

فرانسس ترېسا [ئەنگلىيە]

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن
ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش ۋە
توغۇتتىن كېيىن بەدەن
شەكىلىنى ئەسلىگە
كەلتۈرۈش

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش ۋە
تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن شەكلىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ISBN 978-7-5372-5062-7



9 787537 250627 >



• فرانسىس ترېسا [ئىنگلىزچە] •

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن
ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش ۋە
تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن
شەكلىنى ئەسلىگە
كەلتۈرۈش

تەرجىمە قىلغۇچى: ئابدۇۋاھىت قاسىم

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期体重控制, 产后体形恢复: 维吾尔文 / (英) 弗朗西斯著; 安然, 郝英东汉译; 阿布都瓦依提·喀斯木维译. — 乌鲁木齐: 新疆人民卫生出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5372-5062-7

I. ①孕… II. ①弗… ②安… ③郝… ④阿… III. ①围产期-保健-基本知识-维吾尔语(中国少数民族语言) ②产妇-减肥-基本知识-维吾尔语(中国少数民族语言) IV. ① R715.3 ② R151.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 123478 号

书 名: 孕期体重控制, 产后体形恢复
作 者: 弗朗西斯 [英国]
译 者: 阿布都瓦依提·喀斯木
责任编辑: 谢米西卡麦尔·阿布都热合曼
责任校对: 早热古丽·司地克
封面设计: 艾克拜尔·沙力
出 版: 新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社
地 址: 乌鲁木齐市龙泉街 196 号
网 址: <http://www.xjpsp.com>
印 刷: 乌鲁木齐志昇四友印务有限公司
发 行: 新疆新华书店
版 次: 2014 年 7 月第 1 版
印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷
开 本: 880×1230 毫米 1/32 开本
印 张: 12.75
书 号: ISBN 978-7-5372-5062-7
印 数: 1—5000
价 格: 36.00 元

发行科联系电话: (0991)2823055 邮编: 830001

مۇندەرىجە

- 1 بىرىنچى باب كىرىش سۆز ئورنىدىكى پاراكى 1
- 5 ئۆزىڭىز ۋە بوۋىقىڭىزغا ياخشى باشلىنىش ئاتا قىلىش 5
- 6 ساغلام يېمەك - ئىچمەك 6
- ھامىلىدار بولۇشتىكى ناھايىتى مۇھىم ئوزۇقلۇق
- 7 ئېلېمېنتلار 7
- 9 ھەرىكەت قىلىش 9
- 11 بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئۆلچەملىكمۇ - ئەمەسمۇ؟ 11
- 12 مۇناسىۋەتلىك دوختۇردىن مەسلىھەت سوراڭىز 12
- ئىككىنچى باب ئاياللار ھامىلىدار بولسا سەمىرىپ
- 13 كېتىدۇ 13
- 19 ئۆزىنى بەك سەمىرىپ كەتكەندەك ھېس قىلىش 19
- 19 ئۆزىڭىزنىڭ بەدەن شەكلىڭىزنى قايتىدىن تونۇڭ 19
- ئۈچىنچى باب ھامىلىدار بولغاندىن كېيىنكى بەدەندىكى
- 21 ئۆزگىرىش 21
- 24 ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچى 24
- 31 ھامىلىدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچى 31
- 38 ھامىلىدارلىقنىڭ ئۈچىنچى باسقۇچى 38

- تۆتىنچى باب ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن
 45 ئېغىرلىقىنىڭ نورمال ئېشىشى
 ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ
 46 ئېشىشى
 48 بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى
 50 بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى بەك ئاز بولۇش
 نېمە ئۈچۈن ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقى
 52 11 ~ 61 كىلوگرامغىچە ئېشىشى كېرەك؟
 نېمە ئۈچۈن ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەندە 2.3 ~ 4.5
 53 كىلوگرامغىچە ياغ كۆپەيتىش كېرەك؟
 ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىغا
 54 تەسىر كۆرسىتىدىغان باشقا ئامىللار
 ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش
 64 ئەندىزىسى
 ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىغا دىققەت قىلىشقا
 66 تېگىشلىك پەيتلەر
- بەشىنچى باب ئىشتىھاسزلىق ۋە ھامىلىدار بولۇش 68
 ھامىلىدار بولۇش ئىشتىھاسزلىق كېسىلىنى داۋالايدۇ 75
 ئىشتىھاسزلىق خاھىشى 77

- ئالتىنچى باب ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئاقىلانە
 81 ئوزۇقلىنىش
 بەدىنىڭزنىڭ نېمىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى سوراپ
 83 كۆرۈڭ
 85 ساغلام يېمەك - ئىچمەك ئادىتى
 88 ئاقسىل
 89 كاربون سۇ بىرىكمىلىرى

- 90 ياغ
- 91 ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار
- 98 سۇ
- 99 ئوزۇقلىنىش توغرىسىدا كۆرسەتمە
- 103 يەتتىنچى باب ئىككى ئادەم ئۈچۈن تاماق يېيىش
- 106 سىز ھەر كۈنى قانچىلىك نەرسە يېيىشىڭىز لازىم؟
- 107 ھەر كۈنى 300 كالورىيەنى كۆپ قوبۇل قىلىش
ئوزۇقلۇق تولۇقلىغۇچىلار ۋىتامىن ياسالمىلىرىنى
- 108 ئىستېمال قىلىشى كېرەكمۇ - يوق؟
- 113 بەدەن ئېغىرلىقىنى ئۆلچەش
- 115 سەككىزىنچى باب يېمەكلىك مەسىلىسى توغرىسىدا ...
- 116 سەھەردە قۇسۇش
- 120 قەۋزىيەت
- 122 قورساق كۆپۈش
- 123 ھامىلىدارلىقتىكى شېكەر سىيىش كېسىلى
- 125 ئىشتىھاسزلىق كېسىلى
- 125 يېتىپ ئارام ئېلىش
- 126 قورسىقىم بەك ئېچىپ كېتىۋاتىدۇ
- توققۇزىنچى باب ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن
- 129 چېنىقتۇرۇش
ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن چېنىقتۇرۇشقا قاتنىشىش
- 131 بىخەتەرمۇ - ئەمەسمۇ؟
ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ
- 133 پايدىسى
- 134 ئاقىلانلىك بىلەن ھەرىكەت قىلىش

- 137 مۇۋاپىق ھەرىكەت كۈچلۈكلۈكى ۋە ھەرىكەت ۋاقتى
- 139 بىز باشقىلارغا ئوخشىمايمىز
- ھەرىكەت قىلىش ۋە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن
- 141 ئۆزگىرىشى
- ئەگەر بەدەن چېنىقتۇرۇشتىن يەنە سەل ئەندىشە
- 144 قىلىشىڭىز
- ھامىلىدارلىق مەزگىلىگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان بەدەن
- 146 چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرى
- 150 ھەرىكەت قىلمايدىغان ھامىلىدار ئاياللارغا تەكلىپ
- 151 بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ ئېپى

ئونىنچى باب ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ساغلاملىق

- 153 مۇھىم نۇقتىلىرى
- 154 دۈمبە ئاغرىش
- 157 ئىششىق
- 160 باش قېيىپ كۆز تورلىشىش
- 160 چارچاش
- 161 مەيدە ئېچىشىش
- 162 ئۇيقۇسىزلىق
- 163 تارتىشىش
- 164 بىلەك ۋە پۈت ئۇيۇشۇش
- 165 ئاغرىش
- 166 ھامىلىدارلىق سىزىقچىلىرى
- 167 تېرە قېچىشىش
- 167 پات - پات سىيىش
- 168 ۋېنا ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىش
- 168 ئەمچەك
- 169 مۇھاپىزەت تەگلىكى

- 170 قورساق قىسمى
 171 ئۆزىنى بەك سەمرىپ كەتتىم دەپ قاراش
 173 تاشقى قىياپەتنى ياخشىلاشنىڭ ئېنىي

ئون بىرىنچى باب مەن قانداقسىگە شۇنچە كۆپ

- 176 سەمرىپ كەتتىم
 177 ئېھتىمال بەك كۆپ يېگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن
 سىز ناھايىتى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە بەك سەمرىپ
 178 كەتتىڭىزمۇ - يوق؟
 يېگەنلىرىڭىزنىڭ ھەممىسى ئادەمنى سەمرىتىۋېتىدىغان
 179 يېمەكلىكلەردىن ئىبارەت
 179 ئىشتىھايىڭىز بەك ياخشىمۇ - ئەمەسمۇ؟
 تاماق يېيىشىڭىز كەيپىياتىڭىزنىڭ تەسىرىگە ئۇچرامدۇ -
 180 يوق؟
 ھامىلىدار بولۇپلا ئۆزىڭىزنى مەيلىڭىزگە قويۇۋەتتىڭىزمۇ -
 181 يوق؟
 بەدەن شەكلىڭىز، بوۋىقىڭىزنىڭ ئېغىرلىقى، بەدەن
 181 ئېغىرلىقىڭىزغا تەسىر كۆرسەتتىمۇ - يوق؟
 182 يېشىڭىز
 ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن چېنىقتۇرۇشنى ئۈزۈكسىز
 183 داۋاملاشتۇردىڭىزمۇ - يوق؟
 سىزنىڭ پەقەت تەلىيىڭىز ئوڭ كەلمىگەن بولۇشى
 183 مۇمكىن
 184 بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېشىشنىڭ ئاساسى بار

ئون ئىككىنچى باب مەن قارماققا يەنلا ھامىلىدار

- 187 ئايالغا ئوخشىشىمەن
 188 تۇغۇتتىن كېيىنكى 1 - ھەپتىسى

- 189 تۇغۇتتىن كېيىنكى 2 - ھەپتىسى
- 190 تۇغۇتتىن كېيىنكى 3 - ھەپتىسى
- 190 تۇغۇتتىن كېيىنكى 4 - ھەپتىسى
- 191 تۇغۇتتىن كېيىنكى 5 - ھەپتىسى
- تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ھەپتىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ
- 191 يەڭگىلەش ئەھۋالى
- تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ھەپتىدىن ئالتە ئايغىچە بەدەن
- 195 ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئەھۋالى قانداق؟
- 195 تۇغۇتتىن كېيىنكى 6 - ھەپتىسى
- 196 تۇغۇتتىن كېيىنكى 7 - ھەپتىسى
- 197 تۇغۇتتىن كېيىنكى 8 - ھەپتىسى
- 197 تۇغۇتتىن كېيىنكى 9 - ھەپتىسى
- 198 تۇغۇتتىن كېيىنكى 10 - ھەپتىسى
- 198 تۇغۇتتىن كېيىنكى 11 - ھەپتىسى
- 198 تۇغۇتتىن كېيىنكى 12 - ھەپتىسى
- 199 تۇغۇتتىن كېيىنكى 20 - ھەپتىسى
- 199 تۇغۇتتىن كېيىنكى 25 - ھەپتىسى
- تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ئايدا بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ
- 203 يەڭگىلەش ئەھۋالى

ئون ئۈچىنچى باب تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن شەكلىنىڭ

- 206 ئەسلىگە كېلىشى
- 207 دەسلەپكى بىر قانچە ھەپتە
- قورساقنى يېرىپ تۇغدۇرۇش ئوپىراتسىيەسى
- 216 قىلىنغانلارنىڭ ئەسلىگە كېلىشى
- 220 تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ھەپتىدىن ئالتە ئايغىچە
- 221 مۇسكۇلنىڭ كېرىلىش كۈچى
- 222 ياغنىڭ يېڭىباشتىن تەقسىملىنىشى

- 222 تېرە
- 223 تۇغۇتتىن كېيىن بەدەندىكى مەڭگۈلۈك ئۆزگىرىشلەر
- 228 ئون ئۆتىنچى باب ئەمچىكىڭىزگە نېمە بولدى
- 229 ھامىلىدارلىق مەزگىلى
- 233 تۇغۇش
- 234 ئانا سۈتى بىلەن بېقىش
- 237 ئەمچەكتىن ئايرىش جەريانى
- 237 تۇغۇتتىن كېيىن ئەمچەكنىڭ ئەھۋالى
- 240 ئون بەشىنچى باب بالا ئەگىلىدىغان دىلخەستىلىك
- 242 تۇغۇتتىن كېيىنكى كەيپىيات تۇراقسىزلىقى
- تۇغۇتتىن كېيىنكى خامۇشلۇق كېسىلى ۋە بەدەن
- 243 ئېغىرلىقنىڭ ئېشىشى
- 245 بەدەن قىياپىتىدىن تەشۋىشلىنىش
- ئون ئالتىنچى باب مېنىڭ يەنە جەلپ قىلىش كۈچۈم
- 251 بىر مۇ
- بەدەن ئېغىرلىقنىڭ ئېشىشى ۋە ئەر - خوتۇن
- 254 مۇناسىۋىتى
- 257 ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى جىنسىي تۇرمۇش
- 259 كۆپچىلىك سىزنىڭ يېڭى ھالىتىڭىزگە كۆنۈشى زۆرۈر
- ئون يەتتىنچى باب تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي تۇرمۇش
- 261 ئۆتكۈزسەم بولامدۇ
- 263 مېنىڭدىن نېمە چاتاق چىقتى؟
- 264 جىنسىي يول سىلىق بولماسلىق
- 265 بوشىشىپ كەتكەن جىنسىي يول
- 265 ئاغرىپ تۇرۇۋاتقان ئەۋرەت

- 266 ئاسانلا سۈت ئېقىپ تۇرىدىغان ئەمچەك
 266 قورساقنى يېرىش ئوپىراتسىيەسى قىلدۇرۇش
 267 چارچاش
 267 كەيپى يوق بولۇش
 268 ھورمۇن تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى
 269 تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي تەلەپنىڭ ئاجىزلىشىشى

ئون سەككىزىنچى باب مەن قارىماققا ناھايىتى

- 272 سېمىزمۇ
 274 دائىم ئۆزىگە تەسەللى بېرىش
 276 ئەرلەرنىڭمۇ ئۆزىنىڭ ئېھتىياجى بولىدۇ

ئون توققۇزىنچى باب سىزنىڭ «كوڭۇلدىكىدەك» بەدەن

- 279 ئېغىرلىقىڭىز
 281 جىڭنىڭ ئىشكالىسىغا قارماڭ
 283 بەدەن توغرىسىدىكى تەپەككۈر ئەندىزىسىنى ئۆزگەرتىش

يىگىرمىنچى باب بالا تۇغۇش كەلتۈرۈپ چىقارغان

- 287 ياغنى نېمە ئۈچۈن ئازايتقىلى بولمايدۇ
 289 يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى ئۆزگەرتىش
 290 قۇربان بېرىدىغان ئانا
 ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن بەدەن
 ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلەش جەھەتتىكى قىيىنچىلىقلارغا
 291 يولۇقتىڭىزمۇ - يوق؟
 سىز يېمەك - ئىچمەك بىلەن بەدەن چىنىقتۇرۇشنىڭ
 291 مۇناسىۋىتىنى ئۆزگەرتتىڭىزمۇ - يوق؟
 292 بەدەننىڭ سېزىمچانلىقى
 293 باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرۇش

- 294 سىزنىڭ ياش - قۇرامىڭىز
- 297 سىزنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش تىپىڭىز
- 299 ئاچچىقلانغاندا ئۆزىنى تاماققا زورلاش
- 300 يېمەكلىكنىڭ مىقدارى ۋە سۈپىتى
- 301 نامۇۋاپىق يېمەك - ئىچمەك ئادىتى
- 302 ھامىلىدارلىق ۋە تۇغۇتنىڭ تىپى
- تۇغۇتتىن كېيىن قانچىلىك ۋاقىت ئۆتكەندە ئەسلىگە
- 303 كەلتۈرۈش مەشىقى ئىشلىسە بولىدۇ؟
- 305 ھەيز دەۋرى
- 305 بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش
- 306 تۇنجى بالىڭىز
- 306 تۇرمۇش ئۆسۈلىڭىز

يىگىرمە بىرىنچى باب ئەگەر بالامنى ئانا سۈتى بىلەن

- 308 باقسام يەنە ئورۇقلىيالايمەنمۇ
- 310 ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ۋە ئورۇقلاش
- بالمىنى ئانا سۈتى بىلەن باققان ئانىلار قانچىلىك
- 312 كالىرىيەگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ؟
- بالمىنى ئانا سۈتى بىلەن باققان ئانىلارنىڭ ھەممىسىنىڭلار
- 314 بەدەن ئېغىرلىقى ئۆزلۈكىدىن ئازايمىدۇ
- 315 بالىنى ئېمىتىش مەزگىلىدىكى ئورۇقلاش
- 316 بالىنى ئەمچەكتىن ئايرىش ۋە ئورۇقلاش
- ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇق بىلەن بېقىش ۋە
- 316 ئورۇقلاش
- 317 قايسى خىل بېقىش ئۇسۇلى ئەڭ ياخشى؟

يىگىرمە ئىككىنچى باب تۇغۇتتىن كېيىن يېمەك -

- 319 ئىچمەكنى تىزگىنلەش

- 321 دەسلەپكى بىر قانچە ھەپتە
- 321 بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى يېمەك - ئىچمەك
- بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى ئاساسىي ئوزۇقلۇق
- 323 ئېھتىياجى
- 329 بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىن كېيىنكى ئورۇقلاش
- 330 كالىورىيەنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى ئازايتىش
- 331 تۇغۇتتىن كېيىن ساغلام ئوزۇقلىنىشقا دىققەت قىلىش
- 335 يېمەكلىك مىقدارى
- 337 ئوزۇقلۇقى مول يېمەكلىكلەر
- ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىشقا تېگىشلىك
- 340 يېمەكلىكلەر
- 341 يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى ئۆزگەرتىش

يىگىرمە ئۈچىنچى باب تۇغۇتتىن كېيىن ھەرىكەت

- 342 ئارقىلىق ئورۇقلاش
- 345 پۈتۈنلەي يېڭى بىر باشلىنىش
- تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ھەپتە توشقاندا ھەرىكەت
- 349 قىلىشنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش
- 350 تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن چېنىقتۇرۇش پىلانى
- 351 ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت
- 353 كۈچ مەشىقى
- 355 سوزۇلۇش مەشىقى
- 356 «ھەرىكەت قىلىدىغانغا ۋاقتىم يوق»
- ھەرىكەت قىلىشنى ياخشى كۆرمەيدىغان ھامىلىدار ئاياللارغا
- 356 مەسلىھەت
- 357 سەيلە قىلىش
- 359 توغرا قىياپەت
- 361 چېنىقىش ۋە ئانا سۈتى بىلەن بېقىش

- 362 چېنىقىش ۋە ئوپىراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغۇش
- 365 بېسىمنى ئازايتىش

يىگىرمە ئۆتىنچى باب تۇغۇتتىن كېيىن ئورۇقلاشنىڭ

- 367 تۇرغۇن مەزگىلى
- 369 بۇ راستلا تۇرغۇن مەزگىلمۇ؟
- تۇغۇت مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنى قانداق
- 371 يېنىكلىتىش كېرەك؟
- بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەشكە پايدىلىق مۇھىم
- 374 نۇقتىلار

يىگىرمە بەشىنچى باب كىم سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزغا

- 378 تەسىر كۆرسىتىدۇ
- 382 ئۇيقۇنىڭ يېتەرسىز بولۇشى
- 384 ئەر - خوتۇن مۇناسىۋىتى
- 385 خىزمىتىڭىز
- 386 دوستلىرىڭىز
- 387 ئائىلىڭىز
- 387 ۋاقتىڭىز
- 388 دۇنيا قارىشىڭىز
- 388 تۇرمۇشىڭىز
- 389 بەدىنىڭىز
- 391 ئاخىرقى سۆز

بىرىنچى باب

كىرىش سۆز ئورنىدىكى پاراڭ

ھامىلىلار بولغاندىن كېيىن، بەدەن شەكلىڭىزدە چوقۇم ئۆزگىرىشى بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېشىپ، غۇرۇرتىڭىزمۇ ئازراق تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ئەگەر ھامىلىلار بولۇشنى ئويلاشقان بولسىڭىز، بىز ئىككى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىدىن كېلىپچىقىدىغان تەشۋىشلەشنى ئازايتىشىڭىزغا ياردەم بېرىدىغان ئاماللىرىمىز بار.

ئەگەر بۇ كىتابنى تاللىغان بولسىڭىز، ئۇ ھالدا سىز بەدەن شەكلىڭىزگە ئەھمىيەت بېرىدىغان ئايال ھېسابلىنىسىز. مەيلى سىز ھازىر ھامىلىدار بولۇشنى ئويلاشقان، ھامىلىدار بولغان ياكى ئانا بولغان ئايال بولۇڭ، ھامىلىدار بولۇشتىن ئاۋۋالقى، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ھەمدە تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئۈنۈملۈك تىزگىنلىيەلىسىڭىز، بۇ ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى روھىي ۋە جىسمانىي ساغلاملىقىڭىزغا نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم. تۆۋەندە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش توغرىسىدىكى ساۋاتلارنى سۆزلەشكە باشلايمىز.

تۆۋەندىكىلەر بەزىبىر يېڭىلا ئانا بولغانلارنىڭ ھامىلىدار بولۇشتىن ئاۋۋالقى بەدەن ئېغىرلىقى توغرىسىدىكى بايانلىرى:

«مەن ھامىلىدار بولۇشنى خىيال قىلىپمۇ باقمىغان. ئەسلىدە يېمەكلىكنى تىزگىنلەپ ئورۇقلىماقچى بولغانىدىم. ئۆزۈمنىڭ ھامىلىدار بولۇپ قالغانلىقىمنى بىلگەن ھامان بۇ نىيەتمىدىن ياندىم.»

«ئەگەر ئەينى ۋاقىتتا ھامىلىدار بولغان چېغىمدا بۇنچىۋالا سەمرىپ كەتمىگەن بولسام ياخشى بولاتتىكەن. بالامنى تۇغۇپ بولغىنىمدىن كېيىن، ئورۇقلىشىم ئىنتايىن قىيىن بولۇۋاتىدۇ.»

«مەن ھامىلىدار بولۇشتىن ئاۋۋالقى بەدەن ئېغىرلىقىمنى ھاياتىمدىكى ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈشۈرگەنىدىم ھەم بۇنىڭ ئۈچۈن ناھايىتى ئۇزاق ۋاقىت سەرىپ قىلغان ئىدىم. مانا ئەمدى يەنە سەمرىپ كەتتىم.»

«ھامىلىدار بولغاندىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقىمىدىن ناھايىتى نارازىمەن، بولۇپمۇ ھازىرقى بۇ سېمىز ھالىتىمنى

تېخىمۇ ياخشى كۆرمەيمەن.»

ھامىلىدار بولغاندىن كېيىن، بەدەن شەكلىڭىزدە جەزمەن ئۆزگىرىش بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېشىپ، غۇرۇڭىزمۇ ئازراق تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ئەگەر ھامىلىدار بولۇشنى ئويلاشقان بولسىڭىز، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىدىن كېلىپچىقىدىغان تەشۋىشلىنىشنى ئازايتىشىڭىزغا ياردەم بېرىدىغان ئاماللىرىمىز بار. بۇ ئامال ھامىلىدارلىقتىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ نىسپىي ھالدا نورمال سەۋىيەدە تۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلالايدۇ.

ئەگەر سىز ھامىلىدار بولغان ياكى تۇغۇپ بولغان بولۇپ، ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىز تازا كۆڭلىڭىزدىكىدەك بولمىغان بولسا، بۇنىڭدىن ئۈمىدسىزلەنمەڭ. بۇ كىتاب سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئەسلىدىكى نورمال ھالەتكە قايتۇرۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ.

ھامىلىدار بولۇشتىن ئاۋۋالقى بەدەن ئېغىرلىقىڭىز نورمال دائىرە ئىچىدە بولغان بولسا، بۇ بالىنى ئوڭۇشلۇق ھالدا تۇغۇشىڭىز ھەمدە تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن شەكلىڭىزنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە نىسبەتەن ئىجابىي رول ئوينايدۇ. ئەگەر كېيىنرەك پەرزەنتلىك بولماقچى بولسىڭىزمۇ بۇ بىلىملەردىن چوقۇم خەۋەردار بولۇشىڭىز زۆرۈر.

ھامىلىدارلىقتىن ئاۋۋالقى نورمال بەدەن ئېغىرلىقى ھامىلىدارلىق مەزگىلى ۋە تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقى مەسىلىسىنى ئازايتىپلا قالماي، يەنە ھامىلىدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ. بەدىنىمىز بەلگىلىك مىقداردىكى ياغ زاپىسى ئارقىلىق نورمال ھەيز دەۋرىنى ساقلايدۇ ھەمدە ھامىلىدار بولۇش ۋە ئېمىتىشنى ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئەگەر سىز ئۆلچەمدىن بەك ئورۇق ياكى بەك سېمىز بولسىڭىز، بۇ ھەيز دەۋرىڭىزگە تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇنداقلا يەنە ھامىلىدار بولۇشىڭىزنىڭ قىيىن بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ھامىلىدار بولۇشنى ئۈمىد

قىلىشىڭىز، نورمال بەدەن ئېغىرلىقىغا ئىگە بولۇشىڭىز ھەمدە بەدنىڭىزدە مۇۋاپىق مىقداردا ياغ زاپىسى بولۇشى لازىم. ھەر بىر ئادەمنىڭ ئەھۋالى ئوخشاش بولمىغاچقا، ھامىلىدار بولۇشنى ئۈمىد قىلغان سىزگە مۇنچە كىلوگرام ئورۇقلاش ياكى سەمىرىك دەيدىغان ئېنىق سانلىق قىممەتنى ھەم بەدنىڭىزدىكى ياغ مىقدارىنىڭ پىرسەنتىنى پايدىلىنىشىڭىز ئۈچۈن ئېيتىپ بېرەلمەيمىز.

«ھامىلىدار بولغان ۋاقتىدا بەدنىڭىزدىكى ياغ مىقدارى 15 پىرسەنت ئىدى.»

«ھەيز قالايمىقانلىشىش سەۋەبىدىن، ئىككى يىلغىچىمۇ ھامىلىدار بولالمىدىم.»

«9 كىلوگرام ئورۇقلىغاندىن كېيىن ھامىلىدار بولدۇم.»

«6.8 كىلوگرام سەمىرىگەندىن كېيىن ھامىلىدار بولدۇم.»

ھەر بىرىمىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىشىمىز ئوخشاشمايدۇ. لېكىن شۇنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشكە بولىدۇكى، زىيادە سېمىز ياكى زىيادە ئورۇق بولۇش ھامىلىدار بولۇشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ. تېكىساس پىلانتو مېدىتسىنا مەركىزىدىكى كۆپىيىش ۋە ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسى، ھامىلىدار بولالماسلىقىنى داۋالاش مۇتەخەسسسىسى دوگلاس مۇنداق دەيدۇ: «ئاياللارنىڭ ھامىلىدارلىقتىن ئاۋۋالقى چېكىگە يەتكەن بەدەن ئېغىرلىقى ئۇلارنىڭ ھامىلىدار بولۇشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ. مەيلى زىيادە سېمىز ياكى زىيادە ئورۇق بولسۇن بەدەن ئېغىرلىقى نورمال ئۆلچەمدىن چەتنىسە، ھەيز توختاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەيلى سىز تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىڭ - چىقارماڭ، ئوخشاشلا ھامىلىدار بولۇشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ.»

ئورۇقلاش بەزىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، بەدەنگە زۆرۈر بولغان بىر قىسىم ياغنى ساقلاپ قېلىشنى قوبۇل قىلىشىمۇ ناھايىتى تەسكە توختايدۇ. ئەمما بەزىلەر بولسا ئورۇقلاشنى ئاجايىپ ئازابلىق ئىش دەپ قارايدۇ. مەيلى قايسى خىل ئەھۋال بولۇشىدىن

قەتئىنەزەر، ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئۆلچەمگە سېلىشتۇرغاندا زىيادە يېنىك ياكى زىيادە ئېغىر بولسا، شۇنداقلا سىز يەنە ھامىلىدار بولۇشنى ئۈمىد قىلىشىڭىز، ئۇنداقتا ئۆزىڭىزگە قايسىنىڭ تېخىمۇ مۇھىم ئىكەنلىكىنى بەلگىلەڭ. ئۆزىڭىز قوبۇل قىلالايدىغان بەدەن ئېغىرلىقى سەۋىيەسى ۋە سىزنى ئەڭ چوڭ ھامىلىدار بولۇش پۇرسىتىنى ساغلام پەرزەنتكە ئىگە قىلالايدىغان بەدەن ئېغىرلىقى تەڭپۇڭلۇق نۇقتىسىنى تېپىپ چىقىشىڭىز كېرەك.

ئۆزىڭىز ۋە بوۋىقىڭىزغا ياخشى باشلىنىش ئاتا قىلىڭ



ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە سىز ۋە بوۋىقىڭىزنىڭ ساغلاملىقى ھامىلىدار بولۇشتىن ئاۋۋالقى بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ۋە ساغلاملىق ئەھۋالىڭىزنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ قانچىلىك بولۇشى، قانداق ئوزۇقلىنىش ھەمدە ھەرىكەت قىلىشلارنىڭ ھەممىسى ناھايىتى مۇھىم. ئەگەر شارائىت يار بەرسە، ئۆزىڭىز ۋە بوۋىقىڭىز ئۈچۈن ياخشى باشلىنىش ئاتا قىلىڭ.

دوختۇر سىناۋىيا بلوۋىت: «سالامەتلىكىڭىزنىڭ ناھايىتى ياخشى بولۇشى، ئوزۇقلۇقى تەڭپۇڭ يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ھەمدە روھىي جەھەتتە چوڭ بېسىمغا ئۇچرىماسلىق ھامىلىدار بولۇشتىكى ئەڭ كۆڭۈلدىكىدەك شارائىتتۇر. يېمەك - ئىچمەك، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىپ بېرىشى، تۇرمۇش ئۇسۇلى ھەمدە بەدەن چېنىقتۇرۇشلار ھامىلىدارلىقنىڭ ئاخىرقى نەتىجىسىگە نىسبەتەن بەلگىلىك رول ئوينايدۇ. ئوخشاش بولمىغان ھەرىكەت ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ھەمدە تۇغۇپ بولغاندىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقىغا قارىتا پۈتۈنلەي قارىمۇقارشى رول

ئوينايۇ» دەيدۇ.

سىز دوختۇرخانىغا بېرىپ تۇغۇتتىن كېيىنكى ئورۇقلاشقا ئائىت قىسقىچە تونۇشتۇرۇشلارنى بىلىۋالغاندىن كېيىن، بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەشتىكى بىردىنبىر ئۇسۇلنىڭ يېمەكلىكىنى تىزگىنلەش ۋە ھەرىكەت قىلىش ئىكەنلىكىنى بايقايسىز.

ساغلام يېمەك - ئىچمەك



بەزى مۇتەخەسسسلەر ھامىلىدار بولۇشتىن ئاۋۋالقى ئوزۇقلىنىش ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئوزۇقلىنىشتىنمۇ مۇھىم، دەپ قارايدۇ. گەرچە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ياخشى ئوزۇقلىنىش ناھايىتى زۆرۈر بولسىمۇ، بىراق سىز ئىشلەپچىقىرىدىغان تۇخۇمنىڭ سۈپىتى ھامىلىدار بولۇشتىن ئاۋۋالقى ئوزۇقلىنىشىڭىز بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ساغلام يېمەك - ئىچمەك ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدىكى ساغلاملىقىڭىزنىڭ ئەڭ چوڭ كاپالىتى.

ساغلام يېمەك - ئىچمەك — ياغسىز، بولۇپمۇ ھايۋانات يېغى ئاز، تۆۋەن شېكەرلىك، تۇزسىز، ئىنچىكە پىششىقلاپ ئىشلەنمىگەن كاربون سۇ بىرىكمىسى تەركىبلىك يېمەكلىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، يېمەك - ئىچمىكىڭىز تەركىبىدىكى گۆش، سۈت مەھسۇلاتلىرىنى ئازايتىشىڭىز لازىم، مەسىلەن: پىشلاق ۋە سۈتنىڭ ئورنىغا بېلىق ۋە ئۆسۈملۈك ئاقسىلىنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. تاماق ئەتكەندە ئۆسۈملۈك يېغى ئىشلىتىش، سېرىق ماينىڭ ئورنىغا زەيتۇن يېغى ئىشلىتىش، پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۈنىدىن تەييارلانغان بولكا ۋە ئوگرىلەرنى ئىستېمال قىلىش، ئاقلانغان گۈرۈچ ئورنىغا يىرىك گۈرۈچ يېيىش، ئىمكانقەدەر يېڭى كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپ يېيىش كېرەك. پىششىقلانغان

يېمەكلىكلەر تەركىبىدە كۆپ مىقداردا خۇرۇچلار بولغاچقا، ئوزۇقلۇق قىممىتى بولمايدۇ، شۇڭا ئۇلارنى يېمەسلىك كېرەك. شېكەر ئورنىغا ھەسەل يېيىش، قەنت - گېزەكلەرنى ئاز يېيىش كېرەك. يېمەكلىك ياغ ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى سوغۇق پىرىپىلانغان ياغنى «ھىدروگېنلاشتۇرۇلمىغان» سۈنئىي سېرىق ماينى تاللاپ ئىشلىتىش ئارقىلىق بەدەننى «زۆرۈر ياغ كىسلاتاسى»دىن ئىبارەت مۇھىم ياغ بىلەن تەمىنلىگىلى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، تاماكا، ھاراق ۋە كوفېئىنلارغا يېقىن يولماسلىقىڭىز كېرەك، چۈنكى بۇلار بەدەنگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇقلارنى خورىتىۋېتىدۇ.

ھامىلىدار بولۇشتىكى ناھايىتى مۇھىم ئوزۇقلۇق ئېلىپىنتلار



نۆۋەتتە يوپۇرماق كىسلاتاسى ھامىلىدار بولۇشقا تەسىر كۆرسىتىدىغان مۇھىم ماددا دەپ قارالماقتا. بولۇپمۇ ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسى بىرلا خىل، تامىقى ئاز ئاياللار كۈندە 0.4 مىللىگرام يوپۇرماق كىسلاتاسى قوبۇل قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىشى كېرەك. يوپۇرماق كىسلاتاسى كەمچىل بولسا ھامىلىنىڭ نېرۋا كانلىدا كەمتۈكلۈكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يوپۇرماق كىسلاتاسى قوبۇل قىلىش بىلەن بىللە يەنە تۆمۈر ۋە ۋىتامىن D نى تولۇقلاشقىمۇ ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. چۈنكى ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بۇ ئىككى خىل ۋىتامىنغا بولغان ئېھتىياج تېخىمۇ ئاشىدۇ.

تەڭپۇڭ ئوزۇقلىنىش ھامىلىدار بولماقچى بولغان ئاياللارغا نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم. كۆپلىگەن تەتقىقاتلاردىن ئىسپاتلىنىشىچە، ئوزۇقلىنىش بىلەن بەدەن ئېغىرلىقى نورمال سەۋىيەدە بولغاندا، ھامىلىدار بولۇش ئېھتىماللىقى كۆرۈنەرلىك ئاشىدىكەن. بەزى ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار ھامىلىدار بولۇشنى ئىلگىرى سۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

تۇخۇم، ئاقماي، مېۋە - چېۋە ۋە يېشىل رەڭلىك كۆكتاتلار تەركىبىدە ۋىتامىن A مول بولىدۇ. ۋىتامىن A يېتىشمەسلىك كېسىلى تۇخۇمداننىڭ زەخىملىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىراق ۋىتامىن A نى زىيادە كۆپ قوبۇل قىلىشقىمۇ بولمايدۇ. بولمىسا ئادەم زەھەرلىنىپ قالىدۇ. شۇڭا دوختۇر ياكى ئوزۇقشۇناسلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىش كۆرۈش كېرەك.

پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنى يېمەكلىكلىرى، ئۆسۈملۈك ئورۇقى، قاتتىق پوستلۇق مېۋە ۋە ئېچىتقۇ تەركىبىدە ۋىتامىن B مول بولىدۇ. ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسىنى كۆپ يېگەن ئاياللاردا ۋىتامىن B كەمچىل بولىدۇ. ۋىتامىن B ھورمۇن سىستېمىسىنىڭ ساغلاملىقىنى ئاسراشقا نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم. B گۆرۈپپىدىكى ۋىتامىنلار ئۆز رولىنى بىرلىكتە جارى قىلدۇرىدىغان بولغاچقا، بىرىكمە ۋىتامىن B ياسالمىسىنى ئېچىش كېرەك.

كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋە تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولىدۇ. ئۇ بېسىمنى تۈگىتىدۇ ۋە قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

سوغۇق پىرىسلانغان ياغ، پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنى يېمەكلىكلىرى ۋە يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار تەركىبىدە ۋىتامىن E مول بولىدۇ. ئۇ تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

قېنىق يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، تۇخۇم ۋە بېلىق تەركىبىدە تۆمۈر مول بولىدۇ. ئەگەر ئاياللاردا تۆمۈر كەمچىل بولسا، ھامىلىدار بولماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنى يېمەكلىكلىرى، قاتتىق پوستلۇق مېۋە ۋە سۇڭىپىياز تەركىبىدە مانگان مول بولىدۇ. ئۇ ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدىغان يەنە بىر خىل ۋىتامىن بولۇپ، تۆرەلمىنىڭ بالىياتقۇغا ئورۇنلىشىشىغا نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم.

دېڭىز مەھسۇلاتلىرى، پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنى يېمەكلىكلىرى ۋە سۈت تەركىبىدە ماگنىي مول بولىدۇ. ئۇمۇ ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. ماگنىي B گۈرۈپپىدىكى ۋىتامىنلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە ياردەم بېرىدۇ.

كۆك بېلىق، تۇننا بېلىقى ۋە چېچەكسەي تەركىبىدە مول سېلىن بولۇپ، ئۇ ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ، يەنە جىنسىي يولدىكى ئاجرايمىلارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. سېلىن ۋىتامىن A، ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن E قاتارلىقلار بىلەن بىرلىكتە قوبۇل قىلىنسا سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ. بىراق زىيادە كۆپ قوبۇل قىلىنسا زەھەرلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

دېڭىز مەھسۇلاتلىرى، سۈت ۋە پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنى يېمەكلىكلىرى تەركىبىدە سىنك مول بولىدۇ. بەدەندە سىنك كەمچىل بولسا بويىدىن ئاجراش، تۆرەلمە بالىياتقۇغا ئورۇنلاشماسلىق ھەمدە ئىشتىھاسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مۇھىم ئەسكەرتمە: ۋىتامىنلارنى ئېھتىيات بىلەن ئىستېمال قىلىش كېرەك. چۈنكى بەزى ئوزۇقلۇق ئېلىمېنتلار، مەسىلەن: ۋىتامىن A، سېلىنلار كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا زەھەرلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا خالىغانچە يېمەسلىك، چوقۇم دوختۇردىن ياكى ھەقىقىي ئوزۇقلۇقشۇناسلىق سالاھىيىتىگە ئىگە كىشىلەردىن مەسلىھەت سوراڭ كېرەك.

ھەرىكەت قىلىش



ھەرىكەت قىلىش ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەشتىكى مۇھىم نۇقتا. بەزى ئادەملەر دائىم

ھەرىكەت قىلىدۇ، يەنە بەزىلەر تىنچ ئولتۇرۇشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ خىلدىكى كىشىلەر ھەرىكەت قىلىشى زۆرۈر بولغانلاردۇر، مەيلى سىز قايسى خىل ھالەتتىكى ئادەم بولۇڭ، قانۇنىيەتلىك ھەرىكەت قىلىشتىن ئەپكە ئېرىشىسىز، بولۇپمۇ ھامىلىدار بولۇشنى ئارزۇ قىلىدىغان ئاياللار تېخىمۇ شۇنداق. ھامىلىدارلىق بەدەنگە ناھايىتى چوڭ بېسىم ئەكېلىدىغان بولغاچقا، بەدەن تەييارلىقنى ياخشى قىلىشىڭىز كېرەك. تېكىساس پىلانتو مېدىتسىنا مەركىزىدىكى تۇغۇت بۆلۈمى دوختۇرى گېنىشوناس، ھامىلىدار بولماسلىقنى داۋالاش مۇتەخەسسسى جاكوبى: «تەجرىبەمگە ئاساسلانغاندا، بەدەن شەكلى ئۆلچەملىك ئاياللارنىڭ تۇغۇتى تېخىمۇ ئوڭۇشلۇق بولىدۇ. ئۇلار ھامىلىدار بولۇش ۋە تۇغۇشقا ناھايىتى ماس كېلىدۇ» دەيدۇ.

مۇۋاپىق ھەرىكەت تۈرلىرىدىن ئاستا يۈگۈرۈش، پىيادە مېڭىش، ۋېلىسىپىت مىنىش قاتارلىق ئوكسىگېنلىق ھەرىكەتلەر بار بولۇپ، ھەر قېتىم 45 مىنۇت، ھەر ھەپتىدە ئۈچتىن بەش قېتىمغىچە ھەرىكەت قىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ. مۇسكۇللارنىڭ كۈچىنى ۋە ئۈنۈمۈنى بەرداشلىق بېرىش كۈچىنى ئاشۇرۇشقا ئائىت چېنىقىشلارنى ئېلىپ بېرىشىمۇ بولىدۇ. بىرقەدەر كۆڭۈلدىكىدەك بولىدىغىنى ئاستا يۈگۈرۈشتىن ئىبارەت. ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت بىلەن كۈچلۈك سوقۇلۇش بولمىغان ھەرىكەت تۈرلىرىدىن پىيادە مېڭىش بىلەن ئېغىرلىق كۆتۈرۈشنى بىرلەشتۈرۈپ ئېلىپ بېرىشقا بولىدۇ. ھامىلىدار بولۇشتىن ئاۋۋالقى بەدەن كۈچى بىلەن بەدەن ساپاسى ياخشى بولۇش ھامىلىدار بولۇشقا نىسبەتەن ناھايىتى پايدىلىق. قورساق، دۈمبە مۇسكۇلىڭىزنى چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىڭ. بۇ ئورۇنلارنىڭ كۈچى سىزنىڭ ھامىلىدار بولغاندىن كېيىنكى بەدەن ئۆزگىرىشىگە تېخىمۇ ياخشى ماسلىشىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ.



بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئۆلچەملىكىمۇ - ئەمەسمۇ؟

1 - جەدۋەلدىكى 1MB كۆرسەتكۈچ سانىدىن پايدىلىنىپ، ئۆزىڭىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تەكشۈرۈپ بېقىڭ. BMI كۆرسەتكۈچ سانى 19 دىن تۆۋەن بولغانلار ناھايىتى ئورۇق، 27 دىن يۇقىرى بولغانلار بەك سېمىز ھېسابلىنىدۇ.

1 - جەدۋەل. BMI كۆرسەتكۈچ سانىنىڭ سېلىشتۇرمىسى

														بەدەن ئېغىرلىقى (كىلوگرام)	بوي ئېگىزلىكى (مېتىر)
67.1	64.9	62.6	60.8	58.5	56.2	54.0	52.2	49.9	46.3	45.4	43.5	41.3	1.47		
69.4	67.1	64.9	62.6	60.3	58.1	56.2	54.0	51.7	49.4	47.2	44.9	42.6	1.50		
71.7	69.4	67.1	64.9	62.6	60.3	58.1	55.8	53.5	50.8	48.5	46.3	44.0	1.52		
74.4	71.7	69.4	67.1	64.9	62.1	59.9	57.6	55.3	52.6	50.3	48.1	45.4	1.55		
76.7	74.4	71.7	69.4	66.7	64.4	61.7	59.4	57.2	54.4	52.2	49.4	47.2	1.57		
79.4	76.7	73.9	71.7	68.9	66.2	64.0	61.2	59.0	56.2	53.5	51.3	48.5	1.60		
81.6	78.9	76.7	73.9	71.2	68.5	65.8	63.5	60.8	58.1	55.3	52.6	49.9	1.63		
84.4	81.6	78.9	76.2	73.5	70.8	68.0	65.3	62.6	59.9	57.2	54.4	51.7	1.65		
87.1	84.4	81.2	78.5	75.8	73.0	7.3	67.1	64.4	61.7	59.0	56.2	53.5	1.68		
89.8	86.6	83.9	80.7	78.0	75.3	72.1	69.4	66.2	63.5	60.8	57.6	54.9	1.70		
92.1	89.4	86.2	83.5	80.3	77.6	74.4	71.7	68.5	65.3	62.6	59.4	56.7	1.73		
94.8	92.1	88.9	85.7	82.6	79.8	76.7	73.5	70.3	67.6	64.4	61.2	58.1	1.75		
98.0	94.8	91.6	88.5	85.3	82.1	78.9	75.7	72.6	69.4	66.2	63	59.9	1.78		
100.7	97.5	94.3	90.7	87.5	84.4	81.2	78.0	74.8	71.2	68.0	64.9	61.7	1.80		
103.4	100.2	96.6	93.4	90.3	86.6	83.5	80.3	76.7	73.5	89.9	66.7	63.5	1.83		
31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	BMI كۆرسەتكۈچ سان		



مۇناسىۋەتلىك دوختۇردىن مەسلىھەت سوراڭ

نورمال بەدەن ئېغىرلىقى، ساغلام يېمەك - ئىچمەك ۋە تۇرمۇش ئۇسۇلى ھامىلىدار بولۇش ئېھتىماللىقىڭىزنى ئاشۇرىدۇ. ئەگەر شارائىت بولسا، ھامىلىدار بولۇشنى پىلانلىغان ۋاقتىڭىزدا ئەڭ ياخشى دوختۇرنىڭ مەسلىھەتىنى ئېلىڭ. يېمەك - ئىچمەك ۋە ھەرىكەت قىلىش ئەھۋالىڭىز توغرىسىدا دوختۇر بىلەن سۆزلىشىپ، ئۆزىڭىز ۋە بوۋىقىڭىز ئۈچۈن ياخشى بىر باشلىنىشنىڭ بولۇشىغا ھەقىقىي كاپالەتلىك قىلىڭ. ئەگەر ھامىلىدار بولغان بولسىڭىز، ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدىكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىز، يېمەك - ئىچمىكىڭىز ۋە ھەرىكەت قىلىش ئەھۋالىڭىزغا داۋاملىق دىققەت قىلىڭ، ھامىلىدار بولغاندىكىن، بەدەن ئېغىرلىقىم بىلەن ئەمدى كارىم بولمىسىمۇ بولىدۇ، دەيدىغان خاتا تونۇشتا بولماڭ.

ئېھتىمال سىزگە دوختۇر بىلەن بەدەن ئېغىرلىقىڭىز توغرىسىدا سۆزلىشىش ئوڭايىسىز ئىشتەك تۇيۇلۇشى مۇمكىن. نۇرغۇن ئاياللار ئەنە شۇنداق تونۇشتا بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى بىر نازۇك تېما بولۇپ، دوختۇرنىڭ بىزنى ھامىلىنىڭ ساغلاملىقىغا كۆڭۈل بۆلمەيدىغان، ئاپرۇپەرەس ياكى شەخسىيەتچىكەن دەپ قېلىشىدىن ئەنسىرەپ، بۇ توغرىسىدا سۆزلەشكىمىز كەلمەيدۇ، بىلىشىڭىز كېرەككى، دوختۇر بوۋىقىڭىزنىڭ دوختۇرى بولۇپلا قالماي، يەنە سىزنىڭمۇ دوختۇرىڭىز. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىزغا ناھايىتى دىققەت قىلىدىغان بولسىڭىز، دوختۇردىن مۇناسىپ سوئاللارنى سوراپ بىلىۋېلىڭ، شۇنداق قىلىشىڭىز بۇ ئىشقىمۇ ئاستا - ئاستا كۆنۈپ قالسىز. دوختۇر ھاياتىڭىزدىكى ئاجايىپ ئېكسپېدېنتسىيەنى تاماملىشىڭىزغا يېتەكچىلىك قىلىدۇ.

ئىككىنچى باب

ئاياللار ھامىلىدار بولسا سەمرىپ كېتىدۇ

ھەممە ئادەم زىلزىلە بولۇشنى ئارزۇ قىلىدىغان بۇگۈنكى كۈندە، ھامىلىدارلار قانداق قىلىشىلەر؟ ھامىلىدار بولغاندىكى ئادەم سەمرىپ كېتىدۇ. قانداق قىلغاندا ھامىلىدارلار نورمال بەدەن ئېغىرلىقىدىن 10 كىلوگرام ئېشىپ كەتسىمۇ، كىشىگە يىرگىنچلىك تۇيۇلمايدىغان بولىدۇ؟

ھامىلىدار بولىدىغىز .

ئېھتىمال ھاياجانلانغان بولۇشىڭىز مۇمكىن . بۇ ھاياتىڭىزدىكى ئەڭ خۇشاللىق، ئەڭ قالتىس ئىش ھېسابلىنىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە، سىز مۇشۇ سەۋەبتىن ئازراق تەشۋىشلىنىشىڭىزمۇ مۇمكىن .

قورساق كۆتۈرگەن توققۇز ئاي جەريانىدا، ئۆزىڭىزدىكى ئۆزگىرىشلەرنى روشەن ھېس قىلىپ يېتەلەيسىز . ئالدى بىلەن ھامىلىدار، ئاندىن ئانا بولىسىز، كىشىنى ھاياجانلاندۇرىدىغان بۇ جەرياندا ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ چوڭقۇر چۈشىنىپ يېتىسىز . خۇشاللىقىڭىزغا قوشۇلۇپ، بەدەن شەكلىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشىدىن ئىبارەت كۆپلىگەن خىرىس ۋە قىيىنچىلىقلار بىللە كۆرۈلىدۇ .

بەدىنىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ، روھىي ھالىتىڭىزدىمۇ ئۆزگىرىش بولۇشقا باشلايدۇ . روھىي ھالەت ئۆزگىرىشىنىڭ بىر قىسمى بەدەن شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپچىقىدۇ، ئەسلىي ئۆزىمىزگە، ناھايىتى تونۇشلۇق بولغان ئۆزىمىز بۇ چاغدا يات ھامىلىدار بولغان ئۆزىمىزگە ئۆزگىرىمىز .

«جان ماريې بوتېلېرە بەزى ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، بەدەن شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى بىر مەيدان روھىي كۈرەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قارايدۇ.»

بەزى ئاياللار ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش ئەھۋالىغا قارىتا تۆۋەندىكىدەك قاراشلاردا بولىدۇ:

«مەن 14.5 كىلوگرام سەمىرىپ كەتتىم، ھەر قېتىم دوختۇرخانىدا بەدەن ئېغىرلىقىمنى ئۆلچەيدىغان چاغدا ناھايىتى ئەندىشە قىلىمەن . بىر ئايدا تۆت يېرىم كىلوگرام سەمىرىپ كەتكەن ۋاقتىمدا ناھايىتى يىغلىغۇم كەلگەنىدى . مەن پەرزەنتلىك بولۇشنى

ناھايىتى ئارزۇ قىلساممۇ، بىراق ھامىلىدارلىق مەزگىلىمدە سەمرىپ كېتىشىمدىن ناھايىتى بىزارمەن.»

«مەن ھامىلىدار بولغاندا، بوي ئېگىزلىكىم 1.65 مېتىر، بەدەن ئېغىرلىقىم 50 كىلوگرام ئىدى. دوختۇر ماڭا، ناھايىتى ئورۇق ئىكەنسىز، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئاشۇرۇڭ، دېگەن تەكلىپنى بەردى. مەن ئۇنىڭ مېنى بىر ئاز سەمرىشىڭىز زۆرۈر دېمەكچى ئىكەنلىكىنى چۈشەندىم.»

«پەرزەنتلىك بولۇش - بولماسلىقىنى ئۆزۈممۇ قارار قىلىپ بولمىدىم. زادىلا ھامىلىدار بولغۇم ھەم سەمرىپ كەتكۈم يوق.»

«ئىلگىرى، پەرزەنتلىك بولغۇسى يوق ئاياللارغا قارىتا ئېلىپ بېرىلغان بىر قېتىملىق تەكشۈرۈشتىن ئىگە بولغان نەتىجە شۇكى، ئۇلارنىڭ پەرزەنتلىك بولۇشنى خالىماسلىقىدىكى سەۋەب سەمرىپ كېتىشتىن ئەندىشە قىلىشتىن ئىبارەت.» سىنىسنىتاتى پىسخولوگىيەلىك داۋالاش ئىنستىتۇتىنىڭ مۇدىرى، دوكتور ئان كونيې كوئوك، بۇ خىل ئەھۋال «ئورۇق بولۇش گۈزەللىك» دەيدىغان قاراش بىلەن ناھايىتى زىچ مۇناسىۋەتلىك، بۇ قاراشتىكىلەر ساغلاملىققا ئەھمىيەت بەرمەي، پەقەت شەكىلگىلا ئەھمىيەت بېرىدۇ» دەيدۇ.

ھامىلىدار بولغان مەزگىلىڭىزدە بەدىنىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشىدىن قورقۇپ ئېسەنكىرەش ۋە بوغۇلۇش ھېس قىلىسىز. بۇنىڭ سەۋەبى ناھايىتى ئېنىق: جەمئىيىتىمىز گۈزەللىكنىڭ ئۆلچىمىگە ياش ھەم چىرايلىق بولۇش، ياشلىقنى مەڭگۈ ساقلاپ قېلىش دەپ تەبىر بېرىدۇ. بويى ئېگىز، كۆكسى تولىغان، ھاياتىي كۈچى ئۇرغۇپ تۇرىدىغان، فىگۇرىسى چىرايلىق، بەدەن شەكلى زىلۋا بولۇش مۇكەممەل، گۈزەل ئاياللارنىڭ تەسەۋۋۇرىدۇر. كۆپلىگەن ئاياللار ئەمەلگە ئاشمايدىغان بۇ مەقسەت ئۈچۈن توختاۋسىز ھالدا تىرىشىدۇ.

ئاياللار زىلۋا بولۇشقا كۈچلۈك ھالدا ئىنتىلىدۇ. باشقا مەدەنىيەتلىكلەرنىڭ گۈزەللىك قارىشىنى تەتقىق قىلىش بۇ خىل ئەھۋالنى تېخىمۇ ياخشى چۈشىنىشىمىزگە ياردەم بېرىدۇ. زىلۋا بولۇش ئەزەلدىن گۈزەللىكنىڭ بىردىنبىر ئۆلچىمى قىلىنمىغان. مەسىلەن: پېرودىكى ماتىسون جانكا دېگەن چەترەك بىر قەبىلىدىكىلەرنىڭ گۈزەللىك قارىشى بىزنىڭكىدىن تۈپتىن پەرقلىنىدۇ. ئۇ يەردىكى ئەرلەرگە غەربلىك ئايال مودېللارنىڭ سۈرىتىنى كۆرسەتكەندە، پەرۋايىغا ئالماسلىق پوزىتسىيەسىدە بولۇپ، بۇ مودېللارنىڭ چوقۇم ئىچى سۈرۈپ قالغان بولۇشى مۇمكىن دېيىشكەن. ئۇلار ئاياللارنىڭ يېلى روشەن ئىپادىلەنمىسە، شۇنداقلا بەدىنىدە بىر ئاز گۆش بولسا ئاندىن چىرايلىق ھېسابلىنىدۇ، تولغان قىزلار گۈزەل بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

بىرنەچچە ئەسىرنىڭ ئالدىدا كىشىلەر زىلۋا بولۇشنى ئەمەس، تولغان بولۇشنى گۈزەللىك ئۆلچىمى قىلاتتى. ئىسلاندىيەدىن موڭغۇلىيەگىچە بولغان ئارخېئولوگىيە ماتېرىياللىرىدىن كىسپاتلىنىشىچە، «ۋىرونوف ۋىناس» تىپىدىكى ئاياللارنىڭ بەدەن شەكلىنىڭ گۈزەللىك ئۆلچىمى بولۇۋاتقىنىغا توپتوغرا 2500 يىل بولغان. ساغرىسى ناھايىتى تولغان ئاياللار روبېنىس مەزگىلىدە ناھايىتى ئىززەتلەنگەن. ۋىكتورىيە زامانىسىنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدە، بۇ خىل گۈزەللىك قارىشى قايتىدىن باش كۆتۈرۈپ چىققان. سانائەت ئىنقىلابى مەزگىلىدە مەشھۇر ئەر بابىلار، دۆلەتمەن مۆنتۈەر ئەرلەر ئۆزلىرىنىڭ تولغان خوتۇنلىرىنى ناھايىتى كۆز - كۆز قىلىشقان.

20 - ئەسىرگە كەلگەندە، كىشىلەرنىڭ گۈزەللىككە بېرىدىغان تەبىرىدە دراماتىك ئۆزگىرىش بولدى. كىشىلەر دەسلىپدە قۇم ساڭەتسىمان بەدەنگە زوقلانسىمۇ، كېيىنچە ماريان مۇنرۇغا ئوخشاش تولغان ئاياللارغا زوقلىنىدىغان بولدى. ئەنە شۇنىڭدىن

باشلاپ، «كشملەرنىڭ گۈزەللىكىگە بېرىدىغان تەبىرى بارغانسېرى ئەندىزىلىشىشكە ئۆزگىرىپ، ئەمەلگە ئاشۇرۇش شۇنچە قىيىنلاشتى» دەپ يازغاندى جاڭلۇپلىن شاننون.

بۈگۈنكى كۈندە تولغان ئايال بولۇش مودىدىن قېلىپ، ئورۇق ئادەملەر كۆپەيدى. ئاياللار بولسا داۋاملىق ئورۇقلىسام بولاتتى، دەيدىغان خىياللار قويندا ئۆتىدىغان بولدى. كىتابخانلارغا كىرىشىڭىز كىتاب جازىلىرىدىكى رەت - رېتى بىلەن تىزىلىپ تۇرۇپ كەتكەن «يېمەكلىككە چەك قويۇپ ئورۇقلاش»، «ئورۇقلاش» دېگەندەك ماۋزۇلاردىكى كىتابلارنى كۆرىسىز. سىز بۇنىڭدىن نېرۋا مەنبەلىك ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى ياكى ئىشتىھاسىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئاياللارنىڭ ئەرلەرگە قارىغاندا ئون ھەسسە كۆپ بولۇشىنىڭ ئەجەبلىنىرلىك ئىش ئەمەسلىكىنى بىلىۋالالايسىز. ئەمەلىيەتتە ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى ئادەتتىكى كېسەللىكلەرنىڭ ئىچىدىكى ئالاھىدە بىر ئەھۋال. بۈگۈنكى جەمئىيەتتە، ئاياللار بەدەن شەكلى مەسلىسىنىڭ باش قېتىنچىلىقىغا دۇچ كەلمەكتە. ئاياللار سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزىدىغان يېمەك - ئىچمەككە ئاللىقاچان كۆنۈپ كەتتى.

تۆۋەندىكىلىرى بولسا كەڭ بازار تاپقان ئاياللار ژۇرناللىرى ۋە ئاخبارات خەۋەرلىرىدىكى كىشىنى چوڭقۇر ئويغا سالىدىغان ئىستاتىستىكا مەلۇماتلىرىدىن ئىبارەت:

ئاياللار ھەمىشە ئۆزىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى يۇقىرى مۆلچەرلەيدۇ. ئۇلار ھەمىشە ئۆزلىرىنى ئەمەلىيەتتىكىدىن سېمىز دەپ ئويلايدۇ.

تەخمىنەن %80 ئايال ئۆزىنى زىيادە سېمىز دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ سانلىق قىممەت ئاران %25.

كۆپلىگەن ئاياللار ئۆزلىرىنىڭ يوتىسى، ساغرىسى ھەم قورسىقىنىڭ يۇقىرى قىسمىدىن نارازى بولۇشىدۇ.

ئامپىرىكىدىكى ئاياللارنىڭ ئوتتۇرىچە بەدەن ئېغىرلىقى 65.8 كىلوگرام، ئوتتۇرىچە بوي ئېگىزلىكى 1.62 مېتىر بولۇپ، ئۇلار ئوتتۇرىچە بەدەن ئېغىرلىقىدىن 11 كىلوگرام يېنىك بولۇشنى، ئوتتۇرىچە بوي ئېگىزلىكىدىن يەنە بىرقانچە سانتىمېتىر ئېگىز بولۇشنى ئارزۇ قىلىشىدۇ.

ھەر كۈنى ئامپىرىكىدىكى نەچچە يۈز مىڭلىغان ئاياللار يېمەكلىككە چەك قويىدۇ. ئورۇقلىتىش كەسپى تېز سۈرئەتتە تەرەققىي قىلماقتا.

بەدەن ئېغىرلىقىغا دىققەت قىلىدىغان كىشىلەر ياشلىشىشقا قاراپ يۈزلەنمەكتە. ھازىر تولۇق ئوتتۇرا مەكتەپتىكى قىز ئوقۇغۇچىلار چۈشلۈك تاماق يېمەيدىغان بولدى.

ھازىرقى ئاياللار تاماكا تاشلىسا ئادەم سەمرىپ كېتىدۇ، دەپ قارىغاچقا، تاماكا تاشلاشنى خالىمايدۇ.

ئاياللار سەمرىپ كېتىشتىن ئەنسىرەپ ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسى ئىشلىتىشنى رەت قىلماقتا.

ئەڭ قورقۇنچلۇق ئىش نېمە دەپ سورالغاندا، كۆپىنچە قىزلار راك كېسىلى ۋە يادرو ئۇرۇشىدىنمۇ قورقۇنچلۇق بولغىنى سەمرىپ كېتىش دەپ جاۋاب بېرىدۇ.

زىلۋا بولۇش ھەممىدىن ئۈستۈن ئورۇنغا قويۇلۇۋاتقان جەمئىيەتتە ياشاۋاتقان سىز، ھامىلىدار ئايال بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن قانداق قىلىشىڭىز كېرەك؟ ھامىلىدار بولغان ئادەمنىڭ ئورۇق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. قانداق قىلغاندا بەدەن ئېغىرلىقى ئەسلىدىكى ئېغىرلىقتىن 10 كىلوگرام ئېشىپ كەتكەندىمۇ، كىشىنى يىرگەندۈرمەيدىغان سېمىزلەردىن بولغىلى بولىدۇ؟ «ھامىلىدارلىق بىزنى ئۆزىمىزدىن يىرگىنىدىغان قىلىپ قويىدۇ. بىز دائىم باشقىلاردىن: مەن زادى قانچىلىك سېمىز؟ ماڭا راست گېپىڭىزنى ئېيتىڭ، دەپ سورايمىز.

تۆزنى بەك سەمرىپ كەتكەندەك
ھېس قىلىش



ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىدىن كېلىپچىقىدىغان نۇرغۇن مەسىلىلەرنىڭ بىرى كۈنسىرى سەمرىپ كېتىۋاتقان بەدەنگە نىسبەتەن تەشۋىشلىنىش تۇيغۇسىنىڭ شەكىللىنىشىدۇر. بەدەندە ئۆزگىرىش بولغان ھامان، ئاياللارنىڭ روھىيىتىدىمۇ ناھايىتى چوڭ ئۆزگىرىش بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشى پىلانىڭىزدىكىدەك بولمىغاندا، ئۆز بەدەنىڭىزگە نىسبەتەن ئىشەنچىڭىزنى پۈتۈنلەي يوقىتىپ، ئۆز جىسمىڭىزنى ئۆزىڭىزگە تەۋە ئەمەستەك ياكى گەرچە ھامىلىدار بولۇش قۇتۇقلاشقا ئەرزىيدىغان ئىش بولسىمۇ، لېكىن بۇنىڭدىن زوق ئالالماي ئۆزىڭىزنى گەيىبلەيدىغان بولۇپ قالسىز. ئانا ۋە ئەسلىدىكى ئۆزىڭىزدىن ئىبارەت ئىككى ئوبرازىڭىزنى ئايرىمىقىڭىز تەسكە توختايدۇ.

بەدەنىڭىزدە ئۆزگىرىش بولغان ھامان، سىزنى خاپا قىلىدىغان تۇيغۇلار كەينى - كەينىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۆزىڭىزنىڭ سەمرىپ كەتكىنىڭىزدىن روھسىزلىنىپ كېتىسىز. ئەمەلىيەتتە بۇ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى كەلتۈرۈپ چىقارغان مەسىلە ئەمەس، بەلكى بەدەن شەكلىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشى كەلتۈرۈپ چىقارغان تېخىمۇ چوڭقۇر قاتلامدىكى روھىي زىددىيەتتىن ئىبارەت.

ئۆزىڭىزنىڭ بەدەن شەكلىڭىزنى قايتىدىن تونۇڭ



ھامىلىدارلىق جەريانىدا، بەدەنىڭىزدە ھەركۈنى ئۆزگىرىش بولىدۇ. سىز چىرايلىق فىگۇرىڭىز بىلەن پەرزەنتلىك بولۇش

ئوتتۇرىسىدا ئاسانلا ئۆزىڭنى يوقىتىپ قويسىز. ھامىلىدارلىق جەريانىدىكى روھىي ۋە فىزىيولوگىيەلىك ئەھۋاللارغا نىسبەتەن سىز قانداق تاللاش ئېلىپ بارىسىز؟ ناھايىتى پاسسىپلىق بىلەن ھامىلىدار بولۇشنى زىلۋا بولۇشنىڭ ئەشەددىي دۈشمىنى دەپ قارىشىڭىز ھەمدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن تۇرمۇشتا خاتىرجەمسىزلىنىشىڭىز مۇمكىن. سىز يەنە ھامىلىدار بولغىنىڭىزغا نىسبەتەن ناھايىتى ئىجابىي پوزىتسىيەدە بولۇپ، ئۆزىڭىزگە بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئۆتۈپ كېتىدۇ، بۇ پەقەت بىر ۋاقىتلىق ئەھۋال دەپ تەسەللى بېرىشىڭىز مۇمكىن. سىز ئۆزىڭىزدىكى بېسىمنى يېنىكلىتىش ئۈچۈن ئېھتىمال كۆپلىگەن زۆرۈر بولمىغان نەرسىلەرنى يېيىشىڭىز، ئاكتىپلىق بىلەن بۇ كىتابتىكى بەزى تەۋسىيەلەردىن پايدىلىنىشىڭىز مۇمكىن. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزغا بولغان قارىشىڭىزنى ئۆزگەرتىڭىز، بۇ ئۆزىڭىز ۋە بوۋىقىڭىزنىڭ ساغلاملىقىغا پايدىلىق.

بەدەن شەكلىڭىز توغرىسىدا ئويلىنىشىڭىزغا ۋاقىت ۋە زېھىن كېتىدۇ. بىراق بۇ ئۆزىڭىز ۋە بوۋىقىڭىز ئۈچۈن قىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم ئىش. ئەگەر ھامىلىدارلىقنىڭ تۇرمۇشىڭىزغا ئەكەلگەن ئىجابىي نەسىرگە كۆپرەك دىققەت قىلىشىڭىز، ئۆز تاللىشىڭىزغا ھۆرمەت قىلىشىڭىز، ئۆز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزغا ئەمەس، بەلكى ساغلام ۋە ياخشى تۇرمۇش ئۇسۇلىغا كۆپرەك ئەھمىيەت بەرسىڭىز، سىز تېخىمۇ قەيسەر ۋە تېخىمۇ كۈچلۈك بولۇپ كېتىسىز ھەم ئانىلىق مېھرىڭىز ئېشىپ، مۇكەممەللىشىپ كېتىسىز. شۇنداقلا بەدەن شەكلىڭىزگە نىسبەتەن ئىلگىرىكىگە قارىغاندا تېخىمۇ كەڭ قورساقلىق قىلىدىغان بولىسىز.

ئۈچىنچى باب

ھامىلىدار بولغاندىن كېيىنكى بەدەندىكى ئۆزگىرىش

ھامىلىدار بولۇش قورساق بوغىناشتىن ئىبارەت خالاس، دەپ قارايتتىم. ناھايىتى تېزلا بەدەننىڭ ھەممە ئورۇنلىرىدا ئۆزگىرىش بولدى. چېچىم، تېرەم، كۆزۈم، پۈتۈم، تىزىم، پۈت بارماقلىرىم، پۈتكۈل بەدەننىم ھامىلىدارلىقنىڭ سىگنالىنى قوبۇل قىلدى.

مەن يېڭىدىن ئانا بولغۇچىلارنىڭ تىپىك ۋەكىلى، ھامىلىدار بولۇش قورساق يوغىناشتىن ئىبارەت دەپ قارايتتىم، بىراق ئەمەلىيەتتە بۇنداق بولمايدىغانلىقىنى ناھايىتى تېزلا بىلىۋالدىم. بەدەن ئېغىرلىقىم ئېشىش بىلەن بىللە، پۈتۈن بەدىنىمنىڭ ھەممە ئورۇنلىرىدا ئۆزگىرىش بولدى. چېچىم، تېرەم، كۆزۈم، تىزىم، پۈت بارماقلىرىم، پۈتكۈل بەدىنىم ھامىلىدارلىقنىڭ سىگنالىنى قوبۇل قىلدى. مەن ئامالسىز ھەر خىل ئۇسۇلدا مېڭىشنى ئۆگىنىشكە مەجبۇر بولدۇم.

ھەر بىرىمىزنىڭ باشتىن كەچۈرىدىغان ھامىلىدارلىق جەريانىمىز ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىلەرنىڭ بېلى ئاغرىيدۇ، ئەمچىكىنىڭ سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىدۇ، كۆڭلى ئىلىشىدۇ. پۇتلىرى ئىشىشىپ كېتىدۇ، ئەمما بەزىلەردە بۇنداق ئىنكاس بولمايدۇ، بىراق بارلىق ئاياللار بىرقانچە خىل بەدەن ئۆزگىرىشىنى بېشىدىن كەچۈرىدۇ. دائىم كۆرۈلىدىغىنى ھامىلىدارلىقتىن كېلىپچىقىدىغان بەدەن بىتاب بولۇش، مەسىلەن: بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىپ كېتىشىگە مۇناسىۋەتلىك بولغان دۈمبە ئاغرىش ۋە چارچاشتىن ئىبارەت. بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى ئەڭ كۆرۈنەرلىك ئۆزگىرىش بولسىمۇ، يەنە باشقا ئامىللارنى، مەسىلەن: قان بېسىم ئۆرلەش، ھورمۇننىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىقلاردىن كېلىپچىقىدىغان بەدەن ئۆزگىرىشىنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك. كۆپلىگەن ئۆزگىرىشلەرنىڭ ھەممىسى ۋاقىتلىق بولسىمۇ، لېكىن ئۇلار ئادەمنى ئەنسىزلەندۈرىدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە، ئاياللار ئۆزلىرىنى ناھايىتى كۈچلىنىپ كەتكەندەك ھېس قىلىدۇ، بەزىلەر ھاياتىي كۈچكە تولىدۇ، شادلىنىدۇ، خاتىرجەملىنىدۇ، يەنە بەزىلەر ئۆزلىرىدىكى

روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلەرگە ماسلىشالمايۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. مەيلى سىز قايسى خىلدىكى ئەھۋالغا تەۋە بولۇڭ، سىزنىڭ ماسلىشىشىڭىز ئەڭ زۆرۈر بولغان ئەھۋال ھامىلىدار بولغىنىڭىزدىن ئىبارەت. ھامىلىدار بولۇشقا تەييارلىقىڭىز بولسۇن - بولمىسۇن، ئۆزىڭىز زىددىيەتلىك ھېس قىلىشىڭىزمۇ ھەيران قالماي، بۇنىڭ ھەممىسىگە ماسلىشىشىڭىز زۆرۈردۇر. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە مۇرەككەپ ھېسسىياتنىڭ بولۇشى ناھايىتى نورمال.

«مەن ئەزەلدىن ناھايىتى زىلۋا ئىدىم. سەمرىگەندىكى تۇيغۇ ئاجايىپ بولىدىكەن.»

«بەدەن ئېغىرلىقىمنى ئىزچىل ياخشى تىزگىنلەپ كېلىۋاتاتتىم. ھازىر ھامىلىدار بولۇپ قالغاچقا، بەدەن ئېغىرلىقىمنى تىزگىنلىيەلمەي قالىدىم.»

«مەن ھامىلىدار بولۇشنى ياخشى كۆرمەيمەن، بۇنىڭدىن كېيىنمۇ شۇنداق.»

«مەن بوشىناي دەپ قالىدىم، بىراق ئۆزۈمنى ئانا بولىدىغاندەك ھېس قىلمايۋاتمەن.»

«ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئۆزۈمنى بۆلۈنۈپ كەتكەندەك ھېس قىلغانىدىم، چۈنكى قورسىقىمدا كىچىك بىر جان تۆرەلدى.»

«ئۆزۈمنىڭ بۇنداق ئايال ئىكەنلىكىمنى ئەزەلدىن ھېس قىلىپ باقمىغانىدىم. ھامىلىدار بولۇش ئاجايىپ ئىش ئىكەن.»

«ھامىلىدار بولغىنىمغا سەككىز ئاي بولدى، ئۆزۈمنىڭ بۇنداق ئىشىپ قالغاندەك ھالىتىمنى كۆرۈشتىن بىزارمەن.»

ئېھتىمال دەسلەپتە فىزىيولوگىيە جەھەتتىكى ئۆزگىرىشكە دىققەت قىلىشىڭىز مۇمكىن، ئۇنداقتا ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە بەدىنىڭىزدە قانداق ئۆزگىرىشلەرنىڭ بولىدىغانلىقىغا قاراپ باقايلى.

ھەربىر ئادەمنىڭ ھامىلىدارلىق ئەھۋالىنىڭ ئوخشاشمايدىغانلىقىنى ئەستىن چىقارماڭ. تۆۋەندىكىلەر پەقەت تەخمىنىي قىممەتتىن ئىبارەت. ئەگەر سىزدىكى ئۆزگىرىش كىتابتا يېزىلغانلىرى بىلەن بىرقانچە ھەپتە ۋاقىت پەرقلىنىپ قالسا، ئەنسىرىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. ئەگەر ئۆزىڭىزدە بولۇشقا تېگىشلىك مەلۇم ئىنكاسلار پەيدا بولمىسا، شۇنداقلا ئۆزىڭىزنىڭ ئەھۋالىنى بىلىشنى ناھايىتى ئارزۇ قىلىشىڭىز دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈپ بېقىڭ.

ھامىلىدارلىق ۋاقتى ئاخىرقى قېتىملىق ھەپتە كۈنىڭىزنىڭ بىرىنچى كۈنىدىن باشلاپ ھېسابلىنىپ، شۇ كۈندىن باشلاپ ھەپتە ھېسابلىنىدۇ. بەزى كىتابلاردا سېزىك باشلانغان بىرىنچى ھەپتىسى ھامىلىدارلىق ۋاقتىنىڭ بىرىنچى ھەپتىسى بولىدۇ، دەپ يېزىلغان سېزىك ھەپتە كېلىپ بولغاندىن كېيىنكى بىر ھەپتىدىن ئۈچ ھەپتىگىچە بولغان ئارىلىقتا باشلىنىدۇ، شۇڭا ئۆزىڭىز قايسى خىل ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ ھېسابلايدىغان ئۇسۇلنى تاللايدىغانلىقىڭىزنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىڭ. چۈنكى دوختۇرلار ئاخىرقى قېتىم كەلگەن ھەپتىنىڭ بىرىنچى كۈنىگە ئاساسەن ھېسابلاشقا ئادەتلىنىپ قالغان شۇنداقلا بۇ كىتابتىمۇ شۇ ئۇسۇل بويىچە ھېسابلاش ئاساس قىلىنغان.

ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچى



دەسلەپكى ئۈچ ئاي — بىرىنچى ھەپتىسىدىن 14 -

ھەپتىسىگىچە

دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتىدە، ئۆزىڭىزنىڭ ھامىلىدار بولۇپ قالغانلىقىڭىزنى بىلمەسلىكىڭىز مۇمكىن. تۆرەلمە بالىياتقۇ دىۋارىغا مۇقىملاشقاندا، تېرىڭىزدە ناھايىتى سۇس بىر قانچە كىچىك

داغلار پەيدا بولىدۇ، بىراق سىز بۇنى سېزەلمەيسىز.

«ئۆزۈمنىڭ ھامىلىدار بولۇپ قالغانلىقىمنى بىلگىنىمدە ناھايىتى ھەيران قالدىم. ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسى يەۋاتقان بولساممۇ، بىراق نېمە ئۈچۈن كۆڭلۈمنىڭ ئىلىشىدىغانلىقىنى بىلمەيتتىم. ئەمچىكىم ئاغرىپ، ئەسلىدىكىدىن بىر رازمېر چوڭ لىپتىك تاقايدىغان بولدۇم. گەرچە بەدەن ئېغىرلىقىم ئۆزگەرمىگەن بولسىمۇ، لېكىن كىيىملىرىم تار كېلىدىغان بولۇپ قالدى. ئاپام مېنى ھامىلىدار بولۇپ قاپسىز، دەدى. بىراق بۇنىڭغا پەقەتلا ئىشەنگۈم كەلمەيتتى. مەن ئىزچىل ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسى ئىچىپ كېلىۋاتاتتىم، ئۆزۈم ئۆيدە سىناق قەغىزى بىلەن ئېنىقلاپ باقتىم. دەرۋەقە ھامىلىدار بولغانلىق نەتىجىسى كۆرۈلگەندە بۇنىڭغا پەقەتلا ئىشەنگۈم كەلمىدى. خاتالىشىپ قالماسلىقىم ئۈچۈن قايتا - قايتا ئىككى قېتىم ئېنىقلىدىم. مەن راستلا بەكلا ھەيران قالدىم. دوختۇرخانىغا بارسام، دوختۇر ماڭا ھامىلىدار بولۇپ قالغانلىقىمغا 10 ھەپتە بولغانلىقىنى شۇنداقلا ھەرقايسى جەھەتتىن ساغلام ئىكەنلىكىمنى ئېيتتى.»

— جىشكا، 29 ياش

«سېزىك تارتىمەن دەپ ئويلىغانىدىم، بىراق دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتىدە راستلا ئۈمىدسىزلەندىم. قورسىقىمدا قالغانلىقىنى بىلىش ئۈچۈن، ئۆيدە توختىماستىن سىناق قەغىزى بىلەن ئېنىقلاپ يۈردۈم. 12 ھەپتە بولغاندا ئاندىن ئازراق ئۆزگىرىشلەرنى ھېس قىلدىم.»

— شارا، 37 ياش

بۇ كۆپلىگەن ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئەمچەكنىڭ يوغىنىشى بىلەن تەڭ ئاغرىشى ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى ئىنكاسى. دەسلەپكى باسقۇچدا ھورمۇن كۆپ مىقداردا ئاجرىلىپ چىقىدۇ، قان ۋە بەدەن سۈيۈقلۈكى كۆكرەك قىسمىدا يۆتكىلىپ،

سۈت ئىشلەپچىقارغۇچى توقۇلمىلار ۋە ئۆسۈكچىلەرنىڭ ئۆسۈشىنى قوزغىتىدۇ. ھامىلىدارلىقنىڭ پۈتكۈل جەريانىدا، ئەمچىكىڭىز يوغىناپ، بىر - ئىككى رازمېر چوڭ لىپتىك تاقايدىغان بولىسىز. بەدىنىڭىزدە يېڭىدىن 0.45 كىلوگرامدىن 0.9 كىلوگرامغىچە توقۇلما ۋە توقۇلما سۇيۇقلۇقى كۆپىيىدۇ. لىپتىكىڭىزنىڭ كىيىمىڭىزگە سۈركىلىشى بارغانسېرى كۈچىيىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز. ئەمچەك توپچىسى ئەتراپىدىكى داغنىڭ دائىرىسى كېڭىيىدۇ، رەڭگى قېنىقلىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سەككىز ئايدىن كېيىن بۇ بوۋىقىڭىز ئۈچۈن ناھايىتى روشەن نىشان بولالايدۇ. مونىتوگومېرى بېزى - ئەمچەك دېغى ئۈستىدىكى كىچىك مۇنەككەر باكتېرىيەلەرنىڭ كۆپىيىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان مەخپىي قورال بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئۆسۈشى تېخىمۇ روشەنلىشىدۇ، ھەر ھەپتىدە ئەمچەك ئومۇمىي ھەجىم بويىچە يوغىنايدۇ. سىرتىدىن قارىغاندا، ۋېنا قان تومۇرلىرى بىرقەدەر روشەن كۆرۈنىدۇ. ئادەتتە بەشىنچى ھەپتىسىدىن باشلاپ ئاغرىش، قورساق تۆۋەنگە چىڭقىلىش ھەمدە تولغاندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ، بىراق بۇ ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسى كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن بۇ مەزگىلدىكى تېگىپ ئاغرىش سېزىمى تېخىمۇ ئومۇميۈزلۈك بولىدۇ.

ھامىلىدار بولغاندىن كېيىنكى 10 - ھەپتىسىدىن 14 - ھەپتىسىگىچە بولغان مەزگىلدە، سىزدە سېزىكىلىك باشلىنىشى مۇمكىن. بۇ مەزگىلدە ھامىلىدارلىق ھورمۇنلىرى بەدىنىڭىزگە تارقىلىپ، بەدىنىڭىزدىكى ئومۇمىي قان مىقدارى ئاشىدۇ. بۇ مەزگىلدە بالىياتقۇ كىچىك ئاپپىلىس چوڭلۇقىدا يوغىنايدۇ. قالدانبەز تېخىمۇ روشەن گەۋدىلىنىدۇ. يۈرىكىڭىز تېخىمۇ كۆپلىگەن قانلارنى يەتكۈزۈپ بەرگەچكە، سىز ناھايىتى ئاسانلا ئىسسىپ كېتىدىغان ۋە تەرلەيدىغان بولۇپ قالىسىز. بۇ مەزگىلدە قورساقنىڭ يوغىنىشى روشەن بولمايدۇ، بولۇپمۇ تۇنجى قېتىم ھامىلىدار بولغان ئاياللاردا تېخىمۇ شۇنداق. 12 - ھەپتە بولاي

دېگەندە بالىياتقۇ ناھايىتى يوغىناپ، داس بوشلۇقىغا پاتماي دوۋسۇن سۆڭەك تۇتاشقان جاينىڭ ئوتتۇرىسىدىن چىقىپ تۇرىدۇ. 13 – ھەپتىسىدە بالا ھەمراھى بوۋاقتى قوغداشقا باشلايدۇ. بۇ چاغدا بالا ھەمراھىنىڭ ئوتتۇرىچە ئېغىرلىقى 0.03 كىلوگرام بولىدۇ. بالىياتقۇ قورساق قىسمىغا يۆتكىلىدىغان بولغاچقا، كىچىك ئورۇننىڭ تومپىيىپ چىقىپ تۇرىدىغانلىقىنى سېزەلەيسىز. ئانا بولغۇچىلار بۇ ۋاقىتتا خاتىرجەم بولسا بولىدۇ. بالا ھەمراھىنىڭ شەكىللىنىشى بالغا نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم ئۆزگىرىش. ئۇ شەكىللەنگەندىن كېيىن، بويىدىن ئاچراش ئېھتىماللىقى ناھايىتى ئازلايدۇ.

ھامىلىدارلىقنىڭ ئەڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزدا چوڭ ئۆزگىرىش بولمايدۇ، بالىياتقۇڭىز يوغىنايدۇ، بەدىنىڭىز يېڭى بىر ھاياتلىق ئۈچۈن ئادەتتىن تاشقىرى تىرىشچانلىق كۆرسىتىدۇ. ئەمچەك ئاغرىقىغا ئوخشاش كۆپ سىيىش، چارچاش، باش ئاغرىش ۋە سەھەر ئورنىدىن تۇرۇپلا ياندۇرۇش قاتارلىق دەسلەپكى سېزىكىلىك ئالامەتلىرىنى ھېس قىلىشقا باشلايسىز.

ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە بالىياتقۇنىڭ يوغىنىشىغا ئەگىشىپ، دوۋسۇن ئۇچرايدىغان بېسىمۇ بارغانسېرى ئېشىپ كېتىدۇ. پۈتكۈل ھامىلىدارلىق جەريانىدا، بولۇپمۇ كەچتە كىچىك تەرەت قېتىم سانى كۆپىيىدۇ. چارچاش يەنە بىر خىل دائىم كۆرۈلىدىغان ئەھۋالدىر.

«ھامىلىدار بولۇپ بىرقانچە ھەپتىدىن كېيىن ناھايىتى ئاسانلا چارچايدىغان بولۇپ قالىدىم. كەچتە ئىمدارىدىن قايتىپ كېتىپلا سافادا ياتىمەن. كەچتە سائەت 8 دە ئۇخلىساممۇ ئۇيقۇم قانمىغاندەك ھېس قىلىمەن، كېچىسى ھاجەتكە كۆپ چىقىمەن. ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئورنۇمدىن تۇرغىنىمدا بېشىم ئاغرىپلا تۇرىدۇ.»

— لۇتسى، 32 ياش

ئەگەر ئەزەلدىن كۈچ - قۇۋۋىتىڭىز ئۇرغۇپ تۇرىدىغان بولسىڭىزمۇ، ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا بولىدىغان ھارغىنلىق سىزنى ھالسىزلاندۇرۇپ قويىدۇ. مەيلى قانچىلىك كۆپ ئۇخلاڭ، يەنىلا ئۆزىڭىزنى ھارغىن ۋە روھسىز ھېس قىلىسىز. بۇنىڭ سىزنىڭ خاتالىقىڭىز ئەمەسلىكىنى بىلىشىڭىز كېرەك. ھارغىنلىق ھورمۇننىڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپچىقىدۇ، ھورمۇننىڭ ئۆزگىرىشى سىزنىڭ ھامىلىدار بولۇشىڭىز ۋە ھامىلىنىڭ ئۆسۈشى ئۈچۈن زۆرۈردۇر. ھامىلىدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچىغا قەدەم قويغاندا، قايتىدىن ھاياتى كۈچكە تولىسىز. بىراق ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىپ بېرىشىغا ئەگىشىپ، سىز يەنە ھارغىنلىق ھېس قىلىسىز. ھېچكىم بۇنىڭ ئېنىق سەۋەبىنى بىلمەيدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىللىرىدە، بولۇپمۇ ئاخىرقى مەزگىلىدە بېشىڭىز ئاغرىيدۇ.

مۇھىم ئەسكەرتمە: بولۇپمۇ بىرىنچى باسقۇچتا، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بولمىسا ھەر قانداق دورىنى يېمەسلىك لازىم. ئاغرىق توختىتىش دورىسى، تەينو قاتارلىق دائىم ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ھامىلە ئۈچۈن ناھايىتى خەتەرلىكتۇر. بۇنىڭدىن باشقا، ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندا ياندۇرۇش ھامىلىدارنىڭ يەنە بىر خىل ئىنكاسدۇر.

«ئەتىگەندە كۆڭلۈم ئاينىشتىن ئاۋۋال، مەندە ھامىلىدارلىقنىڭ ھېچقانداق ئالامىتى يوق ئىدى. مەلۇم بىر كۈنى ئەتىگەندە، ئويغىنىپلا ياندۇرۇشقا باشلىدىم. ئىككىنچى كۈنى ئەتىگەندە، يەنە شۇنداق بولدۇم. شۇنىڭ بىلەن ھامىلىدار بولۇپ قالغانلىقىمنى بىلدىم.»

— ئاننا، 29 ياش

«سەھەردە ياندۇرۇشنىڭ تولىمۇ ئوسال ئىش ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ قالىدىم. يېڭى ھامىلىدار بولغان بىرقانچە ئايدا ئۇ كۈندىلىك

ئادىتىمنىڭ بىر قىسمى بولۇپ قالغانىدى. مەن بىرەر يېمەكلىكنىمۇ كۆز ئالدىمغا كەلتۈرمەيتتىم. ھەتتا چىش پاستىسىنىڭ پۇرىقىمۇ ئىچىمنى ئىلەشتۈرەتتى. ئىلگىرىكى ھەرقانداق تائاملارنى يېيەلەيدىغان ۋاقىتلىرىمنى سېغىنىدىغان بولۇپ قالدىم. ئادەم ھەرقانداق نەرسىنىڭ ھەرۋاقىت يېنىپ كېتىشىدىن ئەنسىرەيدىغان بولۇپ قالدىكەن. ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا 1.4 كىلوگرام ئورۇقلىغانىدىم.»

— لىندا 37 ياش

سەھەردە ياندۇرۇش، تۇيۇقسىزلا قۇسماقچى بولىدىغان ھامىلىدارلىق ئىنكاسىدۇر. ھامىلىدار بولغان ۋاقىتىڭىزدا، ئۇ بىر كۈننىڭ ئىچىدىكى خالىغان ۋاقىتتا يۈز بېرىدۇ. ئەگەر سىزدە بۇ خىل ئىنكاس كۆرۈلمىسە، تەلىيىڭىزنىڭ كەلگىنى شۇ. ئەمما كۆپ ساندىكى ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا سەھەردە ياندۇرۇش ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى تىپىك ئىنكاستۇر. بەزى مۇتەخەسسسلەرنىڭ قارىشىچە، سەھەردە ياندۇرۇش ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە زىيادە كۆپ ئىسسىقلىق قوبۇل قىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان بىر خىل تەبىئىي ئىنكاس ئىكەن. چۈنكى يېنىك دەرىجىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك بالىياتقۇننىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئىقتىدارىنى تېخىمۇ ياخشى جارى قىلدۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ. بەزى ئالاھىدە پۇراق ياكى يېمەكلىكلەر كۆڭلىڭىزنى ئېلىشتۈرىدۇ. مەن ياغاچنىڭ كۆيگەندىكى پۇرىقىنى پۇرسام كۆڭلۈم ئىلىشاتتى. كۆڭۈل ئىلىشىش ھورمۇننىڭ ئۆزگىرىشى، ھەزىم قىلىش سۈرئىتى ئاستىلاش ۋە بالىياتقۇننىڭ ئۆسۈشى قاتارلىق ئۇنىۋېرسال ئامىللار تەرىپىدىن كەلتۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. قورساق ئاچقاندا بۇ خىل ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا سەھەردە ياندۇرۇش سەۋەبىدىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئاشمايدۇ. بەزىلەرنىڭ بەدەن

ئېغىرلىقى ھەتتا تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. قىسقىسى، ئەگەر سىز ھامىلىدار بولغان ۋاقتىڭىزدا كۈندىلىك خاتىرە يازغان بولسىڭىز، بۇ مەزگىلدە قانچە كىلوگرام سەمىرگەنلىكىڭىزنى ئېنىق بىلەلەيسىز. ناۋادا سىز ئورۇقلىمىغان ياكى ھېچقانچە سەمىرەمىگەن بولسىڭىز بۇمۇ ناھايىتى نورمال ئەھۋال، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئانچە كۆپ ئاشماسلىقىنىڭ ئەڭ چوڭ سەۋەبى. ھامىلىنىڭ تېخى ناھايىتى كىچىك ئىكەنلىكىدىن ئىبارەت. 13 ھەپتە بولغاندا، ھامىلىنىڭ ئوزۇنلۇقى ئالتە - يەتتە سانتىمېتىر، ئېغىرلىقى 0.01 كىلوگرام بولىدۇ. بەدىنىڭىزدە ساناقسىز كىچىك ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ. ئورۇقلانغان تۇخۇم يەتتە كۈندىن كېيىن بالىياتقۇغا چاپلىشىپ تۈرەلمىگە ئايلىنىدۇ، تۆت ھەپتىلىك بولغان ھامىلىنىڭ نېرۋا سىستېمىسى يېتىلىشكە، يۈرىكى سوقۇشقا باشلايدۇ، توققۇز ھەپتىدىن 13 ھەپتىگىچە بولغان مەزگىلدە ھامىلە ئادەم سىياقىغا كىرىپ، قۇلاق ۋە كۆزى شەكىللىنىشكە باشلايدۇ.

ھامىلىدار بولغان ۋاقتىڭىزدا، ئۆزىڭىزنىڭ سەمىرىشى، ئورگانىزىمىڭىزدا قانداق ئۆزگىرىشلەر بولۇۋاتقانلىقىغا ۋە بۇ ئۆزگىرىشلەرنىڭ سەۋەبىگە دىققەت قىلىشىڭىز، بۇنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىغا ماسلىشىشىڭىزغا ياردەم بولىدۇ. بوۋاقنىڭ ھەرقايسى باسقۇچلاردىكى يېتىلىش ئەھۋالى كۆرسىتىلگەن ھامىلىدارلىق كۆرسەتمىسى ياكى ھامىلىدارلىققا ئائىت كىتابلاردىن شۇنى بىلىۋالالايسىزكى، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ھەر 0.5 كىلوگرام ئېشىشىنىڭ ئۆزىگە خاس سەۋەبى بولىدۇ. يەنە شۇنى ئەستە تۇتۇشىڭىز لازىمكى، ھەربىر ئادەمنىڭ ھامىلىدارلىق جەريانى ئۆزىگە خاس بولىدۇ، شۇنداقلا ھەربىر ھامىلىنىڭ يېتىلىش جەريانىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. دېمەك، سىزدىكى سېزىكىلىك باشقىلاردىن بالدۇرراق ياكى بىرقانچە ھەپتە كېيىن باشلانسىمۇ نورمال ھېسابلىنىدۇ.



ئۈچ ئايدىن ئالتە ئايغىچە — 14 - ھەپتىدىن 24 - ھەپتىگىچە

بىرىنچى باسقۇچتىكى ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە، سىزدە ھېرىش، تەشۋىشلىنىش، ئىچى تىتىلداش، ئاسان ئاچچىقلىنىش ۋە كۆڭلى ئىلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بولمىسا، غەمىسىز ھامىلىدارلىق تۇرمۇشىدىن بەھرىمەن بولىسىز. بىراق ئىككىنچى باسقۇچتا، ئېغىرلىقنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ، بەدىنىڭىزدە يەنە ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ.

«ھازىر قورسىقىم بەك ئاچىدىغان بولۇپ قالدى، بىرقانچە ئايلىق ياندۇرۇشتىن كېيىن بىمالال تاماق يېيەلەيدىغان بولدۇم. بۇ نېمىدېگەن ياخشى ئىش - ھە! بىرىنچى باسقۇچتا بەدەن ئېغىرلىقىم 68 كىلوگرامغا يەتتى. بۇ خىل تۇيغۇ ئاجايىپ بولىدىكەن. مەن ھەمىشە بەدەن ئېغىرلىقىمنى تىزگىنلىيەلەيدىغاندەك ھېس قىلاتتىم، بىراق ھازىر ئۇنداق قىلالمىدىم.»

— جېشكا، 29 ياش

«ھامىلىدار بولۇپ قالغىنىمغا ئىشەنگۈم كەلمەيدۇ. مەن ناھايىتى خۇشال، مەن ئىزچىل بالىلىق بولۇشنى ئارزۇ قىلىپ كەلگەندىم. بوي ئېگىزلىكىم 1.72 مېتىر، يېڭى ھامىلىدار بولغان ۋاقتىمدا ئېغىرلىقىم 58 كىلوگرام كېلەتتى. ھازىر 64.4 كىلوگرام. بەزى ۋاقىتلاردا گاڭگىراپ قالمەن، چۈنكى ئۇرۇق - تۇغقان ياكى تونۇش - بىلىشلەر بولسۇن، ئۇلار پەقەت بوۋاققىلا كۆيۈنۈۋاتقاندەك، ھېچكىمنىڭ مەن بىلەن كارى يوقتەك، پەقەت قورسىقىمغا دىققەت قىلىۋاتقاندەك ھېس قىلىمەن. باشقىلار قورسىقىمنى تۇتقاندا، ئاچچىقىم كېلىدىغان بولۇپ قالدى،

دوستلىرىم مېنى تېز سەمرىپ كېتىپسىز دېدى. مەن ئۆزۈمنى
يوغان مەخلۇققا ئوخشاپ قالغاندەك ھېس قىلىمەن.»

— فەننىي، 29 ياش

ئىككىنچى باسقۇچتىكى بەدەن ئۆزگىرىشىگە سەل قاراشقا
بولمايدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى ناھايىتى تېز بولىدۇ.
قورساقنىڭ يوغىنىشىغا ئەگىشىپ، كىيىم - كېچەك تار كېلىدىغان
بولۇپ قالىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى ۋە بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنىڭ
ئېشىشىغا ئەگىشىپ، يۈز كېڭىيىدۇ، ھەتتا بۇرۇنمۇ يوغىناپ،
بۇرۇن توقۇلمىلىرى ئىشىشىپ قالىدۇ. بۇرۇن توقۇلمىلىرىنىڭ
ئىشىشى قاندىكى ھامىلىدارلىق ھورمۇنلىرىنىڭ بۇرۇن شىللىق
پەردىسىگە ئاقىدىغان قاننى كۆپەيتىۋېتىدىغانلىقىدىن بولىدۇ. مانا
بۇ ھامىلىدار ئاياللارنىڭ بۇرنىنىڭ ئاسان پۈتۈپ قېلىشى ۋە بۇرنى
قان شىدىكى سەۋەبلەرنىڭ بىرىدۇر. ئەمچىكىڭىزنىڭ سېزىمچانلىقى
تېخىمۇ ئاشىدۇ. ئەمچەك يوغىناش بىلەن بىللە ئۈستىدە
ھامىلىدارلىق سىزىقچىلىرى پەيدا بولىدۇ. سىزنىڭ ماددا
ئالماشتۇرۇش سىستېمىڭىز ئۆزىڭىز ۋە بوۋىقىڭىزنى يېتەرلىك
ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەش ئۈچۈن يۈكى ئېشىپ كەتكەن ھالەتتە
ئىشلەيدىغان بولغانلىقتىن، ئاسان تەولەيدىغان بولۇپ قالسىز.
بەزى ئاياللاردا ئەمچەك تۈگمىسى قاتارلىق بەدەننىڭ مەلۇم
ئالاھىدە ئورۇنلىرىنىڭ تېرىسىدە پىگمېنت ئولتۇرۇشۇپ قالىدىغان
ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ. ئەمچەك دېغىنىڭ رەڭگىمۇ قېنىقلىشىپ ۋە
تېخىمۇ چوقچىيىپ چىقىدۇ. ئادەتتە بۇ ئەھۋاللار بالا تۇغۇلغاندىن
كېيىن يوقىلىدۇ. تۆۋەنكى قورساق قىسمىڭىزنىڭ ئوتتۇرىسىدا
بىر قېنىق سىزىق بولىدۇ. بىلەك، يۈز ۋە پۇتلىرىڭىزدىكى قان
تومۇرلار ئازراق كۆپۈپ قېلىشى مۇمكىن، تۇيۇقسىز پەيدا بولغان
تېرە ئاستىدىكى بۇ قىزىل رەڭلىك ئەگرى سىزىقلار
ھامىلىدارلىقتىن كېلىپچىققان ھورمۇن ئۆزگىرىشىنىڭ قان
مىقدارىنىڭ ئېشىشىغا سەۋەب بولۇشىدىن بولىدۇ.

16 ھەپتە بولغاندا بالىياتقۇ چوڭ ئاپپىلىسىن چوڭلۇقىدا بوغىنايدۇ. بۇ چاغدا قورسىقىڭىز تومپىيىپ چىقىشقا باشلايدۇ. 20 ھەپتە بولغاندا بېلىڭىز ئەسلىدىكى ئەگرى سىزىقلىق ھالىتىنى يوقىتىپ، كىندىكىڭىز تۈزلىشىپ كېتىدۇ. 20 - ھەپتىسى ھامىلىدارلىق ۋاقتىڭىزنىڭ يېرىملاشقان ۋاقتىدۇر. بۇ چاغدا بوۋىقىڭىزنىڭ جىنس ئايرىمىسىنى بىلەلەيسىز ھەم بوۋىقىڭىزنىڭ ھەرىكىتىنى سېزەلەيسىز. 22 - ھەپتىسىدە بالىياتقۇ ئۈچى قورساقنىڭ تۆۋىنى بىلەن پاراللېللىشىدۇ.

شۈبھىسىزكى، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى سىزگە بىر قاتار قولايلىقلارنى ئەكېلىدۇ، پۈتنىڭ پىيى تارتىشىپ قېلىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئوشۇق ئىشىشىپ قېلىش ھەمدە ئېچىشىش، دۈمبە ئاغرىش، بىلەك ۋە پۈت ئاغرىش، ئۇيۇشۇش ھەمدە قەۋزىيەت بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بۇ مەزگىلدە ئومۇميۈزلۈك كۆرۈلىدۇ.

بۇ باسقۇچنىڭ ئاخىرى ۋە ئۈچىنچى باسقۇچنىڭ پۈتكۈل جەريانىدا، كېچىسى نۇرغۇن ئاياللارنىڭ پۈتى تارتىشىپ قالغاندەك ئاغرىيدۇ. بۇ ئاغرىق مۇسكۇلنىڭ تارتىشىپ قېلىشىدىن كېلىپچىقىدۇ. بالىياتقۇ ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسىنى بېسىۋالغاققا، بۇ ئاغرىق ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىش دەپ ئاتىلىدۇ. شۇڭا ھامىلىدارلار زوڭزىيىش ھەرىكىتىنى قىلىش ئارقىلىق ئاغرىقنى پەسەيتسە بولىدۇ. ھامىلىدارلىقنىڭ ئوتتۇرا مەزگىلىدە قورساق ياكى داس سۆڭىكى ئاغرىشىمۇ ناھايىتى كۆپ كۆرۈلىدۇ. چۈنكى بالىياتقۇ قورساقنىڭ ئوتتۇرىسىدا بوغىناپ ئۈنى تىرەپ تۇرىدىغان تارمۇشنى سوزىدۇ. سىز يەنە بىلىكىڭىز ۋە پۈتىڭىزنىڭ ئۇيۇشقانلىقىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن، بۇ قورسىقىڭىزنىڭ تېگىشىنى سېزىش نېرۋىلىرىنى بېسىۋېلىپ، ئۇيۇشۇش ۋە سانجىلىپ ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقىدىن بولىدۇ. بارغانسېرى بوغىناپ بېرىۋاتقان قورسىقىڭىز سىزگە راھەتلىنىپ ئۇخلاش ھالىتىنى تېپىشىڭىزنىڭ قىيىن

بولۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلدۇرىدۇ. سىز ئەمدى دۈم يېتىپ
ئۇخلىسىڭىز بولمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە دوختۇرۇمۇ ئوڭدىسىغا
يېتىپ ئۇخلىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلمايدۇ.

ھامىلىدار بولغاندىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىدىن
كېلىپچىقىدىغان يەنە بىر خىل ناچار ئەھۋال سۇلۇق ئىششىقتۇر.
ھامىلىدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچىدا، قان ۋە لىمفا
سۇيۇقلۇقىنىڭ مىقدارى زور دەرىجىدە ئاشىدۇ. ئېشىش مىقدارى
3.6 كىلوگرامدىن كۆپرەك بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا سىز تېخىمۇ كۆپ
قان ئارقىلىق ھامىلىنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىشىڭىز زۆرۈر.
ئۈزۈكسىز يوغىناۋاتقان بالىياتقۇ قاننىڭ پۈتتىن يۈرەككە قايتىپ
بارىدىغان تومۇرلىرىنى بېسىۋالىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ
ئېشىشىغا ئەگىشىپ، پۈتتىن ۋە ئوشۇقنىڭ سۇلۇق ئىششىق
پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ. ئەگەر پۈتتىن ۋە ئوشۇقنىڭ سۇلۇق
ئىششىق كۆرۈلسە، ئۇ ھالدا ئالىقان ۋە بارماقلىرىڭىزدىمۇ بۇ خىل
ئەھۋال كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى ۋە بالىياتقۇڭىزنىڭ
يوغىنىشى بىلەن ئېغىرلىق مەركىزىڭىزدە ئۆزگىرىش بولۇپ،
دۈمبىڭىزنىڭ ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆپ ساندىكى
ئاياللارنىڭ بېلى ئاغرىيدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا، ھامىلىدار ئاياللار يول
يۈرگەندە مۇرىسىنى كەينىگە تاشلاپ، دۈمبىسىنى ئىرغاڭلىتىش
ئارقىلىق تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. بەل ئاغرىش زىيادە چارچاشتىن
كېلىپچىقىدۇ. ھامىلىدار بولۇشتىن ئاۋۋال قورساق مۇسكۈلىڭىز
قانچىكى تەرەققىي قىلغان بولسا، ھامىلىدار بولغاندا بەل
ئاغرىقىنىڭ ئازابىنى تارتىش ئېھتىماللىقىڭىز شۇنچە تۆۋەن
بولىدۇ.

بەزى ئاياللاردا بۇ باسقۇچتا ۋە ئۈچىنچى باسقۇچتا مەيدە
ئېچىشىش كۆرۈلىدۇ، ئوخشاشلا بۇنىمۇ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ
ئېشىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاشقازاندىكى يېمەكلىكلەرنىڭ

قايتىشىدىكى سەۋەب ئاشقازاننىڭ كېڭىيىۋاتقان بالىياتقۇنىڭ بېسىشىغا ئۇچرىشى، يەنە ئاشقازان بىلەن قىزىلئۆڭگەچ ئوتتۇرىسىدىكى ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قورۇغۇچى مۇسكۇلىنىڭ بوشىدىن ئىبارەت. ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قورۇغۇچى مۇسكۇلىنىڭ بوشىشى بوۋاقنىڭ چېچىنىڭ كانىيىڭزغىچە ئۆسۈپ كەتكەنلىكىدىن ئەمەس، بەلكى پېروگىستېرون ۋە باشقا ھورمۇنلارنىڭ قويۇقلۇقىنىڭ ناھايىتى يۇقىرى بولغانلىقىدىن بولىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ ئاشقازانغا بولغان بېسىمىمۇ بارغانسېرى كۈچىيىپ، ئاشقازان كىسلاتاسى قىزىلئۆڭگەچكە سىقىپ چىقىرىلغاچقا سىزدە مەيدە ئېچىشىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ، سىزدە ئاسانلا قەۋزىيەت پەيدا بولۇشى، ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىۋاتقانداك ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. پېروگىستېرون بىلەن ئانلىق ھورمۇن ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدىكى مۇسكۇللارنى بۇشاشتۇرۇپ، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ھەزىم قىلىشنى ئاستىلىتىۋېتىدۇ. ئۆزۈڭىز يوغىناۋاتقان بالىياتقۇنىڭ ئىچكى ئەزالارنى بېسىشىمۇ بارغانسېرى كۈچىيىپ، ئاشقازان كۆپۈش، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، قەۋزىيەت ھەتتا گېموروي قاتارلىق ناچار ئەسىرلەر كېلىپچىقىشى مۇمكىن.

بۇ باسقۇچنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە، دوۋسۇنىڭىز ۋە مېڭىڭىزدىن باشقا جايلىرىڭىز يوغىناپ كەتكەندەك ھېس قىلىسىز. كىچىك تەرتىڭىز تېخىمۇ كۆپىيىدۇ، سىزدە ئۇنتۇغاقلىق ۋە ئىچى تىتىلداش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئېھتىمال بۇ مېڭىڭىز بىر تەرەپ قىلىشقا تېگىشلىك ئۇچۇرلارنىڭ كۆپلۈكىدىن بولۇشى مۇمكىن. تەتقىقاتتىن ئىسپاتلىنىشىچە، ئاياللارنىڭ ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە مېڭىسىنىڭ ھەجىمى كىچىكلەيدىكەن، ھېچبولمىغاندا ئۇنىڭدىكى بەزى ماددىلار ئازىيىدىكەن. بىراق بۇ ۋاقىتلىق ئەھۋال

ئىكەن، شۇنداقلا مېڭىنىڭ ھەجمى بىلەن ئەقلىي قابىلىيەتنىڭ ھېچقانداق مۇناسىۋىتى بولمايدىكەن.

نېمىلا بولسۇن، ھامىلىدارلىقنىڭ بەزى ياخشى تەرەپلىرى بار. قاننىڭ ئېقىش مىقدارىنىڭ ئېشىشى سەۋەبىدىن، تېرىڭىز پارقراقلىشىدۇ. ئەگەر سىزدە دانخورەك بولسا، ھامىلىدار بولغاندىن كېيىن كېسەللىك ئالامىتى يەڭگىلەيدۇ، چۈنكى ھامىلىدارلىقتا ئاتلىق ھورمۇنىنىڭ شەكىللىنىشى — دانخورەكنىڭ تەرەققىياتىنى تۈرمۈزلايدۇ. بىراق ھورمۇنىنىڭ تۈيۈقسىز ئۆزگىرىشىدىن بەزى ئانا بولغۇچىلارغا دوڭچە ئەسۋە چىقىدۇ. ئەگەر بۇ خىل ئەھۋال يۈز بەرسە، تەركىبىدە كۆپ مىقداردا ۋىتامىن A بولغان دورىلارنى ئىچمەسلىك لازىم. ھامىلىدارلىقنىڭ يەنە بىر ياخشى تەرىپى چېچىڭىز تېخىمۇ قويۇقلىشىدۇ.

ئادەتتە %90 چاچ ئۆسۈش ھالىتىدە، %10 چاچ ئۇيقۇ ھالىتىدە تۇرىدۇ. بىرقانچە ئاي ئۇخلىغاندىن كېيىن، كونا چاچ چۈشۈپ يېڭى چاچ چىقىدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ھورمۇنىنىڭ ئۆزگىرىشى چاچنىڭ ئۆسۈشتىن ئۇيقۇ ھالىتىگىچە بولغان جەرياننى ئاستىلىتىۋەتكەچكە، چۈشىدىغان چاچنىڭ سانى ئازىيىپ يۈزدىكى ياۋا مويلارنىڭ كۆپىيىشى ھامىلىدارلىق جەريانىدا دائىم كۆرۈلىدىغان ئەھۋال. بۇ ۋاقىتتا بەزىلەرنىڭ چېچى مايلىشىپ تۇرىدىغان بولۇپ قالسا، يەنە بەزىلەرنىڭ تېخىمۇ قۇرغاقلىشىپ كېتىدۇ، ئوخشاشلا تىرىقلىغۇچىنىڭ ئۆسۈشىنىڭ تېزلىشىپ قالغانلىقىنى بايقىغۇچىڭىزدا، بۇنىڭغا ھەيران قالمىسىڭىزمۇ بولىدۇ.

بەزى ئاياللار ھامىلىدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچىدا جىنسىي ھەۋسىنىڭ كۈچەيگەنلىكىنى بايقايدۇ. ئەگەر بەدەن كۈچىڭىز يار بېرىدىغان بولسا، ئىككىنچى باسقۇچ جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى ھېسابلىنىدۇ. ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا چارچاش ۋە ياندۇرۇشنىڭ تەسىرىگە

ئۇچرايسىز. ئۈچىنچى باسقۇچتا بولسا بۇ ئىش ئۆزىڭىز ۋە ئېرىڭىزگىمۇ قولايىسىز بولىدۇ.

ئۈچىنچى باسقۇچتا ھامىلە تېز سۈرئەتتە ئۆسۈپ يېتىلىدۇ. شۇڭا بۇ ۋاقىتتا بەدەن ئېغىرلىقىڭىزمۇ كۆرۈنەرلىك ئاشىدۇ. 20 ھەپتە بولغاندا بوۋاقنىڭ ئۇزۇنلۇقى 28 سانتىمېتىر، بەدەن ئېغىرلىقى تەخمىنەن 0.8 كىلوگرام بولىدۇ. 21 ھەپتە بولغاندا، بوۋاقنىڭ ئېغىرلىقى ئېشىشقا باشلايدۇ ھەم قۇللىقى ۋە قاپىقى تولۇق يېتىلىدۇ. 22 ھەپتە بولغاندا بوۋاق ئۇخلىيالايدىغان ھەم ئويغىنالايدىغان بولىدۇ. بۇ چاغدا بالىنىڭ يۈرەك سوقۇشىنى ئاڭلىغىلى، جىنس ئايرىمىسىنى بىلگىلى بولىدۇ.

23 ھەپتە بولغاندا، ھامىلىنىڭ ئۆسۈش سۈرئىتى ئاستىلاپ، ئۇ باشقا شەكىللەردە يېتىلىدۇ. 14 - ھەپتىسىدىن 26 - ھەپتىسىگىچە بولغان ئارىلىقتا بالا تۇنجى قېتىم تەۋرەيدۇ. ئادەتتە 18 - ھەپتىسىدىن 22 - ھەپتىسىگىچە بولغان ئارىلىقتا بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. زىلۋا ئاياللار زىيادە سېزىمچان ئاياللارغا قارىغاندا، بىرىنچى قېتىم ھامىلىدار بولغانلار ئىككىنچى قېتىم ھامىلىدار بولغانلارغا قارىغاندا بالىنىڭ تەۋرىشىنى ئاسان سېزىۋالىدۇ. بالا تەۋرىگەندىكى تۇيغۇنى تەسۋىرلىمەك تەس. بۇنى ھامىلىدارلار كۆپىنچە قورساق ئاچقان ۋە قورساق كۆيكەندىكى تۇيغۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىلى ئاخىرلاشقانسېرى، بالىنىڭ تەۋرىشى تېخىمۇ روشەنلىشىپ، ئاسان سېزىۋالغىلى بولىدۇ. B تىپلىق ئۇلترا ئاۋاز دولقۇنلۇق ئاپپاراتتا تەكشۈرۈش ھامىلىنىڭ يۈرەك سوقۇشىنى ئاڭلاش ۋە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىنى بىلىش قاتارلىقلارغا سېلىشتۇرغاندا، بالىنىڭ تەۋرىشى سىزگە ھامىلىدارلىق سېزىمىنى تېخىمۇ بىۋاسىتە ھېس قىلدۇرىدۇ.

بۇ باسقۇچنىڭ ئاخىرىدا بېلىڭىزنىڭ ئەگرىلىكى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. ئەسلىدىكى كىيىملىرىڭىز تېخىمۇ تار كېلىدىغان بولۇپ

قالدۇ ھەم بەدەن ئېغىرلىقىڭىز روشەن ھالدا ئاشىدۇ. بۇ باسقۇچنىڭ ئالدىدىكى بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىش، بەدەن تەخپوڭسىزلىنىش، چىش مىلىكى قاناش، قەۋزىيەت، دۈمبە ئاغرىش، ئېچىتقۇچى باكتېرىيەدىن يۇقۇملىنىش، ئوشۇق ئىشىشىپ قېلىش، سۈيدۈك قىستاش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى پارقرىق چېچىڭىز، قورسىقىڭىزدىكى يېڭى بىر ھاياتلىقنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ھەقىقىي تۈردە ھېس قىلىشتىن ئىبارەت ئاجايىپ ھېسلار تەرىپىدىن يوققا چىقىرىلىدۇ.

ھامىلىدارلىقنىڭ ئۈچىنچى باسقۇچى



ئەڭ ئاخىرقى ئۈچ ئاي - 24 - ھەپتىدىن 40 - ھەپتىگىچە

«ھازىرغا قەدەر 18 كىلوگرام سەمىرىدىم، مەن ئەزەلدىن بۇنداق يوغىناپ كەتمىگەندىم. ھازىر ئۆزۈمگە ئوخشاشمايدىغان بولۇپ قالدىم.»

— لۇتسىيە، 29 ياش

ھامىلىدارلىقنىڭ 39 - ھەپتىسى

«ئۆزۈمنى كىشىلەرنىڭ بىزارلىقىنى قوزغايدىغان بولۇپ قالغاندەك ھېس قىلىدىغان بولدۇم. ئۆزۈمنىڭ بۇنداق كالانپاي بولۇپ قېلىشىمنى ياقتۇرمايمەن.»

— گورىيا، 36 ياش

ھامىلىدارلىقنىڭ 34 - ھەپتىسى

«بەدىنىمدىكى ئۆزگىرىشلەر ماڭا ئەسكەرتىش بەرمەكتە. ئىلگىرى مەن ناھايىتى زىلۋا ئىدىم. بوي ئېگىزلىكىم 1.7 مېتىر، بەدەن ئېغىرلىقىم 56.7 كىلوگرام ئىدىم. ھازىر بولسا ئېغىرلىقىم 6.13 كىلوگرام ئېشىپ، توپتەك سەمىرىپ كەتتىم.»

قورسىقىم، ساغرام، بېلىمنىڭ تۆۋىنىنىڭ يوغىنىشىدىن
ئۆزۈمدىكى بارلىق ئۆزگىرىشلەردىن ھامىلىدار بولغانلىقىمنى ھېس
قىلدىم.»

— دېبورا، 31 ياش

ھامىلىدارلىقنىڭ 40 - ھەپتىسى

«قورسىقىم يوغىناشقا باشلىغاندا، ئەينەككە قاراپ ھەيران
قالدىم. ئەسلىي مەن بۇنداق ئەمەستىم. خېلى بىر مەزگىلگىچە
ئۆزۈمگە ئىشەنگۈم كەلمەي يۈردۈم.»

— لىندا، 33 ياش

ھامىلىدارلىقنىڭ 44 - ھەپتىسى

ھامىلىدارلىقنىڭ ئۈچىنچى باسقۇچىدا بەدەن ئېغىرلىقىڭىز
داۋاملىق تېز سۈرئەتتە ئاشىدۇ. 24 - ھەپتىسىدىن 31 -
ھەپتىسىگىچە بولغان ئارىلىقتا بالىياتقۇڭىز پۈتۈلدەك يوغىنايدۇ.
بەدەن سۇيۇقلۇقىنىڭ يىغىلىپ قېلىشى سەۋەبىدىن يۈزىڭىز
ئىشىشىپ قالىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئۈچى قورساقنىڭ تۆۋەنكى ئۈچى
بىلەن كۆكرەك ئوتتۇرىسىغا جايلاشقان بولغاچقا ئاشقازىنىڭىز
بېسىلغاندەك تۇيۇلىدۇ. ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن تامىقىڭىزمۇ
بارغانسېرى ئازىيىپ بارىدۇ. قورساقتىكى بالا قول - پۇتلىرىنى
سوزغاندا، ئۇنىڭ تەۋرىگەنلىكىنى ئېنىق ھېس قىلىسىز.
ئەمچىكىڭىز ناھايىتى يوغىنايدۇ ھەم بۇنىڭغا ياندىشىپ بىئاراملىق
تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ. 28 - ھەپتىسىنىڭ ئالدى - كەينىدە
ئەمچىكىڭىزدىن ئوغۇز سۈتى ئاجرىلىپ چىقىشقا باشلايدۇ. بۇ
ھەقىقىي سۈت پەيدا بولۇشتىن ئاۋۋالقى ئاجرالما ماددىدۇر.
تەخمىنەن 29 - ھەپتىدە يۈرىكىڭىز ناھايىتى تىرىشىپ خىزمەت
قىلىدۇ ۋە قاننىڭ مىقدارى زور دەرىجىدە ئاشىدۇ. ئاشقازان،
جىگەر، دىيافرانگما، ئۈچەي قاتارلىق ئەزالار بېسىلىشقا ئۇچرايدۇ.
30 - ھەپتىسىدە، بالىياتقۇڭىز كىندىكىڭىزدىن كۆرۈنەرلىك
ئېگىزلىيدۇ.

ئەڭ ئاخىر 10 - ھەپتەسىدە، بوۋىقىڭىزنىڭ ئېغىرلىقى تۇغۇلغاندىكى بەدەن ئېغىرلىقىغا يېقىنلاشقاچقا، ساغرىڭىز بېسىلىدۇ ياكى ئاغرىيدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى نورمال ئەھۋال. ھازىر سىزنىڭ ئاشقان بەدەن ئېغىرلىقىڭىز قورسىقىڭىزغا ئەمەس، بەلكى بېلىڭىزنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا قوشۇلغان بولىدۇ. ئادەتتە بۇ ئورۇنلارنى سەمىرىپ كەتتى دەپ ئويلايمىز، ئەمەلىيەتتە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بۇ ئورۇنلاردىكى ياغ بوۋاقتىڭىز تۇغۇلۇشى ئۈچۈن ئوزۇقلۇق زاپىسى بىلەن تەمىنلەيدۇ.

مۆلچەرلەنگەن تۇغۇت ۋاقتىڭىزغا يېقىنلىشىپ قالغاندا قورسىقىڭىزدا 3.2 كىلوگرام ئېغىرلىقتىكى بوۋاق ۋە بىرقانچە كىلوگرام لىمفا سۇيۇقلۇقى بولىدۇ. ھامىلىدار ئايال بۇ يۈكنىڭ مانا مۇشۇنداق ئېغىرلىقىدىن دەلدەڭشىپ مېڭىشى مۇقەررەردۇر.

چۈنكى ھامىلە داس بوشلۇقىڭىزدا يوغىنىغاچقا، قورسىقىڭىز تومپىيىپ، ئېغىرلىق مەركىزىڭىز ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بەدنىڭىز بوشىنىشىڭىزغا ياردەم بېرىدىغان ھورمۇنلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بۇ ھورمۇنلار ساغرا ۋە تېز بوغۇملىرىنى بوشاشتۇرۇۋەتكەچكە، تېخىمۇ ئاسان يېقىلىپ كېتىدىغان بولۇپ قالسىز. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى قەدەملىرىڭىزنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ ھەم تەڭپۇڭلۇقنى ئاسان تىزگىنلىمەيدىغان بولۇپ قالسىز.

33 - ھەپتەسىدە، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى ھامىلىدار بولغاندىن كېيىنكى ھەرقانداق ۋاقتىڭىزدىن بەكرەك تېز بولىدۇ. بۇ ئەھۋال 36 - ھەپتەسىگىچە، تاكى قاننىڭ ئېشىش مىقدارى %40 كە يەتكۈچە داۋاملىشىدۇ. 34 - ھەپتەسىدە، ھامىلە تۆۋەنگە قاراپ يۆتكىلىدۇ، بۇ چاغدا قورسىقىڭىز شەكلىنىڭ ئۆزگىرىپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىسىز.

بەزى ۋاقىتلاردا، نەگىلا بارسىڭىز، قورسىقىڭىزنىڭ مۇھىم نۇقتا بولۇپ قالدىغانلىقىنى ھېس قىلىسىز. بالىياتقۇنىڭ چوڭ -

كچىكىلىكى ۋە يوغىناش سۈرئىتى ھامىلىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى بىلەن ناھايىتى زىچ مۇناسىۋەتلىك. مانا بۇ 20 - ھەپتىسىدىن باشلاپ دوختۇرنىڭ ھەر قېتىمدا قورساق ئايلانمىڭىزنى ئۆلچىشىدىكى سەۋەب. بالىياتقۇ ھەر ھەپتىدە بىر سانتىمېتىردىن يوغىنايدۇ، شۇڭا دوۋسۇن سۆڭىكىدىن بالىياتقۇ ئۇچى بار ئورۇنغىچە قوشۇپ ئۆلچەشتىن چىققان سان سىزنىڭ ھامىلىدارلىق ھەپتە سانىڭىزغا نىسبەتەن توغرا كېلىدۇ. مەسىلەن: ھامىلىدار بولغىنىڭىزغا 22 ھەپتە بولغاندا، قورسىقىڭىزنىڭ ئايلانمىسى 22 سانتىمېتىر بولۇشى كېرەك. بىراق بۇ تەخمىنىي قىممەت، ئانچە توغرا ئەمەس، ئەگەر ئۆلچەنگەن سان بەك يۇقىرى ياكى بەك تۆۋەن بولۇپ قالسا، دوختۇر B تىپلىق ئولترا ئاۋاز دولقۇنلۇق ئاپپاراتتا قايتا تەكشۈرىدۇ.

37 - ھەپتىسىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش سۈرئىتى ئاستىلايدۇ ھەتتا توختاپ قالىدۇ. ھاسىرىشىڭىزنىڭ پەسىيىپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىسىز، كىچىك تەرتىڭىز كۆپىيىپ قالىدۇ. 38 - ھەپتىسىدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزدا ئۆزگىرىش كۆپ بولمايدۇ. ھامىلە داس بوشلۇقى تۈۋى مۇسكۇلىڭىزنى تۆۋەنگە ئىتتەرگەچكە، جىنسىي يولىڭىز ئارامسىزلىنىدۇ.

ئەڭ ئاخىرقى ھەپتىسىدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېشىشتىن توختايدۇ. 38 - ھەپتىسىدىن 42 - ھەپتىسىگىچە بولغان ئارىلىقتا بالىياتقۇ بوينى يۇمشاشقا باشلايدۇ. ئاز ساندىكى بوۋاقلار دوختۇر ھېسابلاپ بەرگەن ۋاقىتتا تۇغۇلىدۇ. تەخمىنەن %75 بوۋاق مۆلچەرلەنگەن كۈننىڭ ئالدى - كەينىدىكى 10 كۈن ئىچىدە تۇغۇلىدۇ.

ئەڭ ئاخىرقى باسقۇچتىكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى سىزنى ناھايىتى ئارامسىزلىنىدۇ ھەم چارچىتىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى بىلەن بىللە تېرىڭىز قىچىشىدۇ ۋە ئەسۋە چىقىدۇ. بۇ ئەسۋە ئادەتتە ئىسسىقلىق دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ

قىزىل رەڭلىك بولۇپ ناھايىتى قىچىشىدۇ. بۇ ئادەتتە تېرە ئۈستىگە چىقىپ، تەر بەزلىرىنىڭ تەر ئاجرىتىپ چىقىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. تېرىدىكى ياللۇغلىنىش تېرە قورۇقلىرىدا يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: ئەمچەكنىڭ ئاستى، ناھايىتى قۇرغاق بولغان قورساق تېرىسىمۇ ئوخشاشلا بۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ.

بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى تۈپەيلىدىن دېمىڭىز سىقىلىدۇ ياكى بېشىڭىز قايدۇ. ئەگەر يېتەرلىك ئوزۇقلانمىسىڭىز، مەلۇم بىر جايدا ئۇزاق مۇددەت ئۆرە تۇرسىڭىز ياكى ئولتۇرسىڭىز بېشىڭىز قايدۇ. ئەگەر ئوڭدىسىغا ياتسىڭىز بالىياتقۇڭىز قان ئومۇرلارنى بېسىۋالغاقچا، سىز ۋە بوۋىقىڭىزغا قان يېتىشمەي، سىزدە باش قېيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بالىياتقۇڭىزنىڭ ئۈچى قوۋۇرغىڭىزنى بېسىۋالغاقچا، سىزدە يەنە قوۋۇرغا ئاغرىش كۆرۈلىدۇ. شۇنداقلا قورسىقىڭىزنىڭ ئەتراپى ۋە يان تەرەپلىرىمۇ بىردەم - بىردەم ئاغرىيدۇ. بۇ يۇمىلاق تارمۇشنىڭ ئاغرىشى بولۇپ، ئادەتتە ھامىلىدارلىقنىڭ ئالتىنچى ئېيىدىن باشلاپ كۆرۈلىدۇ. بۇنى ھورمۇننىڭ ئۆزگىرىشى، قاننىڭ كۆپىيىشى ۋە تارمۇشنىڭ يۈكىنىڭ ئېغىرلىشىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سىز يەنە جىنسىي يولنىڭ تۇرۇپ - تۇرۇپ سانجىلىپ ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن، بۇ نېرۋىلىرىڭىزنىڭ بېسىلغانلىقىدىن كېلىپچىقىدۇ.

ۋېنا ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىش ھامىلىدارلاردا دائىم كۆرۈلىدىغان ئەھۋال. بۇ كۆپىنچە نەسىلگە قالىدۇ. ئەگەر ئانىڭىزدا بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلگەن بولسا، ئۇ ھالدا سىزدىمۇ ئوخشاشلا كۆرۈلىدۇ. تېزلىكتە ئېشىۋاتقان بەدەن ئېغىرلىقىمۇ بۇ ئەھۋالنى پەيدا قىلىدۇ. يوغىناۋاتقان بالىياتقۇ داس بوشلۇقىدىكى ۋېنانى بېسىۋالغان چاغدا، قاننىڭ پۈتتىن يۈرەككە قاراپ ئېقىش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىۋېتىدۇ. قان ئايلىنىشنىڭ ئاستىلىشى

پۈتتىكى ۋېنانىڭ كېڭىيىشىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا سىزدە شۇ ۋاقىتلاردا ئۆرە تۇرغاندا بەكرەك ئاغرىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر سىزدە ئۈچىنچى باسقۇچتا كۈچلۈك بتايلىق كۆرۈلسە، ئۇنداقتا بۇ باسقۇچتا بوۋىقىڭىزنىڭ تېزلىكتە يېتىلىۋاتقانلىقىنى ئېسىڭىزگە كەلتۈرسىڭىز، بۇ سىزگە بىر ئاز ئارامچىلىق ئېلىپ كېلىدۇ.

تۆۋەندىكىسى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ھەر 0.5 كىلوگرام ئېشىشىنىڭ تەپسىلىي چۈشەندۈرۈشىدىن ئىبارەت:

24 ھەپتە بولغاندا بوۋىقىڭىزنىڭ تېگىش سېزىمى يېتىلىدۇ. ئۇ بالىياتقۇنىڭ سىرتىدىكى مۇزىكا ۋە ئاۋازلارنى ئاڭلىيالايدۇ ھەم ئۇنىڭغا قارىتا ئىنكاس قايتۇرىدۇ. ھەتتا سىزنىڭ ئاۋازىڭىزنى پەرقلىنىدۇرەلەيدۇ. 26 ھەپتە بولغاندا بوۋىقىڭىز كۆزىنى ئاچىدۇ. قورسىقىڭىزنىڭ تېرىسىدىن كىرگەن ئازراق يورۇقلۇق ئۇنىڭ قاراڭغۇ دۇنياسىنى يورۇتىدۇ. 27 ھەپتە بولغاندا بوۋىقىڭىز بالىياتقۇ ئىچىدە ئەرگەن ھەرىكەت قىلىدۇ. 28 ھەپتە بولغاندا بوۋىقىڭىز 36 سانتىمېتىر بولىدۇ ھەم ئېغىرلىقى بىر قانچە كىلوگرامغا يېتىدۇ، يۈرىكى مىنۇتغا 120 ~ 140 قېتىمغىچە سوقىدۇ. بۇ سىزنىڭ يۈرەك سوقۇشىڭىزنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە باراۋەر. 29 - ھەپتىدىن 31 - ھەپتىگىچە بوۋىقىڭىز سىز ۋە دادىسىنىڭ ئاۋازىنى ئاڭلىيالايدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇنىڭدا تەم سەزگۈسى يېتىلىشكە باشلايدۇ. 32 - ھەپتىدىن 34 - ھەپتىگىچە بولغان ئارىلىقتا، بوۋىقىڭىزنىڭ بېشى ئەگەر يۇقىرىغا قاراپ تۇرغان بولسا، بۇ ۋاقىتتا تۆۋەنگە قاراپ ئۆزگىرىدۇ، بىراق تۆت پىرسەنت بالىنىڭ بېشى تاكى تۇغۇلغىچە تۆۋەنگە قارىمايدۇ. بۇ ۋاقىتتا بوۋاق كۆزىنى ئاز ۋاقىت ئېچىپ تۇرىدىغان ھەمدە مەلۇم بىر ئورۇنغا تىكىلىپ تۇرالايدىغان بولىدۇ. شۇنداقلا بوۋاقنىڭ قوللىرى يېتىلىدۇ. ئۆپكەسى مۇستەقىل نەپەسلىنەلەيدۇ. 35 - ھەپتىدە قورساق تېرىڭىز ئارقىلىق بوۋىقىڭىزنىڭ مەلۇم ئەزالىرىنى

تۇتالايسىز. 36 - ھەپتىدە بوۋىقىڭىزنىڭ ئۇزۇنلۇقى 45.7 سانتىمېتىر، ئېغىرلىقى تەخمىنەن 2.7 كىلوگرام بولىدۇ. 37 - ھەپتىدە بوۋىقىڭىز بېشىنى يۆتكىيەلەيدىغان بولىدۇ، يەنى داس بوشلۇقىغا يۆتكىلىدۇ. 38 - ھەپتىدە بوۋىقىڭىز يەنە بىر قانچە سانتىمېتىر ئۆزىراپ، ئېغىرلىقى يەنە ئاشىدۇ. ئۇنىڭ يورۇق دۇنياغا كۆز ئېچىشقا تەييارلىقى پۈتكەن بولىدۇ!

ھامىلىدارلىق ئاخىرلىشاي دەپ قالغاندا، بەدىنىڭىز ئارتۇقچە سەمرىپ كەتكەن، ئۆزىڭىز زىيادە چارچاپ ۋە تەشۋىشلەنگەن بولىسىڭىزمۇ، لېكىن سىزدە بوۋىقىڭىزنىڭ دۇنياغا كېلىشىگە بولغان ھاياجانلىنىش ۋە كۈتۈش پەيدا بولىدۇ. بوۋىقىڭىز تۇغۇلغان ئاشۇ كۈندىن باشلاپ، بەدىنىڭىز قايتىدىن ئۆزىڭىزگىلا مەنسۇپ بولۇپ، نورمال بەدەن شەكلىڭىزگە يېڭىباشتىن قايتىسىز.

تۆتىنچى باب

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ نورمال ئېشىشى

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ زىيادە ئېشىشى ياكى تۆۋەنلىشى ھامىلىدار ئايال ۋە ھامىلىگە نىسبەتەن خەتەرلىكتۇر. پۈتكۈل ھامىلىدارلىق جەريانىدا بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ناھايىتى ئاستا ۋە مۇقىم ھالدا ئېشىشى كۆڭۈلدىكىدەك ئەھۋالدىۇر.

كۆپلىگەن ھامىلىدار ئاياللار باشقىلاردىن، ھازىر بەدەن ئېغىرلىقىمىز قانچىلىك دەپ سوراشنى ياخشى كۆرىدۇ. لېكىن ئۆزىنى باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرغاندا ھامان ئۈمىدسىزلىك كېلىپچىقىدۇ.

بەزىلەر ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپىدىكى ئىككى ئاي ئىچىدە يەتتە كىلوگرام سەمىرسە، بەزىلەر بىرىنچى ئىپىدا بىرقانچە كىلوگرام ئورۇقلايدۇ؛ بەنە بەزىلەر ھامىلىدارلىقنىڭ ئۈچىنچى باسقۇچىدا يەتتە كىلوگرام سەمىرسە، بەزىلەر پۈتكۈل ھامىلىدارلىق جەريانىدا ئاران توققۇز كىلوگرام سەمىرىدۇ. قايسى خىل ئەھۋال نورمال بولىدۇ؟ ھامىلىدارلىق ۋاقتىدا بەدەن ئېغىرلىقى قانچىلىك ئاشسا ئاندىن ساغلام بولىدۇ؟

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى



ئەگەر سىز 1800 - يىلى تۇغۇلغان ھەم ساغلام بولغان بولسىڭىز ئۆزىڭىزنىڭ تولغانلىقىڭىز بىلەن ئىپتىخارلىناتتىڭىز. سىزنىڭ كۆپ قىسىم ۋاقتلىرىڭىز «ئائىلىدە» بولاتتى. ئۇ چاغدا ھامىلىدارلىق بىر خىل كېسەللىك دەپ قارالغاچقا، چوقۇم تىپتىنچ ئارام ئېلىپ كۈتۈنۈشىڭىز كېرەك ئىدى. زېرىككەنلىكىڭىزدىن نۇرغۇن نەرسىلەرنى يەيتىڭىز. قانداقلا بولمىسۇن، ئىككى كىشىلىك تاماق يېيىشىڭىز ھەم ئۆيدە تۇرۇپ ئىمكانقەدەر تالاغا چىقماسلىقىڭىز كېرەك ئىدى. شۇڭا ئۇ ۋاقىتتىكى ھامىلىدارلار ناھايىتى سەمىرىپ كېتەتتى.

ۋاقىت ئۆتۈپ بۈگۈنكى كۈنگە كەلگەندە، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە «سەمىرش كېرەك» دەيدىغان دەۋر كەلمەسكە كەتتى. تۆۋەندىكىسى 1883 - يىلى ھامىلىدار ئاياللارغا بېرىلگەن تەكلىپ: «ھەر كۈنى پەقەت ئىككى ۋاق تاماق يېيىش، يېمەك - ئىچمەكنى ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىشتىن كېلىپچىقىدىغان ئۆلۈم، ئۇرۇش، ئاچارچىلىق، ۋابا ۋە ھاراقكەشلىكتىن كېلىپچىقىدىغان

ئۆلۈمنىڭ ئومۇمىي يىغىندىسىدىن كۆپ بولماقتا... ئۇ بارلىق كىشىلەرنىڭ ساغلاملىقىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. يىللارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇ كەينى - كەينىدىن كىشىلەرنىڭ جېنىغا زامان بولدى. ئۇنىڭ خەۋپىگە ئۇچرىغانلار بارلىق تەبىقە، ھەر خىل ياشتىكىلەر، ھەر خىل جىنسىتىكىلەر ۋە ساغلاملىق ئەھۋالى ھەر خىل كىشىلەرگە چېتىلغان بولۇپ، قىز بالىدىن تارتىپ ئائىلە ئايالىغىچە، بوۋاقتىن تارتىپ ئۆسمۈرگىچە، تېنى ئاجىزلاردىن تارتىپ زېھنىي قۇۋۋىتى ئورغۇپ تۇرىدىغانلارغىچە ھەممىسى ئۇنىڭ كاساپىتىدىن ئۇ دۇنياغا كەتتى.»

1950 - يىلىغا كەلگەندە دوختۇرلار ھامىلىدار ئاياللارغا پۈتكۈل ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى ئومۇمىي مىقدارنىڭ 4.5 كىلوگرامدىن 4.6 كىلوگرامغىچە بولۇش تەكلىپىنى بەرگەن. دوختۇرلارنىڭ قارىشىچە، بۇنداق بولغاندا بوۋاقلارنىڭ جۇغى بىرقەدەر كىچىك بولۇپ، ھامىلىدار ئايال ئاسان تۇغالايدىكەن، ئۇلار ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە سەمىرىشنى مۇۋاپىق ئەمەس ۋە ساغلام بولمىغانلىق دەپ قارىغان. بىزنىڭ ئاشۇ مەزگىللەردىكى ھامىلىدارلاردىن بولۇپ قالمىغىنىمىز نېمىدېگەن بەختلىك ئىش - ھە!

ئۇنداقتا، ھامىلىدار ئايالنىڭ ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك قىممىتى قانداق؟ دوختۇرلارنىڭ ساغلام بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش مىقدارى توغرىسىدىكى تەكلىپى قانداق؟

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئوزۇقشۇناسلارنىڭ قارىشىچە، كۆڭۈلدىكىدەك قىممەت 11 ~ 16 كىلوگرامغىچە بولسا بولىدىكەن. تەتقىقاتلاردىن ئىسپاتلىنىشىچە، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى ياكى زىيادە تۆۋەنلەپ كېتىشى ھامىلىدار ئايال ۋە بوۋاققا نىسبەتەن خەتەرلىك ئىكەن.



بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى

«ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى بوي ئېگىزلىكىم 1.75 مېتىر، بەدەن ئېغىرلىقىم 61 كىلوگرام ئىدى. ھامىلىدار بولغاندىن كېيىن 20 كىلوگرام سەمىردىم. ئىلگىرى بۇنداق سەمىرپ كېتىدىغانلىقىمنى ئويلىمىغانىدىم. سالامەتلىك ۋە گۈزەللىك مەسلىھەتچىسى بولغان مەن بۇنى تېخىمۇ چۈشىنىمەن. بىراق كۆپلىگەن تۇنجى قېتىم ئانا بولغۇچىلارغا ئوخشاش، مەنمۇ بۇنى ئارام ئېلىش ۋە بەھرىمەن بولۇشنىڭ ياخشى پۇرسىتى دەپ ئويلىدىم. يېڭىمۇ كەلگەندە يېدىم. ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى شاكىلات ۋە پىرەنىك يېدىم. بىرىنچى باسقۇچتا، يېمەكلىك كۆڭۈل ئىلىشىشنى يېڭىشىمگە ياردەم بەردى. ھازىر تۇغۇشۇمغا پەقەت بىر قانچە ھەپتىلا قالدى. يېگەن نەرسىلىرىم ماڭا كۈچ ئاتا قىلدى. مەن بەك چارچىدىم.»

— ماشا، 35 ياش

ھامىلىدارلىقنىڭ ئۈچىنچى باسقۇچى

ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى سىز ۋە بوۋىقىڭىزنىڭ ساغلاملىقىغا خەۋپ يەتكۈزمىگەن بولسا، دوختۇرۇمۇ سىزگە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىنىڭ بوۋىقىڭىزنىڭ ئېھتىياجىدىنمۇ ئېشىپ كېتىشى سىزنىڭ ئۆز خاھىشىڭىز بويىچە بولغان، دەپ قارايدۇ. ئەمما، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىغا دىققەت قىلماي، نېمە يېگۈسى كەلسە شۇنى يېيىش ناھايىتى مۇۋاپىق ئەمەس. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز زىيادە ئېشىپ كەتسە، بۇ ئۆزىڭىز ۋە بوۋىقىڭىز ئۈچۈن پايدىسىز دۇر.

دۈمبە مۇسكۇلى چارچىغانلىقتىن دۈمبىڭىز ئاغرىيدۇ، دائىم چارچايسىز. دوختۇرنىڭ قورساق ئايلانمىڭىزنى ئۆلچىمىكى تەسكە

توختايدۇ، سىزدە يۈرەك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم،
ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى شېكەر سىيىش كېسىلى قاتارلىقلارغا
گىرىپتار بولۇش ۋە نەپەسلىنىش سىستېمىسىدا مەسىلە كۆرۈلۈش
نەسبىتى يۇقىرىلايدۇ. بوشىنىدىغان چاغدا، بالا چوڭراق بولۇپ
قالسا، تەبىئىي بوشىنىشنىڭ قىيىنلىق دەرىجىسى ناھايىتى چوڭ
بولىدۇ. ئەگەر قورساقنى يېرىپ بالىنى ئالماقچى بولغاندىمۇ،
بەدىنىڭىزدىكى ئارتۇقچە ياغ دوختۇرنىڭ ئوپىراتسىيە قىلىشىغا
قىيىنچىلىق ئەكېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە ئاسانلا
ئوپىراتسىيەدىن كېيىنكى ئەگەشمە كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ.

سىز خەتەرنى زىممىڭىزگە ئالغان چاغدا، ئوخشاشلا
بوۋىقىڭىزمۇ خەتەرگە تەۋەككۈل قىلىدۇ. ئەگەر سىز زىيادە كۆپ
ئەخلىت يېمەكلىك، ياغ ۋە قەنتنى قوبۇل قىلغان بولسىڭىز،
بوۋىقىڭىز زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇقلارغا قەتئىي ئېرىشەلمەيدۇ،
شۇنىڭ بىلەن بىللە سىز بوۋىقىڭىزنىڭ ئومۇرتقا تۈۋرۈكى يېرىلىش
ۋە نېرۋا كانىلى كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇش
مۇمكىنچىلىكىنى ئاشۇرۇۋەتكەن بولىسىز. تەتقىقاتلاردىن
ئىسپاتلىنىشىچە، ئەگەر بالىڭىز قىز بولسا، ئۇنىڭ ئەمچەك رايونىغا
گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى يۇقىرى بولىدىكەن.

بىر تال ماروژىنى يەپ بولۇپ، يەنە بىرىنى يېيىشتىن ئاۋۋال،
ھازىر بەدىنىمدە ياغ كۆپەيگەنسېرى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن
ئورۇقلىشىم شۇنچە قىيىنلىشىدۇ، دېگەننى سەمىڭىزگە سېلىپ
تۇرۇڭ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز زىيادە ئاشقاندىن كېيىن، تېرىڭىز
تارتىلىپ ھامىلدارلىق سىزىڭنىڭ چۈشۈشى، تۇغۇتتىن كېيىنكى
ئەمچەكنىڭ بوشىشىمۇ تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. بالىڭىز
قانچىكى يوغان بولسا، داس سۆڭىكىڭىزنىڭ زەخىملىنىشى شۇنچە
ئېغىر بولىدۇ، قانچىكى سەمرگەنسېرى، ئىشەنچىڭىز شۇنچە
يوقايدۇ.

بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى بەدەن ئاز بولۇش



«ھامىلىدار ۋاقتىدا بەدەن سەمىرىپ كېتىشىنى ياخشى كۆرمىگەچكە، ناھايىتى ئېھتىيات قىلىدىم. تاماقنى تويغىچە يېمەي، ئېغىزىمنى ئىزچىل تىزگىنلەپ كەلدىم. ھازىر ھامىلىدارلىق مەزگىلىمنىڭ ئىككىنچى باسقۇچى ئاخىرلىشاي دەپ قالدى. 6.4 كىلوگرام سەمىرىدىم. ئەگەر مۇمكىن بولسا پۈتكۈل ھامىلىدارلىق جەريانىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىمنىڭ ئېشىشىنى توققۇز كىلوگرام ئىچىدە تىزگىنلەيمەن، ھېچكىم مېنىڭ ھامىلىدار ئىكەنلىكىمگە ئىشەنمەيدۇ. مەن ئۆزۈمدىن ناھايىتى پەخىرلىنىمەن.»

— كاتارېن، 29 ياش

ھامىلىدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچى

ئەگەر سىز ئىزچىل ھالدا يېمەكلىككە چەك قويۇپ ئورۇقلىغان ھەم بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئەڭ تۆۋەن سەۋىيەدە تۇرغان بولسا، ئۇ ھالدا ھامىلىدار بولغان چېغىڭىزدىمۇ ئوخشاشلا شۇنداق قىلالايسىز. ئۆزىڭىزنىڭ يېمەك - ئىچمىكىڭىزگە چەك قويۇپ، نۇرغۇن چېنىقىش ھەرىكەتلىرىنى ئېلىپ بارسىز. ئۆزىڭىزدە ھېچقانداق بىئاراملىق كۆرۈلمىسە، گەرچە ئازراق چارچىغاندەك بولسىڭىزمۇ، بوۋىقىڭىزغا ھېچ ئىش بولمايدۇ، ئۇ ئوخشاشلا سىزدىن ئۆزىگە كېرەكلىك نەرسىلەرنى قوبۇل قىلىۋېرىدۇ، ھېچقانداق تەسىرگە ئۇچرىمايدۇ.

بىراق، ئىش ئويلىغىنىڭىزدەك بولمايدۇ، ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى بەدەن ئېغىرلىقى ئاشمىغان ھەم ھامىلىدار بولغاندىن كېيىن توققۇز كىلوگراممۇ سەمىرىمگەن ئاياللار ئىنتايىن خەتەرلىك بىر ئويىناۋاتقان بولىدۇ. بوۋىقىم ئۆزى مېنىڭدىن كېرەكلىك نەرسىلەرگە ئېرىشەلەيدۇ، دەپ ئويلىماڭ. ئەمەلىيەتتە

ئۇنداق بولمايدۇ. «ھامىلىدارلىق مەزگىلى ئورۇقلايدىغان ياكى بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلايدىغان پەيت ئەمەس. بوۋاق پەقەت ئانىنىڭ بەدىنىدىكى ياغقىلا تايىنىپ ھايات كەچۈرەلمەيدۇ، چۈنكى ياغ كالورىيە بىلەن تەمىنلەپ، ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەيدۇ.»

ئەگەر سىز ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە يېمەكلىككە چەك قويسىڭىز، دەسلەپتە ھامىلە بەدىنىڭىزدىكى زاپاس ياغنى سەرپ قىلىدۇ. بىراق ئۇنىڭ ئانا تېنىدىكى زاپاستىن ئېنېرگىيە قوبۇل قىلىدىغان ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى ئېنىق بولمايدۇ. ئانىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەپ مەلۇم بىر چەكنىڭ ئاخىرقى قىممىتىگە يەتكەندە ياكى يېمەكلىككە قاتتىق چەك قويغاندا ھامىلىنىڭ سالامەتلىكى تەھدىتكە ئۇچرايدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا، داۋاملىق يېمەكلىككە چەك قويسىڭىز، ئۆزىڭىز ۋە بوۋىقىڭىزغا زىيان يەتكۈزىسىز. بولۇپمۇ ئۈچىنچى باسقۇچتا ھامىلىنىڭ يېتىلىشى تېز بولۇۋاتقاندا، ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى ئانا ۋە ھامىلە ئۈچۈن زىيانلىق.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە توققۇز كىلوگراممۇ سەمىمىگەن ئانىدىن تۇغۇلىدىغان بالىلارنىڭ كۆپىنچىسى بالدۇر تۇغۇلۇپ قالىدۇ. شۇنداقلا ئۇلار ھامىلە ۋاقتىدىلا ناھايىتى ئورۇق بولىدۇ. تۇغۇلۇشتىن ئاۋۋالقى ۋاقتىدىكى بەدەن ئېغىرلىقى 2.7 كىلوگرامدىن تۆۋەن بولغان بوۋاقلار تەستە تۇغۇلىدۇ. يېتىلىشى ناچار، ئەقلىي ئىقتىدارى ئاجىز بولىدۇ. ھامىلىگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسە نېرۋا سىستېمىسىدا مەسىلە كۆرۈلۈپ، ئۆگىنىشتە توسالغۇغا ئۇچرايدۇ، ھەتتا چوڭ مېڭە مەنبەلىك پالەچ كېسىلىگەن گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. ئوخشاشلا، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە يېمەكلىككە چەك قويغان ئاياللارنىڭ تېنىدە سۈت ئىشلەپچىقىرىدىغان ياغ زاپىسى بولمىغاچقا، ئۇلار بالىلىرىنى ئوڭۇشلۇق ھالدا ئۆز سۈتى بىلەن ئېمىتەلمەيدۇ.

نېمە ئۈچۈن ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقى
11 ~ 16 كىلوگرامغىچە ئېشىشى كېرەك



«بوۋاقتىڭىز تۇغۇلغاندىكى بەدەن ئېغىرلىقى 2.7 كىلوگرامدىن 3.6 كىلوگرامغىچە بولسا ئەڭ كۆڭۈلدىكىدەك بولىدۇ» دەيدۇ دوختۇر جاكوب. شۇڭا دوختۇرلار ھامىلىدار ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 11 ~ 16 كىلوگرامغىچە ئېشىشىنى تەۋسىيە قىلىدۇ، چۈنكى بۇنداق بولغاندا 2.7 كىلوگرامدىن 3.6 كىلوگرام ئېغىرلىقتىكى ساغلام بوۋاق تۇغۇلى بولىدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە، ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئاز دېگەندىمۇ 11 كىلوگرام ئېشىشى كېرەكلىكىنىڭ سەۋەبىنى بىر - بىرلەپ چۈشەندۈرىمىز. 11 ~ 16 كىلوگرامغىچە ئاشقان بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئىچىدە 2.7 ~ 3.6 كىلوگرامغىچىلىكى بوۋىقىڭىز، 11 ~ 6.4 كىلوگرامغىچىلىكى لىمفا سۈيۈقلۈكى، ئەمچەك، قان ھەمدە باشقا قوشۇمچە ھاسىلاتلاردىن ئىبارەت.

مەسىلەن: ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىز 14 كىلوگرام ئاشقان بولسا، ئۇ ھالدا ئاشقان بەدەن ئېغىرلىقىڭىز تۆۋەندىكىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ:

بوۋىقىڭىز — 3.6 كىلوگرام

باش سۈيى — 0.9 كىلوگرام

بالياتقۇنىڭ ئاشقان ئېغىرلىقى — 0.9 كىلوگرام

ئانىنىڭ ئەمچەك توقۇلمىسى — 0.9 كىلوگرام

قان — 1.8 كىلوگرام

بەدەن سۈيۈقلۈكى — 1.8 كىلوگرام

لىمفا سۈيۈقلۈكى — 0.9 كىلوگرام

ياغ ھەم ئاقسىل زاپىسى — 3.2 كىلوگرام

يېتىلىۋاتقان بوۋاق ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئومۇمىي يىغىندىسى تەخمىنەن 11 كىلوگرام بولىدۇ. ئاشىدىغان 11 كىلوگرام ئېغىرلىقىنى سىز ھەرگىز تىزگىنلىيەلمەيسىز. ئېھتىمال بەدىنىڭىزدە 2.3 ~ 4.5 كىلوگرامغىچە ئاشىدىغان ياغ بىلەن سۇيۇقلۇقنى بىر ئاز تىزگىنلىيەلىشىڭىز مۇمكىن. بىراق بۇلارنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرۇش ئوخشاشلا مۇھىم. سىز ئەڭ ياخشىسى بۇ مىقدارلارنى ئاشۇرۇشىڭىز لازىم.

نېمە ئۈچۈن ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەندە 2.3 ~ 4.5 كىلوگرامغىچە ياغ كۆپەيتىش كېرەك



بوۋاقنىڭ ئېھتىياجىدىن باشقا، نورمىدىن ئارتۇق كۆپەيگەن 2.3 كىلوگرامدىن 4.5 كىلوگرامغىچە ياغ سىزنىڭ ساغلام، نورمال بوۋاق تۇغۇشىڭىزنى كۆپلىگەن كاپالەتلەرگە ئىگە قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە:

ھامىلدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى ھامىلدارلىقنىڭ ئېشىشى ئوخشاشلا زۆرۈر بولغان ئېنېرگىيە زاپىسى ھازىرلايدۇ.

ئىككىنچى باسقۇچىدا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى بەدىنىڭىزدە ياغ زاپىسى ھازىرلايدۇ. ئەمچەك، قورساق، ساغرا ۋە يوتلىرىڭىز تولۇشقا باشلايدۇ.

ئۈچىنچى باسقۇچتا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى ئەڭ مۇھىمدۇر، چۈنكى بۇ باسقۇچتا بوۋاقىڭىز تېز سۈرئەتتە ئۆسۈپ يېتىلىۋاتقان ھەم ئۆزىڭىزنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش سىستېمىسىدىمۇ ئۆزگىرىش بولۇۋاتقان بولىدۇ. بۇ چاغدا سىز قوبۇل قىلغان ئىسسىقلىقنىڭ كۆپ قىسمى بوۋاقىڭىز تەرىپىدىن

قوبۇل قىلىنىدۇ، ئەمما ئىككىنچى باسقۇچتا زاپاس تەييارلىغان ياغ ئۆزىڭىزنى ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ. شۇڭا ئۇزۇن ئۆتمەي تۇغۇلىدىغان بوۋىقىڭىزنى بېقىش ئۈچۈن يەنە بىرقانچە كىلوگرام سەرىشىڭىز كېرەك.

قىسقىسى، ھامىلدارلىقنىڭ توققۇز ئېيىدىكى ھەر بىر كۈن بوۋاقتىڭىزنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. بوۋىقىڭىز ئىزچىل ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشكە موھتاج، ئۇنىڭ بەدىنىڭىزدىكى ياغ زاپىسىدىنلا ئۆزىگە زۆرۈر بولغان ماددىلارغا ئېرىشەلىشى مۇمكىن ئەمەس.

بوۋىقىڭىز سىزنىڭ يېتەرلىك ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىشىڭىزغا ئېھتىياجلىق. بولمىسا ئۇ زىيانغا ئۇچرايدۇ. مەن قايتا تەكىتلەيدىغان ئىنتايىن مۇھىم بىر نۇقتا شۇكى، دوختۇر تىڭ ماقۇللۇقىنى ئالماي تۇرۇپ، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىغا چەك قويماڭ.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ
ئېشىشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان باشقا ئامىللار



بەزىدە، ھامىلدار ئاياللار بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 11 ~ 16 كىلوگرامغىچە ئېشىشى توغرىسىدىكى قائىدە ئانچە مۇۋاپىق كەلمەي قالىدۇ. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار ناھايىتى كۆپ.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان بىرىنچى ئامىل ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىز دۇر. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز نورمال ئۆلچەمدىن 13.6 ~ 9 كىلوگرامغىچە ئېشىپ كەتكەن بولسا، ئۇ ھالدا ئاشۇرۇشىڭىزغا تېگىشلىك بەدەن ئېغىرلىقىڭىز

ئازراق بولىدۇ. دوختۇر جاكوب بەدەن ئېغىرلىقى نورمال ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەنلەرنىڭ بەزىلىرىنىڭ ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىدا ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولمايدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇنىڭدىن باشقا، ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقى پىرئاز يېنىك بولسا، ھامىلىدار بولغاندىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى 11 ~ 16 كىلوگرامغىچە ئاشۇرۇش كېرەك بولىدىكەن.

بەزى مۇتەخەسسسلەرنىڭ قارىشىچە، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئاتالمىش بەدەن ئېغىرلىقىنى ئاشۇرۇش مىقدارى توغرىسىدىكى تەكلىپنى بەرمەسلىك كېرەك ئىكەن. دوختۇر سىدا ۋىيا بلوۋنتىنىڭ ئېيتىشىچە، «ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى ئوخشاش بولمىغان بەدەن ئېغىرلىقى ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئوخشاش بولمىغان بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك ئېشىش مىقدارىغا ماس كېلىدىغانلىقتىن»، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش مىقدارىنى ھېسابلاشتا، ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقى ئەڭ مۇھىم پايدىلىنىش ئامىلى بولىدۇ. ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقى سىزنىڭ ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدىكى ئېشىشقا تېگىشلىك بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى بەلگىلەيدۇ. سىزنىڭ ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىز، ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدىكى ئاشقان ئېغىرلىق مىقدارى ۋە بوۋىقىڭىزنىڭ تۇغۇلغان چاغدىكى بەدەن ئېغىرلىقى ئوتتۇرىسىدا ناھايىتى زىچ مۇناسىۋەت بار.

ئەگەر ئۆزىڭىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىپ كەتكەن ياكى كەتمىگەنلىكىنى بىلمىسىڭىز، تۆۋەندىكى 2 - جەدۋەلدىكى سانلىق مەلۇماتلاردىن پايدىلانسىڭىز بولىدۇ.

2 - جەدۋەل. بوي ئېگىزلىكى بىلەن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ
سېلىشتۇرمىسى (ئوتتۇرا بوي)

بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كېتىش (كىلوگرام)	بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كېتىش (كىلوگرام)	بەدەن ئېغىرلىقى زىيادە يېنىك بولۇش (كىلوگرام)	ئۆلچەملىك بەدەن ئېغىرلىقى (كىلوگرام)	بوي ئېگىزلىكى (مېتىر)
68.5	60.8 ~ 68.0	45.8	46.3 ~ 60.3	1.45
69.9	62.1 ~ 69.4	46.7	47.2 ~ 61.7	1.47
71.7	64.0 ~ 71.2	48.1	48.5 ~ 63.5	1.50
72.6	64.9 ~ 72.1	48.5	48.9 ~ 64.4	1.52
74.8	66.2 ~ 74.4	49.9	50.3 ~ 65.8	1.55
76.7	68.0 ~ 76.2	51.3	51.7 ~ 67.6	1.57
78.5	69.4 ~ 78.0	52.2	52.6 ~ 68.9	1.60
80.3	71.2 ~ 79.8	53.5	54.0 ~ 70.8	1.63
82.1	73.0 ~ 81.6	54.9	55.6 ~ 72.6	1.65
83.9	74.4 ~ 83.5	55.8	56.2 ~ 73.9	1.68
85.7	76.2 ~ 85.3	57.2	57.6 ~ 75.8	1.70
87.5	77.6 ~ 87.1	58.5	59.0 ~ 77.1	1.73
89.4	79.4 ~ 88.9	60.0	60.3 ~ 78.9	1.75
91.2	81.2 ~ 90.7	60.8	61.2 ~ 80.7	1.78

ماتېرىيالنىڭ كېلىش مەنبەسى: شەھەر ئاھالىلىرىنىڭ بوي
ئېگىزلىكى بىلەن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ سېلىشتۇرما جەدۋىلى

شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، جەدۋەلدە كۆرسىتىلگىنى ئوتتۇرا بوي ئاياللارنىڭ ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقى توغرىسىدىكى سانلىق مەلۇماتلاردىن ئىبارەت. ئېھتىمال سىزنىڭ بوي نۇرقىڭىز جەدۋەلدىكى ئەھۋالدىن ناھايىتى كۆپ پەرقلىنىشى مۇمكىن، شۇڭا دوختۇر بىلەن ئەھۋالىڭىز توغرىسىدا كونكرېت سۆھبەت ئېلىپ بېرىشىڭىز لازىم. 3 - جەدۋەلدە كۆرسىتىلگىنى ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى قانچىلىك ئاشۇرۇشىڭىز كېرەكلىكى توغرىسىدا بېرىلگەن تەكلىپتىن ئىبارەت. ئامېرىكا پەنلەر ئاكادېمىيەسى تېببىي پەنلەر ئاكادېمىيەسىدىكىلەر بەدەن ئېغىرلىقى زىيادە يېنىك ئاياللارنىڭ ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش مىقدارى كىلوگرامغىچە بولۇش؛ بەدەن ئېغىرلىقى نورمال ئاياللارنىڭ ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش قىممىتى 11 ~ 16 كىلوگرامغىچە بولۇش؛ بەدەن ئېغىرلىقى زىيادە ئېشىپ كەتكەن ئاياللارنىڭ بولسا 6.8 ~ 11 كىلوگرامغىچە بولۇش تەكلىپىنى بەردى. بەدەن ئېغىرلىقى نورمال ئۆلچەمدىن كۆپ ئېشىپ كەتكەن ئاياللار ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئورۇقلىماسلىق، لېكىن بۇ مەزگىلدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش مىقدارىنى 6.8 كىلوگرام ئىچىدە تېزگىنلەش كېرەك، دېگەن تەكلىپنىمۇ بەردى.

3 - جەدۋەل. ھامىلىدار ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ
ئېشىش قىممىتىنى كۆرسىتىش جەدۋىلى

بەدەن ئېغىرلىقى زىيادە ئېشىپ كەتكەن (كىلوگرام)	بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كەتكەن (كىلوگرام)	نورمال بەدەن ئېغىرلىقى (كىلوگرام)	بەدەن ئېغىرلىقى (كىلوگرام)	بوي ئېگىزلىكى (مېتىر)
>67.1	60.3~66.7	46.3~60.0	<46.3	1.52
>71.7	64.4~71.2	48.5~64.0	<48.5	1.57
>77.6	69.4~77.1	53.6~68.9	<52.6	1.62
>82.1	73.5~81.6	55.8~73.0	<55.8	1.67
>87.0	78.0~86.6	59.0~77.6	<59.0	1.72
>92.1	82.9~91.6	62.6~82.1	<62.6	1.77
بەدەن ئېغىرلىقى زىيادە ئېشىپ كېتىش	بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كېتىش	نورمال	نورمال بەدەن ئېغىرلىقىدىن تۆۋەن	ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز
6.8	6.8~11.3	11.3~15.9	12.7~18.1	ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدىكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىش قىممىتى (كىلوگرام)

ماتېرىيالنىڭ كېلىش مەنبەسى: ئامېرىكا دۆلەتلىك ئىلىم - پەن
جەمئىيىتى

ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز يېشىڭىز ۋە بوي ئېگىزلىكىڭىزگە
نەسبەتەن ئېيتقاندا زىيادە يېنىك بولسا، دوختۇرلار

ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئاشۇرۇش تەكلىپىنى بېرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سىز كۆڭۈلدىكىدەك ئېغىرلىق بىلەن ھامىلىدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچىغا قەدەم قويىسىز. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشۇرۇش تەلەپ قىلىنغان 11 ~ 16 كىلوگرامغىچە بولغان نىشان ئۈچۈن داۋاملىق تىرىشىسىز. سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئاشىدىغان ئومۇمىي مىقدارى 12.7 ~ 18 كىلوگرام ئارىلىقىدا بولسا بولىدۇ.

ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز زىيادە ئېشىپ كەتكەن بولسا، ئۇ ھالدا سىزنىڭ ئاشىدىغان بەدەن ئېغىرلىقىڭىز 11 كىلوگرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى، 6.8 كىلوگرامدىن تۆۋەن بولماسلىقى شۇنداقلا ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرلىك بولۇشىغا چوقۇم كاپالەتلىك قىلىشىڭىز لازىم.

ھامىلىدارلىق مەزگىلى يېمەكلىككە چەك قويۇپ ئورۇقلايدىغان ۋاقىت ئەمەس. ھامىلىنىڭ پەقەت سىزدىكى ياغقا تايىنىپلا ھايات تۇرۇشنىڭ مۇمكىن ئەمەسلىكىنى ئەستىن چىقارماڭ. ياغ پەقەت ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلەيدۇ، بىراق بوۋاقنىڭ ئۆسۈشىگە لازىملىق زۆرۈر ئوزۇقلۇق ئېلىمېنتلار بىلەن تەمىنلەلمەيدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى 6.8 كىلوگرامدىن تۆۋەن بولغان بەدەن ئېغىرلىقى زىيادە ئېشىپ كەتكەن ئاياللاردىن تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى مۇۋاپىق بولغان، بەدەن ئېغىرلىقى زىيادە ئېشىپ كەتكەن ئاياللاردىن تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە توغرا كېلىدۇ.

ئەگەر يېشىڭىز بىر ئاز كىچىك (20 ياشتىن كىچىك) بولسا، تاماكا چېكىدىغان بولسىڭىز ياكى بەدەنىڭىزدىكى ياغنىڭ مىقدارى بىر قەدەر تۆۋەن بولسا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىش مىقدارى تەكلىپ قىلىنغان ئېشىش مىقدارىنىڭ يۇقىرى چېكى بويىچە بولۇشى لازىم. ئەگەر بوي ئېگىزلىكىڭىز 1.57 مېتىرغا يەتمىسە،

ئۇ ھالدا سىزنىڭ ئاشىدىغان بەدەن ئېغىرلىقىڭىز تەكلىپ قىلىنغان ئېشىش مىقدارىنىڭ تۆۋەن چېكى بويىچە بولۇشى لازىم چۈنكى جۇغى چوڭ بالا تۇغۇلىدىغان چاغدا بەزى مەسىلىلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

بالىنىڭ تۇغۇلغاندىكى بەدەن ئېغىرلىقى سىزنىڭ ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدىكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ قانچىلىك ئېشىشىنى بەلگىلەيدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى زىيادە ئېشىپ كەتكەن ئاياللار بىرقەدەر چوڭ بالا تۇغۇشى مۇمكىن، بىراق بالىنىڭ تۇغۇلغاندىكى بەدەن ئېغىرلىقى بىلەن ئانىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىنىڭ ھېچقانداق مۇناسىۋىتى بولمايدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى 22.7 كىلوگرام ئاشقان ئانىلاردىن 3.2 كىلوگرام ئېغىرلىقتىكى بوۋاق تۇغۇلۇشى، بەدەن ئېغىرلىقى توققۇز كىلوگرام ئاشقان ئانىلاردىن 3.2 كىلوگرام ئېغىرلىقتىكى بوۋاق تۇغۇلۇشى، بەدەن ئېغىرلىقى توققۇز كىلوگرام ئاشقان ئانىلاردىن 3.6 كىلوگرام ئېغىرلىقتىكى بوۋاق تۇغۇلۇشى مۇمكىن.

مەيلى ئىشىنىڭ ياكى ئىشەنمەڭ تارىختا، 11.8 كىلوگرام ئېغىرلىقتىكى بوۋاق تۇغقانلارمۇ بار، لېكىن بۇنىڭدىن ئەنسىرەپ كەتمەڭ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 5.4 ~ 6 كىلوگرامغىچە بولۇشى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. بوۋاقنىڭ تۇغۇلغاندىكى بەدەن ئېغىرلىقى باشقا ئامىللارنىڭ، مەسىلەن: يېمەك - ئىچمىكىڭىزنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. ئەگەر سىز ئوزۇقلۇق تەركىبى ئاز بولغان ئەخلەت يېمەكلىكلەرنى يېسىڭىز، ئۇ چاغدا بوۋقىڭىز يەنىلا كىچىك تۇغۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، بويى بىرقەدەر ئېگىز ئاياللار بىرقەدەر چوڭ بالا تۇغىدۇ. ئۆزىڭىزنىڭ تۇغۇلغان چاغدىكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزمۇ بىرقەدەر چوڭ تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن. ئەگەر تۇغۇلغان ۋاقتىڭىزدا بويىڭىز بىر ئاز پاكار بولسا، ئۇ ھالدا تۇغقان بوۋقىڭىزمۇ بىر ئاز پاكار بولىدۇ. ھامىلىدارلىق ۋاقتىنىڭ

ئۈزۈك - قىسقىلىقى ئوخشاشلا بوۋاقتىڭ تۇغۇلغاندىكى بەدەن ئېغىرلىقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. بەزى كېسەللىكلەر، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى كېسەللىكلەر ۋە بەزى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بوۋاقتىڭ بەدەن ئېغىرلىقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

دوختۇرلار قورسىقىڭىزنى سىيلاش ئارقىلىق، بوۋاقتىڭ چوڭىيىش ئەھۋالىنى مۆلچەرلىيەلەيدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئۈچىنى ئۆلچەش ۋە ئۇلترا ئاۋاز دولقۇنى رەسىمى ئارقىلىق مۆلچەرىي قىممەتنى ھېسابلاپ بېرىدۇ، بىراق بۇ قىممەت ھەقىقىي ئەھۋالدىكىدىن 0.5 كىلوگرام ئەتراپىدا تۆۋەن بولىدۇ.

ئەگەر بوۋىقىڭىزنىڭ بويى ناھايىتى ئېگىز بولسا، بۇمۇ تۇغۇتىڭىزنىڭ قىيىن بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ. تۇغۇش جەريانىدىكى ھەل قىلغۇچ ئامىل ھامىلىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ئەمەس، بەلكى ھامىلىنىڭ داس بوشلۇقىدىن ئۆتەلەيدىغان - ئۆتەلمەيدىغانلىقىدىن ئىبارەت. ئەگەر دوختۇرلار مەسىلە كۆرۈلۈشى مۇمكىن دەپ قارىسا، ئۇلار ئالدى بىلەن سىزنى تەبىئىي تۇغۇشقا دەۋەت قىلىدۇ، ئەگەر دە مەسىلە كۆرۈلسە، سىزگە تۇغۇت تېزلىتىش دورىسى ئوكۇل قىلىدۇ ياكى قورساقنى يېرىپ تۇغدۇرۇش ئوپېراتسىيەسى قىلىدۇ.

«مېنىڭ بويۇم ناھايىتى پاكار، ئەمما ئېرىمنىڭ بويى ئېگىزلىكى 1.88 مېتىر، مەن بالامنىڭ بەك چوڭ (ئېگىز) بولۇپ، تۇغۇتۇمنىڭ قىيىن بولۇشىدىن ئەنسىرەيمەن.»

جورىسىنىڭ بويى ئېگىزلىكى ھامىلىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. تۇغۇدىغان چاغدا، ئېنىق بەلگىلىگىلى بولىدىغان ھېچ نەرسە يوق. تۇغۇتنىڭ قىيىن - ئاسان بولۇش دەرىجىسى بالىياتقۇڭىزنىڭ كېڭىيىش دەرىجىسى ۋە تولغاق ئەھۋالىڭىزغا باغلىق بولىدۇ. ھامىلە ناھايىتى يوغان بولغان تەقدىردىمۇ تار تۇغۇت يولىدىن ئۆتەلمەيدۇ.

باشقا بىر خىل خاتا قاراش: ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى قورساقنىڭ شەكلىگە ئاساسەن بوۋاقتىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ، دەپ قاراشتىن ئىبارەت. بويى پاكىر، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە تۆۋەن قورساق كۆتۈرگەن ئاياللار تۆت كىلوگرام ئېغىرلىقتىكى بوۋاق تۇغۇشى مۇمكىن. ئەمما بويى بىرقەدەر ئېگىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئۈستۈن قورساق كۆتۈرگەن ئاياللارنىڭ تۇغقان بوۋىقى ئاران 2.7 كىلوگرام ئېغىرلىقتا بولۇشى مۇمكىن. ئادەتتە، قورساق مۇسكولى چىڭ ئاياللار قورساق كۆتۈرگەندە، قورسىقى تومپايغان ئورۇن قورساق مۇسكولى بوش ئاياللارنىڭكىدىن ئۈستۈنرەك بولىدۇ، ئەمما قايتا تەكىتلەش زۆرۈر بولغىنى شۇكى، ھەممىلا ئادەمنىڭ ئەھۋالى بۇ قانۇنىيەتكە ئۇيغۇن كېلىۋەرمەيدۇ. بۇنىڭ نۇرغۇن ئوخشاش بولمىغان سەۋەبلىرى بولىدۇ. ئۇ يەنە بەدەن شەكلىڭىز، بويى - تۇرقىڭىز، بالىنىڭ قورساقتىكى ئورنى، چوڭ - كىچىكلىكى، قورسىقىڭىز تومپىيىشىنىڭ ئېگىز - پاكىرلىقى، چوڭ - كىچىكلىكى، كەڭلىكىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. سىزنىڭ قورسىقىڭىز تەڭداشسىزدۇر. قورسىقى پۈتۈنلەي ئوخشىشىدىغان ئىككى ئانا بولمايدۇ. قورسىقىڭىزنىڭ شەكلىنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۇنىڭ چۈشەندۈرۈپ بېرەلەيدىغىنى بويىڭىزدا بار ئىكەنلىكىدىن ئىبارەت. «قورسىقىڭىزنىڭ شەكلى بويى - تۇرقىڭىز، داس سۆڭىكى ۋە دىياگرامما ئارىلىقىدىكى ئارىلىق، يەنە بالىڭىزنىڭ بالىياتقۇڭىزدىكى تۇرقى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ.

قورسىقىڭىزنىڭ تومپىيىش ئەھۋالى ئوخشاشلا بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئومۇمىي ئېشىش مىقدارىغا تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. ئەمما قورسىقىڭىزنىڭ شەكلى سىزنى بىرقەدەر سېمىز كۆرسىتىپ قويۇشى مۇمكىن. بويى - تۇرقى پۈتۈنلەي ئوخشاش ئىككى ئانىدىن، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش مىقدارى

تامامەن ئوخشاش بولغان ئەھۋالدا، قورسىقىنىڭ تومپايغان ئورنى ئۈستۈنرەك ھەمدە قورسىقىنىڭ شەكلى دۈگىلەنرەك كەلگەن ئانا قورسىقى كىچىك ھەم تومپايغان ئورنى تۆۋەنرەك بولغان ئانىغا قارىغاندا سېمىزىرەك كۆرۈنىدۇ.

ئەگەر ھامىلىدار بولغىنىڭىز قوشىڭىزەك بولىدىغان بولسا، قانداق بولارسىز؟ بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئىككى ھەسسە ئاشامدۇ - يوق؟ جاۋابى: ئۇنداق بولمايدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز زور ھەجىمدە ئاشىدىغان بولسىمۇ، لېكىن ئېشىش مىقدارى 22.7 ~ 31.8 كىلوگرامغا يەتمەيدۇ. ئادەتتە، قوشىڭىزەك ھامىلىدار بولغان ئانىلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئەۋسىيە قىلىنىدىغان ئېشىش مىقدارى 16 ~ 20.4 كىلوگرام. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئەگەر كۆپ كېزەك ھامىلىدار بولغان بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىز خەتەرلىك ھامىلىدار ئاياللار قاتارىغا كىرىسىز، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى، بەدەن چېنىقتۇرۇش ۋە يېمەك - ئىچمىكىڭىز دوختۇرۇشنىڭ قاتتىق نازارەتتىكى ئاستىدا بولۇشى كېرەك.

ھامىلىدارلىق توغرىسىدىكى خاتا قاراش: ئوغۇل بالىغا ھامىلىدار بولسا قورساق دۈگىلەك بولىدۇ، قىز بالىغا ھامىلىدار بولسا قورساق ئۇچلۇق بولىدۇ.

قورسىقىڭىزنىڭ شەكلى ئۆزىڭىز، قورساقتىكى بالىڭىز ۋە بەدنىڭىز تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. پەقەت قورساقنىڭ شەكلىگە ئاساسلىنىپلا ھامىلىنىڭ جىنسىغا ھۆكۈم قىلالمايمىز. ئادەتتە، ئىلگىرى ھامىلىدار بولۇپ باقمىغان، تۇنجى قېتىم ئانا بولىدىغان ئاياللارنىڭ قورسىقى بىرقەدەر كىچىك بولىدۇ. ئىككىنچى قېتىم ياكى ئۈچىنچى قېتىم ئانا بولىدىغان ئاياللارنىڭ قورسىقىنىڭ شەكلى بىرقەدەر يېيىلغان (ياپىلاق) ھالەتتە بولىدۇ. بۇنىڭ جىنسى ھورمۇنىنىڭ بەدەن شەكلىڭىزگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى بىلەن ئازراقمۇ مۇناسىۋىتى يوق.

ھامىلىدارلىقنىڭ سىرى: پۈتى كىچىك بولسا ئاسانلا قىيىن تۇغۇت كۆرۈلىدۇ. ئاجايىپ پىرى شۈكى، بۇ قاراشنىڭ بەلگىلىك ئاساسى بار، تەتقىقاتلار، پۈتنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى بىلەن داس بوشلۇقىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ئوتتۇرىسىدا مۇئەييەن باغلىنىش بارلىقىنى ئىسپاتلاپ بەردى. ئادەتتە داس بوشلۇقىنىڭ بىر قەدەر كىچىك بولۇشى ئانچە ياخشى ئەمەس، لېكىن بۇمۇ مۇتلەق بولمايدۇ. داس بوشلۇقىڭىزنىڭ كىچىك بولۇشى تۇغۇتىڭىزنىڭ چوقۇم قىيىن بولىدىغانلىقىدىن دېرەك بەرمەيدۇ، تۇغۇتىڭىزنىڭ قىيىن بولۇش - بولماسلىقى يەنە قورساقتىكى بالىڭىزنىڭ بويى (ھامىلىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى) بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش ئەندىزىسى



«بەدەن ئېغىرلىقىم توققۇز كىلوگرام ئېشىپ بولدى، ئەمما ھامىلىدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچى ئەمدىلا باشلاندى، مەن قېپقالغان 2.3 كىلوگرام بەدەن ئېغىرلىقىمنى ھازىرلا ئاشۇرۇشۇم كېرەكمۇ - يوق؟»

بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى ئاستا ھەم مۇقىم بولغان دېيىشكە بولىدۇ. «بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش نىسبىتى بىلەن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئومۇمىي ئېشىش مىقدارى ئوخشاش مۇھىم. پۈتكۈل ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئاستا ھەم مۇقىم ھالدا ئېشىشىلا ئاندىن كۆڭۈلدىكىدەك ئەھۋال ھېسابلىنىدۇ.»

دوختۇرلار ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ 1.4 ~ 1.8 كىلوگرام ئېشىشى لازىملىقىنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئىككىنچى باسقۇچىدا، بەدەن ئېغىرلىقى تەخمىنەن

ھەر ھەپتەدە 0.5 كىلوگرام ئاشىدۇ ياكى جەمئىي 1.8 ~ 5.4 كىلوگرام ئېشىشى لازىملىقىنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئىككىنچى باسقۇچىدا، بەدەن ئېغىرلىقى تەخمىنەن ھەر ھەپتەدە 0.5 كىلوگرام ئاشىدۇ ياكى جەمئىي 5.4 ~ 6.4 كىلوگرام ئاشىدۇ. ھامىلىدارلىقنىڭ يەتتىنچى ۋە سەككىزىنچى ئېيىدا، بەدەن ئېغىرلىقى يەنىلا ھەر ھەپتەدە 0.5 كىلوگرام ئېشىش ھالىتىنى ساقلاپ قالىدۇ.

توققۇزىنچى ئېيىغا كەلگەندە، بەدەن ئېغىرلىقى ئاران 0.5 ~ 0.9 كىلوگرام ئاشىدۇ، ھەتتا ئاشمايدۇ. ئۈچىنچى باسقۇچىدا، بەدەن ئېغىرلىقى جەمئىي 3.6 ~ 4.5 كىلوگرامچە ئاشىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئاساسلىقى ھامىلىدارلىقنىڭ ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى باسقۇچىدا ئېشىشى لازىم. بۇ دەل ھامىلە تېز ئۆسۈپ يېتىلىدىغان باسقۇچتۇر. ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ بەك كۆپ ئېشىپ كەتكەن تەقدىردىمۇ، ھامىلىدارلىقنىڭ ئىككىنچى، ئۈچىنچى باسقۇچىدا يېمەك - ئىچمەكنى تىزگىنلىشىڭىز ياكى يېمەك - ئىچمەككە چەك قويىشىڭىز بولمايدۇ. ئۇنداق قىلىش ئۆزىڭىزگە ۋە بالىڭىزغا زىيانلىق.

بەدەن ئېغىرلىقىنى تامامەن مۇشۇ سۈرئەت بويىچە ئاشۇرۇش ئانچە مۇمكىن ئەمەس. ئېشىش دائىرىسىدە داۋالغۇشنىڭ بولۇشى نورمال ئەھۋال. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز بەزى ھەپتەدە ئاران 0.2 كىلوگراملا ئېشىشى، ئەمما كېيىنكى ھەپتەسىدە يەنە 0.9 كىلوگرام ئېشىشى مۇمكىن.

«ئەمما، بارلىق ھامىلىدار ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ مۇقىم ھالدا ئېشىش ھالىتىنى ساقلاپ قېلىشى، چوڭ ئۆزگىرىش بولماسلىقى كېرەك.»

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىغا دېققەت قىلىشقا تېگىشلىك پەيتلەر



دوختۇرنىڭ تەۋسىيەسى بويىچە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ نورمال ئېشىشى سىزنى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ نورمال سەۋىيەسىنى ساقلاپ قېلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. ئەمما، بەزىدە گەرچە يېمەك - ئىچمەككە ناھايىتى دېققەت قىلىسىڭىزمۇ، ئەمما تۆۋەندىكىدەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ:

▲ مەلۇم ئايدا بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى 3.2 كىلوگرامدىن ئېشىپ كېتىش.

▲ ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدىن كېيىنكى ھەرقانداق بىر ئايدا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىش مىقدارى 0.2 كىلوگرامغا يەتمەسلىك.

▲ تۆتىنچى ئېيىدىن سەككىزىنچى ئېيىغىچە بولغان ئارىلىقتىكى ئىككى ھەپتەدە ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ھېچقانداق ئاشماسلىق.

▲ ھامىلىدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچىدا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ بىر ھەپتە ئىچىدىكى ئېشىشى 1.4 كىلوگرامدىن ئېشىپ كېتىش.

▲ ھامىلىدارلىقنىڭ ئۈچىنچى باسقۇچىدا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ بىر ھەپتە ئىچىدىكى ئېشىشى 0.9 كىلوگرامدىن ئېشىپ كېتىش.

▲ بەدەن ئېغىرلىقىدا ئۇدا ئىككى ھەپتە ئۆزگىرىش بولماسلىق.

يۇقىرىدىكى ئالامەتلەر ھامىلىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش ئەھۋالىنىڭ نورمالسىز بولۇۋاتقانلىقىنى، سىزنىڭ ۋە بالىڭىزنىڭ سالامەتلىكىنىڭ تەھدىتكە ئۇچراۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. دوختۇر

بۇنىڭ كېسەللىك سەۋەبىگە دىياگنوز قوياالايدۇ، ئەمما بەدەن
ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىنىڭ ئۆلچەمدىن چەتنەپ كېتىشىدىكى
سەۋەب سىزنىڭ بەك ئاچ كۆز بولغانلىقىڭىز ياكى ئىسسىقلىق
قوبۇل قىلىشىڭىز يېتەرلىك بولمىغانلىقىدىن ئىبارەت بولىدىغان
بولسا، سىز دوختۇردىن قانداق قىلغاندا نورمال ھالەتنى ئەسلىگە
كەلتۈرگىلى بولىدىغانلىقى ھەققىدە مەسلىھەت سورىشىڭىز لازىم.
دوختۇر سىزنىڭ ھازىرقى ئەھۋالىڭىزغا باھا بېرىدۇ ھەمدە سىزگە
قورساقتىكى بالىڭىزنىڭ ئۆسۈشى ئۈچۈن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى
داۋاملىق ئاشۇرۇشىڭىز لازىملىقىنى ئېيتىدۇ.

ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ھامىلىدارلىق جەريانىدىكى ھەر بىر
كۈندە، قورساقتىكى بالىڭىز مۇقىم ھالدا ئوزۇقلۇق بىلەن
تەمىنلىشىڭىزگە ئېھتىياجلىق. شۇڭا، ئورۇقلايمەن دەپ
يېمەكلىككە چەك قويۇشقا ھەرگىز بولمايدۇ.

بەشىنچى باب

ئىشتىھاسزلىق ۋە ھامىلىدار بولۇش

ئىشتىھاسزلىق كېسىلى بار ياكى ئىلگىرى مۇشۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغان، مەسىلەن: نېرۋا مەنبەلىك ئىشتىھاسزلىق كېسىلى، يەپ تويھاسلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ياكى سۈرگە دورىلىرىنى كەلسە - كەلمەس ئىچىپ ئىچىنى سۈردۈرۈپ ئورۇقلانغان ئاياللارغا نىسبەتەن، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ نورمال ئېشىشىمۇ ناھايىتى چوڭ ئازاب ھېسابلىنىدۇ.

نۇرغۇن ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى ئۆز ئوبرازىغا نىسبەتەن خىرىس ھېسابلىنىدۇ. بەدەن شەكلىمىز يەنە بىزنىڭ ئۆزىمىز توغرىسىدىكى چۈشەنچىمىز بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. تاشقى قىياپىتىمىز سالاھىيەت ئۇچۇرلىرىمىزنى يەتكۈزىدۇ. ھامىلىدار بولۇش ئەكېلىدىغان فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىشلەر ۋە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىغا ماسلىشىش ناھايىتى قىيىن، لېكىن كۆپ ساندىكى ئاياللار بۇنىڭغا تاقابىل تۇرالايدۇ. قانداقلا بولمىسۇن، بىز ھامىلىدار بولىدۇق. ئەمما ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى بار ئاياللار بولسا بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىغا پەرۋا قىلمايدۇ. ئۇلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ھاياتىدىكى بىردىنبىر مۇھىم ئىش ئۆزىنى زىلۋالاشتۇرۇشتىن ئىبارەت. ئۇلار بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىدىن ئىنتايىن قورقىدۇ، سېمىزلىك ئۇلارنىڭ نەزىرىدە ئادەمنى بىزار قىلىدىغان ھالەتتىن ئىبارەت. ئادەت خاراكىتىرلىك قىلىقلار ئۇلارنىڭ نەرسە - كېرەك يېيىش ئۇسۇلىنى تىزگىنلىگەن بولىدۇ. ئۇلار ئۆزىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى پات - پات ئۆلچەپ تۇرىدۇ. ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى بار ياكى ئىلگىرى مۇشۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغان، مەسىلەن: نېرۋا مەنبەلىك ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى، يەپ تويماسلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ياكى سۈرگە دورىلىرىنى كەلسە - كەلمەس ئىچىپ ئىچىنى سۈردۈرۈپ ئورۇقلىغان ئاياللارغا نىسبەتەن، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ نورمال ئېشىشىمۇ ناھايىتى چوڭ ئازاب ھېسابلىنىدۇ.

«ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى بەدەن ئېغىرلىقىم 47.6 كىلوگرام ئىدى. بۇ مېنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك بەدەن ئېغىرلىقىمىدىن

بىر ئاز پەرقلەنەتتى، ئېغىرلىقىم 45.4 كىلوگرامغا چۈشۈشنى ئۈمىد قىلاتتىم. مېنىڭ بوي ئېگىزلىكىم 1.65 مېتىر. ھامىلىدار بولغىنىمغا تۆت ئاي بولغان چاغدا ئۆزۈمنىڭ سەمرىپ تىقىلىپ كەتكىنىمنى بايقىدىم، مەن راستىنلا بەك قورقۇپ كەتتىم. شۇنىڭ بىلەن كۆپ بىر نەرسە يېمەيدىغان بولدۇم. مۇشۇنداق قىلسام قورسىقىمىدىكى بالامغا زىيان يەتمەيدۇ، ئۇ ئۆزىگە لازىملىق نەرسىلەرنى قوبۇل قىلالايدۇ، دەپ ئويلايمەن.»

— رېيكا، 19 ياش

«ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى بەدەن ئېغىرلىقىم ئۆلچەمگە يەتمەيتتى، ھامىلىدار بولغىنىمغا ئالتە ئاي بولغان چاغدىمۇ بەدەن ئېغىرلىقىمنىڭ ئېشىشى بەك ئاز بولۇپ، ئاران 4.5 كىلوگرام ئاشتى. شۇڭا دوختۇر مېنى دوختۇرخانىدا يېتىپ داۋالاشنىڭ دېدى.»

— شارا، 20 ياش

«مېنىڭ ئىشتىھاسىزلىق كېسىلىم بار. ھامىلىدار بولۇش ماڭا نىسبەتەن ئېيتقاندا تولىمۇ ئازابلىق. ھەر قېتىم بەدەن ئېغىرلىقىم ئاشقاندا، مەن بەكمۇ ئازابلىنىمەن.»

— دېمى، 31 ياش

«بالىلىق بولغۇم بار، ئەمما بەدەن ئېغىرلىقىمنىڭ شۇنچىۋالا كۆپ ئېشىپ كېتىشىگە يۈزلىنىشىم تەس بولارمىكىن دەپ ئويلايمەن.»

— مېيلىندا، 36 ياش

ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى بار ئاياللار بىر نەرسە يېمەسلىك ئارقىلىق ئۆزىنى ناھايىتى ئورۇقلاتماقچى بولىدۇ، ئادەتتە بۇ ئىنتايىن ئېغىر دەرىجىدىكى ئوزۇقلىنىش ناچارلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇلار كەڭ ۋە چوڭ كىيىملەرنى كىيىش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئورۇق بەدىنىنى يوشۇرىدۇ. بۇنداق ئاياللار ئىنتايىن ئورۇق بولسىمۇ، يەنىلا ئۆزلىرىنى بەك سېمىز دەپ ئويلايدۇ ھەم

ئۆزلىرىنىڭ سەمرىپ كېتىشىدىن بەك قورقىدۇ. ئۇلار بۇ خىل ئورۇق بەدەن شەكلىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن ھەرقانداق ئىشنى قىلىشتىن، جۈملىدىن تېخى تۇغۇلمىغان بالىسىنى قۇربان قىلىشتىن يانمايدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا يەنە بىر خىل ئىشتىھاسزلىق كېسىلى بار بولۇپ، يەپ تويماسلىق كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. يەپ تويماسلىق كېسىلى بىمارلىرى زىلۋا بەدەن شەكلىگە قارىغۇلارچە ئىنتىلىدۇ، ئۇلار نۇرغۇن يېمەكلىكلەرنى يەيدۇ، ئاندىن كېيىن قۇسۇش، سۈرگە دورىسى، سۈيدۈك ھەيدەش دورىلىرىنى ئىچىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق يېگەن نەرسىلەرنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ. ئۇلار يەنە يېمەكلىككە قاتتىق چەك قويۇشى ۋە نۇرغۇن بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرىنى ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. يەپ تويماسلىق كېسىلى ئىنتايىن يوشۇرۇن بىر خىل ئىشتىھاسزلىق كېسىلىدىن ئىبارەت. ئادەتتىكى ئەھۋالدا، يەپ تويماسلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى نورمال بولىدۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاش ئۇسۇلى بولسا ئادەتتىن تاشقىرى ساغلام ئەمەستۇر.

سېمىزلىك گەرچە ئالدىنقى ئىككى خىل ئەھۋال بىلەن پۈتۈنلەي قارىمۇقارشى بولسىمۇ، لېكىن بەدەن ئېغىرلىقى ئۆلچىمىدىن ئېغىر دەرىجىدە ئېشىپ كەتسە، سېمىزلىكمۇ ئانا بىلەن ھامىلىنىڭ سالامەتلىكىگە خەۋپ يەتكۈزۈشى مۇمكىن.

80% كە يېقىن ياش ئاياللاردا ئىشتىھاسزلىق ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئۇنداقتا ئۇلار ھامىلدار بولغاندا قانداق بولىدۇ؟ پامپلا ۋارىك ئۆزىنىڭ بىر پارچە چوڭقۇر مۇلاھىزىلىك ماقالىسىدە مۇنداق دەپ يازغان: «ئاتلانتادىكى ئىشتىھاسزلىق كېسىلىنى داۋالاش مۇتەخەسسسى جۇلېي چاردېن دې لايتىر ئىشتىھاسزلىق مەسىلىسى بار بىر گۇرۇپپا ئاياللارنىڭ ھامىلدار بولۇش جەريانىنى

ئۆلچەپ تەكشۈرگەن. ئۇبىرقانچە مۇتەخەسسس بىلەن بىرلىكتە مۇنداق دەپ قارىغان، دوختۇرلار يوشۇرۇن ئىشتىھاسزلىق كېسىلى ۋە يەپ توپماسلىق كېسىلىنىڭ بۇ ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ زىيادە يېنىك بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقىنى تونۇپ يەتمىگەن.»

كۆپ ساندىكى ئەھۋالدا، ئىشتىھاسزلىق كېسىلى ھورمۇننىڭ نورمال فۇنكسىيەسىگە كاشلا قىلىدىغانلىقتىن، ئىشتىھاسزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئاياللارنىڭ ھامىلىدار بولۇشى ناھايىتى قىيىن بولىدۇ. ئەمما بۇنىڭ سىرتىدىكى ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ، بەزى ئاياللار ئىشتىھاسزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بولسىمۇ ھامىلىدار بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئىشتىھاسزلىق كېسەل تارىخى بار ئاياللارنىڭ كېسىلى ساقايغاندىن كېيىن يېمەك - ئىچمىكى نورمال بولغان تەقدىردىمۇ، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ناھايىتى ئاسانلا كونا كېسىلى قايتا قوزغىلىدۇ. ھامىلىدار بولۇش ئۇلارنىڭ سېمىزلىكتىن قورقۇشنى قايتا قوزغىيدۇ، ئۇلارنىڭ ئەسلىدىكى يامان ئادىتى قايتىدىن باش كۆتۈرۈپ چىقىدۇ. شارا مىسىرى ئۆزىنىڭ بىر كىتابىدا مۇنداق دەپ يازغان: «ئىشتىھاسزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئاياللارنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ ئەسلىدىلا مۇشۇ خىل كېسەل تارىخى بولىدۇ. ئىنتايىن ئاز ساندىكىلىرى ھامىلىدار بولغاندىن باشلاپ ئاندىن ئىشتىھاسزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ.»

تا بۈگۈنكى كۈنگە قەدەر، ئىشتىھاسزلىق كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى توغرىسىدا تېخى نوپۇزلۇق يەكۈن چىقىرىلغانى يوق. كۆپ ساندىكى مۇتەخەسسسلەر، نۇرغۇن سەۋەبلەر ئىشتىھاسزلىق كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ دەپ قارايدۇ. بەزىلەر فىزىيولوگىيە نۇقتىسىدىن چۈشەندۈرۈپ، بۇنىڭ سەۋەبى گېندىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشى، چوڭ مېخىدىكى كەمتۈكلۈك،

بەدەندىكى خىمىيەلىك ماددىلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى، ماددا ئالماشتۇرۇش جەھەتتىكى مەسىلە، ئىشتىھاغا تەسىر كۆرسىتىدىغان نېرۋا سىستېمىسىدىكى مەسىلە، ھورمۇن تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت، دەيدۇ. بەزىلەر بولسا ئورپ - ئادەتنىڭ ئاياللارنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك قەددى - قامىتى توغرىسىدىكى بىر تەرەپلىمە قارىشى ئىشتىھاسزلىق كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قارايدۇ. كىشىلەرنىڭ ئاياللارنىڭ ناھايىتى ئورۇق (زىلۋا) بولۇشىنى ئۈمىد قىلىشى ئەمەلىيەتتە تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتىگە خىلاپلىق قىلغانلىقتۇر.

بەزىلەر بولسا روھىي جەھەتتىكى سەۋەبلەر ئۆزىگە بولغان نەپرەت، ئائىلىسىدىكىلەر ياكى ياخشى كۆرىدىغان ئادىمى بىلەن زىددىيەتلىشىپ قېلىش ئىشتىھاسزلىق كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئاياللار ياشلىق دەۋرىدىكى قەددى - قامىتىنى ساقلاپ قېلىش ئارقىلىق، ئۆزىنىڭ جىنسىي ئۈستىدە ئويلىنىش ياكى جىنسىي جەھەتتە پىشىپ يېتىلىش ئېھتىياجى جەھەتتىكى زىددىيەتتىن ساقلىنىدۇ. بىنورمال، ساغلام بولمىغان يېمەك - ئىچمەك ئادىتى ئادەتتە ئۇلار ئۈچۈن نۇرغۇن مۇرەككەپ ھېسسىيات مەسىلىلىرىنى ھەل قىلىشنىڭ ئۇسۇلى بولۇپ قالىدۇ. ئەمما ھامىلىدار بولۇش ئاياللارنىڭ ھېسسىياتىغا قارىتىلغان ئەڭ چوڭ خىرىس ھېسابلىنىدۇ. يېمەك - ئىچمەككە قارىتىلغان غەيرىي نورمال قىلىقلار ئۇلارنىڭ ھامىلىدار بولغاندىن كېيىنكى زىددىيەتلىك روھىي ھالىتىنى ئىپادىلەپ بېرىشى مۇمكىن. «مەن راستلا بۇ بالىنى تۇغماقچىمۇ؟ نىكاھ مۇناسىۋىتىم چىڭمۇ، ئەمەسمۇ؟» سىز ھامىلىدار بولۇشنى تۇرمۇشتىكى بەزى مەسىلىلەردىن ئۆزىڭىزنى قاچۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى قىلماقچىمۇ؟ ئانا بولۇش ۋە مەسئۇل بولۇشتىن قورقۇۋاتامسىز - قانداق؟

قايسى خىل سەۋەبتىن كېلىپچىققان بولۇشىدىن قەتئىينەزەر،

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئېغىر ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى، يەپ تويماسلىق كېسىلى ياكى سېمىزلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار دوختۇرخانىدا يېتىپ داۋالانىشى، پىسخىكىلىق مەسلىھەت سورىشى ھەمدە دورا ئىچىشى لازىم. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئىشتىھاسىزلىق كېسىلىنى داۋالاش، مەيلى كېسەللىك تارىخى ئۇزۇن بولسۇن ياكى مۇشۇ خاھىشقا تەۋە بولسۇن، فىزىيولوگىيەلىك داۋالاش ۋە پىسخىكىلىق مەسلىھەت بېرىشتىن ئىبارەت ئىككى تۈرلۈك مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئېلىشى لازىم. ھېسسىيات مەسلىسى ۋە فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىش ئەسلىگە قايتىدىغان چاغدا بەلگىلىك مۇستەھكەملەش ۋاقتى بولۇشى زۆرۈر.

ئەگەر ھامىلىدار ئايالنىڭ ھامىلىدارلىق جەريانىدا ئىشتىھاسىزلىق كېسىلىنى ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىش قىلىقى بولسا، بۇ ئۇنىڭ ئۆزىگە ۋە ھامىلىگە ئېغىر ساغلاملىق مەسلىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇ مۇناسىپ ياردەمگە ئېرىشىشى لازىم.

ئەگەر ئاندا ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى بار بولسا، ئۇ ھالدا بوۋاق ئۆزىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش ئېھتىياجىنى قاندۇرىدىغان ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلمەيدۇ. چۈنكى بۇنداق ئانىنىڭ ئۆزىنى ۋە بوۋىقىنى تەمىنلەيدىغان يېتەرلىك ئوزۇقلۇقى بولمايدۇ. ئەگەر ھامىلىدار ئايالنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى، بالدۇر تۇغۇپ قويۇش ئېھتىماللىقى ئىنتايىن چوڭ بولىدۇ. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىمۇ ئىنتايىن تۆۋەن بولىدۇ، ھالبۇكى تۇغۇلۇش ۋاقتى قانچىكى مۇددەتتىن بۇرۇن بولسا، بوۋاق شۇنچە كىچىك تۇغۇلىدۇ، ئۇنىڭ ئەي بولۇشىدىكى قىيىنچىلىقىمۇ شۇنچە چوڭ بولىدۇ. «سىز بوۋىقىڭىزنى يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشتۈرۈشىڭىز، شۇ ئارقىلىق ئەڭ چوڭ ئەي بولۇش پۇرسىتىگە ئىگە قىلىشىڭىز لازىم» دەيدۇ دوختۇرخانا جاكوب.

ھامىلىدار بولۇش ئىشتىھاسزلىق كېسىلىنى داۋالايىدۇ



بۇ جەھەتتىكى مەسىلىلەر توغرىسىدا ئېلان قىلىنغان تەتقىقات نەتىجىلىرى نىسپىي ھالدا گازراق بولسىمۇ، يېقىندا ئىشتىھاسزلىق كېسىلى بار ھامىلىدار ئاياللار توغرىسىدىكى بىر نەچچە تۈرلۈك تەتقىقات، ھامىلىدار بولۇشنىڭ نېرۋا مەنبەلىك ئىشتىھاسزلىق كېسىلى ۋە يەپ تويماسلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئاياللارنىڭ كېسىلىنى ۋاقتىنچە ساقايتقانلىقىنى كۆرسەتتى.

بۇ ھادىسىنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى سەۋەب تېخى ئېنىق ئەمەس، ئېھتىمال ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ھورمۇننىڭ ئۆزگىرىشى ئىجابىي تەسىر پەيدا قىلغان بولۇشى ھەمدە ئىشتىھاسزلىق كېسىلى بار ئاياللارنى بىر يېڭى تۈرمۈش نىشانىغا ئىگە قىلغان بولۇشى مۇمكىن. بارا بارا فېرېدېمان ئىشتىھاسزلىق كېسىلى بار ئاياللارغا قارىتا بىر تۈرلۈك تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغان. باشقا تەتقىقات نەتىجىلىرى ئاساسىدا، ئۇنىڭ تەكشۈرۈش نەتىجىسى ھامىلىدارلىقنىڭ ئىشتىھاسزلىق كېسىلى بار ئاياللارنىڭ بەدەن شەكلىنى ياخشىلايدىغانلىقىنى كۆرسەتكەن. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش ھادىسىسى ئاۋام تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنغان. فېرېدېمان شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە ھامىلىدار بولۇشنىڭ بۇ كىشىلەرگە ئۆزىدىكى مەسىلىنى ھەمدە ئۇلارغا نىسبەتەن بۇنىڭ ياردەمگە ئېھتىياجلىق پەيت ئىكەنلىكىنى، ھازىر بۇنداق ئادەمنىڭ ئۆزىدىن باشقا يەنە بىر جاننىڭمۇ تەسىرگە ئۇچراتقانلىقىنى بىرىنچى قېتىم تونۇتىدىغانلىقىغا دىققەت قىلغان. ئىشتىھاسزلىق كېسىلى ئادەتتە يالغۇزلۇق، خامۇشلۇق ھەمدە ھېسسىيات جەھەتتىكى مەنىسىزلىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

بەزى ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ھامىلىدار بولۇش بۇ مەسىلىلەرنى تۈگىتىدۇ. ھېچبولمىغاندا ھامىلىدار بولۇش قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئۇلارنىڭ ئۆزىنىڭ بەدەن شەكلىگە بولغان دىققىتىنى بوۋاققا بۇرايدۇ.

ئىشتىھاسزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان نۇرغۇن ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ھامىلىدار بولۇش بۇ كېسەلنى داۋالاشنىڭ ناھايىتى ئوبدان بىر پۇرسىتى، شۇنىڭ بىلەن بىللە ساغلام بەدەن شەكلى ۋە يېمەك - ئىچمەك قارىشىنى قوبۇل قىلىشىڭىز ئوبدان پۇرسىتى ھېسابلىنىدۇ. ھاۋاي ئۈنۈپىرسىتى گېئورگى A^۰ بىرنىس تېببىي ئىنستىتۇتنىڭ كىلىنىكىلىق روھىي كېسەللىكلەر ئىلمى پىروفېسسورى خادىپى گىيېس مۇنداق دەيدۇ: «ھامىلىدار بولۇش ئىشتىھاسزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان نۇرغۇن ئاياللارنى داۋالاپ ساقايتىدۇ.» ئەمما شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۇ يەنە مۇنداق دەپ كۆرسىتىدۇ: «بىر نۇقتا ناھايىتى مۇھىم، ئۇ بولسىمۇ ئىشتىھاسزلىق كېسىلى قانداقتۇر بىر خىل كەمچىلىك ئەمەس، بەلكى داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدىغان بىر خىل كېسەللىكتىن ئىبارەت.» تەتقىقات ئىسپاتلاپ بەردىكى، ھامىلىدار بولۇش ئىشتىھاسزلىق كېسىلىنى داۋالىيالىسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئۈنۈمى ۋاقىتلىق بولىدۇ. بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىن، ئىشتىھاسزلىق كېسىلىنىڭ ئالامەتلىرى يەنە يېڭىباشتىن كۆرۈلىدۇ. بەزىلەر ئىشتىھاسزلىق قىلىقلىرى تۇيۇقسىز باشقىلارغا ئانا بولۇش ئەكېلىدىغان خىلمۇخىل بېسىمنى يەڭگىللىتىدۇ، دەپ قارايدۇ.

ئەگەر سىزدە يېمەك - ئىچمەك جەھەتتە ئېغىر مەسىلە بولسا، ئۇ ھالدا قىلىشقا تېگىشلىك بىرىنچى ئىشىڭىز ئۆزىڭىزدە ئاتالمىش خاراكتېر جەھەتتىكى ئاجىزلىق ياكى كەمچىلىك بارلىقى ئەمەس، بەلكى ئۆزىڭىزنىڭ بىر خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلىقىڭىزنى تونۇپ يېتىشتىن ئىبارەت. سىز ياردەمگە

ئېھتىياجلىق. ئەگەر سىزدە ئالاقىدار كېسەللىك تارىخى بار بولسا، دوختۇرغا ئېنىق ئېيتىشىڭىز لازىم. دوختۇر سىزگە مۇناسىپ ياردەملەرنى بېرىدۇ. ھامىلىدار بولغان چاغدا بىخەتەر دورىلارنى ئىچىشكە بولسىمۇ، لېكىن سىز بۇ دورىلارنىڭ بوۋاققا زىيىنى بار - يوقلۇقىنى ئېنىق بىلىۋېلىشىڭىز لازىم. «سىزنىڭ روھىي ساغلاملىقىڭىز ئۆزىڭىز ۋە بوۋىقىڭىزغا نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم، مانا بۇ ھەممىدىن مۇھىم مەسىلىدۇر.»

ئەگەر سىز ھامىلىدار بولغان بولسىڭىز ھەمدە ئىشتىھاسىزلىق كېسىلىڭىز بار بولسا، چوقۇم دوختۇرنىڭ ياردىمىنى قولغا كەلتۈرۈڭ..

ئىشتىھاسىزلىق خاھىشى



«ھامىلىدار بولغىنىمغا بەش ئاي بولدى. مەن يېمەكلىكلەرنىڭ تۆۋەن كالىورىيەلىك بولۇشىنى تەلەپ قىلىمەن، ئەمما ئۇلارنىڭ ساغلام يېمەكلىك ئىكەنلىكى ياكى ئەمەسلىكىنى زادىلا ئويلاپ باقمايمەن. مەن كالىورىيەگە قارىتا يېپىدىن يىڭىنىسىغىچە زىغىرلايمەن. ھەر كۈنى يەيدىغان نەرسىلەرنىڭ ئىسسىقلىق مىقدارى 1800 كالىورىيەگە ئېشىپ كەتسە ھەرگىز بولمايدۇ.»

— جۇلىيا، 27 ياش

«ھامىلىدار بولغىنىمغا ئۈچ ئاي بولدى. بۈگۈن ئەتىگەندە ئىلگىرىكىگە ئوخشاش 45 مىنۇت ئاستا يۈگۈرمىگەندىم، شۇڭا چۈشلۈك تاماق يېمىدىم.»

— سىتېفېننى، 29 ياش

ھەقىقىي ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى ۋە يەپ تويماسلىق كېسىلى بىمارلىرى كىشىلەرنىڭ ئۆزلىرىنىڭ قىلىقىغا دىققەت قىلىشنى ئۈمىد قىلىدۇ. شۇنچە كۆپ يىللاردىن بۇيان كۆپ نەرسىلەرنى

چۈشنىۋالدۇق. ئەمما بىر قىسىم ئادەملەر گەزەلدىن بىزنىڭ دىققىتىمىزنى قوزغىغىنى يوق، ئۇلارنىڭ يېمەك - ئىچمەك ئادىتىدە ئانچە ئېغىر بولمىغان فۇنكسىيەلىك توسقۇنلۇققا ئۇچراش مەۋجۇت. «گەرچە ئۇلار بۇ خىل نورمالسىز يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى ئۇزۇن ۋاقىت ساقلاپ تۇرمايدىغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇلار ھەقىقىي ئىشتىھاسزلىق كېسىلى بىمارلىرىغا ئوخشاشلا ئۆزىنىڭ بەدىنىگە قاتتىق نەپرەتلىنىدۇ» دەيدۇ جوتاننى سېتۋارت.

«كۈندىلىك سالامەتلىك گېزىتى» نىڭ مۇھەررىرى فىرانسېس بورگ كىشىلەرنىڭ يېمەك - ئىچمەك ۋە بەدەن ئېغىرلىقى مەسىلىسى توغرىسىدا ئويلىنىدىغان ۋاقىتنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقىدىن پايدىلىنىپ سېمىزلىك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يېمەك - ئىچمەك ئادىتىگە تەبىر بەرگەن. بورگ مۇنداق دەپ قارىغان: ئىشتىھاسزلىق كېسىلى بار ئاياللار 90% ۋاقىتتا يەيدىغان نەرسىلەرنى ئويلايدۇ. فۇنكسىيەلىك توسقۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرلىك يېمەك - ئىچمەك ئادىتى بارلار 20% تىن 60% كىچە ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ يېمەكلىكلەرنى ئويلايدۇ. ئورۇقلۇقىدىن بىچارە ھالەتكە چۈشۈپ قالغان بەدەن شەكلى ئادەتتە فۇنكسىيەلىك توسقۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرلىك يېمەك - ئىچمەك ئادىتى ۋە سەۋدايىلارچە ھەرىكەت قىلىشنىڭ نەتىجىسىدۇر. بۇنداق ئاياللارنىڭ ھەرىكەت قىلىشى بەدەن چېنىقتۇرۇش ئۈچۈن ئەمەس، بەلكى بەدىنىدىكى ياغنى كۆيدۈرۈش ئۈچۈندۇر. فۇنكسىيەلىك توسقۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرلىك يېمەك - ئىچمەك ئادىتى ئۇلارنىڭ بىخەتەر دائىرىدە بىرقەدەر تۆۋەن بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاپ قېلىشقا ياردەم بېرىدۇ. ئۇلار بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىدىن ئىنتايىن قورقىدۇ. «ئۇلارنىڭ خۇشاللىق، غەزەپ، قايغۇ ۋە خاتىرجەملىكى پۈتۈنلەي ئۇلارنىڭ يېمەكلىكلەر ۋە ھەرىكەت تۈرلىرىنى تاللىشىنى ئاساس قىلىدۇ.»

سىزدە يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەھۋاللار بارمۇ - يوق؟ ئەگەر سىزدە بۇ مەسىلىلەر بار بولسا، ئۇنداقتا سىز ئىشتىھاسزلىق كېسىلى خاھىشى بار ئادەم ھېسابلىنىسىز، بۇ خىل ھادىسە ئىنتايىن ئومۇميۈزلۈك بولۇشى، سىزمۇ ئۆزىڭىزدە مۇشۇنداق مەسىلىنىڭ بارلىقىنى تونۇپ يەتمىگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن. نۇرغۇن ئادەملەر ئورۇقلاشقا مەپتۇن بولۇپ يۈرىدۇ. بىز يېمەك - ئىچمىكىمىزگە قاتتىق چەك قويىمىز، بەدىنىمىزنى چېنىقتۇرىمىز، ھەركۈنى كالىورىيەنى ھېسابلاپ تۇرىمىز، بەدەن ئېغىرلىقىمىز يەنە بىرنەچچە جىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن قاتتىق قايغۇرىمىز، ئورۇقلىشىمىزنىڭ نەتىجىلىك بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمىز، بەدەن ئېغىرلىقىمىز بىر نەچچە جىڭ ئازايغاندىن كېيىن ئۆزىمىزگە تېخىمۇ ئىشىنىدىغان بولىمىز.

فۇنكسىيەلىك توسقۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرلىك يېمەك - ئىچمەك ئادىتى ئىنتايىن خەتەرلىك. ئۇ تەرەققىي قىلىپ ھەقىقىي ئىشتىھاسزلىق كېسىلىگە ئايلىنىشى مۇمكىن. ئەگەر سىزنىڭ يېمەك - ئىچمەك ئادىتىڭىز ياخشى بولمىسا، يەنە كېلىپ ئورۇقلاش مەقسىتىدە جېنىڭىزنىڭ بارىچە بەدەن چېنىقتۇرىدىغان بولسىڭىز، بۇنىڭ ئۈچۈن قىممەت بەدەل تۆلەيسىز: سىزدە ئوزۇقلىنىش ناچارلىقى، زەخمىلىنىش كۆرۈلىدۇ، ھەمىشە بوغۇلۇش ھېس قىلىسىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئەسلا ھېچقانچە ئازىماسلىقى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، بەدىنىڭىز يەنە ماددا ئالماشتۇرۇشنى ئاجىزلاشتۇرۇش ئارقىلىق سىزدىن ئوچ ئېلىشى مۇمكىن. ئەگەر ھامىلىدار بولسىڭىز ئۇ ھالدا سىز ۋە تېخى تۇغۇلمىغان بوۋىقىڭىز تېخىمۇ كۆپ زىيانغا ئۇچرايسىلەر، ھەر ئىككىلىڭلار يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلمەيسىلەر.

ئەگەر سىزدە راستلا يېمەك - ئىچمەك مەسىلىسى بار بولسا، مەزكۇر كىتابنىڭ ئىككىنچى قىسمىدا ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى

بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش توغرىسىدا بەزى تەكلىپلەرنى
ئوتتۇرىغا قويىمىز. ئەگەر يېمەك - ئىچمەك جەھەتتە تىزگىنىڭىز
يوقاتقان بولسىڭىز ياكى ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن
ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىغا تاقابىل تۇرالماي قالغان بولسىڭىز، ئەڭ
ياخشىسى دوختۇرخانىغا بېرىپ داۋالىنىڭ ياكى پىسخىكا
دوختۇرىدىن ۋە ئوزۇقشۇناستىن مەسلىھەت سوراڭ.

ئالتىنچى باب

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئاقلانە ئوزۇقلىنىش

ھامىلىدار بولغان چېغىڭىزدا، بەدەنىڭىزنىڭ ئېھتىياجىغا بويسۇنۇشىڭىز كېرەك. شۇنداق بولغاندا قايسى ۋاقىتتا قورسىقىڭىز ئاچىدىغانلىقى، قايسى يېمەكلىكنىڭ سىزنى بىئارام قىلىدىغانلىقى، نېمىلەرنى يېسىڭىز بولىدىغانلىقى، نېمىلەرنى يېسىڭىز بولمايدىغانلىقىنى بىلىۋالسىز.

مەيلى يېتەرلىك تەييارلىق قىلغان - قىلمىغانلىقىڭىزدىن قەتئىينەزەر توققۇز ئاي ياكى ئۇنىڭدىنمۇ قىسقا ۋاقىتتىن كېيىن ئانا بولىسىز. بۇ سىزنىڭ باشقىلارغا ئوخشاش بىر نەرسە يېيىشىڭىز كېرەكلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

نۇرغۇن ئاياللار (بولۇپمۇ قىزلار) نىڭ ئىنتايىن غەلىتە يېمەك - ئىچمەك ئادىتى بار. ئۇلار ئەتىگەنلىك تاماق يېمەيدۇ، چۈشلۈك تاماقنىمۇ ئەپلەپ - سەپلەپ يەيدۇ، كەچتە بولسا دوستلىرى بىلەن رېستورانلارغا بېرىپ بولۇشىغا يەپ - ئىچىدۇ. ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى ئورۇقلايمەن دەپ يېمەك - ئىچمەككە چەك قويدۇ - يۇ، پارچە - پۇرات يېمەكلىكلەرنى كەلسە - كەلمەس يەۋىرىدۇ، نېمىنىڭ ساغلام يېمەك - ئىچمەك ئىكەنلىكىنى ئويلاپمۇ قويمىدۇ.

ھامىلىدار بولغىنىڭىزدا، ئىلگىرىكىدەك ئۇنداق تۇرمۇش كەچۈرسىڭىز بولمايدىغانلىقىنى ئويلاپ يېتىشىڭىز كېرەك. بەدىنىڭىزدىكى توقۇلما ۋە ئەزالار يېگەن يېمەكلىكلەرىڭىز تەمىنىلىگەن مائىرىياللار ئارقىلىق ئۆز ئىقتىدارىنى جارى قىلدۇرىدۇ. سىز ئۆزىڭىز يېگەن نەرسىلەردىن تەركىب تاپىسىز. ھامىلىدار بولغان چېغىڭىزدا، يېگەن نەرسىلىرىڭىز يەنە بوۋىقىڭىزنى تەشكىل قىلىدۇ. «ئەگەر سىز بەدىنىڭىزدە بوۋىقىڭىزنىڭ ئۆسۈشىگە لازىملىق خام ئەشيانىلارنى ھازىرلىمىسىڭىز ياكى ئۇنىڭ ئۈچۈن يېتەرلىك يېمەكلىكلەرنى قوبۇل قىلمىسىڭىز، ئۇنداقتا بالىلىق بولۇشتىن ئارتۇقچە ئۈمىد كۈتمەڭ.»

بەدىنىڭىزنىڭ نېمىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى سوراپ كۆرۈڭ



جېئاننىڭ رۇتتېننىڭ «ئازادە ھامىلىدار بولۇش» ناملىق كىتابىدىكى تۆۋەندىكى مۇنۇ بىر جۈملە سۆزى مېنى تەسىرلەندۈرگەندى:

بىر دوختۇر ھامىلىدار بولغان دوستىغا: «مەن راستلا بارلىق ئاياللارنىڭ بىر نەرسە يەيدىغان چاغدا ھامىلىدار ئاياللارغا ئوخشاش بولۇشنى ئۈمىد قىلىمەن» دېگەن. دوختۇرنىڭ دېمەكچى بولغىنى ھامىلىدار بولغان بەدەن ئۆزىنىڭ نېمىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى ئۈنلۈك ئاۋازدا ئېيتىپ بېرىدۇ، دېگەندىن ئىبارەت.

رۇتتېننىڭ دېگىنى توغرا، ئەگەر سىز ئۆزىڭىزگە نىسبەتەن يېتەرلىك دەرىجىدە سەۋرچان بولۇپ، بەدىنىڭىزنىڭ نېمىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى سوراپ كۆرىدىغان بولسىڭىز، ئىنتايىن ھەيران قالسىز. سىز ئۆزىڭىز ۋە بوۋىقىڭىزنىڭ نېمە يېيىشى كېرەكلىكىنى بىلىۋالالايسىز. ھامىلىدار بولغان چېغىڭىزدا، بەدىنىڭىزنىڭ ئېھتىياجىغا ئىنتايىن دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك.

قايسى ۋاقىتتا قورسىقىڭىز ئاچىدىغانلىقىنى، قايسى يېمەكلىكنىڭ سىزنى بىئارام قىلىدىغانلىقىنى، نېمىلەرنى يېسىڭىز بولىدىغانلىقىنى، نېمىلەرنى يېسىڭىز بولمايدىغانلىقىنى بىلىۋېلىشىڭىز كېرەك.

ئەمما مەن يەنە شۇنى بايقىدىمكى، بەزىدە بەدىنىمنىڭ تەكلىپىگە قانداق قۇلاق سېلىشىم كېرەكلىكىنى بىلەلمەي قالغىمەن. كەيپىياتىم، ۋاقتىمنىڭ يار بېرىدىغان - بەرمەيدىغانلىقى، ئەتىگەندە ئورنۇمدىن تۇرغان ۋاقتىم، ئوڭلاشقۇدا يەيدىغان قانداق نەرسىلەرنىڭ بارلىقى قاتارلىقلار يېمەكلىك تاللىشىمغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. كۆپ ۋاقىتلاردا بىۋاسىتە سېزىمنى

قانداق بىر تەرەپ قىلىشنى بىلەلمەي قالمەن. بەزىدە بەدىنىمنىڭ شاكىلاتقا ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى، ئۇنىڭ ئۈستىگە دەرھال يېيىشىم كېرەكلىكىنى ئويلاپ قالمەن. ئەمما بۇ بوۋىقىم ئۈچۈن ياخشىمۇ، ياخشى ئەمەسمۇ؟ ياخشى ئەمەس بولۇشى مۇمكىن.

شۇڭا، بەدىنىمنىڭ تەكلىپىگە قۇلاق سېلىشتىن باشقا، مەن يەنە بەزىبىر ئىلمىي ئۆزۈقلىنىش تەكلىپلىرىنىڭ يېمەكلىكلەرنى تاللىشىمغا ياردەم بېرىشىگە موھتاج، ئىلگىرى چارچىغان، بېسىمغا ئۇچرىغان ياكى كەيپىياتىم ياخشى بولمىغان چاغلىرىمدا، نەرسە - كېرەك يېيىش ئارقىلىق ئۆزۈمنى ئارام تاپقۇزاتتىم. ھازىر مەن ھامىلىدار بولدۇم، مەن بوۋىقىمنىڭ بىخەتەرلىكى بىلەن ئۆزۈمنىڭ ئېھتىياجى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى قانداق تەڭپۇڭلاشتۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىشىم لازىم. مەن دوختۇردىن مەسلىھەت سورىدىم ھەمدە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئۆزۈقلىنىشقا دائىر بەزى كۆرسەتمىلەرگە ئېرىشتىم. ئۇ يېگەن نەرسىلىرىمنى خاتىرىلەپ مېڭىشىم، مۇشۇنداق قىلغاندا نېمىلەرنى يېگەنلىكىمنى خالىغان چاغدا تەكشۈرۈپ كۆرۈشكە بولىدىغانلىقى توغرىسىدا تەكلىپ بەردى. يەنە يېمەك - ئىچمىكىم تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق يېتەرلىك بولمىغان ئەھۋالدا، ۋىتامىن ياسالمايلىرىنى ئىچىپ، يېتەرلىك ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنى قوبۇل قىلىشقا ھەقىقىي كاپالەتلىك قىلىشىمنى تەكىتلىدى.

ئويلاپ كۆرىدىغان بولساق، شۇنى بايقايمىزكى، بوۋىقىمىز ئۈچۈن توغرا تاللاش ئېلىپ بارغان چېغىمىزدا يەنە ئۆزۈمىز ئۈچۈنمۇ توغرا تاللاش ئېلىپ بارغان بولىمىز. ھامىلىدار بولغىنىمىدىن باشلاپ مەن ئاندىن ئۆزۈم يەيدىغان يېمەكلىكلەرنى ھەقىقىي ھالدا ساغلام، ئاقىلانلىك بىلەن توغرا تاللايدىغان بولدۇم. بۇ خىل تۇيغۇ بەك ياخشى بولىدىكەن.

بوۋىقىم بىلەن ئۆزۈمنىڭ ئېھتىياجىنى دەڭسەپ كۆرگەن ھەمدە ھەر ئىككىلىسىگە پايدىلىق تەڭپۇڭلۇق نۇقتىسىنى تاپقان

چېغمدا، ئانا بولۇش توغرىسىدىكى بىر قېتىملىق دەرسنى
ئاڭلىغاندەك بولدۇم.



ساغلام يېمەك - ئىچمەك ئادىتى

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ زىيادە
ئېشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى
يېمەك - ئىچمەكنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن ئىبارەت. ئاياللارنىڭ
يېمەك - ئىچمەك ئادىتى، بارغانسېرى ناچارلاشماقتا. ساغلام
يېمەك - ئىچمەك ئادىتىدە چىڭ تۇرىدىغانلار بارغانسېرى
ئازايماقتا. ئىشتىھاسزلىق كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى
بارغانسېرى ئۆرلىمەكتە. ھامىلىدار ئاياللار ۋە ئانىلارنىڭ
ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى توغرىسىدىكى تەتقىقاتلار ئۇلارنىڭ يېمەك -
ئىچمەكنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ كەمچىل
ئىكەنلىكىنى كۆرسەتمەكتە. ئامېرىكىدا بوۋاقلارنىڭ ئەي بولۇش
نىسبىتى باشقا ئەللەرنىڭكىدىن تۆۋەن. دانىيەدە بوۋاقلارنىڭ ئەي
بولۇش نىسبىتى ھەممىدىن يۇقىرى. بۇ خىل ئەھۋالنى كەلتۈرۈپ
چىقىرىدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرى يېمەك - ئىچمەكنىڭ ياخشى
بولماسلىقىدىن ئىبارەت. ئامېرىكىلىقلارنىڭ يېمەك - ئىچمەكى
دۇنيا بويىچە ئەڭ ساغلام بولمىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ بىرى
بولۇشى مۇمكىن، ياغلىق، تاتلىق، يەنە كېلىپ ھېچقانداق ئوزۇقلۇق
قىممىتى يوق دېگۈدەك تەييار تاماقلاردىن ئىبارەت. سېمىزلىك بۇ
دۆلەتتىكى ئېغىر مەسىلىگە ئايلاندى.

يېگەن يېمەكلىكلەرنىڭ سۈپىتى قانچىلىك نەرسە
يېگىنىڭىزدىن مۇھىم. ھامىلىدار بولغان - بولمىغانلىقىڭىزدىن
قەتئىينەزەر، ئەخلەت يېمەكلىكلەرنى بەك كۆپ يېسىڭىز سىزنى
سەمىرتىۋېتىدۇ. ئەگەر ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدىكى نشانىڭىز

ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرلىك بولۇپ، ساغلام بىر بوۋاق تۇغۇش ھەمدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلەپ، ئۆزىڭىز ئېھتىياجلىق مىقداردىن بەك كۆپ ئېشىپ كەتمەسلىكىگە كاپالەتلىك قىلىشتىن ئىبارەت بولىدىغان بولسا، ساغلام يېمەك - ئىچمەك ئادىتى بۇنىڭدىكى ئاچقۇچتۇر. ساغلام يېمەك - ئىچمەك بەدىنىمىزگە كېرەكلىك بارلىق ئوزۇقلۇقلارنى جۈملىدىن ئاقسىل، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، ياغ، ۋىتامىن، مىنېرال ماددىلار ۋە سۈنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە، ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجىمىز ئاشىدۇ (4 - جەدۋەلگە قاراڭ)، بۇنى تۆۋەندە تونۇشتۇرىمىز:

4 - جەدۋەل. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئېھتىياجلىق بولىدىغان مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددىلار

ئوزۇقلۇق ماددىلار	كۈنىگە قوبۇل قىلىش تەۋسىيە قىلىنغان مىقدارى	ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ مەنبەسى	ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ رولى
ۋىتامىن A	800mcgRE	قېنىق يېشىل رەڭلىك كۆكتاتلار، تۇخۇم	ئىممۇنىتېت سىستېمىسى، كۆرۈش قۇۋۋىتى، نېرۋا ھەمدە توقۇلمىلارنىڭ ئۆسۈشى
ۋىتامىن C	70mg	يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، كۆك پۇرچاق	ھۈجەيرە فۇنكسىيەسى، بىرىكتۈرگۈچى توقۇلما، سۆڭەك، چىش ۋە قان تومۇر
ۋىتامىن D	10mcg	دانلىق ئاشلىقتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر، ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنى قوشۇپ كۈچەيتىلگەن كالا سۈتى، كېتا بېلىقى	ئانا بىلەن بوۋاقنىڭ سۆڭىكىنى ساغلاملاشتۇرۇش
ۋىتامىن E	10mg	ئېچىتقۇ، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر، پالەك	ئەركىن رادىكاللارنىڭ زىيىتىغا ئۇچراشتىن ساقلاش
ۋىتامىن K	65mcg	چىچەكسىي، شۇخلا، بانان	قان ئۇيۇتۇش، سۆڭەكنىڭ شەكىللىنىشى
ۋىتامىن B ₆	2.2mg	بېلىق، ياڭيۇ، بانان	بوۋاقلارنىڭ چوڭ مېڭىسى ھەمدە نېرۋا سىستېمىسى

ۋىتامىن B ₁₂	2.2mcg	بېلىق، تۇخۇم، سۈت، گۆش	ھۈجەيرىنىڭ ئۆسۈشى
ۋىتامىن B ₁	105mg	خاسىڭ، يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار	نېرۋا سىستېمىسى، بەدەن ھەمدە چوڭ مېڭىنىڭ ئۆسۈشى
ۋىتامىن B ₂	1.6mg	سۈت، يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار	بارلىق توقۇلمىلارنىڭ ئۆسۈشى
ۋىتامىن B ₃	17mg	توخۇ گۆشى، بېلىق، خاسىڭ قىيامى	توقۇلمىلارنىڭ ئۆسۈشى، نېرۋا، ھەزىم قىلىش
يوپۇرماق كىمىلانىسى	400mcg	يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، چېچەكسەي، كۆك پۇرچاق	ھۈجەيرىنىڭ بۆلۈنۈشى، تۇغما غەيرىيلىك پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، نورمال ئۆسۈش
كالىتسىي	1200mg	سۈت، دۇفۇ، يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار	بوۋاقتىڭ سۆڭىكىنىڭ شەكىللىنىشى، ئانىنىڭ سۆڭىكىنىڭ بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارى
يود	175mcg	دېڭىز مەھسۇلاتلىرى، كۆكتاتلار	نورمال ئۆسۈپ يېتىلىش
تۆمۈر	30mg	ئورۇق گۆش، كۆك پۇرچاق، چېچەكسەي	ئوكسىگېن توشۇش، فېرىمېنت فۇنكسىيەسى
ماگنىي	320mg	خاسىڭ، پالەك، ياڭيۇ	سۆڭەكنى ساغلاملاشتۇرۇش، نېرۋىنىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىش
فوسفور	1200mg	ئاشلىق، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر، سەي پۇرچاق، كالا سۈتى	ماددا ئالماشتۇرۇش
سېلىن	65mg	دانلىق ئاشلىقتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر، دېڭىز مەھسۇلاتلىرى، تۇخۇم	زىيانلىق ماددىلارنى چىقىرىۋېتىشكە ياردەم بېرىش
سىنك	15mg	ھايۋانات مەھسۇلاتلىرى، ئورۇق، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر	ھۈجەيرە فۇنكسىيەسى ھەمدە يېتىلىش
ئاقسىل	60g	گۆش، بېلىق، تۇخۇم، سۈت، پىشلاق	بوۋاقتىڭ توقۇلمىلىرى، بالا ھەمراھى ھەمدە ئانا تېنىدىكى قىزىل ھۈجەيرىلىرىنى شەكىللەندۈرۈش

RE ۋىتامىننىڭ تەڭ مىقدارى

mg مىللىگرام

mcg مىكروگرام

ئاگاھلاندۇرۇش: ۋىتامىن A ۋە ۋىتامىن E نى كۆپ مىقداردا
ئىچسە ئادەمنى زەھەرلەيدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدىكى توغرا يېمەك - ئىچمەك
تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدىنمۇ كۆپ ئاددىي، سىزگە زۆرۈرى پەقەتلا
يېمەك - ئىچمەك توغرىسىدىكى بەزى ساۋاتلاردىن ئىبارەت.
تۆۋەندىكى يېمەك - ئىچمەك قوللانمىسى ئامېرىكا يېزا
ئىگىلىك مىنىستىرلىقىنىڭ كۈندىلىك يېمەكلىكلەرنى تاللاش ۋە
ئۇلارنىڭ چەكلىنىدىغان مىقدارى توغرىسىدىكى بەلگىلىمىسى، يەنە
ئامېرىكا پەنلەر ئاكادېمىيەسى يېمەكلىك ۋە ئوزۇقلۇق
كومىتېتىنىڭ ئۆلچىمىگە ئاساسەن تۈزۈپ چىقىلغان.

ئاقسىل



ئاقسىل — ئادەم بەدىنىنىڭ ئۆسۈشىدە كەم بولسا بولمايدىغان
تۈزگۈچى تەركىب بولۇپ، سىزنىڭ ۋە ئەۋلادلىرىڭىزنىڭ
ئۆسۈشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھامىلىدارلىق جەريانىڭىزدا ۋە بالا
ئېمىتىش مەزگىلىڭىزدە، ئاقسىل ئىنتايىن مۇھىم روللارنى
ئوينايدىغان بولۇپ، ئۇ بەدەندە يېڭى توقۇلمىلارنىڭ
شەكىللىنىشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. گەرچە ئاقسىل بەدەننىڭ
ئۆسۈپ يېتىلىشىدە مۇھىم بولسىمۇ، ئەمما ئاقسىلنى چەكتىن
ئارتۇق ئىستېمال قىلىشىڭىز ئۇ سىزنى ماغدۇرسىزلاندۇرۇپ
قويىدۇ، دېمەك بۇ ئېنېرگىيە قوبۇل قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى يولى
ئەمەس، ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە، سىز ھەر كۈنى 70 ~ 100
گراممىغا يېقىن ئاقسىل قوبۇل قىلىشقا ئېھتىياجلىق بولىسىز. بۇنىڭ
25% نى يېمەكلىكلەردىن قوبۇل قىلىشىڭىز زۆرۈر. تەركىبىدە
مول ئاقسىل بار يېمەكلىكلەردىن كۆكتاتلار، پۇرچاق تۈرىدىكىلەر

بار، تەركىبىدە ئاقسىل بار باشقا يېمەكلىكلەردىن ئورۇق گۆش، توخۇ گۆشى، بېلىق، تۇخۇم، سۈت، پىشلاق (ئىرىمچىك)، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر ۋە ياغسىز لاندۇرۇلغان سۈت قاتارلىقلار بار.

ئەگەر سىز گۆش يېمەيدىغان ئادەم بولسىڭىز، يېتەرلىك كۆكتات ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئەۋلادىڭىزنىڭ تەن سالامەتلىكىگە كاپالەتلىك قىلىشىڭىز بولىدۇ. لېكىن دىققەت قىلىشىڭىز زۆرۈر بولغىنى شۇكى، يېمەك - ئىچمەك پىلانىڭىزدا يېتەرلىك ئاقسىل قوبۇل قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز زۆرۈر، يېمەكلىك پىلانىڭىزدا تۇخۇم ۋە سۈت يېتەرلىك بولۇشى زۆرۈر. ئەگەر سىز پۈتۈنلەي گۆشسىز غىزا يەيدىغان ئادەم بولسىڭىز، سىز يەنە ئۆسۈملۈك ئاقسىلى ۋە ھايۋانات ئاقسىللىنىڭ سەپلىمىلىرىنى ئىستېمال قىلىشىڭىز زۆرۈر. پۈتۈنلەي گۆشسىز غىزا يەيدىغانلار يەنە ئۆزىنىڭ يېتەرلىك كالتسىي قوبۇل قىلىشىغا كاپالەتلىك قىلىشى لازىم. گۆش يېمەيدىغانلار يەنە يېتەرلىك ۋىتامىن B₁₂، يوپۇرماق كىسلاتاسى ۋە ۋىتامىن D قوبۇل قىلىشىغا كاپالەتلىك قىلىشى لازىم. ئەگەر سىز بۇنداق يېمەك - ئىچمەك ئادىتىگە كۆنەلمىسىڭىز، ئۇنداقتا ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە بىر پارچە تاماق قورۇما تىزىملىكى تەييارلىۋېلىپ پايدىلىنىش سىزگە نىسبەتەن ئىنتايىن زۆرۈردۇر.

كاربون سۇ بىرىكمىلىرى



كاربون سۇ بىرىكمىلىرى ئادەم بەدىنىگە لازىملىق ئېنېرگىيەنىڭ ئاساسلىق مەنبەسى. ئۇ كىراخمال ۋە شېكەردىن ئىبارەت ئىككى چوڭ تۈرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. كىراخمال (مۇرەككەپ كاربون سۇ بىرىكمىسى) ئېنېرگىيەنىڭ تۇراقلىق مەنبەسى بولۇپ، ئۇ ئادەمنى ئاچلىق سېزىمىنى يوقىتىش

ئىمكانىيەتتىكى ئىگە قىلىدۇ. شېكەر بولسا ئۇنداق ئەمەس، كىشىلەر ئۇنى چەك قويغان ھالدا ئىستېمال قىلىشى لازىم. تەركىبىدە مول كاربون سۇ بىرىكمىلىرى بولغان يېمەكلىكلەردىن پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنى بولكىسى، ئىتالىيە ئوگرىسى، كۆكتات، دانلىق ئاشلىق ۋە مېۋە - چېۋىلەر بار. ئۇلارنىڭ تەركىبىدىكى ياغنىڭ مىقدارى يۇقىرى ئەمەس، لېكىن تېتىتقۇلارنى ئىستېمال قىلىشتا دىققەت قىلىش لازىم، ئۇلارنىڭ تەركىبىدە ياغ بولۇپ، ئادەمنى سەمىرىتىۋېتىشى مۇمكىن.

مېۋە - چېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى بولغاندىن باشقا يەنە يېمەكلىك تالاسى بولىدۇ، بۇ خىل ماددا ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، سىز ھەر كۈنى ئىستېمال قىلىدىغان كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنىڭ مىقدارى يېمەكلىكىڭىزنىڭ يېرىمىغا يېتىشى كېرەك. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ئەگەر بەك كۆپ يېسىڭىز، سەرىپ قىلىنماي ئېشىپ قالغان ئېنېرگىيە ياغقا ئايلىنىپ بەدىنىڭىزدە ساقلىنىدۇ. بۇ نەزەرىيە شاكىلاتلىق يېمەكلىكلەر، تورت ۋە قەنت - گېزەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغانلارغا بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ياغ



ياغ — ئادەم بەدىنىنىڭ نورمال خىزمەت ئىشلىشىگە كاپالەتلىك قىلىدىغان بىر خىل مۇھىم ئېنېرگىيە مەنبەسى، شۇنداقلا ۋىتامىن A ۋە ۋىتامىن D نىڭ مۇھىم مەنبەسى. ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە ياغ ئىستېمال قىلىشنى رەت قىلماسلىقىڭىز كېرەك. تەركىبىدىكى ياغ مىقدارى زىيادە ئاز يېمەكلىكلەر ساغلام بولمىغان يېمەكلىكلەردۇر. ئادەم بەدىنى ھەر كۈنى يېمەكلىكتىن %25 ياغ قوبۇل قىلىشقا ئېھتىياجلىق، ياغنى

زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىش مۇ ياخشى ئەمەس.

ئەگەر ئىمكانىيەت يار بەرسە، تويۇنغان ياغ ئىستېمال قىلىشتىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىش كېرەك، ئادەتتە تويۇنغان ياغ ھايۋانات يېغىدا مەۋجۇت بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى خولېستېرنىڭ مىقدارى زىيادە يۇقىرى. شۇڭا تويۇنمىغان ياغ ئىستېمال قىلىش لازىم. يېمەكلىكلەرنى تاللاپ سېتىۋالدىغان چېغىڭىزدا ئەڭ ياخشى ئۇنىڭ چۈشەندۈرۈشىنى تەپسىلىي ئوقۇپ چىقىڭ. قورۇما قورۇشتا كۆممىقوناق يېغى ياكى باشقا ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ.

ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار



ئەگەر يېمەك - ئىچمىكىڭىزنىڭ تەركىبىدە سىزگە كېرەكلىك ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار يوق بولسا، ئۇ ھالدا بەدىنىڭىز ئۆزى ئېھتىياجلىق ئوزۇقلارنى ئويدان قوبۇل قىلالمايدۇ. مەسىلەن: بەدىنىڭىزدە ۋىتامىن B كەمچىل بولغاندا، بەدىنىڭىز ياغ، ئاقسىل ۋە كاربون سۇ بىرىكمىلىرىدىن نورمال پايدىلىنالمايدۇ. ۋىتامىن C بەدىنىڭىزنىڭ تۆمۈرىنى سۈمۈرۈشىگە ياردەم بېرىدۇ. سىنىڭ ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. شۇڭا، ئەگەر بەدىنىڭىزنى يېتەرلىك ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار بىلەن تەمىنلىمىسىڭىز، بوۋىقىڭىزغا نىسبەتەن ئىنتايىن، خەتەرلىك بولۇپلا قالماستىن، ئۆزىڭىزدىمۇ بەدەن ئېغىرلىقى جەھەتتە مەسىلە كۆرۈلىدۇ.

ئادەم بەدىنىگە كېرەكلىك ئەڭ مۇھىم ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلاردىن يەنە ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە ئۇلارغا بولغان ئېھتىياجىڭىزنىڭ قانداق ئاشىدىغانلىقىنى كۆرۈپ باقايلى.

◀ ۋىتامىن

ۋىتامىن يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرىدۇ، تېرىنىڭ

قۇرغاقلىشىشى ۋە سۆڭەك يېتىلىشىنىڭ ياخشى بولماسلىقىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇ كۆكتات، سۈت، ئاقماي، سۈنئىي سېرىق ماي ۋە تۇخۇم سېرىقىدا مەۋجۇت بولىدۇ.

ۋىتامىن B₁ (تىئامىن) نەپەسلىنىشتىن ھاسىل بولغان كاربون IV ئوكسىدنى چىقىرىۋېتىشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۇن يېمەكلىكلىرى، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر ۋە ئۇرۇق تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

ۋىتامىن B₂ (رىبوفلاۋىن) ئۆسۈشكە لازىملىق ۋىتامىندۇر. ئۇ سۈت، گۆش، تۇخۇم ۋە يوپۇرماقلىق كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

ۋىتامىن B₃ (نىكوتىن كىسلاتاسى) كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ياردەم بېرىدۇ، كەيپىياتنى ياخشىلايدۇ، تېرىنى تېخىمۇ پارقراق قىلىدۇ. ئۇ سۈت، تۇخۇم، پىشلاق ۋە بېلىق گۆشىنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

ۋىتامىن B₅ (پانتوتېنىك كىسلاتا) ئېنېرگىيەنىڭ ئالمىشىشىغا نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم بولۇپ، كۆپ خىل يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

ۋىتامىن B₆ ئاقسىلدىن پايدىلىنىشقا نىسبەتەن مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۇ پالەك، بانان تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

ۋىتامىن B₁₂ تېرە ۋە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ساغلاملىقىنى كاپالەتلەندۈرىدۇ. ئۇ گۆش، سۈت، تۇخۇم، پىشلاق ۋە بېلىق گۆشىنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

بيوتىن كاربون سۇ بىرىكمىلىرى ۋە ياغنىڭ ئالمىشىشىغا نىسبەتەن مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۇ جىگەر، خاسنىڭ ۋە پىشلاق تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

يوپۇرماق كىسلاتاسىنىڭ رولى ھۈجەيرىلەرنىڭ شەكىللىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە تېرىنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاشتىن ئىبارەت. ئۇ يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، توخۇ گۆشى،

ھايۋانلارنىڭ جىگىرى ۋە بۇرىكىنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ. ۋىتامىن C يېشىل رەڭلىك كۆكتاتلار ۋە سىترۇس تۈرىدىكى مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولۇپ، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، جاراھەتنىڭ ساقىيىپ پۈتۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇ ئادەم بەدىنىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىغا نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم. ئىممۇنىتېت كۈچىمىزنى كۈچەيتىپ، بەدىنىمىزنى زەھەرلىك ماددىلارنىڭ زىيىنىغا ئۇچراشتىن ساقلايدۇ.

ۋىتامىن D سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشى ۋە كالتسىيەنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇ تۇخۇم، ئاقماي ۋە پىشلاق تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ. ئاپتاپسىنغان چېغىمىزدا، تېرىمىز مۇ ۋىتامىن D ھاسىل قىلالايدۇ.

ۋىتامىن K قاننى ئويۇتىدۇ، ئۇ سۈت، كۆكتات، جىگەر، گۈرۈچ تامىقى ۋە قوناق تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

ۋىتامىن E نېرۋا سىستېمىسى، قان تومۇر ۋە ئىختىيارغا بېقىندىغان مۇسكۇلنىڭ ساغلاملىقىنى قوغدايدۇ. ئارپا ئۈندۈرمىسى، ئۆسۈملۈك يېغى، پۈتۈن بۇغداي گۈنى بولكىسى ۋە ئارپا يارمىسى تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

◀ مېنېرال ماددىلار

* كالتسىي سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشىنى، چىشنىڭ ساغلاملىقىنى، قاننىڭ ئويۇشىنى ھەمدە تۆمۈرنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇ ھەيز مەسىلىسىنى يەڭگىلەتتىشكە ياردەم بېرىدۇ. ئۇ سۈت مەھسۇلاتلىرى، تۇخۇم سېرىقى، يېشىل رەڭلىك كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

* مىس تۆمۈرنىڭ ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇ ھايۋانلارنىڭ جىگىرى ۋە پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۈنىدىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

فىتورلاشقان ماددىلار چىشنى چىڭىتىدۇ، ئۇ فىتورلاشقان ماددىلار قوشۇلغان ئىچىلىدىغان سۇ ۋە ماينىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت

بولدۇ.

* تۆمۈر قان رەڭ ماددىسى (پىگمېنت) نىڭ ئاساسلىق تەركىبى بولۇپ، قان ئازلىقىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇ گۆش، يېشىل رەڭلىك كۆكتاتلار، ئېچىتقۇ ۋە ئارپا ئۈندۈرمىسى تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

* يود دېڭىز مەھسۇلاتلىرى ۋە دېڭىز يۈسۈنى تەركىبىدە مەۋجۇت بولۇپ، بەدەننىڭ ئېنېرگىيەدىن مۇۋاپىق پايدىلىنىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

* ماگنېي سۈت، دانلىق ئاشلىق، كۆكتات، مېۋە - چېۋە تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ. ئۇنىڭ رولى چوڭ مېڭە، يۈلۈن ۋە نېرۋىنى نورمال ئىشلەيدىغان قىلىشتىن ئىبارەت. شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە سۆڭەكنىڭ شەكىللىنىشىگە ياردەم بېرىدۇ.

* كالىي نېرۋا ۋە مۇسكۇلنى ساغلام قىلىدۇ. ئۇ سۈت، مېۋە - چېۋە ۋە كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

* ناترىي بەدەن ھۈجەيرىلىرىنى يېتەرلىك سۇغا ئىگە قىلىدۇ. ئۇ تۇز، سۈت ۋە گۆش تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

* فوسفور سۈت، قېتىق، ئېچىتقۇ ۋە ئارپا ئۈندۈرمىسى تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ. ئۇنىڭ رولى سۆڭەكنى ئۆستۈرۈش، چىشىنى چىڭىتىش ھەمدە ئېنېرگىيە يەتكۈزۈشتىن ئىبارەت.

* سىنك كۆپىيىش سىستېمىسىنىڭ يېتىلىشى ۋە بەدەندىكى فېررىت سىستېمىسىدا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۇ تۇخۇم سېرىقى، سۈت، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر، كۆك پۇرچاق ۋە سەي پۇرچاق تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە، ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنى قوبۇل قىلىش ئىنتايىن مۇھىم بولۇپ قالىدۇ. ئۇلار بوۋىقىڭىزنىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشى ۋە سىزگە نىسبەتەن ئېھتىقاندا ئىنتايىن ئاچقۇچلۇقتۇر. ئادەم بەدىنى بۇ ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنى ھاسىل قىلالمايدۇ ۋە زاپاس ساقلىيالمىدۇ. سىز ئۇلارنى

يېمەكلىكلەردىن قوبۇل قىلىپ تۇرۇشىڭىز لازىم. تەڭپۇڭ يېمەك - ئىچمەك سىزنى لازىملىق ھەممە نەرسە بىلەن تەمىنلەيدۇ، لېكىن يېمەك - ئىچمىكىڭىز تەڭپۇڭ بولمىغان ئەھۋالدا، ناھايىتى ئاسانلا بۇ ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ يېتىشمەسلىكى كېلىپچىقىدۇ. دوختۇردىن قايسى خىل ۋىتامىن تولۇقلاش دورىلىرىنى ياكى رېتسېپىز دورىلارنى ئىچىش كېرەكلىكى توغرىسىدا مەسلىھەت سورىشىڭىز بولىدۇ (كېيىنكى باپتىكى ۋىتامىن تولۇقلاش دورىلىرى توغرىسىدىكى مەزمۇنلارغا قاراڭ).

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە، بەدەننىڭ ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجى ئاشىدۇ.

* سىزنىڭ يوپۇرماق كىسلاتاسىغا بولغان ئېھتىياجىڭىز بىر ھەسسە ئاشىدۇ. ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى يوپۇرماق كىسلاتاسىنى قوبۇل قىلىش مىقدارىنى يۇقىرى كۆتۈرسە بوۋاقتىڭىز نېرۋا سىستېمىسى كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ. ئاياللار ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى ۋە ھامىلىدار بولغاندىن كېيىن تۇنجى سەككىز ھەپتە ئىچىدە كۈنىگە 400 مىللىگىرام يوپۇرماق كىسلاتاسى قوبۇل قىلسا ھامىلىنىڭ تۇغما غەيرىيلىكىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. لېكىن بۇ ئۆلچەمدىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك.

* ۋىتامىن A نى كۆپ مىقداردا ئىچىش ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. ئۇ 800 مىللىگىرام RE دىن ئاشۇرۇپ ئىشلىتىلسە زەھەرلىك. كۈنىگە 4000IU تەبىئىي B - كاروتىن ئىچىش لازىم.

* ۋىتامىن C توقۇلمىلارنىڭ رېمونت قىلىنىپ ئەسلىگە كېلىشى، ماددا ئالماشتۇرۇش ۋە جاراھەتنىڭ ساقىيىپ پۈتۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بوۋىقىڭىزغا ساغلام چىش چىقىشى ۋە سۆڭەك يېتىلىشى ئۈچۈن سىز ئۇنى يېتەرلىك قوبۇل قىلىشىڭىز زۆرۈر. بەدىنىڭىز ۋىتامىن C نى ھاسىل قىلالمايدۇ، شۇڭا ئۇنى ھەر كۈنى تولۇقلاپ تۇرۇشىڭىز زۆرۈر. ۋىتامىن C تۆمۈرنىڭ بەدەنگە

سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇنىڭ كۈنىگە قوبۇل قىلىش تەۋسىيە قىلىنغان مىقدارى 70 مىللىگرام. مېۋە - چېۋە، شوخلا، قىزىل ۋە كۆك قاپاق لازا، چېچەكسەي، پالەك تەركىبىدە مول ۋىتامىن C بولىدۇ.

* ۋىتامىن D. سىز ھەر كۈنى 10 مىللىگرام ۋىتامىن D قوبۇل قىلىپ بەدىنىڭىزنىڭ كالتسىيىنى سۈمۈرۈشىگە ۋە سۆڭىكىڭىزنىڭ ساغلام بولۇشىغا ياردەملەشتۈرۈشىڭىز كېرەك. ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە بۇ مىقدار ئادەتتىكى چاغلاردىكىنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە باراۋەر بولىدۇ. ئەمما، ئۇ كۆپ مىقداردا ئىچىلسە زەھەرلەيدۇ.

ۋىتامىن E. سىز ھەر كۈنى 10 مىللىگرام ۋىتامىن E غا ئېھتىياجلىق بولىسىز. بالدۇر تۇغۇلغان بوۋاق ۋە تۇغۇلغاندىكى بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەن بوۋاقلارنىڭ تېنىدە ۋىتامىن E كەمچىل بولىدۇ. ۋىتامىن E نورمىدىن ئارتۇق ئىچىلسە زەھەرلىك.

تۆمۈر ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم، چۈنكى ئۇ قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ قاندىكى ئوكسىگېننى توشۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر سىزنىڭ تۆمۈر قوبۇل قىلىش مىقدارىڭىز زىيادە تۆۋەن بولىدىغان بولسا، قان ئازلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولىسىز. شۇنىڭ ئۈچۈن بەدىنىڭىزدە تۆمۈرنىڭ كەمچىل بولماسلىقىغا ھەقىقىي كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك. تۆمۈر يەنە بەدەندىكى نۇرغۇن فېررىمېنتلارنىڭ رولىنى جارى قىلدۇرۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. سىز ۋە بوۋىقىڭىز ئۇنىڭغا ناھايىتى ئېھتىياجلىق. تەركىبىدە تۆمۈر بار يېمەكلىكلەردىن: ھايۋانات جىگىرى، بولكا، دانلىق ئاشلىقتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر، قۇرۇتۇلغان كۆك پۇرچاق ۋە باشقا پۇرچاقلار، پالەك قاتارلىقلار بار. كۈنىگە 30 مىللىگرام تۆمۈر قوبۇل قىلىشىڭىز ياكى دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىش كۆرسىتىشىڭىز بولىدۇ. ئەگەر بۇنى 100 مىللىگرام

ۋىتامىن C بىلەن بىللە ئىچسىڭىز تۆمۈرنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ.

كالتسىي سۆڭىكىڭىزنىڭ ئۆسۈشى، قاننىڭ ئۆيۈشى ۋە باشقا نۇرغۇن ھۈجەيرە فۇنكسىيەلىرىگە قارىتا مۇھىم روللارنى ئوينايدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە، بولۇپمۇ ھامىلىدارلىقنىڭ ئەڭ ئاخىرقى بىر باسقۇچىدا، بەدىنىڭىزنىڭ كالتسىيغا بولغان ئېھتىياجى ئاشىدۇ. ئەگەر بەدىنىڭىزدە ۋىتامىن D كەمچىل بولسا، ئۇ ھالدا بۇ قېنىڭىزدىكى كالتسىيەنىڭ ئومۇمىي قويۇقلۇقىغا تەسىر يەتكۈزۈشى مۇمكىن. ئۆسۈۋاتقان بوۋىقىڭىز ساغلام سۆڭەك ۋە چىشقا ئىگە بولۇش ئۈچۈن 'يېتەرلىك كالتسىيەنىڭ بولۇشىغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئەگەر بەدىنىڭىزدە كالتسىيە كەمچىل بولىدىغان بولسا، بوۋىقىڭىز سۆڭىكىڭىزدىن كالتسىيە سۈمۈرۈۋالىدۇ - دە، يېشىڭىز چوڭايغاندىن كېيىن سىز سۆڭەك ماددىسى شالاڭلىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولىسىز، سىز ھەر كۈنى ئېھتىياجلىق بولىدىغان كالتسىيە مىقدارى 200 ~ 11300 مىللىگرام ئارىلىقىدا بولىدۇ. سۈت مەھسۇلاتلىرى، يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، ئورۇك مېغىزى، خاسنىڭ ۋە مېۋە قېقى كالتسىيە تولۇقلايدىغان ئوبدان يېمەكلىكلەردۇر. سۈت ۋە سۈت مەھسۇلاتلىرى ناھايىتى ئوبدان كالتسىيە مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر سىز كۈنىگە 0.2 كىلوگرام سۈت ئىچسىڭىز، ئۇ ھالدا ئۇنىڭدىن يېتەرلىك كالتسىيە ئېرىشەلەيسىز. ئەگەر سىز كالا سۈتىنى ياقتۇرمىسىڭىز ياكى سۈت شېكەرگە كۆنەلمەسلىك مەسىلىسى بار بولسا، ئۇنداقتا قېتىق، تەركىبىدە سۈت شېكەرى بولمىغان سۈت ۋە يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلارمۇ سىزنىڭ ئوبدان تاللىشىڭىز بولالايدۇ. ئەگەر سۈت ئىچىدىغان بولسىڭىز، ياغسىز لاندۇرۇلغان ياكى يېغى ئاز سۈتلەرنى تاللاپ ئىچسىڭىز بولىدۇ.

سىز كۈنىگە 320 مىللىگرام ماگنىي قوبۇل قىلىپ بەدىنىڭىزدىكى كالتسىيەنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇشىڭىز زۆرۈر.

يود قالقانبەز ھورمۇننى بىرىكتۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. قالقانسىمانبەز ھورمۇنى بوۋاقتىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر بەدىنىڭىزدە يود كەمچىل بولسا، ئۇ ھالدا بوۋىقىڭىزنىڭ ئەقلىي جەھەتتىكى يېتىلىشى ئاجىزلايدۇ. ئوبدان يود مەنبەسى بولالايدىغان يېمەكلىكلەر دېڭىز مەھسۇلاتلىرى ۋە كۆكتاتلاردىن ئىبارەت.

سىنىڭ بوۋاقتىڭ ھۈجەيرىلىرىنىڭ نورمال يېتىلىشىگە نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم. ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە، بەدىنىڭىزنىڭ سىنىكە بولغان ئېھتىياجى ئاشىدۇ. سىنىڭ قوبۇل قىلىنىشى يېتەرلىك بولمىسا، بوۋىقىڭىزنىڭ تۇغۇلغاندىكى بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەن بولىدۇ. قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر، پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنى، دانلىق ئاشلىقتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر، پۇرچاق تۈرىدىكىلەر، ھايۋانلارنىڭ جىگىرى، يەنە تۇخۇم تەركىبىدە سىنىك مول. ھەر كۈنى قوبۇل قىلىنىدىغان سىنىك مىقدارى 15 مىللىگرام ئەتراپىدا بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ، لېكىن 75 مىللىگرامدىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك.

سېلىن بەدىنىڭىزدە ھاسىل بولغان زىيانلىق ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىشكە ياردەم بېرىدۇ. بىر قەدەر ياخشى سېلىن تولۇقلايدىغان يېمەكلىكلەردىن دېڭىز مەھسۇلاتلىرى، تۇخۇم ۋە دانلىق ئاشلىقتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر بار.

سۇ



ئاخىرىدا، بەدىنىڭىزگە ئەڭ كېرەكلىك ماددا — سۇنى ئۇنتۇپ قالماڭ. بەدىنىڭىزنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت، شۇڭا يېتەرلىك سۇ تولۇقلاپ تۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم. ئەگەر بەدىنىڭىزدە سۇ كەمچىل بولسا، قېنىڭىز ئوكسىگېننى

ئۈنۈملۈك ھالدا توقۇلمىلىرىڭىز ۋە ھامىلىگە توشۇپ ئاپىرالمىدۇ. بەدىنىڭىزدە ئەگەر سۇ يېتىشمەسە، بېشىڭىز قايىدۇ ۋە ھوشىڭىزدىن كېتىسىز، ماددا ئالماشتۇرۇشنىڭ ئېھتىياجى ۋە بەدىنىڭىزدىكى سۇنىڭ يوقىلىشى سەۋەبىدىن، ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە تېخىمۇ كۆپ سۇغا ئېھتىياجلىق بولىسىز.

سۇ يېتىشمەسلىكىنى ھەل قىلىشنىڭ ئۇسۇلى سۇنى كۆپ ئىچىشتىن ئىبارەت. ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە كۈنىگە 6 ~ 8 ئىستاكىن سۇ ئىچىشىڭىز لازىم. ئەگەر بۇنداق قىلىشىم ناھايىتى تەس دەپ قارىسىڭىز، مېۋە شىرنىسى ئىچىشىڭىز بولىدۇ ياكى سۇغا بىر پارچە لىمون سېلىپ ئىچىشىڭىز بولىدۇ. يۇمشاق ئىچىملىكلەرمۇ بولىدۇ، لېكىن شېكەر ۋە كوفېئىن قوشۇلغان ئىچىملىكلەرنى ئىچىشىڭىز بولمايدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، يۇمشاق ئىچىملىكلەرنىڭ تەركىبىدە ناترىي بولۇپ، سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ئىچكەن سۇيىڭىزنىڭ يېتەرلىك بولغان - بولمىغانلىقىنى تەكشۈرۈشنىڭ ئۇسۇلى سۇيىدۈكىڭىزنىڭ رەڭگىنى كۆزىتىشتىن ئىبارەت. ئەگەر سۇيىدۈكىڭىزنىڭ رەڭگى بەك قېنىق بولسا، بەدىنىڭىزدە سۇ يېتىشمەيۋاتقانلىقىنى ئىسپاتلايدۇ. سۇيىدۈكىڭىزنىڭ نورمال رەڭگى سۇس سېرىق بولۇشقا تېگىشلىك بولۇپ، بىر پارچە لىمون سالغان سۇنىڭ رەڭگىگە ئوخشىشىدۇ.

ئوزۇقلىنىش توغرىسىدا كۆرسەتمە



ئەمەلىيەتتە ئېمىلەرنى يەۋاتقانلىقىڭىزنى كۆرۈپ بېقىڭ. يېگەن نەرسىلىرىڭىزنى خاتىرىلەپ مېڭىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇشىڭىز، يېگەن نەرسىلىرىڭىزنى ناھايىتى ئېنىق بىلىشىڭىز كېرەك. يېگەن نەرسىلىرىڭىزنىڭ تەركىبىدە قانداق ئوزۇقلۇقلارنىڭ بارلىقىنى

تەكشۈرۈپ كۆرۈڭ.

ئەگەر سىز يېگەن مېۋە - چېۋە، كۆكتات ۋە پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنىدىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر يېتەرلىك بولمىغان بولسا، ھېچبولمىغاندا يېمەك - ئىچمىكىڭىزنىڭ ئارىسىدا بۇ نەرسىلەرنىڭ بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك. ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك مەنبەسى يې-شىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار ۋە يېڭى مېۋە - چېۋىلەردىن ئىبارەت. ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ھەر كۈنى يېشىل رەڭلىك كۆكتات ۋە سېرىق رەڭلىك مېۋە، پۇرچاق تۈرىدىكىلەر ۋە پۈتۈن بۇغداي ئۇنى يېمەكلىكلىرىنى ئىستېمال قىلىشىڭىز كېرەك، مەسىلەن: پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنى بولكىسى، يىرىك گۈرۈچ، پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي يارمىسى قاتارلىقلار ناھايىتى پايدىلىق، دانلىق ئاشلىقتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر ئىنتايىن ساغلام يېمەكلىكلەردۇر. ئەمما سىز تەركىبىدە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى ۋە يېمەكلىك تالاسى يۇقىرى بولغان دانلىق ئاشلىق يېمەكلىكلىرىنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشىڭىز كېرەك.

ھازىرغا قەدەر بىز كۆپچىلىكنىڭ مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر ۋە تۇز ئىستېمال قىلىشىنى تەۋسىيە قىلىپ كېلىۋاتىمىز. مۇۋاپىق مىقداردا تۇز ئىستېمال قىلسا قان زەھەرلىنىش كېسىلى ۋە يۇقىرى قان بېسىمى كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ. سىز ھەر كۈنى بىرنەچچە قوشۇق شېكەر ئىستېمال قىلىشىڭىز مۇسۇسنىڭ ۋە بوۋىقىڭىزنىڭ سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزمەيدۇ، بىر پارچە شاكىلات ياكى بىر تال ماروژنى سىزنىڭ يېمەك - ئىچمىكىڭىزگە نىسبەتەن ھېچقانچە گەپ ئەمەس. ئەڭ مۇھىمى مۇۋاپىق بولۇشتىن ئىبارەت. شاكىلات قاتارلىق يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدىكى شېكەر مىقدارى بىرقەدەر يۇقىرى بولغاچقا، كۆپ يېسىڭىز سەمرىپ كېتىسىز. يەنە سىز يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدىكى شېكەر مىقدارىغىمۇ دىققەت

قىلىشىڭىز، يېمەكلىكلەرنىڭ چۈشەندۈرۈشىنى ئىنچىكلىك بىلەن ئوقۇپ چىقىشىڭىز كېرەك.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە يېيىشكە بولمايدىغان يېمەكلىكلەر، يەنى «ئەخلەت يېمەكلىك» لەر قەھۋە تەمى بەك تۈزلۈك يېمەكلىكلەر، ياغدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر، يەنە يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا دېزىنېكسىيە قىلىنمىغان يېمەكلىكلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. كاۋاپ پىشۇرۇش جەريانىدا گۆشتە زىيانلىق تەركىبلەر ھاسىل بولىدۇ، شۇڭا كاۋاپ يېيىشكە بولمايدۇ. كوفېئىن ۋە ئىسپىرت قوبۇل قىلىشنى توختىتىشمۇ ئىنتايىن مۇھىم. ئىسپىرت ھامىلىگە زىيانلىق ھەمدە يۇقىرى قان بېسىمىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كوفېئىن ئانا بولغۇچىلارنىڭ روھىي جەھەتتە جىددىيلىشىشى، ھارغىنلىق ۋە ماغدۇرسىزلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كوفېئىن ۋە ئىسپىرتنىڭ سۈيدۈك ھەيدەش رولى بولغانلىقتىن، ئۇلار يەنە بەدەندىكى سۇ ۋە مىنېرال ماددىلارنى خورىتىۋېتىدۇ. تاماكا ۋە زەھەر ئوخشاشلا زىيانلىق، ئۇلار سىزگە ۋە بوۋىقىڭىزغا ئوخشاشلا كېرەك ئەمەس.

مانا ئەمدى سىز ساغلام يېمەك - ئىچمەك توغرىسىدىكى بارلىق مەزمۇنلارنى ئوقۇپ چىقتىڭىز، ئەگەر تېخىچە ئەمەل قىلالىمىغان بولسىڭىزمۇ ئۈمىدسىزلەنمەڭ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە نەرسە - كېرەك يېيىشتە خاتالاشمايدىغان ھېچكىم يوق. گەرچە شۇنداق بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ ھامىلىدارلىق جەريانى ۋە ئاخىرىدا تۇغقان بوۋىقى ناھايىتى ساغلام بولىدۇ. مەن ھەر كۈنى توغرا پىرسەنت بويىچە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، ئاقسىل ۋە ياغ قوبۇل قىلغان ئادەمنى - يېتەرلىك سۇ ئىچكەن، يېيىشكە تېگىشلىك بارلىق كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەرنى يېگەن، تەلەپ بويىچە مۇۋاپىق مىقداردا ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنى قوبۇل قىلغان ئادەمنى تېخى ئەزەلدىن ئۇچرىتىپ باقمىدىم. ئارىمىزدىكى مۇتلەق كۆپ

ساندىكى ئادەملەر پەقەت چامىنىڭ يېتىشىچە ئىش كۆرسىلا بولىدۇ. قانداق قىلىپ بولسىمۇ ھەممىمىز بۇ توققۇز ئايغا تاقابىل تۇرايلىمىز!

يېمەك - ئىچمىكىڭىزگە بەك قاتتىق تەلەپ قويماڭ، بەلكى بۇ ئۇچۇرلاردىن پايدىلىنىپ، ئۆز تۇرمۇشىڭىزنى ساغلام ئىزغا قايتۇرۇپ كېلىڭ. ساغلام يېمەك - ئىچمەك ئۇسۇلىنى ۋە ئۆزىڭىزگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇقلارنى چۈشىنىۋالسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ نېمىلەرنى يەۋاتقانلىقىڭىزنى تېخىمۇ ئېنىق بىلىۋالالايسىز. بۇلارنى بىلىۋالسىڭىز، ئۆزىڭىزگە ۋە بوۋىقىڭىزغا مۇۋاپىق يېمەكلىكلەرنى تاللىيالايسىز. ساغلام يېمەك - ئىچمەكنى تاللاشتا، بىزگە زۆرۈرى يېمەك - ئىچمەك توغرىسىدىكى ساۋاتلاردىن ئىبارەت. يېمەكلىك بىلىملىرىنى ئىگىلەش يەنە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ۋە تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەشنىڭ زۆرۈر شەرتىدۇر.

ھازىر بىز ھامىلىدارلىق مەزگىلىمىزدە نېمىلەرنى يېيىشىمىز لازىملىقىنى بىلىۋالدۇق. ئەمدى قانچىلىك نەرسە يېيىشىمىز لازىملىقىنى كۆرۈپ ئۆتەيلى. بىز راستلا «ئىككى ئادەم ئۈچۈن تاماق يېيىشىمىز» كېرەكمۇ -، يوق؟

پەتتىنچى باب

ئىككى ئادەم ئۈچۈن تاماق يېيش

«ئىككى ئادەم ئۈچۈن تاماق يېيش» دېگەنلىك ئەسلىدىكىنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە باراۋەر نەرسە يېيش كېرەك دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى يېمەك - ئىچمەكتىن ھەر كۈنى ئېھتىياجلىق بولىدىغان ئوزۇقلۇق ۋە ئېنېرگىيەنى قوبۇل قىلىش كېرەك دېگەنلىكتۇر.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە، ئىككى ئادەم ئۈچۈن تاماق يېمىسىڭىز بولمايدۇ.

بۇنداق دېيىشنىڭ بەزى جەھەتلەردە توغرا يەرلىرى بار بولسىمۇ، ئەمما «ئىككى ئادەم ئۈچۈن تاماق يېيىش» دېگەن بۇ ئەنئەنىۋى كۆز قاراش ھامىلىدارلىق مەزگىلى ۋە نۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش جەھەتتىكى نۇرغۇن مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىككى ئادەم ئۈچۈن تاماق يېيىش ئەمەلىيەتتە تەسەۋۋۇرىمىزدىكىگە ئوخشاشمايدۇ، ئۇ ئەسلىدىكىنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە باراۋەر نەرسە يېيىش دېگەنلىك ئەمەس. تەھلىل قىلىپ كۆرەيلى.

كالورىيە بەلگىلىك مىقداردىكى يېمەكلىك بەدىنىمىزدە كۆيگەن ياكى پايدىلىنىلغاندا ھاسىل بولىدىغان ئىسسىقلىق مىقدارىنىڭ بىرلىكىدىن ئىبارەت. ئوخشاش بولمىغان يېمەكلىكلەر ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان كالورىيە قىممىتى ئوخشاش بولمايدۇ. بىز ياخشى كۆرۈپ يەيدىغان نەرسىلەر ئادەتتە كالورىيەسى يۇقىرى يېمەكلىكلەردىن ئىبارەت. ئوسۇڭنىڭ تەركىبىدە ئاساسەن كالورىيە بولمايدۇ، ئەمما شاكىلات بىرقانچە يۈز كالورىيەنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ. ئوسۇڭنى قانچىلىك يېگۈڭىز كەلسە شۇنچىلىك يېمىسىڭىزمۇ، 0.5 كىلوگراممۇ سەمىرىپ قالمايسىز؛ ئەمما ئەگەر شاكىلاتنى قانچىلىك يېگۈڭىز كەلسە شۇنچىلىك يەيدىغان بولسىڭىز، ئۇلار چوقۇم ساغرىڭىزنى سەمىرىتىۋېتىدۇ.

بوي - تۇرقى ۋە ھەرىكەت مىقدارىغا ئاساسەن ھېسابلىغاندا، بوي - تۇرقى ئوتتۇرا ھال، ھەرىكەت مىقدارى ئوتتۇرا ھال بولۇپ، ھامىلىدار بولمىغان ئاياللارنىڭ كۈنىگە ئېھتىياجلىق بولىدىغان كالورىيەسى 2000 ~ 2400 كالورىيەگىچە بولىدۇ. ئەمما

ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە سىز ئېھتىياجلىق بولىدىغان كالىورىيە سانى ئاشىدۇ، چۈنكى سىز ئىككى ئادەمنى — ئۆزىڭىز ۋە بوۋىقىڭىزنى ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىشىڭىز زۆرۈر. ئەمما بۇ ئاشىدىغان مىقدار بەك چوڭ بولمايدۇ.

بىر بوۋاقدىكى بېقىشقا كېرەكلىك ئىسسىقلىق مىقدارى 550 مىڭ كالىورىيە. بۇ قارىماققا بىر قەدەر كۆپ بىلىنىشى مۇمكىن، ئەمەلىيەتتە كۈنىگە پەقەت 300 كالىورىيە (بىر ئىستاكان ياغسىز سۈت، بىر دانە ئالما ۋە بىر پارچە بولكا ئۆز ئىچىگە ئالغان ئىسسىقلىق مىقدارىغا تەڭ) ئىسسىقلىق بولسىلا كۇپايە، بۇ ھامىلىدارلىقنىڭ كېيىنكى ئىككى باسقۇچىدا شۇنداق بولىدۇ.

كىشىلەر ھامىلىدار ئاياللارنىڭ «ئىككى ئادەم ئۈچۈن تاماق يېيىش» نى چۈشىنىشنىڭ خاتا ئىكەنلىكىنى كەينى - كەينىدىن بايقاشتى، لېكىن بەك كېچىككەندى. «ئۇلار قانچىلىك نەرسە يېگۈسى كەلسە شۇنچىلىك نەرسە يېسە بولىدۇ، چۈنكى ئۇلار ئىككى ئادەم ئۈچۈن تاماق يەيدۇ، لېكىن نەتىجىدە ئۇلار ئەمەلىي ئېھتىياجىدىن كۆپ نەرسىلەرنى يەيدۇ. سىز ۋە بوۋىقىڭىز ئىشلىتىپ بولالمىغان نەرسىلەر ياغ شەكلىدە بەدىنىڭىزدە زاپاس ساقلىنىدۇ.» تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش جەھەتتىكى مەسىلىلەر ئادەتتە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىنىڭ ئېھتىياجلىق مىقدارىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر سىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئۆزىڭىزنىڭ بەدەن شەكلىڭىزگە ئاساسەن تەۋسىيە قىلىنغان بەدەن ئېغىرلىقى دائىرىسىدە تىزگىنلىيەلسىڭىز، ئۇ ھالدا تۇغۇتتىن كېيىن تۇيغۇڭىز كۆپ ياخشى بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىنى 2.3 ~ 4.5 كىلوگرام ئازايتىش توققۇز كىلوگرام ياكى 13.6 كىلوگرام ئازايتىشتىن ئاسان.

ئەگەر ھامىلىدار بولغان بولسىڭىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ بەك كۆپ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى ھېس قىلغان

بولسىڭىز، ئۇنداقتا ھازىر ئورۇقلايمەن دېمەك. بوۋىقىڭىز سىزنىڭ ھەر كۈنى مۇقىم ھالدا يېڭى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىشىڭىزگە ئېھتىياجلىق. دوختۇردىن مەسلىھەت سوراڭ، سىز قوبۇل قىلغان ئىسسىقلىق مىقدارىنىڭ ئۆزىڭىز ۋە بوۋىقىڭىزغا نىسبەتەن ئېيتقاندا بەك كۆپ بولۇپ كەتكەن - كەتمىگەنلىكىنى كۆرۈپ بېقىڭ، ئادەتتىكى ئەھۋالدا، كۈنىگە 2300 ~ 2700 كالىورىيەگىچە بولسا بولىدۇ. سىز ئۆزىڭىزنىڭ يېمەك - ئىچمىكىڭىزگە ئاساسەن بەزى تەڭشەشلەرنى ئېلىپ بارسىڭىز بولىدۇ.

سىز ھەر كۈنى قانچىلىك نەرسە يېيىشىڭىز لازىم؟



يېمەك - ئىچمەك كۆرسەتمىسى سىزنىڭ يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىنى مۆلچەرلىشىڭىزگە ياردەم بېرىپلا قالماستىن، يەنە سىزنىڭ ئىشتىھايىڭىزنىڭ بەك چوڭ ياكى بەك كىچىك ئىكەنلىكىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈشىڭىزگىمۇ ياردەم بېرىدۇ. گەمما ئۇلارنىڭمۇ مۇكەممەل ئەمەسلىكىنى ئېسىڭىزدىن چىقىرىپ قويمالڭ. ئالىملار يېڭى بايقاشلارغا ئېرىشكەندە، يېمەك - ئىچمەك كۆرسەتمىسى مۇناسىپ ھالدا تەڭشىلىدۇ، ئوزۇقشۇناسلارمۇ ماس ھالدا ئۆزلىرىنىڭ پىكىرىگە تۈزىتىش كىرگۈزىدۇ. نۆۋەتتە، ھەر كۈنى ئىستېمال قىلىنىدىغان بولكا، گۈرۈچ نامىقى، ئارپا يارمىسى ۋە ئىتالىيە ئوگرىسى تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ كۈنىگە ئالتە ئۇلۇش؛ مېۋە - چېۋە تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ كۈنىگە ئىككى ئۇلۇشتىن تۆت ئۇلۇشكىچە؛ كۆكتات تۈرىدىكىلەرنىڭ كۈنىگە ئۈچ ئۇلۇشتىن بەش ئۇلۇشكىچە؛ سۈت، قېتىق ۋە پىشلاق تۈرىدىكىلەرنىڭ كۈنىگە ئىككى ئۇلۇشتىن ئۈچ ئۇلۇشكىچە؛ گۆش، ئۆي قۇشلىرى، بېلىق، تۇخۇم ۋە قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەرنىڭ كۈنىگە ئىككى ئۇلۇشتىن ئۈچ ئۇلۇشكىچە بولۇشى تەۋسىيە

قىلىنىدۇ، ياغ، شېكەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم.
 ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە، ھەر كۈنىدىكى يېمەك -
 ئىچمىكىڭىز مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق ۋە كالورىيە قوبۇل قىلىشىڭىزغا
 كاپالەتلىك قىلىدىغان بولۇشى لازىم.



ھەر كۈنى 300 كالورىيەنى كۆپ قوبۇل قىلىش

ھەر كۈنى 300 كالورىيەگە باراۋەر يېمەكلىكنى كۆپ يېيىشكە
 بولىدىغانلىقى ئاڭلىماققا، نەرسە - كېرەك يېيىشكە ئامراق
 ئادەملەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا خۇش خەۋەر بولسىمۇ، ئەمما بەختكە
 قارشى بولغىنى شۇكى، ئەمەلىيەت ئۇنداق ئەمەس.

بىرىنچى باسقۇچتا، چوقۇم ئۆزىڭىزگە يېتەرلىك كالورىيە ۋە
 ئوزۇقلۇق تولۇقلاشقا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك. ھامىلىدار
 بولغان نۇرغۇن ئاياللارنىڭ كۈنىگە قوبۇل قىلىدىغان ئىسسىقلىق
 مىقدارى ئەمەلىيەتتە ئادەتتىكى ئاياللار كۈنىگە قوبۇل قىلىشقا
 تېگىشلىك بولغان 2200 كالورىيە ئىسسىقلىق مىقدارىغا زادىلا
 يەتمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئالدىنقى ئۈچ ئايدا سىزنىڭ يەنە بىر ئاز
 ئىسسىقلىقنى ئاشۇرۇپ قوبۇل قىلىشىڭىز زۆرۈر بولۇشى مۇمكىن.
 ھامىلىدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچىغا قەدەم قويغىنىڭىزدا، ماددا
 ئالماشتۇرۇش نىسبىتى ئۆرلەيدۇ، سىز ھەر كۈنى يەنە 300
 كالورىيە ئىسسىقلىقنى ئاشۇرۇپ قوبۇل قىلىشىڭىز كېرەك.

ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ئەمەلىيەتتە 300 كالورىيە ئىككى
 ئىستاكان سۈتنىڭ ئىسسىقلىق مىقدارىغا تەڭ بولىدۇ. ئويلاپ
 كۆرۈڭ، بۇ چاغدا بوۋىقىڭىز تېخى ناھايىتى كىچىك بولىدۇ. 300
 كالورىيە ھامىلىنىڭ ئىشلىتىشىگە يېتىدۇ. ئەگەر يەنە يېتەرلىك
 ئاقسىل، كالتسىي ۋە تۆمۈر قوبۇل قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز،
 قوبۇل قىلغان ئىسسىقلىقىڭىز ئىنتايىن كۆپ بولغان بولۇشى

مۈمكىن. شۇڭا، سىزنىڭ يەنە تاتلىق يېمەكلىكلەر ۋە ئاسانلا ئادەمنى سەمىرتىۋېتىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئازراق يېيىشىڭىز، ئاساسلىقى تۆۋەن كالورىيىلىك، ئوزۇقلۇق يۇقىرى يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىشىڭىز زۆرۈر بولىدۇ.

ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېغىر دەرىجىدە ئېشىپ كەتكەن بولسا ياكى ئېغىر دەرىجىدە يېنىك بولسا، كۆپ كېزەككە ھامىلىدار بولغان ياكى يېشىڭىز 20 ياشتىن كىچىك بولغان بولسىڭىز، ئۇ ھالدا 300 كالورىيەنى ئاشۇرۇپ قوبۇل قىلىش قائىدىسى سىزگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. ئىنتايىن سېمىز ياكى ئىنتايىن ئورۇق ئاياللار ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن ئىسسىقلىق قوبۇل قىلىشنى تەڭشىشى زۆرۈر. ئەگەر كۆپ كېزەككە ھامىلىدار بولغان بولسىڭىز، ئۇنداقتا، ھەربىر بوۋاق سىزدىن ئۆزى ئۈچۈن 300 كالورىيە ئىسسىقلىقنى كۆپ قوبۇل قىلىشىڭىزنى تەلەپ قىلىدۇ. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزمۇ تېخى ئۆسۈپ يېتىلىش باسقۇچىدا تۇرۇۋاتقان بولسىڭىز، سىزنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىڭىز ئوخشاش بولمايدۇ. ئەگەر سىزدە يۇقىرىقىدەك ئەھۋال بولسا، دوختۇردىن كونكرېت مەسلىھەت سوراڭ.

ئوزۇقلۇق تولۇقلىغۇچىلار ۋىتامىن ياسالمايلىرىنى
ئىستېمال قىلىشى كېرەكمۇ - يوق؟



ئەگەر سىزنىڭ ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بىرقانچە ئاي ئىچىدىكى يېمەك - ئىچمىكىڭىز تەڭپۇڭ بولۇپ، يېمەكلىكلەردىن يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلگەن بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىز ھامىلىدار بولۇش ئۈچۈن يېتەرلىك ئوزۇقلۇق تەييارلىغان بولسىز. ئەمما، كۆپ ساندىكى ئاياللارغا ئوخشاش، سىزنىڭمۇ يېمەك - ئىچمىكىڭىز ئانچە بەك ئوزۇقلۇققا ئىگە قىلالىمىغان بولسا

ياكى سىز تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىش سەۋەبىدىن بەدىنىڭىزدىكى ئوزۇقلۇقنى زىيانغا ئۇچراتقان بولسىڭىز، ئۇنداقتا ۋىتامىن ياسالمىلىرىنى ئىچىش ناھايىتى ئوبدان چارە ھېسابلىنىدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە، ھامىلىدار ئاياللار تاماكا، ھاراقنى تاشلىشى لازىم. تەتقىقاتلار تاماكا ۋە زىيادە كۆپ ئىسپىرتنىڭ ھامىلىگە ئېغىر دەرىجىدە زىيان يەتكۈزىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەننىڭ بەزى ئوزۇقلۇق ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجى ئاشىدىغانلىقتىن، بەدىنىمىزدە ناھايىتى ئاسانلا ۋىتامىن C، ۋىتامىن D، تۆمۈر يەنە يوپۇرماق كىسلاتاسى يېتىشمەسلىك ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قائىدە بويىچە، دوختۇرلار ئەمدىلا ھامىلىدار بولغان چېغىڭىزدا سىزگە بەزىبىر ئوزۇقلۇق تولۇقلىغۇچىلارنى يېزىپ بېرىدۇ. لېكىن بەزىلەر بۇ خىل دورىلارنىڭ زۆرۈرلۈكىگە قارىتا گۇمانلىنىدۇ. ھەر خىل تەتقىقاتلار بۇ خىل دورىلارنى ئىچىشنىڭ زۆرۈر ئىكەنلىكىنىڭ دەلىلىنى تاپالمىدى. بەزى مۇتەخەسسسلەر مۇنداق دەپ قارايدۇ: يېمەك ئىچمەكنىڭ ئوزۇقلۇقى تەڭپۇڭ بولغان ئەھۋالدا، بۇ خىلدىكى ياسالمىلارنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ئاساسەن زۆرۈرىيىتى يوق. ئېھتىمال بۇ توغرا بولۇشى مۇمكىن، لېكىن مەن تونۇيدىغان كۆپ ساندىكى يېڭى ئانىلار ئۆزلىرىنىڭ يېمەك - ئىچمىكىنىڭ ساغلام ۋە تەڭپۇڭ بولۇش ئۆلچىمىدىن تېخىچە يىراق ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىدۇ. ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى، كۆپ ساندىكى ئاياللار يېمەك - ئىچمىكىنىڭ ئوزۇقلۇقنىڭ تەڭپۇڭ بولۇش مەسىلىسىنى ھەقىقىي تۈردە ئويلىنىپ كۆرمەيدۇ.

سىز ناھايىتى ياخشى ئوزۇقشۇناسلىق بىلىملىرىگە ئىگە ھەمدە قوبۇل قىلغانلىرىڭىزنىڭ ھەممىسىنىڭ ساغلام يېمەك - ئىچمەك بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلغاندىن باشقا ھەر قانداق ئەھۋالدا، مەن يەنىلا سىزنىڭ ۋىتامىن تولۇقلاش ياسالمىلىرىنى ئىستېمال قىلىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىمەن. سىزنىڭ يېتەرلىك يوپۇرماق

كىسلاتاسى ۋە تۆمۈرگە ئېرىشىشىڭىزگە كاپالەتلىك قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى ۋىتامىن ياسالمىلىرىنى ئىستېمال قىلىشتىن ئىبارەت.

بىرىنچى كۆرسەتمە: دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكى يوق ئەھۋالدا، ھەرقانداق ۋىتامىن ياسالمىلىرىنى ھەرگىز خالىغانچە ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ۋىتامىن ياكى مېنېرال ماددىلار، مەسىلەن: ۋىتامىن A ۋە ۋىتامىن D سىز ۋە بوۋىقىڭىزنىڭ تەن سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزۈشى مۇمكىن. سىز دوختۇردىن ئۆزىڭىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ۋىتامىن تولۇقلاش ياسالمىلىرىنى يېزىپ بېرىشنى ئۆتۈنىشىڭىز بولىدۇ. ئۆز بېشىمچىلىق بىلەن ئىش كۆرسىتىش ئىنتايىن خەتەرلىك. مۇتەخەسسسلەر ئاگاھلاندۇرۇپ، ئەگەر بەزى ۋىتامىن ياسالمىلىرى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا زىيانلىق بولىدۇ، دەيدۇ. تۆۋەندە بىز بىرلىكتە بۇ ۋىتامىن ياسالمىلىرىنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىشنىڭ يوشۇرۇن خەۋپى بىلەن تونۇشۇپ ئۆتەيلى:

ۋىتامىن A - كاروتىن (ۋىتامىن A نىڭ ئۆسۈملۈكلەردىكى مەۋجۇت بولۇش شەكلى) ئۇزاق مۇددەت، كۆپ مىقداردا قوبۇل قىلىنسا، تېرە رەڭگىنى قىزغۇچ سېرىققا ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلسا ئادەم زەھەرلىنىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: كۆڭلى ئېلىشىش، باش ئاغرىش ۋە نەرسىلەرنى تۇتۇق كۆرۈشتىن ئىبارەت.

ۋىتامىن B₃ كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا تېرە قىزىرىش ھادىسىسى، جىگەر ئىقتىدارى نورمالسىز بولۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ۋىتامىن D كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا كۆڭلى ئېلىشىش، باش ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، ئىشتىھاسى ئاجىزلاش ۋە

ئىنتايىن خەتەرلىك بولغان يۇقىرى كالتسىيلىق قان كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ۋىتامىن E كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا كۆڭلى ئىلىشىش، ئىچى سۈرۈش، باش ئاغرىش، ھوشسىزلىنىش ۋە يۈرەك سىقىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

سىنىك كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا كۆڭلى ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۆمۈر قان تەركىبىدىكى تۆمۈر مىقدارى بەك يۇقىرى بولسا، يۈرەك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ئەگەر سىز ۋىتامىن ياسالمايلىرىنى ئىستېمال قىلىۋاتقان بولسىڭىز، تۆۋەندىكى كۆرسەتمىدىن پايدىلىنىپ تەكشۈرۈپ كۆرۈڭ:

ۋىتامىن A نىڭ مىقدارى 800 مىللىگرام RE دىن ئېشىپ كەتمەسلىك.

ۋىتامىن D نىڭ مىقدارى 10 مىللىگرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىك.

تۆمۈر تولۇقلاش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئىچىدىغان كالتسىي 250 مىللىگرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىك، ماگنىي 25 مىللىگرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىك؛ كالتسىي ۋە ماگنىي تۆمۈرنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئادەم بەدىنى كۈنىگە ئېھتىياجلىق بولىدىغان كالتسىي 1250 مىللىگرام.

200 ~ 300 مىللىگرام كالتسىي.

400 مىللىگرام يوپۇرماق كىسلاتاسى.

ھەر كۈنى قوبۇل قىلىش تەۋسىيە قىلىنغان مىقداردىكى ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن B.

ھەر كۈنى قوبۇل قىلىش تەۋسىيە قىلىنغان مىقداردىكى تۆمۈر ۋە سىنىك: ئەگەر بەدەندە سىنىك، ماگنىي ۋە ئامىنو كىسلاتا كەمچىل بولسا، بوۋاقتىڭىزنىڭ ئۇغما غەيرىيلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھەرقانداق ئاسپىرىن ياسالمىلىرىنى ئىچمەسلىك كېرەك. ئاسپىرىن ھامىلىنىڭ تۇغما غەيرىيلىكىنى تۇغۇت جەريانىدا قاناش ۋە ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مەن يەنە بىر قېتىم تەكىتلىشىم زۆرۈركى، تۇغۇت يېشىدىكى بارلىق ئاياللار ھەر كۈنىدىكى يېمەك - ئىچمەكتىن يېتەرلىك يوپۇرماق كىسلاتاسى قوبۇل قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىشى لازىم. يوپۇرماق كىسلاتاسى كەمچىل بولسا ھامىلىنىڭ تۇغما كەمتۈكلۈكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل B گۇرۇپپىدىكى ۋىتامىننى ئۇرۇقلانغان تۇخۇم بالىياتقۇغا ئورۇنلاشقاندىن كېيىنكى ئالتە ھەپتە ئىچىدە بەدەنگە يېتەرلىك قوبۇل قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىش لازىم. كۆپ ساندىكى ئاياللار بۇ بىرقانچە ھەپتە ئىچىدە بۇنى تولۇقلاش زۆرۈرلۈكىنى بىلمەيدىغانلىقتىن، ئۇزاق مۇددەت ۋىتامىن بىلەن يېتەرلىك تەمىنلىنىش ھالىتىنى ساقلاش تولىمۇ زۆرۈر.

ئەگەر سىز ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە ئۆسۈملۈك تۈرىدىكى دورىلارنى يېمەكچى بولسىڭىز، ئوخشاشلا مۇتەخەسسسلەردىن مەسلىھەت سورىشىڭىز كېرەك.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە تۆۋەندىكى ئۆسۈملۈك تۈرىدىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك: كىرەش، زىرىق، مۈشۈكتىرنىقى، ياۋا زاغۇن، ئۈچ يوپۇرماقلىق تېرەك قوۋزىقى، غاز ئوتى، ئامپىرىكا مامۇرانچىنى، لوبېلىيە ئوتى، ئورپىگون ئۈزۈمى، يالپۇز، سۇزاپ.

ئىككىنچى كۆرسەتمە: «ۋىتامىن تابلىتى ساغلام، تەڭپۇڭ يېمەك - ئىچمەكنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ». «ھەرقانچە مۇكەممەل ۋىتامىن تابلىتى بولغان تەقدىردىمۇ يېمەك - ئىچمىكىڭىزنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ.»

ھەر كۈنى ۋىتامىن تابلىتى ئىچىۋاتىمەن، شۇنداق بولغاندىكىن بىرنەرسە يېسەم - يېمىسەم ھېچ ۋەقەسى يوق دەپ ئويلىماڭ. ئىش زادىلا بۇنداق ئەمەس، ئۆزىڭىز ۋە بوۋىقىڭىزنى ۋىتامىن ۋە مىنېرال

ماددىلارغا ئېرىشتۈرۈشنىڭ ئەڭ ياخشى يولى يېمەكلىك ئىستېمال قىلىشتىن ئىبارەت.

تەبىئىي ئۇسۇل ئارقىلىق بۇ ئوزۇقلۇقلارنى قوبۇل قىلغاندىلا، ئاندىن ئۇلاردىن تولۇق پايدىلانغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە دورا سىزنى ئېنىپىرگىيە، يېمەكلىك تالاسى ۋە سۇ بىلەن تەمىنلىيەلمەيدۇ.

ھەر كۈنى ۋىتامىن ياسالمايلىرىنى ئىچىۋەرسىڭىز كۆڭلىڭىز ئىلىشىشى مۇمكىن. ئەگەر سىزدە بۇ خىل ئەھۋال بولسا، ئۇلارنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچسىڭىز بولىدۇ. سىزنىڭ سەھەردە قۇسۇش ئەھۋالىڭىز ناھايىتى ئېغىر بولغان چاغلاردا، بۇ دورىلارنى ئىچىشكە ئامالسىز قېلىشىڭىز مۇمكىن. ئۇنداقتا سىز ئۇلارنى ئىچەلەيدىغان بولغاندا ئاندىن ئىچسىڭىز بولىدۇ. گەرچە بۇ خىل دورىلارنى ئارىلاپ بىرقانچە كۈن ئىچەلمەي قالغانلىقىڭىز ئۈچۈن جىلە بولۇشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق بولسىمۇ، لېكىن ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا، ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ كەمچىل بولۇشىنىڭ تۇغما غەيرىيلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئېھتىماللىقنىڭ ئەڭ يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى يەنىلا ئېسىڭىزدىن چىقارماسلىقىڭىز كېرەك.

بەدەن ئېغىرلىقىنى ئۆلچەش



ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە يېمەكلىكلەرنىڭ ئىسسىقلىق مىقدارىغا ئەمەس، بەلكى ئوزۇقلۇقىغا دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك. ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئاقىلانى ۋە ساغلام ئوزۇقلىنىشنى ئىشقا ئاشۇرۇشىڭىز لازىم. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ساغلاملىقىڭىز ئۈچۈن كۆرسەتكەن تىرىشچانلىقىڭىزنىڭ گۇۋاھچىسى بولسۇن. سىز بىرقەدەر توغرا جىڭدىن پايدىلىنىپ، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى

ھەپتەدە بىر قېتىم ئۆلچەپ تۇرۇشىڭىز، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۆز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى بىر كۈندىكى ئوخشاش ۋاقىتتا ئۆلچەشكە دىققەت قىلىشىڭىز لازىم. ئەڭ ياخشىسى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يالىڭاچ ھالەتتە تۇرۇپ ئۆلچەڭ، چۈنكى كىيىملىرىڭىزنىڭمۇ ئېغىرلىقى بولىدۇ.

ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا بەدەن ئېغىرلىقىڭىزدا بەك چوڭ داۋالغۇش بولماسلىقى كېرەك. ئىككىنچى باسقۇچىدا بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ھەر ھەپتەدە تەخمىنەن 0.5 كىلوگرام ئاشىدۇ. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز بۇنچىلىك ئاشمىسا، ئوزۇقلۇقى تېخىمۇ يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشىڭىز لازىم. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز بۇنىڭدىنمۇ كۆپ ئاشقان بولسا، ئۇ ھالدا يېمەك - ئىچمىكىڭىزنى تىزگىنلىشىڭىز زۆرۈر، لېكىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىشنى ئازايتىۋېتىشكە بولمايدۇ.

سەككىزىنچى باب

يېمەكلىك مەسىلىسى توغرىسىدا

قۇسۇش، يەنە ھەزىم قىلىش جەھەتتىكى مەسىلە بىزنىڭ
يېمەكلىكلەردىن ئېرىشىدىغان خۇشاللىقىمىزنى يوققا چىقىرىپلا
قالماستىن، يەنە بىزنى چارچىتىدۇ ۋە چېچىلدۈرىدۇ. تاشقى
قىياپىتىمىزدىن نازارى بولۇشىمىزغا سەۋەب بولىدۇ.

«ھامىلىدار بولغان دەسلەپكى چاغلىرىمدا كۆڭلۈم ناھايىتى ئېلىشىدىغان بولۇپ قالدى، بۇنىڭدىن كېيىن بىر نەرسە يېمەسمەن دەپ ئويلاپ كەتتىم.»

«مەن بۇرۇندىنلا ئانچە جىق نەرسە يېمەيتتىم، لېكىن ھامىلىدار بولغىنىمدىن كېيىن، بىر كۈنى 24 سائەتنىڭ ھەممىسىدە ئاچ كۆزلەرچە بىر نەرسە يەيدىغان بولدۇم.»

«ماڭا نىسبەتەن ئەڭ چاتاق بولغىنى ئىزچىل ھالدا قەۋزىيەت بولۇپ قېلىۋاتقىنىمدىن ئىبارەت، مەن بەكمۇ بىئارام بولۇپ كېتىۋاتىمەن.»

«راستلا بەك چاتاق بولدى، مەن ھامىلىدارلىقتىكى شېكەر سېيش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالدىم. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە يېگۈم كەلگەن نەرسىلەرنى يېيەلمەيدىغان بولدۇم.»

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە قورساق يوغىناپ، ئۆز بەدەن شەكلىنىڭ ئاز - ئازدىن ئۆزگىرىپ كېتىۋاتقانلىقىنى كۆرۈش تازىمۇ نەس باسقانلىقتۇر، ئەمما بىز يەنە يېمەك - ئىچمەك ۋە ھەزىم قىلىشقا ئالاقىدار بىر قاتار مەسىلىلەرگە دۇچ كېلىمىز. ئۇلار بىزنىڭ يېمەك - ئىچمەكتىن ئېرىشىدىغان خۇشاللىقىمىزنى يوققا چىقىرىپلا قالماستىن، يەنە بىزنى چارچىتىدۇ، چېچىلدۈرىدۇ، تاشقى قىياپىتىمىزدىن بەكمۇ نارازى بولۇشىمىزغا سەۋەب بولىدۇ.

سەھەردە قۇسۇش



تەخمىنەن يېرىمنى تەشكىل قىلىدىغان ھامىلىدار ئاياللاردا ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا كۆڭلى ئىلىشىش ۋە قۇسۇش

ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال سىزنى چىراي تاتارغان ھارغىن كۆرسىتىپ قويدۇ. گەرچە بۇ خىل ھادىسە سەھەردە قۇسۇش دەپ ئاتىلىدىغان بولسىمۇ، لېكىن بۇ خىل ئەھۋالنىڭ پەقەت سەھەردىلا كۆرۈلىدىغانلىقىدىن دېرەك بەرمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇ بىر كۈن ئىچىدىكى ھەرقانداق ۋاقىتتا كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

نۆۋەتتە سەھەردە قۇسۇشنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى تېخى بارلىققا كەلمىدى. گەرچە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە قۇسۇشنى توختىتىش دورىلىرىنى ئىچىشكە بولمايدىغان بولسىمۇ، لېكىن سىزگە ياردەم بېرىدىغان باشقا ئۇسۇللار بار، ئادەتتىكى داۋالاش ئۇسۇلى ۋىتامىن B ياسالمايلىرىنى ئىچىشنى، ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بەزى ئاياللار بېلىگە بىر تال تاسما (كەمەر) باغلاپ، قورساققا ئازراق بېسىم چۈشۈرسە سەھەردە قۇسۇشنى يەڭگىلەتكىلى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. بۇ خىل بېسىم چۈشۈرۈش ئۇسۇلى كۆڭۈل ئىلىشىش سىزىمنى يەڭگىلەتتىدۇ.

ئەگەر كۆڭلىڭىز ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنىڭ دەرىجىسى ئانچە بەك ئېغىر بولمىسا، تۆۋەندىكى ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىپ داۋالاشنىڭ بولىدۇ. لېكىن ئەھۋال ناھايىتى ئېغىر بولسا، ۋاقىتتا دوختۇرخانىغا بېرىپ داۋالاشنىڭ زورۇر.

ئۇخلاشتىن ئىلگىرى تەركىبىدە ئاقسىل ياكى كۆپ خىل كاربون سۇ بىرىكمىلىرى بولغان بەزى پارچە - پۇرات يېمەكلىكلەرنى يەپ، ئەتىسى سەھەردە قان شېكېرى زىيادە تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكتىن كېلىپچىقىدىغان كۆكۈل ئىلىشىشتىن ساقلانسىڭىز بولىدۇ.

تەركىبىدە ئاقسىل ۋە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى مول بولغان يېمەكلىكلەر كۆڭۈل ئىلىشىشنى تۈگىتىشكە ياردەم بېرىدۇ. ئوزۇقلۇقى بار يېمەكلىكلەرنىڭمۇ ئوخشاش رولى بولىدۇ.

كۆپ مىقداردا سۇيۇقلۇق تولۇقلاڭ. قۇسۇش سۈسزلىنىشىڭىزغا سەۋەب بولۇشى مۇمكىن.

ئېغىز بوشلۇقىڭىزنىڭ تازىلىقىنى ساقلاڭ. مۇشۇنداق قىلىشىڭىز كۆڭۈل ئېلىشىش سېزىمىنى يەڭگىلەتەلەيسىز ھەمدە چىشىڭىز ۋە چىش مېلىكىڭىزنىڭ زەخملىنىشىدىن ساقلىنالايسىز.

ئەگەر كېچىدە قورسىقىڭىز ئېچىپ ئويغىنىپ كەتسىڭىز بىر نەچچە تال يېپىنە يېسىڭىز بولىدۇ. سىز ئۇلارنى كارىۋىتىڭىزنىڭ يېنىغا قويۇپ قويۇڭ.

ئاددىي يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىڭ. ئاچچىق ۋە ئەخلەت يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىڭ.

ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم غىزلىنىڭ.

كۆڭلىڭىز ئېلىشقانلىقتىن بىر نەرسە يېمىسىڭىز، سۇ ئىچمىسىڭىز بولمايدۇ. بۇنداق قىلىشىڭىز ئۆزىڭىز تېخىمۇ بىئارام بولىسىز.

زەنجىۋىل چېپى، مالىنا يوپۇرمىقى چېپى، يالىپۇز، مامكاپ قاتارلىق ئۆسۈملۈك دورا كاپسۇللىرى، شۇنىڭدەك چاپنىڭ كۆڭۈل ئېلىشىغا نىسبەتەن مۇئەييەن يەڭگىلەتتىش رولى بار، زەنجىۋىل ئاشقازاننى بوشاشتۇرۇش رولىغا ئىگە بولغانلىقتىن، زەنجىۋىل چېپى ئىچىش ئوتتۇرا ھال دەرىجىدىكى كۆڭۈل ئېلىشىشنى يەڭگىلەتتىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ خىل چاپنى تەييارلاشتا، ئىستاكىغا ئىككى قوشۇق زەنجىۋىل تالقىنى سېلىپ، ئۈستىگە قايناق سۇ قويۇپ ئون مىنۇت دەملىگەندىن كېيىن، ھەسەل ياكى لىمون سېلىپ تەمىنى تەڭشىسىلا بولىدۇ.

سۇدىن پايدىلىنىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولىدۇ، لۆڭگىنى تېمپېراتۇرىسى ئادەم قوبۇل قىلالغۇدەك ھالەتتىكى قىزىق سۇغا چىلاپ، سىقىۋەتكەندىن كېيىن قورساقنىڭ ئوتتۇرىسى، قولىتۇق، ساغرىغا تېڭىش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا قىزىق سۇ ئېلىنغان شېشىنى قورساققا 15 مىنۇت قويۇش لازىم.

ئىچىۋاتقىنىڭىزنىڭ ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ئىشلىتىشىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ۋىتامىن ياسالماسى ئىكەنلىكىنى قارارلاشتۇرۇڭ.

بېسىمنى ئازايتىڭ. نۇرمۇش بېسىمى قانچىكى چوڭ ئاياللاردا سەھەردە قۇسۇش ھادىسىسى شۇنچە ئاسان كۆرۈلىدۇ.

يېتەرلىك ئارام ئېلىشقا كاپالەتلىك قىلىڭ. چارچاش كۆڭۈل ئىلىشىشنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

ئومۇمەن ئېيتقاندا، پەقەت ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئۈچ ئېيىدىلا ئاندىن سەھەردە قۇسۇش ئىنكاسى كۆرۈلىدۇ. ئەمما تېخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملىشىش ئېھتىمالىمۇ بولىدۇ، ھەتتا پۈتكۈل ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە مۇشۇنداق ئىنكاس كۆرۈلۈشىمۇ مۇمكىن. كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇش بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ نورمال ئېشىشىغا تەسىر يەتكۈزگەندىلا، ئاندىن ئۇنىڭغا دىققەت قىلىشىڭىز زۆرۈر. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەھۋال يۈز بەرگەن چاغدا، دوختۇرخانىدا يېتىپ داۋالانىپ، بوۋىقىڭىزنىڭ يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشىشىگە كاپالەتلىك قىلىشىڭىز زۆرۈر بولۇشى مۇمكىن.

ھامىلىدارلىقنىڭ سىرى: قورساقتىكى بالا قىز بولسا كۆڭۈل ئىلىشىدۇ.

«ئۆزۈمنىڭ ھامىلىدار بولغىنىمنى بىلگەن چېغىمدا، مەن راستلا ئوغۇل تۇغمەن دەپ ئويلىغانىدىم، كېيىن مېنىڭدە سەھەردە قۇسۇش ئىنكاسى كۆرۈلۈشكە باشلىدى. 6 - ھەپتىسىدىن 18 - ھەپتىسىگىچە، بىر كۈنى 24 سائەتنىڭ ھەممىسىدە كۆڭلۈم ئىلىشىپلا يۈردۈم. ھەممىلا ئادەم مېنى قىز تۇغىسىز دېيىشتى. مەن راستلا قىز تۇغدۇم.»

«مېنىڭ سەھەردە قۇسۇش ئەھۋالىم ئىنتايىن ئېغىر ئىدى، ئەمما ئوغۇل تۇغدۇم. ئۇنىڭ ئۈستىگە نۇرغۇن ئانىلار ماڭا، قورساقتىكى بالا مەيلى ئوغۇل ياكى قىز بولسۇن ئوخشاشلا كۆڭۈل

ئىلىشىدىغانلىقىنى ئېيتىپ بەرگەندى. لېكىن بۇ خىل كونا قاراشنىڭ يەنىلا ئاساسى بار.»

تەتقىقاتلار، ئەگەر سەھەردە قۇسۇش ئىنكاسىڭىز ئىنتايىن ئېغىر بولىدىغان بولسا، ئۇنداقتا بۇ سىزنىڭ قىز تۇغۇشىڭىز مۇمكىنلىكىدىن دېرەك بېرىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. سەھەردە قۇسۇش ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىق دەرىجىسى HCG ھورمۇنىنىڭ قويۇقلۇقىنىڭ يۇقىرىلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ھالبۇكى قىز بالغا قورساق كۆتۈرگەن ئانىلاردا HCG قويۇقلۇقى يۇقىرى بولىدۇ، HCG ئادەم مېڭىسىدىكى كۆڭۈل ئىلىشىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك سېزىم رايونى بىلەن قىسمەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

قەۋزىيەت



قەۋزىيەت بولۇپ قالغان چاغدىكى ئاشۇ خىل ئېغىر سېزىمدىنمۇ ئوسال سېزىم يوق. مەن ھامىلىدارلىق مەزگىلىمدە ئىزچىل تۈردە قەۋزىيەتنىڭ ئازابىنى تارتقانىدىم. ئۇ چاغلاردا مەن ئىنتايىن بىئارام بولغان، قاتتىق چارچاپ ھالىسىرىغانىدىم. يېگەن نەرسىلىرىم ۋە توكسىننىڭ بەدىنىمدە يىغىلىپ تۇرۇپ قېلىۋاتقانلىقىنى ئويلىساملا بىزار بولاتتىم.

چوڭ تەرتىنى نورمال ئادەمنىڭ سېزىمى كۆپ ياخشى بولۇپ، بۇنداق ئادەملەر ئۆزىنى يېنىك، يېڭى ھەمدە تېخىمۇ ھاياتى كۈچكە تولغاندەك سېزىدۇ.

قەۋزىيەت ئادەمنى قورساق چىڭقىلىش ۋە كەيپىياتى تۆۋەنلەش ھېس قىلدۇرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئۇ يەنە ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىمىزنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىمىزدە ئەسلىدىنلا ئۆزىمىزنى ناھايىتى ئېغىر، ھارغىن ھېس قىلىمىز، قەۋزىيەت بىزنى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كەتكەندەك ھېس قىلدۇرىدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە چوڭ تەرەت قىلىشنىڭ قىيىن بولۇشى ناھايىتى كۆپ كۆرۈلىدىغان مەسىلىدۇر. ھورمۇن ئۆزگىرىشى ۋە ئۈچەي ئىقتىدارىنىڭ ئۆزگىرىشى، قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا جايلاشقان ئۈچەي ۋە كۆتەن ئۈچەينىڭ بېسىلىشى قەۋزىيەتكە سەۋەب بولىدۇ. ھامىلىدار ئاياللار ۋىتامىن - تۆمۈر ياسالمىسىنى ئىچسە، بۇ ئۇلارنىڭ چوڭ تەرتىنى ھەم قارا ھەم قاتتىق قىلىۋېتىدۇ. ئەگەر سىزدە بۇنداق ئالامەت داۋاملىق كۆرۈلىدىغان بولسا، باشقا يوللار ئارقىلىق تۆمۈر تولۇقلاشنى ئويلىشىشىڭىز لازىم.

ئەگەر سىز بۇ كىتابنى ئوقۇپ مۇشۇ يەرگە كەلگەن چېغىڭىزدا سىزدە يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەھۋال زادىلا كۆرۈلۈپ باقمىغان بولسا، ئۇنداقتا بۇ بەك ياخشى بولغىنى. دېمەك، بەدەن سىستېمىڭىز ھامىلىدارلىق ئەكەلگەن ئۆزگىرىشكە ناھايىتى تېزلا ماسلاشقان، ئۇنىڭ ئۈستىگە يېمەك - ئىچمىكىڭىز مۇئىنتايىن مۇۋاپىق بولغان بولىدۇ. سىز پەقەت ئىچىڭىز سۈرۈپ كېتىشتىن ئېھتىيات قىلىشىڭىزلا بولىدۇ، ئەگەر سىزدە ئىچى سۈرۈش ئەھۋالى بولسا، دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈشىڭىز لازىم.

ئەگەر سىز قەۋزىيەتنىڭ دىلخەستەلىكىگە ئۇچرىغان بولسىڭىز، ئۇنداقتا تۆۋەندىكى ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرۇشنىڭ بەزى ئۇسۇللىرىدىن پايدىلىنىڭ.

* يېتەرلىك يېمەكلىك تالاسى قوبۇل قىلىشقا دىققەت قىلىش. بۇنىڭ ئۈچۈن يېڭى كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپ يېيىش كېرەك. ئاسانلا قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان تاتلىق، ياغلىق يېمەكلىكلەرنى ھەم تەييار يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك.

* كۆپ مىقداردا سۇيۇقلۇق تولۇقلاش. بۇنىڭ ئۈچۈن شېكەر قوشۇلمىغان مېۋە سۈيى، لىمون سۈيى قوشۇلغان قايناق سۇ ياكى مېۋە سۈيى ئىچسە بولىدۇ.

* ھەرىكەت قىلىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش. ھەرىكەت قىلىشنىڭ قەۋزىيەتنى تۈگىتىشكە پايدىسى بار.

* ئەگەر سىزدىكى قەۋزىيەت ئىنتايىن ئېغىر بولسا، ئۇنداقتا بۇ بوۋاسىر (گېموروي)نى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى، ئىچكى بوۋاسىر، تاشقى بوۋاسىرغا گىرىپتار بولۇپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. بوۋاسىر ئىنتايىن ئاغرىيدۇ. چوڭ تەرەت قىلغان چېغىڭىزدا، سىزدە كۆيگەندەك قىزىش، قىچىشىش سېزىمى پەيدا بولۇشى، ھەتتا قان ئېقىشى مۇمكىن. ئىمكانقەدەر بىر جايدا ئۇزۇن ۋاقىت ئۆرە تۇرماسلىق ياكى ئولتۇرماسلىق كېرەك. بوۋاسىرنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ ياكى ناركوز دورىسىنى پۈركۈپ بىر تەرەپ قىلىشقا بولىدۇ. ھەر كۈنى ئاز دېگەندىمۇ 1.6 كىلومېتىر پىيادە مېڭىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش ھەمدە يۇقىرى تالالىق يېمەكلىكلەر ۋە سۇ قوبۇل قىلىشنى ئاشۇرۇش كېرەك.

ئەگەر يۇقىرىدىكى ئۇسۇللار ئۈنۈم بەرمىسە، ئۇنداقتا دوختۇرخانىغا بېرىپ كۆرۈنۈشىڭىزگە توغرا كېلىشى، دوختۇر سىزگە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدىغان دورىلارنى يېزىپ بېرىشى مۇمكىن. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە سۈرگە دورىسى ئىچىشتىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىش لازىم. بۇنداق دورىلارنىڭ سىزنىڭ ھازىرقى ئەھۋالىڭىزغا نىسبەتەن غىدىقلاش تەسىرى بەك كۈچلۈك بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇلارغا يەنە بەدىنىڭىز كۆنۈپ قېلىشى مۇمكىن.

قورساق كۆپۈش



بەزى چاغلاردا ئۆزىڭىزنى پارتلاپ كېتەي دەپ قالغاندەك ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. قورساق كۆپۈش باشقا ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق ئالامىتىگە ئوخشاشلا ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان ئەھۋالدۇر. قورسىقىڭىزنى كۆپتۈرمەيدىغان نەرسىلەرنى يېسىڭىز مۇيەنە مۇشۇنداق مەسىلە كۆرۈلۈشى مۇمكىن. سىز يېمەك - ئىچكىمىڭىزنى خاتىرىلەپ قانداق يېمەكلىكنىڭ

قورسىقىڭىزنى كۆپتۈرگەنلىكىگە ھۆكۈم قىلىش ئارقىلىق، بۇنداق ئەھۋالنى يەڭگىللەتسىڭىز بولىدۇ. بىر قېتىمدا بەك جىق يېمەستىن، ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم يېيىشتە چىڭ تۇرسىڭىزمۇ بەلگىلىك ياردىمى بولىدۇ. قورۇما قورۇغاندا كۆكتاتلارنى بەك ئۇزۇن قاينىتىۋەتمەسلىك، يېڭى كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپرەك يېيىش لازىم.

ھامىلىدارلىقتىكى شېكەر سىيىش كېسىلى



ھامىلىدارلىق ھورمۇنى قان شېكەرى سەۋىيەسىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئاشقازان ئاستى بېزى يېتەرلىك ئىنسۇلىن بىلەن تەمىنلىيەلمەي ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى قان شېكەرنىڭ مۇقىملىقىنى ساقلىيالمىدۇ. ھامىلىدارلىقتىكى شېكەر سىيىش كېسىلىنىڭ كۆپىنچە ئىلگىرى ھېچقانداق شېكەر سىيىش كېسىلى ئالامەتلىرى يوق، ھامىلىدار بولغىنىغا تۆت ئايچە بولغان ئاياللاردا، ئادەتتە ھامىلىدار بولۇپ 20 ھەپتىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر سىز ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە شېكەر سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالسىڭىز، ئۇنداقتا بوۋىقىڭىزنىڭ بويىنىڭ بىر قەدەر ئېگىز بولۇش ئېھتىماللىقى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. بەدىنىڭىزدىكى ئوشۇقچە قان شېكەرى بالا ھەمراھى ئارقىلىق ھامىلىگە يەتكۈزۈلۈپ، بوۋاق ئۆزى ئىنسۇلىن ئىشلەپچىقىرىشقا باشلايدۇ. تېخىمۇ كۆپ قان شېكەرى ۋە ئىنسۇلىنغا ئېرىشكەنلىكتىن، بوۋاقنىڭ ئېغىرلىقى ئادەتتىكى ئەھۋالدىكىدىن ئېغىرراق بولىدۇ. ئىنسۇلىن يېمەكلىكىنى ئېنېرگىيەگە ئايلاندۇرۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدىغان بىر خىل ھورمۇندىن ئىبارەت، ئەگەر بەدىنىڭىزدىكى ئىنسۇلىندا مەسىلە

كۆرۈلسە، ئۇنداقتا بەدىنىڭىز دە كۆپ مىقداردا شېكەر بولغان تەقدىردىمۇ، بەدىنىڭىز ئۇنىڭدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنالمايدۇ.

كۆپ ساندىكى دوختۇرلار ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ھامىلىدار بولغىنىغا 24 ھەپتە بولغاندا شېكەر سىيىش كېسىلىگە قارىتا تەكشۈرۈش ئېلىپ بارىدۇ. تەكشۈرۈش تاتلىق ئىچىملىكلەرنى ئىچكەندىن كېيىنكى بىر قانچە سائەت ئىچىدە قاننى تەكشۈرۈپ ئۆلچەشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. شېكەر سىيىش كېسىلى بارلىقى مۇئەييەنلەشتۈرۈلگەندىن كېيىن، كېسەللىك ئالامىتىگە قارىتا تىزگىنلەش ئېلىپ بېرىشقا ھەمدە بەزى يوشۇرۇن مەسىلىلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بولىدۇ.

داۋالاش يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسىنى تەڭشەشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. دوختۇر سىزگە تەۋسىيە قىلىنغان بىر پارچە تاماق تىزىملىكىنى بېرىدۇ. بۇ يېمەك - ئىچمەك پىلاننىڭ ياردىمىدە، سىز ئۆزىڭىزنىڭ قان شېكەرى سەۋىيەسىنى تىزگىنلىيەلەيسىز. ئادەتتىكى داۋالاش يەنە ھەرىكەت قىلىش پىلانىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەگەر كېسىلىڭىزنى يېمەك - ئىچمەك ۋە ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق تىزگىنلىگىلى بولمىسا، ئۇنداقتا ئىنسۇلىننى ئوكۇل قىلىشىڭىزغا توغرا كېلىشى مۇمكىن.

ئەگەر سىز ھامىلىدارلىقتىكى شېكەر سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالسىڭىز، ئۇنداقتا قەتئىي ھالدا يېمەك - ئىچمەك ۋە ھەرىكەت قىلىش پىلانى بويىچە داۋالاش ئىنتايىن مۇھىمدۇر. لېكىن بەك ئەندىشە قىلمىسىڭىزمۇ بولىدۇ، چۈنكى بۇ خىل كېسەللىك ۋاقىتلىق. سەللا تىزگىنلىسىڭىز، بوۋىقىڭىز ۋە ئۆزىڭىزنىڭ ئىنتايىن ساغلام بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلالايسىز.

تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن، ماددا ئالماشتۇرۇشىڭىز ئادەتتە نورمال سەۋىيەگە كېلىدۇ. ئەمما بۇ چاغدىمۇ يېمەك - ئىچمىكىڭىزنى تىزگىنلەشنى ۋە ھەرىكەت قىلىشنى بوشاشتۇرۇپ قويسىڭىز بولمايدۇ. ئەگەر سىزدە ھامىلىدارلىقتىكى شېكەر

سىيىش كېسىلى تارىخى بار بولسا، ئۇنداقتا بۇنىڭدىن كېيىن شېكەر سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقىڭىز زور دەرىجىدە ئۆرلەيدۇ. ھەرىكەت قىلىشتا چىڭ تۇرۇش ۋە ياخشى يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى ساقلاش كېسەل بولۇش ئېھتىماللىقىڭىزنى تۆۋەنلىتىدۇ. شېكەر سىيىش كېسىلىنىڭ سېمىزلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ئىنتايىن زىچ، شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش شېكەر سىيىش كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا نىسبەتەن ئىنتايىن ئاچقۇچلۇقتۇر.

ئىشتىھاسزلىق كېسىلى



گەرچە بەشىنچى باپتا ئالاقىدار مەزمۇنلارنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتكەن بولساقمۇ، لېكىن يەنە تەكىتلەش زۆرۈر بولغىنى شۇكى، ئەگەر ئىشتىھاسزلىق كېسىلىڭىز بار بولسا، بۇنى دوختۇرغا ئېنىق ئېيتىشىڭىز كېرەك. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئەگەر ھامىلىدار ئايالنىڭ ئىشتىھاسزلىق كېسىلى بار بولسا، بۇ ئىنتايىن خەتەرلىك.

يېتىپ ئارام ئېلىش



ئەگەر سىز خەتەرلىك ھامىلىدار ئايال ياكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى يېتەرلىك بولمىغان ھامىلىدار ئايال بولسىڭىز، ئۇنداقتا جىم يېتىپ كۈتۈنۈشىڭىز لازىم. بۇ سىزنىڭ يېمەك - ئىچمەك ئادىتىڭىزگە تەسىر يەتكۈزۈشى مۇمكىن. كارىۋاتتىن چۈشمەي بىرقانچە ھەپتە ھەتتا بىرنەچچە ئاي يېتىش شۈبھىسىزكى، مۇددەتسىز قاماق جازاسىغا ھۆكۈم قىلىنغاندەك بولىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر بۇ جەرياندا زېرىككەنلىكتىن جىق

نەرسىلەرنى يەيدۇ. سىز بۇنىڭغا دىققەت قىلىشىڭىز ھەم بۇ مەسىلىدىن ساقلىنىشىڭىز زۆرۈر. سىز بۇ ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ ئۆزىڭىز قىلماقچى بولغان ئەمما ۋاقىت چىقىرالماي كېلىۋاتقان بەزى ئىشلارنى قىلىشىڭىز، مەسىلەن: رومان ئوقۇشىڭىز، بىر نەرسىلەرنى يازىشىڭىز بولىدۇ. ئەگەر ئولتۇرۇش ئىمكانىيىتىڭىز بولسا، يەنە خاتىرە كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ تورغا چىقىشىڭىز بولىدۇ. ئائىلىڭىز دىكىلەرگە ياكى دوستلىرىڭىزغا تېلېفون بېرىپ پاراخلاشىشىڭىز، بىرەر تىلنى ئۆگەنىشىڭىز بولىدۇ. ئەگەر كىتاب ئوقۇشنى مەنىسىز دەپ ئويلىشىڭىز، يەنە ئۇنىڭغا ئاڭلىشىڭىز، كەشتە توقۇشىڭىز، كىيىم تىكىشىڭىز، رەسىم سىزىشىڭىز، چوڭقۇر خىياللارنى سۈرىشىڭىز، ئۆزىڭىزنى بوشاشتۇرىشىڭىز بولىدۇ.

قورسىقىم بەك ئېچىپ كېتىۋاتىدۇ



ھامىلىدار بولۇش سىزگە چېكىگە يەتكەن ئىشلارنى ھېس قىلدۇرىدىغان بىر پۇرسەت، ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى، سىز ئەزەلدىن بۇنداق يوغىناپ باقمىغان، ئەزەلدىن بۇنداق خۇشال بولۇپ باقمىغان، ئەزەلدىن بۇنداق جىددىيلىشىپ باقمىغان، ئەزەلدىن بۇنداق چارچاپ باقمىغان، ئەزەلدىن بۇنداق كۆڭلىڭىز ئىلىشىپ باقمىغان، قورسىقىڭىز مۇ ئەزەلدىن بۇنداق ئېچىپ باقمىغان.

بەدەن ئېغىرلىقىڭىزغا ئىنتايىن كۆڭۈل بۆلگەن ھەمدە ساغلام يېمەك - ئىچمەكتە قەتئىي چىڭ تۇرغان بولسىڭىزمۇ، لېكىن ئوخشاشلا ھەر بىر ھامىلىدار ئايال بېشىدىن كەچۈرىدىغان ھېلىقىدەك تىزگىنلىگىلى بولمايدىغان ھالدا بىر نەرسە يېگۈسى كېلىپ كېتىدىغان كۈچلۈك تۇيغۇنى بېشىڭىزدىن كەچۈرىسىز. بىر نەرسە يېگۈڭىز كەلسە، ھازىرنىڭ ئۆزىدىلا يېمەكچى بولىسىز. يەنە كېلىپ سىزدە بەزىبىر يېڭى يېمەك - ئىچمەك خۇمارى پەيدا

بولىدۇ، بۇمۇ سىزنىڭ يېمەك - ئىچمەك پىلانىڭىزغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئارزۇيىڭىز قاندۇرۇلغان چاغدا، كۆڭلىڭىزدە ئىنتايىن مەنسىزلىك ھېس قىلىسىز، ئاچلىق سېزىمىڭىز بۇنىڭلىق بىلەن يوقالمايدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە، ھامىلىدار ئاياللارنىڭ تەم سەزگۈسىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ، ئوزۇقشۇناسلارمۇ بۇ خىل ھادىسىنىڭ سەۋەبىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىشكە ئامالسىز. مەسىلەن: سىز توساتتىن چاي ۋە قەھۋە ئىچمەيدىغان بولۇپ قېلىشىڭىز، ئاندىن ئىلگىرى زادىلا ياقىتۇرمايدىغان بەزى نەرسىلەرنى يېگۈڭىز كېلىدىغان بولۇپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. بەزى ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ھەتتا يېمەكلىك ئەمەس نەرسىلەرنى، مەسىلەن: كۆمۈرنى يېگۈسى كېلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنى بەدىنىمنىڭ ئۆزىگە ئېھتىياجلىق بەزى ئوزۇقلۇقلارنى قوبۇل قىلىشى دەپ چۈشەنسەڭىز بولار. لېكىن يېمەكلىك ئەمەس نەرسىلەرنى يېمەسلىكىڭىز كېرەك، چۈنكى بەدىنىڭىز ھەرقانداق قىلىپمۇ بۇ «ئوزۇقلۇق» لارنى ئوبدان سۈمۈرەلمەيدۇ.

قورسىقىڭىز بەك ئېچىپ كەتكەن ياكى غەلىتە نەرسىلەرنى يېگۈڭىز كەلگەن چاغدا، ئۆزىڭىزنى تىزگىنلىشىڭىزنىڭ ناھايىتى تەسلىكىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. بۇ خىل ئەھۋالدا، سىز ئادەتتە يېمەكلىكلەرنى خاتا تاللايسىز. ئەگەر سىز نەگىلا بارسىڭىز ھەممىلا يەردە خالىغان چاغدا يېيىشكە بولىدىغان نەرسىلەر بولسا، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق ئەھۋالى تولمۇ ناچار بولسا، سىز ناھايىتى ئاسانلا ئۇلار تەرىپىدىن مەغلۇپ قىلىنىسىز.

ئۆزىڭىزنى بەك ئاچ قويمىڭ، ھەر ئىككى - ئۈچ سائەتتە ئازراق بىر نەرسە يېيىش ياخشى چارە ھېسابلىنىدۇ. تۇيۇقسىز پەيدا بولغان ئاچلىق سېزىمىغا تاقابىل تۇرۇش ھەم سەمرىپ كەتمەسلىكىڭىزنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى ئازراق ساغلام يېمەكلىكلەرنى ياندا ئېلىپ يۈرۈشتىن ئىبارەت.

ئەگەر سىز يېمەك - ئىچمەك توغرىسىدىكى ساۋاتلار ئارقىلىق يېمەكلىكلەرگە قارىتا توغرا تاللاش ئېلىپ بارالسىڭىز، ئۇنداقتا سىز ناھايىتى ھەيرانلىق ئىچىدە ئۆزىڭىزنىڭ ساغلام ئەمەس يېمەكلىكلەرنى يېيىشنى زادىلا ياقتۇرمايدىغانلىقىڭىزنى بايقايسىز، چۈنكى ساغلام يېمەكلىكلەر ئەمەلىيەتتە تېخىمۇ يېيىشلىك. ئۇلار بوۋىقىڭىزنى ساغلام قىلىپلا قالماستىن، يەنە سىزنىڭ تاشقى ئوبرازىڭىز ۋە قەلبىڭىزدىكى تۇيغۇڭىزنى تېخىمۇ ياخشىلايدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە يېمەكلىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك مەسىلىلەرگە دۇچ كەلمەيدىغان ئادەم يوق دېيەرلىك. سىزنى تۇيغۇ جەھەتتە ئارام تاپقۇزىدىغان چارە ھامان تېپىلىدۇ. ئۈمىدسىزلەنگەن چېغىڭىزدا، بارلىق ئەھۋاللارنىڭ ۋاقىتلىق ئىكەنلىكىنى، بالىڭىزنى تۇغۇپ بولسىڭىزلا ھەممە ئىشلارنىڭ ياخشى بولۇپ كېتىدىغانلىقىنى ئويلاڭ.

توققۇزىنچى باب

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن چىنىقتۇرۇش

بەدەن شەكلى كېلىشكەن ئاياللارنىڭ تۇغۇش جەريانى
ئىسپىي ھالدا ئاسان بولىدۇ. ياخشى بەدەن شەكلى ئاياللارنىڭ
ھامىلىدارلىق جەريانىدا ئۇچرايدىغان بېسىمنى تېخىمۇ ياخشى
ماسلاشتۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

ناھايىتى ئالقىشقا ئېرىشكەن ھەم ناھايىتى قىزىقارلىق «ئايال دوستلارنىڭ ھامىلىدارلىق جەريانىغا كۆرسەتمە» ناملىق كىتابتا، ۋېيچ ئېۋويىن بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بارماسلىقىنىڭ ئون چوڭ سەۋەبىنى كۆرسىتىپ ئۆتكەن.

ئېۋويىن كۆرسىتىپ ئۆتكەن بۇ سەۋەبلەر «ھەرقانداق قىلساممۇ سەمرىپ كېتىدىكەنمىز»، «مەن بەك چارچاپ كەتتىم» دېگەنلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ھەرىكەت قىلىش ھامىلىدار ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا ھەقىقەتەن ئىنتايىن جاپالىق ئىش بولۇپ، نۇرغۇن ھامىلىدار ئاياللار بۇ توققۇز ئاي داۋامىدا ھەرىكەت قىلىشنى توختىتىدۇ. ئېۋويىن يەكۈنلەپ مۇنداق دېگەن: نېگىزىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، مەيلى ھامىلىدار بولغان بولايلى ياكى بولمايلى، ھەممىمىز ھەرىكەت قىلىشنى ياقتۇرمايمىز. گەرچە نۇرغۇن كىشىلەر ھەرىكەت قىلىشتىن بىزار بولسىمۇ، لېكىن يەنە بەزىلەر ھەرىكەت قىلىشنى راستلا ناھايىتى ياخشى كۆرىدۇ. ھەرىكەت قىلىشنى ياقتۇرمايدىغانلارنىڭ ئارىسىدىمۇ ھەرىكەت قىلىش تەن سالامەتلىكىگە پايدىلىق بولغانلىقتىن ھەرىكەت قىلىشقا ئادەتلەنگەنلەر بار. ھەرىكەت قىلىش سۆڭەك ۋە مۇسكۇلىمىزنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە يۈرىكىمىزنىڭ ئىقتىدارىنى تېخىمۇ كۈچەيتىدۇ. ئۇ ماددا ئالماشتۇرۇشىمىزغا تۈرتكە بولۇپ، بىزنى بەدىنىمىزدىكى ياغنى تېخىمۇ تېز كۆيدۈرۈش ئىمكانىيىتىگە قىلىدۇ. ئۇ تۇيغۇمىزنى ۋە تاشقى قىياپىتىمىزنى تېخىمۇ ياخشىلايدۇ. ئۇ بىزنى ئۆز بەدىنىمىزگە تېخىمۇ ئىشىنىدىغان قىلىدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن چېنىقتۇرۇشقا

قاتنىشىش بىخەتەر مۇ - ئەمەسمۇ؟



ھەرىكەت قىلىش تۇرمۇشىمىزدىكى ئىنتايىن مۇھىم بىر ھالقا، شۇڭا ئەمدىلا ھامىلىدار بولغان مەزگىللىرىمدە، مەن ھامىلىدارلىققا دائىر ئۆزۈم تاپالايدىغان بارلىق كىتابلارنى تېپىپ ئوقۇغانىدىم. مەن بۇ كىتابلاردىن بىلىدىمكى، دەسلەپكى مەزگىللەردىكى ھامىلىدارلارنىڭ ھەرىكەت قىلىش توغرىسىدىكى تەتقىقات ھايۋانلار ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەجرىبىدىن ئىبارەت بولۇپ، بەلگىلىك ئېنىقسىزلىققا ئىگە بولغان. ئۇنىڭدىن كېيىنرەك ئېلىپ بېرىلغان تەتقىقاتنىڭ مەزمۇنى ھامىلىنىڭ ھەرىكەتكە قانداق ماسلىشىدىغانلىقىدىن ئىبارەت بولغان. تەتقىقاتنىڭ ئۆزبېكىتى ھامىلىدار بولغان ھەمدە ھەرىكەت قىلىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇپ كېلىۋاتقان يېنىك ئاتلېتىكا تەنھەرىكەتچىلىرى، ئۇزۇنغا يۈگۈرۈش تەنھەرىكەتچىلىرى، ئۇسسۇل ئارتىستلىرى بولغان. تەتقىقاتنىڭ نەتىجىسى، قاتتىق ھەرىكەت قىلىش داۋامىدا قان بالىياتقۇدىن باشقا ئورۇنلارغا ئاقىدىغان بولسىمۇ، ھامىلىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىمايدىغانلىقىنى كۆرسەتكەن. ھامىلىنىڭ يېتىلىشى ئاستىلاپ كېتىش، تۇغۇلغاندىكى بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنرەك بولۇش ۋە ئومۇرتقىسىدا كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بېرىشتىن ئەنسىرەش تەتقىقاتتا دەلىللەنمىگەن. تەتقىقات، كۆپچىلىكنىڭ كۆز قارىشىنىڭ دەل ئەكسىچە، يېنىك ئاتلېتىكا تەنھەرىكەتچىلىرى بولغان تەقدىردىمۇ، بالىنى تۇغۇشنىڭ ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭكىدىن ئاسان بولمايدىغانلىقىنى كۆرسەتكەن. ئەمما يەنىلا نۇرغۇن دوختۇرلار، بەدەن شەكلى كېلىشكەن ئاياللارنىڭ تۇغۇنى. نىسپىي ھالدا ئاسانراق بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. ياخشى بەدەن شەكلى ئاياللارنىڭ ھامىلىدارلىق جەريانىدا ئۇچرايدىغان بېسىمنى تېخىمۇ ياخشى ماسلاشتۇرۇشقا

ياردەم بېرىدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن چېنىقتۇرۇشنى توختىتىپ قويۇشنىڭ مۇتلەق زۆرۈرىيىتى يوق. دوختۇرلار، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ھەرىكەت قىلىش بىخەتەر دەپ قارايدۇ. دوختۇر جاكوب مۇنداق دەيدۇ: «ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن چېنىقتۇرۇش بىخەتەر. سۇ ئۈزۈشكە ئوخشاش سوقۇلۇش زەربىسى يوق مەشىقلەرنى قىلسا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. تېخىمۇ قاتتىقراق ھەرىكەتلەرگە نىسبەتەن، بەدىنىڭىز ماسلىشالسىلا، چاتاق چىقمايدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا ئېلىپ بارىدىغان مەشىقلىرىڭىزنى داۋاملاشتۇرۇۋەرسىڭىز بولىدۇ، لېكىن مۇۋاپىق ھالدا تەڭشىشىڭىز زۆرۈر. ئەگەر ئېلىپ بارىدىغانىڭىز نىشان تىپىدىكى مەشىق بولسا، ئۇنداقتا نىشان ئۆلچىمىڭىزنى تۆۋەنلىتىشىڭىز كېرەك. بۇ مەزگىلىدىكى چېنىقىش مەقسىتىڭىز تەرلەش ۋە ئورۇقلاش بولماستىن، بەلكى بەدىنىڭىزنى تېخىمۇ ساغلام قىلىشتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم. سىجىللىقى يۇقىرى ھەرىكەتلەرنىڭ ھامىلىنىڭ بىرقەدەر كىچىك بولۇپ قېلىشى، تۇغۇلغاندىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىك بولۇپ قېلىشى، بالدۇر تۇغۇلۇش قاتارلىق مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدىغان پاكىت يوق. ئەمما كۆپ ساندىكى دوختۇرلار سىزنىڭ ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە مۇشۇنداق ھەرىكەتلەرنى قىلىشتىن ساقلىنىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچى بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بېرىشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى ھېسابلىنىدۇ، ئەمما بۇ مەزگىلدە سىز ئىنتايىن چارچاش ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. ئىككىنچى باسقۇچىدا سىزگە كۆپرەك دەرىمان كىرىدۇ، لېكىن بەدىنىڭىز ھەرىكەت قىلىشىڭىزغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ھامىلىدار ئاياللارغا نىسبەتەن، مەن يەنىلا ئۇلارنىڭ بەزىبىر ئادەتتىكى چېنىقىشلارنى ئېلىپ بېرىشىنى تەۋسىيە قىلىمەن. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئىلگىرى ھېچقانداق ھەرىكەت

قىلمايدىغان ئاياللارغا نىسبەتەن، ئۇلارنىڭ تەرتىپ بىلەن تەدرىجىي ئىلگىرىلىگەن ھالدا بەزى بەدەن چېنىقتۇرۇشلارنى ئېلىپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلىمەن.»

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ پايدىسى



ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەزىبىر بەدەن چېنىقتۇرۇشنى ئېلىپ بېرىشنىڭ نۇرغۇن پايدىسى بار. ئۇ روھىڭىزنى ئۇرغۇتۇپ، سىزگە ئۆز ھالىتىڭىزنىڭ ئېنتايىن ياخشى ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدۇرىدۇ. ئۇ خېلى زور دەرىجىدە بېسىمنى ئازايتىدۇ. ئۇ سىزگە تېخىمۇ ھاياتىي كۈچكە تولغانلىقىڭىزنى ھېس قىلدۇرىدۇ، يەنە كېلىپ سىزمۇ تۇغۇنقا تېخىمۇ ئوبدان ماسلىشالايدىغان بولىسىز. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، بەدەن چېنىقتۇرۇش دۈمبە ئاغرىشىنى يەڭگىللىتىپ، قەۋزىيەت بولۇش ۋە ۋېنانىڭ ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ياردەم بېرىدۇ، ھەتتا سەھەردە قۇسۇشنى يەڭگىللىتىدۇ. ئۇ ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە يۈرەك قان تومۇرىڭىزنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ ھەمدە مۇسكۇلىڭىز ۋە سۆڭىكىڭىزنى تېخىمۇ ساغلاملاشتۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئۇ يەنە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئەگەر ھەرىكەت قىلىدىغان بولىسىڭىز، تېخىمۇ كۆپ نەرسە يەيدىغان بولىسىز.

ئەگەر نىشانىڭىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلەشتىن ئىبارەت بولىدىغان بولسا، ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە ئاقىلانلىك بىلەن بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بېرىشىڭىز زۆرۈردۇر. ھەرىكەت قىلسا بەدەندىكى ياغنى كۆيدۈرگىلى بولىدۇ. ھەرىكەت قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسىڭىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلىيەلەيسىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە، تەتقىقاتلار

ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىنكى بىر قانچە سائەت ئىچىدە بەدەندىكى ماددا ئالماشتۇرۇشنىڭ كۆرۈنەرلىك ھالدا تېزلىشىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ بەردى. ئەگەر بەدەن شەكلىڭىز ئۆلچەملىك بولسا، ھەرىكەت قىلىشىڭىز بەدىنىڭىزدىكى ياغنى تېخىمۇ ئۈنۈملۈك ھالدا كۆيدۈرەلەيسىز.



ئاقىلانلىك بىلەن ھەرىكەت قىلىش

ھەرىكەتنىڭ سىجىللىقىنى چوڭايتىشتىن ئىلگىرى، ئاقىلانە بولۇشىڭىز زۆرۈر. ھامىلىدار بولۇپ قالغانلىقىڭىز ئۈچۈن، ئىلگىرىكىگە ئوخشاش بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بارسىڭىز بولمايدۇ. ھەرىكەت قىلىش ۋە ھامىلىدار ئاياللارغا قارىتا ئېلىپ بېرىلغان تەتقىقاتلاردىن مۇنداق بىر يەكۈن چىقىرىلدى: سىز ھەرىكەت قىلىشىڭىز بولىدۇ، ئەمما ئالدىنقى شەرت ئاقىلانە بولۇشىڭىز زۆرۈر. بۇ نۇقتا بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بارغان چاغلىرىڭىزغا مۇۋاپىق كېلىپلا قالماستىن، ئوخشاشلا كۈندىلىك پائالىيەت ئېلىپ بارغان چاغلىرىڭىز، جۈملىدىن ئۇزۇن ۋاقىت ئۆرە تۇرۇش، نەرسە - كېرەكلەرنى يۆتكەش، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش قاتارلىق ئەھۋاللىرىڭىز غىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئاقىلانە بولۇش ئۆز بەدىنىڭىزنىڭ سېزىمىگە قۇلاق سېلىش، ئۆز بەدىنىڭىز سىزگە تارتقانتان ھەرقانداق سىگنالىنى، مەسىلەن: ئاغرىش ياكى چارچاشنى دىققەت قىلىپ كۆزىتىشىڭىز كېرەكلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. تۆۋەندىكىدەك ھەرقانداق بىر خىل ئەھۋال كۆرۈلگەندە، ھەرىكەت قىلىشنى دەرھال توختىتىش كېرەك:

* ئەگەر جىنسىي يول قاناش ياكى ئاجىزلىقلار كۆپىيىش ئەھۋالى بايقالسا، دوختۇردىن مەسلىھەت سوراڭىز كېرەك.

* ھەرقانداق ئاغرىش سېزىمى. دائىم ھەرىكەت قىلىدىغانلار بۇ مەسىلىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىشى لازىم، چۈنكى دائىم ھەرىكەت قىلىدىغانلار ھەرىكەت كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاغرىققا چىداشقا كۆنۈپ قالغان بولىدۇ. لېكىن ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بۇنداق قىلماسلىق كېرەك. ئەگەر ئاغرىش داۋاملاشسا، تېزدىن دوختۇرغا كۆرۈنۈش لازىم.

* باش قېيىش، ھوشىدىن كېتىش، چارچاش، نەپەس قىيىنلىشىش، يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىش. ئەگەر مۇشۇنداق مەسىلىلەر داۋاملىق كۆرۈلۈپ تۇرسا، ئۇنداقتا دوختۇرنىڭ ياردىمىگە ئېھتىياجلىق بولۇشىڭىز مۇمكىن.

* تولغاق. دوختۇردىن مەسلىھەت سوراڭىز لازىم.

* سۇيۇقلۇق ئېقىش. كۆپ ساندىكى ئەھۋالدا بۇ سۇيۇقلۇق سۈيىدۈكتىن ئىبارەت بولۇشى مۇمكىن، لېكىن باش سۈيى بولۇشىمۇ مۇمكىن. دوختۇردىن مەسلىھەت سوراڭىز لازىم.

* ئەگەر ھەرىكەت قىلىش جەريانىدا ھەرقانداق نورمالسىز ھادىسىلەر كۆرۈلسە ياكى سىزنىڭ بۇلارغا قارىتا ھەرقانداق گۇمانىڭىز بولسا، دوختۇردىن مەسلىھەت سوراڭىز.

بۇ يەردە ھامىلىدار ئاياللارنىڭ بەدەن چېنىقتۇرۇشقا يېتەكچىلىك قىلىدىغان بىر پارچە قىسقىچە چۈشەنچىنى تونۇشتۇرىمىز:

* ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن چېنىقتۇرۇشقا بولىدۇ، ئەمما ھەرىكەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. ھەرىكەت قىلىش قېتىم سانىنىڭ ھەپتىسىگە ئۈچ قېتىم بولۇشى تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

* ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدىن كېيىن، بەدەن چېنىقتۇرغاندا تۈز يېتىش ھالىتىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان مەشىقنى تاللاشقا بولمايدۇ.

* ئوخشاش بىر ئورۇندا بەدەن قىياپىتىنى ئۆزگەرتىمەي تۇرۇشقا، مەسىلەن: ئۇزۇن ۋاقىت ئۆرە تۇرۇش ياكى ئولتۇرۇشقا بولمايدۇ.

* ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىشتا ھەرىكەتنىڭ كۈچلۈكلۈكىنى تەڭشەشكە دىققەت قىلىش لازىم. چارچىغان ياكى ئوكسىگېن يېتىشمەيۋاتقانلىقىنى ھېس قىلغاندا ئارام ئېلىش كېرەك. ھەرگىز چارچاپ ھالىدىن كەتمەسلىك ھەم يۇقىرى سىجىللىقتىكى مەشىقلەرنى ئېلىپ بارماسلىق كېرەك. يۈرەك سوقۇشىڭىزنىڭ مىنۇتغا 140 قېتىمدىن ئېشىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىشىڭىز لازىم.

* سوقۇلۇش تەسىرىگە ئىگە بەزى تۈرلەرنى ئېلىپ بارىشىڭىزمۇ بولىدۇ، لېكىن ئەڭ ياخشىسى سوقۇلۇش تەسىرى يوق مەشىقلەرنى ئېلىپ بېرىڭ، مەسىلەن: ۋېلىسپىت مىنىش ۋە سۇ ئۈزۈش. بۇ ھەرىكەتلەرنى تېخىمۇ ئاسان داۋاملاشتۇرغىلى بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ھەرىكەتنىڭ زەخمىلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئېھتىماللىقى بىرقەدەر كىچىك بولىدۇ.

* قورساق قىسمىڭىزغا زىيان يەتكۈزۈش ئېھتىمالى بولغان ھەرقانداق ھەرىكەتلەرنى، سەكرەيدىغان، سىلكىنىدىغان ياكى تېز ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلماڭ. ھەرىكەت مەيدانىنىڭ بەك قاتتىق بولماسلىقىغا دىققەت قىلىڭ.

* تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاش خاراكتېرىدىكى ھەرىكەتلەرنى قىلماڭ، بولۇپمۇ ھامىلىدارلىقنىڭ ئۈچىنچى باسقۇچىدا تېخىمۇ شۇنداق.

* بەك ئىسسىق مۇھىتتا ھەرىكەت قىلماڭ، ھەرىكەت قىلىش جەريانىدا سالقىن ھالەتنى ساقلاڭ ھەمدە نېپىز ۋە ئازادە كىيىملەرنى كىيىشكە دىققەت قىلىڭ.

* ھەرىكەت قىلىشتىن ئىلگىرى، ھەرىكەت قىلىش داۋامىدا ۋە ھەرىكەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن ھەر ۋاقىت كۆپلەپ سۇ

تولۇقلاش لازىم.

* ئۆزىڭىز، بوۋىقىڭىزنىڭ يەنە ھەرىكەتنىڭ ئېھتىياجىنى قامدايدىغان يېتەرلىك ئىسسىقلىقنىڭ بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىڭ.

* ھەرىكەت قىلىشتىن ئىلگىرى بەش مىنۇت تەييارلىق ھەرىكىتى قىلىش كېرەك، مەسىلەن: ئاستا مېڭىش، ھەرىكەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ئاستا - ئاستا تۆۋەنلىتىش، ھەرىكەت ئاخىرلاشقاندا مۇۋاپىق سوزۇلۇش ھەرىكەتلىرىنى قىلىش لازىم.

بالىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ھەرىكەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى ئاساسدا ھەرىكەت مىقدارىنى تەدرىجىي ئاشۇرۇش لازىم.

مۇۋاپىق ھەرىكەت كۈچلۈكلۈكى ۋە ھەرىكەت ۋاقتى



سىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ھەرىكەت مىقدارى ۋە بىخەتەر ھەرىكەت شەكلى ئۆزىڭىزنىڭ بەدەن شارائىتىڭىز بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. تەتقىقاتلار، ئاستا مېڭىش، سۇ ئۈزۈش، ئاستا يۈگۈرۈش، قوزغالماس ۋېلىسسپىت مىنىش ۋە تۆۋەن كۈچلۈكلۈكتىكى ئوكسىگېنلىق ھەرىكەتلەرنىڭ ناھايىتى بىخەتەر ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. ھەر قېتىملىق ھەرىكەتنىڭ تەۋسىيە قىلىنىدىغان ۋاقتى 45 مىنۇت، ھەپتىسىگە ئۈچ قېتىم ھەرىكەت قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

ئەگەر بەدەن شەكلىڭىز ئىنتايىن ئۆلچەملىك بولسا، بۇ تەۋسىيەلەر سىزگە مەنسىز بولىدۇ. سىز ئۆز ئەھۋالىڭىزغا ئاساسەن مۇۋاپىق تەڭشەش ئېلىپ بارسىڭىز، ئومۇمىي ساۋات ئارقىلىق ھەرىكەت پىلاننى تەڭشەش پەيتىگە ھۆكۈم قىلىشىڭىز

بولدۇ. ئەگەر سىزنىڭ داۋاملىق ھەرىكەت قىلىش ئادىتىڭىز بار بولسا، ئۆز ھەرىكەت پىلانىڭىزدا داۋاملىق چىڭ تۇرسىڭىزمۇ بولىدۇ، ھەرىكىتىڭىز زىيادە كۈچلۈك بولمىسىلا زىيىنى بولمايدۇ. ئەگەر ئىلگىرى ھەرىكەت قىلىپ باقمىغان بولسىڭىز، ئۇنداقتا ھەسسەلەپ ئېھتىيات قىلىشىڭىز ھەمدە دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكىدە ھەرىكەت قىلىپ، ھەرىكىتىڭىزنىڭ كۈچلۈكلۈكى ۋە زىچلىقىنى تەدرىجىي ئاشۇرۇشىڭىز كېرەك. جىددىي ھەرىكەتلەرنى قىلىشتىن، بولۇپمۇ ھامىلىدارلىقنىڭ ئۈچىنچى باسقۇچىدا جىددىي ھەرىكەتلەرنى قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. باشقا ۋاقىتلاردا، ھەرىكەت ۋاقتى 15 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. «ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بىخەتەر، مۇمكىن بولىدىغان چېنىقىش نىشانى مۇۋاپىق بەدەن شەكلىنى ساقلاپ قېلىشتىن ئىبارەت.»

ھامىلىدار بولۇش بولۇشىغا سەمرىشكە ئاساسىڭىز بارلىقىدىن دېرەك بەرمەيدۇ، ئەمما ھەرگىز يۇقىرى كۈچلۈكلۈكتىكى مەشىقلەرنى قىلىشقا باشلايدىغان ۋاقتىڭىزمۇ ئەمەس. ھەممىدىن مۇھىمى مۇۋاپىق بولۇشتىن ئىبارەت. نىشانىڭىز ھازىرقى بەدەن شەكلىڭىزنى ساقلاپ قېلىپ، ئۇنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشىگە يول قويماسلىقتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم. بىخەتەر بولۇش دائىرىسىدە، كۈندىلىك بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرىڭىزنى داۋاملاشتۇرسىڭىز بولىدۇ. يۈرەك سوقۇشى ئادەتتە ھەرىكەتنىڭ كۈچلۈكلۈكىنى ئۆلچەيدىغان ئۆلچەمدىن ئىبارەت، يۈرەك سوقۇشىڭىز مىنۇتغا 140 قېتىمدىن ئېشىپ كەتسە بولمايدۇ، ئەگەر سىزمۇ ماڭا ئوخشاشلا ئۆزىنىڭ يۈرەك سوقۇشىنى خالىغان چاغدا ئۆلچەپ تۇرۇش راستلا بەك قىيىن دەپ ئويلىسىڭىز، بۇ يەردە بىرقەدەر ئاددىي بىر ئۇسۇل بار. ھەرىكەت قىلىۋاتقان چېغىڭىزدا گەپ قىلالىسىڭىز بولىدۇ، ئەگەر گەپ قىلالىمىسىڭىز، ئۇنداقتا بۇ

ھەرىكىتىڭىزنىڭ كۈچلۈكلۈكىنىڭ بەك چوڭ بولۇپ كېتىۋاتقانلىقىنى ئىسپاتلايدۇ، سىز ئۆز ھەرىكىتىڭىزنىڭ كۈچلۈكلۈكىنى تەڭشىشىڭىز لازىم.

بىز باشقىلارغا ئوخشىمايمىز



«ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى بەدەن تۇرقۇم ناھايىتى ئۆلچەملىك ئىدى. مەن ھازىر ھامىلىدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچىغا ئەمدىلا قەدەم قويدۇم، تەنھەرىكەت ئايىغىمغا قارىساملا چارچاپ ھالىمدىن كەتكەندەك ھېس قىلىدىغان بولۇپ قالدىم.»

«ئەتىگەندە يۈگۈرۈش سەھەردە قۇسۇش ۋە باش ئاغرىشتىن قۇتۇلۇشۇمغا ياردەم بەردى.»

«مەن ئەزەلدىن بەدەن چېنىقتۇرۇشنى ياقتۇرمايتتىم، ھازىر مەن ھامىلىدار بولدۇم، ماڭا بەدەن چېنىقتۇرغۇزۇشنى خىيالىڭىزغىمۇ كەلتۈرمەڭ.»

«مەن ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى، ھەپتىسىگە 48 ~ 56 كىلومېتىر يۈگۈرەيتتىم. ھامىلىدار بولغىنىمدىن كېيىن ھەر كۈنى يۈگۈرۈشنى يەنىلا قەتئىي داۋاملاشتۇردۇم، لېكىن ئەڭ ئاخىرقى بىر قانچە ئايدا يۈگۈرىدىغان ئارىلىقىم ۋە داۋاملاشتۇرىدىغان ۋاقىتىم بىر ئاز قىسقاردى. مەن تۇغىدىغان ئاشۇ كۈنىمۇ يۈگۈردۈم.»

«مەن ھامىلىدار بولغىنىمغا 18 ھەپتە بولغاندا ھەرىكەت قىلىشنى توختىتىپ، ئون ھەپتە يېتىپ كۈتۈندۈم. مېنىڭ بالا ھەمراھىمدا ئازراق مەسىلە كۆرۈلگەندى، بۇ ماڭا ئوخشاش ھەرىكەت قىلىشقا ئامراق ئادەمگە نىسبەتەن ئېيتقاندا بەئەينى بىر قاپاھەتلىك چۈشتىن ئىبارەت.»

«مەن ھامىلىدارلىق مەزگىلىمدە باشتىن - ئاخىر بەدەن چېنىقتۇرۇشتا چىڭ تۇرۇپ، ھەر كۈنى ۋېلېسپىت مىنىدىم، سۇ ئۈزدۈم ياكى پىيادە ماڭدىم. ئۆزۈم قىلغان بۇ ئىشلار تۇغىدىغان چاغدا ماڭا جەزمەن چوڭ ياردەملەرنى بەردى دەپ ئويلايمەن.»

ھەر بىرىمىزنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلغان ھامىلىدارلىق مەزگىلىگە ماسلىشىدىغان، ئۇنى باشتىن كەچۈرىدىغان خاس ئۇسۇللىرىمىز بار. ھالبۇكى، بىزنىڭ ھامىلىدارلىق مەزگىلىگە ماسلىشىپ بەدەن چېنىقتۇرۇش مەسىلىسىدىمۇ ئوخشاشلا ئۆزىمىزگە خاس ئۇسۇللىرىمىز بار. بەزى ھامىلىدار ئاياللار قىلالىغاننى باشقا ھامىلىدار ئاياللارنىڭ قىلالىشى ناتايىن، بەزىلەر ناھايىتى جىق ھەرىكەت قىلالايدۇ، ئەمما بەزىلەر ئۇنداق قىلالمايدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ھەرىكەتنىڭ تۇراقلىق ئەندىزىسى يوق. سىز ئۆزىڭىزگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان ئۇسۇل ئۈستىدە ئىزدىنىشىڭىز لازىم. ئەگەر سىز ھەر كۈنى يۈگۈرۈشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرسىڭىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە تۇيغۇڭىز ناھايىتى ياخشى بولسا، ئۇنداقتا بۇنداق پىلان سىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا ناھايىتى ياخشى بولغان بولىدۇ. ئەمما ئاقىلانە بولۇشىڭىز كېرەك، ئەگەر بەك چارچاش ھېس قىلسىڭىز، داۋاملىق ھەرىكەت قىلىشىڭىز بولمايدۇ، ئۇ ھالدا ئۆزىڭىزنى بەك مەجبۇرلىماسلىقىڭىز كېرەك. بۈگۈن ئوبدان ئارام ئېلىپ، ئەتە بىرقەدەر يەڭگىل بولغان پىيادە مېڭىش ھەرىكىتى قىلىشنى سىناپ كۆرەرسىز. بۇمۇ تۇيغۇڭىزنى ناھايىتى ياخشى قىلىشى مۇمكىن.

ساغلام يېمەك - ئىچمەك پىلانىڭىزغا ئوخشاشلا، ھەرىكەت پىلانىڭىزدا ھەممىدىن مۇھىمى ئاساسىي ساۋات ۋە مۇۋاپىق پوزىتسىيەدىن ئىبارەت. بەدەننىڭىزنىڭ سېزىمىگە قۇلاق سېلىڭ، ئۆزىڭىز قىلالايدىغان ئىشلارنى قىلىڭ.

ھەرىكەت قىلىش ۋە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئۆزگىرىشى



ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بارغان چېغىڭىزدا، ناھايىتى تېزلا ھاسىراپ دەم ئالماي قېلىشىڭىز مۇمكىن. ھامىلىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا، سىزنىڭ ئۆپكە سىغىمچانلىقىڭىز بارغانسېرى كىچىكلەپ بارىدۇ. سىز ھەر دائىم ھۆمۈدشىڭىزنىڭ ئىنتايىن ئېغىر بولۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز. بۇ خىل ھادىسە نورمالسىز ئىنكاس ئەمەس. بەدىنىڭىز ناھايىتى تېز ئۇنىڭغا ماسلىشالايدۇ. ئەگەر يۈگۈرۈش بىلەن سۇ ئۈزۈشنى سېلىشتۇرساق، يۈگۈرگەن چاغدىكى نەپەس قىيىنلىشىش ئەھۋالى تېخىمۇ روشەن بولۇشى مۇمكىن، ھالبۇكى ھامىلىدارلىقنىڭ ئۈچىنچى باسقۇچىدا نەپەس قىيىنلىشىش ئەھۋالىمۇ ئىنتايىن روشەن بولىدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە، قان شېكېرى قويۇقلۇقىنىڭ تۆۋەنلىشىمۇ ئىنتايىن تېز بولىدۇ. بەدەن چېنىقتۇرغاندا ئازراق پارچە - پۇرات يېمەكلىك ئېلىۋالسا، چارچاشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئاچ قورساق بەدەن چېنىقتۇرماسلىق كېرەك. ھامىلىدارلىق مۇساپىسىنىڭ ئىلگىرىلىشىگە ئەگىشىپ، ئۆزىڭىزنىڭ بارغانسېرى چېنىقىش ئېلىپ بارالماي قېلىۋاتقانلىقىڭىزنى بايقايسىز. بۇ چاغدا، ھەرىكىتىڭىزنىڭ كۈچلۈكلۈكىنى يەنە بىر قېتىم تەكشۈپ ئۇنى بەدىنىڭىزنىڭ تەدرىجىي تۆۋەنلىگەن ھەرىكەت قىلىش سەۋىيەگە مۇۋاپىقلاشتۇرۇشىڭىز لازىم.

ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن تېلىپ ئاغرىش سېزىمىڭىزنىڭ ئىلگىرىكىدىن ئېغىرلاشقانلىقىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن. بۇ نەپەسلىنىش سىستېمىڭىزنىڭ خىزمەت ئۈنۈمى تۆۋەنلىگەنلىكى، سۈت كىسلاتاسىنىڭ ئاجرىلىشىنىڭ كۆپەيگەنلىكىدىن

كېلىپچىقىدۇ. سىز بۇ تېلىپ ئاغرىش سېزىمىنى ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن بوشاشقان بەدىنىڭىزنى سوزۇش ھەرىكىتى ئارقىلىق يەڭگىلەتسىڭىز بولىدۇ. چۈنكى ھامىلىدارلىق ھورمۇنى تارمۇش ۋە بوغۇملىرىڭىزنى بوشاشتۇرۇۋېتىدۇ، سىزمۇ تەڭپۇڭلۇقىڭىزنى يوقا قاتقانلىقتىن زەخىملىنىشىڭىز مۇمكىن. ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن يەنە بەل ئاغرىش ئەھۋالى بىرقەدەر ئاسان كۆرۈلىدۇ. سىز ئۆز بەدەن ئېغىرلىق مەركىزىڭىزنىڭ يۇقىرىغا يۆتكەلگەنلىكىگە ماسلىشىشىڭىز لازىم. شۇنىڭ ئۈچۈن، تەڭپۇڭلۇق ۋە ماسلىشىش تەلىپى يۇقىرىراق ھەرىكەتلەرنى قىلغاندا، تېخىمۇ ئېھتىيات قىلىشىڭىز كېرەك.

بۇ ئۆزگىرىشلەر بىر كېچىدىلا يۈز بەرمەيدۇ، سىزنىڭ بارلىق مەسىلىلەرنى بىراقلا ھەل قىلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. ئۇلار تەدرىجىي ھالدا بارلىققا كېلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا سىزمۇ كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئۇلارغا قانداق كۆنۈشنى ئاستا - ئاستا ئۆگىنىۋالىسىز. سىز دەرھال بايقايدىغان بىر ئۆزگىرىش: ھەرىكەت قىلغان چېغىڭىزدا، سىزدىن چىقىدىغان تەرنىڭ ئىلگىرىكىدىن كۆپ بولىدىغانلىقىدىن ئىبارەت. ئارام ئالغان چاغدىمۇ، ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ئاساسىي ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتى ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەرىكەت قىلغان چېغىڭىزدا، بەدىنىڭىز قاننى تېرىڭىزنىڭ يۈزىگە يەتكۈزۈپ بېرىپ، سىزنى تېخىمۇ سالقىنراق ھېس قىلدۇرىدۇ. بەدەن شەكلىڭىز قانچىكى ئۆلچەملىك بولسا، بەدىنىڭىزنىڭ سوۋۇتۇش سىستېمىسى شۇنچە ئۈنۈملۈك بولىدۇ، سىزمۇ شۇنچە ئاسان تەرلەيسىز.

بەدەن شەكلىڭىزنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، سىز چوقۇم ئۆز بەدەن تېمپېراتۇرىڭىزنىڭ زىيادە يۇقىرى بولۇپ كېتىشىدىن ئېھتىيات قىلىشىڭىز لازىم. بۇنداق ئەھۋال سىزگە ۋە بوۋىقىڭىزغا نىسبەتەن ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. جوئان باتلىر «بەدەن شەكلى ۋە ھامىلىدارلىق» دېگەن كىتابىدا: «بەدەن تېمپېراتۇرىسى

ئەڭ يۇقىرى بولغاندا 83°C تىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك» دەپ يازغان. ھايۋانات تەجرىبىسى بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ زىيادە يۇقىرى بولۇشى تۆرەلمىدە ئومۇرتقا كەمتۈكلۈكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئېھتىمالىنىڭ بارلىقىنى دەلىللىدى. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىسسىق سۇدا، ھورداقخانىدا ئۇۋۇلىنىپ يۇيۇنغاندا، ئىسسىق ۋە نەم ھاۋا شارائىتىدا تۇرغاندا، يۇقىرى قىزىتما ۋە كېسەلگە گىرىپتار بولغاندا بۇ مەسىلىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

ھەرىكەت قىلىش داۋامىدىكى سۇسىزلىنىش ۋە بەدەندىكى ئىسسىقلىقنىڭ تارقىلىپ يوقىلىشى ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە تېخىمۇ تېز كۆرۈلىدۇ ھەمدە، ھامىلىنىڭ سالامەتلىكىگە ئېغىر ھالدا تەسىر يەتكۈزۈشى مۇمكىن. زىيادە كۈچلۈك ھەرىكەت ئەسلىدە بالىياتقۇغا يەتكۈزۈلۈشكە تېگىشلىك قان، ئوكسىگېن ۋە قان شېكېرنى مۇسكۇللارغا يەتكۈزىدۇ، شۇنداق بولغاندا بىرلا ۋاقىتتا ئومۇرتقىڭىزنى زەخمىلەندۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەرىكەت قىلىشتىن ئىلگىرى، ھەرىكەت قىلىش جەريانىدا ۋە ھەرىكەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن ۋاقىتتا سۇ تولۇقلاشقا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك. كۈچلۈكلۈكى يۇقىرى، ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملىشىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىقىڭىز، بەدەن تېمپېراتۇرىڭىزغا دىققەت قىلىشىڭىز، بەدەننىڭ تېمپېراتۇرىسى زىيادە يۇقىرى بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك.

ئەگەر قانۇنىيەتلىك ھەرىكەتلەرنى قىلماقچى بولسىڭىز، كۆپرەك نەرسە يېيىشىڭىز لازىم. سىز ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ماددا ئالماشتۇرۇشقا كاپالەتلىك قىلىپ، ساغلام، تەڭپۇڭ ئوزۇقلىنىپلا قالماستىن، يەنە ھەرىكەت قىلىشقا لازىملىق ئېنېرگىيەگىمۇ كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز بىرقەدەر مۇھىم ئېشىش ھالىتىدە تۇرغان بولسا، ئۇنداقتا بۇ بوۋىقىڭىز، ئۆزىڭىز ھەم قىلماقچى بولغان ھەرىكەت ئۈچۈن قوبۇل قىلغان ئىسسىقلىقىڭىزنىڭ يېتەرلىك بولغانلىقىنى

ئىسپاتلايدۇ. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىش ئەھۋالى تۇراقسىز بولسا، ھەرىكەت مىقدارىڭىزنى مۇۋاپىق ھالدا ئازايتىشىڭىز ھەمدە ھەرىكەت قىلىش داۋامىدا سەرپ قىلىنغان ئوزۇقلۇقنىڭ ئورنىنى تولۇقلىشىڭىز لازىم.

ئاخىرىدا، ھەرىكەت قىلىۋاتقان چېغىڭىزدا، دائىم كىچىك تەرەت قىلىشقا بارىدىغانلىقىڭىز سەۋەبىدىن ئازراق بىئاراملىق ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. كىچىك تەرتىڭىزنى ئانچە ئوڭاي تىزگىنلىيەلمەي قېلىشىڭىز مۇمكىن. بۇنىڭدىن ئەندىشە قىلماڭ، سىز كىچىك تەرتىنى تۇتالماستىنلا كىرىپتار بولۇپ قالمىدىڭىز. سىز يەنە ھەرىكەتنىڭ چوڭ تەرتىڭىزگىمۇ تەسىر كۆرسەتكەنلىكىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەرىكەت قىلغان چېغىڭىزدا، چوڭ رازمېرلىق تازىلىق لاتىسى ئىشلەتسىڭىز ياكى تازىلىق ئۆپىگە يېقىن جايدا ھەرىكەت قىلىشىڭىز بولىدۇ.

ئەگەر بەدەن چېنىقتۇرۇشتىن يەنە
سەل ئەندىشە قىلىشىڭىز ...



ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ھەرىكەت قىلسا ئوخشاشلا بىخەتەر بولىدىغانلىقىنى بىلگەن بولساممۇ، يەنە ئەنسىرەيمەن: ئاستا يۈگۈرگەن چېغىمدا، بالانىڭ بالىياتقۇمدا سىلكىنىۋاتقانلىقىنى سېزىپ تۇرىمەن. بالانى زەخمىلەندۈرۈپ قويدۇممۇ - يوق؟ كېيىن مەن بۇ خىل ئەندىشە قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق ئىكەنلىكىنى - ھامىلىنىڭ بالىياتقۇ ئىچىدە ناھايىتى ئوبدان ئورنىلىپ تۇرىدىغانلىقىنى بىلىدىم. ئېھتىمال ئۇ سىز بەزىبىر يېنىڭ ھەرىكەتلەرنى قىلغان چاغدىكى ئۆزىنىڭ ئازراق سىلكىنىشىنى ياخشى كۆرۈشى مۇمكىن.

مەن ھەرىكەت قىلغان چېغىمدا قاننىڭ مۇسكۇللىرىمغا يەتكۈزۈلۈشىدىن ئەندىشە قىلىمەن، بالانى زەخمىلەندۈرۈپ

قويارمەنمۇ - يوق؟ كېيىن مەن ئۆزۈمنىڭ يەنە بىر قېتىم ئورۇنسز ئەندىشە قىلغانلىقىمنى - جىددىي ياكى كۈچلۈك، ئۇزۇن داۋاملىشىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلغاندىلا ئاندىن ھامىلىنىڭ سالامەتلىكىگە زىيان يېتىدىغانلىقىنى بىلىۋالدىم. كۈچلۈكلۈكى ئوتتۇراھال ھەرىكەتلەرنى قىلغاندا، قان يەنىلا ئايىغى ئۈزۈلمەستىن بوۋىقىڭىزغا يەتكۈزۈلىدۇ. ئەمما ھەرىكەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى چوڭراق بولسا، بالىياتقۇغا يەتكۈزۈلىدىغان قان ئازىيىپ، ھامىلىنىڭ يۈرەك سوقۇشى ئاستىلايدۇ.

يەنە بىر ئەندىشەم، ھەرىكەت قىلىش بالامنىڭ تۇغۇلغان چاغدىكى بويىنىڭ بىر قەدەر كىچىك بولۇپ قېلىشىغا سەۋەب بولۇپ قالامدىكىن دېگەندىن ئىبارەت. ئەمما، مەن بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا مۇقەررەر باغلىنىش بارلىقىنى ئىسپاتلاپ بېرەلەيدىغان نوپۇزلۇق يەكۈننىڭ بارلىقىنى بايقىدىم.

بۇنىڭدىن باشقا، مەن ھەرىكەت قىلىشنىڭ بويىدىن ئاجراش ياكى بالدۇر تۇغۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىدىن ئەنسىرەيمەن. ھامىلىدارلىقىمنىڭ بىرىنچى باسقۇچى ئەمدىلا باشلانغان چاغدا، بىر قېتىملىق ئاستا يۈگۈرۈشتىن كېيىن قوڭۇر قىزىل رەڭلىك ئاجرالما چىققانلىقىنى بايقىدىم. مەن ئىنتايىن قورقۇپ كېتىپ، شۇئان دوختۇرۇمغا تېلېفون بەردىم. دوختۇر تەكشۈرگەندىن كېيىن، ھەممە ئىشلىرىڭىز نورمال ئىكەن دېدى. مەن ئۇنىڭدىن داۋاملىق تۈردە ئاستا يۈگۈرسەم بولىدىغان - بولمايدىغانلىقىنى، مۇشۇ سەۋەبتىن بويۇمدىن ئاجراپ كېتىدىغان - كەتمەيدىغانلىقىنى سورىدىم. دوختۇرنىڭ جاۋابى مۇنداق بولدى: «ئەلۋەتتە، بىخەتەر بولۇشى ئۈچۈن، ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ ئارام ئالسىڭىز بولىدۇ، لېكىن تەجرىبەمدىن ئېلىپ ئېيتسام، ئەگەر ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا بويىڭىزدىن ئاجراپ كېتىدىغان ئىش بولسا، ئۇ ھالدا مەيلى ئاستا يۈگۈرگەن بولۇڭ - بولماڭ، ئاخىرقى ھېسابتا ئوخشاشلا بويىڭىزدىن ئاجراپ كېتىدۇ. ھەرىكەتنىڭ

كۈچلۈكلۈكىنى تىزگىنلەشكە دىققەت قىلىشىڭىزلا بولىدۇ. مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىشنىڭ بويىدىن ئاجراپ كېتىشنى ياكى ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى باشقا مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدىغان ھېچقانداق دەلىل - ئىسپات يوق. تەكىتلەشكە تېگىشلىك بىر نۇقتا شۇكى، ئادەمنى چارچىتىپ ھالىدىن كەتكۈزۈۋېتىدىغان جىددىي ھەرىكەتلەرنى قىلىشىڭىزلا ئاندىن سالامەتلىكىڭىزگە زىيان يېتىدۇ. «ئەمەلىيەتتە، ساغلام، ئوزۇقلۇقى يېتەرلىك ھامىلىدار ئاياللار مۇۋاپىق ھەرىكەتلەرنى قىلسا بەزى ساغلاملىق مەسىلىلىرىدىن، مەسىلەن: بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى زىيادە كۆپ بولۇپ كېتىش، بەدەن ھالىتى ياخشى بولماسلىق ياكى بەل ئاغرىش، چارچاش، يەنە بەدەن شەكلى ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلاردىن ساقلىنالايدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرى



سۇ ئۈزۈش دوختۇرلار ھەممىدىن بەك قەدىرلەيدىغان ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەت تۈرىدىن ئىبارەت. سۇ ئۈزۈش يۈرەك قان تومۇرلىرىنىڭ ساغلاملىقىنى كۈچەيتىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ھېچقانداق ھەرىكەت زىيان - زەخمىتى كۆرۈلمەيدۇ. ئەگەر ھېرىپ قالسىڭىز، بىۋاسىتە ھالدا سۇدا لەيلەپ ئارام ئالسىڭىز بولىدۇ. ھامىلىدار بولغان بىرىنچى كۈنىڭىزدىن تۇغىدىغان ئاشۇ كۈنىڭىزگىچە، سۇ ئۈزۈپ بەرسىڭىز بولىدۇ. سۇ ئۈزگەن چېغىڭىزدا، نەپەسنى مەشقلەندۈرسىڭىز بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سۇدا بەدەن تېمپېراتۇرىسى زىيادە يۇقىرى بولۇپ كېتىش مەسىلىسى كۆرۈلمەيدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، پىيادە مېڭىش ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بىر قەدەر كۆڭۈلدىكىدەك بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكىتى

ھېسابلىنىدۇ. پىيادە مېڭىش ئەكېلىدىغان زەربە بىرقەدەر كىچىك، ھەرىكەتمۇ بىرقەدەر سىلىق بولۇپ، بوغۇملارنى زەخمىلەندۈرمەيدۇ. ئۇ يۈگۈرۈشنىڭ ئورنىغا دەستىشكە بولىدىغان ئوبدان ھەرىكەت تۈرى بولۇپ، ئوخشاشلا ئادەمنىڭ روھىنى ئۇرغۇتىدۇ. پىيادە مېڭىشنىڭ بېسىمنى يەڭگىلەتتىشكە ياردىمى ناھايىتى چوڭ. پىيادە مېڭىش ھەرىكىتى قىلىشتىن ئىلگىرى، ئالدى بىلەن كىچىك تەرەت قىلىۋېلىشقا دىققەت قىلىش كېرەك. ئىسسىق، نەم ھاۋارايى شارائىتىدا بۇنداق ھەرىكەتنى قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. پىيادە مېڭىش يەنە بەدەن قىياپىتىنى تۈزىتىشنىڭ ئوبدان پۇرسىتىدۇر.

ۋېلىسپىت مىنىشمۇ ئېنتايىن ياخشى تاللاشتۇر. قوزغالماس ۋېلىسپىتنىڭ بىخەتەرلىك كوئېففىتسىيەنتى ھەممىدىن يۇقىرى بولۇپ، سىز ئۇنى مىنىگەندە يىقىلىپ چۈشۈپ، ئۆزىڭىزنى زەخمىلەندۈرۈۋېلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. ۋېلىسپىت مىنىگەندە يۈرەك سوقۇشىڭىزنىڭ مىنۇتىغا 140 قېتىمدىن ئاز بولۇشىغا دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك. ۋېلىسپىت مىنىش بوغۇم ۋە تارمۇشلىرىڭىزنى سوزۇپ زەخمىلەندۈرمەيدۇ، ئەمما سىز بۇ ئارقىلىق ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىش مەقسىتىگە يېتەلەيسىز. سىز ئۆزىڭىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان، مىنىگەندە بىرقەدەر ھۇزۇر بېغىشلايدىغان ۋېلىسپىتنى تاللىشىڭىز لازىم. بەدىنىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ، ۋېلىسپىت مىنىش قىياپىتىڭىزنى ھەرۋاقىت تەڭشەپ تۇرۇشىڭىز لازىم.

ئەگەر سىز ئوكسىگېنلىق ساغلاملىق گىمناستىكىسى ئوينىيدىغان بولسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ تەربىيىچىنىڭ رىتىمىغا بارغانسېرى يېتىشلەمەي قېلىۋاتقانلىقىڭىزنى بايقايسىز. داۋاملىق ئۆزگىرىپ بېرىۋاتقان بەدىنىڭىز ھەرىكەت پىلانىڭىزنى ۋاقىتدا تەڭشەپ، ھەرىكەت ئېلىپ كېلىدىغان زىيان - زەخمەت ۋە بىئاراملىقتىن ساقلىنىشىڭىزغا ئېھتىياجلىق. ھامىلىدار بولغىنىڭىزغا تۆت ئاي بولغاندىن كېيىن، سىز ھەرقانداق قورساق

ھەرىكىتى ئېلىپ بارىشىڭىز بولمايدۇ. زەربىسى كىچىك ساغلاملىق گىمناستىكىسى ئويناش ئەڭ كۆڭۈلدىكىدەك بولىدۇ. چوقۇم يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەن ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن چېنىقتۇرۇش توغرىسىدىكى كۆرسەتمە بويىچە بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بېرىشقا دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك. مەخسۇس ھامىلىدار ئاياللار ئۈچۈن ئۇيۇشتۇرۇلغان ساغلاملىق گىمناستىكىسى دەرسىگە قاتناشىشىڭىز بولىدۇ. شۇنداق قىلىشىڭىز بەدەننىڭىزنى ساغلاملاشتۇرۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا يېڭى دوست تۇتالايسىز.

ئېغىرلىق كۆتۈرۈش مەشىقى قىلىش يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئوكسىگېنلىق ھەرىكەتنىڭ ناھايىتى ياخشى تولۇقلىمىسى ھېسابلىنىدۇ. ئېغىرلىق كۆتۈرۈش مەشىقى قىلىشىڭىز مۇسكۇللىرىڭىزنى كۈچەيتەلەيسىز، بۇ ھامىلىدار ئاياللارغا نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم. بالىڭىز تۇغۇلغاندىن كېيىن، سىز ناھايىتى تېزلا كۈچلۈك بىلەك ۋە دۈمبە مۇسكۇلىنىڭ نەقەدەر ئەسقاتىدىغانلىقىنى بايقايسىز. ئېغىرلىق كۆتۈرۈش مەشىقى قىلىش گەرچە ياخشى بولسىمۇ، سىز يەنىلا يېنىكتىن ئوتتۇرا ھال دەرىجىگىچە بولغان ئېغىرلىق دەرىجىسى بويىچە مەشىق قىلىشقا دىققەت قىلىشىڭىز لازىم. بېلىڭىزنى ياكى قورساق مۇسكۇلىڭىزنى باسىدىغان مەشىقلەرنى قىلماڭ. نەپەسلىنىش رېتىمىڭىزنى ساقلاڭ، مەشىق قىلىشتىن ئىلگىرى تەييارلىق ھەرىكىتى قىلىڭ، مەشىق تۈگىگەندىن كېيىن بوشاشتۇرۇش ھەرىكىتى قىلىڭ.

بەدەننىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ، ئېغىرلىق كۆتۈرۈش مەشىقىڭىزنىمۇ تەڭشەپ تۇرۇشىڭىز كېرەك. بىلىشىڭىز كېرەككى، سىز ھازىر فىگۇرا ياراتماقچى ئەمەس، بەلكى كۈچىڭىز ۋە بەدەن شەكلىڭىزنى ساقلاپ قالماقچى.

مەشىق ئېلىپ بېرىشنىڭ ئالدى - كەينىدە چوقۇم تەييارلىق ھەرىكىتى ۋە بوشاشتۇرۇش ھەرىكىتى قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇ ھەرىكەتلەرنى قىلمىسىڭىز زەخمىلىنىشىڭىز مۇمكىن. تەييارلىق

ھەرىكىتى ئەمەلىيەتتە يۈگۈرۈش ئالدىدا بىرنەچچە قەدەم مېڭىش، ياكى سۇ ئۈزۈشتىن ئىلگىرى سۇدا بىرنەچچە قېتىم تىزنى پۈكلەش ھەرىكىتى قىلىشتىن ئىبارەت. تەييارلىق ھەرىكىتىدىن كېيىن سوزۇش ھەرىكىتى قىلىش لازىم. بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بېرىشتىن ئىلگىرى، ئالدى بىلەن مەشىقلەندۈرمەكچى بولغان مۇسكۇللىرىڭىزنى يېنىك ھالدا سوزۇڭ. مەسىلەن: يۈگۈرۈشتىن ئىلگىرى پاچىقىڭىز ۋە پۇت سىڭىرلىرىڭىزنى سوزسىڭىز بولىدۇ. ھەرىكەتنىڭ ئاخىرىدا بوشاشتۇرۇش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا يۈرەك رېتىمىنى ئاستا - ئاستا ئاستىلاتقىلى بولىدۇ ھەمدە مۇسكۇللارنىڭ تېلىپ ئاغرىش ئەھۋالىنى پەسەيتىشكە ياردىمى بولىدۇ. مەسىلەن: يەنە بىرقانچە قېتىم ئولتۇرۇپ - قوپۇش ھەرىكىتى قىلسا بولىدۇ. ھەرىكەت ئاخىرلاشقاندىن كېيىن بەزى سوزۇش ھەرىكەتلىرىنى قىلىش لازىم.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى تەييارلىق ھەرىكەتلىرى، بوشاشتۇرۇش، سوزۇش ھەرىكەتلىرى باشقا چاغلاردىكىدىن تېخىمۇ مۇھىم. ئۇلار بەدىنىڭىزنى ھەرىكەت قىلىش ئېھتىياجىغا تېخىمۇ ياخشى مۇۋاپىقلاشتۇرىدۇ. يەنە ھەرىكەتتىن زىيان - زەخمەتكە ئۇچراش-تىن ساقلاش رولىنى ئوينايدۇ.

ئەگەر سىز راستلا بەدەن چېنىقتۇرۇش ئۆيىنى ياققۇرمىسىڭىز، يەنە باشقا تاللاشلارمۇ بار. سىز يوگا ياكى ئەيجى گۈمپىسى مەشىق قىلىسىڭىز بولىدۇ.

قورسىقىڭىزغا زىيان - زەخمەت يەتكۈزۈش ئېھتىمالى بولغان ھەرقانداق ھەرىكەتلەرنى قىلىشتىن ساقلىنىڭ. ھەرقانداق توپ تۇرىدىكى ھەرىكەتلەرگە قاتناشماڭ، پۈتۈپ، تېنىس توپ، خوككېي توپى ئوينىسىڭىزمۇ بولمايدۇ. بوكس ياكى قىلىچۋازلىق ھەرىكىتى قىلىسىڭىز بولمايدۇ. گىمناستىكىمۇ ئوينىماڭ، مۇزىمۇ تېپىلماڭ، چۈنكى بۇ ھەرىكەتلەرنى قىلىشتا يېقىلىپ چۈشىسىز. قىياغا ياماشماڭ، غالتەكلىك كانكىدا تېپىلماڭ، قار تېپىلماڭ ھەم

باشقا سۇ ئۈستى تەنھەرىكەت تۈرلىرىگىمۇ قاتناشماڭ. پىيادە مېڭىپ ساياھەت قىلىش، كېمە ھەيدەش ۋە قىش پەسلىدىكى ھەرىكەتلەرنى ئىلگىرى مول تەجرىبىڭىز بار ئەھۋالدا ئاندىن تاللىسىڭىز بولىدۇ. ئاستا يۈگۈرۈش ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە چوقۇم ئېلىپ بېرىشقا بولىدىغان تەنھەرىكەت تۈرى، ئەمما ئالدىنقى شەرت سىز ئاستا يۈگۈرۈشكە ئادەتلەنگەن بولۇشىڭىز ھەمدە ئاستا يۈگۈرۈشنى تېز يۈگۈرۈشكە ئايلاندۇرۇپ قويمايدىغان بولۇشىڭىزدىن ئىبارەت. ئومۇمەن ئېيتقاندا، ئەگەر سىز مۇۋاپىق قىلىدىغان بولسىڭىز، بۇ ھەرىكەت يەنىلا بىخەتەردۇر. ئەگەر سىز ئىلگىرى زادىلا يۈگۈرۈپ باقمىغان بولسىڭىز، ئۇنداقتا ھازىر يۈگۈرۈشنى باشلايدىغان ۋاقتىڭىز ئەمەس. يۈگۈرۈشنىڭ ئالدى - كەينىدە مۇۋاپىق تەييارلىق ھەرىكەتلىرىنى ۋە بوشاشتۇرۇش، سوزۇش ھەرىكەتلىرىنى قىلىش ئىنتايىن مۇھىم. بىخەتەر جايغا بېرىپ يۈگۈرۈش، ھەم يۈگۈرىدىغان جاي تازىلىق ئۆيىگە ناھايىتى يېقىن بولۇشى لازىم. ھامىلىدارلىقنىڭ ئەڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا، شۇنى بايقايسىزكى، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ، يۈگۈرۈشنىڭ بوغۇملىرىڭىزغا چۈشۈرىدىغان بىسىمى بارغانسېرى چوڭىيىپ بارىدۇ. ئۇ ھالدا سىز يۈگۈرۈش بىلەن پىيادە مېڭىشنى بىرلەشتۈرۈپ ھەرىكەت قىلىشنى داۋاملاشتۇرسىڭىز بولىدۇ.

ھەرىكەت قىلمايدىغان ھامىلىدار ئاياللارغا تەكلىپ



ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بارسىڭىز سالامەتلىكىڭىزگە نۇرغۇن پايدىسى بولىدۇ. چۈنكى بۇنداق قىلىسىڭىز بەدەنىڭىزدىكى ياغنى تېخىمۇ كۆپ كۆيدۈرەلەيسىز، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىمۇ ئۆلچەمدىن

گېشىپ كەتمەيدۇ. ئەگەر بۇ سەۋەب يەنىلا سىزنى ھەرىكەت قىلىشقا كىرىشىشكە قايىل قىلالمىسا، ئۇنداقتا ئۆزىڭىز ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ھەرىكەت مىقدارىڭىزنى كۆپەيتىشىڭىز لازىم.

بۇنداق قىلىش تەس ئەمەس، مەسىلەن: ھەر كۈنى كۆپرەك پىيادە مېڭىپ بېرىش، ياقىتۇرىدىغان مۇزىكىلارنى ئاڭلىغاندا، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ ئانچە - مۇنچە غىڭشىپ قويۇش، پەلەمپەيدىن چۈشكەندە لىفىتقا چىقماستىن، پەلەمپەيدىن مېڭىپ چۈشۈش قاتارلىقلار.

بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ ئېپى



بىز ھەرىكەت قىلىشنى شەكىلۋازلىق دەپ قارىماستىن، بەلكى تۇرمۇشتىكى بىر خۇشاللىق دەپ قارىشىمىز كېرەك. ھەرىكەت قىلىدىغان چېغىڭىزدا ئۆزىڭىز ۋە بالىڭىز ئۈچۈن ئەھمىيەتلىك بولغان بەزى ئىشلارنى تاللاپ قىلىشىڭىز بولىدۇ. لېكىن ئەمەللىيەرەك بولۇشىڭىز، ھەرىكەتنى چەكتىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىكىڭىز كېرەك. چارچىغان چېغىڭىزدا ھەرىكەت قىلىشنى توختىتىپ مۇۋاپىق ئارام ئالسىڭىز بولىدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە، ھەپتىسىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 45 مىنۇت ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىشىڭىز زۆرۈر. مۇشۇنداق قىلىشىڭىز ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىڭىزنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، بەدنىڭىزدىكى ياغنى تېخىمۇ تېز خۇرىتتالايسىز. ئوخشاشلا، ھەرىكەت قىلىش يەنە سىزگە ساغلام تۇرمۇش ئۇسۇلى ئاتا قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بىلىشىڭىز كېرەككى، مۇسكۇل خورىتىدىغان ئىسسىقلىق ياغنىڭ خورىتىدىغان ئىسسىقلىقىدىنمۇ كۆپ بولىدۇ. شۇڭا سىز مۇۋاپىق ھالدا بەزىبىر كۈچ مەشقىلىرىنى ئېلىپ بېرىشىڭىز لازىم.

كۆپ خىل ھەرىكەت تۈرلىرىنى تاللاڭ. مۇشۇنداق قىلىشىڭىز زېرىكىپ قالمايسىز، يەنە مۇشۇنداق قىلغاندا بەزى مۇسكۇللارنىڭ ۋە بوغۇملارنىڭ چارچاپ زەخملىنىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ھەر ۋاقىت سۇ تولۇقلاپ تۇرۇشقا دىققەت قىلىش لازىم. ھەرىكەت قىلغان چاغدا توغرا بەدەن ھالىتىنى ساقلاشقا دىققەت قىلىپ، ھەرىكەت سىزگە ئاتا قىلىدىغان خۇشاللىقتىن ئوبدان بەھرىمەن بولۇڭ، ھەرىكەت قىلغان چېغىڭىزدا يەنە بوۋىقىڭىزنىڭ تۇرقىنى، قانداق بىر ئانا بولۇش قاتارلىقلارنى تەسەۋۋۇر قىلىشىڭىز بولىدۇ.

گەرچە بەدەن شەكلىڭىز قانچىكى ئۆلچەملىك بولسا، تۇغۇش جەريانىڭىزنىڭ شۇنچە ئاسان بولىدىغانلىقى تەتقىق قىلىپ ئىسپاتلانمىغان بولسىمۇ، لېكىن مەن مەسلىھەت سورىغان نۇرغۇن دوختۇرلار مۇنداق دەپ قارايدۇ: ياخشى بەدەن شەكلىنىڭ تۇغۇشقا نىسبەتەن مۇتلەق ھالدا ناھايىتى چوڭ ياردىمى بولىدۇ. بۇنداق ئادەملەرنىڭ تۇغۇش جەريانىدىكى ئازابى تېخىمۇ ئاز بولىدۇ. بەدەن شەكلى قانچىكى ئۆلچەملىك بولغان ئايال بۇ ئازابلىق جەريانغا تېخىمۇ ياخشى ماسلىشالايدۇ.

بۇ توققۇز ئايىنى مەشىق قىلىش ۋاقتى دەپ قاراڭ. سىز بالا تۇغۇش مەشىقى قىلىسىز. سىز بالىڭىز بىلەن بىللە تىرىشىشىڭىز زۆرۈر، مۇشۇنداق قىلىشىڭىز بالىڭىز تۇغۇلغاندا، سالامەتلىك ئەھۋالىڭىز ياخشى بولىدۇ ۋە چارچاپ كەتمەي، ھاياتى كۈچكە تولۇپ، ئانا بولۇشقا ئوبدان تەييارلىق كۆرگەن بولىسىز.

ئونىنچى باب

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ساغلاملىق مۇھىم نۇقتىلىرى

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ
ئېشىشى يەنە باشقا نۇرغۇن مەسىلىلەرنىمۇ ئەكىلىدۇ. بەدەن
ئېغىرلىقى قىسقىغىنە ئالتە ئاي ۋاقىتىدا زور دەرىجىدە
ئېشىپ، بەدىنىڭىز ئاستا - ئاستا ھالدا ئۈنىڭغا ماسلىشالماي
قالىدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى بىر تەرەپتىن دۇنيادىكى ئەڭ نورمال ئىش ھېسابلىنىدۇ، ئەمما يەنە بىر تەرەپتىن قان مىقدارىنىڭ ئېشىشى، بالىياتقۇنىڭ كېڭىيىشى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى بىلەن باغلىنىشلىق بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە نۇرغۇن باشقا يوشۇرۇن مەسىلىلەرنىمۇ ئەكېلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بەدەن ئېغىرلىقى قىسقىغىنە ئالتە ئاي ۋاقىت ئىچىدە زور دەرىجىدە ئېشىپ، بەدىنىڭىزنىڭ ئۇنىڭغا ئاستا - ئاستا ماسلىشىشىغا زادىلا پۇرسەت بولمايدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە كۆرۈلىدىغان كۆپ ساندىكى مەسىلىلەر بەدەندىكى ھورمۇن ئۆزگىرىشى، ئوزۇقلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى ياكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تېز ئېشىشى تۈپەيلىدىن كېلىپچىقىدۇ. تۆۋەندە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى بىۋاسىتە ئەكېلىدىغان بەزى مەسىلىلەرنى ھەل قىلىشنىڭ ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرىمىز:

دۈمبە ئاغرىش



گەرچە دۈمبىڭىز سەمرىپ كەتمەيدىغان بولسىمۇ، لېكىن بەدىنىڭىزنىڭ باشقا ئورۇنلىرىنىڭ ئېغىرلىقى ئاشىدىغانلىقتىن، دۈمبىڭىز ئاغرىيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەدىنىڭىزنىڭ ئالدى تەرەپ ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى بەل ئومۇرتقىڭىزنى ئەسلىدىكى ئورنىدىن تارتىپ يىراقلاشتۇرىدۇ، ئەمما داۋاملىق يوغىناپ بېرىۋاتقان بالىياتقۇڭىز بەل قىسمىڭىزدىكى تارمۇشقا مۇئەييەن بېسىم چۈشۈرىدۇ. بۇ فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىشلەر ئاخىرىدا

«ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان مەسىلە — دۈمبە ئاغرىش»نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى قانچىكى كۆپ بولسا، دۈمبىڭىزنىڭ ئاغرىشى شۇنچە ئېغىر بولىدۇ. ئەگەر دۈمبىڭىزنىڭ ئاغرىقى بىرقەدەر ئېغىر بولسا، ئۇ ھالدا يول ماڭغان چېغىڭىزدا دۈمبىڭىزنى تىرەپ تۇرىدىغان بىر خىل تاسما تاقىۋېلىشىڭىزغا توغرا كېلىدۇ. تۆۋەندىكىلەر دۈمبە ئاغرىشىنى يەڭگىلەشتۈشنىڭ بەزى ئۇسۇللىرىدىن ئىبارەت:

* بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش مىقدارىنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئۆلچەم دائىرىسىدە تىزگىنلەش لازىم.

* ھەرىكەت مېخانىكىسىغا دائىر بەزى بىلىملەرنى ئۆگىنىۋېلىش لازىم. يەردىكى نەرسىلەرنى ئېلىشتا بەلنى ئەگمەستىن، تىزنى ئېگىشكە دىققەت قىلىش، ئىككى پۇتنى بىرىسىنى ئالدىغا، بىرىنى كەينىگە دەسسەپ ئايرىپ تۇرۇپ ئېلىش لازىم. نەرسىلەرنى بەل بىلەن باراۋەر ئېگىزلىكتىكى ئورۇنغا پۈتكەش ۋە قويۇش، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرمەسلىك لازىم.

* ياتقان ھالەتتىن ئولتۇرماقچى بولغان چېغىڭىزدا، بەدنىڭىزنى يېنىڭىزچە ياتقان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، بىلىڭىز بىلەن كارىۋاتنى (يەرنى) تىرەپ تۇرۇپ ئاندىن ئولتۇرۇڭ.

* ئولتۇرغان چېغىڭىزدا، ئىمكانقەدەر پۈتۈڭىزنى كۆتۈرۈپ دۈمبىڭىزنىڭ تىك تۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلىڭ. بېلىڭىزگە بىر نەرسە تىرەپ قويسىڭىزمۇ بىر ئاز ياردىمى بولىدۇ.

* پۇتنى مىنگەشتۈرۈپ ئولتۇرماسلىق كېرەك، بۇنداق قىلغاندا قان ئايلىنىش سىستېمىسىدىكى بەزى مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ئۇزۇن ۋاقىت ئولتۇرۇش ياكى ئۆزە تۇرۇش، يەنە ئېگىز پاشنىلىق ئاياغ كىيىش بېلىڭىزگە زىيان — زەخمەت يەتكۈزىدۇ. ئازادە، پەس پاشنىلىق ياكى پاشنىسىز ئاياغلارنى تاللاپ كىيىش

كېرەك. ياخشى يول مېڭىش قىياپىتىنى ساقلاشنى ئىنتايىن مۇھىم. نۇرغۇن ئاياللار يول ماڭغاندا گەۋدەسىنى سەل كەينىگە قىياپىتىدۇ. داس سىۋىتىكىنى بىر ئاز ئالدىغا قىياپىتىنىڭمۇ بەلگىلىك ياردىمى بولىدۇ. تامغا يۆلىنىپ ئۆرە تۇرۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق بەدەن ھالىتىڭىزنى تەكشۈرۈپ كۆرسىڭىز بولىدۇ. بۇنداق قىلىشتا، تىزىڭىزنى بوشاشتۇرۇپ، ئىككى پۇتىڭىزنى سەل ئايرىپ تۇرۇڭ، ئىككى مۇرىڭىزنى تامغا تىرەپ، ئومۇرتقا تۈۋرۈكىڭىزنى ئىمكانقەدەر تامغا يېقىنلاشتۇرۇڭ. ئەگەر يول ماڭغاندىكى قىياپىتىڭىز توغرا بولمىغان بولسا، ئۇنداقتا بىر ئاز باشقىچە ھېس قىلىسىز. ئولتۇرۇش قىياپىتىڭىزنى تەكشۈرۈپ كۆرۈشمۇ ئوخشاشلا مۇھىم. مەزمۇت يۆلەنچۈكلۈك ئورۇندۇقتىن بىرنى تاللاپ ئولتۇرۇڭ، يېقىلىپ چۈشۈشتىن ئېھتىيات قىلىڭ. ئۇخلايدىغان چېغىڭىزدا، ھامىلىگە ئوخشاش قىياپەتنى تاللاپ، يېنىچە يېتىپ، تىزىڭىزنى يۇقىرىغا پۈكلەپ قويۇڭ. ھامىلىدارلىقنىڭ ئەڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدە، ئىككى پۇتىڭىزنىڭ ئارىلىقىغا بىر ياستۇق قىستۇرۇپ ياتىشىڭىز تېخىمۇ ئارام بېرىشى مۇمكىن.

كۈندىلىك مەشىقتىكى بوشقىنە سوزۇش ھەرىكىتى ۋە دۈمبە كۈچى مەشىقىمۇ دۈمبە ئاغرىشىنى يەڭگىلەشتۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ. ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپ، بېشىڭىزنى تىزىڭىز تەرەپكە سوزۇڭ. چېكىگە يەتكۈچە سوزغان چېغىڭىزدا، ئومۇرتقا تۈۋرۈكىڭىز ئاستا-ئاستا سوزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پۈتكۈل دۈمبىڭىز ئىنتايىن راھەتلىتىپ قالىدۇ. ئەگەر دۈمبىڭىزنىڭ ئۈستۈنكى قىسمى ئاغرىسا، مۇرىڭىزنى قىسىپ بەرسىڭىز ياكى مۇرىڭىز ۋە بويىڭىزنى بۇراپ بەرسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر بېلىڭىز ئاغرىسا، مۇرىڭىزنى قىسىپ بەرسىڭىز ياكى مۇرىڭىز ۋە بويىڭىزنى بۇراپ بەرسىڭىز بولىدۇ. بەزىدە بېلىڭىزنى تولغاپ، ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىڭ.

ئەگەر دۈمبە كۈچىڭىزنى كۈچەيتمەكچى بولسىڭىز،
ئورۇندۇققا تايىنىپ تۇرۇپ بەزىبىر يەڭگىل ئولتۇرۇپ - قوپۇش
ھەرىكەتلىرىنى قىلىپ بەرسىڭىز بولىدۇ.

ئىششىق



كۆپ ساندىكى ئاياللاردا ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئازدۇر -
كۆپتۇر ئىششىش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ، بولۇپمۇ بىرقەدەر ئىسسىق
كۈنلەردە، كېچىدە بۇ ئەھۋال تېخىمۇ روشەن بولىدۇ. بۇ ئانىلىق
ھورمۇن قويۇقلۇقىنىڭ ئېشىشى ھەمدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ
ئېشىشىدىن كېلىپچىقىدىغان، دائىم كۆرۈلىدىغان ھامىلىدارلىق
رېئاكسىيەسىدىن ئىبارەت. ئەمما سۇلۇق ئىششىق ناھايىتى تېز
ھەمدە تويۇقسىز كۆرۈلگەن بولسا، دوختۇردىن مەسلىھەت
سورىشىڭىز لازىم.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە، بەدىنىڭىزدە ئاجرىلىپ چىقىدىغان
بەزى ھورمۇنلار بۆرىكىڭىزنىڭ سۇيۇقلۇقلىرىنى چىقىرىۋېتىش
ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئارتۇق سۇيۇقلۇق قېنىڭىزغا
يىغىلىدۇ ھەمدە بەدىنىڭىزدىكى ھەرقايسى توقۇلمىلارغا تارقىلىدۇ.
يەر شارىنىڭ تارتىش كۈچىنىڭ تەسىرىدە، بەدەندىكى سۇيۇقلۇق
تۆۋەنگە مەركەزلىشىدۇ، شۇڭا ھەر كۈنى كەچتە بۇ خىل ئەھۋال
تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. كەچتە يېتىپ ئارام ئالغان چېغىڭىزدا،
بەدىنىڭىزدىكى سۇيۇقلۇق يېڭىباشتىن تارقىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن
بىللە بەدەندىكى سۇيۇقلۇق تويۇقسىز بەدەن سىرتىغا
چىقىرىۋېتىلگەنلىكتىن، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزدا زور ھەجىمدە
داۋالغۇش كۆرۈلىدۇ، بولۇپمۇ ھامىلىدارلىقنىڭ ئۈچىنچى
باسقۇچىدا شۇنداق بولىدۇ. بەدەن سۇيۇقلۇقىنىڭ ئېشىشى
تۈپەيلىدىن ئاشقان بۇ قىسىم ئېغىرلىق سىزنىڭ تۇغۇتتىن

كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزغا تەسىر كۆرسەتمەيدۇ، تۇغۇپ بولغاندىن كېيىنكى ئىككى ھەپتە ئىچىدە، قېنىڭىز ۋە بەدەن سۇيۇقلۇقىڭىزنىڭ قويۇقلۇقى نورمال ھالەتكە كېلىدۇ.

تۆۋەندىكىلەر ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە سۇلۇق ئىششىق تۈپەيلىدىن كېلىپچىقىدىغان ئاغرىش ۋە بىئاراملىقنى يەڭگىللەتكىلى بولىدىغان بەزى ئۇسۇللاردىن ئىبارەت:

* بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىنى تىزگىنلەش. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز زىيادە كۆپ ئېشىپ كەتسە ئىككى پۈتۈڭىز تېخىمۇ كۆپ بېسىمغا ئۇچرايدۇ.

* ئەگەر مۇمكىن بولسا، ھەركۈنى ئاز دېگەندىمۇ بىر كىلومېتىر يولنى پىيادە مېڭىپ بېرىڭ. بۇنداق قىلىشىڭىز تۇيغۇڭىز ياخشىراق بولىدۇ.

* سۈيدۈك ھەيدەش دورىلىرىنى ئىچمەڭ، ئەگەر ئىچسىڭىز بەدىنىڭىزدە ئېغىر تەڭپۇڭسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەك تار كىيىملەرنىمۇ كىيمەڭ، ئەگەر كىيىشىڭىز قان ئايلىنىشىڭىزغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

* سۇ ئىچىشىڭىزگە چەكلىمە قويماس، ھەر كۈنى يېتەرلىك سۇ تولۇقلاپ تۇرۇشقا كاپالەتلىك قىلىپ، بۆرىكىڭىزنى داۋاملىق ياخشى ئىشلەش ھالىتىدە تۇرۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىڭ.

* شارائىت يار بەرگەن چاغلاردا پۈتۈڭىزنى ئىمكانقەدەر كۆتۈرۈپ تۇرۇڭ.

* قۇلايلىق چاغلاردا ھەر كۈنى كۈندۈزى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە سول يېنىڭىزنى بېسىپ 20 مىنۇتچە يېتىپ بېرىڭ. بۇنداق قىلىشىڭىز قاندىكى ئوزۇقلۇقلارنىڭ بالا ھەمراھىغا ئېقىپ بېرىشى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە بەدىنىڭىزنىڭ ئارتۇقچە سۇيۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈۋېلىشقا ياردىمى بولىدۇ.

يېمەك - ئىچمىكىڭىزگە دىققەت قىلىڭ، تۇز قاننى تۇرغۇنلاشتۇرىدۇ. دوختۇرلار ئىلگىرى بىر مەزگىل ھامىلدار

ئاياللارنىڭ تۈز قوبۇل قىلىش مىقدارىنى قاتتىق تىزگىنلىگەندى. چۈنكى ئۇلار تۈزنى زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلسا، بەدەن سۇيۇقلۇقىنىڭ تۇرغۇنلىشىشىنى، يۇقىرى قان بېسىم ۋە قان زەھەرلىنىش كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قارايتتى. ھازىر دوختۇرلار تۈزنىڭ ئەمەلىيەتتە بۇ مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدىغانلىقىنى تونۇپ يەتتى. لېكىن تۈز زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، كېسەللىك ئەھۋالىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ، شۇڭا يەنىلا تۈزسىزراق تاماقلارنى يېگەن ياخشى.

پۇتنى دائىم ئىسسىق سۇ بىلەن سوغۇق سۇنى نۆۋەتلەشتۈرۈپ چىلاپ بەرسىمۇ بىر ئاز ياردىمى بولىدۇ. لېكىن ئەڭ ئاخىرىدىكى بىر قېتىمدا چوقۇم سوغۇق سۇغا چىلاشقا دىققەت قىلىش كېرەك. ئەگەر قول بارماقلىرىڭىز ۋە پۇتىڭىزدا ئىششىق كۆرۈلسە، پۇتىڭىز ۋە قولىڭىزنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ بېرىڭىز ھەمدە ئازادە، كەڭرەك ئاياغ كىيىڭىز، ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا، قولىڭىزدىكى ئۈزۈكلىرىڭىزنى ئېلىۋېتىشىڭىز لازىم.

يۈزىڭىزدىمۇ ئىششىق كۆرۈلۈشى مۇمكىن، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بۇرۇن توقۇلمىلىرىڭىزدا سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولىدۇ، بۇ ھامىلدار ئاياللارنىڭ ئاسانلا بۇرنى قانايىدىغانلىقى ۋە بۇرنى پۈتۈپ قالىدىغانلىقىدىكى سەۋەبتۇر. ۋازېلىن بۇرنىڭىزنىڭ قۇرغاقلىشىشىنى تۈگىتىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ، ھاۋا نەملەشتۈرگۈچى ئىشلەتسىمۇ ئوخشاش ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر بۇرنىڭىز قانمىسا، بۇرنىڭىزنى بىرنەچچە مىنۇت چىمداپ تۇتۇپ تۇرسىڭىز بولىدۇ. بۇنداق چاغدا ئولتۇرغان ھالىتىڭىزنى ساقلاپ، ياتماڭ. تەركىبىدە ۋىتامىن C بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ، سۈت مەھسۇلاتلىرىنى ئاز ئىستېمال قىلىسىمۇ بىر ئاز ياردىمى بولىدۇ.

باش قېيىپ كۆز تورلىشىش



ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى يېتەرلىك بولمىسا، جەزمەن دائىم بېشىڭىز قايدۇ. ئوخشاشلا، ئەگەر مەلۇم بىر ۋاق تاماقنى يېمەي قالسىڭىز ياكى ئۇزۇن ۋاقىتقىچە بىر نەرسە يېمىسىڭىزمۇ بېشىڭىز قايدۇ. ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەش ئۈزۈلۈپ قالغانلىقتىن، قان شېكەرنىڭ قويۇقلۇقى تۆۋەنلەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىئارام بولىسىز ياكى بېشىڭىز قايدۇ. باش قېيىشتىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىش ئۈچۈن، ھامىلىدارلىقنىڭ بەشىنچى ئېيىدىن كېيىن كارىۋاتتا تۈز (ئوڭدىسىغا) ياتماسلىقىڭىز، يېنىڭىزچە يېتىشىڭىز كېرەك. ئەگەر داۋاملىق تۈز يېتىۋەرسىڭىز، بېشىڭىز قېيىشى ھەمدە قان بېسىمىڭىز ئېغىر دەرىجىدە تۆۋەنلەپ كېتىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بەكمۇ ئېھتىيات قىلىشىڭىز لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، بىر جايدا ئۇزۇن ۋاقىت ئۆرە تۇرماسلىق كېرەك. بولمىسا بالىياتقۇڭىز غول ئارتىرىيەنى بېسىۋېلىپ، قاننىڭ ئېقىشىغا توسقۇنلۇق قىلىپ، قان بېسىمىڭىزنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. يەنە بەدەن ھالىتىنى تۇيۇقسىز ئۆزگەرتەسلىك كېرەك.

چارچاش



بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ شۇنچە كۆپ ئېشىشى ئادەمنى ناھايىتى چارچىتىدۇ، شۇنچىۋالا ئېغىر نەرسىنى كۆتۈرۈپ يۈرۈشمۇ ئاسان ئەمەس، ھامىلىدارلىق تۇيغۇسى بەئەينى بەلگە 2.3 كىلوگرام ئېغىرلىقتىكى ئالتە بولاق تۈز، شېكەر ياكى ئۇنى تېڭىپ قويغانغا ئوخشىشىدۇ. سىز ناھايىتى تېزلا چارچاش ھېس قىلىسىز ھەمدە

ھارغانلىقىڭىزدىن ھاسىراپ دېمىڭىزنى ئالماي قالسىز. لېكىن چارچاش يالغۇز بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىدىنلا كېلىپچىقىمايدۇ، دەسلەپتىكى بىرقانچە ئاي ئىچىدە، ھامىلىنىڭ ئۆسۈشى ۋە ھورمۇننىڭ زور ئۆزگىرىشىمۇ سىزنى چارچاش ھېس قىلدۇرىدۇ. ئادەتتە بۇ خىل تۇيغۇ ھامىلىدارلىقنىڭ بەشىنچى ئېيىنىڭ ئالدى-كەينىدە يوقىلىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىنكى چارچىشىڭىزنى ئادەتتە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئاشقانلىقى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ئارام ئېلىش ۋاقتىڭىزنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇشىڭىز لازىم، شۇنداق قىلىشىڭىز چارچاشقا تاقابىل تۇرالايسىز. بەدىنىڭىزنىڭ ساداسىغا كۆپرەك قۇلاق سېلىشىڭىز، چارچىغاندا ئوبدان ئارام ئېلىشىڭىز، بەك چارچاپ كەتمەسلىكىڭىز، ئوزۇقلۇقى تەڭپۇڭ يېمەكلىكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشىڭىز لازىم.

مەيدە ئېچىشىش



باليئاتقۇنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، ئۇ ئۈزۈكسىز ھالدا ئاشقازىنىڭىزنى يۇقىرىغا ئىتتىرىپ قىستايدۇ. ھورمۇنلار ھەزىم قىلىش سۈرئىتىنى ئاستىلىدۇ.

نەتىجىدە ئاشقازان كىسلاتاسى گېلىڭىزغا يېنىپ، كۆڭلىڭىزنى ئىلىشتۈرىدۇ، ئۇنىڭ تەمىمۇ ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ. ئادەتتە بۇنىڭغا ياندېشىپ ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ.

بالىڭىز تۇغۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، مەيدىڭىز ئېچىشمايدۇ. لېكىن ھازىرقى باسقۇچتا بۇ مەسىلىنى ھەل قىلىشتا، دوختۇر سىزگە يېزىپ بەرگەن كىسلاتاغا قارشى دورىلارنى ئىچىشىڭىز بولىدۇ. ئۇخلىغان چېغىڭىزدا بېشىڭىزنى مۇۋاپىق ھالدا ئېگىز قويۇپ يېتىڭ. بەك ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى يېمەڭ، بۇنداق

يېمەكلىكلەر ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى قوزغىتىدۇ. ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم غىزلىنىپ، ئاشقازاندا بەك جىق يېمەكلىكنىڭ تۇرۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. ئوخشاشلا، ياخشى بەدەن ھالىتىمۇ ئاشقازاننىڭ يەنىمۇ قىستىلىشىدىن ساقلىنىشقا ياردەم بېرىدۇ. نەرسە - كېرەك يەپ بولۇپلا بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بارماسلىق ھەم كارىۋاتتا يېتىۋالمايلىق كېرەك. بولمىسا ناھايىتى تېزلا يەنە مەيدىڭىز ئېچىشىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىق



قورسىقىڭىزنىڭ كۈنساپىن يوغىنىشىغا ئەگىشىپ، ھۆزۈرلۈك بىر قىياپەتتە يېتىپ ئۇخلاشىڭىز بارغانسېرى قىيىنلىشىدۇ، ئوڭدىسىغا يېتىپ ئۇخلاشىڭىز ۋە دۈم يېتىپ ئۇخلاشىڭىز مۇمكىن بولماي قالىدۇ. شۇڭا پەقەت يېنىچە يېتىپلا ئۇخلىيالايسىز، سول يېنىڭىزنى بېسىپ يېتىپ ئۇخلاش ئەڭ كۆڭۈلدىكىدەك قىياپەت ھېسابلىنىدۇ، چۈنكى بۇ قىياپەت بەدەن سۇيۇقلۇقىنىڭ تۇرغۇنلىشىپ قېلىش ئەھۋالىنى يەڭگىلەتتىشكە ياردەم بېرىدۇ. ئىككى پۈتۈڭىزنىڭ ئارىلىقىغا بىر كىچىك ياستۇق قويۇۋالسىڭىز تېخىمۇ راھەت ھېس قىلىسىز. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىسسىق سۇدا يۇيۇنسىڭىز ياكى پۈتۈڭىزنى ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز ئۆزىڭىزنى تولۇق بوشاشتۇرالايسىز. ئۇيقۇ دورىسى يېمەك، چۈنكى مەيلى قانداقلىكى دورا يېسىڭىز، بالىڭىزمۇ بۇ دورىلارنى سىز بىلەن بىللە يەيدۇ. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئازراق سۈت ئىچسىڭىز، بىرنەچچە تال پېچىنە يېسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر راستلا ئۇخلىيالمىسىڭىز، ئۆزىڭىزنى مەجبۇرلىماستىن، كىتاب ئوقۇپ ياكى كۈچ ئىشلەتمەيدىغان بەزى ئىشلارنى قىلىپ، ئۇيقۇڭىز

كەلگەندە ئاندىن ئۇخلىسىڭىز بولىدۇ. تەركىبىدە ۋىتامىن B مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېسىمۇ ئۇخلاشقا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇڭىز يېتەرسىز بولغانلىقتىن كۆزىڭىزنىڭ ئەتراپى قارىداپ قالسا، داغ يوشۇرۇش مەلھىمى سۈركەپ ئۇنى يوشۇرۇشىڭىز مۇمكىن. دىققەت: ئاق رەڭ يۈزىڭىزنى قارىماققا تېخىمۇ ئىشىشىپ قالغاندەك كۆرسىتىپ قويدۇ. ئەمەلىيەتتە سىز ياڭاق سۆڭىكى بىلەن چېكىڭىزنىڭ ئارىلىقىغا ئازراق ئەتىرگۈل رەڭلىك ياكى شاپتۇل چېچىكى رەڭلىك ئەڭلىك سۈركىۋالسىڭىز، ئوخشاشلا ھارغىن چىرايىڭىزنى يوشۇرۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ.



ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى پۇتنىڭ تارتىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. گەۋدىڭىزنىڭ ئالدى تەرىپىنىڭ ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى پۇت قىسمىڭىزنى چىڭ تارتىدۇ. يەنە بەزىلەر پۇتنىڭ پېيى تارتىشىش بەدەننىڭ كالتىسى قوبۇل قىلىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە ئىمكانقەدەر ساغلام يېمەكلىكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشىڭىز ھەمدە يېتەرلىك كالتىسى قوبۇل قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز لازىم. سۈت ئەڭ ياخشى كالتىسى مەنبەسى، لېكىن بەزى دوختۇرلار ئۇ پۇتنىڭ پېيى تارتىشىش قىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان باش جىنايەتچى دەپ قارايدۇ. چۈنكى كالا سۈتىنىڭ تەركىبىدە مول فوسفور بولىدۇ، فوسفور كالتىسىنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ، سىز بەزى يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: ئۆرۈك مېغىزى، بانان، ئاپپىلسىن، يەنە قېتىق قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق كالتىسى ۋە كالىي تولۇقلىسىڭىز بولىدۇ.

ئۇخلىغان چاغدا پۇتنى ئېگىزرەك قويۇپ يېتىش لازىم. كۈندۈزى بىر ئورۇندا ئۇزۇن ۋاقىت ئۆرە تۇرماسلىق كېرەك. ئەگەر مۇمكىن بولسا، ئەڭ ياخشىسى ھەر كۈنى بىر كىلومېتىر يولنى پىيادە مېڭىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇپ بېرىڭ. پۇتىڭنىڭ پېيى تارتىشىپ قالغاندا، ئوشۇقىڭنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ بەرسىڭىز ياكى ئېرىڭىز سىزگە ياردەملىشىپ بۇ ئورۇننى ھەرىكەتلەندۈرۈپ بەرسە بولىدۇ. مۇشۇنداق قىلسا ئاغرىقنى يەڭگىلەتكىلى بولىدۇ. ئوخشاشلا، تارتىشىپ قالغان ئورۇننى بېسىپ بەرسە ياكى ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسىمۇ ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىسسىق سۇدا يۇيۇنسا ۋە پاچاقنى سوزۇپ بەرسە تارتىشىپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

بىلەك ۋە پۇت ئويۇشۇش



ئورنىڭىزدىن تۇرغان چېغىڭىزدا بىلىكىڭىز ياكى پۇتلىرىڭىز خۇددى سېزىمىنى يوقاتقانغا ئوخشاش، بەكمۇ قولاشمايۋاتقانلىقىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن. بۇ خىل ئەھۋال مۇ ئوخشاشلا بەدەن ھالىتىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى نۇپەيلىدىن كېلىپچىقىدۇ. ئاخىرىدا بىلىكىڭىز ۋە پۇتلىرىڭىزنى ھەرىكەتلەندۈرەلەيدىغان بولغان چېغىڭىزدا، سانجىلغاندەك سېزىم ولۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز.

بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلەش، ھەمىشە سوزۇش ھەرىكەتلىرىنى قىلىپ بېرىش، ئورنىڭىزدىن تۇرىدىغان چاغدا ھەرىكىتىڭىز ئاستىراق بولۇش، جىددىي ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىق ئويۇشۇش سېزىمىڭىزنى يەڭگىلەيتتىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ.



بالىنىڭ ئۆسۈشىگە ماسلىشىش ئۈچۈن، بەدىنىڭىزنىڭ مۇناسىپ ئۆزگىرىشلەر بارلىققا كېلىدۇ. يول ماڭغان چېغىڭىزدا ساغرا، چات ۋە قۇيرۇق سۆڭىكى قاتارلىق ئورۇنلارنىڭ ھەرىكەتلىنىش دەرىجىسى چوڭىيىدىغانلىقتىن، يول ماڭغاندا بۇ ئورۇنلارنىڭ ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز. بۇنىڭغا قارىتا ھېچقانداق ھەل قىلىش چارىسى يوق، كۆپرەك ئارام ئېلىش ۋە شارائىت يار بەرگەن ئەھۋالدا پۈتتى ئېگىزىرەك ئورۇنغا قويۇش كېرەك، خالاس. ھامىلىدارلىقنىڭ ئەڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا يەنە قوۋۇرغىڭىز ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز، چۈنكى بالىياتقۇڭىز قوۋۇرغىڭىزنى بېسىۋالغان بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال تۇغۇپ بولغىنىڭىزدىن كېيىن دەرھال يوقىلىدۇ. ياخشى بەدەن ھالىتىنى ساقلاش، بىلەكنى باش گۈستىگە سوزۇپ بېرىش، بەدەننى دائىم ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىشنىڭ بۇنىڭغا ياردىمى بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى يەنە بالىياتقۇنى تىرەپ تۇرىدىغان تارمۇشنى بېسىمغا ئۇچرىتىدۇ. ئادەتتە ھامىلىدارلىقنىڭ بەشىنچى ئېيىدىن سەككىزىنچى ئېيىغىچە بولغان ئارىلىقتا، سىز بەزىدە قورسىقىڭىز ئەتراپىنىڭ ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز. ئوخشاشلا، ئارام ئېلىش ۋە سوزۇش ھەرىكەتلىرىنىڭ بۇنىڭغا ياردىمى بولىدۇ. بالىياتقۇڭىز نېرۋىڭىزنى باسقانلىقتىن، يەنە بەزىدە جىنسىي يولىڭىزنىڭ سانجىلىپ ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. بۇ چاغدا قىلىشقا تېگىشلىك ئىشىڭىز ئىككى پۈتتىڭىزنى ئارام ئالدۇرۇپ، نېرۋىغا بولغان بېسىمنى يەڭگىللىتىشتىن ئىبارەت.

ئاغرىش ھېس قىلغان چېغىڭىزدا، تارمۇشنى بوشاشتۇرۇش ئۈچۈن، چوڭقۇر نەپەس ئېلىشىڭىز ھەمدە بەدىنىڭىزنىڭ ئاغرىغان ئورنىنى سوزۇپ بېرىشىڭىز، ئاغرىش سېزىمى يوقالغانغا قەدەر، يېنىچە يېتىپ ئارام ئېلىشىڭىز لازىم. ئەگەر يەنىلا ئاغرىش ھېس قىلىشىڭىز، ئۇ ھالدا دوختۇردىن مەسلىھەت سورىشىڭىز كېرەك.

ھامىلىدارلىق سىزىقچىلىرى



توغۇپ بولغىنىڭىزدىن كېيىن، سوزۇلغان تېرىلىرىڭىزدە سۇس كۈل رەڭ سىزىقچىلار بارلىققا كېلىشى مۇمكىن. بۇ ھامىلىدارلىق سىزىقچىلىرى بولۇپ، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تۇيۇقسىز ئېشىشىدىن بارلىققا كېلىدۇ. بۇ سىزىقلار ئەبەدىي يوقالمايدۇ، ئەمما ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ئۇلار ئانچە ئېنىق كۆرۈنمەيدىغان بولىدۇ.

ھازىرغا قەدەر ھامىلىدارلىق سىزىقچىلىرىنى يوقىتالايدىغان ھېچقانداق گىرىم بۇيۇملىرى بارلىققا كەلمىدى، شۇڭا يەنىلا پۇلگىزنى تېجەپ قېلىڭ. RETIN-A (ۋىتامىن A نىڭ بىر خىل تۇغۇندىسى) نىڭ ئازراق ئۈنۈمى بار، ئەمما ئۇنى ھامىلىدار ئاياللار ۋە بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى ئاياللار ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. قوللىنىش تەۋسىيە قىلىنغان باشقا ياردەمچى ئۇسۇللار ۋىتامىن E مېيى، كاكائو مېيى ۋە ساپلاشتۇرۇلغان ماي سۈركەشنى ئۆز ئىچىگە ئالسىمۇ، ئەمما بۇلارنىڭ شىپالىق ئۈنۈمى يوق دېيەرلىك. تېرىنى ئوبدان ئاسراش، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىنى ئاستىلىتىش، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىنىڭ نورمال دائىرىدە بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش ئارقىلىق، ھامىلىدارلىق سىزىقچىلىرىنىڭ شەكىللىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بولىدۇ.

تېرە قىچىشىش



تېرە قىچىشىشمۇ بىر خىل ھامىلىدارلىق رېئاكسىيەسىدۇر. تېرىڭىز بەدىنىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ سوزۇلغان (كېڭەيگەن) چاغدا، قىچىشىش ھېس قىلىسىز.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە يۇيۇنغاندا بەدەننى ئىشقىلاپ يۇماسلىق، ئىلمان سۇ ۋە نېيترال سوپۇن ئىشلىتىش، بەدەندىكى سۇنى لۆڭگىگە سۈمۈرتۈپ قۇرۇتۇش لازىم، ئازراق ئۇپا سۈركىۋالسىمۇ سەل ياردىمى بولىدۇ. تېرىنى ئىمكانقەدەر سالىقن تۇتۇش، ھاۋا ئۆتۈشىدىغان ساپ پاختا كىيىملەرنى كىيىش لازىم. بەدەننى ھەمىشە تاتلاۋەر مەسلىك كېرەك. تىنچلاندۇرغۇچى مەلھەم دورىلار ياكى سەزمەس قىلغۇچى دورىلاردىن ئازراق سۈرۈۋالسىڭىزمۇ بولىدۇ. تېرىنى پاكىز ساقلاش، ئەتىر ۋە پەرداز بۇيۇملىرىنى ئىمكانقەدەر ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

پات - پات سېيىش



ھامىلىدار بولغىنىڭىزدىن كېيىن بەدىنىڭىزدىكى ھەممە نەرسىلىرىڭىز يوغىنايدۇ، دوۋىسىڭىز بۇنىڭ سىرتىدا — ئۇ ھەتتا يەنە كىچىكلەيدۇ.

باليانقۇڭىز داۋاملىق ھالدا دوۋىسىڭىزنى باسىدۇ. مەيلى كۈندۈزى ياكى كېچىسى بولسۇن، ھامىلىدار ئاياللار پات - پات ھاجەتخانغا بارىدۇ. ئەمما مۇشۇ سەۋەبتىن سۇنى ئاز ئىچسەم بولغۇدەك دەپ ئويلاپ قالماڭ. بۇنداق قىلىشىڭىز سىزگە ئازراقمۇ ياردىمى بولمايدۇ. سىز كۈنىگە ئاز دېگەندىمۇ 6 ~ 8 ئىستاك ئانچە سۇ ئىچىشىڭىز زۆرۈر.

ۋېنا ئەگرى - بۈگرى كېڭىيش



ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ، سىزدە ۋېنا ئەگرى - بۈگرى كېڭىيش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ. ئادەتتە بالىڭىزنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن بۇ خىل ھادىسە يوقىلىدۇ. سىز ئىمكانقەدەر ئۇزۇن ۋاقىت ئۆرە تۇرماسلىق ياكى ئولتۇرماسلىق ئۇسۇلى ئارقىلىق بالىياتقۇڭىزنىڭ پۈتتىڭىزغا بولغان بېسىمىنى يەڭگىللەتسىڭىز بولىدۇ، پۈتتىڭىز رەك قويۇپ يېتىشىنىڭمۇ بەلگىلىك رولى بولىدۇ. ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىشىنىڭمۇ داس سۆڭەك رايونى ۋە پۈتتىڭىز قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولى بولىدۇ. تىرەش رولى بار ئۇزۇن پايپاقنىڭمۇ بىئاراملىقنى يەڭگىللىتىشكە ياردىمى بولۇشى مۇمكىن. لېكىن تىزغىچە كېلىدىغان ئۇزۇن پايپاق كىيىمەسلىك، رېزىنكە بوغقۇچ ئىشلەتمەسلىك ھەم تاسما باغلىماسلىق، يەنە ئېگىز پاشنىلىق ئاياغ كىيىمەسلىك لازىم.

ئەمچەك



ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە، ئەمچىكىڭىزدە ناھايىتى چوڭ ئۆزگىرىشلەر بارلىققا كېلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئېغىرلىقى بىر نەچچە كىلوگرامغا يېتىدۇ. ئەمچىكىڭىز ئاغرىيدۇ ۋە سېزىمچانلىشىپ قالىدۇ، يەنە سۇيۇقلۇق ئېقىپ چىقىشىمۇ مۇمكىن، ئۇ كېيىنكى بالا ئېمىتىش ئۈچۈن تېخىمۇ تولغان ھالەتكە كېلىدۇ.

لوڭگىنى قىزىق سۇغا چىلاپ ئەمچىكىڭىزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسىڭىز ئاغرىقنى يەڭگىللىتىشىڭىزگە ياردىمى بولىدۇ. تىرەش كۈچى ياخشى لىپتىك تاقاشمۇ ئىنتايىن مۇھىم.

ئەمچەكنى ئۇۋۇلاپ بەرسىمۇ ئوخشاشلا ئاغرىقنى پەسەيتىش رولى بولىدۇ. بۇنىڭدا ساپلاشتۇرۇلغان ماي ياكى ئېمۇلسىيەلىك ماينى ئالقانغا تۈكۈپ، ئۇنى قولنىڭ ئىسسىقلىقى بىلەن ئىسسىتقاندىن كېيىن، ئىككى ئەمچەكنىڭ سىرتىدىن چوڭ دائىرىدە ئايلاندۇرۇپ ئۇۋۇلاش، ئەمچەك تۈگمىسىگە تەگمەسلىككە دىققەت قىلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئىككى ئەمچەكنى كىچىك دائىرىدە ئايلاندۇرۇپ ئايرىم - ئايرىم ھالدا بىرقانچە مىنۇتتىن ئۇۋۇلاش لازىم. ئىككى قولىنى ئەمچەك تۈگمىسىنىڭ ئەتراپىدىكى رەڭگى تۇتۇقراق دائىرىگە تەكشى قويۇپ، ئالقاننى ئاستا - ئاستا ئەمچەكنىڭ گىرۋىكىگىچە سىيرۇلدۇرۇپ ئۇۋۇلسا بولىدۇ.

مۇھاپىزەت تەڭلىكى



ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىمىزنىڭ ئېشىشى پەقەت قورسىقىمىز بىلەن چەكلەنمەيدۇ. ئەڭ ئەندىشە قىلىدىغىنىمىز شۇكى، ساغرىمىز، بېلىمىزنىڭ تۆۋەنكى قىسمى ۋە يۆتىمىز مۇسەرىپ كېتىدۇ. قورسىقىمىزنىڭ نېمە ئۈچۈن يوغىنغانلىقىنى دېمىسەكمۇ، ئەمما نېمە ئۈچۈن ساغرىمىزنىڭمۇ يوغىنايدىغانلىقىنى چۈشىنىشىمىز ناھايىتى قىيىن. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە، ساغرا، يۆتىنىڭ سەمىرىشى ئىنتايىن زۆرۈر. «ئاياللارنىڭ ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە 3.2 كىلوگرام يېغى ئاشىدۇ، بەزى مۇتەخەسسسلەر بۇنى (مۇھاپىزەت تەڭلىكى) دەپ ئاتايدۇ، بۇ ھامىلىدارلىق ئۈچۈن ئاشىدىغان ياغ زاپىسىدىن ئىبارەت. ئاياللار مەيلى ھامىلىدار بولسۇن - بولمىسۇن، ئۇلارنىڭ تېنىدىكى ئارتۇقچە ياغ ئادەتتە ساغرىسى ۋە يۆتىسىغا يىغىلىپ قالىدۇ» دەيدۇ دوختۇر كوكس.

بېلىڭىزنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا ياغ يىغىلىپ قېلىشقا قارىتا قىلىشقا تېگىشلىك ئىشىڭىز، ئۆز ئەمەلىي ئەھۋالىڭىزغا ئاساسەن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىنى مۇئەييەن دائىرىدە تىزگىنلەش، ساغلام يېمەكلىكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش ھەمدە ھەرىكەت قىلىشتا چىڭ تۇرۇشتىن ئىبارەت.

قورساق قىسمى



توققۇز ئاي ۋاقىت ئىچىدە، سىز 2.7 ~ 3.6 كىلوگرامغىچە ئېغىرلىقتىكى بالىنى، يەنە 1.4 كىلوگرامغىچە كېلىدىغان بالا ھەمراھى، باش سۈيى ۋە بالىياتقۇنى تەييارلايسىز. قورساقتىكى بالا ئۆزىنىڭ ئۆسۈشىگە ئەگىشىپ، قورسىقىڭىزنىڭ سىرتقى تەرىپىگە قاراپ قىيسىدۇ. بارغانسېرى بوشاشقان بوغۇملىرىڭىز يول ماڭغان چېغىڭىزدا ئانچە مۇقىم بولالماي قېلىۋاتقانلىقىڭىزنى ھېس قىلدۇرىدۇ، سىز ئاندا - ساندا بەدىنىڭىزنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى يوقىتىپ قويسىز. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئاشقانلىقتىن، ھەرىكىتىڭىزنىڭ جانلىقلىقى تۆۋەنلەيدۇ، ھەرىكەتلىرىڭىزنىڭ ماسلىشىشچانلىقىمۇ تەسەرگە ئۇچرايدۇ. ھامىلىدار بولۇش يوغان قورساق بولۇپ قالىدىغانلىقىڭىز، دەلدەڭشىپ ماڭىدىغانلىقىڭىزدىن دېرەك بېرىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلىشىڭىز، تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاش زۆرۈر بولغان ھەرىكەتلەرنى قىلىشتىن ساقلىنىشىڭىز ھەمدە بەزىبىر كۈندىلىك ھەرىكەتلەرنى قىلغاندىمۇ ئالاھىدە ئېھتىيات قىلىشىڭىز لازىم.

ئۈزۈكسىز يوغىناپ بېرىۋاتقان قورسىقىڭىز سىزگە ھەر خىل ئاۋازچىلىكلەرنى تېپىپ بېرىدۇ. ئۇ بولغاچقا، سىز تولىمۇ غەلىتىلىك ھېس قىلىسىز، ئۇ بولغاچقا ئاغرىش ھېس قىلىشىڭىزمۇ مۇمكىن، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۇ يەنە سىزگە

چەكسىز خۇشاللىقمۇ ئاتا قىلىدۇ. مەيلى قەيەرگە بېرىڭ، ياقتۇرۇش - ياقتۇرماسلىقىڭىزدىن قەتئىينەزەر، ئۇ سىز ئۈچۈن باشقىلارنىڭ دىققىتىنى ئەڭ كۆپ جەلپ قىلىدۇ. كىشىلەر ئەمدىلىكتە كۆزىڭىزنى ئىچىگە قارمايدىغان بولىدۇ. دوختۇر رۇلېتىكىنى كۆتۈرۈپ كېلىپ ئۇنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىنى ئۆلچەيدۇ. ئېرىڭىز بولسا ئۇنىڭغا قاراپ گەپ قىلىدىغان بولىدۇ. كىشىلەر ئۇنىڭغا نەزەر سالىدۇ. سىزمۇ ئۇنىڭغا تىكىلىپ قارايسىز. مۆلچەردىكى تۇغۇت ۋاقتىڭىز يېقىنلاشقاندا، ئۇنىڭ ناھايىتى چىرايلىق ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. بالىڭىزنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن، يەنە ئۇنى ياد ئېتىشىڭىز مۇمكىن!

ئۆزىنى بەك سەمىرىپ كەتتىم دەپ قاراش



ھامىلىدارلىق سانسىز ئۆزگىرىشلەرنى، پەقەت تاشقى جەھەتتىكىلا ئەمەس، ئىچكى جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلەرنىمۇ ئەكېلىدۇ.

ئەگەر سىز ھامىلىدار بولغاندىن كېيىنكى بەدەن شەكلىڭىزدىن بىر ئاز ئۈمىدسىزلەنسەڭىز، ئۇنداقتا ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىمۇ ئۆز بەدەن شەكلىڭىزگە نىسبەتەن ئانچە رازى ئەمەسلىكىڭىز ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. ئۆز بەدەن شەكلىگە نارازى بولۇش ئۆزىگە نارازى بولۇشتۇر. ھامىلىدارلىق سىزگە بەزىبىر ئۆزگىرىشلەرنى بارلىققا كەلتۈرىدىغان يەنى، بەدەن شەكلىڭىزنى ياخشىلاپ، ئۆز ئوبرازىڭىزنى تېخىمۇ ياخشىلايدىغان ئىنتايىن ئوبدان بىر پۇرسەتنى يارىتىپ بېرىدۇ.

ھامىلىدار بولغان چېغىڭىزدا، ۋاقىت ئاجرىتىپ ئۆز بەدنىڭىزدە يارىتىلغان بۇ بالىنىڭ نەقەدەر قالتىس ئىكەنلىكىنى، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىنىڭ بالىڭىزغا نىسبەتەن نەقەدەر

مۇھىم ئىكەنلىكىنى، يېڭى بىر جاننى ئاپىرىدە قىلىشنىڭ نەقەدەر بەختلىك ئىش ئىكەنلىكىنى ئويلىشىڭىز لازىم. بىلىش كېرەككى، زىلۋا بولۇش بىلەن جەلپكار بولۇش تامامەن ئىككى ئىش. بۇ شۇ كۆز قاراشنى يېڭىلاشنىڭ ئوبدان بىر پۇرسىتى. قانچىلىك سەمرىگەنلىكىڭىز توغرىسىدا ئويلاۋەرمەستىن، ئۆزىڭىزنىڭ ھازىر نەقەدەر ئاياللىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغانلىقىڭىز توغرىسىدا ئويلاڭ.

سىز بالىڭىز ئۈچۈن ھەممە ئىشلارنى ياخشى قىلىشنى ئۈمىد قىلىسىز. شۇڭا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىغا نىسبەتەن ئەندىشە قىلىشقا باشلاشتىن ئىلگىرى، ئۆزىڭىزنى توختىتىپ ئوبدانراق ئويلاپ كۆرۈشىڭىز كېرەك. سىز ھېسسىياتىڭىزنىڭ قولى ئەمەس. سىز ئەندىشە قىلغانلىقىڭىز ياكى خاپا بولغانلىقىڭىز تۈپەيلىدىنلا قالايمىقان نەرسە - كېرەك يېسىڭىز ياكى بىر نەرسە يېمىسىڭىز بولمايدۇ. سىز ئۆزىڭىزنى تىزگىنلىيەلەيسىز. يېمەكلىكلەرنى تاللاش ساۋاتلىرىغا ئىگە، تاللىشىڭىز ئەڭ ياخشى بولمىسىمۇ، لېكىن مۇۋاپىق بولۇشقا تېگىشلىك. مەسىلەن ئالايلىق، چۈرۈك پېچىنە ھەرقانداق بولغاندىمۇ ياڭيۇ قېيىقچىسىدىن ياخشى. ئۆزىڭىز ئۈچۈن ياخشى بولغىنى بوۋىقىڭىز ئۈچۈنمۇ ياخشى بولىدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە يوغان قورساقنىڭ نەقەدەر گۈزەل ئىكەنلىكىنى قانچىكى بالدۇر تونۇپ يەتسىڭىز، ئۆزىڭىزگە نىسبەتەن شۇنچە ياخشى بولىدۇ. قورسىقىڭىزدىكى بالىڭىزنى بېقىۋاتقانلىقىڭىزنى بىلىشىڭىز كېرەك. سىز ئۇنىڭغا ياخشى ئۈلگە بولماقچى. گەمدى سىز ھېلىقىدەك پاسسىپ ئويلىرىڭىزدىن ۋاز كېچىشىڭىز كېرەك. سىز ئۆزىڭىزنىڭ تاشقى قىياپىتىگە ئىنتايىن قاتتىق تەلەپ قويدىغان بالا تۇغماقچى ئەمەستۇرسىز. سىز بالىڭىزنىڭ ساغلام، خۇشال بولۇشىنى ئۈمىد قىلىسىز. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۆزىڭىز ئۇچرىغان بېسىمنى ۋە سەلبىي روھىي

كەيپىياتىڭىزنى بالىڭىزغا ئۆتكۈزۈپ بەرمەسلىكىڭىز كېرەك. ئەگەر بالىڭىزنىڭ ئۆز بەدىنىگە ناھايىتى ئىشىنىدىغان بولۇشنى ئۈمىد قىلىشىڭىز، ئۇنداقتا ئۆزىڭىزدىن باشلاڭ.

تاشقى قىياپەتنى ياخشىلاشنىڭ ئېپى



ياخشى تاشقى قىياپەتكە ئىگە بولۇش ئاسان ئىش ئەمەس. لېكىن تاشقى قىياپىتىڭىزنى ياخشىلىشىڭىز نۇرغۇن فىزىيولوگىيەلىك ۋە پىسخىكىلىق ئۆزگىرىشلەرگە تاقابىل تۇرۇشىڭىزغا ھەقىقەتەن ياردىمى بولىدۇ. تۆۋەندىكىلەر ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىغا قانداق توغرا مۇئامىلە قىلىشنىڭ ئۇسۇللىرىدىن ئىبارەت.

بىلىشىڭىز كېرەككى، سىز سەمرىپ كەتمىدىڭىز، بەلكى ھامىلىدار بولىدىڭىز. ئەگەر بىئارام بولۇۋاتقان، چارچىغان، كۆڭلىڭىز ئىلىشىۋاتقان بولسا ياكى ئىلگىرىكىدەك كۈچ - قۇۋۋىتىڭىز ئۇرغۇپ تۇرىدىغان ھالەتكە ئوخشاشماي قالغان بولسىڭىز، سىز يەنىلا نورمال ھېسابلىنىسىز، بەدىنىڭىز ئادەتتىن تاشقىرى ھالدا تىرىشىپ ئىشلەۋاتقان بولىدۇ. ئوبدان ئارام ئېلىشىڭىز ۋە ئۆزىڭىزنى بوشاشتۇرۇشىڭىز لازىم. بەدىنىڭىزدە قانداق ئۆزگىرىشلەرنىڭ بولۇۋاتقانلىقىنى بىلىشىڭىز كېرەك. كۈتۈپخانلارغا، كىتابخانلارغا بېرىش، كۈرسىلەرگە قاتنىشىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋاملىق ئۆزگىرىپ بېرىۋاتقان بەدىنىڭىزنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆپرەك چۈشەنسەڭىز بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىدىكى سەۋەبلەرنى ئېنىق بىلىشىڭىز لازىم. سىزنىڭ ھەر 0.5 كىلوگرام سەمرىشىڭىزنىڭمۇ سەۋەبى بولىدۇ، بەدىنىڭىزنىڭ تاللىشىغا ھۆرمەت قىلىشىڭىز كېرەك.

بوۋىقىڭىز بۇنىڭدىن كېيىن ھازىرقىدەك بەدىنىڭىزنىڭ بىر قىسمى بولمايدۇ. بۇ ئىنتايىن ئالاھىدە مەزگىلنى قەدىرلەڭ. دىققەت - ئېتىبارىڭىزنى ھەمىشە ئۈزۈكسىز يوغىناپ بېرىۋاتقان قورسىقىڭىزغا قاراتماستىن، ئوۋى ئۆزىڭىزنى خۇشال قىلغان ئىشلارغا بۇرىشىڭىز كېرەك. بوۋىقىڭىز، ئۆزىڭىز پارقىراق (سىلىق) تېرىگە ئىگە، چاچلىرىڭىز پارقىراق، ئەمچەكلىرىڭىزمۇ تولغان. سىز تاشقى قىياپىتىڭىزگىلا دىققەت قىلىپ قالماستىن، ئىچكى جەھەتتىكى بەزى ئۆزگىرىشلەرڭىزگىمۇ دىققەت قىلىڭ. يېڭى بىر جاننى ئاپىرىدە قىلىشنىڭ ئۆزى بىر مۇجىزە. باشقا ئانا بولۇش ئالدىدا تۇرغانلار بىلەن پاراڭلىشىڭىز، ئۇلارمۇ سىزگە ئوخشاشلا خاتىرجەمسىزلىنىۋاتقان بولۇشى مۇمكىن. بىللە ئۆتكۈزگەن ۋاقىتتىن تەڭ بەھرىمەن بولۇڭ. ئېرىڭىز بىلەن پاراڭلاشسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنى بەكلا كەمسىتىدىغان بولسىڭىز، جورىڭىز بىلەن زىچ مۇناسىۋەتنى ساقلىسىڭىز ئۆزىڭىزنى باشقىلارغا ئوخشاشمايدىغان ھېس قىلىسىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە سۆيۈلۈش تۇيغۇسىغا ئىگە بولىسىز. بارلىق ئادەملەرنىڭ قوللىشىنى قولغا كەلتۈرۈڭ. ئەگەردە كىمدۇر بىرەرى تاشقى قىياپىتىڭىزگە قارىتا ياخشى بولمىغان باھالارنى بەرسە، سىز ئۇلارغا ئۆز تاشقى قىياپىتىڭىزگە ئىنتايىن كۆڭۈل بۆلىدىغانلىقىڭىزنى، ئۇلارنىڭ چۈشىنىشىنى ئۈمىد قىلىدىغانلىقىڭىزنى ئېيتىپ قويۇڭ.

ئۆز بەدىنىڭىزگە ماسلىشىڭىز. ئۆزىڭىزگە ئوبدان غەمخورلۇق قىلىڭ. ساغلام يېمەكلىكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىڭ. تەركىبىدە ۋىتامىن B ۋە تۆمۈر مول بولغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: يىرىك گۈرۈچ، تۇخۇم، دانلىق ئاشلىقتىن تەييارلانغان يېمەكلىكلەر، بېلىق، يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، سۇلۇ، پۇرچاقتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىڭ. بۇ يېمەكلىكلەر بەدىنىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپچىققان چارچاش

ۋە قىزىققانلىققا تاقابىل تۇرۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ. ساپ ھاۋادىن نەپەسلىنىڭ ھەمدە بەدەن چېنىقتۇرۇشقا قاتنىشىڭ. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز سىزنى بىئارام قىلغان بولسا، مەڭگۈ قورساق كۆتۈرۈپ يۈرمەيدىغانلىقىڭىزنى سەمىڭىزگە سېلىپ تۇرۇڭ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ھامىلىدار ئاياللارنى ئىنتايىن جەلىپكار دەپ قارايدىغانلىقىنى بايقايسىز، بەلكى نۇرغۇن ئاياللار سىزنى ئىنتايىن ھۆرمەت قىلىدۇ.

ئۆزىڭىزگە ئوبدان مۇئامىلە قىلىپ، ئۆزىڭىزنى تۈزەشتۈرۈپ يۈرۈشكە دىققەت قىلىڭ. ئەمەلىيەتتە ئازادە ئۇزۇن كۆڭلەك كىيۋالسىڭىزمۇ ناھايىتى ياخشى بولىدۇ، ۋاقىت چىقىرىپ چېچىڭىزنى ياستىپ يۈرۈڭ، ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى قىلىڭ، ئۈنچىۋالا پاسسىپ بولىۋالماڭ. ھەمىشە بالامنى تۇغۇپ بولغىنىمدىن كېيىن ئورۇقلاشتا مەغلۇپ بولسام قانداق قىلارمەن دەپ ئويلاۋەرمەڭ، سىز مۇۋەپپەقىيەت قازىنىسىز. پەقەت ئاقىلانلىك بىلەن يېمەكلىكلەرنى تاللىسىڭىز ۋە بەدەن چېنىقتۇرۇپ بەرسىڭىز، مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا ئورۇقلىيالايسىز. باشقىلار بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىكىنى سورىغاندا، سىز ئۇلارغا بەدەن ئېغىرلىقىمنىڭ ئېشىشى ئۆلچەمگە يەتتى دېسىڭىز بولىدۇ.

ئۆز ئېھتىياجىڭىز بىلەن بوۋىقىڭىزنىڭ ئېھتىياجى ئوتتۇرىسىدا گاڭگىراپ قالغان چېغىڭىزدا، قورقماڭ، بۇنداق بولۇشى نورمال، ئانىلارنىڭ ھەممىسى مۇشۇنداق بولىدۇ.

ئون بىرىنچى باب

مەن قانداقسىگە شۇنچە كۆپ
سەمرىپ كەتتىم

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ زىيادە
ئېشىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاساسلىق سەۋەب بەك
كۆپ يېگەنلىكىڭىزدىن ئىبارەت. ساغلام يېمەك - ئىچمەك ۋە
مۇۋاپىق ھەرىكەت بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى زۆرۈر ئۆلچەمگىچە
ئاستا - ئاستا ئاشۇرۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ.

ھامىلىدار بولغان دەسلەپكى چاغلىرىڭىزدا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ 11 ~ 13.6 كىلوگرام ئېشىشىنى تولمۇ ئەقىلگە سىغمايدىغاندەك ھېس قىلىسىز. ئەمما مۆلچەرلەنگەن تۇغۇت ۋاقتىڭىزغا يېقىنلاشقانسېرى، سىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئاللىقاچان 18 كىلوگرام ھەتتا 22.7 كىلوگرام ئاشقانلىقىنى بايقايسىز، سىز قانداقسىگە شۇنچە كۆپ سەمرىپ كەتتىڭىز؟

ئېھتىمال بەك كۆپ يېگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن



ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاساسلىق سەۋەب ئىنتايىن ئاددىي، يەنى بەك كۆپ يېگەنلىكىڭىزدىن ئىبارەت. كۆپ يىللاردىن بۇيان بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن قورقۇپ كۆپرەك نەرسە يېيىشتىن ئەندىشە قىلىپ يۈرگەندىن كېيىن، ھامىلىدارلىق شۈبھىسىز ھالدا سىزنى جەننەتكە باشلاپ كىرىدۇ. سىز ئاخىرى مەردانلىك بىلەن نەرسە يېيەلەيدىغان بولىسىز ياكى ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا سەھەردە قۇسۇش سەۋەبىدىن ھېچ نەرسە يېيەلمەيسىز، ھامىلىدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچىدا ئىشتىھايىڭىز يەنە ئەسلىگە كېلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھەددىڭىزدىن ئاشقان ھالدا نەرسە يېيىشكە باشلايسىز. يەيدىغان نەرسىلەرنى كۆرسىڭىز ئەمدى كۆڭلىڭىز ئىلىشمايدۇ، ھەرقانداق نەرسە شۇ قەدەر يېيىشلىك بىلىنىدۇ. 11 كىلوگرام سەمرىسىز. ھامىلىدارلىقنىڭ ئۈچىنچى باسقۇچىدا ئىشتىھايىڭىز ئىنتايىن چوڭىيىپ كېتىدۇ. چۈنكى قورسىقىڭىزدىكى بالىڭىز نەرسە

يېيىشكە ئېھتىياجلىق. شۇنىڭ بىلەن سىز توختىماستىن بىر نەرسە يەيسىز، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزمۇ كۈنساين ئېشىپ بارىدۇ.

سىز ناھايىتى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە بەك كۆپ سەمرىپ كەتتىڭىزمۇ - يوق؟



نۇرغۇن ئانىلاردا ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا يېمەك - ئىچمەك چەكتىن ئېشىپ كېتىش مەسىلىسى كۆرۈلىدۇ. ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا بەدەن ئېغىرلىقىڭىز پەقەت بىر نەچچە كىلوگراملا ئېشىشقا تېگىشلىك. ئەگەر بۇ ۋاقىتتا بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى زىيادە كۆپ بولۇپ كەتكەن بولسا، تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىز جەزمەن تۇغۇتتىن ئىلگىرىكىسىدىن جىق يۇقىرى بولىدۇ. بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىنىڭ قورساقتىكى بالىنىڭنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى بىلەن ئازراقمۇ مۇناسىۋىتى يوق بولۇپ، ئۇ تېخى بىر تۆرەلىمدىن ئىبارەت بولىدۇ. ئوزۇقلۇقنى بالغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان بالا ھەمراھى بۇ ۋاقىتتا تېخى شەكىللەنمىگەن بولىدۇ. ئەمما ھامىلىدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچى ۋە ئۈچىنچى باسقۇچىدا، سىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىنى زىيادە چەكلىمەسلىكىڭىز كېرەك، چۈنكى بۇ ۋاقىتتا، قورساقتىكى بالىڭىز چوڭايغان بولىدۇ.

ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا ئادەتتىكى چاغلاردىكىدىن جىق نەرسىلەرنى يېيىشىڭىزنىڭ راستلا زۆرۈرى يوق. گەرچە ھامىلىدارلىقنىڭ ئىككىنچى، ئۈچىنچى باسقۇچلىرىدا شۇنداق قىلىشىڭىز زۆرۈر بولسىمۇ، لېكىن ھازىر تېخى ۋاقتى ئەمەس. قورساقتىكى بالىڭىزنىڭ ھازىر تېخى قانچىلىك چوڭلۇقتا ئىكەنلىكىنى، ئۇنىڭ قانچىلىك كالورىيەگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى ئويلاپ كۆرۈڭ، سىزنىڭ قىلىشقا

تېگىشلىك ئىشىڭىز بەدەن شەكلىڭىز ۋە يېشىڭىزغا ئاساسەن ئوزۇقلۇقى تەڭپۇڭ مۇۋاپىق يېمەك - ئىچمەكنى تاللاشتىن ئىبارەت. ئەلۋەتتە بۇ باسقۇچتا يېمەكلىككە چەك قويسىڭىز بولىدۇ.

يېگەنلىرىڭىزنىڭ ھەممىسى ئادەمنى سەرتىۋېتىدىغان يېمەكلىكلەردىن ئىبارەت



ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە قانچىلىك نەرسە يېگەنلىكىڭىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى ئەھۋالىغا تەسىر كۆرسىتىپلا قالماستىن، قانداق نەرسىلەرنى يېگەنلىكىڭىزمۇ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. يېگەن يېمەكلىكلەرڭىزنىڭ سۈپىتىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يېگەن يېمەكلىكلەرڭىزنىڭ مىقدارىنىڭكىدىن جىق چوڭ بولىدۇ.

ئىشتىھايىڭىز بەك ياخشىمۇ - ئەمەسمۇ؟



«ھەممىشە بىر نەرسە يېگۈم كېلىپلا تۇرىدىغان بولۇپ قالدىم. بولۇپمۇ ھامىلىدارلىقنىڭ ئەڭ ئاخىرقى بىر باسقۇچىدا، ئۆزۈمنى تۇتۇۋالماي قالدىم.»

بارلىق ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ھەممىسىدە دېگۈدەك ئىشتىھاسى كۈچىيىپ كېتىش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ. قورسىقىڭىز ئېچىپلا تۇرىدىغان ياكى غەلىتە نەرسىلەرنى يېگۈڭىز كېلىدىغان بولۇپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. ئەگەر يېمەكلىكلەرنى تاللاش جەھەتتە ئىنتايىن ئاقىلانە بولسىڭىز، ئوزۇقلۇقى بار يېمەكلىكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىسىڭىز، ئۇنداقتا بۇ نەپسىڭىزنى قاندۇرالايسىز. ئەگەر ئەخلەت يېمەكلىكلەرنى يېسىڭىز، قورسىقىڭىز يەنىلا ئېچىپ

تۇرىدۇ، تېخىمۇ كۆپ نەرسىلەرنى يەيسىز، شۇنىڭ بىلەن تېخىمۇ
ئوڭاي سەمرىپ كېتىسىز.

تاماق يېيىشىڭىز كەيپىياتىڭىزنىڭ تەسىرىگە ئۇچرامدۇ - يوق؟



«بالامنى تۇغقۇم بار، ئەمما ئانا بولۇشتىن قورقۇمەن. مەن
ناھايىتى جىق نەرسىلەرنى قۇربان قىلىشىمغا توغرا
كېلىدىغانلىقىنى بىلىمەن، ئۆزۈمنىڭ ئاستا - ئاستا چوڭ
بولۇشۇم كېرەكلىكىنى بىلىمەن. قانداقلا بولمىسۇن كىچىك بىر
جان ماڭا بېقىنىپ تۇرۇۋاتىدۇ.»

سىز ئەنسىرىگەن، جىددىيلەشكەن، ئاچچىقلانغان ياكى
ھەرقانداق كۈچلۈك ھېسسىيات زەربىسىگە ئۇچرىغان چېغىڭىزدا،
بۇخىل كەيپىياتلارنى بىر نەرسە يېيىشكە تايىنىپ تۈگىتىشىڭىز
مۇمكىن. ھامىلىدارلىق مەزگىلى ئاياللار كۆپ خىل كەيپىياتلارنى
بېشىدىن كەچۈرىدىغان مەزگىل، بۇ كەيپىياتلارنىڭ ئاكتىپلىرىمۇ،
پاسسىپلىرىمۇ بولىدۇ. سىز بالىڭىزنىڭ تۇغۇلۇشى ئۆز
تۇرمۇشىڭىزغا ھەمدە ئۆزىڭىز بىلەن جورىڭىزنىڭ مۇناسىۋىتىگە
نەسبەتەن ئەكېلىدىغان ئۆزگىرىشلەرگە تاقابىل تۇرۇشىڭىزنىڭ
قىيىن بولۇشىدىن، ئۇنىڭ ئىشلىرىڭىزغا تەسىر يەتكۈزىدىغان -
يەتكۈزمەيدىغانلىقىدىن، مۇشۇ چاغدا پەرزەنتلىك بولۇشىڭىزنىڭ
زۆرۈر ئىكەنلىكى ياكى ئەمەسلىكىدىن، بۇ بارلىق مەسئۇلىيەتلەرنى
ئۈستىڭىزگە ئالالايدىغان - ئالالمايدىغانلىقىڭىزدىن ئەندىشە
قىلىشىڭىز مۇمكىن. ئادەتتە، كەيپىياتنى پەسەيتىشنىڭ نەرسە
يېيىشتىنمۇ ئىجابىي بولغان ئۇسۇلىنى تېپىش تاماق يېيىشنى
كەيپىياتنىڭ تەسىرىگە ئۇچراتماسلىقىنىڭ بىرىنچى قەدىمدۇر.

ھامىلىدار بولۇپلا ئۆزىڭىزنى مەيلىڭىزگە قويۇۋەتتىڭىزمۇ - يوق؟



«مەن ھامىلىدار بولۇشنى بەك ياخشى كۆرۈپ قالدىم،
تۇرمۇشۇم ئەزەلدىن بۇنداق ياخشى بولۇپ باقمىغان!»
ئېھتىمال سىز ئۆزىڭىزنىڭ مەڭگۈ ھامىلىدار ئايال
بولۇشىڭىزنى ئۈمىد قىلىشىڭىز مۇمكىن. سىز بۇنىڭدىنمۇ ياخشى
تۇرمۇشنى تەسەۋۋۇر قىلالمايسىز. سىز ھامىلىدار بولۇش ۋە كۆپ
مىقداردا يېمەكلىك يېيىشنى ياقتۇرۇپ قاپسىز، كېيىن
بەدىنىڭىزنىڭ ئۆزگىرىپ قانداق ھالەتكە كېلىپ قالىدىغانلىقىنى
زادىلا ئويلىماپسىز. ئەگەر بۇنىڭ ئۆزى سىز بولىدىغان بولسىڭىز،
بىلىشىڭىز كېرەككى، ھامىلىدار بولۇش كىشىلىك ھاياتنىڭ بىر
باسقۇچىدىنلا ئىبارەت.

تۇرمۇش ئۆزگىرىشلەرگە تولغان بولىدۇ. ھازىردىن بەھرىمەن
بولۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا، كەلگۈسىڭىز ئۈچۈنمۇ ئويلىنىشىڭىز
كېرەك. ھازىرقى قىلىقلىرىڭىز كېيىنكى تۇرمۇشىڭىزغا زۆرۈر
بولمىغان ئاۋازچىلىكلەرنى ئەكەلمسۇن.

بەدەن شەكلىڭىز، بوۋىقىڭىزنىڭ ئېغىرلىقى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزغا تەسىر كۆرسەتتىمۇ - يوق؟



يۇقىرىدا ئېيتىلغان بۇ ئامىللار بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ
ئېشىش ئەھۋالىنى بەلگىلەيدۇ. ئەگەر بويىڭىز ئېگىز،
ئۈستىخانلىرىڭىزمۇ بىرقەدەر چوڭ بولسا، ئۇنداقتا بەدەن
ئېغىرلىقىڭىزنىڭ 11 ~ 16 كىلوگرام ئېشىشىنى تەلەپ قىلىش
سىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا بەك شەپقەتسىزلىك ھېسابلىنىدۇ.
سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىز يەنىمۇ كۆپرەك ئېشىشى زۆرۈر.

ئوخشاشلا، بالىڭىزنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىمۇ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. سىزنىڭ تۇغۇلغان چاغدىكى چوڭ - كىچىكلىكىڭىزمۇ بالىڭىزنىڭ تۇغۇلغان چاغدىكى چوڭ - كىچىكلىكىنى بەلگىلەيدۇ. ئەگەر ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىلا بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېشىپ كەتكەن بولسا، ئۇنداقتا سىزنىڭ ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە ئاشقان بەدەن ئېغىرلىقىڭىزمۇ ئۆلچەمدىن ئېشىپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ سىزنىڭ ئىككىنچى، ئۈچىنچى ھەتتا تۆتىنچى تۇغۇتىڭىز بولسا، ئۇنداقتا بىلىشىڭىز كېرەككى، كۆپ ساندىكى ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ھەر بىر بالىنى تۇغقاندا ئىككى كىلوگرام ئاشىدۇ، ھالبۇكى، بۇ ئىككى كىلوگرامنى كېيىن ئورۇقلاپ ئازايتىۋېتىش ئاساسەن مۇمكىن ئەمەس.

يېشىڭىز



«مەن 39 ياشقا كىردىم، ئۇنداقتا بەدەن ئېغىرلىقىمنى تىزگىنلەش ماڭا نىسبەتەن ئېيتقاندا تېخىمۇ تەسەرەك بولامدۇ؟»

يېشىڭىز قانچىكى چوڭ بولسا، ئۇ ھالدا ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ. چۈنكى، يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، ئاياللارنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىمۇ مۇناسىپ ھالدا تۆۋەنلەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن بەدەن ئېغىرلىقى تېخىمۇ ئاسان ئاشىدۇ. ئەگەر سىز ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتى ۋە بەدەن ئېغىرلىقى توغرىسىدىكى تېخىمۇ كۆپ بىلىملەرنى ئىگىلىمەكچى بولسىڭىز، مەزكۇر كىتابنىڭ بەشىنچى بۆلىكىدىن پايدىلىنىڭ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن چېنىقتۇرۇشنى
ئۈزۈكسىز داۋاملاشتۇردىڭىزمۇ - يوق؟



«مەن ئىلگىرى يۈگۈرۈشنى ئۈزۈكسىز داۋاملاشتۇرۇپ
كەلگەندىم، ئەمما ھامىلىدار بولغىنىمدىن كېيىن يۈگۈرسەم
بويۇمدىن ئاجراپ كېتىشىدىن ئەندىشە قىلىپ، بارلىق بەدەن
چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرىمنى توختاتتىم.»

ھامىلىدار بولغىنىڭىزدىن كېيىن ھەرىكەتلىرىڭىزنىڭ
كۈچلۈكلۈكىنى زور دەرىجىدە ئاجىزلاشتۇرۇپسىز. ئېھتىمال سىز
يەنىلا ئاتالمىش «ھامىلىدار ئاياللار ئىمكانقەدەر جىم يېتىپ
كۈتۈنۈشى كېرەك» دەيدىغان كونا مۇقامغا ئىشەنگەن بولۇشىڭىز
مۇمكىن. ئەگەر ھەرىكەت مىقدارىڭىزنى بەك كۆپ ئازايتقان
بولسىڭىز، ئۇنداقتا بەدنىڭىز ئۈنچۈۋالا كۆپ ئېنېرگىيەنى سەرپ
قىلىپ بولالمايدۇ، نەتىجىدە سىز بىرقەدەر ئوڭاي سەمرىپ
كېتىسىز. ھامىلىدار بولغاندىن كېيىن، قىلىدىغىنىڭىز
ھەرىكەتلىرىڭىزنىڭ كۈچلۈكلۈكىنى تۆۋەنلىتىشتىن ئىبارەت، لېكىن
بەك كۆپ تۆۋەنلىتىۋەتسىڭىز بولمايدۇ. چوڭ ياشتىكى خەتەرلىك
ھامىلىدار ئايال بولمىسىڭىزلا، ھەرىكەت قىلىش سىزگە ۋە
بوۋىقىڭىزغا نىسبەتەن پايدىلىق. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ھەرىكەت
قىلىش يەنە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلىشىڭىزگە ياردەم
بېرىدۇ.

سىزنىڭ پەقەت تەلپىڭىز ئوڭ
كەلمىگەن بولۇشى مۇمكىن



ئەگەر سىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ساقلاشقا ناھايىتى دىققەت
قىلغان بولسىڭىز، ئاخىرىدا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ يەنىلا بەك

كۆپ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بايقىسىڭىز، ئۇنداقتا بۇ ھادىسە توغرىسىدىكى بىردىنبىر چۈشەندۈرۈش سىزنىڭ بوۋىقىڭىزنى يېتەرلىك سۈت بىلەن تەمىنلىشىڭىزگە قولاي بولۇشى ئۈچۈن، فىزىيولوگىيەلىك ئىنكاسىڭىز بەدىنىڭىزنى ئىمكانقەدەر كۆپ ياغ زاپىسى تەييارلاتقۇزۇشى زۆرۈر دېگەندىن ئىبارەت. سىز بالا ئېمىتىشنى توختىتىشتىن ئىلگىرى، ئۈنچۈۋالا كۆپ ئېغىرلىقنى ھەرگىز ئازايتالمايسىز. ئەگەر بۇ خىل ئەھۋال بار بولسا، سىز يەنىلا ساغلام يېمەك - ئىچمەكتە چىڭ تۇرۇشىڭىز ھەمدە ھەرىكەت قىلىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇپ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ يەنىمۇ ئېشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشىڭىز زۆرۈر.

ئۆزىڭىز ۋە بوۋىقىڭىزنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن پۈتۈن كۈچىڭىزنى چىقارغان بولسىڭىزلا، ئۇ ھالدا قالغان ئىشلارنى ئۆز بەدىنىڭىزگە تاپشۇرسىڭىز بولىدۇ. بەدىنىڭىز ھاياتلىق مۆجىزىسىنى قانداق يارىتىشنى بىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ پەقەت بەدىنىڭىزدە ئازراق گۆش كۆپىيىپ قېلىشتىن ئىبارەت، خالاس.

بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېشىشىنىڭ ئاساسى بار



ساغلام يېمەك - ئىچمەك ۋە مۇۋاپىق ھەرىكەت بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىنى پەيدىنپەي ئاستىلىتىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ. لېكىن ئادەتتە ھامىلىدارلىق ئەكېلىدىغان ھاياجانلىنىش، بەدەندىكى ئۆزگىرىشلەر ۋە سەھەردە قۇسۇشلارنىڭ ھەممىسىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ. مەسىلەن: ھامىلىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا بەدەن ئېغىرلىقىڭىز توققۇز كىلوگرام ئېشىشى ياكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزدا ئازراقمۇ ئۆزگىرىش بولماسلىقى مۇمكىن. ئىككىنچى باسقۇچىدا بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئۆلچەمدىن ناھايىتى چىق ئېشىپ كېتىشى مۇمكىن، ۋە ھاكازا. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ

ئېشىشى پىلاننىڭىزدىن بەك كۆپ چەتنىگەنلىكىنى بايقىسىڭىزمۇ، توغرا پۈنلىشكە قايتىپ كېلىشىڭىزگە يەنىلا پۇرسەت بار. ئەمما ئېسىڭىزدە تۇتۇشىڭىزغا تېگىشلىكى شۇكى، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز چوقۇم ئېشىش ھالىتىنى ساقلىشى كېرەك، بولمىسا بالىڭىزنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ. ئۇ سىزنىڭ ھەر كۈنى مۇقىم ھالدا ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىشىڭىزگە ئېھتىياجلىق. دوختۇردىن مەسلىھەت سوراپ، ئېشىشقا تېگىشلىك بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىكىنى بىلىۋېلىشىڭىز ھەمدە ئىمكانقەدەر بۇ ئۆلچەمدىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىكىڭىز لازىم.

مەيلى سىز ھامىلىدارلىقنىڭ قايسى باسقۇچىدا تۇرۇۋاتقان بولۇڭ، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى سىزنى ئەندىشىگە سالىدۇ. بەدەن شەكلىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشى ئىنتايىن ئۇلۇغ سەۋەب تۈپەيلىدىن كېلىپچىقىدىغانلىقىنى بىلىۋېلىشىڭىز كېرەك: بەدەنىڭىز بىر يېڭى جاننى بۇ دۇنياغا ئاپىرىدە قىلىش ئالدىدا تۇرىدۇ، سىز بۇنىڭ ئۈچۈن ناھايىتى كۆپ بەدەل تۆلىشىڭىز زۆرۈر. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ھەر 0.5 كىلوگرام ئېشىشىنىڭمۇ ئاساسى بار. بەدەنىڭىزگە ياردەم بەرمەكچى بولسىڭىز، قىلىشقا تېگىشلىك ئىشىڭىز ئۇنىڭغا ياخشى مۇئامىلە قىلىش، ئۇنىڭغا ئۇ ئېھتىياجلىق ھەممە نەرسىنى يەتكۈزۈپ بېرىشتىن ئىبارەت. بەدەنىڭىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، يېمەكلىكنىڭ بەك كۆپ ياكى بەك ئاز بولۇشىنىڭ پايدىسى يوق. بەك كۆپ ياكى بەك ئاز ھەرىكەتنىڭمۇ بەدەنىڭىزگە نىسبەتەن ئوخشاشلا پايدىسى يوق. پاسسىپ روھىي ھالەت ۋە ئۆز بەدەن شەكلىڭىزگە نىسبەتەن سەرلەپ - مىسقاللاپ ھېسابلىشىشىڭىزنىڭمۇ بەدەنىڭىزگە نىسبەتەن ھېچقانداق ياردىمى يوق.

تۇغۇپ بولغىنىمىزدىن كېيىن ئورۇقلىشىمىز زۆرۈر. بەزىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا ئازايتىشقا تېگىشلىك بەدەن ئېغىرلىقى 2.3 كىلوگرام بولۇشى، بەزىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا

13.6 كىلوگرام بولۇشى مۇمكىن. مەزكۇر كىتابنىڭ بەشىنچى بۆلىكىدە تۇغۇتتىن كېيىن قانداق قىلغاندا بەدەندىكى مۇشۇنچىۋالا كۆپ ياغنى ئازايتقىلى بولىدىغانلىقى چۈشەندۈرۈلدى. ئەگەر سىز يېمەك - ئىچمىكىڭىزنىڭ ساغلام بولۇشىدا چىڭ تۇرسىڭىز ھەمدە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىنى نورمال دائىرىدە تىزگىنلىسىڭىز، تۇغۇتتىن كېيىن ئورۇقلاشنىڭ ئىنتايىن ئاسان ئىكەنلىكىنى بايقايسىز.

ئەگەر بەزى ئىشلاردىن ھازىرقى باسقۇچتا ساقلىنىشقا ئامال بولمىسا، ئۇنداقتا يەنىلا روھىڭىزنى ئۇرغۇتۇڭ. ھازىر قارىماققا ئادەمنى ناھايىتى بىئارام قىلىدىغان ئىشلار، يەنى سەھەردە قۇسۇش، دۈمبە ئاغرىش، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى ھامان ئۆتۈپ كېتىدۇ. سىز ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدىكى ئۇ تۇيغۇلارنى ناھايىتى تېز ئۆتۈپ كېتىسىز. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ھەقىقەتەن ئاشىدۇ، بىرقانچە كىلوگرام ئېشىشىمۇ، يىگىرمە نەچچە كىلوگرام ئېشىشىمۇ مۇمكىن. لېكىن بوۋىقىڭىزنى قۇچقىڭىزغا ئالغان چېغىڭىزدا، بەدەنىڭىزنىڭ بۇ بىر مۆجىزىنى ياراتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز، بۇ چاغدا، كۆڭلىڭىز ئىلىشقان، پۇتلىرىڭىز ئىشىپ كەتكەن، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېشىپ كەتكەن بولسىمۇ، ھەممىسى ئەرزىيدىكەن دېگەن تۇيغۇغا كېلىسىز.

ئون ئىككىنچى باب

مەن قارىماققا يەنىلا ھامىلىدار ئايالغا ئوخشىمەن

سىزنىڭ «تۆتىنچى باسقۇچ» قەدەم قويغىنىڭىزنى تەبرىكلەيمىز. بۇ باشقا كىتابلاردا ناھايىتى ئاز تىلغا ئېلىنىدىغان بىر باسقۇچ. بالىڭىز تۇغۇلغان بولسىمۇ، ئەمما سىز قارىماققا يەنىلا ھامىلىدار ئايالغا ئوخشايسىز.

بۇ بابتا سىزگە تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن، بىر ئادەتتىكى ئانىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى يەڭگىللىتىش جەھەتتە ھەقىقەتەن قايسى ئىشلارنى قىلالايدىغانلىقىنى ئېيتىپ بېرىمىز. بۇ يەردە تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش توغرىسىدىكى بەزىبىر تەجرىبىلەر ئاددىي ھالدا تونۇشتۇرۇلىدۇ، بۇ تەجرىبىلەر مېنىڭ بىر دوستۇمدىن كەلگەن، ئۇ بۇ يىل 34 ياشتا بولۇپ، ئىسمى ساممانتا.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 1 - ھەپتىسى



بالام مارى ھارپا كېچىسى تۇغۇلغان، تۇغۇلغاندىكى بەدەن ئېغىرلىقى 2.3 كىلوگرام. بالا ھەمراھى ۋە ناھايىتى كۆپ سۇيۇقلۇقى چىقىپ كەتكەندىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىم بىر ھەپتە ئىلگىرىكىدىن 7.3 كىلوگرام يەڭگىللىدى. ئەمما مەن يەنە 8.2 كىلوگرام ئازايتسام ئاندىن ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقى سەۋىيەمنى ئەسلىگە كەلتۈرەلەيمەن، يەنى 54.4 كىلوگرام ھالەتكە كېلەلەيمەن. مەن دىققەت - ئېتىبارىمنى يېمەك - ئىچمەكنى تىزگىنلەشكە قاراتتىم. بەدەن چىنىقتۇرۇشقا كەلسەك، ئۇنى ئەڭ ئاخىرىدا ئويلىنىدىغان ئىش دەپ قارىدىم. بەدەن چىنىقتۇرۇش ئېلىپ بېرىشىم مۇمكىن بولسىمۇ، مېنىڭ ئۇنداق قىلغۇم يوق. دوختۇر ماڭا تۇغۇتتىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن سالامەتلىك تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىشتىن ئىلگىرىكى، داۋاملىق جىم يېتىپ ئارام ئېلىپ ئۆزۈمدىكى ئۆزگىرىشلەرنى كۆزىتىشىم لازىملىقىنى ئېيتتى. ئىككى پۈتۈمنىڭ ئارىلىقىدا بەزى تىككەن

يىپلار بولغانلىقتىن، ھاجەتخانغا بېرىشمۇ ناھايىتى مۇشكۈل ئىش ھېسابلىنىدۇ. مەن بۇنىڭدىن كېيىن پىيادە مېڭىپ سەيلە قىلىش دېگەندەك ھەرىكەتلەرنىمۇ قىلالمايدىغان ئوخشاي مەن دەپ ئويلاپ قالدىم. ھازىرقى باسقۇچتا ماڭا نىسبەتەن ئېيتقاندا بىرقەدەر ئەمەلىي نىشان، بۇ كۈنلەرنى بىرقەدەر ئوڭۇشلۇق ھالدا ئۆتكۈزۈشتىن ئىبارەت.

توغۇتتىن كېيىنكى 2 - ھەپتىسى



بەك ھېرىپ كېتىۋاتىمەن. ئەسلىدە بالا كۈندۈزى تۆت - بەش سائەت ئۇخلايدۇ دەپ ئويلىغانىدىم. نېمىشقا مېنىڭ بالام بۇنداق ئەمەس؟ ئىششىق ئالدىنقى ھەپتىدىكىدىن جىق يېنىپ بولدى، مېڭىشتىمۇ ئانچە بەك قىينالمايدىغان بولدۇم. شۇنىڭ بىلەن بىللە ياخشى ئەمەس خەۋەرمۇ بار: مەن ئۆزۈمنىڭ ھازىر قارماققا قانداق ھالەتتە ئىكەنلىكىمگە دىققەت قىلىپ قالدىم. ئەينەككە شۇنداقلا بىر قارىسام، پۈتۈن بەدەنلىرىمنىڭ بوشىشىپ كەتكەنلىكى، قورسىقىمنىڭ بوشىشىپ تۆۋەنگە ساڭگىلاپ قالغانلىقى كۆزۈمگە چېلىقتى. مەن قارماققا ھامىلىدار بولغىنىغا بەش ئاي بولغان ئايالغا ئوخشاپ قالغاندەك تۇراتتىم. باشقا پاسوندىكى كۆڭلەكلەر پاتمايدىغاندەك، مەن يەنىلا ھامىلىدارلار كۆڭلىكىنى كىيىپ يۈرۈشۈم كېرەك ئىدى. مارى ئىككى ھەپتىلىك بولۇپ قالدى، ئەمما مېنىڭ ھامىلىدارلىققا خەير - خوش دەيدىغانغا تېخى ۋاقتىم چىقمىدى.

مەن ئۇ قورسىقىمدا تۇرغان كۈنلەرنى سېغىنىمەن. ئۆزۈمنىڭ بىر ياخشى ئانا ئىكەنلىكىم ياكى ئەمەسلىكىمنى جەزملەشتۈرەلمەيمەن. تەبىئىي يۈز بېرىدىغان ھېچقانداق ئىش يوقتەك ھېس قىلىمەن.

كەيپىياتىم داۋاملىق ناھايىتى ئوۋەن بولۇپ كېلىۋاتىدۇ. تۇنجى قېتىم ئەينەككە قارىغىنىمدا، ئۆزۈمنىڭ يەنىلا بىر ھامىلىدار ئايالغا ئوخشايدىغانلىقىمنى كۆرۈپ، بەلكىم مەڭگۈ مۇشۇ ئۆيىدىن چىقالمىسام كېرەك، دەپ ئويلاپ كەتتىم.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 3 - ھەپتىسى



توختىماي تەرلەپ تۇرىمەن ھەمدە داۋاملىق ھاجەتخانغا بارىمەن. ھەممە ئىشلار ياخشىلانماقتا. 2.3 كىلوگرام ئورۇقلىدىم. ئەمما قارىماققا ھامىلىدار ئايالغا ئانچە بەك ئوخشاشمايدىغان بولدۇم، ئەمچەكلىرىم قارىماققا ئادەمنى خۇشال قىلىدۇ. ھازىرقى بىردىنبىر مەسىلە شۇكى، ھەرىكەت قىلغان چېغىمدا ئۇلار مېنى بىئارام قىلىدۇ، يېڭى لىپتىك سېتىۋالسام بولىدىغان ئوخشايدۇ. مەن بالىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ باقسا، ئانىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى يەڭگىلەشتىشىگە ياردىمى بولىدۇ، دەپ ئاڭلىغانىدىم، شۇنىڭ بىلەن بالانى بىر يىل ئۆز سۈتۈمنى ئېمىتىپ بېقىش قارارىغا كەلدىم.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 4 - ھەپتىسى



زادى نېمە ئىش بولىدىكىن؟ مەن يەنە 1.4 كىلوگرام سەمىرىپ قالدىم. ئويغانغان چېغىمدا، بەكلا قورقۇپ كەتتىم. بالانى ئېمىتىپ بولغاندىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىمنى ئۆلچەپ باقتىم. ئېلېكترونلۇق جىڭدىن بىرنى سېتىۋالسام بولغۇدەك. كونا جىڭىمدىن جەزمەن بىرەر چاتاق چىققان ئوخشايدۇ، ئىستىرىلكىسى قىسىلىپ قالغان بولۇشى مۇمكىن...

تۇيغۇم ناھايىتى ناچار، ئېلېكترونلۇق جىڭ مېنىڭ تېخىمۇ
 ئېغىرلاپ كەتكەنلىكىمنى كۆرسىتىپ بەردى. ئەسلىدىكى
 جىڭدىكىدىن يەنە 0.9 كىلوگرام ئېغىرلاپ كېتىپتىمەن. مەن
 ئىنتايىن مەغلۇبىيەت ھېس قىلدىم. ھازىر، 62 كىلوگرام
 كېلىمەن. ھامىلىدارلىق مەزگىلىمدە بەدەن ئېغىرلىقىمنىڭ 15.4
 كىلوگرام ئاشقانلىقىنى ئويلىسام، نۆۋەتتىكى ئەھۋالىمنى يامان
 ئەمەس دەپ قارايمەن، ئەمما ئۆزۈمنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىمغا
 نىسبەتەن يەنىلا ئىنتايىن ئۈمىدسىزلىنىۋاتىمەن.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 5 - ھەپتىسى



بۈگۈن مەن تالاغا چىقىپ بىردەم ماڭدىم. گەرچە دوختۇر
 كېلەر ھەپتە سالامەتلىك تەكشۈرتكىلى بېرىڭ دېگەن بولسىمۇ،
 لېكىن ھازىر ئۆزۈمدە چاتاق يوق دەپ ھېس قىلىمەن. 20 مىنۇت
 يۈگۈردۈم. بەك يىراققا بارماي، پەقەت مەھەللە ئەتراپىدىلا ھەرىكەت
 قىلدىم، لېكىن بۇنىڭغا ھېچنېمە بولمايدۇ. قايتا ھەرىكەت
 قىلالىغىنىم قالىتس ئىش بولدى. مەن مارىنى بوۋاقلار ھارۋىسىغا
 سېلىپ ئەچىققاندىم، ئۇنىڭ ئۇخلىغىنىنى كۆرۈپ، كەيپىياتىم
 يامان ئەمەس بولۇپ قالدى. ئەمما، كەچتە مېنىڭدىن يەنە قان
 كېلىشكە باشلىدى. مەن ئالدىراقسانلىق قىلماسلىقىم لازىملىقىنى
 چۈشەندىم، نېمىلا بولمىسۇن، سالامەتلىكىم تېخى تولۇق ئەسلىگە
 كېلىپ بولالمىغانىدى.

تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ھەپتىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يەڭگىلەش ئەھۋالى



ئېيلىپن بخارت «ساغلام يېمەك - ئىچمەك، بالا ئېمىتىش
 مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنى يەڭگىلەشتۈش» ناملىق كىتابىدا:

«تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى يەڭگىلەشتۈرۈش قىيىنچىلىق يوق، ئەمما بۇنىڭ ئۈدۈل يولمۇ يوق، تۇغۇپ بولغاندىن كېيىنكى بىر سائەت ئىچىدە، ئانىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ئالتە كىلوگرام ئازىيىدۇ» دەپ يازغان.

تۇغۇپ بولغاندىن كېيىنكى بىرىنچى ھەپتىسىدە، سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىز تېز يېنىكىلەيدۇ. لېكىن سىز ئۈمىد قىلغاندىكىدەك ئۇنداق توققۇز كىلوگرام ئازىمايدۇ. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە دوختۇر تەۋسىيە قىلغاندەك 11 ~ 16 كىلوگرام ئاشىدىغان بولسا، تۆۋەندىكى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىز تېز تۆۋەنلەيدۇ: بالىنىڭ ئېغىرلىقى 2.3 ~ 4.5 كىلوگرام، بالا ھەمراھى 0.5 ~ 0.9 كىلوگرام. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكىلىشىنى مۆلچەرلىگىلى بولمايدۇ. سىز، تۆت كىلوگرام ئېغىرلىقتىكى بالا تۇغقانلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئاران 5.4 كىلوگرام ئازايغانلىقى، 2.7 كىلوگرام ئېغىرلىقتىكى بالا تۇغقانلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ بىراقلا 6.8 كىلوگرام ئازايغانلىقىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن.

ئومۇمەن ئېيتقاندا، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئىككىنچى ھەپتىسىدە، بەدىنىڭىزدىكى سۇنىڭ يوقىلىشى سەۋەبىدىن، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز يەنە 2.3 ~ 4.5 كىلوگرام ئازىيىشىغا تېگىشلىك. بوۋىقىڭىز ئەمدى سىزنىڭ قان بىلەن تەمىنلىشىڭىزگە ئېھتىياجلىق بولمايدىغانلىقتىن، قېنىڭىزنىڭ سىغىمى ھەمدە بەدەن سۇيۇقلۇقى سەۋىيەڭىز نورمال ھالەتكە كېلىدۇ. ھازىرقى باسقۇچتىكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئازىيىشىدىكى ئاساسلىق سەۋەب بەدىنىڭىزدىكى سۇنىڭ يوقىلىشىدىن ئىبارەت بولىدۇ. تۇغۇپ بولغاندىن كېيىنكى 12 سائەت ئىچىدە، تەر ۋە سۈيىدۈك مىقدارىڭىز كۆپىيىشكە باشلايدۇ ھەمدە بۇ ئەھۋال ئۇدا سەككىز

ھەپتەچە داۋاملىشىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىر قانچە ھەپتە ئىچىدە، سىزدىن كۆپ مىقداردا تەر چىقىدۇ. بەزى ئاياللار تەرلەشنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن بولىدىغانلىقىنى، بىر قانچە ئاي داۋاملىشىدىغانلىقىنى بايقايدۇ. كۆپ تەرلىگەنلىكىڭىزدىن، ناھايىتى ئۆسسۈشۈڭىز مۇمكىن. چۈنكى بەدىنىڭىز بەدەن سۇيۇقلۇقىنىڭ يوقىلىش ھادىسىسىگە ماسلىشىشى زۆرۈر.

ئەتىگەندە ئويغانغىنىڭىزدا پۈتۈن بەدىنىڭىزنىڭ تەرلەپ ھۆل بولۇپ كەتكەنلىكىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن. بۇخىل كۆپ تەرلەش تۇغۇتتىن كېيىن بەدەندىكى ھورمۇن سەۋىيەسىنىڭ، بولۇپمۇ ئانىلىق ھورمۇن سەۋىيەسىنىڭ تۆۋەنلىگەنلىكىنىڭ نورمال ئىپادىسىدۇر. بۇ ئوغرى تەر ھەمدە ھۆل ئىسسىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. بالا ئېمىتىشكە كىرىشكەن چېغىڭىزدىمۇ ھۆل ئىسسىق پەيدا بولۇشى، يەنە يېنىڭ دەرىجىدىكى قىزىتما پەيدا بولۇشى مۇمكىن. تۇغۇپ بولغاندىن كېيىنكى 24 سائەت ئىچىدە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئۆزلىشى نورمال ھادىسە. ئەمما تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى 10 كۈن ئىچىدە، ئەگەر بەدەن تېمپېراتۇرىڭىز ھەرقانداق ئىككى كۈندە 38.3°C تىن ئېشىپ كەتسە، دوختۇردىن مەسلىھەت سورىشىڭىز لازىم.

بارلىق ئاياللارنىڭ ھەممىسىنىڭلا تۇغۇپ بولغاندىن كېيىنكى دەسلەپكى بىر قانچە ھەپتە ئىچىدە بەدىنىدىكى سۇ چىقىرىۋېتىلمەيدۇ. بەزىدە بەدەندىكى سۇ تۇرۇپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، ئەمما بەدەن ئېغىرلىقى يەڭگىلەش ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ. بۇ ئادەمنى ئىنتايىن ئۈمىدسىزلەندۈرىدۇ. بەدىنىڭىزگە بىر ئاز ۋاقىت بېرىڭ، ئۇ نورمال ھالەتكە كېلىدۇ. ئەگەر باشتىن - ئاخىر نورمال ھالەتكە كېلەلمىسە، بېرىپ دوختۇرغا كۆرۈنۈشىڭىز لازىم.

تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىر قانچە ھەپتە ئىچىدە، سىز ئۆزىڭىزنى يەنىلا ھامىلىدار ھالەتتە تۇرۇۋاتقاندەك ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. مەيلى بەدەن ئېغىرلىقىڭىز قانچىلىك ئازايغان بولسۇن، سىزنىڭ يەنىلا ھامىلىدارلار كىيىدىغان كىيىملەرنى كىيىپ يۈرۈشىڭىزگە توغرا كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا كىيىم سېتىۋالمىغىنىڭىز ياخشى، چۈنكى سىزنىڭ تېخى بەل ئەگرى سىزىقىڭىز ئەسلىگە كەلمىگەن، يەنە كېلىپ قورسىقىڭىزمۇ يەنىلا ناھايىتى بوشىشىپ كەتكەن ھالەتتە تۇرۇۋاتقان بولىدۇ. بالىياتقۇڭىز تەخمىنەن ئالتە ھەپتە ئىچىدە ئاندىن ئۆزىڭىزنىڭ ئەسلىدىكى چوڭ - كىچىكلىك ھالىتىگە كېلەلەيدۇ، ئەمما قورسىقىڭىز تېخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىتقىچە ئىنتايىن بوشاشقان ھالەتتە تۇرىدۇ ھەمدە بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن ئاندىن ئەسلىگە كېلەلەيدۇ.

ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئۈمىد قىلغىنىڭىزدىكىدەك ئازايتالمىسىڭىز، ئۈمىدسىزلەنمەڭ. ھېچقانداق ئىشنى خاتا قىلغىنىڭىز يوق. ھازىر بەدەن ئېغىرلىقى مەسىلىسىدىن ئەندىشە قىلىدىغان چاغ ئەمەس، بولۇپمۇ يەنىلا بالا ئېمىتىۋاتقان ئەھۋالدا تېخىمۇ شۇنداق. ئۆزىڭىزنى ئوبدان، ئارام ئالدۇرۇڭ. ھازىرقى باسقۇچتا، بىر يېڭى جان غەمخورلۇق قىلىشىڭىزغا موھتاج، نۇرغۇن مەسىلىلەر سىزنىڭ بىر تەرەپ قىلىشىڭىزغا ئېھتىياجلىق. بەدىنىڭىز يېقىندىلا مۆجىزە ياراتتى، زىلۋا بولالماي قالغانلىقىڭىز ئۈچۈن ئۆزىڭىزنى ئەيىبلەمەسلىكىڭىز كېرەك. ئەمدىلا تۆت ھەپتىلىك بولغان بوۋىقىڭىزنى يېقىۋاتقىنىڭىزدا، ژۇرناللاردىكى بىر تېرە - بىر ئۈستىخان مودېللارنىڭ رەسىملىرىنى ئۇنتۇپ كېتىڭ، ئۇلارنىڭ تۇرمۇشى سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىز ئەمەس.

بۇ باسقۇچتا، بالىڭىز بىلەن بىللە بولۇشىڭىز ھەمدە ئائىلە تۇرمۇشىڭىزدىن بەھرىمەن بولۇشىڭىز ھەممىدىن مۇھىم. ئۆزىڭىزنى روھىي جەھەتتە يېمەك - ئىچمەكنىڭ چەكلىمىسىدىن

قۇتقۇزۇڭ. تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن ئەسلىڭىزگە كېلىشىڭىز ئۈچۈن، سىز ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق. ئۆزىڭىز ئۈچۈن بىر پىيادە مېڭىپ سەيلە قىلىش پىلانى تۈزۈپ، ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ ساغلاملاشتۇرۇڭ.

تۇغۇپ ئالتە ھەپتىدىن كېيىن ئاندىن ئورۇقلاشقا كىرىشىڭ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ھەپتىدىن ئالتە ئايغىچە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئەھۋالى قانداق؟



تۇغۇتتىن كېيىن پەقەت ئاز ساندىكى ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ناھايىتى تېزلا تۇغۇتتىن ئىلگىرىكى سەۋىيەگە كېلىدۇ. ئەمەلىيەتتە، كەلگۈسىدىكى بىر قانچە ئاي ئىچىدە، ئۆزىڭىزنىڭ يەنە «نورمال ھالەت» كە كەلگەنلىكىڭىزنى ھېس قىلىشىڭىز ئانچە مۇمكىن بولمايدۇ. «دەسلەپكى ئالتە ئاي ئىچىدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىز مەيلى 1.4 كىلوگرام ئېشىپ كەتكەن ياكى 5.9 كىلوگرام ئېشىپ كەتكەن بولسۇن، ئوخشاشلا تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن ھالىتىڭىزدىن ئۈمىدسىزلىنىشىڭىز مۇمكىن.» ئارىمىزدىكى بەزىلەر ئازايتىشقا تېگىشلىك بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ھەممىسىنى ناھايىتى تېزلا ئازايتالايدۇ، ئەمما كۆپ ساندىكى كىشىلەر خۇددى ساممانتا كۈندىلىك خاتىرىسىدە يازغىنىغا ئوخشاش، يەنىلا داۋاملىق ئورۇقلىشى كېرەك.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 6 - ھەپتىسى



مەن يەنە 7.7 كىلوگرام ئورۇقلىشىم لازىم. بۇ ئادەمنى بەكمۇ ئۈمىدسىز لەندۈرىدۇ. مەن ئۆزۈمنىڭ ھالىتىمنى ياقىتۇرمايمەن. ھەممىلا ئادەم قىزىمنى بەك ئوماق ئىكەن دېيىشىدۇ. ئاندىن ئۇلار

ئىچ ئاغرىتىش نەزىرى بىلەن ماڭا قارىشىدۇ. مەن قارىماققا جەزمەن ئىنتايىن قورقۇنچلۇق بولسام كېرەك. سەل قورقۇپ قېلىۋاتمەن.

ئەمما دوختۇر ھالىتىمنىڭ ئىنتايىن ياخشى ئىكەنلىكىنى، نورمال پائالىيەت قىلسام بولىدىغانلىقىنى، جىنسىي تۇرمۇشنى يېڭىباشتىن باشلىسام ۋە ھەرىكەت قىلسام بولىدىغانلىقىنى ئېيتتى. ئۇ ئاستا - ئاستا ئەسلىگە كەلتۈرسىڭىز، ئاندىن كېيىن مىقدارىنى پەيدىنپەي ئاشۇرسىڭىز بولىدۇ، دەيدۇ. غەلىتە ئىش، ھازىر مەن بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بېرىش رۇخسىتىگە ئېرىشتىم، لېكىن باشتىكىگە ئوخشاش ئۈنچىۋالا بەدەن چېنىقتۇرغۇم كەلمەيدىغان بولۇپ قاپتىمەن. جىنسىي تۇرمۇشقا كەلسەك، بەك ھېرىپ كېتىدىغانلىقىم ئۈچۈن، ھۆددىسىدىن چىقالمايدىغان بولۇپ قاپتىمەن.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 7 - ھەپتىسى



بۇ بىر ھەپتىدە مەن قورسىقىمنى ئەسلىدىكى ھالىتىگە كەلتۈرۈشنى سىناق قىلىپ باقتىم. بىرىنچى قېتىمدا قورساق قاتلاش ھەرىكىتىنى ئاران 20 قېتىملا قىلالىدىم، ئەمما شەنبە كۈنىگە كەلگەندە، بۇ ھەرىكەتنى 50 قېتىم قىلالايدىغان بولدۇم. ئەگەر ئەسلىدىكى كىيىملىرىمنى قايتا كىيمەكچى بولسام، قورسىقىمنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈشۈم زۆرۈر. بەلكىم بىرەر كۇرسقا قاتنىشىشىم زۆرۈردۇر. ئۇنداقتا بالامغا قارايدىغان ئادەم تېپىشىم كېرەك، ئەمما مەن تېخى بۇنىڭ ئۈچۈن تەييارلىق كۆرمىدىم. گەرچە ھەقىقەتەن بەزىبىر بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرىنى قىلىشىم زۆرۈر بولسىمۇ، مەن بالامدىن ئەنسىرەيمەن. تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن شەكلىمنىڭ ئەسلىگە

كېلىشى تېخى باشلانمىدى، يەنە 6.8 كىلوگرام ئورۇقلىشىم كېرەك.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 8 - ھەپتىسى



دۈمبەم ئاغرىۋاتىدۇ. ئاپتوموبىل ئورۇندۇقى بەك ئېغىر ئىكەن، مەن ئۇنى يۆتكىگەندە، ئۇ پاچاق سۆڭىكىمنى جىچاپ زەخمىلەندۈردى. بۇ ھەپتىدە بەدەن ئېغىرلىقىمنى قايتا ئۆلچىمىدىم. ئۆزۈمنى ناھايىتى سېمىز دەپ ئويلايمەن. گەرچە پىيادە مېڭىپ سەيلە قىلىش ئەھۋالىم بارغانسېرى ياخشى بولۇۋاتقان بولسىمۇ، تۈنۈگۈن بىر يېرىم سائەت ماڭدىم ھەمدە قان كەلمىدى. ھازىر راستلا بوۋىقىم بىلەن بىر گەۋدەگە ئايلىنىپ قالدۇم. ئۇ يوق كۈنلەرنى تەسەۋۋۇر قىلالمايمەن.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 9 - ھەپتىسى



ئۆز نىشانىغا ئاستا - ئاستا يېقىنلىشىۋاتىمەن، يەنە 5.4 كىلوگرام قالدى. ئىلگىرىكى بەزى كىيىملىرىم ماڭا پاتىدىغان بولدى، ئۇلار بېلى يوق كىيىملەر ئىدى. مەن ھەركۈنى بىر يېرىم سائەت پىيادە مېڭىشنى سىناپ كۆرۈۋاتىمەن ھەمدە 50 قېتىم ئوڭدا يېتىپ تۇرۇپ ئولتۇرۇش ھەرىكىتى قىلىۋاتىمەن. ھازىرچە يېڭى كىيىم سېتىۋالماسلىق قارارىغا كەلدىم.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 10 - ھەپتىسى



جىڭنىڭ ئىستىرىلكىسى يەنە قىسىلىپ قالغان بولسا كېرەك.

بۇ بىر ھەپتىدە بەدەن ئېغىرلىقىدا ھېچقانداق تۆۋەنلەش بولمىدى. بالا ئېمىتىۋاتقانلىقىم ئۈچۈن، قورسىقىم بەكمۇ ئاچىدىغان بولۇپ كەتتى. كېلەركى ھەپتىدە قېيىنئانامنىڭ ئۆيىگە بېرىپ ئارام ئېلىپ كېلىمەن، بۇنىڭ ماڭا پايدىسى بار دەپ ئويلايمەن، ئۇ يەردە بەدەن ئېغىرلىقىمنىڭ تۆۋەنلىمىگە ئىلگىنى ماڭا كۆرسىتىپ بېرىدىغان ھېچقانداق ئىستىرىلكا يوق.

توغۇتتىن كېيىنكى 11 - ھەپتىسى



پالدىدىن ئايرىلىش راستلا ئادەمنى ھايانغا سالىدىكەن. دەسلىپىدە ئىنتايىن جىددىيلەشتىم، لېكىن مارى ئانچە كۆپ ئاۋازچىلىك تېپىپ بەرمىدى. مەن ئوخشاشلا ئۆزۈمگە تەۋە بىر ئاز ۋاقىتقا ئېرىشتىم. مەن بىر قېتىم (تەخمىنەن 45 مىنۇت) ئۇزۇنغا يۈگۈردۈم ھەمدە تەنتەربىيە مەيدانىغا باردىم. بۇ ھەپتە ئاخىرىدا ئۆيۈمگە قايتىمەن، مارى بىلەن ئايرىم ھالدا بىللە تۇرغان چاغلىرىمنى راستلا سېغىنىپ قالدىم.

توغۇتتىن كېيىنكى 12 - ھەپتىسى



جىڭنىڭ ئىستىرىلكىسىغا قاراۋەرسەم بولمايدۇ. تېخىمۇ كۆپرەك پىيادە مېڭىپ بېرىشىم زۆرۈر. مەن ئۇنى ئېلىپ يىراقلارغا پىيادە مېڭىپ سەيلە قىلىشىم كېرەك. ۋاقىت ئادەتتە مەسىلىنىڭ تۈگۈنى بولۇپ قالىدۇ. ھەمىشە نۇرغۇن ئىشلارنى قىلىشىم كېرەك. دۆۋىلىنىپ تۇرۇپ كەتكەن كىيىملەرنى يۇيۇشۇم، نۇرغۇن بوتۇلكىلارنى قاينىتىشىم، ئورۇن سېلىشىم، يەنە تېلېفون بېرىشىم ۋە خەت - چەك يېزىشىم لازىم. مەن خىزمەتكە قارىتا تېزدىن بىر

قارارغا كېلىشىم زورۇر. نېمە قىلىشىم كېرەكلىكىنى بىلمەيمەن.
مەن بىر ئانا، شوڭغا ھازىر باشقا ھەرقانداق مەسىلىنى ئويلىسام
بولمايدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 20 - ھەپتىسى



بەدەن ئېغىرلىقىم ھازىر تەخمىنەن 59 كىلوگرام. بۇ مېنىڭ
يەنە 4.5 كىلوگرام ئورۇقلىشىم زورۇرلۇكىدىن دېرەك بېرىدۇ،
ئېھتىمال ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق مۇسكۇللىرىم كۆپىيىپ
قالغاندۇر؟ بەلكىم ئەمدى چۈشتىن كېيىن سائەت 3 تە پېچىنە -
پىرەنىك ۋە مېۋە يېيىشنى توختىتىشىم زورۇردۇر؟

يەنە 4.5 كىلوگرام ئورۇقلىشىم كېرەكلىكىنى ئانچە چاتاق
ئىش دېگىلى بولمايدۇ، شۇنداق ئەمەسمۇ؟ بەلكىم 54.4 كىلوگرام
كېلىدىغان ھالىتىمگە قايتىمەن دېسەم ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن كەلمەي
قالار، بەلكىم بەدەن ئېغىرلىقىمنى 57 كىلوگرامغا كەلتۈرۈشنى
ئۆزۈمگە نىشان قىلسام بولار.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 25 - ھەپتىسى



ھازىر ئۆزۈمنىڭ قانچىلىك ئېغىرلىقتا ئىكەنلىكىمنى
بىلمەيمەن. مېنىڭچە مەن يەنە بىرقانچە كىلوگرام ئورۇقلىدىم،
چۈنكى ئىشتىنىم ھازىر ئۆزۈمگە مۇۋاپىق كېلىدىغان بولۇپ
قالدى. مەن ئۆزۈمنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىمدىن ئەندىشە قىلمايمەن،
ئۇنىڭ ئۈستىگە ھېلىقى جىڭغا دەسسەپ تۇرۇشنى ئۈنتۈپ
قالغاندەك قىلىمەن. مارىنىڭ تاتلىق كۈلۈمسىرەشلىرى ماڭا ئۇ
ئىشلارنى ئۈنتۈلدۈردى.

تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ھەپتە ئىچىدە، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى قىسمەن ھالدا ياغ ۋە سۈت يېزى ئامىلى تەرىپىدىن كەلتۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. ئەگەر ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە 11 ~ 16 كىلوگرامغىچە سەمىرىگەن بولسىڭىز، سىز ھازىر ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكىگە قارىغاندا 2.3 ~ 8.2 كىلوگرام ئېغىر بولۇشىڭىز مۇمكىن. گەرچە قارىماققا ھامىلىدار ئايالغا ئوخشاشمايدىغان بولغان بولسىڭىزمۇ، ئەمما تېرىڭىزنىڭ بوشىشى كەتكەنلىكى، پۇت - قولىڭىزنىڭ ماغدۇرسىزلىقىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى كىيىملىرىڭىزنى كىيگەندە بەلگىلىك قىيىنچىلىققا ئۇچرايسىز، ئىشتىنىڭىزنىڭ سىيرىتمىسى ئېتىلىمەيدۇ، قىسقا يەڭ مايكىلىرىڭىز تار كېلىپ قالىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 6 - ھەپتىسىدىن باشلاپ، بەدەن ئېغىرلىقى تېز يېنىكىلەيدىغان باسقۇچ ئاخىرلاشقان بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىنكى بىر قانچە ئاي ئىچىدە، كۆپ ساندىكى ئاياللار بەدەن ئېغىرلىقى جەھەتتىكى ھەرقانداق ئۆزگىرىشنىڭ ئىنتايىن قىيىن ئىكەنلىكىنى بايقايدۇ. نېمە ئۈچۈن بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلىدىغانلىقىنى چۈشىنىۋېلىشنىڭ سىزگە ياردىمى بولىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى بەدەننىڭ يەنىلا ھامىلىدارلىق ئەندىزىسىدە تۇرۇۋاتقانلىقىدىن ئىبارەت، مۇنداقچە ئېيتقاندا، بەدەندە كۆپەيگەن ئارتۇقچە ياغ بوۋاقتىڭىز سەۋەبىدىن كۆپەيگەن. ھالبۇكى بەدەن سۈت ھاسىل قىلىشقا ئىشلىتىش ئۈچۈن ياغ ساقلاۋاتقان بولىدۇ، بەدىنىڭىز تاكى نورمال ھەيز دەۋرى ئەسلىگە كەلگەنگە قەدەر، داۋاملىق مانا مۇشۇنداق بىر خىل ھالەتتە تۇرىدۇ. نۇرغۇن ئامىللار ھەيز دەۋرىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى بەلگىلەيدۇ. ئەگەر بوۋاق سۈنئىي ئۆسۈلدا بېقىلغان بولسا، ھەيز ئادەتتە تەخمىنەن ئالتە - سەككىز ھەپتىدىن كېيىن ئەسلىگە كېلىدۇ. ئەگەر بوۋاق ئانا سۈتى بىلەن بېقىلغان بولسا، بالىنى ئەمچەكتىن ئايرىغان چاغدا ئاندىن

ھەيز ئەسلىگە كېلىشى مۇمكىن. شۇڭا بالىسىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ بېقىۋاتقان ئانىلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ھەيزنىڭ ئەسلىگە كېلىش چېسلاسىنى مۆلچەرلەش قىيىن. بەزى ئانىلار، بالا ئېمىتىشنىڭ ئاخىرقى بىر قانچە ئېيىدا، بالىسىنى ئېمىتىش قېتىم سانىنىڭ دەسلەپكى چاغلاردىكىدەك ئۈنچىۋالا كۆپ بولمايدىغانلىقىنى، ئۆزلىرىنىڭ ھەيز دەۋرىنىڭ ئەسلىگە كەلگەنلىكىنى بايقايدۇ. بۇ ئادەتتە تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىر قانچە ئاي ئىچىدە كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن بالا ئېمىتىۋاتقان دەسلەپكى بىر قانچە ئاي ئىچىدە، يەنە قايتا ھامىلىدار بولۇپ قالدىغان ئەھۋال بولىدۇ. شۇڭا بالا ئېمىتىۋاتقان مەزگىل ھامىلىدارلىقتىن ساقلانمىسىمۇ بولىدىغانلىقىغا ۋەكىللىك قىلمايدۇ.

ھەيز دەۋرىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشكە نىسبەتەن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە، چۈنكى ئۇ بەدەندىكى ھورمۇن سەۋىيەسىنىڭ ئاخىرى ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى سەۋىيەگە كەلگەنلىكى، بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشنىڭمۇ تېخىمۇ ئاسان بولىدىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. مەن بىلەن پاراڭلاشقان نۇرغۇن ئانىلار، بىر قانچە ئاي بەدەن ئېغىرلىقىمىز يېنىكلىمىگەن ھالەتنى بېشىمىزدىن كەچۈرگەندىن كېيىن، ھەيز دەۋرى ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىمىز تۇيۇقسىزلا بىر قانچە كىلوگرام ئازايدى دېيىشتى. بەزى ئانىلار يەنە بالىنى ئەمچەكتىن ئايرىغاندىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىمىز يەنە بىر قانچە كىلوگرام ئازايدى دېيىشتى، چۈنكى ئانا سۈتىنى ھاسىل قىلىدىغان ئەمچەكمۇ بەدەن ئېغىرلىقىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 6 - ھەپتىسىدە، سىز جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە پۈتۈنلەي ئەسلىڭىزگە كېلىپ بولالمايسىز. تۇغۇتتىن كېيىنكى 6 - ھەپتە بىر بۇرۇلۇش نۇقتىسى. بۇ

مەزگىلدە، سىز نورمال ھالەتكە كېلىۋاتقانلىقىڭىزنى پەيدىنپەي ھېس قىلىشقا باشلايسىز. سىز ئۆزىڭىزنى يەنىلا ئېغىر، ھارغىن ھېس قىلىشىڭىز، يەنە تۇغۇت ئەكەلگەن ئاغرىققا چىداشلىق بېرىشىڭىز مۇمكىن، لېكىن ھەممىنىڭ نورمال ھالەتكە كېلىشى ئانچە يىراقتىكى ئىش ئەمەس بولۇپ، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ھەپتىگىچە بەدىنىڭىزدە يەنىلا ئارتۇقچە ياغ توقۇلمىلىرىنىڭ ساقلىنىپ تۇرۇۋاتقانلىقى، يەنە قانچىلىك ۋاقىتتا ئاندىن ئۇنى ئازايتقىلى بولىدىغانلىقىغا كەلسەك، بۇ سىزنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىڭىز، ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ قانچىلىك ئاشقانلىقى، بالىڭىزنى ئانا سۈتى بىلەن باققان - باقمىغانلىقىڭىز، شۇنىڭدەك ھەيز دەۋرىڭىزنىڭ ئەسلىگە كەلمەن - كەلمىگەنلىكى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. ئەگەر سىز توققۇز ئايدا ئاشقان بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە توققۇز ئاي كېتىدۇ دەپ ئويلىسىڭىز، ئېھتىمال بۇ توغرا ئوي بولۇشى مۇمكىن. لېكىن ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، بىز ھەر بىرىمىز ئوخشاش بولمىغان يەككە تەندىن ئىبارەت. تۇرمۇش ئۇسۇلىمىزمۇ شۇ قەدەر ئوخشاش ئەمەس. بەدەن ئېغىرلىقىمىزنىڭ ئېشىش ۋە كېمىيىش تېزلىكىدە ئېنىق پەرق مەۋجۇت. بەزىلەر تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى ئالتە ئاي ئىچىدىلا بەدەن ئېغىرلىقىنى ئازايتالايدۇ، بەزىلەر تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى ئۈچ ئاي ئىچىدە بەدەن ئېغىرلىقىنى ئازايتالايدۇ، بەزىلەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى مەڭگۈ ئەسلىگە كەلمەيدۇ.

پەقەت ئاز ساندىكى كىشىلەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئۇنىڭ ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقى سەۋىيەسىگە قايتىپ كېلىدۇ، يەنە بەزىلەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقىدىن يېنىك بولۇپ قالىدۇ، ئەمما كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكىدىن 2.3 كىلوگرام ئەتراپىدا ئېغىر بولۇپ

قالىدۇ. نۇرغۇن ئاياللار ئۆزلىرىنىڭ بەدىنىدە بەزى جەھەتلەردە ئۆزگىرىش بولغانلىقىغا دىققەت قىلىدۇ. بەزىلەر بۇ خىل ئۆزگىرىشنى ياخشى تەرەپكە قاراپ بولغان دەپ قارىسا، يەنە بەزىلەر بۇ خىل ئۆزگىرىش ئەھۋالىنى تېخىمۇ چاتاقلاشتۇرۇۋەتتى دەپ قارايدۇ.

توغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ئايدا بەدەن تېغىرلىقىنىڭ يەڭگىللەش ئەھۋالى



«بېشى ئانىلار ئارىسىدا، ئۇزاقتىن بۇيان مۇنداق بىر ئەقىدە تارقىلىپ يۈرمەكتە» دەپ يازغان جاككۇپلىن شاننون ئۆزىنىڭ «بېشى ئانىلارنىڭ ئوبراز يارىتىشى ھەققىدە» ناملىق كىتابىدا: «ئۇ بولسىمۇ ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە كۆپەيگەن ياغ بەدەندىكى باشقا ياغلارغا ئوخشاشمايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى ئازايتىش ناھايىتى ئەس.»

بۇنداق دېيىشنىڭ مۇئەييەن پاكىت ئاساسى بولۇشى مۇمكىن، ئەمما ئۇ پەقەت سىزنىڭ ھەيز دەۋرىڭىز ئەسلىگە كېلىشتىن ئىلگىرىكى ئەھۋالىڭىزغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھەيز دەۋرى ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن، ئۇنىڭ ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ياكى باشقا ۋاقىتتا كۆپەيگەن بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ياغ دېگەن ياغدىن ئىبارەت. ئېھتىمال ئارىمىزدىكى نۇرغۇن كىشىلەر ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ياغنىڭ مۇئەييەن پەرقى بولىدۇ، چۈنكى بىزنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشىمىزگە تېگىشلىك بوۋىقىمىز بار بولغاچقا، بەدەن ئېغىرلىقى مەسىلىسىگە كۆڭۈل بۆلىدىغانغا ئاساسەن ۋاقىت چىقىرالمايمىز دەپ قارىشى مۇمكىن. تېخىمۇ مۇھىمى، ھامىلىدار بولغان - بولمىغانلىقىدىن قەتئىينەزەر، ئاياللارنىڭ بەدىنىدىكى ئارتۇق ياغ ئۇلارنىڭ ساغرىسىغا، يوتىسى ھەمدە دۈمبىسىگە يىغىلىشقا مايىل. تەتقىقاتچىلار، بۇ ئورۇنلاردىكى ياغنى باشقا

ئورۇنلاردىكى ياغقا نىسبەتەن ئېيتقاندا تېخىمۇ ئاسان ئازايتقىلى بولمايدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ ئېنېرگىيە سۈپىتىدە سەرپ قىلىنىشى ئىنتايىن قىيىن دېگەن يەكۈننى چىقاردى. بىر خىل كۆز قاراش، بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش سىزنى يوتىڭىزدىكى ياغنى ئازايتىشنىڭ بىر ياخشى پۇرسىتى بىلەن تەمىنلەيدۇ — بۇ تېپىلغۇسىز ياخشى پۇرسەت، دەپ قارايدۇ.

بەدەننىڭ تۆۋەنرەك ئورۇنلىرىغا يىغىلىپ قالغان ياغ ئادەتتە ناھايىتى ئۇزۇن ۋاقىت ساقلىنىدۇ. مانا بۇ نېمە ئۈچۈن ئۇ ئورۇنلارنىڭ ئېغىرلىقىنى ئازايتىشنىڭ ناھايىتى قىيىن بولۇشىنىڭ سەۋەبىدۇر. ئەمما، فىگۇرىسى نەشپۈت شەكىللىك ئادەملەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا ئازراق خۇش خەۋەرمۇ بار: ساغرىدىن تۆۋەنكى ئورۇنلارنىڭ ئېغىرلىقى ئاشسا، بۇنداق ئادەملەرنىڭ يۈرەك كېسىلى، شېكەر سىيىش كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم، ھەتتا سۈت بېزى رايونىدا گىرپىتار بولۇش خەۋپى تۆۋەنرەك بولىدۇ. ساغرىنىڭ ئېغىرلىقى ئاشسا يۈرەك كېسىلىگە گىرپىتار بولۇش خەۋپىنى ئاشۇرىدىغاندەك قىلىدۇ، چۈنكى ساغرىدىكى ياغنىڭ ئالمىشىشى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ ھەمدە ئاخىرىدا ياغ كىسلاتاسى شەكىلدە قان ئايلىنىشقا كىرىشى مۇمكىن.

ئەگەر تۇغۇتتىن كېيىنكى بىر قانچە ئاي ھەتتا بىر قانچە يىلغىچە بەدىنىڭىزنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا يەنىلا ئوشۇقچە ياغ مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان بولسا ھەيران قېلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. بىر تۈرلۈك تەكشۈرۈش، تۇغۇتتىن كېيىنكى 18 ئاي ئىچىدە، %40 كە يېقىن ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى ئوتتۇرىچە بەدەن ئېغىرلىقىدىن تۆت كىلوگرام ئېغىر بولىدىغانلىقىنى كۆرسەتتى. بۇ يالغۇز مۇشۇ باسقۇچتا ئۇلارنىڭ ھەرىكەت مىقدارىنىڭ ئازايغانلىقىدىن كېلىپچىققان بولۇپلا قالماستىن، يەنە ئاياللارنىڭ بەدىنى ھامىلىدار بولۇش ۋە ھەيز توختاشقا تەييارلىق كۆرۈش ئۈچۈن ھورمۇن

سەۋىيەسىدە ئۆزگىرىش بولغانلىقىدىن بولىدۇ. ھامىلىدار بولۇشتىن ھازىرغىچە قانچىلىك ۋاقىت ئۆتكەنلىكىنى ئويلاپ كۆرۈڭ، ئېھتىمال بىر يىل ياكى ئىككى يىل ئۆتكەندۇ. مانا بۇ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئوشۇقچە ھالدا ئازراق ئاشۇرۇۋېتىشى مۇمكىن. ھازىر سىز تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشكە قارىتا قانداق ئويىدا بولۇش لازىملىقىنى كۆرۈۋالدىڭىز، بىز سىزنىڭ بەدەن ھالىتىڭىزنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە نىسبەتەن قانداق ئۈمىد تە بولۇشىڭىز كېرەكلىكىنى كۆرۈپ باقايلى.

ئون ئۈچىنچى باب

تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن شەكلىنىش ئەسلىگە كېلىشى

بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تۆۋەنلىشى تۇغۇتتىن كېيىن بەدەندىكى بىردىنبىر ئۆزگىرىش ئەمەس. يەنە ماسلىشىشقا تېگىشلىك باشقا ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ ھەمدە ئۇلارغا تاقابىل تۇرۇش ئادەتتە ئادەمنى ناھايىتى بىئارام قىلىدۇ، بۇ ئۆزگىرىشلەر سىزنىڭ تاشقى قىياپىتىڭىزگە، كەيپىياتىڭىزغا، بەدەن ھالىتىڭىزغا ھەمدە ئۆزىڭىزگە بولغان ئىشەنچىڭىزگە نەسىر كۆرسىتىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە، بىرقانچە ئاي ھەمدە بىرقانچە يىل ئىچىدىكى بەدەن ھالىتىڭىزنى كۆرۈپ باقايلى.



◀ ئاشقازان قىسمى

تۇغۇپ بولغاندىن كېيىنكى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە، سىز قارماققا يەنىلا ھامىلىدار ئايالغا ئوخشايسىز. قورسىقىڭىز يەنىلا سەل تومپىيىپ تۇرغان بولىدۇ. تۈز ياتقان چېغىڭىزدا ئېنىق بىلىنمەيدۇ، لېكىن ئولتۇرغان چېغىڭىزدا ناھايىتى ئېنىق بىلىنىدۇ. ئۆتكەنكى توققۇز ئاي ئىچىدە، ھامىلىنى مۇھاپىزەت قىلىش رولىنى ئويناش ئۈچۈن كېڭەيگەن بالىياتقۇ تېزلا نورمال چوڭلۇقتىكى ھالىتىگە كېلىدۇ. ئۇ تەخمىنەن 0.9 كىلوگرامدىن قورۇلۇپ 0.06 كىلوگرامغا كېلىدۇ. لېكىن بۇ تۇغۇتتىن كېيىن دەرھال كۆرۈلىدىغان ئەھۋال ئەمەس.

تۇغۇتتىن كېيىنكى ئىككى ھەپتە ئىچىدە، بالىياتقۇ ناھايىتى جىق قورۇلىدۇ، لېكىن ئۇ تەخمىنەن ئالتە ھەپتە ۋاقىتتا ئاندىن تولۇق ئەسلىگە كېلىدۇ. بالىياتقۇنىڭ تارىيىشى (قورۇلۇشى) تۇغۇتتىن كېيىنكى ئاغرىش دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇ ئاغرىتىپ ھەيز كېلىشكە ئوخشىشىپ كېتىدىغان بولۇپ، بىرقانچە كۈن داۋاملىشىدۇ. ئەگەر سىز بالىڭىزنى ئانا سۈتى بىلەن باقسىڭىز، ئوكسىتوتسىن (تۇغۇت تېزلىتىشچى ھورمون) بۇ جەرياننىڭ ئاخىرلىشىشىنى تېزلىتىدۇ. ھەر بىر قېتىم بالىڭىزنى ئېمىتىشكە باشلىغان چېغىڭىزدا تۇغۇتتىن كېيىنكى ئاغرىشنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. دەسلەپكى بىرقانچە كۈن ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئاغرىش يوقىلىدۇ. ئەگەر سىز ھەقىقەتەن ناھايىتى بىئارام بولغان بولسىڭىز، قورسىقىڭىزغا

گرېلكىدا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسىڭىز پايدىسى بولۇشى مۇمكىن.

بالياتقۇنىڭ چوڭ بولۇشى ئاشقازىنىڭىزنىڭ كۆپۈشىنىڭ بىردىنبىر سەۋەبى ئەمەس. ھامىلىدار بولۇش ۋە تۇغۇش قورساق قىسمىڭىزدىكى مۇسكۇللارنى بوشاشتۇرۇۋېتىدۇ. مانا بۇ ھازىر نېمە ئۈچۈن ئاشقازىنىڭىزدىكى يېمەكلىكلەرنى چىقىرىۋېتىشىڭىزنىڭ ناھايىتى قىيىن بولۇشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئاشقازان مۇسكۇلى ئىنتايىن بوشىشىپ كەتكەن بولۇپ، تەلىپىڭىزگە ئۇيغۇنلىشالمايدىغان بولۇپ قالغانلىقىدىندۇر. بۇ يەنە نېمە ئۈچۈن قولنىڭىز بىلەن تىرەپ ئاندىن ئولتۇرايلىغانلىقىڭىزنىڭ سەۋەبى دەل قورساق مۇسكۇلىڭىزنىڭ گەۋدىڭىزنى تېخى تىرىيەلمەيدىغانلىقىدىندۇر. بىر مەزگىل ئىچىدە، بۇ مۇسكۇللار تاكى يېمەك - ئىچمەك، بەدەن چېنىقتۇرۇش، توغرا قىياپەت ھەمدە ۋاقىت ئۇلارنىڭ مەزمۇت ھالەتكە كېلىشىگە ياردەم بەرگەنگە قەدەر بوشاشقان ھالىتىنى ساقلاپ تۇرىدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە، قورساق دىۋارى مۇسكۇلى روشەن ھالدا ئۇزىراپ، تۆش سۆڭىكىدىن تاكى داس سۆڭىكىگىچە سوزۇلىدۇ. ئەسلىدە ئۆزئارا تۇتىشىپ تۇرغان مۇسكۇل غىلاپ پەردىلىرى ئاجرىلىپ كېتىدۇ. بۇ ئۈگە چىقىپ كېتىش دەپ ئاتىلىدۇ. بارلىق ھامىلىدار ئاياللاردا مۇئەييەن ھالدا ئۈگە چىقىپ كېتىش يۈز بېرىدۇ، لېكىن بىر قىسىم ئادەملەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا روشەن ھالدا يېرىلغان يارا پەيدا بولىدۇ. يېرىلغان يارا ئادەتتە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى زىيادە كۆپ بولۇپ كەتكەن ئاياللاردا كۆرۈلىدۇ، بۇ ھامىلىدار ئاياللاردا تۇغۇتتىن كېيىن ناھايىتى ئېغىر مەسىلىلەرنىڭ كۆرۈلۈشىگە سەۋەب بولىدۇ. قورساق قىسمى ۋە دۈمبىنىڭ ئاغرىشىمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. قورساق مۇسكۇلىنىڭ كۈچىنى كۈچەيتىش ناھايىتى مۇھىم، ئۇنداق قىلسا يېرىقنى

تۇتاشتۇرغىلى بولىدۇ. بىر مەزگىل ئىچىدە، دوختۇر ئىشلىتىشنى تەۋسىيە قىلغان قورساق باندازىنى تاقىۋېلىشقا توغرا كېلىشى مۇمكىن. ئۈگە چىقىپ كېتىش يۈز بەرگەن - بەرمىگەنلىكىنى ئېنىقلاش ئۈچۈن، تۈز يېتىپ ھەم تىزنى پۈكۈپ تۇرۇپ، قول بارماقلىرىنى كىندىكتىن 2.5 ~ 5 سانتىمېتىرغىچە تۆۋەن ئورۇنغا (بارماقلارنىڭ ئۈچىنى پۇت تەرەپكە قارىتىپ) قويۇپ، باشنى ئېگىز كۆتۈرۈپ، قورساق قىسمىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى توقۇلمىلارنىڭ ئەھۋالىنى ھېس قىلىپ بېقىش لازىم.

◀ قەۋزىيەت

ئەگەر بەدەن شەكىلىڭىزنى ناھايىتى چاتاق بولدى دەپ ھېس قىلسىڭىز، ئېغىر قەۋزىيەت تۇيغۇڭىزنى تېخىمۇ ناچارلاشتۇرۇۋېتىدۇ. دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە ئىچىدە، ئاشقازان - ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشى تېخى ئەسلىگە كەلمىگەن، مۇسكۇللارنىڭ يېڭىباشتىن بىرقەدەر چىڭ ھالەتكە كېلىشى زۆرۈر بولغان بولىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى ئۈچ ھەپتە ئىچىدە، قەۋزىيەت ناھايىتى كۆپ كۆرۈلىدۇ. قورساق قىسمىنىڭ مۇسكۇللىرى بوشىشىپ كەتكەنلىكتىن، چوڭ تەرەت قىلىش ئىنتايىن قىيىن بولىدۇ، قورساقنى يېرىپ تۇغدۇرۇش ئوپېراتسىيەسى قىلىنغان تۇغۇتلۇق ئايالغا نىسبەتەن ئېيتقاندا تېخىمۇ شۇنداق. تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن پروگېستېرون بەدەندە يەنىلا بەلگىلىك مىقداردا قېپقالىدۇ، ئۇ ئۈچەينىڭ نورمال ھالەتكە كېلىپ جانلىنىشىنى تېخىمۇ قىيىنلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئوخشاشلا يەنە روھىي جەھەتتىكى ئامىللارمۇ بولىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن تۇنجى قېتىم چوڭ تەرەت قىلغان چېغىڭىزدا ناھايىتى قورقۇشىڭىز مۇمكىن. بوۋاسىردىن باشقا، يەنە يان كېسىك ياكى قورساقنى يېرىپ تۇغدۇرۇش ئوپېراتسىيەسى قىلىنغان كېسىكنىڭ يىرتىلىپ كېتىشىدىن قورقۇشىڭىز مۇمكىن.

تۇغۇشنىڭ ئالدى - كەينىدە %70 ئاياللار بوۋاسىغا گىرىپىتار بولىدۇ. ئاغرىق مەقەتنىڭ ئىچى ياكى سىرتىدىكى ۋېنا چىگىشىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. بوۋاسىر ئەكەلگەن بىتابلىقنى يەڭگىلىتىش ئۈچۈن، ئىسسىق سۇغا ئولتۇرۇپ يۇيۇپ بەرسە مۇئەييەن دەرىجىدە ياردىمى بولىدۇ. بوۋاسىر مەلھىمىمۇ بىتابلىقنى يەڭگىلىتىدۇ. تەركىبىدە يېمەكلىك تالاسى بار يېمەكلىكلەرنى يېيىش، كۆپرەك سۇ ئىچىش لازىم. قەۋزىيەت بوۋاسىرنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ پايدىسى بولمىسا، چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ياكى دوختۇر تەۋسىيە قىلغان ئىچ سۈرۈشنى پەسەيتكۈچى دورىلارنى سىناپ كۆرۈشكە بولىدۇ. چوڭ تەرەت قىلىشقا نىسبەتەن جىددىيلەشمەسلىك، ئۆزىگە يېتەرلىك ۋاقىت بېرىش، ھەر قېتىم چوڭ تەرەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن مەقەت ئەتراپىنى پاكىز تازىلاشقا كاپالەتلىك قىلىش لازىم. ئەگەر ئولتۇرغاندا بەك ئازابلىنىپ كېتىدىغان بولسا، بوۋاسىر سېلىنچىسىنى ئىشلەتسە بولىدۇ. خۇش خەۋەر شۇكى، بوۋاسىر ئادەتتە تۇغۇپ بولغاندىن كېيىنكى بىرقانچە ھەپتە ئىچىدە ئاستا-ئاستا يوقىلىدۇ. شۇم خەۋەر شۇكى، ئەگەر بوۋاسىرغا گىرىپىتار بولغان بولسىڭىز، ئۇنىڭغا قايتا گىرىپىتار بولۇش ئېھتىماللىقىڭىز ئاشىدۇ.

◀ پات - پات سىيىش

دوۋىسىڭىز ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ھەمدە تۇغۇش جەريانىدا بەزىبىر «قوپال مۇئامىلە» گە ئۇچرايدۇ. ئۇ دەسلىپىدە قىستىلىدۇ، كېيىن بىر تەرەپكە ئىتتىرىۋېتىلىدۇ. دەسلەپكى بىرقانچە كۈن ئىچىدە، پات - پات سىيىش تۈپەيلىدىن خىلمۇخىل قىيىنچىلىقلارنى بېشىڭىزدىن كەچۈرۈشىڭىز مۇمكىن. بۇ قىيىنچىلىقلار ۋاقىتلىق بولۇپ، نورمال دوۋىساق ئىقتىدارى تەدرىجىي ئەسلىگە كېلىدۇ. ئۆز لۈكىڭىزدىن سىيەلمەيۋاتقانلىقىڭىزنى

ياكى توختماستىن سىيدىغان بولۇپ قالغانلىقىڭىزنى ياكى يۆتەلگەن ۋە قاتتىق كۈلگەندە سۈيدۈك چىقىپ كېتىۋاتقانلىقىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن. ئەگەر تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىر قانچە كۈن ئىچىدە دوۋساق سۈيدۈككە تولىمسا، سۈيدۈك نەيچىسى كىرگۈزۈش لازىم. بۇ بىر ئاددىي جەريان بولۇپ، بىر تال ئىنچىكە ئۆتكۈزگۈچ نەيچە سۈيدۈك يولىڭىزغا كىرگۈزۈلۈپ، سۈيدۈك يىغىۋېلىش قاچىسىغا ئاققۇزۇلىدۇ. سىيەلمىگەن چاغدىمۇ بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا بولىدۇ.

دوۋساق سېزىمى ئادەتتە تۇغۇتتىن كېيىنكى بىر قانچە كۈن ئىچىدە ئەسلىگە كېلىدۇ. ئۇ، ئەسلىگە كەلگەن چاغدا، سىز بۇنى سېزىسىز. ئەمدى دائىم سىيگۈڭىز كېلىپ تۇرىدىغان بولىسىز، چۈنكى بەدىنىڭىز ئۆزىدىكى ئارتۇقچە سۈنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىشكە تىرىشچانلىق كۆرسىتىۋاتقان بولىدۇ. بەزىدە ھاجەتخانىدا قونۇپ قېلىشىڭىزغا توغرا كېلىدىغاندەكلا ھېس قىلىپ قالسىز. بەزى ئاياللار تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن ئۆزلىرىنىڭ دوۋساقنىڭ تۇغۇتتىن ئىلگىرىكىگە ئوخشاش كۈچلۈك ئەمەسلىكىدىن ئاغرىنىدۇ. ئارىمىزدىكى بەزىلەردە بېسىم مەنبەلىك سۈيدۈك تۇتالماسلىق كۆرۈلىدۇ، بۇ سۈيدۈكنى قىسىپ تۇرالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بەزىلەر ھەيز سەۋەبىدىن ئەمەس، بەلكى سۈيدۈك سەۋەبىدىن ھەيز لاتىسى ئىشلىتىشكە مەجبۇر بولىدۇ. بەدەن چېنىقتۇرۇش ۋە مۇسكۇللارنىڭ كېرىلىش كۈچىنى ئاشۇرۇش بۇ قىيىن مەسىلىنى ھەل قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ (تېخىمۇ كۆپ ئالاقىدار ئۇچۇرلارنى يىگىرمە ئۈچىنچى بابتىن كۆرۈۋېلىڭ). سىيگۈسى كەلگەن چاغدا سىيىش لازىم، بۇ ئىنتايىن مۇھىم، سۈيدۈكنى قىسىپ تۇرۇۋالماسلىق كېرەك. ئەگەر سىيگەن بولسىڭىز، دوۋساقنىڭ پۈتۈنلەي قۇرۇقلانغان بولۇشىغا دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك. بەزى يېمەك - ئىچمەكلەر، مەسىلەن: قەھۋە مەسىلىنى تېخىمۇ چاتاقلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك چىقىپ

كېتىش ئەھۋالى ئىنتايىن ئېغىر بولسا، ئەھۋالنى دوختۇرغا
ئېيتىشىڭىز كېرەك. ئاخىرقى ھەل قىلىش چارىسى دورا ئىشلىتىپ
ۋە ئوپپراتسىيە قىلىپ داۋالاشتىن ئىبارەت.

◀ ئاغرىش

تۇغۇتتىن كېيىن پۈتۈن بەدىنىڭىزنىڭ، بولۇپمۇ ئەۋرەت
قىسمى، يەنى جىنسىي يول بىلەن توغرا ئۈچەي ئارىلىقىدىكى
رايوننىڭ ئىششىغانلىقى ۋە ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز.
ئەگەر يان تەرەپ كېسىلگەن بولسا، ئوخشاشلا ئىنتايىن بىئارام
بولسىز، ئاغرىيدۇ، قىچشىدۇ، ئىششىدۇ. ئىششىش ئەكەلگەن
بىئاراملىقنى يەڭگىلەتتىش ئۈچۈن، دوختۇر بەرگەن مۇز
خالتىسىنى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى
24 سائەت ئىچىدە ئۇنى تاقىۋېلىپ، ئاندىن كېيىن ئىسسىق سۇ
ياكى سوغۇق سۇغا ئولتۇرۇپ يۈيۈپ بەرسىڭىز بولىدۇ. دوختۇرلار
بەرگەن پۈركۈپ سەزمەس قىلىش دورىسىنى ئىشلەتسىڭىزمۇ
بولىدۇ. ئەۋرەتنى پاكىز ساقلاش، ھەيز لاتىسىنى دائىم ئالماشتۇرۇپ
تۇرۇش، ھەر قېتىم مۇنچىغا چۈشكەندە تازىلاش دورىسى ياكى
سۈزۈك سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇش لازىم. تۇغۇتتىن كېيىنكى ئون
كۈندىن تۆت ھەپتىگىچە، تىككەن يىپ بەدەنگە سىڭىپ كېتىدۇ.
2 - ھەپتىسى ياكى 3 - ھەپتىسىدە، سىز ئۈنچۈۋالا ئاغرىش ھېس
قىلمايسىز، پەقەتلا بىتابلىق ھېس قىلىسىز. ئۇزۇن ئۆتمەي،
بىتابلىقمۇ تەدرىجىي ئاجىزلايدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە كۈن ياكى بىرقانچە
ھەپتە ئىچىدە، دۈمبە قىسمىدا يەنىلا ئاغرىشقا ئوخشىشىپ
كېتىدىغان ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. ھامىلىدارلىقنىڭ ئېغىرلىق
مەركىزىڭىزدە قانچىلىك چوڭ ئۆزگىرىش پەيدا قىلغانلىقىنى ئويلاپ
كۆرۈڭ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە يول ماڭغاندا دۈمبىڭىزنى

ئىرغاڭلىتىپ ماڭغاندىڭىز، ئەمدى دۈمبىڭىز قايتا كۆنۈشى كېرەك. قورساق قىسمىڭىزدىكى مۇسكۇللار بۇ باسقۇچتا ئانچە چوڭ ياردەم بەرمەيدۇ. ئۇزۇن ئۆتمەي ھەرىكەت قىلىشقا باشلايسىز، بۇ دۈمبىڭىزنىڭ بېسىمىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئەگەر دۈمبىڭىز ئاغرىشنىڭ ئازابىنى تارتقان بولسىڭىز ھەيران قېلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. بۇ خىل ئاغرىقنى يەڭگىللىتىش ئۈچۈن، ئىمكانىيەت يار بەرگەن ئەھۋالدا پۈتنى ئېگىز قويۇپ يېتىش ھالىتىنى ساقلىسىڭىز بولىدۇ. ئولتۇرغان چېغىڭىزدا تىزىڭىزنى بېلىڭىزدىن ئېگىز چىققۇدەك پۈكۈپ ئولتۇرۇڭ. ئۆرە تۇرغان چېغىڭىزدا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئىككى پۈتۈڭىزغا نۆۋەت بىلەن چۈشۈرۈپ تۇرۇڭ. ئېڭىشىدىغان، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرىدىغان ياكى ئورنىڭىزدىن تۇرىدىغان چاغدا، مۇۋاپىق قىياپەتنى ساقلاڭ. ھەممىدىن مۇھىمى، بەدەن قىياپىتىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشتىن ئىبارەت. دۈمبىنى سوزۇش (كېرىلىش) ۋە كۈچەيتىش ھەرىكەتلىرىنىڭ ياردىمى بولىدۇ. ئەگەر دۈمبە ۋە چات ئارىسى (ئەۋرەت) ئاغرىسا، كارىۋاتتىن قوپۇش ئىنتايىن گازابلىق بىر ئىش بولىدۇ. بەزىبىر مۇۋاپىق تەڭشەشلەر سىزنىڭ بۇ بىئاراملىقلارنى يەڭگىللىتىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ. ئورۇندىن قوپۇشتا گەۋدىنى بەلنىڭ تۆۋەنكى قىسمى بىلەن ئەمەس، بەلكى قول بىلەن تىرەش لازىم.

ئەگەر قاتتىق پەردە سىرتىدىن ناركوز قىلىنغان بولسا، تۇغۇتلۇق ئايال تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن ئادەتتە بېشى ئاغرىيدۇ. دوختۇرلار نېمە ئۈچۈن بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ. ئوڭدىسىغا تۈز يېتىپ بەرسە ئاغرىقنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ. ئەگەر باشنىڭ ئاغرىشى بىرقانچە كۈن داۋاملاشسا، ئەھۋالنى دوختۇرغا ئېيتىش لازىم.

◀ چارچاش

تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن چارچاپ ھالىڭىزدىن كەتكەنلىكىڭىزنى ھېس قىلىسىز، ھەتتا بوۋىقىڭىزنىڭ ھالىدىنمۇ خەۋەر ئالالمايسىز ياكى ئىنتايىن ھاياجانلىنىپ كېتىپ، ئۇخلاش ۋە ئارام ئېلىشقا ئامالسىز قېلىشىڭىز مۇمكىن. بىرەر ئىشنىڭ يېنىڭىزدا بولۇشىنى ئۈمىد قىلىسىز. بۇنداق ئىشنى كۆڭلىڭىزگە ئالمىسىڭىزمۇ بولىدۇ، سىز ئىككى كۈن ئۇخلىمىدىڭىز، بوۋىقىڭىزنى كۆرۈپ باققۇڭىز، بىرەر سى بىلەن تۇغۇش توغرىسىدىكى ئىشلارنى پاراڭلاشقۇڭىز كەلدى. بۇ خىل چارچاش بىرقانچە كۈن داۋاملىشىدۇ. مەن تۇغقاندىن كېيىن ئەتىسىلا ئورنۇمدىن تۇرۇپ سەيلە قىلغان ھەمدە بازارغا بېرىپ نەرسە - كېرەك سېتىۋالغانىدىم. تۇغۇتتىن كېيىنكى تۆتىنچى كۈنىدە ئاندىن ئىنتايىن ئازابلانغان ۋە قورققان، چارچاپ ھالىمدىن كەتكەندىم. بەدىنىم باشتىن كەچۈرگەن غايەت زور ئۆزگىرىش ماڭا تەسىر كۆرسىتىشكە باشلىغانىدى. بۇ خىل چارچاشقا تاقابىل تۇرۇشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى يېمەك - ئىچمەكنىڭ يېتەرلىك دەرىجىدە ساغلام بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، ئېھتىياجلىق بارلىق ئوزۇقلۇقلارنى قوبۇل قىلىشتىن ئىبارەت. بەدەندە تۆمۈر يېتىشمەسە ئارىمىزدىكى نۇرغۇن كىشىلەر چارچاش ھېس قىلىدۇ. يېتەرلىك دەرىجىدە سەۋرچان بولۇشىڭىز لازىم. بارلىق يېغى ئاتا - ئانىلار بالىسى تۇغۇلغاندىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە ئىچىدە پەيدىنپەي ھالدا ئۇخلاش ھوقۇقىدىن مەھرۇم قالىدۇ. ئۆزىڭىزگە ياخشى مۇئامىلە قىلىڭ. بىر كۈن ئىچىدىكى قايسى ۋاقىت بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، بوۋىقىڭىز ئازراق ئۇخلىغان چاغدا، سىزمۇ ئازراق ئۇخلىۋالسىڭىز بولىدۇ. ئىمكانىيىتىڭىزنىڭ بارىچە باشقىلارنىڭ ياردىمىنى قولغا كەلتۈرۈڭ.

◀ قاناش

توغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە ئىچىدە، چىللە خۇنى ئادەتتە بەزىبىر قانلىق ئاجارمىلاردىن ئىبارەت بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ. ئۇ بالا ھەمراھىنىڭ چاپلىشىپ تۇرغان ئورۇنلىرى ھەمدە بالىياتقۇ ئىچكى قەۋىتىنىڭ قانىشىدىن كېلىپچىقىدۇ. چىققان قان دەسلەپتە ئوچۇق قىزىل رەڭدە بولىدۇ، لېكىن ئۇزۇن ئۆتمەيلا بېغىر رەڭ ھەتتا سۈزۈك بولۇپ ئۆزگىرىدۇ. كۆپ قىسىم چىللە خۇنى توغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە كۈن ئىچىدە چىقىرىلىپ بولىدۇ، ئەمما قاناش ئۈچ ھەپتىدىن ئالتە ھەپتىگىچە داۋاملىشىشى مۇمكىن. ئەگەر قاتتىق ۋە بەك ئۇزۇن ۋاقىت ھەرىكەت قىلىشىڭىز، قاناش بېغىرلىشىشى مۇمكىن. بۇنى ھەرىكەتنى ئازايتىش لازىملىقى توغرىسىدىكى بىر ئاگاھلاندۇرۇش دەپ قاراش لازىم.

ئەگەر ئاجارمىلارنىڭ غەيرىي پۇرىقى بولسا ھەمدە قىچىشىش ۋە غىدىقلاش سېزىمىنى كەلتۈرۈپ چىقارسا، يۇقۇملىنىش يۈز بەرگەن بولۇشى مۇمكىن، بۇنداق چاغدا قان توختىتىش پاختا شارچىسىنى ئىشلىتىپ بۇ ئاجارمىلارنى تازىلىماسلىقىڭىز، بەلكى دوختۇردىن مەسلىھەت سورىشىڭىز كېرەك. جىنسىي يولغا ھەرقانداق نەرسىنى تىقىپ قويۇش باكتېرىيىنىڭ كىرىش پۇرسىتىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ، بۇ يۇقۇملىنىشنىڭ يۈز بېرىشىگە سەۋەب بولۇشى مۇمكىن.

◀ چىش ۋە كۆز

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى يۇقىرى پىروگېستېرون سەۋىيەسى بېغىز بوشلۇقى ۋە قان تومۇرىنىڭ ئەھۋالىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ھەمدە توغۇتتىن كېيىن، چىش مىللىكى كېسەللىكلىرى تېخىمۇ كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بېغىز بوشلۇقىنىڭ تازىلىقىنى ئوبدان ساقلىسا، بۇ

ئەھۋالنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولۇشى مۇمكىن. ھورمۇن سەۋىيەسىنىڭ ئۆزگىرىشىمۇ ئوخشاشلا كۆزگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە، يوشۇرۇن كۆزەنەك تاقىسا مۇئەييەن قىيىنچىلىق كۆرۈلىدۇ. ھامىلىدارلىق سەۋەبىدىن كۆزىڭىزدە مەڭگۈلۈك ئۆزگىرىش يۈز بەرمەيدۇ، ئۇ ئالتە ئايچە ۋاقىت ئىچىدە ئەسلىگە كېلىدۇ.

◀ ۋېنانىڭ ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىشى

تۇغۇتتىن كېيىن پۇت ۋېناسى ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىشى مۇمكىن. بوۋاسىغا ئوخشاش، تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە ئىچىدە ئۇ راستلا ئېغىرلىشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، سىز بۇنىڭغا بەلگىلىك دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىشىڭىز كېرەك. ئەگەر ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بىلەك ۋە پۇتتا ئۆمۈچۈككە ئوخشىشىپ كېتىدىغان ۋېنا چىگىشى پەيدا بولسا، ئۇلار تۇغۇتتىن كېيىن بىر ھەپتە ئۆپچۆرىسىدىكى ۋاقىت ئىچىدە يوقىلىشقا تېگىشلىك.

قورساقنى يېرىپ تۇغدۇرۇش ئوپېراتسىيەسى
قىلىنغانلارنىڭ ئەسلىگە كېلىشى



ھەر بىر قورساقنى يېرىپ تۇغدۇرۇش ئوپېراتسىيەسىنىڭ ئوخشاشمايدىغان يەرلىرى بولىدۇ، ئەمما تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە كۈندىن بىرقانچە ئايغىچە بولغان ۋاقىتتىكى ئەسلىگە كېلىشكە قارىتا يېتەكچىلىك قىلىشقا بولىدىغان ئومۇمىي قانۇنىيەتمۇ بار. قورساقنى يېرىپ تۇغدۇرۇش ئوپېراتسىيەسى قىلىنغانلارنىڭ ئەسلىگە كېلىشى نورمال ھالدا جىنسى يول ئارقىلىق تۇغقانلارنىڭكىدىن ئاستىراق بولىدۇ، لېكىن ئەسلىگە كېلىش سۈرئىتىدە چوڭ پەرق بولىدۇ. مەن بەزى تۇغۇتلۇق

ئاياللارنى زىيارەت قىلغاندىم، ئۇلار تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىر قانچە كۈن ئىچىدە قورساق قىسمىنىڭ ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلغان. مەن يەنە باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندىم، ئۇلار بىرنەچچە ھەپتە ئاغرىشنى داۋالاشقا ئېھتىياجلىق بولغان. مەن يەنە بەزىبىر يېنىك دەرىجىدە بىتابلىق ھېس قىلغانلار بىلەنمۇ پاراڭلاشقاندىم. ئۇلار ئىككى ھەپتە ئىچىدىلا نورمال تۇرمۇشىغا قايتقان.

قورساقنى يېرىپ تۇغدۇرۇش ئوپېراتسىيەسى قىلىنغان توغۇتلۇق ئاياللارنىڭ خاس ئالاھىدىلىكلىرى بولىدۇ، ئەمما تۇغۇتتىن كېيىن ئەسلىگە كېلىش ئەھۋالى نۇرغۇن جەھەتلەردە ئوخشاش بولىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى بىرىنچى كۈنى ئەڭ قىيىن بولۇپ، ئاغرىق پەسەيتىپ داۋالاش زۆرۈر بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر بالىڭىزنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ باقمىسىڭىز، تاكى دورا ئىشلىتىشنى توختاتقانغا قەدەر، داۋاملىق سۈت شورغۇچنى ئىشلىتىشىڭىز كېرەك. بالىڭىزنى ئېمىتىشكە باشلىغان چېغىڭىزدا، بالىيانقۇڭىزنىڭ تېخىمۇ قاتتىق قىسقىرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز. دەسلەپكى بىر - ئىككى كۈن ئىچىدە، تاماق يېيىشكە ئامالسىز قېلىشىڭىز، پەقەتلا بىر ئاز سۈيۈقلۈك قوبۇل قىلالىشىڭىز مۇمكىن. سۈيۈك نەيچىسى ئادەتتە بىرىنچى كۈنى ئېلىۋېتىلىدۇ ھەمدە دوختۇر سىزنى ھاجەتخانىغا بېرىشقا ئىلھاملاندۇرىدۇ. دوۋساقنىڭ سېزىمچانلىقى ۋە نورمال ئۈچەي ئىقتىدارى مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن ئاندىن ئەسلىگە كېلىدۇ. ئۈچەيدىكى گاز سىزنى ئاغرىش ھېس قىلدۇرۇشى مۇمكىن. مۇمكىن بولغان ئەھۋالدا، مېڭىپ بەرسىڭىز بولىدۇ. كاربونات كىسلاتالىق ئىچىملىكلەرنى ئىچىشتىن ساقلىنىڭ. پەقەت راۋان يەل ماڭغاندىن كېيىنلا، ئاندىن نورمال غىزالىنىشقا كىرىشەلەيسىز. ئۈچىنچى، تۆتىنچى كۈنلىرىدىن باشلاپ قانداق ئولتۇرۇشنى، ئۆرە تۇرۇش ۋە مېڭىشنى سىناپ كۆرسىتىشىڭىز بولىدۇ.

ئوپېراتسىيەدە كېسىلگەن ئورۇن ساقىيىش جەريانىدا،
بالمىڭزنى ئېمىتىدىغان بىر مۇۋاپىق قىياپەت تېپىشىڭىزنىڭ
ناھايىتى قىيىن ئىكەنلىكىنى بايقىشىڭىزمۇ مۇمكىن. دەسلەپكى
بىر قانچە كۈن ئىچىدە، باشقىلارنىڭ ياردىمىگە تايىنىپ بالمىڭزنى
توغرا ھالەتتە تۇتالايسىز ھەمدە ئۇنىڭ كېكىرىشىگە ياردەم
بېرەلەيسىز، جىنسىي يولىڭىزدا قانلىق ئاجىزلىقلار بولىدۇ، لېكىن
مىقدارى جىنسىي يول ئارقىلىق تۇغقاندىكىدىن ئازراق بولۇشى
مۇمكىن. گەرچە ئوپېراتسىيە زەخمىسى مەۋجۇت بولسىمۇ، جىنسىي
يولىڭىز ۋە داس بوشلۇقىڭىزنىڭ تېگى ئۇچرايدىغان بېسىم
جىنسىي يول ئارقىلىق تۇغقاندىكىدەك ئۇنداق چوڭ بولمايدۇ.
يالىياتقۇڭىز ۋە قورساق قىسمىڭىز تېخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىتتا
ئەسلىگە كېلىشى مۇمكىن. ئۇلار بوشاشقان ۋە سوزۇلغان، ئۇنىڭ
ئۈستىگە كېسىش جەريانىنى باشتىن كەچۈرگەن بولىدۇ. قورساقنى
يېرىپ تۇغدۇرۇش ئوپېراتسىيەسى قىلىنغان تۇغۇتنىڭ ئەسلىگە
كېلىشى ناھايىتى تېز بولىدۇ، لېكىن ئاز دېگەندىمۇ تۇغۇتتىن
كېيىنكى ئالتە ھەپتە ئىچىدە سىز ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈشىڭىز
كېرەك.

ئوخشاشلا، دۈمبە قىسمىنى بوشاشتۇرۇپ ئۇنى تولۇق
ھەرىكەتلەندۈرۈش ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ مۇھىم تەركىبىي
قىسمىدۇر. ئۇدا بىر نەچچە ھەپتىگىچە كارىۋاتتىن چۈشمەي
يېتىۋالماسلىق كېرەك.

ئولتۇرغان ياكى ئۆرە تۇرغان چېغىڭىزدا، كېسىكنىڭ
تارتىشى ۋە ئاغرىشى تەدرىجىي ھالدا يېنىكلەيدۇ. ئەمما،
ئۇنىڭدىن كېيىنكى بىر قانچە ئاي ئىچىدە، قورساق قىسمى
تۇرۇپ - تۇرۇپ سانجىپ ئاغرىيدۇ. كېسىك يەنىلا قىچىشىپ
تۇرىدۇ. ۋاقىتنىڭ بىر ھەپتە - بىر ھەپتىدىن ئۆتۈشىگە
ئەگىشىپ، كېسىك ئىلگىرىكىدەك ئۈنچۈۋالا ئاغرىمايدىغان بولىدۇ،
ئاشقازاننىڭ سېزىمى يەنىلا ئوخشاش بولمايدۇ. بۇ كېسىپ

ئۈزۈۋېتىلگەن نېرۋا ئاخىرقى ئۇچلىرىنىڭ ساقىيىشىغا ناھايىتى ئۇزۇن ۋاقىت كېتىدىغانلىقىدىن بولىدۇ. ئۇلار ساقايغاندا، قورساق قىسمىنىڭ نورماللاشقانلىقىنى سېزىدۇ.

گەرچە تاتۇقنىڭ پۈتۈشىگە بىرقانچە ھەپتە ۋاقىت كېتىدىغان بولسىمۇ، ئۇ ھەقىقىي تۈردە ساقايغاندىن كېيىن، بالىياتقۇ ۋە قورساق دىۋارىنىڭ كۈچلۈكلۈكى جىنسىي يول ئارقىلىق تۇغقان ئاياللارنىڭكىدىن پەرقلىنمەيدۇ. كېيىنكى قېتىم ھامىلىدار بولغاندا جىنسىي يول ئارقىلىق تۇغۇشنى سىناپ كۆرۈشكە بولىدۇ. قورساقنى يېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغۇش ھازىر ناھايىتى ئومۇملاشتى، ئۇنىڭ ئەگەشمە كېسەللىك پەيدا قىلىش خەۋىپى ئىنتايىن تۆۋەن. تاتۇققا كەلسەك، ئۇ سىزگە داۋاملىق ھەمراھ بولۇشى مۇمكىن، لېكىن نۇرغۇن ئاياللار ئوپېراتسىيە قىلىنىپ بىر يىلدىن كېيىن، كېسكىنىڭ ئورنىنى ناھايىتى تەستە تاپقىلى بولىدىغانلىقىنى دېيىشتى.

ھازىرغا قەدەر، قورساقنى يېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغقاندىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە كۈن ئىچىدە ئادەمنىڭ كۆڭلىنى ھەممىدىن بەك سوۋۇتىدىغىنى ھەرىكەت قىلىشنىڭ قولايىسىز بولۇشىدىن ئىبارەت. دەسلەپكى بىرقانچە كۈن ئىچىدە، ئۇياق - بۇياققا مېڭىپ يۈرەلمەيسىز، بوۋىقىڭىزنىڭ ھالىدىن يېتىپ تۇرۇپ خەۋەر ئېلىشىڭىز لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە زەئىپلىشىپ كەتكەنلىكىڭىزنى ۋە ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز. كېسەلخانىدىن چىققاندا بوۋىقىڭىزنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىشقا مادارىڭىز يەتمەيدىغاندەك بىر خىل ئۈمىدسىزلىنىش تۇيغۇسىدا بولىسىز. ئەگەر سىز راستلا تەشۋىشلەنسىڭىز، ياردەم تەلەپ قىلىشىڭىز بولىدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، سىز بىر چوڭ ئوپېراتسىيەدىن كېيىنكى ئەسلىگە كېلىش باسقۇچىدا تۇرۇۋاتىسىز، ئۆزىڭىزگە ئەسلىگە كېلىش ئۈچۈن يېتەرلىك ۋاقىت بېرىشىڭىز كېرەك.

مەيلى جىنسىي يول ئارقىلىق تۇغقان بولۇڭ ياكى قورساقنى يېرىپ ئوپىراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغقان بولۇڭ، مەلۇم ۋاقىت ئىچىدە گاڭگىراپ قېلىشىڭىز مۇمكىن: بالا ئۈچۈن شۇنچىۋالا جىق ئىشلارنى باشتىن كەچۈرۈش راستلا ئەرزىمدۇ؟ ئەسلىگە كېلىشكە كېتىدىغان ۋاقىت ئەسلىدە ئويلغىنىڭىز دىكىدىنمۇ ئۇزۇن بولىدۇ. تۇغۇپ ئالتە ھەپتىدىن كېيىن قايتا تەكشۈرۈش ۋاقتىنىڭ تەدرىجىي يېقىنلاپ كېلىشىگە ئەگىشىپ، تولۇق ئەسلىگە كېلىپ بولالمىغان تەرەپلىرىڭىزنىڭ يوق ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىسىز. مۇشۇنداق تۇيغۇدا بولىدىغان پەقەت سىز يالغۇز بىر ئادەملا ئەمەس. ئەگەر بىئارام بولىشىڭىز، بوۋىقىڭىزغا كۆپرەك قاراپ بېرىڭ.

ئۇ ئەلۋەتتە ئەرزىيدۇ. ئەگەر تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە ئىچىدە كېچىسى ئۇخلىيالمىسىڭىز، ئەمچىكىڭىزنىڭ تۈگمىسى ئاغرىسا، تاكى بالىڭىز سىزگە قاراپ كۈلۈمسىرىگەندەك بولغانغا قەدەر بىرقانچە ھەپتە سەۋرچانلىق بىلەن كۈتۈپ تۇرۇڭ. بالىڭىزنىڭ كۈلۈمسىرىشى سىزنى ئالەمچە خۇشاللىققا تولدۇرىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ھەپتىدىن ئالتە ئايغىچە



ئەگەر بەزى كىتاب ياكى ژۇرناللاردا سىزگە تۇغۇتتىن كېيىن ئالتە ھەپتە ئىچىدە بەدەن شەكلى نورمال ھالەتكە كېلىدۇ دېيىلسە، ئۇنداقتا سىز ئۇلارنى كۆيدۈرۈپ تاشلاڭ. سىزگە بۇ خىل بېسىمنىڭ لازىمى يوق. كۆپ ساندىكىلىرىمىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، بەدەن شەكلىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە تېخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىت كېتىدۇ. ئالتە ھەپتە كۆپىيىش (نەسلىنىش) ئەزالىرىڭىزنىڭ تۇغۇتتىن ئىلگىرىكى ھالەتكە كېلىشىگە كېتىدىغان ۋاقىتتىن ئىبارەت. «لېكىن ئالاقىدار دەلىل - ئىسپاتلار بۇ ۋاقىتنىڭ ئۇزىراپ

بېرىۋاتقانلىقىنى كۆرسەتمەكتە، نۇرغۇن ئاياللارغا ھەممە ئىشلارنىڭ نورمال ھالەتكە كېلىشى ئۈچۈن تېخىمۇ كۆپ ۋاقىت كېتىدۇ.»
 پەقەت ناھايىتى ئاز ئادەملەرلا تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ھەپتە ئىچىدە ئۆزلىرىنىڭ جىسمانىي جەھەتتە پۈتۈنلەي ئەسلىگە كېلىپ بولغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلەش ئەھۋالىمۇ شۇنداق. باشقا بەزى ئامىللارمۇ دىققەت - ئېتىبارنى قوزغىشى مۇمكىن. مۇسكۇللارنىڭ كېرىلىش كۈچى، ياغنىڭ يېڭىباشتىن تەقسىملىنىشى ھەمدە تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقى بەدەننىڭ ئەسلىگە كېلىش تېزلىكى ۋە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئەسلىگە كېلىش تېزلىكىگە قارىتا مۇھىم روللارنى ئوينايدۇ.

مۇسكۇلنىڭ كېرىلىش كۈچى



ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە، مۇسكۇل سوزۇلۇش ھالىتىدە تۇرىدۇ، بولۇپمۇ قورساق قىسمى ھەمدە داس بوشلۇقىنىڭ تېگىدىكى مۇسكۇللار تېخىمۇ شۇنداق. ئەگەر يېقىملىق بەدەن ھالىتىگە ئىگە بولاي دېسىڭىز، مۇسكۇللىرىڭىزنى يېڭىباشتىن كېرىلىش كۈچىگە ئىگە قىلىش جەھەتتە كۈچ سەرپ قىلىشىڭىز زۆرۈر. مۇسكۇللار ساغلام ھەم كېرىلىش كۈچىگە ئىگە بولۇشى زۆرۈر، شۇنداق بولغاندىلا ئاندىن بەدەن ھالىتىنى ساقلاپ تۇرالايدۇ. ئەگەر ناھايىتى ئاجىز بولسىڭىز، بەدەننىڭ شەكلى ئۆزگىرىپ كېتىدىغاندەكلا كۆرۈنۈپ قالىدۇ. بەدەن شەكلىڭىزنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن، كۆپرەك ھەرىكەت قىلىپ بېرىشىڭىز ھەم مۇسكۇللىرىڭىزنى قايتىدىن كۈچەيتىشىڭىز زۆرۈر (تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرلارنى يىگىرمە ئۈچىنچى بابتىن كۆرۈۋېلىڭ).

ياغنىڭ يېڭىباشتىن تەقسىملىنىشى



ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى پروگېستېرون ياغنى بەدەننىڭ تۆۋەنرەك ئورۇنلىرىغا تېخىمۇ كۆپ يىغىلدۇرۇپ قويدۇ. بۇ بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن، ئانىنىڭ بالىسىنى بېقىش ئۈچۈن يېتەرلىك ئوزۇقلۇقنىڭ بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىشى ئۈچۈندۇر. بەدەندىكى پروگېستېرون سەۋىيەسى تۇغۇتتىن كېيىن تېز تۆۋەنلەيدۇ، لېكىن ئوشۇقچە بەدەن ئېغىرلىقى يەنىلا ساقلىنىپ تۇرىدىغان بولۇپ، بىرقانچە ئايدا ئاندىن ئۇنى ئازايتقىلى بولىدۇ. سىز يېڭىدىن كۆپەيگەن بۇ ئېغىرلىقنىڭ كۆپ قىسمىنىڭ يېلىڭىزنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا مەركەزلەشكەنلىكىنى بايقايسىز. ھامىلىدارلىق ئوخشاشلا ئومۇرتقا تۈۋرۈكىڭىزنىڭ ئەگرىلىك دەرىجىسىنى ئۆزگەرتىدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىش تۇغۇتتىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن تۈزىتىلمەسلىكى مۇمكىن. مېڭىش، ئۆرە تۇرۇش، ئولتۇرۇش قىياپىتىڭىز ھازىر ئەسلىدىكىگە ئازدۇر - كۆپتۈر ئوخشاشمايدىغان بولۇپ قالغان بولۇشى مۇمكىن. ھەتتا بىر ئاز پاكارلاپ قالغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. شۇڭا توغرا قىياپەت بۇ باسقۇچتا ئىنتايىن مۇھىمدۇر.

تېرە



ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە، تېرە سوزۇلىدۇ. ياش قانچىكى چوڭ بولسا، تېرىنىڭ كېرىلىش كۈچىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە كېتىدىغان ۋاقىت شۇنچە ئۇزۇن بولىدۇ. يېشىمىزنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، تېرىمىزنىڭ ئېلاستىكىلىقى ئاجىزلايدۇ. تېرىنىڭ قىسقىراپ ئەسلىدىكى ھالەتكە كېلىشىگە بەلگىلىك ۋاقىت كېتىدۇ. شۇڭا قورسىقىڭىز، ساغرىڭىز ھەمدە ئەمچىكىڭىز

ئەتراپىدا بوشاشقان تېرە بولسا، سەۋرچان بولۇڭ، بەزى تۇغۇتلۇق ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، تېرە ئۆزىنىڭ ئەسلىدىكى چىڭ ھالىتىگە قايتمايدۇ.

قورساق قىسمىنىڭ كېرىلىش كۈچىنىڭ كەمچىل بولۇشى كۆپىنچە تېرە ۋە مۇسكۇللارنىڭ سوزۇلۇشقا ئۇچرىغانلىقىدىن كېلىپچىقىدۇ. تۇغۇتتىن بىرقانچە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن، تېرە بىر خىل بوشىشىپ ئارام ئېلىش ھالىتىگە كىرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سىزدە يۇمشاق يوغان قورساق بارلىققا كېلىدۇ. بەل ئايلىنىسىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مۇمكىن، لېكىن بۇنىڭغا ۋاقىت ۋە تىرىشچانلىق كېتىدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشىدىن ساقلىنىشتىكى يەنە بىر سەۋەب، ئەگەر تېرە سوزۇلۇپ چېكىگە يەتسە، ھامىلىدارلىق سىزىقچىلىرى پەيدا بولىدۇ. ئۇ قورساق قىسمى ياكى ئەمچەكتە پەيدا بولۇشى مۇمكىن، ئاخىرىدا قىزىل رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. گەرچە تەدرىجىي ھالدا خىرەلىشىدىغان بولسىمۇ، لېكىن كۈمۈش رەڭ ئىز قالىدۇ. كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغىنى شۇكى، ھامىلىدارلىق سىزىقچىلىرى ياش تۇغۇتلۇق ئاياللاردا تېخىمۇ ئاسان پەيدا بولىدۇ، بۇ ئېھتىمال قېرىراق تېرىنىڭ ئۈنچىۋالا چىڭ بولمايدىغانلىقىدىن بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە بىلىكىڭىز، ئەمچىكىڭىز ياكى بويۇن قىسمىڭىزدا تېرە توقۇلما تەگلىكى پەيدا بولغان بولسا، تۇغۇتتىن كېيىن ئۇلارمۇ يوقالمايدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىن بەدەندىكى
مەڭگۈلۈك ئۆزگىرىشلەر



تارقىلىپ يۈرگەن كۆز قاراشلارنىڭ ئەكسىچە، تۇغۇتتىن كېيىن، ساغرا مەڭگۈلۈك ھالدا يوغىناپ كەتمەيدۇ. سۆڭەك ۋە

مۇسكۇللارنىڭ ھەجمى ئاشمايدۇ. سىزگە داۋاملىق ھەمراھ بولۇش ئېھتىمالى بولغىنى ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئېرىشكەن نورمىدىن ئارتۇق ياغ قەۋىتىدىن ئىبارەت بولۇش ھەمدە ئەمچىكىڭىزنىڭ شەكلىدىمۇ مەڭگۈلۈك ئۆزگىرىش يۈز بېرىشى مۇمكىن. مۇسكۇللارنىڭ، بولۇپمۇ قورساق قىسمى، يوتا ھەمدە داس بوشلۇقىنىڭ تېگىدىكى رايوندىكى مۇسكۇللارنىڭ كېرىلىش كۈچى يوقىلىشى مۇمكىن. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز بىرقانچە كىلوگرام ئېشىشى ھەمدە بەدەن تۇرقى جەھەتتە سەل تولغان ھالەتكە كېلىشىڭىز مۇمكىن. لېكىن بۇ قىيامەت قايىم بولغىنى ئەمەس. ئەگەر بەدەن ئۆزى ھۇزۇرلۇق ھېس قىلىدىغان ئېغىرلىققا يەتسە ھەمدە ئۆزىڭىزنىڭ يېمەك - ئىچمىكىڭىزگە ئىنتايىن دىققەت قىلىشىڭىز، شۇنىڭ بىلەن بىللە قانۇنىيەتلىك ھالدا بەدەن چېنىقتۇرىشىڭىز، بەلكىم بەدىنىڭىزنىڭ ئېنىق تاللىشىنى قوبۇل قىلارسىز ھەمدە بىر رازىبەر چوڭراق كىيىملەرنى كىيەرسىز.

دىققەت قىلىش ئېھتىمالىڭىز بولغان باشقا ئۆزگىرىش پۈتۈڭىز ۋە چېچىڭىزدىكى ئۆزگىرىشلەردىن ئىبارەت. نۇرغۇن ئاياللار ھەربىر قېتىم ھامىلىدار بولغاندىن كېيىن پۈتۈننىڭ تېخىمۇ يوغىناپ قالدىغانلىقىنى ئېيتىشىدۇ. بۇ مۇنداق بىر پاكىت بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن، يېشىمىزنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، پۈتمىز تەدرىجىي يوغىنايدۇ. لېكىن ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئاشقان بەدەن ئېغىرلىقى ھەمدە بوشاشتۇرغۇچى ھورمۇنمۇ تەسىر كۆرسەتكۈچى ئامىل بولۇشى مۇمكىن. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە پارقىراپ تۇرغان چاچ ئەمدىلىكتە ئۈنچىۋالا پارقىراق بولماي قېلىشى، بەزىلەرنىڭ چېچى چۈشۈشكە باشلىشى مۇمكىن. چاچ چۈشۈش مەڭگۈلۈك بولمايدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى بىرىنچى يىلىدا، ئۇ نورمال ھالەتكە قايتىپ كېلىشكە تېگىشلىك، چېچىڭىزدا كۆرۈنۈشتە يۈز بەرگەن تۈپ

ئۆزگىرىشلەرگە كەلسەك، تېخى ئۇلارنىڭ بارلىققا كېلىشىنى قوللايدىغان ئاساس يوق، ئەمما ئۇ مۇمكىن.

بالا تۇغۇپ باققان ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇلارنىڭ بالىياتقۇسىنىڭ ئورنى تېخىمۇ تۆۋەنلەيدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بالىياتقۇنىڭ يوغىنىشىغا ئەگىشىپ، ئۇ ئۆزىنى تىرەپ تۇرىدىغان توقۇلمىلار ۋە تارمۇشلارنى سوزىدۇ. ئەگەر سىز جىنسىي يول ئارقىلىق تۇغىشىڭىز، بۇ خىل سوزۇش تېخىمۇ روشەن بولىدۇ. گەرچە بەدەن ھەقىقەتەن رېمونت قىلىنىپ ئەسلىگە كېلەلەيدىغان بولسىمۇ، بەزى سوزۇلۇشلار مەڭگۈلۈك بولىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئورنى تۆۋەنلەشنىڭ دەرىجىسى سوزۇلۇش يۈز بېرىشنىڭ دەرىجىسى، ھامىلىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ھەمدە تۇغۇش جەريانىنىڭ ئۆزىرىشى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. بالىياتقۇ بويىنى (بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى) ئوخشاشلا يوغىنايدۇ. مۇشۇ سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، جىنسىي يول ئاجرىمىلىرى كۆپىيىشى، جىنسىي يول سەل چوڭىيىشى مۇمكىن، لېكىن بۇ جىنسىي ھۇزۇرلىنىشقا تەسىر يەتكۈزمەيدۇ. ئادەتتە بالىياتقۇ مۇسكولىنىڭ كېرىلىش كۈچى ئىككى - ئۈچ ئاي ۋاقىتتا، ئاندىن ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى ھالەتكە كېلىدۇ. ئەگەر ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى ئۆز بەدىنىڭىزنى ناھايىتى دىققەت قىلىپ كۆزەتكەن بولسىڭىز، جىنسىي لەۋنىڭ تۇغۇتتىن كېيىن تۇغۇتتىن ئىلگىرىكىدىن يۇمشاق ۋە قېلىن بولۇپ قالغانلىقىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن. ئۇلار ھال رەڭ بولماستىن بەلكى بېغىر رەڭگە، ئۆزگىرىپ قالغان بولۇشى مۇمكىن.

نۇرغۇن ئاياللار بالا تۇغقاندىن كېيىن ھەمىشە دەرىمىزلىنىدىغان بولۇپ قالغانلىقىدىن ئاغرىنىدۇ. ھازىرچە بۇ ھادىسىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدىغان دەلىل - ئىسپات يوق، ئۇ تۆۋەندىكى پاكىت بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن: ئىممۇنتېت كۈچى يوق دېگۈدەك بالا ئانا تېنىگە زىيان يەتكۈزىدۇ. باشقا بەزى كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: باش

ئاغرىش، بىئاراملىق، چارچاش شۇنىڭدەك ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدىغاندەك قىلىدۇ. ئوخشاشلا، بۇ ئائىلە تۇرمۇشىنىڭ بېسىمى تۈپەيلىدىن كېلىپچىقىشى مۇمكىن. سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسىلىنىڭ تۇغقان ئاياللاردا پەيدا بولۇش نىسبىتى بالا. تۇغۇپ باقمىغان ئاياللاردىكىگە قارىغاندا يۇقىرى بولىدىغاندەك قىلىدۇ.

ئەمما، ھەممىسىلا بەدەنگە زىيانلىق ئەمەس. ھامىلىدارلىق ھەيز نورمالسىزلىقىنى، مەسىلەن: ھەيزدىن ئاۋۋالقى جىددىيلىشىش يىغىندى كېسەللىك ئالامىتىنى ئازايتىدۇ. بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسى غەيرىي ئورۇنلىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئاياللارغا نىسبەتەنمۇ ناھايىتى چوڭ پايدىسى بولىدۇ. ئۇ ئوخشاشلا سۈت بېزى راکى، تۇخۇمدان راکى، بالىياتقۇ راکى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردە راکى، دوۋساق راکى، بوغماق ئۈچەي راکى ھەمدە مېڭە راکىنىڭ خەۋپىنى ئازايتىدۇ. ھامىلىدارلىق ئوخشاشلا بىزنى ئاغرىش ۋە بىتاب بولۇشقا تېخىمۇ ئوبدان تاقابىل تۇرالايدىغان قىلىدۇ. بالا تۇغۇشتىن نۇرغۇن يىللار ئىلگىرى، مەن كۆرۈش قۇۋۋىتىمنى ئوپپىراتسىيە قىلدۇرۇش ئارقىلىق تۈزەتمەكچى بولغانىدىم، ئەمما ئۇ چاغلاردا مەن، بەك قورققانلىقىمدىن ئوپپىراتسىيە قىلدۇرۇشقا جۈرئەت قىلالمىغانىدىم. بالامنى تۇغقاندىن كېيىن، مەن جاسارەتكە ئىگە بولدۇم. ئەگەر تۇغۇش جەريانىنى باشتىن كەچۈرسىڭىز، سىز راستلا كىچىككىنە ئاغرىقلار، قىسمەن ئورۇنلاردىكى بىتابلىقلار ھەمدە بېسىمغا نىسبەتەن تېخىمۇ ئوبدان چىداشلىق بېرىش كۈچىگە ئىگە بولىسىز. سىز ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ باتۇر، ھەرقانداق ئىشلارغا تاقابىل تۇرالايدىغان بولۇپ قالغاندەك سېزىدىغان بولىسىز.

ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقى سەۋىيەڭىزنى مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا ئەسلىگە كەلتۈرسىڭىزمۇ، يەنىلا بەدىنىڭىزدە نۇرغۇن ئۆزگىرىشلەرنىڭ يۈز بەرگەنلىكىنى

ھېس قىلىسىز . بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى ، مەيلى تۇغۇتتىن كېيىن
بىر قانچە ئاي ياكى بىر قانچە يىل ئۆتكەن بولسۇن ، مەيلى قانچىلىك
بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرىنى قىلغان ھەمدە يېمەك -
ئىچمىكىڭىزنى تىزگىنلىگەن بولۇڭ ، بەدىنىڭىز ۋە تۇرمۇشىڭىزدا
ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن بولىدۇ . سىز پۈتۈنلەي يېڭى بىر بەدەنگە
ئىگە بولىدىڭىز . بۇ بەدەن تۇغۇت جەريانىنى باشتىن كەچۈردى ھەمدە
بىر يېڭى جاننى تۇرمۇشىڭىزغا ئەكىردى . ئەگەر ئۇنىڭغا ياخشى
مۇئامىلە قىلىسىڭىز ، ئۇ ھالدا بەدىنىڭىزنىڭ ھالىتى تۇغۇتتىن
ئىلگىرىكىگە قارىغاندا تېخىمۇ كۆڭۈلدىكىدەك بولىدۇ .

ئون تۆتىنچى باب

ئەمچىكىڭىزگە نېمە بولدى

بالىنى نۇغۇپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسلىق دىققەت -
گىتىبارىمىز بەدەن ئېغىرلىقىمىزنىڭ ئاشقانلىقىغا مەركەزلىشىدۇ.
ئەمەلىيەتتە ئەمچىكىمىز دېمۇ روشەن ئۆزگىرىشلەر يۈز بەرگەن
بولدۇ.

بالىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن، ئەمچەك ئىلگىرىكىگە بىر ئاز ئوخشاشمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. گەرچە بىز ئاساسلىق دىققەت - ئېتىبارىمىزنى بەدەن ئېغىرلىقىمىزنىڭ ئېشىشىغا مەركەزلەشتۈرىدىغان بولساقمۇ، لېكىن ئەمچىكىڭىزدە روشەن ئۆزگىرىشلەر يۈز بەرگەن چاغدا، سىز بەدىنىڭىزدە كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان ئۆزگىرىشلەرنىڭ يۈز بەرگەنلىكىنى بايقايسىز.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ۋە تۇغۇتتىن كېيىن، ئەمچەكتە بىر قاتار روشەن ئۆزگىرىشلەر بارلىققا كېلىدۇ. سىز ھامىلىدار بولغان ئاشۇ مىنۇتتىن باشلاپ، ئەمچىكىڭىز ئىشلەشكە كىرىشىدۇ. ئۇ ناھايىتى تېزلا يوغىناپ، شەكلى ئۆزگىرىدۇ ھەم ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيدىغان سىرلىق ئوردىسىمان ئانا سۈتى ئاجرىتىپ چىقىرىش بېزى شەكىللىنىدۇ. ھامىلىدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلى ھەمدە ئانا سۈتىنى ئېمىتىۋاتقان مەزگىلدە، ئەمچەكنىڭ ئېغىرلىقى ئېشىپ بىر قانچە كىلوگرامغا يېتىدۇ.

تۆۋەندىكى مەزمۇنلار ئەمچىكىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشىگە ماسلىشىشىڭىزغا ياردەم بېرىپ، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ھەمدە تۇغۇتتىن كېيىن ئەمچەكتە زادى قانداق ئۆزگىرىشلەرنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى چۈشىنىۋېلىشىڭىزغا نىسبەتەن بەلگىلىك پايدىسى بولىدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلى



ھامىلىدار بولغاندا، ئەمچەكتە قارىماققا ئانچە چوڭ پەرق كۆرۈلمەيدۇ، لېكىن ئەمچەكنىڭ ئىچكى قىسمىدا نۇرغۇن ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىۋاتقان، يەنى ئانا سۈتى ئىشلەش تورى

شەكىللىنىۋاتقان بولىدۇ، بەز پۈۋەكچىسى، سۈت ھاسىل قىلغۇچى توقۇلما ھەمدە ئۆتكۈزگۈچى نەيچىدىن تەشكىل تاپقان سۈت بېزى بۆلەكچىلىرى شەكىللىنىۋاتقان بولىدۇ. ھامىلىدارلىقنىڭ ئاخىرىدا داۋاملىشىشقا ئەگىشىپ، بۇ توقۇلمىلار ھەجىم ۋە مىقدار جەھەتتە ئاشىدۇ، بۇ ئەھۋال ھامىلىدارلىقنىڭ ئاخىرىغا قەدەر داۋاملىشىدۇ. ئۇ چاغدا تۇغۇلماي دەپ قالغان بالا ئۈچۈن تەييارلىنىدىغان دەسلەپكى سۈت - ئوغۇز سۈتى ئاللىقاچان تەييارلىنىپ بولغان بولىدۇ. ھەقىقىي ئانا سۈتى تۇغۇتتىن كېيىنكى بىر قانچە كۈن ئىچىدە بىرىكتۈرۈلىدۇ.

ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى بىر قانچە ھەپتە ئىچىدە، ئەمچىكىڭىزنىڭ سەل ئاغرىۋاتقانلىقىنى، يۇمشاپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. بۇ ۋاقىتتىكى تۇيغۇ ھەيز مەزگىلىدىكىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. دەسلەپكى بىر قانچە ئايدا، ئەمچىكىڭىزنىڭ تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ قالغانلىقىنى ھەمدە تېخىمۇ سېزىمچانلىشىپ قالغانلىقىنى، ۋېنالىرىڭىزنىڭ تېخىمۇ روشەنلىشىپ قالغانلىقىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن. بۇ ئەمچەكنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنىڭ ئاشقانلىقى ھەمدە ياغ توقۇلمىسى ھاسىل بولۇپ، ئانا سۈتى نەيچە تورى ۋە بەز تەۋىجلىرىنى قوغدىغانلىقىدىن بولىدۇ. ئانىلىق ھورمۇن ۋە پروگېستېرون سەۋىيەسىنىڭ ئېشىشى بەز پۈۋەكچىلىرى، ئانا سۈتى نەيچىلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئەگەر بۇ ۋاقىتتا ئەمچەك تۈگمىسىنى كۆزەتسە، ئەمچەك دېغى - يەنى ئەمچەك تۈگمىسى ئەتراپىدىكى رايوننىڭ تېخىمۇ قېنىقلىشىپ ۋە تېخىمۇ چوڭىيىپ قالغانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. ئەمچەك تۈگمىسى تېخىمۇ سېزىمچانلىشىپ قالىدۇ. ئەمچەك دېغىدا كىچىك مۇنەك، يەنى مونتگومېرى بېزى پەيدا بولىدۇ.

ھامىلىدارلىق جەريانىدا، سۈت بېزىدە 0.5 ~ 1.8 كىلوگرام

ئېغىرلىقتىكى ياغ كۆپىيىدۇ. ئەگەر ئىلگىرى ئېنىق سۈت ئېرىقى يوق بولغان بولسا، ئەمدى ئۇنىڭغا ئىگە بولۇشىڭىز مۇمكىن. نۇرغۇن ئاياللار ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە تولغان كۆكرەككە ئىگە بولۇش ئادەمنى خۇشال قىلىدىغان ئىش، دەپ قارايدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۇلار ئۆزلىرىنى تېخىمۇ جەلىپكار بولۇپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ. يەنە بىر قىسىم كىشىلەر بۇ ئىشتىن خۇشال بولمايدۇ. ئۇلار بۇنداق بولغاندا قولشالمايدىكەنمىز ۋە بىئارام بولىدىكەنمىز، دېيىشىدۇ.

ھامىلىدارلىقنىڭ ئوتتۇرا مەزگىلىدە، ئەمچەك داۋاملىق يوغنىمايدۇ. ئەمدى سۈتنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان ھورمۇن - سۈت ئاجرىتىش ھورمۇنى رولىنى جارى قىلدۇرۇپ، سۈت بېزىنىڭ سۈت ھاسىل قىلىشىغا ياردەم بېرىدىغان پەيتى كەلگەن بولىدۇ. سۈت بېزى بۆلەكچىلىرىدىكى ھۈجەيرىلەر دەرھال سۈت ھاسىل قىلىشقا كىرىشەيدۇ، ئەمما ئوغۇز سۈتى شەكىللىنىدۇ. ئوغۇز سۈتى بالىڭىز تۇغۇلغاندىن كېيىن دەسلەپتە ئەمگۈزۈلىدىغان بىر خىل سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، بالىڭىز ئۆمرىنىڭ دەسلەپكى بىر قانچە كۈنىدە ئېھتىياجلىق بولىدىغان بارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ. ئەمچەك دېغىنىڭ رەڭگى تېخىمۇ قېنىقلىشىدۇ ھەمدە ئەمچەك تۈگمىسى تېخىمۇ سېزىمچانلىشىدۇ، ھەتتا ئوغۇز سۈتى ئاجرىلىپ چىقىشقا باشلىشى مۇمكىن. بۇ ئۆزگىرىشلەر بارلىق ئاياللارنىڭ ھەممىسىدىلا كۆرۈلمەيدۇ. ئەمچەكتە يۈز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەر ئەزەلدىن ئوخشاش ۋاقىت جەدۋىلىگە رىئايە قىلمايدۇ. تىرەش رولىنى ئوينايدىغان لىپتىك مۇشۇ ۋاقىتتا، بولۇپمۇ بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرىنى قىلغان چاغلىرىڭىزدا ئىنتايىن زۆرۈر بولىدۇ. سىز، ئېغىرلاشقان ئەمچىكىڭىزنىڭ ئالاھىدە ھەرىكەتلىرىنى قىلغىنىڭىزدا سىزنى ناھايىتى بىئارام

قىلىدىغانلىقىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن، ئەمما سىز بۇنىڭغا كۆنۈشىڭىز زۆرۈر. مەسىلەن: ئاستا يۈگۈرۈشنىڭ ئورنىغا سەيلە قىلىشنى دەستىشىڭىز مۇمكىن.

ئەگەر ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئەمچەكتىكى ئۆزگىرىشلەر ئانچە روشەن بولمىسا، ئۇنداقتا ھامىلىدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە سىز ئۇنىڭغا سەل قارىمايسىز. ئەمچەكنىڭ ھەجىمى روشەن ھالدا چوڭىيدۇ، ئەمچەك تۈگمىسى تېخىمۇ گەۋدىلىنىدۇ، ئەمچەك دېغى تېخىمۇ تۇتۇقلىشىدۇ ھەم چوڭىيدۇ. بالىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن، ئەگەر ئەمچەك سۈت شورغۇچ ياكى بالىنىڭ ئاغرى تەرىپىدىن غىدىقلىنىدىغان بولسا، سىز سۈت ئاجرىتىپ چىقىرىشىڭىز مۇمكىن. بۇ باسقۇچتا ئوغۇز سۈتىنىڭ ئېقىپ چىقىشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. ئەگەر سىزدىن راستىنلا ئوغۇز سۈتى ئېقىپ چىققان بولسا، ئۇ ھالدا ئەمچىكىڭىزنى ئۇۋۇلاشتىن ۋە ئەتىر سۈپۈن ئىشلىتىشتىن ساقلىنىشىڭىز لازىم، چۈنكى ئۇنداق قىلىشىڭىز ئەمچىكىڭىزنى غىدىقلاپ قويسىز.

ئەگەر بالىڭىزنى ئانا سۈتى بىلەن باقماقچى بولسىڭىز، ئەمدى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش دەرسىنى ئاڭلايدىغان ۋاقتىڭىز بولۇپ قالدى. ئانا سۈتى بىلەن بېقىش كۆپ ساندىكى ئانىلار تەسەۋۋۈر قىلغاندىكىدەك ئۇنداق ئاددىي ۋە تەبىئىي ئەمەس. مەن ئوغۇلۇمنى تۇنجى قېتىم ئېمىتىدىغان چېغىمدا، ئۆزۈمنىڭ پەمىزلىكىم ۋە پۈتۈنلەي خەۋەرسىزلىكىمدىن ھەيران قالغانىدىم. مەن قانداق قىلغاندا ئاندىن ئۇنى توغرا قىياپەتتە تۇتۇپ تۇرالايدىغانلىقىمنى، قانچىلىك ۋاقىت ئېمىتىشىم لازىملىقى قاتارلىقلارنى بىلمەيتتىم. تۇغۇشتىن ئىلگىرى ۋە تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن، سىز ھەقىقەتەن سېستىرالارنىڭ ۋە باشقىلارنىڭ تەۋسىيەسىگە موھتاج بولىسىز.



بالىڭىز نۇغۇلاي دەپ قالغان چاغدا، ئەسلىدىكى سۈت ھاسىل بولۇشنى چەكلىگۈچى ئانىلىق ھورمۇن ۋە پروگېستېرون سەۋىيەسىنىڭ تۆۋەنلىشىگە ئەگىشىپ، سۈت ئاجرىتىش ھورمۇنىنىڭ سەۋىيەسىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. ئەمچەك ئوغۇز سۈتى ھاسىل قىلىشقا باشلايدۇ. تۇغۇتتىن بىر قانچە كۈندىن كېيىن ئاندىن سۈت بارلىققا كېلىشى مۇمكىن. بەزى ئاياللارغا بىر - ئىككى كۈن كەتسە، يەنە بەزىلەرگە تۆت كۈن ياكى بەش كۈن كېتىدۇ. پۈتۈنلەي سۈت ھاسىل بولمايدىغان ئەھۋال ئىنتايىن ئاز كۆرۈلىدۇ. سۈت ئاجرىتىش ھەقىقەتەن بارلىققا كەلگەن چاغدا، ئەمچىكىڭىزنىڭ شاردەك كۆپكەنلىكىنى ھېس قىلىسىز. ئۇ چىڭىلىشى ۋە يېقىمىزلىنىشى مۇمكىن. ئەگەر بالىڭىزنى ئانا سۈتى بىلەن باقمىسىڭىز، سۈتنى سۈمۈرۈپ چىقىرىۋەتمىسىڭىز، تېخىمۇ كۆپ سۈت ھاسىل بولۇش تورمۇزلىنىدۇ ھەمدە سۈت ئاجرىتىش قۇرۇلمىسى تورمۇزلىنىپ قالىدۇ. ئەمچەكنى بوش ئۇۋۇلاپ بەرسە ياردىمى بولىدۇ. ئەمچىكىڭىز ئاغرىپ كېتىشى مۇمكىن. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ بەرسە ئاغرىقنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەلگىلىك دەرىجىدە ياردەم بېرىش رولىنى ئوينايدۇ.

ئەگەر بالىنى ئانا سۈتى بىلەن باقماقچى بولسا، تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن ئېمىتىش ئىمكانىيىتى بولغان ھامان دەرھال باشلاش كېرەك. ئوغۇز سۈتى بالىڭىز دەل ئېھتىياجلىق بارلىق نەرسىدىن ئىبارەت، بالا قانچىكى كۆپ ئەمسە، ئەمچەك غىدىقلىنىپ ھاسىل بولىدىغان سۈت شۇنچە كۆپ بولىدۇ. ئانا سۈتى بىلەن

بېقىشتىكى تەمىنلەش بىلەن ئېھتىياج ھەر كۈنى بىر - بىرىنى
ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئانا سۈتى بىلەن بېقىش



«بالامنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش مېنى ئەمچىكىمگە نىسبەتەن
پۈتۈنلەي يېڭى قاراشقا ئىگە قىلدى.»
«پۈتكۈل ئانا سۈتى بىلەن بېقىش جەريانى مېنى بىئارام
قىلدى.»

«ئانا سۈتى بىلەن بېقىش مېنىڭ بالامغا نىسبەتەن، قورۇنۇش
تۇيغۇمنى زور دەرىجىدە يەڭگىللەتتى.»

ھەيران قېلىشىڭىز مۇمكىن، بالىڭىزنى ئېمىتىشكە
كىرىشكەن چېغىڭىزدا، سىزنىڭ ۋە ئېرىڭىزنىڭ ئەمچىكىڭىزگە
نىسبەتەن تۇيغۇڭلاردا ناھايىتى چوڭ پەرق بولىدۇ. ئۇنىڭ ھازىرقى
ھالىتى ئىقتىدارغا نىسبەتەن، شۇنىڭدەك بالىڭىزنى ئوزۇقلۇق
بىلەن تەمىنلەش ئەھۋالىغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئاللىقاچان ئانچە
مۇھىم ئەمەس بولۇپ قالغان بولىدۇ. سىز ئەمچەكنىڭ بىر
فۇنكسىيەلىك ئورگان ئىكەنلىكىنى، ئادەمنى پەقەت جىنسىي
لەززەتلىنىش بىلەن تەمىنلەپلا قالماستىن، يەنى بالىنى بېقىش
(ئېمىتىش) رولىنى ئوينايدىغانلىقىنى تونۇپ يېتىسىز. بالىڭىزنى
ئېمىتىۋاتقان چېغىڭىزدا، بەدىنىڭىزگە نىسبەتەن تىزگىنلەشنى
يوقاتقان رېئاللىقنى قوبۇل قىلىشىڭىزنىڭ ناھايىتى تەس
بولدىغانلىقىنى بايقايسىز. بالىڭىز يىغلىغان ياكى ئېمىتىش
زۆرۈر بولغان چاغدا، بەدىنىڭىز ئانا تەن ھالىتىگە كىرىدۇ. قەيەردە
ئىكەنلىكىڭىز، نېمە ئىش قىلىۋاتقانلىقىڭىزدىن قەتئىينەزەر، سۈت
ھاسىل قىلىشقا باشلايسىز. قىلىۋاتقان ئىشىڭىزنى توختىتىپ،
بالىڭىزنى ئېمىتىشىڭىز ياكى سۈت شورغۇچىنى ئىشلىتىپ

سۈتنىڭ ئېقىپ چىقىشىنى توختىتىشىڭىز زۆرۈر بولىدۇ. ماڭا نىسبەتەن ئېيتقاندا، بالا ئېمىتىش ھەققىدە نەن بەدىنىمگە نىسبەتەن قانۇنىيەتلىك ئۆزگىرىشلەرنى ئەكەلدى. يۈز بېرىۋاتقان ئىشلارغا نىسبەتەن ئاساسەن تىزگىنلەش ئىقتىدارىم يوق ئىدى.

ئەگەر ئىلگىرى ئۆزىڭىزنىڭ ئەمچىكىڭىزگە نىسبەتەن بىر ئاز خىجىل بولىدىغان بولسىڭىز، بالا ئېمىتىش سىزنى ئۈنچىۋالا خىجىل بولمايدىغان قىلىدۇ. بالىڭىزنى ئېمىتكەن چېغىڭىزدا، ئالدى بىلەن بىر ئەمچىكىڭىزنى سۈتى پۈتۈنلەي چىقىپ بولغانغا قەدەر ئېمىتىڭىز، بۇنداق قىلىشىڭىز ئەمچەكنى تورمۇزلاش تەسىرىنى يەڭگىلەتەلەيسىز. سىز بەلكىم ئاممىۋى سورۇنلاردا بالىڭىزنى ئېمىتىشتىن خىجىل بولۇشىڭىز مۇمكىن، لېكىن قورسقى ئېچىپ كەتكەن بالىنى ئېمىتىش ھەممىدىن مۇھىم. ئەمچىكىڭىز بالىڭىزنىڭ قورسقىنى تويغۇزالايدۇ، باشقىلار قانداق ئويلىسا ئويلاۋەرسۇن. بۇنىڭدىن باشقا، مۇرەببىنچىسى ئارتۇق ياكى بالا ئېمىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدىغان كەڭرەك سىرتقى كىيىم كىيىپ، پەم بىلەن ئېمىتىش بىر قەدەر ئاسان بولىدۇ. دەسلەپكى بىر قانچە ئايدا، ئەمچىكىڭىز سۈتكە تولۇپ تۇرىدىغانلىقتىن، ئاغرىش ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. ئەگەر ئېمىتىش پەيتى ئۆتكۈزۈۋېتىلسە ياكى بەك ئۇزۇن ۋاقىت ساقلاپ تۇرۇپ ئاندىن ئېمىتسە، ئەمچەك چىققىلىشى مۇمكىن. ئەگەر بالا ياندا بولمىسا، بىتابلىق تۇيغۇسىنى يەڭگىلەتتىش ئۈچۈن قول بىلەن سىقىپ ياكى سۈت شورغۇچ بىلەن شوراپ بىر قىسىم سۈتنى چىقىرىۋېتىشكە توغرا كېلىشى مۇمكىن. ئەمچەك تۈگمىسىنىڭ غىدىقلىنىشىدىن ساقلىنىش لازىم. ئىسسىق سۇغا چىلانغان لۇڭگە بىلەن سۈرتۈپ بەرسىمۇ بەلگىلىك دەرىجىدە ياردىمى بولىدۇ، ئەمچەك تۈگمىسىنى ئاسراش پاراشوكىمۇ بەلگىلىك دەرىجىدە ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەمچەك تۈگمىسىنى ئىمكەنقەدەر كۆپرەك ئوچۇق قالدۇرۇپ ئۇلارنىڭ

قۇرغاق ھالەتتە تۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. ئەمچەك نورمال ھالەتكە كىرگەندىن كېيىن، ئۈچ ئايچە ۋاقىتتا ئەمچەك سۈتكە تولۇپ تۇرۇش تەدرىجىي ھالدا بارلىققا كېلىدۇ. سۈت بىلەن تەمىنلەش سىستېمىسى بەرپا قىلىنغاندىن كېيىن، ئەمچەك ھەجىم جەھەتتە كىچىكلەيدۇ ھەمدە ئۈنچۈۋالا ئېغىر بىلىنمەيدىغان بولىدۇ.

نۇرغۇن ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ھامىلىدارلىق شۇنىڭدەك تۇغۇشتىن ئىبارەت بارلىق كەچۈرمىشلىرىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمىدۇر. ئەگەر بالىسىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ باقمايدىغان بولسا، ئۇلار پۈتكۈل جەرياننىڭ مۇكەممەل ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىدۇ. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاق بىلەن يېقىن تېگىشىپ تۇرغان دەقىقىلەرنى ئادەمنىڭ مەڭگۈ قەدىرلىگۈسى كېلىدۇ. ئەمما باشقا بەزى ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، دورا سەۋەبىدىن ئۇلار بالىسىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ باقالماسلىقى ياكى ئۇلار بالا ئېمىتىش جەريانىغا نىسبەتەن ناھايىتى ماس كەلمەيدىغاندەك ھېس قىلىشى، شۇنىڭ بىلەن بالىسىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتمەي بېقىش ئۇسۇلىنى تاللىشى مۇمكىن. بوۋاقنى قۇچقىڭىزدا تۇتۇپ تۇرۇپ ئېمىتىش سىزگە ئۈنچۈۋالا تەبىئىي تۈيۈلماي قېلىشى، بالىڭىزغا ئۈنچۈۋالا يېقىنچىلىق قىلغۇڭىز كەلمەي قېلىشى، بالىنى داۋاملىق ئېمىتىش ئېلىپ كېلىدىغان قولايىسىزلىقلارنى ياقىتۇرماي قېلىشىڭىز، تۇرمۇشىڭىزنىڭ مۇشۇ سەۋەبتىن قالايمىقانلىشىپ كېتىشىنى خالىماسلىقىڭىز، بالىڭىزنىڭ ھالىدىن ئىلگىرىكىدەك پۈتۈن زېھنىڭىز بىلەن خەۋەر ئالغۇڭىز كەلمەي قېلىشى مۇمكىن. لېكىن، ئەگەر گۇمان قىلىدىغان بولسىڭىز، مۇنۇ بىر نۇقتا ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، دەسلەپكى بىرقانچە ئايدا، ئانا سۈتى بالىغا نىسبەتەن ئەڭ ياخشى تاللاش ھېسابلىنىدۇ، بۇ بارلىق ئالىملار تەرىپىدىن ئېتىراپ قىلىنغان.

ئەمچەكتىن ئايرىش جەريانى



«بالامنى ئېمىتىشنى توختاتقىنىمدىن كېيىنكى بىر ھەپتە ئىچىدە، ئەمچەكىم ئىنتايىن قورقۇنچلۇق ھالەتكە يەنى زادىلا شەكلى يوق ھالەتكە كىرىپ قالغانىدى.»

بالىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ بېقىشنى توختاتقاندىن كېيىن، بەدەندە ناھايىتى تېزلا ئەمچەكتىن ئايرىش ئۆزگىرىشى يۈز بېرىدۇ، سۈت بىلەن تەمىنلەش ناھايىتى تېزلا ئازىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر سۈت ئىشلىتىلىپ تۇرمىسا، ئەمچەك سۈت ھاسىل قىلىشنى توختىتىدۇ. قېپقالغان سۈت قان ئايلىنىش تەرىپىدىن سۈمۈرۈۋېلىنىدۇ. ئۆتكۈزگۈچى نەيچە، بەز پۈۋەكچىسى، ياغ ھەمدە ئارتۇقچە قان تومۇرلار قورۇلىدۇ. ئەمچەكتە يەنە بىر قېتىم شەكىل جەھەتتىكى ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز بىر قانچە كىلوگرام ئازىيىشى مۇمكىن.

ئەمچەكتىن ئايرىلغاندىن كېيىنكى ناھايىتى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە، ئەمچەك قارىماققا ناھايىتى تەكشى (ياپىلاق) ۋە بوشاشقان ھالەتكە كېلىپ قالىدۇ. ئۇلار مەڭگۈ مۇشۇنداق بوشاشقان ھالەتتە تۇرۇۋەرمەيدۇ، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، ئۇلار تېخىمۇ چىگىيدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىن ئەمچەكنىڭ ئەھۋالى



«نېمە ئۈچۈن بالامنى تۇغۇپ بولغىنىمدىن كېيىن ئەمچەكىمنىڭ قورۇلىدىغانلىقىنى ماڭا ھېچكىم ئېيتىپ بەرمەيدۇ؟»

«پۈتۈنلەي يېڭىدىن كىيىم سېتىۋېلىشقا مەجبۇر بولدۇم.»

بېلىمنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدا ناھايىتى چوڭ ئۆزگىرىش يۈز بەرگەندى.»

«تېخىمۇ تولغان ئەمچىكىمنىڭ بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمەن، كۆكسۈم ئىلگىرى ناھايىتى كىچىك ئىدى.»

بالىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ بېقىش - باقماسلىقتىن قەتئىينەزەر، ئەمچەكنىڭ قورۇلۇشىغا تەخمىنەن بىر يىل ۋاقىت كېتىدۇ. تېرە قايتىدىن تولغان ۋە چىڭ ھالەتكە كېلىدۇ، ئەمچەك تۇغۇتتىن كېيىن ۋە بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە تېخىمۇ تولغان ھالەتكە كېلىدۇ. ئەمما نۇرغۇن ئانىلار ئۆزلىرىنىڭ ئەمچىكىدە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋال كۆرۈلمىگەنلىكىنى بايقايدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا، ئەمچەك ئەسلىدىكى شەكىلىگە قايتىپ كەلمەيدۇ، قارماققا پەرق بولىدۇ. ئەگەر كۆكسى ئەسلىدە ئانچە تولىمىغان بولسا، ئەمچەك ئاخىرىدا تېخىمۇ يوغىنىشى مۇمكىن، تېخىمۇ كىچىكلەپ كېتىشىمۇ مۇمكىن، ئەلۋەتتە. ئادەتتىكى ئەھۋالدا ئۇلار تېخىمۇ كىچىكلەيدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن ئەمچەك ھەجىمىنىڭ كىچىكلىشى تۇغۇتتىن كېيىن ئەمچەكنىڭ قورۇلۇشى دەپ ئاتىلىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن ئەمچىكىڭىزنىڭ شەكلى سۇ تامچىسىنىڭ شەكلىگە ئوخشىشىپ قالىدۇ ھەمدە بىرقەدەر بوشاشقان ھالەتكە كېلىپ قالىدۇ، چۈنكى سۈت ئاجرىتىش تور سىستېمىسىنى كۆتۈرۈپ تۇرۇش ئۈچۈن سوزۇلغان (كېڭەيگەن) تېرە تولۇق قىسقىراپ مەڭگۈ ئەسلىدىكى چىڭ تارتىلىپ تۇرغان ھالەتكە كەلمەيدۇ.

ئۆزىنىڭ بەدەن ئۆزگىرىشىگە نىسبەتەن ئىنتايىن بېشى قاتقان ئادەملەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ھازىرقى جەمئىيەتتە، كۆڭۈلدىكىدەك ئايال زىلۋا بولۇپلا قالماستىن، ئۇ يەنە تولغان ھەم چىڭ ئەمچەككە ئىگە بولۇشى لازىم.

سىز ئادەتتىن تاشقىرى گېنىغا ئىگە بولمىسىڭىز، بۇ ھەقىقەتەن ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئاساسەن مۇمكىن بولمايدىغان بىر غايە

ھېسابلىنىدۇ. پەقەت كۆكرەك قىسمىدا ئارتۇق ياغ بولۇش، ئەمما بەدەننىڭ باشقا ئورۇنلىرىدا ساڭگىلاپ تۇرىدىغان گۆش بولماسلىق ئىشقا ئاشۇرۇش تولىمۇ مۇشكۈل ئىشتۇر.

ئەگەر ئەمچىكىڭىزنىڭ شەكلى سىزنى ناھايىتى ئۈمىدسىزلەندۈرگەن بولسا، بەدەن چېنىقتۇرۇش ۋە ساغلام يېمەك - ئىچمەكنىڭ ياردىمى بولۇشى مۇمكىن، قاملاشقان فىگۇرىغا ئىگە بولۇشىڭىز ناھايىتى قىيىن بولغانغا ئوخشاش، مۇكەممەل ئەمچەككە ئىگە بولۇشىڭىز مۇ ناھايىتى قىيىن. ئەمەلىيەتتە ئوخشاش بولمىغان تىپتىكى ئەمچەك ھەمدە ئوخشاش بولمىغان تىپتىكى فىگۇرا مەۋجۇت. ئەمچەكتە شەكىل جەھەتتە ئۆزگىرىش يۈز بېرىشى مۇمكىن، لېكىن بۇ ئۇلارنىڭ، ياكى سىزنىڭ جەلىپكارلىقىڭىزنى يوقاتقانلىقىڭىزدىن دېرەك بەرمەيدۇ. ئۇلار يەنىلا ئاۋۋالقىدەكلا جەلىپ قىلىش كۈچىگە ئىگە بولىدۇ، ئەمما ئوخشاش بولمىغان بىر خىل ئۇسۇلدا جەلىپ قىلىدىغان بولىدۇ، خالاس. بۇنىڭدىن باشقا، تۇغۇشنىڭ ئەمچەككە قارىتا بەلگىلىك پايدىسى بولىدۇ. سۈت بېزى رايونىنىڭ پەيدا بولۇش خەۋپى ئازىيىدۇ. ئەگەر بالىڭىزنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ باقسىڭىز، قۇربىڭىزنىڭ يېتىشىچە بالىڭىزنىڭ ھاياتىغا ئەڭ ياخشى باشلىنىش ئاتا قىلغان بولىسىز. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ھاياتىڭىزدا باشقىلارنىڭ ھەۋىسىنى كەلتۈرىدىغان بىر بالغا ئىگە بولىسىز. ئەمدى، لىپتىك رازمېرىنىڭ ئۆزگىرىشىنىڭ ناھايىتى ئەررىيىدىغانلىقىنى ھېس قىلىدىڭىزمۇ؟

ئون بەشىنچى باب

بالا ئەكىلىدىغان دىلخەستلىك

بىز ھەممىز يېڭىدىن ئانا بولغانلار، ئەجەبا بىز ئۆزىمىزنى
بەختلىك ھېس قىلىشىمىز كېرەك ئەمەسمۇ؟ بەدەن ئېغىرلىقىمىز
راستلا كۆڭلىمىزنى پارا كەندە قىلامدۇ؟

بالام نۇغۇلۇپ ئۇزۇن ئۆتمەي، مەن «يېڭىدىن ئانا بولغانلار» گۇرۇپپىسىغا قاتناشقاندىم. ئۇ يەردىكى مۇئەللىم ھەربىرىمىزگە ئۆز تەسىراتىمىزنى سۆزلەتكۈزدى. 12 كىشىلىك گۇرۇپپىدا، ئون ئادەم ئۆز بەدىنىمىزدىن بىئارام بولىدىغانلىقىمىز، ئۆزىمىزنىڭ تاشقى كۆرۈنۈشىمىزدىن نارازى ئىكەنلىكىمىز، ئورۇقلاشنى ئۈمىد قىلىدىغانلىقىمىز ھەققىدە سۆزلىدۇق. تۆۋەندىكىلەر كۆپچىلىكنىڭ بەزى پىكىرلىرىدىن ئىبارەت:

«مەن ئۆز بەدىنىمگە قارىتا تىزگىنلەشنى يوقاتقانلىقىمنى ھېس قىلىۋاتىمەن، مەن بەك سەمىپ كەتتىم.»

«مەن بالا تۇغقاندىن كېيىنكى فىگۇرامنى قوبۇل قىلىشقا ئامالسىز. پۈتۈن بەدىنىمنى ماغدۇرسىز، بوششىپ كەتكەن، شەكلى ئۆزگىرىپ كەتكەن ھېس قىلىمەن.»

«مەن قاملاشماي قالغان فىگۇرامنى راستلا ياقىتۇرمايمەن، مەن پەقەت خالتىغا ئوخشىشىپ كېتىدىغان كەڭ كىيىملەرنىلا كىيەلەيدىغان بولۇپ قالدىم.»

«ئەگەر مەن ئورۇقلىسام، ئۆزۈمنى تېخىمۇ ياخشى كۆرىدىغانلىقىم ماڭا ئايان.»

ئاپتوموبىلىمنى ھەيدەپ ئۆيۈمگە قايتقىنىمدا، ئۇ ئاياللارنىڭ ھەسرەتلىك، ئەپسۇسلانغان ئاۋازلىرى يەنىلا قولاق تۈۋىمىدە ياڭراپ تۇردى. بىز ھەممىمىز يېڭىدىن ئانا بولغانلار، ئەجەبا بىز بەزىبىر تەۋسىيەلەرنى قوبۇل قىلىپ ئۆزىمىزنى تېخىمۇ خۇشالراق قىلساق بولمامدۇ؟ ئەجەبا بەدەن ئېغىرلىقىمىز راستلا بىزنى خاپا قىلامدۇ؟



تۇغۇتتىن كېيىنكى كەيپىيات تۇراقسىزلىقى

كۆپ ساندىكى يېڭى ئانىلار دەسلەپكى بىر قانچە ھەپتە ئىچىدە ئازدۇر - كۆپتۇر كەيپىيات داۋالغۇشىنى باشتىن كەچۈرىدۇ. بۇ بىر مەنۇتتا سىز ناھايىتى ھاياجانلانغان بولسىڭىز، كېيىنكى بىر مەنۇتتا يىغلىشىڭىز مۇمكىن. مەجەزىڭىز چۇس، سەۋرسىز، ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قالسىز، ناھايىتى سەمىرىپ كېتىپتىمەن، بەدىنىمنىڭ شەكلى ئۆزگىرىپ كېتىۋېتىپتۇ دەپ ھېس قىلىسىز. ئەينەكتىكى ئۆزىڭىزگە سەۋر - تاقەت قىلالمايسىز، ئۆز كەيپىياتىڭىزنى تىزگىنلەشكەمۇ ئامالسىز قالسىز.

تۇغۇش ۋە ئانا بولۇشنى باشتىن كەچۈرۈش خىرىس ۋە ھېسسىيات ئۆزگىرىشى بىلەن تولغان مەزگىلدىن ئىبارەت. دەسلەپكى بىر قانچە ھەپتە، بىر قانچە ئاي ھەتتا بىر قانچە يىل سىز ۋە بالىڭىز ئۈچۈن ئېيتقاندا قايتا تەڭشەش جەريانىدىن ئىبارەت بولىدۇ. ئەگەر ئۈمىدسىزلىك پەقەت بىر ھەپتەلا داۋاملاشسا ياكى تۇغۇتتىن كېيىن كۆرۈلسە، ئۇنى بىر مۆجىزە دېيىشكە بولىدۇ. ئەگەر ئىلگىرى قانۇنىيەتلىك تۇرمۇشقا ئادەتلىنىپ كەتكەن بولسىڭىز ياكى ئەركىن - ئىختىيارىي تۇرمۇشقا، يالغۇز تۇرۇشقا ئادەتلىنىپ كەتكەن بولسىڭىز، ئۇنداقتا پۈتكۈل دۇنيايىڭىز ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىدۇ. بالىڭىز ھەر ۋاقىت تۇرمۇشىڭىزغا ھەمراھ بولىدۇ.

تۇرمۇش قانۇنىيەتنىڭ ئۆزگىرىشى، يېڭى مەسئۇلىيەتنىڭ بارلىققا كېلىشى ۋە داۋاملىق تەلەپ قىلىپ تۇرىدىغان بالىڭىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزغا ھەمراھ بولۇشىغا ئەگىشىپ، ناھايىتى ئاسانلا مىسلى كۆرۈلۈپ باقمىغان بىئاراملىق ھېس قىلىسىز، ئازراق

كەيپىيات چۈشكۈنلۈكى ھېس قىلىشقا باشلىشىڭىزمۇ مۇمكىن. بۇ خىل پەرز قىلىنغان ئىشلارنىڭ يۈز بېرىشى سىزنى چارچىتىپ ھالىڭىزدىن كەتكۈزىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ناھايىتى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تېز يەڭگىللەيدۇ، بەدەننىڭىزدىكى ھورمۇن سەۋىيەسى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە كومپىدىيەلىك ھالدا تۆۋەنلەيدۇ. بەدەن توققۇز ئاي ۋاقىت سەرپ قىلىپ بوۋاقتىڭىز دۇنياغا كېلىشىگە تەييارلىق كۆرىدۇ، ئەمما ئالتە ھەپتە ئىچىدە يۇقىرىدىكى بارلىق ئۆزگىرىشلەرنى تېزلا توختىتىدۇ. يەنە ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيدىغان چارچاش تۇيغۇسىغا تاقابىل تۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. تۇغۇش ئادەمنى چارچىتىپ ھالىدىن كەتكۈزۈۋېتىدىغان ئىشتۇر. سىز كۈچ - ماغدۇرىڭىز تۈگىگەنلىكىنى، ئۇيقۇڭىزدىنمۇ مەھرۇم بولغانلىقىڭىزنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن.

تۇغۇتتىن كېيىن باشتىن كەچۈرىدىغان بەزى ھېسسىياتلار ئاجايىپ بولىدۇ. سىز تەبىئەتتىن تاشقىرى بەزى چۈشلەرنى كۆرۈشىڭىز مۇمكىن، بۇ دۇنيادا نېمە ئۈچۈن بالىڭىزنىڭ بولۇشى كېرەكلىكىدىن گۇمانلىنىشىڭىز، تۇيۇقسىز يىغلاپ كېتىشىڭىز مۇمكىن، بۇلار تولىمۇ نورمال ئىشلار بولۇپ، بەدەننىڭىزدىكى ھورمۇن ۋە تۇرمۇشتىن پايدىلىنىپ بۇ ئۆزگىرىشلەرگە ئۇيغۇنلىشىشىڭىز، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆپرەك ئارام ئېلىشىڭىز، ئىش قىلىشقا ئۇرۇنماسلىقىڭىز كېرەك. ئاتا - ئانىڭىز، ئېرىڭىز، دوستلىرىڭىز سىزگە ياردەم بەرسۇن، ئۇلارغا ئۆز تەسىراتىڭىزنى سۆزلەپ بېرىڭ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى خامۇشلۇق كېسىلى
ۋە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى



بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى تۇغۇتتىن كېيىنكى خامۇشلۇق كېسىلى (PPD) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان پىلىك، لېكىن پەقەت

پىلىكتىنلا ئىبارەت، خالاس. تۇغۇتتىن كېيىنكى خامۇشلۇق كېسىلى بىر خىل ئېغىر كەيپىيات تەڭپۇڭسىزلىقىدىن ئىبارەت بولۇپ، تەخمىنەن %10 يېڭى ئانا ئۇنىڭغا دۇچار بولىدۇ. دوختۇر جاك بۇس مۇنداق دەپ قارايدۇ: «تۇغۇتتىن كېيىنكى ھەقىقىي خامۇشلۇق كېسىلى چوڭ مېڭىدىكى خىمىيەلىك ماددىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپچىقىدۇ، بۇ خىل تەڭپۇڭسىزلىق يەنە تۇغۇتتىن كېيىن بەدەندىكى ھورمۇن سەۋىيەسىنىڭ تۆۋەنلىشى ۋە ئانا بولغانلارنىڭ بېسىمغا ئۇچرىشى سەۋەبىدىن ئېغىرلىشىدۇ.»

تۇغۇتتىن كېيىنكى بىر قانچە كۈن ئىچىدە پەيدا بولىدىغان ئۈمىدسىزلىكنىڭ شەكىللىنىشى بىلەن سېلىشتۇرغاندا، تۇغۇتتىن كېيىنكى خامۇشلۇق كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشى سەل كېيىنرەك بولىدۇ. ئۇ ئادەتتە تۇغۇتتىن كېيىنكى ئىككى ھەپتە ئىچىدە پەيدا بولىدۇ ھەمدە بىر قانچە ئاي داۋاملىشىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، ئۆزىنىڭ بالىسىدىن بىزار بولۇش، بالىسىغا زىيان - زەخمەت يەتكۈزۈپ قويۇشتىن قورقۇش، تۇرمۇشقا بولغان قىزىقىشىنى يوقىتىشتا ئىپادىلىنىدۇ.

مۇتەخەسسسلەر، ھورمۇن سەۋىيەسىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن باشقا، ھامىلىدار بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى ئەھۋاللار كۆرۈلگەندە ئاياللارنىڭ فىزىيولوگىيە جەھەتتىن ياكى پىسخىكا جەھەتتىن بىر خىل ياكى كۆپ خىل زىيان - زەخمەتكە ئۇچرايدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ.

- ئىلگىرى خامۇشلۇق كېسىلى تارىخى بولغان بولسا؛
- جەمەتىدە خامۇشلۇق كېسىلى تارىخى بولغان بولسا؛
- ھورمۇن جەھەتتە ئېغىر مەسىلە كۆرۈلگەن بولسا؛
- ئېغىر بېسىمغا ئۇچرايدىغان ئىشلار تەڭلا يۈز بەرگەن بولسا، مەسىلەن: ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ۋاپات بولۇشى ياكى ئۆي

كۆچۈش؛

- ھامىلىدارلىق ئەگەشمە كېسەللىكلىرى پەيدا بولغان بولسا؛
- بەزىبىر يوشۇرۇن كېسەللىك ئالامەتلىرى بار بولسا؛

ئەگەر سىز تۇغۇتتىن كېيىنكى كەيپىيات تۇراقسىزلىقىدىنمۇ ئېغىر مەسىلە بار دەپ ئويلىسىڭىز، ئۇنداقتا دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈشىڭىز كېرەك. ئەگەر تاماق يېگۈشىز كەلمىسە، ئۇيقۇشىز ياخشى بولمىسا، ئۈمىد يوقتەك ھېس قىلىشىڭىز ياكى ئۆزىڭىزنى تىزگىنلىيەلمىسىڭىز، بۇلارنىڭ ھەممىسى نورمالسىزدۇر. دېمەك، سىز ياردەمگە موھتاج. ئەگەر خامۇشلۇق كېسىلىڭىز تېگىشلىك داۋالاشقا ئېرىشەلمەي ئارقىغا سوزۇلۇپ كەتسە، ئۆزىڭىز ۋە بالىڭىزغا نىسبەتەن خەتەرلىك. بۇ بىر خىل كېسەللىكتىن ئىبارەت. باشقىلارنىڭ بۇ پەقەت تۇغۇتتىن كېيىنكى كەيپىيات تۇراقسىزلىقىدىن ئىبارەت دېگەن گېپىگە ئىشىنىپ داۋالاشنى كېچىكتۈرۈپ قويماسلىقىڭىز كېرەك. ئۇ ئۈنچۈۋالا ئاددىي ئەمەس. تۇغۇتتىن كېيىنكى خامۇشلۇق كېسىلىنى پىسخىكىلىق مەسلىھەت بېرىش ئارقىلىق ناھايىتى ئوبدان داۋالىغىلى بولىدۇ، ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا دورا ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.

بەدەن قىياپىتىدىن تەشۋىشلىنىش



بۇ بابتا مېنىڭ ئەمدى سۆزلىمەكچى بولغىنىم تۇغۇتتىن كېيىنكى كەيپىيات تۇراقسىزلىقى ئەمەس، ئاياللارنىڭ ئۇچرايدىغان ئازابىمۇ ئەمەس. مەن تۇغۇتتىن كېيىنكى خامۇشلۇق كېسىلىنى مۇھاكىمە قىلماقچىمۇ ئەمەس، بەلكى بوۋاق تۇغۇلۇپ بىرقانچە ئايدىن كېيىن يېڭى ئانىلاردا كۆرۈلىدىغان ئۆزىنىڭ بەدىنىدىن ئارازى بولۇش مەسلىسى ئۈستىدە مۇھاكىمە يۈرگۈزمەكچىمەن.

ئاياللارنىڭ ھەمىشە ئۆزلىرىنىڭ كىم ئىكەنلىكى بىلەن ئۆزىنىڭ بەدەن قىياپىتىنى ئېنىق ئايرىشى (بۇ دائىم ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ) ناھايىتى قىيىن بولغانلىقتىن، ئۇلارنىڭ تۇغۇتتىن كېيىن ئۈمىدسىزلىنىشى ئەجەبلىنەرلىك ئەمەس. سىز ئۆز بەدىنىڭىزنىڭ شەكلى ئۆزگىرىپ كەتكەنلىكىدىن ئاغرىنىشىڭىز، بەدەن شەكلىم ئەسلىدىكى ھالىتىگە كەلسە، بارلىق تەشۋىشلىرىم پۈتۈنلەي تۈگىگەن بولاتتى، دەپ قارىشىڭىز مۇمكىن. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلەش ئۆزىڭىز ئۈچۈن قىلىپ بېرەلەيدىغان ئىجابىي ئىش، ئەمما بەدەن ئېغىرلىقىم يېنىكلىگەندىن كېيىن ئۆزۈمگە بولغان ئىشەنچنى يېڭىباشتىن تىكلەيمەن دەپ ئويلىغان بولىشىڭىز، ئۇنداقتا سىز بەكلا خاتالاشقان بولىسىز. بەدىنىڭىز ۋە تۇرمۇشىڭىز بالىڭىز تەرىپىدىن ئۆزگەرتىۋېتىلدى. ئەگەر سىز بۇ ئەمەلىيەتنى قوبۇل قىلالىمىشىڭىز، ئورۇقلاشتا مۇۋەپپەقىيەت قازانغان - قازانمىغانلىقىڭىزدىن قەتئىينەزەر، بالىڭىزنى ئۆزىڭىز ئۈچۈن ئېغىر يۈك دەپ ھېس قىلىسىز.

بەدەن قىياپىتىدىن تەشۋىشلىنىش دائىم سىزنىڭ تۇرمۇشتىكى باشقا ئىشلارنى بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلىڭىزغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ياقتۇرۇش - ياقتۇرما سىلىقىڭىزدىن قەتئىينەزەر، ئانا بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن يېڭى مەسئۇلىيەت ۋە بېسىمغا دۇچ كېلىسىز ياكى مىسلى كۆرۈلمىگەن خىرىسقا دۇچ كېلىسىز.

ئانىلاردا كۆپ پەيدا بولىدىغان نۇيغۇلارنى كۆرۈپ ئۆتەيلى. سىز بالىڭىزنىڭ بارلىق ئادەملەرنىڭ غەمخورلۇق قىلىشىغا ئېرىشىۋاتقانلىقىنى، ئەمما سىزگە قىزىقىدىغان ئادەمنىڭ يوق بولۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. «ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى مەلىكە تۇغۇتتىن كېيىن دېھقان ئايالىغا ئايلىنىپ قالىدۇ... تۇغۇت دوختۇرى سېھىرلىك تايىقىنى بىرلا شىلتىپ، سىزنى يەنە كۈل قىزغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ.» شۇڭا سىزدە

ئېتىبارسىز قارىلىش تۇيغۇسىنىڭ پەيدا بولۇشى ناھايىتى تەبىئىدۇر.

ئەگەر قورساقنى يېرىپ ئوپىراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغقان بولسىڭىز، تەشۋىشلىنىشىڭىز، ئۈمىدسىزلىنىشىڭىز، نېمە قىلارىڭىزنى بىلەلمەي قېلىشىڭىز مۇمكىن. جىنسىي يول ئارقىلىق تۇغۇشنى ئۈمىد قىلىشىڭىز، تاشقى كېسەللىكلەر ئوپىراتسىيەسىگە نىسبەتەن يەنىلا كۆنەلمەسلىك ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن.

سىز ھامىلىدار بولۇش پەيتىنى ئۆتكۈزۈۋەتكەنلىكىڭىزنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن، بۇ ئاڭلىماققا ناھايىتى غەلىتە بولسىمۇ، لېكىن بۇ ئەمەلىيەت. مەن سۆھبەتلەشكەن قورساقنى يېرىپ ئوپىراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغقان نۇرغۇن ئاياللار ھامىلىدار بولۇش ئارقىلىق بالىنى ئۆزىنىڭ بىر قىسمىغا ئايلاندۇرۇشنىڭ بۇ بىردىنبىر پۇرسىتىنى قولدىن بېرىپ قويغانلىقىنى ھېس قىلىشقان.

ئەگەر بۇ ئەڭ ئاخىرقى بىر قېتىملىق ھامىلىدار بولۇش بولىدىغان بولسا، سىزنى قايغۇ - ھەسرەت ئىچىدە قالدۇرىدۇ. ئەگەر ھامىلىدار بولۇش كۈتۈلمىگەن ھامىلىدار بولۇش بولىدىغان بولسا، ئۇ ھالدا ئۆزىڭىزنى گۇناھكار ھېس قىلىسىز. سىزنىڭ جورىڭىز بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىز ھەمىشە تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدەك بولمىمەيدۇ. ئەگەر جورىڭىز يوق بولسا، سىز سۆيگەن ئادىمىڭىز بىلەن بىللە بالىدىن تەڭ ھۈزۈرلىنىش پۇرسىتىدىن مەھرۇم قالغان بولىسىز.

سىز ھامىلىدارلىق ئىشىغا بەك غەرق بولۇپ كېتىپ تۇرمۇشقا ئېتىبارسىز قاراپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. تۇيۇقسىز ھالدا ئۆزىڭىزگە ئۆزگەرگەن چاغدا، ھەممىنى تەبىئىي ھالىتىگە كەلتۈرۈشنىڭ مۇمكىن بولمايدىغانلىقىنى بايقايسىز. سىزنىڭ بالىڭىز ئۈچۈن قىلغان ھەربىر ئىشىڭىز خاتادەك تۇيۇلىدۇ. سىز

ئائىلىڭىز ۋە دوستلىرىڭىزنىڭ قوللاپ - قۇۋۋەتلىشىگە ئىگە بولالماسلىقىڭىز مۇمكىن، ئەگەر دوستلىرىڭىز بالىڭىزغا قىزىقمىسا، يالغۇزلۇق ھېس قىلىسىز يەنە بىر جەھەتتىن، ئەگەر ئائىلىڭىزدىكىلەر ياكى دوستلىرىڭىز بالىڭىزنىڭ ئىشلىرىغا بەك كۆپ ئارىلىشتۇالسىمۇ، سىز ئوخشاشلا ئۈمىدىسىزلىنىسىز.

ئېھتىمال سىز ئاپىڭىزغا نىسبەتەن ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن كەلمەيدىغان ئارزۇ - ئۈمىدلەردە بولۇشىڭىز مۇمكىن. لېكىن ئۇ سىزنىڭ بارلىق مەسىلىلەرنى ھەل قىلىشىڭىزغا ياردەم بەرمەيدۇ. تۇرمۇش داۋاملىشىدۇ. سىز ئۆزىڭىزنىڭ تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىگە ئوخشاش ئانا بولۇش خۇشاللىقىدىن بەھرىمەن بولالمىغانلىقىڭىز سەۋەبىدىن ئۆزىڭىزنى گۇناھكار ھېس قىلىسىز. سىز ئۆزىڭىزنىڭ ۋاقتى بولۇشىنى ئارزۇ قىلغىنىڭىزنى گۇناھ ھېس قىلىسىز. ياكى سىز ئانا بولغانلىقىڭىز ئۈچۈن بەك كۆپ زېھنىڭىز ۋە كۈچىڭىزنى سەرپ قىلىپ، باشقا ئىشلارنى قىلىشقا ۋاقىت چىقىرالماي قالسىز، ياكى باشقا ئىشلارنى قىلىشقا قىزىقمايدىغان بولۇپ قالسىز. سىز بالىڭىز بىلەن بىللە بولالماي قېلىشىڭىزدىن ئەندىشە قىلىسىز، سىز خىزمەت قىلىش پۇرسىتىدىن مەھرۇم بولغانلىقىڭىزنى بايقايسىز. ئەگەر يېڭىباشتىن خىزمەت قىلىشىڭىز كۈچلۈك گۇناھكارلىق تۇيغۇسىدا بولسىز، لېكىن خىزمەت قىلمىشىڭىز يەنە كۆڭلىڭىز غەش بولىدۇ. سىز بۇلارنى دەل جايدا مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلىشنىڭ ناھايىتى قىيىن ئىكەنلىكىنى بايقايسىز.

سىز ئىلگىرىكى ئۆزىڭىزنى ۋە ئىلگىرىكى غەم - ئەندىشىسىز كۈنلىرىڭىزنى يوقىتىسىز. ئۇ چاغلاردا سىز خالىغان چاغدا ئوينىغىلى بارالايتتىڭىز، بارلىق زېھنىڭىزنى پۈتۈنلەي خىزمىتىڭىزگە قارىتالايتتىڭىز، سىرتقا چىقىپ غىزالانغۇشىڭىز كەلسە خالىغان چاغدا سىرتقا چىقىپ غىزالايتتىڭىز، خالىغان چاغدا كىنو كۆرگىلى بارالايتتىڭىز، سىز جورىڭىز بىلەن

يېقىنچىلىق قىلىشىدىغان ۋاقتىڭىزدىن مەھرۇم بولىسىز، گەرچە ئىلگىرى سىلەر دائىم مۇشۇنداق قىلىشىدىغان بولساڭلارمۇ.

ئەگەر سىزنىڭ ئىلگىرى بەدەن قىياپىتىڭىزدىن تەشۋىشلىنىش تارىخىڭىز بولغان بولسا، ئەگەر بالىڭىزنى تۇغۇشتىن ئىلگىرى ئۆز بەدەن ئېغىرلىقىڭىز سەۋەبىدىن ئازابلىنىپ يۈرگەن بولسىڭىز، ئۇنداقتا بالىڭىزنى تۇغقاندىن كېيىن قايتىدىن ئازابلىنىشىڭىز مۇمكىن. ئەگەر مۇشۇ خىل خاھىش بار بولسا، بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەشنىڭ ئۆزى مەسىلىنى ھەل قىلىپ بېرەلمەيدۇ.

ئەگەر مەسىلە بەدىنىڭىزنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىدىن كېلىپچىققان بولسا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزغا قارىتا تىزگىنلەشنى يوقاتقان، ئۇنىڭ بۇرمىسىمان ھالەتتە ئېشىشىغا يول قويغان بولسىڭىز، ئەگەر ئۆز بەدەن شەكلىڭىزدىن يەنىلا نارازى بولسىڭىز، ئەڭ ياخشى چارە ئۆز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزغا قاراتقان دىققىتىڭىزنى تۇرمۇشتىكى باشقا تەرەپلەرگە بۇراشتىن ئىبارەت. تۇرمۇشتا بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى جىڭلايدىغان جىڭنىڭ ئىستىرىلكىسىدىنمۇ مۇھىم يەنە نۇرغۇن نەرسىلەر بار. گوماق بوۋىقىڭىز ئەنە شۇلارنىڭ بىرى. سىز ئۆزىڭىزگە بۇلارغا كۆنۈش ئۈچۈن ۋاقىت بېرىشىڭىز كېرەك. ئۆز تۇرمۇشىڭىزنى يېڭىباشتىن تەڭشەپ، ئىلگىرىكى قائىدىنىڭ ھازىرقى تۇرمۇشقا مۇۋاپىق كەلمەيدىغان بولۇپ قالغانلىقىنى چۈشىنىۋېلىشىڭىز لازىم. سىز ئاللىقاچان ئۆزگەردىڭىز، ئەمدى ئانا بولىدىڭىز. بۇ چاغدا يېڭى مەسئۇلىيەتنى يۈك دەپ قارىسىڭىزمۇ، ئۇنى تۇرمۇشىڭىزنى بېيىتىدىغان تېپىلغۇسىز پۇرسەت دەپ قارىسىڭىزمۇ بولىدۇ.

خىرىستىنا نوۋستروپ «ئاپالارنىڭ بەدىنى، ئاي-اللارنىڭ ئەقىل - پاراسىتى» ناملىق كىتابىدا مۇنداق دېگەن: بالىلار توختىماستىن تەلەپ قىلىپ تۇرىدۇ، سىز زېھنىڭىز ۋە كۈچىڭىزنى ئىشقا سېلىپ ئۇلارنى بېقىشىڭىز، ئۇلارنى ساغلام ۋە خۇشال قىلىشىڭىز زۆرۈر. ئەگەر ئۆزىڭىزگە كۆنىدىغانغا ۋاقىت

بەرمىسىڭىز، ئۇ ھالدا بالىلارنىڭ تەلىپىنى قاندۇرۇشىڭىز ناھايىتى قىيىن بولىدۇ. سىز ئۆزىڭىزگە غەمخورلۇق قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز زۆرۈر. ئەگەر سىز ناھايىتى خۇشال - خۇرام يۈرسىڭىز ھەمدە ئۆزىڭىزدىن قانائەتلىنىش تۇيغۇسىدا بولسىڭىز، ئۇ ھالدا بالىڭىزمۇ ئوخشاش تەسىراتقا ئىگە بولىدۇ. باشقىلار بىلەن پاراڭلىشىپ، ئۇلارنىڭ تەكلىپ - تەۋسىيەلىرىنى ئاڭلاپ بېقىڭ، ھەرىكەتكە كېلىڭ، ئوزۇقلۇقى بار يېمەكلىكلەرنى يەڭ، تېخىمۇ ساغلام بەدەن قىياپىتىڭىزنى يارىتىشقا تىرىشىڭ، سىز تۇرمۇشتىن بەھرىمەن بولۇشىڭىز كېرەك.

نوۋستروپنىڭ تەكلىپى ئىشەنچلىك. يېڭى ئانىلار تېخىمۇ كۆپ ۋاقىت سەرپ قىلىپ ئۆزىگە غەمخورلۇق قىلىشى زۆرۈر. بىز ئۆزىمىزگە بەكمۇ قاتتىق تەلەپ قويساق بولمايدۇ، ئەلۋەتتە. داۋاملىق ھالدا ئۆزىنى قۇربان قىلىش، ئامال قىلىپ مۇكەممەل ئانا بولۇشقا يۈزلىنىش ئانا بولۇشنىڭ توغرا يولى ئەمەس. داۋاملىق ھالدا ئۆزىنى قۇربان قىلىش، ئامال قىلىپ كۆڭۈلدىكىدەك بەدەنگە ئىگە بولماقچى بولۇش ساغلام، ئاكتىپ تۇرمۇش ئۇسۇلى ئەمەس.

ئەگەر تۇيغۇڭىز بوۋىقىڭىز بىلەن باغلانمىغان بولسا، ئالدىرىماڭ، بۇ ھامان بىر كۈنى ئىشقا ئاشىدۇ، ئۆزىڭىزگە ۋاقىت بېرىڭ. مەن بالانى ياخشى كۆرىمەن، ئەمما مەن ئۈمىدسىزلىك ھېس قىلىمەن، مەن قارشى تۇرغىلى بولمايدىغان سۆيگۈنى ھېس قىلىمىدىم. مەن باشقا ئانىلارغا نەزەر سالسام، قاچانلا بولسۇن ئۆز بالىسىغا قارىغاندا ئۇلارنىڭ چىرايىدىن مېھرىبانلىق يىغىپ تۇرىدىغانلىقىنى كۆرىمەن. ئەمما مېنىڭ چىرايىمدا پەقەت تەشۋىشلا بار، مېنىڭدە زادى قانداق مەسىلە كۆرۈلگەندۇ؟

كېيىن، بالام يەتتە ئايلىق بولغان چاغدا، بىر كۈنى ئەتىگەندە ئۇ قوللىرىنى ئۈزىتىپ مېنى قۇچاقلدى، ئاشۇ كۈنى ھەممىدە ئۆزگىرىش بولدى. بۇ كىچىككىنە جان ئاتا قىلغان مىسلى كۆرۈلمىگەن خۇشاللىق، سۆيگۈ قەلبىمگە تولدى. مەن ئۇنىڭ زادىلا مېنىڭدىن يىراقلىشىپ كەتمىگەنلىكىنى بىلىدىم.

ئون ئالتىنچى باب

مېنىڭ يەنە جەلپ قىلىش كۈچۈم بارمۇ

بىز ھامىلىدار بولۇپ بوغان قورساق بولۇپ يۈرگەن
چاغلارمىزدا، ئۇلار راستلا يەنە بىزنى ياخشى كۆرەمدىغاندۇ؟
بىز ئەمدى جەلپكار بولماي قېلىشىمىز مۇمكىن، ئۇلار
بەدىنىمىزنىڭ ئۆزگەرگەنلىكى سەۋەبلىك بىزگە بولغان
قىزىقىشىنى يوقىتىپ قويازمۇ؟

ئەرلەر خوتۇنىنىڭ ھامىلىدار بولۇشىغا قانداق قارايدىغاندۇ؟
بۇنى مەن بەزى ئەرلەردىن سۈرۈشتۈرۈپ كۆردۈم. تۆۋەندىكىلەر
ئۇلارنىڭ ئېيتقانلىرىدىن ئىبارەت:

«ئۇنىڭ ھامىلىدار بولۇشى مېنى ناھايىتى ھايجانغا سالدى،
مەن ئۇنىڭ تۇرقىغا ئامراق، بالىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭ
قورسىقى يۇمشاق بولۇپ قالدى. مەن مۇشۇنداق بولۇشىنى ياخشى
كۆرىمەن. ماڭا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇ مەڭگۈ چىرايلىق.»

— ماككال، 45 ياش

بىر بالىنىڭ دادىسى

«ھامىلىدار بولغان دەسلەپكى تۆت ئاي ئىچىدە، ئۇ ناھايىتى
جەلپىكار ئىدى. لېكىن بالىمىزنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن ئۇ
ئازايتىشنى ئۈمىد قىلغان بەدەن ئېغىرلىقىنى ئازايتالمىدى، بۇ
ئۇنى خاپا قىلىپ قويدى، بۇ نېمە ئۈچۈن مېنىڭ ئۇنىڭ ھامىلىدار
بولماسلىقىنى ئۈمىد قىلىشىمنىڭ سەۋەبىدۇر.»

— جامېس، 40 ياش

ئۈچ بالىنىڭ دادىسى

«ئۇنىڭ سىرتقى كۆرۈنۈشى مېنىڭ ئىچىمنى پۇشۇرمايدۇ،
ئىچىمنى پۇشۇرىدىغىنى ئۇنىڭ كەيپىياتىنىڭ داۋالغۇپ تۇرۇشى،
ئۇ قارماققا ھەمىشە ناھايىتى ئالدىراش كۆرۈنىدۇ، ئارتۇق بەدەن
ئېغىرلىقىنى ئازايتىش ئۈچۈن ناھايىتى تىرىشچانلىق كۆرسىتىدۇ،
مېنىڭچە بۇ بەك تەس. مەن ئۇنىڭ ئالدىرىماسلىقىنى ئۈمىد
قىلىمەن، ئۇ قارماققا ناھايىتى ئوبدان بولۇپ قالغاندەك تۇرىدۇ. بۇ

مېنى يەنە بىر بالىلىق بولۇشىمىز ئۈستىدە يېڭىباشتىن ئويلىنىپ
كۆرۈشكە مەجبۇر قىلدى، مەن بىزنىڭ يەنىمۇ يىراقلىشىپ
كېتىشىمىزنى ئۈمىد قىلمايمەن.»

— پاسىك، 38 ياش
بىر بالىنىڭ دادىسى

«ئۇنىڭ بەدەن شەكلى ئۆزگىرىپ كەتتى، لېكىن يەنىلا
ناھايىتى چىرايلىق. بارلىق ئۆزگىرىشلەر مېنى مەپتۇن قىلىدۇ.
مەن ئۇنىڭ كۆكسى ۋە قورسىقىنى ياخشى كۆرىمەن. ئىششىغان
قول - پۇتلىرى شۇنىڭدەك دۈمبىسىنىڭ داۋاملىق ئاغرىپ تۇرۇشى
بەزىدە ئۇنىڭ ھەرىكىتىنى بىر ئاز قىيىنلاشتۇرۇپ قويدۇ. بالىنى
تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇ بەدەن ئېغىرلىقىنى چىق ئازايتتى، ئۇ
يەنىلا قورسىقىدىكى ئارتۇق گۆشنى داۋاملىق ئازايتىشى زۆرۈر.»

— كىرىستوف، 30 ياش
ئىككى بالىنىڭ دادىسى

«ئۇ ھامىلىدار بولغاندىن كېيىن بەدىنى ئارتۇقچە سەمىرىپ
كېتىشكە باشلىدى. بىز كېيىن ئورۇقلاشنىڭ ناھايىتى قىيىن
بولدىغانلىقىنى، نۇرغۇن ھەرىكەتلەرنى قىلغان ۋە يېمەكلىككە
چىك قويغاندىلا ئاندىن بەدەن شەكلىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى
بولدىغانلىقىنى بىلىمىز. ئەمەلىيەتتە مەن ئۇنىڭغا كۆڭۈل
بۆلىمەن، ئۇنىڭ خۇشال بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمەن. مەيلى ئۇ
ئۆزگىرىپ قانداق ھالەتكە كېلىپ قالمىسۇن، ئوخشاشلا ئۇنى
ياخشى كۆرۈشۈم كېرەكلىكىنى بىلىمەن.»

— مىك، 39 ياش
بىر بالىنىڭ دادىسى

«خوتۇنۇمنىڭ بەدەن شەكلىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشى ماڭا نىسبەتەن ئېيتقاندا ناھايىتى مۇھىم، مەن ئۇنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى بىر ئاز ئازايتىشنى ئۈمىد قىلىمەن، بۇنداق بولغاندا ئۇ قارىماققا تېخىمۇ ياش، تېخىمۇ جەلپكار كۆرۈنىدۇ، ئۇ ئورۇقلىسا ناھايىتى خۇشال بولىدۇ.»

— روبىن، 43 ياش
ئىككى بالىنىڭ دادىسى

«مەن بۇلارنى بېشىمدىن كەچۈرۈۋاتمەن، مەن بۇ بىزنى تېخىمۇ يېقىنلاشتۇرىدۇ دەپ ئويلايمەن. ئۇنىڭ سىرتقى كۆرۈنۈشى پەقەت ئۇ ئۆزگىرىشلەرنىڭ بىر قىسمىدىنلا ئىبارەت. ھامىلىدارلىق جەريانىدا ئۇنىڭ بەدەن شەكلى داۋاملىق ئۆزگىرىپ بارىدۇ، ئەمما ئۇنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئەڭ ئېغىرلاشقان چاغلاردا، بىزنىڭ يەنىلا خۇشال ئۆتكەن ۋاقىتلىرىمىز بولىدۇ.»

— راي، 48 ياش
بىر بالىنىڭ دادىسى



بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى ۋە
ئەر - خوتۇن مۇناسىۋىتى

نۇرغۇن ئاياللار بەدەننىڭ ئۆزگىرىشى ئەر - خوتۇن مۇناسىۋىتىگە تەسىر يەتكۈزۈشىدىن ئەندىشە قىلىدۇ. بىز ئەمدى جەلپكار بولماي قېلىشىمىز مۇمكىن. ئەرلىرىمىز بەدەننىمىزنىڭ ئۆزگەرگەنلىكى سەۋەبىدىن بىزگە بولغان قىزىقىشىنى يوقىتىشى مۇمكىن. بىز ھەمىشە بەل ئايلىنىمىز چوڭىيىپ كەتكەندە ئۆزىمىزنىڭ شۇ ئان جەلپكارلىقى يوق بولۇپ قالىدىغانلىقىمىزنى ئويلاپ كېتىمىز. ئۆزۈمنىڭ ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ئەرلىرى بىلەن قىلىشقان سۆھبەتلىرىمگە ئاساسەن، مەن بۇنىڭ ئەمەلىيەتتە

مەسىلە ئەمەسلىكىنى بايقىدىم. ئەرلەرنىڭ خوتۇنلىرىنىڭ بەدىنىنىڭ ئۆزگىرىشىگە نىسبەتەن ئىپادىلەيدىغان قوبۇل قىلىش دەرىجىسى ۋە ماختىشى كىشىلەرنىڭ تەسەۋۋۇرىدىكىدىن كۆپ ئېشىپ چۈشىدۇ. ئانا بولۇش ئالدىدا تۇرغانلار ۋە بەزى يېڭى ئانىلار بىلەن سۆھبەتلىشىش ئارقىلىق، مەسىلىنىڭ بىر ئايال ئۆزىنى جەلپ قىلىش كۈچى يوق دەپ قارىغاندا، ئۇنىڭ باشقىلارنىڭ ئۆزىنى جەلپ قىلىش كۈچى بار دەپ قارايدىغانلىقىنى تەسەۋۋۇر قىلىشىنىڭ ناھايىتى قىيىن بولىدىغانلىقىدىن ئىبارەت ئىكەنلىكىنى بايقىدىم. بەزىدە ھەتتا بىرەر ماختاشمۇ ئۇنىڭغا نىسبەتەن ئىنكار قىلغانلىق بولۇپ تۇيۇلۇشى مۇمكىن.

ھامىلىدارلىق ۋە بالا تۇغۇش جەريانىدا، ئاياللار بەدىنىنىڭ ئۆزگىرىشى ئەر - خوتۇن مۇناسىۋىتى جەھەتتىكى مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كىشىنى قايغۇغا سالدىغىنى شۇكى، ئەگەر ئەر خوتۇننىڭ ئۇرۇق - ھالىتىنى قوبۇل قىلالمىسا، خوتۇندىن يىراقلىشىش ياكى تالغا قاراش ئارقىلىق بېسىمنى ھەل قىلىدۇ. بارلىق ئىشلارنىڭ ھەممىسىدە دېگۈدەك ئانىنىڭ سىرتقى قىياپىتى ھەقىقىي مەسىلە ئەمەس. لېكىن ئۇ دائىم ئەر - خوتۇن مۇناسىۋىتىدە باشقا توقۇنۇش ۋە بېسىملارنى يوشۇرۇشنىڭ باھانىسى بولۇپ قالىدۇ.

بەزى ئاياللار مەجبۇرلىنىش تۇيغۇسىغا كېلىپ قالىدۇ، ئۇلار ئەگەردە بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كەتسە، ئەرلىرىنىڭ ئۆزلىرىدىن ئايرىلىپ كېتىشىدىن قورقىدۇ. بۇ ئىنتايىن قورقۇنچلۇق، بۇ خىل تۇيغۇ پەيدا بولغاندا، ئۇ (ئايال) بىرنەرسە يېيىش ئارقىلىق بېسىمنى يەڭگىللەتمەكچى بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەدەن ئېغىرلىقى تېخىمۇ ئېشىپ كېتىدۇ، گەرچە ئۇ (ئايال) بۇنىڭ ئەر - خوتۇنغا ئوخشاشلا زىيان يەتكۈزىدىغانلىقىنى بىلىدىغان بولسىمۇ.

مەن ھامىلىدار بولغان نۇرغۇن ئاياللار شۇنىڭدەك تۇغقاندىن كېيىنكى ئانىلار بىلەن سۆھبەتلىشىپ، ئۇلارنىڭ سىرتقى

كۆرۈنۈشىدىكى ئۆزگىرىشىنىڭ ئەر - خوتۇن مۇناسىۋىتىگە راستلا بەلگىلىك دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى بايقىغانىدىم. بەزىلەر بۇ ئۆزلىرىنىڭ ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتىنى تېخىمۇ يېقىنلاشتۇردى دەپ قارىسا، يەنە بەزىلەر تېخىمۇ تەشۋىشلىنىدىكەن. ئۇلارنىڭ ئەرلىرىنىڭ ئىنكاسىنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، بىر ئىشتا جەزملەشتۈرۈشكە بولىدۇ: ھەر بىر ئانا ئۆزىنى جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە دەپ قارىشى زۆرۈر. ئۇ ئۆز ئېرىنىڭ ئۆزىنىڭ يېڭى بەدىنىنى قوبۇل قىلىشىنى خالايدىغانلىقىنى بىلىشى كېرەك. كۆپ ساندىكىلىرىمىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، بۇ ئەرلىرىمىز بىز ئۈچۈن قىلىپ بېرەلەيدىغان بىردىنبىر شۇنداقلا ئەڭ مۇھىم ئىشتۇر.

«ئېرىڭىزگە ئۇنىڭ ئۆز بەدىنىڭىزدىن ھۇزۇرلىنىشىنىڭ نەقەدەر مۇھىم ئىكەنلىكىنى ئوچۇق ئېيتىشىڭىز كېرەك.»

ئەگەر ئېرىڭىز سەلبىي باھا بېرىپ، ھاماقەتلەرچە ھالدا مۇھاكىمە قىلىپ باقايلى دېسە، بۇ ناھايىتى ياخشى تەكلىپ ھېسابلىنىدۇ، سىز ئېرىڭىز بىلەن بىللە بەدىنىڭىزنى مۇھاكىمە قىلىپ كۆرسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر ئېرىڭىز ھامىلىدار بولغان بەدىنىڭىزگە نىسبەتەن بىئاراملىق ھېس قىلغان بولسا مۇھاكىمە قىلىپ كۆرۈڭلار. ئەگەر ئېرىڭىز ئۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئاشقانلىقىغا نىسبەتەن ئىچى پۇشقان بولسا، مۇھاكىمە قىلىپ كۆرۈڭلار. ئەگەر سىز مۇھاكىمە قىلىپ كۆرمىسىڭىز، نەپرەتلىنىش، غەزەپلىنىش، روھىي جەھەتتىكى مەنىسىزلىك ئاستا - ئاستا پەيدا بولىدۇ. سىز ئېرىڭىزنىڭ سالامەتلىكىڭىزگە كوڭۇل بۆلىدىغان - بۆلمەيدىغانلىقىنى ياكى بەدەن ئېغىرلىقى بىلەن قىلچە مۇناسىۋىتى يوق باشقا تاقابىل تۇرماق تەس مەسىلىنىڭ ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتىڭلارغا تەسىر يەتكۈزگەن - يەتكۈزمىگەنلىكىنى بىلىۋېلىشىڭىز زۆرۈر.

ئېرىمىزگە بىزنىڭ ئۇلارنىڭ بەدىنىمىزدىن ھۇزۇرلىنىشىغا

نەقەدەر ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىمىزنى ئېيتىشىمىز كېرەك، لېكىن بۇنداق قىلىدىغانلار ئىنتايىن ئاز. بىز بەدەن ئېغىرلىقى مەسىلىسىنى ئېغىزغا ئېلىشتىن خىجىل بولىدىغان بىر مەخپىيەتلىك قىلىۋالىمىز. نۇرغۇن ئەرلەر بۇنىڭ شۇ قەدەر سەزگۈر بىر مەسىلە ئىكەنلىكىنى بىلمەستىن، دىققەت قىلمايلا باھا بېرىپ قويۇپ ئۆز خوتۇنلىرىنىڭ روھىي كەيپىياتىغا تەسىر يەتكۈزۈپ قويدۇ. بىز ھەمىشە ئۆزىمىزنى ئەمدى جەلپ قىلىش كۈچىمىز قالمىدى دەپ قاراپ، ئېرىمىزدىن ئەزەلدىن مۇشۇنداق سوئالنى سوراپ باقمايمىز. بىز ئەرلىرىمىزنىڭمۇ ئۆزلىرى ئەندىشە قىلىدىغان مەسىلىلىرىنىڭ بارلىقىنى ئېسىمىزدىن چىقىرىپ قويمىمىز. ئەگەر بىز بىر - بىرىمىز بىلەن پىكىر ئالماشتۇرۇپ تۇرمىساق، يىغلاش ۋە جېدەل - ماجىرا قىلىشتىن ئىبارەت نەتىجە كېلىپچىقىدۇ.



ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى جىنسىي تۇرمۇش

سىز ئالاقىدار كىتابلارنى ئوقۇغان بولۇشىڭىز مۇمكىن، كىتابلاردا ئوتتۇرىغا قويۇلغان پىكىر ھەمىشە: چوڭ ياشلىق خەتەرلىك ھامىلىدار ئايال بولمىسىڭىزلا، تۇغۇشتىن ئىلگىرى جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈۋەرسىڭىز بولىدۇ، دېگەندىن ئىبارەت بولىدۇ. مەن بىلەن پاراڭلاشقان ئاياللاردىن سەمىمىيلىك بىلەن ھامىلىدارلىق جىنسىي تۇرمۇشىمىزغا تەسىر يەتكۈزۈمىدى دېگەنلەر ناھايىتى ئاز بولدى، ئەڭ ئاخىرقى بىر قانچە ھەپتە بۇنىڭ سىرتىدا. بەزى ئاياللارنىڭ ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە جىنسىي تەلپى ناھايىتى كۈچىيىپ كېتىدۇ، ئەمما ئارىمىزدىكى كۆپ ساندىكىلەرنىڭ ئۇنداق بولمايدۇ. بەزى چاغلاردا ھېسسىياتىمىز قوزغالماي چاغدىمۇ تاسادىپىي ھالدا تاكى تۇرمۇشىمىز نورمال

ھالەتكە كەلگەنگە قەدەر جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشكە مەجبۇر بولىمىز. جىنسىي تەلەپ ھامىلىدارلىقنىڭ ئوتتۇرىدىكى ئۈچ ئېيىدا ئەڭ كۈچلۈك بولىدۇ، لېكىن بەزىلەردە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە باشتىن - ئاخىر بۇ خىل تۇيغۇ بولمايدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە جىنسىي تۇرمۇشنىڭ ناھايىتى ئاز يىپ كەتكەنلىكىنى، دەسلىپىدە بەدىنىنىڭ بىر ئاز قولايسىز بولىدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلىدۇ. كوڭۇل ئىلىشىش، باش ئاغرىش، يوغىناپ كەتكەن قورساق ۋە بېسىلىپ تۇرغان دوۋساق جىنسىي تەلەپنىڭ بارلىققا كېلىشىنى قىيىنلاشتۇرۇپ قويدۇ. بۇ ساقسىزلىقلار سىزنى ناھايىتى ئاجىزلىشىپ كەتكەن تۇيغۇغا كەلتۈرۈپ قويدۇ.

نۇرغۇن ئەر - خوتۇنلار ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشە بىخەتەر بولىدىغان - بولمايدىغانلىقىدىن ئەندىشە قىلىدۇ. جاۋاب ناھايىتى ئاددىي: ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈش ناھايىتى بىخەتەر بولۇپ، بالدۇر تۇغۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ. پەقەت ئالدىنقى ئۈچ ئاي ئىچىدە بويىدىن ئاجراپ كېتىش ياكى بالدۇر تۇغۇش ئەھۋالى كۆرۈلگەندىلا، سىز ئاندىن جىنسىي تۇرمۇشنىڭ بىخەتەرلىكىگە دىققەت قىلىشىڭىز زۆرۈر. ئەگەر چۈشەندۈرۈش قىيىن بولغان قاناش ياكى كۆپ كېزەككە ھامىلىدار بولۇش، ياكى باش سۈيى يېرىلغان ياكى ھامىلىدارلىق ئەگەشمە كېسەللىكلەر كۆرۈلگەن بولسا، دوختۇر سىزنى جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشكە تەۋسىيە قىلىدۇ. باشقا ئەھۋاللاردا، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى جىنسىي تۇرمۇش ناھايىتى بىخەتەر بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە زۆرۈردۇر. جىنسىي تۇرمۇش مۇناسىۋىتىنىڭلارنى كۈچەيتىدۇ.

مەيلى جىنسىي تۇرمۇشنىڭلار ئىلگىرىكىدىن ئېخىمۇ ياخشى بولغان بولسۇن ياكى بىئارام بولغان بولۇڭ ياكى ھامىلىدارلىق

مەزگىلىدە ئاساسەن جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزمىگەن بولۇڭلار، سىز ئېرىڭىز بىلەن بولغان جىنسىي مۇناسىۋىتىڭىزنىڭ بەزى جەھەتلەردە ئۆزگىرىپ كەتكەنلىكىنى بايقايسىز، بۇ نورمال. ئەگەر جىنسىي تۇرمۇش ئازايغان بولسا، بۇ پايدىلىق بولۇشى مۇمكىن، مۇھىم نۇقتا سانى ئەمەس، بەلكى سۈپىتىدىن ئىبارەت. ئەگەر جىنسىي تۇرمۇش ئىلگىرىكىدەك ئۈنچىۋالا قىزىقارلىق بىلىنمەيدىغان بولۇپ قالغان بولسا، سىز ئېرىڭىز بىلەن پىكىر ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق ھامىلىدارلىق ئەكەلگەن ئۆزگىرىشلەرنى چۈشىنىپ، جىنسىي مۇناسىۋىتىڭلارنىڭ مۇستەھكەملىكىنى ساقلىشىڭلار لازىم. سىز، ئېرىڭىز بىلەن بىللە بەدەندىكى ئۆزگىرىشلەرنى چۈشىنىپ، جىنسىي مۇناسىۋىتىڭلارنىڭ مۇستەھكەملىكىنى ساقلىشىڭلار لازىم. سىز ئېرىڭىز بىلەن بىللە بەدەننىڭ ئۆزگىرىشىگە ماسلىشىپلا قالماستىن، يەنە كۆز قاراشنىڭ ئۆزگىرىشىگە ماسلىشىشىڭلار لازىم: سىلەر ئەمدى ئاشىق - مەشۇق ئەمەس، بەلكى ئەر - خوتۇن. چىن دىلدىن خۇشال بولۇش ۋە قانائەتلىنىشنى ۋاقتىدا جىنسىي تەشۋىشنىڭ ئورنىغا دەستىشىڭلار لازىم.



كۆپچىلىك سىزنىڭ يېڭى ھالىتىڭىزگە كۆنۈشى زۆرۈر

ھامىلىدار بولسىڭىز، مۇنداق ئەمەلىيەتكە يۈزلىنىشىڭىز كېرەك: سىز ئۆزىڭىزنىڭ بەدەنىڭىزگە نىسبەتەن مۇرەككەپ تۇيغۇدا بولىدىغان بىردىنبىر ئادەم ئەمەس. ئېرىڭىز، دوستلىرىڭىز ۋە ئائىلىڭىزدىكىلەر مۇسىز دە قىسقا ۋاقىت ئىچىدە مۇشۇنچىۋالا چوڭ ئۆزگىرىش يۈز بەرگەنلىكىدىن خاتىرجەمسىزلىنىدۇ، ھەتتا قورقىدۇ. ئۇلارنىڭ كۆنۈشى ئۈچۈن ۋاقىت بولۇشى زۆرۈر. بۇ

ئۇلارنىڭ ئەمدى سىزنى ياخشى كۆرمەيدىغان بولۇپ قالغانلىقىنى بىلدۈرمەيدۇ. ئۇلار پەقەت بۇ ئەمەلىيەتنى قوبۇل قىلىشنىڭ بىر قەدەر قىيىن ئىكەنلىكىنى بايقىغان بولىدۇ. سىزگە ئوخشاشلا، ئۇلارمۇ ۋاقىتقا ئېھتىياجلىق. مەڭگۈ ئۆزگەرمەيدىغان ھېچقانداق نەرسىنىڭ يوق ئىكەنلىكىنى ئېسىڭىزدىن چىقارماڭ. تۇرمۇش ئالغا ئىلگىرىلەيدۇ، ھەقىقىي سۆيگەن ئادىمىڭىز ۋە دوستلىرىڭىز بۇ خىل ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىدۇ.

ئون يەتتىنچى باب

تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزسەم بولامدۇ

پۈتكۈل تۇغۇش جەريانى سىزدە ئۆز بەدىنىڭىزگە نىسبەتەن تېخىمۇ ياخشى نۇيغۇ پەيدا قىلىدۇ. بالىلارنىڭ تۇغۇلۇشى ئېرىڭىز بىلەن ئىككىڭلارنىڭ مۇناسىۋىتىڭلارنى تېخىمۇ يېقىنلاشتۇرىدۇ، جىنسىي تۇرمۇش سىلەرنىڭ مۇھەببىتىڭلار ۋە يېقىن مۇناسىۋىتىڭلارنى ئىپادىلەشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلىدۇر.

پۈتكۈل تۇغۇش جەريانى سىزنىڭ ئۆز بەدىنىڭىزگە بولغان تۇيغۇڭىزنى تېخىمۇ ياخشىلىشى مۇمكىن، سىز تېخىمۇ ئاياللىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە ۋە تېخىمۇ جەلىپكارلىققا ئىگە بولىسىز. داس بوشلۇقىنىڭ قان ئايلىنىشى ياخشىلانغانلىقتىن جىنسىي تەلپىڭىزنىڭ ناھايىتى ئاسان قوزغىلىدىغان بولۇپ قالغانلىقىڭىزنى بايقىشىڭىز مۇمكىن.

ئەگەر جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشنى خالىسىڭىز ھەم شۇنداق قىلىشقا تەييارلانغان بولسىڭىز، دوختۇر سىزنى تۇغۇتتىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن ئاندىن شۇنداق قىلىشقا تەۋسىيە قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بار، سىز بالىياتقۇ بوينى نەيچىسى تولۇق پۈتۈپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشىڭىز كېرەك. ئەگەر ئۇنداق قىلمايدىغان بولسىڭىز، باكتېرىيە ناھايىتى ئاسانلا بالىياتقۇغا كىرىپ يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. جىنسىي يولىڭىز ۋە ئەۋرەت توقۇلمىلىرىنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈنمۇ ۋاقىت بولۇشى زۆرۈر. تۇغۇتتىن كېيىن قاناشنىڭ ئاخىرلاشقانلىقى بالىياتقۇ ۋە بالىياتقۇ بوينىنىڭ پۈتۈنلەي ئەسلىگە كەلگەنلىكىدىن بېشارەت بېرىدۇ.

ئەگەر تۇغۇت جىنسىي تۇرمۇشىڭىزنى كۈچەيتكەن بولسا، بۇ ئىنتايىن ياخشى بولغىنى. ئەمما سىز ئاز سانلىق. كۆپ ساندىكى ئادەملەر تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشتە شۈبھىلىنىدۇ.

مېنىڭدىن نېمە چاتاق چىقتى؟



بىز تۇغۇتتىن ئۈچ ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن جىنسىي تۇرمۇشنى ئەسلىگە كەلتۈرگەن ئاياللار توغرىسىدا پاراڭلاشقان بولۇشىمىز مۇمكىن. لېكىن تەتقىقاتلار، كۆپ ساندىكى ئاياللارنىڭ تۇغقاندىن كېيىن ئەقىل چىشى چىققان چاغدىكىگە ئوخشاش جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشنى ياقتۇرمايدىغانلىقىنى كۆرسەتتى.

بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلەش سىزنى بەدەن ۋە جىنسىي تەلەپكە قارىتا تېخىمۇ ياخشى تۇيغۇغا ئىگە قىلىدۇ، لېكىن بەدەننىڭ ئويغىنىش مەسىلىسى دائىم يۈز بېرىپ تۇرىدۇ. 1989 - يىلى ئېلىپ بېرىلغان ئاياللارنىڭ تۇغۇتتىن كېيىنكى سالامەتلىكى توغرىسىدىكى بىر تۈرلۈك تەتقىقاتتىن، يېرىمغا يېقىن ئاياللارنىڭ تۇغۇتتىن كېيىنكى ئۈچ ئاي ئىچىدىكى جىنسىي تۇرمۇشتا يەنىلا بىئارام بولىدىغانلىقى بايقالغان، بۇنىڭ سەۋەبى خىلمۇخىل. بەشتىن بىر قىسىم ئاياللار بىر يىلدىن كېيىنمۇ يەنىلا بىئارام بولىدىكەن. بۇ ئۇلارنى ئۆزلىرىدە بىرەر چاتاق چىققانمىدۇ دېگەن تۇيغۇغا كەلتۈرۈپ قويدۇ، ئەمما بۇ مەسىلىگە كۆپرەك ئەھمىيەت بېرىلمىدى.

ئۆزىنىڭ تاشقى قىياپىتىدىن ئەندىشە قىلىش ئاياللارنىڭ نورمال جىنسىي تۇرمۇشنى ئەسلىگە كەلتۈرمەسلىكى ياكى جىنسىي تۇرمۇش قېتىم سانىنىڭ ئازىيىپ كېتىشىدىكى سەۋەبلەرنىڭ بىرى بولۇشى مۇمكىن. ساغرا ۋە يوتىدىكى ئوشۇقچە ياغ، يۇمشاپ كەتكەن قورساق، يوغىناپ كەتكەن ئەمچەك ۋە تۇغۇتتىن كېيىنكى باشقا مۇۋاپىق كەلمەسلىكلەر، قورساقنى يېرىپ ئوپىراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغقاندىن كېيىنكى تاتۇققا نىسبەتەن جىددىيلىشىش، تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ

ئاشقانلىقىدىن قىيىن ئەھۋالغا چۈشۈپ قېلىش قاتارلىقلار بىر تەرەپنىڭ ياكى ھەر ئىككى تەرەپنىڭ جىنسىي جەھەتتە چەكلىمىگە ئۇچرىشىغا سەۋەب بولۇشى مۇمكىن. نۇرغۇن باشقا ئامىللارمۇ تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي تەلەپنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

جىنسىي يول سىلىق بولماسلىق



ئادەتتىكى ئەھۋالدا، ئانىلىق ھورمۇن جىنسىي مۇناسىۋەت داۋامىدا جىنسىي يولنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. ئەمما تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىر قانچە ئايدا، ئانىلىق ھورمۇن سەۋىيەسى بىر قەدەر تۆۋەن بولىدۇ. جىنسىي يولىڭىز ئانچە ئوڭاي نەملىشمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا سىزدە ۋە ئېرىڭىزدە بىر گاز ئاغرىش كۆرۈلىدۇ. بۇ ئانىلىق ھورمۇن سەۋىيەسى ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن ھەل بولىدۇ. ئەگەر سىز بالىڭىزنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ باققان بولسىڭىز، بۇ بىر قەدەر ئۇزۇن ۋاقىتىڭىزنى سەرپ قىلىدۇ. بەزى مۇتەخەسسسلەر بالا ئېمىتكەندە سۈت كەلتۈرگۈچى ھورمۇن جىنسىي تەلەپنى چەكلەيدۇ دەپ قارايدۇ. باشقا بەزى مۇتەخەسسسلەر بولسا بۇ قاراشقا قوشۇلمايدۇ، لېكىن تەتقىقاتلار بۇنداق ئىشنىڭ دائىم كۆرۈلىدىغانلىقىنى كۆرسەتتى.

جىنسىي يولىڭىزنىڭ قۇرغاقلىقىنى ھېس قىلغاندا، تېخىمۇ كۆپ ۋاقىت سەرپ قىلىپ بەدىنىڭىزنى ئويغىتىپ، جىنسىي مۇناسىۋەتنى تېخىمۇ ھۈزۈرلۈك قىلىشىڭىز بولىدۇ. تېخىمۇ كۆپ ۋاقىتىڭىزنى جىنسىي تۇرمۇشنىڭ باشتىكى تەييارلىقلىرىغا سەرپ قىلىشىڭىز ياكى بەزى بىر سىلىقلاشتۇرغۇچى مایلارنى ئىشلىتىپ

جىنسىي تۇرمۇشىڭىزنى تېخىمۇ خۇشاللىققا ئىگە قىلىشىڭىز بولىدۇ.

بوششىپ كەتكەن جىنسىي يول



جىنسىي يولىڭىز ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكىدىن بوششىپ كېتىشى، شۇ سەۋەبتىن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغان چاغدىكى ھۇزۇرلىنىش تۇيغۇسىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىشى مۇمكىن. قورغۇچى مۇسكۇل ئارقىلىق داس بوشلۇقىنى چىڭ تارتىش ياكى ئورۇقلاشنىڭ بۇنىڭغا قارىتا ياردىمى بولىدۇ (يىگىرمە ئۈچىنچى بابتىكى قورغۇچى مۇسكۇلغا ئالاقىدار تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرلارغا قاراڭ).

ئاغرىپ تۇرۇۋاتقان ئەۋرەت



ئەگەر ئەۋرىتىڭىز ياندىن كېسىلگەن بولسا، بۇنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ئالتە ھەپتىدىن كۆپ ۋاقىت كېتىدۇ. دوختۇر ئاللىقاچان ئەسلىگە كەلگەنلىكىڭىزنى ئېيتقاندا، بۇ پەقەت دەسلەپكى مەزگىلدىكى ئەسلىگە كېلىشنىڭ تاماملانغانلىقىدىن ئىبارەت بولىدۇ. تاتۇق توقۇلمىلىرى ئالتە ئاي ئىچىدە يۇمران ھالەتتە تۇرىدىغان بولۇپ، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا ئەۋرەت يەنىلا ئاغرىيدۇ. ئانىلىق ھورمۇن مەلھىمى بىلەن ئۇۋۇلاش ھەمدە داس بوشلۇقى مۇسكۇللىرىنى مەشىقلەندۈرۈش ئارقىلىق ئەسلىگە كېلىش سۈرئىتىنى تېزلىتىش لازىم.

ئاسانلا سۈت ئېقىپ تۇرىدىغان ئەمچەك



ئەگەر بالىڭىزنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ باققان بولسىڭىز، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا ئەمچىكىڭىزگە قان تولۇپ، جىنسىي مۇناسىۋەت داۋامىدا سۈت ئېقىشى مۇمكىن. سۈت كەلتۈرگۈچى ھورمۇنىڭ جىنسىي ھېسسىيات يۇقىرى پەللىگە چىققاندا قويۇپ بېرىلىشىمۇ سۈت ئېقىپ چىقىشتىكى سەۋەبتۇر. جىنسىي مۇناسىۋەت تەبىئىي ھەم قىزىقارلىق ئىش، بۇنىڭ سىلەرنىڭ خۇشاللىقىڭلارنى ئاشۇرىدىغانلىقىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن. لېكىن ئەگەر سىز ئېغىرلاشقان ھەم سۈت ئېقىپ تۇرىدىغان ئەمچىكىڭىزنى ياققۇرمىسىڭىز، جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈۋىدىغان چاغدا لىپتىك تاقىۋېلىپ ئۆزىڭىزنى ئارام تاپقۇزسىڭىز بولىدۇ.

قورساقنى يېرىش ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇش



ئەۋرەتنىڭ ياندىن كېسىلگىنىگە ئوخشاش، قورساقنى يېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغۇشتىن قېپقالغان تاتۇقنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگىمۇ ئالتە ھەپتىدىن كۆپ ۋاقىت كېتىدۇ. سىز ئېرىڭىز بىلەن بىرلىكتە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىكى ھۈزۈرلۈك بەدەن ھالىتىنى تېپىشىڭلار لازىم. ئاغرىپ تۇرغان قورساق ۋە قۇرغاق جىنسىي يول جىنسىي تۇرمۇشنىڭ ئۈنچۈۋالا خۇشال ھالەتتە بولۇشىغا ئىمكان بەرمەيدۇ.

چارچاش



دوختۇر تۇغۇپ ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىنكى تەكشۈرۈشتىن كېيىن سىزگە جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزسىڭىز بولىدىغانلىقىنى ئېيتقاندا، بۇنىڭغا نەدىمۇ كۈچ - مادارم بولسۇن دەپ ئويلىشىڭىز مۇمكىن. چۈنكى ھېرىپ - چارچاش تۇرمۇشىڭىزنىڭ بىر قىسمىغا ئايلانغان بولىدۇ. دەسلەپكى بىرقانچە ئايدا، بالىڭىز سىزنىڭ زېھنىڭىز ۋە كۈچىڭىزنى خورىتىدۇ، ئەگەر ۋاقتىڭىز بولسا جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشنى ئەمەس، بەلكى ئۇخلاشنى خالايسىز. باشقا بەزى ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىپ ھېسسىياتىڭىزنى ئىپادىلىشىڭىز جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش ئۈچۈنلا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن كۆپ ياخشى بولىدۇ. قۇچاقلىشىش سىلەرنى ناھايىتى بەختلىك ھېس قىلدۇرۇشى مۇمكىن، تېخىمۇ كۆپ ۋاقىتلارنى سەرپ قىلىپ ھېسسىياتىڭىز ھەققىدە پاراڭلاشساڭلارمۇ بولىدۇ. بۇنداق ئۇسۇل قوللانساڭلار مۇناسىۋەتلىكلارنى يېڭىباشتىن يېقىنلاشتۇرالايسىلەر، جىنسىي تۇرمۇشىڭلارمۇ نورمال ئىزغا چۈشىدۇ.

كەيىپى يوق بولۇش



تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي تەلەپنىڭ كەمچىل بولۇشى ناھايىتى ئومۇميۈزلۈك بولىدۇ. سىز بەدىنىڭىزنىڭ ئىلگىرىكىدەك ئۇنچىۋالا ئاسان ئويغانمايدىغان بولۇپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. بۇ سىزنىڭ ئەمدى ئېرىشىڭىزنى ياخشى كۆرمەيدىغان بولۇپ قالغانلىقىڭىزنى چۈشەندۈرمەستىن، پەقەتلا جىنسىي تۇرمۇشنىڭ ھازىر سىزگە ئەڭ ئېھتىياجلىق

ئەمەسلىكىدىن بولغان بولىدۇ. بەدەننىڭ مۇۋاپىق كەلمەسلىكى جىنسىي تەلەپنىڭ كەمچىل بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھالبۇكى، روھىي جەھەتتىكى ئامىللارمۇ بەدەننىڭ تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي مۇناسىۋەتكە بولغان تەلپىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

سز ۋە ئېرىڭىز شۇنچە قىسقا ۋاقىت ئىچىدە يۈز بەرگەن بارلىق ئۆزگىرىشلەرگە روھىي ھالەت جەھەتتە كۆنۈش ئۈچۈن ۋاقىتقا ئېھتىياجلىق بولىسىلەر. قارشى تەرەپ بىلەن ھېسسىياتىڭىز توغرىلۇق پاراڭلىشىش ئەڭ ياخشى داۋالاش ئۇسۇلى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر بۇنداق قىلىشنىڭ يەنىلا ئۈنۈمى بولمىسا، دوختۇردىن مەسلىھەت سورىشىڭىز بولىدۇ.

ھورمۇن تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى



بەدەن ئېغىرلىقى جىنسىي تەلەپنىڭ ئازىيىپ كېتىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئامىللارنىڭ بىرى بولۇشى مۇمكىن، لېكىن يەنە باشقا ئالاقىدار ئامىللارمۇ بار، مەسىلەن: ھورمۇن تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ۋە تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن بەدەندىكى ھورمۇن سەۋىيەسىدە ناھايىتى چوڭ ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ، ھورمۇن تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن جىنسىي تەلەپنىڭ ئاجىزلىشىشى مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئانىلىق ھورمۇن ۋە پىروگېستېرون سەۋىيەسىنىڭ تەڭپۇڭسىز بولۇشى نۇرغۇن جەھەتلەردە، جۈملىدىن جىنسىي جەھەتتە سىزگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. تەتقىقاتلار تېستوستېرون ۋە دېھىدرو ئېپىئاندىروستېرون سەۋىيەسى بەك تۆۋەن بولسا، جىنسىي تەلەپكە ئىنتايىن چوڭ تەسىرلەرنى كۆرسىتىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بەرگەن.

بۈگۈنكى كۈنگە قەدەر، دوختۇرلار تېستوستېرون ۋە دېھىدرو-
 ئېپىئاندىروستېروننىڭ رولىنى شۇنچە كۆپ ئۆلچەمگە ئۇلارنىڭ جىنسىي تە-
 لەپكە قانداق تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى يەنىلا بىلمەيدۇ، لېكىن
 سىز دوختۇرلاردىن قان پىلازمىسى تەركىبىدىكى تېستوستېرون ۋە
 دېھىدروئېپىئاندىروستېروننىڭ قويۇقلۇقىنى تەكشۈرۈپ ئۆلچەپ
 بېرىشنى تەلەپ قىلىشىڭىز بولىدۇ. گەرگەز قويۇقلۇقى بىرقەدەر تۆۋەن
 بولسا، تېستوستېرون ۋە دېھىدروئېپىئاندىروستېرون تولۇقلىسا
 ئۈنۈمى بولۇشى مۇمكىن. تېستوستېرون ۋە دېھىدروئېپىئاندىروست-
 تېرون سۈتسىمان مەلھىمىنى سۈركەشمۇ بىر خىل چارە. تېستوس-
 تېرون ۋە دېھىدروئېپىئاندىروستېرون تولۇقلىسىمۇ بولىدۇ، ئەمما
 سىز دوختۇر ئېنىق بېكىتىپ بەرگەن مۇۋاپىق مىقدار (دورا) بويى-
 چە تولۇقلىشىڭىز لازىم.

تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي تەلەپنىڭ ئاجىزلىشىشى



ئەگەر سىز تۇغۇپ بىر يىلدىن كېيىنمۇ يەنىلا جىنسىي
 تۇرمۇشقا قىلچە قىزىقمىسىڭىز ھەمدە بۇ ئەر - خوتۇنلۇق
 مۇناسىۋىتىڭىلارغا تەسىر يەتكۈزگەن بولسا، دوختۇردىن مەسلىھەت
 سورىشىڭىز لازىم.

خاتا ھالدا ئەمدى جىنسىي تۇرمۇشنى ياقتۇرمايدىغان بولۇپ
 قاپتىمەن دەپ قارىماسلىقىڭىز كېرەك، ھەممە نورمال ھالەتكە
 كېلىدۇ. بەدىنىڭىزدىكى ھورمۇن سەۋىيەسىنىڭ ھامىلىدار
 بولۇشتىن ئىلگىرىكى ھالەتكە كېلىشىنى كۈتۈپ تۇرۇشىڭىزغا
 توغرا كېلىشى مۇمكىن ھەمدە بەدەنگە بولغان ئىشەنچ ئەسلىگە
 كەلگەندىن كېيىن، جىنسىي تەلەپ ئاندىن ئەسلىگە كېلىدۇ.
 تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي تەلەپنىڭ ئاجىزلىشىشى مەڭگۈلۈك

ئەمەس. بۇ مەزگىلدە، باشقا ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىپ مۇناسىۋىتىڭلارنى كۈچەيتىشىڭىز بولىدۇ. قانداقلا بولمىسۇن سىز بىلەن ئېرىشىڭىز ئوتتۇرىسىدا ئادەمنىڭ ئەقلى يەتمەيدىغان بىرىكىش مەۋجۇت، سىلەر ئورتاق ھالدا مۆجىزىلەرچە يېڭى بىر جاننى ياراتىڭلار.

شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي سۇسۇلۇق مەسىلىسىنى ھەل قىلغىلى يولىدىغان نۇرغۇن چارىلەر بار. ئېرىشىڭىز بىلەن جىنسى توغرىسىدا پاراخلاشساڭلار، سۆيگۈ ئىزھار قىلىشنىڭ باشقا ئۇسۇللىرىنى تېپىپ چىقساڭلار، يېڭى بەدەن ھالىتىنى سىناپ كۆرسەڭلار، سىلىقلىغۇچى مايلارنى ئىشلەتسەڭلار، يالغۇز بىللە بولىدىغان ۋاقىتنى تاپساڭلار، ئۇخلايدىغان چاغدىلا جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈپ قالماستىن، ئېپى كەلگەن ھەرقانداق چاغدا جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزسەڭلار، قېتىم سانىنى ئەمەس، بەلكى سۈپىتىنى تەكىتلىسەڭلار — بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ پايدىسى بولىدۇ. مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىشتا، ھەرىكەت قىلىشتا چىڭ تۇرۇڭ، قورۇغۇچى مۇسكۇل ئارقىلىق جىنسىي يولىڭىزنى قورۇپ بېرىڭ، بەدەن ھالىتىڭىزنى ياخشىلاڭ. ئەمما ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئىناق جىنسىي تۇرمۇش بەدەن ئامىلىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپلا قالماي، يەنە روھىي ئامىللارنىڭ تەسىرىگىمۇ ئۇچرايدۇ. بەدىنىڭىز ئاللىقاچان ئەسلىگە كەلگەن بولۇشى مۇمكىن، ئەمما روھىي ھالىتىڭىزنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە تېخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىت كېتىدۇ.

ئۆزىڭىزگە ۋە ئېرىشىڭىزگە جىنسىي تۇرمۇشنى ئەسلىگە كەلتۈرىدىغانغا بىر ئاز ۋاقىت بېرىڭ. ئېرىشىڭىزدىمۇ ئېنىق ھالدا تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي تەلەپ ئاجىزلاش ئەھۋالى كۆرۈلۈشى مۇمكىن. ئۇنىڭمۇ روھىي ھالەت جەھەتتىكى ياكى جىسمانىي جەھەتتىكى ھەل قىلىشقا تېگىشلىك مەسىلىلىرى بولىدۇ. ئۇ

تۇغۇش جەرياننى كۆرگەنلىكى، سىزنىڭ دوختۇرخانىدا كۈتۈنۈپ ياتقان قىياپىتىڭىزنى كۆرگەنلىكى، بەدىنىڭىزدە ئەڭ ئاخىرقى بىرقانچە ئاي ئىچىدە يۈز بەرگەن كومپىدىيەلىك ئۆزگىرىشلەرنى كۆرگەنلىكى، سىزنىڭ يېڭى رولىڭىزنى كۆرگەنلىكى سەۋەبىدىن تەسىرگە ئۇچرىغان بولۇشى مۇمكىن. ئۇ سىزگە زىيان - زەخمەت يەتكۈزۈپ قويۇشتىن ئەنسىرىشى مۇمكىن.

كېيىنكى باپتا ئېيتىلغاندەك، بىز دائىم ئەرلىرىمىزنىڭ بىزگە ئوخشاشلا يېڭى رولغا كۆنۈشى كېرەكلىكىنى ئاسانلا ئېسىمىزدىن چىقىرىپ قويىمىز.

ئون سەككىزىنچى باب

مەن قارىماققا ناھايىتى سېمىزمۇ

بالاڭلارنىڭ تۇغۇلۇشى سىز ۋە ئېرىڭىزگە نىسبەتەن
ئېيتقاندا بىر خىل قايتا تەڭشەش جەريانىدىن ئىبارەت. شۇنىڭ
ئۈچۈن سىلەر ئارام ئېلىشىڭلار كېرەك، قانداقلا بولمىسۇن
سىلەر نۇرغۇن ئىشلارنى بېشىڭلاردىن كەچۈرۈڭلار.

مەن قارماققا ناھايىتى سېمزمۇ؟

بۇ سوئالغا بىۋاسىتە جاۋاب بەرمەسلىك كېرەك.

خوتۇنۇم ئەمدىلا ھامىلىدار بولغان چېغىدا، ئۇ ماڭا ئۆزىنىڭ قارماققا سەمرىپ كەتكەنلىكىنى ئېيتتى. لېكىن مەن ھېچقانداق ئۆزگىرىشنى كۆرۈۋالالمىدىم. ئۇ مېنى جەزمەن قارىغۇ بولۇپ قاپسىز، دېدى. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى راستلا بىر ئاز ئاشقاندا، مەن ئۇنىڭغا، قارىغاندا ئېغىرلاپ قالغاندەك تۇرىسىز، دېدىم (ھامىلىدار بولغان چېغىڭىزدا، سىزنىڭمۇ بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئاشىدۇ، شۇنداققۇ، ئۇلارنىڭ ھەممىسى نورماللىقنىڭ ئىپادىسى، شۇنداق ئەمەسمۇ؟)، مەن مۇشۇنداق دېسەم ئۇنى خاتىرجەم قىلالايمەن دەپ ئويلىغانىدىم. لېكىن بەكلا خاتالىشىپتىمەن! مەن بۇنىڭ چوڭ خاتالىق ئىكەنلىكىنى ناھايىتى تېزلا ھېس قىلدىم. ئۇنىڭ روھىي كەيپىياتى داۋاملىق ناھايىتى ناچار بولۇپ كەلدى.

فىرانك مونناكىمنىڭ ھامىلىدارلىق كۆرسەتمىسىدە ئوتتۇرىغا قويغان تەكلىپى ناھايىتى ئىشەنچلىك. «كۆپ ساندىكى ئەھۋالدا، راست گەپ قىلغان ياخشى، ئەمما ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە، بەزىبىر پىكىر ئالماشتۇرۇش قائىدىلىرىنى ئۆزگەرتىشكە توغرا كېلىدۇ، خۇددى راستچىللىققا ئوخشاش.» مونناكىم ئەرلەرگە ھامىلىدار بولغان خوتۇنى قارماققا ئېغىرلىقىم ئاشقاندا تۇرامدىمەن، يوق دەپ سورىغاندا، ئىنكار قىلىدىغان جاۋابنى بېرىش، جەلپ قىلىش كۈچۈم بارمۇ، يوق دەپ سورالغاندا جەزملەشتۈرىدىغان جاۋابنى بېرىش تەكلىپىنى بېرىدۇ.

مونناكىمنىڭ ئېيتقانلىرى توغرا، ئۇ «ئاياللار بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىغا ئەرلەردىنمۇ بەكرەك كۆڭۈل بۆلىدۇ»

دېگەن، مەن تاكى خوتۇنۇم ھامىلىدار بولغانغا قەدەر، بۇ نۇقتىنى تولۇق ئونۇپ يەتمەپتىمەن. مەن بەدەن شەكلىدىكى ئۆزگىرىشنىڭ ئۇنىڭ بېشىنىڭ قېتىشىغا سەۋەب بولغانلىقىنى سېزىۋالدىم. ئۇ ھامىلىدارلار كىيىمنى كىيىپ بىئارام بولاتتى، تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئەسلىگە كەلمەسلىكىدىن ئەندىشە قىلاتتى، ھامىلىدار بولۇش مېنىڭ ئۆزىگە بولغان ھېسسىياتىمنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ، دەپ ئويلايتتى. بۇ ماڭا نىسبەتەن ئېيتقاندا مەنتىقىگە سىغمايتتى. ئۇنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىشى كېرەك. ئەلۋەتتە، بولمىسا بالا قەيەردىن كېلەتتى.

خوتۇنۇم ئۆزىنىڭ ئاقىلانە بولمايۋاتقانلىقىنى بىلىدۇ. مەن ئۇنىڭ گەپ - سۆز، يۈرۈش - تۇرۇشىدىن مېنىڭ ئۆزىگە نىسبەتەن يەنىلا جىنسىي تەلپىمنىڭ بار - يوقلۇقىنى بىلمەكچى ئىكەنلىكىنى بىلىۋالغانىدىم. ئوچۇقىنى ئېيتسام، جىنسىي تەلپىم راستلا بار ئىدى. ھامىلىدارلىقنىڭ ئەڭ ئاخىرقى بىر - ئىككى ئېيىدا، بۇ ئىش سەل قىيىنلاشقانىدى، چۈنكى ئۇنىڭ قورسىقى ھەممىدىن ئەلا ئىدى. ئەمما، مەن تەلپىمنى ئۇنىڭغا ئېيتىمىدىم. ھامىلىدارلىق ئۇزاق داۋاملىشىدىغان بىر دەۋر ئەمەس، مەن قۇربىمنىڭ يېتىشىچە ئۇنى خاتىرجەم قىلىشىم كېرەك.

دائىم ئۆزىگە تەسەللى بېرىش



مېنىڭ ھامىلىدار بولغان ئاياللارنىڭ ئەرلىرىگە بېرىدىغان تەكلىپىم مۇنداق: مۇھەببەتتىن پايدىلىنىپ خوتۇنۇڭلارغا تەسەللى بېرىڭلار، بۇ ناھايىتى ئۈنۈملۈك، خوتۇنۇڭلارنىڭ تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئازىيىشى ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىغا ئوخشاشلا سەزگۈر بىر تېما. ئۇ يېڭىباشتىن ئىشەنچ تىكلەشكە موھتاج، ئۇ سىزنىڭ ئۇنى تۇغۇپ

بولغاندىن كېيىن سىز يەنىلا جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە دەپ ئېيتىشىڭىزغا موھتاج. ئادەتتە بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن، ئۇنىڭ بەدەن شەكلى ئەسلىگە كېلىدۇ، ئەمما ئۇنىڭ بەدىنىدە بەزىبىر ئۆزگىرىشلەر بولغان بولسا، ئۇنى قورقۇتماسلىقىڭىز كېرەك، قانداقلا بولمىسۇن ئۇ ناھايىتى كۆپ جاپالارنى تارتتى.

خوتۇنىڭىزنىڭ ئارام ئېلىشىغا ئىمكانىيەت يارىتىپ بېرىڭ. ئېنىقكى، ھامىلىدار بولۇش ۋە تۇغۇش ئادەم چارچاپ ھالىدىن كېتىدىغان بىر قېتىملىق كەچۈرمىشتىن ئىبارەت. ئۇنىڭ روھلىنىدىغان، شۇ ئارقىلىق ئۆزىگە بولغان ئىشەنچنى ئەسلىگە كەلتۈرىدىغان ۋاقتى بولسۇن، خوتۇنىڭىزنىڭ غۇدۇڭشىشلىرىغا قۇلاق سېلىڭ، ئۇنىڭ روھىي ھالىتىنىڭ ئۆزگىرىپ تۇرۇشىغا ئىمكانىيەت بېرىڭ. ئۇنىڭغا ئوخشاش ۋاقىت سەرپ قىلىپ بالىڭىزنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالالايدىغانلىقىڭىزنى ئېنىق بىلدۈرۈڭ. بالىلارنىڭ تۇغۇلۇشى سىز ۋە ئېرىڭىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا بىر قايتا تەڭشەش جەريانىدىن ئىبارەت، ئۇ ئۆزىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىغا نىسبەتەن بېسىم ھېس قىلىشى ھەمدە پەرىشان بولۇشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن سىلەر ئارام ئېلىشىڭلار زۆرۈر، قانداقلا بولسۇن سىلەر نۇرغۇن ئىشلارنى بېشىڭلاردىن كەچۈردىڭلار. روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتە بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش تەييارلىقىنى قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن ھەرىكەت قىلىشقا كىرىشىڭ.

بالىمىزنىڭ تۇغۇلۇشى قەلبىمنى خوتۇنۇمغا نىسبەتەن ھۆرمەتكە تولدۇردى. ئاياللارنىڭ بەدىنى شۇقەدەر ئاجايىپ ئىكەن. ئارىمىزدىكى رىشتە تېخىمۇ چىڭىدى. ئۇ ساغلام ۋە خۇشال بولىدىغانلا بولسا، ئۇنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى ھالەتكە كېلىش - كەلمەسلىكىدىن قەتئىينەزەر، ماڭا نىسبەتەن ئېيتقاندا ھېچقانداق پەرقى يوق. مېنىڭچە كۆپ ساندىكى دادىلار مېنىڭ تەسىراتىمغا قوشۇلىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەر قېتىم ئۇ مېنىڭدىن «مەن قارماققا ناھايىتى سېمىز، شۇنداق ئەمەسمۇ» دەپ سورىغاندا (ئەمەلىيەتتە بۇ سوئال نەچچە يۈز قېتىملاپ سورالغان) مەن ئۇنىڭغا ھەقىقىي تەسىراتىمنى ئېيتىمەن: سىز قارماققا يەنىلا جەلپ قىلىش كۈچىگە تولغان. ئەمما ئۇنى مېنىڭ دېگەنلىرىمنىڭ راست گەپ ئىكەنلىكىگە ئىشەندۈرۈش، مېنىڭ ئۆزۈمنىڭ ئەسلىدىكى بەدەن شەكلىمنى ئەسلىگە كەلتۈرمەكچى بولغىنىمغا ئوخشاش، ئىنتايىن قىيىن.

ئەرلەرنىڭمۇ ئۆزىنىڭ ئېھتىياجى بولىدۇ



مېنىڭ ھامىلىدار ئايالغا بېرىدىغان تەكلىپىم، سىز ئېرىڭىزگىمۇ ئوخشاشلا ئوبدان تەييارلىق قىلدۇرۇڭ، دېگەندىن ئىبارەت. ھامىلىدار بولۇش ئۇلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندىمۇ كىشىلىك تۇرمۇشنى ئۆزگەرتىدىغان بىر قېتىملىق كەچۈرمىشتىن ئىبارەت. ئۆزىڭىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئەھۋالىڭىزدىن پەقەت ئۆزىڭىزلا ئەندىشە قىلمايسىز. «ئەرلەر ۋە ئاتىلارنىڭمۇ ئوخشاشلا ئۆزلىرىنىڭ ئەندىشىسى بولىدۇ، بۇ خىل ئەندىشە ھامىلىدارلىق مەزگىلى ۋە تۇغۇت مەزگىلىدە مەۋجۇت بولۇپلا قالماستىن، تۇغۇتتىن كېيىنمۇ ئوخشاشلا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ.»

سىز ھامىلىدار بولغان مەزگىلدە ئېرىڭىز ھەر بىر كۈننى ئەندىشە ئىچىدە ئۆتكۈزۈڭ. ئەرلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ھامىلىدارلىقمۇ بېسىم بىلەن تولغان بىر مەزگىل ھېسابلىنىدۇ. يېنىكلىك بىلەن مۇنداق يەكۈن چىقارماسلىقىڭىز كېرەك: ئەگەر ئېرىڭىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئاشقانلىقى ئۈچۈن سىزدىن بىزار بولمىسا، بۇ ئۇنىڭ سىزنى ياخشى كۆرمەيدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، بىزنىڭ بېسىمغا نىسبەتەن

ئىنكاسىمىز ئوخشاش بولمايدۇ ھەمدە ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرۇش
ئۇسۇلىمىزدىمۇ پەرق مەۋجۇت.

ئەرلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، خوتۇنى ھامىلىدار بولغان
مەزگىلدە، بېسىمنى يەڭگىلەشتۈرۈش ئۈچۈن ئۇسۇلى ھەمىشە ئۆزىنى
ئالدىراش ھالەتتە تۇرغۇزۇشتىن ئىبارەت بولىدۇ. ئەرلەر ئادەتتە
خوتۇنى ھامىلىدار بولغان كۆپ ۋاقىت ئىچىدە ئىنتايىن قورقىدۇ،
ئەمما مەن بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ باردىم، ئىشتىھايىمۇ يامان
ئەمەس بولدى. مەن خوتۇنۇم، بالىمىز ئۈچۈن ساغلام يېمەك -
ئىچمەك بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك دېگەن قاراشتا جاھىللىق بىلەن
چىڭ تۇرغانلىقىم ئۈچۈن، دائىم خوتۇنۇمنى ناھايىتى
جىددىيلەشتۈرۈپ قويمەن. ئۇ ۋىتامىن ئىستېمال قىلمىغاندا، مەن
توختماستىن كۈتۈلدىمەن. مەن ئۇنى بەدەن چېنىقتۇرۇشقا
رىغبەتلەندۈردۈم. ئۆيىمىزنىڭ ئەتراپىغا نۇرغۇن ئەسلىھەلەرنى
ئورناتتىم، بوۋىقىمىز ياتىدىغان ھۇجرىنى تەييارلاپ قويدۇم. ھەممە
ئاخىرقى نۇقتىغا يېقىنلاشقاندا، مەن ناھايىتى چارچاپ
كەتكەنلىكىمنى ھېس قىلدىم. ئۇ (خوتۇنۇم) قارىماققا مەڭگۈ
ھامىلىدارلىق ھالىتىدە تۇرىدىغاندەك قىلاتتى. ئەمما ئومۇمىي
جەھەتتىن ئېيتقاندا، مەن ناھايىتى جايىدا بولغانلىقىنى ھېس
قىلىمەن.

تۇغۇتتىن كېيىنكى ئىشلار تامامەن باشقىچە بولىدىكەن.
ھازىر، بىزنىڭ بالىمىز بار بولدى، مەن بالىمىزنىڭ كۈندىن -
كۈنگە بىزگە ئوخشىشىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىۋاتىمەن.

بىز ناھايىتى چارچاپ كەتتۇق. ئېنىقكى، كۆپ ساندىكى ئەر -
خوتۇنلار ئىككى يىلچە ۋاقىت ئىچىدە ئاندىن بارلىق ئىشلىرىنى
ئوبدان ئورۇنلاشتۇرۇپ بولىدۇ ھەمدە چارچاش تۇيغۇسىدىن
قۇتۇلىدۇ. بىز ئوڭايلا خۇشال بولۇپ، بىردەمدىلا خۇيىمىز تۇتۇپ
قالدىغان بولۇپ قالدۇق، ئېھتىمال بۇ بىزنىڭ بەك چارچاپ

كەتكەنلىكىمىزدىن بولغان بولۇشى مۇمكىن. بەدەن
ئېغىرلىقىمىزمۇ ئەمدى ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكىدەك ئۇنداق
ئېغىر ئەمەس. بەلكىم ھازىر ئۆزىمىز ياخشى كۆرىدىغان قەھۋە
ئېچىش ۋە تورت يېيىشنى يېڭىباشتىن ئويلاشساق بولۇشى
مۇمكىن، ئەمما ئۇلار ئەمدى مۇھىم ئەمەس. ھەممىدىن مۇھىمى،
بىز ناھايىتى ساغلام ۋە ناھايىتى خۇشال ھەمدە بىر - بىرىمىزنى
ياخشى كۆرىمىز. بىز بىر ئائىلە كىشىلىرى.

ئون توققۇزىنچى باب

سىزنىڭ «كۆڭۈلدىكىدەك»
بەدەن ئېغىرلىقىڭىز

بوي ئېگىزلىكى ۋە بەدەن ئېغىرلىق كۆرسەتكۈچى پەقەت بوي ئېگىزلىكىگە نىسبەتەن ئېيتىلغان مۇجىمەل ھەم كۆڭۈلدىكىدەك بەدەن ئېغىرلىق ئۇقۇمىدىنلا ئىبارەت، خالاس. بەدەن ئېغىرلىقىمىز بىر كۈن ئىچىدە شۇنىڭدەك ئوخشاش بولمىغان پەسىللەردە ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ.

«مەن ئەتە تۇغۇتتىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىنكى قايتا تەكشۈرتۈش ئۈچۈن بارىمەن، لېكىن بەدەن ئېغىرلىقىم كۆڭۈلدىكىدەك بەدەن ئېغىرلىقىمىدىن بەك چوڭ پەرقلىنىپ تۇرماقتا.»

«مەن يەنە 3.2 كىلوگرام ئېغىرلىقىمنى ئازايتسام ئاندىن بەدەن ئېغىرلىقىمنى كۆڭۈلدىكىدەك ھالەتكە كەلتۈرەلەيمەن.»

ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىمىز مۇناسىپ بوي ئېگىزلىكىنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك بەدەن ئېغىرلىقى دائىرىسىدە بولسا، ئارىمىزدىكى كۆپ ساندىكى ئادەملەر ئۈنچىۋالا ئەندىشە قىلمىغان بولاتتى. ئەمما كىتابىمىزنىڭ ئىككىنچى بۆلىكىدە كۆرۈپ ئۆتكىنىمىزگە ئوخشاش، بوي ئېگىزلىكى ۋە بەدەن ئېغىرلىقى كۆرسەتكۈچى سىزنى پەقەت كۆڭۈلدىكىدەك بەدەن ئېغىرلىقى توغرىسىدىكى مۇجمەل ئۇقۇم بىلەنلا تەمىنلەيدۇ. بۇ سانلىق مەلۇماتلار ئادەتتە ئادەتتىكى ئادەملەر توپى ئەۋرىشكىسىنى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئېرىشىلگەن بولماستىن، بەلكى جىسمانىي سۇغۇرتا سېتىۋالغان ئادەملەردىن ئېرىشىلگەن بولىدۇ. بۇ گىرافىكلار ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى بىيولوگىيەلىك پەرققە ۋەكىللىك قىلالمايدۇ ۋە ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇقەدەر ئېنىق بولىدۇ. بىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىمىز بىر كۈن ئىچىدە شۇنىڭدەك ئوخشاش بولمىغان پەسىللەردە ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقى مەسىلىڭىزنى ھەل قىلىشقا تىرىشىۋاتقىنىڭىزدا، سىز قىلالايدىغان ئەڭ ياخشى ئىشنىڭ بىرى بەدەن ئېغىرلىقى توغرىسىدىكى مەسىلىنى ئويلىماستىن، بەلكى دىققەت - ئېتىبارىڭىزنى بەدەن

سېزىمىڭىزگە مەركەزلەشتۈرۈشتىن ئىبارەت، بەدىنىڭىزگە ئىشىنىڭ، ئۇ نورمال بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ قانچىلىك بولۇشى لازىملىقىنى بىلىدۇ.

جىڭنىڭ ئىشكالىسىغا قارىماڭ



بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلىتىش مەقسىتىدە يېمەك - ئىچمەكنى تىزگىنلىگەن چېغىڭىزدا، ئازايغان بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئاساسلىقى مۇسكۇلدىكى سۇ ھەمدە شېكەردىن كەلگەن بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى جىڭنىڭ ئىشكالىسى سىزگە ئىلھام بېرىدۇ، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز بىرقانچە كىلوگرام ئازىيىدۇ. ئەمما كېيىنكى ھەپتىگە كەلگەندە، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يەنە بىر قېتىم ئۆلچىگەن چېغىڭىزدا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ زادىلا يېنىكلىمىگەنلىكىنى بايقايسىز. ئۇنىڭدىن كېيىنكى ھەپتىسىدەمۇ ئوخشاش ئىش يەنە يۈز بېرىدۇ. ئاكتىپلىقىڭىز تۆۋەنلەيدۇ، يېمەك - ئىچمەكنى تىزگىنلىشىڭىز رول ئوينىمايدۇ، سىز ۋاز كېچىسىز.

بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ يېنىكلەشتىن توختىشىدىكى سەۋەب بەدىنىڭىزنىڭ ئاچ قالغان ھالەتكە چۈشۈپ قېلىشتىن قورقۇپ، ياغنى زاپاس ساقلاشقا كىرىشكەنلىكىدىن ئىبارەت. ئەمەلىيەتتە، بۇ ۋاقىت ساغلام يېمەك - ئىچمەككە كاپالەتلىك قىلىدىغان ئەڭ مۇھىم مەزگىل ھېسابلىنىدۇ. سىز بەدىنىڭىزدىكى ياغنى ئازايتىش نىشانىغا ناھايىتى يېقىن تۇرۇۋاتقان بولسىمۇ، لېكىن بۇ نىشانغا يېتىش ئۈچۈن ۋاقىت كېتىدۇ. مانا بۇ نېمە ئۈچۈن بەدەن ئېغىرلىقى جىڭنىڭ ئىشكالىسى سىزگە تەسىر كۆرسەتمىسۇن دېيىشىمىزنىڭ سەۋەبىدۇر. سىز ھېچقانداق ئىلگىرىلەشنى «كۆرمىگەن» چېغىڭىزدا، ناھايىتى ئۈمىدسىزلىنىپ كېتىسىز.

بەدەن ئېغىرلىقى جىڭى شىكالىسىغا دىققەت قىلىش ئورۇقلىشىڭىزغا ياردەم بەرمەيدۇ. ئۇ سىزنى ئىشەنچسىز سانلىق مەلۇماتلار بىلەن تەمىنلەيدۇ ھەم ئازدۇرىدۇ. سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ھەر كۈنى ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. شىكالا روھىي خاراكتېرلىك بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىشنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرەلمەيدۇ ياكى ئەكسىچە نۇقتىدىن ئېيتقاندا، سىزنىڭ چارچاش ياكى ئۈمىدسىزلىنىش سەۋەبلىك غزالىنىشىڭىزنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن كېلىپچىققان بەدەن ئېغىرلىقى ئۆزگىرىشىڭىزنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرەلمەيدۇ. «ئورۇقلىشىڭىزنىڭ نەتىجىلىك بولغان - بولمىغانلىقىغا بەدەن ئېغىرلىقى جىڭىنىڭ ئىشكالىسىغا ئاساسەن ھۆكۈم قىلماڭ» دەيدۇ كېرلىن ساندا ماپپىر. «ئەگەر يېمەك - ئىچمەكنى ھەمدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلىمەكچى بولسىڭىز، جىڭىنىڭ ئىشكالىسى بىلەن كارىڭىز بولمىسۇن، بەدەنىڭىزدىن كەلگەن سېزىمگە قۇلاق سېلىڭ. سىز ئۆزىڭىزگە ئىشەنسىڭىز بولىدۇ.»

مېنىڭ تۇغۇتتىن كېيىن ئورۇقلاش بىلەن كۈرەش قىلىۋاتقان بارلىق ئاياللارغا بېرىدىغان ئەڭ ياخشى تەكلىپىم: بەدەن ئېغىرلىقى جىڭىنىڭ ئىشكالىسى كۆرسەتكەن سانلىق قىممەت تاكى سىزنىڭ ئۆز تۇيغۇڭىزغا ھېچقانداق تەسىر كۆرسەتمەيدىغان بولغانغا قەدەر، ئۇنى بىر چەتكە چۆرۈپ تاشلىۋېتىڭ، دېگەندىن ئىبارەت.

ئەگەر سىز چوقۇم بەزىبىر پايدىلىنىش سانلىق مەلۇماتلىرىغا ئىگە بولۇپ، ئۆزىڭىزنىڭ نورمال بەدەن ئېغىرلىقى ھالىتىدە تۇرۇۋاتقان - تۇرۇۋاتمىغانلىقىڭىزنى كۆرۈپ باقماقچى بولسىڭىز، تېخىمۇ ياخشى چارە بەدەن ئېغىرلىقىنى ئۆلچەش ئەمەس، بەلكى بەدەندىكى ياغنى ئۆلچەشتىن ئىبارەت. بەدەننىڭ نورمال ياغ زىچلىقى 28% ~ 30% كىچە بولىدۇ. 25% تىن تۆۋەن بولغانلار زىلۋا ھېسابلىنىدۇ، 22% تىن تۆۋەن بولسا سەل ئورۇق

ھېسابلىنىسىز، %30 تىن يۇقىرى بولسا بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ بەك ئېغىر ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

بەدەن توغرىسىدىكى تەپەككۈر
ئەندىزىسىنى ئۆزگەرتىش



«بەلگىلىك ۋاقىتتىن كېيىن سىز بەدىنىڭىزنى ئۆزگەرتىمەكچى بولغان تىرىشچانلىقىڭىزنى توختىتىشىڭىز، شۇنىڭدەك بەدىنىڭىز توغرىسىدىكى سېزىمىڭىزنى ئۆزگەرتىشكە كىرىشىشىڭىز لازىم.»
ئورۇق بولۇش ساغلاملىق، خۇشاللىق شۇنىڭدەك كۈچ - قۇۋۋىتى ئۇرغۇپ تۇرۇشتىن دېرەك بەرمەيدۇ. مۇشۇ كىتابنى يېزىۋاتقان چاغلىرىمدا، نۇرغۇن ئانىلار بىلەن تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش مەسىلىسى توغرىسىدا پاراڭلاشقانىدىم. ھامىلىدار بولۇشتىن ئاۋۋالقى بەدەن ئېغىرلىقى سەۋىيەسى ئەسلىگە كەلگەن تۇغۇتلۇق ئاياللارمۇ يەنىلا ئۆزلىرىنىڭ بەدىنىگە نىسبەتەن نارازى ئىكەن، ئۇلار بەدەن ئېغىرلىقىنى يەنىلا بىرقانچە كىلوگرام ئازايتىشنى ئويلايدىكەن. ئۇلار يەنىلا «سەت ھامىلىدارلىق سىزىقچىلىرى»، «بوششىپ كەتكەن مۇسكۇللىرى» شۇنىڭدەك «نەملىشىپ تۇرىدىغان قورسىقى» غا نەپرەتلىنىدىكەن. ئورۇق چوكانلار بولسۇن ياكى بەدەن ئېغىرلىقى ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەن ئاياللار بولسۇن، ھەممىسى ماڭا مۇنداق ئويىنى بىلدۈرۈشتى: ئۇلار ئۆزلىرىنى ناھايىتى ئېغىر ھېس قىلىدىكەن ھەمدە ئۆزلىرىنىڭ تاشقى كۆرۈنۈشىدىن تەشۋىشلىنىدىكەن ۋە ئۆمىدىسىزلىنىدىكەن.

تۇغۇش بىزنى بەدىنىمىز توغرىسىدىكى خىلمۇخىل خاپىلىقلار بىزنى يوقىتىدىغان ئىنتايىن ياخشى پۇرسەت بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. دەسلەپ ئانا بولغان باسقۇچنىڭ مۇشۇ بىر مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ ناھايىتى ياخشى پۇرسىتى ئىكەنلىكىنى

ئىسپاتلاپ بېرىدىغان يېتەرلىك ئاساس بار. ئۇ تامامەن يېڭى بىر باشلىنىشتىن ئىبارەت. سىز ھازىر بالىڭىزنىڭ ئۆلگىسى، سىز بەدىنىڭىزنىڭ يوغىناپ كەتمەسلىكىنى، چىرايلىق فىگۇرىغا ئىگە بولۇشنى ئارزۇ قىلىسىز. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئەگەر بەدىنىڭىزگە نىسبەتەن ئىجابىي تەسىرى يوق بولىدىغان بولسا، ھېچبولمىغاندا ئۇنىڭ بىلەن مۇھىم باغلىنىشى بولىدۇ.

ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى بىرقەدەر كۆپرەك بولۇپ، تاشقى كۆرۈنۈشىڭىزگە چوڭراق تەسىر كۆرسەتكەن بولسا، ياخشى بەدەن شەكلىنى قايتىدىن ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئىنتايىن قىيىن بولىدۇ. بۇ يەردىكى بەزى مۇھىم نۇقتىلار سىزگە ئەسقىتىپ قېلىشى مۇمكىن:

● بەلگىلىك ۋاقىت سەرپ قىلىپ ئۆزىڭىزنىڭ زادى نېمە ئۈچۈن تېخىمۇ ئورۇقلىماقچى ئىكەنلىكىڭىز، نېمە ئۈچۈن ئورۇقلاشنىڭ سىزگە نىسبەتەن شۇقەدەر مۇھىم ئىكەنلىكى توغرىسىدا ئەستايىدىللىق بىلەن ئويلىنىپ كۆرۈڭ.

● بەزى تەكشۈرۈشلەرنى ئېلىپ بېرىڭ. بەزى دۆلەتلەردە، ئورۇق بولۇش جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە بولۇشتىن دېرەك بەرمەيدۇ. ئۆتكەنكى بەزى چاغلاردا، شۇنداق بولغان، چىرايلىق بولۇش زىلۋا بولۇشقا تەڭ ئەمەس، خۇددى ئىككىنچى بابتا كۆرۈپ ئۆتكىنىمىزگە ئوخشاش.

● بەدىنىڭىزنىڭ سېزىمىگە قۇلاق سېلىڭ. مۇنداق بىر نوقتىغا ئىشىنىڭ: بەدىنىڭىز ئۆزىگە زادى نېمىنىڭ ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. يەۋاتقان نەرسىلىرىڭىزگە توغرا مۇئامىلە قىلىڭ. ئەگەر سىز تۇرمۇشىڭىزدىكى مەسىلىلەردىن يېمەكلىك ئارقىلىق ئۆزىڭىزنى چەتكە ئالماقچى بولىسىڭىز، سىزدە روھىي خاراكتېرلىك يېمەك - ئىچمەك مەسىلىسى كۆرۈلگەن بولۇشى مۇمكىن. يېمەكلىكلەرنى ئېھتىيات بىلەن تاللاڭ، قورسىقىڭىز ئاچقان چاغدا يەڭ، قورسىقىڭىز توپغاندا توختاڭ.

● بەدەن ئىمكانىيىتىڭىز يار بەرگەن ئەھۋالدا ھەرىكەت قىلىڭ. بۇ بەدىنىڭىزگە بولغان ئىشەنچىڭىزنى ئاشۇرۇپلا قالماستىن، يەنە ماددا ئالماشتۇرۇشىڭىزنى تېزلىتىدۇ.

● ئۆزىڭىزگە ئوبدان غەمخورلۇق قىلىڭ. ئۆزىڭىزگە يېتەرلىك كۆيۈنۈڭ ۋە ئەھمىيەت بېرىڭ، خۇددى بالىڭىزغا قىلغىنىڭىزغا ئوخشاش، ئاندا - ساندا ئۆزىڭىزگە ئەركىنلىك بېرىڭ. سىز مۇشۇنداق مۇئامىلىگە ئېرىشىشكە تېگىشلىك.

● ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز راستلا سىزنى ئۈمىدسىزلەندۈرگەن بولسا، مۇتەخەسسسلەردىن ياردەم سورىشىڭىز بولىدۇ.

● ئۆزىڭە ئىشىنىش توغرىسىدىكى بەزىبىر كىتابلارنى ئوقۇپ، ساغلام فىگۇرا قارىشىنى تىكلەڭ.

● مۇنداق بىر نۇقتىنى بىلىۋېلىشىڭىز كېرەك: مودېللارغا ئوخشاش ئورۇق بولۇش تەبىئىي ئەمەس ۋە ساغلام بولغانلىق ئەمەس. ئۇلار «ھەقىقىي» ئايال ئەمەس، بەلكى ئاخبارات ۋاسىتىلىرى ئويدۇرۇپ چىقارغان خىيالىي ئوبرازلاردىن ئىبارەت.

● ئۆزىڭىزنىڭ تۇرۇق - ھالىتىڭىزنى قىلىۋاتقان ئىشلىرىڭىزدىن ئايرىپ قاراڭ.

● دىققەت - ئېتىبارىڭىزنى ئۆزىڭىز ماھىر بولغان ئىشلارغا مەركەزلەشتۈرۈڭ. ئېنېرگىيەڭىزنى باشقا ئىشلارغا سەرپ قىلىڭ. تۇرمۇشىڭىزنىڭ باشقا تەرەپلىرىگە كۆڭۈل بۆلۈڭ.

● بەدىنىڭىز توغرىسىدا ئىجابىي پىكىر يۈرگۈزۈڭ. ئۆزىڭىزنىڭ قايىل بولىدىغان قىسمىغا دىققەت قىلىڭ. سىز يەنىلا ئەسلىدىكىگە ئوخشاشلا جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە.

● بالىڭىزنىڭ سىزگە قارىغاندىكى ھالىتىگە دىققەت قىلىڭ.

ئەجەبا ئۇنىڭ ھەممىگە ئەرزىيدىغانلىقىنى ھېس قىلىمىدىڭىزمۇ؟ ئاخىرىدا، ئۆزگىرىشنىڭ ساقلانغانلىقى بولمايدىغانلىقىنى ئېسىڭىزدە تۇتۇڭ. ئەڭ ئاكتىپ ئەسلىگە كەلتۈرۈش پىلانى،

ئوزۇقلۇقى ئەڭ مول يېمەك - ئىچمەكمۇ ئانىنىڭ تەبىئىي خۇسۇسىيىتىنى ئۆزگەرتەلمەيدۇ. ھەربىر ئايال ۋاقىت ئەكەلگەن فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىشلەرگە يۈزلىنىشى كېرەك، بالا ئېمىتىپ باقمىغان ۋە تۇغۇپ باقمىغان ئاياللارمۇ ئوخشاش. ئەگەر سىز جەلپ قىلىش كۈچۈم يوق دەپ قارىسىڭىز، ئۆزىڭىزگە بولغان ئىشەنچىڭىز ئاجىزلاشقانلىقتىن، باشقا نۇرغۇن مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇ مەسىلىلەر كۆپىنچە ھالدا بەدىنىڭىزدىكى ئۆزگىرىشلەردىن ئەمەس، بەلكى پوزىتسىيەڭىز جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلەردىن كېلىپچىقىدۇ. ئەگەر تۇغۇشنىڭ سىزگە كۆرسەتكەن تەسىرىگە خاتىرجەملىك بىلەن مۇئامىلە قىلالىسىڭىز ھەم ئۆز بەدىنىڭىزگە نىسبەتەن يېتەرلىك ئىشەنچكە ئىگە بولىسىڭىز، بەلكىم ئەسلىدىكىدىنمۇ بەكرەك جەلپكار ۋە لاتاپەتلىك بولىشىڭىز مۇمكىن.

ئۆز بەدەن ھالىتىگە بولغان ئىشەنچ ھەرقانداق ئايالنى ئۇنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ قانچىلىك بولۇشى ھەمدە قانچە بالىسى بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، قارماققا تېخىمۇ جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە قىلىدۇ. بۇ خىل ئۆز بەدىنىگە بولغان ئىشەنچكە ئىگە بولۇش ئۆزىنىڭ بەدىنىگە ئىخلاس بىلەن مۇئامىلە قىلىشتىن باشلىنىدۇ. كېيىنكى باپتا نېمە ئۈچۈن بەدەن ئېغىرلىقىنى ئاستا - ئاستا يېنىكلىتىش كېرەكلىكى مۇھاكىمە قىلىنىدۇ، بالىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ بېقىش بىلەن سۈنئىي ئۇسۇلدا ئېمىتىپ بېقىشنىڭ تەسىرى سېلىشتۇرۇلىدۇ ھەم سىزگە قانداق قىلغاندا ساغلام يېمەك - ئىچمەك، قانۇنىيەتلىك ھەرىكەت ئارقىلىق ئۆز بەدىنىگە ياخشى مۇئامىلە قىلغىلى ھەمدە تۇرمۇشتىكى بېسىمنى ئازايتقىلى بولىدىغانلىقى ئېيتىپ بېرىلىدۇ.

يىگىرىنچى باب

بالا تۇغۇش كەلتۈرۈپ چىقارغان ياغنى نېمە ئۈچۈن ئازايتقىلى بولمايدۇ

تۇغۇتتىن كېيىنكى بىرقانچە ئاي ئىچىدە يەنىلا بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كەتكەن ھالەتتە تۇرۇش ناھايىتى نورمال. كىتابلاردا قانداق دېيىلگەن بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، پەقەت ناھايىتى ئاز ساندىكى ئانىلارلا تۇغۇتتىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن ئەسلىدىكى بەدەن شەكلىنى ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدۇ.

سىز تۆۋەندىكى بۇ ماقالىنى ئوقۇغاندىن كېيىن، ھەممىنىڭ شۇقەدەر ئاددىي ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىسىز. چىرايلىق ئانا بالىسى بىلەن بىللە خۇشال كۈلۈشۈپ، بىللە بەدەن چېنىقتۇرىدۇ.

«بالىڭىزنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن بەدەن شەكلىڭىزنى ئەسلىگە كەلتۈرۈڭ.»

«بالىنى بېقىش بەدەن شەكلىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلىدۇر.»

«يېڭى تۇغۇلغان بوۋاق، يېڭى بەدەن، يېڭى تۇرمۇش، قانداق قىلغاندا ئۇلارنى بىرلەشتۈرگىلى بولىدۇ؟»

«بالىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرگىلى بولۇشنى ئۈمىد قىلىش.»

«تۇغۇتتىن كېيىن فىگۇرىسىنى يېڭىباشتىن يارىتىش.»

«تۇغۇتتىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن فىگۇرىسىنى

ئەسلىگە كەلتۈرۈش.»

«تۇغۇتتىن كېيىنكى تۇرمۇش: ئورۇنلاش، ئاقىلانلىقنى

ساقلاش، ئانا تۇرمۇشى ئۈچۈن رېئال پىلان تۈزۈپ چىقىش.»

مەلۇم بىر كۈنى ئەتىگەندە، سىز ئويغىنىسىز ۋە بەدىنىڭىزنىڭ ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز، بۇ سىزنىڭ تۇغقان كۈنىڭىزدىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەن ۋاقىتتۇر.

بەدەن چېنىقتۇرۇش: سىز چوقۇم چاقچاق قىلىۋاتىسىز، سىزنىڭ تېخى يېتەرلىك بەدەن كۈچىڭىز يوق.

ئۇخلاش: سىز باشتىن - ئاخىر ناھايىتى ھارغىن ھېس قىلىسىز.

ئۆزىڭىزنىڭ ۋاقتى: سىزگە ئۆزىڭىزنىڭ ۋاقتىڭىز يوق.

بالا ئۇخلىغاندا ئىشلارنى قىلىپ تۇگىتىش: سىزنىڭ بالىڭىز زادىلا ئۇخلىمايدۇ.

يېمەك - ئىچمەك: سىز داۋاملىق توختىماستىن يەپ تۇرىسىز. ئېمىتىش: سىزنىڭ ھەمىشە قورسىقىڭىز ئېچىپلا تۇرىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى: سىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يەنە 6.8 كىلوگرام ئازايتىشىڭىز كېرەك.

نېمە چاتاق چىقتى؟ سىز نېمە ئۈچۈن ژۇرناللاردىكى سۈرەتلەردىكى زىلۋا، خۇشال ئانىلارغا ئوخشاش بولالمايسىز؟ ھېچقانداق چاتاق چىققىنى يوق، سىزنىڭ ئەھۋالىڭىز ناھايىتى نورمال، تۇغۇتتىن كېيىنكى بىرقانچە ئاي ئىچىدە يەنىلا بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كەتكەن ھالەتتە تۇرۇش ناھايىتى نورمال. كىتابلاردا قانداق دېيىلگەن بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، پەقەت ناھايىتى ئاز ساندىكى ئانىلارلا، ئەگەر راستلا بار بولىدىغان بولسا، تۇغۇتتىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن ئەسلىدىكى بەدەن شەكلىنى ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدۇ.

كىتابىمىزنىڭ ئەمدىكى بۆلىكىدە سىزگە تۇغۇتتىن كېيىنكى ياغ مەسلىسىنى تونۇشتۇرىمىز، شۇنىڭ بىلەن بىللە سىزگە بەزى قىممەتلىك بار تەكلىپلەرنى بېرىمىز.

يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى ئۆزگەرتىش



ئەگەر ئىشتىھايىڭىز يەنىلا ناھايىتى ياخشى بولسا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز يېنىكلىمەسلىكى مۇمكىن. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقىنىڭىزدا، بەلكىم كۆپلىگەن يېمەكلىكلەرنى يېيىشكە ئادەتلەنگەن، يېمەك - ئىچمەك ئارقىلىق بالىڭىزنى ئۇ ئېھتىياجلىق بارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلىگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن. ھازىر بولسا ئىشتىھايىڭىزنى ۋە ئىدىيەڭىزنى

تەڭشەپ يېڭى بىر ئەمەلىيەتكە مۇۋاپىقلاشتۇرۇشىڭىز كېرەك: سىز ئەمدى ئىككى ئادەم ئۈچۈن يېمەكلىك يېمەيسىز. بەزى چاغلاردا ئاچلىق تۇيغۇڭىزنى تىزگىنلىيەلمەي قېلىشىڭىز مۇمكىن. ئەمما، داۋاملىق ھالدا ھامىلىدار بولغان قىياپەتتە تۇرماقچى بولمىسىڭىزلا، بەزىبىر كونا ئادەتلىرىڭىزنى ئۆزگەرتىشىڭىز زۆرۈر. يېمەك - ئىچمەك ئەھۋالىڭىزغا قانچىكى بالدۇر دىققەت قىلىشىڭىز، يەيدىغانلىرىڭىزنىڭ ئېھتىياجىدىن ئارتۇق ئىكەنلىكىنى، تاماق يېيىش تېزلىكىڭىز ۋە قېتىم سانىڭىزنىڭ ھەقىقىي ئېھتىياجىڭىزدىن تېز ۋە كۆپ ئىكەنلىكىنى شۇنچە بالدۇر بىلىۋالالايسىز. پەيدىنپەي ھالدا، سىز تېخىمۇ ساغلام يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى ئەسلىدىكى ئادىتىڭىزنىڭ ئورنىغا دەستىشكە باشلايسىز.

قۇربان بېرىدىغان ئانا



بەلكىم سىز ئارتۇق بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئازايتالمىغان بولۇشىڭىز مۇمكىن، چۈنكى سىز ئۇنداق قىلىشىڭىز بالىڭىزغا زىيانلىق بولۇشىدىن ئەندىشە قىلىسىز. نۇرغۇن تۇنجى ئانا بولغانلارنىڭ ھەممىسى مۇنداق دەپ قارايدۇ: ئۇلار بالىلىرىنىڭ مۇۋاپىق ئوزۇقلۇققا ئېرىشىشىگە كاپالەتلىك قىلىشى لازىم، ئەمما ئۇلارنىڭ ئۆزىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالى ھەمدە تاشقى كۆرۈنۈشى ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. بۇ نۇقتا بالىسىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ باققان ئانىلاردا تېخىمۇ گەۋدىلىك.

گەرچە بالىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ باققان چاغدا يېمەك - ئىچمەكنى تىزگىنلەپ بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىش مۇۋاپىق بولمىسىمۇ، لېكىن سىزنىڭ نشانىڭىز ساغلام يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى ساقلاپ، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئارتۇقچە

ئاشۇرۇۋەتمەسلىكتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، سالامەتلىك ئەھۋالىڭىز ۋە تاشقى كۆرۈنۈشىڭىز ئۆزىڭىزگە بولغان ئىشەنچىڭىزگە تەسىر يەتكۈزىدۇ، ئەگەر ئۆزىڭىزگە ئىشەنچىڭىز بولمىسا، بۇ ئۆزىڭىز ۋە بالىڭىز ئۈچۈن پايدىسىز دۇر. سىز قىلالايدىغان بالىڭىزغا ئەڭ پايدىلىق ئىشلارنىڭ بىرى ئۆزىڭىزگە ئوبدان غەمخورلۇق قىلىشتىن ئىبارەت. ئۇ ساغلام ھەم خۇشال بىر ئانىغا موھتاج.

ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلەش جەھەتتىكى قىيىنچىلىقلارغا يولۇقتىڭىزمۇ - يوق؟



ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنى مۇۋاپىق ھالدا ئاشۇرۇش ھەم بەدەن ئېغىرلىقى نورمال چاغدا ھامىلىدار بولۇشقا باشلاش، تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش قىيىن بولۇش مەسىلىسىدىن ساقلىنىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلىدۇر. ئەگەر ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېغىر دەرىجىدە ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەن بولسا، ياكى ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلەش كۆپ قىيىن بولىدۇ.

سىز يېمەك - ئىچمەك بىلەن بەدەن چىنىقتۇرۇشنىڭ مۇناسىۋىتىنى ئۆزگەرتتىڭىزمۇ - يوق؟



«بالىلىق بولغاندىن كېيىن، سىز پىسخىكا ۋە فىزىيولوگىيە جەھەتتە باشقا بىر ئادەمگە ئۆزگىرىپ قالغاندەك بولىسىز. سىز يېڭى تۇغۇلغان بوۋاققا، يېڭى تۇرمۇش ئۇسۇلىغا، يېڭى ماددا

ئالماشتۇرۇش ھالىتىگە شۇنىڭدەك بىر خىل يېڭى يېمەك -
ئىچمەك ئادىتىگە كۆنۈشىڭىز كېرەك.»

نۇرغۇن ئاياللار مۇنداق بىر خاتالىقنى سادىر قىلىدۇ: تۇغۇتتىن
كېيىن داۋاملىق ھالدا ئۆزلىرىنىڭ ھامىلىدار بولۇشتىن
ئىلگىرىكى يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى ۋە چېنىقىش جەريانىنى
ساقلاپ قالىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكىلىمىگەن چاغدا، ئۇلار
ئىنتايىن ئۈمىدسىزلىنىدۇ. نېمە ئۈچۈن مۇشۇنداق
بولدىغانلىقىنىڭ سەۋەبىنى سىزگە ئېيتىپ بېرەي: بەدىنىڭىزدە
ناھايىتى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە غايەت زور ئۆزگىرىش يۈز بەردى،
بۇرۇن مۇۋاپىق كەلگەن قائىدىلەر ئەمدى ئۈنۈمنى يوقاتتى، يېڭى
قائىدىلەرنى ئۆگىنىشىڭىز زۆرۈر. ئىلگىرىكى سىز ئەمدى مەۋجۇت
ئەمەس. سىز دېگەن ھازىر بىر ئانا، ئاللىقاچان ئوخشاش بولمىغان
ھالەتكە ئۆزگەردىڭىز. سىز ئوخشاش بولمىغان بەدەنگە ئىگە
بولدىڭىز، يېڭى ئۇسۇل تېپىپ ئۇنىڭغا كۆنۈشىڭىز زۆرۈر.

بەدەننىڭ سېزىمچانلىقى



ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە، نۇرغۇن ئاياللار ئۆزىنىڭ بەدىنىگە
نەسبەتەن ناھايىتى سەزگۈرلىشىپ كېتىدۇ، سىز بەدىنىڭىز
تارقاتقان سىگناللارنى قوبۇل قىلالايسىز. كىشىنى ھەيران
قالدۇرىدىغىنى شۇكى، بۇ ھالەت ئادەتتە تۇغۇتتىن كېيىن توختاپ
قالىدۇ. بالىنى تۇغۇپ بولغان ياكى بالىنى ئەمچەكتىن ئايرىغاندىن
كېيىن، بىز يەنە ئەسلىدىكى ئۇسۇل يېمەك - ئىچمەك ئادىتىمىزگە
قايتىپ كېلىمىز. بىز بەدىنىمىزنىڭ سېزىمچانلىقىنى يوقىتىمىز،
بەدەن سېزىمچانلىقى بىرقەدەر ناچار بولغان ھالەتتە، بەدەن
ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش جەھەتتىكى قىيىنچىلىق تېخىمۇ ئاسان
كۆرۈلىدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەنگە بولغان سېزىمچانلىق بىلەن ئانا بولۇش مەزگىلىگە قەدەم قويۇش، سىزنىڭ تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا تىزگىنلىشىڭىزگە نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىمدۇر. بەدىنىڭىز پەقەت ھامىلىدار بولغان چېغىڭىزدا قانداق قىلىش لازىملىقىنىلا بىلىدۇ. بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن، بەدەننىڭ بۇ خىل «ئەقلى» يوقىلىدۇ. بىر نۇقتا ئىنتايىن مۇھىم: ھامىلىدارلىق مەزگىلىڭىزدە قىلغىنىڭىزغا ئوخشاش، تۇغۇتتىن كېيىن بەدىنىڭىز سىزگە بەرگەن سىگناللارغا داۋاملىق ھالدا قۇلاق سېلىشىڭىز زۆرۈر. بەدىنىڭىزگە ئىشىنىڭىز، ئۇ سىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا نېمىنىڭ ئەڭ ياخشى ئىكەنلىكىنى ھەقىقەتەن بىلىدۇ.

باشقىلار بىلەن سېلىشتۈرۈش



«دوستۇم راجىپنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى تۇغۇتتىن ئىلگىرىكى ھالىتىگە كەلدى. مەن ناھايىتى ئاز يەيدىغان بولساممۇ، نېمە ئۈچۈن مېنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىم يېنىكلىمەيدۇ؟»

ئۆزىڭىزنى باشقىلار بىلەن سېلىشتۈرۈشنىڭ ھەقىقەتەن ھېچقانداق ئەھمىيىتى يوق. س-زىنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىڭىز، يېمەك - ئىچمەك ئادىتىڭىز شۇنىڭدەك ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىڭىز باشقىلارنىڭكىگە ئوخشاشمايدۇ. تامامەن ئوخشاش بولىدىغان ئىككى ئايال يوق. ئۇنىڭغا نىسبەتەن ئۈنۈملۈك بولغان نەرسىنىڭ سىزگە نىسبەتەن ئۈنۈملۈك بولۇشى ناتايىن. مانا بۇ نېمە ئۈچۈن شۇنچە تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ ھېلىقى دوستانە تەكلىپلەرنى، يەنى تېلېۋىزور، كىتاب، ژۇرناللاردا تەۋسىيە قىلىنغان ئالاھىدە ئۇسۇللارنى سىناپ كۆرگەن بولسىڭىزمۇ سىزگە نىسبەتەن ھېچقانداق ئۈنۈمى بولمايدىغانلىقىنىڭ سەۋەبىدۇر. ئۇلار

سىزنىڭ ئېھتىياجىڭىزغا، سىزنىڭ بەدىنىڭىزگە شۇنىڭدەك سىزنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىڭىزغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش جەھەتتە، سىز پەقەت ئۆزىڭىزنىڭ بەدىنىڭىزگە دىققەت قىلىشىڭىز زۆرۈر. سىزنىڭ بەدىنىڭىزگە نىسبەتەن ئۈنۈملۈك بولغان ئۇسۇل باشقىلارنىڭ بەدىنىگە نىسبەتەن ئۈنۈملۈك بولماسلىقى مۇمكىن، سىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا نورمال بولغان ئىش باشقىلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا نورمالسىز بولۇشى مۇمكىن. بىز بىر- بىرىمىزگە ئوخشىمايمىز، شۇڭا بىز ئوخشاش بولمىغان يوللار ئارقىلىق بەدەن ئېغىرلىقىمىزنى يېنىكىلىتىمىز.

سىز بەدەننىڭ بىردىنبىرلىكىنى تونۇپ يېتىشىڭىز زۆرۈر. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا تىزگىنلەش ئۈچۈن، تۇرمۇشتىكى ئۇششاق - چۈششەك ئىشلارغا ھەمدە ئۆزىڭىزنىڭ بەدەن ھالىتىڭىزگە دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك. بەدىنىڭىزنىڭ بىردىنبىرلىكىنى تونۇپ يەتسىڭىز، سىزنىڭ تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكىلىتىشنىڭ بىر مۇۋاپىق پىلانىنى تۈزۈپ چىقىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ. تۆۋەندىكى ئىشلار ھەققىدە ئويلىنىپ كۆرۈڭ:

سىزنىڭ ياش - قۇرامىڭىز



ئەگەر سىز ئاران ئون نەچچە ياشتا ياكى يىگىرمە نەچچە ياشتا بولسىڭىز، ئۇنداقتا بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكىلىتىشىڭىز بېشىڭىز چوڭايغان چاغدىكىگە سېلىشتۇرغاندا كۆپ ئاسان بولىدۇ. ياشلىق سىزنى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكىلىتىدىغان ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ. فىزىيولوگىيە جەھەتتە ئېيتقاندا، يىگىرمە نەچچە ياش كۆڭۈلدىكىدەك تۇغۇت يېشى ھېسابلىنىدۇ، چۈنكى بويىدىن ئاجراپ كېتىش، ھامىلىدار بولماسلىق ھەمدە باشقا

سالامەتلىك خېيىم - خەتىرى بۇ ياش باسقۇچىدا ئەڭ تۆۋەن قىممەتتە تۇرىدۇ. ئون نەچچە ياش چېغىدا ئادەم بەك ياش بولۇپ، بەدىنى يەنىلا ئۆسۈۋاتقان بولىدۇ. يېشى چوڭراق ئاياللارغا سېلىشتۇرغاندا، يىگىرمە نەچچە ياشلىق چوكانلارنىڭ ئانا بولۇشقا نىسبەتەن تەشۋىشى ئازراق بولىدۇ، تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە نىسبەتەنمۇ ئەندىشە قىلمايدۇ، بۇ ئۇلارنىڭ كەسپى ۋە باشقا بەزىبىر تۇرمۇش ئۇسۇللىرىنىڭ تېخى پۈتۈنلەي تۇراقلىشىپ بولمىغانلىقىدىن بولۇشى مۇمكىن.

نۇرغۇن ئاياللار 30 نەچچە ياشتا ئاندىن بالىلىق بولۇشنى تاللايدۇ. خۇددى كاتېرىن كىلار ئېيتقاندەك: «ھازىرقى يۈزلىنىش بالا تۇغۇش ۋاقتىنى 30 نەچچە ياشقا كېچىكتۈرۈشتىن ئىبارەت بولماقتا، ئۇ ياشقا بارغاندا ئاياللار كۆپىنچە تۇرمۇش قۇرغان، مۇقىم خىزمىتى بار بولىدۇ ھەمدە ئۆزلىرىنىڭ ئىجتىمائىي رولىنىمۇ تاپقان بولىدۇ.»

30 نەچچە ياش چېغىدا ئاياللارنىڭ ئانا بولۇش ئارزۇسى ئۈنچىۋالا كۈچلۈك بولمايدۇ ھەمدە ئادەتتە ئاللىقاچان ياخشى ئىجتىمائىي ئاساس تىكلەنگەن بولىدۇ، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچى تېخىمۇ يۇقىرى، ئىجتىمائىي مۇناسىۋىتى تېخىمۇ تۇراقلىق بولۇشى مۇمكىن. پايدىسىز تەرەپلەر: ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، بالىدا تۇغما كەمتۈكلۈك كۆرۈلۈش خېيىم - خەتىرى پەيدىنپەي چوڭىيىپ بارىدۇ. 35 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن، بۇ خىل خېيىم - خەتەر روشەن ھالدا چوڭ بولىدۇ. بالدۇر تۇغۇش شۇنىڭدەك قورساقنى يېرىپ ئوپىراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغۇش ئېھتىماللىقى ئاشىدۇ ۋە شۇنىڭ بىلەن بىللە، مۇشۇ ياش باسقۇچىدىكى ئاياللار تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە نىسبەتەن تېخىمۇ كۆپ ئەندىشىدە بولىدۇ ھەمدە بۇ مەسىلىنى بىر تەرەپ قىلىشتا ئەڭ چوڭ قىيىنچىلىققا دۇچ كېلىمىز دەپ قارايدۇ.

40 نەچچە ياشتا بالا تۇغۇش تېخىمۇ كۆپ خېيىم - خەتەر ئەكېلىدۇ. تۇغۇت ئەگەشمە كېسەللىكلىرى شۇنىڭدەك خىروموسوما نورمالسىزلىقى كۆرۈنۈش ئېھتىماللىقى روشەن ھالدا ئاشىدۇ. ئەلۋەتتە، ئۇنىڭمۇ بەلگىلىك پايدىسى بولىدۇ، سىز ئۆز بەدىنىڭىزنى تېخىمۇ ئاسان قوبۇل قىلىشىڭىز، ئۇنى تېخىمۇ مۇۋاپىقلاشتۇرۇشىڭىز مۇمكىن. ئۆزىڭىزگە بولغان ئىشەنچىڭىز تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. 40 نەچچە ياشلىق ئاياللارنىڭ بالىلىق دەۋرىدە ئۇچرىغان جاراھەت يارىلىرى ئاللىقاچان ساقايغان بولىدۇ، بۇ ئۇلارنى بالىلىق بولۇشقا نىسبەتەن تېخىمۇ تولۇق تەييارلىق كۆرۈش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. سىز يېڭى بىر جاننى دۇنياغا كەلتۈرۈشنىڭ پۈتكۈل جەريانىغا نىسبەتەن تېخىمۇ چوڭ ئارزۇ - ئۈمىدلىرىدە بولۇشىڭىز ۋە ئىززەتلىشىڭىز مۇمكىن. بۇنىڭدىن باشقا، سىز يەنە تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ تېخىمۇ قىيىن بولىدىغانلىقىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن.

30 ~ 40 ياشلىق ئاياللار شۇنى بايقايدۇكى، ياش چوكانلارغا سېلىشتۇرغاندا، ئۇلارنىڭ ھامىلىدارلىق ۋە تۇغۇش جەريانى ئادەمنىڭ كۆڭلىنى تېخىمۇ پەرىشان قىلىدۇ، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ۋە بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشكە ئىشلىتىشكە بولىدىغان ئېنېرگىيەسى تېخىمۇ ئاز بولىدۇ. ئەگەر سىز بالىڭىزنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ باقسىڭىز، بۇ خىل ئەھۋال تېخىمۇ گەۋدىلىك بولىدۇ. بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتى تۆۋەنلەيدۇ. بۇ بەدەننىڭ كالورىيىنى كۆيدۈرۈش تېزلىكىنىڭ ياش چاغدىكىدىن ئاستا بولىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتى تېببىي ئىنستىتۇتىنىڭ دوتسېنتى گېئورگى رىدبون «قىزىل كىتاب» ژۇرنىلىدا مۇنداق دېگەن: ئاياللارنىڭ 27 ياش ئۆپچۆرىسىدە ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتى ئەڭ

يۇقىرى نۇقتىدا تۇرىدۇ. ئەنە شۇنىڭدىن كېيىن، ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتى تەدرىجىي تۆۋەنلەيدۇ. ئەگەر سىز ئىلگىرىكىگە ئوخشاش يېمەكلىك يەيدىغان بولسىڭىز، ساغرىڭىزغا ياغ يىغىلىپ قالىدۇ. ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىنىڭ تۆۋەنلىشىنىڭ تۇغۇش بىلەن ئېنىق مۇناسىۋىتى يوق. ئۇ پەقەت ياشنىڭ چوڭايغانلىقىدىن ئىپادىلىنىدىغان نورمال ھالەتتىن ئىبارەت.



سىزنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش تىپىڭىز

سىز دوستىڭىزغا ئوخشاش تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تېز ئازايتالماسلىقىڭىز مۇمكىن، چۈنكى سىزنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش تىپىڭىز ئۇنىڭكىگە ئوخشاشمايدۇ. يېمەك - ئىچمەك ۋە ھەرىكەتنىڭ سىزگە بولغان تەسىرىمۇ تەڭداشسىزدۇر. ئەگەر سىز 300 كالىورىيە ئىسسىقلىقنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بىر پارچە شاكىلاتنى يېسىڭىز، ئۇنىڭدىن ھاسىل بولىدىغان ئىسسىقلىق ئۈنۈمى باشقا ئادەمنىڭكىگە ئوخشاش بولماسلىقى مۇمكىن، گەرچە ئۇمۇ ئوخشاش مىقداردىكى شاكىلاتنى يېگەن تەقدىردىمۇ. سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېشىشى، ئۇنىڭ ئاشماسلىقى مۇمكىن. ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىگە قارىتا ئېنىق تونۇشقا ئىگە بولۇش تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقى مەسىلىسىنى بىر تەرەپ قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ ھەم تۇغۇتتىن كېيىنكى يېمەك - ئىچمەك ۋە بەدەن چېنىقتۇرۇشقا نىسبەتەن يېتەكچى ئەھمىيەتكە ئىگە. ئارىمىزدىكى كۆپ ساندىكىلىرىمىز ئۆزىمىزنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىمىزنى بىلىمىز.

ئەگەر نېمە يېگۈڭىز كەلسە شۇنى يېسىڭىز ھەمدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئاساسەن دېگۈدەك ئاشمىسا، ئەگەر ھەرىكەت قىلىشنى ياخشى كۆرسىڭىز ھەمدە ئىشتىھايىڭىز ناھايىتى ياخشى

بولۇۋاتقانلىقىنى بايقىسىڭىز، بۇ سىزنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىڭىزنىڭ يۇقىرى ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

ئەگەر سىز پەقەت ئوتتۇرا ھال مىقداردا ھەرىكەت قىلغان، يېمەك - ئىچمەكنى تىزگىنلىگەن بولسىڭىز، ئەمما بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئازىيىشى يەنىلا ناھايىتى ئاستا بولغان بولسا، سىزنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىڭىزنىڭ ئوتتۇرا ھال ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

ئەگەر سىز ناھايىتى ئاسانلا سەمرىپ كەتكەن بولسىڭىز، يېمەك - ئىچمىكىڭىز قانۇنىيەتسىز بولسا، يېمەك - ئىچمىكىڭىزنى تىزگىنلىگەن بولسىڭىزمۇ بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئازايەمسە، شۇنىڭدەك ھەرىكەت قىلىشنى ياخشى كۆرمىسىڭىز، بۇ سىزنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىڭىزنىڭ بىرقەدەر تۆۋەن ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىن بەدەندىكى ھومون سەۋىيەسىنىڭ ئۆزگىرىشىمۇ ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە، ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتى ئۆرلەيدۇ. قالقانبەزىمۇ ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىنىڭ ئۆزگىرىشى يۈز بېرىدۇ. بۆرەك ئۈستى بېزى شۇنىڭدەك قالقانبەزى ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ھورمونلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن، قالقانسىمان بەزى ھورمون بىرىكتۈرۈشنى ئازايتىدۇ ھەم ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتى ۋاقىتنىچە تۆۋەنلەيدۇ. ئەگەر بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرسە، سىز ئازراق ئېنېرگىيە بىلەن نورمال بەدەن فۇنكسىيەڭىزنى ساقلايسىز.

ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتى مۇسكۇللارنىڭ سانىغا باغلىق بولىدۇ. مۇسكۇللار كالورىيەنى كۆيدۈرىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن، ياغ بىلەن مۇسكۇلنىڭ نىسبىتى تۇغۇتتىن ئىلگىرىكى نىسبەتتىن يۇقىرى بولىدۇ. بۇ خىل ياغ نىسبىتىنىڭ ئېشىش ئەھۋالى سىزگە بەلگىلىك ھالدا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى

يىنىكلەتمەكچى بولسىڭىز، بۇ مۇسكۇللارنى چېنىقتۇرۇشقا كىرىشىشىڭىز، شۇ ئارقىلىق ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىڭىزنى ئاشۇرۇشىڭىز لازىم. بەدەن چېنىقتۇرۇش تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلەتتىشىنىڭ ئىپپىدۇر. ئەگەر سىز ماددا ئالماشتۇرۇشقا تۈرتكە بولىدىغان چېنىقىش ئېلىپ بېرىشنى خالىمىسىڭىز، پەقەت يېمەك - ئىچمەكنى تىزگىنلەشكە تايىنىپلا ئارتۇق بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يوقىتالمايسىز. ئەمما، ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، سىز بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بېرىشتا ئېنېرگىيەگە ئېھتىياجلىق بولىسىز. تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتىدىن بىرقانچە ئايغىچە، ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىنىش يېتەرلىك بولمايدۇ. سىز راستىنلا ئىنتايىن چارچاش ھېس قىلىۋاتقان چېغىڭىزدا، ئۆزىڭىزنى جازالىغاندەك بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بارغىنىڭىزدىن كۆرە، تۇغۇتتىن كېيىنكى بىرقانچە ئايدا ئارام ئېلىپ ھەم ئۆزىڭىزنى يېڭىباشتىن كۈچ - ماغدۇرغا ئىگە قىلىپ، كېيىنچە بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بېرىپ ماددا ئالماشتۇرۇشىڭىزنى تېزلەتكىنىڭىز تۈزۈك.

ئاچچىقلانغاندا ئۆزىنى تاماققا زورلاش



سىز روھىڭىز چۈشكەن، ئۈمىدسىزلەنگەن ياكى ئاچچىقىڭىز كەلگەن چاغلىرىڭىزدا، نۇرغۇن نەرسە يېيىشنى تاللامسىز - يوق؟ ئەگەر شۇنداق قىلىدىغان بولسىڭىز، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئازايتىشىڭىز ناھايىتى قىيىن بولىدۇ. مۇنداق بىر خىل كۆزقاراشتا بولۇشىڭىز كېرەك: سىز بالىڭىز ئۈچۈن ئۈلگە تىكلەپ بېرىۋاتسىز. سىز ياخشى روھىي ھالەتتە تۇرۇشنى ئۈمىد قىلىسىز. ھازىر ھېلىقى ئۈمىدسىزلىك زەنجىرىنى ئۈزۈپ تاشلايدىغان چاغ كەلدى. سىز بالىڭىزنىڭ ساغلام يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنىڭ

بولۇشنى ئۈمىد قىلىسىز. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۆزىڭىزدىن باشلىنىدۇ.

ئەگەر بەدىنىڭىزنى ناھايىتى ئاجىزلىشىپ كەتكەندەك ھېس قىلىشىڭىز، يېمەك - ئىچمىكىڭىزگە دىققەت قىلىڭ. ئىشلارنى مۇتلەق قەستۈرۈۋەتمەسلىك كېرەك. يېمەكلىكلەرنىڭ ياخشى - يامانلىق پەرقى بولمايدۇ، پەقەت تاللاش جەھەتتىلا ئوخشاش بولمايدۇ، خالاس. سىزنىڭ ئەڭ ياخشى يېمەكلىكلەرنى تەلەپ قىلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق، ئەمما ياخشى يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسىنى تاللىشىڭىز بولىدۇ. ئەگەر بۈگۈن تاماقتىن كېيىن پېچىنە - پىرەنكىلەرنى بەك كۆپ يېگەن بولسىڭىز، ئەتە ئازراق يېسىڭىزلا بولىدۇ. ئۆزىڭىزگە ئوبدان مۇئامىلە قىلىڭ. ئۆزىڭىزگە ئۆز بالىڭىزغا مۇئامىلە قىلغانغا ئوخشاش مۇلايىم ۋە ئاق كۆڭۈل بولۇشىڭىز كېرەك.

يېمەكلىكنىڭ مىقدارى ۋە سۈپىتى



ئەگەر سىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلىتىش جەھەتتە قىيىنچىلىققا دۇچ كەلگەن بولسىڭىز، يەۋاتقان يېمەكلىكلەرنىڭ مىقدارى ۋە سۈپىتىگە دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك. ئارىمىزدىكى كۆپ ساندىكىلىرىمىز قانچىلىك نەرسە يېيىشىمىز لازىملىقى ۋە يېگەنلىرىمىزنىڭ ئوزۇقلۇقى بار - يوقلۇقىنى بىلمەيمىز.

كۈندىلىك خاتىرىڭىزنى تەتقىق قىلىپ، قوبۇل قىلغان زۆرۈر ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىكىنى بىلىۋېلىڭ. ئۆزىڭىزنىڭ قانداق قىلىپ تېخىمۇ ياخشى يېمەكلىكلەرنى تاللاپ ناچار يېمەك - ئىچمەك ئادىتىڭىزنىڭ ئورنىغا دەسسە تەكلىكىڭىزنى كۆرۈپ بېقىڭ. ئۆزىڭىزنىڭ يېمەك - ئىچمەك ئەھۋالىڭىزنى ئامېرىكا يېزا ئىگىلىك جەمئىيىتىنىڭ يېمەكلىك قوللانمىسى

بىلەن سېلىشتۇرۇپ كۆرىدىغان بولسىڭىز، يېگەن يېمەكلىكلەرنىڭ خاتا بولمىغانلىقىنى، ئەمما بەك كۆپ يېگەنلىكىڭىزنى بايقايسىز. يېمەكلىكلەرنى يېيىش مىقدارىنى ئازايتىشنىڭ بەلگىلىك ياردىمى بولىدۇ. ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ قايسىلار ئىكەنلىكىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىڭ. ئەگەر سىز ماروژنى يېيىشكە بەك ئامراق بولسىڭىز، ئەمەلىيەرەك بولۇپ، ئۇنى تىزگىنلەپ بىر ھەپتەدە بەش قېتىم ئەمەس، بەلكى ئىككى قېتىم يېسىڭىز بولىدۇ. سىز ئۆزىڭىزگە يول قويۇش بىلەن قاتتىق تىزگىنلەش ئوتتۇرىسىدا تەڭپۇڭلۇقنى تاپسىڭىز بولىدۇ. ئىشتىھايىڭىزنى قاتتىق تىزگىنلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق، پەقەت يېتەرلىك ھوشيارلىقىڭىزنى ساقلىسىڭىزلا بولىدۇ.

نامۇۋاپىق يېمەك - ئىچمەك ئادىتى



ئەگەر سىزدە نامۇۋاپىق يېمەك - ئىچمەك ئادىتى بار بولسا، ئۇنداقتا تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلىتىشكە تېخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىت كېتىشى مۇمكىن. كۆپ ساندىكى مۇتەخەسسسلەر، ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم غىزالىنىش تۇغۇتتىن كېيىن يېڭى يېمەك - ئىچمەك ئادىتىگە ۋە ماددا ئالماشتۇرۇش ئەھۋالىغا كۆنۈشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى، دەپ قارايدۇ. «غىزالىنىش قېتىم سانىنى، بولۇپمۇ ئەتىگەنلىك تاماقنى ئازايتىۋەتسە ياكى كۈنىگە پەقەت بىر ۋاقلا تاماق يېسە، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلىشىنى تېزلەتكىلى بولمايدۇ. ئۇنداقتا قىلىش ماددا ئالماشتۇرۇشنىڭ تۇراقسىزلىقىنى ئاشۇرۇپ شۇ ئارقىلىق بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلىشىنى كېچىكتۈرۈۋېتىدۇ.» تاماق يېگەن چېغىڭىزدا، ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش ھەمدە ئوزۇقلۇقلارنى پارچىلاش جەريانى ئارقىلىق ئېنېرگىيەدىن پايدىلىنىۋاتقان

بولسىز. ئەگەر ئۇزۇن ۋاقىت تاماق يېمىسىڭىز، كالورىيەنىڭ كۆيۈش تېزلىكى ئاستىلاپ، يېگەن يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىشقا تېخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىت كېتىدۇ. بەدىنىڭىز ئازراق يېمەكلىك يېيىشكە كۆنۈپ قالىدۇ.

ئەگەر تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلەتمەكچى بولسىڭىز، ئۇزۇن ۋاقىت يېمەكلىككە چەك قويۇش ياكى يېمەك - ئىچمەكنى قاتتىق تىزگىنلەشنىڭ ھېچقانداق ئەمەلىي ئەھمىيىتى بولمايدۇ. يېمەكلىككە چەك قويۇش ئوخشاشلا قان شېكەرى سەۋىيەڭىزدە نورمالسىزلىق كۆرۈلۈشىگە سەۋەب بولىدۇ، بۇ كەيپىياتنىڭ تۇراقسىز بولۇشى، چارچاش شۇنىڭدەك ئىشتىھانىڭ كۈچىيىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.



ھامىلىدارلىق ۋە تۇغۇتنىڭ تىپى

ھامىلىدارلىق ۋە تۇغۇت جەريانى ئوڭۇشلۇقراق بولغان تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ تۇغۇتتىن كېيىن ئەسلىگە كېلىشى ھامىلىدارلىق مەزگىلىنىڭ توققۇز ئېيىدا داۋاملىق ھالدا جىددىي ھالەتتە تۇرغان تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭكىدىن تېز بولىدۇ.

سىزنىڭ بالىڭىز بالدۇر تۇغۇلغانمۇ ياكى كېچىكىپ تۇغۇلغانمۇ؟ ھامىلىدارلىق جەريانىڭىز ناھايىتى مۇشكۈل بولدىمۇ - يوق؟ سىز داۋاملىق قاتتىق چارچاپ ھالىڭىزدىن كەتكەندەك تۇرامسىز - يوق؟ تۇغۇت ئەگەشمە كېسەللىكلىرى كۆرۈلگەنمۇ - يوق؟ تۇغۇش جەريانى ئادەمنى روھىي ۋە فىزىيولوگىيە جەھەتتە قاتتىق چارچىتىۋېتىدىغان بىر سىناش جەريانىدىن ئىبارەت. سىز قورسىقىڭىزنى يېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغدىڭىزمۇ - يوق؟ ئەگەر قورسىقىڭىزنى يېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغقان بولسىڭىز، تۇغۇتتىن كېيىنكى

ئەسلىگە كېلىش جەريانىڭىز تېخىمۇ ئاستىراق بولىدۇ، چۈنكى سىز ئوپېراتسىيىدىن پەيدىنپەي ئەسلىگە كېلىشكە ئېھتىياجلىق بولىسىز. قورساقنى يېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغقان كۆپ ساندىكى تۇغۇتلۇق ئاياللار ئالتە ھەپتىدىن سەككىز ھەپتىگىچە كۈتۈپ تۇرغاندىلا ئاندىن ئەسلىگە كەلتۈرۈش چېنىقىشىنى باشلىيالايدۇ، ھالبۇكى، قورساق قىسمىنى كۈچەيتىش چېنىقىشىنى ئېلىپ بېرىش ئۈچۈن تېخىمۇ ئۇزاق ۋاقىت كۈتۈپ تۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىن قانچىلىك ۋاقىت ئۆتكەندە ئەسلىگە كەلتۈرۈش مەشقى ئىشلىسە بولىدۇ؟



تۇغۇتتىن كېيىنكى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە، شۇنىڭدەك تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتىدە، ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتى يەنىلا نورمال ھامىلىدارلىق ھالەتتىكى سەۋىيەسىدىن يۇقىرى تۇرىدۇ. بۇ ۋاقىت ئىچىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلىشى بىرقەدەر تېز بولىدۇ. بىرقانچە ھەپتىدىن كېيىن، ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتى تۆۋەنلەپ ياغ زاپاس ساقلىنىشقا باشلىنىپ، شۇ ئارقىلىق سۈت بىلەن تەمىنلەشكە كاپالەتلىك قىلىنىدۇ. مانا بۇ نېمە ئۈچۈن تۇغۇتتىن كېيىنكى ئىككى ئايچە ۋاقىت ئىچىدە، بەدەن يەنىلا ھامىلىدارلىق ئەندىزىسىدە تۇرغان ئەھۋالدا، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلىمىگە ئىلگىرىكىگە ئالامىتىدۇر.

تۇغۇتتىن كېيىنكى ئۈچ ئايدىن ئالتە ئايغىچە بولغان ۋاقىت ئىچىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلىشى ئەھۋالى ھەرقايسى تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىلەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكلىەيدۇ، بەزىلەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئاشىدۇ، بەزىلەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئۆزگەرمەيدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى

بىر قانچە ئاي ئىچىدە، ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشتە قىيىنچىلىق كۆرۈلسە، بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشتىن ۋاز كېچىش يامان ئەمەس چارە ھېسابلىنىدۇ. بىز ناھايىتى ئۈمىدسىزلىنىپ كېتىمىز. بارلىق تىرىشچانلىقلىرىمىزنىڭ ھەممىسى پايدىسىز بولىدۇ، بەدەن ئېغىرلىقىمىز زادىلا ئۆزگەرمەيدۇ. ئوڭۇشسىزلىق ئالدىدا، بىز ياخشى يېمەك - ئىچمەك ئادىتىمىزدىن ۋاز كېچىمىز، ھەتتا بەدەن ئېغىرلىقىمىز تېخىمۇ كۆپ ئېشىپ كېتىدۇ. ئەمما ھازىرقى باسقۇچتا ساغلام يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم. ۋاز كەچمەك، ئەگەر يەنە بىر قانچە ئاي قەتئىي داۋاملاشتۇرسىڭىز، ئۈنۈمى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ئايدىن توققۇز ئايغىچە بولغان ۋاقىت ئىچىدە، بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىش ئاسانراق بولىدۇ. بۇ چاغدا ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىدە ماسلىشىشچان ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن بولىدۇ، گەرچە بالىسىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ باققان تۇغۇتلۇق ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا بۇ يەنىلا بىر قەدەر قىيىن بولسىمۇ، لېكىن بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىش پىلانىنى تۇغۇتتىن بىر يىل ئۆتكەندىن كېيىنكى ۋاقىتقا كېچىكتۈرۈش بەك كېچىك كەتكەنلىك بولىدۇ.

تەتقىقاتلار، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئاشقان بەدەن ئېغىرلىقىنى ئەگەر تۇغۇتتىن كېيىن بىر يىلغىچە يەنىلا ئازايتقىلى بولمىسا، ئۇنى ئازايتىش مۇمكىنچىلىكى ئازراق بولىدىغانلىقىنى كۆرسەتتى. بۇ قېتىم ئارتۇق بەدەن ئېغىرلىقى ئادەتتە 2.3 ~ 4.5 كىلوگرامغىچە بولىدۇ. ئۇنى ئازايتىشنىڭ مۇمكىنچىلىكى يوق ئەمەس، ئەمما تېخىمۇ تەس بولىدۇ. چۈنكى بەدىنىڭىز ئاشۇ ئارتۇق بەدەن ئېغىرلىقىغا ئاللىقاچان كۆنۈپ قالغان بولىدۇ.



ھەيز دەۋرى نورمال ھالەتكە كېلىشتىن ئىلگىرى، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز قىلچە يېنىكلىمەسلىكى مۇمكىن. ئەگەر ھەيز دەۋرى تېخى ئەسلىگە كەلمىگەن بولسا، بەدەن يەنىلا ياغنى زاپاس ساقلاش ئەندىزىسىدە تۇرىدۇ. لېكىن ياغنى زاپاس ساقلاش ئەندىزىسى بالىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ بېقىشقا نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم. ھەيز دەۋرى نورمال ھالەتكە كەلگەندىلا، بەدىنىڭىزدىكى ھورمۇن سەۋىيەسى ھەمدە ماددا ئالماشتۇرۇش سەۋىيەسى ئاندىن ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى ھالەتكە كېلىدۇ. سىز، ھەيز دەۋرى نورمال ھالەتكە كەلگەن ھامان، بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشنىڭ تېخىمۇ ئاسان بولىدىغانلىقىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن.

بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش



ئەمچەكنىڭ ئۆزى بەدەن ئېغىرلىقىنى بىرنەچچە كىلوگرام ئاشۇرىدۇ. بەدەن داۋاملىق ھالدا ياغنى زاپاس ساقلاپ، بۇ ئارقىلىق سۈت ھاسىل قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىشى مۇمكىن. كۆپ ساندىكى ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى بالىسىنى ئەمچەكتىن ئايرىشتىن ئىلگىرى، ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى سەۋىيەگە كەلمەيدۇ. ئەمما، گەرچە بالا ئېمىتىش جەريانىدا بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ بىرنەچچە كىلوگرام ئېشىش ئېھتىمالى بولسىمۇ، يىراق كەلگۈسى نۇقتىسىدىن قارىغاندا، بالىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ بېقىشنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەشكە نىسبەتەن نۇرغۇن پايدىسى بولىدۇ (كېيىنكى باقىا قاراڭ).

تۇنجى بالىڭىز



سىز ئالدىنقى قېتىملىق ھامىلىدارلىقتىن ئەسلىگە كېلىش جەريانىدا تۇرۇۋاتقانلىقىڭىز ئۈچۈن، يەنە بىر قېتىم ھامىلىدار بولىشىڭىز، ھامىلدار بولۇپ بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىشىنىڭ دەۋرىي ئايلىنىشقا كىرىپ قالمىسىز - يوق؟ نۇرغۇن ئانىلار ئەنە شۇنداق. تۇنجى قېتىم ھامىلىدار بولۇشتىن باشلاپ، بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكلەپ باقمايدۇ. ھەر قېتىملىق ھامىلىدار بولۇشتىن كېيىن، تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى 2.3 ~ 4.5 كىلوگرامچە ئېشىشقا مايىل بولىدۇ.

تۇرمۇش ئۇسۇلىڭىز



تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ يېنىكلەش تېزلىكى سىزنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىڭىزغا باغلىق بولىدۇ. سىز خىزمەت قىلىۋاتامسىز - يوق؟ سىز كۈن بويى ئائىلىدە تۇرىدىغان ئانىمۇ؟ بىر تۈرلۈك تەتقىقات، تۇغۇتتىن كېيىن قايتىپ بېرىپ خىزمەت قىلغان ئانىلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلەش تېزلىكىنىڭ ئائىلىدە تۇرغان تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭكىدىن تېز بولىدىغانلىقىنى كۆرسەتتى، بۇ ھەرىكەت مىقدارىنىڭ ئاشقانلىقى شۇنىڭدەك يېمەكلىكلەرنىڭ ئەمدى ئۈنچۈۋالا ئېزىقتۇرۇش كۈچىگە ئىگە بولماي قالغانلىقىدىن بولۇشى مۇمكىن. سىزنىڭ پېسىمغا بولغان ئىنكاسىڭىز قانداق؟ نېمە سىزنى خۇشال قىلىدۇ؟ نېمە سىزنى قايغۇرتىدۇ؟ سىزنىڭ بىر كۈن ئىچىدىكى قايىسى چاغدا تۇيغۇڭىز ئەڭ ياخشى بولىدۇ؟ سىز قانداق ھەرىكەتلەرنى قىلىشنى

ياخشى كۆرىسىز؟ قانداق يېمەكلىكلەرنى ئەڭ ياخشى كۆرىسىز؟
مۇقىم ئىجتىمائىي ئالاقە قىلىدىغان ئادەملىرىڭىز بارمۇ - يوق؟ ۋە
ۋەھاكازالار. دېمەك، تۇرمۇشىڭىزنىڭ ھەر بىر قىسمى تۇغۇتتىن
كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئەسلىگە كېلىش ئەھۋالىغا تەسىر
كۆرسىتىدۇ، شۇڭا تۇرمۇشىڭىزنىڭ ھەر بىر قىسمىغا يېتەرلىك
ئەھمىيەت بېرىشىڭىز كېرەك.

پىگىرم بىرىنچى باب

ئەگەر بالامنى ئانا سۈتى بىلەن باقسام
يەنە ئورۇقلىيالايمەنمۇ

بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىشنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى
يېنىكلىتىشكە ياردىمى بارمۇ - يوق؟ كىمىنىڭ بەدەن
ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلىشى ئېز بولىدۇ: بالىنى ئانا سۈتى بىلەن
باققان ئانىلارنىڭمۇ ياكى ئانا سۈتىدىن باشقا يول بىلەن باققان
ئانىلارنىڭمۇ؟

«تۇغقاندىن كېيىن، بالامنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ئورۇقلىشىمغا ياردەم بەردى.»

«بالامنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىۋاتمەن، بەدەن ئېغىرلىقىم ئېشىپ كېتىۋاتىدۇ، ئەمما يەنە قورسىقىم ئېچىپلا تۇرىدۇ.»
«ئەگەردە بالانى ئەمچەكتىن ئايرىۋەتسە، بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەمدۇ؟»

«بەدەن ئېغىرلىقىم مۇقىم ھالدا ئازىيۋاتىدۇ، مەن يەنىلا بالامنى ئېمىتىۋاتمەن.»

سىز نۇرغۇن ئوخشاش بولمىغان تەكلىپلەرنى ئاڭلايسىز، كىمگە ئىشىنىشىڭىز كېرەك؟ بالا ئېمىتىشنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشكە ياردىمى بارمۇ - يوق؟ كىمنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلىشى تېز بولىدۇ: بالىسىنى ئانا سۈتى بىلەن باققان ئانىلارنىڭمۇ ياكى سۈنئىي ئۆسۈلدا باققان ئانىلارنىڭمۇ؟

سىز بالا ئېمىتىشنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشكە ياردىمى بارلىقىغا قەتئىي ئىشىنىدىغان ئانىلار بىلەن پاراڭلاشقان بولۇشىڭىز مۇمكىن؛ سىز يەنە بالا ئېمىتىش بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتەلمەيدۇ دەيدىغان بۇ خىل قاراشنىمۇ ئاڭلىغان بولۇشىڭىز مۇمكىن.

بۇ ئىككى خىل قاراش تامامەن ئوخشاش ئەمەس، بىز بالانى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش بىلەن ئانا سۈتىدىن باشقا يول بىلەن بېقىشنىڭ پەرقىنى كۆرۈپ باقايلى.



«ئانىلار دائىم بالا ئېمىتكەندە ئورۇقلىغىلى بولامدۇ؟ دەپ ئەندىشە قىلىشىدۇ. بۇنىڭ جاۋابى شۈبھىسىز دۇر. ئەمەلىيەتتە بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئاشقان بەدەن ئېغىرلىقىنى ئازايتىشنى تېخىمۇ ئاسانلاشتۇرىدۇ، ئۇ بەدەن ئېغىرلىقى سۈت ھاسىل قىلىشنىڭ ئېنېرگىيەسىگە ئايلىنىدۇ.» بۇ خىل كۆز قاراش بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ھەرىكىتىنى تەشەببۇس قىلغان «ئاياللارنىڭ بالا ئېمىتىش سەنئىتى» ناملىق كىتابتا ئوتتۇرىغا قويۇلغان.

تۇغۇتتىن كېيىنكى بىرىنچى ھەپتىدە، بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىشنىڭ بالىياتقۇنىڭ ئەسلىگە كېلىپ ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى سەۋىيەگە يېتىشىگە ياردەمى بولىدۇ. بالىنىڭ سىز ئېمىتكىنىڭىزدە بالىياتقۇڭىز تارىيىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سىز ئاغرىش ھېس قىلىسىز، بۇ خىل تۇغۇتتىن كېيىنكى ئاغرىش نورمالدۇر. بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش بالىياتقۇنىڭ تارىيىشىنى تېزلىتىدۇ، لېكىن بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىشنىڭ بەدەنگە بولىدىغان پايدىسى يالغۇز مۇشۇلارلا ئەمەس.

نۇرغۇن مۇتەخەسسسلەرنىڭ تەتقىقاتى بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىشنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىش سۈرئىتىنى تېزلىتىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ بەردى. بالا ئېمىتىدىغان ئانىلار سۈت ھاسىل قىلىش ئۈچۈن كۆپ مىقداردىكى ئىسسىقلىققا ئېھتىياجلىق بولىدۇ، شۇڭا ئۇلار يېمەك - ئىچمەكنى تىزگىنلىمەيلا ئورۇقلىيالايدۇ.

ئوزۇقلۇقشۇناس جۇدىس روبىك ۋە ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ئىتتىپاقىدىكى بەزى ساغلاملىق مەسلىھەتچىلىرىنىڭ ئېيتىشىچە،

ئېمىتىش مەزگىلى بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكىلىتىشنىڭ ياخشى پەيتى ئىكەن. ئەگەر ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىز نورمال چاغدىكىدىن ئېغىرلاپ كەتكەن بولسا، بالا ئېمىتىش مەزگىلى ساغرىڭىز ۋە يوتىڭىزدىكى ئارتۇق ياغ بەدەن ئېغىرلىقىنى ئازايتىشنىڭ بىردىنبىر پۇرسىتى ھېسابلىنىدۇ: سىز تېرە ئاستى يېغىنى ئېلىۋېتىش ئوپېراتسىيەسى قىلدۇرمىسىڭىزلا. بالا ئېمىتىش مەزگىلىگە قەدەم قويدىغان چاغدا، بەدەنڭىز ئادەتتە ياغنى بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا ساقلاپ، سۈت ھاسىل قىلىش ئۈچۈن ئېنېرگىيە غەملەيدۇ. بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە، بەدەنڭىز ھەتتا ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى يىغىلغان ياغنى سەرپ قىلىدۇ.

بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىۋاتقان مەزگىلدە، بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكىلىتىشنى ئاستا ئېلىپ بېرىش لازىم، بولمىسا ئانا سۈتىنىڭ سۈپىتىگە تەسىر يېتىدۇ. بىرىنچى ئېيىدىن كېيىن، بىخەتەر ئورۇقلاش ئېيىغا 9.0~5.0 كىلوگرامغىچە بەدەن ئېغىرلىقىنى ئازايتىشتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم، ئەمما سىز ئاغرىق بولسىڭىز، ئوزۇقلۇق بار بەزى يېمەكلىكلەرنى يېيىشىڭىز ھەمدە مۇۋاپىق ئارام ئېلىشىڭىز زۆرۈر. بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش مەيلى ئۆزىڭىزگە ياكى بالىڭىزغا نىسبەتەن بولسۇن، سىز ئەزەلدىن قىلىپ باقمىغان پايدىلىق ئىشتۇر. بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىشنىڭ بەزى پايدىسىنى كۆرۈپ باقايلى.

بالىغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئانا سۈتى ئاسان ھەزىم بولىدۇ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىش خېيىم-خەتىرىنى ئازايتىدۇ، بالىدا يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كۆرۈلۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئېغىز بوشلۇقىنىڭ ساغلاملىقىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، بالىنىڭ ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ ھەمدە ئانا - بالا ئوتتۇرىسىدىكى ھېسسىيات ئالماشتۇرۇشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئانىغا نىسبەتەن پايدىسى: بالىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ باقسا تۇغۇتتىن كېيىن قاناش ئېھتىماللىقىنى ئازايتقىلى بولىدۇ، بالىياتقۇنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە پايدىلىق بولىدۇ، بەدەندىكى ئارتۇق ياغنى خورائىقى بولىدۇ، ئانا - بالا ئوتتۇرىسىدىكى ئۇچرىشىشنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

نۇرغۇن كىشىلەر بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىشنى ئۆزلىرىنىڭ ئورۇقلاشتىكى بىردىنبىر يولى دەپ قارايدۇ، ھەقىقەتەن شۇنداق. ھەر قېتىم بالىنى ئېمىتىشىگىز دە، بەدىنىڭىزدىكى جاھىل ياغنى سەرپ قىلىسىز، شۇنىڭ بىلەن بىللە تېخىمۇ كۆپ يەيدىغان بولىسىز، لېكىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېشىپ كەتمەيدۇ، چۈنكى تېخىمۇ كۆپ ئېنېرگىيە قوبۇل قىلغاندىلا ئاندىن بەدەننى سۈت ھاسىل قىلىشقا لازىملىق ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلىگىلى بولىدۇ.

بالىنى ئانا سۈتى بىلەن باققان ئانىلار قانچىلىك كالىرىيەگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ؟



شۈبھىسىزكى، بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە تېخىمۇ كۆپ يېيىشىڭىز زۆرۈر، ئەمما قانچىلىك يېيىش لازىملىقى تالاش - تارتىش بولۇپ كېلىۋاتقان بىر مەسىلىدۇر.

ئادەتتە ئون نەچچە ياشلىق قىزلار ۋە ھەيز كېلىش مەزگىلىدىكى ئاياللار كۈنىگە 2200 كالىرىيەگە، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقى نورمال، بالىسىنى ئۆز سۈتىنى ئېمىتىپ باقماقچى بولۇۋاتقان ئانىلار كۈنىگە 2700 كالىرىيەگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكرەك ئانىلار كۆپرەك ئىسسىقلىققا ئېھتىياجلىق بولىدۇ، بەدەن ئېغىرلىقى ئېغىرراقلا بولسا ئازراق ئىسسىقلىققا ئېھتىياجلىق بولىدۇ.

ئامېرىكا پەنلەر ئاكادېمىيەسى يېمەك - ئىچمەك ۋە ئوزۇقلۇق بۆلۈمىنىڭ مۆلچەرلىشىچە، ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ھەر بىر ئانا، بىر كۈندە بالىسىغا 750 مىللىلىتىر سۈت ئەمگۈزۈشى كېرەك ئىكەن بۇ سۈتنى ھاسىل قىلىشقا 650 كالورىيە ئىسسىقلىق كېتىدىكەن، بۇنىڭ تەخمىنەن 150 كالورىيەسىنى ئانا بەدىنىدىكى ياغ تەمىنلەيدىكەن. بۇ ئانىلارنىڭ يەنە 500 كالورىيە ئىسسىقلىقنى سىرتتىن قوبۇل قىلغاندىلا ئاندىن سۈت ھاسىل قىلىشقا كاپالەتلىك قىلالايدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

تېنېسسى ئىشتاتىدىكى بورروۋ ئۇنىۋېرسىتېتى ئالىي تېببىي بۆلۈمى بالىلار تېبابىتى تەتقىقات مەركىزىدىكى ئوزۇقلۇقشۇناسلىق مۇتەخەسسسى ئانىسى بارتېر ئېلان قىلغان بىر پارچە ئىلمىي ماقالىسىدە مۇنداق دەپ كۆرسەتكەن، بالا ئېمىتىۋاتقان ئانىلار ئۇنچىۋالا كۆپ ئېنېرگىيەگە ئېھتىياجلىق بولمايدۇ، باشقا نۇرغۇن ئامىللارنى نەزەردە تۇتقاندا، بەزى ئانىلارنىڭ بىر كۈندىكى ئېمىتىش مىقدارى 750 مىللىلىتىرغا يەتمەيدۇ، بەزىلەر ئۇنچىۋالا كۆپ ئېنېرگىيەگە ئېھتىياجلىق بولماسلىقى مۇمكىن.

بالا ئېمىتىۋاتقان ئانىلارنىڭ كۈنىگە قانچىلىك ئېنېرگىيەگە ئېھتىياجلىق بولىدىغانلىقىنى يەنىلا ئېنىق بېكىتكىلى بولمايدۇ، نۆۋەتتە ئاز دېگەندىمۇ كۈنىگە 1800 ~ 2700 كالورىيەگىچە قوبۇل قىلىشى تەۋسىيە قىلىنىدۇ (دېققەت: ئەگەر كۈنىگە 1800 كالورىيە قوبۇل قىلىشىڭىز، يېتەرلىك ئوزۇقلۇق ماددىلارنى قوبۇل قىلىشقا ئالاھىدە دېققەت قىلىپ، بالىڭىزنىڭ ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىغا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز لازىم، بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە يېمەك - ئىچمەككە چەكلىمە قويماسلىق كېرەك). كۈنىگە 5700 كالورىيەدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق قوبۇل قىلسا بەزىلەر ئورۇقلىيالايدۇ، ھەتتا بەدەن ئېغىرلىقى يەنە ئېشىپ كېتىدۇ.

قارىغاندا ئەگەر كۈنگە 2200 كالورىيە ئىسسىقلىق قوبۇل قىلىشىڭىز سىز يەنىلا ئورۇقلىيالايسىز.

بالىسىنى ئانا سۈتى بىلەن باققان ئانىلارنىڭ
ھەممىسىنىڭلا بەدەن ئېغىرلىقى ئۆزۈڭىدىن ئازايمايدۇ



«مەن بالامنى ئانا سۈتى بىلەن باقسام ئورۇقلىشىمغا ياردەم بېرىدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن، ئەمما بەش ئايدىن كېيىن ئۆزۈمنىڭ ناھايىتى ماغدۇرسىزلىنىپ كەتكەنلىكىمنى بايقىدىم، قورسىقىم ھەمىشە ئېچىپلا تۇرىدۇ، ئىلگىرى ئاشقان بەدەن ئېغىرلىقىم ئازايتقىنىمدىن كۆپ بولدى، ئۆزۈمنى مەغلۇپ بولدۇم دەپ قارايمەن.»

قارىغاندا بالا ئېمىتىشنىڭ تۇغۇتتىن كېيىن ئورۇقلاشقا ياردىمى باردەك قىلىسمۇ، ئەمما تەتقىقاتلار بالا ئېمىتكەن ئانىلارنىڭ ھەممىسىنىڭلا بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئۆزۈڭىدىن ئازايمايدىغانلىقىنى كۆرسەتتى. ھەتتا بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىشنى تەشەببۇس قىلىدىغان ئېيلىن بېخار يەكۈنلەپ «بالا ئېمىتىشىڭىز بىر قىسىم بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئازايتالايسىز، لېكىن ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئاشقان بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ھەممىسىنى ئازايتالمايسىز» دېدى.

ئەمەلىيەتتە كۆپ ساندىكىلىرىمىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى ئورۇقلاش ناھايىتى مۇھىم، بۇنداق بولۇشنىڭ ھەقىقىي سەۋەبىنى ھېچكىم بىلمەيدۇ. پاكىت مۇنداق: بەدەندىكى خىمىيىلىك رېئاكسىيە سۈت ھاسىل قىلىش ئۈچۈن يېتەرلىك ئېنېرگىيە زاپىسى بىلەن تەمىنلەيدۇ، بالىنى ئەمچەكتىن ئايرىغاندىن كېيىن، بەدەننىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى نورمال ھالەتكە كېلىدۇ، ناھايىتى ئاسان ئورۇقلىغىلى بولىدۇ. دوكتور جاكبۇسنىڭ سۆزى بويىچە ئېيتقاندا: «نەزەرىيە جەھەتتىن ئېيتقاندا بالىنى ئانا

سۈتى بىلەن بېقىش ئورۇقلاشقا نىسبەتەن پايدىلىق، سىز تېخىمۇ كۆپ ئېنىپىرگىيەدىن پايدىلىنىپ، تېخىمۇ كۆپ كالىورىيەنى خورىتىسىز، ئەمما ئەمەلىيەت تامامەن بۇنداق ئەمەس، بالىنى ئانا سۈتى بىلەن باققان نۇرغۇن كىشىلەر تېخىمۇ كۆپ يەيدىغاندەك قىلىدۇ.»

بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى ئورۇقلاش



بالىڭىزنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ بېقىش ئۇسۇلىنى قوللانغان چېغىڭىزدا ئالدى بىلەن ئويلايدىغىنىڭىز ئۆز بالىڭىزنى لازىملىق ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەشتىن ئىبارەت بولىدۇ، نامۇۋاپىق يېمەك - ئىچمەك سۈت ئاجرىتىپ چىقىرىشىڭىزغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. گۆش ۋە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى بىلەن ئوزۇقلىنىشنى ئازايتىۋەتسىڭىز بولمايدۇ، بەدىنىڭىز ئۇلارنىڭ ۋىتامىن ۋە باشقا ماددىلار بىلەن تەمىنلىشىشىگە موھتاج، زاپاس ئېنىپىرگىيەنى ئېشىلتىش سالامەتلىك مەسىلىسىنىڭ كۆرۈلۈشىنى تېخىمۇ كېچىكتۈرىدۇ.

ئەگەر بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ئورۇقلىماقچى بولسىڭىز، بۇنىڭ ئۇزۇن بىر جەريان ئىكەنلىكىنى بىلىۋېلىشىڭىز زۆرۈر، چۈنكى سىزنىڭ تېز سۈرئەتتە ئورۇقلىشىڭىز مۇمكىن ئەمەس. بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ بىر ئايدا 0.5 ~ 0.9 كىلوگرامغىچە ئازىيىشى بىر قەدەر بىخەتەر بولىدۇ، بۇ نىشانغا يەنە بەك كۆپ نەرسە يېمەسلىك ۋە توغرا يېمەك - ئىچمەكنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش ئارقىلىقلا ئاندىن يەتكىلى بولىدۇ، بۇ خىل ئورۇقلاش سۈرئىتى ئادەمنى زېرىكتۈرۈپ قويدۇ، لېكىن ئون ئاي بالا ئېمىتىش مەزگىلى بەدەن ئېغىرلىقىنى 4.5 ~ 6.8 كىلوگرامغىچە ئازايتىشتىن دېرەك بېرىدۇ. سىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ

بىر قانچە ئاي ئىچىدە ئاز - ئازدىن يېنىكلىگەنلىكىنى بايقايسىز، بۇ بەدەندىكى ياغنى ئازايتىشنىڭ توغرا ئۇسۇلىدۇر. بالىنى ئەمچەكتىن ئايرىغاندىن كېيىن ئورۇقلاشمۇ توختايدۇ، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ قايتا ئاشماسلىقىغا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك.

خۇش خەۋەر شۇكى، بۇ خىل تەدرىجىي ئورۇقلاش ئەكسىگە قايتمايدۇ، تەتقىقاتلار بۇ خىل تەدرىجىي ئورۇقلاشنىڭ بىر خىل ئۈنۈملۈك ئورۇقلاش ئۇسۇلى ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بەرمەكتە، شۇڭا بالا ئېمىتىش مەزگىلى ئەڭ ياخشى ئورۇقلاش ۋاقتى ھېسابلىنىدۇ.

بالىنى ئەمچەكتىن ئايرىش ۋە ئورۇقلاش



بالىڭىزنى ئەمچەكتىن ئايرىغاندىن كېيىنكى بىر قانچە كۈن ئىچىدە، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز يەنە بىر قانچە كىلوگرام ئازىيىشى مۇمكىن، بۇ ئەمچەكنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ، چۈنكى بالا ئېمىتىۋاتقان مەزگىلىڭىزدە ئەمچىكىڭىز بىر رازمېر يوغىنىغان بولۇشى مۇمكىن. بالىڭىزنى ئەمچەكتىن ئايرىغاندىن كېيىن قورسىقىڭىز ھەمىشە ئېچىپلا تۇرمايدىغان بولىدۇ، ئىشتىھايىڭىزنىمۇ ئوبدان تىزگىنلىيەلەيسىز.

ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن
بېقىش ۋە ئورۇقلاش



بالىسىنى ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن باققان ئانىلار ۋە بالىسىنى ئەمچەكتىن ئايرىغاندىن كېيىنكى ئانىلار يېمەك - ئىچمەكنى تىزگىنلەش ۋە ھەرىكەت قىلىشنىڭ ئاسان ئىش ئىكەنلىكىنى بايقايدۇ. بەدىنىڭىزنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى نورمال

ھالەتكە كېلىدۇ، ئىشتىھايىڭىزنى تېخىمۇ ياخشى تىزگىنلىيەلەيسىز.

كۆپ ساندىكى ئەھۋالدا، بالىسىنى ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن باققان ئانىلار بالىسىنى ئانا سۈتى بىلەن باققان ئانىلارغا قارىغاندا ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقىغا تېخىمۇ تېز قايتىپ كېلەلەيدۇ، دەسلەپكى ئالتە ھەپتىدە بەدەن ئېغىرلىقى ناھايىتى ئاسانلا ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى سەۋىيەگە قايتىپ كېلىدۇ، لېكىن شۇنىڭدىن كېيىنمۇ بەدەن ئېغىرلىقى يەنە داۋاملىق ئازىيىدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، بەدىنىڭىز ئالتە ئايدا ياكى تېخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىتتا ئاندىن ھامىلىدارلىق ھالىتىدىن نورمال ھالەتكە كېلىشى مۇمكىن، بۇ سىزنىڭ ئورۇقلاش پىلانىڭىزنى مۇرەككەپلەشتۈرۈۋېتىدۇ.

قىسقا مۇددەتلىك ئورۇقلاش بىرقەدەر ئوڭاي، لېكىن ئورۇقلاشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش - قازىنالماسلىقىڭىز بىلەن ئورۇقلاشتا چىڭ تۇرۇشىڭىز باشقا بىر ئىش، بۇ سىزنىڭ مەقسىتىڭىز، ئاكتىپلىقىڭىز، يېمەك - ئىچمەكنى تىزگىنلىشىڭىز، غىزالىنىشقا بولغان سېزىمچانلىقىڭىز ۋە ھەرىكەت قىلىشىڭىزغا باغلىق بولىدۇ، نىشانى ئېنىق بەلگىلەپ تەدرىجىي ئورۇقلاشنىڭ ئۈنۈمى قىسقا مۇددەت ئىچىدە تېز سۈرئەتتە ئورۇقلاشنىڭىدىن چوڭ بولىدۇ.

قايسى خىل بېقىش ئۇسۇلى ئەڭ ياخشى؟



بالىنى ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن باققانلىق ئۈچۈن ئۆكۈنمەسلىك كېرەك. گەرچە بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئىكەنلىكىنى ئىنكار قىلغىلى بولمىسىمۇ، ئەمما ئەگەر بەزىبىر ئامىللار سەۋەبىدىن بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش

مۇمكىن بولمىغاندا، بالىنى ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن بېقىش ئاقىلانە، بىخەتەر، بالىغا پايدىلىق تاللاش ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدا ئانا بىلەن بالىنىڭ يېقىندىن ئۇچرىشى يەنىلا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. بالىسىنى ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن باققان ئانىلار ئۆكۈنۈش تۇيغۇسىدا بولماسلىقى لازىم، ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن بېقىش ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچار بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ.

بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ۋە ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن بېقىشنىڭ ئورۇنلاش بىلەن مۇناسىۋىتىنىڭ بار - يوقلۇقىدىن ئىبارەت بۇ مەسىلىدە يەنىلا تاللاش - تارتىش مەۋجۇت. ئەمما بېقىش ئۇسۇلى يەنىلا تۇغۇتتىن كېيىنكى ئورۇنلاشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئەمچەكتىن ئايرىشمۇ ئوخشاشلا ئورۇنلاشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ، لېكىن ھەر بىر ئادەمگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىلەر بالىنى ئانا سۈتى بىلەن باقسام بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلىشى تېخىمۇ تېز بولىدۇ دەپ قارىشى مۇمكىن، يەنە بەزىلەر بەدەن ئېغىرلىقىدا ئۆزگىرىش بولمىغانلىقىنى، ھەتتا يەنە بىرقانچە كىلوگرام ئاشقانلىقىنى بايقىشىمۇ مۇمكىن. بەزى ئانىلار بالىسىنى ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن باقسا بەدەن ئېغىرلىقى تېز ئازىيىدۇ، بەزىلەرنىڭ ئۇنداق بولمايدۇ. قىسقىسى، ئەگەر بالىنى ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن بېقىش ئۇسۇلىنى قوللانسىڭىز، دەسلەپتە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئازىيىشى بالىنى ئانا سۈتى بىلەن باققانلارنىڭكىدىن تېز بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىنى تەدرىجىي يېنىكلەتكەندىلا ئاندىن بالىنى ئوزۇقلۇق مول سۈت بىلەن تەمىنلەشكە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ، تەتقىقاتلار، ئاستا، قانۇنىيەتلىك ھالدا تەدرىجىي ئورۇنلاش ئۇسۇلىنىڭلا ئاندىن ئۈنۈملۈك، مۇۋەپپەقىيەتلىك ئورۇنلاش ئۇسۇلى ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بەردى.

يىگىرمە ئىككىنچى باب

تۇغۇتتىن كېيىن يېمەك - ئىچمەكنى تىزگىنلەش

ئورۇقلاش ئۈچۈن يېمەك - ئىچمەكنى چەكلەش ياخشى
چارە ئەمەس، ئۇ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇشقا بۇزغۇنچىلىق
قىلىپلا قالماي، يەنە بەدەن ئەزالىرىغا نىسبەتەنمۇ زىيانلىق،
دورا ئىسلىتىپ ئورۇقلاش ئۇسۇلىنىڭمۇ خەتىرى بار، يەنە كېلىپ
ئۇنى بەقەت دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكىدەلا ئاندىن ئېلىپ بېرىشقا
بولدۇ.

ئاياللار ھامىلىدارلىق مەزگىلى ۋە بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ئورۇقلىسا بىخەتەر بولىدۇ، ئەمما بۇ يېمەك - ئىچمەكنى ماسلاشتۇرۇشنىڭ تەخپۇڭ بولۇشى، ئوزۇقلۇقنىڭ مول بولۇشىنى ئالدىنقى شەرت قىلىدۇ.

ئورۇقلاش مەقسىتىدە ئېلىپ بېرىلغان نۇرغۇن يېمەك - ئىچمەكنى تىزگىنلەشلەر ئوزۇقلۇق جەھەتتە ئىشەنچلىك بولمايدۇ، يېمەك - ئىچمەككە چەك قويۇشۇمۇ ياخشى چارە ئەمەس، ئۇ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇشقا بۇزغۇنچىلىق قىلىپلا قالماي، يەنە بەدەندىكى ئاساسلىق ئەزالارغا نىسبەتەن زىيانلىق. دورا ئىشلىتىپ ئورۇقلاشنىڭمۇ مۇشۇنداق پايدىسىز تەرەپلىرى بار، يەنە كېلىپ ئۇنى پەقەت دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكىدەلا ئاندىن ئېلىپ بېرىشقا بولىدۇ. سىزنى ئىككى - ئۈچ ھەپتىدەلا مۆجىزىلەرچە ئورۇقلىتىمىز دېگەن ۋەدىلەرگە ئىشەنمەڭ، ئۇلار ئۇنداق قىلالمايدۇ.

تەتقىقاتلار، بىردىنبىر ئۈنۈملۈك ئورۇقلاش ئۇسۇلىنىڭ تەدرىجىي ھالدا ئاستا ئورۇقلاشتىن ئىبارەت ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بەردى. سىز نىشانىڭىزنى بەدەن ئېغىرلىقىمىنى ھەپتىسىگە 0.5 ~ 1 كىلوگرامغىچە يېنىكلىتىمەن دەپ بېكىتىشىڭىز بولىدۇ، ئەگەر بالا ئېمىتىدىغان بولسىڭىز، بىر ئايدا ئازايتىدىغان بەدەن ئېغىرلىقىڭىز 0.5 ~ 1 كىلوگرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم.

دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە



تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتەدە، بەدەن ئېغىرلىقى ئەھۋالىڭىزغا باشقا ھەرقانداق چاغدىكىدىنمۇ بەكرەك دىققەت قىلىشىڭىز مۇمكىن. ئەمما، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ھەپتە ئىچىدە، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېمەكلىككە چەك قويۇش ئارقىلىق تەڭشەشنى ئويلاشماستىن كېرەك. بەدىنىڭىز تۇغۇت ھالىتىدىن ئەسلىگە كېلىش ئۈچۈن يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. سىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئاشۇرۇۋەتمەسلىك ئۈچۈن تىرىشىڭىزلا بولىدۇ. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئاشسا، بۇنى ھورمۇن سەۋىيەسىنىڭ ئۆزگىرىشى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولۇشى مۇمكىن، لېكىن ساغلام بولمىغان يېمەك - ئىچمەك كۆپ ئۇچرايدىغان سەۋەبتۇر. بۇ باسقۇچتا، ياغسىز، شېكەرلىك يېمەكلىكلەر، يېڭى مېۋە - چېۋە، كۆكتات، دانلىق ئاشلىق، ئورۇق گۆش ھەمدە يېلىق گۆشى ئوبدان تاللاش ھېسابلىنىدۇ. لېكىن سىز قورساقنى يېرىپ ئوپىراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغقان بولسىڭىز، تەركىبىدە تۆمۈر، ۋىتامىنلار مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشىڭىز ئىنتايىن مۇھىم، چۈنكى قورساقنى يېرىپ ئوپىراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغقاندا تەبىئىي تۇغقاندىكىدىن كۆپ قان زىيانغا ئۇچرايدۇ.

بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى يېمەك - ئىچمەك



ئاياللار كۈنىگە ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 2200 كالورىيە ئىسسىقلىق قوبۇل قىلسا بەدىنىنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرالايدۇ،

مۇشۇ ئاساستا، بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى ئاياللار يەنە 500 كالورىيە ئىسسىقلىقنى كۆپەيتىپ قوبۇل قىلىشى زۆرۈر، يەنى ئۇلار كۈنىگە 2700 كالورىيە ئىسسىقلىققا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئەگەر يېمەك - ئىچمەك ساغلام بولسا، بەدەن ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە يىغىلغان ياغدىن پايدىلىنىپ سۈت ھاسىل قىلىدۇ. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز زىيادە يۇقىرى بولسا، يېمەك - ئىچمەكنىڭ ئىسسىقلىق مىقدارىنى كۈنىگە 2200 كالورىيەدە چەكلىشىڭىز ئورۇقلاش مەقسىتىڭىزگە يېتەلەيسىز. ئورۇقلاشتا كۈنىگە ئەڭ ئاز دېگەندىمۇ 1800 كالورىيە ئىسسىقلىققا ئېھتىياجلىق بولىسىز.

بالا ئېمىتىش بىلەن بىر ۋاقىتتا ئورۇقلىشىڭىز بولىدۇ، لېكىن بالا ئېمىتىشنى باشلاشنىڭ ئالدىدىكى بىرنەچچە ھەپتىدە ئورۇقلىشىڭىز بولمايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئورۇقلاش سۈرئىتىڭىز ئاستا بولۇشى كېرەك. دەسلەپكى ئالتە ئايدا، ئېيىغا ئاز ايتىدىغان بەدەن ئېغىرلىقىڭىز 0.9 كىلوگرامدىن ئېشىپ كەتسە بولمايدۇ، مۇشۇنداق ئورۇقلاش ئۆلچىمى سۈت ھاسىل قىلىشقا تەسىر يەتكۈزمەيدۇ. ئەگەر ئېيىغا 1.8 كىلوگرامدىن ياكى 2.3 كىلوگرامدىن ئورۇقلىشىڭىز بالىڭىز يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلمەيدۇ، تېز سۈرئەتتە ئورۇقلىشىڭىز ھەتتا بەدىنىڭىزدىكى ياغ تەركىبىدە ساقلىنىپ تۇرۇۋاتقان زەھەر (توكسىن) لەر قويۇپ بېرىلىدۇ. بالا ئېمىتىشتە يېمەك - ئىچمەككە چەك قويۇشنىڭ مەڭگۈ ھاجىتى يوق. بالا ئېمىتىۋاتقان مەزگىلدە ئوزۇقلۇقى مول يېمەك - ئىچمەك بىلەن ئوزۇقلىنىش ئىنتايىن مۇھىم، سۈپىتى ياخشى سۈت ئوزۇقلۇقى مول يېمەكلىكلەر ۋە يېتەرلىك بەدەن سۇيۇقلۇقىدىن كېلىدۇ.

بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى ئاساسىي ئوزۇقلۇق ئېھتىياجى



ئاقسىل بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى ئانىلارغا نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم، ئەمما ئۇنى قارىغۇلارچە قوبۇل قىلماسلىق كېرەك. گۆش، بېلىق، سۈت مەھسۇلاتلىرى، پۇرچاق تۈرىدىكىلەر، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدىكى ئاقسىلنىڭ مىقدارى ناھايىتى يۇقىرى. بوۋاقتىڭ مۇسكولى، تېرىسى، سۆڭىكى ۋە بەدىنىنىڭ باشقا ھەرقايسى ئورۇنلىرىنىڭ ئۆسۈشى ئۈچۈن يېتەرلىك ئاقسىل بولۇشى زۆرۈر.

ۋىتامىن A. بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە كۆپ مىقداردا ۋىتامىن A غا ئېھتىياجلىق بولىسىز. ئۇ بولغاندىلا بەدىنىڭىز ئاندىن ساغلام ئىممۇنىتېت سىستېمىسىغا ئىگە بولىدۇ. ئۇ يەنە تېرىنىڭ ساغلاملىقىغا پايدىلىق. تەركىبىدە ۋىتامىن A نىڭ مىقدارى بىرقەدەر يۇقىرى يېمەكلىكلەردىن: پالەك، شوخلا، ھايۋانلارنىڭ جىگىرى، تۇخۇم، سۈت، شېكەر، ياڭيۇ، سەۋزە قاتارلىقلار بار. ئاگاھلاندىرۇش: ۋىتامىن A ياسالمىسى كۆپ مىقداردا ئىچىلسە زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ۋىتامىن D. بوۋاقتىڭ سۆڭىكىنىڭ ئۆسۈشى ۋىتامىن D غا ئېھتىياجلىق. بېلىق ۋە تۇخۇم تەركىبىدە ۋىتامىن D نىڭ مىقدارى بىرقەدەر يۇقىرى بولىدۇ. كۈن نۇرىنىڭ چۈشۈشىمۇ بەدەندە ۋىتامىن D ھاسىل قىلدۇرىدۇ.

ۋىتامىن E. ۋىتامىن E ناھايىتى مۇھىم، بولۇپمۇ بوۋاقتىڭ مۇسكۇللىرى ۋە يۈرەك قان تومۇر سىستېمىسى شەكىللىنىدىغان دەسلەپكى بىرقانچە ئايدا تېخىمۇ شۇنداق. تەركىبىدە ۋىتامىن E مول يېمەكلىكلەردىن: قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر، ئۇرۇق، يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار بار.

ۋىتامىن K. بوۋاقتىڭ قېنىنى ئۇيۇتىدۇ. بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ۋىتامىن K غا ئانچە كۆپ ئېھتىياجلىق بولمايسىز. تۇغۇلغاندىن كېيىن قاناش گەھۋالى كۆرۈلۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، بارلىق بوۋاقلارغا ئاز مىقداردا ۋىتامىن K ياسالمىسى ئىچكۈرۈلىدۇ. تەركىبىدە ۋىتامىن K مول يېمەكلىكلەردىن يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، سۈت، گۆش، تۇخۇم، دانلىق ئاشلىق قاتارلىقلار بار.

ۋىتامىن C. بەدىنىڭنىڭ يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. لېكىن ئۇ بەدىنىڭنىڭ ساقلانمايدۇ. شۇڭا ھەر كۈنى تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: مېۋە - چېۋە، كۆكتات، مېۋە شىرنىسى قاتارلىقلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىپ تۇرۇشىڭىز لازىم.

ۋىتامىن B₁ (تىئامىن). سۈت ئاجرىتىپ چىقىرىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ. ئۇ پۇرچاق تۈرىدىكىلەر قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر، بولكا ۋە دانلىق ئاشلىق تەركىبىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ.

ۋىتامىن B₂ (رىبوفلاۋىن). ئېنېرگىيەنىڭ شەكىللىنىش جەريانىدا ناھايىتى چوڭ رول ئوينايدۇ، ئۇ يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، سۈت، قېتىق ۋە پىشلاق (ئىرىمچىك) تەركىبىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ.

نىكوتىن كىسلاتاسى ياغنىڭ ئالمىشىشى ۋە شېكەرنىڭ ئالمىشىشىدا ناھايىتى مۇھىم، ئۇ ئاقسىللىق يېمەكلىكلەر، پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنى بولكىسى، دانلىق ئاشلىق ۋە قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە كۆپرەك بولىدۇ.

ۋىتامىن B₆ سىزگە ۋە بوۋىقىڭىزغا نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم، ئۇ ياغنىڭ ئالمىشىشى، ئاقسىلنىڭ ئالمىشىشى، قان قىزىل ماددىسى (ھېماتىن) نىڭ ھاسىل بولۇشى جەھەتتە مۇھىم رول ئوينايدۇ، تەركىبىدە ۋىتامىن B₆ مىقدارى يۇقىرىراق يېمەكلىكلەردىن بانان، ياڭيۇ، چېچەكسەي، دادۇر قاتارلىقلار بار.

يوپۇرماق كىسلاتاسى يېڭى قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ شەكىللىنىشىگە ياردەم بېرىدۇ، ئۇ ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ناھايىتى مۇھىم، ئەمما بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ئېھتىياجلىق مىقدارى ئازىيىدۇ، لېكىن تەركىبىدە يوپۇرماق كىسلاتاسى مىقدارى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش يەنىلا ناھايىتى مۇھىم. تەركىبىدە يوپۇرماق كىسلاتاسى مىقدارى يۇقىرى يېمەكلىكلەردىن ئاساسلىقى يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، پۇرچاق تۈرىدىكىلەر ۋە بۇغداي ئۈندۈرمىسى قاتارلىقلار بار.

ۋىتامىن B₁₂ يوپۇرماق كىسلاتاسىغا ھەمكارلىشىپ قىزىل قان ھۈجەيرىسىنىڭ شەكىللىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، سىز ھايۋانات مەنبەلىك يېمەكلىكلەر، پۇرچاق سۈتى ۋە دانلىق ئاشلىق ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ۋىتامىن B₁₂ گە ئېرىشەلەيسىز.

كالتسىي سۆڭەك ۋە چىشىنى چىڭىتىشقا نىسبەتەن مۇھىم رول ئوينايدۇ. بەدىنىڭىز بوۋىقىڭىزنى يېتەرلىك كالتسىي بىلەن تەمىنلەشكە ھەقىقىي كاپالەتلىك قىلىشى لازىم. ئەگەر كالتسىي قوبۇل قىلىش يېتەرلىك بولمىسا، بەدەن سۆڭەكتىكى كالتسىيىنى قويۇپ بېرىش ئارقىلىق كالتسىي يېتىشمەسلىكىنى تولۇقلايدۇ. ئادەتتە كۈندە يەيدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە كالتسىي بولىدۇ، ئەمما سۈت، بېلىق ۋە دۇفۇننىڭ تەركىبىدىكى مىقدارى ئەڭ يۇقىرى.

فوسفور كالتسىيىنىڭ تولۇق سۈمۈرۈلۈشىگە ياردەم بېرىدۇ. يېمەكلىك ئارقىلىق ئادەتتە بەدەننىڭ فوسفورغا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرغىلى بولمايدۇ، ئەمما ھايۋانات مەنبەلىك يېمەكلىكلەر ۋە يۇمشاق ئىچمىلىكلەرنىڭ تەركىبىدە فوسفورنىڭ مىقدارى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ.

ماگنىي ئېنېرگىيەنىڭ قويۇپ بېرىلىشىگە، مۇسكۇل ۋە ئەزالارنىڭ نورمال خىزمىتىنى ئورۇندىشىغا ياردەم بېرىدۇ، تەركىبىدىكى ماگنىي مىقدارى بىرقەدەر يۇقىرى يېمەكلىكلەردىن

يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر، ئۇرۇق، پۇرچاق تۈرىدىكىلەر، پوستلۇق دانلىق ئاشلىق قاتارلىقلار بار. تۆمۈر قاندىكى ئوكسىگېننىڭ دەۋرىي ھالدا توشۇلۇشىغا نىسبەتەن مۇھىم رول ئوينايدۇ، بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە بەدەننىڭ تۆمۈرگە بولغان ئېھتىياجى ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكىدىن تۆۋەن بولىدۇ، لېكىن يەنىلا ئېھتىياجلىق، بولۇپمۇ بالا ئېمىتىشنى باشلىغان باسقۇچتا شۇنداق. تەركىبىدە تۆمۈر مىقدارى كۆپ يېمەكلىكلەردىن پالەك، تۇخۇم، پۇرچاق تۈرىدىكىلەر، جىگەر ۋە ئورۇق گۆش قاتارلىقلار بار.

بالا ئېمىتىش مەزگىلىنىڭ دەسلەپكى بىرقانچە ئېيىدا سىزنىڭ سىنىڭقا بولغان ئېھتىياجىڭىز ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. سىنىڭ بەدەندىكى نۇرغۇن ئەزالارنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاشقا ياردەم بېرىدۇ. كالتىسىغا ئوخشاشلا، ئەگەر سۈتىڭىزنىڭ تەركىبىدىكى سىنىڭ مىقدارى يېتەرلىك بولمىسا، بەدىنىڭىز ئۆزىدىكى زاپاس سىنىڭنى ئىشلىتىدۇ. ئۆي قۇشلىرى، دېڭىز جانلىقلىرى، پوستلۇق دانلىق ئاشلىق، قارا پۇرچاق تەركىبىدە سىنىڭ بولىدۇ.

يود قالدۇقلىرىنىڭ ئىقتىدارىغا نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم. قالدۇق بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ۋە ماددا ئالماشتۇرۇشنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. دېڭىز جانلىقلىرى ۋە دانلىق ئاشلىق بىلەن يېقىلغان چارۋا ماللارنىڭ گۆشى تەركىبىدە يود بولىدۇ. بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە يودقا بولغان ئېھتىياج ئاشىدۇ.

سېلىن ۋىتامىن E بىلەن بىرلىكتە رول ئوينايدۇ. بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە سېلىنغا بولغان ئېھتىياج ئاشىدۇ. سېلىن دېڭىز جانلىقلىرى ۋە دانلىق ئاشلىق تەركىبىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ.

بەدەن سۇيۇقلۇقى، دەۋرىي ئايلىنىپ تۇرىدىغان بەدەن سۇيۇقلۇقى يېتىشمەسە سۈت مىقدارىنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقىنى

كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن كۆپرەك سۇ ئىچىپ بېرىش
ئىنتايىن مۇھىم.

5 - جەدۋەل. بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ئېھتىياجلىق
بولدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلار

ئوزۇقلۇق ماددىلار	ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ھەر كۈنى قوبۇل قىلىش تەۋسىيە قىلىنغان مىقدار	بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ھەر كۈنى قوبۇل قىلىش تەۋسىيە قىلىنغان مىقدار (دەسلەپكى ئالتە ئايدا)	بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ھەر كۈنى قوبۇل قىلىش تەۋسىيە قىلىنغان مىقدار (6 - 12 ئېيغىچە)
ۋىتامىن A	800mcgRE	1300mcgRE	1200mcgRE
ۋىتامىن C	70mg	95mg	90mg
ۋىتامىن D	10mcg	10mcg	10mcg
ۋىتامىن E	10mg	10mg	11mg
ۋىتامىن K	6.5mcg	65mcg	65mcg
ۋىتامىن B ₆	2.2mg	2.1mg	2.1mg
ۋىتامىن B ₁₂	2.2mg	2.6mg	2.6mg
ۋىتامىن B ₁	1.5mg	1.6mg	1.6mg
ۋىتامىن B ₂	1.6mg	1.8mg	1.7mg
ۋىتامىن B ₃	17mg	20mg	20mg
يوپۇرماق كىمىلاتاسى	400mcg	280mcg	260mcg
كالىسىي	1200mg	1200mg	1200mg
يود	175mcg	200mcg	200mcg
تۆمۈر	30mg	15mg	15mg
ماگنىي	320mg	355mg	34mg
فوسفور	1200mg	1200mg	1200mg

ئورۇقلۇق ماددىلار	ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ھەر كۈنى قوبۇل قىلىش تەۋسىيە قىلىنغان مىقدار	بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ھەر كۈنى قوبۇل قىلىش تەۋسىيە قىلىنغان مىقدار (دەسلەپكى ئالتە ئايدا)	بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ھەر كۈنى قوبۇل قىلىش تەۋسىيە قىلىنغان مىقدار (6 - 12 ئېيغىچە)
سېلىن	65mcg	75mcg	75mcg
سىنىك	1.5mg	19mg	16mg
ئاقسىل	60g	65g	62g

RDA: ھەر كۈنى قوبۇل قىلىش تەۋسىيە قىلىنغان مىقدارى (بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى ساغلام ئاياللارغا نىسبەتەن).

RE: ۋىتامىننىڭ تەڭ مىقدار بىرلىكى
 mg: مىللىگرام
 mcg: مىكروگرام

قوشۇمچە ئىزاھات

بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياج ئاشىدۇ. مەسىلەن: بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ئاياللار ھەر كۈنى ئېھتىياجلىق بولىدىغان ۋىتامىن A بىلەن ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى ئىلگىرىكىنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە باراۋەر دېگۈدەك بولىدۇ. سىنىك ۋە يودقا بولغان ئېھتىياجدا ئۆزگىرىش بولمايدۇ، بۇنىڭدىن باشقا يوپۇرماق كىسلاتاسىغا بولغان ئېھتىياج ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىن سەل يۇقىرىراق بولىدۇ. ئەگەر يېمەك - ئىچمەك تەڭپۇڭ بولسا، كۆپ ساندىكى ئوزۇقلۇقلار ئېھتىياجىنى قاندۇرالايدۇ، ئەمما دوختۇرلار ھەمىشە سىزنىڭ ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددا ياسالمايلىرىنى ئىچىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىدۇ، بولۇپمۇ بالىنىڭ ئېمىشى ئەڭ كۆپ بولىدىغان تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى ئالتە ئايدا تېخىمۇ شۇنداق.

● كالتسىي، سىنىك، ماگنىي، ۋىتامىن B₆، يوپۇرماق كىسلاتاسى بالا ئېمىتىۋاتقان ئانىلاردا ئاسانلا كەمچىل بولىدىغان

ماددىلاردۇر .

● ئەگەر يېمەك - ئىچمەكنىڭ تەركىبىدىكى ئىسسىقلىق مىقدارى ۋە ئوزۇقلۇق يېتەرلىك بولمىسا، ھەمىشە كالتىسى، سىنك، ماگنىي، ۋىتامىن B₆، يوپۇرماق كىسلاتاسى، ۋىتامىن B₂، تۆمۈر، ۋىتامىن E، ۋىتامىن B₁، سېلېن ۋە نىكوتىن كىسلاتاسى يېتىشمەسلىك كۆرۈلىدۇ.

● ئەگەر ۋىتامىن A، ۋىتامىن B₆، ۋىتامىن D، يود ۋە سېلېننىڭ قوبۇل قىلىنىشى چەكتىن ئېشىپ كەتسە زەھەرلىنىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىن كېيىنكى ئورۇقلاش



ئەگەر بالىڭىزنى ئۆزىڭىز ئېمىتىمگەن بولسىڭىز ياكى ئەمدى ئۆزىڭىز ئېمىتىشنى توختاتقان بولسىڭىز، يېمەك - ئىچمەكنىڭ بالىڭىزنىڭ سالامەتلىكىگە تەسىر يەتكۈزۈشىدىن ئەندىشە قىلمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئەمما بارلىق ئانىلار داۋاملىق ھالدا ساغلام، ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭ يېمەك - ئىچمەك ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرلىك بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىشى لازىم.

ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز يۇقىرىراق بولسا، ئادەمنى ئاسان سەمىرتىۋېتىدىغان ھەمدە جەلپ قىلىشچانلىققا ئىگە يېمەكلىكلەرنى يېيشتىن ساقلىنىشىڭىز لازىم. قوبۇل قىلىنغان ئېنېرگىيە زىيادە كۆپ، سەرپ قىلىنغىنى زىيادە ئاز بولسا بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئاز يېسىڭىز ئۆز بەدىنىڭىزدىكى ياغ سەرپ قىلىنىدۇ، ھەرىكەت مىقدارى چوڭ بولغاندا ئۈنۈملۈك ھالدا ئورۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. «بۇ ئاڭلىق، تەشەببۇسكار ھالدا ئورۇقلاش تەلەپ قىلىدىغان ئەڭ ئاساسلىق ئىككى تۈرلۈك مەزمۇندىن ئىبارەت.»



كالوريەنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى ئازايتىش

نۇرغۇن ئانىلار ئورۇقلاشتا ھەر كۈنى قانچىلىك كالوريەگە ئېھتىياجلىق بولىدىغانلىقىنى بىلمەكچى بولىدۇ. ئاياللار ئوتتۇرا ھېساب بىلەن كۈنگە 2200 كالوريە ئىسسىقلىققا ئېھتىياجلىق بولىدۇ، شۇڭا ھەر كۈنى 500 كالوريە ئىسسىقلىق قوبۇل قىلىش ئازايتىلسا، ھەپتىسىگە 0.2 ~ 0.9 كىلوگرام بەدەن ئېغىرلىقىنى ئازايتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇ بىر مۇقىم قىممەت ئەمەس، ئەلۋەتتە، ئەمما ھەر كۈنى قوبۇل قىلىنىدىغان ئىسسىقلىق مىقدارى 1200 كالوريەدىن ئاز بولسا بولمايدۇ. ئەگەر سىز بەك ئاز يېسىڭىز، بەدىنىڭىز ياغنى زاپاس ساقلاشقا باشلايدۇ. ئەگەر ھەر كۈنى قوبۇل قىلىدىغان ئىسسىقلىق مىقدارى 1200 كالوريەدىن ئاز بولسا، سىز بەدىنىڭىزنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاشقا لازىملىق ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلمەيسىز.

دېققەت - ئېتىبارنى كالوريەگە مەركەزلەشتۈرگەندىن كۆرە، ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىشقا مەركەزلەشتۈرگەن تۈزۈك، بۇ بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەشكە نىسبەتەن تېخىمۇ ئۈنۈملۈك، ھامىلىدار بولۇش بەدىنىڭىزنىڭ نېمە قىلىش لازىملىقىنى بىلىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ بەردى، سىز ئۇنىڭغا ئىشەنسەڭىز بولىدۇ. مۇۋاپىق يېمەك - ئىچمەكنىڭ ياخشى ئۈنۈمى بولىدۇ. بۇ يېگۈڭىز كەلگەن نەرسىلەرنى خالىغىنىڭىزچە يېسىڭىز بولىدۇ، دېگەنلىك ئەمەس. بەدىنىڭىزدە كەمچىل ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك يېيىشىڭىز، ئۇ نەرسىلەرنى يېگەندىن كېيىنكى تۇيغۇڭىزغا دېققەت قىلىشىڭىز، قانچە كالوريە ئىسسىقلىقى بار يېمەكلىكلەرنى يېگەنلىكىڭىزگە ئەمەس، بەلكى قانداق نەرسىلەرنى يېسىڭىز بەدىنىڭىزگە نىسبەتەن ئەڭ ياخشى بولىدىغانلىقىغا دېققەت

قىلىشىڭىز لازىم. ئەلۋەتتە، ئېنېرگىيەنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى ئازايتىش ئورۇقلاشقا ياردەم بېرىدۇ، ئەمما ئېنېرگىيەنىڭ قوبۇل قىلىنىشىغا زىيادە گەھمىيەت بېرىلسە ناچار ئاقىۋەتنىڭ كېلىپچىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئېنېرگىيەگە ئېرىشىشنىڭ ئۇسۇلى ئوخشاش بولمايدۇ، سىز بىر تال باناندىن ئېرىشىدىغان ئېنېرگىيە بىر سىقىم شېكەردىن ئېرىشىدىغان ئېنېرگىيەگە ئوخشاشمايدۇ. ئىككىسىنىڭ تەركىبىدىكى ئېنېرگىيە سانلىق قىممەت جەھەتتە ئوخشاش، لېكىن بانان تېخىمۇ يۇقىرى ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ئىگە. سىز ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ ساغلاملىقىڭىز ۋە ھاياتى كۈچىڭىزنى ساقلىشىڭىز زۆرۈر.

تۇغۇتتىن كېيىن ساغلام ئوزۇقلىنىشقا دېققەت قىلىش



يېڭى ئانىلار نۇرغۇن ئوخشاش بولمىغان ئوزۇقلۇقلارغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ، بۇ نۇقتا ئىنتايىن مۇھىم (ئالتىنچى بابقا قاراڭ). مەن بۇ كۆز قاراشقا قوشۇلمەن، لېكىن ئەگەر سىز قوبۇل قىلىنىدىغان ئېنېرگىيەنى تىزگىنلەپ ئورۇقلىماقچى بولسىڭىز، قوبۇل قىلىدىغان ئېنېرگىيەنىڭ %20 ~ %30 نىڭ ئاقسىلدىن كېلىشىگە، %40 ~ %60 نىڭ كاربون سۇ بىرىكمىلىرىدىن كېلىشىگە %20 ~ %30 نىڭ ياغدىن كېلىشىگە ھەقىقىي كاپالەتلىك قىلىشىڭىز لازىم.

سىز ئېھتىياجلىق بارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار (ئاقسىل، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، ياغ، سۇ، ۋىتامىن، مىنېرال ماددىلار) بەدىنىڭىزنى تەڭپۇڭ ھالەتتە تۇرغۇزىدۇ. ساغلام بولۇش ئۈچۈن، شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە ئۈنۈملۈك ھالدا ئورۇقلاش ئۈچۈن، قانداق ئوزۇقلىنىش كېرەكلىكىنى تۆۋەندە تەپسىلىي بايان قىلىمىز:

گەرچە ئاقسىل ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكىدەك ئۈنچىۋالا مۇھىم بولمىسىمۇ، لېكىن تۇغۇتتىن كېيىن يېمەك - ئىچمەكتىن يېتەرلىك ئاقسىل قوبۇل قىلالمىسا، بەدەن ئۆزىدىكى مۇسكۇل توقۇلمىلىرىغا بۇزغۇنچىلىق قىلىدۇ، نەتىجىدە مۇسكۇلنىڭ كېرىلىش كۈچى ئاجىزلاپ، چاچ شالاڭلىشىدۇ، ئادەم ئېچىرقاپ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ئاقسىل ئورۇقلاشقا نىسبەتەنمۇ ناھايىتى مۇھىم، چۈنكى ئۇ گىلوكوگوننى قوزغىتىپ، قان شېكېرى سەۋىيەسىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ، ياغنى قويۇپ بېرىدۇ. ئاقسىل ماددا ئالماشتۇرۇش سۈرئىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ، ياغنىڭ پارچىلىنىشىغا ياردەم بېرىدۇ ھەمدە بەدەننى ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئاقسىل نۇرغۇن يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، مەسىلەن: ئورۇق گۆش، بېلىق، تۇخۇم، سۈت، پۇرچاق تۈرىدىكىلەر، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر، دانلىق ئاشلىقتىن تەييارلانغان يېمەكلىكلەر، دادۇر قاتارلىقلار. ئەمما ئاقسىلنى زىيادە كۆپ قوبۇل قىلىشقا بولمايدۇ، يۇقىرى ئاقسىللىق، تۆۋەن كاربون سۇ بىرىكمىلىرىدىن ئىبارەت يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسىنى ئاڭلىغان بولۇشىڭىز مۇمكىن، ئاقسىلنىڭ ئومۇمىي مىقدارى ئاشۇرۇلسا ماددا ئالماشتۇرۇش سۈرئىتىنى ھەقىقەتەن يۇقىرى كۆتۈرگىلى، ياغنى پارچىلىغىلى بولىدۇ، ئەمما يۇقىرى ئاقسىللىق، تۆۋەن كاربون سۇ بىرىكمىلىرىدىن ئىبارەت يېمەك - ئىچمەك ئارقىلىق ئۈنۈملۈك ھالدا ئورۇقلىغىلى بولمايدۇ. كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنىڭ قوبۇل قىلىنىشى ئازايتىلسا، بەدەن ئۆزىدىكى مۇسكۇللارنى پارچىلايدۇ، نەتىجىدە مۇسكۇللار ئازىيىپ، سەرىپ قىلىنىدىغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىمۇ ئازىيىپ كېتىدۇ.

يېقىنقى بىرقانچە يىلدا تەركىبىدە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى كۆپ، ياغسىز يېمەك - ئىچمەك ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى كەڭ تارقالدى، بۇنىڭدا يېمەك - ئىچمەك تەركىبىدىكى كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنىڭ مىقدارى %70 كە يېتىش ئۆلچەم قىلىنغان.

مەسلەن: كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنى ناھايىتى تېزلا شېكەرگە ئايلاندۇرغىلى بولمايدۇ، ئۇ بەدەندە پەقەت ياغ شەكلىدىلا ساقلىنىدۇ، شۇڭا بەدەن ئېغىرلىقىڭىز يەنە ئېشىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئورۇقلىماقچى بولسىڭىز، يېمەك - ئىچمەك تەركىبىدىكى كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنىڭ ئومۇمىي مىقدارى ۋە قايسى تۈردىكى كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنى ئىستېمال قىلىش ئىنتايىن مۇھىم، كىراخمال تەركىبىدە كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنىڭ مىقدارى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ، كىراخمال تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر بولكا، ياڭيۇ، گۈرۈچ، مېۋە، كۆكتات ۋە دانلىق ئاشلىقتىن تەييارلانغان يېمەكلىكلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. قومۇش شېكەرى (چاقماق قەنت) دە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى ئازراق بولىدۇ، ئەمما مېۋە ۋە كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدىكى كىراخمالنىڭ مىقدارىمۇ ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ، كىراخمال تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنىڭ تالا تەركىبىمۇ يۇقىرى بولىدۇ، تالا ئورۇقلاشقا نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم، چۈنكى ئۇ ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىدە ناھايىتى چوڭ رول ئوينايدۇ. تالا تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەردىن پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۈندىن تەييارلانغان بولكا، كۆكتات ۋە مېۋىلەر بار. بەزى ئوزۇقلۇقشۇناسلار كىراخمال بىلەن تالانىڭ مىقدارى يېمەكلىك ئومۇمىي مىقدارىنىڭ 40% - 50% نى تەشكىل قىلىشى لازىم، دەپ قارايدۇ. بولۇپمۇ ئورۇقلاۋاتقان چېغىڭىزدا شۇنداق.

ياغسىز، شېكەرسىز يېمەك - ئىچمەكمۇ كەڭ تارقالدى، بۇ بىزنىڭ ياغ ۋە شېكەر قوبۇل قىلىش يوللىرىمىزنىڭ ناھايىتى كۆپ ئىكەنلىكىدىن بولغان بولۇشى مۇمكىن. ئەمما ئۇلارنى قوبۇل قىلىشنى زىيادە كۆپ چەكلەشمۇ توغرا ئەمەس. ياغ بەدەن ئەزالىرىنىڭ نورمال ئىقتىدارىنى ساقلايدۇ. بەدىنىڭىزدە مۇۋاپىق ياغ بولغاندىلا ئاندىن ئۇلارنى پارچىلىيالايسىز. تويۇنغان ياغ كىسلاتاسى ئاساسلىقى ھايۋانات مەنبەلىك يېمەكلىكلەردە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، تەركىبىدە تويۇنغان ياغ كىسلاتاسى بار

يېمەكلىكلەردىن گۆش، سۈت، سېرىقماي، پىشلاق قاتارلىقلار بار، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدىمۇ مۇئەييەن مىقداردا تويۇنغان ياغ كىسلاتاسى بولىدۇ. تويۇنغان ياغ كىسلاتاسىنى قوبۇل قىلىش مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك، چۈنكى ئۇ قاندىكى خولېستېرىننى كۆپەيتىپ، بىخەتەر دائىرىدىكى قىممەتتىن ئاشۇرۇۋېتىدۇ. تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسىنىڭ سالامەتلىككە تېخىمۇ كۆپ پايدىسى بار بولۇپ، ئۇ ئۆسۈملۈك يېغى، جۈملىدىن دادۇر يېغى تەركىبىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى خولېستېرىننىڭ مىقدارى بىرقەدەر تۆۋەن. ئۇنىڭدىن باشقا، بېلىق، دېڭىز يۈسۈنى، زىغىر يېغى، يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، ھايۋانلارنىڭ جىگىرى، زەيتۇن يېغىنىڭ تەركىبىدىمۇ تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى بولىدۇ.

سۈنى يېتەرلىك ھالدا كۆپ ئىچىپ بېرىشمۇ ناھايىتى مۇھىم. بەدىنىمىزنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى سۇدىن ئىبارەت، سۇنىڭ قوبۇل قىلىنىشى ۋە بەدەن سۇيۇقلۇقىنىڭ تارقىلىشى ئورۇنلاشقا نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم. ئەگەر بەدەندە سۇ كەمچىل بولسا، قاننىڭ سىغىمى تۆۋەنلەپ، توقۇلمىلارنىڭ ئېھتىياجىنى ئۈنۈملۈك ھالدا تەمىنلەپ قاندۇرالمىدۇ. چوڭ مېڭە بۇنىڭ تەسىرىگە ھەممىدىن بەك ئۇچرايدۇ، بېشىڭىز قاينىلىقىنى ھېس قىلىسىز. ئەگەر بەدەن سۇسىز لانسائادەم يەنە چارچاش ھېس قىلىدۇ. ھەل قىلىشنىڭ ئۇسۇلى يېتەرلىك مىقداردا سۇ ئىچىشتىن ئىبارەت، كۈنىگە ئالتە - سەككىز ئىستاكان سۇ ئىچىش لازىم.

ئەگەر ئورۇنلىماقچى بولسىڭىز، ئىسپىرت ۋە قەھۋەنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى ئازايتىش ۋە چەكلەشمۇ ئىنتايىن مۇھىم. ئىسپىرت قان بېسىمىنىڭ ئۆرلىشىگە سەۋەب بولىدۇ، قەھۋەمۇ قان بېسىمىنىڭ ئۆرلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇلار قىسقا مۇددەت ئىچىدە ماددا ئالماشتۇرۇشنى تېزلىتىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئادەمنى جىددىيلەشتۈرۈش، چارچاش، باش ئاغرىش، زېھىن ۋە كۈچ - قۇۋۋىتى

يېتىشمەسلىك ھېس قىلدۇرىدۇ. قەھۋە ۋە ئىسپىرت يەنە ئادەم بەدىنىدىكى سۇ ۋە مىنېرال ماددىلارنى كۆپلەپ خورىتىۋېتىدۇ، چۈنكى ئۇلار يېمەكلىكلەرنىڭ بەدەندىكى ئالمىشىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ ھەمدە سۇيۇك ھەيدەش رولى بار.

ئەگەر يېمەك - ئىچمىڭىز مۇۋاپىق، ساغلام بولىدىغان بولسا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئەلۋەتتە يېنىكلىتەلەيسىز. ئەمما يېمەك - ئىچمىكىنى تىزگىنلەۋاتقان نۇرغۇن ئانىلار، بەدەن ئېھتىياجىنى قاندۇرىدىغان ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارغا ئېرىشىش ھەمدە ئۈنۈملۈك ھالدا ئورۇقلاش ئۈنۈمىگە ئېرىشىشنىڭ ناھايىتى تەس ئىش ئىكەنلىكىنى بايقايدۇ. سىز يېمەك - ئىچمەكتىن يېتەرلىك ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنى قوبۇل قىلىشىڭىز كېرەك، ئەگەر بۇنداق قىلالىمىسىڭىز، ۋىتامىن ياساللىرىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچىپ بەرسىڭىز بولىدۇ.

يېمەكلىك مىقدارى



يېمەكلىك مىقدارىغا مۇۋاپىق ھالدا دىققەت قىلىشىڭىز، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تەدرىجىي يېنىكلىتىپ نىشانلانغان بەدەن ئېغىرلىقى ھالىتىگە يېتىشىشىڭىزگە ياردىمى بولىدۇ. ھازىردىن باشلاپ يېمەك - ئىچمىكىڭىز ئۈستىدە ئويلىنىپ كۆرۈپ، يېمەكلىك مىقدارىڭىزنى ئازايتىشىڭىز، ھەتتا يېمەكلىك مىقدارىڭىزنى كىچىككىنە ئازايتىشىڭىزمۇ، ئورۇقلىشىشىڭىزغا ياردىمى بولىدۇ. ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان تاماق - قورۇملار ۋە قەنت - گېزەكلەرنى يېيىشتىن ۋاز كېچىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق، پەقەت بەك كۆپ يېمىسىڭىزلا بولىدۇ، چۈنكى يېمەك - ئىچمەك چەكتىن ئېشىپ كەتسە سەمرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. ئەگەر زىلۋا بولماقچى بولسىڭىز، يەتمەكچى بولغان ئۆلچىمىڭىزنى

بېكىتىۋېلىپ، قارا ئاشلىق يەيدىغانلارنىڭ قاتارىغا قوشۇلۇڭ. ئەمەلىيەتتە، كىچىك بىر پارچە بولكا، يېرىم چىنە گۈرۈچ تامىقى ياخشى فىگۇرىڭىزنى تېپىۋېلىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ، ئەمما چوڭ بىر تەخسە لەڭمەن ئورۇقلاش ۋاقتىڭىزنى ناھايىتى ئۇزۇنغا سوزۇۋېتىدۇ.

ياغنى تامامەن يېمەسلىك ھاجەت ئەمەس، شېكەر ۋە ياغدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق ھالدا يېسە بولىدۇ، ئەڭ ياخشىسى مەلۇم ۋاقىت ئارىلاپ بىر ئاز شاكىلات يېسە بولىدۇ. ئەمما پوشكالىنى كۈندە يېيىشكە بولمايدۇ.

قارا ئاشلىق بەدەننى ئېنېرگىيە ھاسىل قىلىدىغان كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، ۋىتامىن، مىنېرال ماددىلار ۋە تالا بىلەن تەمىنلەيدۇ. بولكا، گۈرۈچ تامىقى، دانلىق ئاشلىق قاتارلىقلار تەركىبىدە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى مول بولۇپ، ئورۇقلاش يېمەكلىكلىرى تىزىملىكىدە ناھايىتى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ، چۈنكى بۇلار ھەزىم قىلىش سىستېمىڭىزنى تەڭشەيدۇ.

كۆكتات: نشان كۈنىگە ئاز دېگەندىمۇ ئوزۇقلۇق مول ئىككى خىل كۆكتات ئىستېمال قىلىشتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم.

مېۋە: نشان كۈنىگە ئوزۇقلۇق مول تۆت خىل مېۋە ئىستېمال قىلىشتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم ياكى تېخىمۇ كۆپرەك بولسىمۇ بولىدۇ.

سۈت، قېتىق، پىشلاق: كۈنىگە ئىككى - ئۈچ خىلنى ئىستېمال قىلىسلا كۇپايە، بىر خىل ئۇسۇل ھەر كۈنى 0.03 كىلوگرام پىشلاق ئىستېمال قىلىش، يەنە بىر خىل ئۇسۇل كۈنىگە بىر ئىستىكان سۈت ياكى قېتىق ئىستېمال قىلىشتىن ئىبارەت.

گۆش، بېلىق، پۇرچاق تۈرىدىكىلەر، تۇخۇم، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر: كۈنىگە ئۈچ خىلنى ئىستېمال قىلىشىڭىزلا ئېھتىياجنى قاندۇرالايسىز. ھەر كۈنى 0.1 كىلوگرام گۆش ياكى بېلىق، بىر دانە تۇخۇم ئىستېمال قىلىشىڭىز بولىدۇ.

يېمەك - ئىچمەكنىڭ چەكتىن ئېشىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ۋە يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، نۇرغۇن قۇلايلىق ۋە ئاددىي تاماقلارنىمۇ سىناپ كۆرۈشكە ئەرزىدۇ. ھەر كۈنى ئالتە قېتىمغا بۆلۈپ غىزالىنىشقا بولىدۇ. بۇنىڭ ئورۇنلاشقا نىسبەتەن ئۈنۈمى بولامدۇ؟ ھەر قېتىمدا تاماقنى زىيادە كۆپ يېسە ياغ ۋە شېكەرنىڭ نورمىدىن ئېشىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقتىن، ھەر ۋاقىتتا تاماقنىڭ ۋاقتى ئارىلىقىنى قىسقارتقاندا ماددا ئالماشتۇرۇش سۈرئىتىنى ئاستىلاشقا بولىدۇ. نۇرغۇن ئوزۇقلۇقشۇناسلار تاماق يېيىش قېتىم سانىنى ئاشۇرۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا ھەر قېتىمدا يەيدىغان تاماقنىڭ مىقدارىنى ئازايتىشنىڭ ئورۇنلاشنىڭ ئۈنۈملۈك يولى ئىكەنلىكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئوزۇقلۇقى مول يېمەكلىكلەر



ئەگەر نۇغۇتتىن كېيىن ئورۇقلىماقچى بولسىڭىز، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن يېمەكلىكلەرنى يېيىشنى ئازايتىپ، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئوزۇقلۇق مول يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشىڭىز لازىم. ئوزۇقلۇق مول يېمەكلىكلەر ئاجايىپ ئۈنۈمگە ئىگە بولۇپ، ئاچلىق تۇيغۇسىنى تۈگىتىدۇ، بەدەندىكى سۈنى ئازايتىدۇ، ياغنىڭ كۆيۈشىنى تېزلىتىدۇ. ئوزۇقلۇق مول يېمەكلىكلەرنى قانچىكى كۆپ ئىستېمال قىلسا، يېمەكلىك مىقدارىنى شۇنچە ئازايتقىلى بولىدۇ. قورسىقىڭىز ھەمىشە ئېچىپلا تۇرمايدىغان بولسىز. بۇ يەردە ئورۇنلاشقا ھەقىقىي تۈردە ياردەم بېرىدىغان بەزى يېمەكلىكلەرنى مىسال كەلتۈرىمىز.

● دانلىق ئاشلىقتىن تەييارلانغان بولكا، پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنىدىن تەييارلانغان بولكا تەركىبىدە خىروم بولىدۇ.

خىروم ماددا ئالماشتۇرۇشنى تېزلىتىدۇ، بەدەندە ساقلىنىپ تۇرغان ياغنى ئازايتىشقا ياردەم بېرىدۇ. دانلىق ئاشلىقتىن تەييارلانغان بولكا تەركىبىدە يەنە تۆمۈر بولىدۇ. تۆمۈر يېمەكلىكلەرنىڭ ئېنېرگىيەسىدىن پايدىلىنىش جەريانىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

● پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنىدىن تەييارلانغا بولكا: ئۇنىڭ تەركىبىدە نىكوتىن كىسلاتاسى بولىدۇ. نىكوتىن كىسلاتاسى يېمەكلىكتىكى ئېنېرگىيەنى قويۇپ بېرىشكە ياردەم بېرىدۇ.

● بانان: ئۇنىڭ تەركىبىدە كالىي بولىدۇ، كالىي بەدەندىكى ناترىيننىڭ قويۇپ بېرىلىشىگە تۈرتكە بولۇپ، ئورۇقلاشقا يادەم بېرىدۇ. يېمەك - ئىچمىكنىڭ تەركىبىدىكى كالىي مىقدارى يۇقىرى ئاياللار يېمەك - ئىچمىكنىڭ تەركىبىدىكى كالىي مىقدارى تۆۋەن ئاياللارغا قارىغاندا ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنى تېز خورىتىدۇ. بانان ۋە لىگۋا تەركىبىدە مول كالىي بولىدۇ. بانان تەركىبىدە يەنە ماگنىي بولىدۇ. ماگنىي ئورۇقلاشتا كەم بولسا بولمايدۇ، ئۇ بەدەندىكى نۇرغۇن بىيوخىمىيەلىك رېئاكسىيە جەريانىدا رول ئوينايدۇ.

● بەرەڭگە: بەرەڭگىنىڭ ئاساسلىق تەركىبى كىراخمال بولۇپ، كىراخمال پارچىلىنىپ ياغ ھاسىل قىلىدۇ، مۇسكۇلنى كۆيدۈرىدۇ. كىراخمال تەركىبىدە يەنە ۋىتامىن A بولىدۇ. ۋىتامىن A كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنىڭ ئالمىشىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

● چېچەكسەي ۋە سەۋزىنىڭ تەركىبىدىكى ئىسسىقلىقنىڭ مىقدارى ئازراق بولىدۇ، سىز ئۇلارنى چاپنىغان چېغىڭىزدا ئىسسىقلىق سەرپ قىلىسىز. چېچەكسەي تەركىبىدە يەنە ۋىتامىن B_2 ۋە ۋىتامىن B_6 بولىدۇ. ۋىتامىن B_2 بىلەن ۋىتامىن B_6 كاربون سۇ بىرىكمىلىرى ۋە ياغنىڭ ئالمىشىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۇلار يەنە بەدەندىكى ئاقسىلنى ئازايتىدۇ.

● قارا پۇرچاق: قارا پۇرچاق تەركىبىدە سىنكىنىڭ مىقدارى يۇقىرى بولىدۇ، سىنكى ئورۇقلاشتىكى مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددا، ئۇ

ئىنسىۋىلىنىڭ رولى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئىنسىۋىلىن بولسا كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنىڭ ئالمىشىشنى تىزگىنلەيدىغان بىر خىل ھورمۇندىن ئىبارەت.

● پالەكنىڭ تەركىبىدە يود بولىدۇ. يود ئورۇقلاشقا نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم. ئۇ بەدەننىڭ ئارتۇق ياغنى ئالماشتۇرۇشىغا ياردەم بېرىدۇ.

● ئورۇقلىماقچى بولغىنىڭىزدا، كۆپرەك سۇ ئىچىپ بېرىڭ. سۇنى كۆپ ئىچىپ بەرسىڭىز بەدەن سۇيۇقلۇقىڭىزنىڭ مىقدارى ئاشىدۇ. ئىچكەن سوغۇق سۇ بەدەندە ئاستا - ئاستا ئىسسىش داۋامىدىمۇ نۇرغۇن ئىسسىقلىقنى خورىتىدۇ، ئەمما نۇرغۇن دوختۇرلار بەدەننى بۇنداق غىدىقلاشنى تەۋسىيە قىلمايدۇ.

● تالاسى مول يېمەكلىكلەر ئاشقازاندا ھەزىم بولغاندىن كېيىن ھاسىل قىلىدىغان ئىسسىقلىق ناھايىتى ئاز بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، يېمەكلىك تالاسى ھەزىم قىلىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، يەنە ياغنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئازايتىدۇ.

● تۇخۇم تەركىبىدە مول ۋىتامىن H بولىدۇ. ۋىتامىن H كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنىڭ ئېنېرگىيە قويۇپ بېرىشى، ياغنىڭ كۆيۈشى، ئامىنو كىسلاتانىڭ پارچىلىنىشىدا رول ئوينايدۇ، شۇڭا ئۇ ئورۇقلاشقا نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم. تەركىبىدە ۋىتامىن H بولغان باشقا يېمەكلىكلەردىن يەنە پۇرچاق تۈرىدىكىلەر، سۈت، دانلىق ئاشلىق ۋە قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر بار، تۇخۇمنىڭ تەركىبىدە يەنە ۋىتامىن B₅ بولىدۇ، مەزكۇر ماددا توقۇلما ۋە ئېنېرگىيەنىڭ ئالمىشىشىغا نىسبەتەن مۇھىم رولغا ئىگە. تۇخۇم تەركىبىدە يەنە فوسفور بولىدۇ، ئۇ ۋىتامىن B بىلەن بىللە ئېنېرگىيەنىڭ ھاسىل بولۇش جەريانىغا قاتنىشىدۇ. تۇخۇم ئېقى ئاقسىلنىڭ مەنبەسى بولۇپ، ئۇ ئامىنو كىسلاتالار ۋە كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان، بۇ ماددىلار ھۈجەيرە ئىچىدە

ساقلىنىپ تۇرغان ياغنى قويۇپ بەرگۈزدۈ ھەم ئېنېرگىيەنى كۆيدۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

● بۆلجۈرگەن، بارلىق مېۋىلەرگە ئوخشاش، بۆلجۈرگەننىڭ تەركىبىدە مول ۋىتامىن C بولىدۇ. ۋىتامىن C بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكىتىشكە نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم، ئۇ ئامىنو كىسلاتانىڭ ئالمىشىش جەريانىغا قاتنىشىدۇ.

● يېشىل رەڭلىك كۆكتاتلار، ئۇلارنىڭ تەركىبىدە مول ۋىتامىن E بولىدۇ. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلەتمەكچى بولسىڭىز، تەركىبىدە ۋىتامىن E مول بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشىڭىز لازىم. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلەتكەن چېغىڭىزدا، ۋىتامىن E سىزنى زەھەر (توكسىن) نىڭ زىيىنىغا ئۇچراشتىن ساقلايدۇ.

ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىشقا تېگىشلىك يېمەكلىكلەر



قورسىقىڭىزنى ئېسىلدۈرىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىڭ. مەسىلەن: بىرىكمە يېمەكلىك خۇرۇچلىرى، بىرىكمە يېمەكلىكلەر، تۈزلۈك يېمەكلىكلەر، قەھۋە شۇنىڭدەك شاكىلات قورسىقىڭىزنى ئېسىلدۈرىدۇ ھەمدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

ئەگەر دائىم قورسىقىڭىز ئېسىلىدىغان بولسا، سۈپىتى يۇقىرى، ساغلام يېمەكلىكلەرنى، يەنى خۇرۇچ قوشۇلمىغان ھەم ئوزۇقلۇق مول يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا كىرىشىشىڭىز كېرەك. ساپلاشتۇرۇلغان، كۆپ مىقداردا تۇز ۋە خۇرۇچ قوشۇلغان تەييار يېمەكلىكلەرنى سېتىۋالماڭ. بۇنداق يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكىتىشكە لازىملىق ۋىتامىن

ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلار يوق. پىششىقلانمىغان، يېڭى يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە مول ئوزۇقلۇق بولىدۇ.



يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى ئۆزگەرتىش

تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىش ئۈچۈن، ئارىمىزدىكى كۆپ ساندىكى ئادەملەر يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى ئۆزگەرتىشى زۆرۈر. مېۋە ۋە كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، تۇز ۋە شېكەرنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى ئازايتىش، بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش ھەمدە ئېھتىياجلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى مۇۋاپىق قوبۇل قىلىش ئەڭ توغرا ۋە ئۈنۈملۈك ئورۇنلاش ئۇسۇلىدۇر.

ئاياللار يېمەك - ئىچمەكنى تىزگىنلىگەندە، بەدەن ئېغىرلىقى يېنىش - يېنىشلاپ ئازىيىدۇ ھەم يەنە ئاشىدۇ. ئەگەر ياغ توقۇلمىلىرىڭىزنى ئازايتماقچى ھەم بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى قايتا ئاشۇرماي ساقلاپ قالماقچى بولسىڭىز، بىر نۇقتا ناھايىتى مۇھىم، ئۇ بولسىمۇ ئەسلىدىكى يېمەك - ئىچمەك ئادىتىڭىزنى ئەسلىگە كەلتۈرمەسلىكتىن ئىبارەت. ئەگەر ئەسلىدىكى يېمەك - ئىچمەك ئادىتىڭىزنى ئەسلىگە كەلتۈرسىڭىز، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز قايتىدىن ئەسلىدىكى سەۋىيەگە كېلىپ قالىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن يېمەك - ئىچمەكنى تىزگىنلەشنى ئويلىغاندىن كۆرە، تېخىمۇ كۆپرەك ھالدا تۇغۇتتىن كېيىن يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى مەڭگۈلۈك ئۆزگەرتىشنى ئويلىغان تۈزۈك. ھازىردىن باشلاپ، يېمەك - ئىچمەكىڭىز يالغۇزلا بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلىتىش ئۈچۈن بولۇپ قالماستىن، يەنىلا ساغلاملىقىڭىز ۋە ھاياتى كۈچىڭىزنى ساقلاش ئۈچۈن بولۇشى لازىم.

يىگىرمە ئۈچىنچى باب

تۇغۇتتىن كېيىن ھەرىكەت
ئارقىلىق ئورۇقلاش

يېمەك - ئىچمەكنى تىزگىنلەش ئارقىلىقمۇ بەدەن
ئېغىرلىقىڭىزنى يېتىلگەنلەيسىز. ئەگەر بەدەن چېنىقتۇرمايدىغان
بولسىڭىز، قازىماققا يەنىلا ناھايىتى سېمىز كۆرۈنۈشىڭىز
مۇمكىن.

«چېنىقىش بەدەن ئېغىرلىقىمنى يېنىكلىتىشىمگە ياردەم بەردى. مەن ئۈچ ئاي ئىچىدە بەدەن ئېغىرلىقىمنى ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى ھالەتكە كەلتۈردۈم.»

«ماڭا نىسبەتەن ئېيتقاندا، بەدەن چېنىقتۇرۇش تۇغۇتتىن كېيىن ئەسلىگە كېلىش مەزگىلىدە ئىنتايىن مۇھىم رولغا ئىگە.»
«ئەگەر مۇكەممەل، قانۇنىيەتلىك چېنىقىش پىلانىم بولمىغان بولسا، بەدەن ئېغىرلىقىمنى مۇنچىۋالا كۆپ ئازايتالمايدىغانلىقىمنى بىلىمەن.»

«يېڭىباشتىن ھاياتى كۈچكە تولغان بولۇش مېنىڭ ئۆزۈم توغرىسىدىكى تۇيغۇمنى كۆپ ياخشىلىدى.»

بەلكىم سىز بالام بولغاندىن كېيىن ھەرىكەت مىقدارىم ئاشىدۇ دەپ ئويلىشىڭىز مۇمكىن. لېكىن يېقىنقى تەتقىقاتلار پاكىتنىڭ دەل بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدىغانلىقىنى كۆرسەتتى. ئانىلار ئادەتتە تېخىمۇ ئاز ھەرىكەت قىلىدۇ. ئەگەر تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلەتمەكچى بولسا، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا تەڭپۇڭ ئوزۇقلىنىشنى بىرلەشتۈرۈش دەل بۇنىڭ ئاچقۇچىدۇر. پەقەت يېمەك - ئىچمەكنى تىزگىنلەش ئارقىلىقمۇ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلىتەلەيسىز، لېكىن بەدەن چېنىقتۇرمايدىغان بولسىڭىز، قارىماققا، يەنىلا ناھايىتى سېمىز كۆرۈنۈشىڭىز، فىگۇرىڭىز چىرايلىق بولماي قېلىشى مۇمكىن. چېنىقىش سىزنى مۇسكۇللىرىڭىزنىڭ كېرىلىش كۈچىنى ۋە نورمال بەدەن ھالىتىڭىزنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. چېنىقىش يەنە قورسىقىڭىز ۋە بەل قىسمىڭىزنى چىڭ تارتىلغان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ساغرىڭىزنى تېخىمۇ چىڭ كۆرۈنىدىغان

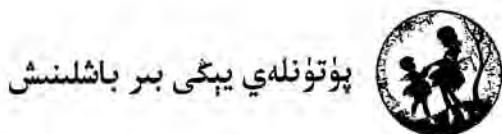
قىلىدۇ. ئەگەر قورساق قىسىمىڭىز ۋە داس بوشلۇقى مۇسكۇللىرىڭىزنىڭ كېرىلىش كۈچى كەمچىل بولىدىغان بولسا، دۈمبىڭىز ئاغرىش ۋە بېسىمغا ئۇچراش مەنبەلىك سۈيدۈك تۇتالماسلىققا گىرىپتار بولۇش خەۋپى ئاشىدۇ. ئىلگىرى، كىشىلەر بۇ تۇغۇت ئەكېلىدىغان، ساقلانغىلى بولمايدىغان مەسىلە دەپ قارايتتى. ھازىر بۇنىڭغا نىسبەتەن تېخىمۇ ياخشى چۈشەنچىگە ئىگە بولدۇق. بىزگە مەلۇمكى، بەدەن چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق ھامىلىدارلىق ئەكەلگەن مۇسكۇللارنىڭ كېرىلىش كۈچى ئاجىزلاشنى تۈگەتكىلى بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئەگەر ئالدى ئېلىنمايدىغان بولسا، يەنە ھەر خىل ئالاقىدار ئەگەشمە كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

ھەرىكەت قىلىشنىڭ ئۆزى كالىورىيەنى كۆيدۈرىدۇ، تېخىمۇ مۇھىمى، ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق مۇسكۇللىرىڭىزنىڭ سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرەلەيسىز. ياغقا نىسبەتەن ئېيتقاندا، مۇسكۇلنىڭ كالىورىيەنى كۆيدۈرۈشى تېخىمۇ ئۈنۈملۈك بولىدۇ. مۇسكۇل توقۇلمىلىرى قانچىكى كۆپ بولسا، ماددا ئالماشتۇرۇشىڭىز شۇنچە تېز بولۇپ، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ يېنىكلىشى ھەمدە بەدىنىڭىزدە ساقلانغان ياغنىڭ كۆيۈش سۈرئىتى شۇنچە تېز بولىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن، كۆپ ساندىكى ئانىلارنىڭ بەدىنىدىكى ياغ زاپىسى باشقا ھەرقانداق چاغدىكىدىن كۆپ بولىدۇ. كۆپ ساندىكى ئارتۇق ياغ تۇغۇتتىن كېيىنكى بىرقانچە ئاي ئىچىدە ئۆزلۈكىدىن يوقىلىدۇ، ئەمما داۋاملىق مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان چاھىل خاراكتېرلىك ياغنى پەقەت ھەرىكەت مىقدارىنى ئاشۇرۇش ئارقىلىقلا ئازايتقىلى بولىدۇ.

ھەرىكەت ئورگانىزىمنىڭ سېزىمچانلىقىنى ئاشۇرىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن بەدىنىڭىزدە يۈز بەرگەن بىر قاتار غايەت زور ئۆزگىرىشلەرگە نىسبەتەن، سىز تېخىمۇ ياخشى ماسلىشىشچانلىقى

ئىپادىلەيدىغان بولسىز. ئەلۋەتتە يەنە باشقا بەزىبىر پايدىلىق تەرەپلىرى بار. بەدەن چېنىقتۇرۇش خولپىستېرىنىڭ پارچىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، شۇ ئارقىلىق شېكەر سىيىش كېسىلى، يۈرەك كېسىلى ھەمدە سۈت بېزى راكى ۋە بوغماق ئۇچەي راكىنىڭ پەيدا بولۇش خېيىم - خەتىرىنى ئازايتىدۇ. ئۇ ھەيز ئالدىدىكى جىددىيلىشىش يىغىندى كېسەللىك ئالامىتى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بىئاراملىقنى يەڭگىلەيتىدۇ ھەمدە ئورگانىزمنىڭ سوغۇققا ۋە يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى تېخىمۇ كۈچەيتىدۇ. ئۇ يەنە دۈمبە ئاغرىشىنى يەڭگىلەيتىدۇ. ئۇ ھەتتا سىزنى تېخىمۇ جەلپكار قىلىدۇ ھەمدە ئۆمرىڭىزنى ئۇزارتىدۇ. ئۇ ئوخشاشلا «كۈچىڭىزنى ئاشۇرىدۇ، ئۇيقۇڭىزنى ياخشىلايدۇ ھەم ئۆزىڭىزگە ئىشەنچ تۇرغۇزىدۇ.»

ئەمەلىيەتتە بەدەن چېنىقتۇرۇش تۇغۇتتىن كېيىن ئۆزىڭىز ئۈچۈن قىلالايدىغان ئەڭ ياخشى ئىشتۇر. بەدەن چېنىقتۇرۇش بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكىلىتىشىڭىزگە ياردەم بېرىش، مۇسكۇلنىڭ كېرىلىش كۈچىگە، بولۇپمۇ قورساق قىسمى ۋە داس بوشلۇقى دائىرىسىدىكى مۇسكۇللارنى كېرىلىش كۈچىگە يېتىشتىن ئىگە قىلىش بىلەن بىللە، يەنە سىزگە روھىي جەھەتتە خۇشاللىق ئاتا قىلىدۇ.



دەسلەپكى ئالتە ھەپتىدە، بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بېرىشقا ۋاقتىڭىز ياكى كۈچ - مادارىڭىز يوق بولۇشى، سىز پەقەت ئىمكانقەدەر كۆپرەك ئارام ئېلىشنىلا ئويلىشىڭىز مۇمكىن. ئەندىشە قىلماڭ. ئارام ئېلىش ئىنتايىن مۇھىم، ئۇ سىزنىڭ تېزىرەك

ئەسلىگە كېلىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ. كۈچ - ماغدۇرىڭىزغا كەلگەنگە قەدەر، پايدىلىنىشقا بولىدىغان بارلىق ۋاقىتنى چىڭ تۇتۇپ ئارام ئېلىڭ، بەدىنىڭىزنى ئاسراڭ، بۇ قىيىنچىلىقلار ناھايىتى تېزلا ئۆتۈپ كېتىدۇ.

گەرچە تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ئاي ئىچىدە كۆپ مىقداردا ھەرىكەت قىلىش تەۋسىيە قىلىنمايدىغان بولسىمۇ، مۇۋاپىق سىلىق ھەرىكەتلەرنى قىلىشقا بولىدۇ، چۈنكى ھەرىكەت ئەسلىگە كېلىش جەريانىنى تېزلىتىدۇ. شۇنداق بولسىمۇ، ۋېلىسپىت مىنىش ۋە يۈرگۈرۈش مەنى قىلىنىدۇ. چۈنكى مۇسكۇللار ھەمدە تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلمىلار تېخى ساقىيىپ بولمىغان ھەم يېڭىباشتىن كۈچكە تولمىغان بولغانلىقتىن، بوغۇملار ناھايىتى ئاسانلا زەخملىنىدۇ. بۇ چاغدا قورساق قىسمى مۇسكۇلىڭىز، داس بوشلۇقى مۇسكۇلىڭىز ھەمدە دۈمبە مۇسكۇلىڭىزغا دىققەت قىلىشىڭىز ھەم تۇرق - ھالىتىڭىزنى توغرىلىشىڭىز لازىم.

ئەگەر تۇغۇش جەريانىدا ئەگەشمە كېسەللىكلەر كۆرۈلمىگەن ھەمدە ئوڭۇشلۇق ھالدا جىنسىي يول ئارقىلىق تۇغقان بولسىڭىز، تۇغۇتتىن كېيىن پىيادە مېڭىپ بەرسىڭىز ھەمدە بەزىبىر ئاددىي ئىشلارنى قىلىشىڭىز بولىدۇ. ئۆيدىن تالاغا چىقىپ، ئىمكانقەدەر كۆپرەك ھەرىكەت قىلىپ بېرىڭ. ئازراقلا چارچىغان چېغىڭىزدا، توختاپ ئارام ئېلىشىڭىز لازىم.

تۇغۇتتىن تەخمىنەن ئىككى ھەپتە ئۆتكەن چاغدا ناھايىتى ئاددىي ھەرىكەتلەرنى قىلىشقا باشلىشىڭىز بولىدۇ، ئەمما بۇ ھەرىكەتلەرنىڭ يېتەرلىك دەرىجىدە ئاددىي بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك. تەييارلىق ھەرىكەتلىرىنى قىلىپ، ئۆزىڭىزنى بوشاشتۇرۇپ، مۇسكۇللىرىڭىزنى مۇۋاپىق ھالدا سوزۇلدۇرۇشىڭىز لازىم. ئەگەر بالىڭىزنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىۋاتقان بولسىڭىز،

كۆپرەك سۇ ئىچىپ بېرىڭ. جىددىي ھەرىكەتلەرنى قىلىشتىن يەنى ئاستا يۈگۈرۈشتىن ساقلىنىڭ. ئەگەر ئەۋرىتىڭىز يانغا كېسىلگەن بولسا، ۋېلىسپىت مىنىش دېگەندەك ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىقىڭىز كېرەك. ئەگەر ئاغرىش ھېس قىلسىڭىز، ياكى ھېرىپ قالسىڭىزمۇ ھەرىكەت قىلىشنى توختىتىشىڭىز كېرەك. پىيادە مېڭىپ بەرسىڭىز بولىدۇ، ياكى پەلەمپەيدىن چىقىپ - چۈشۈشكە ئوخشاش يېنىك ھەرىكەتلەرنى قىلسىڭىز بولىدۇ. بۇ ھەرىكەتلەرنىڭ ھەممىسى سىلىق بولۇشى كېرەك. ھەرىكەتنىڭ كۈچلۈكلۈكىنى ئۆز تۇيغۇڭىزغا ئاساسەن تەڭشىسىڭىز بولىدۇ. قاناش توختاشتىن ئىلگىرى، سۇ ئۈزۈشنى يەنە باشلىشىڭىز مۇمكىن ئەمەس، چۈنكى دوختۇر سىزنىڭ قان توختىتىش تەگلىكىنى ئەمەس، بەلكى مۇھاپىزەت تەگلىكىنى ئىشلىتىپ تۇغۇتتىن كېيىنكى قاناشقا تاقابىل تۇرۇشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

تېخىمۇ كۆپ ئىشلارنى قىلىشقا تەقەززا بولۇشىڭىز مۇمكىن. ئەمما نۇرغۇن سەۋەبلەر بەدىنىڭىز ئوبدان تەييارلىنىشتىن ئىلگىرى بىرقەدەر قاتتىق ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىقىڭىزنى تەلەپ قىلىدۇ. ئاز دېگەندىمۇ تۇغۇتتىن كېيىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەندە، بالىياتقۇ ئاندىن ئۆزىنىڭ ئەسلىدىكى چوڭ - كىچىكلىك ھالىتىگە كېلىدۇ. بەك بالدۇر ھەرىكەت قىلسا بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش خېيىم خەتىرىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بالىياتقۇغا نىسبەتەن تىرىش رولىنى ئوينايدىغان مۇسكۇل، يەنى داس بوشلۇقى مۇسكۇلنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ئۈچۈنمۇ ئوخشاشلا ۋاقىت كېتىدۇ. ئەگەر بالىڭىزنى ئانا سۈتى بىلەن باقماقچى بولغان بولسىڭىزمۇ، ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ھالىتىگە كۆنۈشىڭىز ئۈچۈن ئوخشاشلا ۋاقىت كېتىدۇ. تارمۇش ۋە بوغۇملار ناھايىتى ئاسان زەخمىلىنىدۇ. گەرچە تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتىدە قاناش نورمال ھادىسە بولسىمۇ، ئەگەر تۇغۇتتىن كېيىن

سىزنىڭ قاناش مىقدارىڭىز ناھايىتى چوڭ بولسا ھەمدە داۋاملاشقان ۋاقتى تۆت ھەپتىدىن ئېشىپ كەتكەن بولسا، بۇ ھەرىكەت مىقدارىڭىزنىڭ زىيادە چوڭ بولۇپ كەتكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

ئەگەر ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى ھەمدە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ھالىتىڭىز ناھايىتى ياخشى بولغان ھەم مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىپ بەرگەن بولسىڭىز، ئۇنداقتا تۇغۇتتىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىنكى قايتا تەكشۈرۈشتىن ئىلگىرىلا جانلىق ھالىتىڭىزگە كېلىپ بولۇشىڭىز مۇمكىن. لېكىن سىز بەدىنىڭىزنىڭ سېزىمىگە قۇلاق سېلىشىڭىز، دوختۇر بىلەن پىكىر ئالماشتۇرۇشىڭىز ھەمدە تۇغۇتتىن كېيىنكى ھەرىكەت جەريانىنى تەدرىجىي ھالدا قانات ياپدۇرۇشىڭىز كېرەك. سىزنىڭ نشانىڭىز يارىلىنىش ياكى ئۆزىڭىزنى چارچىتىش ئەمەس، بەلكى ماسلاشقان ھەم ساغلام ھالىتىڭىزنى قايتا ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت. بەك بالدۇر چەكتىن ئاشقان ھەرىكەتلەرنى قىلىشقا ئۇرۇنماسلىق كېرەك. «ھامىلىدارلىق ھورمۇنىنىڭ بەدەندىن يوقىلىشىغا تۆت ھەپتىدىن ئالتە ھەپتىگىچە ۋاقىت كېتىدۇ، — دەيدۇ دوختۇر جاك بۇس، — ئەگەر بەك بالدۇر سىرتقا چىقىپ خىزمەت قىلسا، بەدەن تېخى تەييارلىنىپ بولمىغان بولۇپ، بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش ھەمدە باشقا بىرلەشمە كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش خېيىمى — خەتەرى چوڭىيىپ كېتىشى مۇمكىن.» تۇغۇتتىن كېيىنكى بىرقانچە كۈن ئىچىدە، پىيادە مېڭىپ بېرىش ئەڭ ياخشى تاللاش ھېسابلىنىدۇ. ئېغىر نەرسە كۆتۈرمىگەن ھەرىكەت بىرقەدەر مۇۋاپىق بولىدۇ. ئەمما، بىر نۇقتا ناھايىتى مۇھىم، ھەرىكەتنى تەدرىجىي قىلىشقا كىرىشىپ، بەدەننى كۆندۈرۈش زۆرۈر. تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە ئىچىدە سىجىللىقى بىرقەدەر چوڭ ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىق كېرەك.

تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ھەپتە توشقاندا
ھەرىكەت قىلىشنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش



تۇغۇتتىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن، ئەگەر دوختۇر ئەسلىگە كېلىش جەريانىڭىزدىن رازى بولسا، يېڭىباشتىن ھەرىكەت قىلىشنى باشلىسىڭىز بىخەتەر بولىدۇ. ئەلۋەتتە، بۇ ھەرىكەت بەدەن كۈچىڭىز يار بەرگەن ئالدىنقى شەرت ئاستىدا بولىدۇ. 45 مىنۇت ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىشقا تېخى قۇربىڭىز يەتمەسلىكى مۇمكىن. بەدىنىڭىزگە بىر ئاز ۋاقىت بېرىڭ، ئۇ ساقايىسۇن ھەمدە قايتىدىن كۈچ - ماغدۇرغا ئىگە بولسۇن.

ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى ھالەتكە مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا قايتىپ كېلىشنىڭ ئاچقۇچى بەدەن چېنىقتۇرۇشنى ئالدىرىماي ئېلىپ بېرىش ھەم بەدەننىڭ سېزىمىگە ئاساسەن مېڭىشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: ئاستا يۈگۈرۈش ۋە ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىشتىن ئىلگىرى، پىيادە مېڭىپ بەرسە بولىدۇ. دەسلەپتە ھەر قېتىمدا 20 مىنۇت مېڭىش، كېيىن تەدرىجىي ھالدا بىر سائەتكە يەتكۈزۈش لازىم. تۇيغۇڭىز ھەرىكىتىڭىزگە يېتەكچىلىك قىلسۇن.

قانچىلىك ۋاقىتتا ئاندىن ئەسلىدىكى ھالەتكە كەلگىلى بولىدىغانلىقى جەھەتتە شەخسلەر ئوتتۇرىسىدا ناھايىتى چوڭ پەرق مەۋجۇت. بەزى ئاياللار قىسقىغىنە بىرنەچچە ئاي ئىچىدىلا پۈتۈنلەي ئەسلىگە كېلىپ بولالايدۇ، ئەمما ئارىمىزدىكى كۆپ ساندىكىلىرىمىز ئۈچۈن بىر يىلچە ۋاقىت كېتىدۇ. بەزى ئاياللار ئۆزلىرىنىڭ ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى ھالەتكە كېلەلمىگەنلىكىدىن ئاغرىنىدۇ، ئەمما يەنە بەزىلەر ئۆزلىرىنىڭ ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى ھالىتىدىنمۇ ياخشى بولۇپ

قالغانلىقنى ئېيتىشىدۇ. مەن ئولېمپىك يۈگۈرۈش مۇسابىقىسىگە قاتناشقان نۇرغۇن تەنھەرىكەتچىلەرگە ئالاقىدار ئىلمىي ئەسەرلەرنى ئوقۇغانىدىم، ئۇلار تۇغقاندىن كېيىن بىر يىلدىن ئىككى يىلغىچە ۋاقىت سەرپ قىلىپ ئەسلىي ھالىتىگە كەلگەن. ھامىلىدارلىق ئۇلارنىڭ مەشىقىگە يېڭى باشلىنىش نۇقتىسى ئاتا قىلغان.

تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن چېنىقتۇرۇش پىلانى



ئەگەر سىزدە فىزىيولوگىيەلىك كەمتۈكلۈك بولمىسا ھەم قانۇنىيەتلىك ھالدا بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بارىدىغان ۋاقىتىڭىز، زېھنىڭىز، ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچىڭىز، ئىرادىڭىز بار بولسا، تۇغۇتتىن ئىلگىرىكى ھالىتىڭىزگە كېلەلمەسلىككە ئاساسىڭىز يوق. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلىتىش، كۈچىڭىزنى كۈچەيتىش ھەمدە ئۆز تۇيغۇڭىزنى تېخىمۇ ياخشىلاش ئۈچۈن، تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بېرىشىڭىز زۆرۈردۇر.

بىرەر بەدەن چېنىقتۇرۇش كۈلۈبغا قاتنىشىدىغانغا ۋاقىتىڭىز يوق بولۇشى ياكى قىزىقىمىسىڭىز مۇمكىن، شۇڭا مەن بۇ يەردە سىزگە بەزى تەكلىپلەرنى بېرىپ، سىزگە تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقى مەسىلىسىگە ئۈنۈملۈك ھالدا تاقابىل تۇرىدىغان بىر بەدەن چېنىقتۇرۇش پىلانىنى قانداق تۈزۈشنى ئېيتىپ بېرىمەن. بەدەن چېنىقتۇرۇش پىلانى ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت، مۇسكۇلنى كۈچەيتىش مەشىقى، شۇنىڭدەك سوزۇش ھەرىكىتىنى ئۆز ئىچىگە ئېلىشى لازىم.

ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت



قانۇنىيەتلىك ئوكسىگېنلىق ھەرىكەتنىڭ كەمچىل بولۇشى بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كېتىشنىڭ ئاساسلىق سەۋەبىدۇر. ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت ئوكسىگېن يېتەرلىك ھالەتتە ھەرىكەت قىلىش ھەم ئۇنى يېتەرلىك ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملاشتۇرۇپ، ئورگانىزمنىڭ ياغنى كۆيدۈرۈشكە باشلىشىغا كاپالەتلىك قىلىشنى كۆرسىتىدۇ. ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلغان چاغدا، يېنىك ھاسىراش كۆرۈلۈشى مۇمكىن، ئەمما پاراخلىشىشقا تەسىر يەتكۈزگۈدەك دەرىجىدە ئېغىر بولمايدۇ. ئەگەر ھەرىكەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى زىيادە چوڭ بولۇپ كەتسە، بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكلىمەيدۇ، چۈنكى مۇسكۇللارنىڭ ھەجىمى زىيادە يوغىناپ، سۇ بەدەندە ساقلىنىدۇ. ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت پىيادە مېڭىش، ئاستا يۈگۈرۈش، سۇ ئۈزۈش، ۋېلىسىپت مىنىش، لەڭلەك ئۇچۇرۇش، قولۋاق ھەيدەش، پەلەمپەيدىن چىقىپ - چۈشۈش، ئوكسىگېنلىق ئۇسسۇل (ياكى تانسا) ئويناش ھەمدە بوكس مەشىق قىلىش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى 68 كىلوگرام كېلىدىغان بىر ئادەم، ئەگەر تېز مېڭىش، ئاستا يۈگۈرۈش، سۇ ئۈزۈش، ئوكسىگېنلىق ئۇسسۇل ئويناش ھەمدە ۋېلىسىپت مىنىش دېگەندەك ھەرىكەتلەرنىڭ بىرەر خىلىنى بىر سائەت قىلىدىغان بولسا، 500 ~ 700 كالورىيەگىچە ئىسسىقلىقنى خورىتىدۇ؛ ئەگەر ئاستا پىيادە مېڭىش، گولف توپ ئويناش دېگەندەك تۆۋەن كۈچلۈكتىكى ھەرىكەتلەرنى بىر سائەت قىلىدىغان بولسا، 250 ~ 500 كالورىيەگىچە ئىسسىقلىقنى خورىتىدۇ؛ ئەگەر توپ ئويناش، ئاتلىغۇچ سەكرەش دېگەندەك يۇقىرى كۈچلۈكلۈكتىكى ھەرىكەتلەرنى بىر سائەت قىلىدىغان بولسا، 750 ~ 750

كالمور يەگچە ئىسسىقلىقنى خورىتىدۇ. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكرەك بولسا، خورىتىدىغان ئىسسىقلىق ئازراق بولىدۇ، ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقى ئېغىرراق بولسا، خورىتىدىغان ئىسسىقلىق كۆپرەك بولىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىن، بەدەندە ساقلىنىپ تۇرغان ئارتۇق ياغنى كۆيدۈرۈشكە كىرىشىش لازىم. بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن، ھەپتىسىگە بىر قانچە قېتىم ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىش زۆرۈر. ھەر كۈنى 20 مىنۇتتىن بىر سائەتكىچە ھەرىكەت قىلىش داۋاملاشتۇرۇپ بېرىش لازىم. 20 مىنۇتنى بىر بەلگە نۇقتا قىلىش قارماققا سەل كۈلكىلىكتەك تۇيۇلىدۇ. 20 مىنۇت ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن، بەدەننىڭ كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنى كۆيدۈرۈپ ئېنىرگىيە (ئىسسىقلىق) ھاسىل قىلىش ئەندىزىسى ياغنى كۆيدۈرۈپ ئېنىرگىيە ھاسىل قىلىشقا ئۆزگىرىدۇ. مانا بۇ نېمە ئۈچۈن ھەپتىسىگە ئۈچ قېتىم، 20 مىنۇت داۋاملاشقان ھەرىكەت قىلسا بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلەتكىلى بولمايدىغانلىقىنىڭ سەۋەبىدۇر. 20 مىنۇت ھەرىكەت قىلىش يۈرەك، ئۆپكە ئىقتىدارىنى ياخشىلاشقا نىسبەتەن يېتەرلىك بولۇشى مۇمكىن، ئەمما بەدەندىكى ئارتۇق ياغنى كۆيدۈرۈشكە نىسبەتەن ئېيتقاندا تېخى يېتەرلىك بولمايدۇ.

دەسلەپتە ھەپتىسىگە ئۈچ قېتىم، 20 مىنۇتتىن داۋاملاشقان ھەرىكەت قىلىش، كېيىن ھەرىكەت قىلىش ۋاقتىنى تەدرىجىي ھالدا 45 مىنۇتقا ياكى بىر سائەتكە ئۇزارتىش لازىم. مۇمكىن بولىدىغان ھەرقانداق چاغدا ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىشقا بولىدۇ. نۇرغۇن ئانىلار ھەرىكەت قىلىشقا ۋاقىت چىقىرىش ئۈچۈن ئورنىدىن ناھايىتى ئەتىگەن تۇرىدۇ. بالىڭىز ئۇخلاپ قالغان چاغلاردا ھەرىكەت قىلىشىڭىزمۇ، بالىڭىزغا بىرەرسىنى قارىتىپ قويۇپ ھەرىكەت قىلىشىڭىزمۇ بولىدۇ. قانداق بولۇشىدىن

قەتئىيەنەزەر، تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقى مەسىلىسىگە كۆڭۈل بۆلىدىغان يېڭى ئانىلار ھەرىكەت قىلىشنى تۇرمۇشنىڭ بىر قىسمىغا ئايلاندۇرۇشى لازىم.

كۈچ مەشىقى



بەدەندىكى ياغنى كۆيدۈرۈش ئۈچۈن، كۈچنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە مۇسكۇللارنى كۆپەيتىش زۆرۈر. مۇسكۇل ئېنېرگىيەگە ياغدىنمۇ بەكرەك ئېھتىياجلىق. كۈچ مەشىقى قىلىپ بەرسىڭىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلىشىڭىزگە ياردەمى بولۇپلا قالماستىن، يەنە قېرىشنى كېچىكتۈرۈشىڭىزگە ياردەمى بولىدۇ (قېرىغاندا مۇسكۇللىرىمىزنىڭ تەدرىجىي ھالدا كۈچى قالمايدۇ). ئېنېرگىيە تولۇقلاش بەدەننى تېخىمۇ ساغلام ۋە قاملاشقان قىلىدۇ. كۈچ مەشىقى قىلىش مۇسكۇللارنى مەشىقلەندۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ، بۇنىڭغا ئادەتتىكى كۆتۈرۈش، ئىتتىرىش، تارتىش قاتارلىق ھەرىكەتلەرگە قارىغاندا تېخىمۇ كۈچ ئىشلىتىلىدۇ. مەشىق قىلىدىغان تۈرلەرنى پۈتۈنلەي ئۆزىڭىز تاللىشىڭىز بولىدۇ.

سىز ئالدىرىماي، ئېھتىيات بىلەن قىلىنىدىغان قورساق ھەرىكىتى ئارقىلىق قورساق مۇسكۇلىڭىزنى چېنىقتۇرسىڭىز بولىدۇ. دۈمبىنى يەرگە تەگكۈزۈپ تۈز يېتىپ، ئىككى تىزنى پۈكلەپ تۇرۇپ، باش ۋە ئىككى مۇرىنى يۇقىرىغا كۆتۈرۈش، ئاندىن يەرگە قويۇش لازىم. بەل قىسمىنى بۇراپ قارشى تەرەپتىكى لېپەككە تەگكۈزۈپ بەرسە قورساق قىسمىنىڭ يان تەرەپ مۇسكۇلىنى چېنىقتۇرغىلى بولىدۇ، تىزنى پۈكلەپ ھەم ئىككى پۈتنى يەرگە تەگكۈزۈپ تۇرۇپ، ساغرىنى كۆتۈرۈپ - قويۇپ بەرسە،

قورساق مۇسكۇلىنى چېنىقتۇرغىلى بولۇپلا قالماستىن، يەنە ئاشقازان مۇسكۇلىنىمۇ چېنىقتۇرغىلى بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى قانداقلىكى چاغدا بولسۇن قورساق مۇسكۇلىنى چىڭ تارتىپ تۇرۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش لازىم، ئەگەر ئۇنداق قىلالمىسا، قورساق مۇسكۇلىنى بىرقانچە سېكۇنت چىڭ تارتىپ تۇرسىمۇ ئۈنۈمى بولىدۇ. قورساق قىسمىنى مەشىقلەندۈرۈپ ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشىش ئۈچۈن، بارلىق ھەرىكەتلەرنى ئاستا قىلىش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندىلا، مۇسكۇل ئاندىن تېخىمۇ چىڭ بولىدۇ. ئەگەر ھەرىكەتنى بەك تېز قىلسىڭىز، پۈت قىسمىڭىزدىكى ھەمدە بەلنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدىكى مۇسكۇللىرىڭىز چېنىقىشقا ئېرىشەلمەيدۇ. گەرچە شۇنداق بولسىمۇ، ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ئەگەر بەدىنىڭىزنى تېخىمۇ چىڭ كۆرۈنىدىغان قىلماقچى بولسىڭىز، چوقۇم ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق بەدىنىڭىزنىڭ بەك بوشىشىپ كەتكەن يەرلىرىنى تۈگىتىشىڭىز كېرەك.

يوتىنى چېنىقتۇرۇش ئۈچۈن، دۈمبىنى تىك تۇتۇپ، تامغا قىيپاش يۆلىنىش، ئاندىن تاكى ئولتۇرغان ھالەتكە كەلگەنگە قەدەر تۆۋەنگە سىيرىلىش، بۇ ھالەتنى 30 سېكۇنت ساقلاپ تۇرۇش لازىم. زوڭزىيىپ ئولتۇرۇپ بەرسە ساغرا، پۈت سىڭىرى ھەمدە تۆت باشلىق مۇسكۇلنىڭ كۈچىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ. ساغرا مۇسكۇلىنى بىرقانچە سېكۇنت چىڭ قىسىپ تۇرۇپ بەرسىمۇ ساغرا مۇسكۇلىنى كېلىشكەن قىلغىلى بولىدۇ. پۈت - قولنى يەرگە تەڭكۈزۈپ دۈم يېتىپ تۇرۇپ، ئىككى بىلەكنى ئېگىپ، تۈپتۈز قىلىپ بەرسە، كۆكرەك مۇسكۇلىنى كۈچەيتىشكە پايدىلىق بولىدۇ ھەمدە ئەمچىكىڭىز قارماققا تېخىمۇ چىڭىيىدۇ.

ھەرقانداق كۈچ مەشىقى قىلىشتىن ئىلگىرى ئالدى بىلەن تەييارلىق ھەرىكىتى قىلىش ھەم ئالدى بىلەن ئون مىنۇت سوزۇلۇش ھەرىكىتى قىلىش كېرەك، ھەرىكەت ئاخىرلاشقاندىن كېيىنمۇ سوزۇلۇش ھەرىكىتى قىلىش كېرەك.



بالا تۇغقاندىن كېيىن، بەدىنىڭىزنىڭ ئەۋرىشىملىكىنىڭ ئىلگىرىكىدىن كۆپ ياخشى بولۇپ قالغانلىقىنى بايقايسىز، لېكىن يەنىلا سوزۇلۇش مەشىقى ئېلىپ بېرىشىڭىز زۆرۈر. قېرىغاندىن كېيىن، بەدىنىمىز ناھايىتى قاتتىق بولۇپ قالىدۇ، مۇسكۇللىرىمىزمۇ ھازىرقىغا ئوخشاش ئۈنچىۋالا ئېلاستىك بولماي قالىدۇ. سوزۇلۇش مەشىقى قىلىپ بەرسە زەخىملىنىش پۇرسىتىنى ئازايتقىلى بولىدۇ ھەم ھەرىكەتنى تېخىمۇ ئاسانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر نىشانىڭىز ئۇسسۇل ئارتىسلىرىنىڭكىگە ئوخشاش ئېگىز، زىلۋا بويغا ئىگە بولۇشتىن ئىبارەت بولسا، ئۇنداقتا سوزۇلۇش ۋە سوزۇلۇش مەشىقى كەم بولسا بولمايدۇ.

ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىشتىن ئىلگىرى، پاچاقنى سوزۇش مەشىقى ئىنتايىن مۇھىمدۇر. پاچاقنى تامغا يېقىن تەگكۈزۈپ ياكى ئۆكچىنى پەلەمپەيگە چىڭ بېسىپ تۇرۇپ بەرسىڭىز، پاچاق مۇسكۇلىڭىزنىڭ سوزۇلغانلىقىنى ھېس قىلىسىز. دۈمبىنى يەرگە تەگكۈزۈپ، يەردە تۈز يېتىپ تۇرۇپ، ئىككى تىزنى پۈكلەپ كۆكرەك تەرەپكە ئېگىپ بەرسە، دۈمبە مۇسكۇلىنى سوزغىلى بولىدۇ. يەنە نۇرغۇن سوزۇلۇش (سوزۇش) مەشىقلىرى بار بولۇپ، ئايرىم - ئايرىم ھالدا يوتا، ساغرا، كۆكرەك، مۈرە ۋە بىلەكنىڭ ئالدى - كەينىگە قارىتىلغان. بۇلارنىڭ ئارىسىدا، ئەڭ ئاددىي ھەم ئەڭ ئۈنۈملۈكى پۈتۈن بەدەننى سوزۇش مەشىقىدىن ئىبارەت. ئىككى قولىنى بوشلۇققا ئېگىز كۆتۈرۈپ، ئۆكچىنى يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ، خۇددى ئېگىز يەردىن بىر نەرسە ئالماقچى بولغاندەك ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە يۇقىرىغا سوزۇلۇپ بېرىش لازىم.

«ھەرىكەت قىلىدىغانغا ۋاقتىم يوق»



نۇرغۇن يېڭى ئانىلار «ھەرىكەت قىلىدىغانغا ۋاقتىم يوق» دەپ ئاغرىنىشىدۇ. ئەمما، ۋاقت چىقىرىشقا ھامان ئامال تېپىلىدۇ. ھەرىكەت قىلالايدىغان بولغان چېغىڭىزدا، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆنۈش مەشىقى قىلىشىڭىز لازىم. ھەر كۈنى ئاران بىرقانچە قېتىم، ھەر قېتىمدا ئاران بىرقانچە مىنۇتلا مەشىق قىلىسىمۇ پايدىسى بولىدۇ. بوۋىقىڭىز ئۇخلاپ قالغان چاغدا مەشىق قىلىشىڭىز ياكى مەشىق قىلغان چېغىڭىزدا بالىڭىزنى قارىتىپ قويسىڭىز بولىدۇ. ھەرىكەت قىلغاندا بالىنى بۆشۈككە بۆلەپ قويسا ياكى بوۋاقلار ھارۋىسىغا سېلىپ قويسىمۇ بولىدۇ. نۇرغۇن ئانىلار كۆنۈش مەشىقى قىلىش ئۈچۈن بوۋىقىدىن بالدۇر ئورنىدىن تۇرىدۇ. بوۋىقىڭىز بىلەن بىللە مەشىق قىلىشنى سىناپ كۆرسىڭىز بولىدۇ، بەزى ئانىلار مۇشۇنداق قىلسا ناھايىتى ياخشى بولىدىكەن، دېيىشمەكتە. ئەگەر ئىمكانىيەت يار بەرسە، بوۋىقىڭىزنىمۇ قاتناشتۇرۇڭ. ئۇنى بوۋاقلار ھارۋىسىغا سېلىپ، بىللە ئايلاڭسىڭىز بولىدۇ ياكى ئۇنى ھاپاش قىلىۋېلىپ، سوزۇلۇش مەشىقى ۋە كۈچ مەشىقى قىلغان چېغىڭىزدا ئۇنى ئويناتسىڭىز بولىدۇ. ھەرىكەت قىلىۋاتقان چېغىڭىزدا ئۇنىڭغا گەپ قىلىپ بېرىڭ.

ھەرىكەت قىلىشنى ياخشى كۆرمەيدىغان ھامىلىدار ئاياللارغا مەسلىھەت



ئەگەر بەدەن چېنىقتۇرۇشقا قاتنىشىشنىڭ سىزگە نىسبەتەن قىلچىمۇ جەلپ قىلىش كۈچى بولمىسا ياكى سىز مەلۇم خىلدىكى ھەرىكەتنى قىلىشتىن بىزار بولسىڭىز، بۇنى ھەل قىلىشىڭىمۇ

باشقا چارىسى بار. سىز مۇسكۇلنى كۈچەيتىش مەشىقىنى كۈندىلىك تۇرمۇشىڭىزغا بىرلەشتۈرۈپ ئېلىپ بارسىڭىز بولىدۇ، مەسىلەن: قورساقنى چىڭ تارتىپ تۇرۇش ھەمدە ساغرىنى چىڭ قىسىپ تۇرۇش ئارقىلىق فىگۇرنى تۈزەشكە بولىدۇ، تېخىمۇ كۆپ زېھنى كۈچنى كۈندىلىك ئۆي ئىشلىرىنى قىلىشقا قاراتسا، ئۆي ئىشلىرىنى قىلىش ئارقىلىق بەدەندىكى ئېنېرگىيەنى خوراتقىلى ھەمدە مۇسكۇللارنى قاملاشقان قىلغىلى بولىدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇش پائالىيەتلىرىڭىزنى ھەرىكەتكە ئايلاندۇرۇڭ، بالامنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالسىمەن دەپ كۈنبويى ئولتۇرۇۋالماڭ، كۆپرەك مېڭىپ بەرسىڭىزمۇ بولىدۇ.

سەيلە قىلىش



سەيلە قىلىش قارماققا ھەرىكەت قىلىشقا ئوخشاشمايدىغاندەك قىلىسىمۇ، ئەمما قانۇنىيەتلىك ھالدا سەيلە قىلىشنىڭ پايدىسىنى تەسەۋۋۇر قىلىش ھەقىقەتەن قىيىن، يېڭى ئانىلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، سەيلە قىلىش ئىنتايىن ياخشى بىر تۈرلۈك ھەرىكەت شەكلىدىن ئىبارەت، سىز بوۋىقىڭىز بىلەن بىللە سەيلە قىلىسىڭىز تامامەن بولىدۇ. ئۆي ئىچىدە سەيلە قىلىشقىمۇ، ھاۋا رايى يار بەرسە تالادا سەيلە قىلىشقىمۇ بولىدۇ. بوۋىقىڭىز يېڭى ھاۋادىن ۋە ئۆزگىرىپ تۇرغان مەنزىرىلەردىن بەھرىمەن بولالايدۇ. تۇغۇپ بولغاندىن كېيىنكى بىر قانچە كۈن ئىچىدە سەيلە قىلىشنى باشلىسىڭىز بولىدۇ، ئەمما ياخشى ئويلىنىپ بولۇشتىن ئىلگىرى، يەنىلا ئالتە ھەپتىدىن كېيىنكى تەكشۈرۈشنىڭ تۈگىشىنى كۈتۈپ تۇرۇشىڭىز كېرەك. سەيلە قىلىش يەنە قورساق ۋە ساغرا مۇسكۇلىنى تەكشى قىلىدۇ، ھەممىدىن مۇھىمى، سەيلە قىلىش بەدەندىكى ئىسسىقلىقنى خورىتىدۇ. ھەر كۈنى يېنىك قەدەم بىلەن

بىر - ئىككى كىلوگىرام مېڭىشنى بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، بەدەن ئېغىرلىقىنى 0.9 كىلوگىرام يېنىكلەتكىلى بولىدۇ، ئەگەر بۇنىڭغا ئىلمىي ئوزۇقلىنىش بىرلەشتۈرۈلسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر يۈگۈرۈش ئۈسكۈنىسىدىن پايدىلىنىپ ئورۇقلىماقچى بولسا، قەدەمنىڭ قېتىم سانىنى يۈرەك سوقۇشىدىن سەل تېزىرەك قىلىپ تەڭشىسە بولىدۇ. بەك تېز بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئورۇقلاش مەقسىتىگە يەتمەكچى بولسا، ھەر ھەپتىدە ئاز دېگەندىمۇ بەش قېتىمدىن ئارتۇق ھەرىكەت قىلىش لازىم. بەك ھېرىپ كەتمىسلا، ھەر كۈنى ھەرىكەت قىلىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. مۇھىمى قانچىلىك ئۇزۇن ۋاقىتتا بىر قېتىم ھەرىكەت قىلىشىڭىز ئەمەس، بەلكى ھەرىكەتنى قانچىلىك ئۇزۇن ۋاقىت قىلىشىڭىزدىن ئىبارەت. ئەگەر سەيلە قىلىشنى باشلاشنى قارار قىلىشىڭىز، ئەڭ ياخشىسى ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم مېڭىپ بېرىڭ، ھەر قېتىمدا ئون مىنۇت ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ. يېنىك قەدەم ھالىتىڭىزنى ساقلاپ ماڭىشىڭىز، بەدىنىڭىز تۇيغۇڭىزنىڭ زادى قانداق بولۇۋاتقانلىقىنى سىزگە ئېيتىپ بېرىدۇ. ئەگەر يەنىمۇ تېزىرەك ماڭسام بولغۇدەك دەپ ئويلىشىڭىز، سىناپ كۆرسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقىنىڭىزدا توختىماستىن ھاسىرىسىڭىز، بەك تېز ماڭغانلىقىڭىزنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ، سۈرئىتىڭىزنى ئاستىلاتسىڭىز بولىدۇ. سەيلە قىلىش ئۆزىنىڭ چىدامچانلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈندۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن يېنىك قەدەم بىلەن 40 مىنۇت ياكى ئۈنۈڭىدىنمۇ كۆپ مېڭىپ بېرىشنى يىل بويى داۋاملاشتۇرۇش لازىم. ماڭغاندا دۈمبىنى تىك تۇتۇپ، قورساق مۇسكولىنى چىڭ تارتىپ، قۇيرۇق سۆڭىكىنى تۆۋەن چۈشۈرۈش لازىم. قەدەمنى ئاستىلىتىش ئارقىلىق ئۆزىنى ھەرىكەت قىلىش ھالىتىدىن تەدرىجىي بوشاشتۇرۇش، ئاندىن 30

سېكۇنت سوزۇلۇش ھالىتىدە تۇرۇپ ھەرىكەتنى ئاخىرلاشتۇرۇش لازىم.

ئەگەر كۈنتەرتىپ جەدۋىلىڭىز ناھايىتى زىچ ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، ئۇزۇن ۋاقىت سەيلە قىلىشىڭىز مۇمكىن بولمىسا، ئەڭ يېڭى تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا، كۆپ قېتىم قىسقا ئارىلىققا مېڭىپ بەرسىمۇ ئورۇقلاشقا ياردىمى بولىدىكەن. چۈنكى بۇنداق قىلىپ بەرسە ئېنېرگىيە سەرپىياتىنى كۈن بويى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، نۇرغۇن بەدەن چېنىقتۇرۇش تىرىپەرلىرى ئۇزۇن ئارىلىققا مېڭىپ بېرىشنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكىلىتىش، چىدامچانلىقىنى چېنىقتۇرۇش ۋە سالامەتلىكىنى ياخشىلاشقا نىسبەتەن تېخىمۇ ئۈنۈملۈك ئىكەنلىكىگە يەنىلا قەتئىي ئىشىنىدۇ.

توغرا قىياپەت



تۇغۇتتىن كېيىن ئادەمنى تېخىمۇ ئېگىز، تېخىمۇ زىلۋا، تېخىمۇ ساغلام كۆرۈنىدىغان قىلىشنىڭ ئەڭ تېز ئۇسۇلى قايسى؟ ئاددىي قىلىپ ئېيتقاندا، قىياپەتنى ئوبدان مەشىق قىلىشتىن ئىبارەت. ئەگەر سەل سېمىز رەك بولسىڭىز، ئۇنداقتا ناتوغرا قىياپەت سىزنى تېخىمۇ قاملاشمىغان قىلىپ كۆرسىتىپ قويدۇ. خاتا قىياپەت ئورۇق ئۈچۈن ئادەمنى قارىماققا تېخىمۇ ئاجىز كۆرسىتىپ قويدۇ. بەدەننى باشتىن - ئاياغىچە بىر تۈزسىزىقتا تۇرغۇزۇش چىرايلىق كۆرۈنۈش ئۈچۈنلا بولۇپ قالماستىن، ئۇ ئارقىلىق ئاغرىش ۋە زەخمىلىنىش يۈز بېرىشنى يېتەرلىك ھالدا ئازايتقىلى بولىدۇ، دۈمبىگە نىسبەتەن تېخىمۇ پايدىسى بولىدۇ. يېڭى ئانىلارنىڭ بەدىنى كۆپ قىسىم ۋاقىتتا ئېگىلگەن ھالەتتە تۇرىدۇ، يۇقىرىدىكى ھەرىكەتلەر دۈمبىڭىزنىڭ مۇسكولىنى چىڭ تارتىدۇ.

ھاملىدارلىق مەزگىلىدە، بالىڭىزنىڭ ئېغىرلىقى ئېغىرلىق مەركىزىڭىزنى ئالدىغا يۆتكەيدۇ، بۇ چاغدا ناھايىتى ئاسانلا ناچار ئادەت يېتىلدۈرۈۋالسىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە ناچار ئادەتنى ئاسانلىقچە ئۆزگەرتكىلى بولمايدۇ. بالىڭىز چوڭىيىپ ساغرىڭىزنىڭ كۈچى بىلەن ئۇنى تىرەپ تۇرۇشىڭىز زۆرۈر بولغان چاغدا، مەسىلە تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ، دۈمبىڭىز تېخىمۇ ئېگىلىدۇ، ئومۇرتقا تۈۋرۈكىڭىزگە چۈشىدىغان بېسىمۇ بارغانسېرى چوڭىيدۇ.

ئۆز قىياپىتىڭىزنى تەكشۈرۈپ كۆرۈپ، ئەينەككە قاراپ ئۆزىڭىزنىڭ يان تەرىپىڭىزنى كۆرۈپ بېقىڭ. ئىككى مۇرىڭىزنى كەينىگە تاشلاپ، ساغرىڭىزنى چىڭ قىسىپ، بېشىڭىز ۋە ئېڭىكىڭىزنى يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ، بىراۋ ئارغامچا بىلەن بېشىڭىزنىڭ كەينى تەرىپىدىن سىزنى تارتىۋاتقاندەك ئويلاڭ. ۋاقىت چىقىرىپ بۇ مەشىقنى قىلىپ بەرسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ ئىلگىرى قارىماققا نەقەدەر روھسىز كۆرۈنىدىغانلىقىڭىزنى ھېس قىلىسىز. ياخشى قىياپەتنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشكە پايدىلىق بولۇپلا قالماستىن، يەنە ئۆزىڭىزنى قارىماققا تېخىمۇ ئۆزىڭىزگە ئىشىنىدىغان، تېخىمۇ ئېغىر - بېسىق كۆرسىتىدىغانلىقىنى بايقايسىز. ناھايىتى كونا بىر ئەپچىل ئۇسۇل بار، ھەر كۈنى بىر پارچە كىتابنى بېشىڭىزنىڭ ئۈستىگە قويۇپ بىر قانچە مىنۇت مېڭىپ بەرسىڭىز قارىماققا تېخىمۇ كۈچلۈك ۋە ئېگىز كۆرۈنىدىغان بولىسىز.

مۇكەممەل قىياپەتنى ئاسانلىقچە يېتىلدۈرگىلى بولمايدۇ، كۈن بويى قىياپەت مەسىلىسىنى ئويلاپ يۈرۈشىمىزمۇ مۇمكىن ئەمەس، ئەمما سىز ھەر ۋاقىت ئۆز قىياپىتىڭىزنى تەكشۈرۈپ تۇرۇشقا دىققەت قىلىشىڭىز ھەم ئولتۇرۇش قىياپىتىڭىز، ئۆرە تۇرۇش قىياپىتىڭىز ھەمدە بېلىڭىزنى ئېگىش قىياپىتىڭىزنى تەخشىشىڭىز بولىدۇ. قىياپەتنى تۈزىتىشنىڭ ئۆزى ناھايىتى كۈچ سەرپ قىلىنىدىغان بىر ئىشتۇر. ئۆرە تۇرۇش قىياپىتىڭىز

قانچىكى توغرا بولسا، قارماققا شۇنچە ساغلام كۆرۈنىدىغانلىقىڭىزنى ھەيرانلىق بىلەن بايقىشىڭىز مۇمكىن. ياخشى قىياپەت سالامەتلىكىڭىزگە نىسبەتەنمۇ ناھايىتى مۇھىم، سوزۇلما دۈمبە ئاغرىقىغا گىرىپتار بولغان ئادەمنىڭ تۇرمۇشىنىڭ خۇشال ئۆتۈشى مۇمكىن ئەمەس. سېتىۋالغان بوۋاقلار ھارۋىسىنىڭ ئېگىزلىكى سىزگە دەل مۇۋاپىق بولۇشى، ئۇنى ئىتتىرىش ئۈچۈن بىلىڭىزنى ئېگىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق بولۇشى كېرەك. ئېگىشىپ يالىڭىزنى كۆتۈرىدىغان چاغدا، ساغرىڭىزنىڭ كۈچىگە زىيادە كۆپ تايانماستىن، بەلكى ئىمكانقەدەر تىزىڭىزنى ئېگىشىڭىز لازىم.

چېنىقىش ۋە ئانا سۈتى بىلەن بېقىش



ئەگەر چېنىقىشنى داۋاملاشتۇرماقچى ۋە يالىڭىزنى ئانا سۈتى بىلەن باقماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا يېتەرلىك كۆپ يېمەكلىك يېيىشىڭىز كېرەك. بۇنداق قىلىشىڭىز ھەرىكەت قىلغاندا ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىگىلى بولۇپلا قالماستىن، يەنە سۈتنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى يېتەرلىك قىلغىلى بولىدۇ. دەسلەپكى ئالتە ھەپتە ئىچىدە، يالىڭىزنى ئانا سۈتى بىلەن باقماقچى بولۇپ تەمىنلەنگەن چېغىڭىزدا، قانۇنىيەتلىك ۋاقىت چىقىرىپ ھەرىكەت قىلىشىڭىزنىڭ ناھايىتى قىيىن ئىكەنلىكىنى بايقايسىز.

مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسىڭىز ھەمدە يېتەرلىك يېمەكلىك قوبۇل قىلىش مىقدارىغا كاپالەتلىك قىلىدىغانلا بولسىڭىز، سۈتىڭىز تەسىرگە ئۇچرىمايدۇ. جون مارى باتلىر «ھامىلىدارلىق ۋە سالامەتلىك» دېگەن كىتابىدا مۇنداق دەپ يازغان: «بالا ئېمىتىش بىلەن ھەرىكەت قىلىش بىر - بىرىگە زىت ئەمەس، ھەرىكەت قىلىشنىڭ سۈتنىڭ سۈپىتىنى

تۆۋەنلىتىۋېتىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدىغان ھېچقانداق دەلىل - ئىسپات يوق.» ئىلمىي ھەرىكەت قىلىش سۈت بىلەن تەمىنلەشكە تەسىر يەتكۈزمەيدۇ. ئەمچىكىڭىز ئىلگىرىكىگە قارىغاندا تېخىمۇ يوغان، تېخىمۇ يۇمشاق، يەنە سۈت سىرغىپ چىقىدىغان بولۇپ قالغانلىقى ئۈچۈن، يۈگۈرگەن چېغىڭىزدا ئادەتلىنەلمەي قېلىشىڭىز مۇمكىن، ئەمما بۇ سىزنىڭ مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىشىڭىزغا تەسىر يەتكۈزمەيدۇ.

ھەرىكەت قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى بالىڭىزنى ئەمدىلا ئېمىتىپ بولغاندىن كېيىنكى ۋاقىتتىن ئىبارەت. بەزى تەتقىقاتلار، ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن سۈت تەركىبىدە ئۆزگىرىش بولۇشى مۇمكىنلىكىنى كۆرسەتتى. ئەمما باشقا بەزى تەتقىقاتلارنىڭ نەتىجىسى دەل بۇنىڭ ئەكسىچە، ھەتتا ھەرىكەت قىلىدىغان ئانىلار بىلەن ھەرىكەت قىلمايدىغان ئانىلارنى سېلىشتۇرۇغاندا، ئالدىنقىلارنىڭ سۈتىنىڭ سۈپىتى كېيىنكىلەرنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ، دېيىلگەن. «بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى ئاياللارنىڭ ھەرىكەت قىلىش مەسىلىسىگە دائىر ماتېرىياللارنى يىغىنچاقلىغاندىن كېيىن، تەتقىقاتچىلار، بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىپ بېرىشنىڭ ئىخەتەر بولىدىغانلىقىنى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا كۆپ ساندىكى ئانىلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا ناھايىتى پايدىلىق ئىكەنلىكىنى بايقىدى.»

چېنىقىش ۋە ئوپىراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغۇش



كۆپ قىسىم دوختۇرلار سىزنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئوپىراتسىيەدىن كېيىنكى بىرىنچى قېتىملىق تەكشۈرۈشتىن كېيىن، تەخمىنەن قورساقنى يېرىپ تۇغدۇرۇش ئوپىراتسىيەدىن

ئىككى ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن، ئاندىن ھەرىكەت قىلىشنى سىناپ كۆرۈشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىدۇ. دوختۇرلار سىزنىڭ بوۋىقىڭىزدىن ئېغىر نەرسىنى كۆتۈرۈشىڭىزنى تەۋسىيە قىلمايدۇ، لېكىن ئۇلار ئەتىگەندە ئوپىراتسىيە قىلىنغان بولسىڭىز، كەچقۇرۇندا مۇۋاپىق يېنىك ھەرىكەتلەرنى قىلىشىڭىزغا ئىلھام بېرىدۇ.

دوختۇرخانىدا بىرقانچە كۈن ۋاقىت سەرپ قىلىپ قورساق مۇسكۇلىڭىزنى ئىشقا سالماي بوۋىقىڭىزنى كۆتۈرۈپ قانداق ھەرىكەت قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز زۆرۈر. بۇنىڭغا ۋاقىت كېتىدۇ، بىرقانچە قېتىم سىناپ كۆرۈپمۇ بۇنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالمىسىڭىزمۇ ئۈمىدسىزلىنىپ روھسىزلانماسلىقىڭىز كېرەك. سېستىرالار سىزنى ئۆرە تۇرۇشقا ئىلھامدۇرىدۇ، گەرچە ئاغرىش ھېس قىلىپ تۇرۇۋاتقان بولسىڭىزمۇ، بۇ سېستىرانىڭ ھېسداشلىقى يوق دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى تۈگۈلۈۋالسىڭىز سىزنى داۋالاشقا نىسبەتەن ھېچقانداق ياردىمى بولمايدىغانلىقى، ئەكسىچە، ئۇنداق قىلىشىڭىز قان بىلەن تەمىنلىنىشىڭىز چەكلىمىگە ئۇچرايدىغانلىقى ھەم داۋالاش ۋاقتىنى ئۇزارتىۋېتىدىغانلىقى ئۇلارغا مەلۇم. دەسلەپكى بىرقانچە كۈندە، بەزى ئەسۋاب-ئۈسكۈنىلەر سىزگە ياردەم بېرىشى مۇمكىن، لېكىن ئۇلارغا بېقىنىۋالسىڭىز بولمايدۇ، قورساق مۇسكۇلىڭىزنىڭ كۈچىنى تېزرەك ئەسلىگە كەلتۈرۈشىڭىز زۆرۈر.

ئارام ئېلىش تېز ئەسلىگە كېلىۋاتقان دەسلەپكى باسقۇچتا ئىنتايىن مۇھىم، ئەمما بەزىبىر سىلىق ھەرىكەتلەرنى قىلىشنى باشلىشىڭىزمۇ ئوخشاشلا زۆرۈر، بۇ ھەرىكەتلەر دەسلەپتە ناھايىتى ئاغرىتىدىغان بولسىمۇ، سەيلە قىلىش قورساق قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشىغا ياردەم بېرىدۇ ھەم قان مۇنەكىلىرى شەكىللىنىشىنى توسىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە، يەنە بەدەندىكى گازنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ ۋە ئۈچەي ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. ئوپىراتسىيەدىن كېيىن بۇ ئاددىي مەشىقلەرنى دەرھال قىلىپ

بەرسىڭىز بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندىكى سىلىق ھەرىكەتلەرنى قىلىپ سىناپ كۆرسىڭىز بولىدۇ.

● ئىككى پۇتنى ئايرىپ قورساق قىسمىنى تىرەشكە ياردەم بېرىش. يەردە تۈز يېتىپ، ئىككى پۇتنى كېرىپ، بىر تىزنى پۈكۈپ پۇتنى ساغرا تەرەپكە سوزۇش، ئارقىدىن ئاز بىر قىسمى يەرگە تېگىپ تۇرغان دۈمبە بىلەن كۈچەپ، پۇتنى تارتىپ چىقىرىۋېلىش، ئاندىن يەنە بىر پۇتنى شۇنداق قىلىپ، بۇ مەشقىنى تەكرارلاش لازىم.

● داس بوشلۇقىنى كۆتۈرۈش. تىزنى پۈكۈپ، ئىككى پۇتنى يەرگە تەگكۈزۈپ تۇرۇپ، ئومۇرتقا تۈۋرۈكىنى ئاستا - ئاستا ئېگىش، ساغرىنى چىڭ قىسىپ تۇرۇش، ئاندىن ئومۇرتقىنى دۈمبە قىسمى تولۇق يەرگە تەگكەنگە قەدەر ئاستا - ئاستا تۆۋەنلىتىش (تۈز قىلىش) لازىم.

● قورساقچە نەپەسلىنىش. ئوپىراتسىيە داۋامىدا، كانىيىڭىزغا بىر قىسىم ئارتۇق شىلىمىش قىيىم سۈيۈقلۈك ۋە بەدەن سۈيۈقلۈكى يىغىلىپ قېلىشى مۇمكىن، شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇ شىلىمىش قىيىم سۈيۈقلۈكى يۆتىلىپ چىقىرىۋېتىشىڭىز لازىم. ئەگەر يۆتەلگەندە ناھايىتى ئازابلىنىدىغانلىقىڭىزنى بايقىسىڭىز، ئۇنداقتا چوڭقۇر نەپەسلىنىڭ، ئاندىن ئوپىراتسىيەدە كەسكەن يەرنى قوللىڭىز بىلەن بېسىپ تۇرۇپ، ھاۋانى ئۆپكىڭىزدىن مەجبۇرىي چىقىرىۋەتسىڭىز بولىدۇ.

توغۇتتىن كېيىن ئىككى ھەپتىدىن تۆت ھەپتىگىچە، دوختۇرلار ئەسلىگە كېلىش ئەھۋالىڭىزنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن، سىزنى بەزىبىر كۈچلۈك ھەرىكەتلەرنى قىلىشقا تەۋسىيە قىلىدۇ. ئەگەشمە كېسەللىك كۆرۈلمىگەنلىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن، ئاددىي ھالدىكى سەيلە قىلىش ۋە سوزۇلۇش ھەرىكەتلىرىنى قىلىپ بەرسىڭىز ناھايىتى ياخشى بولغان بولىدۇ. دائىم بوۋىقىڭىزنىڭ ساداسىغا قولاق سېلىڭ، ئۆزىڭىزگە ئېغىر بېسىم

قىلىۋالماڭ. زىيادە كۈچلۈك ھەرىكەتلەرنى قىلماڭ، ئاستا يۈگۈرۈش، ئېغىرلىق كۆتۈرۈش ۋە باشقا ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرىدىغان ھەرىكەتلەرنى ئاز دېگەندىمۇ تۇغۇتتىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىنگە قالدۇرۇڭ. ئەگەر ھەرىكەت قىلىشنى زىيادە بالدۇر باشلىسىڭىز، ئۆزىڭىزگە زىيان يەتكۈزۈپ قويۇشىڭىز، ئەسلىگە كېلىش ۋاقتىڭىز ئۇزىراپ كېتىشى، جاراھىتىڭىزنىڭ ساقىيىشى كېچىكىپ كېتىشى، جىنسىي يولىڭىزنىڭ قانئىشى ئېغىرلىشىپ كېتىشى مۇمكىن.

تۇغۇتتىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن ئىككىنچى قېتىملىق تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئەسلىگە كېلىش ئەھۋالىڭىز ناھايىتى ياخشى بولسا، سوزۇلۇش ۋە كۈچ مەشىقى قىلىشنى باشلىسىڭىز بولىدۇ. گەرچە شۇنداق بولسىمۇ، ئېسىڭىزدە تۇتۇشىڭىز لازىمكى، جاراھىتىڭىزنىڭ ئوبدان ساقىيىشى ئۈچۈن، ئەڭ ياخشىسى تېخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن ئاندىن قورساق مۇسكۇلىڭىزنى كۈچەيتىش مەشىقىنى قىلىشقا كىرىشىشىڭىز لازىم. ئۆزىڭىز ۋە دوختۇر بولىدۇ دەپ قارىغان ئەھۋالدىلا، ئاندىن سىجىللىقى تېخىمۇ چوڭ مەشىقلەرنى قىلىشقا كىرىشىشىڭىز بولىدۇ. لېكىن چوقۇم دەسلەپتە ئاستا - ئاستا قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىپ، مۇسكۇل ۋە بوغۇملىرىڭىزنىڭ زەخىملىنىشىدىن ساقلىنىشىڭىز لازىم.

بېسىمنى ئازايتىش



بېسىم بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەشنى تېخىمۇ قىيىنلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ھامىلىدار بولۇپ بالا تۇغۇش ناھايىتى بېسىم پەيدا قىلىدىغان بىر ئىش.

بەدەن چېنىقتۇرۇش ۋە ساغلام يېمەك - ئىچمەك تۇغۇتتىن كېيىنكى بېسىمنى يەڭگىلەشتۈشنىڭ ئۈنۈملۈك يولىدۇر. ئەگەر ئۆز بەدىنىڭىزگە ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىدىغان بولسىڭىز، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ناھايىتى ئاسان ئەسلىگە كەلتۈرىدىغانلىقىڭىزنى بايقايسىز. ئەمما، ئەگەر كۆڭۈل خاتىرجەملىكىڭىزنى ساقلىيالمىسىڭىز، ئۇ ھالدا بېسىمنى ئازايتىشىڭىزمۇ ئاسان بولمايدۇ. ھەر كۈنى ۋاقىت چىقىرىپ، ئىككى كۆزىڭىزنى يۇمۇپ، جىمجىت ھالدا ئولتۇرۇپ ياكى يېتىپ، دىققەت - ئېتىبارىڭىزنى نەپەسلىنىشىڭىزگە مەركەزلەشتۈرۈپ، باشقا ئىشلارنى ۋاقىتنىچە ئۇنتۇپ كېتىڭ. ئەگەر كالىڭىزدا ھەمىشە نۇرغۇن ئويلار بولۇپ سىزگە دەخلى قىلىۋاتقان بولسا، ئۇنداقتا ئۇنىڭغا توغرا قاراڭ، ئاندىن دىققەت - ئېتىبارىڭىزنى قايتىدىن نەپەسلىنىشىڭىزگە قاراتىشىڭىز بولىدۇ. ھەر كۈنى ئۆزىڭىز ئۈچۈن ئازراق، ھېچبولمىغاندا بىرقانچە مىنۇت بولسىمۇ ۋاقىت ئاجرىتىڭ، چۈنكى بۇ سىزگە لازىمدۇر. يېڭىدىن ئانا بولۇش ناھايىتى مۇشەققەتلىك ئىش. ۋاقىت سەرپ قىلىپ خاتىرجەملىك ئىزدەڭ، مۇشۇنداق قىلىشىڭىز ئاندىن كۈندىلىك تۇرمۇشىڭىزنى تېخىمۇ جانلىق ھەم خاتىرجەملىك ئىچىدە ئۆتكۈزەلەيسىز.

يىگىرمە تۆتىنچى باب

تۇغۇتتىن كېيىن ئورۇقلاشنىڭ تۇرغۇن مەزگىلى

تۇغۇتتىن كېيىنكى بىر مەزگىل ئىچىدە، بەدەن ئېغىرلىقى دەسلەپكى داۋاملىق يېنىكەش ھالىتىدىن كۇدا بىر قانچە ھەپتە ئۆزگەرمەي تۇرۇش ھالىتىگە ئۆتدۇ. يېمەك - ئىچمەكنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارىنى قاتتىق چەكلەشنىڭ پايدىسى يوق، چۈنكى بەدەننىڭ كالىورىيەنىڭ ئازىيىش مىقدارىنى ئېسىدە تۇتالايدۇ ھەمدە ياغنى تېخىمۇ مۇستەھكەملەيدۇ.

ئادەتتە، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز بىر مەزگىل تۇرغۇن ھالەتتە تۇرغاندا، سىز ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزغا ناھايىتى يېقىنلاشقان بولىسىز. ئەمما، ئۇغۇتتىن كېيىنكى بىر مەزگىل ئىچىدە، ئۆز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ دەسلەپتە داۋاملىق يېنىكلەش ھالىتىدە تۇرۇشتىن ھازىرقى ئۇدا بىرقانچە ھەپتە ئۆزگەرمەي تۇرۇش ھالىتىگە ئۆتۈشمۇ ئۆزگەرتىش قىيىن بولغان پاكىتتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن، ساغلام يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم. يېمەك - ئىچمەكنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارىنى قاتتىق چەكلەش ئارقىلىق بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلەشنى تېزلەتمەكچى بولۇشنىڭ پايدىسى يوق، چۈنكى بەدەنىڭىز كالورىيەنىڭ ئازىيىش مىقدارىنى ئېسىدە تۇتالايدۇ ھەمدە ياغنى تېخىمۇ مۇستەھكەملەيدۇ.

ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ئۆزىڭىزگە ئاچچىقلانماڭ، ئەكسىچە، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى قانچىلىك ئازايتقانلىقىڭىزنى، ھازىر تېخىمۇ ھاياتى كۈچكە ئىگە بولغان - بولمىغانلىقىڭىزنى، كىيىملىرىڭىزنىڭ يەنە مۇۋاپىق كەلگەن - كەلمىگەنلىكىنى، ھازىر پەلەمپەيدىن چىقىپ - چۈشۈشىڭىزنىڭ تېخىمۇ ئاسان بولغان - بولمىغانلىقىنى كۆرۈپ بېقىڭ. ئۆزىڭىزدە يۈز بەرگەن ئۆزگىرىشلەرنى كالىڭىزدا تىزىپ بېقىڭ، مۇشۇنداق قىلىشىڭىز، تېخىمۇ ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچكە ئىگە بولىسىز.

دەسلەپكى بىرقانچە ئاي ئىچىدە، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئۆزگەرمەي تۇرۇشىنى بەدەننىڭ تۇغۇش ئۈچۈن ياغ ساقلاۋاتقانلىقى دەپ چۈشەندۈرۈشكە بولىدۇ. ئەمما، بەدەن ئېغىرلىقى تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ئاي ئىچىدە ئۆزگەرمەي تۇرۇۋەرسە، ئۇنداقتا بۇنىڭ زادى تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ تۇرغۇن مەزگىلى

ئىكەنلىكى ياكى سىزنىڭ نورمال بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ، يەنى بەدەننىڭ ئەڭ ھۇزۇرلۇق ھېس قىلىدىغان بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئىكەنلىكىنى ئىنچىكىلىك بىلەن ئويلىنىپ كۆرۈشىڭىز لازىم. نۇرغۇن ئالاقىدار گىرافىك - جەدۋەللەردە ئوخشاش بولمىغان بوي ئېگىزلىكى ۋە بەدەن تۈزۈلۈشىگە قارىتا مۇۋاپىق بەدەن ئېغىرلىقى تەۋسىيە قىلىنىدۇ، ئەگەر سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىز تەۋسىيە قىلىنغان قىممەتتىن 8.31 كىلوگرام ئېشىپ كەتكەن بولسا، بۇ سىزنىڭ تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئەسلىگە كېلىشى تۇرغۇن مەزگىلدە تۇرۇۋاتقان بولۇشىڭىز مۇمكىنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، ئەمما بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئۆلچەملىك بەدەن ئېغىرلىقىدىن 4.5 كىلوگرام پەرقلىنىدىغان بولسا، ئۇنداقتا سىز بۇ ئەمەلىيەتنى قوبۇل قىلىشنى ئويلىشىپ كۆرۈشىڭىز لازىم. ئويلىنىپ كۆرۈڭ، يېمەك - ئىچمەكنى قاتتىق تىزگىنلەش ئارقىلىق ئۆزىڭىزگە ئانچە مۇۋاپىق كەلمەسلىك ئېھتىمالى بولغان بەدەن ئېغىرلىقىغا ئېرىشىش زادى ئەرزمۇ - يوق؟

بۇ راستلا تۇرغۇن مەزگىلمۇ؟



ئۆزىڭىزنىڭ راستلا تۇرغۇن مەزگىلدە تۇرۇۋاتقان - تۇرۇۋاتمىغانلىقىڭىزنى بىلىۋېلىش ئۈچۈن، ھازىر كۈچ مەشىقى قىلىۋاتقان - قىلىۋاتمىغانلىقىڭىزغا قارىسىڭىز بولىدۇ. گۆش ياغدىن ئېغىر بولىدۇ، مانا بۇ نېمە ئۈچۈن بەدەن ئېغىرلىقى ئۆلچىمىنىڭ خاتا يېتەكلىنىدىغانلىقىنىڭ سەۋەبىدۇر. ئېھتىمال بەدەن ئېغىرلىقىڭىز يېنىكلىمىگەن بولۇشى مۇمكىن، لېكىن گۆش (مۇسكۇل) ياغنىڭ ئورنىنى ئىگىلىگەنلىكتىن، سىز قارىماققا جىق ياخشى بولۇپ قالغاندەك كۆرۈنىسىز. بەلكىم دوختۇرغا تەكشۈرتۈش

ئارقىلىق ئۆزىڭىزدە ئورۇنلاش ئەكەلگەن مەسىلىلەرنىڭ كۆرۈلگەن - كۆرۈلمىگەنلىكىنى بىلىۋېلىشىڭىز زۆرۈردۇر، مەسىلەن: خولپىستېرىن ئېشىپ كېتىش، يۇقىرى قان بېسىم، دىيابېت كېسىلى، يۇقىرى شېكەرلىك قان كېسىلى، قالدقېز مەسىلىسى ۋە ھورمۇنلارنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنىڭ تەڭپۇڭ بولماسلىقى قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا، ناھايىتى مۇھىم بىر نۇقتا ياغنىڭ زادى قەيەرگە يىغىلىپ قالغانلىقىنى ئويلاپ كۆرۈشتىن ئىبارەت. ئەگەر ياغنىڭ كۆپ قىسمى بەدەننىڭ ئوتتۇرا قىسمىغا يىغىلىپ قالغان بولسا، ئۇنداقتا بەدەنگە نىسبەتەن ئېيتقاندا بۇ ناھايىتى خەتەرلىك ئىشتۇر. چۈنكى ياغنىڭ بۇ ئورۇنلارغا يىغىلىپ قېلىشى ئادەتتە يۈرەك كېسىلى، شېكەر سېيىش كېسىلى ياكى راك كېسىلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئاندىن كېيىن، ئۆزىڭىزنىڭ يېمەك - ئىچمەك ئادىتىڭىز ۋە ھەرىكەت قىلىش ئەھۋالىڭىزنى ئەستايىدىللىق بىلەن تەكشۈرۈپ كۆرۈشىڭىز، ئەمەلىي يېمەكلىك قوبۇل قىلىش مىقدارىڭىز، يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇنلۇق دەرىجىسى ۋە ھەرىكەت مىقدارىڭىزنىڭ يېتەرلىك بولغان - بولمىغانلىقىنى ئەستايىدىل ئويلاپ كۆرۈشىڭىز لازىم.

ئەگەر يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ، يېشىڭىز ۋە بەدەن ئەھۋالىڭىزغا ئاساسەن مۇۋاپىق ئېنېرگىيە قوبۇل قىلىشىڭىز ھەمدە ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىش ئاساسىدا قانۇنىيەتلىك كۈچ مەشىقىنى كۈچەيتىدىغان بولسىڭىز، ئۇنداقتا ناھايىتى ئاسانلا ئەڭ ياخشى بەدەن ئېغىرلىقى ھالىتىگە يېتەلەيسىز. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تۇغۇشتىن ئىلگىرىكىگە سېلىشتۇرغاندا بىر ئاز پەرق بار بولسا، بۇ يامان ئىش بولماسلىقى مۇمكىن. چۈنكى سىز سالامەت، شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە غەمخورلۇق قىلىشىڭىز ۋە كۆيۈنۈشىڭىزگە موھتاج بىر بوۋاققا ئىگە بولىدىڭىز.

چوقۇم ئېسىڭىزدە بولۇشى مۇمكىن، ھامىلىدار بولغان چېغىڭىزدا، بەدىنىڭىزنىڭ ئۆزىڭىز ۋە بالىڭىز ئۈچۈن ئەڭ ياخشى تاللاش ئېلىپ بارىدىغانلىقىغا نەقەدەر ئىشەنگەندىڭىز، ئۇنداقتا ھازىرمۇ ئۇنىڭ ئەقىل - پاراسىتىگە ئىشىنىپ كۆرۈڭ ھەم ھازىرقى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى قوبۇل قىلىڭ.

تۇرغۇن مەزگىلدە بەدەن ئېغىرلىقىنى قانداق يېنىكلىتىش كېرەك؟



يەنە بىر جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئەگەر سىز راستلا تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكلىشىنىڭ تۇرغۇن مەزگىلدە تۇرۇۋاتمەن دەپ قارىسىڭىز ھەمدە قېپقالغان ئارتۇق بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئازايتىشىڭىز ھەقىقەتەن زۆرۈر بولسا، ئۇنداقتا تۆۋەندىكى بەزى ئۇسۇللارنى سىناپ كۆرسىڭىز بولىدۇ.

ئارىلاش مەشىق قىلىشنى سىناپ كۆرۈڭ. سىز مەلۇم بىر ئادەت بويىچە بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بارامسىز - يوق؟ مەسىلەن: ھەر ھەپتىدە ئوخشاش ئارىلىققا يۈگۈرۈش ياكى سۇ ئۈزگەندە ئوخشاش بىر دائىرىدە ئۈزۈش. مۇسكۇل مەلۇم ھەرىكەت شەكىلگە ئادەتلەنگەندىن كېيىن، ئۇلار بۇنىڭغا كۆنۈشكە باشلايدۇ. ئەمما، بەدىنىڭىزمۇ بۇ خىل خاس ھەرىكەتكە ئادەتلىنىپ قالغان چاغدا، ھەرىكەت قىلغاندا كۆيىدىغان ئېنېرگىيە بارغانسېرى ئازىيىپ كېتىدۇ. ئېنېرگىيە كۆيۈشنىڭ بىر قەدەر يۇقىرى مىقدارىنى ساقلاپ قالماقچى بولسىڭىز، ئوخشاش بولمىغان ھەرىكەتلەرنى بىرلەشتۈرۈپ ئېلىپ بارسىڭىز بولىدۇ، مەسىلەن: سەيلە قىلىشنى ۋېلىسپىت مىنىش بىلەن بىرلەشتۈرۈش، ئاستا يۈگۈرۈشنى سۇ ئۈزۈش بىلەن بىرلەشتۈرۈش ياكى پەلەمپەيدىن چىقىپ - چۈشۈشنى ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىش بىلەن بىرلەشتۈرۈش قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەرىكەتنىڭ سىجىللىقىنى

چوڭايتسىڭىزمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: ھەرىكەت قىلىش داۋامىدا، سۈرئىتىڭىزنى ئىككى، ئۈچ مىنۇت تېزلىتىپ، ئاندىن يەنە نورمال سۈرئەتتە تۆت، بەش مىنۇت داۋاملاشتۇرۇڭ، مۇشۇنداق قىلىشنى دەۋرىي ھالدا تەكرارلاپ بەرسىڭىز، بۇنىڭ بەدىنىڭىزدىكى ياغنى تېخىمۇ كۆپ كۆيدۈرۈشىڭىزگە ياردىمى بولىدۇ.

كۈندىلىك تۇرمۇشتا داۋاملىق ھەرىكەت قىلىدىغان - قىلمايدىغانلىقىڭىزنى ئويلاپ كۆرۈڭ. ھازىرقى بۇ دەۋردە، ھەممىلا يەردە تېلېفون، فاكس، تېلېۋىزور، ئاپتوموبىل، لىفىت ئومۇملاشقان بولۇپ، 50 يىلنىڭ ئالدىدىكى ئانىلار ياشىغان دەۋر بىلەن سېلىشتۇرغاندا، بىزنىڭ ھەرىكىتىمىز ھەقىقەتەن بەكمۇ ئاز بولماقتا. شۇنىڭ ئۈچۈن، كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆپرەك ھەرىكەت قىلالى. ئەگەر سىز ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىۋاتقان بولسىڭىز، ئۇنداقتا ھەرىكەتنىڭ سىجىللىقىنى ئاشۇرۇشىڭىزغا توغرا كېلىشى مۇمكىن. قانۇنىيەتلىك ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت، مەسىلەن: ھەپتىسىگە بىرقانچە قېتىم 45 مىنۇت تېز مېڭىش بەدەندىكى ياغنى كۆيدۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ. ئەمما تەتقىقاتلار ھەپتىسىگە ئاز دېگەندىمۇ بەش قېتىم 45 ~ 60 مىنۇت تېز ماڭغاندىلا ئاندىن ئورۇقلاشقا نىسبەتەن ئۈنۈملۈك بولىدىغانلىقىنى كۆرسەتتى.

ئەگەر ئېغىرلىق كۆتۈرۈش مەشىقى كۈنتەرتىپكە كىرگۈزۈلمىگەن بولسا، ئۇنداقتا مۇسكۇللارنىڭ كۈچ مەشىقى ئېلىپ بېرىشنى ئويلىشىپ كۆرۈش لازىم. مۇسكۇل قانچىكى ئاز بولسا، كۆيىدىغان ئېنېرگىيە شۇنچە ئاز بولىدۇ. ئادەتتە، ئانىلار پەقەت يۈگۈرۈش دېگەندەك ئوكسىگېنلىق ھەرىكەتلەرنى قىلىش ئارقىلىق ئورۇقلاۋاتقان چاغدا، بەدىنىدىكى ياغنى خورىتىش بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە مۇسكۇلنىمۇ ئازايتىدۇ. ھەر 0.5 كىلوگرام مۇسكۇل ئازايسا، بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن قوبۇل

قىلىشقا تېگىشلىك ئىسسىقلىق 35 كالىورىيە ئازىيدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، ھەر 0.5 كىلوگرام ياغ ئازىسا، ئاران ئىككى كالىورىيە ئىسسىقلىق ئازىيدۇ. بۇنىڭ سىرى مۇسكۇلنى ئازايتماي ساقلاپ قېلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا ياغنىڭ ئازىيىش مىقدارىنى ئەڭ چوڭ چەككە يەتكۈزۈشتە. ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇش بىلەن بىللە يەنە كۈچ مەشىقى ياكى مۇسكۇلنى كۈچەيتىش مەشىقى قىلىشقا كىرىشىشىڭىز كېرەك، ھەپتىسىگە بىر قانچە قېتىملىق مەشق سىزنى زىلۋا، ساغلام بەدەنگە ئىگە قىلىدۇ. ئېغىرلىق كۆتۈرۈش مەشىقى قىلغاندا، ئىككى قېتىملىق مەشق ئارىلىقىدا بىر كۈن ئارام ئېلىشقا ھەقىقىي كالىتلىك قىلىش لازىم.

ئەگەر يېگەن يېمەكلىكلىرىڭىزنىڭ تۈرى خاتا بولىدىغان بولسا، ئۇ ھالدا دۇنيادىكى بارلىق ھەرىكەتلەرمۇ سىزگە ياردەم بېرەلمەيدۇ. بەزى چاغلاردا، ئورۇقلاشنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە، ئەڭ دەسلەپتىكىگە ئوخشاش بارلىق كۈچىڭىزنى چىقارماي قېلىشىڭىز، ھەر كۈندىكى تاماق مىقدارىڭىز يەنە ئېشىشقا باشلىشى، تاتلىق يېمەكلىكلەرمۇ يېمەك - ئىچمىكىڭىزنىڭ قاتارىغا قايتىپ كېلىشى، يېگەن يېمەكلىكلىرىڭىزنىڭ ئىسسىقلىق مىقدارى ئۆزىڭىز ئويلىغاندىكىدىنمۇ كۆپ بولۇشى مۇمكىن. ھەر كۈنى يېگەن يېمەكلىكلىرىڭىزنى خاتىرىلەپ ماڭسىڭىز ھەم يەنە قايسى نەرسىلەرنى يېگەنلىكىڭىزگە دىققەت قىلىشىڭىز، بۇنىڭ سىزگە ياردەم بولىدۇ. بۇ يېمەك - ئىچمەكنى قاتتىق چەكلەش كېرەكلىكىدىن دېرەك بەرمەيدۇ، پەقەت ئازراق ئۆزگەرتىش كېرەك دېگەنلىكتىن ئىبارەت. تاماق مىقدارىنى ئازايتىش، ياغسىز لاندۇرۇلغان سۈت ئىستېمال قىلىش، سېرىق ماي ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش، ھەر كۈنى كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپرەك يېيىش، يۇقىرى كالىورىيەلىك، ياغلىق يېمەكلىكلەرنى ئىمكانقەدەر يېمەسلىك لازىم.

ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ قايتا ئېشىپ كېتىشىدىن ساقلانماقچى بولسىڭىز، چوقۇم ساغلام يېمەك - ئىچمەك ۋە ھەرىكەت قىلىشنى ئۇزاق مۇددەت تۇرمۇش ئۇسۇلىڭىزنىڭ بىر قىسمىغا ئايلاندۇرۇشىڭىز كېرەك. ئەگەر بەدىنىمدە ياغ مۈنەكلىرى قايتا پەيدا بولمىسۇن دېسىڭىز، ھەرگىز ئىلگىرىكى كونا ئادەتلىرىڭىزگە قايتىپ بارماڭ. تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەشنى يېمەكلىككە چەك قويۇش ۋە ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق ئورۇنلاش دەپ قارىماسلىقىڭىز، ئەكسىچە، ئۇنى يېمەك - ئىچمەككە ئەھمىيەت بېرىش ۋە ھەرىكەت قىلىشتا چىڭ تۇرۇش ئارقىلىق بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكىلىتىش دەپ قارىشىڭىز لازىم، مۇشۇنداق قىلىشىڭىز بۇنىڭدىن كېيىنكى تۇرمۇشىڭىزغا تېخىمۇ مۇۋاپىق بولىدۇ.

بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەشكە
پايدىلىق مۇھىم نۇقتىلار



يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسى تەركىبىدە ئىمكانقەدەر كۆپرەك كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، ئاز مىقداردا ئاقسىل بولۇشى لازىم. بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئۆزگىرىشىنى كۆزىتىپ خاتىرىلەپ مېڭىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش، تېز ئورۇنلىتىدىغان دورىلارنى ئىچمەسلىك كېرەك. ھەر ئايدا بىر كۈن پەرەز قىلىش لازىم. تېز سۈرئەتتە ئورۇنلايمەن دېمەسلىك كېرەك، بۇ پەقەت بەدەندىكى ماددا ئالماشتۇرۇشنىڭ ئاستىلىتىلغانلىقىدىنلا ئىبارەت، خالاس، كەچ سائەت 7 دىن كېيىن بىر نەرسە يېمەسلىك لازىم. ھەر كۈنى قايسى چاغدا تاماق يېيىش مۇھىم ئەمەس، مۇھىمى نېمە يېيىشىڭىزدىن ئىبارەت.

تۇغۇتتىن كېيىن ئورۇقلاشنىڭ ئاچقۇچى بارلىق بىر - بىرىگە زىت كېلىدىغان تەكلىپ - تەۋسىيەلەرنى ئايدىنلاشتۇرۇۋېلىشتا. ھەر بىر خىل ئورۇقلاش ئۇسۇلى توغرىسىدا، ئوخشاش بولمىغان كۆزقاراشلارنى ئاڭلايسىز. ئەمما مۇنداق بىر ئاساسىي پىرىنسىپ بار: ئورۇقلىماقچى بولسىڭىز، چوقۇم كۆپ ھەرىكەت قىلىشىڭىز، تاماقنى ئاز يېيىشىڭىز، ئەڭ ياخشىسى ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈشىڭىز لازىم.

تۆۋەندىكىلەر تۇغۇتتىن كېيىن مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا ئورۇقلاشتىكى بەزىبىر مۇھىم نۇقتىلاردىن ئىبارەت:

● ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆپ ھەرىكەت قىلىش.
● كۈچ مەشقى قىلىش بىلەن ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىشنى بىرلەشتۈرۈش.

● يېگەن يېمەكلىكىڭىزنىڭ مىقدارىنى تۆۋەن مۆلچەرلىمەڭ، ھەر كۈنى يېگەن يېمەكلىكلىرىڭىزنى خاتىرىلەپ ماڭىدىغان بىر خاتىرە دەپتەر سىزگە بەكمۇ ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ئورۇقلىماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا، نېمىلەرنى يېگەنلىكىڭىز ۋە قانچىلىك يېگەنلىكىڭىزنى ئېنىق بىلىپ تۇرۇشىڭىز ئىنتايىن مۇھىم.

● يېمەك - ئىچمەككە داۋاملىق ھالدا قاتتىق چەك قويماسلىق كېرەك. بۇنداق قىلىشنىڭ ئاقىۋىتى بەدىنىڭىزنى ياغقا تېخىمۇ بېقىنىدىغان قىلىپ قويۇشتىن ئىبارەت بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۆزىڭىزگە لازىملىق بارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارغىمۇ ئېرىشىشكە ئامالسىز قالسىز.

● بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ھەمىشە ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتسە بولمايدۇ، يېمەك - ئىچمىكىڭىز تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەڭپۇڭ بولۇشىغا ھەقىقىي كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلىتىدىغان ھەم ئوزۇقلۇقى مول يېمەكلىكلەرنى، ئورۇقلىشىشىڭىزغا ياردەم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى يەڭ.

● ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ ھەممىسىدىن ۋاز كېچىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق، ئۇلارنى مۇۋاپىق ھالدا ئىستېمال قىلىشىڭىز بولىدۇ، ئورۇقلاش بىلەن ئازابلىنىش بىر ئىش ئەمەس.

● ئەڭ ئۈنۈملۈك ئورۇقلاش ئۇسۇلى قەتئىي بوشاشماسلىق ۋە تەرتىپ بىلەن تەدرىجىي ئىلگىرىلەش، بالىنى ئەمچەكتىن ئايرىغاندىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى ھەپتىسىگە 0.5 كىلوگرام ئازايتىش ھالىتىنى ساقلاپ قېلىش ياكى بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىۋاتقان مەزگىلدە بەدەن ئېغىرلىقىنى ھەر ئىككى ھەپتىدە 0.5 كىلوگرام ئازايتىشتىن ئىبارەت.

● ئۆزىڭىزگە كەڭ قورساقراق بولۇڭ، كەم - كوتىسىز ھېچكىم يوق. ئەگەر كۈنلەرنىڭ بىرىدە ئۆزىڭىزنى ئادەتتىكى كۈنلەردىكىدەك تىزگىنلىمەي، مەزىلىك تائاملارنىڭ قىزىقتۇرۇشىغا بەرداشلىق بېرەلمەي قالسىڭىز، ئۆزىڭىزنى ئەيىبلەپ يۈرمەڭ، مۇشۇ سەۋەبتىن ۋاز كەچمەڭ، كىچىككىنە سەۋەنلىكىڭىزنى كەچۈرۈڭ، قانداقلا بولمىسۇن سىز دېگەن ئاددىي بىر ئادەم، بۇ ئورۇقلاش داۋامىدا ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان ئىشتۇر.

● ئېغىرلىقىڭىزنى جىڭلاۋېرىشنى توختىتىڭ. ئۆز بەدىنىڭىزنىڭ تەسىراتىغا قۇلاق سېلىڭ، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا دىققەت قىلىڭ، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىڭ، ئۆزىڭىزنى ساغلاملاشتۇرۇڭ، دىققەت - ئېتىبارىڭىزنى كىيىمنىڭ رازمېرىغا مەركەزلەشتۈرۈۋالماڭ. ئورۇقلاشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرسىڭىز يەنە باشقا پايدىغىمۇ ئېرىشەلەيسىز، يەنى كۈچ - قۇۋۋىتىڭىز تېخىمۇ ئۇرغۇپ تۇرىدىغان، كېچىسى تېخىمۇ ياخشى ئۇخلايدىغان بولىسىز، ئاغرىش ئازىيىدۇ، يۇقىرى قان بېسىمغا مۇپتىلا بولمايسىز، بالىڭىزنى كۆتۈرۈپ بىناغا چىقىشتا ھاسىرمايدىغان بولىسىز.

● سەۋرچان بولۇش كېرەك. مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن نىشانغا يېتەلەيسىز. ھامبىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ

ئېشىشى مەڭگۈلۈك ئەمەس، سىز ئۇنى ئازايتالايسىز. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىغا توققۇز ئاي ۋاقىت سەرپ قىلىنغان، نۇرغۇن كىشىلەر ئاشقان بەدەن ئېغىرلىقىنى توققۇز ئايدىن بىر يىلغىچە ۋاقىت سەرپ قىلىپ ئاندىن ئازايتالايدۇ. ئاخىرىدا سىزمۇ ئۇ ئاشقان بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئازايتالايسىز، بۇنىڭ ئۈچۈن يېمەك-ئىچمەككە، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا دىققەت قىلىپ، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ قايتا ئېشىپ كەتمەسلىكىگە كاپالەتلىك قىلىشىڭىز لازىم.

يىگىرمە بەشىنچى باب

كىم سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزغا تەسىر كۆرسىتىدۇ

مۇھىمى بالىڭىزنىڭ بەدىنىڭىزگە قانداق تەسىرلەرنى كۆرسىتىدىغانلىقى ئەمەس، بەلكى ئۇنىڭ تۇرمۇشىڭىزنى ئۆزگەرتىدىغانلىقىدىن ئىبارەت. تۇغۇتتىن كېيىن بەدىنىڭىزدە كۆرۈلگەن ئۆزگىرىشلەر پەقەت ئانا بولغىنىڭىزدىن كېيىن ھاياتىڭىزدا كۆرۈلىدىغان نۇرغۇن ئۆزگىرىشلەرنىڭ باشلىنىشىدىنلا ئىبارەت.

مۇشۇ كىتابنى يېزىۋاتقان چېغىمدا، ۋاقىت چىقىرىپ بىر قەدىناس دوستۇم بىلەن كۆرۈشكىلى بارغانىدىم. ئىككىمىز بىللە قەھۋە ئىچىپ ئولتۇرغىنىمىزدا، ئۇ توساتتىن ئۆزىنىڭ ئېرى بىلەن بىللە بىر ئائىلە قۇرۇشنى پىلانلىغانلىقىنى ئېيتتى.

— قانداق ئويلاۋاتىسەن؟ — دەپ سورىدى ئۇ مېنىڭدىن كۈلۈپ تۇرۇپ، — سېنىڭچە بىز ياخشى ئاتا - ئانا بولالايمىزمۇ؟ مېنىڭ بالام بولۇشقا تېگىشلىكىمۇ؟ ئۇنداقتا مېنىڭ تۇرمۇشۇم ۋەيران بولمامدۇ؟

— سېنىڭ تۇرمۇشۇڭ ھازىرقىغا ئوخشاشمايدۇ، — دېدىم مەن خاتىرجەملىك ۋە ۋەزىمىنلىك بىلەن.

— ھە، مەن بىلىدىم، — دېدى ئۇ يەنە بىر قېتىم قاقاقلاپ كۈلۈپ تۇرۇپ، — كېچىدىكى كوڭۇل ئېچىشلار ئەمدى بولمايدۇ، كىشىنى ھاياجانغا سالدىغان دەم ئېلىش ۋاقتى ئەمدى بولمايدۇ. ئەمما بۇلار مېنىڭ دېمەكچى بولغانلىرىم ئەمەس ئىدى.

مەن ئۇنىڭغا قانداق ئانا بولۇشنى ئېيتىپ بەرمەكچىدىم، ئەمما گەپنى قەيەردىن باشلاشنى بىلەلمىدىم، مەن ئۇنىڭغا كىتابلاردىكى زادىلا ئوقۇپ باقمىغان بەزى نەرسىلەرنى ۋە دەرسخاندا ئۆگىنىپ باقمىغان مەزمۇنلارنى ئېيتىپ بەرمەكچى.

مەن ئۇنىڭغا بىر خەۋەردە، تەربىيە يېتەرسىز بولغان بىر بالىنىڭ ئانىسىنى ئامالسىزلىقتىن يىغلايدىغان ھالەتكە چۈشۈرۈپ قويدىغانلىقى، ئوزۇقلىنىشى ياخشى بولمىغان بىر بالىنىڭ ئانىسىنى ئۆمۈر بويى ئەندىشىگە سالدىغانلىقى خەۋەر قىلىنغانلىقىنى ئېيتىپ بەرمەكچىمەن. بالىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىنى كۆرۈپ تۇرۇشتىنمۇ مۇھىم ھېچقانداق ئىش يوق ئىكەنلىكىنى ئېيتىپ بەرمەكچىمەن.

ئۇنىڭ يېڭى كىيىملىرىگە، پاكىز ۋە رەتلىك كىيىنىشىگە، ئايغىنىڭ ئېگىز پاشىنىسىغا، چىرايلىق ياسالغان تىرناقلىرىغا قاراپ تۇرۇپ، مەن ئۇنىڭغا، ئۇ ئانا بولغاندىن كېيىن، كىيىملىرىنى تۇرۇپ قويۇشقا رازى بولىدىغانلىقى، ئۇزۇن تىرناقلىرىنى خۇشاللىق بىلەن ئېلىۋېتىدىغانلىقى، چېچىنى بوغۇۋالىدىغان بولىدىغانلىقىنى ئېيتىپ بەرمەكچىمەن، ئەگەر مۇشۇنداق قىلسا بالىسىغا ھەمراھ بولۇشقا ۋاقىت چىقىرايلىدىغان تۇرسا.

مەن ئۇنىڭغا، خىزمەت، كەسپ توغرىسىدىكى كۆز قارىشىنىڭ بالىلىق بولۇشقا ئەگىشىپ ئۆزگىرىدىغانلىقىنى، ئىشتىن چۈشكەندىن كېيىن ئۆيىگە قايتىپ بالىسىغا ھەمراھ بولۇشنىڭ ھەممىدىن مۇھىم ئىش بولۇپ قالدىغانلىقىنى چۈشەندۈرمەكچىمەن. ئۇ توختىماستىن بالىسىنىڭ ھازىر ئوبدان تۇرۇۋاتقان - نۇرۇۋاتىمىغانلىقىدىن ئەنسىرەيدىغان بولىدۇ.

مەن ئىشتىن بۇرۇن، تۇرمۇشنىڭ ئەمدى قانۇنىيەتلىك بولمايدىغانلىقى، بالىسىنىڭ ئۇخلىمايۋاتقانلىقى، بىر نەرسە يېمەيۋاتقانلىقى ياكى ئاغرىپ قالغانلىقىنى بايقىغان چاغدا، زىچ ئورۇنلاشتۇرۇلغان بارلىق پىلانلىرىنىڭ قالايمىقانلىشىپ كېتىدىغانلىقىنى ئۇنىڭ سەمگە سېلىپ قويماقچىمەن. مەيلى خىزمەتتە قانچىلىك ئاقىلانە، كەسكىن قارار چىقىرايلىدىغان ئادەم بولسۇن، ئۆزىنىڭ بالىسى ئۈچۈن قارار چىقىرىدىغان چاغدا ھەمىشە مۇشۇنداق قىلسام ياخشى بولارمۇ، بولماسمۇ دەپ ئەندىشە قىلىدۇ.

مەن ئۇنىڭغا، ئۇنىڭ فىگۇرىسىنىڭ ئىلگىرىكىگە ئوخشاش ھالەتكە كېلىدىغانلىقىنى ئېيتىمەن. بالىسى تۇغۇلغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئوبرازى ۋە ئۆزىنىڭ تۇرمۇشى ئانچە مۇھىم ئەمەس بولۇپ قالىدۇ. ئۇ ئۇچقاندەك كېلىۋاتقان پويىزنىڭ ئالدىدا رازىمەنلىك بىلەن تۇرىدۇ، ئەگەر مۇشۇنداق قىلىش ئۆزىنىڭ بالىسىنى

قۇتۇلدۇرۇش ئۈچۈن بولىدىغان بولسا، ئۇنىڭ ئۆزىنىڭ ئارزۇسى بولۇشى مۇمكىن، ئەمما ئۇنى ھەممىدىن بەك ھاياجانغا سالىدىغىنى بالىسىنىڭ ئارزۇسى ۋە ئۈمىدىدىن ئىبارەت بولىدۇ.

ئەر - خوتۇن مۇناسىۋىتىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ، ئەمما ئۇ تەسەۋۋۇر قىلغاندىكىدەك بولۇپ كەتمەيدۇ، ئۇ ئېرىنىڭ بالىغا نىسبەتەن ئاسراش بىلەن تولغان قاراشلىرىنى، سەۋرچانلىق بىلەن بالىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىۋاتقانلىقىنى كۆرگەن چاغلىرىدا، ئۇنىڭ ئېرىگە بولغان مۇھەببىتى تېخىمۇ چوڭقۇرلىشىدۇ.

مەن ئۇنىڭغا شۇنى بىلدۈرمەكچىمەنكى، ئۇنىڭ پۈتكۈل دۇنياغا بولغان كۆز قارىشىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ. ئۇ بالىسىنىڭ تۇرمۇش مۇھىتىنى تېخىمۇ ياخشىلاشنى ئويلايدۇ، ئۇ يادرو ئۇرۇشى ۋە يەرشارىنىڭ ئىللىپ كېتىشىدىن ئەندىشە قىلىدۇ. ئۇ ئون نەچچە ياشلىق بالىسىنىڭ ھاراق ئىچىپ ئاپتوموبىل ھەيدىشى، تاماكا چېكىشى، جىنسىي مەسىلىسىدىن بىئارام بولىدۇ.

مەن ئۇنىڭغا، بالىسىنىڭ تۇنجى قېتىم ئۇنىڭغا قاراپ كۈلۈمسىرىشىنىڭ كىشىنى ھەممىدىن بەك خۇشال قىلىدىغان ئىش ئەمگەنلىكىنى ئېيتىپ بەرمەكچىمەن.

مەن ئۇنىڭغا ئۇ خۇشاللىقلارنىڭ شۇنچىمۇلا قالتىس ئەمگەنلىكىنى، ئۇنى ئىختىيارسىز ھالدا ھەيران قالدۇرىدىغانلىقىنى ھېس قىلدۇرماقچىمەن.

دوستۇم شۈبھىلەنگەن ھالدا ماڭا قاراپ ئولتۇراتتى.

— يىغلاۋاتىمىنغۇ؟ — دېدى ئۇ.

— سەن پۇشايمان قىلمايسەن، — دېدىم مەن جەزملەشتۈرگەن ھالدا، ئاندىن ئىككى كۆزۈمنى يۇمۇپ تۇرۇپ، — قەدىرلەشكە ئەرزىيدىغان بۇ ئىشلارنى بايقىغان ئاياللار ۋە تىرىشچانلىق كۆرسىتىۋاتقان ئاياللارغا بەخت تىلەيلى — بۇ ھەممىمىزنىڭ ئانا بولغانلىقىمىز ئۈچۈن دېدىم.



تۇغۇتتىن كېيىنكى نۇرغۇن ئۆزگىرىشلەرنىڭ ئارىسىدىكى ئەڭ روشەن ئۆزگىرىشلەرنىڭ بىرى ئۇيقۇ ئومۇمىي مىقدارىنىڭ ئازىيىپ كېتىشىدىن ئىبارەت، ئوخشاشلا تۇغۇتتىن كېيىن ئۇيقۇننىڭ يېتەرسىز بولۇشى تۇغۇتتىن كېيىنكى بىر ئاي ئىچىدە ھەتتا تۇغۇتتىن كېيىنكى بىر قانچە يىل ئىچىدە بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەشنىڭ سەۋەبىدۇر. سىز ساچپىر خانىمنىڭ ياكى ئوپلېر ۋېنۋورۇي (ئامېرىكىلىق داڭلىق دېكتور) نىڭ ھەر كۈنى تۆت سائەتلا ئۇخلايدىغانلىقىنى ئاڭلىغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. ئەمما كۆپ ساندىكى ئادەملەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، كۈنىگە ئالتە سائەتتىن ئاز ئۇخلاش يېتەرلىك بولمايدۇ، قۇرامغا يەتكەن ئادەملەر كۈنىگە ئالتە - سەككىز سائەت ئۇخلىشى زۆرۈر، بەزىلەر بۇنىڭدىنمۇ كۆپ ئۇخلىشى زۆرۈر. سىزنىڭ بوۋىقىڭىز كۈنىگە 16 سائەت ئۇخلىشى زۆرۈر، يېڭىدىن ئايىغى چىققان بالىلار كۈنىگە 12 سائەت ئۇخلىشى زۆرۈر. كېچىسى بالىڭىزنىڭ يىغا ئاۋازى ۋە ئۆرۈلگەن ئاۋازى ئاڭلىنىپ تۇرىدىغانلىقى، كۈندۈزىمۇ ئوخشاشلا بالىڭىزنىڭ يىغا ئاۋازى ۋە ئۆرۈلگەن ئاۋازى ئاڭلىنىپ تۇرىدىغانلىقى، توختىماستىن زاكايەڭگۈشلەپ، بالا ئېمىتىپ تۇرىدىغانلىقىڭىز ئۈچۈن، ئۇيقۇڭىز روشەن ھالدا يېتەرسىز بولىدۇ.

ھەربىر يېڭى ئانا ئۆزىنىڭ بەزىدە تېخىمۇ كۆپ ئۇيقۇغا ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ، بەزىلەر ئۇيقۇمىز ئىنتايىن يېتەرسىز دەپ قارايدۇ. بۇ ئۇيقۇسى يېتەرسىز ئانىلار يېمەكلىكلەرنى كۆپ يەيدۇ، ياغلىق، تاتلىق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىدۇ. «بىز نېمە ئۈچۈن ئۇخلايمىز» ناملىق كىتابنىڭ ئاپتورى جامېس خورنېرنىڭ تەكشۈرۈشىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ئەگەر سىز

ئارام ئېلىشتىن ئېنېرگىيەگە ئېرىشەلمىسىڭىز، يېمەكلىك يېيىش ئارقىلىق ئېنېرگىيەگە ئېرىشىشكە ئۆتىدىكەنسىز. ئەگەر چارچاپ كەتكەن بولسىڭىز، ھەرىكەت قىلمايسىز، دېمەك، چارچاش تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كېتىشنىڭ مۇھىم سەۋەبىدۇر.

كۈرلىنىڭ ساندىمىر مۇنداق دەپ يازغان: ئۇيقۇنىڭ يېتەرسىز بولۇشى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تۆۋەنلىشى، زېھىن ۋە كۈچ - قۇۋۋەتنىڭ يېتەرسىز بولۇشى، كەيپىياتنىڭ تۆۋەن بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ساندىمىر ئۇيقۇنىڭ يېتەرسىز بولۇشى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئازىيىشىدىكى مۇھىم بىئولوگىيەلىك سەۋەب دەپ قارايدۇ. ئۇخلىغاندا ماددا ئالماشتۇرۇش ئاستىلايدۇ، ئويغىنىشتىن بىر سائەت ئىلگىرى ئۆستۈرگۈچى ھورمۇن قويۇپ بېرىلىدۇ، بۇ جەريان ياغنىڭ پارچىلىنىشىغا تۈرتكە بولىدۇ، ئۆستۈرگۈچى ھورمۇن كۈندۈزى قويۇپ بېرىلىدۇ ياكى تاسادىپىي ھالدا ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن قويۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇڭىز يېتەرلىك بولمىسا، بەدىنىڭىزدە يېتەرلىك ئۆستۈرگۈچى ھورمۇن قويۇپ بېرىلمەيدۇ، بۇ بەدىنىڭىزدىكى ياغنىڭ پارچىلىنىشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ.

كېچىچە ئوبدان ئۇخلاشنىڭ ئېپىنى تېپىش ناھايىتى تەس، ئەمما سىز مۇنداق قىلىش ئارقىلىق ئۇيقۇڭىزنىڭ سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرسىڭىز ھەم ئۇيقۇڭىزنىڭ يېتەرسىز بولۇشىغا تاقابىل تۇرسىڭىز بولىدۇ. مەيلى قانداق چاغدا، قانداق جايدا بولسۇن كۆزنىڭ ئاچچىقىنى چىقىرىۋېلىش پۇرسىتى بولسىلا چوقۇم ئۇخلىۋېلىڭ، بالىڭىز ئۇخلىغان پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ ئۇخلىۋېلىڭ، ھەر كۈنى كۆزىڭىزنىڭ ئاچچىقىنى چىقىرىۋېلىش ۋاقتىڭىز ئاز دېگەندە 30 مىنۇت بولۇشى، ئەمما ئىككى سائەتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك، مۇشۇنداق قىلغاندا سەگەكلىكنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. يېمەك - ئىچمەك ئىستېمال قىلىڭ، بەزى

يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: تاتلىق يېمەكلىكلەر ھەزىم قىلىش سىستېمىڭىزنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، ئۇخلىشىڭىزنى قىيىنلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئىسپىرت، شاكىلات، قەھۋە ۋە چايمۇ ئۇيقۇغا دەخلى يەتكۈزىدۇ، شۇڭا ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بۇ نەرسىلەرنى ئىچمەسلىك كېرەك. ساغلام يېمەك - ئىچمەك ئادىتى ئۇيقۇنىڭ سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ ھەمدە بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشكە ياردەم بېرىدۇ. ھەرىكەت ئۇخلاش ئۈچۈن ياتقىنىڭىزدا بەدىنىڭىزنى قاتتىق چارچىغان ھالەتكە چۈشۈرۈپ قويدۇ. شۇڭا، كەچتە ھەرىكەت قىلماسلىق كېرەك، كەچتە ھەرىكەت قىلسا ئەكسىچە ھالدا ئۇيقۇغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئەگەر ھۆددىسىدىن چىقالسا، سەھەر تۇرۇش كەچ ئۇخلاشتىن ياخشى بولىدۇ. مۇشۇنداق قىلىشىڭىز بىيولوگىيەلىك سائىتىڭىزگە ئۇيغۇن بولىدۇ.

ئەر - خوتۇن مۇناسىۋىتى



ھازىر سىلەر ئۈچ جان بولۇپ قالىدىڭلار، بوۋىقىڭلارنىڭ ھالىدىن ئېھتىيات بىلەن خەۋەر ئالغان كۈنلەر ۋە تۈنلەرنى ئويلىساڭلار، بىر - بىرىڭلارغا تېخىمۇ مېھرىبان بولۇشۇڭلار، ئۆزئارا كۆڭۈل بۆلۈپ، بىر - بىرىڭلارنىڭ ھالىدىن ئوبدان خەۋەر ئېلىشىڭلار لازىم. كېچىلەرنى كىنوخانىلاردا ئۆتكۈزۈش، سىرتتا غىزالىنىش ئىلگىرى ئىككىڭلار قىلىدىغان ئىشلار بولغان بولسا، ئەمدى تۇرمۇشىڭلارنىڭ ۋاقت جەدۋىلى بالاڭلارنى مەركەز قىلىدۇ. تولۇق ئەركىنلىكنىڭ قايتا كۆرۈنۈشى ئەمدى ناھايىتى تەس. يۇقىرىدا مۇلاھىزە قىلىپ ئۆتكىنىمىزدەك، جىنسىي تۇرمۇشمۇ ئىلگىرىكىگە ئوخشاشمايدۇ. روھىي ۋە فىزىيولوگىيەلىك سەۋەبلەر تۈپەيلى، سىلەرنىڭ ھالەتكە كىرىشىڭلار ناھايىتى قىيىن بولىدۇ.

ئەمما داۋاملىق مۇشۇنداق بولۇۋەرمەيدۇ. ھېلىقىدەك ئىنتىلىش ۋە قايناق ھېسسىيات بولغان تەقدىردىمۇ، لېكىن ئىككى ئادەم يالغۇز قالىدىغان ۋاقىتنى تېپىشىمۇ ئوخشاشلا بىر خىل خىرىستۇر.

بۇلارنىڭ ھەممىسى ئىككى جان ئۈچ جانغا ئايلانغاندىن كېيىن كۆنۈش زۆرۈر بولغان ئىشلاردۇر. سىز ناھايىتى تېزلا تۇرمۇشتا بالىڭىز بولمىسا قانداق بولىدىغانلىقىنى تەسەۋۋۇر قىلالمايدىغان بولۇپ قالسىز، ئۇ (بالىڭىز) ئىككىڭلارنىڭ بىر قىسمى بولۇپ، ئىككىڭلارنى مۇكەممەل بىر پۈتۈنلۈككە ئىگە قىلىپ تۇرىدۇ.

خىزمىتىڭىز



سىز چوقۇم خىزمەتكە تۇتىدىغان پوزىتسىيەڭىزدە ئۆزگىرىش بولغانلىقىنى بايقايسىز.

نۇرغۇن كىشىلەر پاراڭلاشقاندا، بالىلىق بولغاندىن كېيىن خىزمەتتىكى پۇرسەت ۋە خىرىسلارنىڭ ئانچە مۇھىم ئەمەس بولۇپ قالغانلىقىنى ئېيتىشىدۇ. ھازىر سىزنىڭ تېخىمۇ مۇھىم ئىشىڭىز بار بولدى. يەنە بەزىلەر خىزمەتنى ئۆزلىرىگە نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ، دەپ قارايدۇ. بەزىلەر خىزمەت ئورنىغا قايتىپ بېرىشتا قەتئىي چىڭ تۇرىدۇ، ئەمما ئۇلار ئۆزلىرىدىكى ئانلىقنىڭ ئۆزىنى بالىسىدىن ئايرىلالماس قىلىپ قويغانلىقىنى بايقايدۇ. بەزىلەر بولسا بالىسىنىڭ ئۆزلىرىنى ئۆز كەسپى توغرىسىدا يېڭىباشتىن ئەتراپلىق ئويلىنىپ كۆرۈشكە مەجبۇرلىغانلىقىدىن ئاغرىنىدۇ. بەزىلەر ئائىلىسىدە خىزمەت قىلىشنى قارار قىلىدۇ. ناھايىتى ئېنىقكى، خىزمەتتىكى ئانلار بىلەن ئۆيدە تۇرىدىغان ئانلار ئوخشاشلا ئۆزلىرىنىڭ مۇشۇنداق قىلىشىنىڭ توغرا ياكى توغرا ئەمەسلىكى توغرىسىدا زىددىيەتلىك تۇيغۇدا بولىدۇ.



كشىنىڭ كۆڭلىنى يېرىم قىلىدىغان بىر ئۆزگىرىش شۇكى، بالىلىق بولغىنىڭىزدىن كېيىن ئىلگىرىكى دوستلار توپىڭىزدا ئۆزگىرىش بولىدۇ، ھەقىقىي دوستلۇق يەنىلا مەۋجۇت بولسىمۇ، ئەمما بەزى ئىشلاردا ئۆزگىرىش بولىدۇ. مەن ھەمىشە بالام تەرىپىدىن چۈشىلىپ تۇرۇشنى خالىمايمەن، مەن بالىلىق بولمىغان چېغىمدىكىگە ئوخشاش ئۆزۈمنىڭ دوستلىرىم بولۇشنى ئۈمىد قىلىمەن. ئەمما مەن ناھايىتى تەبىئىي ھالدا باشقا ئانىلار تەرىپىدىن جەلپ قىلىنىپ كېتىۋاتقانلىقىمنى ھەم ئۇلار بىلەن پىكىر ئالماشتۇرىدىغان بولۇپ قالغانلىقىمنى بايقىدىم، چۈنكى مەن بالا توغرىسىدا پاراڭلاشماقچى، باشقا ئانىلار بىلەن تەسىراتلىرىمىزنى ئالماشتۇرماقچى بولاتتىم. دەسلەپكى بىر قانچە ئايدا، مەن تۇنجى قېتىم ئانا بولغانلار ئۈچۈن تەشكىللەنگەن بىر تەشكىلاتقا قاتناشتىم، مەن باشقا ئانىلار بىلەن دوست بولۇشنى بەكمۇ خالايتتىم، ناھايىتى تېزلا مەن ئۇلار بىلەن دوستلۇق ئورناتتىم. ئانا بولغانىكەنسىز، سىز ئۇلارنىڭ قوشۇنىنىڭ بىر قىسمى، سىز مۇشۇنداق سالاھىيەتكە ئىگە بولغان بولىسىز. ئەلۋەتتە، دوستلۇقنى تېخىمۇ ئۇزۇن داۋاملاشتۇرماقچى بولساڭلار، بالىدىن باشقا، ئاراڭلاردا باشقا ئورتاق قىزىقىشمۇ بولۇشى كېرەك. ئەمما تاھازىرغا قەدەر، قانداق چاغدا بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، قارشى تەرەپنىڭ بالىسى بار بولسىلا، مەن ئارىمىزدىكى ياتسىراش تۇيغۇسىنى ناھايىتى ئاسانلا بۇزۇپ تاشلايمەن.

ئائىلىڭىز



ئانا بولۇش سىزنىڭ ئاتا - ئانىڭىزغا مۇئامىلە قىلىش ئۇسۇلىڭىزنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ، ئۇلارمۇ ئىلگىرى سىزگە ئوخشاش بولۇپ، سىزگە ئوخشاش قۇربانلارنى بەرگەن، سىزنىڭكىگە ئوخشاش كەچۈرمىشلەرنى بېشىدىن كەچۈرگەن. سىز ئۇلارنىڭ ئىلگىرى سىز ئۈچۈن قىلغان ئىشلىرىدىن مېنىدەن مېنىدەن بولسىز، ئەگەر سىز بىلەن ئاتا - ئانىڭىز ئوتتۇرىسىدا زىددىيەت بار بولغان بولسا، مانا ئەمدى ئاراڭلاردا تېخىمۇ كۆپ چۈشىنىش ۋە كەڭ قورساقلىق بارلىققا كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سىز ئاتا - ئانىڭىز سىزنى بېقىش داۋامىدا ئۆتكۈزگەن خاتالىقلارنى تەكرارلاشتىن ساقلىنىپ قالسىز. بۇنىڭدىن باشقا، ئانا بولۇش ئۆزىڭىزنىڭ بالىلىق چاغلىرىڭىزنى قانداق ئۆتكۈزگەنلىكىڭىزنى، ئۆزىڭىزنىڭ قانداق ئۇسۇلدا بېقىپ چوڭ قىلىنىپ ھازىرقىدەك ھالەتكە كەلگەنلىكىڭىزنى ئېسىڭىزگە سالىدۇ.

ۋاقتىڭىز



ئاتا - ئانا بولغىنىڭىزدىن كېيىن، ۋاقت ئۇيۇقسىزلا قىممەتلىك بىلىنىدىغان بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. سىز ھەر بىر مىنۇت، ھەر بىر كۈن، ھەر بىر ھەپتە، ھەر بىر ئاي، ھەر بىر يىلنى قەدرلەيدىغان بولسىز، ۋاقت ئۇچقاندەك ئۆتۈپ كېتىۋېرىدۇ. مەن زىيارەت قىلغان نۇرغۇن ئاتا - ئانىلار ئۆزلىرىنىڭ تۇرمۇشىنىڭ غايەت زور بىر ئالدامچىلىققا ئايلىنىپ قالغانلىقىنى، قانداقلا ئىش قىلماقچى بولسا يېتەرلىك ۋاقتى يوق ئىكەنلىكىنى دېيىشتى.

دۇنيا قارىشىڭىز



سىز ئۆزىڭىزنىڭ بارغانسېرى ھېسداشلىققا باي بولۇپ قېلىۋاتقانلىقىڭىزنى بايقايسىز، غەرەرسىز، ئاجىز، سېزىمچان بالىڭىز بار بولغاندىن كېيىن، دۇنيادىكى بىگۇناھ بالىلارنىڭ ئازاب - ئوقۇبىتى بەئەينى يۈرىكىڭىزگە خەنجەر سانجىلغانغا ئوخشاش سىزنى ئازابلايدىغان بولىدۇ. سىز يەنە ئۆزىڭىز ياشاۋاتقان جەمئىيەت ۋە ئۆزىڭىز تۇرۇۋاتقان تەشكىلاتنىڭ قىممەت قارىشىغا نىسبەتەن تېخىمۇ تىرىناق ئاستىدىن كىرگىزدەيدىغان بولۇپ قېلىشىڭىزمۇ مۇمكىن. بىر ئانا بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن، سىز بالىڭىزنىڭ بىزنىڭ مەدەنىيىتىمىز تەرغىب قىلىۋاتقان زوراۋانلىق ياكى جىنس، پۇل قاتارلىق ناچار ئۇچۇرلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىماسلىقىنى ئۈمىد قىلىسىز.

تۇرمۇشىڭىز



سىز يەنە ئۆز ھاياتىڭىزغا نىسبەتەن ئوخشاش بولمىغان قاراشتا بولۇشىڭىز مۇمكىن. سىز ئۆزىڭىزنىڭ ھايات - ماماتىڭىزغا تېخىمۇ كۆڭۈل بۆلۈشىڭىز مۇمكىن. ئەگەر سىز بىرەر يامان ئىشقا يولۇقۇپ قالسىڭىز، بالىڭىزنىڭ ھالىدىن كىم خەۋەر ئالىدۇ ھەمدە ئۇنىڭغا كىم كۆيۈنىدۇ؟ سىز بىرەر ئىش بولۇپ قېلىشىدىن ئەنسىرىشىڭىزنى توختىتىشىڭىز، ئەمما شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، يەنە تېخىمۇ كەڭ قورساق ۋە ئەپۈچان بولۇپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. سىز مۇھەببەتنىڭ شۇقەدەر كۈچلۈك ئىكەنلىكى ھەتتا سىزنى يىغلىتالايدىغانلىقىنى بايقايسىز. سىز يەنە

بىرلا ۋاقىتتا 100 خىل ئىش قىلالايدىغان، كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان بىر خىل ئىقتىدارىڭىزنى نامايان قىلىشىڭىز، بالا تۇغۇش كەچۈرمىشىڭىزدىن تېخىمۇ پىشىپ يېتىلگەن ۋە مەسئۇلىيەت تۇيغۇسىغا باي بولۇپ ئۆزگىرىشىڭىز مۇمكىن. قانداقلا بولمىسۇن، سىزنىڭ كۆيۈنۈشكە ۋە باشقۇرۇپ تەربىيەلەشكە تېگىشلىك بىر بالىڭىز بار. سىز يەنە ئۆزىڭىزنىڭ نەقەدەر قەتئىي ۋە ھەتتا ھاكىممۇتلەق بولۇپ قالغانلىقىڭىزنى بايقايسىز، بۇ تۇرمۇشنىڭ ھەممە جەھەتلىرىدە سىزگە ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر بالىڭىز ئادىل بولمىغان مۇئامىلىگە ئۇچرىسا، سىز ئەمدى سۈكۈت قىلىپ تۇرمايسىز، ئەلۋەتتە. ئەڭ چوڭ ئۆزگىرىش سىزنىڭ ئىلگىرىكىدەك ئۆزۈمنى مەركەز قىلىمەن دەپ تۇرۇۋالمايدىغان بولغانلىقىڭىزدىن ئىبارەت. باشقىلار ئۈچۈن قىلچە ئىككىلەنمەستىنلا قۇربان بېرىدىغان بولۇپ قالغانلىقىڭىزنى ھاياتىڭىزدا تۇنجى قېتىم ھېس قىلىسىز، ئۇ ئادەم دەل ئۆزىڭىزنىڭ بالىسىدۇر.

بەدىنىڭىز



بالا تۇغۇش بەدىنىڭىزدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىشى مۇمكىن، بۇنىڭ ياخشى ئىش ياكى يامان ئىش ئىكەنلىكى تامامەن ئۆزىڭىز تەرىپىدىن، يەنى قانداق يېمەكلىكلەرنى يېيىشىڭىز، قانداق ھەرىكەت قىلىشىڭىز، بىردىنبىر تۇرمۇشىڭىزنى قانداق ئورۇنلاشتۇرۇشىڭىز تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ.

سىزنىڭ ئۆز بەدىنىڭىز توغرىسىدىكى قارىشىڭىزمۇ مۇشۇنىڭغا ئەگىشىپ ئۆزگىرىدۇ. بالىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن، سىزنىڭ ئۆز بەدىنىڭىزگە نىسبەتەن قۇسۇر ئىزدەشلىرىڭىز

ئازىيدۇ، سىز ئۇنى تېخىمۇ قوبۇل قىلىدىغان ۋە ئۇنىڭغا قايىل بولىدىغان بولۇشىڭىز ھەمدە ئۇنىڭ نەقەدەر ئادەتتىكىچە ئەمەسلىكىگە ئايرىن ئوقۇشىڭىز مۇمكىن، چۈنكى ئۇ نېمىنىڭ سىزگە ئەڭ ياخشى ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. ئانا بولۇش سىزنى ئۆزىڭىزگە ئوخشاش ياشاش، ئۆز بەدىنىڭىزنى قوبۇل قىلىشنىڭ ئۆزىڭىزنىڭ ھوقۇقىڭىز ئىكەنلىكىنى بىلىۋېلىش پۇرسىتى بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. بىز پەقەت كىيىمنىڭ رازىمېرىغىلا باش قانۇرمايمىز، ئۆزىڭىز ۋە بالىڭىزنىڭ سالامەتلىكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىز دىنمۇ مۇھىم.

ئانا بولۇش بەدىنىڭىزنى، تۇرمۇشىڭىزنى، نۇرغۇن ئىشلارغا بولغان قارىشىڭىزنى ئۆزگەرتىدۇ. گەرچە ئۇ ناھايىتى مۇھىم بولسىمۇ، ئەمما ئانا توغرىسىدىكى كۆزقاراشلارنى زىيادە ئىلاھىيلاشتۇرۇۋەتمەسلىك لازىم. ئەمەلىيەتتە بىر ئايالنىڭ بالا تۇغۇشى ئۇنىڭ بارلىق پوزىتسىيەسىدە غايەت زور ئۆزگىرىش بولىدىغانلىقىدىن دېرەك بەرمەيدۇ. نۇرغۇن ئاياللار بالا تۇغقاندىن كېيىنمۇ يەنىلا ئۆزىنىڭ تار پوزىتسىيەسىنى ساقلاپ قالىدۇ. پوزىتسىيەنىڭ ئۆزگىرىشى پەقەت فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىشكەلا باغلىق بولۇپ قالماستىن، يەنە بۇ خىل ھېسسىيات كەچۈرمىشىڭىمۇ باغلىق بولىدۇ. سىز بۇ ئۆزگىرىشلەرنى روھىي جەھەتتىن ھېس قىلىڭ ھەم ئۇلارغا دىققەت قىلىڭ.

بەزى چاغلاردا بۇ ئۆزگىرىشلەرگە ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەي قېلىشى مۇمكىن، ئەمما ئەگەر سىز بۇ ئۆزگىرىشلەرگە مۇلايىم (سلىق) روھىي ھالەت بىلەن مۇئامىلە قىلىدىغان بولسىڭىز، ناھايىتى تېزلا ئۇلارنىڭ ئىشىنىشىڭىز تەس بولغان شەكىلدە تۇرمۇشىڭىزنى بېيىتقانلىقىنى كۆرۈۋالسىز.

ئاخىرقى سۆز

سىز تۇغۇتتىن كېيىن ئورۇقلاش مەسىلىسىنى زادىلا ئويلاپ كۆرمىگەن بولسىڭىز، ئۇنداقتا چوڭقۇر بىر نەپەس ئېلىپ، تۇغۇتتىن كېيىن ئورۇقلاشنىڭ ئاساسىي مۇھىم نۇقتىلىرىنى ئەستە ساقلاشنى سەمىڭىزگە سېلىڭ.

● ھەرىكەت مىقدارىنى ئاشۇرۇش، مېۋە - چېۋە، كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، تەركىبىدە ياغ ۋە شېكەر مىقدارى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش.

● كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئارتۇق بەدەن ئېغىرلىقىنى دەرھال ئازايتالمايدۇ، ئورۇقلاشقا توققۇز ئايدىن بىر يىلغىچە ۋاقىت كېتىدۇ. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، تەرتىپ بىلەن ئىلگىرىلەش بەدەن شەكلىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ ئەڭ ياخشى يولىدۇر.

ئاخىرىدا ئۈمىد قىلغان بەدەن ئېغىرلىقىغا ئېرىشكىنىڭىزدە، ھەيران قېلىشىڭىز مۇمكىن. بالام تۇغۇلۇپ توققۇز ئايلىق بولغاندىن كېيىن، بىر قېتىملىق تۇغۇتتىن كېيىنكى تەكشۈرۈشتە بەدەن ئېغىرلىقىمنى جىڭلىماقچى بولغانىدىم، بىر ئاز ئىككىلىنىپ قالدىم، جىڭغا دەسسەپ تۇرغىنىمدا بەدەن ئېغىرلىقىمنىڭ ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكىگە قارىغاندا 0.5 كىلوگرام يېنىكلىپ قالغانلىقىنى بايقىدىم، دېمەك، مەن

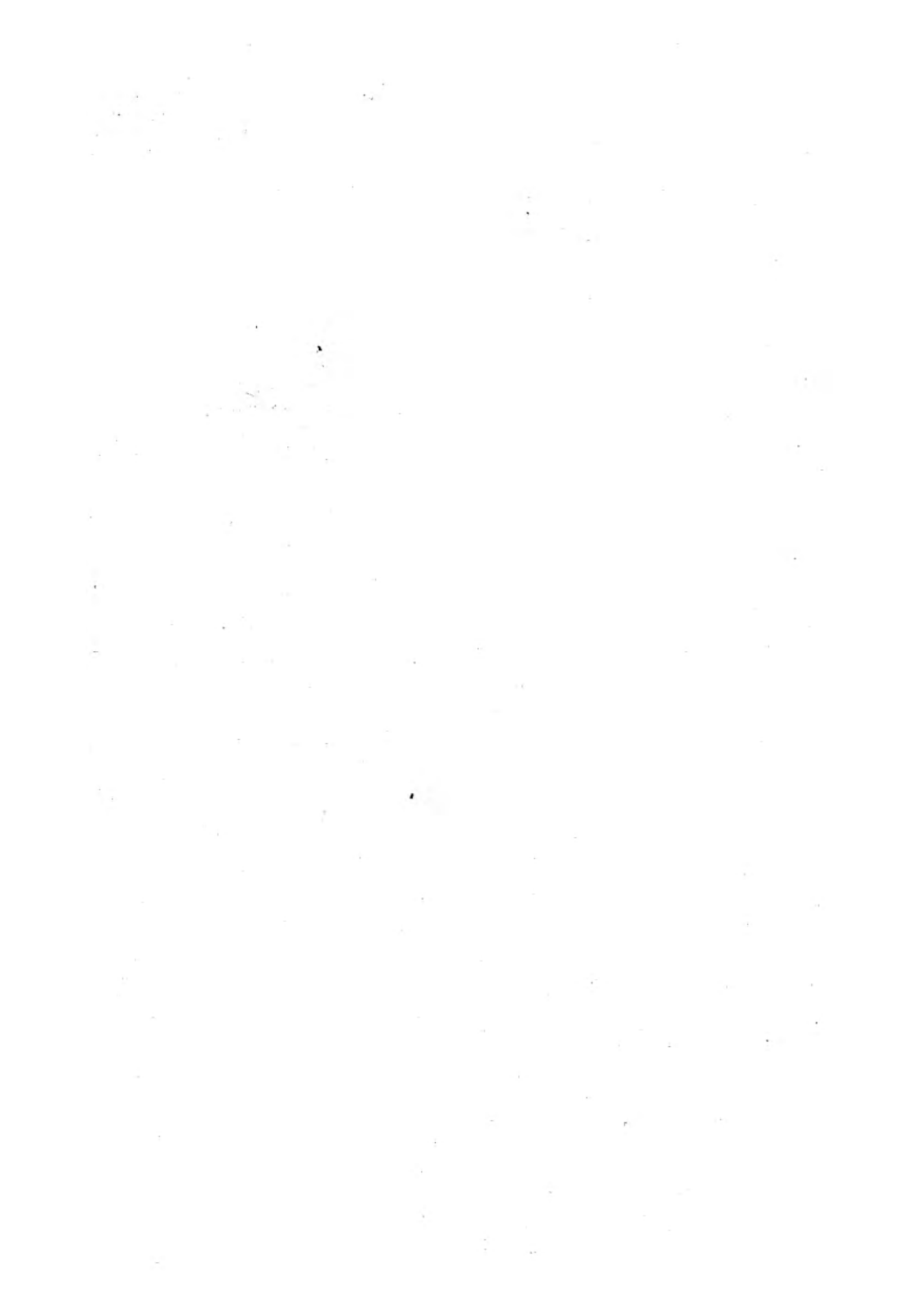
ئورۇقلىغان، بالا تۇغۇش ماڭا ئاتا قىلغان ئارتۇق بەدەن
ئېغىرلىقىمنى ئازايتقاندىم.

مېنى ئىنتايىن تاسادىپىيلىق ھېس قىلدۇرغىنى شۇكى، بۇ
ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرىش ئويلىغىنىمدىكىدەك ئۈنچۈۋالا قىيىن
ئەمەس ئىكەن، لېكىن يەنە ئويلىغىنىمدىكىدەك مېنى خۇشال
قىلمىدى.

بالىلىق بولغىنىمدىن كېيىن، مەن ئۆزگىرىشكە باشلىدىم.
ھازىر مېنى تېخىمۇ ھاياجانغا سالدىغىنى 8 - نومۇرلۇق پادىچىلار
ئىشتىنىنىڭ ماڭا پاتىدىغان بولغانلىقى ئەمەس، بەلكى ئەتىگەندە
بالانىڭ مېنى ئويغىتىشى ئىدى. مەن ئۇنىڭ كۈلۈمسىرەشلىرىگە
قاراپ كېتىدىغان، ئۇنىڭ ئۆسۈۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ تۇرىدىغان
بولغاندىم. نۇرغۇن كىشىلەر بالىلىق بولساق ئەركىنلىكتىن
مەھرۇم بولىدىكەنمىز دېيىشىدۇ، ئەمما مەن ئەركىنلىك
توغرىسىدىكى يېڭى چۈشەندۈرۈشنى تاپقاندىم. مەن كىيىم -
كېچەكلەرنىڭ رازىمىغا باش قاتۇرۇشتىن قۇتۇلدۇم. بەدەن
ئېغىرلىقىمنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى خالىمايمەن، ئەلۋەتتە، ئەمما بۇ
مەسىلىلەر ئەمدى مېنى قىيىن ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويمايدىغان
بولدى. مېنىڭ سالامەتلىكىم، مېنىڭ ئائىلەم، مېنىڭ دوستلىرىم،
مېنىڭ خىزمىتىم، بۇلارنىڭ ھەممىسى مېنى خۇشال قىلىدۇ.

ئىشلارنى ئىمكانقەدەر ئەتراپلىق ئويلىشىش كېرەك، گەرچە
ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ۋە تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى
تىزگىنلەش ئىنتايىن مۇھىم بولسىمۇ، سېمىزلىك غۇرۇرىڭىزغا
تەسىر يەتكۈزىدىغان بولسىمۇ، ئەمما بىر ئانا ۋە بىر ئايال بولۇش
سۈپىتىڭىز بىلەن، ئۆز بەدىنىڭىزگە غەمخورلۇق قىلىش ھەم بەدەن

ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلەش ئۆزىڭىز ئۈچۈن قىلالايدىغان ئەڭ مۇھىم ئىشلارنىڭ بىرىدۇر. ناۋادا بۇ يەردە ياكى ئۇ يەردە ئازغىنە تەڭپوڭسىزلىق، كىچىككىنە بوشىش ساقلىنىپ تۇرىدىغان بولسا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ھەتتا بىر قانچە كىلوگرام ئېشىپ كېتىشى مۇمكىن. ئويلاپ كۆرۈڭ، ئەجەبا پالىڭىز سىزنىڭ مۇشۇ بەدەللىرىنى تۆلىشىڭىزگە ئەرزىمەمدۇ؟



ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنى
تىزگىنلەش ۋە توغۇتتىن كېيىن بەدەن
شەكلىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش

ئاپتورى: فىرانسس تىرىسا [ئەنگىلىيە]
تەرجىمە قىلغۇچى: ئابدۇۋاھىت قاسىم

مەسئۇل مۇھەررىرى: شەمشەق مېر ئابدۇراخمان

مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۈل سىدىق

مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى: ئەكبەر سالىھ

نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 - قورۇ

تور ئادرېسى: <http://www.xjpsp.com>

باسقۇچى: ئۈرۈمچى جىشېڭ سىيۇۋ مەتبەئە چىلىك چەكلىك شىركىتى

تارقاقچۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى

نەشرى: 2014 - يىلى 7 - ئاي 1 - نەشرى

بېسىلىشى: 2014 - يىلى 7 - ئاي 1 - قېتىم بېسىلىشى

فورماتى: 880 × 1230 م م 1/32 كەسلىم

باسما تاۋاق: 12.75

كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-5062-7

تىراژى: 5000 — 1

باھاسى: 36.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: (0991) 2823055 پوچتا نومۇرى: 830001