On sebäbiň biri

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 24 января, 2025
On sebäbiň biri

ON SEBÄBIŇ BIRI

Durmuşa çykanym bäri esli ýyl geçse-de henize çenli ene bolmak miýesser edenok. Munuňam sebäbi göwrämde galýan çaga garşy-garşy aýrylyp dur. Bu näme üçin beýlekä!
Oguljahan
Tejen etraby.

* * *

Dogrudanam, soňky döwürlerde ýaş gelinleriň göwresinden çaga aýrylmagy has ýygjamlanan ýaly, ýöne munuň sebäbi pylan zat diýip, kesgitli bir zady görkezip bolmaýar. Çünki onuň sebäpleri juda köp. Biz şolaryň esasylary hakda gürrüň bermekçi.
Olardan iň esasylarynyň biri enäniň ýaşaýan maşgalasyndaky agzybirlikdir. Sebäbi agzybirlik bolmasa, enäniň nerwisine zyýan ýetýär. Adam bedeni, ylaýta-da göwrede çaga emele getirmek, ony dokuz aýlap ösdürmek, esasy beýni nerwisine baglydyr. Eger-de şonda asudalyk bolmasa, çaganyň göwreden aýrylmagy ähtimal.
Ikinjiden göwredäki çaganyň sagdyn ösmegi, aýrylmazlygy üçin enäniň iýmiti gowy bolmaly. Hamyla zenan her günde iň azyndan 5-6 gezek naharlanmaly. Ol iýmit arkaly bedene gerekli maddalary almaly. Şonuň üçinem onuň iýmiti et, ýag, süýt, gatyk, gök önümlerden düzülmeli. Ondan başga-da her gün ene pomidor, badamjan, kartoşka, gök sogan, petruşka, ukrop, noýba, kelem, alma, erik, alça, injir, tudana, kişmiş, üzüm, gawun, garpyz ýaly önümleri iýmeli. Gyşyna, gök önümiň az wagtynda olaryň şiresini, suwuny içmeli.
Üçünjiden, aýagy agyr zenan wagtly-wagtynda dynjyny almaly. Ene gijesine iň azyndan 7-8, gündizine günortan 1-2 sagat

ýatmaly. Bu enäniň nerwisiniň işini sazlaşdyrýar we beden synalaryny, çaga ýatgysynyň işini kadalaşdyrýar.
Dördünjiden, göwreli eneleriň jöwzaly yssysynyň içinde agyr iş etmekleri-de göwredäki çaganyň düşmegine sebäp bolup biler. Şonuň üçin hem gelin göwreli bolansoň, esasan hem bäş açlykdan soň, agyr iş etmeli däldir. Eger mümkin bolsa işleýän zenany 5 aýdan soň ýeňil işe geçirmelidirler.
Göwreden çaga aýrylmagynyň ýene-de bir sebäbi arakhorluk, tirýekkeşlik, biwepalykdyr. Ene ýa-da ata ýokardaky görkezilen zatlar bilen meşgul bolanlarynda çaga düwünçeginiň ýatgysynyň içinde kadaly ösmegine zyýan berýär. Sebäbi öňden zaýa bolan tohumlar, sag adamyňky ýaly gowy ösüp bilmeýär.
Geljekgi enäniň birwagt ýokanç keseller bilen syrkawlamagy-da göwredäki çaganyň düşmegine getirip biler. Çünki olar bedeniňdäki immunitetleriň güýjüni gaçyryp, endamy gaty gowşadýar.
Göwredäki çaganyň aýrylmagynyň ýene bir sebäbi garyndaşara nikadyr.
Eneleriň ýygy-ýygydan göwreli bolup çaga dogurmaklary-da bedeni gowşadýar.
Enelerde çaga ýatgysynyň kiçi bolmagy-da çaganyň wagtyndan öň düşmegine getirýär. Biziň döwletimizde kiçi ýatgyly eneler beýleki ýurtlara garanda köp gabat gelýär. Munuň esasy sebäbi bolsa ýaşajyk gyzlaryň agyr işlerde yssy howada, awuly ýerlerde işlemekleridir. Galyberse-de ýaşajyk gyzlaryň ýygy-ýygydan kesellemegi, iýmitleriniň dürli-dürli bolmazlygy-da oňa sebäp bolýar.
Gelinleriň jyns organlarynyň sowuklamasy-da çaganyň göwreden aýrylmagyna eltip bilýär. Bu zatlary bassyr-bussur edip oturasy iş ýok. Gyz-gelinler agyr işläp, yssylap günortanlar sowuk ýabyň suwuna düşünip soňam çygly ýerde çaý-nahar iýmäge oturýarlar. Ýerlerde arassaçylyk ýagdaýlary hem öwerlikli däl. Şol sebäplere görä aýal maşgalanyň içki organlarynda sowuklama keseli başlaýar. Şeýdibem ýatgy, ýatgynyň turbalaryna zeper ýetip, uzagyndan çaga aýrylmagyna sebäp bolýar.
Enäniň ganynyň rezus otrisatel bolmagy-da çaganyň düşmegine getirip biler. Şu ýagdaýda enäniň rezus otrisatel gany çaganyň

položitel ganyna gapma-garşy bolup, çaganyň aýrylmagyna getirýär. Şonuň üçin her bir aýal adam (gyz, gelin, ene) hökman öz ganynyň rezus položitel ýa-da otrisateldigini bilmelidir. Eger-de gany rezus otrisatel bolsa, ikinji göwreliligi hiç haçan aýyrtmlay däldir.
Aşa semizlik hem göwreden çaga aýrylmagyna getirip biler. Çünki şeýle bolanda bedene ýag ýygnanyp, ýatgynyň gowşadýar, soň aýal göwreli bolanda-da çagany saklap bilmeýär.
Käbir gelinler, onda-da birinji göwreli gelinler çagasy aýrylanda nämäniň nämedigini bilmeýärler. Göwredäki çaga aýryljak bolsa, başda göwreli zenanda bil we gasyk agyrysy başlanýar. Ýöne köplenç eneler oňa üns bermän, öz işleri bilen meşgul bolýarlar. Soňrak ýaňky bil we gasyk agyryň üstesine enäniň ýuka ýerinden çalaja gan görünip ugraýar. Eger-de edil şu ýerde şol keseliň öňi alynmasa, çaga aýrylýar. Çaganyň aýrylmazlygy üçin ene hökman gününiň köp wagtyny ýatyp geçirmeli. Haýal etmän hem wraça habar etmeli.
Çaga aýrylmazlygyň esasy bejergisi gymyldaman, agyr iş etmän, asudalykda wagtly-wagtynda iýip-içip ýatmak. Käbirleri öýde-de ýatyp bilýän diýip, wraça görünenok, şypahana baranok. Ýöne bu beýle däl. Biziň türkmenlerimiziň özüne mahsus häsiýeti bar. Ol öýünde hiç haçan ýataýyn diýse-de arkaýyn ýatmaz.
Eger-de wagtynda wraçlara ýüz tutulmasa, onda etegi gitmek has güýçlenip, enäni heläk edýär. Şeýle halatda göwredäki çagany saklamak barada asla gürrüň hem bolup bilmez.
Şonuň üçinem göwredäki çaga aýryljak bolsa, lukmanlara ýüz tutup, onuň sebäbini anyklap, öňüni almaly. Öň bir çaga aýrylan bolsa, indiki göwreliligiň arasy iň azyndan 1,5-2 ýyl bolmaly. Şol aralykda ene özüni hemme tarapdan ýatladyp, kesel ýa-da beýleki sebäpler tapylsa, ony bejermeli. Soňra lukmanlaryň rugsady boýunça göwreli bolmaly. Ene özüni bejerdip göwreli bolansoň, göwrelilik 2 aýa ýetip-ýetmänkä, lukmana ýüz tutup, ýörite hasaba durmaly. Eger-de enäniň çagasy ýygy-ýygydan aýrylýan bolsa, göwreli däl wagty özüne seretdirmeli. Esasan hem, hormatly eneler, çaga aýrylmadan halas boljak bolsaňyz, onda başda aýdylyp geçilen on sebäpden daşda durmalysyňyz. Birden şol sebäpleriň biri gabat geläýende

hem onuň öňüni almaly. Şeýdilse nesip bilen eliňize göz monjugy ýaly çagajyk alarsyňyz.

Ejegyz ROZYÝEWA,
akuşer-ginekolog.

"OWADAN" žurnaly, 1992 ý.

Medisina