
ENELER WE GÖBEGENELER ÜÇİN MAGLUMATLAR

XIX BAP

AÝBAŞY DÖWRI (SIKLI) (AÝALLARYŇ HER AÝDAKY GAN AKMASY)

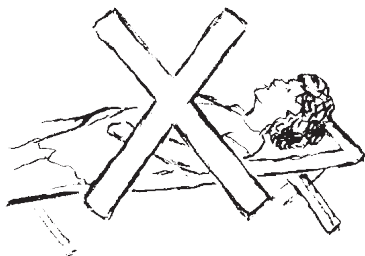
Gyzlaryň köpüsiniň ilkinji “aýbaşysy” ýa-da aýdaky gan akması 11 we 16 ýaş aralygynda başlanýar. Bu eýýäm olaryň göwreli bolmak üçin ýetişendigini aňladýar.

Kadaly aýbaşy her 28 günden ýa-da şoňa ýakyn döwürde gelýär we 3 günden 6 güne çenli dowam edýär. Emma bu her aýalda dürli-dürlüdür.

Kadasyz we agyryly aýbaşylar adatyça ýetginjek gyzlarda bolýar. Bu düýbünden olarda bir näsazlygyň barlygyny aňlatmaýar.

Eger sizde aýbaşy döwri agyryly bolsa:

Ýorgan-düşekli ýatmak
maslahat berilmeýär.
Dogrudan hem, ýatsaňyz
agyryny güýçlendirip bolar.



Gezelenç etme we ýeňil iş
ýa-da maşklar kömek eder.



Gyzgyn şireler içiň, ýa-da
aýagyňyzy gyzgyn suwa
salyň.



Eger sizde aýbaşy has agyryly bolsa, aspirin (sah. 379) ýa-da ibuprofen (sah. 380) we garmyňyza ýylyjak ýapgy goýuň.

Aýal aýbaşy döwründe-de hemişekileri ýaly arassaçylygy saklamalydyr, gowy ukusyny almalydyr, ýokumly iýmitleri iýmelidir. Ol adaty iýýän zatlarynyň hemmesini hem iýip we adaty edýän işlerini dowam edip biler. Aýbaşy döwründe jyns gatnaşygyny etmek hem zyýan ýetirýän dälidir.

Aýabasy döwrüniň kynçylyklary:

- Aýbaşy döwründe ýüze çykýan haýsydyr bir näsazlyk käbir aýal üçin kadaly ýagdaý bolsa, başga bir aýal üçin ötüşen keseliň, gan azlygyň, horlanmanyň ýa-da mümkin bolan infeksiýanyň ýa-da ýatgyda çişň bolmagynyň alamatydyr.
- Eger aýbaşy wagtynda gelmese, bu göwreliligiň alamaty bolup biler. Emma aýbaşy ýaňy başlan gyzlaryň köpüsi we ýaşı 40-dan geçen aýallar üçin, aýbaşynyň gelmezligi ýa-da onuň geliş näsazlygy köplenç kadaly ýagdaýdyr. Rahatsyzlyk ýa-da ruhy taýdan bozulma hem aýbaşynyň saklanmagyny döredip biler.
- Eger gan gelme garaşylýan döwürden gijikse ýa-da ol has güýçli gelse we uzak dowam etse, bu çaganyň düşmeginiň alamatlary bolup biler (sah. 281).
- **Eger aýbaşy 6 günden artyk dowam etse, gan gelme adatdakydan güýçli ýa-da aýda bir gezekden hem ýygý bolsa, saglygy goraýys işgärine ýüz tutuň.**

AÝBAŞYDAN GALMA (MENOPAUZA) (AÝAL AÝBAŞYDAN HAÇAN KESILÝÄR)

Menopauza ýa-da klimaks – bu aýalyň durmuşynda aýbaşynyň kesilme döwri. Klimaksdan soň ol göwreli bolup, çaga göterip bilmez. Düzgüne görä, bu “üýtgame döwri” aýalyň 40 bilen 50 ýaş aralygynda bolup geçýär. Aýbaşynyň бүтиңлей kesilmesinden birnäçe aý öň onuň gelmesi kadasyz bolýar.

Menopauza döwründe ýa-da ondan soň, jyňs gatnaşygyndan saklanmaga hiç hili sebäp ýokdur. Emma aýal şol döwürde göwreli bolup biler. Eger ol çaga edinmek islemeýän bolsa, aýbaşy kesileninden soň, 12 aýlap göwreli bolmakdan goraýan gerdejikleri içmelidir.

Menopauza döwri başlananda, aýal özüni göwrelidirin öýdýär. Haçanda 3 ýa-da 4 aý geçenden soň ýene gan gelip başlanda, ol çaga düşendir öýdýär. Eger 40 ýa-da 50 ýaşly aýal birnäçe aýlap aýbaşydan kesileninden soň, ýene-de aýbaşy gelip başlasa, munuň bidden galma (menopauza) bolup biljekdigi oňa düşündiriň.

Menopauza döwründe käbir ýakymсызlygy – rahatsyzlygy, ruhy basyşy, “gyzgynlyk akymy” (birden bedene gyzgynlygyň inmegi), tutuş bedendäki agyryny, gamgynlygy we ş.m. duýmaklyk kadaly ýagdaýdyr. Aýallar aýbaşydan ymykly galandan soň, olaryň köpüsi özüni gowy duýýarlar.

Menopauza döwründe garynda güýçli agyry bolýan ýa-da güýçli gan gelýän, hatda aýbaşydan galyp, birnäçe aý we ýyl geçip, ýene gan gelip başlan aýallar hem lukmana ýüz tutmalydyr. Rak keseliniň ýa-da başga bir düýpli keseliň ýoklugyny anyklamak üçin, barlaglar geçirmek zerurdyr (sah. 280).

Menopauza döwründen soň aýalyň süňkleri gowşaýar we ýeňillik bilen döwülegen bolýar. Munuň öňüni almak üçin, ol düzüminde kalsiý bar bolan iýmiti iýmelidir (sah. 116).

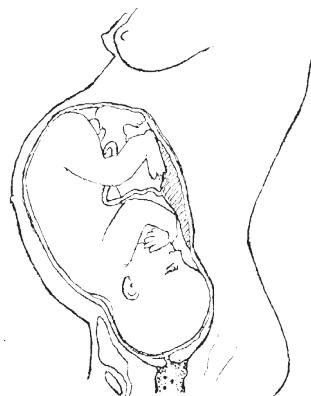
Mundan beýläk aýalyň çaga edinip bilmeýändigine görä, öňuň jemgyýetçilik işlerine işjeň gatnaşmaga ýa-da agtyklary bilen gepleşmäge boş wagty köpeliýär. Olaryň käbirleri durmuşynyň şol döwründe göbegeneler ýa-da şepagat uýalary bolýarlar.



GÖWRELILIK

Göwreliligiň alamatlary:

- Bu alamatlaryň hemmesi hem kadalydyr:
- Aýalda aýbaşy ýokdur (köplenç bu ilkinji alamatdyr).
 - “Ertirki kesel” (ýürek bulanma ýa-da esasan hem ertir bilen gusma duýgusy). Bu ýagdaýlaryň ählisi-de göwreliligiň ikinji we üçünji aýlarynda güýçlenýär.
 - Ol ýygy-ýygdydan buşugýar. Garyn ulalýar.
 - Göwüsler ulalýar ýa-da agyryly bolýar.
 - “Göwrelilik keşbi” (ýüzde, göwüslerde we garynda garamtyl tegmilleriň döremegi).
 - Ahyrynda başynjy aýda ýa-da şoňa ýakyn wagtda ýatgydaky çaga gymyldap ugraýar.



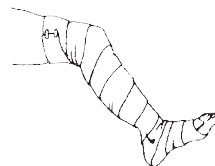
GÖWRELILIK DÖWRÜNDE SAGDYNLYGY NÄHILI SAKLAMALY

9 aýlyk döwründe enäniň
garnynda çaganyň kadaly ýerleşşi

- Eger-de siz hor bolsaňyz, yzygider argamy almak üçin **yeterlik iýmitlenmek** örän wajypdyr.
- **Gowy iýmitlenmek** örän wajypdyr. Organizme beloga, witaminlere we minerallara, aýaratynam demre baý bolan iýmit zerurdyr (11-nji bap).
- Ruhly taýdan sagdyn çaganyň dogulmak mümkinçiligini artdyrmak üçin, **ýodlanan duzy ulanyň**. (Ýöne aýaklaryň çişmeginden we käbir kynçylyklardan gaça durmak üçin, duzy gaty köp ulanmaň.)
- **Arassaçylygy berjaý ediň**. Yzygider ýuwnuň ýa-da suwa düşüň we her gün dişleriňizi arassalaň. Göwreliligiň soňky aýynda, çaga düwünçeginiň haltasya zyýan ýetirmezlik hem-de infeksiýa düşürmezlik üçin jynshanany ýuwmakdan we jyns gatnaşygyny etmekden gaça duruň.
- Eger mümkin bolýan bolsa, **dermanlary içmekden gaça duruň**. Käbir dermanlar ösüp barýan çaga zyýan ýetirmegi mümkin. Düzgüne görä, diňe saglygy goraýyş işgäriniň ýa-da lukmanyň maslahat beren dermanlaryny içiň. (Eger saglygy goraýyş işgäri size derman ýazyp beren bolsa, siz hem özüňizi göwreli duýýan bolsaňyz, oňa bu barada aýdyň). Aspirini, parasetamoly ýa-da antasidleri, gerek bolanda, seýregräk içip bilersiňiz. Eger dogry mukdaryny anyklap içseňiz, witaminler we demriň gerdejekleri peýdalydyr we hiç hili zyýan ýetirýän däldir.
- Göwrelilik döwründe **çilim çekmäh we alkogolly içgileri içmäh**. Çilimkeşlik we içgi ösüp barýan körpä we enä zyýanly täsir edýändir.
- Gyzamyk degen çagalardan, esasan hem **gyzamykly gyzyljadan daşrakda duruň** (Gyzylja, sah. 312).
- İşlemegi we **maşk etmegi dowam ediň**, ýöne gaty ýadamaň.
- **Zäherlerden we himikatlardan gaça duruň**. Olar ösüp barýan çaga zyýan ýetirip biler. Pestisidleriň, gerbesidleriň ýa-da fabrigiň himikatlarynyň golaýynda işlemäh. Olardan boşan gaplarda iýmit saklamaň. Himikatlaryň tüssesinden we tozanyndan dem almaň.

GÖWRELİK DÖWRÜNDÄKI DUŞ GELÝÄN KÄBIR KYNÇYLYKLAR

1. **Ýürek bulanma we gusma:** Adatça göwreliligiň ikinji we üçünji aýlarynda ertirlerine ýagdaý erbetleşýär. Ukudan öň we ertiriňe ukudan turanyňyzdan soň, köke ýa-da gatadylan çörege meňzeş guraksy bir zatlar iýmeklik maslahat berilýär. Birbada köp iýmän, gowusy günün dowamynda birnäçe gezek az-azdan iýiň. Ýagly iýmitden gaça duruň. Narpyz ýapraklaryňdan demlenen çay hem kömek edýändir. Agyr ýagdaýlarda, ukudan öň we ertir turanyňyzdan soň, gistamine garşy derman serişdelerini içiň (sah. 386).
2. **Döş asty çukurjykdaky ýanma ýa-da agyry** (sary gaýnamaklyk, sah. 128). Az mukdarda iýmitleniň we ýygy-ýygýdan suw içiň. Antasidler kömek edip biler. Doňdurylan süýjüleri (konfety-ledensi) sormak hem kömek eder. Gursagyňyzyň we kelläňiziň aşagyna ýorgany ýa-da ýassygy goýup, ýatmaga synanyşyň.
3. **Aýaklaryň çişmegi:** Günün dowamynda aýaklaryňyzy ýokary galdyryp wagtal-wagtal dynç alyň (sah. 176). Duzly zady azrak iýiň we duzly iýmitden gaça duruň. Mekgejöweniň gulgagyndan gaýnadylan çayy içiň (sah. 12). Eger aýaklaryňyz, elleriňiz we ýüzüňiz güýçli çişýän bolsa, lukmana ýüz tutuň. Adatça, aýaklaryň çişmegi, soňky aýlarda çagaly ýatgynyň uly gan damarlaryna basmagy sebäpli döreýär. Çişme keseligany az, tapdan düşen ýa-da duzly iýmiti köp iýýän aýallarda güýçlenýändir. Sonuň üçin az mukdardaky duzly ýokumly iýmiti iýiň.
4. **Arkanyň aşak tarapyndaky agyry:** Bu adatça göwrelilik döwründe bolýar. Şeýle ýagdaýlarda bedeni maşklar edilse, dogry durmaga we oturmaga üns berilse kömegi deger.
5. **Gan azlyk we kem iýmitlenme:** Oba ýerlerindäki aýallar hatda göwrelilikden öň hem gan azlykdan ejir çekýärler. Olar göwrelilik döwründe-de gan azlykdan has kösenýärler. Aýala sagdyn çaga dogurmak üçin **gowy iýmitlenmek** zerurdyr. Eger ol ýüzi solgun we tapsyz bolsa ýa-da onda gan azlygyň we ysgyndan düşmäniň başga alamatlary bar bolsa (sah. 109, 124), oňa düzüminde belok we demir bar bolan iýmitleri: noýba, arahis, jüýje, süýt, peýnir, ýumurtga, et, balyk we ýaşyl ýaprakly gök önümler ýaly köpräk iýmek gerekdir. Eger oňa ýokumly iýmitleri tapmak kyn düşýän bolsa, düzüminde **demir** bar bolan gerdejikleri (sah. 393) kabul etmek gerekdir. Şunlukda, ol çaga dogrumdan soňky howply gan akma garşy durmak üçin gany köpeldýär. Eger mümkin bolsa, demirden ybarat bolan gerdejikleriň düzüminde **foliy turşusy** we **C witamini** bolmalydyr.
6. **Wena damarlarynyň çişmesi** (wena damarlarynyň warikoz giňelmesi): Bu adatça göwrelilikde döreýär, çünki göwredäki çaga enäniň aýaklaryndan gaýdýan wena damarlaryna öz agramy bilen basyş edýär. Aýaklaryňyzy ýygy-ýygýdan ýokarrak galdyryň (sah. 175). Eger wenalar has ulalsa ýa-da agyryly bolsa, aýaklara süýngüç hasany (elastik binti) oraň ýa-da uzyn gonçly elastik jorapdan peýdalanyň. Agşamlaryna olary aýyryň.
7. **Düwünler (gemmoroy-babasy):** Bu artbujakdaky warikoz wenalarydyr. Ol ýatgydaky çaganyň agramynyň artmagy netijesinde döreýär. Agyryny ýeňilleşdirmek üçin otyryeriňizi ýokaryk edip, şu ýerde görkezilişi ýaly, dyzyňyzda duruň ýa-da ýyly wannanyň içinde oturyň (sah. 175).
8. **Iç gatama:** Köpräk suw içiň. Kelem, şugundyr, ysmanak ýaly düzüminde tebigy süýümler has köp bolan iýmiti we miweleri iýiň. Bedeni maşklary köpräk ediň. **Iç geçirýän güýçli sürgüleri içmäň.**

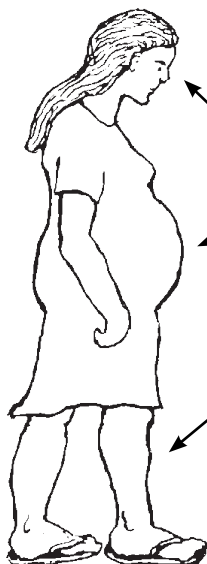


GÖWRELILIKDÄKI HOWPLY ALAMATLAR

1. **Gan gelme:** Eger aýalyň göwreli döwründe azrak hem bolsa gan gelme başlansa, bu howply alamatdyr. Onda çaganyň düşmegi (sah. 281) ýa-da çaganyň ýatgynyň daşynda ösmegi (ýatgynyň daşyndaky göwrelilik, 280) bolup biler. Aýal rahat ýatmalydyr we kimdir birini lukmany alyp gelmäge ugratmalydyr. Göwreliligiň soňky döwürlerindäki (6 aýdan soňky) gan gelme çaga ýoldaşynyň dogrum ýoluny ýapýandygyny aňladýar. Ýörite kömek edilmese, aýal gan akma sebäpli ölüp biler. Ony şol bada keselhana ýerleşdirmäge çalşyň.
2. **Güýçli gan azlyk (anemiýa):** Aýal ysgynsyz, ýadaw we derisiniň aňyrsy görnüp duran agymtyl (sah. 124) bolup biler. Eger ol bejerilmese, çaga dogrumda gan ýitgisinden ölüp biler. Güýçli gan azlygy wagtynda gowulandyrmak üçin oňat iýmit ýeterlik däl. Aýal lukmanyna ýüz tutuň we düzüminde demir bar bolan gerdejikleri içiň (sah. 393). Goşmaça gan gerekligini göz öňünde tutup, aýal mümkin boldugyndan çagany keselhanada dogurmalydyr.
3. Aýaklaryň, elleriň we ýüzüň **çişmegi**, kellagyry, başaýlanma we käwagtlar gözleriň garaňkyramagy – bularyň hemmesi hem göwrelilik toksikozyňnyň alamatlarydyr. Bedeniň agramynyň birden artmagy, gan basyşynyň ýokarlanmagy we peşewde belogyň ýüze çykmagy wajyp alamatlara degişlidir. Şeýle ýagdaýlar ýüze çykanda, haýal etmän lukmana ýüz tutuň.

Aýal **GÖWRELILIK TOKSIKOZYNY** bejermek üçin şu aşakdakylary etmelidir:

- Düşekde rahat ýatmaly.
- Duzy az bolup, beloga baý bolan iýmiti iýmeli. Duzly iýmitlerden gaça durmaly.
- Eger gowulaşmasa, görüş ukyby erbetleşse, ýüzi güýçli çişse ýa-da tutgaýlar (konwulsiýa – damar çekme) dörese, tizden-tiz lukmançylyk kömegi üçin ýüz tutuň. Onuň janyna howp abanýar.



GÖWRELILIGIŇ SOŇKY 3 AÝYNYŇ DOWAMYŇDA:

Eger sizde kellagyry bar bolsa ýa-da görüş ukybyňyz peselse, ýüzüňiz we elleriňiz çişip başlasa, siz munuň GÖWRELILIGIŇ TOKSIKOZYDYGYNA ynanyň bilersiňiz.

LUKMANA ÝÜZ TUTUŇ!

Eger diňe aýagyňyz çişýän bolsa, bu gorkuly däl. Emma toksikozyň beýleki alamatlaryna gözegçilik ediň. Duzly iýmiti azrak iýiň.

GÖWRELILERIŇ TOKSIKOZYNYŇ öňüni almak üçin: ýokumly we duzy az bolan iýmiti iýiň. Iýmitiň beloga ýeterlik baýdygyna ynamyňyz bolsun (sah. 110).

GÖWRELILIK DÖWRÜNDÄKI BARLAGLAR (DOGRUMDAN ÖŇKI GÖZEGÇILIK)

Saglyk merkezleriniň köpüsi we göbegeneler göwreli aýallary dogrumdan öňki barlaglara yzygider gelip, özläriniň saglyk meseleleri barada aýdyp durmagyny ynandyýarlar. Eger siz göwreli bolsaňyz we siziň şol barlaglara gelmäge mümkinçiligiňiz bar bolsa, saglyk kynçylyklarynyň köpüsinden gaça durmak hem-de sagdyn çagaly bolmak barada köp maglumatlary öwrenersiňiz.

Eger siz göbegenesiz bolsaňyz, göwreli aýallary dogrumdan öňki barlaglara çagyryp ýa-da özüňiz olary gözegçilik etmek üçin baryp, geljekki enä (we geljekki körpä) wajyp hyzmatlary edip bilersiňiz. Göwreliligiň ilkinji 6 aýynda aýda bir gezek, 7-nji we 8-nji aýlarynda aýda iki gezek hem-de soňky aýyň dowamynda hepde-de bir gezek olary barlap dursaňyz has gowy bolardy.

Dogrumdan öňki gözegçilik döwründe aşakdaky ýaly berjaý edilmeli käbir zatlar bardyr:

1. Maglumatlary paýlaşmak

Eneden onuň kynçylyklaryny we talaplaryny soraň. Onuň näçe sapar göwreli bolandygyny, soňky çaganyň haçan doglandygyny we göwrelilikde ýa-da dogrumda onda nähili kynçylyklaryň bolup biljekdigini öwreniň. Şu aşakdakylary hem goşmak bilen, onuň özüniň we çaganyň sagdyn bolmagy üçin nähili derejede kömek edip biljekdigini oňa aýdyň:

- **Dogry iýmitlenme.** Beloga, witaminlere, demre we kalsä baý bolan iýmiti iýmäge ony ynandyryň (11-nji bab).
- **Gowy arassaçylyk** (gigiýena) (12-nji bab we sah. 242).
- **Dermanyn az içilmegi** ýa-da düýbünden içilmezligi wajypdyr (sah. 54).
- **Çilim çekmezlik** (sah. 149), **alkogolly içgileri içmezlik** (sah. 148) we **neşe serişdelerini ulanmazlyk** wajypdyr (sah. 416-417).
- **Bedeni maşklaryny etmek we dynç almak.**

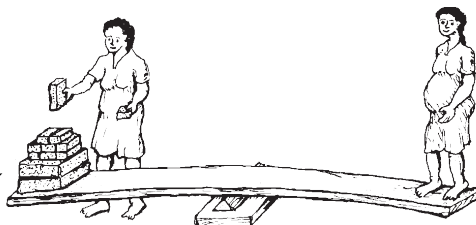
2. Iýmitlenme

Ene gowy iýmitlenýän ýaly bolup görünýärmí? Onda gan azlyk barmy? Eger şeýle bolýan bolsa, onuň bilen iýmitlenmäni gowulandyrmagyň ýollaryny ara alyp maslahatlaşyň. Eger mümkin bolsa, düzüminde foliy turşusy we C vitamini bar bolan demriň gerdejiklerini içýändigine gözegçilik ediň. Oňa ir bilen bolýan keselden (sah.248) we sarynyň gaýnamagyndan (sah.128) nähili gutulyp bolýandygyny maslahat beriň.

Onuň agramy kadaly köpeliýärmí? Her gezek onuň ýanyna baranyňyzda mümkin boldugyndan, onuň agramyny ölçäp görüň. Göwreliligiň 9 aýyň dowamynda onuň agramy 8-den 10 kilograma çenli kadaly artmalydyr. Eger onuň agramy artmaýan bolsa – bu erbet alamatdyr. Soňky aýda agramyň birden artmagy howply alamatdyr. Eger siziň ölçeg tereziňiz ýok bolsa, onuň daşky keşbinden agramynyň artýandygyny kesgitlemäge çalşyň.

Siz şular ýaly ýönekeý terezileri edip bilersiňiz.

kerpiçler ýa-da agramy belli bolan başga bir predmetler



3. Ownuk kynçylyklar

Göwrelilikde adaty ýarawsyzlyklaryň barlygyny ýa-da ýoklugyny eneden soraň. Olaryň gorkuly dälidigini düşündiriň we nämeler etmelidigini maslahat beriň (sah. 248).

4. Howplulygyň we aýratyn hatarlylygyň alamatlary

249-njy sahypa boýunça howply alamatlaryň her birini barlaň. Her sapar geleniňizde enäniň damar urşuny barlaň. Soňra bu size kynçylyk ýüze çykanda (toksikoz sebäpli şok ýagdaýy ýa-da güýçli gan akmada), nämäniň ýaramly boljagyny bilmäge kömek eder. Eger siziň guralyňyz bar bolsa, **onuň gan basyşyny ölçäň** (sah. 410). Soňra onuň **agramyny ölçäň**. Aşakdaky howply alamatlara aýratyn üns beriň:

- agramyň birden artmagy
- elleriň we ýüzüň çişmegi
- gan basyşynyň ýokarlanmagy
- güýçli gan azlyk (sah. 125)
- islendik gan akma (sah. 249)



göwrelilik toksikozynyň alamatlary (sah.249)

Käbir göbegenelerde peşewde süýjüligiň ýa-da belogyň barlygyny anyklamak üçin ýörite barlag kagyz zolajyklary ýa-da başga usullar bolup biler. Belogyň ýokary bolmagy toksikozyň alamaty bolmagy mümkin. Gandyň ýokary bolmagy süýji keseliniň alamaty bolup biler (sah. 127).

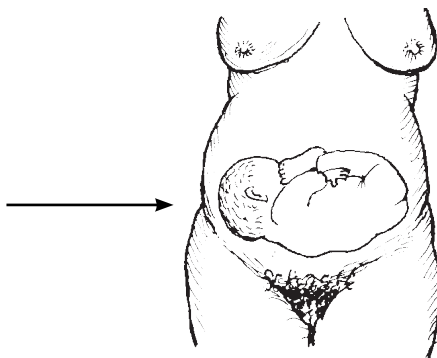
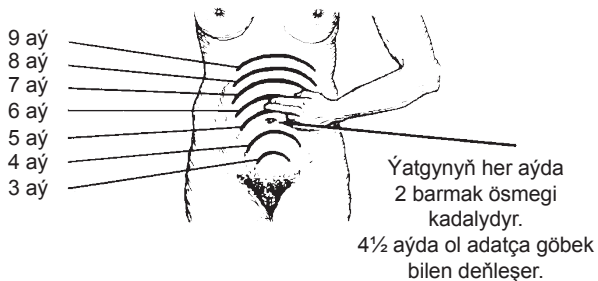
Eger howply alamatlaryň haýsydyr biri ýüze çyksa, aýalyň basym lukmançylyk kömegini almagyna gözegçilik ediň. Ondan başga-da, aýratyn howply alamatlary barlaň (sah. 256). Eger-de olaryň haýsydyr biri bar bolsa, enäniň dogrumy keselhanada geçirmegi howpsuz bolar.

5. Çaganyň ýatgydaky ýagdaýy we ösüşi

Her gezek barlaga baranyňyzda, enäniň ýatgysyny elleriňiz bilen barlap duruň ýa-da oňa özüniň muny nähili etmelidigini görkeziň.

Ýatgynyň göbekden näçe barmak ýokarda ýa-da aşakdadygyny her aýda ýazyp duruň. **Eger ýatgy gaty uly ýa-da tiz ösýän ýaly bolup görünse**, aýalda ekiz çaganyň boljagyny aňladýar. Ýatgyda kadadan artyk suwuň bolmagy hem ahmal. Eger şeýle bolsa, size düwünçeği görmek kyn düşer. Ýatgyda suwuň çendenaşa köp bolmagy dogrumda güýçli gan akma howpuna getirýär we çaganyň şikeslenendigini aňladýar.

Çaganyň ýatgydaky ýagdaýyny anyklamaga synanyşyň. Eger çaga gapdallaýyn ýatan bolsa, ene **dogrumdan öň** lukmana görünmelidir. Sebäbi operasiýanyň gerek bolmagy mümkin. Dogruma ýakyn çaganyň ýagdaýyny barlamak üçin 257-i sahypa serediň.

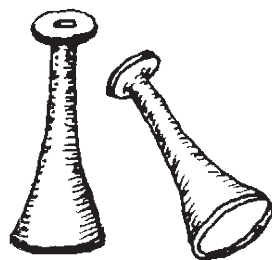


6. Çaganyň ýürek urşy (düwünçeğiň ýürek urşy) we gymyldaýşy

Göwreliligiň 5 aýyndan soň çaganyň ýürek urşuny diňleýärler we gymyldaýşyny barlaýarlar. Siz muny gulagyňyzy garna tutup, özüňiz etmäge synanyşyp bilersiňiz, ýöne diňlemek kyn düşer. Eger fetoskop tapsaňyz, size ýeňil bolar. (Ony özüňiz ediň. Ýanan palçyk ýa-da gaty agaç ýaramly bolar).

Soňky aýda eger çaganyň ýüreginiň urşy göbektan aşakda batly eşidilýän bolsa, onda çaganyň kellesi aşakdadyr, ähtimal ol dogrumda kelle bilen öňe gider.

Eger çaganyň ýürek urşy ýokarda batly eşidilse, ol dogrumda otyrýer tarapy bilen öňe gidip biler.



Fonendoskop

Çaganyň ýürek urmasy ulularyňkydan iki esse ýygjamdyr. Eger siziň beýleki eliňizde sagadyňyz bar bolsa, çaganyň ýürek urşuny sanaň. Kada 1 minutyň dowamynda 120-den 160 urga çenlidir. Eger 120-den az bolsa, onda nämedir bir zat nädogrudyr ýa-da siz nädogry hasaplansyňyz, ýogsam-da enäniň ýürek urşuny eşidýänsiňiz. Onuň ýürek urşuny barlaň. Köplenç çaganyň ýürek urşuny diňlemek kyndyr. Munuň üçin tejribe gerekdir.

7. Enäniň dogruma taýýarlanyşy

Dogrum döwri ýakynlanda enäniň ýanyna ýgy-ýgydan baryp duruň. Eger onuň başga çagalary bar bolsa, öňki dogrumlaryň dowamlylygynyň nähilidigini we dogrumda nähili kynçylyklaryň bolandygyny anyklaň. Günüň dowamynda nahardan soň iki gezek bir sagatdan ýatyp dynç almagy oňa tekliپ edip bilersiňiz. Dogrumy nähili ýeňilleşdirip we agyrysyny kem edip boljaklygy barada onuň bilen pikir alşyň (sah. 253). Burgy tutanda ýeňil düşer ýaly, uludan we haýal dem alşy öwrenmegi oňa maslahat berip bilersiňiz. Burgularyň arasynda rahatlanmagyň wajypdygyny oňa düşündiriň.

Eger dogrumda başaryp bilmejek ýagdaýlaryň ýüze çykma sebäplerini çaklaýan bolsaňyz, enäni keselhanada ýa-da saglyk merkezinde dogurmaga ugradyň. Dogrumyň başlanjak döwründe onuň keselhanadan daşda daldigine ynamyňyz bolsun.

Ene dogrum senesini nähili hasaplap biler:
Soňky aýbaşynyň başlan senesinden hasaplaň, ondan 3 aýy aýyryň we 7 güni goşuň. Mysal üçin, soňky aýbaşy 10-njy Maýda başlandy.
Maýyň 10-dan 3 aýy aýyryň – bu 10-njy fewraldyr.
Oňa 7 güni goşuň – bu 17-nji fewraldyr.
Çaga 17-nji fewrala ýakyn doglar diýip çaklanylýar.

8. Ýazgylary ýörediň

Öz gelen netijäňizi aýdan aýa deňeşdirmek we enäniň ýagdaýyna gözegçilik etmek üçin ýöňekeý ýazgylary ýörediň. Indiki sahypada şeýle ýazgylaryň nusgasy getirilendir. Özüňize ýaramly bolar ýaly ony üýtgediň. Munuň üçin uly kagyzy gowy bolar. Her bir ene öz ýazgylaryny ýöredip, barlaga gelende, ony öz ýany bilen getirip biler.

DOGRUMDAN ÖNKİ DÖWÜR ÜÇİN GÖZEGÇİLİK KARTASY

ady _____ ýaşy _____ çagalaryň sany _____ olaryň ýaşy _____ soňky dogrumyň senesi _____
soňky aýbaşy senesi _____ dogrumyň takmyn senesi _____ öňki dogrumlardaky kynçylyklar _____

Aýy	Sapar senesi	Ýygjam kynçylyklar	Saglygyn urumy ýagdaýy we ahmiýetsiz kynçylyklar	Gan azlyk (güýçlumi?)	Howply alamatlar (sah 249)	Çiş (niredede?)	Damar urmasy	Temperatura	Agram	Gan basyşy	Peşew-däki belok	Peşew-däki gant	Çaganyň ýatgyda ýagdaýy	Ýatgy ölçegi (göbekden näçe barmak ýokarda ýa-da aşakda?)
1														--
2														--
3														--
4														--
5														--
6														--
7														--
(1-hepde)														--
(3-hepde)														--
8														--
(1-hepde)														--
(3-hepde)														--
9														--
(1-hepde)														--
(2-hepde)														--
(3-hepde)														--
(4-hepde)														--
														--
Dogrum														

ENÄNIŇ DOGRUMA TAÝYNLAMALY ZATLARY

Her bir göwreli aýalda göwreliligiň ýedinji aýynda şu aşakdaky zatlar taýyn bolmalydyr.

Köpräk örän arassa mata
ýa-da esgi bölejikleri



Antiseptik sabyny
(ýa-da başga islendik sabyn)



Elleri we dymaklary arassalamak
üçin arassa gaty çotga.



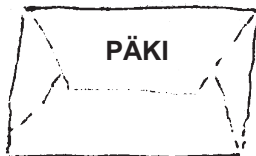
Ýuwlanyndan soň
ele çalar ýaly spirit.



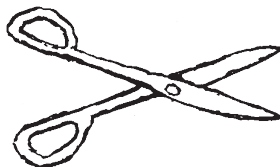
Arassa pagta (pamyk).



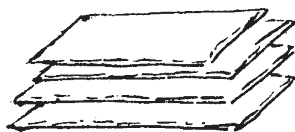
Täze sakgal alynýan almaz (päki).
(Ol göbek bagyny kesmek üçin talap
edilýançä, açylmaly däldir.)



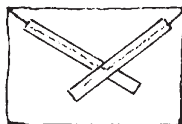
(Eger sizde täze almaz ýok bolsa,
poslamadyk arassa gaýçyny taýynlaň.
Göbek bagyny kesmezden
öň ony gaýnadyň.)



Göbege goýmak üçin ymyklyja
yuwlan hasa, örän arassa hasa
ýa-da prokladkalar.



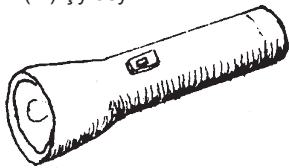
Göbegi daňmak üçin arassa matadan
edilen iki zolak ýa-da lenta.



Zolaklary we
prokladkalary kagyz
bukja salyp, onuň
agzyny ymykly ýapyň
we buglaýjyda buga
goýup alyň ýa-da ütökläň.

GOWY TAÝYNLANAN GÖBEGENELER ÝA-DA DOGRUMY KABUL EDÝANLER ÜÇIN GOŞMAÇA SERIŞDELER

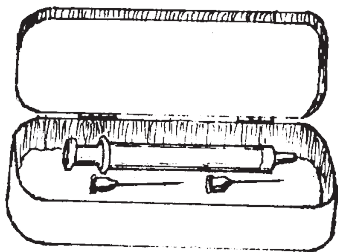
(El) Çyrasy.



Çaganyň burnundan we agzyndan nemleri sorup aýyrmak üçin sorujy gural.



Sterillenen şpris we iňňeler.



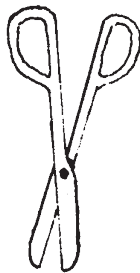
Oksitosin ýa-da metilergometrininiň birnäçe ampulalary (sah. 391).



Iki sany legen; biri el ýuwmak üçin we biri ýoldaşy çykarmak we barlamak üçin.

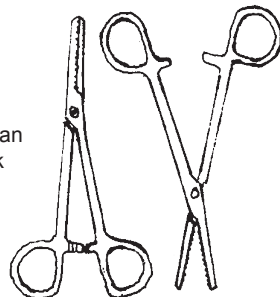


Fetoskop – ýa-da fetal stetoskopy enäniň garmyndaky çaganyň ýürek urşuny diňlemek üçin gural.



Çaga butinleý çykandan soň (diňe ahyrky ýagdaýyň öňüsyrasynda), onuň göbegini kesmek üçin uçlary küteldilen gaýçy.

Dogrum ýoly ýyrtylanda ganjarýan damarlary ýa-da göbegi gysmak üçin iki sany gysaç.



Aýala gözegçilik edilende, dogrum ýollary tikilende, ýoldaşa gözegçilik edilende we ol çykarylanda, geýilýän (gaýnadyp sterilläp bolýan, sah.74) rezin ýa-da plastik ellikler.

Dogrum ýollarynyň ýyrtylmalaryny tikmek üçin ketgut we sterillenen iňňe.



Çaganyň howply infeksiýasynyň önüni almak üçin tetrasiklin göz melhemi, eritromisin göz melhemi ýa-da 30%-li sulfasil natriý (sah. 221).



DOGRUMA TAÝÝARLYK

Dogrum – bu adaty ýagdaýdyr. Ene sagdyn bolanda we ähli zat kadaly gidende, çaga hiç kimiň kömegine mätäç bolmazdan doglup biler. **Dogrum kadaly bolanda, göbegeneleriň hem, dogruma gözegçilik edýänleriň hem işleri azalar. Megerem, şonda ähli zatlar hem gowy bolar.**

Dogrumda dürli kynçylyklar ýüze çykýar, käwagtlar enäniň we çaganyň janyna howp abanyp biler. Eger dogrumyň agyr ýa-da howply boljagyna esas bar bolsa, onda dogruma ýörite bilimli göbegenе ýa-da tejribeli lukman gatnaşmalydyr.

SERESAP BOLUN: Eger dogruma ýakyn döwürde, sizde gyzdyrma, üsgürme, bokurdagyň sowuklamasy ýa-da deride ýaralar we infeksiýalar bar bolsa, çagany ýörite bilimli kimdir biriniň dogurdany gowudyr.

DOGRUMA ÝÖRITE BILIMLI GÖBEGENÄNIŇ ÝA-DA LUKMANYŇ GATNAŞMAGYNYŇ ZERURLYGyny AŇLADÝAN AÝRATYN HOWPLY ALAMATLAR - EGER MÜMKIN BOLSA KESELHANADA:

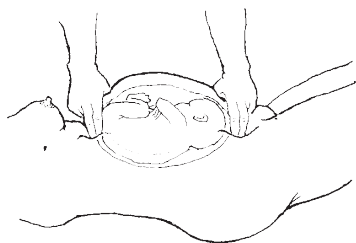
- eger adaty dogrum burgulary garaşylýan döwürden 3 hepde öň başlansa;
- eger dogrumdan öň aýaldan gan gelip başlasa;
- eger göwreliligiň toksikoz alamatlary bar bolsa (sah. 249);
- eger aýal ötüşen ýa-da ýiti geçýän keselden ejir çekýän bolsa;
- eger aýalda gan azlyk bar bolsa ýa-da (ol elini kesdirende) onuň gany kadaly lagtalanmaýan bolsa;
- eger ol birinji göwrelilikde 15 ýşa yetmedik, 40-dan ýa-da 35 ýaşdan geçen bolsa;
- eger onuň 5-den ýa-da 6-dan köp çagasy bar bolsa;
- eger onuň çanaklygy dar bolsa (sah. 267);
- eger öňki dogrumlarda düýpli kynçylyklar ýa-da güýçli gan akması bolan bolsa;
- eger onda süýji keseli ýa-da ýürek keseli bar bolsa;
- eger onda ingi bar bolsa;
- eger ondan ekiz çaganyň boljagy çak edilýän bolsa (sah. 269);
- eger ýatgyda çaganyň nädogry ýatyşy çak edilýän bolsa;
- eger düwünçek haltasy ýarylyp, birnäçe sagadyň dowamynda dogrum başlanmaýan bolsa; (gyzdyrma bar bolsa, howplulyk has artýandyr).

ÝOKARY DEREJEDÄKI GAÝRA ÜZÜLMELI DOGRUMLAR



ÇAGANYŇ DOGRY ÝATYŞYNYŇ BARLAGY

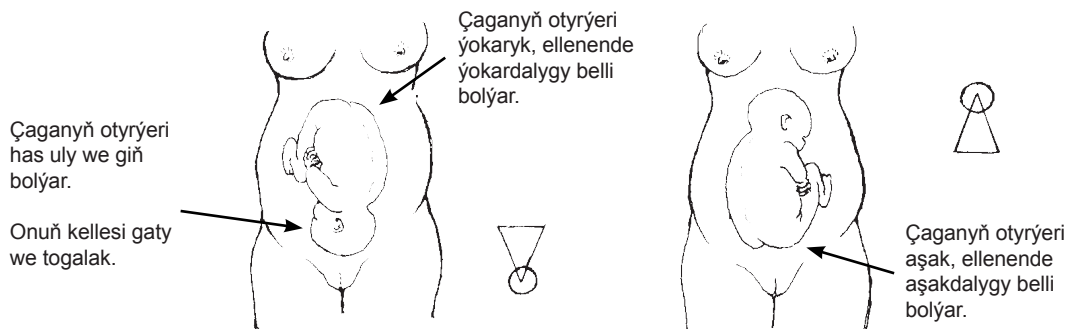
Dogrum üçin çaganyň kellesini aşak edip, kadaly ýatyşyna ynamly bolmak üçin, şu ýerde görkezilişi ýaly onuň kellesini elläp görüň:



1. Enäniň hemişe demini goýbermegini mejbur ediň.

Uly we ikinji barmaklar bilen edil çanaklyk süňküniň ýokarsyndan basyň.

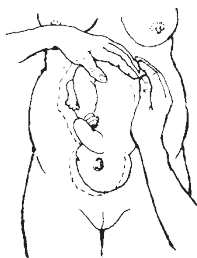
Beýleki eliňiz bilen ýatgynyň düýbünü elläň.



2. Ilki bir eliňiz, soňra beýleki eliňiz bilen gapdaldan gapdala seresaplyk bilen elläp görüň.

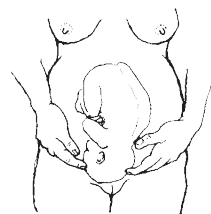
Eger çaganyň otyrýerini ýeňillik bilen bir gapdala süýşürseň, çaganyň bedeni durşuna süýşer.

Emma kelläni bir gapdala seresaplyk bilen süýşürseň, ol boýun tarapa egler, arka tarapy bolsa süýşmez.



Eger çaga entek ýokarda bolsa, kelläni ýeňillik bilen süýşürse bolar. Emma ol dogrumsa taýynlanyp aşak süýşen (aşak taýan) bolsa, siz ony süýsürüp bilmersiňiz.

Käwagtlar aýalyň ilkinji çagasy dogrumdan 2 hepde öň aşak süýşýär. Soňky çagalary dogrumsa çenli aşak süýşmezler.



Eger çaganyň kellesi aşakda bolsa, onda dogrum gowy geçer. Eger çaganyň kellesi ýokarda bolsa, dogrum agyr bolup biler (bu otyrýer taraply dogrumdyr) we ene üçin keselhanada dogurmak howpsuzdyr.

Eger çaga keseligine ýatan bolsa, ene keselhanada dogurmalydyr. Enä we çaga howp abanýar (sah. 267).

DOGRUMYŇ ÝAKYNLYGYNYŇ BUŞLUKÇYLARY

- Dogrumdan birnäçe gün öň ýatgydaky **çaga aşak süýşýär**. Aýala dem almak aňsatlaşýar. Emma ol ýygy-ýygdydan buşugýar, sebäbi çaga peşew halta basyş edýär. (Ilkinji dogrumda bu buşlukçylar dogrumdan 4 hepde öň ýüze çykýar.)
- Dogrumyň öňüsyasynda **azajyk** (žele şekilli) **nem** çykyp biler. Dogrumdan 2 ýa-da 3 gün öňünden goýy nem çykmagy mümkin. Kăwagtlar ol gan gatyşykly bolýar. Bu kadaly ýagdaýdyr.
- **Burgular** (ýatgynyň birden gysylmagy) ýa-da dogrum agyrylary dogrumdan birnäçe gün öň başlap biler; ilki başda burgularyň arasyndaky wagt uly – birnäçe minutdan tä birnäçe sagada çenli – bolup biler. Haçanda burgular güýjäp, yzygider we ýygy-ýygy bolanda, dogrum başlanýar.
- Kăbir aýallarda dogrumdan bir hepde öň birnäçe **başlangyç burgular** döreýär. Bu kadaly ýagdaýdyr. Seýrek ýagdaýlarda aýallarda **ýalan dogrum bolýar**. Bu haçanda gelen burgular güýçli we ýygy-ýygy bolup, soňra hakyky dogruma çenli olar birnäçe sagatlap ýa-da günlap kesilen ýagdaýynda ýüze çykýar. Kăwagtlar gezim etmek, ýyly suwa düşünmek ýalan burgulary rahatlandyrmaga kömek eder ýa-da olar hakyky bolup, dogruma getirer. Hatda olar ýalan dogrum hem bolsa, burgular ýatgyny dogruma taýynlamaga ýardam eder.

Dogrum agyrylary burgular ýa-da ýatgynyň gysylmagy arkaly döreýär.

Burgularyň aralygynda, ýatgy şu ýerdäki ýaly gowşaýar:



Burgy döwründe ýatgy gysylýar we şu ýerdäki ýaly ýokary göterilýär:



Burgular çagany aşak tarapa itekleýär. Bu her burgunyň dowamynda az-azdan ýatgynyň bokurdagyny ýa-da “ýatgy gapysyny” açylmaga mejbur edýär.

- Ýatgyda çaganyň ýerleşýän ýeri bolan düwünçek haltasy adatyça ýarylýar we kăwagtlar dogrum başlanyndan soň düwünçegiň ýanyndaky suwlar dökülýär. Eger suwlar burgular başlamazyndan öňünçä gitse, adatyça bu dogrumyň başlanandygyny aňladýar. Suwlar gideninden soň enäni arassa saklamak gerekdir. Öňe we yza ýöremek dogrumyň has tiz geçmegine kömek eder. Infeksiýalaryň öňüni almak üçin, jyns gatnaşyklaryndan gaça duruň, suwly wannada oturmaň, jynshanany ýuwmaň. Eger birnäçe sagadyň dowamynda dogrum başlanmasa, lukmany çagyryň.

DOGRUM DÖWÜRLERI

Dogrum üç bölege ýa-da döwre bölünýär:

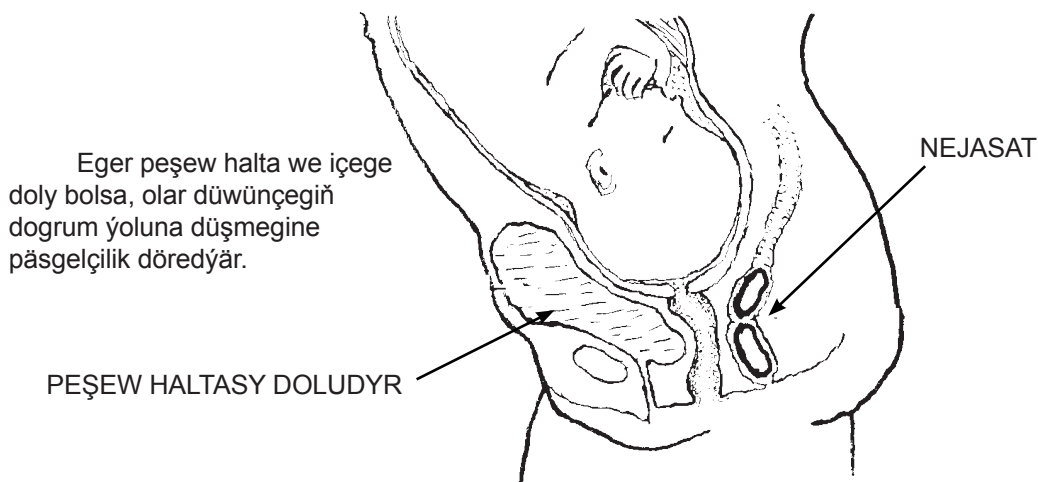
- Birinji döwür güýçli burgularyň tutmagyndan başlap, tä çaganyň dogrum ýoluna düşmegine çenli dowam edýär.
- Ikinji döwür çaganyň dogrum ýoluna girenliginden başlap, tä onuň dogluşuna çenli dowam edýär.
- Üçünji döwür çaganyň doglanyndan başlap, tä çaga ýoldaşynyň çykyşyna çenli dowam edýär.

DOGRUMYŇ BIRINJI DÖWRI: eger ene ilkinji gezek dogurýan bolsa, adatça 10-dan 20 sagada çenli, soňraky dogrumlarda 7-den 10 sagada çenli dowam edýär. Bu döwrüň dowamlylygy üýtgäp durýandyr.

Ene çaga dogrumynyň birinji döwründe dogurdyş bilen howlukmaly däl. Bu döwre haýal geçiş mahsusdyr. Ene ösüşü duýman, birahatlanyp başlamagy mümkin. Ony rahatlandyrmaga çalsyň. Şeýle ýagdaý aýallaryň köpüsine mahsusdygyny oňa düşündiriň.

Eger düwünçek dogrum ýoluna süýşüp başlamasa, enede bolsa çygylma islegi bolmasa, ol düwünçegi ýatgydan çykarmaga ýa-da itmäge synanyşmaly däl.

Enä dogrumdan öň täret etmek we buşukmak gerek.



Dogrum döwründe enä ýgy-ýgydan buşukmak gerek. Eger ol dogrumdan birnäçe sagat öň içini boşatmasa, klizma edilmegi dogrumy aňsatlaşdyr. Dogrum döwründe enä suwy ýa-da beýleki içgileri köpräk içmek gerek. Organizmdäki suwuň gaty az mukdary dogrumy haýalladyp ýa-da saklap biler. Eger dogrum uzaga çekýän bolsa, enä ýeňiljek garbanmak gerek. Eger ol gaýtarýan bolsa, burgularyň aralygynda regidron içgisini, otlardan edilen çayy ýa-da miwe şiresini owurtlap içmelidir.

Dogrum döwründe ene ýatyşyny ýgy-ýgydan üýtgetmelidir ýa-da wagtal-wagtal ýerinden turup gezmelemelidir. Ol uzak wagtlap arkan ýatmaly däl.

Dogrumyň birinji döwründe göbегene ýa-da dogrumy kabul ediji saglyk işgäri şu aşakdakylary berjaý etmelidir:

- Ýyly suw we sabyn bilen aýalyň garnyny, jyns agzalaryny, otyrýerini we aýaklaryny gowy edip ýuwmalydyr. Aýalyň ýatýan krowady arassa we ähli zat anyk görner ýaly ýeterlik ýagty ýerde bolmalydyr.
- Krowada arassa düşek daşlyklary, polotensany goýuň we olar öl ýa-da hapa bolan badyna täzelerine we arassalaryna çalsyň.
- Göbek kesmek üçin täze açylmadyk sakgal alýan almazy taýynlap goýuň we 15 minudyň dowamynda iki sany gaýçyny gaýnadyň. Gaýçylary tä gerek bolýança, gaýnag suwda, agzy ýapyk gapda saklaň.

Göbегene garny owkalamaly ýa-da basmaly **däldir**. Şol döwürde ol eneden çyglyp düwünçegi aşak süýşürmegi ýa-da itmegi soramaly **däldir**.

Eger ene gorkan bolsa ýa-da onda güýçli agyrylar bar bolsa, burgularyň dowamynda we aralygynda onuň uludan, **haýal we yzygider** dem almagyny gazanyň. Bu enäni rahatlandyrmaga we agyrylary aýyrmaga kömek eder. Güýçli agyrylaryň adatydygyna we olaryň çagany aşak iteklemäge kömek edýändigine çaga dogurýan aýala düşündirip ynandyryň.

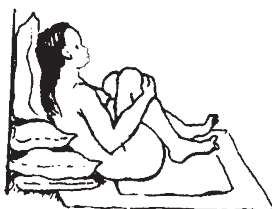
Çaganyň dogulýan döwri bolan **DOGRUMYŇ IKINJI DÖWRI**: Käwagtlar bu düwünçegiň haltasy ýarylandan soň başlanýar. Bu döwür köplenç birinjiden ýeňildir we adatyça ol iki sagatdan köp wagt almaýar. Burgular döwründe ene özüniň bar güýji bilen düwünçegi aşak itýär. Burgularyň aralygynda ol ýadaw we ukyçyl görnüp biler. Bu kadaly ýagdaýdyr.

Çagany itmek üçin enä uludan dem almak we çyglyp, täret etjek bolýan ýaly garnyň myşsallaryny gataltmak gerekdir. Düwünçegiň ýanyndaky suwlar çykandan soň, eger çaga haýal çykýan bolsa, ene suratdaky ýaly dyzlaryny tutup oturyp biler:

Çommalyp
oturmak,



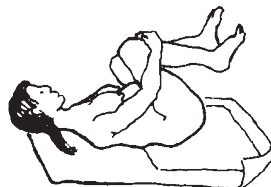
söýenmek,



dyzlarynda
oturmak,



ýa-da arkan ýatmak

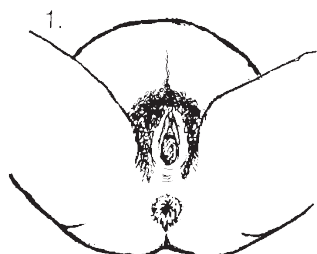


Ýamyz giňelende we çaganyň kellesi görnüp başlanda, göbегene ýa-da kömekçi ýaňy doglan körpäni kabul etmek üçin ähli zatlary taýynlamalydyr. Şol döwürde ene çaganyň kellesiniň haýal çykmagy üçin güýçli çygylmaly däldir. Bu ýamzyň ýyrtylmagynyň öňüni almaga kömek edýär (sah. 269).

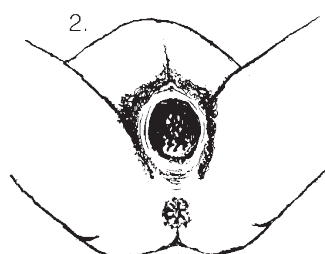
Kadaly dogrumda göbегene öz elini ýa-da barmaklaryny dogurýan aýalyň içine hiç wagt sokmaly däldir. Bu dogrumdan soň enä infeksiýa düşmeginiň has giňden ýaýran sebäbidir.

Haçanda çaganyň kellesi çykanda, göbегene ony elleri bilen saklap biler. Emma ol çaganyň kellesini hiç wagt çekmeli däldir.

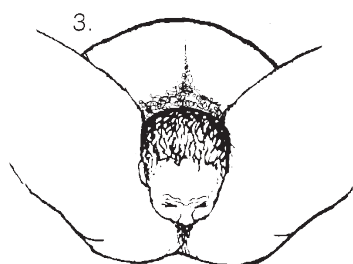
Adatça çaga, şu ýerdäki ýaly kellesi öňe tarap bolup dogulýar:



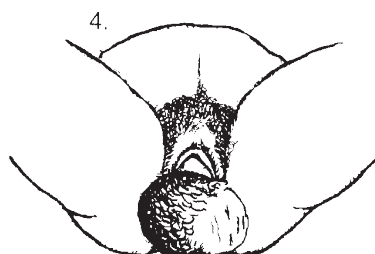
Indi güýçli çyglyň.



Indi çygylmaga çalyşmaň. Gysga we ýygjam dem alyň. Bu ýamzyň ýyrtylmagyndan gaça durmaga kömek eder (sah. 269).

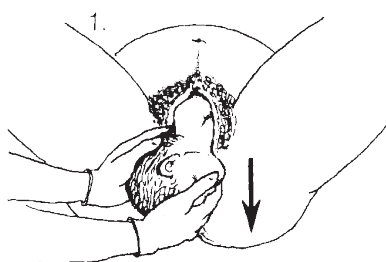


Adatça çaganyň kellejigi ýüzi aşak bolup çykýar. Eger çaganyň agzynda we burnunda nejasat bar bolsa, şol bada arassalaň (sah. 262).

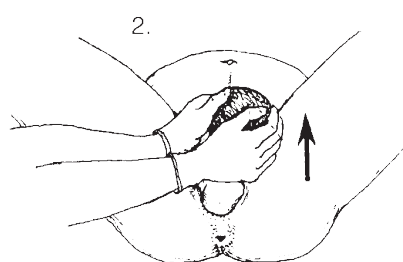


Soňra çaganyň eginleri çykar ýaly, onuň kellesini bir gapdala sowuň.

Eger çaganyň kellejigi çykyp, eginleri gysylyp galan bolsa:



Göbегene çaganyň kellesini ellerine alyp we onuň bir egni çykar ýaly örän seresaplyk bilen kelläni aşak egip biler.



Soňra ol çaganyň beýleki egni çykar ýaly kelläni azajyk ýokary göterip biler.

Güýçleriň, synanyşyklaryň ählisi ene tarapyndan edilmelidir. Göbегene **hiç wagt çaganyň kellesini çekmeli ýa boýnuny bir tarapa öwürmeli ýa-da aşak egmeli däldir**, sebäbi bu hereketler oňa zyýan ýetirip biler.

DOGRUMYŇ ÜÇÜNJI DÖWRI çaga doglanyndan soň başlanyp, çaganyň ýoldaşy çykýança dowam edýär. Adatça çaga doglanyndan soň 5 minutdan bir sagadyň dowamynda ýoldaşyň özi çykýar. Şol döwürde täze doglan körpäniň aladasyny ediň. Eger güýçli gan gelyän bolsa (sah. 265) ýa-da bir sagadyň dowamynda ýoldaş çykmaýan bolsa lukmany çagyryň.

TÄZE DOGLAN ÇAGA GÖZEGÇILIK ETMEK

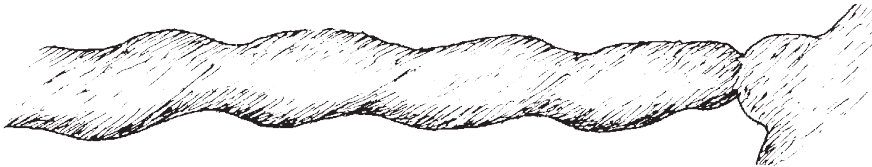
Çaga çykan badyna:

- Çaganyň bokurdagyndan we agzyndan nemler çykar ýaly, onuň kellesini aşak tutuň. Ol dem alyp başlaýança, ony şol ýagdaýda saklaň.
- Çaganyň göbegi daňylýança, ony enäniň derejesinden aşakda saklaň. (Bu ýagdaýda çaga köp gan alar we güýçlener).
- Eger çaga şol bada dem alyp başlamasa, onuň arkasyny polotense ýa-da başga bir mata bilen süpüriň.
- Eger ol barybir dem almasa, rezin sorguç bilen onuň agzyndan we burnundan nemleri aýryň ýa-da barmagyňyza oralan arassa mata bilen olary süpüriň.
- Eger çaga doglanyndan soň bir minutyň dowamynda dem alyp başlamasa, şol bada agyzdan agza dem beriş usulyna başlaň (sah. 80).
- Çagany arassa arlyga dolaň. Körpäniň, aýratyn hem ol aýy-güni ýetmän doglan bolsa (wagtynda öň doglan bolsa), onuň üşemezligi örän wajypdyr.

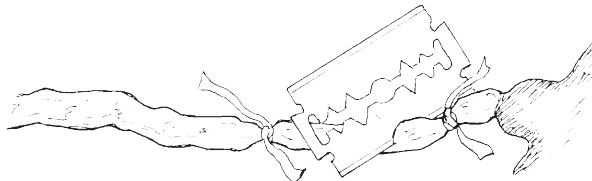


GÖBEGI NÄHILI KESMELI

Çaga doglanda, göbek damarynyň urgusy bilinýär, ol ýogyn we gökdür. **GARAŞYŇ.**



Soňra göbeklik inçelýär we ak reňke öwrülýär. Ol pulsirlemesini bes edýär. Indi ony iki ýerinden arassa, gury mata bölejikleri, ýüpjagazlar ýa-da lentalar bilen daňyň. Daňmazdan öň şol mata bölejiklerini buglamalydyr ýa-da ütüklemelidir. Daňylaryň aralygyny şu ýerde görkezilişi ýaly kesiş:

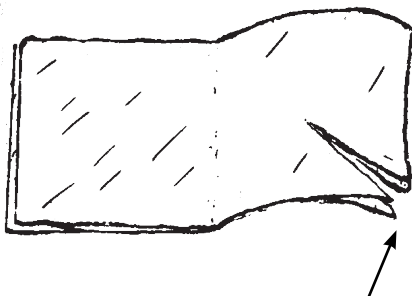


WAJYPDYR: Göbek bagyny arassa, ulanylmadyk sakgal alýan almaz bilen kesiş. Göbekligi ýazmak üçin elleriňizi örän gowy edip yuwuň. Ýogsamda arassa, rezin ýa-da plastik elliklerini geýiň. Eger sizde täze almaz yok bolsa, gaýnadylan gaýçylary ulanyň. Hemişe göbekligi täze doglan çaganyň bedenine ýakyn ýerinden kesiş. Göbek bagyny çaganyň bedeninden 2 sm daşlykda kesiş. Bu seresaplylyk çäreleri bürmek keseliniň öňüni almaga kömek eder (sah. 182).

KESILEN GÖBEGE SERETMEK

Täze kesilen göbegi infeksiýalardan goramagyň iň wajyp ýoly, ony gury saklamakdyr. Ony gury saklamaga kömek etmek üçin oňa howa baryp durmalydyr. Eger öý arassa, siňekler ýok bolsa, göbegi açyk galdyryň. Eger tozan we siňek bar bolsa, onda ony ýeňiljek ýapyň. Ol sterillenen hasa bilen ýapylsa gowy bolar. Gaýnadylan gaýçy bilen hasany kesiş we suratda görkezilişi ýaly goýuň:

1.

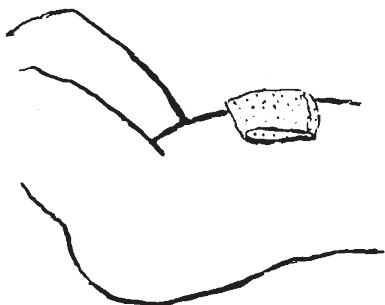


Hasany şu ýerinden kesiş

2.



3.



4.

ýuka we boşlaw



Eger sizde sterillenen hasa ýok bolsa, siz göbegi örän arassa, ýaňy ütüklenen mata bilen ýapyp bilersiňiz. Garna aýlanyp daňylýan daňyny ulanmazlyk gowudyr. Eger ony ulanmak isleseňiz, hasa ýaly ýuka we yeňil matany ulanyň. Göbek guraksy bolar ýaly we howa geçip durar ýaly, onuň erkinräk daňylandygyna göz ýetiriň. Ony gaty çekip daňmaň.

Arlyklaryň çaganyň göbegini ýapmaýandygyna, körpe gundalanda göbegiň peşewden öl bolmajaklygyna ynamly boluň.

TÄZE DOGLAN KÖRPÄNI ARASSALAMAK

Ýyly, ýumşak, öl esgi bilen seresap bolup, gany we suwuklygy süpüriň.

Göbek gaçýança (adatça 5 günden 8 güne çenli) bäbegi suwa düşürmezlik gowudyr. Soňra ýumşak sabyn ulanyp, ony her gün suwa düşüriň.

DESSINE KÖRPÄ ENÄNIŇ GÖWSÜNI BERIŇ

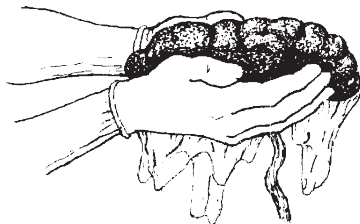
Göbegi kesen badyňyza körpä enäniň göwsüni beriň. Eger çaga emýän bolsa, onda ýoldaşyň tiz çykmagyna we güýçli gan akmany saklamaga ýa-da öňüni almaga ýardam eder.

ÝOLDAŞYŇ ÇYKYŞY (DOGLUŞY)

Adatça çaga doglanyndan soň 5 minutdan bir sagada golaý wagat aralygynda ýoldaş çykýar. Emma käwagtlar onuň çykyşy köp sagatlyk saklanýar.

Ýoldaşyň barlagy:

Ýoldaşy çykanda, onuň tutuş, bütewidigini barlaň. Eger ol ýyrtylan we onuň bölekleri ýok bolsa, onda lukmançylyk kömegi gerek bolýar. Ýatgyda galan ýoldaşyň bölegi uzak wagtlap gan akmany ýada infeksiýany döredip biler.



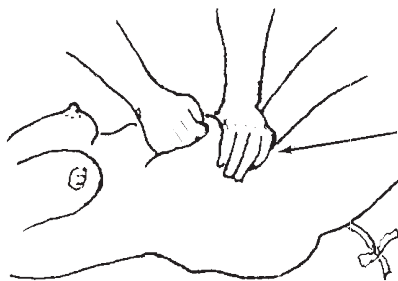
Ýoldaşyň çykmany saklananda:

Eger ene köp gan ýitirmese, hiç zat etmäh. **Göbekligi çekmäh.** Bu güýçli gan akmany döredip biler. Käwagtlar ene çommalyp oturyp, çalaja çygylsa ýoldaş çykýandyr.

Eger ene gan ýitirýän bolsa, garnyň üsti bilen ýatgyny elläh. Eger ol ýumşak bolsa, aşakdakylary berjaý ediň:

Ýatgy gataýança, ony seresaplyk bilen owkalaň. Bu onuň ýygrylmagyna we ýoldaşy iteklemegine mejbur edýär.

Eger ýoldaş uzak wagtlap çykmaýan we gan akma dowam edýän bolsa, suratda görkezilişi ýaly, ýatgynyň düýbünü tutup, örän seresaplyk bilen ýatgynyň ýokarsyndan aşak tarap basyň.



Eger barybir ýoldaş çykmaýan we güýçli gan akma dowam edýän bolsa, erjellik bilen ony saklamaga synanyşyň we lukmany çagyryň.

GEMORRAGIÝA (GÜÝÇLI GAN AKMA)

Ýoldaşyň çykmany hemişe az mukdardaky gan gelme bilen baglanyşyklydyr. Adatça ol diňe birnäçe minutlap dowam edýär we çarýek litr (1 käse) gan ýitirilýär. (Birnäçe günläp az mukdardaky gan gelmeler dowam edýär we adatça howply däl).

ÜNS BERIŇ: Käwagtlar aýalda güýçli içki gan akmalar bolup biler. Wagtal-wagtal onuň garnyny elläp görüň. Eger ol ulalan ýaly bolup görünse, belki, ol gandan dolandyr. Ýgy-ýgydan onuň damar urgusyny barlap duruň we şoguň alamatlaryna gözegçilik ediň (sah. 77).

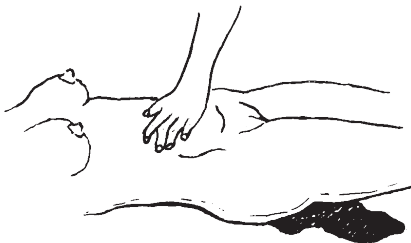
Güýçli gan akmany saklamak ýa-da öňüni almak üçin, **körpä enäniň göwsüni emmäge bermeli**. Eger ol emmese, (eger mümkin bolsa) adamsyndan seresaplyk bilen enäniň göwsüni sürtmegini soraň. Bu aýalyň gan akmasyny saklamaga kömek etjek gormony (pituitrini) bölüp çykarmagyna kömek edýär.

Eger güýçli gan gelme ýa-da ganyň haýal syzyp gelmesi dowam edýän bolsa, aşakdakylary berjaý ediň:

- Basymrak lukmançylyk kömegini beriň. Eger gan akmasy kesilmese, enäniň wenasyndan ganyň syworotkasyny (plazmany) goýbermek gerekdir.
- Eger sizde metilergometrin, oksitosin bar bolsa, indiki sahypadaky görkezmelerden peýdalanyň, olary goýberiň. (Eger ýoldaş heniz çykmadyk bolsa, metilergometriniň deregine oksitosini ulanyň).
- Enä (suw, miwe şiresi, çay, çorba ýa-da regidron içgisi – sah. 152) suwuklyklary köpräk içmeklik gerekdir. Eger ol ysgyndan düşen bolsa ýa-da onuň damar urmasy çalt we gowşak bolsa, ýa-da onda şoguş beýleki alamatlary aýan bolsa, onuň aýaklaryny ýokary galdyryň, kellesini bolsa aşak goýberiň (sah. 77).
- Eger ene köp gan ýitirip, gan akmanyň ölüme eltýän howpy bar bolsa, suratda görkezilişi ýaly, gany saklamaga çalsyň:

Ýatgynyň gaty bolandygyny duýýançaňyz, onuň garnyny owkalaň, soňra owkalamany bes ediň.

Eger gan gelme ýok bolsa, ýatgynyň gatandygyny anyklamak üçin her 5 minutdan barlap duruň. Eger gatamadyk bolsa, ýene owkalaň.



Eger gan akma dowam edýän bolsa, ýatgy gataýança owkalaň we her minutda barlap duruň. Eger ol henizem ýumşak bolsa, ýene owkalamany dowam ediň.

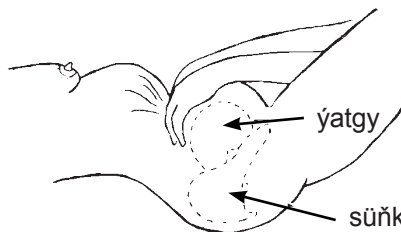
- Eger ýatgynyň owkalanýanlygyna garamazdan **gan akma dowam edýän bolsa**, aşakdakylary berjaý ediň:

Elleriňizi biri-biriniň üstüne goýup, bar agramyňyzy jemläp iki eliňiz bilen göbegiň aşagyna basyň. Gan akma bes edenden soň hem ýene uzak wagtlaý aşak basmagyňyzy dowam etmelisiňiz.



- Eger gan akmasy henizem saklanmasa:

Iki eliňiz bilen garna, ýatgynyň ýokarsyna basyň. Elleriňizi pilçe ýaly edip, ýatgyny çanaklyk süňküne berk gysmak üçin, garny tutuş tutuň. Eger ýeterlik güýçli myşsallaryňyz bolmasa, bar güýjüňizi jemläp, **başardygyňyzça güýçli basyň**. Gan akma kesileninden soň hem birnäçe minutlaý ýa-da lukman gelyança basmaňyzy dowam ediň.



METILERGOMETRIN, ERGONOWIN, OKSITOSIN WE Ş.M. TIJENDIRIJILERIŇ DOGRY ULANYLYŞY

Tijendirijiler (stimulýatorlar) – bu düzüminde ergonowin, ergometrin ýa-da oksitosin bar bolan dermanlar. Olar gan geçirýän damarlaryň we ýatgynyň gysylmagyny döredýär. Bular örän wajyp, emma gaty howply dermanlardyr. Olar nädogry ulanylanda, enäni ýa-da ýatgydaky çagany ölüme eltip biler. Olary dogry ulanyň, käwagtlar olar adamyň janyny goraýarlar. Ynha, olaryň dogry ulanylyşy:

1. **Dogrumdan soň gan akmany saklamak üçin.** Bu şol dermanlaryň iň wajyp ulanylyşydyr. Ýoldaş düşenden soň, güýçli gan gelen ýagdaýynda, gan gelme saklanýança ýa-da 3 sagadyň dowamynda her sagatda bir gezekden 1,0 metilergometrini goýberiş (1ml = 1,0). Gan gelme bes edenden soň, 24 sagadyň dowamynda her 4 sagatdan bir ampuladan ony goýbermegi dowam ediň. Eger metilergometrin ýok bolsa ýa-da ýoldaşy düşmezden öň güýçli gan akma başlansa, onuň deregine oksitosin goýberiş.

Wajypdyr: Güýçli gan akma ýüze çykan ýagdaýynda, ony saklamak üçin, islendik geljekki ene we göbegene oksitosiniň we ergonowiniň ýeterlik ampulalaryny öňünden taýynlamalydyr. Emma bu derman serişdelerini diňe agyr ýagdaýlarda ulanmalydyr.

2. **Dogrumdan soňky güýçli gan akmalaryň önüni almaga kömek etmek üçin.** Öňki dogrumlarda güýçli gan akmadan ejir çeken aýala, ýoldaşy düşen bada we 1 gije-gündiziň dowamynda 2-3 gezek, ýagdaýyna görä, metilergometriniň 1 ampulasyny etse bolar.
3. **Çaga düşenden soňky gan akmany saklamak üçin (sah. 281).** Tijendirijileri ulanmak howply bolup biler, olary diňe ýörite bilimli saglyk işgärleri ulanmalydyr. Eger aýal ganyny basym ýitirýän bolsa we lukmançylyk kömegi elýeterli bolmasa, ýokarda nygtalşy ýaly, tijendirijileri ulanyň. Has gowusy oksitosindir.

ÜNS BERIŇ: Dogrumy çaltlandyryň ýa-da dogrumda enä “güýç berýän” metilergometrini, oksitosini ulanmak ene we onuň çagasy üçin howpludyr. Çaga dogulmazdan öň tijendirijileriň zerur bolan ýagdaýlary örän seýrekdir. Şonuň üçinem, olary dogrumy kabul edýän ýörite bilimli adamlar ulanmalydyr. **Hiç wagt çaga dogulmazdyndan öň tijendirijileri ulanmaň.**

**DOGRUM DÖWRÜNDE ENÄ “GÜYÇ
BERMEK” ÜÇIN TIJENDIRIJILERI
ULANMAK**



**ENÄNI, ÇAGANY ÝA-DA
IKISINI HEM ÖLDÜRIP
BILER.**

Enä güýç berýän we dogrumy çaltlandyryň hem-de ýeňilleşdirýän **howpsuz serişdeler ýokdur.**

Eger siz enäniň çaga dogurmak üçin ýeterlik güýçli bolmagyny isleseňiz, 9 aý göwreliligiň dowamynda oňa ýokumly iýmitden ýeterlik iýmitlenmek gerekdir (sah. 107). Şeýle-de, oňa dogrumyň aralygyna wagt salmagy yndaryň. Güýç ýygnamak üçin ýeterlik wagt geçýänçä, oňa göwreli bolmazlygy teklipe diň (Maşgalany meýilleşdirme, sah. 283).

AGYR GEÇÝÄN DOGRUMLAR

Eger dogrum döwründe düýpli kynçylyklar ýüze çyksa, tizden-tiz lukmançylyk kömegini almak örän wajypdyr. Şol kynçylyklaryň ýa-da agyr ýagdaýlaryň käbirleri beýlekilerden has wajypdyr. Ine, olaryň iň umumylaryndan birnäçesi:

1. DOGRUM SAKLANÝAR ÝA-DA HAÝALLANÝAR ýa-da kadaly başlangyçdan we düwünçeğiň ýanyndaky suwlar gideninden soň, dogrum uzaga çekýär. Şeýle ýagdaýyň mümkin bolan sebäpleri:

- **Aýal gorkup ýa-da gaýgylanyp biler.** Bu burgulary haýalladyp, hatda saklap hem biler. Onuň bilen gürleşiş. Onuň rahatlanmagyna kömek ediň. Ony köşeşdirmäge çalşyň. Dogrumyň haýallandygyny, bu ýagdaýda gorkuly zadyň ýokdugyny oňa düşündiriň. Onuň ýatyş ýagdaýyny ýgy-ýgydan üýtgetmegini, bir zatlar garbanmagyny, suwdur çay içmegini we buşukmagyny haýyş ediň.
- **Körpäniň ýatgydaky ýatyşy adaty däl ýagdaýda bolup biler.** Çaganyň **keseligine** ýatanlygyny anyklamak üçin burgularyň aralygynda garny elläp görüň. Käwagtlar göbegene enäniň garnyny **seresaplyk** bilen elläp, çagany öwürüp biler. Kelle aşak düşýänçä, burgularyň aralygynda çaganyň kem-kemden öwürilmegine mejbur etmäge synanyşyň. Emma **hiç hili güýç ulanmaň**, çünki ýatgyny ýa-da ýoldaşyýrtmagyňyz ýa-da göbekligigysmagyňyz mümkin. Eger çagany öwürüp bilmeşäňiz, enäni keselhana eltmäge synanyşyň.
- **Eger çaga ýüzin däl-de arkan ýatan bolsa, size bükülen arkadan güberilip duran elleri we aýaklary ellemek aňsat düşer.** Adatça bu gaty uly kynçylyk däl, ýöne dogrum uzaga çeker we enäniň arkasynda agyrlaryň köp bolmagyna sebäp bolar. Ol ýgy-ýgydan ýatyşyny üýtgetmelidir, çünki şeýle ýagdaý çaganyň öwürilmegine kömek eder. Goý, ol muny çöke düşüp synanyşsyn.
- **Çaganyň kellesi uly bolup, enäniň çanaklygyndan geçmesi kyn düşüp biler.** Bu ýagdaý köplenç çanaklygy örän dar ýa-da adamsyndan boýy gysga aýallarda gabat gelýär. (Bu öň kadaly dogran aýallarda adaty dälidir.) Siz çaganyň aşak süýşmeýändigini duýup bilersiňiz. Eger siz bu ýagdaýy çaklaýan bolsaňyz, enäni keselhana eltmäge synanyşyň. Çünki oňa çagany ýatgyny kesip alma (kesar kesimi) operasiýasynyň gerek bolmagy mümkin. **Çanaklygy kiçi aýallar, iň bolmanda ilkinji çagasyny keselhanada dogurmalydyr.**
- **Eger aýalyň ýüregi bulanýan ýa-da ol hiç zat içmeýän bolsa, onuň organizminde suwsuzlanmanyň bolmagy mümkin.** Bu ýagdaý burgulary haýalladyp ýa-da saklap biler. Her burgudan soň regidron içgisini ýa-da başga bir suwuklygy owurtlap içmegi ondan talap ediň.



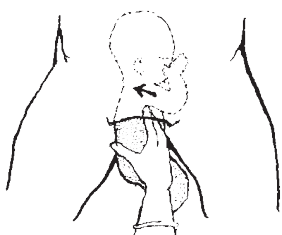
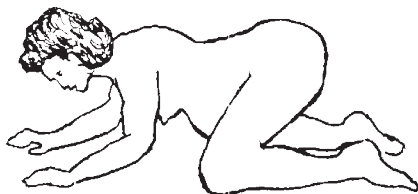
2. OTYRÝERI BILEN DOGRUMLAR (ilki çaganyň otyrýeri çykýar). Käwagtlar göbegene enäniň garnyny elläp (sah. 257) we çaganyň ýürek urşuny diňläp (sah. 252), onuň otyrýer tarapynyň aşakdadygyny kesgitlep biler.

Bu ýagdaýda otyrýer taraply dogrum aňsat bolar.

Ilki çaganyň elleri däl-de, eýsem aýajyklary gelse, eliňizi örän gowy ýuwuň, olara spirt çalyň (ýa-da sterillenen ellikleri geýiň) soňra

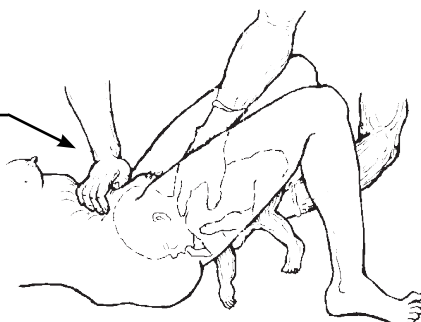
barmaklaryňyzy içine sokuň we şunuň ýaly edip çaganyň eginjigini yza goýberiş:

ýa-da şeýle edip, onuň ellerini bedenine gysyň:



Eger çaga gysylyp galsa, onda ene arkan ýatsyn. Barmagyňyzy çaganyň agzyna sokuň we onuň kellesini döş tarapyna çekiň. Şol wagt kimdir birine, enäniň garnyna şeýle tertipde basyp, çaganyň kellesini aşak itmek gerekdir.

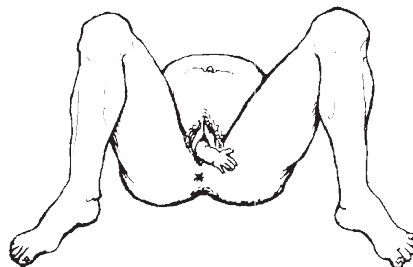
Ene gowy çygylmalydyr. Emma hiç wagt çaganyň bedeninden çekmäh.



3. ELI BILEN DOGRUM (ilki eller çykýar).

Eger çaganyň ilki bilen eli çykýan bolsa, tiz kömegi gyssagly çagyryň. Çagany almak üçin operasiýanyň gerek bolmagy mümkin.

4. Käwagtlar ÇAGANYŇ BOÝNUNA GÖBEGI ORALÝAR we ol hiç hili çykyp bilmeýär. Boýnuň daşyndaky göbegi gowşatmaga synanyşyň. Eger siz muny edip bilmeşäňiz, göbegi gysyp, daňyp we kesip bilersiňiz. Ujy kütek gaýnadylan gaýçylary ulanyň.

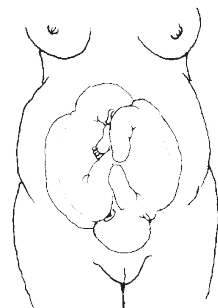


5. ÇAGANYŇ AGZYNDADA WE BURNUNDA NEJASADYŇ BOLMAGY. Suw çykandan soň, suwuklygyň reňkiniň garamtyl-ýaşyldygyny görseňiz (gara diýen ýaly), belki, ol çaganyň ilki eden (mekoniý) täretidir. Çaga howp abanýar. Eger ol täretli suwdan dem alyp, ony öýkenine düşürse, ol ölüp biler. Kelle görnen badyna, enäniň çygylmazlygyny, gysga we ýygy dem almagyny soraň. Çaga dem alyp başlamazyndan öň, sorujy rezin gural bilen onuň burnundaky we agzyndaky täretleri wagt ýitirmän sorup aýryň. Hatda ol dem alyp başlasa-da, ähli täret çykýança, olary sorduryp alyň.

6. Ekiz çağa. Bir çağa dogranyňdan, ekiz çağa dogranyň, ene üçinem çagalary üçinem has kyn we howpludyr.

**Aýal howpsuzlyk üçin ekizleri
keselhanada dogurmalydyr.**

Ekizler bilen dogrumyň wagtyndan öň başlanýanlygy üçin, ene göwreliligiň ýedinji aýyndan soň keselhana golaý ýerde bolmalydyr.



Aýalyň ekiz çağa dogrup biljek alamatlary:

- Aýaratyn hem soňky aýlarda, ýatgynyň we garnyň adatdakysyndan tiz ulalmagy (sah. 251).
- Eger aýalyň agramy kadadan tiz agramlyan bolsa ýa-da göwreliligiň umumy ýarawsyzlygy (irki kesel, arka agyrysy, wenalaryň giňelmegi, çişler we dem gysma) adatdakysyndan agyr geçýän bolsa, onda ekizlerdigini anyklamak üçin lukmana barlanyň.
- Eger siz ýatgyda örän uly bolup görünýän 3 ýa-da köprak agzalary (kelleleri we otyrýerleri) duýsaňyz, mümkin bu ekizlerdir.
- Käwagtlar siz (enäniňkiden tapawutlylykda) iki sany dürli ýürek uruşlary diňläp bilersiňiz. Emma muny anyklamak örän kyndyr.

Soňky aýlaryň dowamynda, eger aýal köp dynç alýan we agyr işlerden gaça durýan bolsa, ekizlekleriň ir doguljagynyň mümkinçiligi örän azdyr.

Adatça ekizler kiçi bolup dogulýarlar we aýratyn gözegçiligi talap edýärler. Emma ekizleriň geň we jadyly güýje eýe bolýandygy baradaky pikir nädogrudyr.

ÝAMZYŇ ÝYRTYLMASY

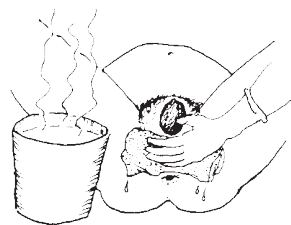
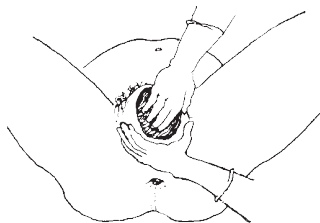
Çaganyň daşa çykmagy üçin ýamyz örän güýçli çekilip giňelmelidir. Käwagtlar ol ýyrtylýar. Ýyrtylmalaryň köpüsi ilkinji dogrumda ýüze çykýar.

Eger degişli çäreler edilse, ýyrtylmalardan gaça durup bolar:

Kelle çykýan wagtynda ene çygylmasyny bes etmelidir. Bu ýamzyň giňelmegi üçin wagty berýär. Çygylmazlyk üçin ol üzül-kesil dem almalydyr (ýygy-ýygdan yüzleý dem almalydyr).

Ýamyz giňelende, göbegene bir eli bilen ony saklap, beýlekisi bilen çaganyň gaty tiz çykmazlygy üçin, şeýle ýagdaýda seresaplyk bilen onuň kellesini saklamalydyr.

Şeýle hem ýamzyň aşagyndaky derä ýyly ýapgy peýda edýär. Ony ýamyz giňelip başlanda goýuň. Siz çekilen derä ýag çalyp bilersiňiz.



Eger ýyrtylmalar bar bolsa, muny gowy edip bilýän adam ýoldaşy çykandan soň, olary tikmelidir (sah. 86 we 380).

TÄZE DOGLAN ÇAGA GÖZEGÇILIK ETMEK

Göbeklik

Ýaňy kesilen göbeklige infeksiýanyň düşmezligi üçin, ol arassa we gury bolmalydyr. Göbek näçe gury bolsa, ol sonça-da tiz gaçar we basym bitmek bilen bolar. Şu sebäpden hem garna daňy daňmaň, ony ulanan ýagdaýyňyzda-da, ol örän gowşak bolsun (sah. 184 we 263).

Gözler

Täze doglan çaganyň gözlerini howply konýunktiwden goramak üçin, doglan badyna onuň gözlerine 30% sulfasil natriý ýa-da 33% lewomisetin damdyryň ýa-da her gözüne tetrasiklin ýa-da eritromisin melhemini çalyň (sah. 221 we 355). Eger enäniň ýa-da atanyň birinde sözenegiň ýa-da hlamidiýanyň alamaty bar bolsa, bu örän wajypdyr (sah. 236).

Çagany ýyly saklaň, emma öte gyzdyrmaň



Çagany diňe bir sowukdan däl-de, eýsem öte gyzdyrmadan hem goraň. Özüňiz nähili ýyly geýinýän bolsaňyz, ony hem şonuň ýaly geýindiriň.

Çaga ýeterlik ýyly bolar ýaly ony öz bedeniňize gysyp saklaň. Aýratyn hem bu wagtyndan öň doglan ýa-da kiçijik çaga üçin örän wajypdyr. “Kiçijik, irki we wagtyndan öň doglan çagalara aýratyn gözegçilik” bölümüne serediň (sah. 405).

Arassaçylyk

12-nji bapda nygtalýan arassaçylyk düzgünlerini berjaý etmek örän wajypdyr. Aşakdakylara aýratyn üns beriň:

- Çaga gundaglyklaryny we arlyklaryny her sapar öl ýa-da hapa bolan badyna çalşyp duruň. Eger çaganyň derisi gyzarýan bolsa, onda ýygy-ýygydan arlyklary çalşyň ýa-da düýbünden olary ulanmaň (sah.215).
- Göbek gaçan badyna, çagany her gün ýyly suwda ýumşak sabyn bilen suwa düşüriň.
- Eger siňekler ýa-da çybynlar bar bolsa, çaga krowadyny setka ýa-da ýuka mata bilen ýapyň.
- Dogurýan aýalyň ýa-da täze doglan çaganyň ýanyna açyk ýaraly, dümewlän, bokurdagy sowuklan, inçekeselli ýa-da başga bir ýokanç keselli adamlar golaýlaşmaly we ellemeli däldir.

Çagany arassa ýerde tüsseden we tozandan daşrakda saklaň.

IÝMITLENDİRME

(“Körpeler üçin iň gowy berhiz” bölümi, sah. 120).

Ene süydi çaga üçin iň gowy iýmitdir. Ene süydi bilen iýmitlenýän çagalar güýçli bolup ösýärler we seýrek ölýärler. Munuň sebäpleri şulardyr:

- Süýdüň täzedigine, konserwirlenendigine ýa-da un görnüşlidigine garamazdan, islendik süýde görä, ene süydi çaganyň talaplaryna ödemäge has laýyk gelýändir.
- Ene süydi arassadyr. Başga bir iýmiti bereniňizde, ylaýta-da çaga çüýşeden iýmitlendirilende, onuň içgeçme we beýleki keselleriniň öňüni almak üçin, arassaçylygy saklamak örän kyndyr.
- Ene süýdüniň temperaturasy hemişe kadalydyr.
- Ene süýdüniň düzüminde çagalary içgeçme, gyzamyk we ysmaz ýaly belli bir kesellerden goraýjy öýjükler bardyr.

Ene çaga doglan badyna oňa göwsüni bermelidir. Ilkinji birnäçe günleriň dowamynda enäniň göwsi süydi örän az mukdarda işläp çykarýar. Bu kadaly ýagdaýdyr. Ol **ýygy-ýygydan çagany emdirip durmalydyr** – iň bolmanda, her 2 sagatdan emdirmelidir. Çaganyň emmegi süýdüň köp emele gelmegine ýardam eder.

Eger çaga sagdyn bolup görünýän, gün-günden agramyňan we arlyklara yzygider buşugýan bolsa, diýmek, ene ýeterlik mukdarda süydi işläp çykarýandyr.

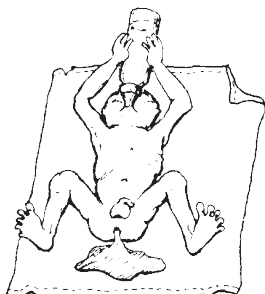
Çaga üçin enäniň ilkinji 4-6 aýlarda çaga **diňe ene süýdüni** bermegi ähli zatdan gowudyr. Şondan soň hem ol çaga ene süýdüni bermegi dowam etmeldir, emma şonuň bilen birlikde, ene beýleki ýokumly iýmitleri hem çaga berip başlamalydyr (sah. 122).

ENE NÄDIP GÖWÜS SÜYDÜNI KÖP IŞLÄP BILER:

Ol aşakdakylary berjaý etmelidir....

- suwuklyklary köpräk içmeli;
- esasan hem süýt, süýt önümleri we bedeniň gurluşy üçin iýmitler bilen gowy iýmitlenmelidir (sah. 110);
- gowy uklamaly, ýadawlykdan we gamlanmadan gaça durmaly;
- ýygy-ýygydan çaganyň islegine görä, ene süydi bilen iýmitlendirmeli – iň bolmanda, her 2 sagatdan emdirmeli.

ÇAGANY EMELI IÝMITLENDİRME
KESELLERE WE ÖLÜME ELTIP BILER



ÇAGANY ENE SÜYDI BILEN
IÝMITLENDİRME ONY SAGDYN EDÝÄNDIR



Täze doglan çagalara dermanlary nähili bermeli?

Dermanlaryň köpüsi täze doglan çagalar üçin howpludyr. Diňe täze doglanlara bermäge maslahat berilýänligine ynamyňyz bolan dermanlary ulanyň. Olardan diňe örän zerur wagtyňyz peýdalanyň. Dermanyň berilmeli dogry mukdaryny bilýändigigiňize ynamyňyz bolsun we olary gaty köp bermäň. Esasan hem hloramfenikol täze doglanlar üçin örän howpludyr. Eger çaga wagtyndan öň ýa-da kiçi agramly (2 kg) bolup doglan bolsa, ol derman has howpludyr.

TÄZE DOGLAN ÇAGALARYŇ KESELLERI

Çaganyň islendik keselini ýa-da kynçylygyny wagtynda bilmek we örän çalt hereket etmek has wajypdyr.

Günleriň ýa-da hepdeleriň dowamynda ululary öldürýän keseller çagany sagatlaryň dowamynda öldürip biler.

Dogrumda çaga bilen baglanyşykly kynçylyklar (316-njy sahypa serediň).

Olar ýatgyda çaganyň nädogry ösüşiniň ýa-da dogrumda şikeslenmäniň netijesi bolup biler. Çaga doglan badyna ony ünsli barlap görüň. Eger aşakdaky alamatlaryň käbirleri belli bolsa, belki, oňa hakykatdan hem bir zatlar bolandyr:

- eger ol doglan badyna dem almasa;
- eger onuň damar urgusyny elläp we diňläp bolmasa ýa-da onuň urgusy bir minudyň dowamynda 100 urgudan az bolsa;
- eger ol dem alyp başlanda, onuň ýüzi we bedeni agarýan, gögerýän ýa-da saralýan bolsa;
- eger onuň elleri we aýaklary erkin sallanyp duran bolsa, onuň özi olary siz çala gysanyňyzda-da gymyldatmaýan bolsa;
- eger ol doglanyndan 15 minutdan soň iňläp sojasa ýa-da agyr dem alsa.

Bu kynçylyklaryň käbirleri dogrumda beýnä zyýan ýetenligi bilen döräp biler. Olar (dogrumdan öň düwünçegiň ýanyndaky suwlar gidip 12 sagat geçmese) hiç haçan infeksiýa zerarly döräp bilmez. Adatça dermanlar kömek etmeýär. Çagany ýyly saklaň, ýöne gyzdyрмаň (sah. 270). Lukmançylyk kömegi üçin ýüz tutuň.

Eger çaga ilkinji iki günüň dowamynda buşukmasa ýa-da nejasat etmese, lukmana ýüz tutuň.

DOGRUMDAN SOŇ ÇAGA BILEN BAGLANÝŞYKLY KYNÇYLYKLAR (ILKINJI GÜNLER ÝA-DA HEPEDELER)

1. Göbekden iriňiň ýa-da erbet ysyň gelmegi – bu howply alamat. Bürmek keseliniň irki alamatlaryna (sah. 182) ýa-da gandaky bakterial infeksiýa (sah. 275) gözegçilik ediň. Göbeklige spirt çalyň we howa baryp durar ýaly açyp goýuň. Eger göbegiň töweregindäki deri gyzgyn we gyzylymtyl bolsa, ampisillin (sah. 353) ýa-da penisillin we streptomisin (sah. 354) bilen bejeriň.

2. Temperaturanyň pes (35-den) we ýokary bolmagy infeksiýanyň alamaty bolup biler. Ýokary (39-dan ýokary) temperatura täze doglan körpe üçin howpludyr. Çaganyň eşiklerini çykaryň we 76-njy sahypada görkezilişi ýaly, (sowuk däl-de) salkyn suwa ezilen özen bilen onuň endamyny ölläp çykyň. Suwsuzlanmanyň alamatlaryny gözläň (sah. 151). Eger siz ony anyklan bolsaňyz, çaga ene süýdüni we regidron içgisini beriň (sah. 152).
3. Tutgaýlar (damar çekme, sah. 178). Eger çaga gyzdýrýan bolsa, ýokarda beýan edilişi ýaly bejeriň. Munuň suwsuzlanma dældigini anyklaň. Doglan gününde başlanan tutgaýlar dogrumda beýnä zyýan ýetmegi bilen döräp biler. Eger olar birnäçe günden başlansa, bürmek (sah. 182) ýa-da meningit (ysmaz) (sah. 185) keselleriniň alamatlaryny ünsli barlaň.
4. Çaga semremeyär (ýa-da etikmeyär). Ömrüniň ilkinji günlerinde çagalaryň köpüsi horlanylýar. Bu kadaly ýagdaýdyr. Sagdyn çaga birinji hepdäniň dowamynda 200 grama golaý semremelidir. Iki hepdäniň dowamynda ol doglanyndaky agramyny gazanmalydyr. Eger ol semremese ýa-da horlansa, oňa bir zatlar bolýandyr. Çaga doglanda sagdyn doguldymy? Ol gowy iýmittenýarmi? Infeksiýanyň ýa-da başga bir kynçylyklaryň alamatlaryny ünsli gözläň. Eger siz keseliň sebäbini dogry kesgitlep bilmeseňiz, lukmançylyk kömegine ýüzleniň.
5. **GUSMA.** Haçanda çaga gaýtarsa (iýmit iýlendäki howany çykarsa), käwagtlar az mukdarda süýt hem çykýar. Bu kadaly ýagdaýdyr. Ol emdirileninden soň, ony egniňizde, suratda görkezilişi ýaly, çalaja arkasyna kakyp, onuň içindäki howany çykarmaga kömek ediň.

Eger çagany iýmitlendireniňizden soň, ýatyranyňyzda gaýtarýan bolsa, ony her gezek iýmitlendireniňizden soň dik ýagdaýda biraz saklaň.



Iýmittenmeden soň
ÇAGANYŇ GAÝTARMASY

Güýçli we köp gaýtarýan, horlanyň başlan ýa-da suwsuzlanýan çaga keselleýändir. Üstesine, çagada içgeçme hem bar bolsa, belki, içege infeksiýasy bilen keselländir. Gandaky bakterial infeksiýa (indiki sahypalara seret), meningit (ysmaz) (sah. 185) ýa-da başga bir ýokanç keseller hem gusmany dördip biler.

Eger gusuk sary ýa-da ýaşyl, aýratyn hem çaganyň garny çişen we täret etmeýän bolsa, belki, bu içegäniň işläp bilmezligidir (sah. 94). Dessine çagany saglyk merkezine alyp gidiň.

6. Çaga erbet emýär. Eger 4 sagatdan gowrak wagt geçip, çaga-da göwsi almaýan bolsa, ylaýta-da ol ukuçyl ýa-da kesel, ýa-da aglaýan we adatdaky ýaly hereket etmeýän bolup görünse, bu howply alamatdyr. Köp keseller bu alamatlary dördip biler. Emma çaganyň ýaşayan ilkinji iki hepdesinde ýüze çykyp biläýjek şol keselleriň içinde iň köp ýaýrany we howply sebäpler – bu gandaky bakterial infeksiýadyr (indiki iki sahypa serediň) we bürmek keselidir (sah. 182).

**Ömrüniň ikinji gününden başinji gününe çenli emmäni bes eden
çaganyň ganynda bakterial infeksiýa bolup biler.
Ömrüniň başinji gününden on başinji gününe çenli emmäni bes eden
çagada bürmek keseli bolup biler.**

EGER ÇAGA ERBET EMSE ÝA-DA KESEL BOLUP GÖRÜNSE

3-nji bapda beýan edilişi ýaly, çagany ymykly we бүтинleý barlaň. Aşakdakylary ünsli barlaň:

- Çagada **dem alyş kynçylygynyň** ýoklugyny anyklaň. Eger onuň burny dykylan bolsa, 164-nji sahypada görkezilişi ýaly, ony sorduryp aýryň. Ýygjam dem alyş (minutda 50 ýa-da has köp dem alyş), reňkiniň göğermesi, hyşşyldy we her dem alyşda gapyrgalaryň arasyndaky deriniň çekilmesi – öýken sowuklamasynyň alamatydyr (sah. 171). Öýkeni çişen kiçijik çagalar köplenç üsgürmeýärler; käwagt adaty alamatlaryň hiç biri-de ýüze çykmaýar. Eger siz öýken sowuklamasyny çaklasaňyz, ganyň bakterial infeksiýasy ýaly bejeriň (sah. 275).
- Çaganyň **derisiniň reňkine** serediň.

Eger çaganyň dodaklary we ýüzi gögeren bolsa, muny öýken sowuklamasy (ýa-da ýürek şikesi ýa-da başga bir dogabitdi kesel) diýip hasaplaň.

Eger çaganyň ömrüniň ilkinji gününde ýa-da soňky 5 günden soň, ýüzi we gözleriniň agy saralyp (sary getirip) ugrasa – onda bu howply ýagday. Lukmançylyk kömegi üçin ýüz tutuň. Çaganyň ömrüniň ikinji we başynjy gün aralygyndaky çalaja saralma adaty howply däl. Çaga köpräk suwuklyk beriň – regidron içgisi ene süýdüne iň gowy goşundydyr (sah. 152). Çaganyň eşiklerini çykaryň we aýnanyň öňündäki ýagtylykda goýuň (emma göni gün söhlesiniň astynda goýmaň).

- Çaganyň **kellesiniň depesindeki ýumşak ýeri** (bekemedik beýnini) elläň. 9-njy sahypa serediň.

Eger ýumşak ýer **ÇÖKEN** bolsa, çaga suwsuzlanandyr.

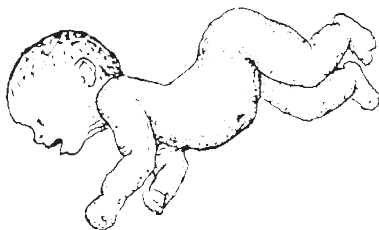


Eger ýumşak ýer **ÇİŞEN BOLSA**, çaga **MENINGIT** bilen keselläp biler.



WAJYPDYR: Eger çagada bir wagtyň özünde meningit ýa-da suwsuzlanma bar bolsa, ýumşak ýer kadaly görnüp biler. Suwsuzlanmanyň (sah. 151) we meningitiň (sah. 185) beýleki alamatlaryny ünsli barlaň.

- **Çaganyň ýüz keşbine we hereketlerine syn ediň.**



Çaganyň bedeniniň gatamagy ýa-da geň hereketleri бүrmek keseliniň, meningitiň, dogrumda beýnä zyýan ýetmesiniň ýa-da gyzdymasynyň alamatlary bolup biler. Eger siz çagany elläniňizde ýa-da ony hereketlendireniňizde, ýüzüniň we bedeniň myşsallary titräp gysgalmasy бүrmek keseliniň alamaty bolup biler. Onuň äşinin açylýandygyna serediň we onuň dyzynyň refleksini barlaň (sah. 183).

Eger çaga gözlerini agdarýan ýa-da birden we çalt hereketleri edeninde tolgunmadan sandyraýan bolsa, onda onuň anyk bürmek keseli ýokdur. Şeýle tutgaýlar meningit sebäpli döräp biler, ýöne onuň has ýaýran sebäpleriniň biri-de – suwsuzlanma ýa-da güýçli gyzdyrma. Siz çaganyň kellesini dyzlarynyň aralygyna goýup bilýäňizmi? Eger çaga eglip bilmese we şol ýagdaýda agyrydan gygyrýan bolsa, onuň meningit bilen kesellän bolmagy mümkin (sah. 185).

Ganda bakterial infeksiýanyň alamatlaryny gözläň.

GANYŇ BAKTERIAL INFEKSIÝASY (SEPSIS)

Täze doglan çagalar infeksiýalar bilen gowy göreşip bilmeýärler. Sonuň üçinem dogrumda göbege ýa-da derä düşen bakteriýa, gana aralaşyp bütin bedene ýaýrap biler. Çünki bu bir ýa-da iki günü öz içine alýanlygy üçin, sepsis köplenç çaganyň ömrüniň ikinji gününde döreýär.

Alamatlary:

Täze doglan çagalaryň infeksiýasynyň alamatlary uly ýaşlylaryňkydan tapawutlydyr. Islendik alamat körpäniň ganynda güýçli infeksiýanyň barlygy bilen döräp biler. Mümkin bolan alamatlar:

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| • erbet emmesi | • pesligi (35°C pes) |
| • örän ukyçyl görünmegi | • çişen garyn |
| • reňki agymtyl (gan azlyk) | • deriniň saralmasy (sary getirme) |
| • gusma we içgeçme | • tutgaýlar (damar çekmeler) |
| • gyzdyrma ýa-da temperaturanyň | • wagtal-wagtal gögermesi |

Şu alamatlaryň islendigi sepsisden başga bir zatlar bilenem döräp biler, **emma çagada bir wagtyň özünde bu alamatlaryň birnäçesi bar bolsa, onda sepsisiň bolmagy has mümkindir.**

Täze doglanlaryň güýçli infeksiýasynda hemişe gyzdyrma bolmaýar. Temperatura ýokary, pes ýa-da kadaly bolup biler.

Täze doglanlarda sepsisiň barlygyny çaklaýan bolsaňyz, onuň bejerilişi:

- Günüň dowamynda 4 gezekden 125 mg-den ampicillin (sah. 353) goýberiş; eger mümkin bolsa, **günüň dowamynda 0,5 gr-den 2 gezek** kanamisin (sah. 359) bilen goşup goýberiş.
- Başga usul: **günüň dowamynda 3 gezekden 150 mg** (250000 BIR) penisillin goýberiş, ony, çaganyň agramynyň her kilogramyna 20 mg (agramy 3 kg çaga üçin 60 mg) günüň dowamynda bir gezekden streptomisin bilen bile goýberiş. Gaty köp streptomisin bermezlik üçin seresap boluň (sah. 354).
- Çaganyň ýeterlik suwuklyk alýandygyna ynamly boluň. Eger zerur bolsa, ene süýdünü çemçe bilen we regidron içgisini beriň (sah. 152).
- Lukmançylyk kömegini almaga synanyşyň.

Käwagtlar täze doglan çagalardaky infeksiýany anyklamak kyn bolýar. Köplenç olar gyzdyrmasyz geçýär. Eger mümkin bolsa, lukmançylyk kömegi üçin ýüzleniň, bolmadyk ýagdaýda, ýokarda beýan edilişi ýaly ampicillin bilen bejeriň. Ampicillin çagalar üçin iň howpsuz we has ýaramly antibiotikdir.



ENÄNIŇ DOGRUMDAN SOŇKY SAGLYGY

Berhiz we arassaçylyk

11-nji bapda bellenişi ýaly, **ene çaga dograndan soň, özüniň tapyp bilen islendik ýokumly iýmitini iýip biler we iýmelidir.** Ol hiç bir iýmitden gaça durmaly däldir. Aýaratynam, onuň üçin süýt, peýnir, jüýje eti, ýumurtga, et, balyk, miweler, gök önümler, däneler, noýba, arahis we ş.m. gowudyr. Süýt we süýt önümleri enäniň körpe üçin köp süýt işläp çykarmagyna kömek edýär.

Ene çaga dogranyndan soň ilkinji günlerde suwa düşüp biler we düşmelidir. Birinji hepde oňa wanna düşmän, öl polotense bilen süpürinmek gowudyr. **Dogrumdan soň suwa düşünmek zyýan etmez.** Hakykatdan hem, köp günläp suwa düşmeýän aýallar özleriniň derisine zyýan ýetirýän infeksiýa ýokuşdyryp, çagalaryny bolsa kesel edip biler.

Dogrumdan soň aýal günleriň we hepdeleriň dowamynda aşakdakylary berjaý etmelidir:

ýokumly iýmiti iýmelidir

we

yzygiderli suwa düşünmelidir



DOGRUM YSSYTMASY (DOGRUMDAN SOŇKY INFEKSIÝA)

Käwagtlar dogrumdan soň enede yssytma we infeksiýa döreýär. Adatça bu ýagdaý göbegenäniň ähli zady arassa saklamaga üns bermänliginden ýa-da ellerini aýalyň içine degrenliginden döreýär.

Dogrum yssytmasynyň alamatlary: Üşütme ýa-da yssytma, kellagyry ýa-da arkanyň aşagyndaky agyry, käwagtlar garyndaky agyry, jynshanadan porsy ýa-da gan gatyşykly bölünip çykmalar.

Bejerilişi:

Günde 2 gezek penisilliniň natriý duzunyň 1 000 000 BIR sanjymyny myşsadan goýberiň. Penisilliniň deregine ampisillini, ko-trimaksazoly ýa-da tetrasiklini ulansa bolar.

Dogrum yssytmasy örän howply bolup biler. Eger enäniň ýagdaýy gowulaşmaza lukmany çagyryň. Örän güýçli infeksiýalaryň bejerilişi üçin penisilliniň ýa-da ampisilliniň ýokary mukdaryna goşmaça edip, has güýçli antibiotikler (hloramfenikol, gentamisin, kanamisin ýa-da sefalosporin) gerek bolmagy mümkin.

GÖWSE GÖZEGÇİLİK ETMEK

Göwse gowy edilyän gözegçilik ene üçinem, çaga üçinem wajypdyr. Çaga doglan badyna göwüs bilen iýmitlendirmekden başlanmalydyr. Ilki bilen çaga köp emip bilmez, emma bu enäniň emdirmäge uýgunlaşmagyna we göwüsdäki jaýryklaryň öňüni almaga kömek eder. Enäniň süýt mázleriniň iň ilkinji işläp çykaran süýdi (oňa owuz süýdi diýilýär) beloga baý bolup, çagany infeksiýalardan goraýar. **Ol suwuk bolup görünýänem bolsa, bu ilkinji süýt çaga üçin örän peýdalydyr.** Sonuň üçin ...

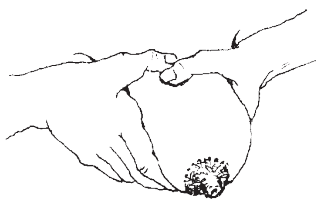
Çagany doglan gününden göwüs bilen iýmitlendirip başlaň.

Çaga näçeräk süýt gerek bolsa, adatça göwüs şonça-da süýt işläp çykarýar. Eger çaga onuň hemmesini emip bolsa, süýt köp işlenilip başlanýar. Eger çaga hemmesini emmese, süýt azalýar. Emma çaga kesellese we emmesini goýsa, birnäçe günden soň göwüs süýt işläp çykarmasyny bes edýär. Sonuň üçin çaga ýene emip başlasa, oňa doly mukdardaky süýt gerekdir, ene-de bolsa ol ýeterlik dälidir. Bu sebäbe görä,

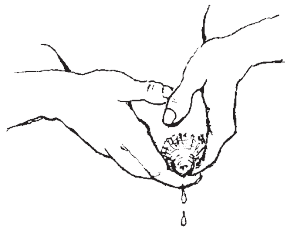
Çaga kesellese we köp süýt emip bilmese, enäniň öz elleri bilen göwsünden süýdi sagyp alyp, ýeterlik süýt işläp çykarmagy wajypdyr.

SÜÝDI ELLERIŇ BILEN SAGYP ALMAK ÜÇIN

Şu ýerde görkezilişi ýaly göwsi arka tarapyndan tutuň,



soňra göwsi gysyp elleriňizi öňe tarap süýşüriň,



ahyr soňunda-da, süýdi emzikden gysyp çykaryň.



Göwüsden süýdi sagyp almagyň wajypdygynyň başga-da bir sebäbi, çaga emmesini bes edenden soň, göwüs süýtten dolmadan saklanýar. Göwüsde süýt köp bolsa, ol agyrýar. Göwsüň süýtten öte dolmasy onda iriňli dömmäniň döremegine eltip biler. Üstesine-de çaga iýmitlenmek islände-de, aşa dolan göwsi kynlyk bilen emýär.

Siziň çagaňyz süýdi emmek üçin gaty ejiz bolsa, elleriňiz bilen göwüsden süýdi sagyp alyň we ony çaga çemçe ýa-da pipetka bilen beriň.

Hemişe göwsüňizi arassa saklaň. Çagany emdirmezden öň göwsüň ujuny (emzigi) öllenen arassa mata bilen süpüriň. Emzigi süpüreniňizde her gezek sabyn ulanmaň, çünki bu göwsüň ujunyň ýarylmasyna, ýarajyklara we infeksiýa düşmegine elter.

GÖWSÜŇ UÇLARYNDAKY ÝARALAR

Çaga emzigi daşy bilen agzyna alman, diňe emzikden dişlände, onda ýaralar döreýär. Adatça bu göwsüniň uçlary kiçi aýallarda bolýar.

Öňüni alyş:

Göwsüň ujy gysga, göwsüň içine çekilip duran aýallara, suratda görkezilişi ýaly, göwrelilik döwründe günüň dowamynda emzigiň töwereğine birnäçe gezek basmaklyk kömek edýär. Bu çagany göwüs bilen iýmitlendirmegi aňsatlaşdyrýar we göwsüň uçlarynyň ýara bolma howpuny peseldýär.



Bejerilişi:

Agyrýan hem bolsa, körpäni göwüs bilen iýmitlendirmegi dowam etmeklik wajypdyr. Körpe ilki bilen ýarasý az bolan göwsini emsin. Emziklerden köp gan we iriň gelse, göwüs bilen iýmitlendirmegi bes ediň. Bu ýagdaýda ýaralaryňyz bitýança, göwüsdäki süýdi eliňiz bilen sagyp alyň. Çaga ýene emip başlanda, emzigiň tutuş daşy bilen agzyna alýandygyna ynamly boluň.

GÖWÜSDÄKI IRIŇLI DÖMME (MASTIT)

Göwüsdäki iriňli dömme (abses) – bu emjeğiň ýaryklar we ýarajyklar arkaly geçen infeksiýanyň netijesidir. Bu göwüs bilen iýmitlendirmäniň ilkinji hepdelerinde we aýlarynda has giňden ýaýrandyr.

Alamatlary:

Göwsüň bir bölegi gyzýar, gyzarýar, çişýar we örän agyryly bolýar. Goltuk astyndaky limfodüwünler köplenç sowuklaýar we çişýar. Kăwagtlar düýpli iriňli dömme ýarylýar we ondan iriň çykýar. Aýallarda gyzzyrma bolup biler.

Öňüni alyş:

- Göwüsleri arassa saklaň. Eger emzikde ýaralar ýa-da agyryly ýaryklar bar bolsa, çagany göwüs bilen az wagtlyk, ýöne ýygy-ýygydan iýmitlendirin.
- Her gezek çaga emdireniňizden soň, göwüsleriň uçlaryna az mukdarda ösümlik ýagyny ýa-da çagalara niýetlenen ýaglary çalyň.

Bejerilişi:

- Goý, çaga sowuklan göwsini emsin ýa-da gaty agyrmaýan bolsa, elleriňiz bilen süýdi sagyp alyň.
- Agyryny ýeňilleşdirmek üçin sowuk suwdan ýa-da buzly ýapgydan peýdalanyň. Aspirin içiň.
- Dogrum yssytmasyndaky ýaly antibiotiklerden peýdalanyň (sah. 276).



GÖWÜSLERDÄKI ÇIŞLERİŇ DÜRLİ GÖRNÜŞLERİ:

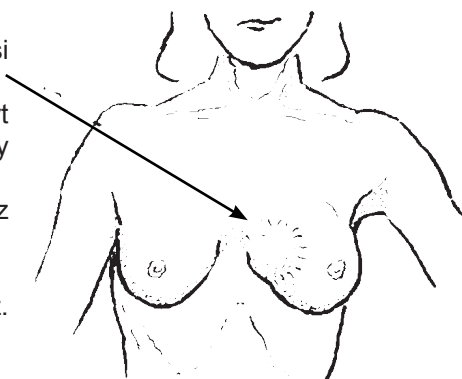
**Göwüs bilen iýmitlendirýän enäniň göwsündäki agyryly,
gyzgyn çiş onda iriňli dömmäniň bolmagy ahmal.
Agyrsyz çiş rak ýa-da kista bolup biler.**

GÖWÜS RAGY

Göwüs ragy adatça aýallarda bolýar we ol hemişe howpludyr. Ragyň üstünlikli bejerilişi onuň ilkinji alamatlarynyň ir möhletde anyklanmagyna we gyssagly lukmançylyk kömeginiň alynmagyna baglydyr. Adatça hirurgik kömek zerurdyr.

Göwüs ragynyň alamatlary:

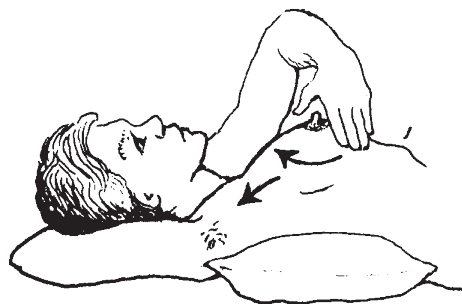
- Adatça aýal göwsüň şu bölegindäki çişini anyklap biler.
- Şeýle-de göwüsde adaty bolmadyk çykyt ýa-da oýuk – ýa-da pyrtykalyň gabygyndaky ýaly köp sanly kiçijik çukurjyklar bolup biler.
- Köplenç goltuk astyndaky ulalan, agyrsyz limfodüwünler.
- Çiş kem-kemden ösýär.
- Adatça ilki bilen agyrmaz ýa-da awuşamaz. Soňabaka agyryp biler.



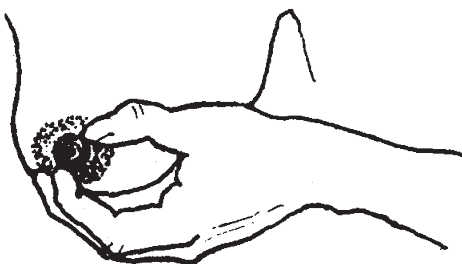
ÖZ GÖWSÜŇI BARLAMA

Ragyň mümkin bolan alamatlaryny anyklamak üçin her bir aýal öz göwsünü nähili barlamalydygyny özi bilmelidir. Ol muny aýda bir gezek etmelidir. Ol aýbaşy başlanyndan soň onunjy günde edilse gowy bolardy.

- Sag we çep göwüsleriň ölçeginde we görnüşinde hiç hili tapawudyň ýoklugyna ünsli serediň. Ýokardasanan alamatlaryň islendigini anyklamaga synanyşyň.
- Ýassykda ýa-da eplengi ýorganda arkan ýatyp, barmaklaryňyz bilen öz göwsüňizi elläň. Göwsüňizi basyň we barmaklaryňyzyň uçlary bilen togalap owkalaň. Emzikleriňiziň töwereginden başlap, goltuga tarap süýşüň.
- Soňra emzikleriňize basyň we ganly ýa-da başga bölünip çykmalaryň ýoklugyny barlaň.



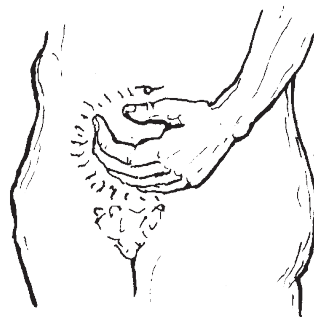
Eger çiş ýa-da islendik kadadan çykýan ýagdaýy tapsaňyz, lukmançylyk kömegine ýüzleniň. Çişleriň köpüsi rak bolup bilmez, ýöne muny öňünden kesgitlemek wajypdyr.



GARNYŇ AŞAKY BÖLEGINDÄKI ÇIŞLER WE TÄZE DÖREMELER

Aýalda çişler ýa-da täze döremeler aşakdakylar sebäpli döräp biler:

- kista, ýa-da ýumurtgalyklaryň birinde suwly çişler;
- çaganyň ýatgynyň daşynda ösmegi (ýatgydan daşky göwrelilik)ýa-da
- rak.



Bu ýagdaýlaryň 3-si hem adaty agyrsyz ýa-da ilki bilen aram amatsyzlyk döredýärler, soňabaka olar örän agyryly bolýar. Olaryň hemmesi-de lukmanyň gatyşmagyny, adaty hirurgik gatyşmany talap edýär. Eger siz adaty bolmadyk, kem-kemden ösýän çiş duýsaňyz, lukmançylyk kömegine ýüzleniň.

ÝATGY RAGY

Ýatgynyň, ýatgy boýunjygynyň ýa-da ýumurtgalyklaryň ragy ýaşy 40-dan geçen aýallarda giňden ýaýrandyr. Ilkinji alamat gan azlyk we düşnüksiz gan akması bolup biler. Soňabaka garynda amatsyz ýa-da agyryly çiş duýup bolar.

Ýatgy boýunjygynyň ragynyň başlangyç döwrüni anyklamak üçin Pap-mazok atly ýörite barlag bardyr. Eger bu elýeterli bolsa, ähli aýallar 20 ýaşdan soň, ýylda 1 gezek bu barlagy geçmäge synanyşmalydyr.

**Ragyň ilkinji alamatlarynda
lukmançylyk kömegine ýüzleniň.**

Adaty öý dermanlary kömek etmeýär.

NÄDOGRY ÝA-DA ÝATGYDAN DAŞKY GÖWRELILIK

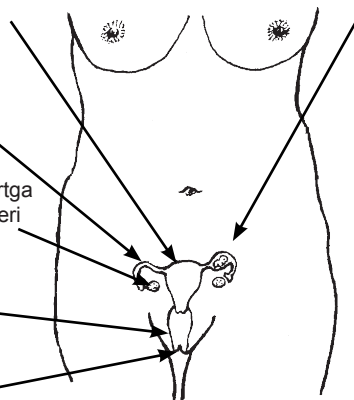
ýatgy – çaganyň adaty
ýerleşýän ýeri

ýatgy turbasy
(ýumurtga ýoly)

ýumurtgalyk – ýumurtga
öýjükleriniň bolýan ýeri

jynshana

wulwa – ýa-da
jyns dodaklary



Kawagtlarçaga ýatgynyň daşynda, ýumurtgalyklardan
gaýdýan turbalaryň birinde ösýär.

Göwreliligiň alamatlary bilen bile aýbaşynyň kadasyz
gelmesi – şeýle-de garnyň aşaky böleginde güýçli
agyrylar we ýatgynyň daşynda agyryly çiş bolup
biler.

Ýatgynyň daşynda emele gelen çaga ýaşap bilmez.
Ýatgynyň daşyndaky göwrelilik hirurgik kömegi talap
edýär. Eger siz bu kynçylygy çaklaýan bolsaňyz,
lukmançylyk kömegine ýüz tutuň. Sebäbi howply
gan akma islendik wagtda başlanyp biler.

DÜWÜNÇEĞİN DÜŞMEĞİ (ÖZ – ÖZÜNDEN BOLÝAN ABORT)

Çaganyň düşmegi – bu çaga düwünçeginiň wagtyndan öň dogulmagydyr. Çaganyň düşmegi köplenç göwreliligiň ilkinji 3 aýynda bolup geçýär. Adatça çaga heniz kemala gelmeýär we bu ýüze çykjak kynçylyklardan gaça durmagyň tebigy usulydyr.

Aýallaryň köpüsiniň ömründe bir ýa-da ondan hem köp çaganyň düşmegi bolýar. Köp ýagdaýlarda olar çaganyň düşendigini bilmän galýarlar. Olar aýbaşy süýşendir ýa-da saklanandyr, soňra bolsa, geň ýagdaýda uly gan lagtalary bilen gelendir diýip düşüňýärler. Aýal özünde haçan çaga düşmeginiň bolandygyny bilmegi öwrenmelidir, sebäbi bu howpludyr.

Bir ýa-da köpräk aýbaşyny geçirenden soň, güýçli gan akması bolan aýalyň çagasynyň düşen bolmagy mümkin.

Bu düşen çaga düwünçeginiň we ýoldaşynyň çykmagy bilen dogrumsy ýatladýar. Düwünçek hem, ýoldaşy hem бүтінлеý çykýança, uly gan lagtalary bilen güýçli gan akmalar we agyryly gysylmalar (spazmalar) dowam edýärler.

Bejeriliş:

Aýal ýatmalydyr we agyrylara garşy aspirin (sah. 379), ibuprofen (sah. 380), parasetamol ýa-da agyra garşy başga serişdeler içmelidir.

Eger güýçli gan akmalar köp günläp dowam etse:

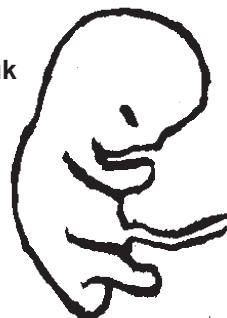
- Lukmany çagyryň. Ýatgyny arassalamak (gyryp ýa-da sorup almak) üçin yöňekey operasiýanyň gerek bolmagy mümkin.
- Gan akma бүтінлеý bes edýänçä, düşekde ýatyň.
- Eger temperaturasy galýan we infeksiýanyň beýleki alamatlary artýan bolsa, **Dogrum yssytması** ýaly bejeriň (sah. 276).
- Çaga düşenden soň, aýalda birnäçe günläp köp bolmadyk gan akmalar dowam edip biler. Bu aýbaşa örän meňzeşdir.
- Ol çaga düşenden soň iň bolmanda 2 hepde geçýänçä ýa-da gan akma bes edýänçä, **jynshanany ýuwmalý ýa-da jyns gatnaşygyny etmeli däl**dir.

Eger ol ýatga goýulýan spiral ulanyp, çagasy düşen bolsa, belki, onuň güýçli infeksiýasynyň bolmagy mümkin. **Tizden-tiz lukmançylyk kömegine ýüzleniň**, ýatgydaky spiraly aýryň we antibiotik beriň.

30 günlük



60 günlük



Düşen düwünçek 1 ýa-da 2 sm-den uly bolup bilmez.

ENELER WE ÇAGALAR ÜÇİN ULY HOWP

Saglygy göräýys isgarleri, göbegeneler ýa-da göwreli enelere seredýän islendik adam üçin bellik:

Käbir aýallarda dogrum agyr geçýär we dogrumdan soňky kynçylyklar döreýär, olaryň çagalary bolsa wagtyna ýetmän we kesel bolup dogulýar. Köplenç olar ýeke, öýsüz, aç gezýän, örän ýaş, akyl taýdan yza galýan enelerdir ýa-da tapdan düşen we kesel çagaly enelerdir.

Köplenç göbegeneler, saglygy goraýyş işgärleri ýa-da başga kimdir biri şeýle eneler bilen aýratyn gyzyklanyp, olary çörek tapar ýaly iş bilen üpjün etmäge kömek berip, olaryň aladasyny edip, gatnaşyp dursalar, onda şeýle synanyşyklar eneleriň hem, olaryň çagalarynyň hem maddy hal-ýagdaýyny düýpli gowulandyryp biler.

Olaryň siziň ýanyňyza gelmegine garaşmaň. Özünüz olaryň ýanyna baryň.

