



بھامبلا آر لار بھ پتیسکی

ئہی بالام بلوگی

www.aybalam.com



- 4.....سز هاملدار بولغلى 4 هه پته بولدى.
- 10.....سز هاملدار بولغلى 5 هه پته بولدى.
- 13.....سز هاملدار بولغلى 6 هه پته بولدى.
- 17.....سز هاملدار بولغلى 7 هه پته بولدى.
- 23.....سز هاملدار بولغلى 8 هه پته بولدى.
- 27.....سز هاملدار بولغلى 9 هه پته بولدى.
- 32.....سز هاملدار بولغلى 10 هه پته بولدى.
- 36.....سز هاملدار بولغلى 11 هه پته بولدى.
- 43.....سز هاملدار بولغلى 12 هه پته بولدى.
- 49.....سز هاملدار بولغلى 13 هه پته بولدى.
- 53.....سز هاملدار بولغلى 14 هه پته بولدى.
- 58.....سز هاملدار بولغلى 15 هه پته بولدى.
- 63.....سز هاملدار بولغلى 16 هه پته بولدى.
- 68.....سز هاملدار بولغلى 17 هه پته بولدى.
- 74.....سز هاملدار بولغلى 18 هه پته بولدى.
- 79.....سز هاملدار بولغلى 19 هه پته بولدى.
- 83.....سز هاملدار بولغلى 20 هه پته بولدى.
- 87.....سز هاملدار بولغلى 21 هه پته بولدى.
- 91.....سز هاملدار بولغلى 22 هه پته بولدى.
- 96.....سز هاملدار بولغلى 23 هه پته بولدى.
- 101.....سز هاملدار بولغلى 24 هه پته بولدى.

- 107.....سىز ھامىلدار بولغىلى 25 ھەپتە بولدى.
- 112.....سىز ھامىلدار بولغىلى 26 ھەپتە بولدى.
- 116.....سىز ھامىلدار بولغىلى 27 ھەپتە بولدى.
- 120.....سىز ھامىلدار بولغىلى 28 ھەپتە بولدى.
- 124.....سىز ھامىلدار بولغىلى 29 ھەپتە بولدى.
- 129.....سىز ھامىلدار بولغىلى 30 ھەپتە بولدى.
- 133.....سىز ھامىلدار بولغىلى 31 ھەپتە بولدى.
- 137.....سىز ھامىلدار بولغىلى 32 ھەپتە بولدى.
- 141.....سىز ھامىلدار بولغىلى 33 ھەپتە بولدى.
- 145.....سىز ھامىلدار بولغىلى 34 ھەپتە بولدى.
- 150.....سىز ھامىلدار بولغىلى 35 ھەپتە بولدى.
- 153.....سىز ھامىلدار بولغىلى 36 ھەپتە بولدى.
- 157.....سىز ھامىلدار بولغىلى 37 ھەپتە بولدى.
- 160.....سىز ھامىلدار بولغىلى 38 ھەپتە بولدى.
- 164.....سىز ھامىلدار بولغىلى 39 ھەپتە بولدى.
- 168.....سىز ھامىلدار بولغىلى 40 ھەپتە بولدى.
- 172.....تۇغۇتنىڭ ئاسان بولشى ئۈچۈن قىلىنىدىغان دۇئالار.

سىز ھامىلدار بولغىلى 4 ھەپتە بولدى



بۇ ۋاقىتتا سىزدە بەلكىم ھېچقانداق سىزىم بولماسلىقى مۇمكىن، لىكىن تۆرەلمە ئاللىبۇرۇن سىزنىڭ بالىياتقۇڭىزدا يېتىلىشكە باشلىدى. بۇ بىر جۈپ ئەڭ نوچى ئىسپىرما بىلەن تۇخۇمنىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان ئۇرۇقلانغان تۇخۇم توختىماي ھۈجەيرىلەرگە پارچىلىنىپ، بالىياتقۇ بوشلىقىغا يۆتكىلىپ كىرگەندىن كىيىن بىر ئۇيۇل ھۈجەيرە توپىغا ئايلىنىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇرۇقلانغان تۇخۇم بولسا تۆرەلمە كۆپۈكچىسى دەپ ئاتىلىدۇ. تۆرەلمە كۆپۈكچىسى بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسى بىلەن تىگىشىپ، بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىگە ئورۇنلىشىدۇ، بۇ "ئورۇنلىشىش" دەپ ئاتىلىدۇ. ئورۇنلىشىش ئادەتتە ھامىلدار بولۇپ 6-7 كۈندىن كىيىن باشلىنىدۇ، 11-12 كۈن ئىچىدە ئورۇنلىشىش تاماملىنىدۇ. ئورۇنلىشىش بولغاندىن كىيىن تۆرەلمە ئاستا-ئاستا چوڭىيىشقا باشلايدۇ. بۇ ۋاقىتتا مىڭە ئاللىبۇرۇن تەرەققى قىلىشقا باشلايدۇ، ئۇرۇقلانغان تۇخۇم داۋاملىق توختىماي ھۈجەيرىلەرگە پارچىلىنىپ، بىر قىسمى چوڭ مىڭنى ھاسىل قىلىدۇ، يەنە بىر قىسمى بولسا نېرۋا توقۇلمىسىنى ھاسىل قىلىدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىلىك زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

بەلكىم مەلۇم بىر كۈنى ئەتىگەندە بىر نەچچە تال سىناق قەغىزىنى سىناق قىلىپ كۆرگىنىڭىزدە، ھەممىسىدىلا سىزنىڭ ھامىلدارلىقىڭىزنى ئىسپاتلايدىغان سىزىقچىلار تۇرغىنىنى كۆرىسىز، مۇبارەك بولسۇن، سىز ئانا بولىدىكەنسىز! ھازىر گەرچە سىزنىڭ بەدىنىڭىزنىڭ ئىچكى قىسمىدا بىر مەيدان ئۆزگىرىش ئېلىپ بېرىلىۋاتقان بولسىمۇ، لىكىن ھامىلدارلىق ئالامەتلىرى تولىمۇ ئاز ياكى سىز پەقەتلا بايقىيالمىسىز. كۆپ ئانىلاردا بۇ ۋاقىتتا تېخى ھېچقانداق بىنورمال سىزىم بولمايدۇ. بەزى سەزگۈر ئانىلار چارچاش، كۆكسى يۇمشاش، ھەزىم قىلىشى ياخشى بولماسلىق قاتارلىق ھامىلدارلىق ئالامەتلىرىنى ھىس قىلالايدۇ. بۇ مەزگىلدە فىزىئولوگىيەلىك ئۆزگىرىشتىن باشقا تېخىمۇ كۆپ ئۆزگىرىشلەر پىسخىكا جەھەتتىن بولىدۇ. سىز بەلكىم ھامىلدارلىقتىن ئىلگىرى بوۋىقىڭىزغا زىيانلىق ئىشلارنى قىلىپ قالغاندىمەنمۇ دەپ ئەنسىرەپ قېلىشىڭىز مۇمكىن، لىكىن ھەرگىز غەم قىلماڭ، ئادەتتىكى ئەھۋاللاردا ئەگەر ئۇرۇقلانغان تۇخۇم ساغلام بولمىسا، ھەرگىزمۇ ئورۇنلىشالمايدۇ، بەلكى بىنورماللىق سەۋەبلىك تۆرەلمە ئاللىبۇرۇن چۈشۈپ كەتكەن بولاتتى.

بۇ ھەپتىدە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار :

1. تۇغۇش ۋاقتىنى ھىسابلاش: ھامىلدار بولغىنىڭىزنى بايقىغاندا، ئەڭ ئاخىرقى قېتىملىق ھەيز كەلگەن كۈنىڭىزنى ئېسىڭىزدە تۇتۇۋېلىشنى ئۇنتۇماڭ.
2. چوڭ ياشتىكى ھامىلدارلار: ئەگەر سىز چوڭ ياشتىكى ھامىلدار بولسىڭىز، ھامىلدارلىقىڭىزنى بىلگەندىن كىيىن دوختۇرلاردىن سۈرۈشتە قىلىپ،

دوختۇرخانىغا بېرىپ چوڭ تەكشۈرۈش قىلدۇرۇپ، ئۇلارنىڭ پىكىرلىرىنى تەپسىلىي ئاڭلاڭ ۋە چوڭ ياشتىكى ھامىلدارلار دۇچ كېلىدىغان خەتەرلەرنى بىلىۋېلىڭ.

3. ھامىلدارلار تاماكا ۋە ھاراقلاردىن يىراق تۇرۇشى كىرەك، بۇرۇن ھاراق ئىچىشنى، تاماكا چىكىشنى ياخشى كۆرىدىغانلار بولسا تىزدىن ئۆزىڭىزنى تارتىڭ.

4. زۇكام، قىزىتىپ قېلىش: ھەر بىر ھامىلدار ئانا بۇ ھامىلدارلىق مەزگىلىنى ساغلام ئۆتكۈزۈۋېلىشنى تولىمۇ ئارزۇ قىلىدۇ، ئەمما ھەرقانچە ئىھتىيات قىلىسىمۇ يەنىلا زۇكام بولۇپ قېلىشى ۋە قىزىتىپ قېلىشى مۇمكىن. كۆپ ئەنسىرەپ كەتمەڭ، ئەگەر بەك ئېغىر بولمىسلا، تاماق ۋە ئارامغا دىققەت قىلىپ، ئۆيدە داۋالاش ئېلىپ بارسىڭىزلا ياخشى بولۇپ قالسىز.

بۇ ھەپتە دادا بولغۇچىلار نېمە قىلىشى كېرەك؟

ئايالىڭىز ھامىلدار بولغاندىن باشلاپ، سىزنىڭمۇ دەرىجىڭىز ئۆسۈپ دادا بولۇش ئالدىدا تۇرۇپسىز. گەرچە بوۋىقىڭىز ئايالىڭىزنىڭ بالا ياتقۇسىدا ئاستا-ئاستا چوڭىيىۋاتقان بولسىمۇ، سىز دادا بولغۇچىمۇ بىكار تۇرسىڭىز بولمايدۇ! پۈتۈن ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، ئايالىڭىز بارلىق خۇشاللىق ۋە ئەندىشلىرىنى سىز بىلەن بىرگە ھۆزۈرلىنىشقا مۇھتاج. تۇرمۇش ۋە روھى جەھەتتىن سىزنىڭ قوللىشىڭىزغا ۋە چۈشىنىشىڭىزگە مۇھتاج. ھازىر تاماكا چىكىدىغان دادا بولغۇچىلار چوقۇم تاماكنى تاشلىشى كىرەك. ئالاھىدە دىققەت قىلىدىغان يەنە بىر ئىش شۇكى، ھامىلدارلىقنىڭ ئالدىنقى مەزگىلى بولغان بۇ ئۈچ ئايدا جىنسىي تۇرمۇشنى توختىتىپ تۇرۇش كېرەك.

بۇ ھەپتەلىك ئالاھىدە ئېتىبار بېرىشكە تېگىشلىك ئىش - يوپۇرماق

كسىلاتاسى تولۇقلاش

يوپۇرماق كسىلاتاسى دىگەن نېمە؟ يوپۇرماق كسىلاتاسى بولسا ب تۈركۈمدىكى ۋىتامىننىڭ بىر تۈرى بولۇپ، بۇرۇن ۋىتامىن م، ۋىتامىن ب س دەپ ئاتىلاتتى. ئۇ ئەڭ دەسلەپ پالەك يوپۇرمىقىدىن ئېلىنىدىغان بولغاچقا، ھازىر ئۇنى يوپۇرماق كسىلاتاسى دەپ ئاتاشقا ئادەتلەندۈق.

يوپۇرماق كسىلاتاسىنىڭ ھامىلىگە بولغان رولى: تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا، ھامىلدار بولۇشنى نىيەت قىلغاندىن باشلاپلا، يەنى ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى كۈندە 0.4 مىللىگرام يوپۇرماق كسىلاتاسى ئىچىشنى باشلىغاندا، نېرۋا نەيچىسى كەمتۈك بولۇشنى %70 تۆۋەنلەيدىكەن، شۇڭا خېلى بۇرۇنلا يوپۇرماق كسىلاتاسى بىلەن ھامىلىنىڭ نېرۋا نەيچىسى غەيرىي بولۇشنىڭ تولىمۇ زىچ مۇناسىۋىتى بارلىقى ئىسپاتلاندى.

يوپۇرماق كسىلاتاسىنى قاچاندىن باشلاپ تولۇقلىسا ئەڭ مۇۋاپىق: يوپۇرماق كسىلاتاسىنى تولۇقلايدىغان ئەڭ ياخشى ۋاقىت سىز ھامىلدار بولۇشتىن 3 ئاي ئىلگىرىدىن تاكى سىزنىڭ ھامىلدارلىق ئالدىنقى مەزگىلىڭىز، يەنى ئالدىنقى 3 ئاي ئەگەر سىز ھامىلدار بولۇشنى ئالدىن پىلانلىغان بولسىڭىز، سىزگە ئىشىنىمەن، سىز چوقۇم بۇ ئالدىنقى 3 ئايدىلا يوپۇرماق كسىلاتاسىنى تولۇقلاشنى باشلىدىڭىز، بۇ ھەقىقەتەن بەك ياخشى، چۈنكى بۇ يوپۇرماق كسىلاتاسى تولۇقلاشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى. ئەگەر سىز ھامىلدار بولغانلىقىڭىزنى ئەمدىلا بىلگەن بولسىڭىزمۇ يەنىلا كۆپ ئەنسىرەپ كەتمەڭ، ھازىردىن باشلاپ تاكى

ھامىلە 3 ئايلىق بولغۇچە ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا يوپۇرماق كىسلاتاسى ئىچىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسىڭىز يەنىلا ئىنتايىن نورمال بولىدۇ.

يوپۇرماق كىسلاتاسىنى قانچە كۆپ تولۇقلىسا شۇنچە ياخشىمۇ: نورمال مىقداردىكى يوپۇرماق كىسلاتاسى ھامىلدارلارغا نىسبەتەن تولمۇ زۆرۈر، ئەمما كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىۋېتىش ئەكسىچە ئەكسى تەسىر قىلىدۇ. مەسىلەن سىنكىنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە تەسىر كۆرسىتىپ، سىنكى يېتىشمەسلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن، قورساقتىكى بالىنىڭ يېتىلىشى ئاستا بولۇش، تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ ئېغىرلىقى تۆۋەنرەك بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار. بۇندىن باشقا، يوپۇرماق كىسلاتاسىنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىۋېتىش ۋىتامىن ب12 كەمچىل بولۇش كېسىلىنى يوشۇرۇپ قالىدۇ، بۇ ئېغىر دەرىجىدە ئەكسىگە قايتىمىس نېرۋا سىستېمىسى زەخىملىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا ئاياللار ھامىلدار بولۇشتىن بۇرۇنقى 3 ئايدىن ھامىلدار بولغاندىن كېيىنكى 3 ئاي ۋاقىتتا ھەر كۈنى 0.4 مىللىگرامدىن يوپۇرماق كىسلاتاسى تولۇقلىسىلا بولىدۇ.

يوپۇرماق كىسلاتاسىنى قانداق قىلغاندا بىخەتەر، دەل جايدا تولۇقلىغىلى بولىدۇ؟

ئاۋۋال ئەڭ تەبىئىي بولغان يېمەكلىكلەردىن تولۇقلىشى كېرەك. ھايۋاناتلارنىڭ جىگىرى، بۆرىكى، يېشىل يوپۇرماقلىق سەي-كۆكتات قاتارلىقلاردا يوپۇرماق كىسلاتاسى ئىنتايىن مول، سىز بۇلارنى دائىملىق يېمەكلىكىڭىز قىلىۋالسىڭىز بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە، ھەر كۈنى 0.4 مىللىگرام يوپۇرماق كىسلاتاسى تابلېتى يەپ بېرىشمۇ يوپۇرماق كىسلاتاسى تولۇقلاشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك يولى، بۇ ھەم يېمەكلىكلەردىن تولۇقلىيالمىغان يوپۇرماق كىسلاتاسىنى تولۇقلايدۇ.

بۇ ھەپتەلىك ھامىلە تەربىيە ۋاقتى

ھامىلدار ۋاقتتا، ئانىنىڭ كەيپىياتى كەلگۈسىدە بالىنىڭ خاراكتېرىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنى ئانا ھامىلدار ۋاقتتا ئىچى تىتىلداپ، ئاسان ئاچچىقلىنىپ چىچىلغاندا، كەلگۈسىدە بالىمۇ مەجەزى ئىتتىك چوڭ بولىدۇ. ئەگەر ھامىلدارلىق ۋاقتتا ئانا خۇشال-خۇرام بولغاندا، بالىمۇ ئانىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. كىممۇ ئۆز بالىسىنىڭ ئوچۇق-يورۇق، ئاكتىپ بولۇشىنى ئۈمىد قىلمىسۇن؟ شۇڭا، سىزنىڭ ھازىرقى ۋەزىپىڭىز كۆڭلىڭىزنى خۇشال-خۇرام تۇتۇش.

سىز ھامىلدار بولغىلى 5 ھەپتە بوپتۇ

بەشىنچى ھەپتىسى سىرتقى كۆرۈنۈشتىن باشقىلارنىڭ سىزنىڭ ھامىلدار بولغىنىڭىزنى پەرقلەندۈرۈشى قىيىن، ئەمەلىيەتتە ھامىلە سىزنىڭ بالياتقۇڭىزدا تېز سۈرئەتتە چوڭىيىۋاتىدۇ. ھازىر ھامىلە تەخمىنەن 0.6 سانتىمېتىر ئەتراپىدا بولۇپ، ئالما ئۇرۇقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، شەكىل جەھەتتىن ھامىلە تېنى ۋە ھامىلە بېشىنى پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ.

ھامىلنىڭ دۈمبە قىسمىدا بىر پارچە چوڭقۇرراق بۆلەك بولۇپ، بۇ كەلگۈسىدە تەرەققىي قىلىپ يۇلۇنغا ئايلىنىدۇ. ھۈجەيرىلەر تىز سۈرئەتتە پارچىلىنىپ، بۆرەك، يۈرەك دېگەندەك ئاساسلىق ئەزالار تەرەققىي قىلىشقا باشلايدۇ. تەخمىنەن 26-كۈنى بوۋىقىڭىزنىڭ بىلەكلىرى بىخلىنىشقا باشلايدۇ، قارىماققا خۇددى بىر مونەكچە ئۈنۈپ چىققاندەك كۆرۈنىدۇ. بۇ ھەپتە يۈز قىسمىدىكى ئەزالار شەكىللىنىشكە باشلايدۇ، بۇرۇن تۆشۈكچىلىرىنى ئېنىق كۆرگىلى بولىدۇ، كۆزنىڭ كۆرۈش پەردىسىمۇ شەكىللىنىشكە باشلايدۇ. يۈرەك رىتملىق سوقۇشقا ۋە قان تەمىنلەشكە باشلايدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىلىك زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

ھازىردىن باشلاپ تاكى كېيىنكى ئالتە ھەپتىگىچە، سىزنىڭ بەدىنىڭىز كۆپ مىقداردا ھامىلدارلىق مەزگىللىك گورمون ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. ئاجرىتىپ چىقىرىلغان گورمون سىزنىڭ ئىچكى ھۈجەيرىللىرىڭىزگە تەسىر كۆرسىتىپ، بەدىنىڭىزنىڭ قورساق كۆتۈرۈشكە تېخىمۇ ماسلىشىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەمما

بۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا سىز سەل بۇنىڭغا كۆنەلمىگەندەك ھېسى قىلىسىز. سىزدىمۇ كۆپ قىسىم ھامىلدار ئانىلارغا ئوخشاش، كۆڭلىڭىز ئېلىشىش، قۇسۇش، كۆكسى كۆپۈشۈپ ئاغرىش، چارچاش ۋە پات-پات سىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. سىزنىڭ پۇراش سېزىمىڭىز تېخىمۇ سەزگۈرلىشىپ كېتىدۇ، تەركىبىدە تاماكا، ھاراق، كوفېئىن قاتارلىقلار بولغان ئىچىملىكلەرگە ئۆچ بولۇپ قالىسىز. ئادەتتە ئۈنچە ئۇيقۇچى ئەمەس بولسىڭىز ئەمدىلىكتە ئەكسىچە ئۆزىڭىزنىڭ ئۇيقۇدىن باش كۆتۈرەلمەيدىغان بولۇپ قالغىنىڭىزنى ھېسى قىلىسىز، ئەنسىرىمەڭ، بۇ گورمونلارنىڭ ئاجرىلىشىدىن كېلىپ چىققان نورمال ھادىسە. ئۇ ناركوز قىلغاندەك رول ئويناپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرىكىتىنىڭ ئېغىرلىشىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سىزنىڭ كەيپىياتىڭىز ئاسان ئۆزگىرىدۇ، ئاسان جىددىيلىشىسىز، بەزىدە ئاسان يىغلايدىغان بولۇپ قالىسىز. باشتىكى ھاياجانلىنىش، پەخىرلىنىشتىن گۇمانلىنىش، ئەنسىرەشكە ئوتىسىز. بەزىلىرى بولسا گورمون سەۋەبىدىن بولىدۇ، يەنە بەزىلىرى كونكرېت مۇھىت سەۋەبلىك بولىدۇ. نامەلۇم ئەھۋالغا دۇچ كەلگەندە خاتىرجەمسىزلىنىش ئىنتايىن تەبىئىي. قەدىردان يولدىشىڭىز ۋە سىرداش دوستلىرىڭىز بىلەن سىز دۇچ كېلىۋاتقان بۇ ئاكتىپ ۋە پاسسىپ روھى ھالىتىڭىزنى ئورتاقلاشىشىڭىز، ئۆزىڭىزنى كۆپ ئازادە ھېسى قىلىسىز.

بۇ ھەپتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. ئۆي بېزەشنىڭ ھامىلدار ئانىغا قانداق زىيىنى بار؟ ھامىلدارلار ۋە بالىلار بولسا ئۆي ئىچىنىڭ بۇلغانغان مۇھىتىغا سەزگۈر توپلاردۇر. بىر ستاتىستىكا نەتىجىسىگە

ئاساسلانغاندا، دوختۇرخانىغا كېلىپ داۋالانغان ئاق قان كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بالىلارنىڭ %90 نىڭ ئۆيى بۇرۇن بېزەلگەن ئىكەن. ئۆيى بېزەشنىڭ ھامىلدارلارغا زادى قانداق زىيىنى بار؟ قانداق ئالدىنى ئېلىش كېرەك؟ قېنى بىز چۈشىنىپ باقايلى!

2. قاتتىق ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش: بۇ ۋاقىتتا ھامىلنىڭ يۈرەك، قان تومۇر سىستېمىلىرى ئەڭ سەزگۈر بولىدۇ، ئىنتايىن ئوڭايلا زەخمىلىنىدۇ. ھامىلدار ئانا چوقۇم تاماققا، يېتىپ-قوپۇشقا دىققەت قىلىشى، قاتتىق ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىپ، بوۋىقىنىڭ بۇ سەزگۈر مەزگىلدىن ساق-سالامەت ئۆتۈپ كېتىشىگە ياردەم قىلىشى كېرەك.

3. روھى كەيپىياتىنىڭ ئۆزگىرىشى: سىز تۇيۇقسىزلا ئىچىڭىز تىتىلدايدىغان، چېچىلغىڭىز كېلىدىغان بولۇپ قالسىز، بۇ ۋاقىتتا چوڭقۇر نەپەس ئېلىپ، ئوماققىنە بىر بوۋاقنىڭ كۈلگەن چىرايىنى تەسەۋۋۇر قىلىشىڭىز، كەيپىياتىڭىز ياخشىلىنىپ قېلىشى مۇمكىن. پۈتۈن ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، ئانىنىڭ كەيپىياتى خۇددى باھار پەسلىگە ئوخشاش گاهىدا ھاياجانلانسۇن، گاهىدا قايغۇرۇپ تۇراقسىز بولىدۇ. سىزنىڭ كەيپىياتىڭىز ناچار ۋاقىتلاردا، ئەمەلىيەتتە بارلىق ئانىلارنىڭ سىزگە ئوخشاش كەيپىياتلارنى باشتىن كەچۈرىدىغانلىقىنى ئويلاڭ. سىز بىلەمسىز، ھامىلدارلار ياخشى كەيپىياتنى ساقلىشى، ھامىلىگە نىسبەتەن تولمۇ مۇھىم بولغان ھامىلە كەيپىيات تەربىيىسى.

4. ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى سەپەرگە چىقىش: ئالدىنقى 3 ئاي ھامىلە تەرەققىي قىلىدىغان مۇھىم مەزگىلدۇر. بۇ ۋاقىتتا ھامىلە ئاساسەن بىر ئاز ئاجىز بولىدۇ، ئاسانلا سىرتقى مۇھىتتىكى ناچار ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ،

يەنى يۇقىرى ھاۋا رادىياكسىيىسىنىڭ تەسىرى دېگەندەك. شۇڭا ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە سەپەرگە چىققاندا چوقۇم ئەھۋالغا قاراپ بەك دىققەت قىلىشى كېرەك، ھەرگىزمۇ كۆپ قېتىم ئايروپىلاندا ئولتۇرۇشقا، بەك سىلكىنىشكە، ئادەتتىن تاشقىرى چارچاپ كېتىشكە بولمايدۇ.

5. يېتەرلىك ئۇخلاش: يېتەرلىك ئۇخلاش ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى جىسمانىي ئېھتىياج. ئانىنىڭ ياخشى ئۇيقۇسى ھامىلنىڭ تېخىمۇ ياخشى ئۆسۈپ-يېتىلىشىگە پايدىلىق. شۇڭا، ئۆزىڭىزنىڭ ياخشى ئارام ئېلىشى ئۈچۈن، كارىۋاتتا ئىشلىتىدىغان بۇيۇملارنى تاللاشقا ھەرگىزمۇ سەل قارىماڭ.

سىز ھامىلدار بولغىلى 6 ھەپتە بولدى



ھازىر تۆرەلمە قارماققا كىچىك قۇمچاققا ئوخشايدۇ، بۇ ”كىچىك قۇمچاق“ نىڭ بۆرەك ۋە جىگەر قاتارلىق ئاساسلىق ئەزالىرى بۇ ھەپتىدە ئۆسۈشكە باشلىدى. مېڭە بىلەن يولۇنى تۇتاشتۇرىدىغان نېرۋا نەيچىسىمۇ خىزمەت قىلىشقا، يەنە تۆرەلمىنىڭ ئۈچىيى تەرەققىي قىلىشقا باشلىدى. تۆرەلمىنىڭ ئاستى بىلەن ئۈستىدە بەدەننىڭ يۇمران نوتىلىرى شەكىللىنىشكە باشلىدى، ئۇلار كەلگۈسىدە بوۋىقىڭىزنىڭ پۇت ۋە قوللىرى بولىدۇ، ئىنشائاللاھ. كۆكرىكىڭىزنىڭ

ئالدى تەرىپىدە يۇغان بىر توپچىنى كۆرسىز، بۇ دەل بوۋىقىڭىزنىڭ يۈرىكى. ئۇنىڭ يۈرىكى ئاللىبۇرۇن يۈرەك قېرىنچىسىغا بۆلۈنۈشكە باشلىدى، ھەمدە رىتىملىق سوقۇشقا ۋە قان تەمىنلەشكە باشلىدى. بىلەمسىز؟ ئۇنىڭ يۈرىكى ھازىرلا ھەر مىنۇتغا 150 قېتىم سوقالايدۇ، تەخمىنەن چوڭلارنىڭ 2 ھەسسىگە توغرا كېلىدۇ. ئەپسۇسلىنارلىقى شۇكى، سىز تېخى بوۋىقىڭىزنىڭ يۈرەك سوقۇشىنى ھېس قىلالمايسىز، ئەمما ھەرگىز ئالدىرىماڭ، ئىنشائاللا تەخمىنەن 12 ھەپتىلەر بولغاندا، دوپىلەر ئاڭلاش ئەسۋابىنىڭ ياردىمىدە بوۋىقىڭىزنىڭ يۈرەك سوقۇشىنى ئىنتايىن ئېنىق ئاڭلىيالايسىز.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى گورمون داۋاملىق كۆپىيىپ، سىزنىڭ تېخىمۇ ئوڭايلا كۆڭلىڭىز ئېلىشىدۇ، پەقەت ئەتىگەندىلا ئەمەس، پۈتۈن بىر كۈن كۆڭلىڭىز ئېلىشىپ، قۇسۇڭىز كېلىپلا تۇرۇشمۇ مۇمكىن، سەۋر قىلىشىڭىز، بۇنىڭغا كۆپ ئەجىر بار ئىنشائاللاھ. سىزنىڭ ئاساس تېمپىراتۇرىڭىز داۋاملىق ئۆرلەيدۇ، سىز تېخىمۇ ئوڭايلا ھارغىنلىق ھېس قىلىسىز. سىزنىڭ كۆكسىڭىز ھەم يۇغان ھەم يۇمشاق بولۇپ كېتىدۇ، ئەمچەك توپچىسىمۇ ئۈستىگە ئۆرلەيدۇ، ئۇنىڭغا تەگسىڭىز ئاغرىغاندەك ھېس قىلىسىز. بۇندىن باشقا يەنە ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئاشقازان كۆيۈشۈش كېسىلىمۇ بۇ ھەپتىدە كۆرۈلىدۇ. سىز بەلكىم دائىم ئاشقازىنىڭىز قىزىپ بىئارام بولغاندەك، بۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە يۈرىكىڭىز ئاغرىغاندەك ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. ئەگەر ئاشقازىنىڭىزنىڭ كۆيۈشۈپ بىئارام بولۇشى بەك ئېغىر بولسا، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى ئاستىدا دورا ئىستېمال قىلىشىڭىز بولىدۇ.

بەلكىم سىز تولىمۇ سەپرا مەجەز بولۇپ قېلىشىڭىزمۇ مۇمكىن، بۇ خىل ھېسسىيات خۇددى ھەيزىدىن بۇرۇنقى يىغىندى كېسەللىك ئالامىتىگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭغا نىسبەتەن سىزنىڭ بەك بېشىڭىز قېتىشى، ئۆزىڭىزنىڭ كەيپىياتىنى بەك تەستە كونترول قىلالىشىڭىز مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە بىر ھامىلدار ئايال ئۈچۈن، ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى كەيپىياتنىڭ تۇراقسىز بولۇشى تامامەن نورمال ئەھۋال. بۇ "ئەسكى مەجەز" نىڭ ئۈچۈن ئۆزىڭىزنى بەك ئەيىبلەيمۇ كەتمەڭ، زادى چوقۇم كونترول قىلىمەن دەپ، كەيپىياتىڭىزنى تېخىمۇ بەك ناچارلاشتۇرۇپلىشتىن ساقلىنىڭ.

بۇ ھەپتىدە دېققەت قىلىدىغان نۇقتىلار:

1. ئالدى تەرەپتىن قان كېلىش: ھامىلدارلىقنىڭ ئالدىنقى مەزگىلىدە ئالدىدىن قان كېلىش بولسا ئىنتايىن نورمال ئەھۋال، ئەمما بۇ بۇيىدىن ئاجراش ياكى بالىياتقۇ سىرتىدا ھامىلە بولۇپ قېلىشنىڭ ئالامىتى بولۇشىمۇ مۇمكىن. شۇڭا ئەگەر سىزدە قان كېلىش ئالامىتى كۆرۈلسە، دوختۇرخانىغا بېرىپ كۆرۈنۈپ بېقىڭ.

2. سېزىك: ئەتىگەندىكى قۇسۇشنى يېڭىش ئۈچۈن، ئەتىگەندە كارۋىتىڭىزنىڭ يېنىغا بىر ئىستاكەن سۇ ياكى كىچىككەنە بىر تال مېۋە تەييارلىۋېلىپ، قويۇپلا ئۇنى ئىچىپ ياكى يەۋەتسىڭىز، بۇ سىزنىڭ ئېغىر كۆڭۈل ئېلىشىڭىزنى كونترول قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ ئىنشائاللا.

3. كالىپۇك، تاڭلايلار يېرىلىشنىڭ ئەڭ ھالقىلىق ۋاقتى: ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى 6-10 ھەپتىگىچە بولغان ۋاقت، ھامىلنىڭ تاڭلىيى تەرەققىي قىلىدىغان ھالقىلىق ۋاقتى، كەيپىيات ھەددىدىن زىيادە تۇراقسىز بولۇپ كەتكەندە ھامىلنىڭ يېتىلىشىگە تەسىر يېتىدۇ ھەمدە ھامىلنىڭ يېرىق تاڭلاي ياكى يېرىق كالىپۇك تۇغۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا، كەيپىياتنى تەڭشەشكە ئەھمىيەت بېرىپ، ئۆزىڭىزنى خۇشال تۇتۇڭ. يېمەكلىك ئىستېمال قىلىشتا ئاسان ھەزىم بولىدىغان بولۇشتىن باشقا يەنە، سەرخىل بولۇش ۋە ئوزۇقلۇقنىڭ تۇلۇق بولۇشىغا دىققەت قىلىش كېرەك، بۇنداق بولغاندا، ھامىلنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ۋە ئانىنىڭ سالامەتلىكىگىمۇ پايدىلىق.

4. ئوزۇقلۇقنىڭ سۈمۈرۈلۈشى: تۆرەلمە 5-6 ھەپتىدىن باشلاپ، سۈت چىش ئۇلى ئاستا-ئاستا يېتىلىپ سۈت چىش تۆرەلمىسىگە ئايلىنىدۇ. مەڭگۈلۈك چىش تۆرەلمىسى بولسا 5 ئايلىق بولغاندىن باشلاپ تەرەققىي قىلىدۇ. چىش تۆرەلمىسىنىڭ تەرەققىي قىلىشىنىڭ ياخشى يامان بولۇشى، كىيىن بالىنىڭ چىشىنىڭ قانداق بولۇشى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك. شۇڭلاشقا ھازىردىن باشلاپ سىزنىڭ بەدىنىڭىز سۈمۈرگەن ئوزۇقلۇق سىز ۋە بوۋىقىڭىزنىڭ سالامەتلىكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىگە بەك دىققەت قىلىڭ.

5. كەڭرى، ئازادە كىيىملەرنى كىيىش: ھازىر تېخى قورسىقىڭىز يوغان پومپىيىپ چىقىمىدى، شۇڭلاشقا ھامىلدارلىق كىيىمى سېتىۋېلىشقا ئالدىرىمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. پەقەت كىيىملىرىڭىزنى رەتلەپ، ئىچىدىكى كەڭ-كەڭرى، ئازادە كىيىملەرنى تېپىپ كەيسىڭىزلا بولىدۇ.

.6

بۇ ھەپتىلىك دادىلار دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

سىز ئەسلىدە گۈزەل خۇلقلۇق ئۆمۈرلۈك ھەمراھىڭىزنىڭ يېقىندىن مېجەزىنىڭ ئۆزگىرىپ، تۇرۇپ-تۇرۇپلا سىزگە چېچىلىدىغان بولۇپ قالغانلىقىنى بايقىغىنىڭىزدا، دەرھال قوبۇل قىلالماي قالدىڭىز شۇنداقمۇ؟ ئەمەلىيەتتە ئاياللار ھامىلدار بولغاندىن كىيىن، گورمونلارنىڭ ئاجراپ چىقىرىلغانلىقى سەۋەبلىك، مەيلى پىسخىكا جەھەتتىن بولسۇن ياكى روھى جەھەتتىن بولسۇن ھەرخىل ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ، بۇ ھامىلدارلار كەيپىياتىنىڭ تۇراقسىز بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا بۇنداق ۋاقىتتا، ئايالىڭىزنىڭ ھەر خىل تەلەپلىرىنى ئامال قىلىپ قاندۇرۇشقا تىرىشىڭ، ئاللاھ ئەجىر بېرىدۇ ئىنشائاللاھ.

سىز ھامىلدار بولغىلى 17 ھەپتە بولدى

ھامىلدار بولغىنىڭىزغا ئىككى ئاي بولۇپ قالدى. بۇ ھەپتەدە ھامىلە 1.3 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا بولۇپ، قەھۋە دانچىسى چوڭلۇقىدا چوڭايدى. ھازىر بۇ شاكىچىك خېلى ئادەم سىياقىغا كىرىپ قالغان بولۇپ، قول-پۇتلىرى دەسلەپكى قەدەمدە شەكىللىنىپ، قول بارماقلىرى يېتىلىشكە باشلىدى. ھازىر ئۇنىڭ بېشى بەدىنىگە قارىغاندا خېلىلا چوڭ بولۇپ كۆكرەك قىسمىغا ئىگىلىگەن ھالەتتە. ھامىلنىڭ يۈز قىسمىنىڭ قۇرۇلۇشى كۆرۈنەرلىك بولۇپ، ئىككى قارا چىكىت بولسا ئۇنىڭ كۆزى، بۇرۇن تۆشۈكى ئېچىق ھالەتتە، قۇلقى بولسا ئىچىگە كىرگەن ھالەتتە بولىدۇ.

ئۇنىڭ چىشى ۋە ئېغىز بوشلىغىنىڭ ئىچكى قىسمىنىڭ تۈزۈلۈشى شەكىلگە كىرىۋاتقان بۇلۇپ، بۇرۇن ئۇچى چىقىشقا باشلايدۇ. ھامىلىنىڭ يەنىلا قۇيرۇق قىسمى بۇلۇپ. ھەزىم قىلىش سېستېمىسى، ئۆپكە، بۇرۇن تۆشۈكچىسى، قول، پۇت ۋە ئېغىزنىڭ ئىچىگە كىرگەن قىسمى شەكىلگە كىرىشكە باشلاۋاتىدۇ. جىگەر، تىل، كۆز ئالمىسىنىڭ كۆز گۆھىرى شەكىللىنىۋاتىدۇ.

ئۇنىڭ چىشى ۋە ئېغىز بوشلۇقىنىڭ ئىچكى قىسمىنىڭ تۈزۈلۈشى شەكىلگە كىرىۋاتقان بولۇپ، بۇرۇن ئۇچى چىقىشقا باشلايدۇ. ھامىلىنىڭ يەنىلا قۇيرۇق قىسمى بولۇپ. ھەزىم قىلىش سېستېمىسى، ئۆپكە، بۇرۇن تۆشۈكچىسى، قول، پۇت ۋە ئېغىزنىڭ ئىچىگە كىرگەن قىسمى شەكىلگە كىرىشكە باشلاۋاتىدۇ. جىگەر، تىل، كۆز ئالمىسىنىڭ كۆز گۆھىرى شەكىللىنىۋاتىدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىلىك زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

ھامىلدارلىق ۋاقتىنىڭ كۈندىن-كۈنگە ئېشىشىغا ئەگىشىپ ھامىلدار ئانىلارنىڭ بالىياتقۇ دىۋارى يۇمشاپ، بالىياتقۇ بويىنى قېلىنلاپ، بالىياتقۇنى قوغدايدۇ. بۇ ھەپتىدە ھامىلدار ئانىلار ئىنتايىن چارچاش ھېس قىلىدۇ. بۇ خىل غەيرىي چارچاش ئەھۋالى ئادەتتە ئالدىنقى ئۈچ ئايدا ئاخىرلىشىپ بولىدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بەدىنى ھامىلدارلىققا ئاستا-ئاستا ماسلاشقان ۋاقتتا ئاندىن زېھنى-قۇۋۋىتىمۇ ئەسلىگە كېلىدۇ. سىزنىڭ يۈرەك رېتىمىڭىز تۇيۇقسىز تىزلىشىپ مېتابولىزم ھەرىكىتىڭىز يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ. بالىياتقۇنىڭ بېسىمى سەۋەبلىك ھاجەتخانىغا كىرىش قېتىم سانىڭىزمۇ ئەسلىدىكىدىن كۆپىيىدۇ، لېكىن سىز سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش ھېس قىلمايسىز. بۇ خىل سۈيدۈك

كۆپ بولۇش ھادىسىسى نورمال ھامىلدارلىق ئالامىتى بولۇپ داۋالاشنى ھاجەتسىز، ھامىلىگىمۇ قىلچە تەسىرى يوق.

ياندۇرۇشى ئېغىر بولمىغان، تامىقى ياخشى بولغان ھامىلدار ئانىلار ھەرقاچان قورسىقى ئاچقانداك ھېس قىلىپ، ھەممە يەيدىغان نەرسىلەرنى يەيدىغان بولۇپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا سىز بارا-بارا ئەۋرىشىم بېلىگىزنىڭ يوقاپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز. ھەربىر ھامىلدار ئانىنىڭ بەدىنىدە ئازدۇر-كۆپتۇر ئوخشاش بولمىغان سۈرئەتتە ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. ئەگەر تۇغقان ئاياللار بولسا تېخىمۇ بالدۇر ھامىلدار ئىكەنلىكىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ.

بۇ ھەپتىدە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

ھامىلدارلىق ئالامەتلىرى بولمىسا قانداق قىلىش كېرەك: ھەربىر ھامىلدار ئانا مۇستەقىللىققا ئىگە، بەدەن ئەھۋالىدىمۇ ئۆز-ئارا زور پەرق بولىدۇ. ھامىلدارلىق ئالامىتى بولماسلىق ھەرگىزمۇ سىز ۋە ھامىلىدە مەسىلە بولۇشىدىن دېرەك بەرمەيدۇ.

سۈيدۈك كۆپ بولۇش: ھامىلدار ئانىلار بەزىدە خىزمەت تۈپەيلى ھاجەتخانىغا كىرىشنى ئۇنتۇپ قالىدۇ ياكى قەستەن چىداپ تۇرىدۇ. بۇنىڭلىق بىلەن دوۋساق ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەتتا باكتېرىيىلەر بۆرەككە كىرىپ بۆرەك جامى ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ھامىلىنىڭ ساغلاملىقىغا تەھدىت ئېلىپ كېلىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقى تازىلىقنى ئۈزۈلدۈرمەي داۋاملاشتۇرۇش كېرەك: ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ياندۇرۇش چىش مىلىكى ئارىسىدا ياندۇرغان نەرسىلەرنىڭ قالدۇقلىرىنىڭ ساقلىنىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ھامىلدار ئانىلار

دائىم چىشىنى چوتكىلاپ تۇرۇشى، ئېغىز بوشلۇقىنىڭ تازىلىقىنى ئۈزۈلدۈرمەي داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن سىرت، ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە تۇرغان ئانىلار ياخشى كۆرۈپ يەيدىغان چۈچۈمەل تەملىك يېمەكلىكلەرمۇ ناھايىتى ئاسانلا چىشقا زەخمەت يەتكۈزىدۇ. ھامىلدار ئانىلارنىڭ ئېغىز بوشلۇقى تازىلىقى بوۋىقىنىڭ ساغلاملىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماستىن بەلكى ئۆزى ئۈچۈنمۇ ئىنتايىن مۇھىم .

1. بەدەندىن كەلگەن سىگنالغا بويسۇنۇش: غەيرىي بولغان چارچاش سىزنى ئىنتايىن بىئارام قىلىدۇ، ئەمەلىيەتتە چارچاشمۇ بەدەندىن كەلگەن سىگنال بولۇپ ئۈسزگە «ئالدىرىمىغىن، ياخشى ئارام ئال» دەيدۇ.

2. ئىت-مۈشۈكتىن يىراق تۇرۇش: ئىت، مۈشۈكلەر بەلكىم سىزگە خۇشاللىق ئېلىپ كېلىپ، ئۇلاردىن ئايرىلغۇڭىز كەلمىگەن بولۇشى مۇمكىن، ئەمما بوۋىقىڭىزنىڭ ساغلاملىقى ئۈچۈن ئۇلاردىن ئىمكان قەدەر يىراق تۇرۇشىڭىز كېرەك، چۈنكى ئەگەر شەكىللىك قۇرۇت (بىرخىل پارازىت قۇرۇت بولۇپ مۈشۈكلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ) ھامىلىنىڭ غەيرىي بولۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

3. جىنسىي تۇرمۇش: ھامىلدارلىقنىڭ ئالدىنقى ئۈچ ئېيىدا چوقۇم جىنسىي تۇرمۇشتىن چەكلىنىش كېرەك. بۇنداق بولمىغاندا ھامىلە تەۋرەپ قېلىپ، بويىدىن ئاجراپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ

4. ھامىلدار ئانىلارنىڭ يۇيۇنۇشى: ھامىلدار ئانىلار يۇيۇنىدىغان سۇ بەك قىزىق بولماسلىقى، يۇيۇنۇش ۋاقتى بەك ئۇزۇن بولماسلىقى كېرەك. بۇلۇپمۇ ۋاندا يۇيۇنۇش ۋاقتى ئۇزۇن بولماسلىقى لازىم. بالياتقۇنىڭ قان

تۇلۇپ كىتىشى سەۋەبلىك كىلىپ چىقىدىغان بويىدىن ئاجراشتىن ساقلىنىش كېرەك .

بۇ ھەپتەدە دادا بولغۇچىلار قانداق قىلىش كېرەك؟

بەلكىم سىز بۇرۇن ھامىلدارلىق، ھامىلدار ئانا، ھامىلە توغرىسىدا ھېچنەرسە بىلمەسلىكىڭىز مۇمكىن، كېرەك يوق، ھازىردىن باشلاپ ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ساغلاملىق ۋە ئىلمىي بالا تەربىيەلەش بىلىملىرىنى ئۆگەنسەڭىزمۇ كېچىكمەيسىز. ھېلىقى بىلىم-كۈچ دېگەن ئەڭ ئەقەللىي ساۋات ئېسىڭىزدىدۇ؟ نەمۇنىلىك دادا بولۇشنى ئويلىغان بولسىڭىز كۆپرەك ئۆگىنىپ قانداق قىلغاندا ئايالىڭىز ۋە بالىڭىزنى تېخىمۇ ياخشى كۈتۈشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز كېرەك.

بۇ ھەپتەدە ئالاھىدە ئېتىبار بېرىشكە تىگىشلىك ئىش

ئالدىن بىشارەت بېرىلگەن ھامىلە تۇتقاقلغى كۆرۈلسە قانداق قىلىش كېرەك؟

ئەگەر ھامىلدار ئانىلار ھامىلدارلىقنىڭ ئالدىنقى مەزگىلدە جىنسىي يولدىن قان كەلسە ۋە قورسىقى ئاغرىسا دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈشى كېرەك. بۇ بەلكىم ئالدىن بىشارەت بېرىلگەن ھامىلە تۇتقاقلقنىڭ ئالامىتى بۇلىشى مۇمكىن. تەكشۈرتكەن ۋاقىتتا زۆرۈر بولمىغان جىنسىي يول تەكشۈرتۈشنى ئىمكان قەدەر ئازايتىپ، بالىياتقۇغا بولغان غىدىقلىنىشنى ئازايتىش كېرەك. ئەگەر تەكشۈرۈش نەتىجىسى مۇسبەت بولسا ۋە بەدەن تېمپېراتۇرىسى ھەم B تىپلىق ئۇلترا ئاۋازلىق تەكشۈرۈش ئۈسكۈنىسىدە تەكشۈرۈش نەتىجىسى ھامىلىنى ساقلاشقا ماس كەلسە دوختۇرخانىنىڭ كۆرسەتمىسى بۇيىچە ھامىلىنى ساقلاش داۋالىشى ئېلىپ بېرىش كېرەك.

ھامىلە ساقلاۋاتقان ئانا ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى تۇرمۇش ئادىتى ۋە پىخسىكىسىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش، چىققان قاندا بىرىكمە ماددىلارنىڭ بار يوقلىغىنى ھەرۋاقىت كۆزىتىپ تۇرۇش، زۆرۈر تېپىلغاندا تازىلىق قەغىزى ئىشلىتىپ (24 سائەت) دوختۇرنىڭ كۆزىتىشىگە تەمىنلەش كېرەك. دوختۇر قاننىڭ مىقدارى ۋە قورساق ئاغرىقىغا ئاساسەن ئالدىن بېشارەت بېرىلگەن ھامىلە تۇتقاقلقنىڭ راۋاجلىنىش ئەھۋالىنى بىلىۋالالايدۇ. ھامىلە ساقلىنىۋاتقان مەزگىلدە غىدىقلىنىشنى ئازايتىش، جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈلمەسلىك ۋە زۆرۈر بولمىغان ئاياللار تەكشۈرتۈشنى قىلماسلىق لازىم. ئەگەر قورساق ئاستى قىسمى بەك ئاغرىپ كەتسە ئەمما قان كۆپ چىقىمىغان بولسا، باشقا كېسەللىك ئالامىتى ئىكەن ئەمەسلىكىنى ئايرىپ دەرھال دوختۇرغا ئىنكاس قىلىش كېرەك. ناۋادا بىرىكمە ماددا ۋە ئاجرىلىپ چىققان قاننىڭ مىقدارى كۆپ بولسا شۇ بىرىكمە ماددىنى ئېلىپ دوختۇرغا بېرىش كېرەك. قورساق ئاستى قىسمى تۇتقاقلق ئاغرىش بىلەن بىرگە قان كۆپ كەلگەن بولسا يەنىلا دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىش كېرەك.

سىز ھامىلدار بولغىلى 8 ھەپتە بولدى



ھامىلدارلىقنىڭ 8-ھەپتىسىدىن 20-ھەپتىسىگىچە بولغان مەزگىلدە تۆرەلمە ناھايىتى تېز سۈرئەتتە تەرەققىي قىلىدۇ ھەمدە مۇشۇ بىر قانچە ھەپتە ئىچىدە كۆرۈنەرلىك شەكىلگە كىرىدۇ. ھازىر تۆرەلمىنىڭ چوڭلۇقى 2 سانتىمىر ئەتراپىدا بولۇپ، قارماققا ئۈزۈمگە ئوخشاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە تۆرەلمىنىڭ قۇيرۇق قىسمى تەدرىجىي يوقاپ، كۆز قاپىقى ئاساسەن يېتىلىپ بولغان بولىدۇ. بۇ ھەپتىدە تۆرەلمىنىڭ بۇرۇن تۆشۈكلىرى ئاللىبۇرۇن يېتىلىپ بولغان بولۇپ، قارماققا بۇرۇن ئۇچى باردەك كۆرۈنىدۇ. چىشى ۋە تاڭلايلىرى يېتىلىشكە باشلايدۇ، قۇلاقلىرى داۋاملىق تۈردە يېتىلىۋاتقان ھالەتتە بولىدۇ. تېرىللىرى خۇددى قەغەزدەك نېپىز بولۇپ، قان تومۇرلىرى ئىنتايىن ئوچۇق كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. ھامىلىنىڭ قول ۋە پۇت بارماقلىرى تېخىمۇ ئۇزىرايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە تۆرەلمىنىڭ بىلەك ۋە يوتلىرىمۇ كۆرۈنەرلىك ئۇزىرىغان بولۇپ، مۆرە، جەينەك، يانپاش ۋە تىزلىرىنى پەرق قىلغىلى بولىدۇ.

ھازىر سىز گەرچە بالىياتقۇڭىزدا ھېچبىر ئۆزگىرىش يوق تىپتىنچەتەك ھېس قىلىشىڭىزمۇ، ئەمەلىيەتتە ھازىر ھامىلىنىڭ ئۇششاق ھەرىكەتلىرى خېلىلا كۆپىيىپ

قالدى. مەسلەن ئۇ ھازىر پۇتلىرى بىلەن تېپىش، قول-پۇتلىرىنى سۇنۇش ۋە بىلەكلىرىنى مىدىرلىتىشتەك ئۇششاق ھەرىكەتلەرنى قىلالايدۇ .

بۇ ھەپتىلىك ھامىلدار زۆرۈر ئوقۇشلۇقى:

ھامىلدارلىق باشلانغاندىن باشلاپ ھازىرغا قەدەر بالىياتقۇ ئۈزلۈكسىز چوڭىيىپ ۋە كېڭىيىپ مېگىتاتقانلىقى ئۈچۈن سىز بەلكىم تۇنجى قېتىم قورساق قىسىمىڭىز ئاغرىغاندەك بولۇپ بىئارامچىلىق ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. ئەمما ئارتۇقچە ئەنسىرەشنىڭ ھاجىتى يوق، بۇ مەزگىلدە داس بوشلۇقىدىكى ھەرقانداق بىر ئاغرىق، بولۇپمۇ بېلىڭىزنى ئوڭ سولغا بۇرغان ۋە ئولتۇرغان جايىڭىزدىن تۇرغان چاغدىكى ئاغرىق ئىنتايىن نورمال ھېسابلىنىدۇ. ھازىر گەرچە قورسىقىڭىز بۇرۇنقىدەكلا تەكشى تۇرغان، ھېچبىر چوڭىيىش كۆرۈلمىگەن بولسىمۇ، ئەمەلىيەتتە بالىياتقۇڭىز بىر مۇشت چوڭلۇقىدا بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 5 سانتىمېتىر ئەتراپىدا كېلىدۇ. جىنسىي يول دىۋارى ۋە بالىياتقۇ بويىغا قان تولۇپ تۇرغانلىق سەۋەبىدىن بالىياتقۇڭىز ئىنتايىن يۇمران ۋە سىلىق بولىدۇ. بۇ ھەم قورسىقىڭىز ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەردىن بىرى .

بۇ ھەپتە سىزدە سېزىكىلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىشى مۇمكىن. سېزىكىلىكنىڭ كۈچلۈك ئاجىزلىقى بەدىنىڭىز ئاجرىتىپ چىقارغان گورمونلار بىلەن ئوڭ تاناسىپ بولۇپ، كۆپ كېزەكلەرگە قورساق كۆتۈرگەنلەرنىڭ سېزىكىلىكى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە پۇراققا ۋە تاماقلارغا بولغان سەزگۈرلىكىڭىزنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى قاتارلىق ئامىللار كۆڭلىڭىز ئاينىپ قۇسۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن .

بۇ ھەپتىلىك مۇھىم ئىشلار:

1. ھامىلە تەكشۈرتۈش :ئادەتتە ھامىلدارلىقنىڭ 8- ھەپتىسىدىن 12- ھەپتىسىگىچە بولغان ئارىلىقتا تۇنجى قېتىملىق ھامىلە تەكشۈرۈشى ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا دوختۇرخانىلار ھەر بىر ھامىلدار ئاياللار ئۈچۈن ئارخىپ تۇرغۇزۇپ، ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ھەر قېتىملىق تەكشۈرتۈش نەتىجىسىنى خاتىرىلەپ ماڭىدۇ. تۇنجى قېتىملىق ھامىلە تەكشۈرتۈش يەنە ئارخىپ تۇرغۇزۇش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. تۇنجى قېتىملىق ھامىلە تەكشۈرۈشتە ئېلىپ بارىدىغان تۈرلەر ئاساسلىقى: دىئاگنوز قويۇش، بەدەن ئېغىرلىقى ۋە قان بېسىمىنى تەكشۈرۈش، كىچىك تەرەت ۋە قان تەكشۈرۈش، بالىياتقۇنىڭ چوڭ-كىچىكلىكىنى ئۆلچەش قاتارلىقلار. ئەمما ئوخشاش بولمىغان دوختۇرخانا ۋە ھامىلدارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن يۇقىرىقى تۈرلەر ئەركىن بېكىتىلىشىمۇ بولىدۇ .

2. سېزىكىلىك ھامىلىگە تەسىر كۆرسىتىمىدۇ؟ سېزىكىلىكى ئېغىر ئاياللارنىڭ قورسىقىدىكى ھامىلىگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەي قېلىشىدىن ئەنسىرىشى تەبىئىي ئەھۋال. ئەمەلىيەتتە ھازىر ھامىلە بەك كىچىك بولغاچقا ئۇنچە كۆپ ئوزۇقلۇققا موھتاج بولمايدۇ. ئەگەر سىز بىر ئىككى ھەپتە ئىچىدە پەقەت بىر ئىككى خىل يېمەكلىكنىلا ئىستېمال قىلغان بولسىڭىزمۇ، بۇنىڭ ھامىلىگە قارىتا بەك چوڭ تەسىرى بولۇپ كەتمەيدۇ.

3. چىش مىلىكى ياللۇغى: ستاتىستىكىغا ئاساسلانغاندا %80 ھامىلدار ئاياللاردا چىش مىلىكى ياللۇغى كۆرۈلىدىكەن. ھەم بۇ ئەھۋال ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە كۆپرەك يۈز بېرىدىكەن. شۇنداقنىمۇ، ئېغىز بوشلۇقى تازىلىقىغا

ئەھمىيەت بەرسىڭىز، چىش مىلىكى ياللۇغنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يېتەلەيسىز.

4. سوغان ۋاكسىنىسى: بەزى ئاياللار ھامىلدار بولغاندىن كېيىن سوغان ۋاكسىنىسى ئوردۇرىدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە سوغان ۋاكسىنىسى ئۇرغۇزۇشقا پەقەتلا بولمايدۇ، بۇنىڭدا ھامىلنىڭ ھاياتىغا ئېغىر تەسىر يېتىشى مۇمكىن.

دادىلار نېمىلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك؟

ئايالىڭىز بۇ ھەپتە دوختۇرخانىغا بېرىپ تۇنجى قېتىملىق ھامىلە تەكشۈرتۈش ئېلىپ بارىدۇ. گەرچە ھازىر ئۇنىڭدا يول يۈرۈش تەس بولۇش ۋە ياكى باشقا قۇلايسىزلىقلار بولمىسىمۇ، ئايالىڭىز بىلەن بىرگە دوختۇرخانىغا بارسىڭىز، ئۇنىڭ كۆڭلى توق تۇرىدۇ. ھەم سىزنىڭ ئۇنىڭغا بولغان كۆيۈمچانلىقىڭىزنى ھەقىقىي ھېس قىلالايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئامال بار ۋاقىت ئاجرىتىپ، ئۇنى دوختۇرخانىغا بىرگە ئېلىپ بېرىپ، نومۇر ئېلىش، لابوراتورىيە نەتىجە قەغەزلىرىنى ئېلىپ چىقىش قاتارلىق ئىشلاردا ئۇنىڭغا ھەمدەم بولۇڭ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە دوختۇرخانىنىڭ ساغلاملىق ۋە يېمەك-ئىچمەك قاتارلىق جەھەتلەردىكى تەكلىپ پىكىرلىرىنى ئايالىڭىز بىلەن بىرگە ئاڭلاڭ.

سىز ھامىلدار بولغىلى 9 ھەپتە بولدى



مۇبارەك بولسۇن! ئاللاھنىڭ رەھىمىتى بىلەن سىز ھامىلدارلىقنىڭ 9 - ھەپتىسىگە قەدەم قويدىڭىز. بۇ ۋاقىتتا شاكىچىك تەخمىنەن 2.2-2.5 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا بولۇپ، كۆزلىرى پەردە بىلەن قاپلانغان ھەم چىڭ يۇمۇلغان ھالەتتە بولىدۇ. 27 ھەپتە بولغاندا ئاندىن كۆزىنى ئاچىدۇ. بۇ ھەپتىدە ھامىلنىڭ قۇيرۇق قىسمى يوقىغان بولۇپ، بارلىق ئەزالار، مۇسكۇللار ۋە نېرۋىلار خىزمەت قىلىشقا باشلايدۇ. قولىنىڭ بېغىشى بىر ئاز ئىگىلىگەن ھالەتتە بولىدۇ. ھامىلنىڭ بىلەكلىرى يېتىلگەن بولۇپ، ئىككى قولى ئەگمە ھالەتتە كېسىشكەن بولىدۇ. پۇتلىرى ئۇزراپ، بەدىنىنىڭ ئالدى قىسمىدا قايچىلاشتۇرۇلغان ھالەتتە بولىدۇ. بوۋىقىڭىزنىڭ مۇسكۇللىرى يېتىلىشكە باشلىغان بولۇپ، ئىنتايىن يېنىك بولغان ھەرىكەتلەرنى قىلالايدۇ ۋە ئۈزلۈكسىز ھەرىكەت قىلىپ بەدەن ھالىتىنى ئۆزگەرتىپ تۇرىدۇ. بالىنىڭ پۇت-قولىرى يېتىلىۋاتقان ھالەتتە، ئەمما ئۇنىڭ بىلىكى ۋە قولىنىڭ يېتىلىشى يوتا ۋە پۇت قىسمىنىڭ يېتىلىشىگە قارىغاندا تىز بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنىڭ قولى جۈپلەشكەن، بارماقلىرى ئايرىلمىغان ھالەتتە بولۇپ پالاق شەكلىدە بولىدۇ، ئەمما ناھايىتى تېزلا ئېنىق بارماق ھالىتىگە ئۆزگىرىدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىلىك زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

ئاللاھنىڭ قۇدرىتى بىلەن ھازىر سىزنىڭ بالىياتقۇڭىز ئەسلىدىكىدىن 2 ھەسسە چوڭايغان بولۇپ، پەي توپ چوڭلۇقىدا بولدى. بالىياتقۇنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ھامىلدار ئانىلار پۈتكۈل بەدىنىدە ئۆزگىرىش بولۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. گەرچە سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى كۆرۈنەرلىك چوڭ بولمىسىمۇ ئەمما كۆكسىڭىز خېلىلا چوڭىيىپ ئۇچى ۋە ئەتراپىنىڭ رەڭگى قېلىنلاشقان ھالەتتە بولىدۇ. بەل ئايلىنىڭىزمۇ خېلىلا چوڭىيىپ قالغان بولىدۇ. سىز بەلكىم دائىم پۇتلىرىڭىز چىڭقىلىپ ئاغرىغاندەك، بېلىڭىز تېلىپ ئاغرىغاندەك ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. سىزنىڭ چېچىڭىز ۋە تېرىڭىزدىمۇ ئىنتايىن نازۇك ئۆزگىرىشلەر بولۇۋاتقان بولىدۇ. سىز بەلكىم چېچىڭىزنىڭ قويۇقلىشىپ پارقىراق بولۇپ قالغانلىقىنى ياكى مايلىق، شالاڭ، يۇمشاق بولۇپ قالغانلىقىڭىزنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى چېچىڭىزنى ھەرگىز توكتا قۇرۇتماڭ ۋە چېچىڭىزنى بۇدۇرە قىلىپ بويىماڭ. كۆڭلىڭىز ئېلىشىش، ياندۇرۇش بەلكىم سىزنى بىئارام قىلىشى مۇمكىن، بەزىدە يالغۇزلۇق ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە كۆپ قىسىم ھامىلدار ئانىلار مۇشۇنداق بولىدۇ. ئەمما شۇنى ئىسىڭىزدىن چىقارماڭ، بۇنىڭلىق بىلەن ئاللاھ سىزگە كۆپ ئەجرلەرنى بېرىدۇ.

بۇ ھەپتىدە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1. يېنىك تىپتىكى ئىشىشىش: ھامىلدارلاردىكى ئىشىشىش ھامىلدارلىق مەزگىلىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان ئەھۋاللارنىڭ بىرى بولۇپ، گەرچە ئىشىشىش ھامىلدارلىقنىڭ كېيىنكى مەزگىلىدە كۆپ كۆرۈلىشىمۇ بىراق بەزى ئاز بولمىغان ھامىلدارلاردا

ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىلا پۇتى ئېشىپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئەتىگەندە يېنىك، كەچتە ئېغىر بولۇشتۇر. ئادەتتە ئوڭچىسىغا يېتىپ ئارام ئېلىش ئارقىلىق يېنىكلەيدۇ.

2. كۆكرەكنىڭ پەرۋىشى: كۆكسىڭىزنىڭ ئۇچى سەزگۈر ھەم يۇمشاق بولىدۇ. ھەركۈنى كۆكسىڭىزنىڭ ئۇچىنى يۇيۇپ، كۆكسىڭىزنىڭ تازىلىقىنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇشىڭىز كېرەك. ئەمەلىيەتتە ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىن تاكى يەڭگىپ بولغاندىن كېيىنكى ۋاقىتقىچە ھامىلدار ئانىلارنىڭ كۆكسىدە بىر قاتار ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ. ھامىلدار ئانىلار كۆڭۈل قويۇپ ئاسرىغاندا ئاندىن بوۋىقىنىڭ كېيىنكى كۈنلەردە يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشىشىگە كاپالەتلىك قىلالايدۇ.

3. دانخورەك: تەخمىنەن 2%-5% بولغان ھامىلدار ئانىلارغا ناھايىتى ئاسانلا دانخورەك چىقىپ قالىدىغان بولۇپ، ئالدىنقى 3 ئايدا شۇنداق بولىدۇ. تەركىبىدە سىلتىسىلىق كىسلاتا ۋە ۋىتامىن A بولغان مەھسۇلاتلارنىڭ ئەكسى تەسىرى بولۇپ بالغا تەسىر قىلىشى مۇمكىن.

4. چاچنى ئاسراش: خروموسومنىڭ رولى تۈپەيلى ھامىلدار ئانىلارنىڭ بەدىنىدىكى تۈكلەرنىڭ ھەممىسىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. چاچنىڭ بۇ ئۆزگىرىشلەرگە ماسلىشىشى ئۈچۈن ھامىلدار ئانىلار چاچنى ئاسراشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

5. سۇ تولۇقلاشقا دىققەت قىلىش: ھازىر ھامىلدار ئانىلار تەركىبىدە فتور بولغان سۇنى كۆپ مىقداردا ئىچىشكە موھتاج بولىدۇ. بۇنىڭلىق بىلەن فتورىدىلار، كالتىسى ۋە فوسفور قاتارلىقلارنى تولۇقلايدۇ. بۇلار ھامىلنىڭ چىشى ۋە

سۆڭەكلىرىنىڭ تولۇق يېتىلىشىگە پايدىلىق.

6. تولۇق ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىش: ھامىلدار ئانىلار كۈندە بولسا 9 سائەت ئۇخلاپ بېرىشكە كاپالەتلىك قىلىشى كېرەك. ئەگەر شارائىت يارىمەرسە كۈندە چۈشتە 1 سائەت ئۇخلاپ بېرىش كېرەك. ئارام ئېلىش ياخشى بولسا ئىنشائاللاھ ھامىلدار ئانىلارنىڭ كەيپىياتىمۇ ياخشى بولۇپ بوۋاقنىڭ ساغلام يېتىلىشىگە پايدىلىق.

سۆيۈملۈك ئانا بولۇش ئالدىدا تۇرۇۋاتقان ئاچا-سىڭىللار يۇقىرىقى ئىشلارغا دىققەت قىلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە شۇنى ئۇنتۇماڭكى، ھەر ۋاقىت ئاللاھتىن ئۆزىڭىزگە ساغلام سالىھ پەرزەنت تىلەشنى ئۇنتۇماڭ. چۈنكى سەۋەب بىزدىن نەتىجە ئاللاھتىن.

بۇ ھەپتىدە دادا بولغۇچىلار نېمە قىلىشى كېرەك؟

بۇ ئالاھىدە مەزگىلدە دادا بولغۇچىلار ئۆي ئىشلىرىغا ياردەملىشىشى كېرەك. بولۇپمۇ ئايالىڭىزنىڭ سېزىكىلىكى تۇتۇپ بىئارام بولغان ۋاقىتلاردا ئائىلە ئىشلىرىغا كۆپرەك ياردەملىشىپ ئايالىڭىزنىڭ ياخشىراق ئارام ئېلىشىغا شارائىت يارىتىپ بېرىشىڭىز لازىم.

بۇ ھەپتىدە ئېتىبار بېرىشكە تېگىشلىك ئىشلار

ھېرىپ-چارچاش:

ھامىلدارلىق سىزنى چارچىتىشى مۇمكىن. بولۇپمۇ ئالدىنقى 3 ئاي ۋە يەڭگىشتىن ئىلگىرىكى بىر ئايدا ئىنتايىن چارچاش ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. ھامىلدارلىقنىڭ

ئالدىنقى 3 ئېيىدا سىز دائىم چارچاپ ئۇيقىڭىز كېلىپ تۇرىدۇ، بۇخىل چارچاشنى ھامىلە كەلتۈرۈپ چىقارغان. مېڭىنى ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلەش بارا-بارا تۆۋەنلەيدۇ، قان بېسىمۇ تۆۋەنلەپ، بىر يېڭى ئورگانىزم (بالا ھەمراھى) يېتىلىشكە باشلايدۇ. تەر بېزىدىن تارتىپ بۆرەكنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىش سىستېمىسىغىچە بولغان ئەزالارنىڭ خىزمىتى ئېشىپ بارىدۇ. ئۇندىن باشقا بەدەندە ساقلىنىپ قالغان سۇيۇقلۇقلار بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تىز سۈرئەتتە ئېشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر ھەزىم قىلىش قىيىنلاشقاندا قان قەنتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. ئەگەر ھەر كۈنلۈك ئۇخلاش ۋاقتى 12 سائەتتىن ئېشىپ كەتسە ھەمدە چارچاش ھېس قىلىش ھامىلدارلىقنىڭ 14 ھەپتىسىگىچە ئاخىرلاشمىسا، ئۇنداقتا دوختۇرخانىغا بېرىپ قان ئازلىقىنى تەكشۈرتۈپ بېقىش كېرەك. ئادەتتە ئالدىنقى 3 ئايدا چارچاشنى داۋالاشنىڭ بىردىن-بىر ئۇسۇلى ئۇخلاش.

سۆيۈملۈك ئانا بولۇش ئالدىدا تۇرىۋاتقان ئاچا-سىڭىللار ئاللاھتىن سىلەرگە ساغلام، سالھ پەرزەنت بېرىشنى تىلەيمىز!

سىز ھامىلدار بولغىلى 10 ھەپتە بولدى

ئەلھەمدۇللىلاھ، بۇ ھەپتە ئاخىرلاشقاندا سىز كۆپ شۈكۈر ئېيتىشىڭىز بولىدۇ، چۈنكى سىز ھازىر ئەڭ خەتەرلىك بولغان بۇيىدىن ئاجراپ كېتىش ئاسان يۈز بېرىدىغان باسقۇچتىن ئامان-ئېسەن ئۆتۈپ كەتتىڭىز. بوۋىقىڭىز ھازىر 4 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، ئۇنىڭ بۆرەك، ئۆپكە، كۆپىيىش ئەزالىرى ۋە ئاشقازان-ئۈچەي سىستېمىسى قاتارلىقلار ئاللىبۇرۇن بارلىققا كەلدى، ئەمما تېخى تۇلۇق يېتىلمىدى. ئۇنىڭ جىگرى داۋاملىق قىزىل قان دانچىسى ئىشلەپ چىقىرىۋاتىدۇ. بۇندىن بۇرۇن تۇخۇم سېرىقى خالتىسى ئىزچىل قىزىل قان دانچىسىغا ئوزۇقلۇق تەمىنلەپ بېرىشكە مەسئۇل ئىدى، ئەمما ئۇ بۇندىن كىيىن ئەمدى ئىشلىتىلمەيدۇ، شۇڭلاشقا ئۇ يوقاپ كېتىشكە باشلىدى. ئەگەر ئاللاھنىڭ بەرگىنى ئوغۇل بوۋاق بولسا، ئۇنىڭ كۆپىيىش ئەزاسى دەسلەپكى قەدەمدە يېتىلىشكە باشلايدۇ .

نەسبەت بۇيىچە قارىغاندا، گەرچە ئۇنىڭ بېشى بىر ئاز كىچىك بولسىمۇ، ئەمما يەنىلا پۈتۈن بەدەن ئوزۇنلۇقىنىڭ تەخمىنەن يېرىمىنى ئىگىلەيدۇ. مېڭىسى تەرەققىي قىلىۋاتقان بولغاچقا، بوۋاقنىڭ پېشانىسى ئۇنىڭ بېشىنىڭ ئۈستىدە بولۇپ، ئالدى تەرەپكە ئۇچلۇق چىققان ھالەتتە تۇرىدۇ. بارغانسېرى ئۇنىڭ بۇ ئۇچلۇق پېشانىسى كەينىگە تارتىلىپ، ئۇنىڭغا تېخىمۇ بەك ئادەم سىياقى كىرىدۇ. بوۋىقىڭىزنىڭ قولىنىڭ بېغىشلىرى ۋە پۇت ئوشۇقلىرى يېتىلىپ بولدى ھەمدە ئېنىق كۆرگىلى بولىدۇ. بوۋىقىڭىزنىڭ بىلەكلىرى ئۇزۇن، جەينەكلىرى بەكرەك ئەگرى بولىدۇ .

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىلىك زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

سز ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى سىزنىڭ رەھمىڭىز كىچىك بىر تال نەشپۈت چوڭلۇقىدا بولىدۇ، ئەمما بۇ ھەپتە ئۇ چوڭىيىپ بىر تال يوغان ئاپپىلىسىن چوڭلۇقىدا بولىدۇ. بالا ھەمراھى يېتىلىپ بولىدۇ. بالا ھەمراھى بولسا ھامىلنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن مۇھىم بولغان ئوزۇقلۇقلارنى تەمىنلەپ بېرىدۇ. سىزنىڭ قورسىقىڭىز بارغانچە چوڭىيىپ، بەدەن شەكلىڭىزمۇ ئۆزگىرىشكە باشلايدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز تېز سۈرئەتتە ئېشىپ، بېلىڭىز تېخىمۇ توملايدۇ، كۆكسىڭىز تېخىمۇ يوغىنايدۇ. كۆكسىڭىزنىڭ ئۈچىدا بەلكىم ئاق رەڭلىك كىچىك زەررىچىلەر پەيدا بولۇپ قالغان بولۇشى مۇمكىن، بۇ زەررىچىلەرنىڭ ئىچىدە ئاق رەڭلىك سىلىقلاش ماددىسى بار بولۇپ، ئۇ بوۋىقىڭىزنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىشىڭىزغا ئالدىن تەييارلىق قىلغۇچ تۇرىدۇ.

ھامىلدارلىق ھورمونلىرىنىڭ تەسىردىن كەيپىياتىڭىزدىكى ئۆزگىرىشىمۇ بەك چوڭ بولۇپ، سىز ئۆزىڭىزدە تەلۈلىشىش، ئاچچىقلىنىش، ئازابلىنىش، خۇشال بولۇش ۋە ئاسان غەزەپلىنىش قاتارلىق كەيپىيات ئۆزگىرىشلىرى بولۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز، بەزىدە ھەتتا 10 سېكۇنت ئىچىدە بۇ ئۆزگىرىشلەرنىڭ ھەممىسى كۆرىلىشى مۇمكىن. سىزنىڭ نېرۋىڭىزمۇ سەزگۈرلىشىپ كېتىدۇ، دائىم كىچىككىنە بىر ئىش ئۈچۈن بەك چېچىلىپ كېتىسىز. بۇخىل كەيپىيات مەڭگۈلۈك دەپ ئويلاپ قالماڭ، بۇنىڭلىق بىلەن بەك ئۆزىڭىزنى ئەيىبلەپ كەتمەڭ، ھەرقانداق بىر ھامىلدار ئايالدا بۇخىل تەسىرات بولۇپ باققان بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە ھامىلدارلىق بىر قېتىملىق ئۆزىنى قوبۇل قىلىش مەشىقى ھېسابلىنىدۇ، سىز بۇ مەشىقنى كۈچىڭىزنىڭ يېتىشىچە ياخشى قىلىشقا تىرىشىڭ.

بۇ ھەپتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. باش ئاغرىش: ھامىلدارلىق مەزگىلىدە باش ئاغرىش بەك كۆپ كۆرۈلىدىغان ئەھۋال، بولۇپمۇ باشتىكى 3 ئايدا. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا قان بېسىمى تۆۋەن، ئۇنىڭ ئۈستىگە بەدەن دەل باش قىسمىغا قان تەمىنلەپ بېرىۋاتىدۇ. ئەگەر دورا ئارقىلىق باش ئاغرىقىڭىزنى داۋالاتمىسىڭىز بولمايدىغان ئەھۋالغا دۇچ كەلگەندە چوقۇم دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە قىلىڭ.

2. قارا پىگمېنتلارنىڭ تىنىشى: ھامىلدار ئانىلارنىڭ تېرىسىدىكى قارا پىگمېنتنىڭ تىنىشى ئېغىرلىشىدۇ، مەڭ، داغ-سەپكۈن ۋە كۆكسىنىڭ ئۇچىنىڭ رەڭگى قېنىقلىشىدۇ، ئەمما تۇغۇتتىن كىيىن ھەممىسى ئەسلىگە كېلىدۇ. سىز ئەنسىرەپ كەتمەي پەقەت ھەركۈنى ئۇۋۇلاشنى داۋاملاشتۇرۇش ئارقىلىق قارا پىگمېنتنىڭ تىنىشىنى يوقاتقىلى بولىدۇ .

3. بەدەن ئېغىرلىقى چوقۇم ئاشامدۇ؟ بۇ ۋاقىتتا كۆپ قىسىم ئانىلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئاشىدۇ. ئەمما سىزنىڭ ئېغىرلىقىڭىزدا ئۆزگىرىش بولمىسا بۇنىڭدىن ئەنسىرەشنىڭمۇ ھاجىتى يوق. ئوزۇقلىنىشنى مۇۋاپىق تەڭشەش ياكى بەدەن چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق ھەتتا ئورۇقلاشمۇ مۇمكىن.

4. ھامىلدار ئاياللار دورا يېسە بولامدۇ؟ ئەگەر ھامىلدار ئانىلار نامۇۋاپىق دورىلارنى قوللىنىپ قالسا، دورا بالا ھەمراھى ئارقىلىق بىۋاسىتە ھامىلىگە تەسىر قىلىدۇ. ئەمما 9 ئايلىق ھامىلدارلىق مەزگىلىمۇ قىسقا ۋاقىت ئەمەس، ئاغرىق-سىلاقتىن ئامان بولۇش تەس، شۇڭا ئانىلار دورىلارنىڭ ھامىلدار ئانىلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان كەلمەيدىغانلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك .

5. ماشىنا ھەيدىگەندە بىخەتەرلىك تاسمىسىنى تاقاش: ھامىلدارلار مەيلى ماشىندا ئولتۇرغاندا بولسۇن ياكى ماشىنا ھەيدىگەندە بولسۇن، چوقۇم بىخەتەرلىك تاسمىسىنى ياخشى تاقىشى كېرەك. ھامىلدارلار بىخەتەر ماشىنا ھەيدىگىنى، ئۆزى ۋە بوۋىقىنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن قىلغان ئەڭ ياخشى ئىش دۇر.

6. مەزىلىك تاماقلار ھامىلىڭىز ئۈچۈن تۇلىمۇ مۇھىم: ئاياللارنىڭ ھامىلدارلىق مەزگىلى ئوزۇقلىنىشقا تېخىمۇ ئەھمىيەت بېرىدىغان ئالاھىدە بىر ۋاقىتتۇر. چۈنكى ھامىلىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان بارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ھەممىسى ئاندىن كېلىدۇ. ئانىنىڭ بەدىنىمۇ تۇغۇش ۋە تۇغۇتتىن كېيىنكى بالغا يېتەرلىك سۈت چىقىرىش ئۈچۈن يېتەرلىك ئوزۇقلۇق توپلىشى كېرەك، شۇڭلاشقا ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئوزۇقلۇقنىڭ مۇۋاپىق بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، ھامىلدارلىق باسقۇچىنىڭ ئوڭۇشلۇق بولۇشى، ھامىلە ۋە كەلگۈسىدىكى بوۋاقنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ.

بۇ ھەپتە دادا بولغۇچىلار نېمە قىلىشى كېرەك؟

چەتئەلدە ئېلىپ بېرىلغان بىر تەتقىقاتتا كۆرسىتىلىشىچە، ئاشخانىدا تاماق ئەتكەندە قويۇپ بېرىلگەن زىيانلىق گازنىڭ قويۇقلۇقى ئۆي سىرتىدىكى ھاۋادىكى مىقدارىدىن نەچچە ھەسسە يۇقىرىكەن، گەرچە ئىس-تۈتەك سۈمۈرگۈچ بەلگىلىك مىقداردا بۇ زىيانلىق گازنىڭ مىقدارىنى ئازايتسىمۇ خەتەر يەنىلا مەۋجۇت. شۇنىڭ ئۈچۈن ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ئەڭ ياخشى ئايالىڭىزنى ئاشخانىدىن يىراق تۇتۇشقا تىرىشىڭ، ھېچ بولمىسا ئايالىڭىزنىڭ ئاشخانىدا

تۇرۇش ۋاقتىنى ئازايتىڭ. ئۇنداقتا ھەم سۆيۈملۈك ئايالىڭىزنى ئاشخانىدىن يىراق تۇتۇش ھەم ئۇنى ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇش ئۈچۈن قانداق قىلىش كېرەكتۇ؟ بۇنىڭ جاۋابىنى ساغلام ۋە ئوماق پەرزەنتلىك بولۇشقا تەشنا بولۇپ تۇرغان سىزگە قالدۇردۇق.

سىز ھامىلدار بولغىلى 11 ھەپتە بولدى



ئاللاھقا چەكسىز ھەمدۇ-سانالار بولسۇن، ئاللاھنىڭ ئىرادىسى ۋە پەرىشتىلەرنىڭ ھىمايىسى ئاستىدا ھەش-پەش دېگۈچە ئاللاھنىڭ سىزگە بەرگەن بۇ ئاماننى 11 ھەپتىلىك بولۇپ قالدى. بۇ ھەپتە بولسا ھامىلنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدىكى ھالقىلىق بىر ھەپتە بولۇپ، ھامىلنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىر ھەسسە چوڭىيىدۇ، يېتىلىش سۈرئىتى كىشى ھەيران قالارلىق دەرىجىدە تىز بولۇپ، شاكىچىك پۈتۈنلەي ئادەم سىياقىغا كېلىپ بولىدۇ. ھەپتە ئاخىرغا بارغاندا، باش قىسمى بىلەن بەدەن ئۇزۇنلۇقى ئاساسەن تەڭ بولىدۇ. ھازىر سىزنىڭ ھامىلىڭىزنىڭ چوڭلۇقى 4-6 سانتىمىتىرغىچە، ئېغىرلىقى 14 گرام ئەتراپىدا بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن ياكى تۇخۇمدىن شەكىللىنىپ بولىدۇ. ئۈچىيى كىندىك بىلەن ھامىلە تۇتىشىدىغان جايدىن يېتىلىشكە باشلايدۇ، گەرچە ئۈچىيىدە ھېچقانداق ھەزىم قىلىدىغان نەرسە بولمىسىمۇ، ئۈچىيى يىغىلىدۇ.

ھامىلە دائىم باش بارمىقىنى زور ئىشتىھا بىلەن شورايىدۇ، بەزىدە پۈتىنىڭ باش بارمىقىنى شورايىدۇ، كېيىنچە ئاستا-ئاستا كىچىك بارمىقىنى شورايىدۇ. ھامىلە

دائىم پۇتلىرىنى كىرىپ سوزۇلىدۇ، ئۇنىڭ بالىياتقۇدىكى كىچىككىنە ھەرىكەتلىرى شۇنچىلىك گۈزەل بولۇپ، ھامىلىنىڭ ھەرىكىتى بارغانسېرى كۆپىيىپ، كۈچلىكلىشىدۇ. ئۇنىڭ شۇ ئوماق ھالىتىنى كۆرگۈڭىز كېلىۋاتقاندۇ-ھە؟ سەبىر قىلىڭ، ئاللاھ خالىسا ئۇ ئۇزۇن ئۆتمەي سىزنىڭ قۇچىڭىزدا بولىدۇ.

بۇ ھەپتىدە ئانا بولغۇچىنىڭ زۆرۈر ئوقۇشلۇقى:

سىزنىڭ بالىياتقۇڭىز ھازىر قارماققا بىر تال چوڭ ئاپېلىسىغا ئوخشايدىغان بولۇپ، بالىياتقۇ ھامىلىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ئەگىشىپ ئاستا-ئاستا چوڭىيىپ بارىدۇ. بالىياتقۇ ئاستى دوۋساق سۆڭىكىنىڭ تۇتاشمىسىنىڭ ئۈستىگە تېگىشىپ تۇرىدۇ. ھامىلە بالىياتقۇڭىزدا ھەممە يېرىنى ئىگىلەيدۇ. بەدىنىڭىزدىكى قان كۆپىيىشكە باشلايدۇ. نورمال ئاياللارنىڭ بەدىنىدە 5 لىتىر قان بار بولۇپ، بوشانغان ۋاقىتتا 1 لىتىر كۆپىيدۇ—قان مىقدارى تەخمىنەن 20 پىرسەنت كۆپىيدۇ. بەدىنىڭىز كۆپلەپ قان ئىشلەپ چىقارغان ۋاقىتتا، قان بېسىمىڭىز نورماللىشىپ، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، ھارغىنلىق ۋە نېرۋا قالايمىقانلىشىشقا ئوخشاش كېسەللىكلەر ئاستا-ئاستا پەسىيدۇ.

بۇ ھەپتىدە سىز بەلكىم قورساق قىسمىڭىزدا بىر تال قېنىق تىك سىزىق بارلىقىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن. بۇ بولسا ھامىلدارلىق سىزىقى. يۈزىڭىزدىمۇ قوڭۇر رەڭلىك داغ پەيدا بولۇشى مۇمكىن، بەك ئەنسىرەپ كەتمەڭ. بۇلارنىڭ ھەممىسى ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئالاھىدىلىكلەر بولۇپ، سىز بوشىنىپ بولغاندىن كىيىن، داغلار ئاستا-ئاستا سۇسلىشىشقا ياكى يوقاشقا باشلايدۇ. بۇ ھەپتىدە سىزنىڭ كۆكسىڭىزىمۇ يوغىناپ، كۆكسىڭىزنىڭ توپچىسى ۋە توپچە ئەتراپىدىكى

ھالقىسىمان قارا داغنىڭ رەڭگى بارغانسېرى قېنىقلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا جىنسىي يولىڭىزدا سۈت رەڭلىك ئاجراتمىلار پەيدا بولىدۇ.

بۇ ھەپتىلىك مۇھىم ئىشلار:

1. ھامىلدارلىق سىزنى: نۇرغۇن ھامىلدار ئاياللار ھامىلدارلىق سىزنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولمايدىغاندەك ھېسى قىلىشىدۇ. ئەمەلىيەتتە ، ھامىلدارلىق مەزگىلدە ياخشى كۈتۈنۈپ، نورمال ئوزۇقلىنىش ۋە ياخشى تۇرمۇش ئادىتىنى ساقلاپ، كەيپىياتنى ئازادە تۇتسا، ھامىلدارلىق سىزنى ئۈنۈملۈك ئازلاتقىلى بولىدۇ.

2. ھامىلدارلىق مەزگىلدىكى كالتىسى تولۇقلاش: ئانا بولغۇچى ھازىردىن باشلاپ سۈتىنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىشى، ھەركۈنى كالتىسى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى يەپ بېرىشى كېرەك. ئەگەر ھامىلدار ئايال قېنىدىكى كالتىسى ئازلاپ بەلگىلىك دەرىجىگە يەتكەندە، ئانىنىڭ پاقالچاق مۇسكۇللىرى تارتىشىپ قىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

3. ئىشتىھا چوڭىيىدۇ. ھامىلدارلىق مەزگىلدىكى سېزىك ئاستا-ئاستا يېنىكلەپ، ئانا بولغۇچىنىڭ ئىشتىھاسى ئېچىلىشقا باشلايدۇ. شۇڭلاشقا ئانا بولغۇچى يىندا ساغلام بولغان يېمەكلىكلەرنى ئېلىۋېلىشى كېرەك، بۇنداق بولغاندا دەرھال قورساق ئاچقاندا نەرسە ئىزدەپ يۈرۈشىڭىز ھاجەتسىز.

4. يېتەرلىك سۇ تولۇقلاش: چۈنكى سىزنىڭ بەدىنىڭىز نۇرغۇن قان، تەر ۋە باش سۈيى ئىشلەپچىقىرىدىغان بولغاچقا، نۇرغۇن سۇغا موھتاج بولىدۇ. سىز بەلكىم ئۇسساپ تۇرسىز. قەيەرگە بارماڭ، يېنىڭىزدا سۇ ئېلىۋېلىپ،

بەدىنىڭىزدىكى سۇنىڭ مول بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك. ئەمما سۇ تولۇقلاشتا ئىلمىي بولۇشىغا دىققەت قىلىش، قارىغۇلارچە تولۇقلىماسلىق كېرەك.

5. يېڭوڭىز كېلىدىغان يېمەكلىكلەر غەلىتە بولۇشى مۇمكىن. سىزدە ھازىر بىر خىل غەلىتە تەشۋالىق بولۇشى، غەلىتە نەرسىلەرنى يېڭوڭىز كېلىشى مۇمكىن. بۇ بەلكىم بىر خىل كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ، سىزدە ۋىتامىن ياكى مىنېرال ماددىنىڭ كەملىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. سىز ۋاقتىدا دوختۇردىن مەسلىھەت سورىشىڭىز كېرەك.

6. قان بېسىم ۋە بەدەن ئېغىرلىقى: دەسلەپكى مەزگىللىك تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىپ، قان بېسىمى ۋە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئۆلچىتىڭ، بۇ ئىككى تۈر بولسا ھەرقېتىملىق تەكشۈرۈشتە چوقۇم تەكشۈرۈلىدىغان تۈردۇر. ئەگەر ھامىلدار ئايالنىڭ قان بېسىمىدا ئۆرلەش ئەھۋالى كۆرۈلسە، ۋاقتىدا سەۋەبىنى تېپىشى كېرەك.

7. ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى گىرىم قىلىشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئادەتتە گىرىم قىلىشنى ياقتۇرىدىغان ئانا بولغۇچىلار، ھامىلدار بولغاندىمۇ گىرىم قىلسا بولىدۇ. ئەمما ھامىلنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىر قىلىدىغان گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. مەسىلەن، لەۋسۇرۇخ، چاچ بويىدىغان مەھسۇلات قاتارلىقلار.

8. ئاياغنىڭ راھىتىنى تاللاپ كىيىش: بۇ ھەپتىدىن باشلاپ، ھامىلدار ئايال پۇتغا بېسىم كەلتۈرمەيدىغان، يول مېڭىشقا ئەپلىك ئاياغنى كىيىشنى ياخشى.

ئاياغنىڭ تاپنى پەس، ئەڭ ياخشى 2 سانتىمېتىردىن تۆۋەن بولغان ئايىغلارنى كىيىشى كېرەك.

بۇ ھەپتەدە دادا بولغۇچى نېمىلەرنى قىلىشى كېرەك؟

دادا بولۇش ئالدىدا تۇرۇۋاتقان سىز ھازىر بەلكىم ھامىلدارلىق يالغۇز ئاياللارنىڭلا ئىشى ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىپ يەتتىڭىزغۇ دەيمەن. ئايالىڭىز ۋە كەلگۈسىدىكى ئوماق قوزنىڭىز ئۈچۈن سىز بۇ مەزگىلدە چوقۇم نۇرغۇن بەدەل تۆلىدىڭىز. ھازىر ئايالىڭىز سىزنىڭ روھى جەھەتتىن قوللىشىڭىزغا موھتاج. سىز ئۇنى يالغۇزلۇق ھېس قىلدۇرماڭ. ئايالىڭىز بىلەن كۆپرەك كەلگۈسى قوزنىڭىزنىڭ ئەھۋالى توغرىلۇق پاراڭلىشىپ بىرىڭ. ئايالىڭىزنىڭ ھامىلدارلىق سېزىك ئەھۋالىغا كۆپرەك كۆڭۈل بۆلۈڭ.

بۇ ھەپتەدە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

ياسىمان قۇرۇت:

ھامىلدارلىقنىڭ 12 ھەپتىسى ئەتراپىدا، ئانا بولغۇچى TORCH دەپ ئاتىلىدىغان تەكشۈرۈشنى ئېلىپ بېرىشى كېرەك. بۇ تەكشۈرۈش ئارقىلىق ھامىلدار ئايالنىڭ ياسمان قۇرۇت بىلەن يۇقۇملانغان يۇقۇملانمىغانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. ياسمان قۇرۇت بولسا بىر خىل پارازىت قۇرۇت كېسىلى بولۇپ، ئاساسلىقى مۈشۈك ئارقىلىق ئىنسانلارغا يۇقىدۇ. ئاز ساندىكىلىرى قوي ۋە چوشقا ئارقىلىق يۇقىدۇ. ئەگەر ھامىلدار ۋاقىتتا يۇقۇملىنىپ قالسا، ياسمان قۇرۇت بالا

ھەمراھى ئارقىلىق ھامىلىنى يۇقۇملاندۇرۇپ، ھامىلىنىڭ كور بولۇپ قىلىشى، تۇتقاقلق كېسلى ۋە ئەقلىي قابىلىيىتى تۆۋەن بولۇشتەك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۇغما ياسمان قۇرۇتنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، يۇقىرىقى ھايۋانلار بىلەن ئۇچراشقان ھامىلدار ئاياللار ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى، ئوتتۇرا ۋە ئاخىرقى مەزگىللىرىدە ياسمان قۇرۇت تەكشۈرتۈپ، ياسمان قۇرۇت كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان جىددىي خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى بالدۇر بايقاپ، بالدۇرراق داۋالاش ئېلىپ بېرىشى كېرەك.

ھامىلدار ئاياللار ياسمان قۇرۇتنىڭ ئالدىنى ئېلىش خىزمىتىنى ياخشى ئېلىپ بېرىشى كېرەك. بولۇپمۇ يېمەكلىك جەھەتتە:

1. كالا گۆشى قوي گۆشىنى چوقۇم تولۇق پىشقاندىن كىيىن ئاندىن يېيىش.
2. گۆش پۇشۇرغاندا ئىچكى تېمپېراتۇرا ئەڭ ئاز دېگەندىمۇ 54 سېلسىيە گرادۇسقا يېتىشى كېرەك.
3. ھامىلدار ئايال خام گۆشنى تۇتقاندىن كىيىن ياكى توغرىغاندىن كىيىن قولىنى پاكىز يۇيۇشى كېرەك.
4. گۆش توغرىغان پىچاق ۋە تاختىنى قايناق سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇش كېرەك.
5. كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەرنى پاكىز يۇيۇش.
6. سۈت ۋە سۈتتىن ياسالغان يېمەكلىكلەرنى ياخشى دېزىنڧېكسىيىلىگەندىن كىيىن يېيىش.

ئوزۇقلۇق تولۇقلاش جەھەتتە:

بۇ ھەپتىدىن باشلاپ ھامىلىنىڭ كېيىنكى 6 ئاي ئىچىدە ئاساسلىق ئۆسۈپ يېتىلىش، تۇغۇلغاندىن كېيىن مۇستەقىل ياشاش ئۈچۈن تەييارلىق قىلىش جەريانى بولغاچقا ھامىلە ئانا بەدىنىدىن زور مىقداردا كالتسىيە قوبۇل قىلىدۇ. ھامىلدار ئايال ھەركۈنى 1000 گرام كالتسىيە تولۇقلىشى كېرەك. ئەگەر سۈت تۈردىكى يېمەكلىكلەرنى يېيىشنى ياقتۇرمىسا، دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكىدە كالتسىيە تابلېتى يېسە بولىدۇ. سېزىكى ئېغىر ئاياللار بۇ مەزگىلدە كالتسىيە ۋە ۋىتامىن تولۇقلاشقا بەك ئەھمىيەت بېرىشى، ھازىر كۆپرەك كالتسىيە تولۇقلىشى كېرەك. بۇ تولۇقلانغان كالتسىيە سۈيىدۈكتىكى ناترىيىنىڭ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قان مىقدارىنى چۈشۈرۈپ، سۇلۇق ئىششىقنى يوقىتىدۇ. ھامىلىنىڭ قان بېسىمىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ھامىلىنىڭ سۆڭىكىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

بۇ ھەپتىدىكى ھامىلە تەربىيىسى:

ھازىر سىز ھامىلدارلىق تۇرمۇشىغا كۆنۈپ قالدىڭىز. سىز تېخىمۇ كۆپ زېھنىڭىزنى قورسىقىڭىزدىكى قوزنىڭىزغا قويسىز. بۇ مەزگىلدە گۈزەل نەرسىلەرگە كۆپرەك قاراپ بېرىڭ. مەخسۇس ۋاقىت ئاجرىتىپ قۇرئان تىلاۋەت قىلىپ بېرىڭ. ئاللاھ سىزگە سالھ پەرزەنت ئاتا قىلغاي ئامىين!

سىز ھامىلدار بولغىلى 12 ھەپتە بولدى

ئاللاھقا سانسىز شۈكۈرلەر بولسۇن، قورسىقىڭىزنى سىيلاپ بېقىڭە، ۋۇجۇدىڭىزدا سۆيۈملۈك پەرزەنتىڭىز يېنىك ئۇخلاۋاتىدۇ، پات ئارىدىلا قۇچىقىڭىزدا ئۇخلايدۇ، ئاللاھ ئۇنى پاختىنىڭ ئىچىدە چوغ ساقلىغاندەك ساقلاۋاتىدۇ، قوغداۋاتىدۇ، سىز گەرچە بىرئاز جاپا تارتىۋاتقان بولسىڭىزمۇ يەنىلا سەۋر قىلىڭ.

ھامىلدارلىقنىڭ 12- ھەپتىسىدە ھامىلىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 6.5 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ. ئاللاھنىڭ قۇدرىتى بىلەن ھازىر بوۋىقىڭىز دەسلەپكى قەدەمدە ئادەم سىياقىغا كىرگەن بولۇپ، قارماققا بىر كىچىك ئادەمگە ئوخشايدۇ. ھازىر ھامىلىنىڭ باش قىسمىنىڭ چوڭىيىشى سۈرئىتى ئاستىلاشقا باشلاپ بەدىنىنىڭ باشقا قىسىملىرىنىڭ ئۆسۈش سۈرئىتى بارا-بارا تېزلىشىدۇ. قول ۋە پۇت بارماقلىرى پۈتۈنلەي ئاجرىغان بولۇپ بىر قىسىم سۆڭەكلىرى مۇستەھكەملىشىپ بوغۇملار شەكىللىنىشكە باشلايدۇ. ھامىلىنىڭ بەدەن شەكلى ئىگىلىگەن ھالەتتىن تۈز ھالەتكە ئۆزگەرگەن بولۇپ ھەرخىل ئەسنەش ھەرىكەتلىرىنى ئېلىپ بارىدۇ.

قىسقىسى ھامىلدارلىق مەزگىلىدە سىز ئاللاھنىڭ قۇدرىتىنى، مۆجىزىلىرىنى تېخىمۇ چوڭقۇر ھىس قىلىسىز.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىدىكى زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بالىياتقۇسى بوۋاقنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ چوڭىيىدۇ. 12- ھەپتىسىدە كىندىك بىلەن دوۋسۇن سۆڭىكىنىڭ بىرلەشكەن قىسمىدا بالىياتقۇنىڭ ئۈستى قىسمىنى تۇتۇپ بىلگىلى بولىدۇ. ھازىر سىزنىڭ ئاشقازىنىڭىزنىڭ مۇسكۇللىرى يوقاشقا باشلايدۇ. قەۋزىيەت بولۇپ قورسىقىڭىز كۆپۈپ تۇرىدۇ. بالىياتقۇ بەك چوڭ بولغاچقا ئەسلىدىكى نورمال داس بوشلۇقىدىكى ئورنىغا ماسلىشالماي قورساق قىسمىغا قاراپ سۈرۈلىدۇ. بۇرۇن كەڭرى كەلگەن كىيىمىڭىز گەرچە ھازىر كىيگىلى بولسىمۇ بىراق بېلىڭىزنىڭ توملىشىپ كەتكەنلىكىنى ھېس قىلىسىز. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ساغرىڭىزمۇ چوڭىيىۋاتقان بولۇپ بۇ بالىياتقۇنىڭ چوڭىيىشىغا تېخىمۇ ياخشى شارائىت ھازىرلاپ بېرىشى ئۈچۈندۇر. ھازىر سىزنىڭ تېرىڭىزدە بەزى ئۆزگىرىشلەر بولۇپ يۈز ۋە بويۇن قىسمىڭىزدا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە سېرىق داغلار پەيدا بولىدۇ. كىندىكتىن تارتىپ دوۋسۇن سۆڭىكىگىچە تۈز قارا رەڭلىك ھامىلدارلىق سىزنى شەكىللىنىدۇ. ئەگەر سىز كۈندۈزى كۆپ ئولتۇرۇپ كەتكەن بولسىڭىز تۇغۇر سۆڭىكىڭىزنىڭ ئاغرىغانلىقىنى ھېس قىلىسىز. بەدەندىكى قاننىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ يۈرەك سوقۇشىمۇ تېزلىشىدۇ. نەپەسلەنگەندە سىز ئادەتتىكى ۋاقىتقا قارىغاندا 50%-40% ھاۋانى كۆپ سۈمۈرىسىز.

بۇ ھەپتىدە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1. تۇغۇر سۆڭەك ئاغرىشى: كۈندۈزى كۆپ ئولتۇرىدىغان ھامىلدار ئانىلار تۇغۇر سۆڭىكىنىڭ ئاغرىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. تۇغۇر سۆڭەك قىسمىغا ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈپ ياكى سوغۇق ئۆتكۈزۈپ سىناپ باقسا بولىدۇ، بىر قېتىمدا 15 مىنۇت

بولسا بولىدۇ، ياكى ئىسسىق سۇدا يۇيۇنسىمۇ بولىدۇ، ئەمما سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى بەك يۇقىرى بولماسلىقى كېرەك.

2. مۇۋاپىق مىقداردا ھەرىكەت قىلىپ بېرىش: ھازىر سىز خاتىرجەم ھالدا بەزى يېنىك پائالىيەتلەرگە قاتناشىشىڭىز ياكى ئاددىي ئۆي ئىشلىرىنى قىلىشىڭىز بولىدۇ. بۇ ھامىلدار ئانىلارنىڭ ئۆزلىرى ئۈچۈنمۇ پايدىلىق ھەم ھامىلە ئۈچۈن ئېلىپ ئېيتقاندىمۇ پايدىلىق بولغان ھامىلە تەربىيىسىدۇر.

ۋىتامىن تولۇقلاش كېرەكمۇ-يوق: ھامىلدار ئانىلار ۋىتامىن ۋە مىكرو ئېلېمېنتلىق ساغلاملىق دورىلىرىنى، مىكرو ئېلېمېنتنى تەكشۈرتكەندىن كىيىن ئاندىن ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئادەتتە دوختۇر ھەربىر ھامىلدار ئانىلارنىڭ ئەمىلى ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق كۆرسەتمە بېرىدۇ.

3. باش قېيىپ كۆز قاراڭغۇلىشىش: ئەگەر سىزنىڭ دائىم بېشىڭىز قايسا ھەتتا يېقىلىپ قالسىڭىز ياكى كۈندۈزى ئۇخلاش ۋاقتىڭىز 2 سائەتتىن ئېشىپ كەتسە، ئۇنداقتا دوختۇرغا بېرىپ كۆرۈنۈشىڭىز كېرەك. ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى باش قېيىش كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەبلەر كۆپ، ئەگەر باش قېيىش ۋە چارچاش ئېغىر بولسا ئۇنداقتا بۇ قان ئازلىقىنىڭ ئالامىتى بۇلىشى مۇمكىن.

4. قارىچۇق كۆزەينىكى: ھامىلدار ئانىلار ئامال بار قارىچۇق كۆزەينىكى تاقىماسلىقى كېرەك، ئۇنداق بولمىغاندا مۇڭگۈز پەردە ياللۇغى ۋە بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش نىسبىتى ئادەتتىكى ۋاقىتتىكىدىن چوڭ بولىدۇ. ئادەتتە رامكىلىق كۆزەينەك تاقاش كېرەك، بۇ مۇڭگۈز پەردىنىڭ ئارام ئېلىشىغا پايدىلىق.

5. ئۈزۈكنى ئېلىۋېتىش: ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ھامىلدار ئانىلارنىڭ ئاسانلا

بەدەن ئىششىپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، دوختۇرلار ئۈزۈك قاتارلىق زىننەت بۇيۇملىرىنى ئېلىۋېتىش تەكلىپىنى بېرىدۇ، بۇنداق بولغاندا قول بارمىقىنىڭ ئىششىپ ئۈزۈكىنىڭ قولى بۇغۇۋېتىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

بۇ ھەپتەدە دادا بولغۇچىلار نېمىلەرنى قىلىشى كېرەك؟

ئايالىڭىز ھامىلدار بولغاندىن كېيىن، بەدىنىنىڭ ئىچكى قىسمىدىن تاشقى قىياپىتىگىچە زور ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ. بۇرۇنقى زىلۋا بەدەن يوقىلىدۇ. بەزى ھامىلدارلار يۈز تېرىسىدە پىگمېنتلار پەيدا بولىدۇ. ئايالىڭىز مۇشۇ ھالقىلىق پەيتلەردە سىزنىڭ نەزىرىڭىزدىكى جەلپ قىلىش كۈچىنى يوقىتىپ قۇيۇشتىن ئەنسىرىشى مۇمكىن. گەرچە سىزمۇ شۇنداق ئويلىسىڭىزمۇ ئەمما ھەرگىز ئۇنىڭغا ئۇقتۇرماي، ئۇنىڭغا دائىم سىز ئەڭ چىرايلىق دەپ تۇرۇڭ.

بۇ ھەپتەدە ئېتىبار بېرىشكە تېگىشلىك ئىشلار

ھامىلىنىڭ يېتىلىشىگە تەھدىت ئېلىپ كېلىۋاتقان نەرسە زادى نېمە؟

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ ئېلان قىلغان ماتېرىيالغا ئاساسەن، بۇنىڭدىن 50 يىل بۇرۇنقىغا سېلىشتۇرغاندا ھازىر ئىنسانلارنىڭ كۆپىيىش ئىقتىدارى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلەپ، ئەرلەرنىڭ ئۇرۇقى سۈپىتى تۆۋەنلەر بۇرۇنقى %3.5 دىن %11.7 گە ئاشقان، بويىدىن ئاجراپ كېتىش نىسبىتى بۇرۇنقى %5 ئەتراپىدىن ھازىرقى %17 گە ئاشقان. بىر ساغلام بولغان پەرزەنت كۆرۈش مۇرەككەپ سىستېمىلىق قۇرۇلۇشقا ئوخشاپ قالدى. ئۇنداقتا ھامىلىنىڭ يېتىلىشىگە تەھدىت ئېلىپ كېلىۋاتقان نەرسە زادى نېمە؟

1. ئىرسىيەت ئامىلى: ئاتا-ئانا ئىككى تەرەپنىڭ ئىرسىيەت ئامىلىمۇ ھامىلنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش ئالاھىدىلىكى، يوشۇرۇن كۈچى، يۆلىنىشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بالا تۇغۇلغاندىن كىيىن ئۇنىڭ تېرىسى، چېچىنىڭ رەڭگى، يۈز قىسمىنىڭ ئالاھىدىلىكى، بويىنىڭ ئېگىز-پاكارلىقى، جىنسىي يېتىلىشىنىڭ بالدۇر-كىيىنلىكى ھەمدە كېسەلگە قارىتا تەسىرلىنىشچانلىق قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئىرسىيەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بەزى ئىرسىيەت خاراكتېرلىك ماددا ئالماشتۇرۇش كەمتۈكلۈك كېسىلى، ئىچكى ئاجرىتىپ چىقىرىش توسقۇنلۇققا ئۇچراش، خروموسوما غەيرىي ئۆزگىرىش قاتارلىقلار ھامىلنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تېخىمۇ ئېغىر تەسىر يەتكۈزىدۇ.

2. ئوزۇقلۇق ئامىلى: ھامىلنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى مول ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلىنىشى كېرەك. ياخشى تەڭشەلگەن ئوزۇقلۇق ماددىلار ئۆسۈپ يېتىلىشىنىڭ تەرەققىياتىغا ياخشى ئاساس سالدى. مەسىلەن ھامىلە مەزگىلىدە ئوزۇقلۇق يېتەرلىك بولمىسا بەدىنىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ياخشى بولمايلا قالماستىن چوڭ مىڭىنىڭ يېتىلىشىمۇ تەسىرگە ئۇچرايدۇ. تۇغۇلۇپ 2 يىل ئىچىدىكى ئېغىر ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك بولسا بەدەن ئېغىرلىقى ۋە بوي ئېگىزلىكىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ، ھەمدە بەدەننىڭ ئىممۇنت كۈچى، ئىچكى ئاجرىتىپ چىقىرىش ۋە نېرۋا قاتارلىقلارنىڭ تەڭشەش رولىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

3. ھامىلدار ئانىلارنىڭ بەدەن ئەھۋالى: ھامىلدار ئانىلارنىڭ ھامىلدارلىقىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى ۋىرۇسلۇق يۇقۇملىنىشى ھامىلنىڭ تۇغما غەيرىي بولۇش ئەھۋالىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئېغىر دەرىجىدىكى ئوزۇقلۇق ياخشى بولماسلىق بويىدىن ئاجراپ كېتىش، بالدۇر تۇغۇلۇپ قېلىش ۋە ھامىلە بەدىنىنىڭ ئۆسۈپ

يېتىلىشى ھەمدە مېڭىنىڭ يېتىلىشىنى كېچىكتۈرۈپتاش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھامىلدار ئانىلار ناۋادا مەلۇم دورىلار، رادىئاتسىيىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراش ھەمدە روھى جەھەتتىن زەخمىگە ئۇچراش قاتارلىقلار ھامىلىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

4. مۇھىت ئامىلى: ياخشى بولغان ئولتۇراق جاي، مەسىلەن قۇياش نۇرىنىڭ چۈشۈشى ياخشى، ھاۋاسى ساپ، سۇ مەنبەسى پاكىز، ساغلام بولغان تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئىلمى پەرۋىش، توغرا بولغان تەربىيە ۋە بەدەن چېنىقتۇرۇش، مۇكەممەل تىببى ساغلاملىق مۇلازىمىتى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ھامىلىنىڭ ئەڭ ياخشى ئۆسۈپ يېتىلىشىنىڭ مۇھىم ئامىلى.

سۆيۈملۈك ئانا بولۇش ئالدىدا تۇرۇۋاتقان ئاچا-سىڭىللار ئاللاھتىن سىلەرگە ساغلام، سالھ پەرزەنت بېرىشنى تىلەيمىز!

سىز ھامىلدار بولغىلى 13 ھەپتە بولدى

ۋاقت تولىمۇ تېز ئۆتكەندەك ھېس قىلىۋاتامسىز؟ كۆزنى يۇمۇپ-ئاقچۇچە ھامىلدار بولغىلى 3ئاي بولۇپ قاپتۇ ،ئەلھەمدۇلىللاھ، ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرىقى بىخەتەر مەزگىلىگە ساق-سالامەت كىرگىنىڭىزنى قارشى ئالىمىز. قورسىقىڭىزدىكى ھامىلە تەخمىنەن 7.6 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا بولۇپ،كىچىك بىر ئالتۇن بېلىققا ئوخشايدۇ. بۇ كىچىك ئالتۇن بېلىق ئالدىنقى ھەپتىلەرگە قارىغاندا تېخىمۇ رەتلىك بولۇپ شەكىللىنىپ بولدى. گەرچە ئۇنىڭ بەدىنىنىڭ ئۇزۇنلۇقى بارماقتىن قىسقا بولسىمۇ ،ئەمما ئۇنىڭ يۈزىنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى تولىمۇ ئېنىق شەكىللىنىپ بولدى. كۆزلىرى يۈزىگە مەركەزلەشتى ، ئېغىزىنى ئېچىپ يۇمىلايدۇ .بويىنى پۈتۈنلەي شەكىللىنىپ، باش ھەركەتلىرىگە بەرداشلىق بېرەلگۈدەك بولۇپ قالدى.

بۇ ھەپتە ئىنتايىن مۇھىم بولغان ، گورمون ئىشلەپ چىقىرىدىغان ، ئوزۇقلۇقلارنى سۈمۈرىدىغان ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى سۈزۈپ چىقىرىۋېتىدىغان ئەزالار ھەممىسى بارلىققا كېلىپ بولدى. ئۇيقۇلۇق بېزى (ئاشقازان ئاستى بېزى) ، ئۆت خالتىسى ۋە قالغان بەزلەر شەكىللىنىپ بولدى ، بۆرەكمۇ سۈيدۈك ئىشلەپ چىقىرايلىدىغان بولدى. يىلىك ئاق قان ھۈجەيرىلىرىنى ئىشلەپ چىقىرىۋاتىدۇ ، بۇلار تۇغۇلغاندىن كېيىن يۇقۇملۇقلارغا قارشى تۇرىدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىلىك زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

بۇ ھەپتە سىز ئۆزىڭىزنى يەنە ھامىلدارلىقتىن بۇرۇنقى روھلۇق ھالىتىڭىزگە قايتىپ قالغاندەك ھېس قىلىۋاتامسىز؟ گورمون ئىشلەپ چىقىرىشنىڭ ئورنىنى بالا ھەمراھى ئىگەنلىگەش، سېزىكىنىڭ ئازابلىرى ئاستا-ئاستا پەسلىشىشكە باشلايدۇ. بەلكىم ئىككى ھەپتە ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئاز ۋاقىتتىن كىيىن سىزدىكى كۆڭۈل ئېلىشىش ئالامەتلىرى پۈتۈنلەي يوقىلىشى مۇمكىن. سىزنىڭ كۆكسىڭىز تېز سۈرئەتتە چوڭىيىۋاتىدۇ. قورساق قىسمىڭىز ۋە كۆكسىڭىزنىڭ تېرە ئاستىدىكى ئېلاستىك تالالار ئۈزۈلگەنلىكى ئۈچۈن، بەدەننىڭ بۇ قىسىملىرىدا قىزغۇچ ھامىلدارلىق سىزىڭنى پەيدا بولىدۇ. بەزى ھامىلدارلارنىڭ كاسا ۋە بەل قىسىملىرىدىمۇ بۇنداق ھامىلدارلىق سىزىڭچىلىرى پەيدا بولىدۇ.

بۇ ۋاقىتتا سىزنىڭ بالىياتقۇڭىزنىڭ ئاستى، كىندىك ۋە دوۋسۇن سۆڭىكى تۇتۇشۇپ تۇرىدىغان جايدا بولۇپ، ئاستىنقى قورساق قىسمىڭىز بىر ئاز پومپىيىپ چىقىدۇ، بۇنى قولنىڭىز بىلەن سىيلاپمۇ ھېس قىلالايسىز. ھازىر سىز قارماققىلا ھامىلدارلىقىڭىز بىلىنگۈدەك بولىدىڭىز. قورساقلىرىڭىز يوغىناپ، بۇرۇنقى كىيىملىرىڭىز كەلمەس بولۇپ قالدى. بەدىنىڭىزدىكى ئۆزگىرىش چوڭ بولسا، ھازىر ھامىلدارلار كىيىمى ئېلىشنى ئويلىشىپ باقسىڭىز بولىدۇ. ئۆزىڭىزنى چىرايلىق ياساپ، يولدىشىڭىزنىڭ ئالدىدا چىرايلىق ھامىلدار ئانا بولۇڭ.

بۇ ھەپتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. ئوغۇز سۈتىنىڭ ئاجراپ چىقىشى: بەزى ھامىلدارلار ئەمچەك توپچىسىدا ئاق بىر خىل سۇيۇقلۇقنىڭ سرغىپ چىققانلىقىنى بايقايدۇ، بۇ دەل ئىنتايىن

قىممەتلىك بولغان ئوغۇز سۈتىدۇر. گەرچە تۇغۇشقا تېخى خېلى ئۇزۇن ۋاقىت بولسىمۇ، ئەمما سىزنىڭ كۆكسىڭىز ئوغۇز سۈت ياساشنى ئاللىبۇرۇن باشلىۋەتتى.

2. ئالدى تەرەپتىن چىققان ئاجىزلىقلار: ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ئالدى تەرەپتىن چىقىدىغان ئاجىزلىقلار كۆپىيىدۇ، بۇ نورمال. ئەمما ئالدى تەرەپتىن چىقىدىغان ئاجىزلىقلار، كۆيۈشكەندەك ھېسسىياتتا بولۇش، سېسىق پۇراش ۋە ياكى ئاق رەڭدىن باشقا ھەر قانداق رەڭدە بىر نەرسە كېلىشلەر ھەممىسى نورمال بولمايدۇ، چوقۇم ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرۈنۈش كېرەك.

3. ھامىلدارلارنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇخلاش ھالىتى: مېدىتسىنا مۇتەخەسسسلېرى ھامىلدارلار ئۇخلاش ھالىتىگە قارىتا ئۇزۇن مەزگىللىك كېلىنكىلىق تەتقىقات ئېلىپ بېرىپ ۋە ئەمەلىي تەكشۈرۈشلەردىن ئۆتكۈزۈپ: ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، بولۇپمۇ ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرىقى مەزگىلىدە سول تەرەپنى بېسىپ يېتىش ھامىلدارلار ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ئۇخلاش ھالىتىدۇر دەپ يەكۈن چىقاردى.

4. ھەرىكەت قىلىشنى ئۈنۈملىك: تۇغۇتنىڭ ئوڭۇشلۇق بولۇشى ۋە تۇغۇتتىن كىيىن ياخشى ئەسلىڭىزگە كېلىشى ئۈچۈن، ھامىلدارلار مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىپ بېرىشى كېرەك. مەسىلەن: ئاستا يول مېڭىش، ھامىلدارلار گىمناستىكىسى ئويناش قاتارلىق ھەرقانداق ھەرىكەت بولسا بولىدۇ.

5. ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرىدىكى مەزگىلىدە سەپەرگە چىقىش: بۇ مەزگىلدە سېزىڭىزنىڭ ئالامەتلىرىمۇ خېلىلا ئاجىزلاپ قالغان بولغاچقا، كۆڭلىڭىزنىڭ ئېلىشىش ئالامەتلىرى يوقاپ، كۆڭلىڭىز ئازادە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ ۋاقىتتا ھامىلىمۇ بىر قەدەر مۇقىم ئورۇنلىشىپ بولغاچقا، چۈشۈپ كېتىش

ئېھتىماللىقىمۇ تۆۋەن بولىدۇ ئىنشائاللا، شۇڭلاشقا بۇ مەزگىل سەپەرگە چىقىشنىڭ بىر قەدەر ياخشى مەزگىلدۇر. خۇشال-خۇرام، كۆڭۈللۈك سەپەر قىلىشىڭىز ئۈچۈن ھامىلدارلار سەپەر مەزگىلىدىكى دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى چوقۇم ياخشى بىلىۋېلىڭ.

6. ھامىلدارلار يانفون ئىشلىتىشكە بۇلامدۇ: يانفون ئىشلىتىش ۋاقتىڭىزنى ئازلىتىڭ. گەرچە ھازىرغىچە يانفوننىڭ ھامىلىگە تەسىرى بولىدىغان ياكى بولمايدىغانلىقىدا ئېنىق بىر يەكۈنگە ئېرىشەلمىگەن بولساقمۇ، ئەمما سىزنىڭ يانفوننى ئامال بار ئاز ئىشلىتىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىمەن. سۆزلىشىش ۋاقتىڭىزنى ئازلىتىپ، سۆزلەشكەندە ئاۋاز ياڭراتقۇنى ئېچىۋېتىپ دېگەندەك ھەرخىل ئاماللار بىلەن يانفوننىڭ ھامىلىگە بولغان تەسىرىنى ئازايتىڭ.

بۇ ھەپتە دادا بولغۇچىلار نېمە قىلىشى كېرەك؟

دادا بولۇشقا تەشنا بولۇۋاتقان كۆپۈمچانلار دىققەت قىلىڭ، بۇ ھەپتە ئايالىڭىزنىڭ قورسىقىدىكى ھامىلە خېلىلا ئېغىرلاپ قالدى، شۇڭلاشقا ئامال بار ئايالىڭىزغا ئېغىر ئۆي ئىشلىرىنى قىلدۇرماڭ. مەسىلەن: كىر-قات يۇيۇش، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، نەرسىلەرنى يۆتكەش، ئېگىز يەرلەرگە ئېسىلىش دېگەندەك. گەرچە ھامىلە بۇرۇنقىغا قارىغاندا بىر قەدەر مۇقىم ئورۇنلىشىپ بولغان بولسىمۇ، ئەمما يەنىلا چۈشۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. ئايالىڭىزنىڭ پۇتلىرى چۈشتىن كىيىن بولسىلا ئىششىپ كېتىشى مۇمكىن، شۇڭلاشقا سىز جاپا چەكسىڭىزمۇ، ئايالىڭىزغا پۇتنى يۇيۇش ئۈچۈن ئىلمان سۇ تەييارلاپ بېرىڭ، ئەگەر قىلالىسىڭىز ئايالىڭىزنىڭ پۇتلىرىنى ئۇۋىلاپ قويسىڭىز

تېخىمۇ ياخشى، بۇنداق بولغاندا، ئايالىڭىزنىڭ پۇتى ئىششىشنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ ھەم پايدىلىق ھەم ئۇنىڭ كەيپىياتى ياخشى بولىشىغا ياردىمى بولىدۇ.

سىز ھامىلدار بولغىلى 14 ھەپتە بولدى

ئاللاھقا ھەمدىلەر بولسۇنكى، سىزنىڭ ھامىلىڭىزگە 14 ھەپتە بولدى. (بۇ پەقەت تەخمىنەن ھېسابلاش نەتىجىسى بولۇپ توغرىسىنى بىلگۈچى ئاللاھدۇر) بۇ چاغدىكى ھامىلىنىڭ يۈز قىسمىدىكى ھەممە ئالاھىدىلىكلەر بىر قەدەر كۆرۈنەرلىك بولۇپ، قارىماققا كىچىك ئادەمگە خېلىلا ئوخشاپ قالغان بولىدۇ. چىش مىلىكلىرى شەكىللىنىپ بولغان بولۇپ، تېرىسى ئىنتايىن نېپىز بولىدۇ. ھامىلىنىڭ چوڭىيىش سۈرئىتى ئىنتايىن تىز بولۇپ 7.6-10 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا چوڭايغان بولىدۇ. تېرىسىنىڭ ئۈستى قىسمى بىر قەۋەت يۇمران تۈكلەر بىلەن قاپلانغان. چاچلىرى تىز سۈرئەتتە ئۆسۈشكە باشلىغان بولۇپ، قول بارماقلىرىدا سىزىقچىلار پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قىز بوۋاق بولسا ھازىر ئۇنىڭ تۇخۇمدىكى تەخمىنەن 2 مىليون تۇخۇم بولىدۇ. تۇغۇلغاندا بولسا بىر مىليونى قالىدۇ. چوڭ بولغاندا بارا-بارا ئازىيىپ بارىدۇ. 17 ياشقا كىرگەندە، ئىككى يۈز مىڭ قېلىشى مۇمكىن. ھامىلە بۇ ۋاقىتتا ئانىنىڭ قورسىقىدا قاپقىنى تۈرۈش، چىرايىنى ھەرخىل ئۆزگەرتىش، كۆزلىرىنى ھەرخىل ئايلاندۇرۇش ھەمدە قول بارمىقىنى شوراش قاتارلىق نۇرغۇن ھەرىكەتلەرنى قىلىدۇ. پەن تېخنىكا شۇنى ئىسپاتلىدىكى، بۇ ھەرىكەتلەر چوڭ مېڭىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىدىكى زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

بۇ ھەپتىسىدە ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى چارچاش، كۆڭلى ئېلىشىش، سۈيدۈك كۆپ بولۇش ئەھۋاللىرى ئازايغان بولىدۇ. بەدەندىكى ئاياللىق گورموننىڭ ئېشىشى بىلەن سىزنىڭ چېچىڭىز قارىداپ پارقراقلىشىدۇ. كېپەك بولۇشى ئازىيىپ، بۇ چېچىڭىزنىڭ ھاياتىڭىزدىكى ئەڭ ياخشى ۋاقتى ھېسابلىنىدۇ. ھامىلنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى تېخىمۇ كۆپ ئوزۇقلۇق ۋە ئوكسىگېنغا موھتاج بولغاچقا، ھامىلدار ئانىلارنىڭ يۈرىكىنىڭ مەسئۇلىيىتىمۇ ھامىلدارلار بەرداشلىق بېرەلەيدىغان ئەڭ يۇقىرى نۇقتىغا يېتىدۇ. ھازىر ھامىلدار ئانىلارنىڭ بەدىنىدىكى ئاياللىق گورموننىڭ مىقدارى يۇقىرى، داس بوشلۇقى ۋە جىنسىي يولغا قان تولغان ھالەتتە بولۇپ، جىنسىي يول ئاجراتما ماددىلىرىمۇ كۆپىيىدۇ. ھامىلدار ئانىلارنىڭ تېرىسى بەزىدە قىچىشىدۇ ئەمما ئىششىمايدۇ.

بۇ ھەپتىدە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1. كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەش: يېقىندىن بېرى سىز بەلكىم كۆرۈش قۇۋۋىتىڭىزنىڭ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن، ئەنسىرىمەڭ، بۇ بەلكىم كۆز قىسمىنىڭ سۇ يىغىلىپ قان تولغان ھالەتتە بولۇشى ياكى تىز سۈرئەتتە ئاجرىتىپ چىقىرىشنىڭ غەيرىي بولۇشى كەلتۈرۈپ چىقارغان كۆرۈش پەردىسىنىڭ قېلىنلاپ كېتىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن.

كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىنى ھېس قىلىشتىن باشقا يەنە ھامىلدار ئانىلار كۆرۈش قۇۋۋىتىگە دائىر نۇرغۇنلىغان ھېسلاردا بولۇشى مۇمكىن

ئەنسىرىمەڭ، بۇلارنىڭ ھەممىسى ئاساسەن ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى نورمال ئەھۋاللاردۇر.

2. ئىششىقنى يېنىكلىتىش: ھامىلدار ئانىلارنىڭ پۇتلىرىنىڭ ئىششىق كېتىشى نورمال ھادىسە، بەزى ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۇسۇللىرى، مەسىلەن: پۇتنىڭ ئاستىغا ياستۇقنى ئېگىز قىلىپ قۇيۇش قاتارلىقلارنىڭ قان ئايلىنىشقا ياردىمى بولۇپ ئىششىقنى يېنىكلىتىدۇ.

3. تېرە قىچىشىش: بۇ مەزگىلدىكى تېرىنىڭ قىچىشىشى بولسا، ئاساسى جەھەتتىن ھامىلدار ئانىلار بەدىنىنىڭ ھەرقايسى قىسمىدىكى تېرىلەر كېڭىيىدىغان بولغاچقا، بۇ كېڭىيىش تېرىنى قىچىشتۇرىدۇ. ھەمدە غىدىقلىنىشىمۇ سەزگۈر بولىدۇ. تېرىنىڭ نەملىكىنى ساقلىغاندا قىچىشىشى يېنىكلىتىلىشى بولىدۇ.

4. ئاۋالقىدە كىلا چارچاش ھېس قىلىش: بۇ ھەپتىدە ھامىلدار ئانىلار ئاۋالقىدە كىلا چارچاش ھېس قىلسا، بەدەندە تۆمۈر كەم ياكى ئەمەسلىكىنى مۇقىملاشتۇرۇش كېرەك. دۆلەتلىك ساغلاملىق ئىلمىي جەمئىيىتى ھامىلدار ئانىلارنىڭ كۈندە بىر تالدىن تەركىبىدە 30 مىللىي گرام تۆمۈر بولغان تۆمۈر تولۇقلاش تابلېتكىسىنى ئىستېمال قىلىپ بېرىشنى، ھەمدە يېمەكلىكلەردىن يېتەرلىك تۆمۈر ئىستېمال قىلىش تەكلىپىنى بەرگەن. ئەگەر تەكشۈرتۈش نەتىجىسى نورمال بولسا ئۇنداقتا ھامىلدار ئانىلار بەزى ئۇسۇللارنى قوللىنىپ چارچاشنى يېنىكلىتىش كېرەك.

5. ھەرىكەت قىلىش قىياپىتىگە دىققەت قىلىش كېرەك: ھامىلدار ئانىلارنىڭ قورسىقى كۈندىن-كۈنگە يوغىناۋاتقاشقا، بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسمى

ئۇچرايدىغان كۈچنىڭ يۆنىلىشىدىمۇ ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. ھامىلدار ئانىلار توغرا بولغان ھەرىكەت قىياپىتىگە دىققەت قىلىش كېرەك، بەك ئېگىلىشتىن ساقلىنىپ قورساقنى بەك بېسىۋەتمەسلىك كېرەك.

6. ھامىلدار ئانىلار تېلېۋىزور كۆرسە بولامدۇ؟ : ھامىلدار ئانىلار ئارىلىق يېقىن ۋە ئۇزاق ۋاقىت تېلېۋىزور كۆرمەسلىكى كېرەك. تېلېۋىزور كۆرگەندە ئېكران بىلەن بولغان ئارىلىق 2 مېتىردىن يىراق بۇلىشى كېرەك ھەم قورقۇنچلۇق مەزمۇندىكى پروگراممىلارنى كۆرمەسلىكى كېرەك.

بۇ ھەپتىدە دادا بولغۇچىلار نېمىلەرنى قىلىشى كېرەك؟

ئاللاھنىڭ رەھىمىتى بىلەن ئايالىڭىز ھازىر ھامىلدارلىقنىڭ مۇقىملىق باسقۇچىغا كىردى. لېكىن دادا بولغۇچىلار يەنە سەل قاراشقا بولمايدۇ. ئايالىڭىزنى ھەرۋاقىت ئاسرىشىڭىز كېرەك. سىز ھازىر قانداق قىلغاندا ياخشى دادا بولۇش ئۈستىدە ئويلىنىۋاتقان بۇلىشىڭىز مۇمكىن. ئازراق بېسىم ھېس قىلىدىڭىزمۇ؟ ئاللاھقا كۆپ ئىبادەت قىلىڭ، ئاللاھتىن ياردەم تىلەڭ، ئايالىڭىز بىلەن كۆپرەك پاراڭلىشىپ بېرىڭ، بۇنىڭلىق بىلەن ئاراڭلاردىكى ھېسسىيات تېخىمۇ چوڭقۇرلىشىپ ئۆز-ئارا تەسەللى ۋە قوللاشقا ئېرىشەلەيسىلەر.

بۇ ھەپتىدىكى ئېتىبار بېرىشكە تېگىشلىك ئىشلار

ھامىلدارلىقتىكى مۇۋاپىق كالتىسى تولۇقلاش

ھەربىر ھامىلدار ئانا كالتىسى تولۇقلاشقا موھتاج، چۈنكى ھامىلە سۆڭىكىنىڭ يېتىلىشى ئۈچۈن كېرەك بولغان كالتىسىنىڭ ئاساسلىق مەنبەسى ئانا تىنىدىن

كەلگەن. ھامىلدار ئانىلار سەرپ قىلغان كالتسىينىڭ مىقدارى ئادەتتىكى ئادەملەرگە قارىغاندا كۆپ بولۇپ، بۇنى يېمەكلىكلەردىكى كالتسىيدىن تولۇقلاش يېتەرلىك بولمايدۇ. ئەگەر ھامىلدارلىق مەزگىلىدە سۈمۈرگەن كالتسىي يېتەرلىك بولمىسا مۇسكۇللارنىڭ تارتىشىشى، يېپى تارتىشىشى، ھەتتا ھامىلدارلارنىڭ ئۈستىخان شالاڭلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئۈستىخان يۇمشاپ كېتىشى كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھامىلدارلار ئۆز بەدىنىگە كالتسىي تولۇقلاشقا ئېھتىياجلىق بولۇپلا قالماستىن يەنە ھامىلىگىمۇ تولۇقلاشقا ئېھتىياجلىق. بۇنىڭ بىلەن كالتسىيگە بولغان ئېھتىياج ئېشىپ بارىدۇ. جۇڭگو ئوزۇقلۇق ئىلمىي جەمئىيىتىنىڭ تونۇشتۇرۇشىچە ، ھامىلدارلىقنىڭ ئالدىنقى 3 ئېيىدا ھامىلدار بولمىغان ۋاقىتىدىكىگە ئوخشاشلا كۈنىگە 800 مىللىي گرام كالتسىيگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ھامىلنىڭ يېتىلىشىگە ئەگىشىپ، ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرا مەزگىلىدە (4 ئايلىقتىن 6 ئايلىققىچە) 1000 مىللىي گرامغا، ئاخىرقى مەزگىلىدە (7 ئايلىقتىن 9 ئايلىققىچە) 1500 مىللىي گرامغا، ئېمىتتۈاتقان مەزگىلدە بولسا 1500 مىللىي گرامغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ.

ئاياللار ھامىلدارلىقنىڭ 6 -ئېيىدا دائىم يېپى تارتقاندا كەلگەن بولىدۇ. نۇرغۇنلىغان كىشىلەر بۇنى بەدەندىكى كالتسىينىڭ كەملىكى كەلتۈرۈپ چىقارغان دەپ قارايدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەزى ھامىلدارلار كۆپ مىقداردا كالتسىي تاپىپتەكسى ئىستېمال قىلىدۇ. ئەمما كالتسىي تاپىپتەكسىنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا ناھايىتى ئاسانلا ھامىلنىڭ باش سۆڭەك چاڭلىرىنىڭ بالدۇر پۈتۈپ تۇغۇتنىڭ تەس بۇلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماستىن، ھەتتا بالا ھەمىرىنىڭ بالدۇر كونىراپ ھامىلنىڭ يېتىلىشىگە زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇڭا ھامىلدار ئانىلار مۇۋاپىق

مقداردا كالتسىي تولۇقلىشى، بولۇپمۇ مىنېرال ماددىلار ئارىسىدىكى تەڭپۇڭلۇققا دىققەت قىلىشى كېرەك.

سۆيۈملۈك ئانا بولۇش ئالدىدا تۇرۇۋاتقان ئاچا-سىڭىللار ئاللاھتىن سىلەرگە ساغلام، سالھ پەرزەنت تىلەيمىز!

سىز ھامىلدار بولغىلى 15 ھەپتە بولدى

ئاللاھقا شۈكۈرلەر بولسۇن، ھازىر ھامىلىنىڭ يۈز قىسمى يېتىلىۋاتقان بولۇپ، قېشى چىقىشقا باشلىدى. چېچىنىڭ ئۆسۈش سۈرئىتىمۇ ئىنتايىن تىز. ئەڭ ئالاھىدە ئىش بولسا ھامىلىنىڭ بالىياتقۇدا ھېق تۇتۇشىدۇر، بۇ ھامىلىنىڭ نەپەسلىنىشكە باشلىغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئەگەر سىز ئۇنىڭ يۈز قىسمىنى كۆرەلگەن بولسىڭىز ئۇنىڭ تارتىشىۋاتقانلىقىنى ۋە چىرايلىرىنى غەلىتە قىلغانلىقى كۆرەلگەن بولاتتىڭىز. بىرقانچە كۈندىن كىيىن سىز بەلكىم ئۇنىڭ مىدىرلىغانلىقىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن.

بۇ ھەپتەدە ھامىلىنىڭ ساغرىسىنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىنىڭ چوڭلۇقى تەخمىنەن 10 مىللىمېتىر، ئېغىرلىقى تەخمىنەن 50 گرام بولىدۇ. ئۇنىڭ پاقالچىقىنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىلىكىدىن ئاشقان بولۇپ، قولىنىڭ تىرناقلىرى پۈتۈنلەي شەكىللەنگەن، بارماقلىرىنىڭ بوغۇملىرىمۇ ھەرىكەت قىلىشقا باشلىغان بولىدۇ. ئۇنىڭ بارلىق كىچىك ئەزا، نېرۋا توقۇلمىلىرى ۋە مۇسكۇللىرى ھەرىكەت قىلىشقا باشلايدۇ. ئۈچەي ھامىلە تېنىگە يۆتكەلگەن بولۇپ، جىگەر ئۆت سۇيۇقلۇقى ئاجرىتىپ چىقىرىپ ياغلارنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئاشقازان ئاستى

بېزى ئىنسۇلىن ئىشلەپچىقىرىشقا باشلىغان بولۇپ، بۇ بىرخىل شېكەر.
ئېنېرگىيەگە ئايلىنىدىغان ھورمۇندۇر.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتەدىكى زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

سىزنىڭ بالىياتقۇڭىز چوڭايغان ھەم داس بوشلۇقىدىن چىققان بولۇپ كىندىكنىڭ ئاستى قىسمى كۆرۈنەرلىك كۆپۈپ چىققان بولىدۇ. ھامىلدار ئانىلارنىڭ كىندىك ئاستى 10-7.6 مىللىمېتىر دائىرىدە بولۇپ ئۆزىنىڭ بالىياتقۇسىنى تۇتۇپ بىلەلەيدۇ. گەرچە گورمونلارنىڭ تىز سۈرئەتتە ئېشىشى ئەھۋالى يېنىكلىگەن بولسىمۇ سىز بەلكىم يەنىلا ھامىلدار بولۇشتىن بۇرۇنقى ۋاقىتقا قارىغاندا تېخىمۇ ئاجىز، سەزگۈر ۋە ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. ھامىلدارلىق ھەپتەسىنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ ھامىلدار ئانىلارنىڭ يۈرەك ۋە ئۆپكە ئىقتىدارىنىڭ يۈكى ئېغىرلاپ يۈرەك رىتىمى تىزلىشىدۇ، نەپەسلىنىشىمۇ تىز ھەم چوڭقۇرلىشىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئەسلىدىكى بىئاراملىق كەيپىياتىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىشى مۇمكىن.

بۇ ھەپتەدە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1. بالىياتقۇ تارىيىش ئەھۋالى كۆرۈلسە قورقماڭ: سىز بەلكىم بالىياتقۇنىڭ قىسقىرىشىنى ھېس قىلغان بۇلىشىڭىز مۇمكىن. ئەنسىرىمەڭ، بۇ ھەرگىزمۇ بويىدىن ئاجراپ كېتىشنىڭ ئالامىتى. ئەمەس بەلكى بالىياتقۇنىڭ بوشىنىشقا ياخشى شارائىت ھازىرلاپ بېرىشنىڭ ئىپادىسى.

2. ئالاھىدە تەكشۈرتۈش ئېلىپ بېرىش: ھامىلدارلىقنىڭ 15- ھەپتەسىدىن 18- ھەپتەسىگىچە بولغان ئارىلىقتا دوختۇرنىڭ پىكرىگە

ئاساسەن بىر قېتىملىق تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىش كېرەك. ھامىلىنى ئالاھىدە تەكشۈرتۈش ئارقىلىق، ھامىلىنىڭ تۇغۇلما ياكى ئىرسىيەت خاراكتېرلىك كېسىلى بار يوقلۇقىغا ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ. بولۇپمۇ 35 ياشتىن يۇقىرى ياشلىق ھامىلدار ئانىلار، بىرقانچە قېتىم ئۆزلۈكىدىن بويىدىن ئاجراپ كەتكەن ياكى بالا ئۆلۈك تۇغۇلغان ھامىلدار ئانىلار تۇغۇتتىن بۇرۇنقى تەكشۈرتۈشنى قىلىشى كېرەك.

3. ھامىلدارلىقتىكى بۇرۇن ياللۇغى: ھامىلدارلىقتىكى بۇرۇن ياللۇغى ئادەتتە ھامىلدارلىقنىڭ 3- ئېيىدىن كىيىن بىر ئاز كۆرۈنەرلىك ئىپادىلىنىدۇ. يەڭگىپ بولغاندىن كىيىنلا كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئامىللار يوقىلىدۇ. ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇرۇن ياللۇغىمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ. ھېچقانداق كېسەللىك ئاسارتى قالمايدۇ. ھامىلدار ئانىلار بۇرۇن ياللۇغى بولغاندىن كىيىن چوقۇم دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە دورا يېيىش كېرەك، ھامىلىگە تەسىر يېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

4. ئارىلاپ- ئارىلاپ ۋە ئۆزلۈكسىز جىنسىي يولدىن قان كېلىش: ياخشى خاراكتېرلىك ئۈزۈم تۆرەلمىسى بولغان بىمارلار دەسلەپتە نورمال ھامىلدارلارغا ئوخشايدۇ، ھېچقانداق كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلمەيدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ 2- ئېيىدىن 4- ئېيىغىچە ئارىلاپ- ئارىلاپ ھەم ئۆزلۈكسىز جىنسىي يولدىن قان كېلىشى مۇمكىن. دەسلەپتە كەلگەن قاننىڭ مىقدارى ئاز، رەڭگى سۇس، بىردە كېلىپ بىردە توختايدۇ. بەزىدە كۆپ بەزىدە ئاز بولۇپ قايتا- قايتا يۈز بېرىدۇ.

5 ئاسان تەرلەش: ھامىلدار ئانىلارنىڭ تېرىسىنىڭ ئاستى قىسمىدىكى قان ئېقىمى يۇقىرى بولغاچقا ئادەتتە ئاسانلا ئىسسىپ، ئاسان تەرلەيدۇ. ھەر كۈنى

بىر قېتىم ئىلمان سۇدا يۇيۇنۇش ھامىلدار ئانىلارنىڭ شەخسىي تازىلىقى ئۈچۈنمۇ مۇھىم.

6. سىندوۋمى ئۈنۈپرسال كېسىلى: سىندوۋمى ئۈنۈپرسال كېسىلى يەنە 21 تىرۇزوما دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان ئېغىر بولغان تۇغۇلما كەمتۈكلۈك كېسەللىكلەرنىڭ بىرى. گەرچە بۇ كېسەلنىڭ يۈزبېرىش نىسبىتى يۇقىرى بولمىسىمۇ بىراق ھەربىر ھامىلدار ئانىلار 15- ھەپتىسىدىن 20- ھەپتىسىگىچە بولغان ئارىلىقتا مۇشۇ خىل كېسەلنىڭ تەكشۈرتۈشنى ئېلىپ بېرىپ، ھامىلنىڭ ساغلاملىقىنى بىلىۋېلىش كېرەك.

بۇ ھەپتىدە دادا بولغۇچىلار نېمىلەرنى قىلىشى كېرەك؟

ھامىلدار ئانىلار بەلكىم تۇيۇقسىز مەلۇم نەرسىنى ئىنتايىن يېڭىسى كېلىشى مۇمكىن. دادا بولغۇچىلار بۇنى ھەرگىزمۇ بىكاردىن- بىكار جېدەل قىلماق قۇرۇق خىيال دەپ چۈشەنمەسلىكى كېرەك. بۇ بەلكىم ھامىلدار ئانىلارنىڭ يېمەكلىكىدە مەلۇم ۋىتامىن ياكى مىنېرال ماددىلارنىڭ كەملىكىدىن بولۇشى مۇمكىن.

بۇ ھەپتىدە ئېتىبار بېرىشكە تېگىشلىك ئىشلار:

سىندوۋمى ئۈنۈپرسال كېسەللىكى

بۇ كېسەللىك 21 تال خروموسوم ئۈستىگە يەنە بىر تال خروموسومنىڭ كۆپۈيۈپ قېلىشى بۇلۇپ، بۇنىڭ نەتىجىسى يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ يېتىلىشى غەيرى بۇلۇش، ئەقلى ئىقتىدارى تۆۋەنلەش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. بۇ كېسەللىك

كۆپۈنچە چوڭ ياشتىكى ھامىلدارلاردا كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ يۈز بېرىش خەتىرىنىڭ ياش بىلەن مۇناسىۋىتى بولسا: 29- 20 ياشتىكىلەرنىڭ $1/1000$ ، 34- 30 ياشتىكىلەرنىڭ $1/900$ ، 36- 35 ياشتىكىلەرنىڭ $1/400$ ، 39- 37 ياشتىكىلەرنىڭ $1/250$ ، 44- 40 ياشتىكىلەرنىڭ $1/100$ ، 45 ياش قۇشۇلۇپ يۇقىرىسىدىكىلەرنىڭ $1/25$ بۇلىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ ئەڭ ياخشى تەكشۈرتۈش ۋاقتى 15- 20- ھەپتىسىگىچە بولغان ئارىلىق بولۇپ، ئانا تىنىدىن قان زەردابى ئېلىش ئارقىلىق، ئانا تىنىنىڭ قان زەردابى تەركىبىدىكى A تىپلىق ھامىلە گىلوبۇلىنى (AFP) ۋە ھۆسننى تۈزەتكۈچى بەز گورموننىڭ (HGG) قۇيۇقلۇقىنى ئۆلچەپ، مۆلچەرلەنگەن تۇغۇت ۋاقتى، يېشى ۋە قان ئالغان ھەپتىسى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، بۇ كېسەل بولغانلىق نىسبىتىنى ھېسابلاپ چىققىلى بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن %80 ئەتراپىدىكى بۇ كېسەل بولغان بالىنى تەكشۈرۈپ چىققىلى بولىدۇ. ئەگەر قان زەردابىنىڭ تەكشۈرۈش نەتىجىسى مۇسبەت بولغانلار يەنە باش سۈيىنى تەكشۈرتۈش ئېلىپ بېرىپ دىئاگنوز نەتىجىسىنى تېخىمۇ ئېنىق مۇقىملاشتۇرۇش كېرەك.

سۆيۈملۈك ئانا بولۇش ئالدىدا تۇرۇۋاتقان ئاچا- سىڭىللار ئاللاھتىن سىلەرگە ساغلام، سالھ پەرزەنت تىلەيمىز.

سىز ھامىلدار بولغىلى 16 ھەپتە بولدى

ئەسسالامۇئەلەيكۇم سۆيۈملۈك ھەمشىرەم! ئاللاھنىڭ ياردىمى، سىزنىڭ كۆيۈمچان يولدىشىڭىزنىڭ ۋە باشقا قېرىنداشلىرىڭىزنىڭ دۇئاسى بىلەن سىز مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا ھامىلدارلىقنىڭ 16- ھەپتىسىگە قەدەم قويدىڭىز. بەلكىم بۇ ھەپتىدە قورسىقىڭىزدىكى شاكچىكتە قانداق ئۆزگىرىشنىڭ بولىدىغانلىقىنى بەكمۇ بىلگۈڭىز كېلىۋاتقاندۇ. قېنى ئۇنداقتا بىز بىرلىكتە بۇ شاكچىكتە بولىدىغان گۈزەل ئۆزگىرىشلەردىن ھۇزۇرلىنايلى!

16- ھەپتىگە بارغاندا ھامىلىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 12 سانتىمېتىر، ئېغىرلىقى 150 گرام بولۇپ، قارىماققا ناھايىتى كىچىك كۆرۈنىدۇ. سىزنىڭ ئالغىنىڭىزغا ئارانلا كېلىدۇ. ئۇنى توختىماي ھېق تۇتىدۇ، ئەمما سىز ئۇنىڭ ھېق تۇتقانلىقىنى بىلەلمەيسىز. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا ئۇنىڭ كانىيىدىكى ھاۋا بولماستىن بەلكى باش سۈيىدۇر.

بۇ ھەپتىدە، ھامىلىنىڭ ئېغىرلىقى ئېشىپ، ھەرىكەت ئىقتىدارىمۇ زورىيىدۇ. ھازىر ھامىلىنىڭ ئەڭ خۇشال مەزگىللىرى بولۇپ، ئۇ كىندىكى ئويناش، باش بارمىقىنى شوراش، مۇشتىنى تۈگۈش، پۇتىنى كېرىشكە ئوخشاش ھەرخىل ئوماق ھەرىكەتلەرنى قىلالايدۇ. ھامىلىنىڭ كۆپىيىش ئەزاسى پۈتۈنلەي يېتىلىپ بولغان بولۇپ، B تىپلىق ئۇلترا ئاۋازلىق تەكشۈرۈش سىستېمىسى ئارقىلىق ھامىلىنىڭ جىنسىنى بىلگىلى بولىدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىدىكى زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

بۇ ھەپتە بولسا بارلىق ھامىلدار ئانىلار تەشۋىش بىلەن كۈتكەن بىر گۈزەل مەزگىلدۇر. چۈنكى بۇ ۋاقىت سىزنىڭ ھامىلىڭىزنىڭ مىدىرلىشىغا ئاز قالغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ ۋاقىتتا بەزى ھامىلدار ئاياللار ھامىلىنىڭ تۇنجى مىدىرلىشىنى ھېس قىلىدۇ. ئەمما كۆپلىگەن ئاياللار 18- ھەپتىگە بارغاندا ئاندىن تۇنجى قېتىم ھامىلىنىڭ مىدىرلىشىنى ھېس قىلىشىدۇ. ئەگەر سىزنىڭ تۇنجى قېتىملىق بالىڭىز بولسا، ھامىلىنىڭ مىدىرلىشى سەل كىيىنرەك بولۇپ 20- ھەپتىلەرگە بېرىشى مۇمكىن. بۇ ۋاقىت بولسا سىزنىڭ ئانا بولغانلىقىڭىزدىن پەخىرلىنىدىغان بىر ھاياجانلىق ۋاقىت بولۇپ، ئۆزىڭىزنى ئاجايىپ بەختلىك ھېس قىلىسىز.

ھازىر سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىز 2- 4.5 كىلوگرام ئاشىدۇ. بالىياتقۇڭىز تەخمىنەن 250 گرام بولۇپ، باش سۈيى ئۈزلۈكسىز كۆپىيىپ 250 مىللىي گرامغا يېتىدۇ. قان مىقدارى ۋە باش سۈيىنىڭ كۆپىيىشى، بالا ھەمراھى ۋە ھامىلىنى تىرەش سىستېمىسى سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

بۇ ھەپتىدە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1. ھامىلىنىڭ يۈرەك سوقۇشىنى ئاڭلاش: يۈرەك سوقۇش بىلەن ھامىلىنىڭ مىدىرلىشى بولسا ھامىلىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىنى بىلىشتىكى مۇھىم ئۇچۇر مەنبەسى بولۇپ، 16- ھەپتىنىڭ ئاخىردىن باشلاپ ھامىلدار ئاياللار ئۆزىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالى ۋە دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە، مەخسۇس يۈرەك سوقۇش ئەسۋابىنى ئىشلىتىپ، ھامىلىنىڭ يۈرەك سوقۇشىنى ئاڭلىسا بولىدۇ. نورمال

ھامىلىنىڭ يۈرەك سوقۇش قېتىم سانى بولسا مىنۇتغا 120~160 قېتىمغىچە بولىدۇ. ئەگەر ھامىلىنىڭ يۈرەك سوقۇشى بەك تىز ياكى بەك ئاستا، رىتمىسىز بولسا دەرھال دوختۇرغا كۆرىنىڭ.

2. ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى قان ئازلىق: ئەگەر سىز بۇرۇن تۆمۈر ماددىسىنىڭ تولۇقلىنىشىغا ئەھمىيەت بەرمىگەن بولسىڭىز ھازىردىن باشلاپ ئەھمىيەت بېرىشىڭىز كېرەك. ھامىلە قان مىقدارىنىڭ كۆپىيىشى، قاننىڭ سۈيۈلۈشى تۈپەيلى، ئەگەر ۋاقتىدا تۆمۈر تولۇقلانمىسا، ناھايىتى ئاسانلا ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. ياتىدىغان كارىۋات ھامىلدارلارغا ماس كېلىشى كېرەك: ھامىلدار ئاياللارنىڭ كارىۋاتى 9 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا بولۇشى، ياستۇق يۇمشاق، ئېگىزلىكى نورمال بولۇشى كېرەك.

4. بىرىنچى قېتىملىق ھامىلە مىدىرلىغاندىكى ھېسسىيات: بەزى ھامىلدار ئاياللار بۇ ھەپتەدە ھامىلىنىڭ مىدىرلىغانلىقىنى ھېس قىلىشىدۇ. بۇ ۋاقىتتىكى ھامىلىنىڭ ھەرىكىتى جىق بولمىغاچقا، ھەم بەك كۈچلۈك بولمىغاچقا، ھامىلدار ئاياللار بالا ھەرىكىتىنىڭ خۇددى بېلىق سۇ ئۈزگەنگە ئوخشايدىغاندەك ھېس قىلىشىدۇ.

5. ئېغىرلىق ھەددىدىن زىيادە ئېشىپ كەتسە يېمەكلىكتىن پەرز تۇتۇش كېرەكمۇ: گەرچە ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئېغىرلىقنىڭ تىز سۈرئەتتە ئېشىشى يۇقىرى قان بېسىمىنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە ھامىلىنىڭ ھەددىدىن زىيادە چوڭ بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارسۇمۇ، ھەرگىز تاماقتىن پەرز تۇتۇش ئارقىلىق

ئېغىرلىقنى كونترول قىلىش ئۇسۇلىنى قوللانماي، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە بىر تەرەپ قىلىشى كېرەك.

6. بۇرنى قاناش: بۇ بولسا ئارتۇق قان ۋە شىلمىش سۇيۇقلۇقنىڭ سەۋەبىدىن بولىدىغان بولۇپ، ھامىلدار ئاياللار بۇرنى قانغاندا بىر تال قەغەز بىلەن بۇرنىنى قىسىپ تۇرۇپ، بېشىنى كۈتۈرۈپ قاناشنى توختىشى كېرەك.

7. ھامىلدىن زىيادە ئەنسىرەش: ھەر بىر ھامىلدار ئايال دېگۈدەك غەلبە بوۋاق تۇغۇپ چۈشەپ قالىدۇ. چۈش بولسا ئادەم زىيادە چارچاشتىن بولىدىغان بولۇپ، كۆپ ئەنسىرەپ كېتىشىڭىز ھاجەتسىز. ھەر نامزىڭىزدا ئاللاھتىن تىمەن، سالھ پەرزەنت ئاتا قىلىشنى تىلەڭ. چۈنكى ئاللاھنىڭ ئىزناسىز قۇلمىزدىن ھېچ ئىش كەلمەيدۇ.

بۇ ھەپتىدە دادا بولغۇچىلار نېمىلەرنى قىلىشى كېرەك؟

ھامىلنىڭ يۈرەك سوقۇشىنى ئاڭلاش بولسا ئاتا-ئانا بولغۇچىنىڭ ھامىلىنى ئاسراشتىكى بىر ئۇسۇلى. ئانا بولغۇچى ھامىلنىڭ مىدىرلىشىنى ساناشنى ئۆگىنىشتىن باشقا، دادا بولغۇچىمۇ ھامىلنىڭ يۈرەك سوقۇشىنى قانداق ئۆلچەشنى ئۆگىنىپ، ئايالىڭىز بىلەن بىللە ھامىلنىڭ ساغلاملىقىغا دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك. ئايالىڭىزنى تۈز ياتقۇزۇپ، قۇلىقىڭىز بىلەن ياكى تىڭشىغۇچ بىلەن دوختۇر كۆرسەتكەن ئۇسۇل بويىچە ھامىلنىڭ يۈرەك سوقۇشىنى ئاڭلىسىڭىز، بىر خىل رىتىملىق سوقۇشنى ئاڭلايسىز. ئەگەر يۈرەك سوقۇشنىڭ بەك تىز ياكى بەك ئاستا، رىتىمىز ئىكەنلىكىنى بايقىسىڭىز دەرھال دوختۇرغا ئەھۋالنى ئېيتىشىڭىز كېرەك.

بۇ ھەپتەدە ئېتىبار بېرىشكە تېگىشلىك ئىشلار:

ھامىلدار ئاياللارنىڭ سۇ ئىستېمال قىلىشى قائىدىلىك بولۇشى كېرەك. مۇتەخەسسسلەر ھامىلدار ئاياللارنىڭ ۋاقتىدا سۇ تولۇقلىشىنى، ھەرگىزمۇ ئۇسساپ بولالمىغاندا ئاندىن ئىچمەن دەيدىغان خاتا قاراشتا بولماسلىقىنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئەگەر ئۇسسغاندا ئاندىن سۇ تولۇقلىسا، بۇ ۋاقىتتا بەدەن ئاللىبۇرۇن سۇنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى يوقاتقان بولۇپ، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ سۇ سىقىپ چىقىرىشى ئىقتىدارىنىڭ بەلگىلىك دەرىجىگە يېتىپ قالغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. ھامىلدار ئاياللار ھەركۈنى ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندىن كېيىن بىر ئىستاك سۇ سوغۇق قايناقسۇ ئىچىشنى ئادەتلەندۈرسە ياخشى. بىر كۈندە ھەر 2 سائەتتە بىر قېتىم، كۈندە 8 قېتىم سۇ ئىستېمال قىلىپ، بىر كۈندە جەمئىي 1600 مىللىگرام سۇ تولۇقلىشى كېرەك. بىراق ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى بىلەن كېيىنكى مەزگىلىدىكى سۇنىڭ مىقدارى ئوخشاش بولمايدۇ، دەسلەپكى مەزگىلدە كۈنگە 1000 - 1500 مىللىگرامغىچە، ئاخىرقى مەزگىلدە بولسا 1000 مىللىگرام ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ.

دېققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىش شۇكى، بەك قايناپ كەتكەن قايناقسۇنى ئىچىشتىن ھەزەر ئەيلەڭ. چۈنكى سۇ قايتا-قايتا قاينىغاندىن كېيىن، سۇ تەركىبىدىكى زىيانلىق ئېلېمېنتلار كۆپىيىپ، قاننىڭ زەھەرلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئاخىردا ئاللاھتىن ئانا بولۇش ئالدىدا تۇرۇۋاتقان بارلىق ھەمىشەرىمىزگە سالھ، ساغلام پەرزەنت ئاتا قىلىشىنى تىلەيمىز.

سىز ھامىلدار بولغىلى 17 ھەپتە بولدى

ھازىر بوۋىقىڭىزنىڭ ئېگىزلىكى تەخمىنەن 13 سانتىمېتىر، ئېغىرلىقى 170 گرام ئەتراپىدا، خۇددى بىر تال ئالمىدەك ئېغىرلىقتا. كەلگۈسىدىكى 3 ھەپتە ئىچىدە بوۋاق ئۇچقاندەك تېز سۈرەتتە تەرەققىي قىلىش باسقۇچىدا بولۇپ، ئۇنىڭ ئېغىرلىقى ۋە بويى ئېگىزلىكى ئىككى ھەسسە چوڭلايدۇ. ھامىلىنىڭ ئۈستىخانلىرى تېخى كۆمۈرچەك ھالەتتە بولىدۇ، ئۈستىخانلارنى قوغدايدىغان ” لېتستىن “ ئاستا-ئاستا يىلىكلەرنى ئورنۇپلىشقا باشلايدۇ. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ 300 تال ئۈستىخانى بولىدۇ. بوۋاق چوڭ بولۇپ يېتىلگەندە بولسا پەقەت 206 تال قالىدۇ. ئۇنىڭ تېرىسى تېخى بەك نېپىز بولۇپ، جىگەر رەڭلىك ماي يىغىلىۋاتىدۇ. بۇ ماي بەدىنىنىڭ ئىسسىق سوۋىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

بوۋىقىڭىز يەنىلا كىندىك بېغىنى ئۆزىنىڭ ئويۇنچۇقى قىلىپ ئوينىماقتا. ئۇ زور قىزىقىش بىلەن كىندىك بېغىنى تارتىپ ياكى تۇتۇۋېلىپ ئوينايدۇ. بوۋىقىڭىزنىڭ ئۆزىنى زەخمىلەندۈرۈۋېلىشىدىن ئەنسىرىمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. گەرچە ئۇ بىر كىچىك ھامىلە بولسىمۇ، ئەمما ئاللىبۇرۇن ئۆز-ئۆزىنى قوغداش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈپ بولىدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىلىك زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

بۇ ھەپتە قورسىقىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشى تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ، بۇرۇنقى كىيىملەرنى كىيەلمەيسىز، چوقۇم كەڭ-كەڭرى ھامىلدارلار كىيىمىنى كىيىسىڭىز ئاندىن راھەت ھېس قىلىسىز. سىزنىڭ ئېغىرلىقىڭىز ئاز دېگەندىمۇ 2 كىلو ئارتىدۇ. بەزى ئانىلار تېخى 5 كىلو ئېغىرلىغان بولۇشىمۇ مۇمكىن. كۆكسىڭىز

تېخىمۇ سەزگۈرلىشىپ، يۇمشاق بولۇپ، ھەتتا بىر ئاز ئاغرىغاندەك ھېسى قىلىشىڭىزمۇ مۇمكىن. بەزىدە سىز قورسىقىڭىزنىڭ بىر تەرىپىنى تۇتسىڭىز يېنىڭ ئاغرىشى مۇمكىن، بۇ چۈنكى بالىياتقۇنىڭ تېز سۈرئەتتە يۇغىناۋاتقانلىقىدىن بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق پەقەت توختىمىسا ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرۈنۈڭ.

ئەگەر سىز قورسىقىڭىزنىڭ ئاستىنقى قىسمىدا خۇددى بىر تال كىچىك قۇرۇت باردەك بىردەم-بىردەم لۆمۈلدىگەنلىكىنى ھېس قىلسىڭىز ياكى بىر تال كىچىك بېلىق قورسىقىڭىزدا ئۈزگەندەك ھېس قىلسىڭىز، بۇ دەل ھامىلىنىڭ باش سۈپىدە مىدىرلاپ، كېرىلىپ، پۇت-قوللىرىنى مىدىرلاتقاندا بالىياتقۇغا تېگىپ كەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىققان بالىنىڭ مىدىرلىشىدۇر.

بۇ ھەپتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. سىندوۋما ئۇنىۋېرسال كېسىلىنىڭ تەكشۈرۈش نەتىجىسىنى ئېلىش: 15 - ھەپتە سىندوۋما ئۇنىۋېرسال كېسىلىنى تەكشۈرتكەن ھامىلدار ئانىلار، بۇ ھەپتە تەكشۈرۈش نەتىجىسىنى ئېلىشنى ئۇنۇتماڭلار.

2. كۆكسىنى ئاسراش: ۋاقتىنىڭ ئۆتىشى بىلەن ئەمچەك ۋە ئەمچەك توپچىسىنى ئاسراش تېخىمۇ مۇھىم بولىدۇ. كەلگۈسىدە بوۋىقىڭىزنىڭ ئوڭۇشلۇق سىزنى ئېمىشى ئۈچۈن، ئانا بولۇش ئالدىدىكى سىز ھۇرۇنلۇق قىلماسلىقىڭىزنى تەۋسىيە قىلىمىز.

3. باش سۈپىنى تىشىپ تەكشۈرۈشنى قىلىش كېرەكمۇ: سىنوۋما تەكشۈرۈشنىڭ نەتىجىسى مۇسبەت چىققانلار، 35 ياشتىن ئاشقانلار ۋە ياكى ئائىلىسىدە گېن ئالمىشىپ قېلىش كېسەللىك تارىخى بارلار بۇ ھەپتەدە باش

سۈيىنى تىشىپ تەكشۈرۈشنى قىلىپ بېقىشنى ئويلاشسا بولىدۇ. باش سۈيىنى تىشىپ تەكشۈرۈش زۆرۈر بولۇپ قالغان تەقدىردىمۇ، بەك ئەنسىرەپ كېتىش ھاجەتسىز، تۇغۇت دوختۇرخانىسىدىكى دوختۇرلار باش سۈيىنى تىشىپ تەكشۈرۈشتە ئاللىبۇرۇن بىر قەدەر پېشقەدەم بولۇپ قالدى

4. ئېغىز بوشلۇقى مەسىلىسى: سىز بەلكىم چىشلىرىڭىز بوششىپ قالغاندەك، چىش مىلىكىڭىزدە قان تۇلۇپ قالغاندەك ياكى سۇلۇق ئىششىق بولۇپ قالغاندەك ھېس قىلىشىڭىز، چىش چوتكىلىغاندا قان چىققانلىقىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن. ھەتتا بەزىلەرنىڭ شۆلگىيى كۆپىيىپ قالدۇ ۋە شۆلگىيى ئاقىدىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئېغىز بوشلۇقىدا كۆرۈلگەن مەسىلىلەر تۇغۇتتىن كېيىن يوقىلىدۇ.

5. ب تىپلىق ئولتۇرا ئاۋازلىق تەكشۈرۈش(ب چاۋ): بەزى دوختۇرلار بۇ ھەپتىدە سىزنى بۇ تەكشۈرۈشنى قوبۇل قىلىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىشى مۇمكىن، بۇ بوۋاقنىڭ ئەزا سىستېمىلىرىنىڭ نورمال-نورمالسىزلىقىنى ۋە ئالاھىدە گېنلارنىڭ كەمتۈكلۈكنىڭ بار يوقلۇقىنى ئېنىقلاش ئۈچۈندۇر. پۈتۈن ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ئانىلار 3-4 قېتىمغىچە ب تىپلىق ئولتۇرا ئاۋازلىق تەكشۈرۈش قىلدۇرۇشى مۇمكىن. ئەمما تەكشۈرۈش دوكلاتىدىكى سان سىفىرلار سىزنىڭ بېشىڭىزنى ئاغرىتىشى مۇمكىن، ئۇنىڭدىكى ھەرپلەر نىمىنى ئۇقتۇرىدىغان بىلەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن، خالىسىڭىز بۇ تەكشۈرۈش دوكلاتىنى قانداق كۆرۈشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

6. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنىڭ تۆۋەنلىشى: بەلكىم سىز ھامىلدار ئانىلارنىڭ دائىم ” ھامىلدار بولغاندىن كېيىن دۆتلىشىپ كەتتىم “ دەپ زارلانغىنىنى ئاڭلىغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە ھامىلدارلىقتا تۆلەيدىغان بەدەللەر

خېلى كۆپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنىڭ تۆۋەنلىشى بۇ بەدەللەردىن بىرى خالاس. ئۇندىن باشقا ھامىلدارلىق سىزگە يەنە نۇرغۇن فىزىئولوگىيىلىك ۋە پىسخولوگىيىلىك ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى ھامىلنىڭ ئوڭۇشلۇق چوڭىيىشى ئۈچۈندۇر.

7. دائىم ئاپتاپقا قاقلىنىش: ھامىلدار ئانىلار ئامال بار سىرتقا چىقىپ پائالىيەت قىلىپ بېرىشى، دائىم ئاپتاپقا قاقلىنىشى كېرەك، قۇياش نۇرىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇر قاتارلىق نۇرلارنىڭ چۈشىشى، ئادەم بەدىنىدىكى ۋىتامىن د نىڭ بىرىكىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ. ۋىتامىن د بولسا كالتسىي ۋە فوسفورنىڭ سۈمۈرۈلۈشى ۋە ساقلىنىشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان مۇھىم ئامىل .

بۇ ھەپتە دادا بولغۇچىلار نېمە قىلىشى كېرەك؟

ئايالىڭىزنىڭ بەدەن قۇرلىشىدا ئۆزگىرىشلەر بارغانچە چوڭىيىدۇ، بۇرۇنقى كىيىملىرى ئاساسەن ماس كەلمەس بولۇپ قالىدۇ. ئادەتتە ئىقتىسادچىل بولۇپ كۆنۈپ قالغان ئايالىڭىز، ھازىر بەلكىم بىر نەچچە قۇر چىرايلىق ھامىلدارلىق كىيىمى سېتىۋېلىشقا كۆڭلى ئۇنىماسلىقى مۇمكىن، شۇڭلاشقا بۇ ۋاقىتتا ئەر بولغۇچى سىز ئاكتىپلىق بىلەن چىقىم قىلىپ بېرىڭ. بىر قۇر ھامىلدارلىق كىيىمى گەرچە ئۈنچە ئەرزان بولمىسىمۇ، ئەمما بۇنداق ئالاھىدە مەزگىلدە سىزنىڭ چىقىم قىلىشىڭىزغا ئەرزىيدۇ. سىز ھەر خىل يوللار بىلەن ئۆمۈر ھەمراھىڭىزغا بولغان كۆيۈنۈشىڭىزنى، سۆيگۈڭىزنى ئىپادىلەپ تۇرسىڭىز، ئايالىڭىز مۇ سىزنىڭ ئۇنۇڭغا بولغان چوڭقۇر مۇھەببىتىڭىزنى ھېس قىلىپ خۇشال كەيپىياتتا بولىدۇ .

بۇ ھەپتىلىك ئالاھىدە ئېتىبار بېرىشكە تىگىشلىك ئىش

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئېغىز بوشلىقى مەسىلىسى

كونىلاردا ”بىر بالا تۇغۇقچە بىر چىشتىن ئايرىلىدۇ“ دېگەن گەپ بار. ھەقىقەتەن ھامىلدارلىق ۋاقتى ئاياللارنىڭ ئالاھىدە فىزىئولوگىيىلىك مەزگىلى. بۇ ۋاقىتتا ئاياللارنىڭ ئىچكى ئاجزالمىلىرى ۋە يېمەك-ئىچمەك ئادەتلىرىدىكى ئۆزگىرىشلەرنىڭ سەۋەبىدىن ئاسانلا چىش مىلىكى ئىششىپ قېلىش، چىش مىلىكى قاناش، چىشنى قۇرۇت يېيىش قاتارلىق ئېغىز بوشلۇقى مەسىلىلىرى كۆرۈلىدۇ. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى تۆۋەندىكى 3 خىل بولىدۇ :

1. چىش ئەتراپى ياللۇغى: چىش ئەتراپى ياللۇغى چىش ئوقۇرىغا يېرىك يىغىلىپ قېلىشنى پەيدا قىلىپ، چىش قاناش، ئېغىز پۇراش ۋە چىش بوشاپ قېلىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھامىلدارلاردىكى ئۇزۇن مەزگىللىك ئېغىر دەرىجىدىكى چىش ئەتراپى ياللۇغى بالدۇر تۇغۇپ قۇيۇشنىڭ باش جىنايەتچىسى.

2. چىش مىلىكى كېسىلى: ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى چىش مىلىكى ياللۇغى ھامىلدارلاردا ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكى. ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى چىش مىلىكى ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانلارنىڭ كېسىلى ھامىلدارلىق مەزگىلىدە تېخىمۇ ئېغىرلايدۇ.

3. چىشنى قۇرۇت يېيىش: ھامىلدارلىقتىن ئىلگىرىكى فىزىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىش ۋە يېمەك-ئىچمەكتىكى ئۆزگىرىشلەر ھەمدە ئېغىز بوشلۇقىنى ئاسراشقا سەل

قارىغانلىقتىن، داۋاملىق چىشنى قۇرۇت يېيىش ئېغىرلاپ كېتىدۇ. جىددىي خاراكتېرلىك چىش يىلىكى ياللۇغى ياكى يىلتىز ئۇچى ياللۇغى بىر قوزغالسا، ھامىلدارلارغا چىدىغۇسىز ئاغرىق ئېلىپ كېلىپلا قالماستىن بەلكى دورا ئىستېمال قىلىشتا بىخەستەلىك قىلغانلىقتىن ھامىلىگە ئەكس تەسىرى بولىدىغان ئەھۋاللار يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئېغىز بوشلۇقى كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئېغىز بوشلۇقىنى ئاسراشتىكى مۇھىم ھالقىلار: 1. ھەر كۈنى ئەتىگەن-كەچتە چىشنى توغرا ئۇسۇلدا چوتكىلاپ، تاماقتىن كىيىن ئېغىزنى چايقايدىغان ياخشى ئادەت يېتىلدۈرۈش؛ 2. يۇمشاق، كۆپ چاينمايلا يىسىمۇ بولىدىغان ۋە ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى يەپ، چىش مىلىكىنىڭ يۈكىنى يېنىكلىتىپ، ئۇنىڭ زەخىملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش؛ 3. ئەڭ ياخشىسى ھەر ئايدا بىر قېتىم ئېغىز بوشلۇقىنى تەكشۈرتۈپ تۇرۇش؛ 4. چىش مىلىكىڭىزدىن قان چىققانلىقىنى كۆرگەن ھامان بەك ئەنسىرەپ كەتمەي، ۋاقتىدا ئېغىز بوشلۇقى دوختۇرخانىسىغا بېرىپ داۋالاشنىڭ.

سىز ھامىلدار بولغىلى 18 ھەپتە بولدى

ئاللاھنىڭ رەھىمىتى بىلەن سىزنىڭ ھامىلىڭىز 4 ئايدىن ئېشىپ قالدى، ئاللاھقا چەكسىز ھەمدۇسانالار بولسۇن. ھازىر بوۋىقىڭىز 14 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا بولۇپ، ئېغىرلىقى 198 - 160 گرام ئەتراپىدا بولىدۇ. ئۇستىخانلىرى يۇمشاق بولۇپ، كىيىن بارا - بارا قاتتىقلىشىدۇ. ئەگەر قورسىقىڭىزدىكى بوۋاق قىز بولسا ئۇنىڭ بالىياتقۇ ۋە تۇخۇم نەيچىسى شەكىللىنىپ بولغان بولىدۇ ھەمدە ھەممىسى ئۆز جايىغا ئورۇنلىشىپ بولغان بولىدۇ. ئەگەر ئوغۇل بولسا ئۇنىڭ كۆپىيىش ئەزاسىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

ئالدىنقى ھەپتىلەردە ھامىلىنىڭ قۇلاق سۆڭىكى تېخى پۈتۈنلەي شەكىللىنىپ بولمىغان بولسىمۇ، لېكىن قۇلاقنىڭ قۇرۇلمىسى بىلەن ئاۋازلارنى ھېس قىلالايدۇ. ھازىر ئۇنىڭ قۇلاق سۆڭىكى پۈتۈنلەي شەكىللەنگەن بولۇپلا قالماستىن، نورمال ئورۇنغا ئۆسۈپ كۆتۈرۈلۈپ چىققان بولىدۇ. 18 ھەپتە بولغان ھامىلىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇنىڭ «ئۆيى» ئىنتايىن چوڭ، شۇڭا ئۇ ئىنتايىن ھەرىكەتچان كېلىدۇ. ئۇ توختاۋسىز ھالدا ھالىتىنى ئۆزگەرتىپ، ھەرخىل ھەرىكەتلەرنى قىلىدۇ. ھازىر سىز بوۋىقىڭىزنىڭ كىچىك ھەرىكەتلىرىنى ھېس قىلالايسىز. سۆيۈملۈك ھەمشىرەم ئاللاھنىڭ سىزگە بەرگەن بۇ نېمىتىدىن ئالدىرماي ھۇزۇرلىنىڭ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىدىكى زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

ھازىر سىز بۇرۇنقىدەك چارچاش ھېس قىلمايسىز، روھى ھالىتىڭىزمۇ ئەسلىگە كېلىدۇ. بۇ مەزگىلدە كۆپ ساندىكى ھامىلدار ئانىلار گېمورويىنىڭ قىيىنىشىغا ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، ھامىلە كۈندىن - كۈنگە چوڭىيىپ تۈز ئۇچەينى

باسىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تۈز ئۈچەيدىكى ۋېنا قان تومۇرلىرى كۆپۈپ چىقىدۇ. ئېغىرلىرىنىڭ بولسا بوۋاسىر مەقەت سىرتىغا چىقىپ قالىدۇ. سىزنىڭ پۇتىڭىز ۋە تۇغۇر سۆڭىكىڭىز ۋە باشقا مۇسكۇللىرىڭىز بىرئاز ئاغرىيدۇ. سىز ئولتۇرغاندا ياكى ياتقاندا، ئەگەر تېز ئورنىڭىزدىن تۇرسىڭىز بېشىڭىزنىڭ قاينانلىقىنى ھېس قىلىسىز. بۇنىڭ سەۋەبى، ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرا مەزگىلىدە سىزنىڭ قان بېسىمىڭىز بەلكىم ئادەتتىكى ۋاقىتتىكىدىن تۆۋەنرەك بولۇشى مۇمكىن. بەزى ھامىلدار ئانىلاردا بۇرنى پۈتۈش، بۇرۇن شىللىق پەردىسىگە قان تولۇش ۋە بۇرنى قاناش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇرۇن قاناش ئېغىر بولسا، ھامىلدارلىقتىكى يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىنىڭ بار - يوقلىقىنى ئويلىشىش كېرەك

بۇ ھەپتىدىكى مۇھىم ئىشلار

1. گىموروي (بوۋاسىر): گىموروينىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدىغان ھامىلدار ئانىلار ئاز ئەمەس. گىموروي ئېغىر بولغانلار ئىلمان سۇدا چىلىنىش ياكى دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بۇيىچە ئاغرىق توختىتىش مەلھىمى ئىشلەتسە بولىدۇ.

2. قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىش: ھامىلدارلار ئاستا خاراكتېرلىك قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىشنىڭ كېلىنكىلىق ئالامەتلىرى يوق. ئەمما بۇ بويىدىن ئاجراش، بالدۇر تۇغۇلۇپ قېلىش، ھامىلە غەيرىي بولۇپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تاماكا ئېسىدىن زەھەرلىنىش، تۇرۇشلۇق ئۆيى چوڭ يولغا يېقىن بولۇش، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ھاك بىلەن پىشۇرۇلغان تۇخۇم ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قوغۇشۇن بىلەن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان خەتەرلىك ئامىللاردۇر.

3. ھەر كۈنى ھامىلنىڭ مىدىرلىشىنى ساناش: ھامىلنىڭ يۈرەك سوقۇشى ۋە

مىدىرلىشى ھامىلىنىڭ ئانىغا بەرگەن سىگناللىدۇر. ھازىردىن باشلاپ ھامىلىنىڭ مىدىرلىشىنى ساناش ئانىنىڭ كۈندىلىك ئورۇندايدىغان دەرىسلىكىگە ئايلىنىشى كېرەك. ۋاقىت ئەڭ ياخشىسى ھەركۈنى كەچ سائەت 8 دىن 9 غىچە بولغان ئارىلىقتا بولسا بولىدۇ. ھامىلىنىڭ مىدىرلىشى ئادەتتە ئوتتۇرا ھېساب بىلەن سائىتىگە 3 دىن 5 قېتىمغىچە بولىدۇ. ھەر كۈنى ھامىلىنىڭ مىدىرلىشىنى ئۆلچەپ تەكشۈرۈش بولسا بوۋاقنىڭ نورمال ياكى ئەمەسلىكىنى بىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلىدۇر.

4. يېمەك - ئىچمەكنى كونترول قىلىش: ھازىر سىزنىڭ ئىشتىھايىڭىز ئىنتايىن ياخشى. ئەمما ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ھەددىدىن كۆپ يېمەكلىك مەيلى سىزگە بولسۇن ۋە ياكى ھامىلىگە بولسۇن ئوخشاشلا زىيانلىق.

5. داس بوشلۇقى ئاستىنقى قىسمى مۇسكۇللىرىنى مەشىق قىلدۇرۇش: ھازىردىن باشلاپ سىز داس بوشلۇقى ئاستىنقى قىسىم مۇسكۇللىرىنى مەشىق قىلدۇرۇشىڭىز كېرەك. بۇ ھەرىكەتنىڭ سىزنىڭ بوشنىشىڭىزنىڭ تېز ھەم ئاسان بولۇشىغا ياردىمى بولىدۇ. بۇنىڭ باسقۇچلىرى - مەقەت ۋە جىنسىي يولنى يىغىش ئاندىن ئەركىن قويۇپ بېرىش، بۇ ھەرىكەتنى تەكرار 30 قېتىم قىلىپ بېرىش كېرەك.

دادا بولغۇچىلار نېمىلەرنى قىلىش كېرەك؟

ئاللاھنىڭ رەھىمىتى بىلەن سىز دادا بولۇش ئالدىدا تۇرۇۋاتىسىز. سىز بەلكىم ئايالىڭىزنىڭ پۈتكۈل پىكىر خىيالى قورساقتىكى بالا بىلەنلا بولۇپ كەتكەندەك، باشقا ئىشلارنىڭ ھەممىسى ئەرزىمەس ئىشلارغا ئايلىنىپ قالغاندەك، بولۇپمۇ سىزگە بۇرۇنقىدەك كۆڭۈل بۆلمىگەندەك، ھەممە ئىشتا بالىنى مۇھىم ئورۇنغا قويۇپ سىرتقى دۇنياغا بولغان ئىنكاسمۇ سوغۇق بولۇپ، قانداق ئىش قىلسا

كۆڭلى بىر يەردە ئەمەستەك بولۇپ قالغاندەك ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. ئايالىڭىزدىكى بۇ ئۆزگىرىشلەرگە قارىتا سىز ھەرگىزمۇ ئۇنىڭ بىلەن تالىشىپ ئولتۇرماڭ، قانداقلا بولمىسۇن بۇ ئايالىڭىزنىڭ تۇنجى قېتىم ئانا بۇلىشى بولغاچقا ئەلۋەتتە بوۋاققا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلىدۇ.

بۇ ھەپتىدە ئېتىبار بېرىشكە تىگىشلىك ئىشلار:

ھامىلدارلىق سىزىقچىلىرى

سىز دۇنيادىكى ئەل ئېسىل گىرىم بۇيۇملىرىنى سۈرتىشىڭىزمۇ ھامىلدارلىق سىزىقچىلىرىدىن ساقلىنالمىسىز. ھامىلدارلىق سىزىقچىلىرىنىڭ پەيدا بولۇش - بولماسلىقى ھەر بىر ئادەمنىڭ تېرىسى ھەم تۇغۇتتىن ئىلگىرىكى كۈتۈنۈشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ھامىلدارلىق سىزىقچىلىرىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى بولسا - قورساق قىسمىنىڭ كۆپۈپ چىقىشى، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىق تالا ۋە كولاگىن تالاسىنىڭ سىرتقى كۈچىنىڭ تەسىرى بىلەن تارتىلىپ زەخمىگە ئۇچرىشى ۋە يېرىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تېرە نېپىزلەپ، كەڭ - تارلىقى ۋە ئۇزۇن - قىسقىلىقى ئوخشاش بولمىغان ھال رەڭ ياكى قىزغۇچ بىنەپشە رەڭلىك ئەگرى - بۈگۈر سىزىقچىلار پەيدا بولىدۇ. ھامىلدار ئانىلار تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللىنىپ ھامىلدارلىق سىزىقچىلىرىنى يېنىكلىتىشنى سىناپ باقسا بولىدۇ.

1. تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرۇش: ئەتىگەندە ھاجەت قىلىش ئىنتايىن مۇھىم، بۇ تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ياخشىلايدۇ. ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندىن كېيىن بىر ئىستاك ئىلىمان قايناقسۇ ئىچىش كېرەك. بۇ ئۈچەينىڭ ھەرىكىتىنى غىدىقلاپ، ئىچكى ئەزالارنى ھەرىكەتكە كەلتۈرۈپ ھاجەت قىلىشقا پايدىلىق.

2. مۇۋاپىق ئۇۋىلاش: ھامىلدار ئانىلار مۇۋاپىق بولغان ھالدا پۈتكۈل قورساق ھەم

ساغرىنىڭ ئاستى قىسمى، بەل، يوتىنىڭ ئىچى تەرىپى، كۆكرەك قاتارلىق ئورۇنلارنى ئۇۋىلاپ بېرىش كېرەك. تەجربىسى بار ئانىلار ئادەتتە يېمەكلىك ئۈچۈن ئىشلىتىدىغان زەيتۇن مېيى بىلەن ئۇۋىلاشنى تەۋسىيە قىلغان بولۇپ، بۇ ھەرقانداق گىرىم بۇيۇمىدىن ئەرزان ھەم بىخەتەر.

3. تېرىنىڭ نەملىكىنى ساقلاش: خۇسۇسىيىتى مۆتىدىل بولغان كاۋچوك سۈتى تېرىنىڭ نەملىكىنى ساقلاپ، تېرىنى تېخىمۇ يۇمشاق ئېلاستىكىلىق قىلىپ تېرە كېڭەيگەندىمۇ ياخشى ماسلىشىشقا پايدىلىق.

سىز ھامىلدار بولغىلى 19 ھەپتە بولدى

ئاللاھقا چەكسىز شۈكۈرلەر بولسۇنكى، بوۋىقىڭىز ھازىر 15 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا بولۇپ، ئېغىرلىقى 220 گرام ئەتراپىدا بولىدۇ. ئۇنىڭ بۇ ھەپتىدىكى ئەڭ چوڭ ئۆزگىرىشى بولسا سەزگۈ ئەزالىرى رايون بويىچە تىز سۈرئەتتە تەرەققىي قىلىدۇ. باش قىسمىدا تېگىشىش سېزىمى، تېتىش سېزىمى، پۇراش سېزىمى، كۆرۈش سېزىمى، ئاڭلاش سېزىمى قاتارلىق نېرۋا ھۈجەيرىلىرى بۆلىنىشكە باشلايدۇ. ھامىلە بۇ ۋاقىتتا باش سۈيىنى سۈمۈرۈشكە باشلايدىغان بولۇپ، ئۇنىڭ بۆرىكى سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرالايدۇ. ئۇزۇن مۇددەت باش سۈيىدە چىلىنىپ، تېرىسىنىڭ چىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ھامىلىنىڭ بەز تەنچىسى بىر خىل ئاق رەڭلىك يېپىشقاق تىرە يېغى ئىشلەپچىقىرىدىغان بولۇپ، بۇ سۇدىن ئايرىشى رۇلىنى ئوينايدۇ.

ھامىلىنىڭ بىلەك ۋە پۇتلىرى بەدىنىنىڭ باشقا قىسىملىرى بىلەن نىسبەت ھاسىل قىلغان بولۇپ، ئۇنىڭ بالىياتقۇڭىزدىكى ھەرىكەتلىرى سىز تەسەۋۋۇر قىلغاندىنمۇ بەكرەك جانلىق بولىدۇ. ھامىلە ھازىر ئەتراپىدا يۈز بېرىۋاتقان ئىشلارنى ئاڭلىيالايدىغان بولۇپ، ھەرىكەتلىرىنى تېخىمۇ جانلىق قىلىش ئارقىلىق ئىنكاس قايتۇرىدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىدىكى زۆرۈر ئوقۇشلۇقى:

ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرا مەزگىلىگە بارغاندا سىزنىڭ بالىياتقۇڭىز تەدرىجىي چوڭىيىپ، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېشىپ، قورسىقىڭىز كۆتۈرۈلۈشكە باشلايدۇ.

كىندىكىڭىزنىڭ ئاستىدىكى 1.8 سانتىمېتىر تۆۋەن جايدا سىز بالىياتقۇڭىزنى سىيلاپ بىلەلەيسىز. سىزنىڭ ئېغىرلىقىڭىز 3-7 كىلوگرامغىچە ئاشدۇ. بەزى ھامىلدار ئاياللاردا بەلكىم تېرىسدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ئۈستۈنكى لەۋ، مەڭزىدە، ماڭلىيىدا سۇس داغلار پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ئەمما كۆپلىگەن ھامىلدار ئاياللاردا ھېچقانداق ئۆزگىرىش پەيدا بولمايدۇ.

ئەگەر يۈزىڭىزدە داغلار پەيدا بولسا، بەك كۆپ ئەنسىرەپ كەتمەڭ، بۇ ھامىلدارلىق مەزگىلدە كۆرۈلىدىغان نورمال ئەھۋال دۇر. كۆپلىگەن ئاياللاردا بوشۇنۇپ بولغاندىن كىيىن بۇ داغلار يوقاپ كېتىدۇ.

بۇ ھەپتىلىك مۇھىم ئىشلار:

1. ھامىلدار ئاياللار ئاپتاپتىن ساقلىنىشى كېرەك. ئەگەر سىز ياز پەسلىدە ھامىلدار بولغان بولسىڭىز، ئاپتاپتىن ساقلىنىشىڭىز كېرەك.

2. ھامىلدىن زىيادە ئەنسىرەش: گەرچە سىز ئاللىبۇرۇن ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرا مەزگىلگە قەدەم قويغان بولسىڭىزمۇ، يەنىلا ھامىلىڭىزدىن ئەنسىرەيسىز. بەك كۆپ ئەنسىرەپ كەتمەڭ. تۇغۇت دوختۇرلىرى ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرا مەزگىلدىكى 3 ئاي ئىچىدىمۇ ساغلام بوۋاق تۇغۇلۇش نىسبىتىنىڭ يۇقىرلىقىنى ئېنىقلاپ چىقتى.

3. ھامىلنىڭ مېدىرلىشى رېتىمىسىز بولسا قانداق قېلىش كېرەك: ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ ھامىلە ھەرىكىتىنى ساناشتىكى ئۇسۇلىڭىزنىڭ توغرا خاتالىقىنى ئوبدان جەزملەشتۈرۈڭ. ئۇسۇلىڭىزدا مەسىلە بولمىسا، ۋاقتىدا دوختۇردىن مەسلىھەت سوراڭ.

4. غول ئاغرىشى: ھامىلدارلاردا غول ئاغرىشى ناھايىتى نورمال ئىش. بەل ئاغرىشى بولسا ھامىلدار ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىپ بېرىشى سەۋەبىدىن بولىدىغان بولۇپ، بەك كۆپ ئەنسىرەشنىڭ ھاجىتى يوق.

5. ئايرۇپىلانغا چىقسا بولامدۇ: بولىدۇ. ئەمما ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ۋە 18 ھەپتىسىدىن كېيىن دوختۇرلار ئايرۇپىلانغا چىقماستىن تەۋسىيە قىلىدۇ.

بۇ ھەپتىدە دادا بولغۇچىلار نېمىلەرنى قىلىشى كېرەك:

بۇ ھەپتىدە دادا بولۇش ئالدىدا تۇرۇۋاتقان سىز ئايالىڭىز بىلەن بىللە ھامىلدارلىق دەرسىگە قاتنىشىپ بېرىڭ. ئالدىراش ۋاقىتلىرىڭىزدىمۇ بىللە دەرسكە قاتنىشىپ بەرسىڭىز بىر تەرەپتىن ھامىلدارلىققا ئائىت بىلىمىڭىز ئاشىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن بولسا ئايالىڭىزغا روھىي جەھەتتىن ياردەم قىلغان بولىسىز.

بۇ ھەپتىدە ئېتىبار بېرىشكە تېگىشلىك ئىشلار:

كۆكسىنى پەرۋىش قىلىش:

ئانىنىڭ كۆكسى بولسا بوۋاقنىڭ تەبىئىي ئاشلىق ئامبىرى بولۇپ، ھامىلدارلىقنىڭ پۈتۈن جەريانىدا سىزنىڭ كۆكسىڭىز بوۋاققا سۈت ئاجرىتىپ چىقىرىش ئۈچۈن تەييارلىق قىلىدۇ. شۇڭلاشقا، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە كۆكسىنى پەرۋىش قىلىش ئىنتايىن مۇھىمدۇر.

1. ھەر كۈنى كۆكسىڭىزنى پاكىز يۇيۇڭ: دائىم ئىسسىق سۇ ۋە سۇپۇن سۈيى بىلەن كۆكسىڭىزنى پاكىز يۇيۇپ بېرىڭ.

2. ئۇخلاش ھالىتىڭىزگە دىققەت قىلىڭ: ئۇخلىغاندا ئۇخلاش ھالىتىڭىزگە دىققەت قىلىڭ، ئەڭ ياخشى ئۇخلاش ھالىتى بولسا يانچە ياكى ئوڭدوسىغا بولۇپ، كۆكسىڭىز بېسىلىپ قالمايدۇ.

3. كۆكسىنى يوغىنىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىشلەتمەڭ: كۆكسى كىچىك ھامىلدار ئاياللار كۆكسىنى يوغىنىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىشلەتمەسلىكى كېرەك. چۈنكى كۆكسىنىڭ چوڭ كىچىكلىكى بالىنىڭ ئېمىشىگە ۋە سۈتنىڭ ئاز كۆپ چىقىشىغا تەسىر قىلمايدۇ.

4. كۆكسىڭىزنىڭ توپچىسىنى ياخشى پەرۋىش قىلىڭ. دائىم قۇرۇق يۇمشاق لۆڭگە بىلەن كۆكسىڭىزنىڭ توپچىسىنى سۈرتۈپ بىرىڭ. بۇنداق قىلغاندا كۆكسىڭىزنىڭ توپچىسىنىڭ تېرىلىرىنىڭ ئېلاستىكىلىقى ئېشىپ، بالىڭىز ئەمگەندە يېرىلىپ كەتمەسلىكىگە پايدىسى بولىدۇ.

سىز ھامىلدار بولغىلى 20 ھەپتە بولدى

مۇبارەك بولسۇن، ئاللاھنىڭ رەھىمىتى بىلەن سىز ھازىر ھامىلدارلىقنىڭ يېرىم باسقۇچىنى بېسىپ تۈگەتتىڭىز. سىزنىڭ بوۋىقىڭىزنىڭ ئۇزۇنلۇقى ھازىر 15-16.5 سانتىمېتىر، ئېغىرلىقى 25 گرام. ئۇ دائىم باش سۈيىنى ئىچىپ، گىدرات ۋە ئوزۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈپ، باش سۈيى ئىچىدە نەپەسلىنىدۇ ۋە كىچىك تەرەت قىلىدۇ. كىچىك تەرەت قىلىدۇ! بۇنى كۆرۈپ بىر ئاز مەينەتچىلىك ھېسى قىلىۋاتامسىز؟ بەك كۆپ ئويلاپ كەتمەڭ، باش سۈيى كۆلچىكى ھەر 3 سائەتتە بىر تازىلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ شاكىچىكنىڭ بەدىنىنى بىر قەۋەت ئاق رەڭلىك، سىلىق ھامىلە مېيى ئوراپ تۇرىدۇ. قارىماققا ئۇ تۇلمۇ سىلىق. ئۇنىڭ كىرىپك ۋە قاپاقلىرى پۈتۈنلەي يېتىلىپ بولدى. گەرچە ئۇنىڭ كۆزلىرى ئىتىك بولسىمۇ، ئەمما كۆزى بەكلا ھەرىكەتچان، مىدىراتلىقى بولىدۇ. ئۇنىڭ تەم سېزىمىنى قوبۇل قىلغۇچى ئەزاسى شەكىللىنىۋاتىدۇ، ئىممۇنىتېت ئانتىبىئوتىك ئانىنىڭ قېنى ئارقىلىق ھامىلىگە يەتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. تۇغۇلغاننىڭ ئەڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە ئۇ بالىنىڭ كېسەللەرگە قارشى تۇرۇشىغا ياردەم بېرىدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىلىك زۆرۈر ئوقۇشلۇقى:

نۇرغۇن ھامىلدارلارغا نىسبەتەن ھامىلدارلىقنىڭ بۇ مەزگىلى ئەڭ ئازادە، ئەڭ جۇشقۇن ۋاقتى بولىدۇ. سىزمۇ كۆپ ياخشى بولۇپ قالغاندەك ھېسى قىلىۋاتامسىز؟ بۇ ھەپتىدىن باشلاپ سىز ھەر ھەپتە تەخمىنەن 0.45 كىلوگرام ئەتراپىدا ئېغىرلىشىڭىز مۇمكىن. ئەگەر بۇرۇن يېنىك بولسىڭىز بۇ ۋاقىتتا تېخىمۇ كۆپرەك ئېغىرلىشىڭىز بولمايدۇ.

ھازىر بالىياتقۇڭىز كۈندىن كۈنگە چوڭىيىۋاتىدۇ، قورسىقىڭىز تېخىمۇ پومپىيىپ

چىقۇۋاتىدۇ. بالىياتقۇ چوڭايغانلىقتىن، داس بوشلۇقىدىكى كۆك قان تومۇرلارنى بېسىۋېلىپ، ھامىلدارلار ئاياق تەرىپىدىكى كۆك قان تومۇرلاردىكى قاننىڭ ئايلىنىشى ياخشى بولماي قېلىپ، ئىككى پۇت ئىششىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىششىق پۇتنىڭ ئۈستى ۋە تاشقى ئوشۇق تەرەپلەردە ئېغىرراق بولىدۇ. چۈشتىن كېيىن ۋە كەچلەردە ئىششىق ئېغىرلايدۇ، ئەتىگەندە يېنىكلەپ قالىدۇ. ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنى بالىياتقۇ بېسىۋالغانلىقتىن، ئاشقازان-ئۈچەيلەرنىڭ قۇرۇقلىشىغا تەسىر يېتىپ، سىز دائىم قورسىقىڭىز كۆپۈشۈپ كەتكەندەك ۋە قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندەك ھېس قىلىسىز.

بۇ ھەپتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. بالىياتقۇ ئۇزۇنلۇقىنى ئۆلچەش: بالىياتقۇ ئۇزۇنلۇقى دىگىنىمىز تۆۋەنكى قورساق دوۋسۇن سۆڭىكىنىڭ بىرلەشكەن يېرىنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدىن بالىياتقۇنىڭ ئاستىغىچە بولغان ئۇزۇنلۇقتۇر. ھازىردىن باشلاپ سىزنىڭ بالىياتقۇ ئېگىزلىكىڭىز ھەر ھەپتەدە 1 سانتىمېتىردىن ئارتىپ بارىدۇ. ئەگەر ئۇدا 2 ھەپتە بالىياتقۇڭىزدا ھېچقانداق چوڭىيىش بولمىسا دوختۇرغا كۆرسىتىپ تەكشۈرتۈڭ. ھامىلدارلىقنىڭ 20 ھەپتىسىدىن باشلاپ بالىياتقۇ ئۇزۇنلۇقى ۋە قورساق ئايلىنىشىنى ئۆلچەش چوقۇم تەكشۈرىدىغان تۈرلەردۇر.

2. ئەمچەك توپچىسى تۈز ياكى ئويما بولۇش: ئەمچەك توپچىسى تۈز ياكى ئويما بولغان ھامىلدار ئانىلار ھازىردىن باشلاپ كۈندە قوللىرىڭىز بىلەن ئەمچەك توپچىڭىزنى ئاستا-ئاستا تارتىپ بېرىڭ، ياكى ئەمچەك توپچىسىنى چىقىرىدىغان ئەسۋاپلار بىلەن تۈزىسىڭىزمۇ بولىدۇ.

3. قەۋزىيەت: ھامىلدارلار قەۋزىيەتنى بۇ ھەپتەدە تېخىمۇ ئېغىرلايدۇ. تاماق يېگەندە ئاز يەپ كۆپ قېتىم يېيشكە دىققەت قىلىش، يۇقىرى تالالىق

يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، بەك مايلىق يېمەكلىكلەرنى يېيشتىن ساقلىنىش كېرەك.

4. ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى يۇقىرى قان بېسىمى يىغىندى كېسەللىك ئالامىتى: بۇ ئالامەتلەر ھامىلدارلىقنىڭ 5- ئېيىدىن كېيىن كۆرۈلىدىغان يۇقىرى قان بېسىمى، ئىششىق، ئاقسىل سىيىش قاتارلىق بىر قاتار ئالامەتلەرگە قارىتىلىدۇ. قەرەللىك ھامىلە تەكشۈرتۈشنى داۋاملاشتۇرۇش، يۇقىرىدا تىلغا ئېلىنغان يىغىندى كېسەللىك ئالامەتلىرىگە دىققەت قىلىش، ئاكتىپ ھالدا ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى يۇقىرى قان بېسىمى يىغىندى كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىنتايىن زۆرۈر.

5. ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ۋېنا تومۇرىنىڭ ئەگرى- بۈگرى كېڭىيىشى: بۇ تېرە ئاستىدىكى ئىششىغان بىنەپشە رەڭلىك تۈگۈن تورىدۇر، ئادەتتە پاقالچاق ۋە يوتىدا كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىششىغان ۋېنا تومۇرى يارىلانسا يېرىلىش ۋە قاناش كۆرۈلىدۇ، شۇڭا ئۇنىڭغا سەۋرچان ۋە مۇلايىم مۇئامىلىدە بولۇڭ.

6. ھامىلدارلىق كىيىمى كىيىش تېخىمۇ ياخشى: ھامىلدارلىق كىيىمى ھازىرقى بەدەن شەكلىڭىزگە تېخىمۇ ماس كېلىدۇ. ئادەتتىكى كىيىملەرنىڭ چوڭ نومۇرلۇقلىرى سىزنىڭ يوغىنىغان قورسىقىڭىزغا مۇۋاپىق كەلسمۇ، ئەمما باشقا قىسىملىرى ساڭگىلاپ قېلىشى مۇمكىن.

بۇ ھەپتە دادا بولغۇچىلار نېمە قىلىشى كېرەك؟

بوۋىقىڭىزنىڭ ئەقىللىق ۋە ساغلام بولۇشى، ئايالىڭىزنىڭ ياخشى كەيپىياتىنى ساقلىشى ئۈچۈن ياخشى مۇزىكا دىسكىسى ۋە كىتاب سېتىۋېلىپ بوۋىقىڭىز ۋە ئايالىڭىزنى ئۇلاردىن ھوزۇرلاندۇرۇڭ. سىزنىڭ جاراڭلىق ئاۋازىڭىز شاكىچىكنىڭ ساغلام چوڭىيىشىنى ئىلگىرى سۈرگىسى.

بۇ ھەپتىلىك ئالاھىدە ئېتىبار بېرىشكە تېگىشلىك ئىش

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە قانچىلىك ئېغىرلاش نورمال؟

ئادەتتە 9- 12 كىلوگرام ئىچىدە ئېغىرلاش نورمالدۇر. تەتقىقاتلاردا كۆرسىتىلىشىچە 15 كىلوگرامدىن ئارتۇق ئېغىرلىغانلارنىڭ گېگانت بوۋاق تۇغۇش نىسبىتى % 7.46 بولۇپ ئاسانلا تۇغۇتى تەس بولۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئوپىراتسىيە خەتىرى نورمال ھالەتتىكىدىن 3 ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ. سېمىز ئانىلاردا ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى يىغىندى كېسەللىك ئالامەتلىرى، دىئابىت كېسىلى، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى كورۇلىشى مۇمكىن. بوۋىقىڭىزنىڭ ساغلام بولۇشى ئۈچۈن يېمەك-ئىچمەكنى مۇۋاپىق تەڭشىشىڭىز كېرەك. سەي-كۆكتات، مول ئاقسىللىق ۋە ۋىتامىنلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ، مايلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىشىڭىز كېرەك. شېكەر ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيشتىن، قەنت مىقدارى يۇقىرى ئىچىملىكلەرنى ئىچىشتىن ھەزەر ئەيلەڭ.

بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى ئالدىنقى ئۈچ ئايدا 2 كىلوگرام، 4- 6 ئايلاردا 5 كىلوگرام (ھەپتىدە ئوتتۇرىچە 0.4 كىلوگرام)، ئاخىرقى ئۈچ ئايدا 5 كىلوگرام (ئەڭ ئاخىرقى ئايدا 1كىلوگرام) بولسا نورمال. ئېغىرلىقىڭىزنىڭ تەكشى ئېشىپ بېرىشى مۇھىم، ئەمما تۇيۇقسىز تېز ئېشىشى ۋە تۇرغۇن ھالەتتە تۇرۇش سىز ۋە بوۋىقىڭىزغا پايدىسىز.

سىز ھامىلدار بولغىلى 21 ھەپتە بولدى

بوۋىقىڭىز ھازىر بىر كىچىك تەنھەرىكەتچى بولۇپ قالدى، ئوتتۇرا ھېساب بىلەن سائىتىگە 50 قېتىم مىدىرلايدۇ. بۇ ھەپتەدە ئۇنىڭ ئېگىزلىكى 18.5 - 17 سانتىمېتىر، ئېغىرلىقى 298 گرام كېلىدۇ. ھازىردىن باشلاپ بوۋىقىڭىزنىڭ ئاساسلىق ۋەزىپىسى بەدەن ئېغىرلىقىنى ئاشۇرۇشتۇر. بالىنىڭ بەدىنى يېتىلىۋاتقاندا، تەدرىجىي ھالدا ئاڭ، سەزگۈ ۋە ئىنكاسى بولغان بىر كىچىك ئادەمگە ئايلىنىدۇ. ئەگەر ئۇ ئۇخلاۋاتقان بولسا يۇقىرى ئاۋازلار ئۇنى ئويغىتىۋېتىدۇ. ئۇ ئويغاق ۋاقىتلاردا يېقىملىق مۇزىكىلارنى ئاڭلىسا ئىنكاس قايتۇرىدۇ. بالىياتقۇ سىرتىدىكى مۇھىتقا ماسلىشىش ئۈچۈن بالا كۆكرەك قىسمىدا نەپەسلىنىش ھەرىكىتىنى باشلايدۇ. ھامىلىنىڭ قول تىرناقلىرى، كالىپۇكلىرى پۈتۈنلەي يېتىلىپ بولغان بولۇپ، قوزۇق چىش ۋە ئېزىق چىشلىرى چىش مىلىكىنىڭ ئاستىدىكى قاتتىق قىسمىدا شەكىللىنىدۇ. ئەگەر ھامىلە قىز بولسا ئۇنىڭ جىنسىي يولى شەكىللىنىپ بولغان بولىدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىدىكى زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى تەخمىنەن 5 كىلوگرام ئېغىرلايدۇ. بالىياتقۇ ئوتتۇرا كىندىكىنىڭ ئورنىدا بولىدۇ. سىز يېقىندىن بېرى دېمىڭىز سىقىلغاندەك، نەپەسلىنىشىڭىز تىزلىشىپ قالغاندەك بولۇپمۇ پەلەمپەيدىن چىققاندا ياكى ئانچە كۈچلۈك بولمىغان ھەرىكەتلەرنى قىلغاندا مۇشۇنداق بولغاندەك ھېس قىلىدىڭىزمۇ؟ بۇنىڭ سەۋەبى كۈنسىرى چوڭىيىۋاتقان بالىياتقۇنىڭ ئۆپكەڭىزگە بېسىم چۈشۈرۈشى بىلەن بولىدۇ، ھەمدە بالىياتقۇنىڭ

چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ بۇخىل ئەھۋاللار ئېغىرلايدۇ. ھامىلدار ئانىلارنىڭ بەدىنىنىڭ ئېغىرلىق مەركىزىدە ئۆزگىرىشى بولۇپ، كۆتۈرۈلۈپ چىققان قورساق بەدەننىڭ ئېغىرلىق مەركىزىنى ئالدىغا سىلجىتىدۇ، تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاش ئۈچۈن سىز قورسىقىڭىزنى تىك تۇتۇپ مېڭىشقا مەجبۇرسىز.

پروگېستىننىڭ رولى سەۋەبلىك سىزنىڭ قول-پۇت بارماقلىرىڭىز ۋە پۈتۈن بەدەندىكى بوغۇم پەيلەر بوشايدۇ ھەمدە بۇ سىزنى بىئارام قىلىدۇ. ھەرىكىتىڭىز ئاستا ۋە كېلەڭسىز بولۇپ قالىدۇ. بۇ نورمال ئەھۋال بولۇپ ھەرگىز ئەنسىرىمەڭ. سىزدىكى ئاجراتمىلارمۇ كۆپىيىپ بارىدۇ. ئەگەر سىز جىنسىي يولنىڭ ئەتراپى قىزىرىپ ئىششىپ قالغاندەك، ئاغرىغاندەك ھېس قىلىسىڭىز، فېرمىنتلىق يۇقۇملىنىشنىڭ مۇمكىنچىلىكىنى ئويلىشىش كېرەك. ئىككى پۈتۈننىڭ سۇلۇق ئىششىقى ئېغىرلىشىشى مۇمكىن، ئۇزاق ۋاقىت ئۆرە تۇرۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

بۇ ھەپتىدىكى مۇھىم ئىشلار

1. ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى تەكشۈرتۈش: ھامىلدار ئانىلار ئادەتتىكى تەكشۈرۈشنى قىلغاندىن سىرت، يەنە ئۆزىنىڭ ئەھۋالى ۋە دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك تەكشۈرۈشلەرنى قىلىشى كېرەك: قان ئازلىق، سۈيدۈكتىكى شېكەر، سۈيدۈك ئاقسىلىنى قەرەللىك تەكشۈرۈتۈش.

2. ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى تەكشۈرتۈش: ھامىلدار ئانىلار ئادەتتىكى تەكشۈرۈشنى قىلغاندىن سىرت، يەنە ئۆزىنىڭ ئەھۋالى ۋە دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك تەكشۈرۈشلەرنى قىلىشى كېرەك: قان ئازلىق، سۈيدۈكتىكى شېكەر، سۈيدۈك ئاقسىلىنى قەرەللىك تەكشۈرۈتۈش.

3. يالغان بالياتقۇ قىسقۇرۇشى: ئەگەر سىز بالياتقۇ مۇسكۇللىرىڭىزنىڭ ھەر بىر مەلۇم ۋاقىت ئىچىدە يىغىلغىنىنى ھېس قىلىشقا باشلىغان بولسىڭىز ئەنسىرىمەڭ، بالياتقۇنىڭ بۇ تەرتىپىنى، ئادەتتە ئاغرىق بولمىغان قىسقۇرۇشى > يالغان بالياتقۇ قىسقۇرۇشى < دېيىلىدۇ. بۇ ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ئومۇمىي يۈزلۈك كۆرۈلىدىغان ئەھۋال.

4. قەنتنىڭ سۈمۈرلىنىشىنى كونترول قىلىش: بۇ مەزگىلدە كۆپ مىقداردا قەنتلىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق، ئېنېرگىيىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىغا دىققەت قىلىش كېرەك، بولمىسا ئاسانلا ھامىلدارلىقتىكى دىئابت كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. مەخسۇس ھامىلدارلار ئېلاستىكىلىق پايپىقى: مەخسۇس ھامىلدارلار ئېلاستىكىلىق پايپىقىنى ئەڭ ياخشىسى ھەر كۈنى كارىۋاتتىن چۈشۈشتىن بۇرۇن كىيىۋېلىش كېرەك. ئەگەر كىيىشنى ئۈنتۈپ قالسىڭىز كارىۋاتقا چىقىپ پۈتتىڭىزنى ئېگىز قىلىپ 20-15 مىنۇتتىن كىيىن ئاندىن كېيىڭ. بۇنداق قىلغاندا ۋېنا قان تومۇرىنىڭ ئەگرى- بۈگۈر كېڭىيىشى ۋە پۈتنىڭ ئىشىشى كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

بۇ ھەپتىدە دادا بولغۇچىلار نېمىلەرنى قىلىشى كېرەك؟

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە قول بىلەن بىۋاسىتە تېگىشىدىغان ھەرخىل تازلىق سۇيۇقلۇقلىرىنى (كىر يۇيۇش پاراشوگىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) ئىشلىتىش خىزمىتىنى دادا بولغۇچىلار ئايالىڭىزغا قىلدۇرمايلىقىڭىز كېرەك. چۈنكى بۇ نەرسىلەرنىڭ تەركىبىدىكى خىمىيىلىك ماددىلار ئاياللارنىڭ

تېرىسى، ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى، قان سىستېمىسى، نېرۋا سىستېمىسى ھەمدە كۆپىيىش سىستېمىسىنى زەخمىگە ئۇچرىتىدۇ. بەزىلىرى ھەتتا راک كېسىلى ياكى ھامىلىنىڭ غەيرىي بولۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇ ھەپتەدە ئېتىبار بېرىشكە تىگىشلىك ئىشلار

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ۋېنا تومۇرىنىڭ ئەگرى- بۈگرى كېڭىيىشى

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسى چوڭ، قورساق بوشلۇقىنىڭ ئىچكى بېسىمى يۇقىرى بولغانلىقتىن بۇ قورساق بوشلۇقىدىكى ۋېنا تومۇرىنى بېسىپ ۋېنا تومۇرىنىڭ ئىچكى بېسىمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ پۈتتىكى ۋېنا تومۇرىنىڭ قان ئايلىنىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرا ۋە ئاخىرقى مەزگىلىدە قاننىڭ مىقدارى كۆپىيىپ ھەرىكەت ئاز بولغانلىقتىن بۇ ۋېنا تومۇرى دىۋارىنى ئاسان كېڭەيتىۋىتىدۇ ھەمدە ئاستى مۇچە يۈزە ۋېناسىنىڭ ئۆزگىرىشىنى ئاساس قىلىدۇ. بۇ پايدىسىز ئامىللار ھامىلدار ئاياللارنىڭ ئاستى مۇچە ۋېناسىنىڭ ئەگرى- بۈگرە كېڭىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇ ئىششىغان ۋېنالار ناۋادا زەخمىگە ئۇچرىسا يېرىلىپ قان چىقىدۇ ھەم ئاسان قان ئۇيۇپ قالىدىغان ئورۇن بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا ھامىلدار ئانىلار چوقۇم دىققەت قىلىشى ، ئۇنى ئۇۋىلاپ چىقىرىۋېتىشكە ئۇرۇنماسلىقى كېرەك. ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ۋېنالارنىڭ ئەگرى- بۈگرە كېڭىيىشىنى داۋالاش ئۈچۈن ئوپىراتسىيە قىلىش ھاجەتسىز. مۇھىمى ھەرىكەتنى مۇۋاپىق كۆپەيتىپ ئۇزاق مۇددەت ئۆرە تۇرۇش ۋە ئۇزاق ئولتۇرۇپ ئاز ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىپ، پۇت قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ ۋېنالارنىڭ ئەگرى- بۈگرە كېڭىيىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش

ۋە يەڭگىللىتىش كېرەك. يەنە بىر مۇھىم ئامال داۋالاشتا ئىشلىتىدىغان ئېلاستىكىلىق پايپاق ئىشلىتىشتۇر. پۇت قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلىغاندا پۇتنىڭ ئىششىنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

سىز ھامىلدار بولغىلى 22 ھەپتە بولدى

ئەلھەمدۇلىللاھ، ئاللاھنىڭ ياردىمى بىلەن سىز ھامىلدارلىقنىڭ يېڭى بىر ھەپتىسىگە قەدەم قويدىڭىز. ئوماق قوزىڭىزمۇ ھەم بىز ئىنسانلار ھەيران قالارلىق ئۆزگىرىشلەرنى بېشىدىن ئۆتكۈزۈۋاتىدۇ. ئۇنداقتا بىز بىرلىكتە بۇ ھەپتىدە شاكىچىكتە يەنە قانداق مۆجىزىلەرنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى كۆرۈپ باقايلى.

ھامىلە ھازىر قارماققا بىر كىچىك ئادەمگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يۈزى قورۇلغان، قىپقىزىل ھالەتتە بولۇپ، باش ۋە يۈز قىسمى تۆرەلمە تۈكلەرى بىلەن قاپلانغان ھالەتتە بولىدۇ. قاش ۋە كۆز قاپقى پۈتۈنلەي يېتىلىپ بولغان، بارماقلىرىدا يۇمران تىرناقلىرى ئۆسۈپ چىققان بولىدۇ. ھامىلىنىڭ تېرە ئاستى مايلىرى تېخى يېتىلمىگەن بولغاچقا، بۇ ۋاقىتتا ئۇنىڭ تېرىسى پۈرلەشكەن، قىزىل ھالەتتە بولۇپ، قارماققا بىر كىچىك بوۋايغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ چوڭلۇقى 19 سانتىمېتىر، ئېغىرلىقى 350 گرام كېلىدۇ. ھازىر ئۇنىڭ قېنى سائىتىگە تەخمىنەن 6.5 كىلو مېتىر تېزلىكتە كىندىكىدىن ئۆتۈپ، ھامىلىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن ئوكسىگېن ۋە كېرەكلىك ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدۇ. بوۋاقنىڭ نېرۋا قىسمى تىز سۈرئەتتە تەرەققىي قىلىدۇ، بولۇپمۇ نېرۋا مەركىزىگە جايلاشقان ئۆستۈرگۈچى ئاساسىي ماددا تىز سۈرئەتتە كۆپىيىپ، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىشلەپ چىقىرىلىشىنى ئۈستىگە ئالىدۇ.

ھامىلە ھازىر بىر خىل قارامتۇل، يېپىشقاق ماددا ئىشلەپچىقىرىدىغان بولۇپ، بۇ بولسا ھامىلە توغغىقى (ھامىلە پوقدۇر). ھامىلە توغغىقى ۋاقتلىق ھامىلنىڭ ئۈچىيىدە تۇرۇپ، ھامىلە تۇغۇلۇپ بىر قانچە سائەتتىن كىيىن، ھامىلە تەرەت قىلىپ چىقىرۇتىدۇ. بۇ ھەپتىدە ھامىلنىڭ ئويغاق ھالىتى بارغانسېرى ئۇزرايدىغان بولۇپ، ئۇ سىرتتىكى ئاۋازلارنى ئاڭلاشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئۆسۈمنىڭ يېقىملىق ئاۋازىنى ئاڭلاپ قانمايدۇ. گەرچە ئۇ سىزگە جاۋاب قايتۇرالمىسىمۇ، ئەمما سىزنىڭ قىلغان گەپ-سۆزلىرىڭنى ئاڭلىيالايدۇ. سىزمۇ بىلىسىز دۇنيادىكى ئەڭ گۈزەل سۆز بولسا ئاللاھنىڭ سۆزىدۇر، شۇڭا بۇ ۋاقتتا سىز كۆپرەك قۇرئان تىلاۋەت قىلىپ بېرىشكە ئەھمىيەت بېرىڭ، بۇۋىقىڭىزنىڭ قەلبى قورسىقىڭىزدىكى ۋاقتتىن باشلاپ ئاللاھنىڭ سۆزى بىلەن ھۇزۇر تاپسۇن.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىدىكى زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

بۇ ھەپتىدە سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ھەپتىسىگە 250 گرام سۈرئەت بىلەن ئېشىپ بارىدۇ. بالىياتقۇڭىزدا كۈندىن كۈنگە يوغىناپ، ئۆپكە قىسمىڭىزنى بېسىۋالىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ تىز سۈرئەتتە ئېشىشى ۋە بالىياتقۇڭىزنىڭ زورىيىشى سىزنىڭ بەدنىڭىزنىڭ بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقتتا، ھامىلە ھورمۇننىڭ ئاجىزلىپ چىقىرىلىشى قول، پۇت ۋە باشقا بوغۇملارنىڭ بوشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سىزنىڭ كىندىكىڭىز ئىچىگە بولماستىن تەكشى ھالەتكە ئۆزگىرىشى ھەتتا سىرتىغا پۇلتىيىپ چىقىشى مۇمكىن، بۇنداق ئەھۋال كۈرۈلگەندە ھەرگىز ئەنسىرمەڭ، بۇ ھامىلدارلىقتىكى نورمال ئەھۋاللاردۇر.

بۇ ھەپتىدىكى مۇھىم ئىشلار:

1. چىشى قاناش: ھامىلدارلىق ھورمونىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى سىزنىڭ چىشى مىلىكىڭىزنىڭ ئىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بولۇپ، گەرچە سىز چىشى چۆتكىلىغاندا شۇنداق ئاۋايلىغاندەك قىلىشىڭىزمۇ چىشىڭىز قاناپ كېتىشى مۇمكىن.

2. ھامىلدار ئاياللارغا ئەڭ ماس كېلىدىغان ھەرىكەت ھامىلدار ئاياللارنىڭ قىلىشى تەۋسىيە قىلىنىدىغان ھەرىكەت بولسا پەلەمپەيدىن چىقىشى. پەلەمپەيدىن چىقىشى ھامىلدار ئايالنىڭ يۈرەك ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، داس سۆڭىكىنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. ئەمما بەك ئاشۇرۇۋەتمەسلىككە دىققەت قىلىش، چۈشكەندە لىفتتا چۈشۈش كېرەك.

3. مۇسكۇلنىڭ تارتىشىپ قىلىشى. ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرا مەزگىلگە كەلگەندە ھامىلدار ئاياللارنىڭ پەي تارتىشىپ قېلىشى ناھايىتى نورمال ئەھۋالدىر، بۇنداق ئەھۋال كەچتە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. بۇ كالتىسى ياكى ماگنىيىنىڭ كەملىكىدىن بولىدىغان بولۇپ، ھامىلدار ئاياللار ھەر كۈنى ئەڭ ئاز بولغاندىمۇ 1.15 كىلوگرام سۈت ئىچىپ بېرىشى كېرەك.

4. بالىڭىزغا ئىسىم تاللاش: ھامىلدارلىق تۇرمۇشىڭىز تۇراقلاشقاندىن كىيىن، سىز بالىڭىز توغرىلىق نۇرغۇن خىياللارنى قىلىشقا باشلايسىز. بۇ خىياللىرىڭىز ئىچىدە تۇنجى بولۇپ ئويلايدىغىنىڭىز بالىڭىزغا قانداق ئىسىم قويۇش. بالىڭىزغا مۇۋاپىق ئىسىم تاللاڭ. پەيغەمبەرلەرنىڭ ياكى ساھابىلەرنىڭ ۋەياكى ئاللاھتائالاغا

ئىتائەتمەن بولۇشى ئىپادىلىنىدىغان ئابدۇللاھ، ئابدۇرەھمان..... دېگەندەك ئىسىملاردىن تاللىسىڭىز بولىدۇ.

5. ھامىلدار ئاياللار ساياھەت قىلسا بولامدۇ. بۇ ۋاقىت بولسا ھامىلدار ئاياللار ساياھەت قىلىشقا ئەڭ ماس كېلىدىغان بىر پەيتتۇر. ھامىلدار ئايال ھامىلدارلىقتا بولىدىغان فىزىئولوگىيەلىك ئۆزگىرىشكە ماسلىشىپ بولغان بولۇپ، بەدەن ساپاسى ئەڭ ياخشى بولىدىغان پەيت. بۇ ۋاقىتتا كېسەللىكلەرمۇ نىسبەتەن ئاز بولۇپ، ھامىلە چۈشۈپ كېتىش، بالدۇر تۇغۇپ قۇيۇش ئەھۋاللىرىمۇ ئاز كۆرۈلىدۇ.

دادا بولغۇچىلار نېمىلەرنى قىلىش كېرەك؟

ئاللاھقا چەكسىز ھەمدىلەر بولسۇن، ھازىر ئايالنىڭ بەدەن ساپاسى نىسبەتەن تۇراقلىشىپ بولدى، سىز زىيادە ئەنسىرەپ كېتىدىغان ۋاقىتلار ئۆتۈپ بولدى، ئەمدى سىزنىڭ قىلىدىغان ئىشىڭىز ئايالنىڭغا ھەمرا بولۇپ كۆپرەك ھەرىكەت قىلىپ بېرىش. ئايالنىڭ بىلەن بىللە بازار ئايلىنىپ، دۇنياغا كۆز ئېچىش ئالدىدا تۇرۇۋاتقان بوۋىقىڭىزغا كېرەكلىك نەرسىلەرنى ئېلىشىپ بېرىڭ، ئايالنىڭغا كۆپرەك ھەمرا بولۇڭ.

بۇ ھەپتەدە ئېتىبار بېرىشكە تېگىشلىك ئىشلار - ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى تۆمۈر كەملىكتىن كېلىپ چىقىدىغان قان ئازلىق.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئاسان ھېرىپ قېلىش، چارچاش ھامىلدارلىق تۈپەيلى بولىدىغان نورمال ئەھۋال بولۇپ ئەنسىرەشنىڭ ھاجىتى يوق. ئەمما بۇنداق ئەھۋال كەينى - كەينىدىن يۈز بەرسە، ياكى چىرايىڭىز سارغىيىپ،

كۆزىڭىز قاراڭغۇلىشىدىغان ئەھۋاللار بولسا دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك. سىز بەلكىم تۆمۈر كەملىكتىن كېلىپ چىقىدىغان قان ئازلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغان بولۇشىڭىز مۇمكىن.

ھامىلىنىڭ تىز سۈرئەتتە تەرەققىي قىلىشى سەۋەبىدىن، ھامىلە زور مىقداردا ئانا بەدىنىدىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىدۇ، شۇڭلاشقا ھامىلدار ئاياللار تۆمۈر كەملىكتىن كېلىپ چىقىدىغان قان ئازلىق كېسىلىدىن ساقلىنىشى كېرەك. ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى قان ئازلىق بولسا دائىم كۆرۈلىدىغان ئەھۋال بولۇپ، 20 - 40 پىرسەنتكىچە بولىدۇ. تۆمۈر بولسا قان ئىشلەپ چىقىرىدىغان مۇھىم ئېلېمېنت بولۇپ، تۆمۈر كەملىكىمۇ ھامىلدارلىق مەزگىلدە دائىم كۆرۈلىدىغان ئەھۋالدۇر.

قان ئازلىق ئانىنىڭ سالامەتلىكىگە زىيانلىق بولۇپلا قالماستىن، ھامىلىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگىمۇ زور تەسىر يەتكۈزىدۇ، شۇڭلاشقا قان ئازلىق كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

سىز ھامىلدار بولغىلى 23 ھەپتە بولدى

سىزنىڭ ھامىلىڭىز 23 ھەپتىلىك بولدى، ھامىلە ئەمدى رەسمىي بىر بوۋاققا ئوخشىدى، ئاللاھۇ ئەكبەر! ئۇنىڭ ئۇستىخانلىرى، مۇسكۇللىرى يېتىلىپ بولدى، بەدەن تۈزىلىشىمۇ رەسمىي شەكىلگە كىردى. ھازىر ھامىلىڭىز تەخمىنەن 20 سانتىمېتىر ئەتراپىدا، ئېغىرلىقى 450 گرام ئەتراپىدا كېلىدۇ. تېرە ئاستى مايلىرىنىڭ كەڭتاشا يېتىلىشىگە شارائىت يارىتىش ئۈچۈن، ھازىر ھامىلىڭىزنىڭ تېرىسىدە نۇرغۇن قورۇقلار بار. بۇ مەزگىل ھامىلىڭىزنىڭ ئۆپكەسى بىلەن قان تومۇرلىرى يېتىلىۋاتقان باسقۇچ بولۇپ ھامىلىنىڭ ئىچكى ئەزالىرى ئىچىدە ئۆپكە ئەڭ كېيىن يېتىلىدىغان ئەزا. يەنە بىر نەچچە ئايدىن كېيىن ھامىلىڭىزنىڭ ئۆپكەسى تولۇق يېتىلىپ بولىدۇ، ئىنشائاللاھ.

ھازىر ھامىلىڭىزنىڭ لەۋ، قاش، كىرىپىكلىرى روشەن شەكىللىنىپ بولدى. كۆرۈش پەردىسىمۇ شەكىللىنىشكە باشلاپ، نەرسىلەرنى غۇۋا كۆرىدىغان بولدى. ھامىلىڭىز ھازىر ھەر كۈنى كۆپ مىقداردا باش سۈيى ئىچىدۇ، ئاندىن كىچىك تەرەت ئارقىلىق ئۇنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ، لېكىن ئۇ ھازىر تېخى چوڭ تەرەت قىلمايدۇ، تۇغۇلغاندىن كېيىن ئاندىن چوڭ تەرەت قىلىدۇ.

بۇ ھەپتىلىك ھامىلدار ئانا زۆرۈر ئوقۇشلۇقى:

23- ھەپتىگە قەدەم قويدىڭىز، بالىياتقۇڭىز كىندىكىڭىزدىن تەخمىنەن 3.8 سانتىمېتىر ئېگىز كۆتۈرۈلدى، بالىياتقۇڭىزنىڭ ئېگىزلىكى تەخمىنەن 23 سانتىمېتىر ئەتراپىدا بولدى، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز يەتتە كىلوگرام ئاشىدۇ. بەدىنىڭىزدە ئىششىق ۋە ئاغرىقلار كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. قورسىقىڭىزنىڭ چوڭىشىغا ئەگىشىپ ھەزىم سېستىمىڭىزدا بىئاراملىقلار كۆرۈلىدۇ.

ھامىلدارلىقىڭىزنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى سېزىكىگە ئوخشاش ئالامەتلەر سىزنى يەنە ئاز تولا قىيىنچىلىققا باشلايدۇ. تاماقنى بەك تويۇپ يېمەسلىك، ئاز-ئازدىن پات-پات يەپ تۇرۇش، تاماقتىن كېيىن مېڭىشنىڭ سىزگە پايدىسى تېگىشى مۇمكىن ئىنشائاللاھ.

ئەگەر بەدىنىڭىز ئىششىپ كەتسە، بەدىنىڭىزگە سۈمۈرىلىۋاتقان ناترىينىڭ مىقدارىغا دىققەت قىلىڭ، ناترىي كۆپ بولۇپ كەتسە بەدەن ئىششىپ كېتىدۇ. بەزى ھامىلدارلاردا قورساق، يوتا، كۆكرەك، دۈمبە قىسىملىرى چىدىغۇسىز قېچىشىدىغان ئالامەت كۆرۈلىدۇ، ھەتتا قېچىشى بىلەن سېرىقلىق چۈشۈش بىللە كۆرۈلىدۇ، بۇنى جىگەردە يىغىلىپ قالغان ئۆت سۇيۇقلۇقى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولۇشى مۇمكىن. بۇنداق ئەھۋالدا چوقۇم دوختۇرغا كۆرۈنۈش لازىم.

بۇ ھەپتىدىكى مۇھىم ئىشلار توۋەندىكىچە:

1. ھامىلنىڭ كىچىك بولۇپ قېلىشى
ھامىلنىڭ ئانا تېنىدىكى چوڭىيىش سۈرئىتى ھامىلدارلىقنىڭ ھەر قايسى باسقۇچلىرىدا ئوخشاش بولمايدۇ. ئادەتتە ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرا ۋە ئاخىرقى باسقۇچلىرىدا ھامىلنىڭ چوڭىيىش سۈرئىتى تېز بولىدۇ. ھامىلدار ئانا تېنىدە ئوزۇقلۇق يېتىشمەي قالسا ھامىلە كىچىك بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.
2. ھامىلدار ئانا ئۆز بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىغا دىققەت قىلىپ تۇرۇشى كېرەك.
ئەگەر ئانىنىڭ بىر ھەپتىدە ئاشقان بەدەن ئېغىرلىقى 400 گرامدىن تۆۋەن بولسا، ئوزۇقلۇق تولۇقلاشنى كۈچەيتىشى زۆرۈر.
3. ئىششىپ كەتكەندە سۇ ئىچىشكە بولامدۇ؟

نۇرغۇن ھامىلدار ئاياللار بەدەن ئىشىپ كەتكەندە سۇ ئىچىش ئىشقىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋىتىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمىلىيەت ئۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، ئىشىپ كەتكەندە سۇنى كۆپ ئىچىش كېرەك. بەدەندە سۇ تولۇق بولسا بەدەن ئاسانلىقچە ئىشىشىمايدۇ.

4. تۇغۇتتىن بۇرۇنقى خامۇشلۇق كېسىلى

بەزى ھامىلدار ئاياللار ھامىلدارلىق مەزگىلىدە خامۇشلۇق كېسىلى بولۇپ قالىدۇ، ھەتتا ئېغىر بولغاندا ئۆزىنى زىيانغا ئۇچرىتىدىغان ئەخمىقانه ئىشلارنىمۇ قىلىپ قويۇشى مۇمكىن. بۇنداق ئالامەت خىزمەت قىلىدىغان ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ئانىنىڭ كەيپىياتىدا ئېگىز پەسلىك بولۇشى دېگەن نورمال ئىش. ئانا ئىمكانقەدەر ئۆزىنى تەڭشەپ تۇرۇشى، كۆڭلىنى ئازادە تۇتۇشى كېرەك. ئەگەر ناچار كەيپىيات ئۇزاق داۋام قىلىپ كەتسە، پىسخىك دوختۇرلاردىن مەسلىھەت سوراڭىز لازىم.

5. قەۋزىيەت

ھامىلدارلارنىڭ قەۋزىيەت بولۇشى ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان ئىش. يىمەك-ئىچمەك، ھەرىكەت، بەدەنگە تۆمۈر تولۇقلاش قاتارلىق ئامىللار ھەممىسى قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. ئەگەر ئېغىر بولۇپ كەتسە دوختۇرغا كۆرۈنۈپ مەسلىھەت ئېلىش كېرەككى، ھەرگىز قالايمىقان سۈرگە دورىسى ئىچىشكە بولمايدۇ.

دادا بولۇش ئالدىدا تۇرغانلار بۇ ھەپتىدە نېمىلەرنى قىلىشى كېرەك؟

ھامىلدار ئانا قورساق كۆتۈرۈش سەۋەبىدىن بەدەن شەكلى ئۆزگىرىدۇ، يۈزىگە قارا داغلار چۈشىدۇ، بەزى ئانىلار شۇ سەۋەبلىك تېخى تۇغۇلمىغان بالىسىغا ئامراق ئەمەس بولۇپ قالىدۇ. بولغۇسى دادا ئايالىغا كۆپ تەسەللى بېرىشى،

كەيپىياتىنى تۇراقلاشتۇرۇشقا ياردەم بېرىشى، ئانىلىق مەھرىنى ئويغىتىدىغان ئەسەرلەرنى ئايالى بىلەن بىللە ئوقۇش ئارقىلىق ئايالىنى قورسىقىدىكى بالىنى تېخىمۇ ئاسرايدىغان قىلىشقا تېرىشىشى كېرەك. بولغۇسى دادا ئايالى بىلەن ئولتۇرۇپ قورساقتىكى بالىنىڭ نەقەدەر ئوماق، شوخلۇقىنى تەسەۋۋۇر قىلىشى ئانا- بالىنىڭ ھېسسىياتىنى كۈچەيتىشكە ئىنتايىن پايدىلىق.

بۇ ھەپتىلىك ئالاھىدە ئېتىبار بېرىشكە تېگىشلىك ئىش:

”ب“ تىپلىق جىگەر ياللۇغى بىلەن يۇقۇملانغان ئانا ساغلام بالا تۇغلامدۇ؟ بۇ ئانا تېنىدىكى ۋىرۇسنىڭ يۇقۇش دەرىجىسىنىڭ كۈچلۈك ئاجىزلىق دەرىجىسى ۋە ئىرسىيەت تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. ئەگەر ئانا تېنىدىكى ۋىرۇسنىڭ A ئانتىگېنى بىلەن DNA ھەر ئىككىسى ئاكتىپ بولسا، تۇغۇلغان بوۋاقنىڭمۇ ب تىپلىق جىگەر ياللۇغى بولۇش ئېھتىمالى %90 تىن يۇقىرى بولىدۇ. ئەگەر E ئانتىگېن بىلەن DNA ھەر ئىككىسى پاسسىپ بولسا، بوۋاقنىڭ ب تىپلىق جىگەر ياللۇغى بولۇپ تۇغۇلۇش نىسبىتى %30 ئەتراپىدا بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئاندىن بالغا يۇقۇشنىڭ ئالدىنى ئالدىغان ئەڭ ئۈنۈملۈك چارە ۋاكسىنا ئەملىتىش. ۋاكسىنا بىلەن ب تىپلىق ياللۇغقا قارشى ئىممۇنىتېتنى ئاشۇرغۇچى ئاقسىلنى بىللە ئىشلەتسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە جىگەرگە قارىتا قايسى تەكشۈرۈشلەرنى ئېلىپ بېرىش زورۇر؟

1.B تىپلىق جىگەر ياللۇغى ۋىرۇسنىڭ ئانتىگېنى بىلەن ئانتىتەلاسىنى

تەكشۈرتۈش

ۋىرۇسلۇق جىگەر ياللۇغلىرى ئارىسىدا B ، تىپلىق جىگەر ياللۇغىنىڭ كۆرۈلۈش

نسبىتى ئەڭ يۇقىرى بولىدۇ. ئەگەر ھامىلدار ئانا B تىپلىق جىگەر ياللۇغى بولسا، ئۇنىڭ سېزىكى ئادەتتىكىدىن قاتتىق بولىدۇ. ھەتتا جىددىي خاراكتېرلىك ئۆتكۈر جىگەر ياللۇغىغا ئايلىنىپ كېتىپ ئانىنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزۈشى مۇمكىن. يەنە كېلىپ ئانا تېنىدىكى ۋىرۇس بالا ھەمراھى ئارقىلىق ھامىلىگە يۇقىدۇ، يۇقۇش نىسبىتى %90 كە يېتىدۇ.

2.C تىپلىق جىگەر ياللۇغى ئانتىگېنى (HCV)

C تىپلىق جىگەر ياللۇغى قان سالدۇرۇش، قان پلازىمىسى ئېلىش، بۆرەك كۆچۈرۈش، ۋېنا تومۇرىغا زەھەر ئۇرۇش، ئانىدىن بالغا يۇقۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلى يۇقىدۇ. ئادەتتە %75 يۇقۇملانغۇچىدا ھېچقانداق كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلمەيدۇ، پەقەت %25 يۇقۇملانغۇچىدا قىزىش، ياندۇرۇش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ھامىلدار تېنىدە HCV بولسا بالا ھەمراھى ئارقىلىق ھامىلىگە يۇقۇشى مۇمكىن.

سىز ھامىلدار بولغىلى 24 ھەپتە بولدى

قەدىرلىك ھامىلدار ئانا، سىز ھامىلدار بولغىلى 24 ھەپتە بولدى. ھازىر سىزنىڭ ھامىلىڭىز تەخمىنەن 26 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، 500 گرام ئېغىرلىقتا. گەرچە ھامىلىڭىز ھازىر قارىماققا سەل ئورۇق بولسىمۇ، لېكىن تىز سۈرئەتتە بەدىنىدە مايلا يىغىلىپ يوغىناشقا باشلايدۇ، ئىنشائاللاھ. ھامىلىڭىز بالىياتقۇدا خېلىلا چوڭ ئورۇن ئىگىلەيدۇ، ئۇنىڭ توختىماستىن مىدىرلاۋاتقانلىقىنى ھېس قىلالايسىز. ئۇنىڭ مىدىرلىشى ئۇنى دائىم ھېق تۇتۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. ئۇ يەنە سىرتقى دۇنيادىن ئاڭلانغان ئاۋاز ۋە تەسىرلەرگە ئىنكاس قايتۇرغانلىقى سەۋەبىدىن سىزنى كىچىك پۇتلىرى بىلەن تېپىپ ياكى بۇدرۇق قوللىرى بىلەن نوقۇيمۇ قويدۇ. ھازىر ھامىلىڭىز سىرتتىن كەلگەن كۈچلۈك ئاۋازلارنى ئاڭلىيالايدىغان بولدى، سۇبھاناللاھ. چاڭ-توزان سۈمۈرگۈچىنىڭ ئاۋازى، ناھايىتى يۇقىرى مۇزىكا ئاۋازى، ئۆيلەرنى رېمونت قىلغاندا ئۈشكەندە تام تەشكەندە چىققان ئاۋاز قاتارلىق شاۋقۇن-سۈرەنلىك ئاۋازلار ھامىلىنى بىئارام قىلىدۇ، شۇڭا ئىمكانقەدەر بۇنداق شاۋقۇنلاردىن يىراق تۇرۇڭ. ئەمدى ھازىردىن باشلاپ ھامىلىڭىزنىڭ بەدىنىدە تېرىلەر تېرە ئاستى مايلىرىغا قارىغاندا تىز سۈرئەت بىلەن يېتىلىشكە باشلايدۇ ۋە رەڭ پىگمېنتلىرى چۆكمىلىنىدۇ، شۇڭا ھامىلىڭىزنىڭ سىرتقى بەدىنىدە قورۇق-قورۇق تېرىلەر شەكىللىنىپ، ھامىلىڭىز بۇرۇنقىدەك سۈزۈك بولماي قالىدۇ.

بۇ ھەپتىلىك ئانىلارنىڭ زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

ھازىر بالىياتقۇ تەخمىنەن كىندىكىنىڭ 3.85 سانتىمېتىر ئۈستىگە كۆتۈرۈلدى.

تاپاندىن باشلاپ ھېسابلىغاندا ھامىلە 24 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ، بۆرتۈپ چىقىشى ئىنتايىن روشەن بولۇپ، ھامىلدار ئانىنىڭ قورسىقى تولۇق ئىپادىلىنىدۇ. ھامىلە ئېغىرلىقىنىڭ تىز سۈرئەتتە ئېشىشىغا ئەگىشىپ پاقالچاق مۇسكۇللىرىغا چۈشىدىغان بېسىمۇ ئارتىپ بارىدۇ. قورساق يوغىنىغانسېرى يوتا مۇسكۇلىدىكى ۋېنا تومۇرىنى بېسىۋېلىپ، بەدەن ئېغىرلىشىپ، ئىش - ھەرىكەت قىيىنلىشىدۇ. ھامىلدار ئانىنىڭ دۈمبە ۋە بېلى ئاسانلا تېلىپ قالىدۇ، ھەتتا بەزىدە كۆيۈشۈپ ئاغرىيدۇ. بۇ مەزگىلدە ھامىلدار ئانا بەزىدە كۆزلىرى قۇرغاقلاشقاندا ھېس قىلىدۇ، سەللا كۈچلۈك نۇرغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. بۇ نورمال ئەھۋال بولۇپ، ئەنسىرەش ھاجەتسىز. ئەگەر داۋاملىق بېشى قايسا، بۇ بەلكىم كەم قانلىقنىڭ ئالامىتى بولۇشى مۇمكىن، دوختۇرغا كۆرۈنۈش لازىم.

بۇ ھەپتىلىك مۇھىم ئىشلار:

1. بالدۇر تۇغۇلۇپ قېلىش

ئەگەر بالا بۇ ھەپتىدە تۇغۇلۇپ قالسا، ئاللاھ رىزقىنى بەرسە، ياخشى پەرۋىش قىلىنسا، ئەي بولۇپ قېلىش ئېھتىمالىمۇ يوق ئەمەس، ئىنشا ئاللاھ. بالدۇر تۇغۇلۇپ قېلىشنىڭ ئالامەتلىرىنى بىلىپ قويغىنىڭىز ياخشى. ئەگەر ئىچىڭىزدىن ھالەكەت، قان ئارىلاش، شىلمىش قۇيۇقلۇق ئاجرىلىپ چىقسا، قورسىقىڭىز سائىتىگە تۆت قېتىم ئەتراپىدا ئاغرىسا، دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈشىڭىز زۆرۈر.

2. ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى دىئابت

نۇرغۇنلىغان ھامىلدارلار ھامىلدارلىقنىڭ 24 - ھەپتىسىدىن 28 -

ھەپتىسىگىچە بولغان ئارىلىقتا ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى دىئابتقا قارىتا بىر قېتىم قان تەكشۈرتىدۇ

3. باش قېيىش

داۋاملىق بېشىڭىز قايسا، نۇر بار يەرگە چىققان ھامان بېشىڭىز قايسا، ھەتتا ئايلىنىپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، كۈندۈزى ئىككى سائەتتىن ئارتۇق ئۇخلاپ كەتسىڭىز دوختۇرغا كۆرۈنۈشىڭىز لازىم. زىيادە چارچاش، باش قېيىش ئېھتىمال كەم قانلىقنىڭ ئالامىتى بولۇشى مۇمكىن.

4. كالتىسى تولۇقلاش

ئەگەر ھامىلدار ئانا كالتىسىنى زىيادە كۆپ تولۇقلىۋالسا، ھامىلىنىڭ سۆڭەكلىرى قېتىشىۋېلىپ، تۇغۇتنى قىيىنلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئېھتىياجىدىن ئارتۇق كالتىسى ئەكسىچە زىيانلىق. شۇڭا ھامىلدار ئانا قانچىلىك مىقداردا كالتىسى تولۇقلاشنى دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئېلىپ بېرىشى لازىم.

5. چىش چوتكىلاش

چىش چوتكىلاش ھامىلدار ئانا ئۈچۈن تېخىمۇ مۇھىم. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ئانا تېنىدىن ئاجرىلىپ چىققان پروگىستون (孕激素) تەسىرىدە ئانىنىڭ چىش مىلىكلىرى ئىشىپ كېتىشى، چىشنى چوتكىلىغان ھامان قانىشى مۇمكىن. لېكىن شۇنداقتىمۇ يەنىلا چىشنى داۋاملىق چوتكىلاشنى داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

6. ھامىلە تەربىيىسى

بىر ساغلام بوۋاق تۇغۇش ئۈچۈن ئانا ۋە دادا كۆپرەك ئىزدىنىپ، مۇناسىۋەتلىك بىلىملەر بىلەن ئۆزىنى قوراللىنىدۇرۇپ، ھامىلە تەربىيىسى ھەققىدىكى چۈشەنچىسىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشى زۆرۈر. ھامىلە تەربىيىسى ئىلمى ئاساسقا ئېگە بولۇشى، ھامىلىنىڭ ئۆسۈپ-يېتىلىش قانۇنىيەتلىرىگە مۇۋاپىق بولۇشى، ئانا تېنىنىڭ ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى فىزىئولوگىيىنىڭ ئالاھىدىلىكى بىلەن ھامىلىنىڭ ئۆسۈپ-يېتىلىش جەريانىدىكى ھەر خىل ئەھۋاللارغا قاتتىق ئەمەل قىلغان ئاساستا پىلانلىق ئېلىپ بېرىلىشى لازىم. ھامىلە تەربىيىسىنى ئاساسسىز،

قارىغۇلارچە قىلىشقا بولمايدۇ. زامانىمىزدا تېببىي ئالىملار مۇزىكا ئاڭلاشنى ئىنتايىن ياخشى بىر تۈرلۈك ھامىلە تەربىيىسى بولالايدۇ، دەپ تەۋسىيە قىلىشماقتا. بىز مۇسۇلمانلار ئۈچۈن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئەڭ ئاۋۋال ئۆزىمىزنى خۇشال، كەيپىياتىمىزنى ئازادە تۇتقاندىن سىرت، كۆپ ئىبادەت قىلىش، ئاللاھقا بولغان يېقىنلىقىمىزنى بالغا قورساقتىكى چېغىدىلا ھېس قىلدۇرۇش، بالغا كۆپ دۇئا قىلىش، كۆپلەپ قۇرئان ئوقۇپ، بالنى ئاللاھنىڭ كىتابىغا باغلاشتىنمۇ گۈزەل ھامىلە تەربىيىسى بولمىسا كېرەك.

بۇ ھەپتىدە دادا بولغۇچى نېمىلەرنى قىلىدۇ؟

كەلگۈسىدىكى دادىلار بۇ ھەپتىدىن باشلاپ ئۆزى قول سېلىپ ئۆينىڭ ئىچىدە بىر ئاز ئۆزگەرتىش قىلسا تولىمۇ ياخشى. تاملارغا ئايالىڭىز ياخشى كۆرىدىغان چىرايلىق بوۋاقلارنىڭ رەسىملىرىنى چاپلاپ، پەردىلەرنى سۇس رەڭلىك، كىشىگە ئىللىق تۇيغۇ بەرىدىغان پەردىگە ئالماشتۇرۇپ دىگەندەك ئىشلارنى قىلىشىڭىز بولىدۇ. ئۇنداقتا مۇسۇلمان ئائىلىلەردىكى دادىلارچۇ؟ مىنىڭچە سىزمۇ ئۆز ئېتىقادىڭىزغا زىت كەلمىگەن ئاساستا، تاملارغا ئاللاھنىڭ، رەسۇلۇللاھنىڭ ئىسىملىرىنىڭ كۆركەم يېزىلغان ھۆسنىخەت نۇسخىسىنى، بەيتۇللاھنىڭ، مەسجىدى نەبەۋىنىڭ، مەسجىدى ئەقسانىڭ، قۇرئاننىڭ رەسىملىرىنى ئېسىپ قويسىڭىز تامامەن بولىدۇ. ئايالىڭىز بۇلارنى ھەر كۆرگەندە ئاللاھنى بىر يادىغا ئالسا، بالىڭىز ئىنشائاللاھ تۇغۇلغاندىن كېيىن كۆرۈش سەزگۈسى ئارقىلىقمۇ ئاللاھنىڭ گۈزەل ئىسمىنىڭ يېزىلىش شەكلىنى، مۇھىم جايلىرىمىزنى، كىتابىمىزنى چوڭ مېڭىسىدە ساقلىۋالسا ياخشى ئەمەسمۇ. ئەلۋەتتە ھەر بىر قەدەمدە ئايالىڭىزدىن قايسىنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىنى سوراپ تۇرۇشنى ئۇنتۇپ قالمىغايىسىز.

بۇ ھەپتىدىكى ئالاھىدە دىققەت قىلىنىدىغان نۇقتىلار:

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى دىئابت بىر قىسىم ئاياللاردا ھامىلدارلىق مەزگىلىدىلا كۆرۈلىدىغان بىر كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە 7% - 2% ئەتراپىدىكى ئانا بولۇش ئالدىدا تۇرغانلاردا بۇ كېسەل كۆرۈلىدۇ. تاماقتىن كېيىن، ھامىلدار ئانىنىڭ ھەزىم سىستېمىسى بەدەنگە سۈمۈرۈلگەن تاماقنى ھەزىم قىلىپ، پارچىلاپ، گلۇكوزا ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بۇ گلۇكوزا قانغا كىرگەندىن كېيىن قان سۇيۇقلۇقى بىلەن بىللە پۈتۈن بەدەندىكى ھۈجەيرىلەرگە يېتىپ بارىدۇ، شۇڭلاشقا دىئابت كېلىپ چىقىدۇ.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە دىئابت بولۇپ قالغانلىقىمىزنى قانداق بىلەلەيمىز؟ ھامىلدار بولۇپ 24 ھەپتىدىن ئاشقاندىن كېيىن تولا ئۇسساش، ئىشتىھاسى ياخشىلىنىپ كېتىش، تولا كىچىك تەرتىپ قىستاش، بەدەن ئېغىرلىقى چۈشۈپ كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، دىئابتتىن گۇمانلىنىشقا بولىدۇ. دوختۇرخانىدا بىر قاتار تەكشۈرۈشلەردىن كېيىن رەسمىي دىئاگنوز قويۇلىدۇ. ئاۋۋال ئاچ قورساق قان ئېلىنىدۇ، ئارقىدىنلا گلۇكوزا سۇيۇقلۇقى ئىچىپ يەنە قان ئېلىنىپ تەكشۈرۈلىدۇ.

ئەگەر دىئابت بولۇپ قالغانلىقىڭىز ئېنىقلانسا، كۈندە بەدىنىڭىزگە سۈمۈرۈلىدىغان ئاقسىل، ماي، كاربون - سۇ بىرىكمىسىنىڭ مىقدارىغا قاتتىق چەك قويۇشىڭىز كېرەك. قان شېكېرنىڭ ئۆرلەپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن تاماقنى ۋاقتىدا يېيىشكە دىققەت قىلىشىڭىز بولۇپمۇ ناشتىنى چوقۇم ۋاقتىدا قىلىشىڭىز كېرەك. مۇۋاپىق چېنىقىشمۇ بەدىنىڭىزدە مېتابولىزمنى راۋانلاشتۇرۇپ، گلۇكوزىنى چىقىرىۋېتىپ، قان شېكېرنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشقا ياردەم بېرىدۇ.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە دىئابت بولغان نۇرغۇن ئاياللار كۈنگە ئاز دېگەندە 30 مىنۇت ھەرىكەت قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇپ، ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكەن. لېكىن چېنىقىش ھەممىلا ئادەمگە ماس كېلىۋەرمەيدۇ. شۇڭا بۇنىڭدىمۇ ئاۋۋال دوختۇردىن مەسلىھەت سوراپ، ئۆزىڭىزگە قانداق تىپتىكى چېنىقىش ماس كېلىدىغانلىقىنى بىلىۋېلىشىڭىز كېرەك.

سىز ھامىلدار بولغىلى 25 ھەپتە بولدى

ئەلھەمدۇلىللاھ، بۇ ھەپتە سىزنىڭ بوۋىقىڭىزنىڭ ئېغىرلىقى تەخمىنەن 570 گرام ئەتراپىدا بولىدۇ. ئالدىنقى ھەپتەدە بوۋىقىڭىز قارماققا ھەم ئۇزۇن ھەم ئورۇق، تېرىلىرى قورۇق كۆرۈنەتتى، بۇ ھەپتەدە ئۇ خىلى سەمىپ قالدى، تېرىلىرىمۇ ئوبدانلا بوششىپ قالدى. بۇ ھەپتەدە بوۋاقتىڭىز تىلىدىكى تەم سېزىمىنى قوبۇل قىلغۇچى ئەزا يېتىلىۋاتقان بولۇپ، بوۋاق يېمەكلىكلەرنىڭ تەمىنى تېتىيالايدۇ. ھامىلىنىڭ چەيدەسلىكى سىزنىڭ تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدىن نەچچە ھەسسە زور بولىدۇ. ئۇ ئاستا- ئاستا پۇتىنى تۇتۇپ، زور ئىشتىھاس بىلەن ئېمىدۇ. ئۇ بۇ ھەپتەدە كۆزىنى تۇنجى قېتىم ئاچىدۇ، ئەپسۇسلىنارلىقى شۇكى، بالىياتقۇ بىر قورغانغا ئوخشايدىغان بولۇپ، ھامىلە بۇ ۋاقىتتا قاراڭغۇلۇقتىن باشقا ھېچ نەرسىنى كۆرەلمەيدۇ. ئەگەر سىز قول چىراغ بىلەن قورسىقىڭىزغا نۇر چۈشۈرسىڭىز، ھامىلە نۇرغا نىسبەتەن ئىنكاس قايتۇرىدۇ. سىزمۇ سىناپ بېقىڭ، بەك كۆڭۈللۈك بولىدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىدىكى زۆرۈر ئوقۇشلۇقى:

بۇ ھەپتىدە سىزنىڭ بالىياتقۇڭىز يەنە يوغىنايدۇ، ياندىن قارىغاندا قورسىقىڭىزنىڭ خېلىلا چىقىپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىسىز. سىز بۇ ھەپتىدە روھى ھالىتىڭىزنى ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ۋاقتىغا قايتىپ قالغاندەك ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. يەنە ھارغىنلىق ھېس قىلىدىغان، بېشىڭىز قايىدىغان، توختىماي ھاجەتخانىغا بارىدىغان ئەھۋاللار يۈز بېرىشى مۇمكىن. ھامىلنىڭ ئۈزلۈكسىز چوڭىيىشى تۈپەيلى قورسىقىڭىز بارغانسېرى ئېغىرلاپ بەل پۈتتىڭىزنىڭ ئاغرىشى بارغانسېرى كۆرۈنەرلىك بولۇشقا باشلايدۇ. بەدىنىڭىزدىكى ئەرلىك گورموننىڭ كۆپىيىشى تۈپەيلى، بەدىنىڭىزدىكى تۈكلەر بارغانسېرى توملىشىپ، قېنىقلىشىپ بارىدۇ. سىز چېچىڭىز بىر خىل كۆپىيىپ قالغاندەك، پارقراپ كېتىۋاتقاندا ھېس قىلىسىز. ھامىلدارلىق مەزگىلدە دىئابېت كىسلەتكە گىرىپتار بولىدىغانلار كۆپ بولىدۇ، ئەمما بەك ئەنسىرەپ كەتمەڭ. پەقەت دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە يېمەكلىك ۋە دورا ئارقىلىپ كېسەللىك ئەھۋالىڭىزنى كونترول قىلىشىڭىز، ئىنشائاللاھ سىزمۇ ساغلام بوۋاق تۇغالايسىز.

بۇ ھەپتىلىك مۇھىم ئىشلار:

1. ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى تەكشۈرتۈش مەزمۇنى: 25-28 ھەپتە ئىچىدە سىز B تىپلىق جىگەر ياللۇغى ئانتىگېنى، سىفلىس قان زەردابى تەكشۈرتۈشى ۋە گېرمانىيە قىزىلى قاتارلىق تەكشۈرۈشلەرنى ئېلىپ بېرىشىڭىز كېرەك.
2. ھامىلدار ئاياللارنىڭ ماشىنا ھەيدىشى: ھازىر سىز ئەڭ ياخشى ئۆزىڭىز ماشىنا ھەيدىمەڭ.

3. ھامىلدار ئاياللارنىڭ خورەك تارتىشى: ھامىلدار ئاياللارنىڭ خورەك تارتىشى ھامىلنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىرى بارمۇ؟ بۇ نۇرغۇن ھامىلدار ئاياللار ئەنسىرەيدىغان بىر مەسىلە. بەزى ئاياللار بۇرۇن خورەك تارتىمىسىمۇ ھامىلدار بولغاندىن كېيىن خورەك تارتىدىغان بولۇپ قالىدۇ، بولۇپمۇ ھامىلدارلىقنىڭ كېيىنكى باسقۇچىغا بارغاندا، دېمىغىنىڭ ئىتلىپ قېلىشى سەۋەبىدىن خورەك تارتىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر سىزنىڭ خورەك تارتىشىڭىز بەك ئېغىرلاپ كەتسە، دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپ داۋالىنىڭ.

4. ھامىلدارلىق مەزگىلدە غەلىتە چۈش كۆرۈش: سىز بۇ مەزگىلدە تېخىمۇ كۆپ چۈش كۆرىدىغان بولۇپ كىتىشىڭىز مۇمكىن. ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى چۈش ئادەتتىكى ۋاقىتتىكى چۈشتىن غەلىتە بولۇشى مۇمكىن. ئەمما چۈشىڭىزگە قاراپ زىيادە ئەنسىرەپ يۈرمەڭ.

5. ھامىلدار ئاياللار ھازىر سەپەرگە چىقسا بولامدۇ؟ بۇ مەزگىلدە ھامىلدار ئايالنىڭ قورسىقى خېلى يوغىناپ قالغان بولۇپ، ھەرىكەت قىلىشىمۇ ئەپسىز بولۇپ قالىدۇ. سەپەرگە چىقىش جەريانىدىكى روھىي جەھەتتىن جىددىيلىشىش ھامىلگە ناچار تەسىر ئېلىپ كېلىدۇ، ئېغىر بولغاندا بالدۇر تۇغۇپ قويۇشىمۇ مۇمكىن. شۇڭلاشقا زۆرۈر بولمىسا سەپەرگە چىقىمىغان ياخشى.

بۇ ھەپتە دادا بولغۇچىلار نېمە قىلىشى كېرەك؟

بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ ئايالڭىز چوقۇم ھەرىكەت قىلىشنى ئانچە خالىمايدىغان بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ ۋاقىتتا دادا بولغۇچى سىز چوقۇم رولىڭىزنى ياخشى جارى قىلدۇرۇشىڭىز كېرەك. ئايالڭىزنىڭ مۇۋاپىق ھەرىكەت

قىلىشى بەدەن ئېغىرلىقىنى كونترول قىلىش، ئېمونت كۈچىنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق بولۇپلا قالماستىن يەنە بالغا ئوكسىگېن يەتكۈزۈشتە رولى ناھايىتى زور. ئەتىگەندە ۋە كەچلىك تاماقتىن كىيىن ئايالىڭىزغا ھەمرا بولۇپ سىرتلارنى ئايلىنىپ كىرىڭ، بۇ ئايالىڭىزغا بەكمۇ پايدىلىق.

بۇ ھەپتەدە ئېتىبار بېرىشكە تېگىشلىك ئىشلار:

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى پۈتتىكى سۇلۇق ئىششىق. نۇرغۇن ھامىلدار ئاياللار ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرا ۋە كېيىنكى مەزگىلدە پاقالچىقىنى توملىشىپ قالغاندەك، پۈتتىنمۇ يوغىناپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ. بۇ ھامىلدار ئايالنىڭ سەمىرىپ قالغانلىقىدىن ئەمەس بەلكى ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى سۇلۇق ئىششىق سەۋەبىدىندۇر. ھامىلدارلىق مەزگىلدە، ھامىلدار ئاياللارنىڭ پۈتتىكى سۇلۇق ئىششىقنىڭ پەيدا بولۇشى بىر خىل ئومۇميۈزلۈك نورمال ئەھۋالدۇر. سۇلۇق ئىششىق بولسا قان تومۇردىكى سۇيۇقلۇق قان تومۇردىن سىرغىپ چىقىپ، توقۇلما ئارىسىدا يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئەڭ بۇرۇن بەدەننىڭ ئاستى قىسمىدا، بوغۇم ئەتراپىدا پەيدا بولۇپ، كىيىن ئاستا - ئاستا بەدەننىڭ يۇقىرى قىسمىغا قاراپ كېڭىيىدۇ.

1. بەك ئۇزۇن ئۆرە تۇرۇشتىن، زوڭزىيىپ ئولتۇرۇشتىن ساقلىنىڭ. كىرىسلودا ياكى ئورۇندۇقتا ئولتۇرغاندا پۈتتىڭىزنى، بوغۇملىرىڭىزنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ بىرىڭ، بۇ قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

2. ئولتۇرغاندا سول تەرەپنى بېسىپراق ئولتۇرسىڭىز، بالىياتقۇنىڭ تۆۋەنكى كاۋاك ۋېناغا بولغان بېسىمنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

3. ھامىلدار ئاياللاردىكى ئاقسىلنىڭ كەم بولشىمۇ سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا ھامىلدار ئاياللار يېتەرلىك ئاقسىل، ۋىتامىن قۇبۇل قىلىشقا، تۆمۈر ۋە كالتسىي تۇلۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك.

4. مۇۋاپىق مىقداردا تۇز كەم يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش. ھەر كۈنلۈك ئىستېمال قىلىنىدىغان تۇزنىڭ مىقدارىنى 2-4 گرام ئەتراپىدا كونترول قىلىپ، ناترىينىڭ يىغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. ئەمما تۇز كەم يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ۋاقتى بەك ئۇزۇن بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك، بولمىسا ناترىي كەملىك قان كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. مۇۋاپىق ھەركەت قىلىپ بېرىش، پۈتتىن ئۇۋلاپ بېرىش ئارقىلىقىمۇ ئىنشائاللاھ ئۈنۈملۈك ھالدا سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ھامىلدارلىقنىڭ 26 - ھەپتىسى

سىز ھامىلدار بولغىلى 26 ھەپتە بولدى. ئالدىنقى ھەپتىگە سېلىشتۇرغاندا، بوۋاقنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى يەنە 200 گرامدىن كۆپرەك ئاشقان بۇلۇپ تەخمىنەن 750 گرام كىلىدۇ. ئولتۇرغاندىكى ئېگىزلىكى 22 سانتىمېتىر كىلىدۇ. بۇ ھەپتە ھامىلىنىڭ ئاڭلاش ئېقتىدارى ۋە كۆرۈش ئېقتىدارى يېتىلىدىغان ئەڭ مۇھىم باسقۇچتۇر. ھامىلىنىڭ ئاڭلاش سېستىمىسى 18 - ھەپتەدە يېتىلىشكە باشلىغان بۇلۇپ، ھازىر پۈتۈنلەي شەكىللىنىپ بولدى. ئۇ ئاۋازلارغا بارغانسېرى سەزگۈرلىشىدۇ. سىرتقى ئاۋازلار سىزنىڭ بالىياتقۇڭىز ئارقىلىق ئۇنىڭ قۇلىقىغا يېتىپ بېرىپ ئۇنىڭ قۇلىقىنىڭ يېتىلىشىگە ياردىمى بۇلىدۇ. ھازىر ھامىلىنىڭ ئۆپكەسى تېخى تولۇق يېتىلمىگەن بۇلۇپ، ئۇ ئۈزلۈكسىز باش سۈيىدىن نەپەسلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ ئۇنىڭ تۇغۇلۇپ بىرىنچى قېتىم ھاۋادىن نەپەسلىنىشىگە ئاساس سېلىشىدۇر.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىدىكى زۆرۈر ئوقۇشلۇقى:

ھازىر ھامىلدار ئانىلارنىڭ بالىياتقۇسىنىڭ ئىگىزلىكى تەخمىنەن كىندىكىنىڭ ئۈستىدىن 6 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە بۇلۇپ، دوۋسۇن سۆڭىكى بىلەن قۇشۇپ ئۆلچىگەندە تەخمىنەن 26 سانتىمېتىر كېلىدۇ. نورمال ئەھۋالدا بەدەن ئېغىرلىقى تەخمىنەن بىر كىلوگرام ئاشىدۇ. بەزى ھامىلدار ئاياللارنىڭ دوۋساق ۋە كۆكرەك قىسمىغا ھامىلدارلىق سىزىقچىلىرى پەيدا بۇلىدۇ. بۇ تېرىنىڭ كېڭەيگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى. ئۇۋىلاش ۋە نەم كاۋچۇك سۈتى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئالدىنقى ئالغىلى ۋە يىنىكلەتكىلى بۇلىدۇ. ئەگەر يېقىندىن بېرى سىزنىڭ دۈمبە قىسمىڭىز بىر ئاز

ئاغرىۋاتقان بولسا بۇ ھامىلدارلىق مەزگىلى ۋە خىروموسۇمنىڭ رولىدىن بولۇپ، ئۇ سىزنىڭ بۇغۇم ۋە پەيلىرىڭىزنى بوشتىپ بوشۇنۇشقا تەييارلىق قىلىدۇ.

بۇ ھەپتىدىكى مۇھىم ئىشلار

1. قوللار ئۇيۇشۇپ سانجىلىپ ئاغرىش: سىزدىكى بۇ ئەھۋالنى بېغىش سىندورمىسى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولۇپ، سىز بەلكىم بۇ خىل ئاغرىقنى كۆپ ھاللاردا قول ئىشى بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلاردا يۈز بېرىدۇ دەپ ئويلىشىڭىز مۇمكىن، ئەمىلىيەتتە بۇ ھامىلدارلاردا ئومۇميۈزلۈك كۆرىلىدىغان ئەھۋاللارنىڭ بىرى.

2. مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدىغان يىمەكلىكلەرنى كۆپلەپ يەپ بېرىش: ھامىلنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ يېتىلىشى يۇقىرى پەللە باسقۇچىغا كىرگەن بولۇپ بۇ ۋاقىتتا چوڭ مېڭە ھۈجەيرىسى تىز سۈرئەتتە كۆپىيىپ تارقىلىدۇ، ھەم ھەممى چوڭىيىدۇ. ھامىلدارلار بۇ ۋاقىتتا مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدىغان يىمەكلىكلەرنى كۆپلەپ يەپ بېرىش كېرەك. مەسىلەن: ياڭاق، كۈنجۈت، خاسىڭ.

3. قانداق ۋاقىتتا چېنىقماسلىق كېرەك: ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ئېغىر ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىق كېرەك.

4. قول بارماقلىرى ئىششىش: ئىششىشنى يېنىكلىتىش ئۈچۈن قەرەللىك ھالدا قول بارماقلىرىنى باشنىڭ ئۈستىگە قىلىپ بېرىش كېرەك، بۇنداق قىلغاندا قاننىڭ يۈرەككە قايتىشىغا ياردىمى بولىدۇ.

بۇ ھەپتىدىكى ئېتىبار بېرىشكە تىگىشلىك ئىشلار

خەتىرى يۇقىرى بولغان ھامىلدارلىق — كۆپ قىسىم ھامىلدارلارغا قارىغاندا بەزى ھامىلدارلارنىڭ خەتىرى يۇقىرى دەپ قارىلىدۇ. بۇلار تۆۋەندىكىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1. دىئابت كېسىلى، يۈرەك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بار ئاياللار.
 2. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ۋە بوشانغاندا مۇشۇ ئەھۋاللار كۆرۈلگەن ئاياللار.
 3. ئۈچ ۋە بەش قېتىمدىن يۇقىرى ھامىلدار بولغان ئاياللار .
 4. قوش كېزەك ياكى كۆپ كېزەككە ھامىلدار بولغانلار.
 5. يېشى 17 ياشتىن تۆۋەن ياكى 35 ياشتىن يۇقىرى بولغان ئاياللار.
 6. بالدۇر تۇغۇش ئالامىتى كۆرۈلگەن ئاياللار.
 7. ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملانغانلار. مەسلەن: چېچەك، خىلامدىيە، كۆپۈيۈش ئەزاسى قاپارتمىسى ياكى ئىنسانلارنىڭ ئىممۇنىت كەمتۈكلىك ۋىرۇسى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.
 8. ئىرسىي نورمالسىزلىقتىن بولغان ئىرسىي كېسەللىكلەر: يەر ئوتتۇرا دېڭىز كەمقانلىق كېسىلى.
- ئەگەر سىز خەتىرى يۇقىرى ھامىلدار ئانا بولسىڭىز، ئالدى بىلەن جىددىيەشمەڭ، چۈنكى جىددىيلىشىشنىڭ زىيىنى باركى پايدىسى يوق. ياخشى كەيپىيات ئانا - بالىنىڭ ساغلاملىقىغا پايدىلىق. ئاندىن ھامىلىنىڭ مىدىرلىشىنى ساناشنى ئۆگۈنىۋېلىڭ. ھەركۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر سائەت ساناڭ. ۋاقىت ئادەتتە چۈشتىن بۇرۇن سائەت 8-7 گىچە، چۈشتە 1-12 گىچە، كەچتە بولسا 9-10 غىچە بولسا بۇلىدۇ. ئۈچ قېتىملىق ھامىلە مىدىرلىشىنى قۇشۇپ 4 كە كۆپەيتكەندە بۇ 12 سائەتلىك ھامىلە مىدىرلىشىنىڭ سانى بۇلىدۇ. نورمال بولغاندا ھامىلە مىدىرلىشى سائىتىگە 5-3 قېتىمغىچە بۇلىدۇ. 12 سائەت ئىچىدە 10 قېتىمدىن كام بولماسلىقى كېرەك. ھامىلىنىڭ مىدىرلىشى بەك كۆپ ياكى بەك ئاز بۇلىشى ھامىلىگە ئوكسىگېن يېتىشمىگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

پەقەت مىدىرلىمىسا بۇ قۇتقۇزۇشقا بەرگەن سىگنالدىۇر. ئۇندىن باشقا ئۇخلاش ھالىتىڭىز سول تەرەپنى بېسىپ يېتىشى بولسۇن، بۇنىڭ 3 چوڭ پايدىسى بار.

1. بالىياتقۇنىڭ تۆۋەنكى بوشلۇق ۋېناسىنى بېسىۋېلىشتىن ساقلىنىش، قاننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى ئاشۇرۇش، ئىششىقنى يېنىكىلىتىش، بالىياتقۇ، بالا ھەمىيى، تۈكلەرنىڭ قان ئېقىم مىقدارىنى ئاشۇرۇش.

2. ئوڭ ئايلانغان بالىياتقۇنىڭ ئايلىنىشىنىڭ تۈز بۇلىشى ئۈچۈن بۇلۇپ، بۇ ھامىلىنىڭ يېتىلىشىگە پايدىلىق. ھامىلىنىڭ قىيىنلىشى ۋە يېتىلىشىنىڭ ئاستىلاپ قېلىشىنى يېنىكىلىتىش.

3. بالىياتقۇنىڭ بۆرەكنى بېسىۋېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ بۆرەكنىڭ يېتەرلىك قان مىقدارىغا كاپالەتلىك قىلىش، ھەم ھامىلدارلىقتىكى يۇقىرى قان بېسىم يىغىندى كېسەللىرىنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشقا پايدىلىق. خەتىرى يۇقىرى بولغان ھامىلدار ئانىلار ئۆزىنى كۈزۈتۈشكە دىققەت قىلىپ، ھەم دوختۇرنىڭ كۈزىتىشىگە بىر تەرەپ قىلىشىغا ماسلاشقاندا ھەمدە ئاللاھتىن ھەرۋاقت تىلەش بىلەن بۇ ھامىلدارلىق مەزگىلىنى ئوڭۇشلۇق ئۆتكۈزۈپ ئومىقىڭىزنىڭ دۇنياغا كۆز ئېچىشىنى كۈتۈۋالالايسىز. ئىنشائاللاھ.

سىز ھامىلدار بولغىلى 27 ھەپتە بولدى

ئەلھەمدۇللىلاھ، ھازىر سىزنىڭ بوۋىقىڭىزنىڭ بويى بىلەن بەدەن ئېغىرلىقى مۇقىم سۈرئەتتە ئېشىۋاتىدۇ. ئۇنىڭ ھازىرقى بەدەن ئېغىرلىقى 900 گرام، بويى 38 سانتىمېتر ئەتراپىدا بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ھامىلنىڭ بېشىغا قىسقا ھامىلە چىچى ئۆسۈپ چىققان بولىدۇ. ئۇ كۆزنى بىر دەم ئېچىپ بىر دەم يۇمىدۇ، ئۇنىڭ ئۇخلاش دەۋرىمۇ ئىنتايىن قانۇنىيەتلىك بولىدۇ. ئەگەر سىزنىڭ بوۋىقىڭىز قىز بولسا، ئۇنىڭ ئىچكى جىنسى لېۋى يېتىلىشكە باشلايدۇ. ئەگەر ئوغۇل بولسا، ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىكى تېخى تولۇق يېتىلىپ بولالمايدۇ.

ھامىلنىڭ چوڭ مىڭە ھەركىتى 27- ھەپتىگە بارغاندا ئىنتايىن جانلىق بولىدۇ. چوڭ مىڭە پوستىلاق قەۋىتىنىڭ سىرتىقى يۈزىدە ئايرىم ئايرىم ئېرىقچىلار پەيدا بولىدۇ. مىڭە توقۇلمىلىرى تىز سۈرئەتتە يېتىلىشكە باشلايدۇ. سىز بەلكىم بوۋىقىڭىزنىڭ رېتىملىق ھەركەت قىلىۋاتقانلىقىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن، بۇ بولسا بوۋىقىڭىزنىڭ كېكىرگەندىكى ھەركىتىدۇر. ھەر قېتىمدا پەقەت بىر قانچە مىنۇتلا داۋاملىشىدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىدىكى زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

ھامىلنىڭ ئېغىرلىقى سىزنىڭ دۈمبىڭىزنى بېسىمغا ئۇچرىتىپ، دۈمبىڭىزنىڭ ئاستى ۋە پۈتىڭىزنىڭ ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرا ۋە ئاخىرقى مەزگىلدە، بالىياتقۇڭىز كېنىدىڭىزدىن 7 سانتىمېتر ئىگىزلىكتە بولىدۇ، ئەگەر دوۋسۇن سۆڭىكىنىڭ تۇتاشقان يېرىدىن بالىياتقۇ ئاستىغىچە ئۆلچىگەندە، تەخمىنەن 27 سانتىمېتر كىلىدۇ.

بۇ ھەپتە سىزنىڭ بالىياتقۇڭىزدىكى باش سۈيى ئازلاپ، ئەسلىدىكىنىڭ يېرىمچىلىك قالدۇ. ھامىلە مەيداندا، سىز ئۇنىڭ سۆڭەك قىسمى چوڭراق بولغان تىز ۋە جەينەكلىرىنىڭ قورسىقىڭىزدا كىچىك تۈگۈنچەكلەرنى پەيدا قىلغانلىقىنى كۆرەلەيسىز. باشقىلار يىنىڭىزدا قاراپمۇ كۆرەلەيدۇ. ھازىر، سىز بەلكىم كۆكسىڭىز ۋە قورساق قىسمىڭىزدا قورۇقلارنىڭ پەيدا بولغانلىقىنى كۆرىشىڭىز مۇمكىن. پۇتىڭىزنى يۇيۇش، ئاياغ كىيىش قاتارلىق ئىشلادا قىيىنلىققا باشلايسىز. سىزنىڭ پۇتىڭىزنىڭ يېپى تارتىشىپ قېلىشى بارغانسېرى ئېغىرلاپ كېتىشى مۇمكىن. پەي تارتىشىپ قېلىشى ئادەتتە كەچتە يۈز بېرىدۇ، ئەمما كۈندۈزلىرىمۇ تارتىشىپ قېلىشى مۇمكىن. پاقالچاق مۇسكىللىرىنى سوزۇپ، پۇت بارماقلىرىڭىزنى ئالدىغا سوزۇپ، ئاندىن پاقالچاق سۆڭىكى يۆلنىشىگە ئېگىش ئارقىلىق پەي تارتىشىپ قېلىشىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

بۇ ھەپتەلىك مۇھىم ئىشلار:

1. پۇتنى ئۇۋلاش: سىزنىڭ ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ، پۇتىڭىز ھەر بىر قەدەم ماڭغاندا 227 كىلوگرام بېسىمغا ئۇچرايدۇ. شۇڭلاشقا پۇتىڭىزنى ياخشى ئاسرىشىڭىز كېرەك. ئەگەر ۋېنا كېڭىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغان بولسىڭىز، پۇت قىسمىنىڭ ھەرىكىتىنى ئامال بار قىلماڭ.
2. روھىي بېسىمنىڭ چوڭىيىشى: تۇغۇت ۋاقتىغا ئاز قالغانسېرى، تۇغۇتتىن قورقۇش، ئەنسىرەش بارغانسېرى ئېغىرلاپ، ھاياجانلىنىش بىلەن جىددىيلىشىشتىن ئىبارەت زىددىيەتلىك روھىي ھالەت شەكىللىنىپ، كەيپىياتىڭىزنىڭ تۇراقسىز بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سىز ھازىردىن باشلاپ تور، كىتاپ ۋە دوختۇرنىڭ لىكسىيەسى ئارقىلىق تۇغۇتقا ئائىت بىلىملەردىن

خەۋەردار بولۇپ تۇرۇڭ، بۇ سىزنىڭ تۇغۇتتىن بۇرۇنقى روھىي بېسىمىڭىزنى پەسەيتىدۇ، ئىنشائاللاھ.

3. كۆكسىنى پەرۋىش قېلىش: ئىلمان سۇ بىلەن كۆكسىڭىزنىڭ توپچىسىنى يۇيۇپ، مىنېرال ماي، ئۆسۈملۈك مېيى ياكى ساپ سۈت بىلەن سۈرتۈپ بېرىڭ. بۇ ئەمچەك توپچىسىنىڭ يېرىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ.

4. نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىش: بالياتقۇ بېسىمىنى ئايرىش پەردىسىنىڭ چوڭىشىغا ئەگىشىپ، سىزنىڭ نورمال نەپەس ئېلىشىڭىز قىيىنلىشىپ، بەزىدە نەپەس ئېلىش يېتىشمەسلىكى مۇمكىن. بۇ خىل ئەھۋال ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرا ۋە ئاخىرقى مەزگىلدىكى نورمال ئەھۋال بولۇپ، بەك ئەنسىرەپ كەتمەڭ. ھاۋاسى ساپ، مۇھىتى گۈزەل بولغان جايلارغا بېرىپ ئايلىنىپ بەرسىڭىز، بۇ خىل نەپەسلىنىش ھالىتىگە ئىنشائاللاھ ئاستا - ئاستا كۆنۈپ قالسىز.

بۇ ھەپتەدە دادا بولغۇچىلار نېمەلەرنى قىلىشى كېرەك:

ئەگەر ئايالىڭىزنىڭ ھامىلە تەربىيىسىگە بەك قىزغىن ئەمەسلىكىنى بايقىسىڭىز، ھامىلە تەربىيىسى جەريانىدا ئۆزىڭىزنىڭ رولىنى ياخشى جارىي قىلدۇرۇشىڭىز كېرەك. ئالدى بىلەن ئايالىڭىزنى ھامىلە تەربىيىسىگە رىغبەتلەندۈرۈشىڭىز، ئايالىڭىزنىڭ ھامىلە تەربىيىسى ئېلىپ بېرىش قىزغىنلىقىنى ئاشۇرۇشىڭىز كېرەك. ئايالىڭىز بىلەن بىللە ھامىلە تەربىيىسى ئېلىپ بېرىپ، ئايالىڭىزنىڭ ھامىلە تەربىيىسىنى ئاخىرغىچە ئېلىپ بېرىشىغا ياردەم بېرىشىڭىز كېرەك.

بۇ ھەپتەدە ئېتىبار بېرىشكە تىگىشلىك ئىشلار- تۇغۇتتىكى دەم ئېلىشنى

پىلانلاش

ئەگەر سىز خىزمىتىڭىز بار ھامىلدار ئايال بولسىڭىز تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە نوقتىغا دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك:

1. كەيپياتىڭىزنى باشقۇرۇش جەھەتتە: سىز بىر تەرەپتىن خىزمەت قىلىپ يەنە بىر تەرەپتىن بالغا قاراپ، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن چارچاپ كېتىشىڭىز مۇمكىن، شۇڭلاشقا سىز ھازىردىن باشلاپ ئىدىيە جەھەتتە ياخشى تەييارلىق قىلىشىڭىز كېرەك.

2. ئائىلىنىڭ قوللىشى: سىزنىڭ يولدىشىڭىز، ئاتا-ئانىڭىز، قېيىن ئاپا-قېيىن ئاتىڭىز سىزنىڭ تۇغۇتتىكى دەم ئېلىشىڭىزغا قانداق قارايدۇ.

3. خىزمەت رىقابىتى جەھەتتە: تۇغۇتتىكى دەم ئېلىشىڭىز قانچە ئۇزۇن بولسا، سىز تۇغۇتتىن كېيىن ئىشقا چۈشكەندە، خىزمىتىڭىزدە نۇرغۇن سىز تولۇقلاشقا توغرا كېلىدىغان مەسىللەر بارلىقىنى بايقايسىز. سىز بۇ مەسىللەرنى ھەل قىلالامسىز. قانداق ھەل قىلىش ئۇسۇلى بار؟

4. تۇغۇپ قايتا ئىشقا چۈشكەندىن كېيىن بالىڭىزغا قارايدىغان ئادەم بارمۇ يوق. ئىشقا چۈشكەندىن كېيىن بالىڭىزنى ئېمىتىش ئىشنى قانداق ھەل قىلماقچى. ئىشلەيدىغان ئاياللارغا نىسبەتەن بالىنى ئېمىتىش مەسىلىسىنى ياخشى بىر تەرەپ قىلىش سەل قاراشقا بولمايدىغان بىر مۇھىم مەسىلدۇر. شۇڭلاشقا ھازىردىن باشلاپ بۇ مەسىلنى قانداق ھەل قىلىش توغرىسىدا ياخشى چارە-تەدبىرلەرنى ئويلىشىپ قويۇشىڭىز كېرەك.

سىز ھامىلدار بولغىلى 28 ھەپتە بولدى

قەدىرلىك ھامىلدار ئانا، بۈگۈندىن باشلاپ سىز ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىغا قەدەم قويدىڭىز. يەنە بىر ئايدىن كېيىن، ئىنشائاللاھ، ئائىلەڭلارغا يېڭى بىر ئەزا قوشۇلىدۇ. ھاياجانلىنىۋاتامسىز؟ ئۆتكەن بىر ئاي ئىچىدە ھامىلىڭىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ 1.1 كىلوگرامدىن 1.4 كىلوگرامغىچە بولدى. ھازىر ھامىلىڭىز بالىياتقۇڭىزنى ئاساسەن دىگۈدەك ئېگەللەپ بولدى، شۇڭا ھەرىكىتىمۇ بۇرۇنقىدىن ئازلاپ قالدى، بۇنى سىزمۇ ھىس قىلىدىڭىز. ئۇ ھازىر تىرىشىپ نەپەس مەشىقى قىلىۋاتىدۇ.

ئۆتكەن بىر ھەپتە ئىچىدە ھامىلىڭىزنىڭ كىرىپىكلىرى پۈتۈنلەي يېتىلىپ بولدى. ئۇنىڭ بەدىنى توختىماستىن ماي يىغىۋاتىدۇ. ھازىر ئۇنىڭ بەدىنىدە 2-3 پىرسەنت ئەتراپىدا ماي بار. ھامىلە ھازىر سىرتقى دۇنيادىكى تۇرمۇش ئۈچۈن ھازىرلىق كۆرۈۋاتىدۇ.

بۇ ھەپتەلىك ئانىلارنىڭ زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

ھازىر بالىياتقۇڭىز تەخمىنەن كىندىكىنىڭ سەككىز سانتىمېتىر يۇقىرى قىسمىغا كۆتۈرۈلدى. دوۋسۇندىن بالىياتقۇنىڭ ئاستىنقى قىسمىغىچە تەخمىنەن 28 سانتىمېتىر كېلىدۇ. بالىياتقۇ يوغىنىغانسىرى ئىچكى ئەزالارغا بېسىم چۈشۈرۈپ، كۆكسىڭىز سىقىلغاندەك ھىس قىلىسىز، نەپەس ئېلىشىڭىز قىيىنلىشىدۇ. قورساق بەك ئېغىر بولغاچقا ئوڭدا ياتىشىڭىز نەپەس ئېلىشىڭىز تېخىمۇ قىيىنلىشىپ كېتىدۇ، شۇڭا يانچە ياتقىنىڭىز بىر ئاز ياخشى.

پۇت ۋە پاقالچاقلاردا ئىششىق ئېغىرلىشىدۇ. ئۇزاقراق ئۆرە تۇرسىڭىز ياكى زوڭزىيىپ ئولتۇرسىڭىز ۋە ياكى بەل قىسمى بەك چىڭ كىيىم كىيىشىڭىز ئىششىق

تېخىمۇ ئېغىرلاپ كېتىدۇ. ئەگەر ئىشش بىلەن بىللە يۇقىرى قان بېسىم ۋە ئاقسىل سېيىش كۆرۈلمىسىلا، بۇ ئىششنى ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە كۆرۈلىدىغان نورمال ھادىسە ھېسابلىنىدۇ. ھامىلە چوڭايغانچە يۈرەككە چۈشىدىغان بېسىمۇ بارغانسېرى ئارتىپ قان بېسىم يۇقىرىلايدۇ. ۋېنا تومۇرى سوزۇلۇپ، پەي تارتىشىش، قەۋزىيەت، گىموروي قاتارلىقلار كەينى-كەينىدىن سىزنى قىيىناشقا باشلايدۇ. سەۋر قىلىڭ، ئاللاھ سىزگە كاتتا ئەجىر بەرگۈسى. ھازىردىن باشلاپ ھەر ئىككى ھەپتەدە بىر قېتىم دوختۇرغا تەكشۈرتۈشكە بارىسىز. دوختۇرۇمۇ سىزنىڭ ئەھۋالىڭىزنى تېخىمۇ دىققەت بىلەن كۆزىتىشكە باشلايدۇ.

بۇ ھەپتىدىكى مۇھىم ئىشلار

1. خەتەرلىك باسقۇچتىكى ساقلىق ساقلاش

بىز خەتەرلىك باسقۇچ دەپ ئاتىغان بۇ باسقۇچ ھامىلە 28 ھەپتىلىك بولغان، ئېغىرلىقى 1160 گرامغا توشقان ياكى ئاشقان ۋاقىتتىن باشلاپ تۇغۇلۇپ يەتتە كۈنلۈك بولغۇچە بولغان ئارىلىقنى كۆرسىتىدۇ. بۇ مەزگىل ھامىلە ئۈچۈن ئاسانلا خەتەر كېلىپ چىقىدىغان باسقۇچ بولۇپ، ئانا كىچىككىنە بىنورماللىقنى بايقىغان ھامان دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈشى لازىم.

2. ئىككى ھەپتەدە بىر تەكشۈرتۈش

28 ھەپتىلىك بولغاندىن باشلاپ ھامىلدار ئانا ھەر ئىككى ھەپتەدە بىر قېتىم دوختۇرغا تەكشۈرتىدۇ. 36 ھەپتىلىك بولغاندىن كىيىن ھەپتەدە بىر قېتىم تەكشۈرتىدۇ.

3. يۇقۇملۇق كېسەللەردىن يىراق تۇرۇش

ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا پاتوگىن باكتېرىيە تەجرىبىسى ئېلىپ بېرىش

ئارقىلىق خىلامىدىيە ۋە سۆزىنەك بىلەن يۇقۇملانغان - يۇقۇملانمىغانلىقىڭىزغا دىئاگنوز قويۇلدى. بۇ كېسەللەر ئۈستىدە تەكشۈرۈش ۋە دىئاگنوز قىلىش ۋە ۋاقتىدا داۋالاش سىز ۋە بوۋىقىڭىز ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم.

4. ھەۋىسى تۆۋەنلەش

ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا يەنە بىر قېتىم ئەر - ئاياللىق تۇرمۇشقا بولغان ھەۋىسىڭىز تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. بۇ ئۆزىڭىز ۋە بوۋىقىڭىزنى قوغداش خاھىشىدىن كېلىپ چىققان كەيپىيات. بۇ باسقۇچتا ئەر - ئاياللىق تۇرمۇشتا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش زۆرۈرلىكى ئۈستىدە ئىزدىنىپ قويۇڭ.

5. تۇغۇت جەريانىدىكى لازىمەتلىكلەرنى تەييارلاش

ئەمدى ھازىردىن باشلاپ تۇغۇت جەريانىدا ۋە تۇغۇتتىن كېيىن ئۆزىڭىزگە كېرەك بولىدىغان، تۇغۇتتىن كېيىن بوۋىقىڭىزغا كېرەك بولىدىغان نەرسىلەرنى تەييارلاپ بىر سومكىغا سېلىپ قويغاچ تۇرسىڭىز بولىدۇ. مەيلى بوۋاق قاچان تۇغۇلىشىدىن قەتئىنەزەر، تەييارلىقىڭىز پۈتكەچ تۇرسا ۋاقتى كەلگەندە جىددىيلىشىپ قالمايسىز.

بۇ ھەپتىدە دادا بولغۇچىلار نېمىلەرنى قىلىدۇ؟

بالىڭىز تىز سۈرەتتە يوغىناۋاتىدۇ، ئايالىڭىزنىڭ قورسىقىمۇ كۈندىن - كۈنگە يوغىناۋاتىدۇ. ئۇنىڭ بېلى ئاغرىيدۇ، بەدەنلىرى تالىدۇ، ھەۋىسى سۇسلاپ كېتىدۇ. ئانا - بالىنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن ئەر - ئاياللىق تۇرمۇشنى ئەمدى توختىتىش كېرەك. ئايالىڭىز بىلەن كۆپرەك پىكىر ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق ھىسسىياتى كۈچەيتىش، ئۇنىڭغا مەھربانلىق كۆرسىتىشىڭىز كېرەككى، ھەرگىز ئۇنىڭغا روھى بېسىم ئېلىپ كېلىشكە بولمايدۇ.

بۇ ھەپتىلىك ئالاھىدە دىققەت قىلىنىدىغان نۇقتا - گىگانىت بوۋاقتىن ساقلىنىش

تۇغۇلغاندىكى ئېغىرلىقى تۆت كىلوگرامغا يەتكەن ياكى ئېشىپ كەتكەن بوۋاق تىبابەتتە گىگانىت بوۋاق دەپ ئاتىلىدۇ. گىگانىت بوۋاقتىن كېلىپ چىقىشى سەۋەبى كۆپ تۈرلۈك بولۇپ، ئىرسىيەت بىلەن ئالاھىدە باغلىنىشى بار. ئاپا ياكى دادا ۋە ياكى ھەر ئىككىسى بويلىرى ئېگىز، ئۈستىخانلىق ياكى سېمىز بولسا ئۇلاردىن گىگانىت بوۋاق تۇغۇلۇش ئېھتىمالى خېلىلا يۇقىرى. ئۇندىن باشقا ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئوزۇقلىنىش بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك. نۇرغۇن ئانىلار ھامىلدار ۋاقتىدا قانچە كۆپ يىسە ھامىلىگە شۇنچە ياخشى، دەپ قارايدۇ - دە، قۇۋۋەتلىك يىمەكلىكلەرنى بولۇشىغا يەيدۇ، نەتىجىدە بالىمۇ يوغىناپ كېتىدۇ.

گىگانىت بوۋاقتىن تۆۋەندىكىدەك خەتەرلىرى بار:

1. ئانىنىڭ تۇغۇتى قىيىن بولۇش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ.
 2. ئەگەر گىگانىت بوۋاق بالىلىق ۋە ئۆسمۈرلۈك مەزگىللىرىدىمۇ يەنىلا سېمىز بولسا، ئوتتۇرا ياشقا بارغاندا دىئابت، يۇقىرى قان بېسىم، يۇقىرى خولستىرول كېسەللىرىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ.
- گىگانىت بوۋاقتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ھامىلدار ئانا مۇۋاپىق چىنىقىپ تۇرۇشى، كۈن بويى يېتىۋالماسلىقى كېرەك. يەنە ئوزۇقلىنىشىمۇ مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. يۇقىرى كالورىيەلىك، مايلىق، شەكەر تەركىبى يۇقىرى يىمەكلىكلەردىن ھەزەر ئەيلىشى، ئۆزىنىڭ ۋە ھامىلىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى كونترول قىلىپ تۇرۇشى لازىم. ھامىلىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىغا ھەر ۋاقىت دىققەتتە بولۇشى، ئەگەر ھامىلە تىز يوغىناپ كەتسە ئوزۇقلۇقشۇناسلاردىن مەسلىھەت ئېلىپ يېمەك - ئىچمەكنى مۇۋاپىق تەكشۈشى لازىم

سىز ھامىلدار بولغىلى 29 ھەپتە بولدى

يەنە 10 ياكى 11 ھەپتىلەردىن كىيىن تۇغۇت ۋاقتىڭىز كېلىدۇ ، ئىنشائاللاھ. ھاياجانلىقنىڭ تامىسىز؟ بىر ئاز جىددىيلىشىۋاتىدىغانسىز. سىزنىڭ بوۋىقىڭىز ھازىر تەخمىنەن 1.5 كىلوگرام ئېغىرلىقتا. ئەگەر ئۇ ئورنىدىن تۇرسا تەخمىنەن 43 سانتىمېتىر كېلىدۇ. بوۋاق قارماققا سەمىرىپ قالغاندەك بۇلۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى ئۇنىڭ تېرە ئاستى مېيى دەسلەپكى قەدەمدە شەكىللەنگەن. ئۇنىڭ مۇسكۇل ۋە ئۆپكەسى ئۈزلۈكسىز يېتىلىۋاتىدۇ. ئۇنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ نېۋرون ھۈجەيرىلىرى تىز سۈرئەتتە شەكىللىنىۋاتىدۇ. شۇڭا بوۋاقنىڭ بېشىمۇ ئۈزلۈكسىز چوڭىيىدۇ. ھازىر مېڭە دولقۇنسىمان ھەرىكىتى بولغاچقا ھامىلە ھەتتا چۈش كۆرىدۇ.

ھەربىر ھەپتىنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ھامىلنىڭ ساغلام تۇغۇلىشىنىڭ نىسبىتىمۇ يۇقىرى بۇلىدۇ. ئۇنىڭ مېڭىسى رېتىملىق نەپەسلىنىش ۋە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى كونتىرول قىلىپ تۇرىدۇ. بۇۋاقتتا بالدۇر تۇغۇلۇپ قالسىمۇ بوۋاق نەپەسلىنىشكە ياردەمچىنىڭ بۇلۇشىغا مۇھتاج بولمايدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىدىكى زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

29- ھەپتىسىدە ھامىلدار ئانىلارنىڭ بالياتقۇسىنىڭ ئىگىزلىكى كىندىكتىن 7.6 - 10.2 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە بۇلىدۇ. دوۋسۇن سۆڭىكى بىلەن قۇشۇلۇپ ئۆلچىگەندە 29 سانتىمېتىر بۇلىدۇ. ھازىر بالياتقۇنىڭ ئورنى دوۋسۇنغا بېسىم چۈشۈرىدۇ. سىز ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى 3 ئېيىغا قايتىپ قالغاندەك ھىسى قىلىشىڭىز، ھاجەتخانىغا تولا كىرىپ، سۈيدۈك تۇلۇق چىقىپ بولالمىغاندەك ھىسياتتا بۇلىشىڭىز مۇمكىن. ھەتتا بەزىدە كۈلگەندە، يۆتەلگەندە ياكى يىنىك ھەرىكەت قىلغاندا سۈيدۈك چىقىپ كېتىشى مۇمكىن.

سز كۆپ يول ماڭغاندا ياكى ھېرىپ قالغاندا قورسىڭىز تۇرۇپ - تۇرۇپ تارتىلغاندەك ھىس قىلىشىڭىز مۇمكىن، بۇ نورمال بولغان رېتىمىزىز بالىياتقۇ قىسقىرىشىدۇر. سز ئوڭدىسىغا ياتقاندا بېشىڭىز قاينغاندەك، يۈرەك رېتىمىڭىز ۋە قان بېسىمىڭىزدا ئۆزگىرىش بولغاندەك ھىس قىلىشىڭىز مۇمكىن. ئەگەر ئوڭدىسىغا يېتىشنى يانچە يېتىشقا ئۆزگەرتكەندە بۇ خىل ئالامەتلەر يوقايدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى 3 ئېيىدا كۆپلىگەن ھامىلدار ئانىلاردا بۇرۇن پۈتۈش، قاناشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇ نورمال ئەھۋال. بوشانغاندا ھەممىسى تۈزۈلۈپ ھېچقانداق كېسەللىك ئاسارىتى قالمىدۇ.

بۇ ھەپتەدە دىققەت قىلىدىغان نىشانلار

1. ھامىلە ئورنى نورمال بولمىسا قانداق قىلىش كېرەك: بەزى ھامىلدار ئانىلار ھازىر ھامىلە ئورنىنىڭ نورمال بولمىغانلىقىدىن ئەنسىرەيدۇ. ئەمىلىيەتتە بۇ ۋاقىتتا ھامىلە ئانىنىڭ قورسىقىدا ھالىتىنى ئۆزگەرتىپ تۇرىدۇ. ئەگەر تۈزەشكە توغرا كەلسە چۇقۇم دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بۇيىچە ئىش كۆرۈش كېرەك.

2. ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋەت: ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ئەگەر ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋەتتە بولغاندا ھامىلىگە بولغان زىيىنى چوڭ بۇلۇپ بالدۇر تۇغۇلۇپ قېلىشتىن باشقا يەنە يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ھامىلە ۋە تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ ئۆلۈپ قېلىش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ.

3. ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدىكى يېمەك - ئىچمەكلەر: ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدىكى يېمەك - ئىچمەكلەر بوشىنىشقا تەييارلىق قىلىش ئۈچۈندۇر. بوۋاقنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى بۇ 3 ئايدا يۇقىرى پەللىگە چىقىدۇ. سز ۋە بوۋاقىڭىزنىڭ تېخىمۇ ئەتراپلىق ئوزۇقلۇققا ئېرىشىشىگە

كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن سىز يېمەكلىكنىڭ ئەتراپلىق، تەڭپۇڭ بۇلىشىغا دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك.

4. ئوڭدىسىغا يېتىش يىغىندى كېسەللىكى: ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ھامىلدارلار ئوڭدىسىغا ياتقاندا ئاسانلا باش قېيىش، دېمى سىقىلىش، يۈرىكى سىقىلىش، چىرايى تاتىرىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرىلىدۇ. ئەمما يېتىش ھالىتىنى ئۆزگەرتىپ يانچە ياتقاندا بۇ ئەھۋاللار يوقايدۇ.

5. بۇرنى قاناش: ھامىلدار بەدىنىدىكى كۆپ مىقداردىكى ئانا ھورمۇنلار بۇرۇن شىللىق پەردىسىنىڭ ئىششىشى ۋە مەلۇم ئۇرۇندىكى قىلدام قان تۇمۇرلارنىڭ كېڭىيىپ قانغا تۇلۇپ ئاسانلا يېرىلىپ قان چىقىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇندىن باشقا ئۈستى بۇرۇننىڭ ئوتتۇرا قىسمىنىڭ ئالدى تەرىپىدە ئەسلىدىنلا قان تۇمۇرلار كۆپ بۇلۇپ ئورنى تېپىز بولغاچقا ئاسانلا زەخمىلىنىدۇ.

6. چېنىقىشقا دىققەت قىلىش كېرەك: گەرچە ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلى بولسىمۇ ئەگەر قىلالىسىلا بەدەن چېنىقتۇرۇشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. مېڭىپ بېرىش، گىمناستىكا ھەركەتلىرىنى ئىشلەش دۈمبە ۋە پۇتنىڭ ئاغرىقىنى يېنىكلىتىشكە پايدىلىق بۇلۇپ، تۇغۇتتىن كىيىن تىز ئەسلىگە كېلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

دادا بولغۇچىلار نېمىلەرنى قىلىشى كېرەك

بەزى دادا بولغۇچىلار ئايالنىڭ ئوغۇل تۇغۇشىنى ئويلايدۇ، سىزمۇ مۇشۇنداق ئويلايسىز؟ ئاللاھقا ھەقىقىي ئىمان كەلتۈرگەن بىر مۇسۇلمان مەيلى قىز بولسۇن ياكى ئوغۇل بولسۇن ئۇنى خۇشاللىق بىلەن قۇبۇل قىلىپ ئاللاھنىڭ ئۆزىگە بەرگەن بۇ ئاماننى ۋە نىمىتىنى ئۈچۈن ئاللاھقا ھەمدىلەر ۋە شۈكۈرلەر ئېيتىدۇ.

بۇ ھەپتىدىكى ئېتىبار بېرىشكە تېگىشلىك ئىشلار

ھامىلدارلىقتىكى يۇقىرى قان بېسىم يىغىندى كېسەللىكى

ھامىلدارلىقتىكى يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى كۆپۈنچە ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرا ۋە ئاخىرقى مەزگىلىدە كۆرۈلىدۇ. ئاساسلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولسا قان بېسىم يۇقىرى بۇلۇش، باش قېيىش، باش ئاغرىش، كۆزى تورلىشىش، سۈيدۈك ئاز بۇلۇش، پۇت قىسمى ياكى پۈتۈن بەدەن ئىششىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ئېغىر بولغاندا تارتىشپ قېلىش، ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سۇلۇق ئىششىق، يۇقىرى قان بېسىم، سۈيدۈك ئاقسىلى ھامىلدارلىقتىكى يۇقىرى قان بېسىم يىغىندى كېسەللىكىنىڭ ئۈچ چوڭ ئالامىتىدىن ئىبارەت. چۇقۇم ئېتىبار بېرىش ۋاقتىدا داۋالاش كېرەك. بۇ كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىك سەۋەبى ھازىرغىچە ئېنىق ئەمەس. كۆپۈنچە تۆۋەندىكى ئادەملەردە كۆرۈلۈش نىسبىتى يۇقىرراق بۇلىدۇ:

ياش تۇنجى ھامىلدار بولغانلار ۋە يۇقىرى ياشتىكى تۇنجى ھامىلدار بولغانلار، ئائىلىسىدە يۇقىرى قان بېسىمى ۋە بۆرەك ياللۇغى، دىئابت كېسىلى بار بولغانلار، كۆپ كېزەككە ھامىلدار بولغانلار، باش سۈيى كۆپ، ئۈزۈم ھامىلە بولغانلار، ئوزۇقلۇق يېتەرسىزلىك بولمىغان ئېغىر دەرىجىدە قان ئاز بولغانلاردىن ئىبارەت. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق پەسىللەردە ئاتموسفېرا بېسىمى يۇقىرى بولغانلىقتىن كېسەل بۇلۇش ئەھۋالى يۇقىرى بۇلىدۇ

يېنىك دەرىجىدىكى ھامىلدارلىقتىكى يۇقىرى قان بېسىم يىغىندى كېسەللىكىنىڭ ئاساسلىق ئالاھىدىلىكى - قان بېسىم يۇقىرى بۇلۇش، ئۇنىڭغا قۇشۇلۇپ يېنىك سۇلۇق ئىششىق ۋە يېنىك دەرىجىدىكى سۈيدۈك ئاقسىلى بۇلىشى مۇمكىن. بۇ باسقۇچ بىر قانچە كۈن ھەتتا بىر قانچە ھەپتە داۋاملىشىشى،

بارغانسېرى تەرەققى قىلىشى ياكى تىز سۈرئەتتە ئېغىرلاپ كىتىشى مۇمكىن. ئوتتۇرىھاللىرىنىڭ قان بېسىمى بىر ئاز يۇقىرى بولۇپ سۈيدۈك ئاقسىلى ئېشىپ بارىدۇ. ئۇنىڭغا قۇشۇلۇپ سۇلۇق ئىششىق كۆرۈلۈپ باش قېيىش قاتارلىق يېنىك بولغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

كېسەللىك ئەھۋالى يېنىك بولغانلار ئارام ئېلىشقا دىققەت قىلىشى، مايلىق، قەنت ۋە تۇز مىقدارى كۆپ يىمەكلىكلەرنى ئاز يىيىش كېرەك. ئوتتۇرىھال ۋە ئېغىر بولغانلار دوختۇرخانىدا يېتىپ داۋالنىشى كېرەك.

سىز ھامىلدار بولغىلى 30 ھەپتە بولدى

ئەلھەمدۇللىلاھ، ھازىر شاكىچىكنىڭ ئۇزۇنلىقى تەخمىنەن 44 سانتېمىتىر، ئېغىرلىقى 1.5 كىلوگرام بۇلۇپ قالدى. ھازىردىن باشلاپ تۇغۇلغىچە ھەر بىر ھامىلىنىڭ ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى نىسبىتى ئوخشاش بولمايدۇ. ھامىلىنىڭ مۇھىم ئەزاسى بولغان مىڭە قىسمى داۋاملىق تېز سۈرئەتتە تەرەققى قىلماقتا. چوڭ مىڭە ۋە نېرۋا سېستىمىسى تەرەققى قىلىپ مەلۇم بىر باسقۇچقا بېرىپ بولدى. چوڭ مىڭىنىڭ تەرەققى قىلىشى ئىنتايىن تېز. تېرە ئاستىدىكى مايلار داۋاملىق كۆپەيمەكتە. ھامىلە ھازىر 0.85 لىتىر باش سۈيىنىڭ ئىچىدە لەيلەۋاتىدۇ. مىدىرلاشقا يىتەرلىك بوشلۇق بار، شۇڭلاشقا بۇۋىقىڭىزنىڭ ھازىر غەلىتە ھامىلە ئورنىدا بۇلىشىدىن ئەنسىرەپ كەتمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. بۇ ھەپتە بۇۋىقىڭىز كۆزىنى ئەركىن ئېچىپ ياپالايدۇ. بەلكىم بالىياتقۇ ئىچىدىكى ئەھۋاللارنى كۆرەلىشى مۇمكىن، بالىڭىز يەنە يۇرۇقلۇق مەنبەسىنى پەرىقلەندۈرەلەيدۇ ۋە ئۇنىڭغا ئەگىشەلەيدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىلىك زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

بۇ ھەپتە ھامىلدار ئانىلارنىڭ قورسىقى تەخمىنەن كىندىكىنىڭ ئۈستىدە 10 سانتېمىتىر ئورۇندا. دوۋسۇن سۆڭەكتىن قۇشۇپ ھىسابلىغاندا، بالىياتقۇ ئاستىنىڭ ئىگىزلىكى تەخمىنەن 30 سانتېمىتىر كېلىدۇ. بالىياتقۇ يۇقىرلاپ توغرا ئايرىش پەردىسىگە يېتىپ بارغانلىقتىن، ھامىلدار ئانىلار بەدىنى بارغانچە بەك ئېغىرلاپ كەتكەندەك ھېس قىلىدۇ. قورساق چوڭ تاۋۇزغا ئوخشاپ قالىدۇ، مېڭىش مۇشكۈللىشىپ، نەپەس ئېلىشمۇ قىيىنلىشىدۇ ۋە ئاشقازانمۇ بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ. يەنە بىر نەچچە ھەپتىدىن كىيىن، ھامىلىنىڭ باش قىسمى

تۆۋەنلەپ داس سۆڭىكىگە كىرگەندىن كىيىن، بۇ خىل بىئارامسىزلىنىشلار بىر ئاز پەسىيدۇ ئىنشائاللاھ.

بەدەندىكى سۈت كەلتۈردىغان ھورمونلارنىڭ سانى كۆپەيمەكتە. بەزى ھامىلدارلارنىڭ ئەمچىكى ئوغۇز سۈتىنى ئاجىرتىپ چىقىرىشقا باشلايدۇ. قورساقتىكى موسكۇللار كەڭرەپ بوشۇشۇپ كىتىدۇ، شۇڭلاشقا ياتقان ۋاقتىڭىزدا بۇرۇنقىدەك تېزلا ئورنىڭىزدىن تۇرۇپ كەتمەي، ئاستا-ئاستا ئورنىڭىزدىن تۇرۇڭ.

بۇ ھەپتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. نەپەس تېزلىشىدۇ: سىز بەزىدە نەپىسىڭىز تېزلىشىپ، ئوكسىگىن يىتىشمەيۋاتقاندەك ھېس قىلىسىز. بۇ بالىياتقۇ بەك چوڭىيىپ كەتكەچ، توغرا ئايرىش پەردىسىنى بېسىۋالغانلىقتىن بولىدۇ. شۇڭا توغرا ئايرىش پەردىسىنى بېسىۋەتمەسلىك ئۈچۈن، ئولتۇرغان ۋاقىتتا توغرا ھالەتتە ئولتۇرۇشقا دىققەت قىلىڭ.

2. قەرەللىك ھامىلە تەكشۈرتۈش: ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ھامىلە تەكشۈرتۈش ئىنتايىن مۇھىم، تەكشۈرتۈش قېتىم سانىمۇ كۆپىيىدۇ، بۇ سىز ۋە بۇۋىقىڭىز تۇغۇتتىن بۇرۇن ساق - سالامەت تۇرىشىڭىز ۋە تۇغۇتقا تۇلۇق تەييارلىق قىلىشىڭىزغا كېپىللىك قىلىشىڭىزدىكى مۇھىم بىر باسقۇچ. ۋاقىت چىقىرىپ ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدىكى ھامىلە تەكشۈرۈش تۈرلىرىنى ئوبدان بىلىۋېلىڭ.

3. پۈتۈن بەدەن ھارغىنلىق ھېس قىلىش: كۆپ قىسىم ھامىلدارلار ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە پۈتۈن بەدەننى تالغاندەك ھېس قىلىدۇ، بۇ ھارغىنلىقنى ئۇيقۇسىزلىق كەلتۈرۈپ چىقارغان. ئۇيقۇغا تەسىر يەتكۈزىدىغان

ئامىللار بەك كۆپ. مەسلەن: تۇغۇتتىن ئەنسىرەش، پۇتنىڭ يېپى تارتىشىش، پات-پات كىچىك تەرەت قىلىش قاتارلىقلار. بەزى ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىپ ئۇيغۇننى تەڭشىسىڭىز، بۇ ھارغىنلىقنىڭ خېلىلا يۇقاپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىسىز.

4. چات ئارلىقى يېرىلىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالدىغان ياخشى چارە: چات ئارلىقى تۇغۇت ۋاقتىدا ئىنتايىن كۈچلۈك بېسىمغا بەرداشلىق بېرىدۇ. ئەگەر ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە چات ئارلىقىنى قەرەللىك ئۇۋلاپ بەرگەندە، چات ئارلىقى يېرىلىپ كىتىش ئىھتىماللىقىنى تۆۋەنلەتكىلى ۋە تۇغۇتتىن كىيىن تېز ئەسلىگە كېلىشكە ياردەم بەرگىلى بولىدۇ.

بۇ ھەپتە دادا بولغۇچىلار نېمە قىلىشى كېرەك؟

سۆيۈملۈك ئايالىڭىز ھامىلدار بولغاندىن كىيىن دائىم بەل ۋە غوللىرى تېلىپ ئاغرىغاندەك ھېس قىلىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرا ۋە ئاخىرقى مەزگىللىرىگە كەلگەندە، ئايالىڭىزنىڭ پۇت ۋە پاچاقلىرى ئىششىپ كېتىشى مۇمكىن. شۇڭلاشقا، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئايالىڭىزنىڭ غوللىرىنى، مۇرىسىنى، پۇت ۋە پاچاقلىرىنى تۇتۇپ ئۇۋلاپ قويۇڭ. بۇ ئايالىڭىزغا نىسبەتەن ھەم بەدىنىنىڭ ھەم قەلبىنىڭ ئېھتىياجىدۇر.

بۇ ھەپتەلىك ئالاھىدە ئېتىبار بېرىشكە تېگىشلىك ئىش

بالىنىڭ مىدىرلىشىنى قانداق ئۆلچەپ تەكشۈرىدۇ؟
ھازىر دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدا 12 سائەتلىك بالا تەۋرەش سانىنى قوللىنىدۇ، يەنى ئەتىگەن، چۈش ۋە كەچتە مۇقۇم ۋاقىتتا بىر سائەتتىن بالىنىڭ مىدىرلاش سانىنى ئۆلچەپ، 3 قېتىملىق سانىنى قۇشۇپ يىغىندىسىنى 4 كە كۆپەيتىپ 12 سائەتتىكى بالىنىڭ مىدىرلاش سانىنى ھېسابلايدۇ. ئادەتتە 12 سائەتتىكى

بالىنىڭ مىدىرلىشى 20 قېتىمدىن يۇقىرى بولسا نورمال دەپ تەلەپ قىلىدۇ . ھامىلدارلار چۇقۇم بوۋىقىنىڭ بالىياتقۇ ئىچىدىكى تۇرمۇش ئادىتىنى ۋاقتىدا بىلىۋېلىش كېرەك. ئەگەر بىنورماللىق ھېس قىلسىلا، تۇغۇت دوختۇرلىرىدىن مەسلىھەت سوراپ، بوۋىقىدا قانداق بىئارامچىلىق بارلىقىنى بىلىشى ۋە ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىشى كېرەك.

ھامىلنىڭ مىدىرلىشىنىڭ كۈچلۈك ئاجىزلىقى ۋە چاستوتا جەھەتتە ھەر بىر ئادەمنىڭ ئوخشاش بولمايدۇ بەلكى چوڭ پەرىقلىق بولىدۇ. ئەگەر 12 سائەتنىڭ ئىچىدە ھامىلنىڭ مىدىرلىشى 20 قېتىمدىن ئاز بولسا ياكى بىر سائەتنىڭ ئىچىدە 3 قېتىمدىن ئاز بولسا، ھامىلىدە ئوكسىگىن كەملىكىنى بىلدۈرىدۇ، ھامىلدارلار ئەڭ ياخشىسى دوختۇرخانىغا بېرىپ تەپسىلى تەكشۈرتۈپ بېقىشى كېرەك. ھامىلنىڭ مىدىرلاش قېتىم سانىنىڭ ئازلاپ كېتىشى ياكى توختاپ قېلىشى، ھامىلنىڭ بالىياتقۇدا ئاستا خاراكتىرلىق ھامىلە مۇھتاجلىق ھالىتىدە ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. مەسىلەن، ئوكسىگىن كەملىپ كىتىشى. شۇڭا ھامىلدارلار بۇنداق چاغدا ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىشى كېرەك.

ئەگەر بۇرۇن نورمال تەۋرەۋاتقان ھامىلنىڭ مىدىرلىشى ئازلاپ كېتىپ قالسا، بەلكىم بالا ھەمىيىنىڭ رولى تۇسالغۇغا ئۇچرىغان بولۇشى ياكى ھامىلنىڭ سالامەتلىكىدە بىنورماللىق كۆرۈلگەن بۇلۇشى مۇمكىن، چۇقۇم ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىپ كۆرىنىشى كېرەك. بۇلۇپمۇ 12 سائەت ئىچىدە پەقەتلا مىدىرلىمىسا، ياكى بىر كۈندە 10 قېتىمدىن ئاز مىدىرلىسا ۋە ياكى بۈگۈن مىدىرلاش سانى ئالدىنقى كۈندىكىنىڭ يېرىمىغا تەڭ بولغانلار تېخىمۇ ئېھتىيات بىلەن بىر تەرەپ قىلىشى كېرەك.

ئاللاھىم سىز ۋە بوۋىقىڭىزنى سالامەت قىلىسۇن، سىزگە ئاسان تۇغۇت ئاتا قىلىسۇن، ئامىن!

ھامىلدارلىقنىڭ 31- ھەپتىسى

سۆيۈملۈك ھەمىشە مۇبارەك بولسۇن. مانا بۈگۈن سىز ھامىلدارلىقنىڭ 31- ھەپتىسىگە قەدەم قويدىڭىز. ھامىلىڭىزنىڭ تىز سۈرئەتتە چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، ئۇنىڭ ھەرىكەت قىلىدىغان بوشلىقىمۇ بارغانسېرى كىچىكلەيدۇ، مىدىرلىشى كۆرنەرلىك ئازلايدۇ. ھامىلە ھەر سائەتتە تەخمىنەن 10 قېتىم مىدىرلايدۇ. ھازىر بۇ شاكىچىك بېشىنى بىر تەرەپتىن يەنە بىر تەرەپكە بۇرىيالايدۇ. كۆزى بەزىدە ئۇچۇق بەزىدە يۇمۇق ھالەتتە بولىدۇ. شاكىچىك بۇ ھەپتىدە يىڭى بىر قابىلىيەتكە ئېگە بولىدىغان بولۇپ، ئۇ بولسىمۇ رەڭلەرنى پەرىقلەندۈرۈشتۈر. بوۋىقىڭىز تېرە ئاستىدا بىر قەۋەت ماي يىغىپ، تۇغۇلۇش ئۈچۈن تەييارلىق قىلىشقا باشلايدۇ. ئۇنىڭ يۈزلىرىدىكى قورۇقلار ئازلاپ، بىلەك ۋە پۇتلىرى ئوبدانلا سەمىرىپ قالىدۇ. ھازىر ئۇنىڭ ئۆپكە ۋە ھەزىم قىلىش سىستېمىسى ئاساسىي جەھەتتىن يېتىلىپ بولغان بولۇپ، بويىنىڭ ئۆسۈشى ئاستىلاپ، ئېغىرلىقى تىز سۈرئەتتە ئاشىدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بۇ ھەپتىلىك زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

بۇ ھەپتىدە سىزنىڭ بالىياتقۇڭىز ئۆرلەپ دىئافراگما قەۋىتىگە يېتىپ بارىدىغان بولۇپ، سىز دائىم ئاشقازىنىڭىزنىڭ بىئارام بولغانلىقىنى ھىس قىلىسىز، بۇنداق ئەھۋال تاماقتىن كىيىن تېخىمۇ كۆرنەرلىك بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال 34- ھەپتىدە ھامىلىنىڭ بېشى ئاستىغا بولۇپ، داس سۆڭىكىگە كىرگەندىن كىيىن ياخشىلىنىشقا باشلايدۇ. بۇ مەزگىلدە سىز ئېغىرلىقىڭىزنىڭ تىز سۈرئەتتە ئېشىۋاتقانلىقىنى

بايقايسىز. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا ھامىلىڭىزنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى تىز بولۇپ، ئېغىرلىقى تىز سۈرئەتتە ئاشىدۇ.

سىزنىڭ كىندىكىڭىزنىڭ ئەتراپى، ئاستىنقى قۇرساق ۋە سىرتقى جىنسىي يولىڭىزنىڭ رەڭگى بارغانسېرى قېنىقلىشىدۇ. بەلكىم سىزنىڭ بەدىنىڭىزدىكى ھامىلدارلىق سىزنى ۋە يۈزىڭىزدىكى داغلارمۇ بارغانسېرى قېنىقلىشىپ بېرىشى مۇمكىن. نۇرغۇن ھامىلدار ئاياللارنىڭ ئۇيغىسى بارغانسېرى ناچارلىشىشقا باشلايدۇ، بولۇپمۇ قۇرسىقى يوغانسېرى، يېتىپ قۇپۇش، ئۆرلىش قىيىنلىشىدۇ. ئۇخلاشتىن بۇرۇن يولىدىشىڭىز پۇت، پاقالچاق ۋە بەللىرىڭىزنى تۇتۇپ قويسا بۇ خىل بىئارامچىلىقنى ئازراقمۇ بولسا پەسەيتكىلى بولىدۇ.

بۇ ھەپتە دىققەت قىلىدىغان نىشانلار

1. ئىششىش: ئەگەر قان بېسىمىڭىز نۇرمال، كىچىك تەرەتتە ئاقسىل بولمىسا، يۈز، پۇت - قوللىرىڭىزنىڭ ئىششىشى نۇرمال ئەھۋال دۇر.

2. بالا ئېمىتكەن چاغدا كىيىدىغان لىپتىك: كۆكسىڭىز ھازىردىن باشلاپ ئوغۇز سۈتىنى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، بۇۋاقنىڭ ئانا سۈتى بىلەن بېقىلىشى ئۈچۈن تەييارلىق قىلىشقا باشلايدۇ. شۇڭلاشقا سىز بالا ئېمىتكەن چاغدا كىيىدىغان لىپتىك تەييارلاپ قويۇڭ. بالا ئېمىتكەندە نۇرغۇن ئاۋارچىلىقلاردىن خالاس بولىسىز.

3. ھامىلىنىڭ مىدىرلىشىنىڭ ئازلىشى: ئەگەر سىز ھامىلىنىڭ مىدىرلىشىنىڭ ئازلاۋاتقانلىقىنى بايقىسىڭىز بىر ئىستاكىن مېۋە شەرىپتى ئىچىپ بېرىڭ. ئەگەر مېۋە شەرىپتى ئىچسىڭىزمۇ، ھامىلىنىڭ مىدىرلىشى جانلانمىسا ياكى ھامىلە تېخىمۇ جىمىپ كەتسە، دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈڭ.

بۇ ھەپتە دادا بولغۇچى نېمەلەرنى قىلىشى كېرەك؟

ئەگەر ئايالىڭىز دەرد تۆكسە، سىز ياخشى ئاڭلىغۇچى بولۇپ بېرىڭ، ئەگەر ئايالىڭىزنىڭ كۆڭلىدە تۇغۇتقا نىسبەتەن بىر خىل ئەندىشە پەيدا بولسا، سىز ئۇنىڭغا تەسەللىي بېرىڭ، ئۇنىڭغا سىز ئۇنىڭدىن ئايرىلمايدىغانلىقىڭىزنى، ئاللاھتىن سىزگە ئاسان تۇغۇت تىلەپ دۇئا قىلۋاتقانلىقىڭىزنى ئېيتىپ ئۇنىڭ تۇغۇتقا بولغان ئەندىشىسىنى پەسەيتىڭ. سىز بۇنىڭدىن كىيىنكى ۋاقىتلاردا ئامال بار كوماندىروپىكىغا چىقماي، ئايالىڭىزغا كۆپرەك ھەمرا بولۇڭ.

بۇ ھەپتەلىك ئالاھىدە ئېتىبار بېرىشكە تېگىشلىك ئىش - باش

سۈيىنى ئۆلچىتىش

نۇرمال ئەھۋالدا باش سۈيى 1000 مىللىي لېتىر بولىدۇ، ئەگەر باش سۈيى 2000 مىللىي لېتىرغا يېتىپ قالسا ياكى 2000 دىن ئېشىپ كەتسە، باش سۈيى ئارتىپ كەتكەن بولىدۇ. باش سۈيى كۆپىيىپ كېتىشنىڭ سەۋەبى تېخى ئېنىق بولمىسۇ، ئەمما دائىم بۇۋاقنىڭ غەيرىي يېتىلىپ قېلىشى، كۆپ گېزەك بولۇش، دىئابت كېسىلى ۋە ھامىلىنىڭ زەھەرلىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

باش سۈيى بىر قانچە كۈن ئىچىدە شىددەت بىلەن ئۆرلەپ كەتكۈچىلەر باش سۈيى زىيادە كۆپلەر قاتارىغا كىرىدۇ، بۇلار ئاز سانلىقنى ئېگەللەيدۇ. باش سۈيى ئۇزۇن بىر ۋاقىت ئىچىدە كۆپىيىپ كەتكۈچىلەر ئاستا خارەكتىرلىك باش سۈيى كۆپۈيۈپ كېتىش قاتارىغا كىرىدۇ. بۇلار كۆپ سانلىقنى ئىگەللەيدۇ.

باش سۈيى زىيادە كۆپ بولغان ھامىلدار ئاياللار ئارام ئېلىشقا، تۈز كەم يېمەكلىكلەرنى ئىستىمال قىلىشقا دىققەت قىلىشى كېرەك.

(利尿剂双氢克尿塞25mg). دىگەن دورىنى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. ھامىلدار ئاياللار بالا ھەمىيىنىڭ بالدۇر يېرىلىپ كېتىپ قان چىقىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بەك دىققەت قىلىشى كېرەك.

باش سۈيى 300 مىللىي لېتىردىن ئاز بولغانلار، باش سۈيى ئازلار قاتارىغا كىرىدۇ. باش سۈيى بەك ئازلارنىڭ مىقدارى نەچچە ئون مىللىي لېتىردىن نەچچە مىللىي لېتىرغىچە بولۇپ، بۇ ۋاقىتتىكى باش سۈيى بىر خىل يېپىشقاق، دۇغلاشقان سۇس يېشىل رەڭدە بولىدۇ. باش سۈيى ئازلار ئادەتتە ئاز كۆرۈلىدىغان بولۇپ، ئادەتتە بۇ ۋاقىتلارنىڭ غەلىتە يېتىلىپ قېلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. باش سۈيىنىڭ ئاز بولۇشى ھامىلىنىڭ خەتەرلىك ئەھۋالدا قالغانلىقىنىڭ مۇھىم ئۇچۇر مەنبەسىدۇر. ئەگەر ھامىلىنىڭ مۆلچەرلەنگەن تۇغۇلۇش ئېيى توشقان بولسا، بالا ھەمىيى يېرىلىپ بالىنىڭ تۇغۇلۇشى ئۈچۈن تەييارلىق قىلىدۇ. بالا ھەمىيى يېرىلغاندىن كىيىن باش سۈيى ئاز، يېپىشقاق بولغان بولسا، بالىنىڭ ھامىلە توڭغىقى بىلەن بۇلغانغان بولسا، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ھامىلە مۇشكۈل ئەھۋالدا قالغان بولسا، ھامىلدار ئايال قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تۇغۇپ بولالمايدۇ، شۇڭا ئوپراتسىيە ئارقىلىق تۇغۇش ئۇسۇلىنى تاللىغىنى ياخشى. ئوپراتسىيە ئارقىلىق تۇغۇش ئۇسۇلىدا ئۆزى تۇغقانغا قارىغاندا بالىنىڭ ئۆلۈپ كىتىشى ئەھۋالى تۆۋەن بولىدۇ.

سىز ھامىلدار بولغىلى 32 ھەپتە بولدى

قەدىرلىك ھامىلدار ئانا، ھازىر سىز ھامىلدار بولغىلى 32 ھەپتە بولدى. ھازىر باشقىلارنىڭ بوۋىقىنى كۆرسىڭىز، ھاياجانلىنىپ تۇرالمىيالا قالامسىز؟ بوۋىقىڭىزمۇ سىرتقى دۇنياغا چىقىش ئۈچۈن ئاخىرقى تەييارلىقلىرىنى قىلىۋاتىدۇ، تىرىشىپ چوڭ بولۇۋاتىدۇ. ھازىر ھامىلىڭىزنىڭ ئېغىرلىقى 2000 گرامغا يېقىنلىشىپ قالدى. ئۇنىڭ بېشىغا چاچلار ئۆسۈپ چىققان بولۇشى مۇمكىن، پۇت تىرناقلىرىمۇ تولۇق ئۆسۈپ چىقىپ بولدى.

تېرە ئاستىغا ماي قەۋىتى يىغىلغانلىق سەۋەبىدىن B تىپلىق ئۇلترا دولقۇندا تەكشۈرگەندە ھامىلىنىڭ تېرىسى سۈزۈك، ھالەتكە كۆرۈنىدۇ. ھازىر ھامىلىنىڭ ئۆپكە ۋە ئۈچەيلىرىنىڭ فۇنكسىيىلىرى ئاساسەن پىشىپ يېتىلدى، نەپەسلىنەلەيدىغان، ھەزىم سېستىمىسى سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرالايدىغان بولدى، ئىچىۋالغان باش سۈيى كىچىك تەرەت ئارقىلىق چىقىرىلىپ يەنە باش سۈيىگە قوشۇلۇپ كېتىدۇ.

بۇ ھەپتىلىك ئانىلارنىڭ زۆرۈر ئوقۇشلۇقى

بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ھەپتىسىگە 450 گرام سۈرئەت بىلەن ئېشىۋاتىدۇ. تېخىمۇ ھارغىنلىق ھىس قىلىسىز. قورساقنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، بەدەن شەكلىڭىز ۋە بەدىنىڭىزنىڭ ئېغىرلىق مەركىزىمۇ ئۆزگىرىدۇ. قورساق مۇسكۇلىڭىزنىڭ كېڭىيىشى، ھورمۇنلار تەسىرىدە پەيلىرىڭىز بوشاپ كېتىشى سەۋەبىدىن داۋاملىق دۈمبە، كاسا، يوتا قىسمىڭىزدا ئاغرىق سېزىسىز. ھەتتا بالياتقۇ يوغىنىغانچە بەزى نېرىپلار بېسىلىپ قالىدۇ. ئاغرىق ۋە ھارغىنلىقتىن مىدىرلىغۇڭىزمۇ كەلمەيلا قالىدۇ. لېكىن تۇغۇتىڭىز قىيىن بولۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن يەنىلا مۇۋاپىق

ھەرىكەت قىلىپ تۇرمىسىڭىز بولمايدۇ.

ھازىر ھامىلىنىڭ بېشى پەسكە چۈشۈپ بولدى. دوۋسۇن بېسىلىپ تۇرغانلىقتىن ھاجەتخانغا تېخىمۇ تولا يۈگۈرەيدىغان بولۇپ قالسىز. جىنسى يولدىن ئاجرىلىپ چىقىدىغان ماددىلارمۇ كۆپىيىپ كەتتى، جىنسى يولىنىڭ تازىلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىشىڭىز بولمايدۇ.

بۇ ھەپتىدىكى مۇھىم نىشانلار

1. ئاشقازان ئېچىشىش

ئاز - ئازدىن پات - پات يەپ تۇرۇش ئاشقازان ئېچىشىشنى بىر ئاز يەڭگىلەتتىدۇ). بۇ يەردە ئاشقازان ئېچىشىش، دەپ چوڭلار "زەدىسى قايناش" دەپ ئاتايدىغان ئالامەت كۆزدە تۇتۇلدى).

2. خىزمەت قىلىدىغان ئانىلار ئويلىنىشقا تېگىشلىك مەسىلىلەر

قاچاندىن باشلاپ دەم ئالسىز؟ بالىڭىزنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن داۋاملىق خىزمەت قىلامسىز ياكى ئۆيدە بالىڭىزغا قارامسىز؟

3. يۇيۇنغاندا بىخەتەرلىككە دىققەت قىلىش

بەدەننىڭ ئېغىرلىق مەركىزى ئۆزگەرگەنلىكى ئۈچۈن، يۇيۇنغاندا بىخەتەرلىككە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش، بىرەر نەرسىگە يۆلىنىپ راۋۇرۇس، مەزمۇت تۇرۇپلىپ ئاندىن يۇيۇنۇش لازىم.

4. ئۆي ئىشى قىلىش

ئۆي ئىشلىرىنى قىلغاندا بەك دىققەت قىلىش، ئولتۇرۇپ - قوپۇش بەك سىلىق، ئاستا بولۇشى، ئامال بار بەلنى ئەگمەي تۇرۇپ ئىش قىلىش، ئىگىز يەرگە ئېسىلماسلىق، يىراق يەرگە سوزۇلماسلىق لازىم.

بۇ ھەپتەدە دادىلار نېمىلەرنى قىلىدۇ؟

دادا بولۇشقا تەييارلىقىڭىز پۈتتىمۇ؟ پات ئارىدا تۇغۇلىدىغان بالغا ئىدىيە جەھەتتىن ھازىرلىق كۆرۈپ بولىدىڭىزمۇ؟ بالىڭىز تۇغۇلۇشى بىلەن ئائىلىڭىزنىڭ مەركىزى نۇقتىسى يۆتكىلىپ، ئائىلىدىكى ھۆكۈمرانلىق ئورنىڭىز خىرىسقا ئۇچرايدۇ. ئايالىڭىزنىڭ سىزگە قاراتقان زېھنى، سىزگە سەرپ قىلغان ۋاقتىنىڭ كۆپ قىسمى تەبىئىيلا بالىڭىزغا يۆتكىلىدۇ. بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن خىزمەت ۋە تۇرمۇش ۋاقتىڭىزنى قانداق ئورۇنلاشتۇرۇشنى ئوبدان ئويلىشىدىغان ۋاقت كېلىپ قالدى. بالىڭىز تۇغۇلغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا يېتەرلىك ۋاقت ئاجرىتالامسىز، ئايالىڭىز بىلەن پات-پات مۇگدېشىپ تۇرالامسىز، چەكلىك ئىككى كۈنلۈك دەم ئېلىشنى قانداق ئورۇنلاشتۇرماقچىسىز؟ بۇلار ھەممىسى بولغۇسى دادىلار ئالدىن ئويلىشىپ قويدىغان ئىشلار.

بۇ ھەپتەدە ئالاھىدە دىققەت قىلىنىدىغان نۇقتا - كىندىكنىڭ بويۇنغا يۆگىشىپ قېلىشى

ئادەتتىكى B تىپلىق ئۇلترا دولقۇندا تەكشۈرگەندە، ھامىلىنىڭ بويۇن قىسمىدا كىندىكنىڭ كۆلەڭگىسى كۆرۈنە، بەلكىم كىندىك بويۇنغا يۆگىشىۋالغان بولۇشى مۇمكىن. رەڭلىك ئۇلترا دولقۇن ئارقىلىق تەكشۈرگەندە كىندىكنىڭ بويۇنغا راستلا يۆگىشىپ قالغان - قالمىغانلىقىنى جەزىملەشتۈرگىلى بولۇپلا قالماستىن، يەنە تېخى نەچچە قات يۆگىشىپ قالغانلىقىنىمۇ ئېنىق كۆرگىلى بولىدۇ.

نورمال ئەھۋال ئاستىدا كىندىك باش سۈپىدە لەيلەپ يۈرىدۇ. ئەگەر كىندىك بەكرەك ئۇزۇن ياكى باش سۈپى بەك كۆپ ۋە ياكى ھامىلىنىڭ ھەرىكىتى زىيادە كۆپ بولسا، كىندىك ئاسانلا ھامىلىنىڭ بويىغا يۆگىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭ يۈز

بېرىش نىسبىتى 20 پىرسەنت ئەتراپىدا بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا كىندىك بويۇنغا بىر ياكى ئىككى قات يۆگىلىپ قالىدۇ، ئەمما بەزىدە تۆت- بەش قات يۆگىشىپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. ئادەتتە كۆپىنچە ئەھۋالدا كىندىك بويۇنغا بەك چىڭ يۆگىلىپ قالمىدۇ، قان ئايلىنىشقا توسالغۇ پەيدا قىلالمايدۇ. ئەگەر كىندىك بويۇنغا بەكلا چىڭ يۆگىشىۋالسا، ھامىلىگە ئوكسىگىن يېتىشمەسلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھەتتا ھامىلىنىڭ بېشى پەسكە چۈشەلمەي قالىدۇ.

بەك غەم قىلىپ كەتمەڭ ئانا، ھامىلىڭىزنىڭ ھەرىكىتىنى سانساش ئارقىلىق ئۇنىڭ بويۇنغا كىندىكى يۆگىشىپ قالغان- قالمىغانلىقىنى بىلەلەيسىز. ھامىلىنىڭ ئەتىگەن، چۈش، كەچلەردە بىر سائەتتىن ئۈچ سائەتلىك ھەرىكەت قېتىم سانىنى قوشۇپ، تۆتكە كۆپەيتسەك، ھامىلىنىڭ 12 سائەت ئىچىدىكى ھەرىكەت قېتىم سانى كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر بۇ سان 20 دىن چوڭ بولسا، ئەھۋال نورمال. ئەگەر 10 دىن تۆۋەن بولسا، ياكى بىر سائەت ئىچىدىكى ھەرىكىتى ئۈچ قېتىمدىن ئاز بولسا، دوختۇرغا كۆرۈنۈشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىمىز.

سىز ھامىلدار بولغىلى 33 ھەپتە بولدى

ھامىلنىڭ يېتىلىش ئەھۋالى

ھازىر بوۋاقتىڭىز ئېغىرلىقى تەخمىنەن 2 كىلوگرام، ئېگىزلىكى تەخمىنەن 48 سانتىمېتىر كىلدۇ. بوۋىقىڭىز دۇنياغا كۆز ئېچىشقا تەييارلىق قىلىپ بولدى. مۇتلەق كۆپ ساندىكى ھامىلنىڭ ئورنى نورماللاشقان بۇلۇپ، بېشى ئاستىغا سۆڭىگىچى ئۈستىگە بۇلدۇ ھەمدە بۇ ۋاقىتتىن كىيىنكى 6 ھەپتە ئىچىدە داسقا چۈشۈپ بالىياتقۇ بويىغا بېسىپ كىرگەن بۇلدۇ. ئۇنىڭ بۇخىل ھالىتى تۇغۇلۇشقا تەييارلىق قىلىشلا بولماستىن بەلكى قاننىڭ يېتىلىۋاتقان مېڭىگە يېتىپ بېرىشى ئۈچۈندۇر. ئۇندىن باشقا ئۇنىڭ باش سۆڭىكى ماس ھالدا يۇمشاق كەلگەن بۇلۇپ تېخى پۈتۈنلەي جىپسىلاشمىغان. ھەر بىر سۆڭىكى ئارىسىدا يۇچۇقلار بۇلدۇ، بۇخىل بوش بولغان تۈزۈلۈش بالىنىڭ تار بولغان تۇغۇت يولىدىن ئۆتكەندە كېڭىيىپ تارىيىشچانلىقى ئۈچۈندۇر.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بەدىنىدىكى ئۆزگۈرۈشلەر

سىز داس سۆڭىكىڭىز ۋە دوۋسۇن سۆڭىكىڭىزنىڭ بىرلەشكەن يېرىنىڭ ئېچىشىپ ئاغرىۋاتقانلىقىنى، دائىم سىيگۈڭىز كەلگەندەك بۇلىشىنى، ھامىلنىڭ بارغانسېرى داسقا چۈشۈۋاتقانلىقىنى ھىس قىلىشىڭىز مۇمكىن. يەنە قول ۋە پۇت بارماق بۇغۇملىرىڭىزنىڭ ئىشىپ ئاغرىۋاتقانلىقىنى، بېلىڭىزنىڭ ئاغرىقىنىڭ ئېغىرلاپ كىتىۋاتقانلىقىنى بۇغۇم ۋە پەيلەرنىڭ ئۈزلۈكسىز بوشاۋاتقانلىقىنى ھىس قىلىشىڭىز مۇمكىن. قورسىقىڭىز سىزنى ھەركەت قىلىشقا ئېرىنچەكلىك قىلدۇرۇپ ئاسانلا ھېرىپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. ئەمما مۇۋاپىق ھەركەت قىلىپ بېرىش كېرەك. تەرتىپسىز بالىياتقۇ قىسقاراشنىڭ سانى كۆپۈيۈپ

قورساق دائىم تۇتقاقلق قاتتىقلىشىپ چىڭىپ كېتىدۇ. سىرتقى جىنسىي ئەزا يۇمشاق ئىشىشىپ قالىدۇ. سىزنىڭ ئاشقازان ۋە يۈرىكىڭىزنىڭ بېسىمى كۆرۈنەرلىك بۇلۇپ، ئالاقزادە بولغاندەك ھەمدە ھاسىراپ ئاشقازىنىڭىز كۆپكەندەك ھىس قىلىپ، تاماق يىگۈڭىز كەلمەسلىكى مۇمكىن. بىلەمسىز؟ بوۋاقلار تۇغۇلۇشقا تەييارلىق قىلىپلا قالماستىن بەدىنىڭىزمۇ تۇغۇشقا تەييارلىق قىلماقتا. مەسىلەن سىزنىڭ پۈتۈن بەدىنىڭىزدىكى بۇغۇم پەيلەر بوشاپ تەرتىپسىز بالىياتقۇ قىسقىراش قېتىم سانى كۆپىيىدۇ. بەدەننىڭ ماسلىشالماسلىقى ۋە خاتىرجەمسىزلىنىشىڭىز ئېغىرلاپ بارىدۇ. ئەنسىرىمەڭ، ئاللاھتىن ھەر ۋاقىت تۇغۇتىڭىزغا ئاسانلىق تىلەپ تۇرۇڭ .

بۇ ھەپتىدىكى مۇھىم ئىشلار

1. B تىپلىق ئولترا ئاۋازلىق تەكشۈرۈش سېستىمىسىدا تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىش: ھامىلدار ئاياللارغا بۇ ھەپتىدە بىر قېتىم تەپسىلىي بولغان ئولترا ئاۋاز دولقۇنى ئارقىلىق تەكشۈرتۈش ئېلىپ بېرىش تەۋسىيە قىلىنىپ ھامىلنىڭ بۇ ۋاقىتتىكى بەدەن ئېغىرلىقى ۋە يېتىلىش ئەھۋالى مۆلچەرلىنىدۇ، ھەمدە ھامىلنىڭ تۇغۇلغاندىكى بەدەن ئېغىرلىقى تەخمىنەن مۆلچەرلىنىدۇ .

2. بەك چارچاپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك: بىر خىل ھەركەتنى تەكرارلاپ قىلىۋەرمەسلىك كېرەك. مەسىلەن ئۇزاق ۋاقىت قىيىن بولغان نەرسە تۇقۇش، تىككۈچىلىك قىلىش ۋە باغۋەنچىلىك ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللانماسلىق كېرەك. پۈتۈن بەدەندىكى بۇغۇم ۋە پەيلەر بوشايدىغان بولغاچقا ھەددىدىن زىيادە چارچاش مۇسكۇللارنىڭ ئاسانلا زەخمىلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ باكتىرىيىسىز يۇقۇملىنىش ۋە ھېرىپ- چارچاشتىن بولغان كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

3. سۇلۇق ئىششىق ئېغىر بۇلۇش: ھامىلدارلارنىڭ بۇ ۋاقىتتا قول- پۇتلىرىدا سۇلۇق ئىششىق ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئەمما سۇننىڭ سۈمۈرلىنىشىنى تىزگىنلىمەسلىك لازىم. چۈنكى ئانا تېنى ۋە ھامىلە كۆپ مىقداردىكى سۇغا ئېھتىياجلىق بۇلىدۇ. ئەگەر سىزنىڭ قول ۋە پۇتلىرىڭىز بەكلا ئىششىق كەتكەن بولسا چۇقۇم دوختۇرخانىغا بېرىش كېرەك .

4. ھامىلە پەردىسىنىڭ بالدۇر يېرىلىشىدىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك: نورمال ئەھۋالدا ھامىلە پەردىسى بوشىنىدىغان ۋاقىتتا ئاندىن يېرىلىپ باش سۈيى تۆكۈلىدۇ ھەمدە ھامىلىمۇ بىرقانچە سائەت ئىچىدە تۇغۇلىدۇ. ئەگەر ھامىلە پەردىسى بوشىنىش ۋاقتىدىن بۇرۇن يېرىلىپ كەتسە ھەمدە بىر قىسىم باش سۈيى تۆكۈلۈپ كەتكەن بولسا بۇنى ھامىلە پەردىسىنىڭ بۇرۇن يېرىلىشى دەيمىز، بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرگەندە دەرھال دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرتۈش كېرەك، ئەڭ ياخشى ھامىلدار ئايالنى ياتقۇزۇپ ياكى سۆڭىگىچىنى ئۈستۈنرەك قىلىپ يۆتكەش كېرەك .

دادا بولغۇچىلارغا ئەسكەرتىش

دادا بولغۇچىلار ھەر كۈنى كەچتە بوۋىقىڭىزغا گەپ قىلىپ بېرىڭ، ياكى چىرايلىق قىرائەت قىلىپ بەرسىڭىزمۇ بۇلىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا ھامىلە ئەرلەرنىڭ تۆۋەنرەك بولغان ئاۋازىنى ئاڭلاشنى ياخشى كۆرىدىكەن. ئايالىڭىزنىڭ قورسىقىنى يىنىك سىلاپ بېرىڭ، سىزنىڭ بۇ سىيلىشىڭىز ۋە ئاۋازىڭىزنى بوۋىقىڭىز ياخشى كۆرۈپلا قالماستىن بەلكى ئايالىڭىزنىڭ كەيپىياتىمۇ ياخشىلىنىدۇ. ئايالىڭىزنىڭ ياخشى كەيپىياتى ھامىلىنىڭ ساغلام يېتىلىشى ئۈچۈن ياخشى خاراكتىرلىك غىدىقلاش ھىساپلىنىدۇ. بۇ بىر ئانا- بالىنىڭ ساغلاملىقىدا تۈرۈتكىلىك رول ئوينايدۇ.

بۇ ھەپتەدە ئېتىبار بېرىشكە تېگىشلىك ئىشلار

ئوپىراتسىيە قىلىشنى ئېھتىياتچانلىق بىلەن ئويلىشىش كېرەك. ئۆزى يەڭگىشنىڭ زەخمىلىنىشى ئاز، تۇغۇتتىن كىيىن ئەسلىگە كىلىشىمۇ تىز، دوختۇرخانىدا يېتىش ۋاقتى قىسقا بۇلىدۇ. ئەگەر بالىنىڭ ئوقى بويىغا يۆگىشىپ قالغاندا، بالا تۇنجۇقۇپ قالغاندا، بالىنىڭ ئورنى توغرىسىغا بۇلۇپ قالغاندا ياكى ئۆزى تۇققاندا ئانا ۋە بالا ھەرىكەتلىشىگە خەتەر يىتىدىغان ئەھۋال ئاستىدا ئاندىن ئوپىراتسىيە قىلىشنى تاللاش كېرەك.

ئوپىراتسىيە قىلغاندا ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئوپىراتسىيە قىلىنغان تۇغۇتلۇق ئاياللار ئوپىراتسىيەدىن كىيىن ئاسانلا يۇقۇملىنىپلا قالماستىن يەنە ئۈچەينىڭ ئاسانلا زەخمىلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە قورساق بوشلىقىنىڭ يېپىشىپ قېلىشى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىنىڭ غەيرى ئۇرۇنلىشىشى كېسىلى، بالىياتقۇ دوۋسۇن ياللۇغى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللارنىڭ كۆرسىتىلىشىچە، ئوپىراتسىيە قىلغان ئاياللارنىڭ چىللە ياللۇغى بۇلۇش نىسبىتى ئۆزى تۇققان ئاياللارنىڭ 10 دىن 20 ھەسسىسىگىچە بۇلىدىكەن. ئۆلۈش نىسبىتىمۇ 5 ھەسسىسىگە تەڭ بۇلىدىكەن. ئۇندىن باشقا ئوپىراتسىيە قىلىپ بالىنى ئېلىش بالىنىڭ سالامەتلىكىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بەزى ئوپىراتسىيە قىلىپ تۇغۇلغان بالىلارنىڭ ئايلىنىش ۋە زۆرۈر بولغان تۇغۇت يولىنىڭ قىسقىشىغا ئۇچراش ئەھۋالى كەملىكتىن، تەڭپۇڭلۇق كەم بۇلۇپ، ھەركەتلەرنىڭ ماسلىشىش ئىقتىدارى ناچار بۇلىدۇ.

سىز ھامىلدار بولغىلى 34 ھەپتە بولدى

ھامىلىنىڭ يېتىلىش ئەھۋالى:

بوۋىقىڭىزنىڭ ئېغىرلىقى ھازىر تەخمىنەن 2.3 كىلوگرام، ئولتۇرغاندىكى ئىگىزلىكى تەخمىنەن 30 سانتىمىتىر بولدى، ئىنشائاللاھ. ھازىر مەركىزى نېرۋا سېستىمىسى تەرەققىي قىلماقتا. ئۆپكە قىسمى پۈتۈنلەي يېتىلىپ بولدى. بوۋىقىڭىزنىڭ ياغ قەۋىتى قېلىنلىماقتا، بۇ ياغ قەۋىتى بوۋىقىڭىز تۇغۇلغاندىن كىيىن ئۇنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ساقلاشقا ياردىمى بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا كۆپ قىسىم بوۋاقلار تۇغۇلۇشقا تەييار بۇلۇپ، باش قىسمى ئاستىغا قارىغان ھالەتتە داس سۆڭىكىگە كىرىپ، باش قىسمى توغرىلىنىپ بولدى. بوۋىقىڭىز بۇ مەزگىلدە دائىم ئۇخلايدۇ، بۇ چۈنكى ئۇنىڭ مېڭىسى ھازىر ئۇچقاندەك تەرەققىي قىلىۋاتقانلىقتىن شۇنداق بولىدۇ. ھازىر ھامىلىنىڭ مېڭە قىسمى مىليونلىغان نېرۋا ھۆججە يىرىللىرىنى ئۆز ئىچىگە ئېلىپ، تېخىمۇ مۇرەككەپ بولغان نېرۋا ھۆججە يىرىسى بىلەن نېرۋا ھۆججە يىرىسىنىڭ ئۆسۈكچە تېگىشىمىسىنى تۇتاشتۇردىغان مۇھىم ۋەزىپىسىنى تاماملىدى.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بەدىنىدىكى ئۆزگىرىشلەر

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بالىياتقۇ سىغىمى ھامىلدارلىقتىن ئىلگىرىكىدىن 500 - 1000 ھەسسەگىچە چوڭايدى، شۇڭلاشقا سىزنىڭ ھازىر بەدىنىڭىزنىڭ بەك ئېغىرلىشىپ كېتىشى، ھەركەتلىرىڭىزنىڭ ئاستىلاپ كېتىشى ئىنتايىن نورمال. پۇت قىسمىڭىزنىڭ يۈكى ناھايىتى ئېغىر، شۇڭلاشقا دائىم تارتىشىپ قالىدىغان ۋە ئاغرىيدىغان ئەھۋاللار بولىدۇ. يەنە بەزىدە قورساق قىسمىڭىز قاتتىق ئاغرىغاندەك، بىردەم - بىردەم تارتىشقاندەك ھېس قىلىسىز. قورسىقىڭىزنىڭ

چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىڭىز داۋاملىق تۆۋەنلەپ، تېخىمۇ ئوڭايلا قەۋزىيەت بۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھامىلدار ئانىلار چۇقۇم يېمەك-ئىچمەكنى تەڭشەشكە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. ھازىر سىز بەلكىم پۇت، يۈز- قوللىرىڭىزنىڭ تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ئىشىغانلىقىنى، ئوشىڭىزنىڭ ئىشىقىنىڭ تېخىمۇ ئېغىرلاشقىنى بايقايسىز. ئەگەر قول ياكى يۈزىڭىز تۇيۇقسىز بەك ئىشىشىپ كەتسە، چۇقۇم ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرىنىڭ. گەرچە ئىشىشىپ كەتسىڭىزمۇ يەنىلا سۇنى كۆپ ئىچىپ بىرىڭ، چۈنكى سىز ۋە ھامىلە كۆپ مىقداردا سۇغا مۇھتاج. سۇنى قانچە كۆپ ئىچىپ بەرسىڭىز، ئەكسىچە بەدەندىكى سۇنىمۇ شۇنچە كۆپ چىقىرۋىتەلەيسىز. بۇ ھەپتە، تۇنجى قېتىم ھامىلدار بولغان ئانىلارنىڭ كىندىك ئەتراپىدا قىچىشتۇردىغان قىزىل داغ ياكى سىزىقچىلار پەيدا بۇلۇپ قالىدۇ، كىيىن تارىلىپ يوتا ۋە بەدەننىڭ ئاستىنقى قىسمىغىچە يېتىپ بارىدۇ. بۇ ئەھۋال ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى قىچىشقا قىلچەك ئۇرتكارىيە دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەتتە ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە كۆرىلىدۇ. بۇ قورساق ھەددىدىن زىيادە يۇغىناپ كىتىپ (ھامىلنىڭ ئېغىرلىقى بەك تېز ئارتىپ كېتىشى ياكى كۆپ گىزەكلىك ھامىلدارلىقتىن) تېرىنىڭ ئۆزگىرىشىگە تەسىر يەتكۈزگەنلىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بۇلىشى مۇمكىن. بۇ سىزنىڭ بەدنىڭىزنى زىيان قىلماسلىقى مۇمكىن، ئەمما شۇنداقتىمۇ بىخەتەرلىك ئۈچۈن يەنىلا دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈپ بېقىڭ.

بۇ ھەپتىلىك مۇھىم ئىشلار

1. قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىش: قەۋزىيەت بۇلۇپ قالغان ھامىلدارلار قۇناق، كۆكتات قاتارلىق يۇقىرى تالالىق يىمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىشى كېرەك.

2. ئەتراپلىق ئولترا ئاۋاز دولقۇنلۇق تەكشۈرۈش: ھامىلدارلىقنىڭ 34- ھەپتەسىدە، ھامىلدارلارنى بىر قېتىملىق تەپسىلىي ئولترا دولقۇنلۇق تەكشۈرتۈش ئېلىپ بېرىپ، ھامىلنىڭ ھازىرقى ئېغىرلىقىنى ۋە يېتىلىش ئەھۋالىنى باھالىتىش، ھەمدە ھامىلنىڭ نورمال ۋاقتى كېلىپ تۇغۇلغان ۋاقتتىكى ئېغىرلىقىنى مۆلچەرلىتىپ بېقىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىمىز.

3. ھامىلنىڭ ئېغىرلىقىنى ئۆلچەش: ھامىلنىڭ ئېغىرلىقى ئۆلچەمگە توشمىغانلىقىنى بايقىشىڭىزلا، چوقۇم ۋاقتىدا كۆپرەك ئوزۇقلۇق تۇلۇقلاڭ: ئەگەر ھامىلنىڭ ئېغىرلىقى ئۆلچەمدىن ئارتىپ كەتكەنلىكىنى بايقىشىڭىز، يېمەك - ئىچمەك جەھەتتە ئۆزىڭىزنى بىر ئاز چەكلەپ، كىيىن ئوپىراتسىيە قىلىنىشنىڭ ياكى قىيىن تۇغۇت بۇلۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىڭ.

4. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ئۇزۇن ئۆرە تۇرماسلىق: ئۇزۇن مەزگىل ئۆرە تۇرۇش دۈمبە قىسمىڭىزدىكى مۇسكۇللارنىڭ يۈكىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. دە، بەل مۇسكۇللىرىنىڭ چارچىشى سەۋەبىدىن بەل ئاغرىش كۆرىلىدۇ، شۇڭا ئۇزۇن ئۆرە تۇرۇشتىن ساقلىنىشىڭىز كېرەك. مۇۋاپىق مىقداردا بەل قىسمىڭىزنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ بەرسىڭىز، ئومۇرتقىنىڭ ئەۋرىشىملىكىنى ئاشۇرۇپ بەل ئاغرىقىنى يىنىكلەتكىلى بولىدۇ.

دادا بولغۇچىلارغا ئەسكەرتىش

ئەگەر ئايالىڭىزنىڭ ئالدى تەرىپىدىن تۇيۇقسىز كۆپ مىقداردا سۇيۇقلۇق ئېقىپ چىقسا، تۆرەلمە پەردىسى بالدۇر يېرىلىپ كەتكەن بۇلىشى مۇمكىن. بۇ يۇقىرى قىسمى ياللۇغلىنىشنى، يەنە كىندىك بېغى چۈشۈپ كىتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن، بۇ ئەھۋاللار ھامىلنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا يولدىشى بولغۇچى چوقۇم تەمكىن بولۇپ، دەرھال ئايالىڭىزنى تۈز

ياتقۇزۇڭ ۋە دەرھال دوختۇرخانىغا تېلېفۇن قىلىپ خەۋەرلەندۈرۈپ، ئايالىڭىزنىڭ دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تۇغۇشقا تەييارلاندىرۇڭ.

بۇ ھەپتىلىك ئالاھىدە ئېتىبار بېرىشكە تېگىشلىك ئىش

ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدىكى ۋاقتى توشماي تۇغۇپ قويۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە بىر تەرەپ قىلىش

ۋاقتى توشماي بالدۇر تۇغۇپ قويۇش دىگىنىمىز - ھامىلدار ئايالىنىڭ ئاي - كۈنى توشمايلا تۇغۇپ قويۇش دىگەنلىك، تېخىمۇ ئۇچۇق قىلىپ ئېيتقاندا، ھامىلدارلىق ۋاقتى 20 ھەپتىدىن يۇقىرى 37 ھەپتىگە توشمىغان ۋاقتتا تۇغۇپ قويۇشنى كۆرسىتىدۇ. قەرەللىك ھامىلدارلىق تەكشۈرتۈشنى ئېلىپ بېرىپ، يېتىپ - قويۇش ۋە ئوزۇقلۇققا دىققەت قىلىپ، ئاكتىپلىق بىلەن قان ئازلىق ۋە ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بىرلەشمە كېسەللىكلەرنى داۋالانغاندا، ۋاقتى توشماي تۇغۇپ قويۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھامىلدارلار بەزى ۋاقتى توشماي تۇغۇپ قويۇشنىڭ سەۋەپلىرىنى ۋە خەتەرلىك ئامىللارنى چۈشىنىۋېلىشى لازىم.

1. ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى جىددىي خاراكتىرلىك يۇقۇملىنىش، مەسىلەن جىددىي خاراكتىرلىك سزاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى، ئاشقازان - ئۈچەي ياللۇغى، بۆرەك جامى - بۆرەك ياللۇغى قاتارلىقلار.

2. كۆپىيىش يولى ياللۇغلىنىش، مەسىلەن: باكتېرىيەلىك جىنسىي يول كېسىلى، خىلامىدىيە قاتارلىقلار.

3. بالىياتقۇ تۇغما غەيرى بولۇش، بالىياتقۇ بويىنىڭ ئىقتىدارى تۇلۇق بولماسلىق: كۆپ گېزەك، باش سۈيى ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولغانلىقتىن بالىياتقۇنىڭ كېرىلىش كۈچى زىيادە چوڭ بۇلۇپ كېتىش.

4. ھامىلداردا ئەزەلدىن بار بولغان يۈرەك كېسىلى، بۆرەك كېسىلى، شېكەرلىك دېئابت كېسىلى قاتارلىق بىرلەشمە كېسەللىكلەر ياكى ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بىرلەشمە كېسەللىك، مەسىلەن ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى شېكەرلىك دېئابت كېسىلى قاتارلىقلار.

5. بۇرۇن ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە (ھامىلدارلىقنىڭ 12-28 ھەپتىسىگىچە) بۇيىدىن ئاجراپ كېتىش، ۋاقتى كەلمەي تۇغۇپ قۇيۇش ۋە تۇغۇت زەخمىسى قاتارلىق كېسەللىك تارىخى بارلار.

ئەگەر سىزدە تۈۋەندىكىدەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە يۈكسەك ھوشيار بولۇڭ، بۇ ئاي - كۈنىڭىز توشمايلا تۇغۇپ قۇيىشىڭىزنىڭ سىگىنالى.

1. قورساقنىڭ ئاستىنقى قىسمى ئاغرىش. قورساقنىڭ ئاستىنقى قىسمى خۇددى ھەيىز كىلىشتىن بۇرۇن چىڭقىلىپ ئاغرىغاندەك ئاغرىپ، بالىياتقۇ تەرتىپلىك يىغىلىۋالسا ۋە قورسىقىڭىز قاتتىق بولىۋالسا دىققەت قىلىڭ.

2. توختىماي دۈمبىڭىز تالسا دىققەت قىلىڭ.

3. ئاجىزلىقلاردا غەيرىلىك بولۇش. ئاجىزلىقلار كۆپلەپ قالسا، جىنسى يولىدىن سۇ ھالەتتىكى ياكى قان ھالەتتىكى ئاجىزلىقلار كەلسە دىققەت قىلىڭ. ئەگەر ھامىلدار ئانىلاردا ھەر قانداق بالدۇر تۇغۇپ قۇيۇش ئالامىتى كۆرۈلسە، مەيلى قانداق ۋاقىت بولسۇن ياكى ئەھۋال ئېغىر يىنىك بولسۇن، ھامىلدار ئانىلارنىڭ ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىشنى تەۋسىيە قىلىمىز. بۇنداق بولغاندا تۇغۇت دوختۇرلىرىنىڭمۇ سىزنى ئەڭ تېز ۋە ياخشى بىر تەرەپ قىلىشى ئۈچۈن يېتەرلىك ۋاقتى بولىدۇ.

ئاللاھىم سىزگە ئاسان تۇغۇت، سالىھ پەرزەنت ئاتا قىلسۇن، ئامىن.

سىز ھامىلدار بولغىلى 35 ھەپتە بولدى

ھامىلنىڭ يېتىلىش ئەھۋالى:

ھازىر بوۋىقىڭىزنىڭ ئىگىزلىكى 50 cm، ئېغىرلىقى 2.5kg كېلىدۇ. ھامىلنىڭ تېرە ئاستىدىكى مايلىرى كۆپۈيۈپ، بەدىنى يۇمىلاقلىشىدۇ. ئۇنىڭ بەدىنىنىڭ كۆپ قىسمىنىڭ تەرەققىياتى تاماملىنىپ بولدى. ئۇنىڭ ئىككى تال بۆرىكى پۈتۈنلەي يېتىلىپ بولدى، بوۋىقىڭىزنىڭ جىگىرىمۇ كېرەكسىز ماددىلارنى ئاجرىتىپ چىقراالايدىغان بولدى. ئۇنىڭ نىرۋا سىستېمىسى بىلەن ئېمۇنتېت سىستېمىسى تىخچە يېتىلۋاتقان بولۇپ، بەدىنىدىكى مايلارمۇ كۆپىيۋاتىدۇ. سىز بەلكىم بوۋىقىڭىزنىڭ ھەرىكىتىنىڭ بۇرۇنقىدىن ئازلاپ قالغانلىقىنى ھىس قىلىشىڭىز مۇمكىن، بۇ بولسا بوۋىقىڭىزنىڭ بەدەن قۇرلىشى بارغانسېرى چوڭىيىۋاتقانلىقتىن بولۇپ، ئۇ ھازىر باش سۈيى ئىچىدە لەيلەپ يۈرەلمەيدۇ، ھەم بۇرۇنقىغا ئوخشاش تېپىپ كېتەلمەيدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بەدىنىدىكى ئۆزگىرىش:

كىندىكىڭىزدىن ئۆلچىگەندە بالىياتقۇڭىز 15cm ئىگىزلىكتە، دوۋسۇن سۆڭىكىنىڭ تۇتاشقان يېرىدىن ئۆلچىگەندە 35cm ئەتراپىدا بولىدۇ. بۇ ھەپتە سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىز تەخمىنەن 11-13kg غىچە ئاشىدۇ. ھازىر سىزنىڭ بالىياتقۇ دېۋارى بىلەن قۇرساق دېۋارى نىپىزلەيدىغان بولۇپ، بوۋىقىڭىز مىدىرلىغاندا سىز بوۋىقىڭىزنىڭ قول-پۇت ۋە جەينەك قىسىملىرىنى كۆرەلىشىڭىز مۇمكىن. ھامىلنىڭ زورىشى ۋە بارغانسېرى ئاستىغا چۈشىگە ئەگىشىپ، قۇرسىقىڭىز ئاستىغا ساڭگىلاپ بەللىرىڭىز ئاغرىيدىغان، داس سۆڭىكىنىڭ ئارقا قىسمىدىكى مۇسكۇللار بىلەن پەيلەر ئۇيۇشۇپ، تارتىشىپ ئاغرىيدىغان بولۇپ قېلىشى

مۇمكىن. ھەركەت قىلىشىڭىزمۇ بارغانسېرى تەسلىشىدۇ. تۇغۇش ۋاقتىدىن تەخمىنەن 1 ئاي بۇرۇن بالىياتقۇڭىز قىسقىراشقا باشلايدۇ. تۇغۇش ۋاقتىڭىزغا يېقىنلاشقانسېرى بۇ خىل قىسقىراش دائىم يۈز بېرىدۇ ھەم قېتىم سانىمۇ كۆپ بولىدۇ.

بۇ ھەپتىدىكى مۇھىم ئىشلار:

1. ئىشخانىدا مۇقۇم تۇرۇپ ئىشلەيدىغان ھامىلدار ئاياللار: ئەگەر سىز پۈتۈن كۈن ئىشخانىدا ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغان ھامىلدار ئايال بولسىڭىز، پات- پات ئەتراپتا مېڭىپ بىرىڭ، پۇتلىرىڭىزنى سونۇپ بۇغۇملىرىڭىزنى ھەركەتلەندۈرۈپ بېرىڭ.

2. تۇغۇتقا دائىر بىلىملەردىن خەۋەردار بولۇش: تۇغۇشتىن 1 ئاي بۇرۇن ھامىلدار ئاياللار تۇغۇتقا دائىر بىلىملەردىن كۆپرەك خەۋەردار بولۇشى، پىسخىكا جەھەتتىن تۇلۇق تەييارلىق كۆرۈپ قويۇشى كېرەك. تۇغۇتىڭىز قىيىنلاشقاندا، بۇ بىلىملەر سىزنىڭ ئۆزىڭىز تۇغالايدىغانلىقىڭىزغا بولغان ئىشەنچىڭىزنى ئاشۇرىدۇ.

دادا بولغىچىلارغا ئەسكەرتىش:

ھازىر ئايالى تۇغقاندا يولدىشى ھەمرا بولىدىغان ئىشلار ئومۇملىشىپ كەتتى. يولدىشىڭىز ھەمرا بولۇشى ئاياللارغا نىسبەتەن بىر چوڭ روھىي جەھەتتىكى قوللاش بولىدۇ. ئەمما سىزمۇ ئايالىڭىزنىڭ تۇغۇتىدىن بۇرۇن تۇغۇتقا بولغان تۇنۇشىڭىزنى ئاشۇرۇشىڭىز كېرەك. ئەگەر سىز ئايالىڭىزنىڭ تۇغۇتىدا ئۇنىڭغا ھەمرا بولۇپ، ئۇنىڭ تارتقان ئازاپلىرىنى كۆرسىتىڭىز، ئايالىڭىزغا بولغان مېھرىڭىز تېخىمۇ كۈچىيىپ، مېھىر- مۇھەببەتلىرىڭىزنىڭ تېخىمۇ چوڭقۇرلىشىشىغا تۈرۈتكە بولىدۇ. ھەم شۇنداقلا سىزنىڭ ئانىڭىزغا بولغان مېھرىڭىزمۇ بىر دەرىجە چوڭقۇرلىشىدۇ.

تەۋسىيە قىلىنىدىغان بىر پائالىيەت: ھامىلە ھەركىتىنى تەكشۈرتۈش

ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدىن بىخەتەر ئۆتۈش ئۈچۈن 35-، ھەپتىدىن باشلاپ دوختۇرلار سىزنىڭ ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم تەكشۈرتۈش ئېلىپ بېرىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ھامىلىنىڭ بارغانسېرى چوڭىيىش سەۋەبىدىن ھامىلىنىڭ ھەركىتى بارغانسېرى ئازلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سىز دوختۇردىن ھامىلىنىڭ يۈرەك سوقۇشى ۋە ھامىلە ھەركىتىنى قانداق ئۆلچەيدىغانلىقىنى بىلىۋېلىپ، ئۆيىڭىزدە ھەر كۈنى ئۆلچەش ئېلىپ بېرىشىڭىز كېرەك.

بۇ ھەپتىدىكى ئالاھىدە دېققەت قىلىدىغان نۇقتىلار:

كۆپلىگەن ئانىلار يېڭى تۇغۇلغان بۇۋاقنىڭ كىندىك بېغى قېنىنى ساقلاش مەسلىسىگە بەكلا ئەھمىيەت بېرىدۇ. كىندىك بېغى قېنىنىڭ زادى قانچىلىك پايدىسى بارلىقىنى بىلىشنى بەكلا ئازرۇ قىلىدۇ. كىندىك بېغى قىنى بولسا يېڭى تۇغۇلغان بۇۋاقنىڭ كىندىكىنى چىگىپ بولغاندىن كىيىن كىندىكىدىن بالا ھەمىيىغا ئېقىپ چىققان قان. ئۇنىڭ مىقدارى گەرچە بەكلا ئاز بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا قان ئىشلەپ چىقارغۇچى ھۈجەيرىلەر بولۇپ، قان ئىشلەپچىقارغۇچى ھۈجەيرە يۆتكەش، ئاق قان كىسلىنى داۋالاش، لىمفا ئۆسمىسىنى داۋالاش، قايتا ھامىلدار بولۇشقا تۇسالغۇ بولىدىغان قان ئازلىق كېسىلى قاتارلىق خەتەرلىك كىسەللەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئادەتتە كىندىك بېغى قېنىنى ساقلاشتا ھامىلدار ئاياللارغا ياش چەكلىمىسى بولمايدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ 36-42 ھەپتىسىگىچە بولغان مەزگىلدە ئۇزۇقلىنىش نۇرمال بولسا بولىدۇ. ھامىلدار ئانىلارنىڭ بەدەن ساپاسى ياخشى، خەتەرلىك ئۆسمە كېسىلى، ئىرسىي كېسىلىگە گىرىپتار بولمىغان بولسا بولىدۇ.

سىز ھامىلدار بولغىلى 36 ھەپتە بولدى

ھازىر ھامىلە ئېغىرلىقى 2800 گرامغا يەتتى. ھامىلىنىڭ چوڭىشىغا ئەگىشىپ، ھەرىكەت قىلىدىغان بوشلۇقمۇ كىچىكلەپ كەتكەچكە، ھەرىكىتىمۇ تەبىئىيلا ئازلاپ قالدۇ. لىكىن شۇنداقتىمۇ سىز يەنىلا ھامىلىنىڭ كۈندە 10 قېتىمدىن ئارتۇق مىدىرلىغىنىنى ھېس قىلالايسىز. سىز ھەر ۋاقىت دىققەتتە تۇرىشىڭىز كېرەك. ئەگەر ھامىلىنىڭ ھەرىكىتى بەكلا ئازىيىپ كەتسە، دوختۇرغا كۆرۈنۈپ باقىشىڭىز ياخشى.

ھازىر ھامىلىنىڭ ئۆپكەسى تولۇق يېتىلىپ بولدى، لىكىن شۇنداقتىمۇ ھازىرچە تېخى مۇستەقىل نەپەس ئالالمايدۇ. ھامىلىنىڭ بەدىنىنى قاپلاپ تۇرغان تۈكلەر ۋە ھامىلىنىڭ تېرىسىدىكى ھامىلىنى باش سۈيىدىن قوغداپ تۇرغان ماي قەۋىتى چۈشۈشكە باشلاپ، ھامىلىنىڭ تېرىسى بارغانچە يۇمران، سۈزۈك، چىرايلىق بولۇپ كېتىۋاتىدۇ. ھامىلە پۇت- قوللىرىنى ئەركىن ھەرىكەتلەندۈرەلەيدۇ، قولى ئېغىزىغا تېگىپلا كەتسە ئوماق بارماقلىرىنى شۈمۈپ كېتىدۇ. كۆزىنى بىمالال يۇمۇپ- ئاچالايدۇ. ھازىر ھامىلىنىڭ سۆڭىكىمۇ خېلىلا قاتتىق، تۇغۇلۇشقا ئاسان بولۇشى ئۈچۈن بېشى تېخى ئىلاستىكىلىققا ئىگە بولۇپ، ئېھتىياجغا ئاساسەن بېشىنىڭ شەكلىنى تەڭشىيەلەيدۇ. ئاللاھ نېمىدىگەن مۇكەممەل ياراتقان!

ئانا تېنىدىكى ئۆزگىرىشلەر

ئەگەر ھامىلە داس بوشلۇقىغا چۈشۈپ بولغان بولسا، ئىچكى ئەزالىرىڭىزغا چۈشكەن بېسىم بىر ئاز يېنىكلەپ، ئۆزىڭىزنى خېلىلا يەڭگىل، خوشال ھېس قىلىسىز. ئاشقازىنىڭىز ئېچىشىدىغان ئىشمۇ خېلىلا ياخشىلىنىپ قالىدۇ، نەپەس ئېلىشىڭىزمۇ بىر ئاز ئاسانلىشىدۇ. لىكىن كىچىك تەرتىڭىز تېخىمۇ كۆپ كېلىدۇ.

يوتىلىرىڭىز قاتتىق ئاغرىيدۇ. بۇ مەزگىلدە قورسىقىڭىز ئوبدانلا ئېغىرلىشىدۇ. قورسىقىڭىزنىڭ يوغانلىقىدىن ھەتتا كىندىكىڭىزمۇ تېشىغا بۆرتۈپ چىقىۋالىدۇ. ئولتۇرۇپ - قويۇشىڭىز ئىنتايىن قىيىنلىشىدۇ. ھەتتا بەزى ئايپىلار قورسىقىڭىزنىڭ ئاستىنقى قىسمى چىڭقىلىپ، بالا ھازىرلا تۇغۇلۇپ كېتىدىغاندەك ھىس قىلىدۇ.

بۇ ھەپتىدىكى مۇھىم ئىشلار

1. بىخەتەرلىك بىرىنچى

ھازىر قورسىقىڭىز بەك ئېغىر، ئىش - ھەرىكىتىڭىز ئىنتايىن قولايىسىز. پەلەمپەيدىن چىقىپ - چۈشكەندە، يۇيۇنغاندا قاتتىق دىققەت قىلىشىڭىز، تېپىلىپ كېتىشتىن ساقلىنىشىڭىز كېرەك.

2. جىنسىي يولدىن قان كېلىشى

بالا ھەمىيى جىنسىي يول ئېغىزىنى توسۇۋالسا جىنسىي يولدىن قان كېلىدۇ. بۇ ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدە كۆرۈلىدىغان بىر خىل ھادىسە. ئەگەر ۋاقتىدا، ياخشى بىر تەرەپ قىلىنمىسا ئانا - بالىنىڭ ھاياتىغا خەۋپ كەلتۈرىدۇ.

3. چاچ كەستۈرۈش

بالا تۇغۇلغاندىن كىيىن خېلى بىر مەزگىلگىچە ئىنتايىن ئالدىراش بولۇپ كېتىسىز. ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان بىرەر چاچ پاسونىنى تاللاپ، چېچىڭىزنى قىسقارتىۋالسىڭىز جىق ۋاقتىڭىز تېجىلىشى مۇمكىن. ئەلۋەتتە ئاۋۋال يولدىشىڭىزنىڭ رازىلىقىنى ئېلىشىڭىز كېرەك.

4. ئېمىتىشكە تەييارلىنىش

ئەگەر بالىڭىز تۇغۇلغاندىن كىيىن ئۆزىڭىز ئېمىتىشنى قارار قىلغان بولسىڭىز، بالا ئېمىتىشكە قولايلىق كىيىملەرنى ئالدىن تەييارلاپ قويۇڭ. ئۇندىن باشقا

يەنە، بالا ئېمىتكەن دەسلەپكى كۈنلەردە كۆكسىڭىز يېرىلىپ، كۆپ قىيىنلىشىڭىز مۇمكىن. كۆكسىڭىزنى مايلايدىغان ماينىمۇ ھەر ئىھتىمالغا قارشى تەييارلاپ قويۇڭ.

5. تۇغۇت چىقىمى

ئاي- كۈنىڭىز توشۇپ، كۆزىڭىز يورۇشقا، ئاياللىقتىن ئانىلىق دەرىجىسىگە كۆتۈرۈلۈشكە ئازلا قالدىڭىز، ئىنشائاللاھ. بۇ جەرياندا نۇرغۇن ئىشلارنى باشتىن كەچۈردىڭىز. تەقەززالىق، كۈتۈش، قىيىنلىش، ئۇيقۇسىزلىق، خوشاللىق، ئۇرۇق - تۇغقان، دوستلارنىڭ سەمىمى تىلەكلىرى. بۇلاردىن سىرت يەنە بىر ئىنتايىن مۇھىم ئىش بار. ئۇ بولسىمۇ تۇغۇتنىڭ چىقىمى. بۇلارنىمۇ ئالدىن ھىسابلاپ، مۆلچەرلەپ قويغىنىڭىز ياخشى.

دادىلار نىمىلەرنى قىلىدۇ؟

ئايالڭىز ھامىلدار بولغىلى 36 ھەپتە بولدى، ئىنشائاللاھ بالىڭىز تۇغۇلۇشقا تۆت ھەپتىلا قالدى. بۇ ۋاقىتتا بالىياتقۇ ئېغىزى ھەر ۋاقىت ئېچىلىپ كېتىشى، مىكروبلار كىرىپ كېتىشى مۇمكىن. بالىنىڭ بالدۇر تۇغۇلۇپ قېلىش ئېھتىماللىقىمۇ خېلىلا يۇقىرى. شۇڭا ئەر- ئاياللىق تۇرمۇشنى قەتئى توختىتىش كېرەك.

بۇ ھەپتىدىكى ئالاھىدە ئېتىبار بېرىلىدىغان نۇقتا - بالا بەلگىسى

بالا تۇغۇلۇشقا ئاز قالغاندا بەزى بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. لىكىن بۇ دىگەنلىك شۇ زامان دوختۇرخانىغا قاراپ چېپىڭ دىگەنلىك ئەمەس، بەلكى بۇ سىزنىڭ ئاللاھ خالىسا بىر ياكى بىر نەچچە كۈن ئىچىدە تۇغىدىغانلىقىڭىزغا قارىتا بېرىلگەن سىگنال.

ئەگەر تۆۋەندىكىدەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە بالا تۇغۇلۇشقا ئاز قالغان بولىدۇ.

1. بالىياتقۇنىڭ ئاستى پەسكە تارتىپ، ئاشقازان بېسىلىشتىن كېلىپ چىققان

- بىئاراملىق بىر ئاز يەڭگىلەپ، ئىشتەي سەل ياخشىلىنىپ قالسا؛
2. قورساقنىڭ ئاستى قىسمى بېسىلغاندەك بىلىنسە، بەل ۋە يوتا ئاغرىپ، يول مېڭىش تەسلەشسە، داۋاملىق سىيگىسى كەپلا تۇرسا؛
3. قىزىل رەڭلىك بىر نەرسە كەلسە؛ (لىكىن مىقدارى جىق بولۇپ كەتسە، بۇ خەتەرلىك ئەھۋال)
4. قورساق ئاغرىسا؛
- قورساقنىڭ رېتىملىق ۋە بارغانچە كۈچىيىپ ئاغرىشى بالا تۇغۇلۇشنىڭ ئەڭ چوڭ بەلگىسى ھىسابلىنىدۇ. بۇنداق ئاغرىقنى پەسەيتكىلى بولمايدۇ، ھەر قېتىم تۇتقاندا ئاغرىق 30 سىكۇنت داۋاملىشىدۇ، بەش - ئالتە مىنۇتتا بىر تۇتىدۇ. ئەگەر ئاغرىق رېتىمىز بولسا بۇ يالغان تولغاق.
5. باش سۈيى يېرىلسا؛
- جىنسىي يولدىن سۇيۇقلۇق ئاجرىلىپ چىقسا باش سۈيى يېرىلغان بولىدۇ. دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپ تۇغۇتقا ھازىرلىنىش كېرەك.

سىز ھامىلدار بولغىلى 37 ھەپتە بولدى

ھامىلنىڭ يېتىلىش ئەھۋالى

بوۋىقىڭىز ھازىر تەخمىنەن 3 كىلوگرام ئەتراپىدا كېلىدۇ. ھامىلە تېنىدىكى مايمۇ تەخمىنەن %8 كۆپەيگەن بۇلۇپ تۇغۇلغاندا %15 بۇلىدۇ. ئەگەر ھازىر بالىنىڭ ئورنى نورمال بولمىسا ئۇنىڭ باش قىسمىنىڭ ئورنىنى ئۆزگەرتىشنىڭ مۇمكىنچىلىكى ئىنتايىن كىچىك بۇلىدۇ. بوۋاق ھازىر نەپەسلىنىشى مەشىق قىلىۋاتىدۇ. بەدەن بارغانسېرى چوڭىيىپ، بوشلۇق كىچىك بولغاچقا ھەركەت قىلىشقا مۇمكىن بولماي قالىدۇ. ئۇنىڭ بالىياتقۇدا تۇرۇش ۋاقتى ئۇزارغانسېرى تېخىمۇ كۆپ ۋاقىت خۇشال ھالدا تىنىچ بولغان بالىياتقۇدا مېڭىسىنى يېتىلدۈرىدۇ. ئەگەر سىزنىڭ بوۋىقىڭىز ئوغۇل بولسا ئۇنىڭ ئۇرۇق دەپنى ئاستىغا ساڭگىلاپ تاش بۆرەك بۇلىدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بەدەن ئۆزگىرىشى

ئاللاھنىڭ رەھىمىتى بىلەن ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى ئېيىنى ئۆتكۈزۈۋاتىسىز، تۇغۇت ۋاقتىڭىزمۇ كۈندىن- كۈنگە يېقىنلىشىۋاتىدۇ، دائىم ئۇرۇق- تۇققان دوستلىرىڭىزنىڭ «يەڭگىدىڭمۇ» دىگەن تېلىفۇنىنى تاپشۇرۇپ ئېلىۋاتامسىز؟ تۇغۇت ۋاقتىنى كۈتۈش سىزنى تەشۋىشكە سېلىۋاتامدۇ؟ بەلكىم سىزمۇ كۈنلەرنى ساناپ ئۆتكۈزۈۋاتقان بۇلىشىڭىز مۇمكىن، ئادەتتە پەقەت %5 ئاياللارلا مۆلچەرلەنگەن تۇغۇت ۋاقتىدا يەڭگىيدۇ. كۆپلىگەن ھامىلدارلار مۆلچەرلەنگەن تۇغۇت ۋاقتىنىڭ ئالدى- كەينى 2 ھەپتە ئارىلىقىدا يەڭگىيدۇ. بۇ نورمال ئەھۋال. چۈنكى بالىنىڭ تۇغۇلىشىنىڭ كۈنكىرىت ۋاقتىنى ئاللاھتىن بۆلەك ھىچكىم بىلمەيدۇ.

بۇ ھەپتىدىكى بالىياتقۇ قىسقراش ئەھۋالى ئالدىنقى ھەپتىگە قارىغاندا كۆپرەك بۇلىدۇ. سىز بەلكىم ئۆزىڭىزنى يەڭگىدىغاندەك گۇمان قىلىشىڭىز مۇمكىن. ئادەتتە بۇ نورمال بولغان بالىياتقۇ قىسقىرىشى بۇلۇپ تۇغۇش ئالدىدىكى بالىياتقۇ قىسقىرىشى ئەمەس. پەقەت بۇ نورمال بالىياتقۇ قىسقراش ئەھۋالى ئۈزۈلۈپ-ئۈزۈلۈپ بىركۈن ياكى بىر ئاخشام داۋاملاشسا ئاندىن تۇغۇتتىن ئاۋالقى بالىياتقۇ قىسقراش بۇلىدۇ. بالىياتقۇدىكى ئاجراتما ماددىلار كۆپىيىپ بەزى ھامىلدارلارنىڭ بالىياتقۇ ئېغىزى ئالدىن ئېچىلىپ بۇلىدۇ.

بۇ ھەپتىدىكى مۇھىم ئىشلار

1. ھەپتىدە بىر تەكشۈرتۈش كېرەك: ھامىلدار ئانىلار 37- ھەپتىسىدىن باشلاپ ھەپتىدە بىر قېتىم تەكشۈرتۈشى كېرەك.
2. نەپەسلىنىشىنى مەشىق قىلىش: ھامىلدار ئانىلار ھازىر ۋاقىت چىقىرىپ مۇۋاپىق ھالدا ھامىلدارلارنىڭ نەپەسلىنىش مەشىقىنى مەشىق قىلىپ بېرىش كېرەك. ياخشى بولغان نەپەسلىنىش ئۇسۇلى ھامىلدارلارنىڭ يەڭگىگەن ۋاقىتتا توغرا كۈچەشكە ياردەم بېرىپ ئوڭۇشلۇق يەڭگىشكە كاپالەتلىك قىلغىلى بۇلىدۇ.
3. تەرتىپلىك بالىياتقۇ قىسقراش: بالىياتقۇنىڭ قىسقراش ئارىلىق ۋاقتى ۋە داۋاملىشىش ۋاقتىنى خاتىرىلەۋېلىش كېرەك. ئەگەر بالىياتقۇ قىسقراش تەرتىپلىك بولسا دوختۇردىن مەسلىھەت سوراڭىز كېرەك.
4. سىزنىڭ ھازىر ئېسىڭىزدە ساقلاش زۆرۈر بولغىنى: كىرا ئاپتومۇبىلى ۋە جىددى قۇتقۇزۇش ماشىنىسىنىڭ تېلېفون نۇمۇرىنى ئېسىڭىزدە ساقلىۋېلىڭ. ناۋادا سىز ئۆيدە يالغۇز قالغاندا قورسىقىڭىز ئاغرىسا لازىم بۇلىدۇ.

5. قايسى ۋاقتتا خىزمەتتىن توختاش ياخشى: ئادەتتە ئەگەر ھامىلدارلارنىڭ ھەممە ئەھۋالى نورمال، خىزمىتى ئېغىر بولمىسىلا مۆلچەرلەنگەن تۇغۇت ۋاقتىدىن 2 ھەپتە بۇرۇن خىزمەتنى توختاتسا بۇلىدۇ، ھەتتا كېچىكىپ توختاتسىمۇ بۇلىدۇ. بىراق ھامىلدارلار زادى قايسى ۋاقتتا خىزمەتنى توختاتسا ياخشى دىگەندە بۇنىڭدا ئوخشاش بولمىغان خىزمەتنىڭ خارەكتىرىگە قاراپ بەلگىلىسە بۇلىدۇ.

6. ئۇزاق سەپەرگە چىقماسلىق كېرەك: ھازىردىن باشلاپ سىزنىڭ ھەرقاچان يەڭگىش ئېھتىماللىقىڭىز بار. سىرتتىكى ۋاقتتا بالدۇر تۇغۇلۇپ قېلىش، بويىدىن ئاجراپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار سىز ۋە بوۋىقىڭىز ئۈچۈن خەتەرلىك.

دادا بولغۇچىلارغا ئەسكەرتىش:

ئايالىڭىز ھەرقاچان يەڭگىش مۇمكىن، سىز ھازىر ماشىنىڭىزنى پۈتۈنلەي تەكشۈرۈپ چىقىپ، ئايالىڭىزنىڭ باش سۈيى تۈكۈلۈپ يەڭگىمەكچى بولغاندا دەرھال دوختۇرخانىغا ئاپىرىش جەريانىدا مەسىلە چىقىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشىڭىز كېرەك. ئەگەر ماشىنا تۇسۇپ دوختۇرخانىغا بېرىش توغرا كەلسە، قايسى لىنىيە بىلەن ماڭغاندا دوختۇرخانىغا ئەڭ يېقىن بولىدىغانلىغىنى ئېسىڭىزدە بەكرەك تۇتۇپلىڭ. گەرچە بۇ ئىشلار كىچىك ئىشلاردەك بىلىنسىمۇ ئەمما شۇ جىددى ۋاقتتا جىددىيلىشىپ ئۇنتۇپ قالماسلىقىڭىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈندۇر.

سىز ھامىلدار بولغىلى 38 ھەپتە بولدى

ھامىلنىڭ يېتىلىش ئەھۋالى

ھازىر بوۋىقىڭىزنىڭ پۇت- قوللىرىنىڭ تىرىقلىرى چىقىپ بولدى، چېچىمۇ 2 سانتىمىتىر ئەتراپىدا ئۆسۈپ قالدى، ئىنشائاللاھ. بۇ ۋاقىتتا بالىنىڭ چاچ سۈپىتى بىلەن ئېرسىيەتنىڭ مۇناسىۋىتى ئۈنچە چوڭ ئەمەس. ئاساسلىقى ئانىنىڭ ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئۇزۇقلۇق بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ھامىلنىڭ بەدىنىدىكى بىر قەۋەت ئىنچىكە مويىلار ۋە كۆپ قىسىم مايىلار ئاستا- ئاستا چۈشۈشكە باشلايدۇ. بۇلارنى باش سۈيى باشقا ئاجىزلىقلار بىلەن قۇشۇپ قۇرساق ئىچىگە سۈمۈرۈپ ئەكىرىپ كېتىپ، ھامىلنىڭ چوڭ تەرتى شەكىللىنىدۇ.

ھامىلدار ئانىلارنىڭ بەدىنىدىكى ئۆزگىرىشلەر

بۇ ھەپتە سىزنىڭ ئېغىرلىقىڭىز يەنىلا 0.45 كىلوگرامدىن ئارتىپ ماڭىدۇ. سىزنىڭ كەيپىياتىڭىز بەلكىم بەك زىددىيەتلىك بۇلىشى مۇمكىن، بوۋىقىڭىزنى تېزراق كۆرۈشنى ئۈمۈد قىلىسىز يۇ ئەمما تۇغۇتنىڭ بىر نەچچە سائەتلىك ھەتتا ئون نەچچە سائەتلىك قاتتىق ئازابىنى ئويلىسىڭىز تۇغۇتتىن بەك قورقسىز. تۇغۇتتىن دېرەك بېرىدىغان ھەقىقىي تولغاق كىلىشتىن بۇرۇن، ھامىلدار ئانىلار يالغان تولغاقنى باشتى كەچۈرىدۇ. يالغان تولغاق راست تولغاقنى پەرىقلىنىدۇ ھەم يالغان تولغاق رېتىملىق بولمايدۇ، ئازىراق ھەركەت قىلىپ قويسىلا تولغاق يۇقاپ كىتىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ ئەڭ ئاخىرقى بىر نەچچە ھەپتە ئىچىدە، پۇتىڭىز بەكلا ئىشىشىپ كىتىدۇ، بۇ نورمال ئەھۋال، تۇغۇتتىن كىيىن ئۆزلىكىدىن يوقاپ كىتىدۇ، ئىنشائاللاھ.

بۇ ھەپتىلىك مۇھىم ئىشلار

1. ھەر خىل چۈشلەر: يېقىندىن بۇيان بەك كۆپ چۈش كۆرىدىغان بۇلۇپ قالدىڭىزمۇ؟ چۈشلىرىڭىز خۇددى راستەكلا بىلىنەمدۇ؟ پات يېقىندا ئانا بۇلۇش ئالدىدىكى سىزنىڭ تۇغۇتتىن بۇرۇنقى ئەندىشىڭىز سەۋەبلىك مۇشۇنداق ھەر خىل چۈشلەرنى كۆرىشىڭىز مۇمكىن.

2. تۇغۇتتا چۇقۇم تەييارلاشقا تىگىشلىك تىزىملىك: ئىنشائاللاھ تۇغۇتىڭىزغا تۇلمۇ يېقىنلىشىپ قالدى، شۇڭا سىزگە سەمىمى تەكلىپىم، تۇغۇت ۋاقتىڭىزدا ۋە بوۋىقىڭىزغا ئىشلىتىدىغان لازىمەتلىكلەرنى تەييارلىۋېلىڭ، بولمىسا ۋاقتى كەلگەندە بەك پايىتەك بۇلۇپ كېتىسىز.

3. جىنسى مۇناسىۋەتنى توختىتىڭ: ئىنشائاللاھ تۇغۇتىڭىزغا يەنە 2 ھەپتە ۋاقت قالدى، بۇ ۋاقتتا بىرگە بولسىڭىز ئوڭايلا بالدۇر تۇغۇپ قويۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە بالىياتقۇ ئېغىزى ئاسان ئېچىلىپ كېتىپ، تېزلا باكتېرىيىلىك يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. ھامىلە قېپى بالدۇر يېرىلىپ كىتىش (باش سۈيى بالدۇر يېرىلىپ كىتىش دەپمۇ ئاتىلىدۇ): باشقا تۇغۇت ئالامەتلىرى بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا، ئەگەر تۇيۇقسىز ئالدى تەرىپىڭىزدىن جىققىدە سۇيۇقلۇقنىڭ توختىماي چىقۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىڭىز، مانا بۇ باش سۈيى بالدۇر يېرىلىپ كىتىش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ۋاقتتا دەرھال ساغرىڭىزنى كۆتۈرۈپ تۈز يېتىۋېلىڭ ۋە دوختۇرغا تېلىفۇن قىلىڭ. ئەمىلىيەتتە تۇغۇت ھەم ئازاپلىق ھەم بەختلىك ۋاقت، ئەمما بىز دائىم بەزى بىر تۇيۇقسىز يۈز بەرگەن ئەھۋاللار تۈپەيلى تۇغۇتنى مۇشكۈل ئەھۋالغا كەلتۈرۈپ قويىمىز. ئەگەر تۇغۇتتىن بۇرۇن تۇغۇتتا يۈز بېرىدىغان كۈتۈلمىگەن

ئىشلارنى چۈشۈنۈپ قويساق، ئاقلانلىك بىلەن قارار چىقىرالايمىز ۋە دوختۇرلار بىلەن تۇلۇق ماسلىشىپ يامانلىقنى ئامانلىققا ئايلاندۇرالايمىز.

دادا بولغۇچىلارغا ئەسكەرتىش

ئادەتتە ئەڭ ئاخىرقى بىر ئايدا ھامىلدار ئانىلارغا ۋاقىت بەك ئۇزۇندەك بىلىنىپ، بوۋىقى بىلەن تېزراق يۈز كۆرۈشكىسى كېلىپ كېتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بوۋاق داس بوشلۇقىغا چۈشۈپ بولغان بۇلۇپ، ھامىلدارلار بىر ئاز راھەت ھېسى قىلىدۇ. دادا بۇلۇش ئالدىدا تۇرغان سىزنىڭ بوۋىقىڭىزنى قارشى ئېلىشقا تەييارلىقىڭىز پۈتتىمۇ؟

1. ئايالىڭىزغا ھەمراھ بۇلۇپ ئەڭ ئاخىرقى قېتىملىق ھامىلدارلىق تەكشۈرتىشنى تەكشۈرتۈپ، دوختۇرخانىنىڭ ئەھۋاللىرىنى ئۇقۇشقاچ تۇرۇڭ.

2. ئايالىڭىزنىڭ ئوڭۇشلۇق يەڭگىشى ۋە بوۋىقىڭىزنىڭ ساق-سالامەت تۇغۇلىشى ئۈچۈن، ئايالىڭىز تۇغۇدىغان چاغدىكى ئالاقىلىشىش نۇمۇرىنى مۇقۇملاشتۇرغاچ ۋە قاتناش قورالىنى ئورۇنلاشتۇرغاچ تۇرۇڭ.

3. ئايالىڭىزغا كۆپ مەدەت ۋە ئېلھام بېرىپ، ئايالىڭىزدىكى جىددىيلىشىش ۋە قورقۇنۇچنى يوقۇتۇشقا ياردەم بېرىڭ.

4. ئايالىڭىزنىڭ دوختۇرخانىدىن چىققاندىن كىيىنكى تەييارلىقلىرىنى ئورۇنلاشتۇرۇڭ: پاكىز ۋە ئازادە ئۆيلەرنى ئورۇنلاشتۇرۇپ، بوۋىقىڭىزگە لازىملىق بۇيۇملار تۇلۇقمۇ تەكشۈرۈپ بېقىڭ، ھەمدە يىتەرلىك تۇرمۇش لازىمەتلىكلىرى ۋە قوۋۋەت بۇيۇملىرى قاتارلىقلارنى تەييارلاپ قويۇڭ.

بۇ ھەپتىلىك ئالاھىدە ئېتىبار بېرىشكە تېگىشلىك ئىش

تۇغۇت جەريانىنى چۈشىنىش

بىرىنچى باسقۇچ: تولغاق. بۇ باسقۇچتا بالىياتقۇ بويىنى ئېغىزى 10 سانتېمىتىر ئېچىلىدۇ. ئەمدى باشلانغان ۋاقىتتا تولغاق ئۈنچە قاتتىق بولمايدۇ، ئەمما ھامىلىنىڭ تۇغۇت يولىغا چۈشىشىگە ئەگىشىپ، بالىياتقۇ بويىنى 5 - 8 سانتېمىتىرغىچە ئېچىلغان ۋاقىتتا، تولغاق بارغانچە بەك قاتتىق تۇتىدۇ ۋە ئارقىمۇ قىسقىرايدۇ. تولغاقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ياكى جانلىق ۋاقىتتا باش سۈيى يېرىلىپ كېتىدۇ ھەمدە قان چىقىشىمۇ مۇمكىن. بالىياتقۇ بويىنىڭ ئېغىزى 8 - 10 سانتېمىتىر ئېچىلغاندا ھامىلە ھەر زامان تۇغۇلۇپ كېتىشى مۇمكىن. بۇ تولغاقنىڭ ئەڭ قاتتىق ۋاقتى بۇلۇپ، تەخمىنەن ھەر 2 مىنۇتتا بىر قېتىم تۇتىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا ھەر 1 مىنۇتتا بىر قېتىم تۇتىدۇ.

ئىككىنچى باسقۇچ: ھامىلە تۇغۇلماق. بالىياتقۇ بويىنى 10 سانتېمىتىر ئەتراپىدا ئېچىلغان ۋاقىتتا، سىز ۋە قورسىقىڭىزدىكى بۇۋاق ھەر ئىككىلىڭلار تۇغۇتقا تەييار بۇلۇپ بولغان بولىسىلەر. تېزىدىن ھامىلىنى تۇغۇشتىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل بولسا ئېغىزلىق كۈچى. ئەگەر مۇمكىن بولسا، ئەڭ ياخشىسى يولدىشىڭىز ۋە ئاكۇشىپەر (ياردەمچى سېستىرا) نىڭ يارىدىمىدە يېرىم يۈكۈنگەن ھالەتتىن پايدىلىنىپ تۇغۇشىڭىز ياخشى بولىدۇ.

ئۈچىنچى باسقۇچ: بالا ھەمراھىنى ئېلىش. بالا تۇغۇلغاندىن كىيىن، پۈتۈن تۇغۇت جەريانى تېخى تۈگىمىدى. بۇ باسقۇچتا تولغاق تاكى بالا ھەمراھى چىقىپ بولغۇچە داۋاملىشىدۇ، ئەمما بۇ باسقۇچتىكى تولغاق ئالدىنقى ئىككى باسقۇچتىكىدەك بەك قاتتىق بولمايدۇ.

ئاللاھم سىزگە ئاسان تۇغۇت، سالھ پەرزەنت ئاتا قىلسۇن، ئامىن.

سىز ھامىلدار بولغىلى 39 ھەپتە بولدى

مانا، ھامىلدار بولغىنىڭىزغا 39 ھەپتە بولدى، ئەمدى ئاللاھ خالسا، قورسىقىڭىزدىكى ئوماق بوۋىقىڭىز ھەر ۋاقىت «كېلىپ» سىز بىلەن يۈز كۆرىشىشى مومكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن، تۇغۇتىڭىزدا ئىشلىتىدىغان نەرسە - كېرەكلىرىڭىزنى تەييارلاپ، ئۆزىڭىز ۋە ئۆيىڭىزدىكىلەر ئاسانلا تاپالايدىغان جايغا قويۇپ قويۇڭ. چۈنكى كېيىنكى بىر ئىككى ھەپتە ئىچىدە، ھەر ۋاقىت تۇغۇت ئۆيىگە كىرىشىڭىز مومكىن.

بالىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئەھۋالى

ئاللاھ خالسا، ھازىر بالىنىڭ ھەممە ئورگانلىرى تولۇق تەرەققىي قىلىپ يېتىلىپ بولدى، ئەمما بالىنىڭ ئېغىرلىقى يەنە داۋاملىق ئېشىۋاتىدۇ. بالىنىڭ ئېغىرلىقى تەخمىنەن 3.3-3.4 كىلوگرام كېلىدۇ، بەدىنىدە نۇرغۇن ماي ماددىسى ساقلانغان بولۇپ، بالا تۇغۇلغان كېيىن بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەشكە ياردىمى بولىدۇ.

ئۆپكە بالىنىڭ ئەڭ ئاخىرىدا تولۇق يېتىلىپ بولىدىغان ئورگىنى بولۇپ، بالا تۇغۇلۇپ نەچچە سائەتتىن كېيىن ئاندىن نورمال نەپەس ئېلىش ھالىتىگە كىرىدۇ.

ھازىر بالىنىڭ بەدىنىنى قاپلاپ تۇرغان بىر قەۋەت ئىنچىكە مۇيلار چۈشۈشكە باشلايدۇ ۋە ئاق رەڭلىك ماي ماددىسى ئاستا - ئاستا يوقايدۇ. بۇ نەرسىلەر ۋە باشقا ئاجىزلىق ماددىلارمۇ بالا تەرىپىدىن باش سۈيى بىلەن بىرلىكتە قۇرسقا سۈمۈرۈلۈپ كىرىدۇ ۋە ئۈچەي يولىدا ساقلنىدۇ، ئاندىن بالىنىڭ قارا تەرتىگە

ئايلىنىپ، ئۇ تۇغۇلغاندىن كىيىنكى بىر ئىككى كۈن ئىچىدە بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ.

ئانىنىڭ بەدىنىدىكى ئۆزگىرىشلەر

بۇ ھەپتىدە ئانىنىڭ قۇرسىقى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە يوغىناپ، ھەركىتى قولايىسىزلىشىدۇ، سىزدە يەنە نۇرغۇن بىئاراملىق ھىسسىياتى ۋە بېسىم پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

چەتئەللىك پىسخولوگىلار تۇغۇش ئالدىدىكى ئاياللارغا پىسخولوگىيە تەتقىقاتى ئېلىپ بارغان بولۇپ، تۇغۇتقا ئاز قالغان ئاياللارنىڭ باشقىلارغا يىلىنىۋېلىشى ھىسسىياتى كۈچىيىدىكەن، يەنە پاسسىپلىقى ئېشىپ بېرىپ، بىرخىل بالىلارچە كەيپىيات شەكىللىنىدىكەن. باشقىلارنىڭ ئۆزىگە كۆڭۈل بۆلۈشىنى تەلەپ قىلىدىكەن ۋە قۇرسىقىدىكى بالىنىڭ ھەركىتىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىدىغان بولۇپ قالىدىكەن.

تېخىمۇ كۆپ ئاياللار تۇغۇتى يېقىنلاشقانسىرى، تۇغۇتتىكى ئاغرىقتىن، بالىنىڭ بىنورمال تۇغۇلۇپ قېلىشىدىن ۋە ياكى تۇغۇت يۇلىنىڭ يىرتىلىپ كېتىشى قاتارلىقلاردىن قورقۇپ، جىددىيلىشىپ ئەنسىز بولۇپ قالىدۇ. يەنە بەزى ئانىلار قىز تۇغۇپ قېلىپ كەمىستىلىشتىنمۇ ئەنسىرەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، يېڭى بوۋاقنى كۈتىۋېلىش ئۈچۈن تەييارلىق قىلىۋاتقان بۇ بىر مەزگىلنى، يۇقارقى ئەندىشلەرنىڭ ھەممىسىنى ئارقىغا تاشلاپ، ئۆزى ۋە بالىنى ئاللاھقا تاپشۇرۇپ، تۇغۇتتىن ئىبارەت بۇ «جەڭ مەيدانى» غا يىنىككەنە ھالەتتە ئاتلىنىش ئەلۋەتتە ئەڭ ياخشىدۇر.

بۇ ھەپتىدىكى مۇھىم ئىشلار

1. تۇغۇتتىن بۇرۇن نېمە يەسە ياخشى؟ ھازىر، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش بولسا، بالا ۋە تۇغۇت ئۈچۈن قىلىدىغان ئەڭ ئاخىرقى تەييارلىق. جۇڭگىيى تىبابىتىدە، ھامىلدار ئاياللار تۇغۇت ئالدىدا، يىمەك-ئىچمەك جەھەتتە تۇغۇت يولىنى سىلىقلاشتۇرىدىغان يىمەكلىكلەرنى يېيىش كېرەك دەپ قارايدۇ، بۇنىڭ تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش، تۇغۇت جەريانىنى قىسقارتىش، تۇغۇت ئاغرىقىنى پەسەيتىشتە ئاكتىپ رولى بار.

2. ھەرىكەت ئارقىلىق تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش. ئەگەر دوختۇر ئېيتىپ بەرگەن تۇغۇت ۋاقتىغا بارغاندىمۇ يەنە ھېچقانداق ئۆزگۈرۈش بولمىسا، ھامىلدارلار ھەرىكەتنى كۈچەيتىش كېرەك. لېكىن ھەرىكەت جەريانىدا كۈتۈلمىگەن ئەھۋال يۈز بېرىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، چوقۇم يولدىشىنى ھەمراھ بولۇشقا تەكلىپ قىلىش كېرەك.

3. يېشى چوڭراق ھامىلدارلار دىققەت قىلىشقا تىگىشلىك ئىشلار: يېشى چوڭراق ھامىلدارلارنىڭ بەدىنىنىڭ تەڭشەش ئىقتىدارى، ھەرخىل ئۆزگىرىشلەرگە تاقابىل تۇرۇش ۋە بەدەن يۈكلىرىگە قارىتا بولغان ئىقتىدارىمۇ نىسبەتەن ئاجىز بولىدۇ. يېشى قانچە چوڭ بولسا، تولغاقمۇ ئاجىزراق بولىدۇ، تۇغۇت جەريانى سەل ئۇزۇنراق بولۇپ، ئاسانلا قىيىن تۇغۇت كېلىپ چىقىدۇ.

4. تۇغۇت قورقۇنچى: ھامىلدار ئانىلار ئامال بار تۇغۇتقا بولغان قورقۇنۇش پىسخىك تۇسالغۇسىنى تۈگىتىپ، خاتىرجەم كەيپىيات ساقلىسا، ئاللاھ خالىسا، تۇغۇت ۋاقتىدا بەكمۇ قاتتىق ئازاپ ھىس قىلمايدۇ.

دادا بولۇش ئالدىدا تۇرىۋاتقانلار ئۈچۈن سەمىمىي ئەسكەرتىش:

بۇ چاغدا بولغۇسى دادىلار نېمە ئىش قىلىپ بىرلەيدۇ؟ بۇ ۋاقىتتا دادىلار ئانىلارنىڭ كەيپىياتىنى تۇراقلاشتۇرۇشقا ياردەم بېرىشى، تەبىئىي ئۇسۇلدا ئاغرىق توختىتىش چارىلىرىنى ئۆگىنىشى، جىددىي ئەھۋالغا دۇچ كەلگەندە نېمىلەرنى قىلىش كېرەكلىكى ھەققىدە ئىزدىنىپ قويۇشى كېرەك. ئەگەر ئايالىڭىز ئانىسىنىڭ ئۆيىدە بولسا يوقلاپ بېرىپ ياكى پات-پات تېلېفون قىلىپ، قىزىقارلىق گەپلەر، مۇھەببەتلىك پاراڭلار بىلەن كۆڭلىنى كۆتۈرۈپ مەدەت بېرىشكە تىرىشىڭىز، ھەرگىزمۇ ھەممە خوتۇن كىشى تۇغدىكىكەنغۇ، نېمىدىن قورقسەن، دېگەندەك گەپلەرنى قىلماڭ.

بۇنىڭدىن باشقا يەنە نېمىنىڭ كەم قالغانلىقىنى تەكشۈرۈپ چىقىشى كېرەك. تۇغۇتقا لازىم بولىدىغان نەرسە - كېرەكلەرنى، تۇغۇتتىن بۇرۇنقى تەكشۈرتۈش خاتىرىلىرىنى ۋە بالىنىستا يېتىش ھەققىگە ئىشلىتىدىغان پۇللارنى تەخ قىلىپ، مۇقۇم بىر جايدا قويۇپ قۇيۇش كېرەك.

سىز ھامىلدار بولغىلى 40 ھەپتە بولدى

سىز ھامىلدار بولغىلى 40 ھەپتە بولدى. بۇ 260 نەچچە كۈن نېمىدىگەن ئاستا ئۆتكەن! ئەمدى بوۋىقىڭىز بىلەن يۈز كۆرۈشۈشكە ئازلا قالدىڭىز، ئىنشائاللاھ. ئۇ تۇغۇلغاندا، ئۇنى باغرىڭىزغا بېسىپ، ئوماق يۈزلىرىگە سۆيگەن ۋاقتىڭىزدا، بۇ كىچىككەنە ھاياتلىق ئۈچۈن تۆلىگەن بەدەللىرىڭىز، تارتقان جاپالىرىڭىزنىڭ ئەرزىدىغانلىقىنى ھېس قىلىسىز.

ھامىلىڭىز 40 ھەپتىلىك بولدى، لىكىن يەنىلا تۇغۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيۋاتامدۇ؟ ئەندىشە قىلماڭ. دوختۇرنىڭ دەپ بەرگەن ۋاقتى بىلەن ئىككى ھەپتە پەرق بولۇش نورمال ئىش. ھازىر باش سۈيىدىمۇ ئۆزگىرىش بولدى. بۇرۇن باش سۈيى سۈزۈك ئىدى، ھامىلىنىڭ بەدىنىدىكى تۈك ۋە ماي قەۋىتىنىڭ چۈشۈشى بىلەن ھازىر باش سۈيى ئاق رەڭلىك دۇغ ھالەتكە كېلىپ قالدى. بالا ھەمىيىنىڭ فۇنكسىيىسىمۇ چېكىنىشكە باشلىدى، بالا تۇغۇلۇپ بولغاندا ئۇنىڭ خىزمىتىمۇ ئاخىرلىشىدۇ.

ئانا تېنىدىكى ئۆزگىرىشلەر

ئەگەر سىز ھازىر ئانىلىق دەرىجىسىگە كۆتۈرۈلۈپ بولغان بولسىڭىز، ئالدى بىلەن سىزگە مۇبارەك بولسۇن! ئەگەر يەنىلا بوۋىقىڭىز دۇنياغا كۆز ئاچماي، تەقەززالىق بىلەن كۈتۈۋاتقان بولسىڭىز، چوقۇم كەيپىياتىڭىزنى تۇراقلىق تۇتۇشقا دىققەت قىلىڭ، جىددىيلەشمەڭ. بەلكىم مۇشۇ ھەپتىنىڭ مەلۇم بىر كۈنى ياكى كېلەر ھەپتە قورسىقىڭىزدا تۇيۇقسىز يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىقنى سېزىشىڭىز مۇمكىن. بۇ ئاغرىق بارغانچە كۈچەيسە، ئاغرىقنىڭ ۋاقتى بارغانچە ئۇزارسا، ئىككى قېتىملىق ئاغرىقنىڭ ئارىلىقى بارغانچە قىسقارسا، تۇغۇتىڭىزمۇ باشلىنىپ

قالغان بولىدۇ ،ئىنشائاللاھ. سىز ۋە بوۋىقىڭىزنىڭ ئەھۋالى نورمال بولسىلا، بوۋىقىڭىزنى كۆرۈشكە ھەر قانچە ئالدىراپ كەتسىڭىزمۇ، دوختۇر سىزنى مەجبۇرى تۇغدۇرمايدۇ.

بۇ ھەپتىدىكى مۇھىم ئىشلار

1. تۇغۇتتىن بۇرۇنقى ئاخىرقى قېتىملىق تەكشۈرۈش

40 ھەپتە توشۇپ بولغاندىن كېيىنمۇ B تىپلىق ئۇلترا دولقۇندا يۈرەك ئەھۋالى، باش سۈيى قاتارلىقلارنى يەنە بىر قېتىم تەكشۈرتكەن ياخشى. ئەگەر 41 ھەپتە بولۇپمۇ، بالا يەنىلا تۇغۇلمىسا، بالىنىستتا يېتىپ، بالىنى مەجبۇرى تۇغدۇرۇش كېرەك. چۈنكى ھامىلە قورساققا بەك ئۇزاق تۇرۇپ كەتسە، ھامىلىگە ئوكسىگىن يېتىشمەسلىك خەۋپى بار.

2. ھەر ۋاقىت تەييار تۇرۇش

تۇغۇتنىڭ قانداق ئالامەتلىرى بولىدىغانلىقى ۋە ئۇنىڭ چارىلىرىنى ئاساسەن بىلىپ بولىدىڭىزغۇ دەيمەن؟ شۇڭا ھەر قانداق ئالامەت كۆرۈلگەندە جىددىيلەشمەي، تەمكىن تۇرۇڭ.

3. تۇغۇت لازىمەتلىكلىرىنى يەنە بىر قېتىم تەكشۈرۈش

تۇغۇت جەريانىدا ۋە تۇغۇتتىن كېيىن بوۋىقىڭىزغا لازىم بولىدىغان نەرسىلەرنى تولۇق ئالدىڭىزمۇ؟ يەنە بىر قېتىم تەكشۈرۈپ كۆرۈڭ. ئەگەر يېقىن دوستلىرىڭىز بوۋىقىڭىزغا بىر نەرسە سوۋغا قىلماقچى بولسا، ئېلىپ بولۇنغان نەرسىنىڭ قايتا ئېلىنىپ، ئىسراپچىلىق كېلىپ چىقىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، دوستلىرىڭىزغا سىزگە نېمە لازىملىقىنى دەپ بەرسىڭىز، شۇنى سوۋغا قىلىشمۇ ياخشى بولىدۇ. ئاللاھ ئىسراپچىلىقنى ياقتۇرمايدۇ

4. تۇغۇتتىن كېيىن قىلىدىغان ئىشلارنى بىلىۋېلىش

بالىنى ساق - سالامەت تۇغۇپ بولۇپ، خوشال، ھاياجانلىق مىنۇتلار ئۆتۈپ كەتكەندىن كىيىن، قىرغى ئىچىدە قانداق دەم ئېلىش، قانداق ئوزۇقلىنىش، كۆكسىڭىزنى قانداق ئاسراش قاتارلىق ئەمىلىي مەسىلىلەرگە يۈزلىنىسىز. بۇلارنىڭ ھەممىسىگە ھازىرلا تەييارلىنىڭ.

دادىلارغا ئالاھىدە ئەسكەرتىش

بالا تۇغۇلۇشقا ئازلا قالدى، ئىنشائاللاھ. سىزمۇ تەقەززالىق بىلەن كۈتۈۋاتىسىز ھەقىچان؟ ئۈچ كىشىلىك بۇ يېڭى ئائىلىنىڭ تۇرمۇش تەرتىپى ھەققىدە ئوبدان ئويلىنىۋېلىش بەكمۇ زۆرۈر. ئەتراپىڭىزدىكى سىزدىن بۇرۇن دادا بولغانلار بىلەن پىكىر ئالماشتۇرۇپ، بالا تۇغۇلغاندىن قانداق مەسىلىلەرگە يۈزلىنىدىغانلىقىڭىزنى بىلىۋېلىڭ.

بۇ ھەپتىلىك ئالاھىدە دىققەت قىلىنىدىغان نۇقتا - ئالدىن مۆلچەرلەنگەن تۇغۇت ۋاقتى ئۆتۈپ كەتسىمۇ بالا تۇغۇلمىسا قانداق قىلىش كېرەك؟

ھامىلدارلىق 42 ھەپتىگە يەتكەن تۇغۇت كىچىككەن تۇغۇت دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەتتە بەش پىرسەنتتىن 12 پىرسەنتكىچە بولغان ھامىلدارلار كىچىك تۇغۇدۇ. كىچىككەن تۇغۇتتا بالا تۇنجۇقۇپ قېلىش، باش سۈيى يېتىشمەسلىك قاتارلىق خەتەرلەر ۋە بالىنىڭ تۇغۇت جەريانىدا ئۆلۈپ كېتىش نىسبىتى ئادەتتىكى تۇغۇتتىكىدىن يۇقىرى بولىدۇ. بۇ نىسبەت ھامىلدارلىق ۋاقتى ئۇزارغانچە يۇقىرى بولىدۇ. ئانىغا يېتىدىغان خەۋپمۇ كىچىككەن تۇغۇتتا نورمال تۇغۇتتىن يۇقىرى بولىدۇ.

تۇغۇتى كىچىك كەتكەنلەردە تۆۋەندىكى ئەھۋاللارنىڭ بىرسىلا كۆرۈلسە، ھامىلدارلىقنى ئاخىرلاشتۇرۇپ، بالىنى تۇغۇش كېرەك.

1. بالىياتقۇ بويىنى تولۇق يېتىلىپ بولسا؛

2. ھامىلە ئېغىرلىقى 4000 گرامدىن ئېشىپ كەتسە؛

3. ھامىلە 12 سائەت ئىچىدە 10 قېتىمدىن ئاز مىدىرلسا؛

4. باش سۈپىدە ھامىلىنىڭ تەرىتى بايقالسا؛

5. ھەر خىل ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلسە؛

6. ھامىلدار بولغىلى 43 ھەپتە بولغان بولسا.

باليئاتقۇ بويىنى تولۇق يېتىلگەن - يېتىلمىگەنلىكى، بالا ھەمىيى ۋە ھامىلىنىڭ كىنكىرت ئەھۋالىغا ئاساسەن ھامىلدارلىقنى قايسى خىل ئۇسۇلدا ئاخىرلاشتۇرۇشنى بەلگىلەشكە بولىدۇ.

ئەگەر بالىياتقۇ بويىنى تولۇق يېتىلگەن بولسا، سۈنئى ئۇسۇلدا باش سۈيىنى يېرىلدۇرسا، ئەگەر باش سۈيى يېتەرلىك كۆپ ۋە سۈزۈك بولسا، ئىنشا ئاللاھ ئانا ئۆزى تۇغالايدۇ. ئەگەر بالىياتقۇ بويىنى تولۇق يېتىلىپ بولالمىغان بولسا، ۋېناغا تولغاق كەلتۈرۈش ئوكۇلى ئۇرۇش ئارقىلىق بالىنى تۇغدۇرىدۇ. ئەگەر بالا ھەمىيىنىڭ خىزمىتى نورمال بولمىسا ياكى بالا خەتەر ئىچىدە بولسا، بالىياتقۇ بويىنى قانداق ھالەتتە بولۇشىدىن قەتئىنەزەر، ئوپىراتسىيە قىلىپ تۇغدۇرىدۇ.

تۇغۇتنىڭ ئاسان بولۇشى ئۈچۈن قىلىنىدىغان دۇئالار

ئانا بالىنى تۇغدىغان ئاشۇ دەقىقىلەردە روھى ۋە جىسمانى جەھەتلەردە ناھايىتى چارچايدۇ. تولغاق-ئاچچىق ئاغرىق تۈپەيلىدىن بەدەننى ئىنتايىن قىينايدىغان بىر ھادىسە. بالىنىڭ تۇغۇلۇش ۋاقتى ئەر ئايال ئىككىلىگە نىسبەتەن ئەڭ مۇشكۈل بولىدىغان ھالقىلىق پەيتلەردۇر. ئاللاھ تائالا سۈرە مەريەمدە ئاشۇ قىيىن دەقىقىلەرنى تەسۋىرلەپ مۇنداق دەيدۇ: {تولغاقنىڭ قاتتىقلىقى ئۇنى (يۆلىنىۋېلىش ئۈچۈن) بىر خورما دەرىخىنىڭ يېنىغا كېلىۋېلىشقا مەجبۇر قىلدى. مەريەم ئېيتتى: كاشكى مەن بۇنىڭدىن ئىلگىرى ئۆلۈپ كەتكەن بولسامچۇ! كىشىلەر تەرىپىدىن ئۇنتۇلۇپ كەتكەن (ئەرزىمەس) بىر نەرسىگە ئايلىنىپ كەتكەن بولسامچۇ؟} سۈرە مەريەم 23-ئايەت)

تۇغۇت ئالدىدىكى تولغاق تۇتقاندا، پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالامنىڭ قىزى فاتىمەنىڭ تولغىقى تۇتقاندا ئوقۇشقا بۇيرىغان دۇئانى ئوقۇش مۇستەھەبتۇر. ئىبنى سىنىننىڭ قىلغان رىۋايىتىدە پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالامنىڭ قىزى فاتىمە تۇغۇت ئالدىدىكى تولغاق ئازابىنى تارتىۋاتقاندا، پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالام ئاياللىرى ئۇمۇ سەلەمە ۋە زەينەب بىنتى جەھشنى فاتىمەنىڭ قېشىغا بېرىپ ئۇنىڭغا ئايەتۈلكۈرىسى بىلەن:

[شۈبھىسىزكى، پەرۋەردىگارنىڭ ئاللاھ ئاسمانلارنىڭ ۋە زېمىننى ئالتە كۈندە (يەنى ئالتە دەۋردە) ياراتتى، ئاندىن (ئۆزىنىڭ ئۇلۇغلىقىغا لايىق رەۋىشتە) ئەرش ئۈستىدە قارار ئالدى، ئاللاھ كېچە بىلەن (يەنى كېچىنىڭ قاراڭغۇلىقى بىلەن) كۈندۈزنى ياپىدۇ، كېچە بىلەن كۈندۈز بىر بىرنى قوغلىشىدۇ (يەنى داۋاملىق ئورۇن ئالمىشىپ تۇرىدۇ)؛ ئاللاھ قۇياش، ئاي ۋە يۇلتۇزلارنى ئاللاھنىڭ ئەمرىگە بويسۇندۇرۇلغۇچى قىلىپ ياراتتى، يارىتىش ۋە ئەمر قىلىش (يەنى كائىناتنى تەسەۋررۇپ قىلىش) راستىنلا ئاللاھنىڭ ئىلكىدۇر. ئالەملەرنىڭ پەرۋەردىگارى ئاللاھنىڭ دەرىجىسى كاتتىدۇر] (سۈرە ئەئراف 54-ئايەت) دېگەن ئايەت بىلەن [شۈبھىسىزكى، سىلەرنىڭ پەرۋەردىگارنىڭ ئاللاھتۇر، ئۇ ئاسمانلارنى، زېمىننى ئالتە كۈندە ياراتتى. ئاندىن ئەرش ئۈستىدە ئۆزىگە لايىق رەۋىشتە قارار ئالدى. ئاللاھ خالايقنىڭ ئىشلىرىنى (ئۆز ھېكمىتىگە مۇۋاپىق) ئىدارە قىلىپ تۇرىدۇ، (قىيامەت كۈنى) ھەرقانداق شاپائەت قىلغۇچى ئالدى بىلەن ئاللاھنىڭ ئىجازىتىنى ئالىدۇ، ئەنە شۇ ئاللاھ سىلەرنىڭ پەرۋەردىگارنىڭ ئاللاھتۇر، ئۇنىڭغا ئىبادەت قىلىڭلار، ۋەز نەسىھەت ئالماڭلار؟] سۈرە يۈنۈس 3-ئايەت) دېگەن ئايەتنى ئوقۇشقا ۋە ئۇنىڭغا قېتىپ سۈرە فەلەق بىلەن سۈرە ناسىنى ئوقۇپ، شەيتاندىن پاناھلىق تىلەشكە بۇيرىدى.

ئىبنى سۈنى ئىبنى ئابباس رازىيەللاھۇ ئەنھۇدىن پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالامنىڭ مۇنداق دېگەنلىكىنى رىئايەت قىلدۇ: “ ئايال كىشىڭ تۇغۇتى تەسلەشكەندە: } ئۇلار (ئاخىرەتتە) ۋەدە قىلىنغان ئازابى كۆرگەندە، (ئۇلار دۇنيادا) گويا كۈندۈزدە بىردەملا تۇرغاندەك ھېس قىلدۇ، (بۇ قۇرئان سىلەرگە) تەبلىغۇتۇر، پەقەت پاسىق قەۋملا ھالدا قىلىندۇ } سۈرە ئەھقاق، 35-ئايەتنىڭ بىر قىسمى }، (ئۇلار قىيامەتنى كۆرگەن كۈندە، گويا ئۆزلىرىنى (دۇنيادا) پەقەت بىر كەچقۇرۇن ياكى بىر ئەتىگەن تۇرغاندەك (گۇمان قىلدۇ) } سۈرە نازىئات 46-ئايەت }، (ئۇلارنىڭ قىسسىدىن ئەقىل ئىگىلىرى ئەلۋەتتە ئىبرەت ئالدى) } سۈرە يۇسۇف 111-ئايەتنىڭ بىر قىسمى) دېگەن ئايەتلەرنى بىر قاچىغا يېزىپ، ئۇنىڭغا سۇ قويۇپ ئۇنىڭدىن ئايالغا ئىچكۈزسۇن. ئۇ سۈنى ئۇ ئايالنىڭ قورسقى ۋە ئالدىغا سەپسۇن. ”

ئايال قىشى بۇ قىيىن سائەتلەردە چىن يۈرىكىدىن دۇئا قىلىش ئارقىلىق ئاللاھ تەرەپكە يۈزلەنسۇن. قانچىلىك دەرىجىدە ئىخلاش بىلەن دۇئا قىلسا، ئاللاھ ئۇنىڭ تولغاق ئازابى ۋە تۇغۇتىدىكى مۈشكۈلچىلىككە سەۋر قىلىش كۈچى ئاتا قىلدۇ ۋە شۇ كۈندىكى تولغاقنىڭ، قىيىنچىلىقلارنىڭ ئېغىرچىلىقىنى كۆتۈرۈۋېتىدىغان سەۋەبلەرنىڭ تەييارلاپ بېرىدۇ.

شەيخ ئىبنى زەفەرەل مەككى مۇنداق دەيدۇ: “ ماڭا يەتكۈزۈلگەن بىر خەۋەردە ئابا سىرى مەنسۇر ئىبنى ئامار رازىيەللاھۇ ئەنھۇنىڭ ئانىسىنى قاتتىق تولغاق تۇتقان بىر پەيتتە ئۇ ئانىسىنىڭ يېنىغا كىرىدۇ. ئۇ چاغدا ئۇ تېخى كىچىك بالا ئىدى. ئانىسى ئۇنىڭغا: “ ئى مەنسۇر! تېز بېرىپ داداڭنى چاقىرىپ كەل! ” دەيدۇ. ئۇ ئانىسىغا: “ مۇشۇنداق قىيىن ئەھۋالدا قولىدىن ھېچبىر پايدا زىيان كەلمەيدىغان مەخلۇقتىن ياردەم تىلىمەكچى بولمۇتاتامسىز؟ مېنى ئۇنى چاقىرىپ كېلىشكە ئەۋەتەمسىز؟ دەيدۇ. ئانىسى: “ مەن بەلكىم ھازىر ئۆلۈپ كېتىشىم مۇمكىن، تېز بولغىن! ” دەيدۇ. ئۇ ئانىسىغا: “ سىز: ئى ئاللاھ! ماڭا ياردەم قىل! -دەپ تىلەڭ دەيدۇ، ئانىسى ئاللاھتىن شۇنداق دۇئا قىلىپ تىلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەنلا بالا تۇغۇلۇشقا باشلايدۇ.

ئاللاھ تائالا بەندىسىنىڭ ھەممە ئىشىنى يېقىندىن كۆزىتىپ، ئۇنىڭدىن رەھمىتىنى ئايرىمايدۇ. ئۇنىڭ بەندىلىرىگە بولغان كۆيۈمچانلىقىنى باشلىنىشتا بولىدۇ. بۇنىڭغا قۇرئان كەرىمدىكى بۇ ئايەتتە بىشارەت بار: {ئاندىن ئۇنىڭغا (ماڭار) يولنى ئاسانلاشتۇرۇپ بەردى} (سۈرە ئەبەسە 20-ئايەت) شۇنىڭ بىلەن بالا تۇغۇلۇپ بوۋاقلق ھالىتىنى باشلاش ئۈچۈن تۈرەلمىلىك ھاياتىنى ئاياقلاشتۇرىدۇ.

تۇغۇتىڭىزغا ئاسانلىق تىلەپ:

ئەي بالام بلوگى

www.aybalam.com

★ ھامىلە يېتىلىشى

★ ئانىلار سەمىگە

★ ئاتىلار سەمىگە



ئەي بالام
ybalam