فرانسىس تربسا [ئەنگلىيە]

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

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

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

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ISBN 978-7-5372-5062-7

مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى: ئەكبەر سالىھ

www.uyghurkitap.com

فرانسىس تربسا [ئەنگلىيە]

ھامىلدارلىق 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.①R715.3 ②R151.1

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

بىرىنچى باب كىرىش سۆز ئورنىدىكى پاراگ 1
ئۆزىگىز ۋە بۇنقىگىزغا ياخشى باشلىنىش ئاتا قىلىگ 5
ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك 6
ھامىلدار بولۇشتىكى ناھايىتى مۇھىم ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلار 7
ھەرىكەت قىلىش 9
بەدەن ئېغىرلىقىگىز ئۆلچەملىكمۇ ـ ئەمەسمۇ؟ 11
مۇناسىۋەتلىك دوختۇردىن مەسلىھەت سوراش 12

ئىككىنچى باب ئاياللار ھامىلدار بولسا سەمرىپ كېتىدۇ 13
ئۆزىنى بەك سەمرىپ كەتكەندەك ھېس قىلىش 19
ئۆزىگىزنىگ بەدەن شەكلىگىزنى قايتىدىن تونۇگ 19

ئۈچىنچى باب ھامىلدار بولغاندىن كېيىنكى بەدەندىكى ئۆزگىرىش 21
ھامىلدارلىقىنىگ بىرىنچى باسقۇچى 24
ھامىلدارلىقىنىگ ئىككىنچى باسقۇچى 31
ھامىلدارلىقىنىگ ئۈچىنچى باسقۇچى 38

تۆتىنچى باب هامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ نورمال ئېشىشى 45
هامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى 46
بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى 48
بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى بەك ئاز بولۇش 50
نېمە ئۈچۈن هامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقى 11 ~ 61 كىلوگرامغىچە ئېشىشى كېرەك؟ 52
نېمە ئۈچۈن هامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەنده 2.3 ~ 4.5 كىلوگرامغىچە ياغ كۆپەيتىش كېرەك؟ 53
هامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان باشقا ئامىللار 54
هامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش ئەندىزىسى 64
هامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىغا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك پەيتلەر 66

بەشىنچى باب ئىشتىهاسىزلىق ۋە هامىلدار بولۇش 68
هامىلدار بولۇش ئىشتىهاسىزلىق كېسىلىنى داۋالايدۇ 75
ئىشتىهاسىزلىق خاھىشى 77

ئالتىنچى باب هامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئاقىلانە ئوزۇقلىنىش 81
بەدىنىڭىزنىڭ نېمىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى سوراپ كۆرۈڭ 83
ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى 85
ئاقسىل 88
كاربون سۇ بىرىكمىلىرى 89

ياغ 90
ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار 91
سۇ 98
ئوزۇقلىنىش توغرىسىدا كۆرسەتمە 99

يەتتىنچى باب ئىككى ئادەم ئۇچۇن تاماق يېيىش 103
سىز ھەر كۈنى قانچىلىك نەرسە يېيىشىڭىز لازىم؟ 106
ھەر كۈنى 300 كالورىيەنى كۆپ قوبۇل قىلىش 107
ئوزۇقلۇق تولۇقلىغۇچىلار ۋىتامىن ياسالمىلىرىنى
ئىستېمال قىلىشى كېرەكمۇ ـ يوق؟ 108
بەدەن ئېغىرلىقىنى ئۆلچەش 113

سەككىزىنچى باب يېمەكلىك مەسلىسى توغرىسىدا ... 115
سەھەردە قۇسۇش 116
قەۋزىيەت 120
قورساق كۆپۈش 122
ھامىلدارلىقتىكى شېكەر سىيىش كېسىلى 123
ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى 125
يېتىپ ئارام ئېلىش 125
قورسىقىم بەك ئېچىپ كېتىۋاتىدۇ 126

توققۇزىنچى باب ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن چېنىقتۇرۇش 129
ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن چېنىقتۇرۇشقا قاتنىشىش
بىخەتەرمۇ ـ ئەمەسمۇ؟ 131
ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ
پايدىسى 133
ئاقىلانىلىك بىلەن ھەرىكەت قىلىش 134

مۇڭاپىق ھەربىكەت كۇچلۇكلۇكى ۋە ھەربىكەت ۋاقتى 137
بىز باشقىلارغا ئوخشىمايمىز 139
ھەربىكەت قىلىش ۋە ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئۆزگىرىشى 141
ئەگەر بەدەن چېنىقتۇرۇشتىن يەنە سەل ئەندىشە قىلسىڭىز 144
ھامىلدارلىق مەزگىلىگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەربىكەتلىرى 146
ھەربىكەت قىلمايدىغان ھامىلدار ئاياللارغا تەكلىپ 150
بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ ئېپى 151

ئوننىچى باب ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ساغلاملىق مۇھىم نۇقتىلىرى 153
دۇمبە ئاغرىش 154
ئىششىق 157
باش قېيىپ كۆز تورلىشىش 160
چارچاش 160
مەيدە ئېچىشىش 161
ئۇيقۇسىزلىق 162
تارتىشىش 163
بىلەك ۋە پۇت ئۇيۇشۇش 164
ئاغرىش 165
ھامىلدارلىق سىزىقچىلىرى 166
تېرە قىچىشىش 167
پات ـ پات سىيىش 167
ۋېنا ئەگرى ـ بۇگرى كېڭىيىش 168
ئەمچەك 168
مۇھاپىزەت تەگلىكى 169

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

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

ئون ئىككىنچى باب مەن قارىماقىغا يەنىلا ھامىلدار ئايالغا ئوخشىشىمەن 187
تۇغۇتتىن كېيىنكى 1 - ھەپتىسى 188

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

ئون ئۈچىنچى باب تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن شەكلىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى 206
دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە 207
قورساقنى يېرىپ تۇغدۇرۇش ئوپېراتسىيەسى
قىلىنغانلارنىڭ ئەسلىگە كېلىشى 216
تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ھەپتىدىن ئالتە ئايغىچە 220
مۇسكۇلنىڭ كېرىلىش كۈچى 221
ياغنىڭ يېڭىباشتىن تەقسىملىنىشى 222

تېرە 222
تۇغۇتتىن كېيىن بەدەندىكى مەڭگۈلۈك ئۆزگىرىشلەر 223

ئون تۆتىنچى باب ئەمچىكىڭىزگە نېمە بولدى 228
ھامىلدارلىق مەزگىلى 229
تۇغۇش 233
ئانا سۈتى بىلەن بېقىش 234
ئەمچەكتىن ئايرىش جەريانى 237
تۇغۇتتىن كېيىن ئەمچەكنىڭ ئەھۋالى 237

ئون بەشىنچى باب بالا ئەكىلىدىغان دىلخەستىلىك 240
تۇغۇتتىن كېيىنكى كەيپىيات تۇراقسىزلىقى 242
تۇغۇتتىن كېيىنكى خامۇشلۇق كېسىلى ۋە بەدەن
ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى 243
بەدەن قىياپىتىدىن تەشۋىشلىنىش 245

ئون ئالتىنچى باب مېنىڭ يەنە جەلپ قىلىش كۈچۈم بارمۇ 251
بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى ۋە ئەر ـ خوتۇن
مۇناسىۋىتى 254
ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى جىنسىي تۇرمۇش 257
كۆپچىلىك سىزنىڭ يېڭى ھالىتىڭىزگە كۆنۈشى زۆرۈر 259

ئون يەتتىنچى باب تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزسەم بولامدۇ 261
مېنىڭدىن نېمە چاتاق چىقتى؟ 263
جىنسىي يول سىلىق بولماسلىق 264
بوشىشىپ كەتكەن جىنسىي يول 265
ئاغرىپ تۇرۇۋاتقان ئەۋرەت 265

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

ئون سەككىزىنچى باب مەن قارىماققا ناھايىتى سېمىزمۇ 272
داۋىم ئۆزىگە تەسەللى بېرىش 274
ئەرلەرنىڭمۇ ئۆزىنىڭ ئېھتىياجى بولىدۇ 276

ئون توققۇزىنچى باب سىزنىڭ«كۆڭۈلدىكىدەك» بەدەن ئېغىرلىقىڭىز 279
جىگىنىڭ ئىشكالىسىغا قارىماڭ 281
بەدەن توغرىسىدىكى تەپەككۇر ئەندىزىسىنى ئۆزگەرتىش ... 283

يىگىرمىنچى باب بالا تۇغۇش كېلىتۇرۇپ چىقارغان ياغنى نېمە ئۈچۈن ئازايتقىلى بولمايدۇ 287
يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنى ئۆزگەرتىش 289
قۇربان بېرىدىغان ئانا 290
هامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلەش جەھەتتىكى قىيىنچىلىقلارغا يولۇقتىڭىزمۇ ـ يوق؟ 291
سىز يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن بەدەن چېنىقتۇرۇشىڭ مۇناسىۋىتىنى ئۆزگەرتتىڭىزمۇ ـ يوق؟ 291
بەدەنىڭ سېزىمچانلىقى 292
باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرۇش 293

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

**يىگىرمە بىرىنچى باب ئەگەر بالامنى ئانا سۈتى بىلەن
باقسام يەنە ئورۇقلىيالايمەنمۇ 308**
ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ۋە ئورۇقلاش 310
بالىسىنى ئانا سۈتى بىلەن باقىقان ئانىلار قانچىلىك
كالورىيەگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ؟ 312
بالىسىنى ئانا سۈتى بىلەن باققان ئانىلارنىڭ ھەممىسىنىڭلار
بەدەن ئېغىرلىقى ئۆزلۈكىدىن ئازايمايدۇ 314
بالىنى ئېمىتىش مەزگىلىدىكى ئورۇقلاش 315
بالىنى ئەمچەكتىن ئايرىش ۋە ئورۇقلاش 316
ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇق بىلەن بېقىش ۋە
ئورۇقلاش 316
قايسى خىل بېقىش ئۇسۇلى ئەڭ ياخشى؟ 317

**يىگىرمە ئىككىنچى باب تۇغۇتتىن كېيىن يېمەك -
ئىچمەكنى تىزگىنلەش 319**

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

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

چېنىقىش ۋە ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغۇش 362
بېسىمنى ئازايتىش 365

يىگىرمە تۆتىنچى باب تۇغۇتتىن كېيىن ئورۇقلاشنىڭ تۈرغۈن مەزگىلى 367
بۇ راستلا تۈرغۈن مەزگىلمۇ؟ 369
تۇغۇت مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنى قانداق يېنىكلىتىش كېرەك؟ 371
بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەشكە پايدىلىق مۇھىم نۇقتىلار 374

يىگىرمە بەشىنچى باب كىم سىزنىڭ تۈرمۇشىڭىزغا تەسىر كۆرسىتىدۇ 378
ئۇيقۇنىڭ يېتەرسىز بولۇشى 382
ئەر ـ خوتۇن مۇناسىۋىتى 384
خىزمىتىڭىز 385
دوستلىرىڭىز 386
ئائىلىڭىز 387
ۋاقتىڭىز 387
دۇنيا قارىشىڭىز 388
تۈرمۇشىڭىز 388
بەدىنىڭىز 389
ئاخىرقى سۆز 391

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىگى ئادرېسى

بىرىنچى باب

كىرىش سۆز ئورنىدىكى پاراڭ

ھامىلدار بولغاندىن كېيىن، بەدەن شەكلىڭىز چوقۇم ئۆزگىرىش بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېشىپ، غۇرۇرىڭىزمۇ ئازراق تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ئەگەر ھامىلدار بولۇشنى ئويلاشقان بولسىڭىز، بىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىدىن كېلىپچىقىدىغان تەشۋىشلىنىشنى ئازايتىشىڭىزغا ياردەم بېرىدىغان ئامالىمىز بار.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىنچاق تىزىملىكى
www.uyghurkitap.com

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

تۆۋەندىكىلەر بەزىبىر يېڭىلا ئانا بولغانلارنىڭ ھامىلدار بولۇشتىن ئاۋۇالقى بەدەن ئېغىرلىقى توغرىسىدىكى بايانلىرى:

«مەن ھامىلدار بولۇشنى خىيال قىلىپمۇ باقمىغان. ئەسلىدە يېمەكلىكنى تىزگىنلەپ ئورۇقلىماقچى بولغانىدىم. ئۆزۈمنىڭ ھامىلدار بولۇپ قالغانلىقىمنى بىلگەن ھامان بۇ نىيىتىمدىن يانىدىم.»

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

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

«ھامىلدار بولغاندىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقىمدىن ناھايىتى نارازىمەن، بولۇپمۇ ھازىرقى بۇ سېمىز ھالىتىمنى

تېخىمۇ ياخشى كۆرمەيمەن.»

ھامىلدار بولغاندىن كېيىن، بەدەن شەكلىگىزدە جەزمەن ئۆزگىرىش بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىگىز ئېشىپ، غۇرۇرىگىزمۇ ئازراق تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ئەگەر ھامىلدار بولۇشنى ئويلاشقان بولسىگىز، بەدەن ئېغىرلىقىگىزنىڭ ئېشىشىدىن كېلىپچىقىدىغان تەشۋىشلىنىشنى ئازايتىشىگىزغا ياردەم بېرىدىغان ئامالىمىز بار. بۇ ئامال ھامىلدارلىقتىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقىگىزنىڭ نىسپىي ھالدا نورمال سەۋىيەدە تۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلالايدۇ.

ئەگەر سىز ھامىلدار بولغان ياكى تۇغۇپ بولغان بولۇپ، ھامىلدارلىق مەزگىلىگىزدە بەدەن ئېغىرلىقىگىز تازا كۆڭلىگىزدىكىدەك بولمىغان بولسا، بۇنىڭدىن ئۇمىدسىزلەنمەڭ. بۇ كىتاب سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىگىزنى ئەسلىدىكى نورمال ھالەتكە قايتۇرۇشىگىزغا ياردەم بېرىدۇ.

ھامىلدار بولۇشتىن ئاۋۋالقى بەدەن ئېغىرلىقىگىز نورمال دائىرە ئىچىدە بولغان بولسا، بۇ بالىنى ئوڭۇشلۇق ھالدا تۇغۇشىگىز ھەمدە تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن شەكلىگىزنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە نىسبەتەن ئىجابىي رول ئويناىدۇ. ئەگەر كېيىنرەك پەرزەنتلىك بولماقچى بولسىگىزمۇ بۇ بىلىملەردىن چوقۇم خەۋەردار بولۇشىگىز زۆرۈر.

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

قىلسىڭىز، نورمال بەدەن ئېغىرلىقىغا ئىگە بولۇشىڭىز ھەمدە بەدىنىڭىزدە مۇزاپىق مىقداردا ياغ زاپىسى بولۇشى لازىم. ھەربىر ئادەمنىڭ ئەھۋالى ئوخشاش بولمىغاچقا، ھامىلدار بولۇشنى ئويلىغان قىلغان سىزگە مۇنچە كىلوگىرام ئورۇقلاڭ ياكى سەمرىڭ دەيدىغان ئېنىق سانلىق قىممەتنى ھەم بەدىنىڭىزدىكى ياغ مىقدارىنىڭ پىرسەنتىنى پايدىلىنىشىڭىز ئۈچۈن ئېيتىپ بېرەلمەيمىز.

«ھامىلدار بولغان ۋاقتىمدا بەدىنىمدىكى ياغ مىقدارى 15 پىرسەنت ئىدى.»

«ھەيز قالايمىقانلىشىش سەۋەبىدىن، ئىككى يىلغىچىمۇ ھامىلدار بولالمىدىم.»

«9 كىلوگىرام ئورۇقلىغاندىن كېيىن ھامىلدار بولدۇم.»

«6.8 كىلوگىرام سەمرىگەندىن كېيىن ھامىلدار بولدۇم.»

ھەربىر ئەزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىشىمىز ئوخشاشمايدۇ. لېكىن شۇنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشكە بولىدۇكى، زىيادە سېمىز ياكى زىيادە ئورۇق بولۇش ھامىلدار بولۇشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ. تېكساس پىلانتو مېدىتسىنا مەركىزىدىكى كۆپىيىش ۋە ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسى، ھامىلدار بولالماسلىقنى داۋالاش مۇتەخەسسىسى دوگلاس مۇنداق دەيدۇ: «ئايالىلارنىڭ ھامىلدارلىقتىن ئاۋۋالقى چېكىگە يەتكەن بەدەن ئېغىرلىقى ئۇلارنىڭ ھامىلدار بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. مەيلى زىيادە سېمىز ياكى زىيادە ئورۇق بولسۇن بەدەن ئېغىرلىقى نورمال ئۆلچەمدىن چەتنەسە، ھەيز توختاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەيلى سىز تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىڭ ـ چىقارماڭ، ئوخشاشلا ھامىلدار بولۇشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ.»

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

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

ئۆزىڭىز ۋەم بوۋىقىڭىزغا ياخشى باشلىنىش ئاتا قىلىڭ

ھامىلدارلىق مەزگىلىڭىزدە سىز ۋە بوۋىقىڭىزنىڭ ساغلاملىقى ھامىلدار 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 ئۇچۇن ياخشى باشلىنىش ئاتا قىلىڭ.

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

ئويناپدۇ» دەيدۇ.

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

ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك

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

ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك ـــ ياغسىز، بولۇپمۇ ھايۋانات يېغى ئاز، تۆۋەن شېكەرلىك، تۇزسىز، ئىنچىكە پىششىقلاپ ئىشلەنمىگەن كاربون سۇ بىرىكمىسى تەركىبلىك يېمەكلىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، يېمەك ـ 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، پۇتۇن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنىدىن تەييارلانغان بولكا ۋە ئۇگۇرلەرنى ئىستېمال قىلىش، ئاقلانغان گۆرۈچ ئورنىغا يېرىم گۆرۈچ يېيىش، ئىمكانقەدەر يېڭى كۆكتات ۋە مېۋە ـ چۈلەرنى كۆپ يېيىش كېرەك. پىششىقلانغان

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

ھامىلدار بولۇشتىكى ناھايىتى مۇھىم ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلار

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

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

تۇخۇم، ئاقماي، مېۋە ـ چىۋە ۋە يېشىل رەڭلىك كۆكتاتلار تەركىبىدە ۋىتامىن A مول بولىدۇ. ۋىتامىن A يېتىشمەسلىك كېسىلى تۇخۇمدانىنىڭ زەخىملىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىراق ۋىتامىن A نى زىيادە كۆپ قوبۇل قىلىشقىمۇ بولمايدۇ، بولمىسا ئادەم زەھەرلىنىپ قالىدۇ. شۇڭا دوختۇر يېكى ئوزۇقشۇناسلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئش كۆرۈش كېرەك.

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

كۆكتات ۋە مېۋە ـ چىۋە تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولىدۇ. ئۇ بېسىمنى تۆگىتىدۇ ۋە قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

سوغۇق پىرىسلانغان ياغ، پۇتۇن 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 ئايالىلاردا تۆمۈر كەمچىل بولسا، ھاملىدار بولماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

پۇتۇن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنى يېمەكلىكلىرى، قاتتىق پوستلۇق مېۋە ۋە سۆڭىيىاز تەركىبىدە مانگان مول بولىدۇ. ئۇ ھاملىدارلىقتىن 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 ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. ماگنىي B گۇرۇپپىدىكى ۋىتامىنلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە ياردەم بېرىدۇ.

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

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

مۇھىم ئەسكەرتمە: ۋىتامىنلارنى ئېھتىياج بىلەن ئىستېمال قىلىش كېرەك. چۈنكى بەزى ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلار، مەسىلەن: ۋىتامىن A ، سېلېنلار كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا خالىغانچە يېمەسلىك، چوقۇم دوختۇردىن ياكى ھەقىقىي ئوزۇقلۇقشۇناسلىق سالاھىيىتىگە ئىگە كىشىلەردىن مەسلىھەت سوراش كېرەك.

ھەرىكەت قىلىش

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

www.uyghurkitap.com

ھەربىكەت قىلىدۇ، يەنە بەزىلەر تىنچ ئولتۇرۇشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ خىلدىكى كىشىلەر ھەربىكەت قىلىشنى ئۆزۈرۈر بولغانلاردۇر، مەيلى سىز قايسى خىل ھالەتتىكى ئادەم بولۇڭ، قانۇنىيەتلىك ھەربىكەت قىلىشتىن نەپكە ئېرىشىسىز، بولۇپمۇ ھامىلدار بولۇشنى ئارزۇ قىلىدىغان ئاياللار تېخىمۇ شۇنداق. ھامىلدارلىق بەدەنگە ناھايىتى چوڭ بېسىم ئەكىلىدىغان بولغاچقا، بەدەن تەييارلىقىنى ياخشى قىلىشىڭىز كېرەك. تېكسىاس پىلانتو مېدىتسىنا مەركىزىدىكى تۇغۇت بۆلۈمى دوختۇرى گېنشوناس، ھامىلدار بولماسلىقنى داۋالاش مۇتەخەسسىسى جاكوبى: «تەجرىبەمگە ئاساسلانغاندا، بەدەن شەكلى ئۆلچەملىك ئاياللارنىڭ تۇغۇتى تېخىمۇ ئوڭۇشلۇق بولىدۇ. ئۇلار ھامىلدار بولۇش ۋە تۇغۇشقا ناھايىتى ماس كېلىدۇ» دەيدۇ.

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

بەدەن ئېغىرلىقىڭىز تۆۋلچەملىكمۇ ـ ئەمەسمۇ؟

1 ـ جەدۋەلدىكى 1MB كۆرسەتكۈچ سانىدىن پايدىلىنىپ، ئۆزىڭىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تەكشۈرۈپ بېقىڭ. BM1 كۆرسەتكۈچ سانى 19 دىن تۆۋەن بولغانلار ناھايىتى ئورۇق، 27 دىن يۇقىرى بولغانلار بەك سېمىز ھېسابلىنىدۇ.

1 ـ جەدۋەل. BM1 كۆرسەتكۈچ سانىنىڭ سېلىشتۇرمىسى

BM1 كۆرسەتكۈچ سانى	بوي ئېگىزلىكى (مېتىر)	بەدەن ئېغىرلىقى (كىلوگىرام)											
19	1.47	41.3	43.5	45.4	46.3	49.9	52.2	54.0	56.2	58.5	60.8	62.6	64.9	67.1
20	1.50	42.6	44.9	47.2	49.4	51.7	54.0	56.2	58.1	60.3	62.6	64.9	67.1	69.4
21	1.52	44.0	46.3	48.5	50.8	53.5	55.8	58.1	60.3	62.6	64.9	67.1	69.4	71.7
22	1.55	45.4	48.1	50.3	52.6	55.3	57.6	59.9	62.1	64.9	67.1	69.4	71.7	74.4
23	1.57	47.2	49.4	52.2	54.4	57.2	59.4	61.7	64.4	66.7	69.4	71.7	74.4	76.7
24	1.60	48.5	51.3	53.5	56.2	59.0	61.2	64.0	66.2	68.9	71.7	73.9	76.7	79.4
25	1.63	49.9	52.6	55.3	58.1	60.8	63.5	65.8	68.5	71.2	73.9	76.7	78.9	81.6
26	1.65	51.7	54.4	57.2	59.9	62.6	65.3	68.0	70.8	73.5	76.2	78.9	81.6	84.4
27	1.68	53.5	56.2	59.0	61.7	64.4	67.1	7.3	73.0	75.8	78.5	81.2	84.4	87.1
28	1.70	54.9	57.6	60.8	63.5	66.2	69.4	72.1	75.3	78.0	80.7	83.9	86.6	89.8
29	1.73	56.7	59.4	62.6	65.3	68.5	71.7	74.4	77.6	80.3	83.5	86.2	89.4	92.1
30	1.75	58.1	61.2	64.4	67.6	70.3	73.5	76.7	79.8	82.6	85.7	88.9	92.1	94.8
31	1.78	59.9	63	66.2	69.4	72.6	75.7	78.9	82.1	85.3	88.5	91.6	94.8	98.0
	1.80	61.7	64.9	68.0	71.2	74.8	78.0	81.2	84.4	87.5	90.7	94.3	97.5	100.7
	1.83	63.5	66.7	89.9	73.5	76.7	80.3	83.5	86.6	90.3	93.4	96.6	100.2	103.4

مۇناسۋەتلىك دوختۇردىن مەسلىھەت سوراش

نورمال بەدەن ئېغىرلىقى، ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك ۋە تۇرمۇش ئۇسۇلى ھامىلدار بولۇش ئېھتىمالىلىقىنى ئاشۇرىدۇ. ئەگەر شارائىت بولسا، ھامىلدار بولۇشنى پىلانلىغان ۋاقتىڭىزدا ئەڭ ياخشىسى دوختۇرنىڭ مەسلىھەتىنى ئېلىڭ. يېمەك ـ ئىچمەك ۋە ھەرىكەت قىلىش ئەھۋاللىرىڭىز توغرىسىدا دوختۇر بىلەن سۆزلىشىپ، ئۆزىڭىز ۋە بوۋاقىڭىز ئۈچۈن ياخشى بىر باشلىنىشنىڭ بولۇشىغا ھەقىقىي كاپالەتلىك قىلىڭ. ئەگەر ھامىلدار بولغان بولسىڭىز، ھامىلدارلىق مەزگىلىڭىزدىكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىز، يېمەك ـ ئىچمىكىڭىز ۋە ھەرىكەت قىلىش ئەھۋالىڭىزغا داۋاملىق دىققەت قىلىڭ، ھامىلدار بولغاندىكىن، بەدەن ئېغىرلىقىم بىلەن ئەمدى كارىم بولمىسمۇ بولىدۇ، دەيدىغان خاتا تونۇشتا بولماڭ.

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

ئىككىنچى باب

ئاياللار هامىلدار بولسا سەمرىپ كېتىدۇ

هەممە ئادەم زىلۋا بولۇشنى ئارزۇ قىلىدىغان بۈگۈنكى كۈندە، هامىلدارلار قانداق قىلىسىلەر؟ هامىلدار بولغاندىكىن ئادەم سەمرىپ كېتىدۇ. قانداق قىلغاندا هامىلدارلار نورمال بەدەن ئېغىرلىقىدىن 10 كىلوگرام ئېشىپ كەتمەي، كىشىگە يېرگىنچلىك تۇيۇلمايدىغان بولىدۇ؟

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ توربېكىتى تارىيسى
www.uyghurkitap.com

هامىلدار بولدىڭىز.

ئېهتىمال هاياجانلانغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. بۇ هاياتىڭىزدىكى ئەڭ خۇشاللىنارلىق، ئەڭ قالتىس ئىش هېسابلىنىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە، سىز مۇشۇ سەۋەبتىن ئازراق تەشۋىشلىنىشىڭىزمۇ مۇمكىن.

قورساق كۆتۈرگەن توقۇز ئاي جەريانىدا، ئۆزىڭىزدىكى ئۆزگىرىشلەرنى روشەن هېس قىلىپ يېتەلەيسىز. ئالدى بىلەن هامىلدار، ئاندىن ئانا بولىسىز، كىشىنى هاياجانلاندۇرىدىغان بۇ جەريانىدا ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ چوڭقۇر چۈشىنىپ يېتىسىز. خۇشاللىقىڭىزغا قوشۇلۇپ، بەدەن شەكلىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشىدىن ئىبارەت كۆپلىگەن خىرىس ۋە قىينىچىلىقلار بىللە كۆرۈلىدۇ.

بەدىنىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ، روهىي هالىتىڭىزدىمۇ ئۆزگىرىش بولۇشقا باشلايدۇ. روهىي هالەت ئۆزگىرىشىنىڭ بىر قىسمى بەدەن شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپچىقىدۇ، ئەسلىي ئۆزىمىزگە ناهايىتى تونۇشلۇق بولغان ئۆزىمىز بۇ چاغدا يات هامىلدار بولغان ئۆزىمىزگە ئۆزگىرىمىز.

«جان ماريې بوتېلېره بەزى ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، بەدەن شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى بىر مەيدان روهىي كۆرەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قارايدۇ.»

بەزى ئاياللار هامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش ئەهۋالىغا قارىتا تۆۋەندىكىدەك قاراشلاردا بولىدۇ:

«مەن 14.5 كىلوگىرام سەمرىپ كەتتىم، هەر قېتىم دوختۇرخانىدا بەدەن ئېغىرلىقىمنى ئۆلچەيدىغان چاغدا ناهايىتى ئەندىشە قىلىمەن. بىر ئايدا تۆت يېرىم كىلوگىرام سەمرىپ كەتكەن ۋاقتىمدا ناهايىتى يىغلىغۇم كەلگەندى. مەن پەرزەنتلىك بولۇشنى

ناھايىتى ئارزۇ قىلسامۇ، بىراق ھاممىدارلىق مەزگىلىمىدە سەمرەپ كېتىشىمدىن ناھايىتى بىزارمەن.»

«مەن ھاممىدار بولغاندا، بوي ئېگىزلىكىم 1.65 مېتىر، بەدىن ئېغىرلىقىم 50 كىلوگىرام ئىدى. دوختۇر ماڭا، ناھايىتى ئورۇق ئىكەنسىز، بەدىن ئېغىرلىقىڭىزنى ئاشۇرۇڭ، دېگەن تەكلىپنى بەردى. مەن ئۇنىڭ مېنى بىرئاز سەمرىشىڭىز زۆرۈر دېمەكچى ئىكەنلىكىنى چۈشەندىم.»

«پەرزەنتلىك بولۇش ـ بولماسلىقنى ئۆزۈممۇ قارار قىلىپ بولمىدىم. زادىلا ھاممىدار بولغۇم ھەم سەمرەپ كەتكۈم يوق.»

«ئىلگىرى، پەرزەنتلىك ھولغۇسى يوق ئاياللارغا قارىتا ئېلىپ بېرىلغان بىر قېتىملىق تەكشۈرۈشتىن ئىگە بولغان نەتىجە شۇكى، ئۇلارنىڭ پەرزەنتلىك بۇلۇشنى خالىماسلىقىدىكى سەۋەب سەمرەپ كېتىشتىن ئەندىشە قىلىشتىن ئىبارەت.» سىنسىنتاتى پسىخولوگىيەلىك داۋالاش ئىنستىتۇتىنىڭ مۇدىرى، دوكتور ئان كونېي كوئوك، بۇ خىل ئەھۋال «ئورۇق بولۇش گۈزەللىك» دەيدىغان قاراش بىلەن ناھايىتى زىچ مۇناسىۋەتلىك، بۇ قاراشتىكىلەر ساغلاملىققا ئەھمىيەت بەرمەي، پەقەت شەكلىگىلا ئەھمىيەت بېرىدۇ» دەيدۇ.

ھاممىدار 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 تولغان، 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 زىلۇا بولۇشقا كۇچلۇك ھالدا ئىنتىلىدۇ. باشقا مەدەنىيەتلىكلەرنىڭ گۇزەللىك قارىشىنى تەتقىق قىلىش بۇ خىل ئەھۋالنى تېخىمۇ ياخشى چۈشىنىشىمىزگە ياردەم بېرىدۇ. زىلۇا بولۇش ئەزەلدىن گۇزەللىكنىڭ بىردىنبىر ئۆلچىمى قىلىنمىغان. مەسىلەن: پېرودىكى ماتىسون جانكا دېگەن چەتەلدىكى بىر قەبىلىدىكىلەرنىڭ گۇزەللىك قارىشى بىزنىڭكىدىن تۈپتىن پەرقلىنىدۇ. ئۇ يەردىكى ئەرلەرگە غەربلىك ئايال مودىللارنىڭ سۈرىتىنى كۆرسەتكەندە، پەرۋايىغا ئالماسلىق پوزىتسىيەسىدە بولۇپ، بۇ مودىللارنىڭ چوقۇم ئىچى سۈرۈپ قالغان بولۇشى مۇمكىن دېيىشكەن. ئۇلار ئاياللارنىڭ بېلى روشەن ئىپادىلەنمىسە، شۇنداقلا بەدىنىدە بىرئاز گۆش بولسا ئاندىن چىرايلىق ھېسابلىنىدۇ، تولغان قىزلار گۇزەل بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

بىرنەچچە ئەسىرنىڭ ئالدىدا كىشىلەر زىلۇا بولۇشنى ئەمەس، تولغان بولۇشنى گۇزەللىك ئۆلچىمى قىلاتتى. ئىسلاندىيەدىن موڭغۇلىيەگىچە بولغان ئارخېئولوگىيە ماتېرىيالىرىدىن ئىسپاتلىنىشىچە، «ۋېروندوف ۋېناس» تېپىلغىنىدەك ئاياللارنىڭ بەدەن شەكلىنىڭ گۇزەللىك ئۆلچىمى بولۇۋاتقىنىغا توپتوغرا 2500 يىل بولغان. ساغرىسى ناھايىتى تولغان ئاياللار روبېنس مەزگىلىدە ناھايىتى ئىززەتلەنگەن. ۋېكتورىيە زامانىسىنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدە، بۇ خىل گۇزەللىك قارىشى قايتىدىن باش كۆتۈرۈپ چىققان. سانائەت ئىنقىلابى مەزگىلىدە مەشھۇر ئەربابلار، دۆلەتمەن مۆتىۋەر ئەرلەر ئۆزلىرىنىڭ تولغان خوتۇنلىرىنى ناھايىتى كۆز - كۆز قىلىشقان.

20 ـ ئەسىرگە كەلگەندە، كىشىلەرنىڭ گۇزەللىككە بېرىدىغان تەبىرىدە دراماتىك ئۆزگىرىش بولدى. كىشىلەر دەسلەپىدە قۇم سائەتسىمان بەدەنگە زوقلانسىمۇ، كېيىنچە ماريان مۇنرۇغا ئوخشاش تولغان ئاياللارغا زوقلىنىدىغان بولدى. ئەنە شۇنىڭدىن

باشلاپ، «كىشىلەرنىڭ گۈزەللىككە بېرىدىغان تەبىرى بارغانسېرى ئەندىزىلىشىشكە ئۆزگىرىپ، ئەمەلگە ئاشۇرۇش شۇنچە قىيىنلاشتى» دەپ يازغانىدى جاگلۇبلىن شاننون.

بۈگۈنكى كۈندە تولغان ئايال بولۇش مودىدىن قېلىپ، ئورۇق ئادەملەر كۆپەيدى. ئاياللار بولسا داۋاملىق ئورۇقلىسام بولاتتى، دەيدىغان خىياللار قوينىدا ئۆتىدىغان بولدى. كىتابخانىلارغا كىرسىڭىز كىتاب جازىلىرىدىكى رەت - رېتى بىلەن تىزىلىپ تۇرۇپ كەتكەن «يېمەكلىكىكە چەك قويۇپ ئورۇقلاش»، «ئورۇقلاڭ» دېگەندەك ماۋزۇلاردىكى كىتابلارنى كۆرىسىز. سىز بۇنىڭدىن نېرۋا مەنبەلىك ئىشتىهاسىزلىق كېسىلى ياكى ئىشتىهاسىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئاياللارنىڭ ئەرلەرگە قارىغاندا ئون ھەسسە كۆپ بولۇشىنىڭ ئەجەبلىنەرلىك ئىش ئەمەسلىكىنى بىلىۋالالايسىز. ئەمەلىيەتتە ئىشتىهاسىزلىق كېسىلى ئادەتتىكى كېسەللىكلەرنىڭ ئىچىدىكى ئالاھىدە بىر ئەھۋال. بۈگۈنكى جەمئىيەتتە، ئاياللار بەدەن شەكلى مەسىلىسىنىڭ 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.

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

ھەر كۈنى ئامېرىكىدىكى نەچچە يۈز مىڭلىغان ئاياللار يېمەكلىكە 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 ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسى ئىشلىتىشنى رەت قىلماقتا.

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

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

ئۆزىنى بەك سەمرىپ كەتكەندەك هېس قىلىش

هامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىدىن كېلىپچىقىدىغان نۇرغۇن مەسىلىلەرنىڭ بىرى كۈنسېرى سەمرىپ كېتىۋاتقان بەدەنگە نىسبەتەن تەشۋىشلىنىش تۇيغۇسىنىڭ شەكىللىنىشىدۇر. بەدىنىدە ئۆزگىرىش بولغان هامان، ئاياللارنىڭ روهىيىتىدىمۇ ناهايىتى چوڭ ئۆزگىرىش بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئۆزگىرىشى پىلانىڭىزدىكىدەك بولمىغاندا، ئۆز بەدىنىڭىزگە نىسبەتەن ئىشەنچىڭىزنى پۈتۈنلەي يوقىتىپ، ئۆز جىسمىڭىزنى ئۆزىڭىزگە تەۋە ئەمەستەك ياكى گەرچە هامىلدار بولۇش قۇتلۇقلاشقا ئەرزىيدىغان ئىش بولسىمۇ، لېكىن بۇنىڭدىن زوق ئالالمايۋاتقىنىڭىز ئەيىبلەيدىغان بولۇپ قالىسىز. ئانا ۋە ئەسلىدىكى ئۆزىڭىزدىن ئىبارەت ئىككى ئوبرازىڭىزنى ئايرىمىقىڭىز تەسكە توختايدۇ.

بەدىنىڭىزدە ئۆزگىرىش بولغان هامان، سىزنى خاپا قىلىدىغان تۇيغۇلار كەينى ـ كەينىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۆزىڭىزنىڭ سەمرىپ كەتكىنىڭىزدىن روهسىزلىنىپ كېتىسىز. ئەمەلىيەتتە بۇ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى كەلتۈرۈپ چىقارغان مەسىلە ئەمەس، بەلكى بەدەن شەكلىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشى كەلتۈرۈپ چىقارغان تېخىمۇ چوڭقۇر قاتلامدىكى روهىي زىددىيەتتىن ئىبارەت.

ئۆزىڭىزنىڭ بەدەن شەكلىڭىزنى قايتىدىن تونۇڭ

هامىلدارلىق جەريانىدا، بەدىنىڭىزدە هەرىكۈنى ئۆزگىرىش بولىدۇ. سىز چىرايلىق فىگۇرىڭىز بىلەن پەرزەنتلىك بولۇش

ئوتتۇرىسىدا ئاسانلا ئۆزگىزنى يوقىتىپ قويىسىز. ھامىلدارلىق جەريانىدىكى روھىي ۋە فىزىيولوگىيەلىك ئەھۋاللارغا نىسبەتەن سىز قانداق تاللاش ئېلىپ بارىسىز؟ ناھايىتى پاسسىپلىق بىلەن ھامىلدار بولۇشنى زىلۋا بولۇشنىڭ ئەشەددىي دۇشمىنى دەپ قارىشىڭىز ھەمدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن تۇرمۇشتا خاتىرجەمسىزلىنىشىڭىز مۇمكىن. سىز يەنە ھامىلدار 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 ئۆزگەرتىڭ، بۇ ئۆزىڭىز ۋە بوۋاقىڭىزنىڭ ساغلاملىقىغا پايدىلىق.

بەدەن شەكلىڭىز توغرىسىدا ئويلىنىشىڭىزغا ۋاقىت ۋە زېھىن كېتىدۇ. بىراق بۇ ئۆزىڭىز ۋە بوۋاقىڭىز ئۈچۈن قىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم ئىش. ئەگەر ھامىلدارلىقىڭنىڭ تۇرمۇشىڭىزغا ئەكىلگەن ئىجابىي تەسىرىگە كۆپرەك دىققەت قىلسىڭىز، ئۆز تاللىشىڭىزغا ھۆرمەت قىلسىڭىز، ئۆز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزغا ئەمەس، بەلكى ساغلام ۋە ياخشى تۇرمۇش ئۈسۈلىغا 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 قىلمىغان بولىسىز.

ئۈچىنچى باب

هاملىدار بولغاندىن كېيىنكى بەدەندىكى ئۆزگىرىش

هاملىدار بولۇش قورساق يوغىناشتىن ئىبارەت خالاس، دەپ قارايتتىم. ئاھايىتى تېزلا بەدىنىمىزنىڭ ھەممە ئورۇنلىرىدا ئۆزگىرىش بولدى. چېچىم، تېرەم، كۆزۈم، پۈتۈم، تىزىم، پۇت بارماقلىرىم، پۈتكۈل بەدىنىم هاملىدارلىقنىڭ سىگنالىنى قوبۇل قىلدى.

مەن يېڭىدىن ئانا بولغۇچىلارنىڭ تېپىك ۋەكىلى. ھامىلدار بولۇش قورساق يوغىناشتىن ئىبارەت دەپ قارايتتىم، بىراق ئەمەلىيەتتە بۇنداق بولمايدىغانلىقىنى ناھايىتى تېزلا بىلىۋالدىم. بەدىن ئېغىرلىقىم ئېشىش بىلەن بىللە، پۇتۇن بەدىنىمنىڭ ھەممە ئورۇنلىرىدا ئۆزگىرىش بولدى. چېچىم، تېرەم، كۆزۈم، تىزىم، پۇت بارماقلىرىم، پۇتكۈل بەدىنىم ھامىلدارلىقنىڭ سىگنالىنى قوبۇل قىلدى. مەن ئامالسىز ھەر خىل ئۇسۇلدا مېڭىشنى ئۆگىنىشكە مەجبۇر بولدۇم.

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

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، ئاياللار ئۆزلىرىنى ناھايىتى كۈچلىنىپ كەتكەندەك ھېس قىلىدۇ، بەزىلەر ھاياتىي كۈچىكە 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 ھاممىلدار بولغىنىڭىزدىن ئىبارەت. ھاممىلدار بولۇشقا تەييارلىقىڭىز بولسۇن ـ بولمىسۇن، ئۆزىڭىز زىددىيەتلىك ھېس قىلىسىڭىزمۇ ھەيران قالماي، بۇنىڭ ھەممىسىگە ماسلىشىشىڭىز زۆرۈردۇر. ھاممىلدارلىق مەزگىلىدە مۇرەككەپ ھېسسىياتنىڭ بولۇشى ناھايىتى نورمال.

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

«بەدەن ئېغىرلىقىمنى ئىزچىل ياخشى تىزگىنلەپ كېلىۋاتاتتىم. ھازىر ھاممىلدار بولۇپ قالغاچقا، بەدەن ئېغىرلىقىمنى تىزگىنلىيەلمەي قالدىم.»

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

«مەن بوشناي دەپ قالدىم، بىراق ئۆزۈمنى ئانا بولىدىغاندەك ھېس قىلمايۋاتىمەن.»

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

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

«ھاممىلدار بولغىنىمغا سەككىز ئاي بولدى، ئۆزۈمنىڭ بۇنداق ئىششىپ قالغاندەك ھالىتىمنى كۆرۈشتىن بىزارمەن.»

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

www.uyghurkitap.com

هەربىر ئادەمنىڭ ھاملىدارلىق ئەھۋالىنى ئوخشاشمايدىغانلىقىنى ئەستىن چىقارماڭ. تۆۋەندىكىلەرنى پەقەت تەخمىنىي قىممەتتىن ئىبارەت. ئەگەر سىزدىكى ئۆزگىرىش كىتابتا يېزىلغانلىرى بىلەن بىرقانچە ھەپتە ۋاقىت پەرقلىنىپ قالسا، ئەنسىرىشكىزنىڭ ھاجىتى يوق. ئەگەر ئۆزگىرىش بولۇشقا تېگىشلىك مەلۇم ئىنكاسلار پەيدا بولمىسا، شۇنداقلا ئۆزگىرىش ئەھۋالىنى بىلىشنى ناھايىتى ئارزۇ قىلسىڭىز دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈپ بېقىڭ.

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

ھاملىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچى

دەسلەپكى ئۈچ ئاي ــ بىرىنچى ھەپتىسىدىن 14 ـ ھەپتىسىگىچە

دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتىدە، ئۆزگىرىنىڭ ھاملىدار بولۇپ قالغانلىقىڭىزنى بىلمەسلىكىڭىز مۇمكىن. تۆرەلمە بالىياتقۇ دىۋارىغا مۇقىملاشقاندا، تېرىكىزدە ناھايىتى سۇس بىر قانچە كىچىك

داغلار پەيدا بولىدۇ، بىراق سىز بۇنى سېزەلمەيسىز.

«ئۆزۈمنىڭ ھامىلدار بولۇپ قالغانلىقىمنى بىلگىنىمدە ناھايىتى ھەيران قالدىم. ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسى يەۋاتقان بولسامۇ، 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 ھامىلدار بولۇپ قاپسىز، دېدى. بىراق بۇنىڭغا پەقەتلا ئىشەنگۈم كەلمەيتتى. مەن ئىزچىل ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسى ئىچىپ كېلىۋاتاتتىم، ئۆزۈم ئۆيده سىناق قەغىزى بىلەن ئېنىقلاپ باقتىم. دەرۋەقە ھامىلدار بولغانلىق نەتىجىسى كۆرۈلگەندە بۇنىڭغا پەقەتلا ئىشەنگۈم كەلمىدى. خاتالىشىپ قالماسلىقىم ئۈچۈن قايتا ـ قايتا ئىككى قېتىم ئېنىقلىدىم. مەن راستلا بەكلا ھەيران قالدىم. دوختۇرخانىغا بارسام، دوختۇر ماڭا ھامىلدار بولۇپ قالغانلىقىمغا 10 ھەپتە ب ـ ولغانلىقىنى شۇنداق ـ لا ھەرقايسى جەھەتتىن ساغلام ئىكەنلىكىمنى ئېيتتى.»

ـــ جىشكا، 29 ياش

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

ـــ شارا، 37 ياش

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

سۇت ئىشلەپچىقارغۇچى توقۇلمىلار ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۆسۈشىنى قوزغىتىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ پۈتكۈل جەريانىدا، ئەمچەكنىڭ يوغىناپ، بىر - ئىككى رازمېر چوڭ لىپتىك تاقايدىغان بولىسۇ. بەدىنىڭزده يېڭىدىن 0.45 كىلوگرامدىن 0.9 كىلوگرامغىچە توقۇلما ۋە توقۇلما سۈيۇقلۇقى كۆپىيىدۇ. لىپتىكىڭىزنىڭ كىيىمىڭىزگە سۈركىلىشى بارغانسېرى كۈچىيىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز. ئەمچەك توپچىسى ئەتراپىدىكى داغنىڭ دائىرىسى كېڭىيىدۇ، رەڭگى قېنىقلىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سەككىز ئايدىن كېيىن بۇ بۈۋىقىڭىز ئۈچۈن ناھايىتى روشەن نىشان بولالايدۇ. مونتگومېرى بېزى — ئەمچەك دېغى ئۈستىدىكى كىچىك مونەكلەر ياكتېرىيەلەرنىڭ كۆپىيىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان مەخپىي قورال بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئۆسۈشى تېخىمۇ روشەنلىشىدۇ، ھەر ھەپتىده ئەمچەك ئومۇمىي ھەجىم بويىچە يوغىنايدۇ. سىرتىدىن قارىغاندا، ۋېنا قان تومۇرلىرى بىرقەدەر روشەن كۆرۈندۇ. ئادەتتە بەشىنچى ھەپتىسىدىن باشلاپ ئاغرىش، قورساق تۆۋەنگە چۈشۈش ھەمدە تولغاندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ، بىراق بۇ ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسى كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن بۇ مەزگىلدىكى تېگىپ ئاغرىش سېزىمى تېخىمۇ ئومۇميۈزلۈك بولىدۇ.

ھامىلدار بولغاندىن كېيىنكى 10 - ھەپتىسىدىن 14 - ھەپتىسگىچە بولغان مەزگىلده، سىزده سېزىلىك باشلىنىشى مۇمكىن. بۇ مەزگىلده ھامىلدارلىق ھورمۇنلىرى بەدىنىڭىزگە تارقىلىپ، بەدىنىڭىزدىكى ئومۇمىي قان مىقدارى ئاشىدۇ. بۇ مەزگىلده بالىياتقۇ كىچىك ئاپىلسىن چوڭلۇقىدا يوغىنايدۇ. قالقانىمۇ تېخىمۇ روشەن گەۋدىلىنىدۇ. يۇرىكىڭىز تېخىمۇ كۆپلىگەن قانلارنى يەتكۈزۈپ بەرگەچكە، سىز ناھايىتى ئاسانلا ئىسسىپ كېتىدىغان ۋە تەرلەيدىغان بولۇپ قالىسىز. بۇ مەزگىلده قورساقنىڭ يوغىنىشى روشەن بولمايدۇ، بولۇپمۇ تۇنجى قېتىم ھامىلدار بولغان ئاياللاردا تېخىمۇ شۇنداق. 12 - ھەپتە بولاي

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

ھامىلدارلىقنىڭ 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 ئۇرۇنىدىن تۇرۇپلا يانداۋرۇش قاتارلىق دەسلەپكى سېزىكلىك ئالامەتلىرىنى ھېس قىلىشقا باشلايسىز.

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

«ھامىلدار بولۇپ بىرقانچە ھەپتىدىن كېيىن ناھايىتى ئاسانلا چارچايدىغان بولۇپ قالدىم. كەچتە ئىدارىدىن 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.»

ـــ لۇتىسى، 32 ياش

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

مۇھىم ئەسكەرتمە: بولۇپمۇ بىرىنچى باسقۇچتا، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بولمىسا ھەر قانداق دورىنى يېمەسلىك لازىم. ئاغرىق توختىتىش دورىسى، تەينو قاتارلىق دائىم ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ھامىلە ئۇچۇن ناھايىتى خەتەرلىكتۇر.

بۇنىڭدىن باشقا، ئەتىگەن ئۇرۇنىدىن تۇرغاندا يانداۋرۇش ھامىلدارنىڭ يەنە بىر خىل ئىنكاسىدۇر.

«ئەتىگەنده كۆڭلۈم ئاينىشتىن ئاۋۋال، مەنده ھامىلدارلىقىڭ ھېچقانداق ئالامىتى يوق ئىدى. مەلۇم بىر كۈنى ئەتىگەنده، ئويغىنىپلا ياندۇرۇشقا باشلىدىم. ئىككىنچى كۈنى ئەتىگەنده، يەنە شۇنداق بولدۇم. شۇنىڭ بىلەن ھامىلدار بولۇپ قالغانلىقىمنى بىلدىم.»

ـــ ئاننا، 29 ياش

«سەھەردە ياندۇرۇشنىڭ تولىمۇ ئوسال ئىش ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ قالدىم. يېڭى ھامىلدار بولغان بىرقانچە ئايدا ئۇ كۈندىلىك

ئادەتتىكى بىر قىسمى بولۇپ قالغانىدى. مەن بىرەر يېمەكلىكنىمۇ كۆز ئالدىمغا كەلتۈرمەيتتىم. ھەتتا چىش پاستىسىنىڭ پۈرىقىمۇ ئىچىمنى ئىلەشتۈرەتتى. ئىلگىرىكى ھەرقانداق تائاملارنى يېيەلەيدىغان ۋاقىتلىرىمنى سېغىنىدىغان بولۇپ قالدىم. ئادەم ھەرقانداق نەرسىنىڭ ھەرۋاقىت يېنىپ كېتىشىدىن ئەنسىرەيدىغان بولۇپ قالىدىكەن. ھامىلدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا 1.4 كىلوگىرام ئورۇقلىغانىدىم.»

— لىندا 37 ياش

سەھەردە يانداۋرۇش، تۇيۇقسىزلا قۇسماقچى بولىدىغان ھامىلدارلىق ئىنكاسىدۇر. ھامىلدار بولغان ۋاقىتىڭىزدا، ئۇ بىر كۈننىڭ ئىچىدىكى خالىغان ۋاقىتتا يۈز بېرىدۇ. ئەگەر سىزدە بۇ خىل ئىنكاس كۆرۈلمىسە، تەلىيىڭىزنىڭ كەلگىنى شۇ. ئەمما كۆپ سانىدىكى ئايالىلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا سەھەردە يانداۋرۇش ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى تىپىك ئىنكاستۇر. بەزى مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، سەھەردە يانداۋرۇش ھامىلدارلىق مەزگىلىدە زىيادە كۆپ ئىسسىقلىق قوبۇل قىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان بىر خىل تەبىئىي ئىنكاس ئىكەن. چۈنكى يېنىڭ دەرىجىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك بالىياتقۇنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئىقتىدارىنى تېخىمۇ ياخشى جارى قىلدۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ. بەزى ئالاھىدە پۇراق ياكى يېمەكلىكلەر كۆڭلىڭىزنى ئېلىشتۇرىدۇ. مەن ياغاچنىڭ كۆيگەندىكى پۇرىقىنى پۇرىسام كۆڭلۈم ئىلىشاتتى. كۆڭۈل ئىلىشىش ھورمۇننىڭ ئۆزگىرىشى، ھەزىم قىلىش سۈرئىتى ئاستىلاش ۋە بالىياتقۇنىڭ ئۆسۈشى قاتارلىق ئۇنۇمۇبرسال ئاممىلار تەرىپىدىن كەلتۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. قورساق ئاچقاندا بۇ خىل ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا سەھەردە يانداۋرۇش سەۋەبىدىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئاشمايدۇ. بەزىلەرنىڭ بەدەن

ئېغىرلىقى ھەتتا تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. قىسقىسى، ئەگەر سىز ھامىلدار بولغان ۋاقتىڭىزدا كۈندىلىك خاتىرە يازغان بولسىڭىز، بۇ مەزگىلدە قانچە كىلوگىرام سەمرىگەنلىكىڭىزنى ئېنىق بىلەلەيسىز. ناۋادا سىز ئورۇقلىمىغان ياكى ھېچقانچە سەمرىمىگەن بولسىڭىز بۇمۇ ناھايىتى نورمال ئەھۋال، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئانچە كۆپ ئاشماسلىقىنىڭ ئەڭ چوڭ سەۋەبى ھامىلىنىڭ تېخى ناھايىتى كىچىك ئىكەنلىكىدىن ئىبارەت. 13 ھەپتە بولغاندا، ھامىلىنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئالتە ـ يەتتە سانتىمېتىر، ئېغىرلىقى 0.01 كىلوگىرام بولىدۇ. بەدىنىڭىزدە ساناقسىز كىچىك ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ. ئورۇقلانغان تۇخۇم يەتتە كۈندىن كېيىن بالىياتقۇغا چاپلىشىپ تۆرەلمىگە 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.

ھامىلدار بولغان ۋاقتىڭىزدا، ئۆزۈڭىزنىڭ سەمرىشى، ئورگانىزمىڭىزدا قانداق ئۆزگىرىشلەر بولۇۋاتقانلىقىغا ۋە بۇ ئۆزگىرىشلەرنىڭ سەۋەبىگە دىققەت قىلسىڭىز، بۇنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىغا ماسلىشىشىڭىزغا ياردىمى بولىدۇ. بوۋاقنىڭ ھەرقايسى باسقۇچلاردىكى يېتىلىش ئەھۋالى كۆرسىتىلگەن ھامىلدارلىق كۆرسەتمىسى ياكى ھامىلدارلىققا ئائىت كىتابلاردىن شۇنى بىلۈۋالالايسىزكى، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ھەر 0.5 كىلوگىرام ئېشىشىنىڭ ئۆزىگە خاس سەۋەبى بولىدۇ. يەنە شۇنى ئەستە تۇتۇشىڭىز لازىمكى، ھەربىر ئادەمنىڭ ھامىلدارلىق جەريانى ئۆزىگە خاس بولىدۇ، شۇنداقلا ھەربىر ھامىلىنىڭ يېتىلىش جەريانىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. دېمەك، سىزدىكى سېزىكلىك باشقىلاردىن بالدۇرراق ياكى بىرقانچە ھەپتە كېيىن باشلانسىمۇ نورمال ھېسابلىنىدۇ.

ھاملىدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچى

ئۇچ ئايدىن ئالتە ئايغىچە ــ 14 ـ ھەپتىدىن 24 ـ ھەپتىگىچە

بىرىنچى باسقۇچتىكى ھاملىدارلىق مەزگىلىدە، سىزدە ھېرىش، تەشۋىشلىنىش، ئىچى تىتىلداش، ئاسان ئاچچىقلىنىش ۋە كۆڭلى ئېلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بولمىسا، غەمسىز ھاملىدارلىق 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 ـ ھە! بىرىنچى باسقۇچتا بەدەن ئېغىرلىقىم 68 كىلوگىرامغا يەتتى. بۇ خىل تۇيغۇ ئاجايىپ بولىدىكەن. مەن ھەمىشە بەدەن ئېغىرلىقىمنى تىزگىنلىيەلەيدىغاندەك ھېس قىلاتتىم، بىراق ھازىر ئۇنداق قىلالمىدىم.»

ــ جېشكا، 29 ياش

«ھاملىدار بولۇپ قالغىنىمغا ئىشەنگۈم كەلمەيدۇ. مەن ناھايىتى خۇشال، مەن ئىزچىل بالىلىق بولۇشنى ئارزۇ قىلىپ كەلگەنىدىم. بوي ئېگىزلىكىم 1.72 مېتىر، يېڭى ھاملىدار بولغان ۋاقتىمدا ئېغىرلىقىم 58 كىلوگىرام كېلەتتى. ھازىر 64.4 كىلوگىرام. بەزى ۋاقىتلاردا گاڭگىراپ قالىمەن، چۈنكى ئۇرۇق ـ تۇغقان ياكى تونۇش ـ بىلىشلەر بولسۇن، ئۇلار پەقەت بوۋاقلا كۆيۈنۈۋاتقاندەك، ھېچكىمنىڭ مەن بىلەن كارى يوقتەك، پەقەت قورسىقىمغىلا 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.

ـــ فەنتىزى، 29 ـ باب

ئىككىنچى باسقۇچتىكى بەدەن ئۆزگىرىشىگە سەل قاراشقا بولمايدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى ناھايىتى تېز بولىدۇ. قورساقنىڭ يوغىنىشىغا ئەگىشىپ، كىيىم ـ كېچەك تار كېلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى ۋە بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ، يۈز كېڭىيىدۇ، ھەتتا بۇرۇنمۇ يوغىناپ، بۇرۇن توقۇلمىلىرى ئىشىپ قالىدۇ. بۇرۇن توقۇلمىلىرىنىڭ ئىششىشى قاندىكى ھاملىدارلىق ھورمۇنلىرىنىڭ بۇرۇن شىللىق پەردىسىگە ئاقىدىغان قانىنى كۆپەيتىۋېتىدىغانلىقىدىن بولىدۇ. مانا بۇ ھاملىدار ئاياللارنىڭ بۇرنىنىڭ ئاسان پۈتۈپ قېلىشى ۋە بۇرنى قانىشىدىكى سەۋەبلەرنىڭ بىرىدۇر. ئەمچەكنىڭ سېزىمچانلىقى تېخىمۇ ئاشىدۇ. ئەمچەك يوغىناش بىلەن بىللە ئۇستىدە ھاملىدارلىق سۈرئەتچىلىرى پەيدا بولىدۇ. سىزنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش سىستېمىڭىز ئۆزگىز ۋە بوۋىقىڭىزنى يېتەرلىك ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەش ئۈچۈن يۇكى ئېشىپ كەتكەن ھالەتتە ئىشلەيدىغان بولغانلىقتىن، ئاسان تەرلەيدىغان بولۇپ قالىسىز. بەزى ئاياللاردا ئەمچەك تۇغمىسى قاتارلىق بەدىنىنىڭ 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، يۇز ۋە پۇتلىرىڭىزدىكى قان تومۇرلار ئازراق كۆپۈپ قېلىشى مۇمكىن، تۈيۇقسىز پەيدا بولغان تېرە ئاستىدىكى بۇ قىزىل رەڭلىك ئەگرى سىزىقلار ھاملىدارلىقتىن كېلىپچىققان ھورمۇن ئۆزگىرىشىنىڭ قان مىقدارىنىڭ ئېشىشىغا سەۋەب بولۇشىدىن بولىدۇ.

16 ھەپتە بولغاندا بالىياتقۇ چوڭ ئاپپىلىسىن چوڭلۇقىدا يوغىنايدۇ. بۇ چاغدا قورسىقىڭىز تومپىيىپ چىقىشقا باشلايدۇ. 20 ھەپتە بولغاندا بېلىڭىز ئەسلىدىكى ئەگرى سىزىقلىق ھالىتىنى يوقىتىپ، كىندىكىڭىز تۆزلىشىپ كېتىدۇ. 20 ـ ھەپتىسى ھامىلدارلىق ۋاقتىڭىزنىڭ يېرىمىلاشقان ۋاقتىدۇر. بۇ چاغدا بوۋىقىڭىزنىڭ جىنس ئايرىمىسىنى بىلەلەيسىز ھەم بوۋىقىڭىزنىڭ ھەرىكىتىنى سېزەلەيسىز. 22 ـ ھەپتىسىدە بالىياتقۇ ئۇچى قورساقنىڭ تۆۋىنى بىلەن پاراللېلىشىدۇ.

شۇبھىسىزكى، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى سىزگە بىر قاتار قولايسىزلىقلارنى ئەكېلىدۇ، پۇتنىڭ پېيى تارتىشىپ قېلىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئوشۇق ئىششىپ قېلىش ھەمدە ئېچىشىش، دۇمبە ئاغرىش، بىلەك ۋە پۇت ئاغرىش، ئۇيۇشۇش ھەمدە قەۋزىيەت بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بۇ مەزگىلدە ئومۇمىيۈزلۈك كۆرۈلىدۇ.

بۇ باسقۇچنىڭ ئاخىرى ۋە ئۇچىنچى باسقۇچنىڭ پۈتكۈل جەريانىدا، كېچىسى نۇرغۇن ئاياللارنىڭ پۈتى تارتىشىپ قالغانىدەك ئاغرىيدۇ. بۇ ئاغرىق مۇسكۇلنىڭ تارتىشىپ قېلىشىدىن كېلىپچىقىدۇ. بالىياتقۇ ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسىنى بېسىۋالغاچقا، بۇ ئاغرىق ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىش دەپ ئاتىلىدۇ. شۇڭا ھامىلدارلار زوڭزىيىش ھەرىكىتىنى قىلىش ئارقىلىق ئاغرىقنى پەسەيتسە بولىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرا مەزگىلىدە قورساق يېكى داس سۆڭىكى ئاغرىشمۇ ناھايىتى كۆپ كۆرۈلىدۇ. چۈنكى بالىياتقۇ قورساقنىڭ ئوتتۇرىسىدا يوغىناپ ئۇنى تىرەپ تۇرىدىغان تارىمۇشنى سوزىدۇ. سىز يەنە بىلىكىڭىز ۋە پۇتىڭىزنىڭ ئۇيۇشقانلىقىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن، بۇ قورسىقىڭىزنىڭ تېگىشنى سېزىش نېرۋىلىرىنى بېسىۋېلىپ، ئۇيۇشۇش ۋە سانجىلىپ ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقىدىن بولىدۇ. بارغانسېرى يوغىناپ بېرىۋاتقان قورسىقىڭىز سىزگە راھەتلىنىپ ئۇخلاش ھالىتىنى تېپىشىڭىزنىڭ قىيىن

بولۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلدۇرىدۇ. سىز كەمدى دۇم يېتىپ ئۇخلىسىڭىز بولمايدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە دوختۇرمۇ ئوڭدىسىغا يېتىپ ئۇخلىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلمايدۇ.

ھاممىدار بولغاندىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىدىن كېلىپچىقىدىغان يەنە بىر خىل ناچار ئەھۋال سۈلۈق ئىشىقتۇر. ھاممىدارلىقىنىڭ ئىككىنچى باسقۇچىدا، قان ۋە لىمفا سۇيۇقلۇقىنىڭ مىقدارى زور دەرىجىدە ئاشىدۇ. ئېشىش مىقدارى 3.6 كىلوگرامدىن كۆپرەك بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا سىز تېخىمۇ كۆپ قان ئارقىلىق ھاممىنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىشىڭىز زۆرۈر. ئۇزۇكسىز يوغناۋاتقان بالىياتقۇ قانىنىڭ پۈتتىن يۇرەككە قايتىپ بارىدىغان تومۇرلىرىنى بېسىۋالىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ، پۈتىڭىز ۋە ئوشۇقىڭىزدا سۈلۈق ئىششىق پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ. ئەگەر پۈتىڭىز ۋە ئوشۇقىڭىزدا سۈلۈق ئىششىق كۆرۈلسە، ئۇ ھالدا ئالقان ۋە بارماقلىرىڭىزدىمۇ بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

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

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

قايتىشىدىكى سەۋەب ئاشقازانىنىڭ كېڭىيىۋاتقان بالىياتقۇنىڭ بېسىشىغا ئۇچرىشى، يەنە ئاشقازان بىلەن قىزىلئۆڭگەچ ئوتتۇرىسىدىكى ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قورۇغۇچى مۇسكۇلىنىڭ بوشىشىدىن ئىبارەت. ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قورۇغۇچى مۇسكۇلىنىڭ بوشىشى بوۋاقنىڭ چېچىنىڭ كانىيىگىزغىچە ئۆسۈپ كەتكەنلىكىدىن ئەمەس، بەلكى پېروگىستېرون ۋە باشقا هورمۇنلارنىڭ قويۇقلۇقىنىڭ ناهايىتى يۇقىرى بولغانلىقىدىن بولىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ ئاشقازانغا بولغان بېسىمىمۇ بارغانسېرى كۈچەيىپ، ئاشقازان كىسلاتاسى قىزىلئۆڭگەچكە سەكرىلغاچقا سىزدە مەيدە ئېچىشىش ئەهۋالى كۆرۈلىدۇ.

بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ، سىزدە ئاسانلا قەۋزىيەت پەيدا بولۇشى، ئۆزىگىزنى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىۋاتقاندەك هېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. پېروگىستېرون بىلەن ئانىلىق هورمۇن هەزىم قىلىش سىستېمىسىدىكى مۇسكۇللارنى بوشاشتۇرۇپ، هامىلدارلىق مەزگىلىدە هەزىم قىلىشنى ئاستىلىتىۋېتىدۇ. ئۇزۇقسىز يوغىناۋاتقان بالىياتقۇنىڭ ئىچكى ئەزالارنى بېسىشىمۇ بارغانسېرى كۈچەيىپ، ئاشقازان كۆپۈش، هەزىم قىلىش ناچارلىشىش، قەۋزىيەت هەتتا گېموروي قاتارلىق ناچار تەسىرلەر كېلىپچىقىشى مۇمكىن.

بۇ باسقۇچنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە، دوۋسۇنىگىز ۋە مېڭىگىزدىن باشقا جايلىرىڭىز يوغىناپ كەتكەندەك هېس قىلىسىز. كىچىك تەرىتىڭىز تېخىمۇ كۆپىيىدۇ، سىزدە ئۇنتۇغاقلىق ۋە ئىچى تىتىلداش ئەهۋالى كۆرۈلىدۇ. ئېهتىمال بۇ مېڭىگىز بىر تەرەپ قىلىشقا تېگىشلىك ئۇچۇرلارنىڭ كۆپلۈكىدىن بولۇشى مۇمكىن. تەتقىقاتتىن ئىسپاتلىنىشىچە، ئاياللارنىڭ هامىلدارلىق مەزگىلىدە مېڭىسىنىڭ هەجمى كىچىكلەيدىكەن، هېچبولمىغاندا ئۇنىڭدىكى بەزى ماددىلار ئازىيىدىكەن. بىراق بۇ ۋاقىتلىق ئەهۋال

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

نېمىلا بولسۇن، ھامىلدارلىقنىڭ بەزى ياخشى تەرەپلىرى يا قانىنىڭ ئېقىش مىقدارىنىڭ ئېشىشى سەۋەبىدىن، تېرىڭىز پارقىراقلىشىدۇ. ئەگەر سىزدە دانىخورەك بولسا، ھامىلدار بولغاندىن كېيىن كېسەللىك ئالامىتى يەڭگىللەيدۇ، چۈنكى ھامىلدارلىقتا ئاتىلىق ھورمۇنىنىڭ شەكىللىنىشى — دانىخورەكنىڭ تەرەققىياتىنى تورمۇزلايدۇ. بىراق ھورمۇننىڭ تۈيۇقسىز ئۆزگىرىشىدىن بەزى ئانا بولغۇچىلارغا دۆڭچە ئەسۇە چىقىدۇ. ئەگەر بۇ خىل ئەھۋال يۈز بەرسە، تەركىبىدە كۆپ مىقدارداۋ ۋىتامىن A بولغان دورىلارنى ئىچمەسلىك لازىم. ھامىلدارلىقنىڭ 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. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ھورمۇننىڭ ئۆزگىرىشى چاچنىڭ ئۆسۈشتىن ئۇيقۇ ھالىتىگىچە بولغان جەريانىنى ئاستىلىتىۋەتكەچكە، چۈشىدىغان چاچنىڭ سانى ئازىيىپ يۈزدىكى يۈزا مويلارنىڭ كۆپىيىشى ھامىلدارلىق جەريانىدا دائىم كۆرۈلىدىغان ئەھۋال. بۇ ۋاقىتتا بەزىلەرنىڭ چېچى مايلىشىپ تۇرىدىغان بولۇپ قالسا، يەنە بەزىلەرنىڭ تېخىمۇ قۇرغاقلىشىپ كېتىدۇ، ئوخشاشلا تىرنىقىڭىزنىڭ ئۆسۈشىنىڭ تېزلىشىپ قالغانلىقىنى بايقىغىنىڭىزدا، بۇنىڭغا ھەيران قالمىسىڭىزمۇ بولىدۇ.

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

ئۇچرايسىز. ئۇچىنچى باسقۇچتا بولسا بۇ ئىش ئۆزىگىز ۋە ئېرىگىزگىمۇ قولايسىز بولىدۇ.

ئۇچىنچى باسقۇچتا ھامىلە تېز سۈرئەتتە ئۆسۈپ يېتىلىدۇ. شۇڭا بۇ ۋاقىتتا بەدەن ئېغىرلىقىگىزمۇ كۆرۈنەرلىك ئاشىدۇ. 20 ھەپتە بولغاندا بوۋاقنىڭ ئۇزۇنلۇقى 28 سانتىمېتىر، بەدەن ئېغىرلىقى تەخمىنەن 0.8 كىلوگىرام بولىدۇ. 21 ھەپتە بولغاندا، بوۋاقنىڭ ئېغىرلىقى ئېشىشقا باشلايدۇ ھەم قۇلىقى 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 ـ ھەپتىسىدىن 26 ـ ھەپتىسىگىچە بولغان ئارىلىقتا بالا تۇنجى قېتىم تەۋرەيدۇ . ئادەتتە 18 ـ ھەپتىسىدىن 22 ـ ھەپتىسىگىچە بولغان ئارىلىقتا بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. زىلۋا ئايالالار زىيادە سېزىمچان ئايالالارغا قارىغاندا، بىرىنچى قېتىم ھامىلدار بولغانلار ئىككىنچى قېتىم ھامىلدار بولغانلارغا قارىغاندا بالىنىڭ تەۋرىشىنى ئاسان سېزىۋالىدۇ. بالا تەۋرىگەندىكى تۇيغۇنى تەسۋىرلىمەك تەس. بۇنى ھامىلدارلار كۆپىنچە قورساق ئاچقان ۋە قورساق كۆپكەندىكى تۇيغۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ھامىلدارلىق 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 ھامىلدارلىق سېزىمىنى تېخىمۇ بىۋاستە ھېس قىلدۇرىدۇ.

بۇ باسقۇچنىڭ ئاخىرىدا بېلىكىزنىڭ ئەگرىلىكى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. ئەسلىدىكى كىيىملىرىگىز تېخىمۇ تار كېلىدىغان بولۇپ

قالىدۇ ھەم بەدەن ئېغىرلىقىڭىز روشەن ھالدا ئاشىدۇ. بۇ ياسقۇچنىڭ ئالدىدىكى بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىش، بەدەن تەڭپۇڭسىزلىنىش، چىش مىلىكى قاناش، قەۋزىيەت، دوۋىسە ئاغرىش، ئېچىتقۇچى باكتېرىيەدىن يۇقۇملىنىش، ئوشۇق ئىششىپ قېلىش، سۈيدۈك قىستاش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى پارقىراق چېچىڭىز، قورسىقىڭىزدىكى يېڭى بىر ھاياتلىقنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ھەقىقىي تۇرده ھېس قىلىشتىن ئىبارەت ئاجايىپ ھېسسىيات تەرىپىدىن يوققا چىقىرىلىدۇ.

ھامىلدارلىقنىڭ ئۈچىنچى باسقۇچى

ئەڭ ئاخىرقى ئۈچ ئاي ــ 24 ـ ھەپتىدىن 40 ـ ھەپتىگىچە

«ھازىرغا قەدەر 18 كىلوگىرام سەمرىدىم، مەن ئەزەلدىن بۇنداق يوغىناپ كەتمىگەنىدىم. ھازىر ئۆزۈمگە ئوخشاشمايدىغان بولۇپ قالدىم.»

ــ لۇتسىيې، 29 ياش

ھامىلدارلىقنىڭ 39 ـ ھەپتىسى

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

ــ گورىيا، 36 ياش

ھامىلدارلىقنىڭ 34 ـ ھەپتىسى

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

قورسىقىم، ساغرام، بېلىمىنىڭ تۆۋەنلىكى يوغىنىشىدىن ئۆزۈمدىكى بارلىق ئۆزگىرىشلەردىن ھاملىدار بولغانلىقىمنى ھېس قىلدىم.»

— دېبورا، 31 ياش

ھاملىدارلىقنىڭ 40 ـ ھەپتىسى

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

— لىندا، 33 ياش

ھاملىدارلىقنىڭ 44 ـ ھەپتىسى

ھاملىدارلىقنىڭ ئۇچىنچى باسقۇچىدا بەدەن ئېغىرلىقىڭىز داۋاملىق تېز سۈرئەتتە ئاشىدۇ. 24 ـ ھەپتىسىدىن 31 ـ ھەپتىسىگىچە بولغان ئارىلىقتا بالىياتقۇڭىز پۈتبولدەك يوغىنايدۇ. بەدەن سۇيۇقلۇقىنىڭ يىغىلىپ قېلىشى سەۋەبىدىن يۈزىڭىز ئىششىپ قالىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئۇچى قورساقنىڭ تۆۋەنكى ئۇچى بىلەن كۆكرەك ئوتتۇرىسىغا جايلاشقان بولغاچقا ئاشقازىنىڭىز بېسىلغاندەك تۇيۇلىدۇ. ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشى بىلەن تامىقىڭىزمۇ بارغانسېرى ئازىيىپ بارىدۇ. قورساقتىكى بالا قول ـ پۇتلىرىنى سوزغاندا، ئۇنىڭ تەۋرىگەنلىكىنى ئېنىق ھېس قىلىسىز. ئەمچىكىڭىز ناھايىتى يوغىنايدۇ ھەم بۇنىڭغا ياندىشىپ بىئارامىلىق تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ. 28 ـ ھەپتىسىنىڭ ئالدى ـ كەينىدە ئەمچىكىڭىزدىن ئوغۇز سۈتى ئاجرىلىپ چىقىشقا باشلايدۇ. بۇ ھەقىقىي سۈت پەيدا بولۇشتىن ئاۋۋالقى ئاجرالما ماددىدۇر. تەخمىنەن 29 ـ ھەپتىدە يۈرىكىڭىز ناھايىتى تېرىشىپ خىزمەت قىلىدۇ ۋە قاننىڭ مىقدارى زور دەرىجىدە ئاشىدۇ. ئاشقازان، جىگەر، دىيافراگما، ئۇچەي قاتارلىق ئەزالار بېسىلىشقا ئۇچرايدۇ. 30 ـ ھەپتىسىدە، بالىياتقۇڭىز كىندىكىڭىزدىن كۆرۈنەرلىك ئېگىزلەيدۇ.

ئەڭ ئاخىر 10 ـ ھەپتىسىدە، بوۋىقىزنىڭ 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 سەمرىپ كەتتى دەپ ئويلايمىز، ئەمەلىيەتتە ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بۇ ئورۇنلاردىكى ياغ بوۋاقنىڭ تۇغۇلۇشى ئۈچۈن ئوزۇقلۇق زاپىسى بىلەن تەمىنلەيدۇ.

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

چۈنكى ھامىلە داس بوشلۇقىڭىزدا يوغىنىغاچقا، قورسىقىڭىز تومپىيىپ، ئېغىرلىق مەركىزىڭىز ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بەدىنىڭىز بوشىنىشىڭىزغا يارەدەم بېرىدىغان ھورمۇنلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بۇ ھورمۇنلار ساغرا ۋە تىز بوغۇملىرىنى بوشاشتۇرۇۋەتكەچكە، تېخىمۇ ئاسان يىقىلىپ كېتىدىغان بولۇپ قالىسىز. بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى قەدەملىرىڭىزنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ ھەم تەڭپۇڭلۇقنى ئاسان تىزگىنلىيەلمەيدىغان بولۇپ قالىسىز.

33 ـ ھەپتىسىدە، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى ھامىلدار بولغاندىن كېيىنكى ھەرقانداق ۋاقتىكىدىن بەكرەك تېز بولىدۇ. بۇ ئەھۋال 36 ـ ھەپتىسىگىچە، تاكى قانىنىڭ ئېشىش مىقدارى 40% كە يەتكۈچە داۋاملىشىدۇ. 34 ـ ھەپتىسىدە، ھامىلە تۆۋەنگە قاراپ يۆتكىلىدۇ، بۇ چاغدا قورسىقىڭىز شەكلىنىڭ ئۆزگىرىپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىسىز.

بەزى ۋاقىتلاردا، نەگىلا بارساڭىز، قورسىقىڭىزنىڭ مۇھىم نۇقتا بولۇپ قالىدىغانلىقىنى ھېس قىلىسىز. بالىياتقۇنىڭ چوڭ ـ

كىچىكلىكى ۋە يوغىناش سۈرئىتى ھاملىنىڭ ئۆزگىرىپ يېتىلىشى بىلەن ناھايىتى زىچ مۇناسىۋەتلىك. مانا بۇ 20 ـ ھەپتىسىدىن باشلاپ دوختۇرنىڭ ھەر قېتىمدا قورساق ئايلانمىسىنى ئۆلچىشىدىكى سەۋەب. بالىياتقۇ ھەر ھەپتىدە بىر سانتىمېتىردىن يوغىنايدۇ، شۇڭا دوڭسۇن سۆڭىكىدىن بالىياتقۇ ئۇچى بار ئورۇنغىچە قوشۇپ ئۆلچەشتىن چىققان سان سىزنىڭ ھامىلدارلىق ھەپتە سانىغا نىسبەتەن توغرا كېلىدۇ. مەسىلەن: ھامىلدار بولغىنىغا 22 ھەپتە بولغاندا، قورسىقىغا 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 ئۇلترا ئاۋاز دولقۇنلۇق ئاپپاراتىغا قايتا تەكشۈرىدۇ.

37 ـ ھەپتىسىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش سۈرئىتى ئاستىلايدۇ ھەتتا توختاپ قالىدۇ. ھاسىرىشىڭ پەسەيىپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىسىز، كىچىك تەرىتىڭ كۆپەيىپ قالىدۇ.
38 ـ ھەپتىسىدە بەدەن ئېغىرلىقىڭ ئۆزگىرىش كۆپ بولمايدۇ. ھامىلە داس بوشلۇقى تۇۋى مۇسكۇلىڭ تۆۋەنگە ئىتتەرگەچكە، جىنسىي يولىڭ ئارامسىزلىنىدۇ.

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

ئەڭ ئاخىرقى باسقۇچتىكى بەدەن ئېغىرلىقىڭ ئېشىشى سىزنى ناھايىتى ئارامسىزلاندۇرىدۇ ھەم چارچىتىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭ ئېشىشى بىلەن بىللە تېرىڭ قېچىشىدۇ ۋە ئەسۋە چىقىدۇ. بۇ ئەسۋە ئادەتتە ئىسسىقلىق دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ

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

بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى تۇپەيلىدىن دېمىگىز سىقىلىدۇ ياكى بېشىگىز قايىدۇ. ئەگەر يېتەرلىك ئوزۇقلانمىسىگىز، مەلۇم بىر جايدا ئوزاق مۇددەت ئۆرە تۇرسىگىز ياكى ئولتۇرسىگىز بېشىگىز قايىدۇ. ئەگەر ئوڭدىسىغا ياتسىگىز بالىياتقۇگىز قان تومۇرلارنى بېسىۋالغاچقا، سىز ۋە بوۋىقىگىزغا قان يېتىشمەي، سىزدە باش قېيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بالىياتقۇگىزنىڭ ئۇچى قوۋۇرغىگىزنى بېسىۋالغاچقا، سىزدە يەنە قوۋۇرغا ئاغرىش كۆرۈلىدۇ. شۇنداقلا قورسىقىگىزنىڭ ئەتراپى ۋە يان تەرەپلىرىمۇ بىردەم - بىردەم ئاغرىيدۇ. بۇ يۇمىلاق تارىمۇشنىڭ ئاغرىشى بولۇپ، ئادەتتە ھامىلدارلىقنىڭ ئالتىنچى ئېيىدىن باشلاپ كۆرۈلىدۇ. بۇنى ھورمۇننىڭ ئۆزگىرىشى، قانىنىڭ كۆپىيىشى ۋە تارىمۇشنىڭ يۇمشىنىڭ ئېغىرلىشىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سىز يەنە جىنسىي يولىگىزنىڭ تۈرۈپ - تۈرۈپ سانجىلىپ ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىشىگىز مۇمكىن، بۇ نېرۋىلىرىگىزنىڭ بېسىلغانلىقىدىن كېلىپچىقىدۇ.

ۋېنا ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىش ھامىلدارلاردا دائىم كۆرۈلىدىغان ئەھۋال. بۇ كۆپىنچە نەسىلگە قالىدۇ. ئەگەر ئانىگىزدا 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، قانىنىڭ پۈتتىن يۇرەككە قاراپ ئېقىش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىۋېتىدۇ. قان ئايلىنىشنىڭ ئاستىلىشى

پۈتتىكى ۋېنانىڭ كېڭىيىشىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا سىزده شۇ ۋاقىتلاردا ئۆره تۇرغاندا بەكرەك ئاغرىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر سىزده ئۇچىنچى باسقۇچتا كۈچلۈك بىتابلىق كۆرۈلسە، ئۇنداقتا بۇ باسقۇچتا بوۋىقىنىڭ تېزلىكته يېتىلۇاتقانلىقىنى ئېسىڭىزگە كەلتۈرسىڭىز، بۇ سىزگە بىرئاز 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 پەرقلەندۈرەلەيدۇ. 26 ھەپتە بولغاندا بوۋىقىڭىز كۆزىنى ئاچىدۇ. قورسىقىڭىزنىڭ تېرىسىدىن كىرگەن ئازراق يورۇقلۇق ئۇنىڭ قارىغۇ دۇنياسىنى يورۇتىدۇ. 27 ھەپتە بولغاندا بوۋىقىڭىز بالىياتقۇ ئىچىده ئەركىن ھەرىكەت قىلىدۇ. 28 ھەپتە بولغاندا بوۋىقىڭىز 36 سانتىمېتىر بولىدۇ ھەم ئېغىرلىقى بىرقانچە كىلوگرامغا يېتىدۇ، يۈرىكى مىنۇتىغا 120 ~ 140 قېتىمغىچە سوقىدۇ. بۇ سىزنىڭ يۈرەك سوقۇشىڭىزنىڭ ئىككى ھەسىسىگە باراۋەر. 29 ـ ھەپتىدىن 31 ـ ھەپتىگىچە بوۋىقىڭىز سىز ۋە دادىسىنىڭ ئاۋازىنى ئاڭلىيالايدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇنىڭدا تەم سەزگۈسى يېتىلىشكە باشلايدۇ. 32 ـ ھەپتىدىن 34 ـ 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 ھەمده مەلۇم بىر ئورۇنغا تىكىلىپ تۇرالايدىغان بولىدۇ. شۇنداقلا بوۋاقىنىڭ قوللىرى يېتىلىدۇ. ئۆپكىسى مۇستەقىل نەپەسلىنەلەيدۇ. 35 ـ ھەپتىده قورساق تېرىڭىز ئارقىلىق بوۋىقىڭىزنىڭ مەلۇم ئەزالىرىنى

تۇتالايسىز. 36 ـ ھەپتىدە بوۋىقىشنىڭ ئۇزۇنلۇقى 45.7 سانتىمېتىر، ئېغىرلىقى تەخمىنەن 2.7 كىلوگرام بولىدۇ. 37 ـ ھەپتىدە بوۋىقىشنى بېشىنى يۆتكىيەلەيدىغان بولىدۇ، يەنى دادىسى بوشلۇقىغا يۆتكىلىدۇ. 38 ـ ھەپتىدە بوۋىقىشنى يەنە بىرقانچە سانتىمېتىر ئۇزىراپ، ئېغىرلىقى يەنە ئاشىدۇ. ئۇنىڭ يوروق دۇنياغا كۆز ئېچىشقا تەييارلىقى پۈتكەن بولىدۇ!

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

تۆتىنچى باب

هاملىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ نورمال ئېشىشى

هاملىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ زىيادە ئېشىشى ياكى تۆۋەنلىشى هاملىدار ئايال ۋە هاملىگە نىسبەتەن خەتەرلىكتۇر. يۇتكۇل هاملىدارلىق جەريانىدا بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ناھايىتى ئاستا ۋە مۇقىم هالدا ئېشىشى كۆزلىنىدىغان ئەھۋالدۇر.

كۆپلىگەن هاملىدار ئايالىلار باشقىلاردىن، هازىر بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ قانچىلىك دەپ سوراشنى ياخشى كۆرىدۇ. لېكىن ئۆزىنى باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرغاندا هامان ئۇمىدسىزلىك كېلىپچىقىدۇ.

www.uyghurkitap.com

بەزىلەر ھامىلدارلىقنىڭ دەسلىپىدىكى ئىككى ئاي ئىچىدە يەتتە كىلوگرام سەمرىسە، بەزىلەر بىرنىچى ئېيىدا بىر قانچە كىلوگرام ئورۇقلايدۇ؛ بەنە بەزىلەر ھامىلدارلىقنىڭ ئوچىنچى باسقۇچىدا يەتتە كىلوگرام سەمرىسە، بەزىلەر پۈتكۈل ھامىلدارلىق جەريانىدا ئاران توققۇز كىلوگرام سەمرىيدۇ.

قايسى خىل ئەھۋال نورمال بولىدۇ؟ ھامىلدارلىق ۋاقتىدا بەدەن ئېغىرلىقى قانچىلىك ئاشسا ئاندىن ساغلام بولىدۇ؟

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقنىڭ ئېشىشى

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

ۋاقىت ئۆتۈپ بۈگۈنكى كۈنگە كەلگەندە، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە «سەمرىش كېرەك» دەيدىغان دەۋر كەلمەسكە كەتتى. تۆۋەندىكىسى 1883 ـ يىلى ھامىلدار ئاياللارغا بېرىلگەن تەكلىپ:

«ھەر كۈنى پەقەت ئىككى ۋاق تاماق يېيىش، يېمەك ـ 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 زامىن بولدى. ئۇنىڭ خەۋپىگە ئۇچرىغانلار بارلىق تەبىقە، ھەر خىل ياشتىكىلەر، ھەر خىل جىنسىتىكىلەر ۋە ساغلاملىق ئەھۋالى ھەرخىل كىشىلەرگە چېتىلغان بولۇپ، قىز بالىدىن تارتىپ ئائىلە ئايالىغىچە، بوۋاقتىن تارتىپ ئۆسمۈرگىچە، تېنى ئاجىزلاردىن تارتىپ زېھنىي قۇۋۋىتى ئۇرغۇپ تۇرىدىغانلارغىچە ھەممىسى ئۇنىڭ كاساپىتىدىن ئۇ دۇنياغا كەتتى.»

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

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

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

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاپ توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلار بىرىگە تۇتىرسى

بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى

«ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى بوي ئېگىزلىكىم 175 مېتىر، بەدەن ئېغىرلىقىم 61 كىلوگرام ئىدى. ھامىلدار بولغاندىن كېيىن 20 كىلوگرام سەمرىدىم. ئىلگىرى بۇنداق سەمرىپ 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 پۇرستى دەپ ئويلىدىم. يېگۈم كەلگەندە يەيدىم. ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى شاكىلات ۋە پىرەنىك يەيدىم. بىرنېچى باسقۇچتا، يېمەكلىك كۆڭۈل ئىلىشىنى يېڭىشىمگە ياردەم بەردى. ھازىر تۇغۇشۇمغا پەقەت بىرقانچە ھەپتىلا قالدى. يېگەن نەرسىلىرىم ماڭا كۈچ ئاتا قىلدى. مەن بەك چارچىدىم.»

— ماشا، 35 ياش

ھامىلدارلىقنىڭ ئۇچىنچى باسقۇچى

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

دۇمبە مۇسكۇلى چارچىغانلىقتىن دۇمبىڭىز ئاغرىيدۇ، دائىم چارچايسىز. دوختۇرنىڭ قورساق ئايلانمىڭىزنى ئۆلچىمىكى تەسكە

توختايدۇ، سىزده يۈرەك كېسىلى، يۈقىرى قان بېسىم، هاملىدارلىق مەزگىلىدىكى شېكەر سىيىش كېسىلى قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولۇش ۋە نەپەسلىنىش سىستېمىسىدا مەسىلە كۆرۈلۈش نىسبىتى يۇقىرىلايدۇ. بوشىنىدىغان چاغدا، بالا چوڭراق بولۇپ قالسا، تەبىئىي بوشىنىشنىڭ قىينىلىق دەرىجىسى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. ئەگەر قورساقنى يېرىپ بالىنى ئالماقچى بولغاندىمۇ، بەدىنىڭىزدىكى ئارتۇقچە ياغ دوختۇرنىڭ ئوپېراتسىيە قىلىشىغا قىينىچىلىق ئەكېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە ئاسانلا ئوپېراتسىيەدىن كېيىنكى ئەگەشمە كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ.

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

بىر تال ماروژنىنى يەپ بولۇپ، يەنە بىرىنى يېيىشتىن ئاۋۋال، هازىر بەدىنىمىدە ياغ كۆپەيگەنسېرى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن ئورۇقلىشىم شۇنچە قىيىنلىشىدۇ، دېگەننى سەمىزگە سېلىپ تۇرۇڭ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز زىيادە ئاشقاندىن كېيىن، تېرىڭىز تارتىلىپ هاملىدارلىق سىزىقنىڭ چوڭىشى، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئەمچەكنىڭ بوشىشىمۇ تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. بالىڭىز قانچىكى يوغان بولسا، داس سۆڭىكىڭىزنىڭ زەخمىلىنىشى شۇنچە ئېغىر بولىدۇ، قانچىكى سەمىرىگەنسېرى، ئىشەنچىڭىز شۇنچە يوقايدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىكى ئىدىرىسى

بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى بىلەن ئاز بولۇش

«ھامىلدار ۋاقتىمدا بىر سەمرەپ كېتىشىنى ياخشى كۆرمىگەچكە، ناھايىتى ئېھتىيات قىلدىم. تاماقنى تويغىچە يېمەي، ئېغىزىمنى ئىزچىل تىزگىنلەپ كەلدىم. ھازىر ھامىلدارلىق مەزگىلىمنىڭ ئىككىنچى باسقۇچى ئاخىرلىشاي دەپ قالدى. 6.4 كىلوگىرام سەمرىدىم. ئەگەر مۇمكىن بولسا پۈتكۈل ھامىلدارلىق جەريانىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىمنىڭ ئېشىشىنى توققۇز كىلوگىرام ئىچىدە تىزگىنلەيمەن، ھېچكىم مېنىڭ ھامىلدار ئىكەنلىكىمگە ئىشەنمەيدۇ. مەن ئۆزۈمدىن ناھايىتى پەخىرلىنىمەن.»

— كاتارىن، 29 ياش

ھامىلدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچى

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

بىراق، ئىش ئويلىغىنىڭىزدەك بولمايدۇ، ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى بەدەن ئېغىرلىقى ئاشمىغان ھەم ھامىلدار بولغاندىن كېيىن توققۇز كىلوگىرامىمۇ سەمرىمىگەن ئاياللار ئىنتايىن خەتەرلىك بىر ئويۇننى ئويناۋاتقان بولىدۇ. بوۋىقىم ئۆزى مېنىڭدىن كېرەكلىك نەرسىلەرگە ئېرىشەلەيدۇ، دەپ ئويلىمايلا.

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

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

هامىلدارلىق مەزگىلىدە توققۇز كىلوگىرامىۋ سەمىرىمىگەن ئاندىن تۇغۇلىدىغان بالىلارنىڭ كۆپىنچىسى بالدۇر تۇغۇلۇپ قالىدۇ. شۇنداقلا ئۇلار هامىلە ۋاقىتىدىلا ناهايىتى ئورۇق بولىدۇ. تۇغۇلۇشتىن ئاۋۋالقى ۋاقىتىدىكى بەدەن ئېغىرلىقى 2.7 كىلوگىرامدىن تۆۋەن بولغان بوۋاقلار تەستە تۇغۇلىدۇ. يېتىلىشى ناچار، ئەقلىي ئىقتىدارى ئاجىز بولىدۇ. هامىلىگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىسە نېرۋا سىستېمىسىدا مەسىلە كۆرۈلۈپ، ئۆگىنىشتە توسالغۇغا ئۇچرايدۇ، هەتتا چوڭ مېڭە مەنبەلىك پالەچ كېسىلىگەن گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. ئوخشاشلا، هامىلدارلىق مەزگىلىدە يېمەكلىككە چەك قويغان ئاياللارنىڭ تېنىدە سۈت ئىشلەپچىقىرىدىغان ياغ زاپىسى بولمىغاچقا، ئۇلار بالىلىرىنى ئوڭۇشلۇق هالدا ئۆز سۈتى بىلەن ئېمىتەلمەيدۇ.

www.uyghurkitap.com

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

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

هاملىدارلىق مەزگىلىدە، ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئاز دېگەندىمۇ 11 كىلوگرام ئېشىشى كېرەكلىكىنىڭ سەۋەبىنى بىر ـ بىرلەپ چۈشەندۈرىمىز. 11 ~ 16 كىلوگرامغىچە ئاشقان بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئىچىدە 2.7 ~ 3.6 كىلوگرامغىچىلىكى بوۋىقىڭىز، 11 ~ 6.4 كىلوگرامغىچىلىكى لىمفا سۇيۇقلۇقى، ئەمچەك، قان هەمدە باشقا قوشۇمچە هاسىلاتلاردىن ئىبارەت.

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

بوۋىقىڭىز ـــ 3.6 كىلوگرام
باش سۆيى ـــ 0.9 كىلوگرام
بالىياتقۇنىڭ ئاشقان ئېغىرلىقى ـــ 0.9 كىلوگرام
ئاننىڭ ئەمچەك توقۇلمىسى ـــ 0.9 كىلوگرام
قان ـــ 1.8 كىلوگرام
بەدەن سۇيۇقلۇقى ـــ 1.8 كىلوگرام
لىمفا سۇيۇقلۇقى ـــ 0.9 كىلوگرام
ياغ هەم ئاقسىل زاپىسى ـــ 3.2 كىلوگرام

يېتىلىۋاتقان بوۋاق ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئومۇمىي يىغىندىسى تەخمىنەن 11 كىلوگرام بولىدۇ. ئاشىدىغان 11 كىلوگرام ئېغىرلىقنى سىز ھەرگىز تىزگىنلىيەلمەيسىز. ئېھتىمال بەدىنىڭىزدە 2.3 ~ 4.5 كىلوگرامغىچە ئاشىدىغان ياغ بىلەن سۈيۇقلۇقنى بىرئاز تىزگىنلىيەلىشىڭىز مۇمكىن. بىراق بۇلارنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرۇشمۇ 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 ھامىلنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە زۆرۈر بولغان ئېنېرگىيە زاپىسى ھازىرلايدۇ.

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

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

قوبۇل قىلىنمىدۇ، ئەمما ئىككىنچى باسقۇچتا زاپاس تەييارلىغان ياغ ئۆزىگىزنى ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ. شۇڭا ئۇزۇن ئۇتۇمەي تۇغۇلمىدىغان بوۋىقىگىزنى بېقىش ئۇچۇن يەنە بىر قانچە كىلوگىرام سەمرىشىگىز كېرەك.

قىسقىسى، ھامىلدارلىقنىڭ توققۇز ئېيىدىكى ھەربىر كۇن بوۋاقنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۇچۇن ناھايىتى مۇھىم. بوۋىقىگىز ئىزچىل ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشكە موھتاج، ئۇنىڭ بەدىنىگىزدىكى ياغ زاپىسىدىنلا ئۆزىگە زۆرۇر بولغان ماددىلارغا ئېرىشەلىشى مۇمكىن ئەمەس.

بوۋىقىگىز سىزنىڭ يېتەرلىك ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىشىگىزغا ئېھتىياجلىق. بولمىسا ئۇ زىيانغا ئۇچرايدۇ. مەن قايتا تەكىتلەيدىغان ئىنتايىن مۇھىم بىر نۇقتا شۇكى، دوختۇرنىڭ ماقۇللۇقىنى ئالماي تۇرۇپ، بەدەن ئېغىرلىقىگىزنىڭ ئېشىشىغا چەك قويماڭ.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقنىڭ ئېشىشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان باشقا ئامىللار

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

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىگىزنىڭ ئېشىشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان بىرىنچى ئامىل ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقىگىزدۇر. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىگىز نورمال ئۆلچەمدىن 13.6 ~ 9 كىلوگىرامغىچە ئېشىپ كەتكەن بولسا، ئۇ ھالدا ئاشۇرۇشىگىزغا تېگىشلىك بەدەن ئېغىرلىقىگىز

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

بەزى مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ئاتالمىش بەدەن ئېغىرلىقىنى ئاشۇرۇش مىقدارى توغرىسىدىكى تەكلىپنى بەرمەسلىك كېرەك ئىكەن. دوختۇر سىدا ۋىيا بلوۋنتنىڭ ئېيتىشىچە، «ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى ئوخشاش بولمىغان بەدەن ئېغىرلىقى ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئوخشاش بولمىغان بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك ئېشىش مىقدارىغا ماس كېلىدىغانلىقتىن»، ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش مىقدارىنى ھېسابلاشتا، ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقى ئەڭ مۇھىم پايدىلىنىش ئاساسى بولىدۇ. ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ سىزنىڭ ھامىلدارلىق مەزگىلىڭىزدىكى ئېشىشقا تېگىشلىك بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى بەلگىلەيدۇ. سىزنىڭ ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىز، ھامىلدارلىق مەزگىلىڭىزدىكى ئاشقان ئېغىرلىق مىقدارى ۋە بوۋنقىڭىزنىڭ 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)

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

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

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

ئۇيغۇرچە كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

3 ـ جەدۋەل. ھامىلدار ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش قىممىتىنى كۆرسىتىش جەدۋىلى

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

مانبەسى: ئامېرىكا دۆلەتلىك ئىلىم ـ پەن جەمئىيىتى

ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېشىڭىز ۋە بوي ئېگىزلىكىڭىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا زىيادە يېنىك بولسا، دوختۇرلار

هاملىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدىلا بەدەن ئېغىرلىقىنى ئاشۇرۇش تەكلىپىنى بېرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سىز كۆڭۈلدىكىدەك ئېغىرلىق بىلەن هاملىدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچىغا قەدەم قويىسىز. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشۇرۇش تەلەپ قىلىنغان 11 ~ 16 كىلوگىرامغىچە بولغان نىشان ئۇچۇن داۋاملىق تىرىشىسىز. سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئاشىدىغان ئومۇمىي مىقدارى 12.7 ~ 18 كىلوگىرام ئارىلىقىدا بولسا بولىدۇ.

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

هاملىدارلىق مەزگىلى يېمەكلىككە چەك قويۇپ ئورۇقلايدىغان ۋاقىت ئەمەس. هاملىنىڭ پەقەت سىزدىكى ياغقا تايىنىپلا هايات تۇرۇشىنىڭ مۇمكىن ئەمەسلىكىنى ئەستىن چىقارماڭ. ياغ پەقەت ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلەيدۇ، بىراق بۇۋاقنىڭ ئۆسۈشىگە لازىملىق زۆرۈر ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلار بىلەن تەمىنلىيەلمەيدۇ. هاملىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى 6.8 كىلوگىرامدىن تۆۋەن بولغان بەدەن ئېغىرلىقى زىيادە ئېشىپ كەتكەن ئاياللاردىن تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى مۇۋاپىق بولغان، بەدەن ئېغىرلىقى زىيادە ئېشىپ كەتكەن ئاياللاردىن تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭكىنىڭ ئىككى هەسسىسىگە توغرا كېلىدۇ.

ئەگەر يېشىڭىز بىرئاز كىچىك (20 ياشتىن كىچىك) بولسا، تاماكا چېكىدىغان بولسىڭىز ياكى بەدىنىڭىزدىكى 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 هالدا 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 هامىلدارلىق 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 هېچقانداق مۇناسىۋىتى بولمايدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى 22.7 كىلوگىرام ئاشقان ئانىلاردىن 3.2 كىلوگىرام ئېغىرلىقتىكى بوۋاق تۇغۇلۇشى، بەدەن ئېغىرلىقى توقۇز كىلوگىرام ئاشقان ئانىلاردىن 3.2 كىلوگىرام ئېغىرلىقتىكى بوۋاق تۇغۇلۇشى، بەدەن ئېغىرلىقى توققۇز كىلوگىرام ئاشقان ئانىلاردىن 3.6 كىلوگىرام ئېغىرلىقتىكى بوۋاق تۇغۇلۇشى مۇمكىن.

مەيلى ئىشىنىڭ ياكى ئىشەنمەڭ تارىختا، 11.8 كىلوگىرام ئېغىرلىقتىكى بوۋاق تۇغقانلارمۇ بار، لېكىن بۇنىڭدىن ئەنسىرەپ كەتمەڭ. ئادەتتىكى ئەهۋالدا يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 5.4 ~ 6 كىلوگىرامغىچە بولۇشىمۇ ناهايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. بوۋاقنىڭ تۇغۇلغاندىكى بەدەن ئېغىرلىقى باشقا ئامىللارنىڭ، مەسىلەن: يېمەك ـ ئىچمەكلىكىڭىزنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. ئەگەر سىز ئوزۇقلۇق تەركىبى ئاز بولغان ئەخلەت يېمەكلىكلەرنى يېسىڭىز، ئۇ چاغدا بوۋىقىڭىز 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 بىرئاز پاكار بولسا، ئۇ هالدا تۇغقان بوۋىقىڭىزمۇ بىرئاز پاكار بولىدۇ. هامىلدارلىق ۋاقتىنىڭ

ئۇزۇق - قىسقىلىقى ئوخشاشلا بوۋاقنىڭ تۇغۇلغاندىكى بەدەن ئېغىرلىقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. بەزى كېسەللىكلەر، ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى كېسەللىكلەر ۋە بەزى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بوۋاقنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

دوختۇرلار قورسىقىڭىزنى سىيلاش ئارقىلىق، بوۋاقنىڭ چوڭىيىش ئەھۋالىنى مۆلچەرلىيەلەيدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئۇچىنى ئۆلچەش ۋە ئۇلتىرا ئاۋاز دولقۇنى رەسىمى ئارقىلىق مۆلچەرىي قىممەتنى ھېسابلاپ بېرىدۇ، بىراق بۇ قىممەت ھەقىقىي ئەھۋالدىكىدىن 0.5 كىلوگىرام 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، ئەگەردە مەسىلە كۆرۈلسە، سىزگە تۇغۇت تېزلىتىش دورىسى ئوكۇل قىلىدۇ ياكى قورساقنى يېرىپ تۇغدۇرۇش ئوپېراتسىيەسى قىلىدۇ.

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

جورىسىنىڭ بوي ئېگىزلىكى ھامىلىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. تۇغىدىغان 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: ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى قورساقنىڭ شەكلىگە ئاساسەن بوۋاقنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ، دەپ قاراشتىن ئىبارەت. بۇيى پاكار ھامىلدارلىق مەزگىلىدە تۆۋەن قورساق كۆتۈرگەن ئاياللار تۇنجى كىلوگىرام ئېغىرلىقتىكى بوۋاق تۇغۇشى مۇمكىن. ئەمما بۇيى بىرقەدەر ئېگىز، ئۇنىڭ ئۇستىگە ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ئۇستۇن قورساق كۆتۈرگەن ئاياللارنىڭ تۇغقان بوۋاقى ئاران 2.7 كىلوگىرام ئېغىرلىقتا بولۇشى مۇمكىن. ئادەتتە، قورساق مۇسكۇلى چىڭ ئاياللار قورساق كۆتۈرگەندە، قورسىقى تومپايغان ئورۇن قورساق مۇسكۇلى بوش ئاياللارنىڭكىدىن ئۇستۇنرەك بولىدۇ، ئەمما قايتا تەكىتلەش زۆرۈر بولغىنى شۇكى، ھەممىلا ئادەمنىڭ ئەھۋالى بۇ قانۇنىيەتكە ئۇيغۇن كېلىۋەرمەيدۇ. بۇنىڭ نۇرغۇن ئوخشاش بولمىغان سەۋەبلىرى بولىدۇ. ئۇ يەنە بەدەن شەكلىگىز، بوي - تۇرقىگىز، بالىنىڭ قورساقتىكى ئورنى، چوڭ - كىچىكلىكى، قورسىقىگىز تومپىيىشىنىڭ ئېگىز - پاكارلىقى، چوڭ - كىچىكلىكى، كەڭلىكىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. سىزنىڭ قورسىقىگىز تەڭداشسىزدۇر. قورسىقى پۈتۈنلەي ئوخشىشىدىغان ئىككى ئانا بولمايدۇ. قورسىقىگىزنىڭ شەكلىنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۇنىڭ چۈشەندۈرۈپ بېرەلەيدىغىنى بويىگىزدا بار ئىكەنلىكىدىن ئىبارەت. «قورسىقىگىزنىڭ شەكلى بوي - تۇرقىگىز، داس سۆڭىكى ۋە دىيافراگما ئارىلىقىدىكى ئارىلىق، يەنە بالىگىزنىڭ بالىياتقۇگىزدىكى تۇرقى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ.

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

تامامەن ئوخشاش بولغان ئەھۋالدا، قورسقىنىڭ تومپايغان ئورنى ئۈستۈنرەك ھەمدە قورسقىنىڭ شەكلى دۈگىلەكرەك كەلگەن ئانا قورسقى كىچىك ھەم تومپايغان ئورنى تۆۋەنرەك بولغان ئانىغا قارىغاندا سېمىزرەك كۆرۈنىدۇ.

ئەگەر ھامىلدار بولغىنىڭىز قوشكېزەك بولىدىغان بولسا، قانداق بولارسىز؟ بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئىككى ھەسسە ئاشامدۇ ـ يوق؟ جاۋابى: ئۇنداق بولمايدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز زور ھەجمىدە ئاشىدىغان بولسىمۇ، لېكىن ئېشىش مىقدارى 22.7 ~ 31.8 كىلوگىرامغا يەتمەيدۇ. ئادەتتە، قوشكېزەككە ھامىلدار بولغان ئانىلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تەۋسىيە قىلىنىدىغان ئېشىش مىقدارى 16 ~ 20.4 كىلوگىرام. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئەگەر كۆپ كېزەككە ھامىلدار بولغان بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىز خەتەرلىك ھامىلدار ئاياللار قاتارىغا كىرىسىز، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى، بەدەن چېنىقتۇرۇش ۋە يېمەك ـ ئىچمىكىڭىز دوختۇرنىڭ قاتتىق نازارىتى ئاستىدا بولۇشى كېرەك.

ھامىلدارلىق توغرىسىدىكى خاتا قاراش: ئوغۇل بالىغا ھامىلدار بولسا قورساق دۈگىلەك بولىدۇ، قىز بالىغا ھامىلدار بولسا قورساق ئۇچلۇق بولىدۇ.

قورسقىڭىزنىڭ شەكلى ئۆزگىز، قورساقتىكى بالىڭىز ۋە بەدىنىڭىز تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. پەقەت قورساقنىڭ شەكلىگە ئاساسلىنىپلا ھامىلنىڭ جىنسىغا ھۆكۈم قىلالمايمىز. ئادەتتە، ئىلگىرى ھامىلدار بولۇپ باقمىغان، تۇنجى قېتىم ئانا بولىدىغان ئاياللارنىڭ قورسقى بىرقەدەر كىچىك بولىدۇ. ئىككىنچى قېتىم ياكى ئۈچىنچى قېتىم ئانا بولىدىغان ئاياللارنىڭ قورسقىنىڭ شەكلى بىرقەدەر يېيىلغان (ياپىلاق) ھالەتتە بولىدۇ. بۇنىڭ جىنسىي ھورمۇنىنىڭ بەدەن شەكلىڭىزگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى بىلەن ئازراقمۇ مۇناسىۋىتى يوق.

هاملىدارلىقنىڭ سىرى: پۈتى كىچىك بولسا ئاسانلا قىيىن تۈغۇت كۆرۈلىدۇ. ئاجايىپ يېرى شۇكى، بۇ قاراشنىڭ بەلگىلىنىش ئاساسى بار، تەتقىقاتلار، پۈتنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى بىلەن داس بوشلۇقىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوتتۇرىسىدا مۇئەييەن باغلىنىش بارلىقىنى ئىسپاتلاپ بەردى. ئادەتتە داس بوشلۇقىنىڭ بىرقەدەر كىچىك بولۇشى ئانچە ياخشى ئەمەس، لېكىن بۇمۇ مۇتلەق بولمايدۇ. داس بوشلۇقىنىڭ كىچىك بولۇشى تۈغۇتنىڭ چوقۇم قىيىن بولىدىغانلىقىدىن دېرەك بەرمەيدۇ، تۈغۇتنىڭ قىيىن بولۇش ـ بولماسلىقى يەنە قورساقتىكى بالىنىڭ بويى (هاملىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى) بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

هاملىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش ئەندىزىسى

«بەدەن ئېغىرلىقىم توققۇز كىلوگىرام ئېشىپ بولدى، ئەمما هاملىدارلىقىنىڭ ئىككىنچى باسقۇچى ئەمدىلا باشلاندى، مەن قېپقالغان 2.3 كىلوگىرام بەدەن ئېغىرلىقىمنى هازىرلا ئاشۇرۇشۇم كېرەكمۇ ـ يوق؟»

بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى ئاستا هەم مۇقىم بولغان دېيىشكە بولىدۇ. «بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش نىسبىتى بىلەن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئومۇمىي ئېشىش مىقدارى ئوخشاش مۇھىم. پۈتكۈل هاملىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئاستا هەم مۇقىم هالدا ئېشىشىغا ئاندىن كۆڭۈلدىكىدەك ئەھۋال هېسابلىنىدۇ.»

دوختۇرلار هاملىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 1.4 ~ 1.8 كىلوگىرام ئېشىشى لازىملىقىنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئىككىنچى باسقۇچىدا، بەدەن ئېغىرلىقى تەخمىنەن

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

توققۇزىنچى ئېيىغا كەلگەندە، بەدەن ئېغىرلىقى ئاران 0.5 ~ 0.9 كىلوگرام ئاشىدۇ، ھەتتا ئاشمايدۇ. ئوچىنچى باسقۇچىدا، بەدەن ئېغىرلىقى جەمئىي 3.6 ~ 4.5 كىلوگرامچە ئاشىدۇ.

بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئاساسلىقى ھامىلدارلىقنىڭ ئىككىنچى ۋە ئوچىنچى باسقۇچىدا ئېشىشى لازىم. بۇ دەل ھامىلە تېز ئۆسۈپ يېتىلىدىغان باسقۇچتۇر. ھامىلدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا بەدەن ئېغىرلىقىڭىز بەك كۆپ ئېشىپ كەتكەن تەقدىردىمۇ، ھامىلدارلىقنىڭ ئىككىنچى، ئوچىنچى باسقۇچىدا يېمەك ـ ئىچمەكنى تىزگىنلىسىڭىز ياكى يېمەك ـ ئىچمەككە چەك قويسىڭىز بولمايدۇ. ئوندىاق قىلىش ئۆزىڭىزگە ۋە بالىڭىزغا زىيانلىق.

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

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

ئۇيغۇرچە كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

هاملىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىغا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك پەيتلەر

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

▲ مەلۇم ئايدا بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى 3.2 كىلوگرامدىن ئېشىپ كېتىش.

▲ هاملىدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدىن كېيىنكى هەرقانداق بىر ئايدا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىش مىقدارى 0.2 كىلوگرامغا يەتمەسلىك.

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

▲ هاملىدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچىدا، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ بىر هەپتە ئىچىدىكى ئېشىشى 1.4 كىلوگرامدىن ئېشىپ كېتىش.

▲ هاملىدارلىقنىڭ ئۈچىنچى باسقۇچىدا، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ بىر هەپتە ئىچىدىكى ئېشىشى 0.9 كىلوگرامدىن ئېشىپ كېتىش.

▲ بەدەن ئېغىرلىقىدا ئۇدا ئىككى هەپتە ئۆزگىرىش بولماسلىق.

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

بۇنىڭ كېسەللىك سەۋەبىگە دىياگنوز قويالايدۇ، ئەمما بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىنىڭ ئۆلچەمدىن چەتنەپ كېتىشىدىكى سەۋەب سىزنىڭ بەك ئاچ كۆز بولغانلىقىڭىز ياكى ئىسسىقلىق قوبۇل قىلىشىنىڭ 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، ھامىلدارلىق جەريانىدىكى ھەر بىر كۈندە، قورساقتىكى بالىڭىز مۇقىم ھالدا ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىشىڭىزگە ئېھتىياجلىق. شۇڭا، ئورۇقلايمەن دەپ يېمەكلىككە چەك قويۇشقا ھەرگىز بولمايدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

بەشىنچى باب

ئىشتىهاسىزلىق ۋە هاملىدار بولۇش

ئىشتىهاسىزلىق كېسىلى بار ياكى ئىلگىرى مۇشۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغان، هەسسىلەن: ئىيروا مەنبەلىك ئىشتىهاسىزلىق كېسىلى، يەپ تويماسلىق كېسىلگە گىرىپتار بولغان ياكى سۈرگە دورىلىرىنى كەلسە ـ كەلمەس ئىچىپ ئىچىنى سۈردۈرۈپ ئورۇقلىغان ئاياللارغا نىسبەتەن، هاملىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ نورمال ئېشىشىمۇ ناهايىتى چوڭ ئازاب هېسابلىنىدۇ.

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

«ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى بەدەن ئېغىرلىقىم 47.6 كىلوگىرام ئىدى. بۇ مېنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك بەدەن ئېغىرلىقىمدىن

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

— رېبىكا، 19 ياش

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

— شارا، 20 ياش

«مېنىڭ ئىشتىھاسىزلىق كېسىلىم بار. ھامىلدار 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.»

— مېيىلىندا، 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 سەمىرىپ كېتىشىدىن بەك قورقىدۇ. ئۇلار بۇ خىل ئورۇق بەدەن شەكلىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن ھەرقانداق ئىشنى قىلىشتىن، جۈملىدىن تېخى تۈغۇلمىغان بالىسىنى قۇربان قىلىشتىن يانمايدۇ.

بۈنىڭدىن باشقا يەنە بىر خىل ئىشتىھاسىزلىق 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 چىنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرىنى ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. يەپ تويماسلىق كېسىلى ئىنتايىن يوشۇرۇن بىر خىل ئىشتىھاسىزلىق 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 ئىشتىھاسىزلىق ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئۇنداقتا ئۇلار ھامىلدار بولغاندا قانداق بولىدۇ؟ پامېلا ۋارىك ئۆزىنىڭ بىر پارچە چوڭقۇر مۇلاھىزىلىك ماقالىسىدە مۇنداق دەپ يازغان: «ئاتلانتادىكى ئىشتىھاسىزلىق كېسىلىنى داۋالاش مۇتەخەسسىسى جۇلىي چاردېن دې لايتر ئىشتىھاسىزلىق مەسىلىسى بار بىر گۇرۇپپا ئاياللارنىڭ ھامىلدار بولۇش جەريانىنى

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

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

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

بەدەندىكى خىمىيەلىك ماددىلار تەڭپۈڭلۇقلىنىڭ بۇزۇلۇشى، ماددا ئالماشتۇرۇش جەھەتتىكى مەسىلە، ئىشتىھاغا تەسىر كۆرسىتىدىغان نېرۋا سىستېمىسىدىكى مەسىلە، ھورمۇن تەڭپۈڭلۇقلىنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت، دەيدۇ. بەزىلەر بولسا ئۆرپ ـ ئادەتنىڭ ئاياللارنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك قەددى ـ قامىتى توغرىسىدىكى بىر تەرەپلىمە قارىشى ئىشتىھاسىزلىق 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 ئادەمى بىلەن زىددىيەتلىشىپ قېلىش ئىشتىھاسىزلىق كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئاياللار ياشلىق دەۋرىدىكى قەددى ـ قامىتىنى ساقلاپ قېلىش ئارقىلىق، ئۆزىنىڭ جىنسىي ئۇستىدە ئويلىنىش ياكى جىنسىي جەھەتتە پىشىپ يېتىلىش ئېھتىياجى جەھەتتىكى زىددىيەتتىن ساقلىنىدۇ. بىنورمال، ساغلام بولمىغان بىمەك ـ ئىچمەك ئادىتى ئادەتتە ئۇلار ئۇچۇن نۇرغۇن مۇرەككەپ ھېسسىيات مەسىلىلىرىنى ھەل قىلىشنىڭ ئۇسۇلى بولۇپ قالىدۇ. ئەمما ھامىلدار بولۇش ئاياللارنىڭ ھېسسىياتىغا قارىتىلغان ئەڭ چوڭ خىرىس ھېسابلىنىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەككە قارىتىلغان غەيرىي نورمال قىلىقلار ئۇلارنىڭ ھامىلدار بولغاندىن كېيىنكى زىددىيەتلىك روھىي ھالىتىنى ئىپادىلەپ بېرىشى مۇمكىن. «مەن راستلا بۇ بالىنى تۇغماقچىمۇ؟ نىكاھ مۇناسىۋىتىم چىگىمۇ، ئەمەسمۇ؟» سىز ھامىلدار بولۇشنى تۇرمۇشتىكى بەزى مەسىلىلەردىن ئۆزىگىزنى قاچۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى قىلماقچىمۇ؟ ئانا بولۇش ۋە مەسئۇل بولۇشتىن قورقۇۋاتامسىز ـ قانداق؟

قايسى خىل سەۋەبتىن كېلىپچىققان بولۇشىدىن قەتئىينەزەر،

www.uyghurkitap.com

هامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئېغىر ئىشتىهاسىزلىق كېسىلى، يەپ تويماسلىق كېسىلى ياكى سېمىزلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار دوختۇرخانىدا يېتىپ داۋالىنىشى، پسىخىكىلىق مەسىلىھەت سورىشى ھەمدە دورا ئىچىشى لازىم. هامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئىشتىهاسىزلىق كېسىلىنى داۋالاش، مەيلى كېسەللىك تارىخى ئۇزۇن بولسۇن ياكى مۇشۇ خاھىشقا تەۋە بولسۇن، فىزىيولوگىيەلىك داۋالاش ۋە پسىخىكىلىق مەسلىھەت بىرىشتىن ئىبارەت ئىككى تۈرلۈك مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئېلىشى لازىم. ھېسسىيات مەسىلىسى ۋە فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىش ئەسلىگە قايتىدىغان چاغدا بەلگىلىك مۇستەھكەملەش ۋاقتى بولۇشى زۆرۈر.

ئەگەر هامىلدار ئاياللىق هامىلدارلىق جەريانىدا ئىشتىهاسىزلىق كېسىلىنى ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىش قىلىقى بولسا، بۇ ئۇنىڭ ئۆزىگە ۋە هامىلىگە ئېغىر ساغلاملىق مەسىلىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇ مۇناسىپ يارەمگە ئېرىشىشى لازىم.

ئەگەر ئاندا ئىشتىهاسىزلىق كېسىلى بار بولسا، ئۇ هالدا بوۋاق ئۆزىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش ئېھتىياجىنى قاندۇرىدىغان ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلمەيدۇ. چۈنكى بۇنداق ئاناڭ ئۆزىنى ۋە بوۋىقنى تەمىنلەيدىغان يېتەرلىك ئوزۇقلۇقى بولمايدۇ. ئەگەر هامىلدار ئاياللىق بەدەن ئېغىرلىقى، بالدۇر تۇغۇپ قويۇش ئېھتىماللىقى ئىنتايىن چوڭ بولىدۇ. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىمۇ ئىنتايىن تۆۋەن بولىدۇ، هالبۇكى تۇغۇلۇش ۋاقتى قانچىكى مۇددەتتىن بۇرۇن بولسا، بوۋاق شۇنچە كىچىك تۇغۇلىدۇ، ئۇنىڭ ئەي بولۇشىدىكى قىينىچىلىقىمۇ شۇنچە چوڭ بولىدۇ. «سىز بوۋىقىڭىزنى يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشتۈرۈشىڭىز، شۇ ئارقىلىق ئەڭ چوڭ ئەي بولۇش پۈرسىتىگە ئىگە قىلىشىڭىز لازىم» دەيدۇ دوختۇر جاكوب.

هاملىدار بولۇش ئىشتىهاسىزلىق كېسىلىنى داۋالايدۇ

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

بۇ هادىسىنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى سەۋەب تېخى ئېنىق ئەمەس، ئېھتىمال هاملىدارلىق مەزگىلىدە هورمۇننىڭ ئۆزگىرىشى ئىجابىي تەسىر پەيدا قىلغان بولۇشى هەمدە ئىشتىهاسىزلىق كېسىلى بار ئاياللارنى بىر يېڭى تۈرمۇش نىشانىغا ئىگە قىلغان بولۇشى مۇمكىن. بارا بارا فرېدمان ئىشتىهاسىزلىق كېسىلى بار ئاياللارغا قارىتا بىر تۈرلۈك تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغان. باشقا تەتقىقات نەتىجىلىرى ئاساسىدا، ئۇنىڭ تەكشۈرۈش نەتىجىسى هاملىدارلىقنىڭ ئىشتىهاسىزلىق كېسىلى بار ئاياللارنىڭ بەدەن شەكلىنى ياخشىلايدىغانلىقىنى كۆرسەتكەن. هاملىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىش هادىسىسى ئاۋام تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنغان. فىرېدمان شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە هاملىدار بولۇشنىڭ بۇ كىشىلەرگە ئۆزىدىكى مەسىلىنى هەمدە ئۇلارغا نىسبەتەن بۇنىڭ پايدىمگە ئېھتىياجلىق پەيت ئىكەنلىكىنى، هازىر بۇنداق ئادەمنىڭ ئۆزىدىن باشقا يەنە بىر جانىنىڭمۇ تەسىرگە ئۇچراتقانلىقىنى بىرىنچى قېتىم تونۇتىدىغانلىقىغا دىققەت قىلغان. ئىشتىهاسىزلىق كېسىلى ئادەتتە يالغۇزلۇق، خاموشلۇق هەمدە هېسسىيات جەھەتتىكى مەنسىزلىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

بەزى ئايالالارغا نسبەتەن ئېيتقاندا، ھامىلدار بولۇش بۇ مەسىلىلەرنى تۇغدۇرىدۇ. ھېچبولمىغاندا ھامىلدار بولۇش قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئۇلارنىڭ ئۆزىنىڭ بەدەن شەكلىگە بولغان دىققىتىنى بۇۋاققا بۇرايدۇ.

ئىشتىھاسىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان نۇرغۇن ئاياللارغا نسبەتەن ئېيتقاندا، ھامىلدار بولۇش بۇ كېسەلنى داۋالاشنىڭ ناھايىتى ئوبدان بىر پۇرسىتى، شۇنىڭ بىلەن بىللە ساغلام بەدەن شەكلى ۋە يېمەك ـ ئىچمەك قارىشىنى قوبۇل قىلىشىنىڭمۇ ئوبدان پۇرسىتى ھېسابلىنىدۇ. ھاۋاي ئۇنىۋېرسىتېتى گېئورگي A·0 بىرنىس تېببىي ئىنستىتۇتىنىڭ كىلىنىكىلىق روھىي كېسەللىكلەر ئىلمى پىروفېسسورى خادلېي گىيېس مۇنداق دەيدۇ: «ھامىلدار بولۇش ئىشتىھاسىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان نۇرغۇن ئاياللارنى داۋالاپ ساقايتىدۇ.» ئەمما شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۇ يەنە مۇنداق دەپ كۆرسىتىدۇ: «بىر نۇقتا ناھايىتى مۇھىم، ئۇ بولسىمۇ ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى قانداقتۇر بىر خىل كەمچىلىك ئەمەس، بەلكى داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدىغان بىر خىل كېسەللىكتىن ئىبارەت.» تەتقىقات ئىسپاتلاپ بەردىكى، ھامىلدار بولۇش ئىشتىھاسىزلىق كېسىلىنى داۋالىيالىسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئۇنۇمى ۋاقىتلىق بولىدۇ. بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىن، ئىشتىھاسىزلىق كېسىلىنىڭ ئالامەتلىرى يەنە يېڭىباشتىن كۆرۈلىدۇ. بەزىلەر ئىشتىھاسىزلىق قىلمىقلىرى تۈيۈقسىز باشقىلارغا ئانا بولۇش ئەكىلىدىغان خىلمۇخىل بېسىمنى يەڭگىللىتىدۇ، دەپ قارايدۇ.

ئەگەر سىزدە يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە ئېغىر مەسىلە بولسا، ئۇ ھالدا قىلىشقا تېگىشلىك بىرىنچى ئىشنىڭ ئۆزىدە ئاتالمىش خاراكتېر جەھەتتىكى ئاجىزلىق ياكى كەمچىلىك بارلىقى ئەمەس، بەلكى ئۆزىنىڭ بىر خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلىقىنى تونۇپ يېتىشتىن ئىبارەت. سىز يارەمگە

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

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

ئىشتىھاسىزلىق خاھىشى

«ھامىلدار بولغىنىمغا بەش ئاي بولدى. مەن يېمەكلىكلەرنىڭ تۆۋەن كالورىيەلىك بولۇشىنى تەلەپ قىلىمەن، ئەمما ئۇلارنىڭ ساغلام يېمەكلىك ئىكەنلىكى ياكى ئەمەسلىكىنى زادىلا ئويلاپ باقمايمەن. مەن كالورىيەگە قارىتا يېپىدىن يېڭىنسىغىچە زىغىرلايمەن. ھەر كۈنى يەيدىغان نەرسىلىرىمنىڭ ئىسسىقلىق مىقدارى 1800 كالورىيەگە ئېشىپ كەتسە ھەرگىز بولمايدۇ.»

— جۇلىيا، 27 ياش

«ھامىلدار بولغىنىمغا ئۇچ ئاي بولدى. بۇگۈن ئەتىگەندە ئىلگىرىكىگە ئوخشاش 45 مىنۇت ئاستا يۈگۈرمىگەنىدىم، شۇڭا چۈشلۈك تاماق يېمىدىم.»

— ستېفېننى، 29 ياش

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

چۈشىنىۋالدۇق. ئەمما بىر قىسىم ئادەملەر ئەزەلدىن بىزنىڭ دىققىتىمىزنى قوزغىغىنى يوق، ئۇلارنىڭ يېمەكلىك ـ ئىچىمەك ئادىتىدە ئانچە ئېغىر بولمىغان فۇنكسىيەلىك توسقۇنلۇققا ئۇچراش مەۋجۇت. «گەرچە ئۇلار بۇ خىل نورمالسىز يېمەك ـ ئىچىمەك ئادىتىنى ئۇزۇن ۋاقىت ساقلاپ تۇرمايدىغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇلار ھەققىي ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى بىمارلىرىغا ئوخشاشلا ئۆزىنىڭ بەدىنىگە قاتتىق نەپرەتلىنىدۇ» دەيدۇ جوئانني سېتۇارت.

«كۇندىلىك سالامەتلىك گېزىتى»نىڭ مۇھەررىرى فىرانسېس بورگ كىشىلەرنىڭ يېمەك ـ ئىچىمەك ۋە بەدەن ئېغىرلىقى مەسىلىسى توغرىسىدا ئويلىنىدىغان ۋاقىتنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقىلىقىدىن پايدىلىنىپ سېمىزلىك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يېمەك ـ ئىچىمەك ئادىتىگە تەبىر بەرگەن. بورگ مۇنداق دەپ قارىغان: ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى بار ئىالالار 90% ۋاقىتتا يەيدىغان نەرسىلەرنى ئويلايدۇ. فۇنكسىيەلىك توسقۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرلىك يېمەك ـ ئىچىمەك ئادىتى بارلار 20% تىن 60% كىچە ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ يېمەكلىكلەرنى ئويلايدۇ. ئورۇقلۇقىدىن بىچارە ھالەتكە چۈشۈپ قالغان بەدەن شەكلى ئادەتتە فۇنكسىيەلىك توسقۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرلىك يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى ۋە سەۋدايىلارچە ھەرىكەت قىلىشنىڭ نەتىجىسىدۇر. بۇنداق ئىاللارنىڭ ھەرىكەت قىلىشى بەدەن چېنىقتۇرۇش ئۇچۇن ئەمەس، بەلكى بەدىنىدىكى ياغنى كۆيدۈرۈش ئۈچۈندۇر. فۇنكسىيەلىك توسقۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرلىك يېمەك ـ 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.»

سىزده يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەھۋاللار بارمۇ ـ يوق؟ ئەگەر سىزده بۇ مەسىلىلەر بار بولسا، ئۇنداقتا سىز ئىشتىهاسىزلىق كېسىلى خاھىشى بار ئادەم ھېسابلىنىسىز، بۇ خىل ھادىسە ئىنتايىن ئومۇميۈزلۈك بولۇشى، سىزمۇ ئۆزىڭىزده مۇشۇنداق مەسىلىنىڭ بارلىقىنى تونۇپ يەتمىگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن. نۇرغۇن ئادەملەر ئورۇقلاشقا مەپتۇن بولۇپ يۈرىدۇ. بىز يېمەك ـ ئىچمىكىمىزگە قاتتىق چەك قويمىساق، بەدىنىمىزنى چېنىقتۇرمىساق، ھەركۈنى كالورىيەنى ھېسابلاپ تۇرمىساق، 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 ـ ئىچمەك ئادىتى ئىنتايىن خەتەرلىك. ئۇ تەرەققىي قىلىپ ھەقىقىي ئىشتىهاسىزلىق كېسىلىگە ئايلىنىشى مۇمكىن. ئەگەر سىزنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىڭىز ياخشى بولمىسا، يەنە كېلىپ ئورۇقلاش مەقسىتىده جېنىڭىزنىڭ بارچە بەدەن چېنىقتۇرىدىغان بولسىڭىز، بۇنىڭ ئۈچۈن قىممەت بەدەل تۆلەيسىز: سىزده ئوزۇقلىنىش ناچارلىقى، زەخمىلىنىش كۆرۈلىدۇ، ھەمىشە بوغۇلۇش ھېس قىلىسىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئەسلا ھېچقانچە ئازايماسلىقى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، بەدىنىڭىز يەنە مادىدا ئالماشتۇرۇشنى ئاجىزلاشتۇرۇش ئارقىلىق سىزدىن ئۆچ ئېلىشى مۇمكىن. ئەگەر ھامىلدار بولسىڭىز ئۇ ھالدا سىز ۋە تېخى تۇغۇلمىغان بوۋىقىڭىز تېخىمۇ كۆپ زىيانغا ئۇچرايسىلەر، ھەر ئىككىلىڭلار يېتەرلىك ئوزۇقلۇقتا ئېرىشەلمەيسىلەر.

ئەگەر سىزده راستلا يېمەك ـ ئىچمەك مەسىلىسى بار بولسا، مەزكۇر كىتابنىڭ ئىككىنچى قىسمىدا ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى

بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش تۇغرىسىدا بەزى تەكلىپلەرنى ئوتتۇرىغا قويىمىز. ئەگەر يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە تىزگىنسىز يوقاتقان بولسىڭىز ياكى ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىغا تاقابىل تۇرالماي قالغان بولسىڭىز، ئۇنىڭ ياخشىسى دوختۇرخانىغا بېرىپ داۋالىنىڭ ياكى پىسخىكا دوختۇرىدىن ۋە ئوزۇقشۇناستىن مەسلىھەت سوراڭ.

ئالتىنچى باب

هاملىدارلىق مەزگىلىدىكى ئاقىلانە ئۇزۇقلىنىش

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

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

مەيلى يېتەرلىك تەييارلىق قىلغان ـ 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 ـ ئىچمەك ئادىتى بار. ئۇلار ئەتىگەنلىك تاماق يېمەيدۇ، چۈشلۈك تاماقنىمۇ ئەپلەپ ـ سەپلەپ يەيدۇ، كەچتە بولسا دوستلىرى بىلەن رېستورانلارغا بېرىپ بولۇشىغا يەپ ـ ئىچىدۇ. ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى ئورۇقلايمەن دەپ يېمەك ـ ئىچمەككە چەك قويىدۇ ـ يۇ، پارچە ـ پۇرات يېمەكلىكلەرنى كەلسە ـ كەلمەس يەۋېرىدۇ، نېمىنىڭ ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك ئىكەنلىكىنى ئويلاپمۇ قويمايدۇ.

ھامىلىدار بولغىنىڭىزدا، ئىلگىرىكىدەك ئۇنداق تۇرمۇش كەچۈرسىڭىز بولمايدىغانلىقىنى ئويلاپ يېتىشىڭىز كېرەك. بەدىنىمىزدىكى توقۇلما ۋە ئەزالار يېگەن يېمەكلىكلىرىمىز تەمىنلىگەن ماتېرىياللار 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 ئەشيالارنى ھازىرلىمىسىڭىز ياكى ئۇنىڭ ئۈچۈن يېتەرلىك يېمەكلىكلەرنى قوبۇل قىلمىسىڭىز، ئۇنداقتا بالىلىق بولۇشتىن ئارتۇقچە ئۇمىد كۈتمەڭ.»

بەدىنىڭىزنىڭ نېمىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى سوراپ كۆرۈڭ

جېئىانىنىڭ رۇتتېننىڭ «ئازادە ھاملىدار بولۇش» ناملىق كىتابىدىكى تۆۋەندىكى مۇنۇ بىر جۈملە سۆزى مېنى تەسىرلەندۈرگەنىدى:

بىر دوختۇر ھاملىدار بولغان دوستىغا: «مەن راستلا بارلىق ئاياللارنىڭ بىر نەرسە يەيدىغان چاغدا ھاملىدار ئاياللارغا ئوخشاش بولۇشنى ئۈمىد قىلىمەن» دېگەن. دوختۇرنىڭ دېمەكچى بولغىنى ھاملىدار بولغان بەدەن ئۆزىنىڭ نېمىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى ئۇنلۇك 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 قالىسىز. سىز ئۆزىڭىز ۋە بوۋاقىڭىزنىڭ نېمە يېيىشى كېرەكلىكىنى بىلمۇالايسىز. ھاملىدار بولغان چېغىڭىزدا، بەدىنىڭىزنىڭ ئېھتىياجىغا ئىنتايىن دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك.

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

ئەمما مەن يەنە شۇنى بايقىدىمكى، بەزىدە بەدىنىمنىڭ تەكلىپىگە قانداق قۇلاق سېلىشىم كېرەكلىكىنى بىلەلمەي قالىمەن. كەيپىياتىم، ۋاقتىمنىڭ يار بېرىدىغان - بەرمەيدىغانلىقى، ئەتىگەنده ئورنۇمدىن تۇرغان ۋاقتىم، توڭلاتقۇدا يەيدىغان قانداق نەرسىلەرنىڭ بارلىقى قاتارلىقلار يېمەكلىك تاللىشىمغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. كۆپ ۋاقىتلاردا بۇ ئاسىتە 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 ئۇزۇقلىنىش تەكلىپلىرىنىڭ يېمەكلىكلەرنى تاللىشىمغا ياردەم بېرىشىگە موھتاج، ئىلگىرى چارچىغان، بېسىمغا ئۇچرىغان ياكى كەيپىياتىم ياخشى بولمىغان چاغلىرىمدا، نەرسە ـ 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 ئۇزۇقلىنىشقا دائىر بەزى كۆرسەتمىلەرگە ئېرىشتىم. ئۇ يېگەن نەرسىلىرىمنى خاتىرىلەپ مېڭىشىم، مۇشۇنداق قىلغاندا نېمىلەرنى يېگەنلىكىمنى خالىغان چاغدا تەكشۈرۈپ كۆرۈشكە بولىدىغانلىقى توغرىسىدا تەكلىپ بەردى. يەنە يېمەك ـ ئىچمىكىم تەركىبىدىكى ئۇزۇقلۇق يېتەرلىك بولمىغان ئەھۋالدا، ۋىتامىن ياسالمىلىرىنى 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 ئۆزىمىز ئۈچۈنمۇ توغرا تالىلاش ئېلىپ بارغان بولىمىز. ھامىلىدار بولغىنىمدىن باشلاپ مەن ئاندىن ئۆزۈم يەيدىغان يېمەكلىكلەرنى ھەقىقىي ھالدا ساغلام، ئاقىلانىلىك بىلەن توغرا تاللايدىغان بولدۇم. بۇ خىل تۇيغۇ بەك ياخشى بولىدىكەن.

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

چېغىمدا، ئانا بولۇش توغرىسىدىكى بىر قېتىملىق دەرسنى ئاڭلىغاندەك بولدۇم.

ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى

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

يېگەن يېمەكلىكلىرىنىڭ سۈپىتى قانچىلىك نەرسە يېگىنىڭىزدىن مۇھىم. ھاملىدار بولغان ـ بولمىغانلىقىڭىزدىن قەتئىينەزەر، ئەخلەت يېمەكلىكلەرنى بەك كۆپ يېسىڭىز سىزنى سەمرىتىۋېتىدۇ. ئەگەر ھاملىدارلىق مەزگىلىڭىزدىكى نىشانىڭىز

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

4 ـ جەدۋەل. ھامىلدارلىق 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	ھۈجەير، 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 سۆڭەكنى ساغلاملاشتۇرۇش
ۋىتامىن E	10mg	ئېچىتقۇ، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر، پالەك	ئەركىن رادىكاللارنىڭ زىيىنىغا ئۇچراشتىن ساقلاش
ۋىتامىن K	65ncg	چېچەكسىي، شۇخلا، بانان	قان ئۇيۇتۇش، سۆڭەكنىڭ شەكىللىنىشى
ۋىتامىن B_6	2.2mg	بېلىق، ياڭيۇ، بانان	بوۋاقلارنىڭ چوڭ مېڭىسى ھەمدە نېرۋا سىستېمىسى

ۋىتامىن B_{12}	2.2mc	بېلىق، تۇخۇم، سۈت، گۆش	ھۈجەيرىنىڭ ئۆسۈشى
ۋىتامىن B_1	105mg	خاسلىق، 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، خاسلىق قىيامى	توقۇلمىلارنىڭ ئۆسۈشى، نېرۋا، ھەزىم قىلىش
يوپۇرماق كىسلاتاسى	400mcg	يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، چېچەكسىمان، كۆك پۇرچاق	ھۈجەيرىنىڭ بۆلۈنۈشى، تۇغما غەيرىيلىك پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، نورمال ئۆسۈش
كالتسىي	1200mg	سۈت، دۇغۇ، يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار	بۇۋاقنىڭ سۆڭىكىنىڭ شەكىللىنىشى، ئانىنىڭ سۆڭىكىنىڭ بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارى
يود	175mcg	دېڭىز مەھسۇلاتلىرى، كۆكتاتلار	نورمال ئۆسۈپ يېتىلىش
تۆمۈر	30mg	ئورۇق گۆش، كۆك پۇرچاق، چېچەكسىمان	ئوكسىگېن توشۇش، فېرمېنت فۇنكسىيەسى
ماگنىي	320mg	خاسلىق، پالەك، ياڭيۇ	سۆڭەكنى ساغلاملاشتۇرۇش، نېرۋىنىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىش
فوسفور	1200mg	ئاشلىق، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر، سېمان پۇرچاق، كالا سۈتى	ماددا ئالماشتۇرۇش
سېلېن	65mg	دانلىق ئاشلىقتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر، دېڭىز مەھسۇلاتلىرى، تۇخۇم	زىيانلىق ماددىلارنى چىقىرىۋېتىشكە ياردەم بېرىش
سىنك	15mg	ھايۋانات مەھسۇلاتلىرى، ئۇرۇق، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر	ھۈجەيرە فۇنكسىيەسى ھەمدە يېتىلىش
ئاقسىل	60g	گۆش، بېلىق، تۇخۇم، سۈت، پىشلاق	بۇۋاقنىڭ توقۇلمىلىرى، بالا ھەمراھى ھەمدە ئانا تېنىدىكى قىزىل ھۈجەيرىلىرىنى شەكىللەندۈرۈش

RE ۋىتامىننىڭ تەڭ مىقدارى

mg مىللىگىرام

mcg مىكروگىرام

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

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى توغرا يېمەك ـ ئىچمەك تەسەۋۋۇر قىلىدىغىنىمۇ كۆپ ئادەتتە، سىزگە زۆرۈرى بەلكىتا يېمەك ـ ئىچمەك توغرىسىدىكى بەزى ساۋاتلاردىن ئىبارەت.

تۆۋەندىكى يېمەك ـ ئىچمەك قوللانمىسى ئامېرىكا يېزا ئىگىلىك مىنىستىرلىقىنىڭ كۈندىلىك يېمەكلىكلەرنى تالاش ۋە ئۇلارنىڭ چەكلىنىدىغان مىقدارى توغرىسىدىكى بەلگىلىمىسى، يەنە ئامېرىكا پەنلەر ئاكادېمىيەسى يېمەكلىك ۋە ئوزۇقلۇق كومىتېتىنىڭ ئۆلچىمىگە ئاساسەن تۈزۈپ چىقىلغان.

ئاقسىل

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

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

ئەگەر سىز گۆش يېمەيدىغان ئادەم بولسىڭىز، يېتەرلىك كۆكتات ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئەۋلادىڭىزنىڭ تەن سالامەتلىكىگە كاپالەتلىك قىلسىڭىز بولىدۇ. لېكىن دىققەت قىلىشىڭىز زۆرۈر بولغىنى شۇكى، يېمەك ـ 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 ئاقسىللىرىنىڭ سەپلىمىلىرىنى ئىستېمال قىلىشىڭىز زۆرۈر. پۈتۈنلەي گۆشسىز غىزا يەيدىغانلار يەنە ئۆزىنىڭ يېتەرلىك كالتسىي قوبۇل قىلىشىغا كاپالەتلىك قىلىشى لازىم. گۆش يېمەيدىغانلار يەنە يېتەرلىك ۋىتامىن B_{12}، يوپۇرماق كىسلاتاسى ۋە ۋىتامىن D قوبۇل قىلىشىغا كاپالەتلىك قىلىشى لازىم. ئەگەر سىز بۇنداق يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىگە كۆنەلمىسىڭىز، ئۇنداقتا ھامىلدارلىق 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 تۈراقلىق مەنبەسى بولۇپ، ئۇ ئادەمنى ئاچلىق سېزىمىنى يوقىتىش

ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. شېكەر بولسا ئۇنداق ئەمەس، كىشىلەر ئۆنى چەك قويغان هالدا ئىستېمال قىلىشى لازىم. تەركىبىدە مول كاربون سۇ بىرىكمىلىرى بولغان يېمەكلىكلەردىن پۈتۈل تەركىبلىك بۇغداي ئۇنى بولكىسى، ئىتالىيە ئۇگرىسى، كۆكتات دانلىق ئاشلىق ۋە مېۋە ـ چۈۋىلەر بار. ئۇلارنىڭ تەركىبىدىكى ياغنىڭ مىقدارى يۇقىرى ئەمەس، لېكىن تېتىقۇلارنى ئىستېمال قىلىشتا دىققەت قىلىش لازىم، ئۇلارنىڭ تەركىبىدە ياغ بولۇپ، ئادەمنى سەمرىتىۋېتىشى مۇمكىن.

مېۋە ـ چۈۋىلەرنىڭ تەركىبىدە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى بولغاندىن باشقا يەنە يېمەكلىك تالاسى بولىدۇ، بۇ خىل ماددا هەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، سىز هەر كۈنى ئىستېمال قىلىدىغان كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنىڭ مىقدارى يېمەكلىكلىرىنىڭ يېرىمىغا يېتىشى كېرەك. ئېسىگىزدە بولسۇنكى، ئەگەر بەك كۆپ يېسىگىز، سەرپ قىلىنمايدىغان ئېشىپ قالغان ئېنېرگىيە ياغقا ئايلىنىپ بەدىنىڭىزدە ساقلىنىدۇ. بۇ نەزەرىيە شاكىلاتلىق يېمەكلىكلەر، تورت ۋە قەنت ـ گېزەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغانلارغا بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ياغ

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

زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىشمۇ ياخشى ئەمەس.

ئەگەر ئىمكانىيەت يار بەرسە، توپۇنغان ياغ ئىستېمال قىلىشتىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىش كېرەك، ئادەتتە توپۇنغان ياغ ھايۋانات يېغىدا مەۋجۇت بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى خولېستېرىنىڭ مىقدارى زىيادە يۇقىرى. شۇڭا توپۇنمىغان ياغ ئىستېمال قىلىش لازىم. يېمەكلىكلەرنى تالاپ سېتىۋالىدىغان چېغىڭىزدا ئەڭ ياخشىسى ئۇنىڭ چۈشەندۈرۈشىنى تەپسىلىي ئوقۇپ چىقىڭ. قورۇما قورۇشتا كۆمىسقوناق يېغى ياكى باشقا ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ.

ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار

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

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

← ۋىتامىن

ۋىتامىن يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرىدۇ، تېرىنىڭ

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

ۋىتامىن B_1 (تىئامىن) نەپەسلىنىشتىن هاسىل بولغان كاربون IV ئوكسىدىنى چىقىرىۋېتىشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۇن يېمەكلىكلىرى، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر ۋە ئۇرۇق تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

ۋىتامىن B_2 (رىبوفلاۋىن) ئۆسۈشكە لازىملىق ۋىتامىندۇر. ئۇ سۈت، گۆش، تۇخۇم ۋە يوپۇرماقلىق كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

ۋىتامىن B_3 (نىكوتىن كىسلاتاسى) كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ياردەم بېرىدۇ، كەيپىياتنى ياخشىلايدۇ، تېرىنى تېخىمۇ پارقىراق قىلىدۇ. ئۇ سۈت، تۇخۇم، پىشلاق ۋە بېلىق گۆشىنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

ۋىتامىن B_5 (پانتوتېنىك كىسلاتا) ئېنېرگىيەنىڭ ئالمىشىشىغا نىسبەتەن ئىنتايىن مۇهىم بولۇپ، كۆپ خىل يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

ۋىتامىن B_6 ئاقسىلدىن پايدىلىنىشقا نىسبەتەن مۇهىم رول ئويناىدۇ. ئۇ پالەك، بانان تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

ۋىتامىن B_{12} تېرە ۋە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ساغلاملىقىنى كاپالەتلەندۈرىدۇ. ئۇ گۆش، سۈت، تۇخۇم، پىشلاق ۋە بېلىق گۆشىنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

بىيوتىن كاربون سۇ بىرىكمىلىرى ۋە ياغنىڭ ئالمىشىشىغا نىسبەتەن مۇهىم رول ئويناىدۇ. ئۇ جىگەر، خاسەك ۋە پىشلاق تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

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

ھايۋانلارنىڭ جىگىرى ۋە بۆرىكىنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

ۋىتامىن C يېيىش رەڭلىك كۆكتاتلار ۋە ستروس تۇرىدىكى مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولۇپ، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، جاراھەتنىڭ ساقىيىپ پۈتۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇ ئادەم بەدىنىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىغا نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم. ئىممۇنىتېت كۆچمىزنى كۈچەيتىپ، بەدىنىمىزنى زەھەرلىك ماددىلارنىڭ زىيىنىغا ئۇچراشتىن ساقلايدۇ.

ۋىتامىن D سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشى ۋە كالتسىينىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇ تۈخۈم، ئاقماي ۋە پىشلاق تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ. ۋاپتاپسىنغان چېغىمىزدا، تېرىمىزمۇ ۋىتامىن D ھاسىل قىلالايدۇ.

ۋىتامىن K قانىنى ئۈيۈتىدۇ، ئۇ سۈت، كۆكتات، جىگەر، گۈرۈچ تامىقى ۋە قوناق تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

ۋىتامىن E نېرۋا سىستېمىسى، قان تومۇر ۋە ئىختىيارغا بېقىنىدىغان مۇسكۇلنىڭ ساغلاملىقىنى قوغدايدۇ. ئارپا ئۇندۇرمىسى، ئۆسۈملۈك يېغى، پۈتۈن بۇغداي ئۇنى بولكىسى ۋە ئارپا يارمىسى تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

← مىنېرال ماددىلار

* كالتسىي سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشىنى، چىشنىڭ ساغلاملىقىنى، قانىنىڭ ئۈيۈشىنى ھەمدە تۆمۇرنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇ ھەيز مەسىلىسىنى يەڭگىللىتىشكە ياردەم بېرىدۇ. ئۇ سۈت مەھسۇلاتلىرى، تۈخۈم سېرىقى، يېشىل رەڭلىك كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

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

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

بولىدۇ.

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

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

* ماگنىي سۇت، دانلىق ئاشلىق، كۆكتات، مېۋە ـ چىۋە 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 سۇت، مېۋە-چىۋە ۋە كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

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

* فوسفور سۇت، قېتىق، ئېچىتقۇ ۋە ئارپا ئۇندۇرمىسى تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ. ئۇنىڭ رولى سۆڭەكنى ئۆستۈرۈش، چىشنى چىڭىتىش هەمدە ئېنېرگىيە يەتكۈزۈشتىن ئىبارەت.

* سىنك كۆپىيىش سىستېمىسىنىڭ يېتىلىشى ۋە بەدەندىكى فېرمېنت سىستېمىسىدا ئىنتايىن مۇهىم رول ئويناىدۇ. ئۇ تۇخۇم سېرىقى، سۇت، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر، كۆك پۇرچاق ۋە سەي پۇرچاق تەركىبىدە مەۋجۇت بولىدۇ.

هامىلدارلىق مەزگىلىدە، ۋېتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنى قوبۇل قىلىش ئىنتايىن مۇهىم بولۇپ قالىدۇ. ئۇلار بوۋىقىڭزىنىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشى ۋە سىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا ئىنتايىن ئاچقۇچلۇقتۇر. ئادەم بەدىنى بۇ ۋېتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنى هاسىل قىلالمايدۇ ۋە زاپاس ساقلىيالمايدۇ. سىز ئۇلارنى

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

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

* سىزنىڭ يوپۇرماق كىسلاتاسىغا بولغان ئېھتىياجىڭىز بىر ھەسسە ئاشىدۇ. ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى يوپۇرماق كىسلاتاسىنى قوبۇل قىلىش مىقدارىنى يۇقىرى كۆتۈرسە بوۋاقنىڭ نېرۋا سىستېمىسى كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ. ئاياللار ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى ۋە ھامىلدار 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 مىقدارda ئىچىش ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. ئۇ 800 مىللىگىرام RE دىن ئاشۇرۇپ ئىشلىتىلسە زەھەرلىك. كۈنىگە 4000IU تەبىئىي B ـ 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 ئۈنى يېتەرلىك قوبۇل قىلىشىڭىز زۆرۈر. بەدىنىڭىز ۋىتامىن C نى ھاسىل قىلالمايدۇ، شۇڭا ئۈنى ھەر كۈنى تولۇقلاپ تۇرۇشىڭىز زۆرۈر. ۋىتامىن C تۆمۈرنىڭ بەدەنگە

سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇنىڭ كۈنىگە قوبۇل قىلىش تەۋسىيە قىلىنغان مىقدارى 70 مىللىگرام. مېۋە ـ چۆپە، 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 كالتسىينى سۈمۈرۈشىگە ۋە سۆڭەكلىرىڭىزنىڭ ساغلام بولۇشىغا ياردەملەشتۈرۈشىڭىز كېرەك. ھامىلدارلىق 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 فېرمېنتلارنىڭ 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 قىلسىڭىز ياكى دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىش كۆرسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر بۇنى 100 مىللىگرام

ۋىتامىن C بىلەن بىللە ئىچسىڭىز تۆمۈرنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ.

كالتسىي سۆڭەكلىرىنىڭ ئۆسۈشى، قانىنىڭ ئۇيۇشى ۋە باشقا نۇرغۇن ھۈجەيرە فۇنكسىيەلىرىگە قارىتا مۇھىم روللارنى ئويناپدۇ. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، بولۇپمۇ ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى بىر باسقۇچىدا، بەدىنىڭ كالتسىيغا بولغان ئېھتىياجى ئاشىدۇ. ئەگەر بەدىنىڭىزدە ۋىتامىن D كەمچىل بولسا، ئۇ ھالدا بۇ قېتىمدىكى كالتسىينىڭ ئومۇمىي قويۇقلۇقىغا تەسىر يەتكۈزۈشى مۇمكىن. ئۆسۈۋاتقان بوۋىقىڭىز ساغلام سۆڭەك ۋە چىشقا ئىگە بولۇش ئۈچۈن، يېتەرلىك كالتسىينىڭ بولۇشىغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئەگەر بەدىنىڭىزدە كالتسىي كەمچىل بولىدىغان بولسا، بوۋىقىڭىز سۆڭەكلىرىڭىزدىن كالتسىي سۈمۈرۈۋالىدۇ ـ دە، يېشىڭىز چوڭايغاندىن كېيىن سىز سۆڭەك ماددىسى شالاڭلىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولىسىز، سىز ھەر كۈنى ئېھتىياجلىق بولىدىغان كالتسىي مىقدارى 200 ~ 11300 مىللىگىرام ئارىلىقىدا بولىدۇ. سۈت مەھسۇلاتلىرى، يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، ئۆرۈك مېغىزى، خاسىڭ ۋە مېۋە قېقى كالتسىي تولۇقلايدىغان ئوبدان يېمەكلىكلەردۇر. سۈت ۋە سۈت مەھسۇلاتلىرى ناھايىتى ئوبدان كالتسىي مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر سىز كۈنىگە 0.2 كىلوگىرام سۈت ئىچسىڭىز، ئۇ ھالدا ئۇنىڭدىن يېتەرلىك كالتسىيغا ئېرىشەلەيسىز. ئەگەر سىز كالا سۈتىنى ياقتۇرمىسىڭىز ياكى سۈت شېكىرىگە كۆنەلمەسلىك مەسىلىسى بار بولسا، ئۇنداقتا قېتىق، تەركىبىدە سۈت شېكىرى بولمىغان سۈت ۋە يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلارمۇ سىزنىڭ ئوبدان تاللىشىڭىز بولالايدۇ. ئەگەر سۈت ئىچىدىغان بولسىڭىز، ياغسىزلاندۇرۇلغان ياكى يېغى ئاز سۈتلەرنى تاللاپ ئىچسىڭىز بولىدۇ.

سىز كۈنىگە 320 مىللىگىرام ماگنىي قوبۇل قىلىپ بەدىنىڭىزدىكى كالتسىينى تەڭپۇڭلاشتۇرۇشىڭىز زۆرۈر.

www.uyghurkitap.com

يود قالقانبەز هورمۇننى بىرنەچتۇرۇشكە ئىشلەتىلىدۇ. قالقانسىمانبەز هورمۇنى بوۋاقنىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر بەدىنىڭىزدە يود كەمچىل بولسا، ئۇ هالدا بوۋىقىڭىزنىڭ ئەقلىي جەهەتتىكى يېتىلىشى ئاجىزلايدۇ. ئويدا يود مەنبەسى بولالايدىغان يېمەكلىكلەر دېگىز مەهسۇلاتلىرى ۋە كۆكتاتلاردىن ئىبارەت.

سىنىڭ بوۋاقنىڭ هۈجەيرىلىرىنىڭ نورمال يېتىلىشىگە نىسبەتەن ئىنتايىن مۇهىم. هامىلدارلىق مەزگىلىڭىزدە، بەدىنىڭىزنىڭ سىنكە بولغان ئېهتىياجى ئاشىدۇ. سىنكنىڭ قوبۇل قىلىنىشى يېتەرلىك بولمىسا، بوۋىقىڭىزنىڭ تۇغۇلغاندىكى بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەن بولىدۇ. قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر، پۇتۇن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنى، دانلىق ئاشلىقتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر، پۇرچاق تۇرىدىكىلەر، هايۋانلارنىڭ جىگىرى، يەنە تۇخۇم تەركىبىدە سىنك مول. هەر كۈنى قوبۇل قىلىنىدىغان سىنك مىقدارى 15 مىللىگرام ئەتراپىدا بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ، لېكىن 75 مىللىگرامدىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك.

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

سۇ

ئاخىرىدا، بەدىنىڭىزگە ئەڭ كېرەكلىك ماددا ـــ سۇنى ئۇنتۇپ قالماڭ. بەدىنىمىزنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت، شۇڭا يېتەرلىك سۇ تولۇقلاپ تۇرۇش ئىنتايىن مۇهىم. ئەگەر بەدىنىڭىزدە سۇ كەمچىل بولسا، قېنىڭىز ئوكسىگېنىنى

ئۇنۇملۇك هالدا توقۇلمىلىرىڭىز ۋە ھامىلىگە توشۇپ ئاپىرالمايدۇ. بەدىنىڭىزدە ئەگەر سۇ يېتىشمىسە، بېشىڭىز قايىدۇ ۋە ھوشىڭىزدىن كېتىسىز، ماددا ئالماشتۇرۇشنىڭ ئېھتىياجى ۋە بەدىنىڭىزدىكى سۇنىڭ يوقىلىشى سەۋەبىدىن، ھامىلدارلىق مەزگىلىڭىزدە تېخىمۇ كۆپ سۇغا ئېھتىياجلىق بولىسىز.

سۇ يېتىشمەسلىكنى ھەل قىلىشنىڭ ئۇسۇلى سۇنى كۆپ ئىچىشتىن ئىبارەت. ھامىلدارلىق مەزگىلىڭىزدە كۇنىگە 6 ~ 8 ئىستاكان سۇ ئىچىشىڭىز لازىم. ئەگەر بۇنداق قىلىشىم ناھايىتى تەس دەپ قارىسىڭىز، مېۋە شىرنىسى ئىچسىڭىز بولىدۇ ياكى سۇغا بىر پارچە لىمون سىلىپ ئىچسىڭىز بولىدۇ. يۇمشاق ئىچىملىكلەرمۇ بولىدۇ، لېكىن شېكەر ۋە كوفېئىن قوشۇلغان ئىچىملىكلەرنى ئىچسىڭىز بولمايدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، يۇمشاق ئىچىملىكلەرنىڭ تەركىبىدە ناتىرىي بولۇپ، سۇلۇق ئىشىقنى كەلتۇرۇپ چىقىرىشى مۇمكىن.

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

ئۆزۈقلىنىش 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 ـ چىۋە، كۆكتات ۋە پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنىدىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر يېتەرلىك بولمىغان بولسا، ھېچبولمىغاندا يېمەك ـ ئىچمەكسىزلىنىڭ ئارىسىدا بىر نەرسىلەرنىڭ بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك. ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ كۆپ‌ئۈلۈكىدەك مەنبەسى يېڭى يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار ۋە يېڭى مېۋە ـ چىۋىلەردىن ئىبارەت. ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ھەر كۈنى يېشىل رەڭلىك كۆكتات ۋە سېرىق رەڭلىك مېۋە، پۈرچاق تۇرىدىكىلەر ۋە پۈتۈن بۇغداي ئۇنى يېمەكلىكلىرىنى ئىستېمال قىلىشىڭىز كېرەك، مەسىلەن: پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنى بولكىسى، يېرىك 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 بېسىمنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ. سىز ھەر كۈنى بىرنەچچە قوشۇق شېكەر ئىستېمال قىلىشىڭىزمۇ سىزنىڭ ۋە بوۋاقىڭىزنىڭ سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزمەيدۇ، بىر پارچە شاكىلات ياكى بىر تال ماروژنى سىزنىڭ يېمەك ـ ئىچمەكسىزگە 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 ئىنچىكىلىك بىلەن ئوقۇپ چىقىشىڭىز كېرەك.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە يېيىشكە بولمايدىغان يېمەكلىكلەر، يەنى «ئەخلەت يېمەكلىك»لەر قەھۋە تەمى بەك تۇزلۇق يېمەكلىكلەر، ياغدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر، يەنە يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا دېزىنفېكسىيە قىلىنمىغان يېمەكلىكلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. كاۋاپ پىشۇرۇش جەريانىدا گۆشتە زىيانلىق تەركىبلەر ھاسىل بولىدۇ، شۇڭا كاۋاپ يېيىشكە بولمايدۇ. كوفېئىن ۋە ئىسپىرت قوبۇل قىلىشنى توختىتىشىمۇ ئىنتايىن مۇھىم. ئىسپىرت ھامىلىگە زىيانلىق ھەمدە يۇقىرى قان بېسىمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كوفېئىن ئانا بولغۇچىلارنىڭ روھىي جەھەتتە جىددىيلىشىشى، ھارغىنلىق ۋە ماغدۇرسىزلىنىشنى 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 ـ ئىچمەك توغرىسىدىكى بارلىق مەزمۇنلارنى ئوقۇپ چىقتىڭىز، ئەگەر تېخىچە ئەمەل قىلالمىغان بولسىڭىزمۇ ئۈمىدسىزلەنمەڭ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە نەرسە ـ 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 ـــ يېتەرلىك سۇ ئىچكەن، يېيىشكە تېگىشلىك بارلىق كۆكتات ۋە مېۋە- چۈنلەرنى يېگەن، تەلەپ بويىچە مۇۋاپىق مىقداردا ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنى قوبۇل قىلغان ئادەمنى تېخى ئەزەلدىن ئۇچرىتىپ باقمىدىم. ئارىمىزدىكى مۇتلەق كۆپ

ساندىكى ئادەملەر پەقەت چامىنىڭ يېتىشچە ئېش كۆرسىلا بولىدۇ. قانداق قىلىپ بولسىمۇ ھەممىمىز بۇ توقۇرئايغا تاقابىل تۇرالايمىز!

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

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

بەشىنچى باب

ئىككى ئادەم ئۇچۇن تاماق يېيىش

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

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

هامىلدارلىق مەزگىلىدە، ئىككى ئادەم ئوچۇن تاماق يېمەسلىك بولمايدۇ.

بۇنداق دېيىشنىڭ بەزى جەھەتلەردە توغرا يەرلىرى بار بولسىمۇ، ئەمما «ئىككى ئادەم ئوچۇن تاماق يېيىش» دېگەن بۇ ئەنئەنىۋى كۆز قاراش هامىلدارلىق مەزگىلى ۋە تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش جەھەتتىكى نۇرغۇن مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىككى ئادەم ئوچۇن تاماق يېيىش ئەمەلىيەتتە تەسەۋۋۇرىمىزدىكىگە ئوخشاشمايدۇ، ئۇ ئەسلىدىكىنىڭ ئىككى ھەسىسىگە 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 كالورىيىسى يۇقىرى يېمەكلىكلەردىن ئىبارەت. ئوسۇڭنىڭ تەركىبىدە ئاساسەن كالورىيە بولمايدۇ، ئەمما شاكىلات بىرقانچە يۈز كالورىيەنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ. ئوسۇڭنى قانچىلىك يېگۈڭىز كەلسە شۇنچىلىك يېسىڭىزمۇ، 0.5 كىلوگىراممۇ سەمرىپ قالمايسىز؛ ئەمما ئەگەر شاكىلاتنى قانچىلىك يېگۈڭىز كەلسە شۇنچىلىك يەيدىغان بولسىڭىز، ئۇلار چوقۇم ساغرىڭىزنى سەمرىتىۋېتىدۇ.

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

هامىلدارلىق مەزگىلىگىزدە سىز ئېھتىياجلىق بولىدىغان كالورىيە سانى ئاشىدۇ، چۈنكى سىز ئىككى ئادەمنى — ئۆزىگىز ۋە بوۋىقىڭىزنى ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىشىڭىز زۆرۈر. ئەمما بۇ ئاشىدىغان مىقدار بەك چوڭ بولمايدۇ.

بىر بوۋاقنى بېقىشقا كېرەكلىك ئىسىقلىق مىقدارى 550 مىڭ كالورىيە. بۇ قارىماققا بىرقەدەر كۆپ بىلىنىشى مۇمكىن، ئەمەلىيەتتە كۈنىگە پەقەت 300 كالورىيە (بىر ئىستاكان ياغسىز سۈت، بىر دانە ئالما ۋە بىر پارچە بولكا ئۆز ئىچىگە ئالغان ئىسىقلىق مىقدارىغا تەڭ) ئىسىقلىق بولسىلا كۈپايە، بۇ هامىلدارلىقنىڭ كېيىنكى ئىككى باسقۇچىدا شۇنداق بولىدۇ.

كىشىلەر هامىلدار ئاياللارنىڭ «ئىككى ئادەم ئۈچۈن تامىق يېيىش» نى چۈشىنىشىنىڭ خاتا ئىكەنلىكىنى كەينى - كەينىدىن بايقاشتى، لېكىن بەك كېچىكىكەنىدى. «ئۇلار قانچىلىك نەرسە يېگۈسى كەلسە شۇنچىلىك نەرسە يېسە بولىدۇ، چۈنكى ئۇلار ئىككى ئادەم ئۈچۈن تامىق يەيدۇ، لېكىن نەتىجىدە ئۇلار ئەمەلىي ئېھتىياجىدىن كۆپ نەرسىلەرنى يەيدۇ. سىز ۋە بوۋىقىڭىز ئىشلىتىپ بولالمىغان نەرسىلەر ياغ شەكلىدە بەدىنىڭىزدە زاپاس ساقلىنىدۇ.» تۈغۈتتىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش جەھەتتىكى مەسىلىلەر ئادەتتە هامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىنىڭ ئېھتىياجلىق مىقدارىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن كېلىپچىقىدۇ. ئەگەر سىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئۆزگىزنىڭ بەدەن شەكلىڭىزگە ئاساسەن تەۋسىيە قىلىنغان بەدەن ئېغىرلىقى دائىرىسىدە تىزگىنلىيەلىسىڭىز، ئۇ هالدا تۈغۈتتىن كېيىن تۇيغۇڭىز كۆپ ياخشى بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىنى 2.3 ~ 4.5 كىلوگرام ئازايتىش تۇققۇز كىلوگرام ياكى 13.6 كىلوگرام ئازايتىشتىن ئاسان.

ئەگەر هامىلدار بولغان بولسىڭىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ بەك كۆپ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى هېس قىلغان

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

سىز ھەر كۈنى قانچىلىك نەرسە يېيىشىڭىز لازىم؟

يېمەك ـ ئىچمەك كۆرسەتمىسى سىزنىڭ يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىنى مۆلچەرلىشىڭىزگە يارىدەم بېرىپلا قالماستىن، يەنە سىزنىڭ ئىشتىھايىڭىزنىڭ بەك چوڭ ياكى بەك كىچىك ئىكەنلىكىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈشىڭىزگىمۇ يارىدەم بېرىدۇ. ئەمما ئۇلارنىڭمۇ مۇكەممەل ئەمەسلىكىنى ئېسىڭىزدىن چىقىرىپ قويماڭ. ئالىملار يېڭى بايقاشلارغا ئېرىشكەندە، يېمەك ـ ئىچمەك كۆرسەتمىسى مۇناسىپ ھالدا تەڭشىلىدۇ، ئوزۇقشۇناسلارمۇ ماس ھالدا ئۆزلىرىنىڭ پىكرىگە تۈزىتىش كىرگۈزىدۇ. نۆۋەتتە، ھەر كۈنى ئىستېمال قىلىنىدىغان بولكا، گۈرۈچ تامىقى، ئارپا يارمىسى ۋە ئىتالىيە ئۇگرىسى تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ كۈنىگە ئالتە ئۇلۇش؛ مېۋە ـ چىۋە تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ كۈنىگە ئىككى ئۇلۇشتىن تۆت ئۇلۇشكىچە؛ كۆكتات تۇرىدىكىلەرنىڭ كۈنىگە ئوچ ئۇلۇشتىن بەش ئۇلۇشكىچە؛ سۈت، قېتىق ۋە پىشلاق تۇرىدىكىلەرنىڭ كۈنىگە ئىككى ئۇلۇشتىن ئوچ ئۇلۇشكىچە؛ گۆش، ئۆي قۇشلىرى، بېلىق، تۇخۇم ۋە قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەرنىڭ كۈنىگە ئىككى ئۇلۇشتىن ئوچ ئۇلۇشكىچە بولۇشى تەۋسىيە

قىلىندۇ، ياغ، شېكەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم.
ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، ھەر كۈندىكى 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 ئاڭلىماقتا. 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. ھامىلدار بولغان نۇرغۇن ئاياللارنىڭ كۈنىگە قوبۇل قىلىدىغان ئىسىقلىق مىقدارى ئەمەلىيەتتە ئادەتتىكى ئاياللار كۈنىگە قوبۇل قىلىشقا تېگىشلىك بولغان 2200 كالورىيە ئىسىقلىق مىقدارىغا زادىلا يەتمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئالدىنقى ئۈچ ئايدا سىزنىڭ يەنە بىر ئاز ئىسىقلىقنى ئاشۇرۇپ قوبۇل قىلىشىڭىز زۆرۈر بولۇشى مۇمكىن. ھامىلدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچىغا قەدەم قويغىنىڭىزدا، مادداۋ ئالماشتۇرۇش نىسبىتى ئۆزلەيدۇ، سىز ھەر كۈنى يەنە 300 كالورىيە ئىسىقلىقنى ئاشۇرۇپ قوبۇل قىلىشىڭىز كېرەك.
ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ئەمەلىيەتتە 300 كالورىيە ئىككى ئىستاكان سۈتنىڭ ئىسىقلىق مىقدارىچىلىكلا بولىدۇ. ئويلاپ كۆرۈڭ، بۇ چاغدا بۇۋىقىڭىز تېخى ناھايىتى كىچىك بولىدۇ. 300 كالورىيە ھامىلىنىڭ ئىشلىتىشىگە يېتىدۇ. ئەگەر يەنە يېتەرلىك ئاقسىل، كالتسىي ۋە تۆمۇر قوبۇل قىلىشقا كاپالەتلىك قىلسىڭىز، قوبۇل قىلغان ئىسىقلىقىڭىز ئىنتايىن كۆپ بولغان بولۇشى

مۇمكىن. شۇڭا، سىزنىڭ يەنە تاتلىق يېمەكلىكلەر ۋە ئاسانلا ئادەمنى سەمرىتىۋېتىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئازراق يېيىشىڭىز، ئاساسلىقى تۆۋەن كالورىيىلىك، ئوزۇقلۇق يۇقىرى يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: كۆكتات ۋە مېۋە ـ چۈلەرنى ئىستېمال قىلىشىڭىز زۆرۈر بولىدۇ.

ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېغىر دەرىجىدە ئېشىپ كەتكەن بولسا ياكى ئېغىر دەرىجىدە يېنىك بولسا، كۆپ كىزەككە ھامىلدار 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 كىزەككە ھامىلدار 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 ياسالمىلىرىنى ئىستېمال قىلىشى كېرەكمۇ ـ يوق؟

ئەگەر سىزنىڭ ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بىرقانچە ئاي ئىچىدىكى يېمەك ـ ئىچمەكلىرىڭىز تەڭپۇڭ بولۇپ، يېمەكلىكلەردىن يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلىگەن بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىز ھامىلدار بولۇش ئۈچۈن يېتەرلىك ئوزۇقلۇق تەييارلىغان بولىسىز. ئەمما، كۆپ ساندىكى ئاياللارغا ئوخشاش، سىزنىڭمۇ يېمەك ـ ئىچمەكلىرىڭىز ئانچە بەك ئوزۇقلۇققا ئىگە قىلالمىغان بولسا

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

ھامىلدارلىق 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 ھامىلدار 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 مۇتەخەسسىسلەر 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 سانىدىكى يېڭى ئانىلار ئۆزلىرىنىڭ يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ ساغلام ۋە تەڭپۇڭ بولۇش ئۈلچىمىدىن تېخىچە يىراق ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىدۇ. ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى، كۆپ سانىدىكى ئاياللار يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ ئوزۇقلۇقنىڭ تەڭپۇڭ بولۇش مەسىلىسىنى ھەقىقىي تۈردە ئويلىنىپ كۆرمەيدۇ.

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

كىسلاتاسى ۋە تۆمۇرگە ئېرىشىشىڭىزگە كاپالەتلىك قىلىشىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى ۋىتامىن ياسالمىلىرىنى ئىستېمال قىلىشتىن ئىبارەت.

بىرىنچى كۆرسەتمە: دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكى يوق ئەھۋالدا، ھەرقانداق ۋىتامىن ياسالمىلىرىنى ھەرگىز خالىغانچە ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ۋىتامىن ياكى مىنېرال 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 ئۆتۈنسىڭىز بولىدۇ. ئۆز بېشىمچىلىق بىلەن ئىش كۆرسىڭىز ئىنتايىن خەتەرلىك. مۇتەخەسسىسلەر 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 β 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 B_3 كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا تېرە قىزىرىش ھادىسىسى، جىگەر ئىقتىدارى نورمالسىز بولۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

ئىنتايىن خەتەرلىك بولغان يۇقىرى كالتسىيلىق قان كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ۋىتامىن E كۆپ مىقدارىدا ئىستېمال قىلىنسا كۆڭلى ئىلىشىش، ئىچى سۇرۇش، باش ئاغرىش، هوشسىزلىنىش ۋە يۇرەك سىقىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

سىنك كۆپ مىقدارىدا ئىستېمال قىلىنسا كۆڭلى ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۆمۇر قان تەركىبىدىكى تۆمۇر مىقدارى بەك يۇقىرى بولسا، يۇرەك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ئەگەر سىز ۋىتامىن ياساملىرىنى 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.

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

200 ~ 300 مىللىگرام كالتسىي.

400 مىللىگرام يوپۇرماق كىسلاتاسى.

هەر كۈنى قوبۇل قىلىش تەۋسىيە قىلىنغان مىقدارىدىكى ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن B.

هەر كۈنى قوبۇل قىلىش تەۋسىيە قىلىنغان مىقدارىدىكى تۆمۇر ۋە سىنك: ئەگەر بەدەنده سىنك، ماگنىي ۋە ئامىنو كىسلاتا كەمچىل بولسا، بۇۋاقنىڭ تۇغما غەيرىيلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

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

مەن يەنە بىر قېتىم تەكىتلىشىم زۆرۈركى، تۇغۇت يېتىشمەسلىكى 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 ھامىلدارلىق مەزگىلىڭىزدە ئۆسۈملۈك تۇرىدىكى دورىلارنى يېمەكچى بولسىڭىز، ئوخشاشلا مۇتەخەسسىسلەردىن مەسلىھەت سورىشىڭىز كېرەك.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە تۆۋەندىكى ئۆسۈملۈك تۇرىدىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك: كېرەش، زىرىق، مۇشۇكتىرنىقى، ياۋا زاغۇن، ئۇچ يوپۇرماقلىق تېرەك قوۋزىقى، غازئوتى، ئامېرىكا مامۇرانچىنى، لوبېلىيە ئوتى، ئورېگون ئۈزۈمى، يالپۇز، سۇزاپ.

ئىككىنچى كۆرسەتمە: «ۋىتامىن تابلىتى ساغلام، تەڭپۇڭ يېمەك - ئىچمەكنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ». «ھەرقانچە مۇكەممەل ۋىتامىن تابلىتى بولغان تەقدىردىمۇ يېمەك - ئىچمەكىڭىزنىڭ 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 ئېرىشتۇرۇشنىڭ ئەڭ ياخشى يولى يېمەكلىك ئىستېمال قىلىشتىن ئىبارەت.

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

ھەر كۈنى ۋېتامىن ياسالمىلىرىنى ئىچىۋەرسىڭىز كۆڭلىڭىز ئىلىشىشى مۇمكىن. ئەگەر سىزدە بۇ خىل ئەھۋال بولسا، ئۇلارنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچسىڭىز بولىدۇ. سىزنىڭ سەھەردە قۇسۇش ئەھۋالىڭىز ناھايىتى ئېغىر پولغان 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 ھامىلدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا، ۋېتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ كەمچىل بولۇشىنىڭ تۈغما غەيرىيلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئېھتىماللىقىنىڭ ئەڭ يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى يەنىلا ئېسىڭىزدىن چىقارماسلىقىڭىز كېرەك.

بەدەن ئېغىرلىقىنى ئۆلچەش

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

www.uygurkitap.com

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

ھامىلىدارلىقىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا بەدەن ئېغىرلىقىڭىزدا بەك چوڭ داۋالغۇش بولماسلىقى كېرەك. ئىككىنچى باسقۇچىدا بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ھەر ھەپتىدە 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 ـ ئىچمەكلىكىڭىزنى تىزگىنلىشىڭىز زۆرۈر، لېكىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىشنى ئازايتىۋېتىشكە بولمايدۇ.

سەككىزىنچى باب

يېمەكلىك مەسلىسى توغرىسىدا

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

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

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

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

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

«راستلا بەك چاتاق بولدى، مەن هامىلدارلىقتىكى شېكەر سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالدىم. هامىلدارلىق مەزگىلىمدە يېگۈم كەلگەن نەرسىلەرنى يېيەلمەيدىغان بولدۇم.»

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

سەھەردە قۇسۇش

تەخمىنەن يېرىمنى تەشكىل قىلىدىغان هامىلدار ئاياللاردا هامىلدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا كۆڭلى ئىلىشىش ۋە قۇسۇش

ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال سىزنى چىراي تاتارغان ھارغىن كۆرسىتىپ قويىدۇ. 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 يارىدەم بېرىدىغان باشقا ئۇسۇللار بار، ئادەتتىكى داۋالاش ئۇسۇلى ۋىتامىن B ياسالمىلىرىنى ئىچىشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بەزى ئايالالار بېلىگە بىر تال تاسما (كەمەر) باغلاپ، قورساقتا ئازراق بېسىم چۈشۈرسە سەھەردە قۇسۇشنى يەڭگىللەتكىلى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. بۇ خىل بېسىم چۈشۈرۈش ئۇسۇلى كۆڭۈل ئېلىشىش سېزىمىنى يەڭگىللىتىدۇ.

ئەگەر كۆڭلىڭىز ئېلىشىش ۋە قۇسۇشنىڭ دەرىجىسى ئانچە بەك ئېغىر بولمىسا، تۆۋەندىكى ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىپ داۋالىسىڭىز بولىدۇ. لېكىن ئەھۋال ناھايىتى ئېغىر بولسا، ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىپ داۋالىنىشىڭىز زۆرۈر.

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

تەركىبىدە ئاقسىل ۋە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى مول بولغان يېمەكلىكلەر كۆڭۈل ئېلىشىشنى تۇغدۇرىدىغان يارىدەم بېرىدۇ. ئۇزۇقلۇقى بار يېمەكلىكلەرنىڭمۇ ئوخشاش رولى بولىدۇ.

كۆپ مىقدارداسۇيۇقلۇق تولۇقلاڭ. قۇسۇش سۇسىزلىنىشىڭىزغا سەۋەب بولۇشى مۇمكىن.

ئېغىز بوشلۇقىنىڭ تازىلىقىنى ساقلاڭ. مۇشۇنداق قىلسىڭىز كۆڭۈل ئىلىشىش سېزىمىنى يەڭگىللىتەلەيسىز ھەمدە چىشىڭىز ۋە چىش مىلىكىڭىزنىڭ زەخمىلىنىشىدىن ساقلىنالايسىز.

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

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

ئاز ـ ئازدىن كۆپ قېتىم غىزالىنىڭ.

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

زەنجۈبىل چېيى، مالىنا يوپۇرمىقى چېيى، يالپۇز، مامكاپ قاتارلىق ئۆسۈملۈك دورا كاپسۇللىرى، شۇنىڭدەك چاينىڭ كۆڭۈل ئېلىشىشقا نىسبەتەن مۇئەييەن يەڭگىللىتىش رولى بار، زەنجۈبىل ئاشقازاننى بوشاشتۇرۇش رولىغا ئىگە بولغانلىقتىن، زەنجۈبىل چېيى ئىچىش ئوتتۇرا ھال دەرىجىدىكى كۆڭۈل ئىلىشىشنى يەڭگىللىتىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ خىل چاينى تەييارلاشتا، ئىستاكانغا ئىككى قوشۇق زەنجۈبىل 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 قىلالىغۇدەك ھالەتتىكى قىزىق سۇغا چىلاپ، سىقىۋەتكەندىن كېيىن قورساقنىڭ ئوتتۇرىسى، قولتۇق، ساغرىغا تېڭىش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا قىزىق سۇ ئېلىنغان شىشىنى قورساقتا 15 مىنۇت قويۇش لازىم.

ئىچىۋاتقىنىڭىزنىڭ ھامىلدار ئاياللارنىڭ ئىشلىتىشىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ۋىتامىن ياسالمىسى ئىكەنلىكىنى قارارلاشتۇرۇڭ.

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

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

ئومۇمەن ئېيتقاندا، پەقەت ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئۈچ ئېيىدىلا ئاندىن سەھەردە قۇسۇش ئىنكاسى كۆرۈلىدۇ. ئەمما تېخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملىشىش ئېھتىمالىمۇ بولىدۇ، ھەتتا پۈتكۈل ھامىلدارلىق 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 داۋالىنىپ، بۇنىڭىزنىڭ يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشىشىگە كاپالەتلىك قىلىشىڭىز زۆرۈر بولۇشى مۇمكىن.

ھامىلدارلىقنىڭ سىرى: قورساقتىكى بالا قىز بولسا كۆڭۈل ئىلىشىدۇ.

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

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

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

تەتقىقاتلار، ئەگەر سەھەردە قۇسۇش ئىنكاسىدىن ئىبارەت 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 بالىغا 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 ھامىلدارلىق مەزگىلىمدە ئىزچىل تۇرده قەۋزىيەتنىڭ ئازابىنى تارتقانىدىم. ئۇ چاغلاردا مەن ئىنتايىن بىئارام بولغان، قاتتىق چارچاپ ھالسىرىغانىدىم. يېگەن نەرسىلىرىم ۋە توكسىنىڭ بەدىنىمدە يىغىلىپ تۇرۇپ قېلىۋاتقانلىقىنى ئويلىساملا بىزار بولاتتىم.

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

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

هامىلدارلىق مەزگىلىدە چوڭ تەرەت قىلىشنىڭ قىيىن بولۇشى ناھايىتى كۆپ كۆرۈلىدىغان مەسىلىدۇر. ھورمۇن ئۆزگىرىشى ۋە ئۇچەي ئىقتىدارىنىڭ ئۆزگىرىشى، قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا جايلاشقان ئۇچەي ۋە كۆتەن ئۇچەينىڭ بېسىلىشى قەۋزىيەتكە سەۋەب بولىدۇ. هامىلدار ئاياللار ۋىتامىن ـ تۆمۈر ياسالمىسىنى ئىچسە، بۇ ئۇلارنىڭ چوڭ تەرىتىنى 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 ئېھتىياج زادىلا كۆرۈلۈپ باقمىغان بولسا، ئۇنداقتا بۇ بەك ياخشى بولغىنى. دېمەك، بەدەن سىستېمىڭىز هامىلدارلىق ئەكەلگەن ئۆزگىرىشكە ناھايىتى تېزلا ماسلاشقان، ئۇنىڭ ئۇستىگە يېمەك ـ ئىچمىكىڭىزمۇ ئىنتايىن مۇۋاپىق بولغان بولىدۇ. سىز پەقەت ئىچىڭىز سۇرۇپ كېتىشتىن ئېھتىيات قىلسىڭىزلا بولىدۇ، ئەگەر سىزدە ئىچى سۇرۇش ئېھتىياجى بولسا، دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈشىڭىز لازىم.

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

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

* كۆپ مىقدارداً سۇيۇقلۇق تولۇقلاش. بۇنىڭ ئۈچۈن شېكەر قوشۇلمىغان مېۋە سۇيى، لېمون سۇيى قوشۇلغان قاينىق سۇ ياكى مېۋە سۇيى ئىچسە بولىدۇ.

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

* ئەگەر سىزدىكى قەۋزىيەت ئىنتايىن ئىنچىكە بولسا، ئۇنداقتا بۇ بوۋاسىر (گېموروي)نى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى ئىنچىكە 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 ئۇنۇم بەرمىسە، ئۇنداقتا دوختۇرخانىغا بېرىپ كۆرۈنۈشىڭىزگە توغرا كېلىشى، دوختۇر سىزگە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدىغان دورىلارنى يېزىپ بېرىشى مۇمكىن. ھامىلدارلىق 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 ھەرىم قىلىش ياخشى بولماسلىق ئالامىتىگە ئوخشاشلا ھامىلدارلىق مەزگىلىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان ئەھۋالدۇر. قورسىقىڭىزنى كۆپتۈرمەيدىغان نەرسىلەرنى يېسىڭىزمۇ يەنە مۇشۇنداق مەسىلە كۆرۈلۈشى مۇمكىن. سىز يېمەك ـ ئىچمىڭىزنى خاتىرىلەپ قانداق يېمەكلىكنىڭ

قورسقىكىزنى كۆپتۇرگەنلىكىگە ھۆكۈم قىلىش ئارقىلىق، بۇنداق ئەھۋالنى يەكىگىللەتسەكىز بولىدۇ. بىر قېتىمدا بەك جىق يېمەستىن، ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم يېيىشتە چىك تۇرسىكىزمۇ بەلگىلىك ياردەمى بولىدۇ. قورۇما قورۇغاندا كۆكتاتلارنى بەك ئۇزۇن قاينىتىۋەتمەسلىك، يېڭى كۆكتات ۋە مېۋە - چۈىلەرنى كۆپرەك يېيىش لازىم.

ھامىلدارلىقتىكى شېكەر سىيىش كېسىلى

ھامىلدارلىق ھورمۇنى قان شېكىرى سەۋىيەسىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئاشقازان ئاستى بېزى يېتەرلىك ئىنسۇلىن بىلەن تەمىنلىيەلمەي ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى قان شېكىرىنىڭ مۇقىملىقىنى ساقلىيالمايدۇ. ھامىلدارلىقتىكى شېكەر سىيىش كېسىلىنىڭ كۆپىنچە ئىلگىرى ھېچقانداق شېكەر سىيىش كېسىلى ئالامەتلىرى يوق، ھامىلدار بولغىنىغا تۆت ئايچە بولغان ئايالالاردا، ئادەتتە ھامىلدار بولۇپ 20 ھەپتىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر سىز ھامىلدارلىق مەزگىلىدە شېكەر سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالسىكىز، ئۇنداقتا بۇۋىقىكىزنىڭ بويىنىڭ بىر قەدەر ئېگىز بولۇش ئېھتىماللىقى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. بەدىنىكىزدىكى ئوشۇقچە قان شېكىرى بالا ھەمراھى ئارقىلىق ھامىلىگە يەتكۈزۈلۈپ، بۇۋاق ئۆزى ئىنسۇلىن ئىشلەپچىقىرىشقا باشلايدۇ. تېخىمۇ كۆپ قان شېكىرى ۋە ئىنسۇلىنغا ئېرىشكەنلىكتىن، بۇۋاقنىڭ ئېغىرلىقى ئادەتتىكى ئەھۋالدىكىدىن ئېغىرراق بولىدۇ. ئىنسۇلىن يېمەكلىكىنى ئېنېرگىيەگە ئايلاندۇرۇشىكىزغا ياردەم بېرىدىغان بىر خىل ھورمۇندىن ئىبارەت، ئەگەر بەدىنىكىزدىكى ئىنسۇلىنىدا مەسىلە

كۆرۈلسە، ئۇنداقتا بەدىنىڭىزدە كۆپ مىقداردا شېكەر بولغان تەقدىردىمۇ، بەدىنىڭىز ئۇنىڭدىن ئۇنۇملۇك پايدىلىنالمايدۇ.

كۆپ سانلىكى دوختۇرلار ھامىلدار ئاياللارنىڭ ھامىلدار بولغىنىغا 24 ھەپتە بولغاندا شېكەر سىيىش كېسىلىگە قارىتا تەكشۈرۈش ئېلىپ بارىدۇ. تەكشۈرۈش تاتلىق ئىچىملىكلەرنى ئىچكەندىن كېيىنكى بىرقانچە سائەت ئىچىدە قانىنى 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 ـ ئىچمەك قۇرۇلمىسىنى تەڭشەشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. دوختۇر سىزگە تەۋسىيە قىلىنغان بىر پارچە تاماق تىزىملىكىنى بېرىدۇ. بۇ يېمەك ـ ئىچمەك پىلانىنىڭ يارىدىمىدە، سىز ئۆزىڭىزنىڭ قان شېكىرى سەۋىيەسىنى تىزگىنلىيەلەيسىز. ئادەتتىكى داۋالاش يەنە ھەربىر ئىت پىلانىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەگەر كېسىلىڭىزنى يېمەك ـ ئىچمەك ۋە ھەربىر ئىت ئارقىلىق تىزگىنلىگىلى بولمىسا، ئۇنداقتا ئىنسۇلىنىنى ئوكۇل قىلىشىڭىزغا توغرا كېلىشى مۇمكىن.

ئەگەر سىز ھامىلدارلىقتىكى شېكەر سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالسىڭىز، ئۇنداقتا قەتئىي ھالدا يېمەك ـ ئىچمەك ۋە ھەربىر ئىت پىلانى بويىچە داۋالاش ئىنتايىن مۇھىمدۇر. لېكىن بەك ئەندىشە قىلمىسىڭىزمۇ بولىدۇ، چۈنكى بۇ خىل كېسەللىك ۋاقىتلىق. سەللا تىزگىنلىسىڭىز، بوۋاقىڭىز ۋە ئۆزىڭىزنىڭ ئىنتايىن ساغلام بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلالايسىز.

تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن، ماددا ئالماشتۇرۇشىڭىز ئادەتتە نورمال سەۋىيەگە كېلىدۇ. ئەمما بۇ چاغدىمۇ يېمەك ـ ئىچمىكىڭىزنى تىزگىنلەشنى ۋە ھەربىر ئىت قىلىشنى بوشاشتۇرۇپ قويىسىڭىز بولمايدۇ. ئەگەر سىزدە ھامىلدارلىقتىكى شېكەر

سىيىش كېسىلى تارىخى بار بولسا، ئۇنداقتا بۇنىڭدىن كېيىن شېكەر سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقىڭىز زور دەرىجىدە ئۆرلەيدۇ. ھەربىر قېتىشتا چىڭ تۇرۇش ۋە ياخشى يېمەك ـ 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.

ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى

گەرچە بەشىنچى بابتا ئالاقىدار مەزمۇنلارنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتكەن بولساقمۇ، لېكىن يەنە تەكىتلەش زۆرۈر بولغىنى شۇكى، ئەگەر ئىشتىھاسىزلىق كېسىلىڭىز بار بولسا، بۇنى دوختۇرغا ئېنىق ئېيتىشىڭىز كېرەك. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ئەگەر ھامىلدار ئاياللىڭ ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى بار بولسا، بۇ ئىنتايىن خەتەرلىك.

يېتىپ ئارام ئېلىش

ئەگەر سىز خەتەرلىك ھامىلدار ئايال ياكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېشىشى يېتەرلىك بولمىغان ھامىلدار ئايال بولسىڭىز، ئۇنداقتا جىم يېتىپ كۆتۈنۈشىڭىز لازىم. بۇ سىزنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىڭىزگە تەسىر يەتكۈزۈشى مۇمكىن. كارىۋاتتىن چۈشمەي بىرقانچە ھەپتە ھەتتا بىرنەچچە ئاي يېتىش شۇبھىسىزكى، مۇددەتسىز قاماق جازاسىغا ھۆكۈم قىلىنغاندەك بولىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر بۇ جەريانىدا زېرىككەنلىكتىن جىق

نەرسىلەرنى يەيدۇ. سىر بۇنىڭغا دىققەت قىلىشىڭىز ھەم بۇ مەسىلىدىن ساقلىنىشىڭىز زۆرۈر. سىز بۇ ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ ئۆزىڭىز قىلماقچى بولغان ئەمما ۋاقىت چىقىرالماي كېيىنۇاتقان بەزى ئىشلارنى قىلىسىڭىز، مەسىلەن: رومان ئوقۇسىڭىز، بىر نەرسىلەرنى يازسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر ئولتۇرۇش ئىمكانىيىتىڭىز بولسا، يەنە خاتىرە كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ تورغا چىقىسىڭىز بولىدۇ. ئائىلىڭىزدىكىلەرگە ياكى دوستلىرىڭىزغا تېلېفون بېرىپ پاراڭلاشسىڭىز، بىرەر تىلنى ئۆگەنسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر كىتاب ئوقۇشنى مەنىسىز دەپ ئويلىسىڭىز، يەنە ئۇنىڭغۇ ئاڭلىسىڭىز، كەشتە توقۇسىڭىز، كىيىم تىكسىڭىز، رەسىم سىزسىڭىز، چوڭقۇر خىياللارنى سۈرسىڭىز، ئۆزىڭىزنى بوشاشتۇرسىڭىز بولىدۇ.

قورسقىم 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، قورسقىڭىزمۇ ئەزەلدىن بۇنداق ئېچىپ باقمىغان.

بەدەن ئېغىرلىقىڭىزغا ئىنتايىن كۆڭۈل بۆلگەن ھەمدە ساغلام يېمەك ـ ئىچمەكتە قەتئىي چەك تۇرغان بولسىڭىزمۇ، لېكىن ئوخشاشلا ھەربىر 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 يېگى يېمەك ـ ئىچمەك خۇمارى پەيدا

بولىدۇ، بۇمۇ سىزنىڭ يېمەك - ئىچمەك پىلانىڭىزغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئارزۇيىڭىز قاندۇرۇلغان چاغدا، كۆڭلىڭىزدە ئىنتايىن مەنىسىزلىك ھېس قىلىسىز، ئاچلىق سېزىمىڭىز بۇنىڭلىق بىلەن يوقالمايدۇ. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، ھامىلدار 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 ياقتۇرمايدىغان بەزى نەرسىلەرنى يېگۈڭىز كېلىدىغان بولۇپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. بەزى ھامىلدار ئاياللارنىڭ ھەتتا يېمەكلىك ئەمەس نەرسىلەرنى، مەسىلەن: كۆمۈرنى يېگۈسى كېلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنى بەدىنىمىنىڭ ئۆزىگە ئېھتىياجلىق بەزى ئوزۇقلۇقلارنى قوبۇل قىلىشى دەپ چۈشەنسىڭىز 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 قويماڭ، ھەر ئىككى - ئۈچ سائەتتە ئازراق بىر نەرسە يېيىش ياخشى چارە ھېسابلىنىدۇ. تۇيۇقسىز پەيدا بولغان ئاچلىق سېزىمىغا تاقابىل تۇرۇش ھەم سەمرىپ كەتمەسلىكنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى ئازراق ساغلام يېمەكلىكلەرنى يانىدا ئېلىپ يۈرۈشتىن ئىبارەت.

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

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

توققۇزىنچى باب

هاملىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن چېنىقتۇرۇش

بەدەن شەكلى كېلىشكەن ئاياللارنىڭ تۇغۇش جەريانى نىسپىي هالدا ئاسان بولىدۇ. ياخشى بەدەن شەكلى ئاياللارنىڭ هاملىدارلىق جەريانىدا ئۇچرايدىغان بېسىمنى قبخمۇ ياخشى ماسلاشتۇرۇشقا يارەدەم بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

ناھايىتى ئالقىشقا ئېرىشكەن ھەم ناھايىتى قىزغىنلىق «ئايال دوستلارنىڭ ھامىلدارلىق جەريانىغا كۆرسەتمە»نامىلىق كىتابتا، ۋېيچ ئېۋۇيىن بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بارماسلىقنىڭ ئون چوڭ سەۋەبىنى كۆرسىتىپ ئۆتكەن.

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

هامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن چىنىقتۇرۇشقا قاتنىشىش بىخەتەرمۇ ـ ئەمەسمۇ؟

ھەربىر ئايالنىڭ تۇرمۇشىمىزدىكى ئىنتايىن مۇھىم بىر ھالقا، شۇڭا ئەمدىلا ھامىلدار بولغان مەزگىللىرىمىزدە، مەن ھامىلدارلىققا دائىر ئۆزۈم تاپالايدىغان بارلىق كىتابلارنى تېپىپ ئوقۇغانىدىم. مەن بۇ كىتابلاردىن بىلدىمكى، دەسلەپكى مەزگىللەردىكى ھامىلدارلارنىڭ ھەربىر قېتىم توغرىسىدىكى تەتقىقات ھايۋانلار ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەجرىبىدىن ئىبارەت بولۇپ، بەلگىلىك ئېنىقسىزلىققا ئىگە بولغان. ئۇنىڭدىن كېيىنرەك ئېلىپ بېرىلغان تەتقىقاتنىڭ مەزمۇنى ھامىلىنىڭ ھەربىر تەكە قانداق ماسلىشىدىغانلىقىدىن ئىبارەت بولغان. تەتقىقاتنىڭ ئوبيېكتى ھامىلدار بولغان ھەمدە ھەربىر قېتىمقى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇپ كېلىۋاتقان يېڭى ئاتلىتىكا تەنھەربىر تەجرىبىلىرى، ئۇزۇنغا يۇزۇرۇش تەنھەربىر تەجرىبىلىرى، ئۇسسۇل ئارتىسلىرى بولغان. تەتقىقاتنىڭ نەتىجىسى، قاتتىق ھەربىر قېتىم داۋامدا قان بالىياتقۇدىن باشقا ئورۇنلارغا ئاقمىدىغان بولسىمۇ، ھامىلىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىمايدىغانلىقىنى كۆرسەتكەن. ھامىلىنىڭ يېتىلىشى ئاستىلاپ كېتىش، تۇغۇلغاندىكى بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنرەك بولۇش ۋە ئومۇرتقىسىدا كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بېرىشتىن ئەنسىرەش تەتقىقاتتا دەللىلەنمىگەن. تەتقىقات، كۆپچىلىكنىڭ كۆز قارىشىنىڭ دەل ئەكسىچە، يېڭى ئاتلىتىكا تەنھەربىر تەجرىبىلىرى بولغان تەقدىردىمۇ، بالىنى تۇغۇشنىڭ ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭكىدىن ئاسان بولمايدىغانلىقىنى كۆرسەتكەن. ئەمما يەنىلا نۇرغۇن دوختۇرلار، بەدەن شەكلى كېلىشكەن ئاياللارنىڭ تۇغۇيى نىسپىي ھالدا ئاسانراق بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. ياخشى بەدەن شەكلى ئاياللارنىڭ ھامىلدارلىق جەريانىدا ئۇچرايدىغان بېسىمنى تېخىمۇ ياخشى ماسلاشتۇرۇشقا

www.uyghurkitap.com

یاردەم بېرىدۇ.

ھاممىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن چېنىقتۇرۇشنى توختىتىپ قويۇشنىڭ مۇتلەق زۆرۈرىيىتى يوق. دوختۇرلار، ھاممىلدارلىق مەزگىلىدە ھەربىرىكەت قىلىش بىخەتەر دەپ قارايدۇ. دوختۇر جاكوب مۇنداق دەيدۇ: «ھاممىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن چېنىقتۇرۇش بىخەتەر. سۇ ئۈزۈشكە ئوخشاش سوقۇلۇش زەربىسى يوق مەشقىلەرنى قىلسا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. تېخىمۇ قاتتىقراق ھەربىرىكەتلەرگە نىسبەتەن، بەدىنىڭز ماسلىشالمىسلا، چاتاق چىقمايدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا ئېلىپ بارىدىغان مەشقلىرىڭىزنى داۋاملاشتۇرۇۋەرسىڭىز بولىدۇ، لېكىن مۇۋاپىق ھالدا تەڭشىشىڭىز زۆرۈر. ئەگەر ئېلىپ بارىدىغىنىڭىز نىشان تېپىدىكى مەشىق بولسا، ئۇنداقتا نىشان ئۆلچىمىڭىزنى تۆۋەنلىتىشىڭىز كېرەك. بۇ مەزگىلدىكى چېنىقىش مەقسىتىڭىز تەرلەش ۋە ئورۇقلاش بولماستىن، بەلكى بەدىنىڭىزنى تېخىمۇ ساغلام قىلىشتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم. سىجىللىقى يۇقىرى ھەربىرىكەتلەرنىڭ ھاممىلىنىڭ بىرقەدەر كىچىك بولۇپ قېلىشى، تۇغۇلغاندىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىك بولۇپ قېلىشى، بالدۇر تۇغۇلۇش قاتارلىق مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدىغان پاكىت يوق. ئەمما كۆپ سانداكى دوختۇرلار سىزنىڭ ھاممىلدارلىق مەزگىلىڭىزدە مۇشۇنداق ھەربىرىكەتلەرنى قىلىشتىن ساقلىنىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ھاممىلدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچى بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بېرىشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى ھېسابلىنىدۇ، ئەمما بۇ مەزگىلدە سىز ئىنتايىن چارچاش ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. ئىككىنچى باسقۇچىدا سىزگە كۆپرەك دەرمان كېرىدۇ، لېكىن بەدىنىڭىز ھەربىرىكەت قىلىشىڭىزغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ھاممىلدار ئاياللارغا نىسبەتەن، مەن يەنىلا ئۇلارنىڭ بەزىبىر ئادەتتىكى چېنىقىشلارنى ئېلىپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلىمەن. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئىلگىرى ھېچقانداق ھەربىرىكەت

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

ھاملىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ پايدىسى

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

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

www.uyghurkitap.com

هەربىر كىشىنىڭ بىرقانچە سائەت ئىچىدە بەدەندىكى ماددا ئالماشتۇرۇشنىڭ كۆرۈنەرلىك ھالدا تېزلىشىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ بەردى. ئەگەر بەدەن شەكلىنى ئۆلچەملىك بولسا، ھەربىر قىلسىڭىز بەدىنىڭىزدىكى ياغنى تېخىمۇ ئۇنۇملۇك ھالدا كۆيدۈرەلەيسىز.

ئاقىلانىلىك بىلەن ھەربىر قىلىش

ھەربىر كىشىنىڭ سىجىللىقىنى چوڭايتىشتىن ئىلگىرى، ئاقىلانە بولۇشىڭىز زۆرۈر. ھامىلدار بولۇپ قالغانلىقىڭىز ئۈچۈن، ئىلگىرىكىگە ئوخشاش بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بارسىڭىز بولمايدۇ. ھەربىر قىلىش ۋە ھامىلدار ئاياللارغا قارىتا ئېلىپ بېرىلغان تەتقىقاتلاردىن مۇنداق بىر يەكۈن چىقىرىلدى: سىز ھەربىر قىلسىڭىز 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 ـ كېرەكلەرنى يۆتكەش، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش قاتارلىق ئەھۋاللىرىڭىزغىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

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

* ئەگەر جىنسىي يول قانىاش ياكى ئاجرالمىلار كۆپىيىش ئەھۋالى بايقالسا، دوختۇردىن مەسلىھەت سوراش 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 ھامىلدارلىق 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 سوراش لازىم.

* سۈيۇقلۇق ئېقىش. كۆپ ساندىكى ئەھۋالدا بۇ سۈيۇقلۇق سۈيدۈكتىن ئىبارەت بولۇشى مۇمكىن، لېكىن باش سۈيى بولۇشىمۇ مۇمكىن. دوختۇردىن مەسلىھەت سوراش لازىم.

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

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

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

* ھامىلدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدىن كېيىن، بەدەن چېنىقتۇرغاندا تۆز يېتىش ھالىتىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان مەشىقنى تاللاشقا بولمايدۇ.

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

* ئوكسىگېنلىق ھەربىر كەت قىلىشتا ھەربىر كەتتىكى كۇچلۇكلۇكىنى تەڭشەشكە دىققەت قىلىش لازىم. چارچىغان ياكى ئوكسىگېن يېتىشمەيۋاتقانلىقىنى ھېس قىلغاندا ئارام ئېلىش كېرەك. ھەرگىز چارچاپ ھالدىن كەتمەسلىك ھەم يۇقىرى سىجىللىقتىكى مەشىقلەرنى ئېلىپ بارماسلىق كېرەك. يۇرەك سوقۇشىڭىزنىڭ مىنۇتىغا 140 قېتىمدىن ئېشىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىشىڭىز لازىم.

* سوقۇلۇش تەسىرىگە ئىگە بەزى تۇرلەرنى ئېلىپ بارسىڭىزمۇ بولىدۇ، لېكىن ئەڭ ياخشىسى سوقۇلۇش تەسىرى يوق مەشىقلەرنى ئېلىپ بېرىڭ، مەسىلەن: ۋېلىسىپىت مىنىش ۋە سۇ ئۈزۈش. بۇ ھەربىر كەتلەرنى تېخىمۇ ئاسان داۋاملاشتۇرغىلى بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ھەربىر كەتنىڭ زەخمىلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئېھتىماللىقى بىرقەدەر كىچىك بولىدۇ.

* قورساق قىسمىڭىزغا زىيان يەتكۈزۈش ئېھتىمالى بولغان ھەرقانداق ھەربىر كەتلەرنى، سەكرەيدىغان، سىلكىنىدىغان ياكى تېز ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان ھەربىر كەتلەرنى قىلماڭ. ھەربىر كەت مەيدانىڭىز بەك قاتتىق بولماسلىقىغا دىققەت قىلىڭ.

* تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاش خاراكتېرىدىكى ھەربىر كەتلەرنى قىلماڭ، بولۇپمۇ ھامىلدارلىقىڭىز ئۇچىنچى باسقۇچىدا تېخىمۇ شۇنداق.

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

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

تولۇقلاش لازىم.

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

* ھەربىرىت قىلىشتىن ئىلگىرى بەش مىنۇت تەييارلىق ھەربىرىتى قىلىش كېرەك، مەسىلەن: ئاستا مېڭىش، ھەربىرىت قىلىپ بولغاندىن كېيىن بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ئاستا ـ ئاستا تۆۋەنلىتىش، ھەربىرىت ئاخىرىلاشقاندا مۇۋاپىق سوزۇلۇش ھەربىرەتلىرىنى قىلىش لازىم.

بالىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن، ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ھەربىرىتىڭ كۆچلۈكلۈكى ئاساسىدا ھەربىرىت مىقدارىنى تەدرىجىي ئاشۇرۇش لازىم.

مۇۋاپىق ھەربىرىت كۆچلۈكلۈكى ۋە ھەربىرىت ۋاقتى

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

ئەگەر بەدەن شەكلىڭىز ئىنتايىن ئۆلچەملىك بولسا، بۇ تەۋسىيەلەر سىزگە مەنىسىز بىلىنىدۇ. سىز ئۆز ئەھۋالىڭىزغا ئاساسەن مۇۋاپىق تەڭشەش ئېلىپ بارسىڭىز، ئومۇمىي ساۋات ئارقىلىق ھەربىرەت پىلانىنى تەڭشەش پەيتىگە ھۆكۈم قىلسىڭىز

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

ھامىلدار 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 مىنۇتىغا 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 قىلالمىسىڭىز، ئۇنداقتا بۇ

ھەر بىر كىتابخانىڭ كۇچلۇك بولۇپ كېتىۋاتقانلىقىنى ئىسپاتلايدۇ، سىز ئۆز ھەر بىر كىتابخانىڭ كۇچلۈكلۈكىنى تەڭشىشىڭىز لازىم.

بىز باشقىلارغا ئوخشمايمىز

«ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى بەدەن تۈرقۇم ناھايىتى ئۆلچەملىك ئىدى. مەن ھازىر ھامىلدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچىغا ئەمدىلا قەدەم قويدۇم، تەنھەرىكەت ئايىغىمغا قارىسامىلا چارچاپ ھالىمدىن كەتكەندەك ھېس قىلىدىغان بولۇپ قالدىم.»

«ئەتىگەنده يۇگۇرۇش سەھەردە قۇسۇش ۋە باش ئاغرىشتىن قۇتۇلۇشۇمغا ياردەم بەردى.»

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

«مەن ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى، ھەپتىسىگە 48 ~ 56 كىلومېتىر يۇگۇرەيتتىم. ھامىلدار بولغىنىمدىن كېيىن ھەر كۈنى يۇگۇرۇشنى يەنىلا قەتئىي داۋاملاشتۇردۇم، لېكىن ئەڭ ئاخىرقى بىرقانچە ئايدا يۇگۇرىدىغان ئارىلىقىم ۋە داۋاملاشتۇرىدىغان ۋاقتىم بىرئاز قىسقاردى. مەن تۇغىدىغان ئاشۇ كۈنىمۇ يۇگۇردۇم.»

«مەن ھامىلدار بولغىنىمغا 18 ھەپتە بولغاندا ھەر بىر كەت قىلىشنى توختاتتىم، ئون ھەپتە يېتىپ كۇتۇندۇم. مېنىڭ بالا ھەمراھىمدا ئازراق مەسىلە كۆرۈلگەنىدى، بۇ ماڭا ئوخشاش ھەر بىر كەت قىلىشقا ئامراق ئادەمگە نىسبەتەن ئېيتقاندا بەئەينى بىر قاباھەتلىك چۈشتىن ئىبارەت.»

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

ھەربىر ئىنسان ئۈزۈنغا سوزۇلغان ھامىلدارلىق مەزگىلىگە ماسلىشىدىغان، ئۇنى باشتىن كەچۈرىدىغان خاس ئۇسۇللىرى بار. ھالبۇكى، بىزنىڭ ھامىلدارلىق مەزگىلىگە ماسلىشىپ بەدەن چېنىقتۇرۇش مەسىلىسىدىمۇ ئوخشاشلا ئۆزىمىزگە خاس ئۇسۇللىرىمىز بار. بەزى ھامىلدار ئاياللار قىلالىغانىنى باشقا ھامىلدار ئاياللارنىڭ قىلالىشى ناتايىن، بەزىلەر ناھايىتى جىق ھەرىكەت قىلالايدۇ، ئەمما بەزىلەر ئۇنداق قىلالمايدۇ.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ھەرىكەتنىڭ تۇراقلىق ئەندىزىسى يوق. سىز ئۆزىڭىزگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان ئۇسۇل ئۇستىدە ئىزدىنىشىڭىز لازىم. ئەگەر سىز ھەر كۈنى يۈگۈرۈشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرسىڭىز، ئۇنىڭ ئۇستىگە 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 قىلسىڭىز 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. بەدىنىڭىزنىڭ سېزىمىگە قۇلاق سېلىڭ، ئۆزىڭىز قىلالايدىغان ئىشلارنى قىلىڭ.

ھەربىر قىلىش ۋە ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئۆزگىرىشى

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

ھامىلدارلىق مەزگىلىگىزدە، قان شېكىرى قويۇقلۇقىنىڭ تۆۋەنلىشىمۇ ئىنتايىن تېز بولىدۇ. بەدەن چېنىقتۇرغاندا ئازراق پارچە - پۈرات يېمەكلىك ئېلىۋالسا، چارچاشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئاچ قورساق بەدەن چېنىقتۇرماسلىق كېرەك. ھامىلدارلىق مۇساپىسىنىڭ ئىلگىرىلىشىگە ئەگىشىپ، ئۆزىڭىزنىڭ بارغانسېرى چېنىقىش ئېلىپ بارالمايلا قېلىۋاتقانلىقىڭىزنى بايقايسىز. بۇ چاغدا، ھەربىر كۆچلۈكلۈكىنى يەنە بىر قېتىم تەڭشەپ ئۇنى بەدىنىڭىزنىڭ تەدرىجىي تۆۋەنلىگەن ھەربىر قىلىش سەۋىيەگە مۇۋاپىقلاشتۇرۇشىڭىز لازىم.

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

كېلىپچىقىدۇ. سىز بۇ تېلىپ ئاغرىش سەۋەبىنى ھەربىرىڭ قىلغاندىن كېيىن بوشاشقان بەدىنىڭىزنى سوزۇش ھەرىكىتى ئارقىلىق يەڭگىللەتسىڭىز بولىدۇ. چۈنكى ھامىلدارلىق ھورمونى تارىمۇش ۋە بوغۇملىرىڭىزنى بوشاشتۇرۇۋېتىدۇ، سىز مۇھەممە تەڭپۇڭلۇقىڭىزنى يوقاتقانلىقتىن زەخمىلىنىشىڭىز مۇمكىن. ھەربىرىڭىز قىلغاندىن كېيىن يەنە بەل ئاغرىش ئەھۋالى بىرقەدەر ئاسان كۆرۈلىدۇ. سىز ئۆز بەدەن ئېغىرلىقى مەركىزىڭىزنى يۇقىرىغا يۆتكەلگەنلىكىگە ماسلىشىشىڭىز لازىم. شۇنىڭ ئۈچۈن، تەڭپۇڭلۇق ۋە ماسلىشىش تەلىپى يۇقىرىراق ھەربىرىڭىزنى قىلغاندا، تېخىمۇ ئېھتىيات قىلىشىڭىز كېرەك.

بۇ ئۆزگىرىشلەر بىر كېچىدىلا يۈز بەرمەيدۇ، سىزنىڭ بارلىق مەسىلىلىرىڭىز بىراقلا ھەل قىلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. ئۇلار تەدرىجىي ھالدا بارلىققا كېلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا سىزمۇ كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئۇلارغا قانداق كۆنۈشنى ئاستا ـ ئاستا ئۆگىنىۋالىسىز. سىز دەرھال بايقايدىغان بىر ئۆزگىرىش: ھەربىرىڭىز قىلغان چېغىڭىزدا، سىزدىن چىقىدىغان تەرىڭىز ئىلگىرىكىدىن كۆپ بولىدىغانلىقىدىن ئىبارەت. ئارام ئالغان چاغدىمۇ، ھامىلدار ئاياللارنىڭ ئاساسىي ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتى ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەربىرىڭىز قىلغان چېغىڭىزدا، بەدىنىڭىز قانىنى 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 بوۋاقىڭىزغا نىسبەتەن ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. جوئان باتلېر «بەدەن شەكلى ۋە ھامىلدارلىق» دېگەن كىتابىدا: «بەدەن تېمپېراتۇرىسى

ئەڭ يۇقىرى بولغاندا 83℃ تىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك» دەپ يازغان. ھايۋانات تەجرىبىسى بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ زىيادە يۇقىرى بولۇشى تۆرەلمىدە ئومۇرتقا كەمتۈكلۈكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئېھتىمالىنىڭ بارلىقىنى دەللىدى. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىسسىق سۇدا، ھورداقخاندا ئۇۋۇلىنىپ يۇيۇنغاندا، ئىسسىق ۋە نەم ھاۋا شارائىتىدا تۇرغاندا، يۇقىرى قىزىتما ۋە كېسەلگە گىرىپتار بولغاندا بۇ مەسىلگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

ھەربىكەت قىلىش داۋامىدىكى سۈسىزلىنىش ۋە بەدەندىكى ئىسسىقلىقنىڭ تارقىلىپ يوقىلىشى ھامىلدارلىق مەزگىلىدە تېخىمۇ تېز كۆرۈلىدۇ ھەمدە, ھامىلىنىڭ سالامەتلىكىگە ئېغىر ھالدا تەسىر يەتكۈزۈشى مۇمكىن. زىيادە كۈچلۈك ھەربىكەت ئەسلىدە بالىياتقۇغا يەتكۈزۈلۈشكە تېگىشلىك قان، ئوكسىگېن ۋە قان شېكىرىنى مۇسكۇللارغا يەتكۈزىدۇ، شۇنداق بولغاندا بىرلا ۋاقىتتا ئومۇرتقىزنى زەخىملەندۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەربىكەت قىلىشتىن ئىلگىرى، ھەربىكەت قىلىش جەريانىدا ۋە ھەربىكەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن ۋاقىتىدا سۇ تولۇقلاشقا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك. كۈچلۈكلۈكى يۇقىرى، ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملىشىدىغان ھەربىكەتلەرنى قىلماسلىقىڭىز، بەدەن تېمپېراتۇرىڭىزغا دىققەت قىلىشىڭىز، بەدىنىڭىزنىڭ تېمپېراتۇرىسى زىيادە يۇقىرى بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك.

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

ئىسپاتلايدۇ. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېشىش ئەھۋالى تۇراقسىز بولسا، ھەربىر مىقدارىڭىزنى مۇۋاپىق ھالدا ئازايتىشىڭىز ھەمدە ھەربىر قېتىم داۋاملىدا سەرپ قىلىنغان ئوزۇقلۇقنىڭ ئورنىنى تولۇقلىشىڭىز لازىم.

ئاخىرىدا، ھەربىر قېتىم چېغىڭىزدا، دائىم كىچىك تەرەت قىلىشقا بارىدىغانلىقىڭىز سەۋەبىدىن ئازراق بىئارام بولۇپ ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. كىچىك تەرىتىڭىزنى ئانچە ئوڭاي تىزگىنلىيەلمەي قېلىشىڭىز مۇمكىن. بۇنىڭدىن ئەندىشە قىلماڭ، سىز كىچىك تەرىتىنى تۇتالماسلىققا گىرىپتار بولۇپ قالمىدىڭىز. سىز يەنە ھەربىر كىچىك چوڭ تەرىتىڭىزگىمۇ تەسىر كۆرسىتكەنلىكىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەربىر قېتىم چېغىڭىزدا، چوڭ رازمېرلىق تازلىق لاتىسى ئىشلەتسىڭىز ياكى تازلىق ئۆيگە يېقىن جايدا ھەربىر قېتىم قىلسىڭىز بولىدۇ.

ئەگەر بەدەن چىنىقتۇرۇشتىن يەنە سەل ئەندىشە قىلسىڭىز...

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ھەربىر قېتىم ئوخشاشلا بىخەتەر بولىدىغانلىقىنى بىلگەن بولسامۇ، يەنە ئەنسىرەيمەن: ئاستا يۈگۈرگەن چېغىمدا، بالامنىڭ بالىياتقۇمدا سىلكىنىۋاتقانلىقىنى سېزىپ تۇرىمەن. بالامنى زەخمىلەندۈرۈپ قويدۇممۇ - يوق؟ كېيىن مەن بۇ خىل ئەندىشە قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق ئىكەنلىكىنى — ھامىلىنىڭ بالىياتقۇ ئىچىدە ناھايىتى ئوبدان ئورنىلىپ تۇرىدىغانلىقىنى بىلدىم. ئېھتىمال ئۇ سىز بەزىبىر يېنىك ھەربىكەتلەرنى قىلغان چاغدىكى ئۆزىنىڭ ئازراق سىلكىنىشىنى ياخشى كۆرۈشى مۇمكىن.

مەن ھەربىر قېتىم چېغىمدا قانىنىڭ مۇسكۇللىرىمغا يەتكۈزۈلۈشىدىن ئەندىشە قىلىمەن، بالامنى زەخمىلەندۈرۈپ

قويارمەنمۇ - يوق؟ كېيىن مەن ئۆزۈمنىڭ يەنە بىر قېتىم ئورۇنسىز ئەندىشە قىلغانلىقىمنى — جىددىي ياكى كۆچلۈك، ئۆزۈن داۋاملاشىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلغاندىلا ئاندىن ھامىلىنىڭ سالامەتلىكىگە زىيان يېتىدىغانلىقىنى بىلىۋالدىم. كۆچلۈكلۈكى ئوتتۇراھال ھەرىكەتلەرنى قىلغاندا، قان يەنىلا ئايىغى ئۆزۈلمەستىن بوۋىقىڭىزغا يەتكۈزۈلىدۇ. ئەمما ھەرىكەتنىڭ كۆچلۈكلۈكى چوڭراق بولسا، بالىياتقۇغا يەتكۈزۈلىدىغان قان ئازىيىپ، ھامىلىنىڭ يۈرەك سوقۇشى ئاستىلايدۇ.

يەنە بىر ئەندىشەم، ھەرىكەت قىلىش بالامنىڭ تۇغۇلغان چاغدىكى بوي-بىنىڭ 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 يېكى بالدۇر تۇغۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىدىن ئەنسىرەيمەن. ھامىلدارلىقىمنىڭ 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 تۇرده 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 ئېيتسام، ئەگەر ھامىلدارلىقىنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا بويىڭىزدىن ئاجراپ كېتىدىغان ئىش بولسا، ئۇ ھالدا مەيلى ئاستا يۈگۈرگەن بولۇڭ - بولماڭ، ئاخىرقى ھېسابتا ئوخشاشلا بويىڭىزدىن ئاجراپ كېتىدۇ. ھەرىكەتنىڭ

كۆچلۈكلۈكىنى تىزگىنلەشكە دىققەت قىلىشىڭلا بولىدۇ.»

مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىشنىڭ بويىدىن ئاجراپ كېتىشنى ياكى ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى باشقا مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدىغان ھېچقانداق دەلىل ـ ئىسپات يوق. تەكتلەشكە تېگىشلىك بىر نۇقتا شۇكى، ئادەمنىڭ چارچىتىپ ھالىدىن كەتكۈزۈۋېتىدىغان جىددىي ھەرىكەتلەرنى قىلىشىڭلا ئاندىن سالامەتلىكىڭىزگە زىيان يېتىدۇ. «ئەمەلىيەتتە، ساغلام، ئۈزۈقلۇقى يېتەرلىك ھامىلدار 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.

ھامىلدارلىق مەزگىلىگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرى

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

بۇنىڭدىن باشقا، پىيادە مېڭىشمۇ ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بىر قەدەر كۆڭۈلدىكىدەك بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكىتى

ھېسابلىنىدۇ. پىيادە مېڭىش ئەكېلىدىغان زەربە بىرقەدەر كىچىك، ھەربىرىتمۇ بىرقەدەر سىلىق بولۇپ، بوغۇملارنى زەخمىلەندۈرمەيدۇ. ئۇ يۈگۈرۈشنىڭ ئورنىغا دەسستىشكە بولىدىغان ئوبدان ھەربىرىت تۈرى بولۇپ، ئوخشاشلا ئادەمنىڭ روھىنى ئۇرغۇتىدۇ. پىيادە مېڭىشنىڭ بېسمنى يەڭگىللىتىشكە ياردىمى ناھايىتى چوڭ. پىيادە مېڭىش ھەربىرى قىلىشتىن ئىلگىرى، ئالدى بىلەن كىچىك تەرەت قىلۇۋلىشقا دىققەت قىلىش كېرەك. ئىسسىق، نەم ھاۋارايى شارائىتىدا بۇنداق ھەربىرىتنى قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. پىيادە مېڭىش يەنە بەدەن قىياپىتىنى تۈزىتىشنىڭ ئوبدان پۈرسىتىدۇر.

ۋېلىسىپىت مىنىشمۇ ئىنتايىن ياخشى تاللاشتۇر. قوزغالماس ۋېلىسىپىتنىڭ بىخەتەرلىك كوئېففىتسېنتى ھەممىدىن يۇقىرى بولۇپ، سىز ئۇنى مىنگەندە يىقىلىپ چۈشۈپ، ئۆزىڭىزنى زەخمىلەندۈرۈۋېلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. ۋېلىسىپىت مىنگەندە يۇرەك سوقۇشىڭىزنىڭ مىنۇتىغا 140 قېتىمدىن ئاز بولۇشىغا دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك. ۋېلىسىپىت مىنىش بوغۇم ۋە تارمۇشلىرىڭىزنى سوزۇپ زەخمىلەندۈرمەيدۇ، ئەمما سىز بۇ ئارقىلىق ئوكسىگېنلىق ھەربىرىت قىلىش مەقسىتىگە يېتەلەيسىز. سىز ئۆزىڭىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان، مىنگەندە بىر قەدەر ھۇزۇر بېغىشلايدىغان ۋېلىسىپىتنى تاللىشىڭىز لازىم. بەدىنىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ، ۋېلىسىپىت مىنىش قىياپىتىڭىزنى ھەرۋاقىت تەڭشەپ تۈرۈشىڭىز لازىم.

ئەگەر سىز ئوكسىگېنلىق ساغلاملىق گىمناستىكىسى ئويناىدىغان بولسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ تەربىيىچىنىڭ رىتىمىغا بارغانسېرى يېتىشەلمەي قېلىۋاتقانلىقىڭىزنى بايقايسىز. داۋاملىق ئۆزگىرىپ بېرىۋاتقان بەدىنىڭىز ھەربىرىت پىلانىڭىزنى ۋاقتىدا تەڭشەپ، ھەربىرىت ئېلىپ كېلىدىغان زىيان ـ زەخمەت ۋە بىئارام‌لىقتىن ساقلىنىشىڭىزغا ئېھتىياجلىق. ھامىلدار بولغىنىڭىزغا تۆت ئاي بولغاندىن كېيىن، سىز ھەرقانداق قورساق

www.uyghurkitap.com

ھەرىكىتى ئېلىپ بارسىڭىز بولمايدۇ. زەربىسى كىچىك ساغلاملىق گىمناستىكىسى ئويناش ئەگە كۆڭۈلدىكىدەك بولىدۇ. چوقۇم يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەن ھامىلدارلىق مەزگىللىدىكى بەدەن چېنىقتۇرۇش توغرىسىدىكى كۆرسەتمە بويىچە بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بېرىشقا دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك. مەخسۇس ھامىلدار ئاياللار ئۈچۈن ئۇيۇشتۇرۇلغان ساغلاملىق گىمناستىكىسى دەرسىگە قاتناشسىڭىز بولىدۇ. شۇنداق قىلسىڭىز بەدىنىڭىزنى ساغلاملاشتۇرۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا يېڭى دوست تۇتالايسىز.

ئېغىرلىق كۆتۈرۈش مەشىقى قىلىش يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئوكسىگېنلىق ھەرىكەتنىڭ ناھايىتى ياخشى تولۇقلىمىسى ھېسابلىنىدۇ. ئېغىرلىق كۆتۈرۈش مەشىقى قىلسىڭىز مۇسكۇللىرىڭىزنى كۈچەيتەلەيسىز، بۇ ھامىلدار ئاياللارغا نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم. بالىڭىز تۇغۇلغاندىن كېيىن، سىز ناھايىتى تېزلا كۈچلۈك بىلەك ۋە دۈمبە مۇسكۇلىنىڭ نەقەدەر ئەسقاتمىدىغانلىقىنى 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 رىتمىڭىزنى ساقلاڭ، مەشىق قىلىشتىن ئىلگىرى تەييارلىق ھەرىكىتى قىلىڭ، مەشىق تۈگىگەندىن كېيىن بوشاشتۇرۇش ھەرىكىتى قىلىڭ.

بەدىنىڭىزنىڭ 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 ـ كەينىدە چوقۇم تەييارلىق ھەرىكىتى ۋە بوشاشتۇرۇش ھەرىكىتى قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇ ھەرىكەتلەرنى قىلمىسىڭىز زەخمىلىنىشىڭىز مۇمكىن. تەييارلىق

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

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

ئەگەر سىز راستلا بەدەن چېنىقتۇرۇش ئۆيىنى ياقتۇرمىسىڭىز، يەنە باشقا تاللاشلارمۇ بار. سىز يوگا ياكى تەيجى گۈمپىسى مەشق قىلسىڭىز بولىدۇ.

قورسىقىڭىزغا زىيان ـ زەخمەت يەتكۈزۈش ئېھتىمالى بولغان ھەرقانداق ھەرىكەتلەرنى قىلىشتىن ساقلىنىڭ. ھەرقانداق توپ تۇرىدىكى ھەرىكەتلەرگە قاتناشمىڭ، پۇتبول، تېننىس توپ، خوككېي توپى ئويناسىڭىزمۇ بولمايدۇ. بوكس ياكى قىلىچ‌ۇازلىق ھەرىكىتى قىلسىڭىز بولمايدۇ. گىمناستىكىمۇ ئويناماڭ، مۇزمۇ تېيىلماڭ، چۈنكى بۇ ھەرىكەتلەرنى قىلىشتا يىقىلىپ چۈشىسىز. قىياغا ياماشماڭ، غالتەكلىك كانكىدا تېيىلماڭ، قار تېيىلماڭ ھەم

باشقا سۇ ئۇستى تەنھەرىكەت تۇرلىرىگىمۇ قاتناشماڭ. پىيادە مېڭىپ سايادىكى قىلىش، كېمە ھەيدەش ۋە قىش پەسلىدىكى ھەرىكەتلەرنى ئىلگىرى مول تەجرىبىگە ئىگە بار ئەھۋالدا ئاندىن تاللىسىڭىز بولىدۇ.

ئاستا يۈگۈرۈش ھامىلدارلىق مەزگىلىدە چوقۇم ئېلىپ بېرىشقا بولىدىغان تەنھەرىكەت تۈرى، ئەمما ئالدىنقى شەرت 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 ـ كەينىدە مۇۋاپىق تەييارلىق ھەرىكەتلىرىنى ۋە بوشاشتۇرۇش، سوزۇش ھەرىكەتلىرىنى قىلىش ئىنتايىن مۇھىم. بىخەتەر جايغا بېرىپ يۈگۈرۈش، ھەم يۈگۈرىدىغان جاي تازىلىق ئۆيىگە ناھايىتى يېقىن بولۇشى لازىم.

ھاملىدارلىقنىڭ ئەڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا، شۇنى بايقايسىزكى، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ، ي-ۈگۈرۈشنىڭ بوغۇملىرىڭىزغا چۈشۈرىدىغان ب-ېسىمى بارغانسېرى چوڭى-يىپ بارىدۇ. ئۇ ھالدا سىز يۈگۈرۈش بىلەن پىيادە مېڭىشنى بىرلەشتۈرۈپ ھەرىكەت قىلىشنى داۋاملاشتۇرسىڭىز بولىدۇ.

ھەرىكەت قىلمايدىغان ھاملىدار ئاياللارغا تەكلىپ

ھاملىدارلىق مەزگىلىڭىزدە مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بارسىڭىز سالامەتلىكىڭىزگە نۇرغۇن پايدىسى بولىدۇ. چۈنكى بۇنداق قىلسىڭىز بەدىنىڭىزدىكى ياغنى تېخىمۇ كۆپ كۆيدۈرەلەيسىز، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىمۇ ئۆلچەمدىن

ئېشىپ 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، ياقتۇرمىدىغان مۇزىكىلارنى ئاڭلىغاندا، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ ئانچە ـ مۇنچە غىڭشىپ قويۇش، پەلەمپەيدىن چۈشكەندە لىپتقا چىقماستىن، پەلەمپەيدىن مېڭىپ چۈشۈش قاتارلىقلار.

بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ ئېپى

بىز ھەرىكەت قىلىشنى شەكىلۈازلىق دەپ قارىماستىن، بەلكى تۇرمۇشتىكى بىر خۇشاللىق دەپ قارىشىمىز كېرەك. ھەرىكەت قىلمىدىغان چېغىڭىزدا ئۆزىڭىز ۋە بالىڭىز ئۈچۈن ئەھمىيەتلىك بولغان بەزى ئىشلارنى تاللاپ قىلىسىڭىز بولىدۇ. لېكىن ئەمەللىيەرەك بولۇشىڭىز، ھەرىكەتنى چەكتىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىكىڭىز كېرەك. چارچىغان چېغىڭىزدا ھەرىكەت قىلىشنى توختىتىپ مۇۋاپىق ئارام ئالسىڭىز بولىدۇ. ھامىلدارلىق مەزگىلىڭىزدە، ھەپتىسىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 45 مىنۇت ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىشىڭىز زۆرۈر. مۇشۇنداق قىلىسىڭىز ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىڭىزنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، بەدىنىڭىزدىكى ياغنى تېخىمۇ تېز خورىتالايسىز. 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 قىلىسىڭىز زېرىكىپ قالمايسىز، يەنە مۇشۇنداق قىلغاندا بەزى مۇسكۇلالارنىڭ ۋە بوغۇملارنىڭ چارچاپ زەخمىلىنىشىدىن 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 قىلسىڭىز 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 ئاينى مەشىق قىلىش ۋاقتى دەپ قاراڭ. سىز بالا تۇغۇش مەشىقى قىلىسىز. سىز بالىڭىز بىلەن بىللە تىرىشىشىڭىز زۆرۈر، مۇشۇنداق قىلىسىڭىز بالىڭىز تۇغۇلغاندا، سالامەتلىك ئەھۋالىڭىز ياخشى بولىدۇ ۋە چارچاپ كەتمەي، ھاياتىي كۈچكە تولۇپ، ئانا بولۇشقا ئوبدان تەييارلىق كۆرگەن بولىسىز.

ئونىنچى باب

هامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ساغلاملىق مۇھىم نۇقتىلىرى

هامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى يەنە باشقا نۇرغۇن مەسىلىلەرنىمۇ ئەكېلىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى قىسقىغىنە ئالتە ئاي ۋاقىتتا زور دەرىجىدە ئېشىپ، بەدىنىڭىز ئاستا ـ ئاستا هالدا ئۇنىڭغا ماسلىشالمايقالىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى تورىسى

هاممىدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى بىر تەرەپتىن دۇنيادىكى ئەڭ نورمال ئىش ھېسابلىنىدۇ، ئەمما يەنە بىلىم 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، بەدىنىڭزنىڭ ئۇنىڭغا ئاستا ـ ئاستا ماسلىشىشىغا زادىلا پۇرسەت بولمايدۇ.

هاممىدارلىق مەزگىلىدە كۆرۈلىدىغان كۆپ سانداكى مەسىلىلەر بەدەندىكى ھورمۇن ئۆزگىرىشى، ئوزۇقلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى ياكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تېز ئېشىشى تۈپەيلىدىن كېلىپچىقىدۇ. تۆۋەندە هاممىدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى بىۋاستە ئەكىلىدىغان بەزى مەسىلىلەرنى هەل قىلىشنىڭ ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرىمىز:

دۇمبە ئاغرىش

گەرچە دۇمبىڭز سەمرىپ كەتمەيدىغان بولسىمۇ، لېكىن بەدىنىڭزنىڭ باشقا ئورۇنلىرىنىڭ ئېغىرلىقى ئاشىدىغانلىقتىن، دۇمبىڭز ئاغرىيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەدىنىڭزنىڭ ئالدى تەرەپ ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى بەل ئومۇرتقىڭزنى ئەسلىدىكى ئورنىدىن تارتىپ يىراقلاشتۇرىدۇ، ئەمما داۋاملىق يوغىناپ بېرىۋاتقان بالىياتقۇڭز بەل قىسمىڭزدىكى تارىمۇشقا مۇئەييەن بېسىم چۈشۈرىدۇ. بۇ فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىشلەر ئاخىرىدا

«هامىلدارلىق مەزگىلىدە ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان مەسىلە ــ دۇمبە ئاغرىش»نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى قانچىكى كۆپ بولسا، دۇمبىڭىزنىڭ ئاغرىشى شۇنچە ئېغىر بولىدۇ. ئەگەر دۇمبىڭىزنىڭ ئاغرىقى بىرقەدەر ئېغىر بولسا، ئۇ ھالدا يول ماڭغان چېغىڭىزدا دۇمبىڭىزنى تىرەپ تۇرىدىغان بىر خىل تاسما تاقۇېلىشىڭىزغا توغرا كېلىدۇ. تۆۋەندىكىلەر دۇمبە ئاغرىشنى يەڭگىللىتىشنىڭ يوللىرىدىن ئىبارەت:

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

* ھەر كەت مېخانىكىسىغا دائىر يوللارنى ئۆگىنىۋېلىش لازىم. يەردىكى نەرسىلەرنى ئېلىشتا بەلنى ئەگمەستىن، تىزنى ئېگىشكە دىققەت قىلىش، ئىككى پۇتنى بىرسىنى ئالدىغا، بىرىنى كەينىگە دەسسەپ ئايرىپ تۇرۇپ ئېلىش لازىم. نەرسىلەرنى بەل بىلەن باراۋەر ئېگىزلىكتىكى ئورۇنغا يۆتكەش ۋە قويۇش، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرمەسلىك لازىم.

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

* ئولتۇرغان چېغىڭىزدا ، ئىمكانقەدەر پۇتىڭىزنى كۆتۈرۈپ دۇمبىڭىزنىڭ تېك تۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلىڭ. بېلىڭىزگە بىر نەرسە تىرەپ قويسىڭىزمۇ بىرئاز ياردىمى بولىدۇ.

* پۇتنى مىڭەشتۇرۇپ 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 ـ زەخمەت يەتكۈزىدۇ. ئازادە، پەس پاشنىلىق ياكى پاشنىسىز ئاياغلارنى تالاپ كىيىش

كېرەك. ياخشى يول مېڭىش قىياپىتىنى ساقلاشمۇ ئىنتايىن مۇھىم. نۇرغۇن ئايالىلار يول ماڭغاندا گەۋدىسىنى سەل كەينىگە قىيسايتىدۇ. داس سىۋىتىنكىنى بىر ئاز ئالدىغا قىيسايتىشىنىڭمۇ بەلگىلىك يارىدىمى 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 تۆۋرۈكىڭىزنى 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، يىقىلىپ چۈشۈشتىن ئېھتىيات قىلىڭ. ئۇخلايدىغان چېغىڭىزدا، ھامىلىگە ئوخشاش قىياپەتنى تاللاپ، يېنىچە يېتىپ، تىزىڭىزنى يۇقىرىغا پۈكلەپ قويۇڭ. ھامىلدارلىقىڭ ئەڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدە، ئىككى پۇتىڭىزنىڭ ئارىلىقىغا بىر ياستۇق قىستۇرۇپ ياتسىڭىز تېخىمۇ ئارام بېرىشى مۇمكىن.

كۈندىلىك مەشىقىتىكى بوشقىنە سوزۇش ھەرىكىتى ۋە دۇمبە كۈچى مەشىقىمۇ دۇمبە ئاغرىشنى يەڭگىللىتىشكە يارىدەم بېرىدۇ.

ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپ، بېشىڭىزنى تىزىڭىز تەرەپكە سوزۇڭ. چېكىگە يەتكۈچە سوزغان چېغىڭىزدا، ئومۇرتقا تۆۋرۈكىڭىز ئاستا-ئاستا سوزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پۈتكۈل دۇمبىڭىز ئىنتايىن راھەتلىنىپ قالىدۇ. ئەگەر دۇمبىڭىزنىڭ ئۇستۇنكى قىسمى ئاغرىسا، مۇرىڭىزنى قىسىپ بەرسىڭىز ياكى مۇرىڭىز ۋە بوينىڭىزنى بۇراپ بەرسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر بېلىڭىز ئاغرىسا، مۇرىڭىزنى قىسىپ بەرسىڭىز ياكى مۇرىڭىز ۋە بوينىڭىزنى بۇراپ بەرسىڭىز بولىدۇ. بەزىدە بېلىڭىزنى تولغاپ، ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىڭ.

ئەگەر دۇمبە كۇچىكىزنى كۇچەيتىمەكچى بولسىڭىز، ئورۇندۇققا تايىنىپ تۇرۇپ بەزىبىر يەڭگىل ئولتۇرۇپ - قوپۇش ھەرىكەتلىرىنى قىلىپ بەرسىڭىز بولىدۇ.

ئىششىق

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

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، بەدىنىڭىزدە ئاجرىلىپ چىقىدىغان بەزى ھورمۇنلار بۆرىكىڭىزنىڭ سۈيۇقلۇقلارنى چىقىرىۋېتىش ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئارتۇق سۈيۇقلۇق قېنىڭىزغا يىغىلىدۇ ھەمدە بەدىنىڭىزدىكى ھەرقايسى توقۇلمىلارغا تارقىلىدۇ. يەر شارىنىڭ تارتىش كۈچىنىڭ تەسىرىدە، بەدەندىكى سۈيۇقلۇق تۆۋەنگە مەركەزلىشىدۇ، شۇڭا ھەر كۈنى كەچتە بۇ خىل ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. كەچتە يېتىپ ئارام ئالغان چېغىڭىزدا، بەدىنىڭىزدىكى سۈيۇقلۇق يېڭىباشتىن تارقىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە بەدەندىكى سۈيۇقلۇق تۇيۇقسىز بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلگەنلىكتىن، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزدا زور ھەجمىدە داۋالغۇش كۆرۈلىدۇ، بولۇپمۇ ھامىلدارلىقنىڭ ئۇچىنچى باسقۇچىدا شۇنداق بولىدۇ. بەدەن سۈيۇقلۇقىنىڭ ئېشىشى تۇيۇلىدىن 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 ھامىلدارلىق مەزگىلىدە سۇلۇق ئىشتىلىق تۇپەيلىدىن كېلىپچىقىدىغان ئاغرىش ۋە بىئارامليقنى يەڭگىللەتكىلى بولىدىغان بەزى ئۇسۇللاردىن ئىبارەت:

* بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىنى تىزگىنلەش. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز زىيادە كۆپ ئېشىپ كەتسە ئىككى پۇتىڭىز تېخىمۇ كۆپ بېسىمغا ئۇچرايدۇ.

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

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

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

* شارائىت يار بەرگەن چاغلاردا پۇتىڭىزنى ئىمكانقەدەر كۆتۈرۈپ تۇرۇڭ.

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

يېمەك ـ ئىچمەكىڭىزگە دىققەت قىلىڭ، تۇز قانىنى تۇرغۇنلاشتۇرىدۇ. دوختۇرلار ئىلگىرى بىر مەزگىل ھامىلدار

ئاياللارنىڭ تۇز قوبۇل قىلىش مىقدارىنى قاتتىق تىزگىنلىگەنىدى. چۈنكى ئۇلار تۇزنى زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلسا، بەدەن سۇيۇقلۇقىنىڭ تۇرغۇنلىشىشنى، يۇقىرى قان بېسىم ۋە قان زەھەرلىنىش كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قارايتتى. ھازىر دوختۇرلار تۇزنىڭ ئەمەلىيەتتە بۇ مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدىغانلىقىنى تونۇپ يەتتى. لېكىن تۇز زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، كېسەللىك ئەھۋالىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ، شۇڭا يەنىلا تۇزسىزراق تاماقلارنى يېگەن ياخشى.

پۈتنى دائىم ئىسسىق سۇ بىلەن سوغۇق سۇنى نۆۋەتلەشتۈرۈپ چىلاپ بەرسەڭ بىر ئازيارىدىمى بولىدۇ. لېكىن ئەڭ ئاخىرىدىكى بىر قېتىمدا چوقۇم سوغۇق سۇغا چىلاشقا دىققەت قىلىش كېرەك. ئەگەر قول بارماقلىرىڭىز ۋە پۈتىڭىزدا ئىششىق كۆرۈلسە، پۈتىڭىز ۋە قولىڭىزنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ بېرىڭ ھەمدە ئازادە، كەڭرەك ئاياغ كىيىڭ، ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا، قولىڭىزدىكى ئۇزۇكلىرىڭىزنى ئېلىۋېتىشىڭىز لازىم.

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

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

باش قېيىپ كۆز تورلىشىش

ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېشىشى يېتەرلىك بولمىسا، جەزمەن دائىم بېشىڭىز قايىدۇ. ئوخشاشلا، ئەگەر مەلۇم بىر ۋاق تاماقنى يېمەي قالسىڭىز ياكى ئۇزۇن ۋاقىتقىچە بىر نەرسە يېمىسىڭىزمۇ بېشىڭىز قايىدۇ. ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەش ئۇزۇلۇپ قالغانلىقتىن، قان شېكىرىنىڭ قويۇقلۇقى تۆۋەنلەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىئارام بولىسىز ياكى بېشىڭىز قايىدۇ. باش قېيىشتىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىش ئۈچۈن، ھامىلدارلىقىڭ بەشىنچى ئېيىدىن كېيىن كارىۋاتتا تۇز (ئوخدىسىغا) ياتماسلىقىڭىز، يېنىڭىزچە يېتىشىڭىز كېرەك. ئەگەر داۋاملىق تۇز يېتىۋەرسىڭىز، بېشىڭىز قېيىشى ھەمدە قان بېسىمىڭىز ئېغىر دەرىجىدە تۆۋەنلەپ كېتىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بەكمۇ ئېھتىيات قىلىشىڭىز لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە دەققەت قىلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، بىر جايدا ئۇزۇن ۋاقىت ئۆرە تۇرماسلىق كېرەك. بولمىسا بالىياتقۇڭىز غول ئارتېرىيەنى بېسىۋېلىپ، قاننىڭ ئېقىشىغا توسقۇنلۇق قىلىپ، قان بېسىمىڭىزنىڭ تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. يەنە بەدەن ھالىتىنى تۈيۇقسىز ئۆزگەرتمەسلىك كېرەك.

چارچاش

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

هارغانلىقىڭىزدىن ھاسىراپ دېمىڭىزنى ئالالمايۋاتىسىز.

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

مەيدە ئېچىشىش

بالىياتقۇنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، ئۇ ئۇزۇكسىز ھالدا ئاشقازىنىڭىزنى يۇقىرىغا ئىتتىرىپ قىستايدۇ. ھورمۇنلار ھەزىم قىلىش سۈرئىتىنى ئاستىلىدۇ.

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

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

يېمەكلىكلەر ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى قوزغىتىدۇ. ئاز ـ ئازدىن كۆپ قېتىم غىزالىنىپ، ئاشقازاندا بىرلىك جىق يېمەكلىكنىڭ تۇرۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. ئوخشاشلا، ياخشى بەدەن ھالىتىمۇ ئاشقازانىنىڭ يەنىمۇ قىستىلىشىدىن ساقلىنىشقا يارىدەم بېرىدۇ. نەرسە ـ كېرەك يەپ بولۇپلا بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بارماسلىق ھەم كارىۋاتتا يېتىۋالماسلىق كېرەك. بولمىسا ناھايىتى تېزلا يەنە مەيدىگىز ئېچىشىدۇ.

ئۇيقۇسزلىق

قورسىقىڭىزنىڭ كۇنسايىن يوغىنىشىغا ئەگىشىپ، ھۇزۇرلۇق بىر قىياپەتتە يېتىپ ئۇخلىشىڭىز بارغانسېرى قىينىلىشىدۇ، ئۇخلىسىغا يېتىپ ئۇخلىشىڭىز ۋە دۇم يېتىپ ئۇخلىشىڭىز 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 يەڭگىللىتىشكە يارىدەم بېرىدۇ. ئىككى پۇتىڭىزنىڭ ئارىلىقىغا بىر كىچىك ياستۇق قويۇۋالسىڭىز تېخىمۇ راھەت ھېس قىلىسىز. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىسسىق سۇدا يۇيۇنسىڭىز ياكى پۇتىڭىزنى ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز ئۇزۇنىڭىزنى تولۇق بوشاشتۇرالايسىز. ئۇيقۇ دورىسى يېمەكلىكى، چۈنكى مەيلى قانداقلىكى دورا يېسىڭىز، بالىڭىزمۇ بۇ دورىلارنى سىز بىلەن بىللە يەيدۇ. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئازراق سۇت ئىچسىڭىز، بىرنەچچە تال پېچىنە يېسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر راستلا ئۇخلىيالمىسىڭىز، ئۇزۇنىڭىزنى مەجبۇرلىماستىن، كىتاب ئوقۇپ ياكى كۇچ 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 يۇزىڭىزنى قارىماقتا تېخىمۇ ئىششىپ قالغاندەك كۆرىستىپ قويىدۇ. ئەمەلىيەتتە سىز ياڭاق سۆڭىكى بىلەن چېكىڭىزنىڭ ئارىلىقىغا ئازراق ئەتىرگۈل رەڭلىك ياكى شاپتۇل چېچىكى رەڭلىك ئەڭلىك سۈركىۋالسىڭىز، ئوخشاشلا هارغىن چىرايىڭىزنى يوشۇرۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ.

تارتىشىش

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

ئۇخلىغان چاغدا پۇتنى ئېگىزرەك قويۇپ يېتىش لازىم. كۈندۈزى بىر ئورۇندا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرماسلىق كېرەك. ئەگەر مۇمكىن بولسا، ئەڭ ياخشىسى ھەر كۈنى بىر كىلومېتىر بولسىمۇ پىيادە مېڭىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇپ بېرىڭ. پۇتىڭىزنىڭ پېيى تارتىشىپ قالغاندا، ئوشۇقىڭىزنى ھەركەتلەندۈرۈپ بەرسىڭىز ياكى ئېرىڭىز سىزگە يارەملىشىپ بۇ ئورۇننى ھەركەتلەندۈرۈپ 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 ئۇيۇشۇش

ئورنىڭىزدىن تۇرغان چېغىڭىزدا بىلىكىڭىز ياكى پۇتلىرىڭىز خۇددى سېزىمىنى يوقاتقانغا ئوخشاش، بەكمۇ قولاشمايۋاتقانلىقىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن. بۇ خىل ئەھۋالمۇ ئوخشاشلا بەدەن ھالىتىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشى تۈپەيلىدىن كېلىپچىقىدۇ. ئاخىردا بىلىكىڭىز ۋە پۇتلىرىڭىزنى ھەركەتلەندۈرەلەيدىغان بولغان چېغىڭىزدا، سانجىلغاندەك سېزىم يولۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز.

بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلەش، ھەمىشە سوزۇش ھەركەتلىرىنى قىلىپ بېرىش، ئورنىڭىزدىن تۇرىدىغان چاغدا ھەركىتىڭىز ئاستىراق بولۇش، جىددىي ھەركەتلەرنى قىلماسلىق ئۇيۇشۇش سېزىمىڭىزنى يەڭگىللىتىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ.

ئاغرىش

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

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

ھامىلدارلىق سىزىقچىلىرى

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

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

تېرە قىچىشش

تېرە قىچىشىشمۇ بىر خىل ھاملىدارلىق رېئاكسىيەسىدۇر. تېرىكىز بەدىنىكىزنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ سوزۇلغان (كېڭەيگەن)چاغدا، قىچىشش ھېس قىلىسىز.

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

پات ـ پات سېيىش

ھاملىدار بولغىنىڭىزدىن كېيىن بەدىنىڭىزدىكى ھەممە نەرسىلىرىڭىز يوغىنايدۇ، دوۋسقىڭىز بۇنىڭ سىرتىدا ـــ ئۇ ھەتتا يەنە كىچىكلەيدۇ.

بالىياتقۇڭىز داۋاملىق ھالدا دوۋسقىڭىزنى باسىدۇ. مەيلى كۇندۇزى ياكى كېچىسى بولسۇن، ھاملىدار ئاياللار پات ـ پات ھاجەتخانىغا بارىدۇ. ئەمما مۇشۇ سەۋەبتىن سۇنى ئاز ئىچسەم بولغۇدەك دەپ ئويلاپ قالماڭ. بۇنداق قىلسىڭىز سىزگە ئازراقمۇ يارىمى بولمايدۇ. سىز كۇنىگە ئاز دېگەندىمۇ 6 ~ 8 ئىستاكانغىچە سۇ ئىچىشىڭىز زۆرۈر.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ۋېنا ئەگرى ـ بۈگرى كېڭىيىش

هامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ، سىزدە ۋېنا ئەگرى ـ بۈگرى كېڭىيىش هادىسىسى كۆرۈلىدۇ. ئادەتتە بالىڭ تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن بۇ خىل هادىسە يوقىلىدۇ. سىز ئىمكانقەدەر ئۇزۇن ۋاقىت ئۆرە تۇرماسلىق ياكى ئولتۇرماسلىق ئۈسۈلى ئارقىلىق بالىياتقۇڭنىڭ پۈتىگىزغا بولغان بېسىمىنى يەڭگىللەتسىڭىز بولىدۇ، پۈتنى ئېگىزرەك قويۇپ يېتىشىڭمۇ بەلگىلىك رولى بولىدۇ. ئوكسىگېنلىق هەرىكەت قىلىشىڭمۇ داس سۆڭەك رايونى ۋە پۈتنىڭ قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولى بولىدۇ. تىرەش رولى بار ئۇزۇن پايپاقنىڭمۇ بىئارام‌لىقنى يەڭگىللىتىشكە يارىدىمى بولۇشى مۇمكىن. لېكىن تىزغىچە كېلىدىغان ئۇزۇن پايپاق كىيمەسلىك، رېزىنكە بوغقۇچ ئىشلەتمەسلىك هەم تاسما باغلىماسلىق، يەنە ئېگىز پاشنىلىق ئاياغ كىيمەسلىك لازىم.

ئەمچەك

هامىلدارلىق مەزگىلىدە، ئەمچىكىڭىزدە ناھايىتى چوڭ ئۆزگىرىشلەر بارلىققا كېلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئېغىرلىقى بىر نەچچە كىلوگىرامغا يېتىدۇ. ئەمچىكىڭىز ئاغرىيدۇ ۋە سېزىمچانلىشىپ قالىدۇ، يەنە سۈيۈقلۇق ئېقىپ چىقىشمۇ مۇمكىن، ئۇ كېيىنكى بالا ئېمىتىش ئۈچۈن تېخىمۇ تولغان هالەتكە كېلىدۇ.

لۆڭگىنى قىزىق سۇغا چىلاپ ئەمچىكىڭىزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسىڭىز ئاغرىقنى يەڭگىللىتىشىڭىزگە يارىدىمى بولىدۇ. تىرەش كۈچى ياخشى لىپتىك تاقاشمۇ ئىنتايىن مۇهىم.

ئەمچەكنى ئۇۋۇلاپ بەرسىمۇ ئوخشاشلا ئاغرىقنى پەسەيتىش رولى بولىدۇ. بۇنىڭدا ساپلاشتۇرۇلغان ماي ياكى ئېمۇلسىيەلىك مايىنى ئالقانغا تۆكۈپ، 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 ـ ئايرىم ھالدا بىرقانچە مىنۇتتىن ئۇۋۇلاش لازىم. ئىككى قولنى ئەمچەك تۈگمىسىنىڭ ئەتراپىدىكى رەڭگى تۈتۈقراق دائىرىگە تەكشى قويۇپ، ئالقانلىرى ئاستا ـ ئاستا ئەمچەكنىڭ گىرۋىكىگىچە سىيرۋلدۇرۇپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

مۇھاپىزەت تەگلىكى

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىمىزنىڭ ئېشىشى پەقەت قورسىقىمىز بىلەن چەكلەنمەيدۇ. ئەڭ ئەندىشە قىلىدىغىنىمىز شۇكى، ساغرىمىز، بېلىمىزنىڭ تۆۋەنكى قىسمى ۋە يوتىمىزمۇ سەمرىپ كېتىدۇ. قورسىقىمىزنىڭ ئېمە ئۇچۇن يوغىنغانلىقىنى دېمىسەكمۇ، ئەمما ئېمە ئۇچۇن ساغرىمىزنىمۇ يوغىنايدىغانلىقىنى چۈشىنىشىمىز ناھايىتى قىيىن. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، ساغرا، يوتىنىڭ سەمرىشى ئىنتايىن زۆرۈر. «ئاياللارنىڭ ھامىلدارلىق مەزگىلىدە 3.2 كىلوگىرام يېغى ئاشىدۇ، بەزى مۇتەخەسسىلەر بۇنى (مۇھاپىزەت تەگلىكى) دەپ ئاتايدۇ، بۇ ھامىلدارلىق ئۇچۇن ئاشىدىغان ياغ زاپىسىدىن ئىبارەت. ئاياللار مەيلى ھامىلدار بولسۇن ـ بولمىسۇن، ئۇلارنىڭ تېنىدىكى ئارتۇقچە ياغ ئادەتتە ساغرىسى ۋە يوتىسىغا يىغىلىپ قالىدۇ» دەيدۇ دوختۇر كوكس.

بىلىكىزنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا ياغ يېغىلىپ قېلىشقا قارىتا قىلىشقا تېگىشلىك ئىشكىنز، 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 كىلوگىرامغىچە ئېغىرلىقتىكى بالىنى، يەنە 1.4 كىلوگىرامچە كېلىدىغار بالا ھەمراھى، باش سۈيى ۋە بالىياتقۇنى تەييارلايسىز. قورساقتىكى بالا ئۆزىنىڭ ئۆسۈشىگە ئەگىشىپ، قورسىقىڭىزنىڭ سىرتقى تەرىپىگە قاراپ قىيسىيىدۇ. بارغانسېرى بوشاشقان بوغۇملىرىڭىز يول ماڭغان چېغىڭىزدا ئانچە مۇقىم بولالماي قېلىۋاتقانلىقىڭىزنى ھېس قىلدۇرىدۇ، سىز ئاندا ـ ساندا بەدىنىڭىزنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى يوقىتىپ قويىسىز. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئاشقانلىقتىن، ھەرىكىتىڭىزنىڭ جانلىقلىقى تۆۋەنلەيدۇ، ھەرىكەتلىرىڭىزنىڭ ماسلىشىچانلىقىمۇ تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ھامىلدار 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.

ئۇزۇكسىز يوغىناپ بېرىۋاتقان قورسىقىڭىز سىزگە ھەر خىل ئاۋارىچىلىكلەرنى 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 ـ ياقتۇرماسلىقىڭىزدىن قەتئىينەزەر، ئۇ سىز ئۈچۈن باشقىلارنىڭ دىققىتىنى ئەڭ كۆپ جەلپ قىلىدۇ. كىشىلەر ئەدىبلىكىتە كۆزنىڭ ئېچىگە قارىمايدىغان بولىدۇ. دوختۇر رۇلېتىكنى كۆتۈرۈپ كېلىپ ئۇنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىنى ئۆلچەيدۇ. ئېرىڭىز بولسا ئۇنىڭغا قاراپ گەپ قىلىدىغان بولىدۇ. كىشىلەر ئۇنىڭغا نەزەر سالىدۇ. سىزمۇ ئۇنىڭغا تىكىلىپ قارايسىز. مۆلچەردىكى تۈغۈت ۋاقتىڭىز يېقىنلاشقانداء، ئۇنىڭ ناھايىتى چىرايلىق ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. بالىڭىزنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن، يەنە ئۇنى ياد ئېتىشىڭىز مۇمكىن!

ئۆزىنى بەك سەمرىپ كەتتىم دەپ قاراش

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

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

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

مۇھىم ئىكەنلىكىنى، يېڭى بىر جانىنى ئاپىرىدە قىلىشنىڭ نەقەدەر بەختلىك ئىش ئىكەنلىكىنى ئويلىشىڭىز لازىم. بالىنى كېرەكسىز زىلزىلا بولۇش بىلەن جەلپكار بولۇش تامامەن ئىككى ئىش. بۇ ئىككى ئىشنى كۆز قاراشنى يېڭىلاشنىڭ ئوبدان بىر پۈرسىتى. قانچىلىك سەمىرىگەنلىكىڭىز توغرىسىدا ئويلاۋەرمەستىن، ئۆزىڭىزنىڭ ھازىر نەقەدەر ئاياللىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغانلىقىڭىز توغرىسىدا ئويلاڭ.

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

ھامىلدارلىق مەزگىلىڭىزدە يوغان قورساقنىڭ نەقەدەر گۈزەل ئىكەنلىكىنى قانچىكى بالدۇر تونۇپ يەتسىڭىز، ئۆزىڭىزگە نىسبەتەن شۇنچە ياخشى بولىدۇ. قورسىقىڭىزدىكى بالىڭىزنى بېقىۋاتقانلىقىڭىزنى بىلىشىڭىز كېرەك. سىز ئۇنىڭغا ياخشى ئۇلگە بولماقچى. ئەمدى سىز ھېلىقىدەك پاسسىپ ئويلىرىڭىزدىن ۋاز كېچىشىڭىز كېرەك. سىز ئۆزىنىڭ تاشقى قىياپىتىگە ئىنتايىن قاتتىق تەلەپ قويىدىغان بالا تۇغماقچى ئەمەستۇرسىز. سىز بالىڭىزنىڭ ساغلام، خۇشال بولۇشىنى ئۈمىد قىلىسىز. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۆزىڭىز ئۈچرىغان بىسمىنى ۋە سەلبىي روھىي

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

تاشقى قىياپەتنى ياخشىلاشنىڭ ئېپى

ياخشى تاشقى قىياپەتكە ئىگە بولۇش ئاسان ئىش ئەمەس. لېكىن تاشقى قىياپىتىڭىزنى ياخشىلىسىڭىز نۇرغۇن فىزىيولوگىيەلىك ۋە پسىخىكىلىق ئۆزگىرىشلەرگە تاقابىل تۇرۇشىڭىزغا ھەقىقەتەن يارىدىمى بولىدۇ. تۆۋەندىكىلەر ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىغا قانداق توغرا مۇئامىلە قىلىشنىڭ ئۇسۇللىرىدىن ئىبارەت.

بىلىشىڭىز كېرەككى، سىز سەمرىپ كەتمىدىڭىز، بەلكى ھامىلدار بولدىڭىز. 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. كۈتۈپخانىلارغا، كىتابخانىلارغا بېرىش، كۈرسلارغا قاتنىشىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋاملىق ئۆزگىرىپ بېرىۋاتقان بەدىنىڭىزنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆپرەك چۈشەنسىڭىز بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىدىكى سەۋەبلەرنى ئېنىق بىلىشىڭىز لازىم. سىزنىڭ ھەر 0.5 كىلوگىرام سەمرىشىڭىزنىڭمۇ سەۋەبى بولىدۇ، بەدىنىڭىزنىڭ تاللىشىغا ھۆرمەت قىلىشىڭىز كېرەك.

بوۋنقىتكۈز بۇنىڭدىن كېيىن ھارۋىرقىدەك بەدەنتىكۈزىنىڭ بىر قىسمى بولمايدۇ. بۇ ئىنتايىن ئالاھىدە مەزگىلنى قەدىرلەڭ. دىققەت ـ ئېتىبارىڭىزنى ھەمىشە ئۇزۇقسىز يوغىناپ بېرىۋاتقان قورسىقىڭىزغا قاراتماستىن، ئۇنى ئۆزىڭىزنى خۇشال قىلغان ئىشلارغا بۇرىشىڭىز كېرەك. بوۋنقىتكۈز، ئۆزىتكۈز پارقىراق (سىلىق) تېرىگە ئىگە، چاچلىرىڭىز پارقىراق، ئېمچەكلىرىڭىزمۇ تولغان. سىز تاشقى قىياپىتىڭىزگىلا دىققەت قىلىپ قالماستىن، ئىچكى جەھەتتىكى بەزى ئۆزگىرىشلىرىڭىزگىمۇ دىققەت قىلىڭ. يېڭى بىر جاننى ئاپىرىدە قىلىشنىڭ ئۆزى بىر مۆجىزە. باشقا ئانا بولۇش ئالدىدا تۇرغانلار بىلەن پاراڭلىشىڭ، ئۇلارمۇ سىزگە ئوخشاشلا خاتىرجەمسىزلىنىۋاتقان بولۇشى مۇمكىن. بىللە ئۆتكۈزگەن ۋاقىتتىن تەڭ بەھرىمەن بولۇڭ. ئېرىڭىز بىلەن پاراڭلاشسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنى بەكلا كەمستىدىغان 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 ماسلىشىڭ. ئۆزىڭىزگە ئوبدان غەمخورلۇق قىلىڭ. ساغلام يېمەكلىكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىڭ. تەركىبىدە ۋىتامىن B ۋە تۆمۈر مول بولغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: يېرىك گۈرۈچ، تۇخۇم، دانلىق ئاشلىقتىن تەييارلانغان يېمەكلىكلەر، بېلىق، يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، سۈلۈ، پۈرچاقتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىڭ. بۇ يېمەكلىكلەر بەدىنىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپچىققان چارچاش

ۆه قىزىققانلىقىغا 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 جەلپكار دەپ قارايدىغانلىقىنى بايقايسىز، بەلكى نۇرغۇن ئاياللار سىزنى ئىنتايىن ھۆرمەت قىلىدۇ.

ئۆزىڭىزگە ئوبدان مۇئامىلە قىلىپ، ئۆزىڭىزنى تۇزەشتۇرۇپ يۈرۈشكە دىققەت قىلىڭ. ئەمەلىيەتتە ئازادە ئۇرۇن كۆڭلەك كىيىۋالسىڭىزمۇ ناھايىتى ياخشى بولىدۇ، ۋاقىت چىقىرىپ چېچىڭىزنى ياسىتىپ يۈرۈڭ، ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى قىلىڭ، ئۇنچىۋالا پاسسىپ بولۇۋالماڭ. ھەمىشە بالامنى تۇغۇپ بولغىنىمدىن كېيىن ئورۇقلاشتا مەغلۇپ بولسام قانداق قىلارمەن دەپ ئويلاۋەرمەڭ، سىز مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمىسىز. پەقەت ئاقىلانىلىك 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 بوۋاقىڭىزنىڭ ئېھتىياجى ئوتتۇرىسىدا گاڭگىراپ قالغان چېغىڭىزدا، قورقماڭ، بۇنداق بولۇشى نورمال، ئانىلارنىڭ ھەممىسى مۇشۇنداق بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئون بەرىنچى باب

مەن قانداقسىگە شۇنچە كۆپ سەمرىپ كەتتىم

هامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاساسلىق سەۋەب بەك كۆپ يېگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى. ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك ۋە مۇۋاپىق ھەرىكەت بەدەن ئېغىرلىقىنى زۆرۈر ئۆلچەمگىچە ئاستا ـ ئاستا ئاشۇرۇشنىڭ يارىدەم بېرىدۇ.

ھامىلدار بولغان دەسلەپكى چاغلىرىڭىزدا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ 11 ~ 13.6 كىلوگرام ئېشىشىنى تولۇمۇ 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

ھامىلدارلىق 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، ھامىلدارلىق شۇبھىسىز ھالدا سىزنى جەننەتكە باشلاپ كىرىدۇ. سىز ئاخىرى مەردانىلىك بىلەن نەرسە يېيەلەيدىغان بولىسىز ياكى ھامىلدارلىقىڭىز بىرىنچى باسقۇچىدا سەھەردە قۇسۇش سەۋەبىدىن ھېچ نەرسە يېيەلمەيسىز، ھامىلدارلىقىڭىز 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 سەمرىيىسىز. ھامىلدارلىقىڭىز ئۈچىنچى باسقۇچىدا ئىشتىھايىڭىز ئىنتايىن چوڭىيىپ كېتىدۇ. چۈنكى قورسىقىڭىزدىكى بالىڭىز نەرسە

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

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

نۇرغۇن ئانىلاردا ھامىلدارلىقىنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا يېمەك ـ ئىچمەك چەكتىن ئېشىپ كېتىش مەسىلىسى كۆرۈلىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا بەدەن ئېغىرلىقىڭىز پەقەت بىر نەچچە كىلوگىراملا 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، ھامىلدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىنىڭ قورساقتىكى بالىڭىزنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى بىلەن ئازراقمۇ مۇناسىۋىتى يوق بولۇپ، ئۇ تېخى بىر تۆرەلمىدىن ئىبارەت بولىدۇ. ئوزۇقلۇقنى بالىغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان بالا ھەمراھى بۇ ۋاقىتتا تېخى شەكىللەنمىگەن بولىدۇ. ئەمما ھامىلدارلىقنىڭ ئىككىنچى باسقۇچى ۋە ئۈچىنچى باسقۇچىدا، سىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىنى زىيادە چەكلىمەسلىكىڭىز كېرەك، چۈنكى بۇ ۋاقىتتا، قورساقتىكى بالىڭىز چوڭايغان بولىدۇ.

ھامىلدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا ئادەتتىكى چاغلاردىكىدىن جىق نەرسىلەرنى يېيىشىڭىزنىڭ راستلا زۆرۈرىيىتى يوق. گەرچە ھامىلدارلىقنىڭ 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 يېمەكلىكە چەك قويىسىڭىز بولىدۇ.

يېگەنلىرىڭىزنىڭ ھەممىسى ئادەمنى سەمرىتىۋېتىدىغان يېمەكلىكلەردىن ئىبارەت

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

ئىشتىھايىڭىز بەك ياخشىمۇ - ئەمەسمۇ؟

«ھەمىشە بىرنەرسە يېگۈم كېلىپلا تۇرىدىغان بولۇپ قالدىم. بولۇپمۇ ھامىلدارلىقنىڭ ئەڭ ئاخىرقى بىر باسقۇچىدا، ئۆزۈمنى تۇتۇۋالالماي قالدىم.»

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

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

تاماق يېيىشىڭىز كەيپىياتىڭىزنىڭ تەسىرىگە ئۇچرامدۇ ـ يوق؟

«بالامنى تۇغقۇم بار، ئەممىا ئانا بولۇشتىن قورقىمەن. مەن ناھايىتى جىق نەرسىلەرنى قۇربان قىلىشىمغا تۇغرا كېلىدىغانلىقىنى بىلىمەن، ئۆزۈمنىڭ ئاستا ـ ئاستا چوڭ بولۇشۇم كېرەكلىكىنى بىلىمەن. قانداقلا بولمىسۇن كىچىك بىر جان ماڭا ئىشىنىپ تۇرۇۋاتىدۇ.»

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

هاملىدار بولۇپلا ئۆزىڭىزنى مەيلىڭىزگە قويۇۋەتتىڭىزمۇ ـ يوق؟

«مەن ھاملىدار بولۇشنى بەك ياخشى كۆرۈپ قالدىم، تۇرمۇشۇم ئەزەلدىن بۇنداق ياخشى بولۇپ باقمىغان!»

ئېھتىمال سىز ئۆزىڭىزنىڭ مەڭگۈ ھاملىدار ئايال بولۇشىڭىزنى ئۈمىد قىلىشىڭىز مۇمكىن. سىز بۇنىڭدىنمۇ ياخشى تۇرمۇشنى تەسەۋۋۇر قىلالمايسىز. سىز ھاملىدار بولۇش ۋە كۆپ مىقدارda يېمەكلىك يېيىشنى ياقتۇرۇپ قاپسىز، كېيىن بەدىنىڭىزنىڭ ئۆزگىرىپ قانداق ھالەتكە كېلىپ قالىدىغانلىقىنى زادىلا ئويلىماپسىز. ئەگەر بۇنىڭ ئۆزى سىز بولىدىغان بولسىڭىز، بىلىشىڭىز كېرەككى، ھاملىدار بولۇش كىشىلىك ھاياتىنىڭ بىر باسقۇچىدىنلا ئىبارەت.

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

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

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

ئوخشاشلا، بالىڭىزنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىمۇ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. سىزنىڭ تۇغۇلغان چاغدىكى چوڭ ـ كىچىكلىكىڭىزمۇ بالىڭىزنىڭ تۇغۇلغان چاغدىكى چوڭ ـ كىچىكلىكىنى بەلگىلەيدۇ. ئەگەر ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىلا بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېشىپ كەتكەن بولسا، ئۇنداقتا سىزنىڭ ھامىلدارلىق مەزگىلىڭىزدە ئاشقان بەدەن ئېغىرلىقىڭىزمۇ ئۆلچەمدىن ئېشىپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ سىزنىڭ ئىككىنچى، ئۈچىنچى ھەتتا تۆتىنچى تۇغۇتىڭىز بولسا، ئۇنداقتا بىلىشىڭىز كېرەككى، كۆپ ساندىكى ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ھەربىر 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 تەسرەك بولامدۇ؟»

يېشىڭىز قانچىكى چوڭ بولسا، ئۇ ھالدا ھامىلدارلىق 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.

هاملدارلىق مەزگىلىدە بەدەن چېنىقتۇرۇشنى ئۇزۇكسىز داۋاملاشتۇردىڭىزمۇ - يوق؟

«مەن ئىلگىرى يۈگۈرۈشنى ئۇزۇكسىز داۋاملاشتۇرۇپ كەلگەنىدىم، ئەمما هاملىدار بولغىنىمدىن كېيىن يۈگۈرسەم بويۇمدىن ئاجراپ كېتىشىدىن ئەندىشە قىلىپ، بارلىق بەدەن چېنىقتۇرۇش هەرىكەتلىرىمنى توختاتتىم.»

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

سىزنىڭ پەقەت تەلىيىڭىز 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 بوۋىڭىزنى يېتەرلىك سۈت بىلەن تەمىنلىشىڭىزگە قولاي بولۇشى، ئوچۇن فىزىيولوگىيەلىك ئىنكاسىڭىز بەدىنىڭىزنى ئىمكانقەدەر كۆپ ياغ زاپىسى تەييارلاتقۇزۇشى زۆرۈر دېگەندىن ئىبارەت. سىز بالا ئېمىتىشنى توختىتىشتىن ئىلگىرى، ئۇنچىۋالا كۆپ ئېغىرلىقنى ھەرگىز ئازايتالمايسىز. ئەگەر بۇ خىل ئەھۋال بار بولسا، سىز يەنىلا ساغلام يېمەك ـ ئىچمەكتە چىڭ تۇرۇشىڭىز ھەمدە ھەربىر قېتىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇپ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ يەنمۇ 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 ئېشىشنىڭ ئاساسى بار

ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك ۋە مۇۋاپىق ھەربىكەت بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىنى پەيدىنپەي ئاستىلىتىشىڭىزغا يارىدەم بېرىدۇ. لېكىن ئادەتتە ھامىلدارلىق ئەكېلىدىغان ھاياجانلىنىش، بەدەندىكى ئۆزگىرىشلەر ۋە سەھەردە قۇسۇشلارنىڭ ھەممىسىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ. مەسىلەن: ھامىلدارلىقنىڭ بىرىنچى باسقۇچىدا بەدەن ئېغىرلىقىڭىز توققۇز كىلوگىرام ئېشىشى ياكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزدا ئازراقمۇ ئۆزگىرىش بولماسلىقى مۇمكىن. ئىككىنچى باسقۇچىدا بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئۆلچەمدىن ناھايىتى چىق ئېشىپ كېتىشى مۇمكىن، ۋەھاكازا. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ

ئېشىشى پىلانىڭىزدىن بەك كۆپ چەتنىگەنلىكىنى بايقىسىڭىزمۇ، توغرا يۆنىلىشكە 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 بىلۈۋېلىشىڭىز ھەمدە ئىمكانقەدەر بۇ ئۆلچەمدىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىكىڭىز لازىم.

مەيلى سىز ھامىلدارلىقنىڭ قايسى باسقۇچىدا تۇرۇۋاتقان بولۇڭ، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى سىزنى ئەندىشىگە سالىدۇ. بەدەن شەكلىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشى ئىنتايىن ئۇلۇغ سەۋەب تۇپەيلىدىن كېلىپچىقىدىغانلىقىنى بىلۈۋېلىشىڭىز كېرەك: بەدىنىڭىز بىر يېڭى جانىنى بۇ دۇنياغا ئاپىرىدە قىلىش ئالدىدا تۇرىدۇ، سىز بۇنىڭ ئۈچۈن ناھايىتى كۆپ بەدەل تۆلىشىڭىز زۆرۈر. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ھەر 0.5 كىلوگىرام ئېشىشىنىڭمۇ ئاساسى بار. بەدىنىڭىزگە يارىدىم بەرمەكچى بولسىڭىز، قىلىشقا تېگىشلىك ئىشىڭىز ئۇنىڭغا ياخشى مۇئامىلە قىلىش، ئۇنىڭغا ئۇ ئېھتىياجلىق ھەممە نەرسىنى يەتكۈزۈپ بېرىشتىن ئىبارەت. بەدىنىڭىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، يېمەكلىكىنىڭ بەك كۆپ ياكى بەك ئاز بولۇشىنىڭ پايدىسى يوق. بەك كۆپ ياكى بەك ئاز ھەرىكەتنىڭمۇ بەدىنىڭىزگە نىسبەتەن ئوخشاشلا پايدىسى يوق. پاسسىپ روھىي ھالەت ۋە ئۆز بەدەن شەكلىڭىزگە نىسبەتەن سەرلەپ ـ مىسقالالاپ ھېسابلىشىڭىزنىڭمۇ بەدىنىڭىزگە نىسبەتەن ھېچقانداق يارىدىمى يوق.

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

13.6 كىلوگىرام بولۇشى مۇمكىن. مەزكۇر كىتابنىڭ بەشىنچى بۆلىكىدە تۇغۇتتىن كېيىن قانداق قىلغاندا بەدەندىكى مۇشۇنچىۋالا كۆپ ياغنى ئازايتقىلى بولىدىغانلىقى چۈشەندۈرۈلىدۇ. ئەگەر سىز يېمەك ـ ئىچمىكىڭىزنىڭ ساغلام بولۇشىدا چىڭ تۇرسىڭىز ھەمدە ھامىلدارلىق 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، دۇمبە ئاغرىش، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى ھامان ئۆتۈپ كېتىدۇ. سىز ھامىلدارلىق مەزگىلىڭىزدىكى ئۇ تۇيغۇلارنى ناھايىتى تېز ئۇنتۇپ كېتىسىز. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ھەقىقەتەن ئاشىدۇ، بىرقانچە كىلوگىرام ئېشىشىمۇ، يىگىرمە نەچچە كىلوگىرام ئېشىشىمۇ مۇمكىن. لېكىن بوۋىقىڭىزنى قۇچىقىڭىزغا ئالغان چېغىڭىزدا، بەدىنىڭىزنىڭ بۇ بىر مۆجىزىنى ياراتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز، بۇ چاغدا، كۆڭلىڭىز ئىلىشقان، پۈتلىرىڭىز ئىششىپ كەتكەن، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئېشىپ كەتكەن بولسىمۇ، ھەممىسى ئەرزىيدىكەن دېگەن تۇيغۇغا كېلىسىز.

ئون ئىككىنچى باب

مەن قارىماققا يەنىلا ھاملىدار ئايالغا ئوخشىشىمەن

سىز ئىك «تۆتىنچى باسقۇچ»قا قەدەم قويغىنىڭىزنى تەبرىكلەيمىز. بۇ باشقا كىتابلاردا ئاھايىتى ئاز تىلغا ئېلىنىدىغان بىر باسقۇچ. بالىڭىز تۇغۇلغان بولسىمۇ، ئەمما سىز قارىماققا يەنىلا ھاملىدار ئايالغا ئوخشايسىز.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

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 ساماننا.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 1ـ ھەپتىسى

بالام ماري 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 ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقى سەۋىيەمنى ئەسلىگە كەلتۈرەلەيمەن، يەنى 54.4 كىلوگرام ھالەتكە كېلەلەيمەن. مەن دىققەت ـ ئېتىبارىمنى يېمەك ـ ئىچمەكنى تىزگىنلەشكە قاراتمىدىم. بەدەن چېنىقتۇرۇشقا كەلسەك، ئۇنى ئەڭ ئاخىرىدا ئويلىنىدىغان ئىش دەپ قارىدىم. بەدەن چېنىقتۇرۇش 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 پۇتۇمنىڭ ئارىلىقىدا بەزى تەككەن

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

تۇغۇتتىن كېيىنكى 2 ـ ھەپتىسى

بەك ھېرىپ كېتىۋاتىمەن. ئەسلىدە بالا كۈندۈزى تۆت ـ 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 قارىماققا قانداق ھالەتتە ئىكەنلىكىمگە دىققەت قىلىپ قالدىم. ئەينەكىكە شۇنداقلا بىر قارىسام، پۈتۈن بەدەنلىرىمنىڭ بوشىشىپ كەتكەنلىكى، قورسىقىمنىڭ بوشىشىپ تۆۋەنگە ساڭگىلاپ قالغانلىقى كۆزۈمگە چېلىقتى. مەن قارىماققا ھامىلدار بولغىنىغا بەش ئاي بولغان ئايالغا ئوخشاپ قالغاندەك تۇراتتىم. باشقا پاسوندىكى كۆڭلەكلەر پاتمايدىغاندەك، مەن يەنىلا ھامىلدارلار كۆڭلىكىنى كىيىپ يۈرۈشۈم كېرەك ئىدى. ماڭا ئىككى ھەپتىلىك بولۇپ قالدى، ئەمما مېنىڭ ھامىلدارلىقىمغا خەير ـ خوش دەيدىغانغا تېخى ۋاقتىم چىقمىدى.

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

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

تۇغۇتتىن كېيىنكى 3 ـ ھەپتىسى

توختىماي تەرلەپ تۇرىمەن ھەمدە داۋاملىق ھاجەتخانىغا بارىمەن. ھەممە ئىشلار ياخشىلانماقتا. 2.3 كىلوگىرام ئورۇقلىدىم. ئەمما قارىماققا ھامىلىدار ئاياللىغا ئانچە بەك ئوخشاشمايدىغان بولدۇم، ئەمچەكلىرىم قارىماققا ئادەمنى خۇشال قىلىدۇ. ھازىرقى بىردىنبىر مەسىلە شۇكى، ھەربىر كەت قىلغان چېغىمدا ئۇلار مېنى بىئارام قىلىدۇ، يېڭى لىپتىك سېتىۋالسام بولمىدىغان ئوخشايدۇ. مەن بالىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ باقسا، ئانىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى يەڭگىللىتىشىگە ياردىمى بولىدۇ، دەپ ئاڭلىغانىدىم، شۇنىڭ بىلەن بالامنى بىر يىل ئۆز سۈتۈمنى ئېمىتىپ بېقىش قارارىغا كەلدىم.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 4 ـ ھەپتىسى

زادى نېمە ئىش بولدىكىن؟ مەن يەنە 1.4 كىلوگىرام سەمرىپ قالدىم. ئويغانغان چېغىمدا، بەكلا قورقۇپ كەتتىم. بالامنى ئېمىتىپ بولغاندىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىمنى ئۆلچەپ باقتىم. ئېلېكترونلۇق جىڭدىن بىرنى سېتىۋالسام بولغۇدەك. كونا جىڭمدىن جەزمەن بىرەر چاتاق چىققان ئوخشايدۇ، ئىستىرىلكىسى قىسىلىپ قالغان بولۇشى مۇمكىن...

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

تۇغۇتتىن كېيىنكى 5 ـ ھەپتىسى

بۇگۈن مەن تالاغا چىقىپ بىر دەم 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 قالتىس ئىش بولدى. مەن مارىنى بوۋاقلار ھارۋىسىغا سېلىپ ئەچىقىنىدىم، 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 يەڭگىللەشىش ئەھۋالى

ئېيلېن بىخارت «ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك، بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنى يەڭگىللىتىش» ناملىق كىتابىدا:

«تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى يەڭگىللىتىشتە قىيىنچىلىق يوق، ئەمما بۇنىڭ ئۈنۈمى يولىمۇ يوق، تۇغۇپ بولغاندىن كېيىنكى بىر سائەت ئىچىدە، ئانىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئوتتۇرا ھېسابتا بىلەن ئالتە كىلوگرام ئازىيىدۇ» دەپ يازغان.

تۇغۇپ بولغاندىن كېيىنكى بىرىنچى ھەپتىسىدە، سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىز تېز يېنىكلەيدۇ. لېكىن سىز ئۈمىد قىلغاندەكىدەك ئۇنداق توققۇز كىلوگرام ئازايمايدۇ. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ھامىلدارلىق 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 يېنىكلىشىنى 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 سۈيدۇك مىقدارىڭىز كۆپىيىشكە باشلايدۇ ھەمدە بۇ ئەھۋال ئۇدا سەككىز

ھەپتىچە داۋاملىشىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە ئىچىدە، سىزدىن كۆپ مىقداردا تەر چىقىدۇ. بەزى ئاياللار تەرلەشنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن بولىدىغانلىقىنى، بىرقانچە ئاي داۋاملىشىدىغانلىقىنى بايقايدۇ. كۆپ تەرلىگەنلىكىڭىزدىن، ناھايىتى ئۇسسىشىڭىز مۇمكىن. چۈنكى بەدىنىڭىز بەدەن سۇيۇقلۇقىنىڭ يوقلىش 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 يېنىك دەرىجىدىكى قىزىتما پەيدا بولۇشى مۇمكىن. تۇغۇپ بولغاندىن كېيىنكى 24 سائەت ئىچىدە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئۆرلىشى نورمال ھادىسە. ئەمما تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى 10 كۈن ئىچىدە، ئەگەر بەدەن تېمپېراتۇرىڭىز ھەرقانداق ئىككى كۈندە 0.83℃ تىن ئېشىپ كەتسە، دوختۇرىدىن مەسلىھەت سورىشىڭىز لازىم.

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

تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە ئىچىدە، سىز ئۆزىڭىزنى يەنىلا ھامىلدار ھالەتتە تۇرۇۋاتقاندەك ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. مەيلى بەدەن ئېغىرلىقىڭىز قانچىلىك ئازايغان بولسۇن، سىزنىڭ يەنىلا ھامىلدارلار 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 ئۆزىنىڭ ئەسلىدىكى چوڭ ـ كىچىكلىك ھالىتىگە كېلەلەيدۇ، ئەمما قورسىقىڭىز تېخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىتقىچە ئىنتايىن بوشاشقان ھالەتتە تۇرىدۇ ھەمدە بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن ئاندىن ئەسلىگە كېلەلەيدۇ.

ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئۇمىد قىلغىنىڭىزدەكلا ئازايتالمىسىڭىز، ئۇمىدسىزلەنمەڭ. ھېچقانداق ئىشنى خاتا قىلغىنىڭىز يوق. ھازىر بەدەن ئېغىرلىقى مەسلىسىدىن 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، زىلۇا بولالماي قالغانلىقىڭىز ئۈچۈن ئۆزىڭىزنى ئەيىبلىمەسلىكىڭىز كېرەك. ئەمدىلا تۆت ھەپتىلىك بولغان بوۋىقىڭىزنى بېقىۋاتقىنىڭىزدا، ژۇرناللاردىكى بىر تېرە ـ 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 ـ ئىچمەكنىڭ چەكلىمىسىدىن

قۇنقۇزۇڭ. تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن ئەسلىگىزگە كېلىشىگىز ئۇچۇن، سىز ئۇزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق. ئۆزىگىز ئۈچۈن بىر پىيادە مېڭىپ سەيلە قىلىش پىلانى تۈزۈپ، ئۆزىگىزنى تېخىمۇ ساغلاملاشتۇرۇڭ.

تۇغۇپ ئالتە ھەپتىدىن كېيىن ئاندىن ئورۇقلاشقا كىرىشىڭ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ھەپتىدىن ئالتە ئايغىچە بەدەن ئېغىرلىقىڭىز نەھۋالى قانداق؟

تۇغۇتتىن كېيىن پەقەت ئاز سانداكى ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ناھايىتى تېزلا تۇغۇتتىن ئىلگىرىكى سەۋىيەگە كېلىدۇ. ئەمەلىيەتتە، كەلگۈسىدىكى بىرقانچە ئاي ئىچىدە، ئۆزىگىزنىڭ يەنە «نورمال ھالەت»كە كەلگەنلىكىگىزنى ھېس قىلىشىگىز ئانچە مۇمكىن بولمايدۇ. «دەسلەپكى ئالتە ئاي ئىچىدە بەدەن ئېغىرلىقىگىز مەيلى 1.4 كىلوگىرام ئېشىپ كەتكەن ياكى 5.9 كىلوگىرام ئېشىپ كەتكەن بولسۇن، ئوخشاشلا تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن ھالىتىگىزدىن ئۇمىدسىزلىنىشىگىز مۇمكىن.» ئارىمىزدىكى بەزىلەر ئازايتىشقا تېگىشلىك بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ھەممىسىنى ناھايىتى تېزلا ئازايتالايدۇ، ئەمما كۆپ سانداكى كىشىلەر خۇددى سامانتا كۇندىلىك خاتىرىسىدە يازغىنىغا ئوخشاش، يەنىلا داۋاملىق ئورۇقلىشى كېرەك.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 6 ـ ھەپتىسى

مەن يەنە 7.7 كىلوگىرام ئورۇقلىشىم لازىم. بۇ ئادەمنى بەكمۇ ئۇمىدسىزلەندۈرىدۇ. مەن ئۆزۈمنىڭ ھالىتىمنى ياقتۇرمايمەن. ھەممىلا ئادەم قىزىمنى بەك ئوماق ئىكەن دېيىشىدۇ. ئاندىن ئۇلار

ئۇچ ئاغرىتىش نەزىرى بىلەن ماڭا قارىشىدۇ. مەن قارىماققا جەزمەن ئىنتايىن قورقۇنچلۇق بولسام كېرەك. سەل قورقۇپ قېلىۋاتىمەن.

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

تۇغۇتتىن كېيىنكى 7 ـ 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 كۈرسقا 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 شەكلىمىڭ ئەسلىگە

كېلىشى تېخى باشلانمىدى، يەنە 6.8 كىلوگرام ئورۇقلىشىم كېرەك.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 8 ـ ھەپتىسى

دۇمبەم ئاغرىۋاتىدۇ. ئاپتوموبىل ئورۇندۇقى بەك ئېغىر ئىكەن، مەن ئۇنى يۆتكىگەندە، ئۇ پاچاق سۆڭىكىمنى جىجاپ زەخمىلەندۇردى. بۇ ھەپتىدە بەدەن ئېغىرلىقىمنى قايتا ئۆلچىمىدىم. ئۆزۈمنى ناھايىتى سېمىز دەپ ئويلايمەن. گەرچە پىيادە مېڭىپ سەيلە قىلىش ئۈھۈزالىم بارغانسېرى ياخشى بولۇۋاتقان بولسىمۇ، تۇنۇگۈن بىر يېرىم سائەت ماڭدىم ھەمدە قان كەلمىدى. ھازىر راستلا بوۋىقىم بىلەن بىر گەۋدىگە ئايلىنىپ قالدىم. ئۇ يوق كۈنلەرنى تەسەۋۋۇر قىلالمايمەن.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 9 ـ ھەپتىسى

ئۆز نىشانىمغا ئاستا ـ ئاستا يېقىنلىشىۋاتىمەن، يەنە 5.4 كىلوگرام قالدى. ئىلگىرىكى بەزى كىيىملىرىم ماڭا پاتمىغان بولدى، ئۇلار ھېلى 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 ـ ھەپتىسى

جىگنىڭ ئىستېرىلكىسى يەنە قىسىلىپ قالغان بولسا كېرەك.

بۇ بىر ھەپتىدە بەدەن ئېغىرلىقىمدا ھېچقانداق تۆۋەنلەش بولمىدى. بالا ئېمىتىۋاتقانلىقىم ئۈچۈن، قورسىقىم بەكمۇ ئاچىدىغان بولۇپ كەتتى. كېلەركى ھەپتىدە قېيىنئانامنىڭ ئۆيىگە بېرىپ كارام ئېلىپ كېلىمەن، بۇنىڭ ماڭا پايدىسى بار دەپ ئويلايمەن، ئۇ يەردە بەدەن ئېغىرلىقىمنىڭ تۆۋەنلىمىگەنلىكىنى ماڭا كۆرسىتىپ بېرىدىغان ھېچقانداق ئىستېرىلكا يوق.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 11 ـ ھەپتىسى

بالىدىن ئايرىلىش راستلا ئادەمنى ھاياجانغا سالىدىكەن. دەسلىپىدە ئىنتايىن جىددىيلەشتىم، لېكىن ماري ئانچە كۆپ ئاۋارىچىلىك تېپىپ بەرمىدى. مەن ئوخشاشلا ئۆزۈمگە تەۋە بىر ئاز ۋاقىتقا ئېرىشتىم. مەن بىر قېتىم (تەخمىنەن 45 مىنۇت) ئۆزۈنغا يۇگۇردۇم ھەمدە تەنتەربىيە مەيدانىغا باردىم. بۇ ھەپتە ئاخىرىدا ئۆيۈمگە قايتىمەن، ماري بىلەن ئايرىم ھالدا بىللە تۇرغان چاغلىرىمنى راستلا سېغىنىپ قالدىم.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 12 ـ ھەپتىسى

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

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

تۇغۇتتىن كېيىنكى 20 ـ ھەپتىسى

بەدەن ئېغىرلىقىم ھازىر تەخمىنەن 59 كىلوگرام. بۇ مېنىڭ يەنە 4.5 كىلوگرام ئورۇقلىشىم زۆرۈرلۈكىدىن دېرەك بېرىدۇ، ئېھتىمال ھەركەت قىلىش ئىقتىدارلىق مۇسكۇللىرىم كۆپىيىپ قالغاندۇر؟ بەلكىم ئەمدى چۈشتىن كېيىن سائەت 3 تە پېچىنە ـ پىرەنىك ۋە مېۋە يېيىشنى توختىتىشىم زۆرۈردۇر؟

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 ـ 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 ئۇنتۇپ قالغاندەك قىلىمەن. مارىنىڭ تاتلىق كۈلۈمسىرەشلىرى ماڭا ئۇ ئىشلارنى ئۇنتۇلدۇردى.

تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ھەپتە ئىچىدە، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى قىسمەن ھالدا ياغ ۋە سۇت بېزى ئاملىي تەرىپىدىن كەلتۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. ئەگەر ھامىلدارلىق مەزگىلىدە 11 ~ 16 كىلوگرامغىچە سەمرىگەن بولسىڭىز، سىز ھازىر ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكىگە قارىغاندا 2.3 ~ 8.2 كىلوگرام ئېغىر بولۇشىڭىز مۇمكىن. گەرچە قارىماققا ھامىلدار ئايالغا ئوخشاشمايدىغان بولغان بولسىڭىزمۇ، ئەمما تېرىكىزنىڭ بوشىشىپ كەتكەنلىكى، پۇت ـ قولىڭىزنىڭ ماغدۇرسىزلىقىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى كىيىملىرىڭىزنى كىيگەندە بەلگىلىك قىينىچىلىققا ئۇچرايسىز، ئىشتىنىڭىزنىڭ سىيرىتمىسى ئېتىلمەيدۇ، قىسقا يەڭ مايكىلىرىڭىز تار كېلىپ قالىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى 6 ـ ھەپتىسىدىن باشلاپ، بەدەن ئېغىرلىقى تېز يېنىكلەيدىغان باسقۇچ ئاخىرلاشقان بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىنكى بىرقانچە ئاي ئىچىدە، كۆپ سانىدىكى ئايالالار بەدەن ئېغىرلىقى جەھەتتىكى ھەرقانداق ئۆزگىرىشىنىڭ ئىنتايىن قىيىن ئىكەنلىكىنى بايقايدۇ. نېمە ئۈچۈن بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلىدىغانلىقىنى چۈشىنىۋېلىشىڭىز سىزگە ياردەمى بولىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى بەدەنىڭىزنىڭ يەنىلا ھامىلدارلىق ئەندىزىسىدە تۇرۇۋاتقانلىقىدىن ئىبارەت، مۇنداقچە ئېيتقاندا، بەدەندە كۆپەيگەن ئارتۇقچە ياغ بوۋاقنىڭ سەۋەبىدىن كۆپەيگەن. ھالبۇكى بەدەن سۇت ھاسىل قىلىشقا ئىشلىتىش ئۈچۈن ياغ ساقلاۋاتقان بولىدۇ، بەدىنىڭىز تاكى نورمال ھەيز دەۋرى ئەسلىگە كەلگەنگە قەدەر، داۋاملىق مانا مۇشۇنداق بىر خىل ھالەتتە تۇرىدۇ. نۇرغۇن ئاملالار ھەيز دەۋرىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى بەلگىلەيدۇ. ئەگەر بوۋاق سۈنئىي ئۇسۇلدا بېقىلغان بولسا، ھەيز ئادەتتە تەخمىنەن ئالتە ـ 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 بىرقانچە ئېيىدا، بالىسىنى ئېمىتىش قېتىم سانىنىڭ دەسلەپكى چاغلاردىكىدەك ئۇنچىۋالا كۆپ بولمايدىغانلىقىنى، ئۆزلىرىنىڭ ھەيز دەۋرىنىڭ ئەسلىگە كەلگەنلىكىنى بايقايدۇ. بۇ ئادەتتە تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ئاي ئىچىدە كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن بالا ئېمىتىۋاتقان دەسلەپكى بىرقانچە ئاي ئىچىدە، يەنە قايتا ھامىلدار بولۇپ قالىدىغان ئەھۋال بولىدۇ. شۇڭا بالا ئېمىتىۋاتقان مەزگىل ھامىلدارلىقتىن ساقلانمىسمۇ بولىدىغانلىقىغا ۋەكىللىك قىلمايدۇ.

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

تۇغۇتتىن كېيىنكى 6 ـ ھەپتىدە، سىز جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە پۈتۈنلەي ئەسلىگىزگە كېلىپ بولالمايسىز. تۇغۇتتىن كېيىنكى 6 ـ ھەپتە بىر بۇرۇلۇش نۇقتىسى. بۇ

مەزگىلدە، سىز نورمال ھالەتكە كېلىۋاتقانلىقىڭىزنى پەيدىنپەي ھېس قىلىشقا باشلايسىز. سىز ئۆزىڭىزنى يەنىلا ئېغىر، ھارغىن ھېس قىلىشىڭىز، يەنە تۇغۇت ئەكىلگەن ئاغرىقلا 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، ھامىلدارلىق مەزگىلىڭىزدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ قانچىلىك ئاشقانلىقى، بالىڭىزنى ئانا سۈتى بىلەن باققان ـ باقمىغانلىقىڭىز، شۇنىڭدەك ھەيز دەۋرىڭىزنىڭ ئەسلىگە كەلگەن ـ 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 ھەربىر ئەمىز 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 ئۇچ ئاي ئىچىدە بەدەن ئېغىرلىقىنى ئازايتالايدۇ، بەزىلەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى مەڭگۈ ئەسلىگە كەلمەيدۇ.

پەقەت ئاز ساندىكى كىشىلەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئۇنىڭ ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقى سەۋىيەسىگە قايتىپ كېلىدۇ، يەنە بەزىلەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقىدىن يېنىك بولۇپ قالىدۇ، ئەمما كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ھامىلدار 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.

تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ئايدا بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يەڭگىللەش ئەھۋالى

«يېڭى ئانىلار ئارىسىدا ئۆزاقتىن بۇيان مۇنداق بىر ئەقىدە تارقىلىپ يۈرمەكتە» دەپ يازغان جاككۇبلىن شانىنون ئۆزىنىڭ «يېڭى ئانىلارنىڭ ئوبراز يارىتىشى ھەققىدە» ناملىق كىتابىدا: «ئۇ بولسىمۇ ھامىلدارلىق مەزگىلىدە كۆپەيگەن ياغ بەدەندىكى باشقا ياغلارغا ئوخشاشمايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى ئازايتىش ناھايىتى تەس.»

بۇنداق دېيىشنىڭ مۇئەييەن پاكىت ئاساسى بولۇشى مۇمكىن، ئەمما ئۇ پەقەت سىزنىڭ ھەيز دەۋرىڭىز ئەسلىگە كېلىشتىن ئىلگىرىكى ئەھۋالىڭىزغىلا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھەيز دەۋرى ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن، ئۇنىڭ ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ياكى باشقا ۋاقىتتا كۆپەيگەن بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ياغ دېگەن ياغدىن ئىبارەت. ئېھتىمال ئارىمىزدىكى نۇرغۇن كىشىلەر ھامىلدارلىق 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، ھامىلدار بولغان ـ بولمىغانلىقىدىن قەتئىينەزەر، ئاياللارنىڭ بەدىنىدىكى ئارتۇق ياغ ئۇلارنىڭ ساغرىسىغا، يوتىسى ھەمدە دۇمبىسىگە يىغىلىشقا مايىل. تەتقىقاتچىلار، بۇ ئورۇنلاردىكى ياغنى باشقا

ئورۇنلاردىكى ياغقا نسبەتەن ئېيتقاندا تېخىمۇ ئاسان ئازايتقىلى بولمايدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ ئېنېرگىيە سۈپىتىدە سەرپ قىلىنىشى ئىنتايىن قېيىن دېگەن يەكۈننى چىقاردى. بىر خىل كۆز قارىش بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش سىزنى يوتكىزدىكى ياغنى ئازايتىشنىڭ بىر ياخشى پۈرسىتى بىلەن تەمىنلەيدۇ — بۇ تېپىلغۇسىز ياخشى پۈرسەت، دەپ قارايدۇ.

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

ئەگەر تۇغۇتتىن كېيىنكى بىرقانچە ئاي ھەتتا بىرقانچە يىلغىچە بەدىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا يەنىلا ئوشۇقچە ياغ مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان بولسا ھەيران قېلىشىڭ ھاجىتى يوق. بىر تۇرلۇك تەكشۈرۈش، تۇغۇتتىن كېيىنكى 18 ئاي ئىچىدە، 40%كە يېقىن ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى ئوتتۇرىچە بەدەن ئېغىرلىقىدىن تۆت كىلوگىرام ئېغىر بولىدىغانلىقىنى كۆرسەتتى. بۇ يالغۇز مۇشۇ باسقۇچتا ئۇلارنىڭ ھەربىر 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 ئويدا بولۇش لازىملىقىنى كۆرۈۋالدىڭىز، بىز سىزنىڭ بەدەن ھالىتىڭىزنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە نىسبەتەن قانداق ئۇمىدتە بولۇشىڭىز كېرەكلىكىنى كۆرۈپ باقايلى.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئون ئۈچىنچى باب

تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن شەكلىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى

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

دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە

← ئاشقازان قىسمى

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

تۇغۇتتىن كېيىنكى ئىككى ھەپتە ئىچىدە، بالىياتقۇ ناھايىتى چىق 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 تېزلەتكۈچى ھورمۇن) بۇ جەريانىنىڭ ئاخىرلىشىشىنى تېزلىتىدۇ. ھەربىر قېتىم بالىڭىزنى ئېمىتىشكە باشلىغان چېغىڭىزدا تۇغۇتتىن كېيىنكى ئاغرىشنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. دەسلەپكى بىرقانچە كۈن ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئاغرىش يوقىلىدۇ. ئەگەر سىز ھەقمقەتەن ناھايىتى بىئارام بولغان بولسىڭىز، قورسىقىڭىزغا

گىرىلكىدا ئىسسىق ئۆتكۈرۈپ بەرسىكىن يايدىسى بولۇشى مۇمكىن.

بالىياتقۇنىڭ چوڭ بولۇشى ئاشقازىنىڭزنىڭ كۆپۈشىگە بىردىنبىر سەۋەبى ئەمەس. ھامىلدار بولۇش ۋە تۇغۇش قورساق قىسمىڭزدىكى مۇسكۇللارنى بوشاشتۇرۇۋېتىدۇ. مانا بۇ ھازىر نېمە ئۈچۈن ئاشقازىنىڭزدىكى يېمەكلىكلەرنى چىقىرىۋېتىشىڭزنىڭ ناھايىتى قىيىن بولۇشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئاشقازان مۇسكۇلى ئىنتايىن بوشاشىپ كەتكەن بولۇپ، تەلىپىڭزگە ئۇيغۇنلىشالمايدىغان بولۇپ قالغانلىقىدىندۇر. بۇ يەنە نېمە ئۈچۈن قولىڭز بىلەن تىرەپ ئاندىن ئولتۇرالايدىغانلىقىڭزنىڭ سەۋەبى دەل قورساق مۇسكۇلىڭزنىڭ گەۋدىڭزنى تېخى تىرىيەلمەيدىغانلىقىدىندۇر. بىر مەزگىل ئىچىدە، بۇ مۇسكۇللار تاكى يېمەك ـ ئىچمەك، بەدەن چىنىقتۇرۇش، توغرا قىياپەت ھەمدە ۋاقىت ئۇلارنىڭ مەزمۇت ھالەتكە كېلىشىگە ياردەم بەرگەنگە قەدەر بوشاشقان ھالىتىنى ساقلاپ تۇرىدۇ.

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

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

➡ قەۋزىيەت

ئەگەر بەدەن شەكلىگىزنى ناھايىتى چاتاق بولدى دەپ ھېس قىلىسىگىز، ئېغىر قەۋزىيەت تۈيغۇگىزنى تېخىمۇ ناچارلاشتۇرۇۋېتىدۇ. دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە ئىچىدە، ئاشقازان - ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشى تېخى ئەسلىگە كەلمىگەن، مۇسكۇللارنىڭ يېڭىباشتىن بىرقەدەر چىڭ ھالەتكە كېلىشى زۆرۈر بولغان بولىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى ئۇچ ھەپتە ئىچىدە، قەۋزىيەت ناھايىتى كۆپ كۆرۈلىدۇ. قورساق قىسمىنىڭ مۇسكۇللىرى بوشىشىپ كەتكەنلىكتىن، چوڭ تەرەت قىلىش ئىنتايىن قىيىن بولىدۇ، قورساقنى يېرىپ تۇغدۇرۇش ئوپېراتسىيەسى قىلىنغان تۇغۇتلۇق ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا تېخىمۇ شۇنداق. تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن پىروگېستېرون 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 كېسەك ياكى قورساقنى يېرىپ تۇغدۇرۇش ئوپېراتسىيەسى قىلىنغان كېسەكنىڭ يىرتىلىپ كېتىشىدىن قورقۇشىڭىز مۇمكىن.

تۇغۇشنىڭ ئالدى ـ كەينىدە 70% ئاياللار بوۋاسىرغا گىرىپتار بولىدۇ. ئاغرىق مەقئەتنىڭ ئىچى ياكى سىرتىدىكى ۋېنا چىگىشىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. بوۋاسىر ئەكەلگەن بىئاراملىقنى يەڭگىللىتىش ئۈچۈن، ئىسسىق سۇغا ئولتۇرۇپ يۇيۇپ بەرسە مۇئەييەن دەرىجىدە ياردىمى بولىدۇ. بوۋاسىر مەلھىمىمۇ بىتابلىقنى يەڭگىللىتىدۇ. 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 مەقئەت 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 گىرىپتار بولغان بولسىڭىز، ئۇنىڭغا قايتا گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقىڭىز ئاشىدۇ.

➡ پات ـ پات سىيىش

دوۋسىقىڭىز ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ھەمدە تۇغۇش جەريانىدا بەزىبىر «قوپال مۇئامىلە» گە ئۇچرايدۇ. ئۇ دەسلىپىدە قىستىلىدۇ، كېيىن بىر تەرەپكە ئېتىتىرىۋېتىلىدۇ. دەسلەپكى بىرقانچە كۈن ئىچىدە، پات ـ پات سىيىش تۇيۇلىدىن خىلمۇخىل قىيىنچىلىقلارنى بېشىڭىزدىن كەچۈرۈشىڭىز مۇمكىن. بۇ قىيىنچىلىقلار ۋاقىتلىق بولۇپ، نورمال دوۋساق ئىقتىدارى تەدرىجىي ئەسلىگە كېلىدۇ. ئۆزلۈكىڭىزدىن سىيەلمەيۋاتقانلىقىڭىزنى

ياكى توختماستىن سىيىدىغان بولۇپ قالغانلىقىڭىزنى ياكى يۆتەلگەن ۋە قاتتىق كۆلگەندە سۆيدۈك چىقىپ كېتىۋاتقانلىقىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن. ئەگەر تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە كۈن ئىچىدە دوۋساق سۆيدۈكىكە تولمىسا، سۆيدۈك نەيچىسى كىرگۈزۈش لازىم. بۇ بىر ئاددىي جەريان بولۇپ، بىر تال ئىنچىكە ئۆتكۈزگۈچ نەيچە سۆيدۈك يولىڭىزغا كىرگۈزۈلۈپ، سۆيدۈك يىغۋېلىش قاچىسىغا ئاققۇزۇلىدۇ. سىيەلمىگەن چاغدىمۇ بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا بولىدۇ.

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

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

➡ ئاغرىش

تۇغۇتتىن كېيىن پۇتۇن بەدىنىڭىز، بولۇپمۇ ئەۋرەت قىسمى، يەنى جىنسىي يول بىلەن توغرا ئۇچەي ئارىلىقىدىكى رايوننىڭ ئىششىغانلىقى ۋە ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز. ئەگەر يان تەرەپ كېسىلگەن بولسا، ئوخشاشلا ئىنتايىن بىئارام بولىسىز، ئاغرىيدۇ، قىچىشىدۇ، ئىششىيدۇ. ئىششىش ئەكىلگەن بىئارامىلىقنى يەڭگىللىتىش ئۈچۈن، دوختۇر بەرگەن مۇز خالتىسىنى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى 24 سائەت ئىچىدە ئۇنى تاقىۋېلىپ، ئاندىن كېيىن ئىسسىق سۇ ياكى سوغۇق سۇغا ئولتۇرۇپ يۇيۇپ 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 سۇزۇك سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇش لازىم. تۇغۇتتىن كېيىنكى ئون كۈندىن تۆت ھەپتىگىچە، تەككەن يېپ بەدەنگە سىڭىپ كېتىدۇ. 2 ـ ھەپتىسى ياكى 3 ـ ھەپتىسىدە، سىز ئۇنچىۋالا ئاغرىش ھېس قىلمايسىز، پەقەتلا بىتابلىق ھېس قىلىسىز. ئۇزۇن ئۆتمەي، بىتابلىقمۇ تەدرىجىي ئاجىزلايدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە كۈن ياكى بىرقانچە ھەپتە ئىچىدە، دۇمبە قىسمىدا يەنىلا ئاغرىشقا ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ ئېغىرلىق مەركىزىڭىزدە قانچىلىك چوڭ ئۆزگىرىش پەيدا قىلغانلىقىنى ئويلاپ كۆرۈڭ. ھامىلدارلىق مەزگىلىڭىزدە يول ماڭغاندا دۇمبىڭىزنى

ئىرغاڭلىتىپ ماڭغاندىڭىز، ئەمدى دۇمبىڭىز قايتا كۆنۈشى كېرەك. قورساق قىسمىڭىزدىكى مۇسكۇللار بۇ باسقۇچتا ئانچە چوڭ يارىدەم بەرمەيدۇ. ئۇزۇن ئۆتمەي ھەربىكەت قىلىشقا باشلايسىز، بۇ دۇمبىڭىزنىڭ بېسىمىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئەگەر دۇمبىڭىز ئاغرىشىنىڭ ئازابىنى تارتقان بولسىڭىز ھەيران قېلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. بۇ خىل ئاغرىقنى يەڭگىللىتىش ئۈچۈن، ئىمكانىيەت يار بەرگەن ئەھۋالدا پۇتنى ئېگىز قويۇپ يېتىش ھالىتىنى ساقلىسىڭىز بولىدۇ. ئولتۇرغان چېغىڭىزدا تىزىڭىزنى بېلىڭىزدىن ئېگىز چىققۇدەك پۇكۇپ ئولتۇرۇڭ. ئۆرە تۇرغان چېغىڭىزدا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئىككى پۇتىڭىزغا نۆۋەت بىلەن چۈشۈرۈپ تۇرۇڭ. ئېڭىشىدىغان، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرىدىغان ياكى ئورنىڭىزدىن تۇرىدىغان چاغدا، مۇڭاپىق قىياپەتنى ساقلاڭ. ھەممىدىن مۇھىمى، بەدەن قىياپىتىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشتىن ئىبارەت. دۇمبىنى سوزۇش (كېرىلىش) ۋە كۈچەيتىش ھەربىكەتلىرىنىڭ يارىدىمى بولىدۇ. ئەگەر دۇمبە ۋە چات ئارىسى (ئەۋرەت) ئاغرىسا، كارىۋاتتىن قوپۇش ئىنتايىن ئازابلىق بىر ئىش بولىدۇ. بەزىبىر مۇڭاپىق تەڭشەشلەر سىزنىڭ بۇ بىئاراملىقلارنى يەڭگىللىتىشىڭىزگە يارىدەم بېرىدۇ. ئورۇندىن قوپۇشتا گەۋدىنى بەلىنىڭ تۆۋەنكى قىسمى بىلەن ئەمەس، بەلكى قول بىلەن تىرەش لازىم.

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

www.uyghurkitap.com

← چارچاش

تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن چارچاپ ھالسىزلاندىن كەتكەنلىكىڭىزنى ھېس قىلىسىز، ھەتتا بوۋىقىڭىزنىڭ ھالىدىنمۇ خەۋەر ئالالمايسىز ياكى ئىنتايىن ھاياجانلىنىپ كېتىپ، ئۇخلاش ۋە ئارام ئېلىشقا ئامالسىز قېلىشىڭىز مۇمكىن. بىرەرىنىڭ يېنىڭىزدا بولۇشىنى ئۇمىد قىلىسىز. بۇنداق ئەھۋالدا ئالمىسىڭىزمۇ بولىدۇ، سىز ئىككى كۈن ئۇخلىمىدىڭىز، بوۋىقىڭىزنى كۆرۈپ باققۇڭىز، بىرەرسى بىلەن تۇغۇش توغرىسىدىكى ئىشلارنى پاراڭلاشقۇڭىز كەلدى. بۇ خىل چارچاش بىرقانچە كۈن داۋاملىشىدۇ. مەن تۇغقاندىن كېيىن ئەتىسىلا ئورنۇمدىن تۇرۇپ سەيلە قىلغان ھەمدە بازارغا بېرىپ نەرسە ـ كېرەك سېتىۋالغانىدىم. تۇغۇتتىن كېيىنكى تۆتىنچى كۈنىدە ئاندىن ئىنتايىن ئازابلانغان ۋە قورققان، چارچاپ ھالىمدىن كەتكەنىدىم. بەدىنىم باشتىن كەچۈرگەن غايەت زور ئۆزگىرىش ماڭا تەسىر كۆرسىتىشكە باشلىغانىدى. بۇ خىل چارچاشقا تاقابىل تۇرۇشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ يېتەرلىك دەرىجىدە ساغلام بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، ئېھتىياجلىق بارلىق ئوزۇقلۇقلارنى قوبۇل قىلىشتىن ئىبارەت. بەدەندە تۆمۈر يېتىشمىسە ئارىمىزدىكى نۇرغۇن كىشىلەر چارچاش ھېس قىلىدۇ. يېتەرلىك دەرىجىدە سەۋزچان بولۇشىڭىز لازىم. بارلىق يېڭى ئاتا ـ 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

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

ئەگەر ئاجرالمىلارنىڭ غەيرىي پۇرىقى بولسا ھەمدە قىچىشىش ۋە غىدىقلاش سېزىمىنى كەلتۈرۈپ چىقارسا، يۇقۇملىنىش يۈز بەرگەن بولۇشى مۇمكىن، بۇنداق چاغدا قان توختىتىش پاختا شارچىسىنى ئىشلىتىپ بۇ ئاجرالمىلارنى 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

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى يۇقىرى پىروگېستېرون سەۋىيەسى ئېغىز بوشلۇقى ۋە قان تومۇرنىڭ ئەھۋالىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ھەمدە تۇغۇتتىن كېيىن، چىش مىلىكى كېسەللىكلىرى تېخىمۇ كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئېغىز بوشلۇقىنىڭ تازىلىقىنى ئوبدان ساقلىسا، بۇ

ئەھۋالىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولۇشى مۇمكىن. ھورمۇن سەۋىيەسىنىڭ ئۆزگىرىشىمۇ ئوخشاشلا كۆزگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، يوشۇرۇن كۆزەنەك تاقىسا مۇئەييەن قىينىچىلىق كۆرۈلىدۇ. ھامىلدارلىق سەۋەبىدىن كۆزىگىزدە مەڭگۈلۈك ئۆزگىرىش يۈز بەرمەيدۇ، ئۇ ئالتە ئايچە ۋاقىت ئىچىدە ئەسلىگە كېلىدۇ.

← ۋېنانىڭ ئەگرى ـ بۇگرى كېڭىيىشى

تۇغۇتتىن كېيىن پۈت ۋېنا سى ئەگرى ـ بۇگرى كېڭىيىشى مۇمكىن. بوۋاسىرغا ئوخشاش، تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە ئىچىدە ئۇ راستلا ئېغىرلىشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، سىز بۇنىڭغا بەلگىلىك دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىشىڭىز كېرەك. ئەگەر ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بىلەك ۋە پۇتتا ئۆمۈچۈكىكە ئوخشىشىپ كېتىدىغان ۋېنا چىگىشى پەيدا بولسا، ئۇلار تۇغۇتتىن كېيىن بىر ھەپتە ئۆچۈرىسىدىكى ۋاقىت ئىچىدە يوقىلىشقا تېگىشلىك.

قورساقنى يېرىپ تۇغدۇرۇش ئوپېراتسىيەسى قىلىنغانلارنىڭ ئەسلىگە كېلىشى

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

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

قورساقنى يېرىپ تۇغدۇرۇش ئوپېراتسىيەسى قىلىنغان تۇغۇتلۇق 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 باقماقچى بولسىڭىز، تاكى دورا ئىشلىتىشنى توختاتقانغا قەدەر، داۋاملىق سۈت شورىغۇچىنى ئىشلىتىشىڭىز كېرەك. بالىڭىزنى ئېمىتىشكە باشلىغان چېغىڭىزدا، بالىياتقۇڭىزنىڭ تېخىمۇ قاتتىق قىسقىرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز. دەسلەپكى بىر - ئىككى كۈن ئىچىدە، تاماق يېيىشكە ئامالسىز قېلىشىڭىز، پەقەتلا بىر ئاز سۈيۇقلۇق قوبۇل قىلالىشىڭىز مۇمكىن. سۈيدۇك نەيچىسى ئادەتتە بىرىنچى كۈنى ئېلىۋېتىلىدۇ ھەمدە دوختۇر سىزنى ھاجەتخانىغا بېرىشقا ئىلھاملاندۇرىدۇ. دوۋساقنىڭ سېزىمچانلىقى ۋە نورمال ئوچەي ئىقتىدارى مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن ئاندىن ئەسلىگە كېلىدۇ. ئوچەيدىكى 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. ئوچىنچى، تۆتىنچى كۈنلىرىدىن باشلاپ قانداق ئولتۇرۇشنى، ئۆرە تۇرۇش ۋە مېڭىشنى سىناپ كۆرسىڭىز بولىدۇ.

ئوپېراتسىيەدە كېسىلگەن ئورۇن ساقىيىش جەريانىدا، بالىڭزنى ئېمىتىدىغان بىر مۇڭاپىق قىياپەت تېپىشىڭىز ناھايىتى قىيىن ئىكەنلىكىنى بايقىشىڭىزمۇ مۇمكىن. دەسلەپكى بىرقانچە كۈن ئىچىدە، باشقىلارنىڭ ياردىمىگە تايىنىپ بالىڭزنى توغرا ھالەتتە تۇتالايسىز ھەمدە ئۇنىڭ كېكىرىشىگە يار دەم بېرەلەيسىز، جىنسىي يولىڭزدا قانلىق ئاجرالمىلار بولىدۇ، لېكىن مىقدارى جىنسىي يول ئارقىلىق تۇغقاندىكىدىن ئازراق بولۇشى مۇمكىن. گەرچە ئوپېراتسىيە زەخمىسى مەۋجۇت بولسىمۇ، جىنسىي يولىڭز ۋە داس بوشلۇقىڭزنىڭ تېگى ئۇچرايدىغان بېسىم جىنسىي يول ئارقىلىق تۇغقاندىكىدەك ئۇنداق چوڭ بولمايدۇ. يالىياتقۇڭز ۋە قورساق قىسمىڭز تېخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىتتا ئەسلىگە كېلىشى مۇمكىن. ئۇلار بوشاشقان ۋە سوزۇلغان، ئۇنىڭ ئۇستىگە 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، دۇمبە قىسمىنى بوشاشتۇرۇپ ئۇنى تولۇق ھەرىكەتلەندۇرۇش ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمىدۇر. ئۇدا بىر نەچچە ھەپتىگىچە كارىۋاتتىن چۈشمەي يېتىۋالماسلىق كېرەك.

ئولتۇرغان ياكى ئۆرە تۇرغان چېغىڭزدا، كېسىكنىڭ تارتىشىشى ۋە ئاغرىشى تەدرىجىي ھالدا يېنىكلەيدۇ. ئەمما، ئۇنىڭدىن كېيىنكى بىرقانچە ئاي ئىچىدە، قورساق قىسمى تۇرۇپ - تۇرۇپ سانجىپ ئاغرىيدۇ. كېسىكِ يەنىلا قىچىشىپ تۇرىدۇ. ۋاقىتنىڭ بىر ھەپتە - بىر ھەپتىدىن ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، كېسىك ئىلگىرىكىدەك ئۇنچىۋالا ئاغرىمايدىغان بولىدۇ، ئاشقازانىنىڭ سېزىمى يەنىلا ئوخشاش بولمايدۇ. بۇ كېسىپ

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

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

ھازىرغا قەدەر، قورساقنى يېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغقاندىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە كۈن ئىچىدە ئادەمنىڭ كۆڭلىنى ھەممىدىن بەك سۈۋۈتىدىغىنى ھەرىكەت قىلىشنىڭ قولايسىز بولۇشىدىن ئىبارەت. دەسلەپكى بىرقانچە كۈن ئىچىدە، ئۇياق - بۇياققا مېڭىپ يۈرەلمەيسىز، بوۋىقىڭزنىڭ ھالىدىن يېتىپ تۇرۇپ خەۋەر ئېلىشىڭىز لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە زەئىپلىشىپ كەتكەنلىكىڭىزنى ۋە ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز. كېسەلخانىدىن چىققاندا بوۋىقىڭزنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىشقا مادارىڭىز يەتمەيدىغاندەك بىر خىل ئۇمىدسىزلىنىش تۇيغۇسىدا بولىسىز. ئەگەر سىز راستلا تەشۋىشلەنسىڭىز، يارىدەم تەلەپ قىلسىڭىز 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 بولۇش ياكى فورساقنى يېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغقان بولۇش، مەلۇم ۋاقىت ئىچىدە گاڭگىراپ قېلىشىڭىز مۇمكىن: بالا ئۇچۇن شۇنچىۋالا جىق ئىشلارنى باشتىن كەچۈرۈش راستلا ئەرزىمدۇ؟ ئەسلىگە كېلىشكە كېتىدىغان ۋاقىت ئەسلىدە ئويلىغىنىڭىزدىكىدىنمۇ 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 بولسىڭىز، بۇۋىقىڭىزغا كۆپرەك قاراپ بېرىڭ.

ئۇ ئەلۋەتتە ئەرزىيدۇ. ئەگەر تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە ئىچىدە كېچىسى ئۇخلىيالمىسىڭىز، ئەمچىكىڭىزنىڭ تۇگمىسى ئاغرىسا، تاكى بالىڭىز سىزگە قاراپ كۈلۈمسىرىگىدەك 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 كۆيدۇرۇپ تاشلاڭ. سىزگە بۇ خىل بېسىمنىڭ لازىمى يوق. كۆپ ساندىكىلىرىمىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، بەدەن شەكلىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە تېخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىت كېتىدۇ. ئالتە ھەپتە كۆپىيىش (نەسىللىنىش) ئەزالىرىڭىزنىڭ تۇغۇتتىن ئىلگىرىكى ھالەتكە كېلىشىگە كېتىدىغان ۋاقىتتىن ئىبارەت. «لېكىن ئالاقىدار دەلىل ـ ئىسپاتلار بۇ ۋاقىتنىڭ ئۇزۇراپ

بىر ۋاقانلىقىنى 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 ئاممىلارمۇ دىققەت ـ ئېتىبارىنى قوزغىشى مۇمكىن. مۇسكۇللارنىڭ كېرىلىش كۈچى، ياغنىڭ يېڭىباشتىن تەقسىملىنىشى ھەمدە تېرىنىڭ ئېلاستىكلىقى بەدەننىڭ ئەسلىگە كېلىش تېزلىكى ۋە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئەسلىگە كېلىش تېزلىكىگە قارىتا مۇھىم روللارنى ئويناىدۇ.

مۇسكۇلنىڭ كېرىلىش كۈچى

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

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

ياغنىڭ پېڭىباشتىن تەقسىملىنىشى

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى پىروگېستېرون ياغنى بەدەنلىڭ تۆۋەنرەك ئورۇنلىرىغا تېخىمۇ كۆپ يىغىلدۇرۇپ قويىدۇ. بۇ بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن، ئانىنىڭ بالىسىنى بېقىش ئۇچۇن يېتەرلىك ئوزۇقلۇقنىڭ بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىشى ئۇچۇندۇر. بەدەندىكى پىروگېستېرون 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 بېلىڭىزنىڭ، تۆۋەنكى قىسمىغا مەركەزلەشكەنلىكىنى بايقايسىز. ھامىلدارلىق ئوخشاشلا ئومۇرتقا تۇۋرۇكىڭىزنىڭ ئەگرىلىك دەرىجىسىنى ئۆزگەرتىدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىش تۇغۇتتىن كېيىن ئۆزلۇكىدىن تۇزىتىلمەسلىكى مۇمكىن. مېڭىش، ئۆرە تۇرۇش، ئولتۇرۇش قىيىپىتىڭىز ھازىر ئەسلىدىكىگە ئازدۇر ـ كۆپتۇر ئوخشاشمايدىغان بولۇپ قالغان بولۇشى مۇمكىن. ھەتتا بىرئاز پاكارلاپ قالغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. شۇڭا توغرا قىيىپەت بۇ باسقۇچتا ئىنتايىن مۇھىمدۇر.

تېرە

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

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 ئايلانمىسىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مۇمكىن، لېكىن بۇنىڭغا ۋاقىت ۋە تىرىشچانلىق كېتىدۇ.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشىدىن ساقلىنىشتىكى يەنە بىر سەۋەب، ئەگەر تېرە سوزۇلۇپ چېكىگە يەتسە، ھامىلدارلىق 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، ھامىلدارلىق سىزىقچىلىرى ياش تۇغۇتلۇق ئاياللاردا تېخىمۇ ئاسان پەيدا بولىدۇ، بۇ ئېھتىمال قېرىراق تېرىنىڭ ئۇنچىۋالا چىڭ بولمايدىغانلىقىدىن بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر ھامىلدارلىق 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 ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ئېرىشكەن نورمىدىن ئارتۇق ياغ قەۋىتىدىن ئىبارەت بولۇش ھەمدە ئەمچەكنىڭ 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 قىلمىغان ئېغىرلىقتا يەتسە ھەمدە ئۆزىڭىزنىڭ يېمەك - ئىچمەكلىرىگە ئىنتايىن دىققەت قىلسىڭىز، شۇنىڭ بىلەن بىللە قانۇنىيەتلىك ھالدا بەدەن چېنىقتۇرسىڭىز، بەلكىم بەدىنىڭىزنىڭ ئېنىق تاللىشىنى قوبۇل قىلارسىز ھەمدە بىر رازمېر چوڭراق كىيىملەرنى كىيەرسىز.

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

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

بالا تۇغۇپ باققان ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇلارنىڭ بالىياتقۇسىنىڭ ئورنى تېخىمۇ تۆۋەنلەيدۇ. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بالىياتقۇنىڭ يوغىنىشىغا ئەگىشىپ، ئۇ ئۆزىنى تەرەپ تۇرىدىغان توقۇلمىلار ۋە تارىمۇشلارنى سوزىدۇ. ئەگەر سىز جىنسىي يول ئارقىلىق تۇغسىڭىز، بۇ خىل سوزۇش تېخىمۇ روشەن بولىدۇ. گەرچە بەدەن ھەقىقەتەن رېمونت قىلىنىپ ئەسلىگە كېلەلەيدىغان بولسىمۇ، بەزى سوزۇلۇشلار مەڭگۈلۈك بولىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئورنى تۆۋەنلەشنىڭ دەرىجىسى سوزۇلۇش يۆز بېرىشنىڭ دەرىجىسى، ھامىلىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى ھەمدە تۇغۇش جەريانىنىڭ ئۇزۇرىشى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. بالىياتقۇ بوينى (بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى) ئوخشاشلا يوغىنايدۇ. مۇشۇ سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن، جىنسىي يول ئاجرالمىلىرى كۆپىيىشى، جىنسىي يول سەل چوڭىيىشى مۇمكىن، لېكىن بۇ جىنسىي ھۇزۇرلىنىشقا تەسىر يەتكۈزمەيدۇ. ئادەتتە بالىياتقۇ مۇسكۇلىنىڭ كېرىلىش كۈچى ئىككى ـ ئۈچ ئاي ۋاقىتتا ئاندىن ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى ھالەتكە كېلىدۇ. ئەگەر ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى ئۆز بەدىنىڭىزنى ناھايىتى دەققەت 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 دەرمانسىزلىنىدىغان بولۇپ قالغانلىقىدىن ئاغرىنىدۇ. ھازىرچە بۇ ھادىسىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدىغان دەلىل ـ ئىسپات يوق، ئۇ تۆۋەندىكى پاكىت بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن: ئىممۇنىتېت كۈچى يوق دېگۈدەك بالا ئانا تېنىگە زىيان يەتكۈزىدۇ. باشقا بەزى كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: باش

ئاغرىش، بىئارام‌لىق، چارچاش شۇنىڭدەك ھەرىم قىلىش ياخشى بولماسلىق تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدىغانلىقىدۇر. ئوخشاشلا، بۇ ئائىلە تۈرمۇشىنىڭ بېسىمى تۇيۇلىدىغان كېلىپچىقىشى مۇمكىن. سۆزنىڭ شالاڭلىشىش كېسىلىنىڭ تۈگىشىگە ئايالىلاردا پەيدا بولۇش نىسبىتى بالا تۇغۇپ باقمىغان ئايالىلاردىكىگە قارىغاندا يۇقىرى بولىدىغاندەك قىلىدۇ.

ئەمما، ھەممىسىلا بەدەنگە زىيانلىق ئەمەس. ھامىلدارلىق ھەيز نورمالسىزلىقىنى، مەسىلەن: ھەيزدىن ئاۋۋالقى جىددىيلىشىش يىغىندى كېسەللىك ئالامىتىنى ئازايتىدۇ. بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسى غەيرىي ئورۇنلىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئايالىلارغا نىسبەتەنمۇ ناھايىتى چوڭ پايدىسى بولىدۇ. ئۇ ئوخشاشلا سۈت بېزى راكى، تۇخۇمدان راكى، بالىياتقۇ راكى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردە راكى، دوۋساق راكى، بوغاق ئۇچەي راكى ھەمدە مېڭە راكىنىڭ خەۋپىنى ئازايتىدۇ. ھامىلدارلىق ئوخشاشلا بىزنى ئاغرىش ۋە بىتاب بولۇشقا تېخىمۇ ئوبدان تاقابىل تۇرالايدىغان قىلىدۇ. بالا تۇغۇشتىن نۇرغۇن يىللار ئىلگىرى، مەن كۆرۈش قۇۋۋىتىمنى ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇش ئارقىلىق تۇزەتمەكچى بولغانىدىم، ئەمما ئۇ چاغلاردا مەن،بەك قورقانلىقىمدىن ئوپېراتسىيە 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 قالغانىدەك سېزىدىغان بولىسىز.

ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقى سەۋىيەڭىزنى مۇۋاپىقىيەتلىك ھالدا ئەسلىگە كەلتۈرسىڭىزمۇ، يەنىلا بەدىنىڭىزدە نۇرغۇن ئۆزگىرىشلەرنىڭ يۈز بەرگەنلىكىنى

ھېس قىلىسىز. بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى، مەيلى تۇغۇتتىن كېيىن بىرقانچە ئاي ياكى بىرقانچە يىل ئۆتكەن بولسۇن، مەيلى قانچىلىك بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرىنى قىلغان ھەمدە يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ تىزگىنلىگەن بولۇڭ، بەدىنىڭ ۋە تۇرمۇشىڭدا ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن بولىدۇ. سىز پۈتۈنلەي يېڭى بىر بەدەنگە ئىگە بولىسىز. بۇ بەدەن تۇغۇت جەريانىنى باشتىن كەچۈردى ھەمدە بىر يېڭى جانلىق تۇرمۇشىڭىزغا ئەكىردى. ئەگەر ئۇنىڭغا ياخشى مۇئامىلە قىلسىڭىز، ئۇ ھالدا بەدىنىڭىزنىڭ ھالىتى تۇغۇتتىن ئىلگىرىكىگە قارىغاندا تېخىمۇ كۆڭۈلدىكىدەك بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئون تۆتىنچى باب

ئەمچىكىڭىز گە نېمە بولدى

بالىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسلىق دىققەت - ئېتىبارىمىز بەدەن ئېغىرلىقىمىزنىڭ ئاشقانلىقىغا مەركەزلىشىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئەمچىكىمىز دەمۇ روشەن ئۆزگىرىشلەر يۈز بەرگەن بولىدۇ.

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

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ۋە تۇغۇتتىن كېيىن، ئەمچەكتە بىر قاتار روشەن ئۆزگىرىشلەر بارلىققا كېلىدۇ. سىز ھامىلدار بولغان ئاشۇ مۇنۇتتىن باشلاپ، ئەمچىكىڭىز ئىشلەشكە كىرىشىدۇ. ئۇ ناھايىتى تېزلا يوغىناپ، شەكلى ئۆزگىرەيدۇ ھەم ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيدىغان سىرلىق ئوردىسىمان ئانا سۈتى ئاجرىتىپ چىقىرىش بېزى شەكىللىنىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلى ھەمدە ئانا سۈتىنى ئېمىتىۋاتقان مەزگىلدە، ئەمچەكنىڭ ئېغىرلىقى ئېشىپ بىرقانچە كىلوگىرامغا يېتىدۇ.

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

ھامىلدارلىق مەزگىلى

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

شەكىللىنىۋاتقان بولىدۇ. بەز پۈۋەكچىسى، سۈت ھاسىل قىلغۇچى توقۇلما ھەمدە ئۆتكۈزگۈچى نەيچىدىن تەشكىل تاپقان سۈت بېزى بۆلەكچىلىرى شەكىللىنىۋاتقان بولىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ داۋاملىشىشىغا ئەگىشىپ، بۇ توقۇلمىلار ھەجىم ۋە مىقدار جەھەتتە ئاشىدۇ، بۇ ئەھۋال ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرىغا قەدەر داۋاملىشىدۇ. ئۇ چاغدا تۈغۈلاي دەپ قالغان بالا ئۇچۇن تەييارلىنىدىغان دەسلەپكى سۈت ـ ئوغۇز سۈتى ئاللىقاچان تەييارلىنىپ بولغان بولىدۇ. ھەقىقىي ئانا سۈتى تۇغۇتتىن كېيىنكى بىرقانچە كۈن ئىچىدە بىرىكتۈرۈلىدۇ.

ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپىدىكى بىرقانچە ھەپتە ئىچىدە، ئەمچىكىڭىزنىڭ سەل ئاغرىۋاتقانلىقىنى، يۈمشاپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. بۇ ۋاقىتتىكى تۇيغۇ ھەيز مەزگىلىدىكىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. دەسلەپكى بىرقانچە ئايدا، ئەمچىكىڭىزنىڭ تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ قالغانلىقىنى ھەمدە تېخىمۇ سېزىمچانلىشىپ قالغانلىقىنى، ۋېنا لىرىڭىزنىڭ تېخىمۇ روشەنلىشىپ قالغانلىقىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن. بۇ ئەمچەكنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنىڭ ئاشقانلىقى ھەمدە ياغ توقۇلمىسى ھاسىل بولۇپ، ئانا سۈتى نەيچە تورى ۋە بەز تەنچىلىرىنى قوغدىغانلىقىدىن بولىدۇ. ئانىلىق ھورمۇن ۋە پىروگېستېرون سەۋىيەسىنىڭ ئېشىشى بەز پۈۋەكچىلىرى، ئانا سۈتى نەيچىلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئەگەر بۇ ۋاقىتتا ئەمچەك تۇگمىسىنى كۆزەتسە، ئەمچەك دېغى ـــ يەنى ئەمچەك تۇگمىسى ئەتراپىدىكى رايوننىڭ تېخىمۇ قېنىقلىشىپ ۋە تېخىمۇ چوڭىيىپ قالغانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. ئەمچەك تۇگمىسى تېخىمۇ سېزىمچانلىشىپ قالىدۇ. ئەمچەك دېغىدا كىچىك مونەك، يەنى مونتگومېرى بېزى پەيدا بولىدۇ.

ھامىلدارلىق جەريانىدا، سۈت بېزىدە 0.5 ~ 1.8 كىلوگىرام

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

ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرا مەزگىلىدە، ئەمچەك داۋاملىق يوغىنايدۇ. 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 كىرىشىمەيدۇ، ئەمما ئوغۇز سۈتى شەكىللىنىدۇ. ئوغۇز سۈتى بالىڭىز تۇغۇلغاندىن كېيىن دەسلەپتە ئەمگۈزۈلىدىغان بىر خىل سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، بالىڭىز ئۆمرىنىڭ دەسلەپكى بىرقانچە كۈنىدە ئېھتىياجلىق بولىدىغان بارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ. ئەمچەك دېغىنىڭ رەڭگى تېخىمۇ قېنىقلىشىدۇ ھەمدە ئەمچەك تۇگمىسى تېخىمۇ سېزىمچانلىشىدۇ، ھەتتا ئوغۇز سۈتى ئاجرىلىپ چىقىشقا باشلىشى مۇمكىن. بۇ ئۆزگىرىشلەر بارلىق ئاياللارنىڭ ھەممىسىدىلا كۆرۈلمەيدۇ. ئەمچەكتە يۇز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەر ئەزەلدىن ئوخشاش ۋاقىت جەدۋىلىگە رىئايە قىلمايدۇ. تىرەش رولىنى ئويناىدىغان لىپتىك مۇشۇ ۋاقىتتا، بولۇپمۇ بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرىنى قىلغان چاغلىرىڭىزدا ئىنتايىن زۇرۇر بولىدۇ. سىز، ئېغىرلاشقان ئەمچىكىڭىزنىڭ ئالاھىدە ھەرىكەتلەرنى قىلغىنىڭىزدا سىزنى ناھايىتى بىئارام

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

ئەگەر ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىدە ئەمچەكتىكى ئۆزگىرىشلەر ئانچە روشەن بولمىسا، ئۇنداقتا ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە سىز ئۇنىڭغا سەل قارىمايسىز. ئەمچەكنىڭ ھەجمى روشەن ھالدا چوڭىيىدۇ، ئەمچەك تۈگمىسى تېخىمۇ گەۋدىلىنىدۇ، ئەمچەك دېغى تېخىمۇ تۈتۈقلىشىدۇ ھەم چوڭىيىدۇ. بالىنى تۈغۇپ بولغاندىن كېيىن، ئەگەر ئەمچەك سۈت شورىغۇچ 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 سوپۇن ئىشلىتىشتىن ساقلىنىشىڭىز لازىم، چۈنكى ئۇنداق قىلسىڭىز ئەمچىكىڭىزنى غىدىقلاپ قويىسىز.

ئەگەر بالىڭىزنى ئانا سۈتى بىلەن باقماقچى بولسىڭىز، ئەمدى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش دەرسىنى ئاڭلايدىغان ۋاقتىڭىز بولۇپ قالدى. ئانا سۈتى بىلەن بېقىش كۆپ ساندىكى ئانىلار تەسەۋۋۇر قىلغاندەكىدەك ئۇنداق ئاددىي ۋە تەبىئىي ئەمەس. مەن ئوغلۇمنى تۇنجى قېتىم ئېمىتمىدىغان چېغىمدا، ئۆزۈمنىڭ پەمسىزلىكىم 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.

تۇغۇش

بالىڭىز تۇغۇلاي دەپ قالغان چاغدا، ئەسلىدىكى سۈت ھاسىل بولۇشنى چەكلىگۈچى ئانىلىق ھورمۇن ۋە پىروگېستېرون سەۋىيەسىنىڭ تۆۋەنلىشىگە ئەگىشىپ، سۈت ئاجرىتىش ھورمۇنىنىڭ سەۋىيەسىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. ئەمچەك ئوغۇز سۈتى ھاسىل قىلىشقا باشلايدۇ. تۇغۇتتىن بىرقانچە 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 شارەك كۆپكەنلىكىنى ھېس قىلىسىز. ئۇ چىڭقىلىشى ۋە يېقىمسىزلىنىشى 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 ئويناىدۇ.

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 ھەل قىلىنى بىر - بىرىتى 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 ئىقتىدارىغا نىسبەتەن، شۇنىڭدەك بالىڭىزنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەش ئەھۋالىغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئاللىقاچان ئانچە مۇھىم ئەمەس بولۇپ قالغان بولىدۇ. سىز ئەمچەكىنىڭ 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 بولىدىغانلىقىنى 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 شورىغۇچنى ئىشلىتىپ

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

ئەگەر ئىلگىرى ئۆزىڭىزنىڭ ئەمچىكىڭىزگە نىسبەتەن بىرئاز خىجىل بولىدىغان بولسىڭىز، بالا ئېمىتىش سىزنى ئۇنچىۋالا خىجىل بولمايدىغان قىلىدۇ. بالىڭىزنى ئېمىتكەن چېغىڭىزدا، ئالدى بىلەن بىر ئەمچىكىڭىزنى سۈتى پۈتۈنلەي چىقىپ بولغانغا قەدەر ئېمىتىڭ، بۇنداق قىلسىڭىز ئەمچەكنى تورمۇزلاش تەسىرىنى يەڭگىللىتەلەيسىز. سىز بەلكىم ئاممۇۋى سورۇنلاردا بالىڭىزنى ئېمىتىشتىن خىجىل بولۇشىڭىز مۇمكىن، لېكىن قورسىقى ئېچىپ كەتكەن بالىنى ئېمىتىش ھەممىدىن مۇھىم. ئەمچىكىڭىز بالىڭىزنىڭ قورسىقىنى تويغۇزالايدۇ، باشقىلار قانداق ئويلىسا ئويلاۋەرسۇن. بۇنىڭدىن باشقا، مۇرە يېپىنچىسى ئارتىۋېلىپ ياكى بالا ئېمىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدىغان كەڭرەك سىرتقى كىيىم كىيىپ، پەم بىلەن ئېمىتىش بىر قەدەر ئاسان بولىدۇ. دەسلەپكى بىرقانچە ئايدا، ئەمچىكىڭىز سۈتكە تولۇپ تۇرىدىغانلىقتىن، ئاغرىش ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. ئەگەر ئېمىتىش پەيتى ئۆتكۈزۈۋېتىلسە ياكى بەك ئۇزۇن ۋاقىت ساقلاپ تۇرۇپ ئاندىن ئېمىتسە، ئەمچەك چىڭقىلىشى مۇمكىن. ئەگەر بالا ياندا بولمىسا، بىتابلىق تۇيغۇسىنى يەڭگىللىتىش ئۈچۈن قول بىلەن سىقىپ ياكى سۈت شورىغۇچ بىلەن شوراپ بىر قىسىم سۈتنى چىقىرىۋېتىشكە توغرا كېلىشى مۇمكىن. ئەمچەك تۈگمىسىنىڭ غىدىقلىنىشىدىن ساقلىنىش لازىم. ئىسسىق سۇغا چىلانغان لۆڭگە بىلەن سۈرتۈپ بەرسىمۇ بەلگىلىك دەرىجىدە ياردىمى بولىدۇ، ئەمچەك تۈگمىسىنى ئاسراش پاراشوكىمۇ بەلگىلىك دەرىجىدە ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەمچەك تۈگمىسىنى ئىمكانقەدەر كۆپرەك ئوچۇق قالدۇرۇپ ئۇلارنىڭ

قۇرغاق هالەتتە تۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. ئەمچەك نورمال هالەتكە كىرگەندىن كېيىن، ئۇچ ئايچە ۋاقىتنا ئەمچەك سۈتكە تولۇپ تۇرۇش تەدرىجىي هالدا بارلىققا كېلىدۇ. سۈت بىلەن تەمىنلەش سىستېمىسى بەرپا قىلىنغاندىن كېيىن، ئەمچەك ھەجىم جەھەتتە كىچىكلەيدۇ ھەمدە ئۇنچۇالا ئېغىر بولمايدىغان بولىدۇ.

نۇرغۇن ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش هامىلدارلىق شۇنىڭدەك تۇغۇشتىن ئىبارەت بارلىق كەچۈرمىشلىرىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمىدۇر. ئەگەر بالىسىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ باقمايدىغان بولسا، ئۇلار پۈتكۈل جەريانىنىڭ مۇكەممەل ئەمەسلىكىنى هېس 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 ناهايىتى ماس كەلمەيدىغاندەك هېس قىلىشى، شۇنىڭ بىلەن بالىسىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتمەي بېقىش ئۇسۇلىنى تاللىشى مۇمكىن. بوۋاقنى قۇچىقىڭىزدا تۇتۇپ تۇرۇپ ئېمىتىش سىزگە ئۇنچۇالا تەبىئىي تۇيۇلماي قېلىشى، بالىڭىزغا ئۇنچۇالا يېقىنچىلىق قىلغۇڭىز كەلمەي قېلىشى، بالىنى داۋاملىق ئېمىتىش ئېلىپ كېلىدىغان قولايسىزلىقلارنى ياقتۇرماي قېلىشىڭىز، تۇرمۇشىڭىزنىڭ مۇشۇ سەۋەبتىن قالايمىقانلىشىپ كېتىشىنى خالىماسلىقىڭىز، بالىڭىزنىڭ هالىدىن 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 تالاش هېسابلىنىدۇ، بۇ بارلىق ئالىملار تەرىپىدىن ئېتىراپ قىلىنغان.

ئەمچەكتىن ئايرىش جەريانى

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

بالىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ بېقىشنى توختاتقاندىن كېيىن، بەدەنده ناھايىتى تېزلا ئەمچەكتىن ئايرىش ئۆزگىرىشى يۈز بېرىدۇ، سۈت بىلەن تەمىنلەش ناھايىتى تېزلا ئازىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر سۈت ئىشلىتىلىپ تۇرمىسا، ئەمچەك سۈت ھاسىل قىلىشنى توختىتىدۇ. قېپىقالغان 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 بىرقانچە كىلوگىرام 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 چىڭىيىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىن ئەمچەكنىڭ ئەھۋالى

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

«پۈتۈنلەي يېڭىدىن كىيىم سېتىۋېلىشقا مەجبۇر بولىدۇم.

www.uyghurkitap.com

بىلىمنىڭ ئۇستۇنكى قىسمىدا ناھايىتى چوڭ ئۆزگىرىش يۈز بەرگەنىدى.»

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

بالىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ بېقىش ـ 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 شەكلىگە قايتىپ كەلمەيدۇ، قارىماققا پەرق بولىدۇ. ئەگەر كۆكسى ئەسلىدە ئانچە تولمىغان بولسا، ئەمچەك ئاخىرىدا تېخىمۇ يوغىنىشى مۇمكىن، تېخىمۇ كىچىكلەپ كېتىشىمۇ مۇمكىن، ئەلۋەتتە. ئادەتتىكى ئەھۋالدا ئۇلار تېخىمۇ كىچىكلەيدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن ئەمچەك ھەجمىنىڭ كىچىكلىشى تۇغۇتتىن كېيىن ئەمچەكنىڭ قورۇلۇشى دەپ ئاتىلىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن ئەمچىكىزنىڭ شەكلى سۈتامچىسىنىڭ 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 گېپىغا ئىگە بولمىسىڭىز، بۇ ھەقىقەتەن ئەملىگە ئاشۇرۇش ئاساسەن مۇمكىن بولمايدىغان بىر غايە

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

ئەگەر ئەمچەكنىڭ شەكلى سىزنى ناھايىتى ئۇمىدسىزلەندۈرگەن بولسا، بەدەن چېنىقتۇرۇش ۋە ساغلام يېمەك - ئىچمەكنىڭ يارىمى بولۇشى مۇمكىن، قاملاشقان فىگۇرىغا ئىگە بولۇشنىڭ ناھايىتى قىيىن بولغانغا ئوخشاش، مۇكەممەل ئەمچەكىكە ئىگە بولۇشنىڭمۇ 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 جەلپكارلىقىنى يوقاتقانلىقىنى دېرەك بەرمەيدۇ. ئۇلار يەنىلا ئاۋۇالقىدەكلا جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە بولىدۇ، ئەمما ئوخشاش بولمىغان بىر خىل ئۇسۇلدا جەلپ قىلىدىغان بولىدۇ، خالاس. بۇنىڭدىن باشقا، تۇغۇشنىڭ ئەمچەككە قارىتا بەلگىلىك پايدىسى بولىدۇ. سۈت بېزى راكىنىڭ پەيدا بولۇش خەۋپى ئازىيىدۇ. ئەگەر بالىڭىزنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ باقسىڭىز، قۇرىىڭىزنىڭ يېتىشچە بالىڭىزنىڭ ھاياتىغا ئەڭ ياخشى باشلىنىش ئاتا قىلغان بولىسىز. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ھاياتىڭىزدا باشقىلارنىڭ ھەۋىسىنى كەلتۈرىدىغان بىر بالىغا ئىگە بولىسىز. ئەمدى، لىپتىك رازمېرىنىڭ ئۆزگىرىشىنىڭ ناھايىتى ئەرزىيدىغانلىقىنى ھېس قىلمىدىڭىزمۇ؟

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئون بەشىنچى باب

بالا ئەكپلىدىغان دىلخەستىلىك

بىز ھەممىز يېڭىدىن ئانا بولغانلار، ئەجەبا بىز ئۆزىمىزنى بەختلىك ھېس قىلىشىمىز كېرەك ئەمەسمۇ؟ بەدەن ئۇيغۇلقىمىز راستلا كۆڭلىمىزنى پاراكەندە قىلامدۇ؟

بالام تۇغۇلۇپ ئۇزۇن ئۆتمەي، مەن «يېڭىدىن ئانا بولغانلار» گۇرۇپپىسىغا قاتناشقانىدىم. ئۇ يەردىكى مۇئەللىم ھەربىر سىنىپ ئۆز تەسىراتىمىزنى سۆزلەتكۈزدى. 12 كىشىلىك گۇرۇپپىدا، ئون ئادەم ئۆز بەدىنىمىزدىن بىئارام بولىدىغانلىقىمىز، ئۆزىمىزنىڭ تاشقى كۆرۈنۈشىمىزدىن نارازى ئىكەنلىكىمىز، ئورۇقلاشنى ئۇمىد قىلىدىغانلىقىمىز ھەققىدە سۆزلىدۇق. تۆۋەندىكىلەر كۆپچىلىكىنىڭ بەزى پىكىرلىرىدىن ئىبارەت:

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

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

«مەن قاملاشمايدىغان قالغان فىگۇرامنى راستلا ياقتۇرمايمەن، مەن پەقەت خالىتىغا ئوخشىشىپ كېتىدىغان كەڭ كىيىملەرنىلا كىيەلەيدىغان بولۇپ قالدىم.»

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

ئاپتوموبىلىمنى ھەيدەپ ئۆيۈمگە قايتقىنىمدا، ئۇ ئايالارنىڭ ھەسرەتلىك، ئەپسۇسلانغان ئاۋازلىرى يەنىلا قۇلاق تۆۋىمدە 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؟

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتاپلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

تۇغۇتتىن كېيىنكى كەيپىيات تۇراقسىزلىقى

كۆپ ساندىكى يېڭى ئانىلار دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە ئىچىدە ئازدۇر ـ كۆپتۇر كەيپىيات داۋالغۇشىنى باشتىن كەچۈرىدۇ. بۇ بىر مىنۇتتا سىز ناھايىتى ھاياجانلانغان بولسىڭىز، كېيىنكى بىر مىنۇتتا يىغىلىشىڭىز مۇمكىن. مىجەزىڭىز چۈس، سەۋرسىز، ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قالىسىز، ناھايىتى سەمرەپ كېتىپتىمەن، بەدىنىمنىڭ شەكلى ئۆزگىرىپ كېتىۋېتىپتۇ دەپ ھېس قىلىسىز. ئەينەكتىكى ئۆزىڭىزگە سەۋر ـ تاقەت قىلالمايسىز، ئۆز كەيپىياتىڭىزنى تىزگىنلەشكىمۇ ئامالسىز قالىسىز.

تۇغۇش ۋە ئانا بولۇشنى باشتىن كەچۈرۈش خىرىس ۋە ھېسسىيات ئۆزگىرىشى بىلەن تولغان مەزگىلدىن ئىبارەت. دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە، بىرقانچە ئاي ھەتتا بىرقانچە يىل سىز ۋە بالىڭىز ئۇچۇن ئېيتقاندا قايتا تەڭشەش جەريانىدىن ئىبارەت بولىدۇ. ئەگەر ئومىدسىزلىك پەقەت بىر ھەپتىلا داۋاملاشسا ياكى تۇغۇتتىن كېيىن كۆرۈلسە، ئۇنى بىر مۆجىزە دېيىشكە بولىدۇ. ئەگەر ئىلگىرى قانۇنىيەتلىك تۇرمۇشقا ئادەتلىنىپ كەتكەن بولسىڭىز ياكى ئەركىن ـ ئىختىيارىي تۇرمۇشقا، يالغۇز تۇرۇشقا ئادەتلىنىپ كەتكەن بولسىڭىز، ئۇنداقتا پۈتكۈل دۇنيايىڭىز ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىدۇ. بالىڭىز ھەر ۋاقىت تۇرمۇشىڭىزغا ھەمراھ بولىدۇ.

تۇرمۇش قانۇنىيىتىنىڭ ئۆزگىرىشى، يېڭى مەسئۇلىيەتنىڭ بارلىققا كېلىشى ۋە داۋاملىق تەلەپ قىلىپ تۇرىدىغان بالىڭىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزغا ھەمراھ بولۇشىغا ئەگىشىپ، ناھايىتى ئاسانلا مىسلى كۆرۈلۈپ باقمىغان بىئارامىلىق ھېس قىلىسىز، ئازراق

كەيپىيات چۇشكۇنلۇكى ھېس قىلىشقا باشلىشىڭىزمۇ مۇمكىن. بۇ خىل پەرەز قىلىنغان ئىشلارنىڭ يۈز بېرىشى سىزنى چارچىتىپ ھالىڭىزدىن كەتكۈزىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ناھايىتى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تېز يەڭگىللەيدۇ، بەدىنىڭىزدىكى ھورمۇن سەۋبىيەسى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە كومپىدىيەلىك ھالدا تۆۋەنلەيدۇ. بەدەن توققۇز ئاي ۋاقىت سەرپ قىلىپ بوۋاقنىڭ 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 ـ ماغدۇرىڭىز تۈگىگەنلىكىنى، ئۇيقۇڭىزدىنمۇ مەھرۇم بولغانلىقىڭىزنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن.

تۇغۇتتىن كېيىن باشتىن كەچۈرىدىغان بەزى ھېسسىياتلار ئاجايىپ بولىدۇ. سىز تەبئەتتىن تاشقىرى بەزى چۈشلەرنى كۆرۈشىڭىز مۇمكىن، بۇ دۇنيادا نېمە ئۈچۈن بالىڭىزنىڭ بولۇشى كېرەكلىكىدىن گۇمانلىنىشىڭىز، تۇيۇقسىز يىغلاپ كېتىشىڭىز مۇمكىن، بۇلار تولىمۇ نورمال ئىشلار بولۇپ، بەدىنىڭىزدىكى ھورمۇن ۋە تۈرمۇشتىن پايدىلىنىپ بۇ ئۆزگىرىشلەرگە ئۇيغۇنلىشىشىڭىز، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆپرەك ئارام ئېلىشىڭىز، ئىش قىلىشقا ئۇرۇنماسلىقىڭىز كېرەك. ئاتا ـ 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 خاموشلۇق كېسىلى بىر خىل ئېغىر كەيپىيات تەڭپۇڭسىزلىقىدىن ئىبارەت بولۇپ، تەخمىنەن 10% يېڭى ئانا ئۇنىڭغا دۇچار بولىدۇ. دوختۇر جاك بۇس مۇنداق دەپ قارايدۇ: «تۇغۇتتىن كېيىنكى ھەقىقىي خاموشلۇق 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 بىرقانچە كۈن ئىچىدە پەيدا بولىدىغان ئۇمىدسىزلىكنىڭ شەكىللىنىشى بىلەن سېلىشتۇرغاندا، تۇغۇتتىن كېيىنكى خاموشلۇق كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشى سەل كېيىنرەك بولىدۇ. ئۇئادەتتە تۇغۇتتىن كېيىنكى ئىككى ھەپتە ئىچىدە پەيدا بولىدۇ ھەمدە بىرقانچە ئاي داۋاملىشىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، ئۆزۈنىڭ بالىسىدىن بىزار بولۇش، بالىسىغا زىيان ـ زەخمەت يەتكۈزۈپ قويۇشتىن قورقۇش، تۇرمۇشقا بولغان قىزىقىشنى يوقىتىشتا ئىپادىلىنىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەر، ھورمۇن سەۋىيەسىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن باشقا، ھامىلدار بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى ئەھۋاللار كۆرۈلگەندە ئايالارنىڭ فىزىيولوگىيە جەھەتتىن ياكى پىسخىكا جەھەتتىن بىر خىل ياكى كۆپ خىل زىيان ـ زەخمەتكە ئۇچرايدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ.

- ئىلگىرى خاموشلۇق كېسىلى تارىخى بولغان بولسا؛
- جەمەتىدە خاموشلۇق 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؛
- ھامىلدارلىق 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 يېگۈڭىز كەلمىسە، ئۇيقۇڭىز ياخشى بولمىسا، ئۇمىد يوقتەك ھېس قىلسىڭىز ياكى ئۆزىڭىزنى تىزگىنلىيەلمىسىڭىز، بۇلارنىڭ ھەممىسى نورمالسىزدۇر. دېمەك، سىز ياردەمگە موھتاج. ئەگەر جامۇشلۇق 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 ئۇنچۇالا ئاددىي ئەمەس. تۇغۇتتىن كېيىنكى خامۇشلۇق كېسىلىنى پىسخىكىلىق مەسلىھەت بېرىش ئارقىلىق ناھايىتى ئوبدان داۋالغىلى 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 بۇۋاق تۇغۇلۇپ بىرقانچە ئايدىن كېيىن يېڭى ئانىلاردا كۆرۈلىدىغان ئۆزىنىڭ بەدىنىدىن نارازى بولۇش مەسىلىسى ئۈستىدە مۇھاكىمە يۈرگۈزمەكچىمەن.

ئايالىلارنىڭ ھەمىشە ئۆزلىرىنىڭ كىم ئىكەنلىكى بىلەن ئۆزىنىڭ بەدەن قىياپىتىنى ئېنىق ئايرىشى (بۇ دائىم ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ) ناھايىتى قىينىن بولغانلىقتىن، ئۇلارنىڭ تۇغۇتتىن كېيىن ئۇمىدسىزلىنىشى ئەجەبلىنەرلىك ئەمەس. سىز ئۇنى 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 ئىشەنچىنى يېڭىباشتىن تىكلەيمەن دەپ ئويلىغان بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىز بەكلا خاتالاشقان بولىسىز. بەدىنىڭىز ۋە تۇرمۇشىڭىز بالىڭىز تەرىپىدىن ئۆزگەرتىۋېتىلدى. ئەگەر سىز بۇ ئەھمىيەتنى قوبۇل قىلالمىسىڭىز، ئورۇقلاشتا مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ـ قازانمىغانلىقىڭىزدىن قەتئىينەزەر، بالىڭىزنى ئۆزىڭىز ئۈچۈن ئېغىر يۈك دەپ ھېس قىلىسىز.

بەدەن قىياپىتىدىن تەشۋىشلىنىش دائىم سىزنىڭ تۇرمۇشتىكى باشقا ئىشلارنى بىر تەرەپ قىلىش ئۈسۈلىڭىزغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ياقتۇرۇش ـ ياقتۇرماسلىقىڭىزدىن قەتئىينەزەر، ئانا بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن يېڭى مەسئۇلىيەت ۋە بېسىمغا دۇچ كېلىسىز ياكى مىسلى كۆرۈلمىگەن خىرىسقا دۇچ كېلىسىز.

ئانىلاردا كۆپ پەيدا بولىدىغان تۇيغۇلارنى كۆرۈپ ئۆتەيلى.

سىز بالىڭىزنىڭ بارلىق ئادەملەرنىڭ غەمخورلۇق قىلىشىغا ئېرىشۇاتقانلىقىنى، ئەمما سىزگە قىزىقىدىغان ئادەمنىڭ يوق بولۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. «ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى مەلىكە تۇغۇتتىن كېيىن دېھقان ئايالىغا ئايلىنىپ قالىدۇ... تۇغۇت دوختۇرى سېھىرلىك تايىقىنى بىرلا شىلتىپ، سىزنى يەنە كۇل قىزغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ.» شۇڭا سىزدە

ئېتىبارسىز قارىلىش تۈيغۇسىنىڭ پەيدا بولۇشى ناھايىتى تەبىئىيدۇر.

ئەگەر قورساقنى يېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغقان بولسىڭىز، تەشۋىشلىنىشىڭىز، ئۇمىدسىزلىنىشىڭىز، نېمە قىلارىڭىزنى بىلەلمەي قېلىشىڭىز مۇمكىن. جىنسىي يول ئارقىلىق تۇغۇشنى ئۇمىد قىلىشىڭىز، تاشقى كېسەللىكلەر ئوپېراتسىيەسىگە نىسبەتەن يەنىلا كۆنەلمەسلىك ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن.

سىز ھامىلدار بولۇش پەيتىنى ئۆتكۈزۈۋەتكەنلىكىڭىزنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن، بۇ ئاڭلىماقتا ناھايىتى غەلىتە بولسىمۇ، لېكىن بۇ ئەمەلىيەت. مەن سۆھبەتلەشكەن قورساقنى يېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغقان نۇرغۇن ئاياللار ھامىلدار بولۇش ئارقىلىق بالىنى ئۆزىنىڭ بىر قىسمىغا ئايلاندۇرۇشنىڭ بۇ بىردىنبىر پۇرسىتىنى قولدىن بېرىپ قويغانلىقىنى ھېس قىلىشقان.

ئەگەر بۇ ئەڭ ئاخىرقى بىر قېتىملىق ھامىلدار بولۇش بولىدىغان بولسا، سىزنى قايغۇ ـ ھەسرەت ئىچىدە قالدۇرىدۇ. ئەگەر ھامىلدار بولۇش كۆتۈلمىگەن ھامىلدار بولۇش بولىدىغان بولسا، ئۇ ھالدا ئۆزىڭىزنى گۇناھكار ھېس قىلىسىز. سىزنىڭ جورىڭىز بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىز ھەمىشە تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدەك بولۇۋەرمەيدۇ. ئەگەر جورىڭىز يوق بولسا، سىز سۆيگەن ئادىمىڭىز بىلەن بىللە بالىدىن تەڭ ھۇزۇرلىنىش پۇرسىتىدىن مەھرۇم قالغان بولىسىز.

سىز ھامىلدارلىق ئىشىغا بەك غەرق بولۇپ كېتىپ تۇرمۇشقا ئېتىبارسىز قاراپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. تۇيۇقسىز ھالدا ئۆزىڭىزگە ئۆزگەرگەن چاغدا، ھەممىنى تەبىئىي ھالىتىگە كەلتۈرۈشنىڭ مۇمكىن بولمايدىغانلىقىنى بايقايسىز. سىزنىڭ بالىڭىز ئۇچۇن 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 ئارىلىشىۋاتسىمۇ، سىز ئوخشاشلا ئۇمىدسىزلىنىسىز.

ئېھتىمال سىز ئاپىڭىزغا نىسبەتەن ئېمىلىيەتكە ئۇيغۇن كەلمەيدىغان ئارزۇ - ئۇمىدلەردە 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 چىقىرالمايسىز، ياكى باشقا ئىشلارنى قىلىشقا قىزىقمايدىغان بولۇپ قالىسىز. سىز بالىڭىز بىلەن بىللە بولالمايسىز. قېلىشىڭىزدىن ئەندىشە قىلىسىز، سىز خىزمەت قىلىش پۇرستىدىن مەھرۇم بولغانلىقىڭىزنى بايقايسىز. ئەگەر يېڭىباشتىن خىزمەت قىلسىڭىز كۈچلۈك گۇناھكارلىق تۇيغۇسىدا بولىسىز، لېكىن خىزمەت قىلمىسىڭىز يەنە كۆڭلىڭىز غەش بولىدۇ. سىز بۇلارنى دەل جايىدا مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلىشىڭىڭ ناھايىتى قىيىن ئىكەنلىكىنى بايقايسىز.

سىز ئىلگىرىكى ئۆزىڭىزنى ۋە ئىلگىرىكى غەم - ئەندىشىسىز كۈنلىرىڭىزنى يوقىتىسىز. ئۇ چاغلاردا سىز خالىغان چاغدا ئويۇنغىلى بارالايتتىڭىز، بارلىق زېھنىڭىزنى پۈتۈنلەي خىزمىتىڭىزگە قارىتالايتتىڭىز، سىرتقا چىقىپ غىزالانغۇڭىز كەلسە خالىغان چاغدا سىرتقا چىقىپ غىزالىنالايتتىڭىز، خالىغان چاغدا كىنو كۆرگىلى بارالايتتىڭىز، سىز جورىڭىز بىلەن

يېقىنچىلىق قىلىشىدىغان ۋاقىتىڭىزدىن 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 قارىتىقان دىققىتىڭىزنى تۇرمۇشتىكى باشقا تەرەپلەرگە بۇراشتىن ئىبارەت. تۇرمۇشتا بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى جىڭلايدىغان جىڭنىڭ ئىستېرىلكىسىدىنمۇ مۇھىم يەنە نۇرغۇن نەرسىلەر بار. ئوماق 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 بولدىڭىز. بۇ چاغدا يېڭى مەسئۇلىيەتنى يۈك دەپ قارىسىڭىزمۇ، ئۇنى تۇرمۇشىڭىزنى بېيىتىدىغان تېپىلغۇسىز پۇرسەت دەپ قارىسىڭىزمۇ بولىدۇ.

خىرىستىنا نوۋوستروۋپ «ئاياللارنىڭ بەدىنى، ئاي-اللارنىڭ ئەقىل - پاراسىتى»نامىلىق 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

بەرمىسىگىز، ئۇ ھالدا بالىلارنىڭ تەلىپىنى قانداقمۇ ئۆتىگىز ناھايىتى قىيىن بولىدۇ. سىز ئۆزىگىزگە غەمخورلۇق قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشىگىز زۆرۈر. ئەگەر سىز ناھايىتى خۇشال ـ خۇرام يۈرسىگىز ھەمدە ئۆزىگىزدىن قانائەتلىنىش تۇيغۇسىدا بولسىگىز، ئۇ ھالدا بالىگىزمۇ ئوخشاش تەسىراتقا ئىگە بولىدۇ. باشقىلار بىلەن پاراڭلىشىپ، ئۇلارنىڭ تەكلىپ ـ تەۋسىيەلىرىنى ئاڭلاپ بېقىڭ، ھەربىرىگە كېلىڭ، ئوزۇقلۇقىغا بار يېمەكلىكلەرنى يەڭ، تېخىمۇ ساغلام بەدەن قىياپىتىگىزنى يارىتىشقا تىرىشىڭ، سىز تۇرمۇشتىن بەھرىمەن بولۇشىگىز كېرەك.

نوۋستروپنىڭ تەكلىپى ئىشەنچلىك. يېڭى ئانىلار تېخىمۇ كۆپ ۋاقىت سەرپ قىلىپ ئۆزىگە غەمخورلۇق قىلىشى زۆرۈر. بىز ئۆزىمىزگە بەكمۇ قاتتىق تەلەپ قويىساق بولمايدۇ، ئەلۋەتتە. داۋاملىق ھالدا ئۆزىنى قۇربان قىلىش، ئامال قىلىپ مۇكەممەل ئانا بولۇشقا يۇزلىنىش ئانا بولۇشنىڭ تۇغرا 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 بالامنى ياخشى كۆرىمەن، ئەمما مەن ئۇمىدسىزلىك ھېس قىلىمەن، مەن قارشى تۇرغىلى بولمايدىغان سۆيگۈنى ھېس قىلمىدىم. مەن باشقا ئانىلارغا نەزەر سالسام، قاچانلا بولسۇن ئۆز بالىسىغا قارىغاندا ئۇلارنىڭ چىرايىدىن مېھرىبانلىق يېغىپ تۇرىدىغانلىقىنى كۆرىمەن. ئەمما مېنىڭ چىرايىمدا پەقەت تەشۋىشلا بار، مېنىڭدە زادى قانداق مەسىلە كۆرۈلگەنىدۇ؟

كېيىن، بالام يەتتە ئايلىق بولغان چاغدا، بىر كۈنى ئەتىگەنىدە ئۇ قوللىرىنى ئۇزىتىپ مېنى قۇچاقلىدى، ئاشۇ كۈنى ھەممىدە ئۆزگىرىش بولدى. بۇ كىچىككىنە جان ئاتا قىلغان مىسلى كۆرۈلمىگەن خۇشاللىق، سۆيگۈ قەلبىمگە تولدى. مەن ئۇنىڭ زادىلا مېنىڭدىن يىراقلىشىپ كەتمىگەنلىكىنى بىلدىم.

ئون ئالتىنچى باب

مېنىڭ يەنە جەلپ قىلىش كۈچۈم بارمۇ

بىز ھامىلدار بولۇپ يوغان قورساق بولۇپ يۈرگەن چاغلىرىمىزدا، ئۇلار راستلا يەنە بىزنى ياخشى كۆرەمدىغاندۇ؟ بىز ئەمدى جەلپكار بولماي قېلىشىمىز مۇمكىن، ئۇلار بەدىنىمىزنىڭ ئۆزگەرگەنلىكى سەۋەبلىك بىزگە بولغان قىزىقىشنى يوقىتىپ قويارمۇ؟

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئەرلەر خوتۇنىنىڭ ھامىلىدار بولۇشىغا قانداق قارايدىغانلىقىنى سۈرۈشتۈرۈپ كۆردۈم. تۆۋەندىكىلەر ئۇلارنىڭ ئېيتقانلىرىدىن ئىبارەت:

«ئۇنىڭ ھامىلىدار بولۇشى مېنى ناھايىتى ھاياجانغا 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 جەلپكار ئىدى. لېكىن بالىمزنى 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
ئۇچ بالىنىڭ دادىسى

«ئۇنىڭ سىرتقى كۆرۈنۈشى مېنىڭ ئىچىمنى پۈشۈرمايدۇ، ئىچىمنى پۈشۈرىدىغىنى ئۇنىڭ كەيپىياتىنىڭ داۋالغۇپ تۇرۇشى، ئۇ قارىماققا ھەمىشە ناھايىتى ئالدىراش كۆرۈنىدۇ، ئارتۇق بەدەن ئېغىرلىقىنى ئازايتىش ئۈچۈن ناھايىتى تىرىشچانلىق كۆرسىتىدۇ، مېنىڭچە بۇ بەك تەس. مەن ئۇنىڭ ئالدىرىماسلىقىنى ئۈمىد قىلىمەن، ئۇ قارىماققا ناھايىتى ئوبدان بولۇپ قالغاندەك تۇرىدۇ. بۇ

مېنى يەنە بىر بالىلىق بولۇشىمىز ئۈستىدە يېڭىباشتىن ئويلىنىپ كۆرۈشكە مەجبۇر قىلدى، مەن بىزنىڭ يەنىمۇ يىراقلىشىپ كېتىشىمىزنى ئۇمىد 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 ھۆمۈسىنىڭ داۋاملىق ئاغرىپ تۇرۇشى بەزىدە ئۇنىڭ ھەرىكىتىنى بىرئاز قىيىنلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بالىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇ بەدەن ئېغىرلىقىنى جىق ئازايتتى، ئۇ يەنىلا قورسىقىدىكى ئارتۇق گۆشنى داۋاملىق ئازايتىشى زۆرۈر.»

— كىرىستوف، 30 ياش
ئىككى بالىنىڭ دادىسى

«ئۇ ھامىلدار بولغاندىن كېيىن بەدىنى ئارتۇقچە سەمرىپ كېتىشكە باشلىدى. بىز كېيىن ئورۇقلاشنىڭ ناھايىتى قىيىن بولىدىغانلىقىنى، نۇرغۇن ھەرىكەتلەرنى قىلغان ۋە يېمەكلىككە چەك قويغاندىلا ئاندىن بەدەن شەكلىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدىغانلىقىنى بىلمىز. ئەمەلىيەتتە مەن ئۇنىڭغا كۆڭۈل بۆلمەن، ئۇنىڭ خۇشال بولۇشىنى ئۇمىد 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 بىرئاز ئازايتىشىنى ئۈمىد قىلىمەن، بۇنداق بولغاندا ئۇ قارىماققا تېخىمۇ ياش، تېخىمۇ جەلپكار كۆرۈنىدۇ، ئۇ ئورۇقلىسا ناھايىتى خۇشال بولىدۇ.»

ـــ روبىن، 43 ياش
ئىككى بالىنىڭ دادىسى

«مەن بۇلارنى بېشىمدىن كەچۈرۈۋاتىمەن، مەن بۇ بىزنى تېخىمۇ يېقىنلاشتۇرىدۇ دەپ ئويلايمەن. ئۇنىڭ سىرتقى كۆرۈنۈشى پەقەت ئۇ ئۆزگىرىشلەرنىڭ بىر قىسمىدىنلا ئىبارەت. ھامىلدارلىق جەريانىدا ئۇنىڭ بەدەن شەكلى داۋاملىق ئۆزگىرىپ باردى، ئەمما ئۇنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئەڭ ئېغىرلاشقان چاغلاردا، بىزنىڭ يەنىلا خۇشال ئۆتكەن ۋاقىتلىرىمىز بولدى.»

ـــ راي، 48 ياش
بىر بالىنىڭ دادىسى

بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى ۋە ئەر ـ خوتۇن مۇناسىۋىتى

نۇرغۇن ئاياللار بەدىنىنىڭ ئۆزگىرىشى ئەر ـ خوتۇن مۇناسىۋىتىگە تەسىر يەتكۈزۈشىدىن ئەندىشە قىلىدۇ. بىز ئەمدى جەلپكار بولماي قېلىشىمىز مۇمكىن. ئەرلىرىمىز بەدىنىمىزنىڭ ئۆزگەرگەنلىكى سەۋەبىدىن بىزگە بولغان قىزىقىشنى يوقىتىشى مۇمكىن. بىز ھەمىشە بەل ئايلانمىمىز چوڭىيىپ كەتكەندە ئۆزىمىزنىڭ شۇئان جەلپكارلىقى يوق بولۇپ قالىدىغانلىقىمىزنى ئويلاپ كېتىمىز. ئۆزۈمنىڭ ھامىلدار 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.

ھامىلدارلىق ۋە بالا تۇغۇش جەريانىدا، ئاياللار بەدىنىنىڭ ئۆزگىرىشى ئەر - خوتۇن مۇناسىۋىتى جەھەتتىكى مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كىشىنى قايغۇغا سالىدىغىنى شۇكى، ئەگەر ئەر خوتۇنىنىڭ تۇرق - ھالىتىنى قوبۇل قىلالمىسا، خوتۇندىن يىراقلىشىش ياكى تالاغا قاراش ئارقىلىق بېسىمنى ھەل قىلىدۇ. بارلىق ئىشلارنىڭ ھەممىسىدە دېگۈدەك ئاننىڭ 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 - خوتۇنىغا ئوخشاشلا زىيان يەتكۈزىدىغانلىقىنى بىلىدىغان بولسىمۇ.

مەن ھامىلدار بولغان نۇرغۇن ئاياللار شۇنىڭدەك تۇغقاندىن كېيىنكى ئانىلار بىلەن سۆھبەتلىشىپ، ئۇلارنىڭ سىرتقى

www.uyghurkitap.com

كۆرۈنۈشىدىكى ئۆزگىرىشىنىڭ ئەر ـ خوتۇن مۇناسىۋىتىگە راستلا بەلگىلىك دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى بايقىغانىدىم. بەزىلەر بۇ ئۆزگىرىشنىڭ ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتىنى تېخىمۇ يېقىنلاشتۇردى دەپ قارىسا، يەنە بەزىلەر تېخىمۇ تەشۋىشلىنىدىكەن. ئۇلارنىڭ ئەرلىرىنىڭ ئىنكاسىنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، بىر ئىشتا جەزملەشتۈرۈشكە بولىدۇ: ھەربىر ئانا ئۆزىنى جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە دەپ قارىشى زۆرۈر. ئۇ ئۆز ئېرىنىڭ ئۆزىنىڭ يېڭى بەدىنىنى قوبۇل قىلىشنى 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 ياھا بېرىپ، ھاماقەتلەرچە ھالدا مۇھاكىمە قىلىپ باقايلى دېسە، بۇ ناھايىتى ياخشى تەكلىپ ھېسابلىنىدۇ، سىز ئېرىڭىز بىلەن بىللە بەدىنىڭىزنى مۇھاكىمە قىلىپ كۆرسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر ئېرىڭىز ھاملىدار بولغان بەدىنىڭىزگە نىسبەتەن بىئاراملىق ھېس قىلغان بولسا مۇھاكىمە قىلىپ كۆرۈڭلار. ئەگەر ئېرىڭىز تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئاشقانلىقىغا نىسبەتەن ئىچى پۇشقان بولسا، مۇھاكىمە قىلىپ كۆرۈڭلار. ئەگەر سىز مۇھاكىمە قىلىپ كۆرمىسىڭىز، نەپرەتلىنىش، غەزەپلىنىش، روھىي جەھەتتىكى مەنىسىزلىك ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولىدۇ. سىز ئېرىڭىزنىڭ سالامەتلىكىڭىزگە كۆڭۈل بۆلىدىغان ـ بۆلمەيدىغانلىقىنى ياكى بەدەن ئېغىرلىقى بىلەن قىلچە مۇناسىۋىتى يوق باشقا تاقابىل تۇرماق تەس مەسىلىنىڭ ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتىڭلارغا تەسىر يەتكۈزگەن ـ يەتكۈزمىگەنلىكىنى بىلۈۋېلىشىڭىز 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 قىلمۇالىمىز. نۇرغۇن ئەرلەر بۇنداق شۇ قەدەر سەزگۈر بىر مەسىلە ئىكەنلىكىنى بىلمەستىن، دەققەت قىلمايلا باھا بېرىپ قويۇپ ئۆز خوتۇنلىرىنىڭ روھىي كەيپىياتىغا تەسىر يەتكۈزۈپ قويىدۇ. بىز ھەمىشە ئۆزىمىزنى ئەمدى جەلپ قىلىش كۇچىمىز قالمىدى دەپ قاراپ، ئېرىمىزدىن ئەزەلدىن مۇشۇنداق سوئالنى سوراپ باقمايمىز. بىز ئەرلىرىمىزنىڭمۇ ئۆزلىرى ئەندىشە قىلىدىغان مەسىلىلىرىنىڭ بارلىقىنى ئېسىمىزدىن چىقىرىپ قويىمىز. ئەگەر بىز بىر - بىرىمىز بىلەن يېكىر ئالماشتۇرۇپ تۇرمىساق، يېغلاش ۋە جېدەل - ماجىرا قىلىشتىن ئىبارەت نەتىجە كېلىپچىقىدۇ.

ھاملىدارلىق مەزگىلىدىكى جىنسىي تۇرمۇش

سىز ئالاقىدار كىتابلارنى ئوقۇغان بولۇشىڭىز مۇمكىن، كىتابلاردا ئوتتۇرىغا قويۇلغان پىكىر ھەمىشە: چوڭ ياشلىق خەتەرلىك ھاملىدار ئايال بولمىسىڭىزلا، تۇغۇشتىن ئىلگىرى جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈۋەرسىڭىز بولىدۇ، دېگەندىن ئىبارەت بولىدۇ. مەن بىلەن پاراڭلاشقان ئايالالاردىن سەممىيلىك بىلەن ھاملىدارلىق جىنسىي تۇرمۇشىمىزغا تەسىر يەتكۈزمىدى دېگەنلەر ناھايىتى ئاز بولدى، ئەڭ ئاخىرقى بىرقانچە ھەپتە بۇنىڭ سىرتىدا. بەزى ئايالالارنىڭ ھاملىدارلىق مەزگىلىدە جىنسىي تەلىپى ناھايىتى كۈچەيىپ كېتىدۇ، ئەمما ئارىمىزدىكى كۆپ ساندىكىلەرنىڭ ئۇنداق بولمايدۇ. بەزى چاغلاردا ھېسسىياتىمىز قوزغالمىغان چاغدىمۇ تاسادىپىي ھالدا تاكى تۇرمۇشىمىز نورمال

هالەتكە كەلگەنگە قەدەر جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشكە مەجبۇر بولمىز. جىنسىي تەلەپ ھامىلدارلىقنىڭ ئوتتۇرىدىكى ئۇچ ئېيىدا ئەڭ كۈچلۈك بولىدۇ، لېكىن بەزىلەردە ھامىلدارلىق مەزگىلىدە باشتىن - ئاخىر بۇ خىل تۇيغۇ بولمايدۇ. تۇرغۇن كىشىلەر ھامىلدارلىق مەزگىلىدە جىنسىي تۇرمۇشنىڭ ناھايىتى ئازيىپ كەتكەنلىكىنى، دەسلىپىدە بەدىنىنىڭ بىرئاز قولايسىز بولىدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلىدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىش، باش ئاغرىش، يوغىناپ كەتكەن قورساق ۋە بېسىلىپ تۇرغان دوۋساق جىنسىي تەلەپنىڭ بارلىققا كېلىشىنى قىينىلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ ساقسىزلىقلار سىزنى ناھايىتى ئاجىزلىشىپ كەتكەن تۇيغۇغا كەلتۈرۈپ قويىدۇ.

نۇرغۇن ئەر - خوتۇنلار ھامىلدارلىق مەزگىلىدە جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزسە بىخەتەر بولىدىغان - بولمايدىغانلىقىدىن ئەندىشە قىلىدۇ. جاۋاب ناھايىتى ئاددىي: ھامىلدارلىق مەزگىلىدە جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزسە ناھايىتى بىخەتەر بولۇپ، بالدۇر تۇغۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ. پەقەت ئالدىنقى ئۇچ 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 ھامىلدار بولۇش، ياكى باش سۈيى يېرىلغان ياكى ھامىلدارلىق ئەگەشمە كېسەللىكلەر كۆرۈلگەن بولسا، دوختۇر سىزنى جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزمەسلىككە تەۋسىيە قىلىدۇ. باشقا ئەھۋاللاردا، ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى جىنسىي تۇرمۇش ناھايىتى بىخەتەر بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۇستىگە زۆرۈردۇر. جىنسىي تۇرمۇش مۇناسىۋىتىڭلارنى كۈچەيتىدۇ.

مەيلى جىنسىي تۇرمۇشىڭلار ئىلگىرىكىدىن تېخىمۇ ياخشى بولغان بولسۇن ياكى بىئارام بولغان بولۇڭ ياكى ھامىلدارلىق

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 ئۇنچىۋالا قىزىقارلىق بىلىنمەيدىغان بولۇپ قالغان بولسا، سىز ئېرىڭىز بىلەن پىكىر ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق ھامىلدارلىق 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 ئۆزگىرىشىگىمۇ ماسلىشىشىڭلار لازىم: سىلەر ئەمدى ئاشىق ـ مەشۇق ئەمەس، بەلكى ئەر ـ خوتۇن. چىن دىلدىن خۇشال بولۇش ۋە قانائەتلىنىشنى ۋاقىتدا جىنسىي تەشۋىشىنىڭ ئورنىغا دەسسىتىشىڭلار لازىم.

كۆپچىلىك سىزنىڭ يېڭى ھالىتىڭىزگە كۆنۈشى زۆرۈر

ھامىلدار بولسىڭىز، مۇنداق ئەھلىيەتكە يۈزلىنىشىڭىز كېرەك: سىز ئۆزۈڭىزنىڭ بەدىنىڭىزگە نىسبەتەن مۇرەككەپ تۇيغۇدا بولىدىغان بىردىنبىر ئادەم ئەمەس. ئېرىڭىز، دوستلىرىڭىز ۋە ئائىلىڭىزدىكىلەرمۇ سىزدە 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 ئەھلىيەتنى قوبۇل قىلىشنىڭ بىر قەدەر قىيىن ئىكەنلىكىنى بايقىغان بولىدۇ. سىزگە كۆڭۈل ئۇلارمۇ ۋاقىتقا ئېھتىياجلىق. مەڭگۈ ئۆزگەرمەيدىغان ھېچقانداق نەرسىنىڭ يوق ئىكەنلىكىنى ئېسىڭىزدىن چىقارماڭ. تۇرمۇش ئالغا ئىلگىرىلەيدۇ، ھەقىقىي سۆيگەن ئادەمڭىز ۋە دوستلىرىڭىز بۇ خىل ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىدۇ.

ئون يەتتىنچى باب

تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزسەم بولامدۇ

پۈتكۈل تۇغۇش جەريانى سىزدە ئۆز بەدىنىڭىز گە نىسبەتەن تېخىمۇ ياخشى تۇيغۇ پەيدا قىلىدۇ. بالاڭلارنىڭ تۇغۇلۇشى ئېرىڭىز بىلەن ئىككىڭلارنىڭ مۇناسىۋىتىڭلارنى تېخىمۇ يېقىنلاشتۇرىدۇ، جىنسىي تۇرمۇش سىلەرنىڭ مۇھەببىتىڭلار ۋە يېقىن مۇناسىۋىتىڭلارنى ئىپادىلەشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلىدۇر.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

پۈتكۈل تۈغۇش جەريانى سىزنىڭ ئۆز بەدىنىڭىزگە بولغان تۈيغۇڭىزنى تېخىمۇ ياخشىلىشى مۇمكىن، سىز تېخىمۇ ئاياللىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە ۋە تېخىمۇ جەلپكارلىققا ئىگە بولىسىز. داس بوشلۇقىنىڭ قان ئايلىنىشى ياخشىلانغانلىقتىن جىنسىي تەلىپىڭىزنىڭ 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 ساقلىشى ئۇچۇنمۇ ۋاقىت بولۇشى زۆرۈر. تۇغۇتتىن كېيىن قاناشنىڭ ئاخىرلاشقانلىقى بالىياتقۇ ۋە بالىياتقۇ بوينىنىڭ پۈتۈنلەي ئەسلىگە كەلگەنلىكىدىن بېشارەت بېرىدۇ.

ئەگەر تۇغۇت جىنسىي تۇرمۇشىڭىزنى كۆچەيتكەن بولسا، بۇ ئىنتايىن ياخشى بولغىنى. ئەمما سىز ئاز سانلىق. كۆپ ساندىكى ئادەملەر تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشتە شۇبھىلىنىدۇ.

مېنىڭدىن نېمە چاتاق چىقتى؟

بىز تۇغۇتتىن ئۇچ ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن جىنسىي تۇرمۇشنى ئەسلىگە كەلتۈرگەن ئاياللار تۇغرىسىدا 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 ئۆيغىنىش مەسىلىسى دائىم يۈز بېرىپ تۇرىدۇ. 1989 - يىلى ئېلىپ بېرىلغان ئاياللارنىڭ تۇغۇتتىن كېيىنكى سالامەتلىكى توغرىسىدىكى بىر تۇرلۈك تەتقىقاتتىن، يېرىمغا يېقىن ئاياللارنىڭ تۇغۇتتىن كېيىنكى ئۇچ 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 قويىدۇ، 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 ئوپېراتسىيە قىلىدۇرۇپ تۇغقاندىن كېيىنكى تاتۇقلا 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 سلىق بولماسلىق

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، ئانىلىق ھورمۇن جىنسىي مۇناسىۋەت داۋامىدا جىنسىي يولنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. ئەمما تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ئايدا، ئانىلىق ھورمۇن سەۋىيەسى بىر قەدەر تۆۋەن بولىدۇ. جىنسىي يولىڭىز ئانچە ئوڭاي نەملەشمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا سىزدە ۋە ئېرىڭىزدە بىرئاز ئاغرىش كۆرۈلىدۇ. بۇ ئانىلىق ھورمۇن سەۋىيەسى ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن ھەل بولىدۇ. ئەگەر سىز بالىڭىزنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ باققان بولسىڭىز، بۇ بىرقەدەر ئۇزۇن ۋاقىتقىچە سەرپ قىلىدۇ. بۇنىڭ مۇتەخەسسىسلەر بالا ئېمىتكەندە سۈت كەلتۈرگۈچى ھورمۇن جىنسىي تەلەپنى چەكلەيدۇ دەپ قارايدۇ. باشقا بەزى مۇتەخەسسىسلەر 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 ھۇزۇرلۇق قىلسىڭىز بولىدۇ. تېخىمۇ كۆپ ۋاقىتىڭىزنى جىنسىي تۇرمۇشنىڭ باشتىكى تەييارلىقلىرىغا سەرپ قىلسىڭىز ياكى بەزىبىر سىلىقلاشتۇرغۇچى مايلارنى ئىشلىتىپ

جىنسىي تۇرمۇشىڭىزنى تېخىمۇ خۇشاللىقتا ئىگە قىلىسىڭىز بولىدۇ.

بوشىشىپ كەتكەن جىنسىي يول

جىنسىي يولىڭىز ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكىدىن بوشىشىپ كېتىشى، شۇ سەۋەبتىن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغان چاغدىكى ھۇزۇرلىنىش تۇيغۇسىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىشى مۇمكىن. قورىغۇچى مۇسكۇل ئارقىلىق داس بوشلۇقىنى چىڭ تارتىش ياكى ئورۇقلاشنىڭ بۇنىڭغا قارىتا ياردىمى بولىدۇ (يىگىرمە ئۇچىنچى بابتىكى قورىغۇچى مۇسكۇلغا ئالاقىدار تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرلارغا قارالسۇن).

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 كېلىشىنىڭ تامامىلانغانلىقىدىن 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.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارغا بىر تۇتاش
www.uyghurkitap.com

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 هورمۇننىڭ جىنسىي هېسسىيات يۇقىرى پەللىگە چىقىقاندا قويۇپ بېرىلىشىمۇ سۈت ئېقىپ چىقىشتىكى سەۋەبتۇر. جىنسىي مۇناسىۋەت تەبىئىي هەم قىزىقارلىق ئىش، بۇنىڭ سىلەرنىڭ خۇشاللىقىڭلارنى ئاشۇرىدىغانلىقىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن. لېكىن ئەگەر سىز ئېغىرلاشقان هەم سۈت ئېقىپ تۇرىدىغان ئەمچىكىڭىزنى ياقتۇرمىسىڭىز، جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزىدىغان چاغدا لېپتىك تاقىۋېلىپ ئۆزىڭىزنى ئارام تاپقۇزسىڭىز بولىدۇ.

قورساقنى يېرىش ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇش

ئەۋرەتنىڭ ياندىن كېسىلگىنىگە ئوخشاش، قورساقنى يېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغۇشتىن قېچىقالغان تاتۇقنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگىمۇ ئالته هەپتىدىن كۆپ ۋاقىت كېتىدۇ. سىز ئېرىڭىز بىلەن بىرلىكته جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىكى هۇزۇرلۇق بەدەن هالىتىنى تېپىشىڭلار لازىم. ئاغرىپ تۇرغان قورساق ۋە قۇرغاق جىنسىي يول جىنسىي تۇرمۇشنىڭ ئۇنچىۋالا خۇشال هالەتته بولۇشىغا ئىمكان بەرمەيدۇ.

چارچاش

دوختۇر تۇغۇپ ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىنكى تەكشۈرۈشتىن كېيىن سىزگە جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزسىڭىز بولىدىغانلىقىنى ئېيتقاندا، بۇنىڭغا نەدىمۇ كۈچ ـ مادارىم بولسۇن دەپ ئويلىشىڭىز مۇمكىن. چۈنكى ھېرىپ ـ چارچاش تۇرمۇشىڭىزنىڭ بىر قىسمىغا ئايلانغان بولىدۇ. دەسلەپكى بىرقانچە ئايدا، بالىڭىز سىزنىڭ زېھنىڭىز ۋە كۈچىڭىزنى خورىتىدۇ، ئەگەر ۋاقتىڭىز بولسا جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشنىڭ ئەمەس، بەلكى ئۇخلاشنى خالايسىز.

باشقا بەزى ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىپ ھېسسىياتىڭىزنى ئىپادىلىسىڭىز جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش ئۇچۇنلا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن كۆپ ياخشى بولىدۇ. قۇچاقلىشىش سىلەرنى ناھايىتى بەختلىك ھېس قىلدۇرۇشى مۇمكىن، تېخىمۇ كۆپ ۋاقىتلارنى سەرپ قىلىپ ھېسسىياتىڭلار ھەققىدە پاراڭلاشساڭلارمۇ بولىدۇ. بۇنداق ئۇسۇل قوللانساڭلار مۇناسىۋىتىڭلارنى يېڭىباشتىن يېقىنلاشتۇرالايسىلەر، جىنسىي تۇرمۇشىڭلارمۇ نورمال ئىزغا چۈشىدۇ.

كەيپى يوق بولۇش

تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي تەلەپنىڭ كەمچىل بولۇشى ناھايىتى ئومۇمىيۈزلۈك بولىدۇ. سىز بەدىنىڭىزنىڭ ئىلگىرىكىدەك ئۇنچىۋالا ئاسان ئويغانمايدىغان بولۇپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. بۇ سىزنىڭ ئەمدى ئېرىڭىزنى ياخشى كۆرمەيدىغان بولۇپ قالغانلىقىڭىزنى چۈشەندۈرمەستىن، پەقەتلا جىنسىي تۇرمۇشنىڭ ھازىر سىزگە ئەڭ ئېھتىياجلىق

ئەمەسلىكىدىن بولغان بولىدۇ. بەدەننىڭ مۇۋابىق كەلمەسلىكى جىنسىي تەلەپنىڭ كەمچىل بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھالبۇكى، روھىي جەھەتتىكى ئامىللارمۇ بەدەننىڭ تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي مۇناسىۋەتكە بولغان تەلەپنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

سىز ۋە ئېرىڭىز شۇنچە قىسقا ۋاقىت ئىچىدە يۇز بەرگەن بارلىق ئۆزگىرىشلەرگە روھىي ھالەت جەھەتتە كۆنۈش ئۈچۈن ۋاقىتقا ئېھتىياجلىق بولىسىلەر. قارشى تەرەپ بىلەن ھېسسىياتىڭىز توغرۇلۇق پاراڭلىشىش ئەڭ ياخشى داۋالاش ئۇسۇلى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر بۇنداق قىلىشنىڭ يەنىلا ئۇنۇمى بولمىسا، دوختۇردىن مەسلىھەت سورىسىڭىز 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. ھامىلدارلىق 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 ئېپىئاندروستېرون سەۋىيەسى بەك تۆۋەن بولسا، جىنسىي تەلەپكە ئىنتايىن چوڭ تەسىرلەرنى كۆرسىتىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بەرگەن.

بۇگۈنكى كۈنگە قەدەر، دوختۇرلار تېستوستېرون ۋە دېھىدرو-ئېپىئاندروستېروننىڭ رولىنى شۇنىڭدەك ئۇلارنىڭ جىنسىي تەلەپكە قانداق تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى يەنىلا بىلمەيدۇ، لېكىن سىز دوختۇرلاردىن قان پىلازمىسى تەركىبىدىكى تېستوستېرون ۋە دېھىدروئېپىئاندروستېروننىڭ قويۇقلۇقىنى تەكشۈرۈپ ئۆلچەپ بېرىشنى تەلەپ قىلسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر قويۇقلۇقى بىرقەدەر تۆۋەن بولسا، تېستوستېرون ۋە دېھىدروئېپىئاندروستېرون تولۇقلىسا ئۇنۇمى بولۇشى مۇمكىن. تېستوستېرون ۋە دېھىدروئېپىئاندروستېرون سۇتسىمان مەلھەمىنى سۈركەشمۇ بىر خىل چارە. تېستوستېرون ۋە دېھىدروئېپىئاندروستېرون تولۇقلىسىمۇ بولىدۇ، ئەمما سىز دوختۇر ئېنىق بېكىتىپ بەرگەن مۇۋاپىق مىقدار (دورا) بويىچە تولۇقلىشىڭىز لازىم.

تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي تەلەپنىڭ ئاجىزلىشىشى

ئەگەر سىز تۇغۇپ بىر يىلدىن كېيىنمۇ يەنىلا جىنسىي تۇرمۇشقا قىزىقمىسىڭىز ھەمدە بۇ ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتىڭلارغا 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 مۇناسىۋەتكىلارنى كۆچەيتسىڭىز بولىدۇ. قانداقلا بولمىسۇن سىز بىلەن ئېرىڭىز ئوتتۇرىسىدا ئادەمنىڭ ئەقلى يەتمەيدىغان بىرنېگىش مەۋجۇت، سىلەر ئورتاق ھالدا مۆجىزىلەرچە يېڭى بىر جاننى ياراتتىڭلار.

شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي سۈسلۇق مەسىلىسىنى ھەل قىلغىلى بولىدىغان نۇرغۇن چارىلەر بار. ئېرىڭىز بىلەن جىنس توغرىسىدا پاراڭلاشساڭلار، 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. مۇڭاپىق 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 تەسىرىگمۇ ئۇچرايدۇ. بەدىنىڭىز ئاللىقاچان ئەسلىگە كەلگەن بولۇشى مۇمكىن، ئەمما روھىي ھالىتىڭىزنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە تېخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىت كېتىدۇ.

ئۆزىڭىزگە ۋە ئېرىڭىزگە جىنسىي تۇرمۇشنى ئەسلىگە كەلتۈرىدىغانغا بىرئاز ۋاقىت بېرىڭ. ئېرىڭىزدىمۇ ئېنىق ھالدا تۇغۇتتىن كېيىن جىنسىي تەلەپ ئاجىزلاش ئەھۋالى كۆرۈلۈشى مۇمكىن. ئۇنىڭمۇ روھىي ھالەت جەھەتتىكى ياكى جىسمانىي جەھەتتىكى ھەل قىلىشقا تېگىشلىك مەسىلىلىرى بولىدۇ. ئۇ

تۇغۇش جەريانىنى 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 بابتا ئېيتىلغانىدەك، بىز دائىم ئەرلىرىمىزنىڭ بىزگە ئوخشاشلا يېڭى رولغا كۆنۈشى كېرەكلىكىنى ئاسانلا ئېسىمىزدىن چىقىرىپ قويىمىز.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىنچى تارقىتىش بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئون سەككىزىنچى باب

مەن قارىماققا ناھايىتى سېمىزمۇ

بالاغلارنىڭ 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 قارىماققا ناھايىتى سېمىزمۇ؟

بۇ سوئالغا بىۋاستە جاۋاب بەرمەسلىك كېرەك.

خوتۇنۇم ئەمدىلا ھامىلدار بولغان چېغىدا، ئۇ ماڭا ئۆزىنىڭ قارىماققا سەمرىپ كەتكەنلىكىنى ئېيتتى. لېكىن مەن ھېچقانداق ئۆزگىرىشنى كۆرۈۋالالمىدىم. ئۇ مېنى جەزمەن قارىغۇ بولۇپ قاپسىز، دېدى. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى راستلا بىرئاز ئاشقاندا، مەن ئۇنىڭغا، قارىغاندا ئېغىرلاپ قالغانسەن تۇرىسىز، دېدىم (ھامىلدار بولغان چېغىدا، سىزنىڭمۇ بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئاشىدۇ، شۇنداققۇ، ئۇلارنىڭ ھەممىسى نورمالللىقىنىڭ 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 ھامىلدارلىق كۆرسەتمىسىدە ئوتتۇرىغا قويغان تەكلىپى ناھايىتى ئىشەنچلىك. «كۆپ ساندىكى ئەھۋالدا، راست گەپ قىلغان ياخشى، ئەمما ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، بەزىبىر پىكىر ئالماشتۇرۇش قائىدىلىرىنى ئۆزگەرتىشكە توغرا كېلىدۇ، خۇددى راستچىللىققا ئوخشاش.» مونتاكىم ئەرلەرگە ھامىلدار بولغان خوتۇنى قارىماقىغا ئېغىرلىقىم ئاشقاندەك تۇرامدىمەن، يوق دەپ سورىغاندا، ئىنكار قىلىدىغان جاۋابنى بېرىش، جەلپ قىلىش كۈچۈم بارمۇ، يوق دەپ سورالغاندا جەزملەشتۇرىدىغان جاۋابنى بېرىش تەكلىپىنى بېرىدۇ.

مونناكىمنىڭ ئېيتقانلىرى توغرا، ئۇ «ئايالىلار بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىغا ئەرلەردىنمۇ بەكرەك كۆڭۈل بۆلىدۇ»

دېگەن، مەن تاكى خوتۇنۇم هامىلدار بولغانغا قەدەر، بۇ نۆۋەتنىڭ تولۇق تونۇپ يەتمەپتىمەن. مەن بەدەن شەكلىدىكى ئۆزگىرىشىنىڭ ئۇنىڭ بېشىنىڭ قېتىشىغا سەۋەب بولغانلىقىنى سېزىنەلىدىم. ئۇ هامىلدارلار كېيىمىنى كىيىپ بىئارام بولاتتى، تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئەسلىگە كەلمەسلىكىدىن ئەندىشە قىلاتتى. هامىلدار بولۇش مېنىڭ ئۆزگە بولغان هېسسىياتىمنى 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 ـ سۆز، يۈرۈش ـ تۇرۇشىدىن مېنىڭ ئۆزگە نىسبەتەن يەنىلا جىنسىي تەلىپىمنىڭ بار ـ يوقلۇقىنى بىلمەكچى ئىكەنلىكىنى بىلىۋالغانىدىم. ئوچۇقىنى ئېيتسام، جىنسىي تەلىپىم راستلا بار ئىدى. هامىلدارلىقنىڭ ئەڭ ئاخىرقى بىر ـ ئىككى ئېيىدا، بۇ ئىش سەل قىيىنلاشقانىدى، چۈنكى ئۇنىڭ قورسىقى هەممىدىن ئەلا ئىدى. ئەمما، مەن تەلىپىمنى ئۇنىڭغا ئېيتمىدىم. هامىلدارلىق ئۇزاق داۋاملىشىدىغان بىر دەۋر ئەمەس، مەن قۇربىمنىڭ يېتىشچە ئۇنى خاتىرجەم قىلىشىم كېرەك.

دائىم ئۆزىگە تەسەللى بېرىش

مېنىڭ هامىلدار بولغان ئاياللارنىڭ ئەرلىرىگە بېرىدىغان تەكلىپىم مۇنداق: مۇهەببەتتىن پايدىلىنىپ خوتۇنۇڭلارغا تەسەللى بېرىڭلار، بۇ ناهايىتى ئۇنۇملۇك، خوتۇنىڭىزنىڭ تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئازىيىشى هامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىغا ئوخشاشلا سەزگۈر بىر تېما. ئۇ يېڭىباشتىن ئىشەنچ تىكلەشكە موهتاج، 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، ھامىلدار بولۇش ۋە تۇغۇش ئادەم چارچاپ ھالدىن كېتىدىغان بىر قېتىملىق كەچۈرمىشتىن ئىبارەت. ئۇنىڭ روھلىنىدىغان، شۇ ئارقىلىق ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىنى 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.

بالاڭلارنىڭ 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 قەلبىمىنى خوتۇنۇمغا نىسبەتەن ھۆرمەتكە تولدۇردى. ئاياللارنىڭ بەدىنى شۇقەدەر ئاجايىپ ئىكەن. ئارىمىزدىكى رىشتە تېخىمۇ چىڭىدى. ئۇ ساغلام ۋە خۇشال بولىدىغانلا بولسا، ئۇنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى ھالەتكە كېلىش ـ كەلمەسلىكىدىن قەتئىينەزەر، ماڭا نىسبەتەن ئېيتقاندا ھېچقانداق پەرقى يوق. مېنىڭچە كۆپ ساندىكى دادىلار مېنىڭ تەسىراتىمغا قوشۇلىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەر قېتىم ئۇ مېنىڭدىن «مەن قارىماققا ناھايىتى سېمىز، شۇنداق ئەمەسمۇ» دەپ سورىغاندا (ئەمەلىيەتتە بۇ سوئال نەچچە يۈز قېتىملاپ سورالغان) مەن ئۇنىڭغا ھەقىقىي تەسىراتىمنى ئېيتمەن: سىز قارىماققا 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 قىلىدۇرۇڭ، 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 ھەربىر كۈننى ئەندىشە ئىچىدە ئۆتكۈزىدۇ. 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

ئىنكاسسىز ئوخشاش بولمايدۇ ھەمدە ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرۇش ئۇسۇلىمىزدىمۇ پەرق مەۋجۇت.

ئەرلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، خوتۇنى ھامىلدار بولغان مەزگىلدە، بېسىمنى يەڭگىللىتىشنىڭ ئۇسۇلى ھەمىشە ئۆزىنى ئالدىراش ھالەتتە تۇرغۇزۇشتىن ئىبارەت بولىدۇ. ئەرلەر ئادەتتە خوتۇنى ھامىلدار بولغان كۆپ ۋاقىت ئىچىدە ئىنتايىن قورقىدۇ، ئەمما مەن بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ باردىم، ئىشتىھايىممۇ يامان ئەمەس بولدى. مەن خوتۇنۇم، بالىمىز ئۈچۈن ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك دېگەن قاراشتا جاھىللىق بىلەن چىڭ تۇرغانلىقىم ئۈچۈن، دائىم خوتۇنۇمنى ناھايىتى جىددىيلەشتۈرۈپ قويىمەن. ئۇ ۋىتامىن ئىستېمال قىلمىغاندا، مەن توختىماستىن كوتۇلدايمەن. مەن ئۇنى بەدەن چېنىقتۇرۇشقا رىغبەتلەندۈردۈم. ئۆيىمىزنىڭ ئەتراپىغا نۇرغۇن ئەسلىھەلەرنى ئورناتتىم، بوۋىقمىز ياتىدىغان ھۇجرىنى تەييارلاپ قويدۇم. ھەممە ئاخىرقى نۇقتىغا يېقىنلاشقاندا، مەن ناھايىتى چارچاپ كەتكەنلىكىمنى ھېس قىلدىم. ئۇ (خوتۇنۇم) قارىماقتا مەڭگۈ ھامىلدارلىق ھالىتىدە تۇرىدىغاندەك قىلاتتى. ئەمما ئومۇمىي جەھەتتىن ئېيتقاندا، مەن ناھايىتى جايىدا بولغانلىقىنى ھېس قىلمەن.

تۇغۇتتىن كېيىنكى ئىشلار تامامەن باشقىچە بولىدىكەن. ھازىر، بىزنىڭ بالىمىز بار بولدى، مەن بالىمىزنىڭ كۈندىن ـ كۈنگە بىزگە ئوخشىشىتۇاتقانلىقىنى ھېس قىلۋاتىمەن.

بىز ناھايىتى چارچاپ كەتتۇق. ئېنىقكى، كۆپ ساندىكى ئەر ـ خوتۇنلار ئىككى يىلچە ۋاقىت ئىچىدە ئاندىن بارلىق ئىشلىرىنى ئوبدان ئورۇنلاشتۇرۇپ بولىدۇ ھەمدە چارچاش تۈيغۇسىدىن قۇتۇلىدۇ. بىز ئوڭايلا خۇشال بولۇپ، بىردەمدىلا خۇيىمىز تۇتۇپ قالىدىغان 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 ئىچىش 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

بۇي ئېگىزلىكى ۋە بەدەن ئېغىرلىق كۆرسەتكۈچى پەقەت بۇي ئېگىزلىكىگە نىسبەتەن ئېيتىلغان مۇجمەل ھەم كۆڭۈلدىكىدەك بەدەن ئېغىرلىق ئۇقۇمىدىنلا ئىبارەت، خالاس. بەدەن ئېغىرلىقىمىز بىر كۈن ئىچىدە شۇنىڭدەك ئوخشاش بولمىغان پەسىللەردە ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

«مەن ئەتە تۇغۇتتىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىنكى قايتا تەكشۈرتۈش ئۈچۈن بارىمەن، لېكىن بەدەن ئېغىرلىقىنى كۆڭۈلدىكىدەك بەدەن ئېغىرلىقىمدىن بەك چوڭ پەرقلىنىپ تۇرماقتا.»

«مەن يەنە 3.2 كىلوگرام ئېغىرلىقىمنى ئازايتىسام ئاندىن بەدەن ئېغىرلىقىمنى كۆڭۈلدىكىدەك ھالەتكە كەلتۈرەلەيمەن.»

ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىمىز مۇناسىپ بوي ئېگىزلىكىنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك بەدەن ئېغىرلىقى دائىرىسىدە بولسا، ئارىمىزدىكى كۆپ سانىدىكى ئادەملەر ئۇنچۇالا 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 سۈغۇرتا سېتىۋالغان ئادەملەردىن ئېرىشىلگەن بولىدۇ. بۇ گىرافىكلار ئايالالار ئوتتۇرىسىدىكى بىيولوگىيەلىك پەرقنى 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 مەسىلىگىزنى ھەل قىلىشقا تىرىشىۋاتقىنىگىزدا، سىز قىلالايدىغان ئەڭ ياخشى ئىشىڭىز بىرى بەدەن ئېغىرلىقى توغرىسىدىكى مەسىلىنى ئويلىماستىن، بەلكى دىققەت ـ ئېتىبارىگىزنى بەدەن

سېزىمىڭىزگە مەركەزلەشتۈرۈشتىن ئىبارەت، بەدىنىڭىزگە ئىشىنىڭ، ئۇ نورمال بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ قانچىلىك بولۇشى لازىملىقىنى بىلىدۇ.

جىڭنىڭ ئىشكالىسىغا قارىماڭ

بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلىتىش مەقسىتىدە يېمەك ـ ئىچمەكنى تىزگىنلىگەن چېغىڭىزدا، ئازايغان بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئاساسلىقى مۇسكۇلدىكى سۇ ھەمدە شېكەردىن كەلگەن بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى جىڭنىڭ ئىشكالىسى سىزگە ئىلھام بېرىدۇ، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز بىرقانچە كىلوگىرام ئازىيىدۇ. ئەمما كېيىنكى ھەپتىگە كەلگەندە، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يەنە بىر قېتىم ئۆلچىگەن چېغىڭىزدا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ زادىلا يېنىكلىمىگەنلىكىنى بايقايسىز. ئۇنىڭدىن كېيىنكى ھەپتىسىدىمۇ ئوخشاش ئىش يەنە يۈز بېرىدۇ. ئاكتىپلىقىڭىز تۆۋەنلەيدۇ، يېمەك ـ ئىچمەكنى تىزگىنلىشىڭىز رول ئويناميدۇ، 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 ـ ئىچمەككە كاپالەتلىك قىلىدىغان ئەڭ مۇھىم مەزگىل ھېسابلىنىدۇ. سىز بەدىنىڭىزدىكى ياغنى ئازايتىش نىشانىغا ناھايىتى يېقىن تۇرۇۋاتقان بولىسىز، لېكىن بۇ نىشانغا يېتىش ئۈچۈن ۋاقىت كېتىدۇ. مانا بۇ نېمە ئۈچۈن بەدەن ئېغىرلىقى جىڭنىڭ ئىشكالىسى سىزگە تەسىر كۆرسەتمەسۇن دېيىشىمىزنىڭ سەۋەبىدۇر. سىز ھېچقانداق ئىلگىرىلەشنى «كۆرمىگەن» چېغىڭىزدا، ناھايىتى ئۈمىدسىزلىنىپ كېتىسىز.

بەدەن ئېغىرلىقى جىڭى شىكالىسىغا دىققەت قىلىش ئورۇقلىشىڭىزغا يارىدەم بەرمەيدۇ. ئۇ سىزنى ئىشەنچسىز سانىلىق مەلۇماتلار بىلەن تەمىنلەيدۇ ھەم ئازدۇرىدۇ. سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ھەر كۈنى ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. شىكالا روھىي خاراكتېرلىك بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىشنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرەلمەيدۇ ياكى ئەكسىچە نۆقتىدىن ئېيتقاندا، سىزنىڭ چارچاش ياكى ئۇمىدسىزلىنىش سەۋەبلىك غىزالىنىشىڭىزنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن كېلىپچىققان بەدەن ئېغىرلىقى ئۆزگىرىشىڭىزنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرەلمەيدۇ. «ئورۇقلىشىڭىزنىڭ نەتىجىلىك بولغان ـ بولمىغانلىقىغا بەدەن ئېغىرلىقى جىڭىنىڭ ئىشكالىسىغا ئاساسەن ھۆكۈم قىلماڭ» دەيدۇ كېرلىن ساند مايېر. «ئەگەر يېمەك ـ ئىچمەكنى ھەمدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلىمەكچى بولسىڭىز، جىڭىنىڭ ئىشكالىسى بىلەن كارىڭىز بولمىسۇن، بەدىنىڭىزدىن 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 ـ تۇرۇۋاتمىغانلىقىڭىزنى كۆرۈپ باقماقچى بولسىڭىز، تېخىمۇ ياخشى چارە بەدەن ئېغىرلىقىنى ئۆلچەش ئەمەس، بەلكى بەدەندىكى ياغنى ئۆلچەشتىن ئىبارەت. بەدەنىڭنىڭ 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 تەپەككۇر ئەندىزىسىنى ئۆزگەرتىش

«بەلگىلىك ۋاقىتتىن كېيىن سىز بەدىنىڭىزنى ئۆزگەرتمەكچى بولغان تىرىشچانلىقىڭىزنى توختىتىشىڭىز، شۇنىڭدەك بەدىنىڭىز توغرىسىدىكى سېزىمىڭىزنى ئۆزگەرتىشكە كىرىشىشىڭىز لازىم.»

ئورۇق بولۇش ساغلاملىق، خۇشاللىق شۇنىڭدەك كۈچ - قۇۋۋىتى ئۈرغۈپ تۇرۇشتىن دېرەك بېرمەيدۇ. 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 كىلوگىرام ئازايتىشنى ئويلايدىكەن. ئۇلار يەنىلا «سەت ھامىلىدارلىق سىزىقچىلىرى»، «بوشىشىپ 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 ئۆمىدسىزلىنىدىكەن.

تۇغۇش بىزنى بەدىنىمىز توغرىسىدىكى خىلمۇخىل خاپىلىقلىرىمىزنى 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 ئولگىسى، 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 ئەسقېتىپ 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 چاغلاردىمۇ، شۇنداق بولغان، چىرايلىق بولۇش زىلۋا بولۇشقا تەڭ ئەمەس، خۇددى ئىككىنچى بابتا كۆرۈپ ئۆتكىنىمىزگە ئوخشاش.

● بەدىنىڭىزنىڭ سېزىمىگە قۇلاق سېلىڭ. مۇنداق بىر نۇقتىغا ئىشىنىڭ: بەدىنىڭىز ئۆزىگە زادى نېمىنىڭ ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. يەۋاتقان نەرسىلىرىڭىزگە تۇغرا مۇئامىلە قىلىڭ. ئەگەر سىز تۇرمۇشىڭىزدىكى مەسىلىلەردىن يېمەكلىك ئارقىلىق ئۆزىڭىزنى چەتكە ئالماقچى بولسىڭىز، سىزدە روھىي خاراكتېرلىك يېمەك ـ ئىچمەك مەسلىسى كۆرۈلگەن بولۇشى مۇمكىن. يېمەكلىكلەرنى ئېھتىياتسىزلىق بىلەن تاللاڭ، قورسىقىڭىز ئاچقان چاغدا يەڭ، قورسىقىڭىز تويغاندا توختاڭ.

● بەدەن ئىمكانىيىتىڭىز يار بەرگەن ئەھۋالدا ھەر بىر ئەت 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 ـ ساندا ئۆزىڭىزگە ئەركىنلىك بېرىڭ. سىز مۇشۇنداق مۇئامىلىگە ئېرىشىشكە تېگىشلىك.

● ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز راستلا سىزنى ئۈمىدسىزلەندۈرگەن بولسا، مۇتەخەسسىسلەردىن ياردەم سورىسىڭىز بولىدۇ.

● ئۆزىگە 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 ۋاستىلىرى ئويدۇرۇپ چىقارغان خىيالىي ئوبرازلاردىن ئىبارەت.

● ئۆزىڭىزنىڭ تۇرق ـ ھالىتىڭىزنى قىلىۋاتقان ئىشلىرىڭىزدىن ئايرىپ قارىڭ.

● دىققەت ـ ئېتىبارىڭىزنى ئۆزىڭىز ماھىر بولغان ئىشلارغا مەركەزلەشتۇرۇڭ. 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 قىلمىدىڭىزمۇ؟

ئاخىرىدا، ئۆزگىرىشىنىڭ ساقلانغانلىقى بولمايدىغانلىقىنى ئېسىڭىزدە تۇتۇڭ. ئەڭ ئاكتىپ ئەسلىگە كەلتۈرۈش پىلانى،

ئوزۇقلۇقى ئەڭ مول يېمەك ـ ئىچمەكمۇ ئانىنىڭ تەبئىي خۇسۇسىيىتىنى ئۆزگەرتەلمەيدۇ. ھەربىر ئايال ۋاقىت ئەكىلگەن فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىشلەرگە يۇزلىنىشى كېرەك، بالا ئېمىتىپ باقمىغان ۋە تۇغۇپ باقمىغان ئاياللارمۇ ئوخشاش. ئەگەر سىز جەلپ قىلىش كۇچۇم 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 قىلالمىسىڭىز ھەم ئۆز بەدىنىڭىزگە نىسبەتەن يېتەرلىك ئىشەنچىكە ئىگە بولمىسىڭىز، بەلكىم ئەسلىدىكىدىنمۇ بەكرەك جەلپكار ۋە لاتاپەتلىك بولۇشىڭىز مۇمكىن.

ئۆز بەدەن ھالىتىگە بولغان ئىشەنچ ھەرقانداق ئايالنى ئۇنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ قانچىلىك بولۇشى ھەمدە قانچە بالىسى بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، قارىماققا تېخىمۇ جەلپ قىلىش كۇچىگە ئىگە قىلىدۇ. بۇ خىل ئۆز بەدىنىگە بولغان ئىشەنچكە ئىگە بولۇش ئۆزىنىڭ بەدىنىگە ئىخلاس بىلەن مۇئامىلە قىلىشتىن باشلىنىدۇ. كېيىنكى بابتا نېمە ئۈچۈن بەدەن ئېغىرلىقىنى ئاستا ـ ئاستا يېنىكلىتىش كېرەكلىكى مۇھاكىمە قىلىنىدۇ، بالىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ بېقىش بىلەن سۈنئىي ئۈسۇلدا ئېمىتىپ بېقىشنىڭ تەسىرى سېلىشتۇرۇلىدۇ ھەم سىزگە قانداق قىلغاندا ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك، قانۇنىيەتلىك ھەرىكەت ئارقىلىق ئۆز بەدىنىگە ياخشى مۇئامىلە قىلغىلى ھەمدە تۇرمۇشتىكى بېسىمنى ئازايتقىلى بولىدىغانلىقى ئېيتىپ بېرىلىدۇ.

يىگىرمىنچى باب

بالا تۇغۇش كەلتۈرۈپ چىقارغان ياغنى نېمە ئۈچۈن ئازايتقىلى بولمايدۇ

تۇغۇتنىن كېيىنكى بىرقانچە ئاي ئىچىدە يەنىلا بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كەتكەن ھالەتتە تۇرۇش ناھايىتى نورمال. كىتابلاردا قانداق دېيىلگەن بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، بەقەت ناھايىتى ئاز سانداقى ئانىلارلا تۇغۇتنىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن ئەسلىدىكى بەدەن شەكلىنى ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

سىز تۆۋەندىكى بۇ ماقالىنى ئوقۇغاندىن كېيىن، ھەممىڭىز 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 ئۇنۇملۇك ئۇسۇلىدۇر.»

«يېڭى تۇغۇلغان بوۋاق، يېڭى بەدەن، يېڭى تۇرمۇش، قانداق قىلغاندا ئۇلارنى بىرلەشتۈرگىلى بولىدۇ؟»

«بالىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى تورمال ھالەتكە كەلتۈرگىلى بولۇشنى ئۈمىد قىلىش.»

«تۇغۇتتىن كېيىن فىگۇرىسىنى يېڭىباشتىن يارىتىش.»

«تۇغۇتتىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن فىگۇرىسىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش.»

«تۇغۇتتىن كېيىنكى تۇرمۇش: ئورۇقلاش، ئاقىلانىلىكىنى 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 ـ ئاخىر ناھايىتى ھارغىن ھېس قىلىسىز.

ئۆزىنىڭ ۋاقتى: سىزگە ئۆزىڭىزنىڭ ۋاقتىڭىز يوق.

بالا ئۇخلىغاندا ئىشلارنى قىلىپ تۇگىتىش: سىزنىڭ بالىڭىز زادىلا ئۇخلىمايدۇ.

يېمەك ـ ئىچمەك: سىز داۋاملىق توختىماستىن يەپ تۇرىسىز.

ئېمىتىش: سىزنىڭ ھەمىشە قورسىقىڭىز ئېچىپلا تۇرىدۇ.

بەدەن ئېغىرلىقى: سىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يەنە 6.8 كىلوگىرام ئازايتىشىڭىز كېرەك.

نېمە چاتاق چىقتى؟ سىز نېمە ئۈچۈن ژۇرنالىلاردىكى 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 سانىدىكى ئانىلارلا، ئەگەر راستلا بار بولىدىغان بولسا، تۇغۇتتىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن ئەسلىدىكى بەدەن شەكلىنى ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدۇ.

كىتابىمىزنىڭ ئەمدىكى بۆلىكىدە سىزگە تۇغۇتتىن كېيىنكى ياغ مەسىلىسىنى تونۇشتۇرىمىز، شۇنىڭ بىلەن بىللە سىزگە بەزىبىر قىممەتلى بار تەكلىپلەرنى بېرىمىز.

يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنى ئۆزگەرتىش

ئەگەر ئىشتىھايىڭىز يەنىلا ناھايىتى ياخشى بولسا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز يېنىكلىمەسلىكى مۇمكىن. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقىنىڭىزدا، بەلكىم كۆپلىگەن يېمەكلىكلەرنى يېيىشكە ئادەتلەنگەن، يېمەك ـ ئىچمەك ئارقىلىق بالىڭىزنى ئۇ ئېھتىياجلىق بارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلىگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن. ھازىر بولسا ئىشتىھايىڭىزنى ۋە ئىدىيەڭىزنى

تەشەپ يېڭى بىر ئەھلىيەتكە مۇۋاپىقلاشتۇرۇشىڭىز كېرەك: سىز ئەمدى ئىككى ئادەم ئۈچۈن يېمەكلىك يېمەيسىز، بەزى چاغلاردا ئاچلىق تۈيغۇڭىزنى تىزگىنلىيەلمەي قېلىشىڭىز مۇمكىن. ئەمما داۋاملىق ھالدا ھامىلدار بولغان قىياپەتتە تۇرماقچى بولمىسىڭىزلا، بەزىبىر كونا ئادەتلىرىڭىزنى ئۆزگەرتىشىڭىز زۆرۈر. يېمەك ـ ئىچمەك ئەھۋالىڭىزغا قانچىكى بالدۇر دىققەت قىلسىڭىز، يەيدىغانلىرىڭىزنىڭ ئېھتىياجىدىن ئارتۇق ئىكەنلىكىنى، تاماق يېيىش تېزلىكىڭىز ۋە قېتىم سانىڭىزنىڭ ھەقىقىي ئېھتىياجىڭىزدىن تېز ۋە كۆپ ئىكەنلىكىنى شۇنچە بالدۇر بىلۈۋالالايسىز. پەيدىنپەي ھالدا، سىز تېخىمۇ ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنى ئەسلىدىكى ئادىتىڭىزنىڭ ئورنىغا دەسسىتىشكە باشلايسىز.

قۇربان بېرىدىغان ئانا

بەلكىم سىز ئارتۇق بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئازايتالمىغان بولۇشىڭىز مۇمكىن، چۈنكى سىز ئۇنداق قىلسىڭىز 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 ـ ئىچمەكنى تىزگىنلەپ بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىش مۇۋاپىق بولمىسىمۇ، لېكىن سىزنىڭ نىشانىڭىز ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنى ساقلاپ، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئارتۇقچە

ئاشۇرۇۋەتمەسلىكتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم. ئېسىگىزدە بولسۇنكى، سالامەتلىك ئەھۋالىگىز ۋە تاشقى كۆرۈنۈشىگىز ئۆزىگىزگە بولغان ئىشەنچىگىزگە تەسىر يەتكۈزىدۇ، ئەگەر ئۆزىگىزگە ئىشەنچىگىز بولمىسا، بۇ ئۆزىگىز ۋە بالىگىز ئۈچۈن پايدىسىزدۇر. سىز قىلالايدىغان بالىگىزغا ئەڭ پايدىلىق ئىشلارنىڭ بىرى ئۆزىگىزگە ئوبدان غەمخورلۇق قىلىشتىن ئىبارەت. ئۇ ساغلام ھەم خۇشال بىر ئانىغا موھتاج.

ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلەش جەھەتتىكى قىيىنچىلىقلارغا يولۇققىگىزمۇ ـ يوق؟

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىنى مۇۋاپىق ھالدا ئاشۇرۇش ھەم بەدەن ئېغىرلىقى نورمال چاغدا ھامىلدار بولۇشقا باشلاش، تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش قىيىن بولۇش مەسىلىسىدىن ساقلىنىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلىدۇر. ئەگەر ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى بەدەن ئېغىرلىقىگىز ئېغىر دەرىجىدە ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەن بولسا، ياكى ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىگىزنىڭ ئېشىشى بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىگىزنى تىزگىنلەش كۆپ قىيىن بولىدۇ.

سىز يېمەكـ ئىچمەكـ بىلەن بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ مۇناسىۋىتىنى ئۆزىگەرتتىگىزمۇ ـ يوق؟

«بالىلىق بولغاندىن كېيىن، سىز پىسخىكا ۋە فىزىيولوگىيە جەھەتتە باشقا بىر ئادەمگە ئۆزگىرىپ قالغاندەك بولىسىز. سىز يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقتا، يېڭى تۇرمۇش ئۇسۇلىغا، يېڭى ماددا

ئالماشتۇرۇش هالىتىگە شۇنىڭدەك بىر خىل يېڭى يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىگە كۆنۈشىڭىز كېرەك.»

نۇرغۇن ئاياللار مۇنداق بىر خاتالىقنى سادىر قىلىدۇ: تۇغۇتتىن كېيىن داۋاملىق هالدا ئۆزلىرىنىڭ هامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنى ۋە چېنىقىش جەريانىنى ساقلاپ قالىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكلىمىگەن چاغدا، ئۇلار ئىنتايىن ئۇمىدسىزلىنىدۇ. نېمە ئۈچۈن مۇشۇنداق بولىدىغانلىقىنىڭ سەۋەبىنى سىزگە ئېيتىپ بېرەي: بەدىنىڭىزدە ناهايىتى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە غايەت زور ئۆزگىرىش يۈز بەردى، بۇرۇن مۇۋاپىق كەلگەن قائىدىلەر ئەمدى ئۇنۇمىنى يوقاتتى، يېڭى قائىدىلەرنى ئۆگىنىشىڭىز زۆرۈر. ئىلگىرىكى سىز ئەمدى مەۋجۇت ئەمەس. سىز دېگەن هازىر بىر ئانا، ئاللىقاچان ئوخشاش بولمىغان هالەتكە ئۆزگەردىڭىز. سىز ئوخشاش بولمىغان بەدەنگە ئىگە بولدىڭىز، يېڭى ئۇسۇل تېپىپ ئۇنىڭغا كۆنۈشىڭىز زۆرۈر.

بەدەننىڭ سېزىمچانلىقى

هامىلدارلىق مەزگىلىدە، نۇرغۇن ئاياللار ئۆزىنىڭ بەدىنىگە نىسبەتەن ناهايىتى سەزگۈرلىشىپ كېتىدۇ، سىز بەدىنىڭىز تارقاتقان سىگنالالارنى قوبۇل قىلالايسىز. كىشنى هەيران قالدۇرىدىغىنى شۇكى، بۇ هالەت ئادەتتە تۇغۇتتىن كېيىن توختاپ قالىدۇ. بالىنى تۇغۇپ بولغان ياكى بالىنى ئەمچەكتىن ئايرىغاندىن كېيىن، بىز يەنە ئەسلىدىكى ئوسال يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىمىزگە قايتىپ كېلىمىز. بىز بەدىنىمىزنىڭ سېزىمچانلىقىنى يوقتىمىز، بەدەن سېزىمچانلىقى بىرقەدەر ناچار بولغان هالەتتە، بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەش جەھەتتىكى قىينىچىلىق تېخىمۇ ئاسان كۆرۈلىدۇ.

هامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەنگە بولغان سېزىمچانلىق بىلەن ئانا بولۇش مەزگىلىگە قەدەم قويۇش، سىزنىڭ تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى مۇۋاپىقلىتىلىك هالدا تىزگىنلىشىڭىزگە نىسبەتەن ئىنتايىن مۇهىمدۇر. بەدىنىڭىز پەقەت هامىلدار بولغان چېغىڭىزدا قانداق قىلىش لازىملىقىنىلا بىلىدۇ. بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن، بەدەنىڭ بۇ خىل «ئەقلى» يوقىلىدۇ. بىر نۇقتا ئىنتايىن مۇهىم: هامىلدارلىق مەزگىلىڭىزده قىلغىنىڭىزغا ئوخشاش، تۇغۇتتىن كېيىن بەدىنىڭىز سىزگە بەرگەن سىگنالارغا داۋاملىق هالدا قۇلاق سېلىشىڭىز زۆرۈر. بەدىنىڭىزگە ئىشىنىڭ، ئۇ سىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا نېمىنىڭ ئەڭ ياخشى ئىكەنلىكىنى هەقىقەتەن بىلىدۇ.

باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرۇش

«دوستۇم راچېلنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى تۇغۇتتىن ئىلگىرىكى هالىتىگە كەلدى. مەن ناهايىتى ئاز يەيدىغان بولساممۇ، نېمە ئۈچۈن مېنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىم يېنىكلىمەيدۇ؟»

ئۆزىڭىزنى باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرۇشنىڭ هەقىقەتەن هېچقانداق ئەهمىيىتى يوق. س-نزنىڭ تۇرم-ۇش ئۇسۇلىڭىز، يېمەك - ئىچمەك ئادىتىڭىز شۇنىڭدەك ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىڭىز باشقىلارنىڭكىگە ئوخشاشمايدۇ. تامامەن ئوخشاش بولمىغان ئىككى ئايال يوق. ئۇنىڭغا نىسبەتەن ئۇنۇملۇك بولغان نەرسىنىڭ سىزگە نىسبەتەن ئۇنۇملۇك بولۇشى ناتايىن. مانا بۇ نېمە ئۈچۈن شۇنچە تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ هېلىقى دوستانە تەكلىپلەرنى، يەنى تېلېۋىزور، كىتاب، ژۇرنالىلاردا تەۋسىيە قىلىنغان ئالاهىدە ئۇسۇللارنى سىناپ كۆرگەن بولسىڭىزمۇ سىزگە نىسبەتەن هېچقانداق ئۇنۇمى 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 ئۇنۇملۇك بولغان ئۇسۇل باشقىلارنىڭ بەدىنگە نىسبەتەن ئۇنۇملۇك 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 يېنىكلىتىمىز.

سىز بەدەننىڭ بىردىنبىرلىكىنى تونۇپ يېتىشىڭىز زۆرۈر. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇش ھالدا تىزگىنلەش ئۇچۇن، تۇرمۇشتىكى ئۇششاق - چۈششەك ئىشلارغا ھەمدە ئۆزىڭىزنىڭ بەدەن ھالىتىڭىزگە دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك. بەدىنىڭىزنىڭ بىردىنبىرلىكىنى تونۇپ يەتسىڭىز، سىزنىڭ تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشنىڭ بىر مۇۋاپىق پىلانىنى تۇزۇپ 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 يېنىكلىتىشىڭىز يېشىڭىز چوڭايغان چاغدىكىگە سېلىشتۇرغاندا كۆپ ئاسان بولىدۇ. ياشلىق سىزنى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلىتىدىغان ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ. فىزىيولوگىيە جەھەتتە ئېيتقاندا، يىگىرمە نەچچە ياش كۆڭۈلدىكىدەك تۇغۇت يېشى ھېسابلىنىدۇ، چۈنكى بويىدىن ئاجراپ كېتىش، ھامىلدار بولماسلىق ھەمدە باشقا

سالامەتلىك خېيىم ـ خەتىرى بۇ ياش باسقۇچىدا ئەڭ تۆۋەن قىممەتتە تۇرىدۇ. ئون نەچچە ياش چېغىدا ئادەم بەك ياش بولۇپ، بەدىنى يەنىلا ئۆسۈۋاتقان بولىدۇ. يېشى چوڭراق ئايالىلارغا 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 يۇزلىنىش 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 ئۇنچۇالا كۈچلۈك بولمايدۇ ھەمدە ئادەتتە ئاللىقاچان ياخشى ئىجتىمائىي ئاساس تىكلىگەن بولىدۇ، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچى تېخىمۇ يۇقىرى، ئىجتىمائىي مۇناسىۋىتى تېخىمۇ تۇراقلىق بولۇشى مۇمكىن. پايدىسىز تەرەپلەر: ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، بالىدا تۇغما كەمتۈكلۈك كۆرۈلۈش خېيىم ـ خەتىرى پەيدىنپەي چوڭىيىپ بارىدۇ. 35 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن، بۇ خىل خېيىم ـ خەتەر زوشەن ھالىدا چوڭ بولىدۇ. بالدۇر تۇغۇش شۇنىڭدەك قورساقنى يېرىپ ئوپېراتسىيە 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 قىينىچىلىققا دۇچ كېلىمىز دەپ قارايدۇ.

40 نەچچە ياشتا بالا تۇغۇش تېخىمۇ كۆپ خېنىم ـ 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 ـ ئۇمىدلەردە 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، ياشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، مادداا ئالماشتۇرۇش نىسبىتى تۆۋەنلەيدۇ. بۇ بەدەننىڭ كالورىيىنى كۆيدۈرۈش تېزلىكىنىڭ ياش چاغدىكىدىن ئاستا بولىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتى تېببىي ئىنستىتۇتىنىڭ دوتسېنتى گېئورگى ربدبون «قىزىل كىتاب» ژۇرنىلىدا مۇنداق دېگەن: ئاياللارنىڭ 27 ياش ئۆپچۆرىسىدە مادداا 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 تۈگۈش بىلەن ئېنىق مۇناسىۋىتى يوق. ئۇ پەقەت ياشىنىڭ چوڭايغانلىقىدىن ئىپادىلىنىدىغان نورمال ھالەتتىن ئىبارەت.

سىزنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش تېپىڭىز

سىز دوستىڭىزغا ئوخشاش تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تېز ئازايتالماسلىقىڭىز مۇمكىن، چۈنكى سىزنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش تېپىڭىز ئۇنىڭكىگە ئوخشاشمايدۇ. يېمەك ـ ئىچمەك ۋە ھەرىكەتنىڭ سىزگە بولغان تەسىرىمۇ تەڭداشسىزدۇر. ئەگەر سىز 300 كالورىيە ئىسسىقلىقنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بىر پارچە شاكىلاتنى يېسىڭىز، ئۇنىڭدىن ھاسىل بولىدىغان ئىسسىقلىق ئۇنۇمى 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 ـ ئىچمەك ۋە بەدەن چىنىقتۇرۇشقا نىسبەتەن يېتەكچى ئەھمىيەتكە ئىگە.

ئارىمىزدىكى كۆپ ساندىكىلىرىمىز ئۆزىمىزنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىمىزنى بىلمەيمىز.

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 مىقدارداى 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 ئازايمىسا، 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. قالقانبەزدىمۇ ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىنىڭ ئۆزگىرىشى يۈز بېرىدۇ. بۆرەك ئوستى بېزى شۇنىڭدەك قالقانبەز ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ھورمۇنلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن، قالقانسىمان بەز ھورمۇن بىرىكتۈرۈشنى ئازايتىدۇ ھەم ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتى ۋاقتىنچە 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

يىنكلەتمەكچى بولسىڭىز، بۇ مۇسكۇللارنى چىنىقتۇرۇشقا كىرىشىڭىز، شۇ ئارقىلىق ماددا ئالماشتۇرۇش نىسبىتىڭىزنى ئاشۇرۇشىڭىز لازىم. بەدەن چىنىقتۇرۇش تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشنىڭ ئېپىدۇر. ئەگەر سىز ماددا ئالماشتۇرۇشقا تۇرتكە بولىدىغان چىنىقىش ئېلىپ بېرىشنى خالىمىسىڭىز، پەقەت يېمەك ـ ئىچمەكنى تىزگىنلەشكە تايىنىپلا ئارتۇق بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يوقىتالمايسىز. ئەمما، ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، سىز بەدەن چىنىقتۇرۇش ئېلىپ بېرىشتا ئېنېرگىيەگە ئېھتىياجلىق بولىسىز. تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتىدىن بىرقانچە ئايغىچە، ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىنىش يېتەرلىك بولمايدۇ. سىز راستىلا ئىنتايىن چارچاش ھېس قىلىۋاتقان چېغىڭىزدا، ئۆزىڭىزنى جازالىغاندەك بەدەن چىنىقتۇرۇش ئېلىپ بارغىنىڭىزدىن كۆرە، تۇغۇتتىن كېيىنكى بىرقانچە ئايدا ئارام ئېلىپ ھەم ئۆزىڭىزنى يېڭىباشتىن كۈچ ـ ماغدۇرغا ئىگە قىلىپ، كېيىنچە بەدەن چىنىقتۇرۇش ئېلىپ بېرىپ ماددا ئالماشتۇرۇشىڭىزنى تېزلەتكىنىڭىز تۇزۇك.

ئاچچىقلانغاندا ئۆزىنى تاماقتا زورلاش

سىز روھىڭىز چۈشكەن، ئۈمىدسىزلەنگەن ياكى ئاچچىقىڭىز كەلگەن چاغلىرىڭىزدا، نۇرغۇن نەرسە يېيىشنى تاللامسىز ـ يوق؟ ئەگەر شۇنداق قىلىدىغان بولسىڭىز، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئازايتىشىڭىز ناھايىتى قىيىن بولىدۇ. مۇنداق بىر خىل كۆزقاراشتا بولۇشىڭىز كېرەك: سىز بالىڭىز ئۈچۈن ئۇلگە تىكلەپ بېرىۋاتسىز. سىز ياخشى روھىي ھالەتتە تۇرۇشنى ئۈمىد قىلىسىز. ھازىر ھېلىقى ئۈمىدسىزلىك زەنجىرىنى ئۈزۈپ تاشلايدىغان چاغ كەلدى. سىز بالىڭىزنىڭ ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنىڭ

بولۇشىنى ئۈمىد قىلمىسۇن. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۆزىڭىزدىن باشلىنىدۇ.

ئەگەر بەدىنىڭىزنى ناھايىتى ئاجىزلىشىپ كەتكەندەك ھېس قىلسىڭىز، يېمەك ـ ئىچمەكنىڭىزگە دىققەت قىلىڭ. ئىشلارنى مۇتلەقلەشتۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك. يېمەكلىكلەرنىڭ ياخشى ـ يامانلىق پەرقى بولمايدۇ، پەقەت تاللاش جەھەتتىلا ئوخشاش بولمايدۇ، خالاس. سىزنىڭ ئەڭ ياخشى يېمەكلىكلەرنى تەلەپ قىلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق، ئەمما ياخشى يېمەك ـ ئىچمەك قۇرۇلمىسىنى تاللىسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر بۇگۈن تاماقتىن كېيىن يېچىنە ـ پىرەنىكلەرنى 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 مقدارى ۋە سۈپىتى

ئەگەر سىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلىتىش جەھەتتە قىيىنچىلىققا دۇچ كەلگەن بولسىڭىز، يەۋاتقان يېمەكلىكلەرنىڭ مقدارى ۋە سۈپىتىگە دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك. ئارىمىزدىكى كۆپ ساندىكىلىرىمىز قانچىلىك نەرسە يېيىشىمىز لازىملىقى ۋە يېگەنلىرىمىزنىڭ ئوزۇقلۇقى بار ـ يوقلۇقىنى بىلمەيمىز.

كۈندىلىك خاتىرىڭىزنى تەتقىق قىلىپ، قوبۇل قىلغان زۆرۈر ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىكىنى بىلىۋېلىڭ. ئۆزىڭىزنىڭ قانداق قىلىپ تېخىمۇ ياخشى يېمەكلىكلەرنى تالاپ ناچار يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىڭىزنىڭ ئورنىغا دەسسەتكەنلىكىڭىزنى كۆرۈپ بېقىڭ. ئۆزىڭىزنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك ئەھۋالىڭىزنى ئامېرىكا يېزا ئىگىلىك جەمئىيىتىنىڭ يېمەكلىك قوللانمىسى

بىلەن سېلىشتۇرۇپ كۆرىدىغان بولسىڭىز، يېگەن يېمەكلىكلىرىڭىزنىڭ خاتا بولمىغانلىقىنى، ئەمما بەك كۆپ يېگەنلىكىڭىزنى بايقايسىز. يېمەكلىكلەرنى يېيىش مىقدارىنى ئازايتىشنىڭ بەلگىلىك ياردىمى بولىدۇ. ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ قايسىلار ئىكەنلىكىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىڭ. ئەگەر سىز ماروزنى يېيىشكە بەك ئامراق بولسىڭىز، ئەمەلىيەتكە بولۇپ، ئۇنى تىزگىنلەپ بىر ھەپتىدە 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 ـ ئىچمەك ئادىتى

ئەگەر سىزدە نامۇۋاپىق يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى بار بولسا، ئۇنداقتا تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلىتىشكە تىخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىت كېتىشى مۇمكىن. كۆپ سانىدىكى مۇتەخەسسىسلەر، ئاز ـ ئازدىن كۆپ قېتىم غىزالىنىش تۇغۇت ـ تىن كېيىن يېڭى يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىگە ۋە ماددا ئالماشتۇرۇش ئەھۋالىغا كۆنۈشىنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى، دەپ قارايدۇ.

«غىزالىنىش قېتىم سانىنى، بولۇپمۇ ئەتىگەنلىك تاماقنى ئازايتىۋەتسە ياكى كۈنىگە پەقەت بىر ۋاقىلا تاماق يېسە، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلىشىنى تېزلەتكىلى بولمايدۇ. ئۇنداق قىلىش ماددا ئالماشتۇرۇشىنىڭ تۇراقسىزلىقىنى ئاشۇرۇپ شۇ ئارقىلىق بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلىشىنى كېچىكتۇرۇۋېتىدۇ.» تاماق يېگەن چېغىڭىزدا، ھەزىم قىلىش، سۇمۇرۇش ھەمدە ئوزۇقلۇقلارنى پارچىلاش جەريانى ئارقىلىق ئېنېرگىيەدىن پايدىلىنىۋاتقان

بولسىز. ئەگەر ئۇزۇن ۋاقىت تاماق يېمىسىڭىز، كالورىيەڭنىڭ 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 يېمەكلىكسىز چەك قويۇش ياكى يېمەك - ئىچمەكنى قاتتىق تىزگىنلەشنىڭ ھېچقانداق ئەھمىيىتى بولمايدۇ. يېمەكلىكسىز چەك قويۇش ئوخشاشلا قان شېكىرى سەۋىيەڭىزدە نورمالسىزلىق كۆرۈلۈشىگە سەۋەب بولىدۇ، بۇ كەيپىياتىنىڭ تۇراقسىز بولۇشى، چارچاش شۇنىڭدەك ئىشتىھانىڭ كۈچىيىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ھامىلدارلىق ۋە تۇغۇتنىڭ تېپى

ھامىلدارلىق ۋە تۇغۇت جەريانى ئوڭۇشلۇقراق بولغان تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ تۇغۇتتىن كېيىن ئەسلىگە كېلىشى ھامىلدارلىق مەزگىلىنىڭ توققۇز ئېيىدا داۋاملىق ھالدا جىددىي ھالەتتە تۇرغان تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭكىدىن تېز بولىدۇ.

سىزنىڭ بالىڭىز بالدۇر تۇغۇلغانمۇ ياكى كېچىكىپ تۇغۇلغانمۇ؟ ھامىلدارلىق 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 جەريانىگىز تېخىمۇ ئاستىراق بولىدۇ، چۈنكى سىز ئوپېراتسىيىدىن پەيدىنپەي ئەسلىگە كېلىشكە ئېھتىياجلىق بولىسىز. قورساقنى يېرىپ ئوپېراتسىيە قىلىدۇرۇپ تۇغقان كۆپ ساندىكى تۇغۇتلۇق ئاياللار ئالتە ھەپتىدىن سەككىز ھەپتىگىچە كۈتۈپ تۇرغاندىلا ئاندىن ئەسلىگە كەلتۈرۈش چېنىقىشىنى باشلىيالايدۇ، ھالبۇكى، قورساق قىسمىنى كۆچەيتىش چېنىقىشىنى ئېلىپ بېرىش ئۇچۇن 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، مادىدا ئالماشتۇرۇش نىسبىتى يەنىلا نورمال ھاملىدارلىق ھالەتتىكى سەۋىيەسىدىن يۇقىرى تۇرىدۇ. بۇ ۋاقىت ئىچىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلىشى بىرقەدەر تېز بولىدۇ. بىرقانچە ھەپتىدىن كېيىن، مادىدا 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 ھاملىدارلىق ئەندىزىسىدە تۇرغان ئەھۋالدا، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلىمىگەنلىكىنىڭ ئالامىتىدۇر.

تۇغۇتتىن كېيىنكى ئۇچ ئايدىن ئالتە ئايغىچە بولغان ۋاقىت ئىچىدە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلەش ئەھۋالى ھەرقايسى تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىلەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكلەيدۇ، بەزىلەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئاشىدۇ، بەزىلەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئۆزگەرمەيدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى

بىرقانچە ئاي ئىچىدە، ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشتە قىينىچىلىق كۆرۈلسە، بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشتىن ۋاز كېچىش يامان ئەمەس چارە ھېسابلىنىدۇ. بىز ناھايىتى ئۇمىدسىزلىنىپ كېتىمىز. بارلىق تىرىشچانلىقلىرىمىزنىڭ ھەممىسى پايدىسىز بولىدۇ، بەدەن ئېغىرلىقىمىز زادىلا ئۆزگەرمەيدۇ. ئوخشاشسىزلىق ئالدىدا، بىز ياخشى يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىمىزدىن ۋاز كېچىمىز، ھەتتا بەدەن ئېغىرلىقىمىز تېخىمۇ كۆپ ئېشىپ كېتىدۇ. ئەمما ھازىرقى باسقۇچتا ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنى ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم. ۋاز كەچمەك، ئەگەر يەنە بىرقانچە ئاي قەتئىي داۋاملاشتۇرسىڭىز، ئۇنۇمى 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 بىرقەدەر قىيىن بولسىمۇ، لېكىن بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىش پىلانىنى تۇغۇتتىن بىر يىل ئۆتكەندىن كېيىنكى ۋاقىتقا كېچىكتۈرۈش بەك كېچىكىپ كەتكەنلىك بولىدۇ.

تەتقىقاتلار، ھامىلدارلىق 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

ھەيز دەۋرى نورمال ھالەتكە كېلىشتىن ئىلگىرى، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز قىلچە يېنىكلىمەسلىكى مۇمكىن. ئەگەر ھەيز دەۋرى تېخى ئەسلىگە كەلمىگەن بولسا، بەدەن يەنىلا ياغىنى 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 مادداا ئالماشتۇرۇش سەۋىيەسى ئاندىن ھامىلدار 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 كىلوگىرام ئاشۇرىدۇ. بەدەن داۋاملىق ھالدا ياغنى زاپاس ساقلاپ، بۇ ئارقىلىق سۈت ھاسىل قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىشى مۇمكىن. كۆپ سانىدىكى ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى بالىسىنى ئەمچەكتىن ئايرىشتىن ئىلگىرى، ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى سەۋىيەگە كەلمەيدۇ. ئەمما، گەرچە بالا ئېمىتىش جەريانىدا بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ بىرنەچچە كىلوگىرام ئېشىش ئېھتىمالى بولسىمۇ، يىراق كەلگۈسى نۇقتىسىدىن قارىغاندا، بالىنى ئانا سۈتىنى ئېمىتىپ بېقىشنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەشكە نىسبەتەن نۇرغۇن پايدىسى بولىدۇ (كېيىنكى بابقا قارالا).

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

تۇنجى بالىڭىز

سىز ئالدىنقى قېتىملىق ھامىلدارلىقتىن ئەسلىگە كېلىش جەريانىدا تۇرۇۋاتقانلىقىڭىز ئۈچۈن، يەنە بىر قېتىم ھامىلدار بولسىڭىز، ھامىلدار بولۇپ بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىشىنىڭ دەۋرىي ئايلىنىشقا كىرىپ قالامسىز - يوق؟ نۇرغۇن ئانىلار ئەنە شۇنداق. تۇنجى قېتىم ھامىلدار بولۇشتىن باشلاپ، بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكلەپ باقمايدۇ. ھەر قېتىملىق ھامىلدار بولۇشتىن كېيىن، تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى 2.3 ~ 4.5 كىلوگىرامچە 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 تۇرلۇك 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 ئۈنچىۋالا ئېزىقتۇرۇش كۈچىگە ئىگە بولماي قالغانلىقىدىن بولۇشى مۇمكىن. سىزنىڭ بېسىمغا بولغان ئىنكاسىڭىز قانداق؟ نېمە سىزنى خۇشال قىلىدۇ؟ نېمە سىزنى قايغۇرتىدۇ؟ سىزنىڭ بىر كۈن ئىچىدىكى قايسى چاغدا تۇيغۇڭىز ئەڭ ياخشى بولىدۇ؟ سىز قانداق ھەرىكەتلەرنى قىلىشنى

ياخشى كۆرىسىز؟ قانداق يېمەكلىكلەرنى ئەڭ ياخشى كۆرىسىز؟ مۇقىم ئىجتىمائىي ئالاقە قىلىدىغان ئادەملىرىڭىز بارمۇ ـ يوق؟ ۋە ۋەھاكازالار. دېمەك، تۇرمۇشىڭىزنىڭ ھەربىر قىسمى تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئەسلىگە كېلىش ئەھۋالىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇڭا تۇرمۇشىڭىزنىڭ ھەربىر قىسمىغا يېتەرلىك ئەھمىيەت بېرىشىڭىز كېرەك.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

يېگىرمە بەرىنچى باب

ئەگەر بالامنى ئانا سۈتى بىلەن باقسام يەنە ئورۇقلىيالايمەنمۇ

بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىشنىڭ بەدىنى ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشكە ياردىمى بارمۇ - يوق؟ كىمنىڭ بەدىنى ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلىشى تېز بولىدۇ: بالىسىنى ئانا سۈتى بىلەن باققان ئانىلارمۇ ياكى ئانا سۈتىدىن باشقا يول بىلەن باققان ئانىلارمۇ؟

«تۇغقاندىن كېيىن، بالامنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ئورۇقلىشىمغا ياردەم بەردى.»

«بالامنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىۋاتىمەن، بەدەن ئېغىرلىقىم ئېشىپ كېتىۋاتىدۇ، ئەمما يەنە قورسىقىم ئېچىپلا تۇرىدۇ.»

«ئەگەردە بالىنى ئەمچەكتىن ئايرىۋەتسە، بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەمدۇ؟»

«بەدەن ئېغىرلىقىم مۇقىم ھالدا ئازىيىۋاتىدۇ، مەن يەنىلا بالامنى ئېمىتىۋاتىمەن.»

سىز نۇرغۇن ئوخشاش بولمىغان تەكلىپلەرنى ئاڭلايسىز، كىمگە ئىشىنىشكىز كېرەك؟ بالا ئېمىتىشنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشكە ياردىمى بارمۇ ـ يوق؟ كىمنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلىشى تېز بولىدۇ: بالىسىنى ئانا سۈتى بىلەن باققان ئانىلارنىڭمۇ ياكى سۈنئىي ئۇسۇلدا 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 بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش بىلەن ئانا سۈتىدىن باشقا يول بىلەن بېقىشنىڭ پەرقىنى كۆرۈپ باقايلى.

ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ۋە ئورۇقلاش

«ئانىلار دائىم بالا ئېمىتكەندە ئورۇقلىغىلى بولامدۇ؟» دەپ ئەندىشە قىلىشىدۇ. بۇنىڭ جاۋابى شۇبھىسىزدۇر. ئەمەلىيەتتە بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ئاشقان بەدەن ئېغىرلىقىنى ئازايتىشنى تېخىمۇ ئاسانلاشتۇرىدۇ، ئۇ بەدەن ئېغىرلىقى سۈت ھاسىل قىلىشنىڭ ئېنېرگىيەسىگە ئايلىنىدۇ.» بۇ خىل كۆزقاراش 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 ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى سەۋىيەگە يېتىشىگە ياردىمى بولىدۇ. بالىڭىزنى ئېمىتكىنىڭىزدە بالىياتقۇڭىز تارىيىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سىز ئاغرىش ھېس قىلمىسىز، 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 مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەتقىقاتى بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىشنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىش سۈرئىتىنى تېزلىتىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ بەردى. بالا ئېمىتىدىغان ئانىلار سۈت ھاسىل قىلىش ئۈچۈن كۆپ مىقداردىكى ئىسسىقلىقنى ئېھتىياجلىق بولىدۇ، شۇڭا ئۇلار يېمەك ـ ئىچمەكنى تىزگىنلىمەيلا ئورۇقلىيالايدۇ.

ئوزۇقلۇقشۇناس جۇدىس رويىك ۋە ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ئىتتىپاقىدىكى بەزى ساغلاملىق مەسلىھەتچىلىرىنىڭ ئېيتىشىچە،

ئېمتىش مەزگىلى بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشنىڭ ياخشى پەيتى ئىكەن. ئەگەر ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىز نورمال چاغدىكىدىن ئېغىرلاپ كەتكەن بولسا، بالا ئېمتىش مەزگىلى ساغرىڭىز ۋە يوتىڭىزدىكى ئارتۇق ياغ بەدەن ئېغىرلىقىنى ئازايتىشنىڭ بىردىنبىر پۈرسىتى ھېسابلىنىدۇ: سىز تېرە ئاستى يېغىنى ئېلىۋېتىش ئوپېراتسىيەسى قىلدۇرمىسىڭىزلا. بالا ئېمتىش مەزگىلىگە قەدەم قويىدىغان چاغدا، بەدىنىڭىز ئادەتتە ياغنى بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا ساقلاپ، سۈت ھاسىل قىلىش ئۈچۈن ئېنېرگىيە غەملەيدۇ. بالا ئېمتىش مەزگىلىدە، بەدىنىڭىز ھەتتا ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى يىغىلغان ياغنى سەرپ قىلىدۇ.

بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىۋاتقان مەزگىلدە، بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشنى ئاستا ئېلىپ بېرىش لازىم، بولمىسا ئانا سۈتىنىڭ سۈپىتىگە تەسىر يېتىدۇ. بىرىنچى ئېيىدىن كېيىن، بىخەتەر ئورۇقلاش ئېيىغا 5.0~9.0 كىلوگىرامغىچە 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 خېيىمـ خەتىرىنى ئازايتىدۇ، بالىدا يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كۆرۈلۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئېغىز بوشلۇقىنىڭ ساغلاملىقىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، بالىنىڭ ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ ھەمدە ئانا ـ 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 خوراتقىلى بولىدۇ، ئانا ـ بالا ئوتتۇرىسىدىكى ئۇچرىشىشنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

نۇرغۇن كىشىلەر بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىشنى ئۆزلىرىنىڭ ئورۇقلاشتىكى بىردىنبىر يولى دەپ قارايدۇ، ھەقىقەتەن شۇنداق. ھەر قېتىم بالىڭزنى ئېمىتكىنىڭىزدە، 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.

بالىسىنى ئانا سۈتى بىلەن باققان ئانىلار قانچىلىك كالورىيەگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ؟

شۇبھىسىزكى، بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە تېخىمۇ كۆپ يېيىشىڭىز زۆرۈر، ئەمما قانچىلىك يېيىش لازىملىقى تالاش ـ تارتىش بولۇپ كېلىۋاتقان بىر مەسىلىدۇر.

ئادەتتە ئون نەچچە ياشلىق قىزلار ۋە ھەيز كېلىش مەزگىلىدىكى ئاياللار كۈنىگە 2200 كالورىيەگە، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقى نورمال، بالىسىنى ئۆز سۈتىنى ئېمىتىپ باقماقچى بولۇۋاتقان ئانىلار كۈنىگە 2700 كالورىيەگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكرەك ئانىلار كۆپرەك ئىسسىقلىققا ئېھتىياجلىق بولىدۇ، بەدەن ئېغىرلىقى ئېغىرراقلا بولسا ئازراق ئىسسىقلىققا ئېھتىياجلىق بولىدۇ.

ئامېرىكا پەنلەر ئاكادېمىيەسى يېمەك ـ ئىچمەك ۋە ئوزۇقلۇق بۆلۈمىنىڭ مۆلچەرلىشىچە، ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ھەربىر 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.

تېننېسسې ئىشتاتىدىكى بوررووڭ ئۇنۋېرسىتېتى ئالىي تېببىي بۆلۈمى بالىلار تېبابىتى تەتقىقات مەركىزىدىكى ئوزۇقلۇقشۇناسلىق مۇتەخەسسىسى نانسى بارتېر ئېلان قىلغان بىر پارچە ئىلمىي ماقالىسىدە مۇنداق دەپ كۆرسەتكەن، بالا ئېمىتىۋاتقان ئانىلار ئۇنچىۋالا كۆپ ئېنېرگىيگە ئېھتىياجلىق بولمايدۇ، باشقا نۇرغۇن ئاممىلارنى 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 (دىققەت: ئەگەر كۈنىگە 1800 كالورىيە قوبۇل قىلسىڭىز، يېتەرلىك ئوزۇقلۇق ماددىلارنى قوبۇل قىلىشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىپ، بالىڭىزنىڭ ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىغا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز لازىم، بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە يېمەك ـ ئىچمەككە چەكلىمە قويماسلىق كېرەك). كۈنىگە 5700 كالورىيەدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق قوبۇل قىلسا بەزىلەر ئورۇقلىيالمايدۇ، ھەتتا بەدەن ئېغىرلىقى يەنە ئېشىپ كېتىدۇ.

قارىغاندا ئەگەر كۈنىگە 2200 كالورىيە ئىسسىقلىق قوبۇل قىلىسىڭىز سىز يەنىلا ئورۇقلىيالايسىز.

بالىسىنى ئانا سۈتى بىلەن باققان ئانىلارنىڭ ھەممىسىنىڭلا بەدەن ئېغىرلىقى ئۆزلۈكىدىن 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 بارەڭ قىلسىمۇ، ئەمما تەتقىقاتلار بالا ئېمىتكەن ئانىلارنىڭ ھەممىسىنىڭلا بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئۆزلۈكىدىن ئازايمايدىغانلىقىنى كۆرسەتتى. ھەتتا بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىشنى تەشەببۇس قىلىدىغان ئېيلېن بېخار يەكۈنلەپ «بالا ئېمىتسىڭىز بىر قىسىم بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئازايتالايسىز، لېكىن ھامىلدارلىق 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 مادداتالماشتۇرۇشى 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 ئېنېرگىيەدىن پايدىلىنىپ، تېخىمۇ كۆپ كالورىيەنى خورىتىسىز، ئەمما ئەمەلىيەت تامامەن بۇنداق ئەمەس، بالىنى ئانا سۈتى بىلەن باققان نۇرغۇن كىشىلەر تېخىمۇ كۆپ يېيدىغاندەك قىلىدۇ.»

بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى ئورۇقلاش

بالىنىڭ 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 ۋېتامىن ۋە باشقا ماددىلار بىلەن تەمىنلىشىگە موھتاج، زاپاس ئېنېرگىيەنى ئىشلىتىش سالامەتلىك مەسلىسىنىڭ كۆرۈلۈشىنى تېخىمۇ كېچىكتۈرىدۇ.

ئەگەر بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ئورۇقلىماقچى بولسىڭىز، بۇنىڭ ئۈزۈن بىر جەريان ئىكەنلىكىنى بىلىۋېلىشىڭىز زۆرۈر، چۈنكى سىزنىڭ تېز سۈرئەتتە ئورۇقلىشىڭىز مۇمكىن ئەمەس. بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ بىر ئايدا 0.5 ~ 0.9 كىلوگىرامغىچە ئازىيىشى بىرقەدەر 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 قويىدۇ، لېكىن ئون ئاي بالا ئېمىتىش مەزگىلى بەدەن ئېغىرلىقىنى 4.5 ~ 6.8 كىلوگىرامغىچە ئازايتىشتىن دېرەك بېرىدۇ. سىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ

بىرقانچە ئاي ئىچىدە ئاز - ئازدىن يېنىكلىگەنلىكىنى بايقايسىز، بۇ بەدەندىكى ياغنى ئازايتىشنىڭ توغرا ئۇسۇلىدۇر. بالىنى ئەمچەكتىن ئايرىغاندىن كېيىن ئورۇقلاشمۇ توختايدۇ، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ قايتا ئاشماسلىقىغا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك.

خۇش خەۋەر شۇكى، بۇ خىل تەدرىجىي ئورۇقلاش ئەكسىگە قايتمايدۇ، تەتقىقاتلار بۇ خىل تەدرىجىي ئورۇقلاشنىڭ بىر خىل ئونۇملۇك ئورۇقلاش ئۇسۇلى ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بەرمەكتە، شۇڭا بالا ئېمىتىش مەزگىلى ئەڭ ياخشى ئورۇقلاش ۋاقتى ھېسابلىنىدۇ.

بالىنى ئەمچەكتىن ئايرىش ۋە ئورۇقلاش

بالىڭىزنى ئەمچەكتىن ئايرىغاندىن كېيىنكى بىرقانچە كۈن ئىچىدە، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز يەنە بىرقانچە كىلوگىرام 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

هالەتكە كېلىدۇ، ئىشتىهايىڭىزنى تېخىمۇ ياخشى تىزگىنلىيەلەيسىز.

كۆپ ساندىكى ئەھۋالدا، بالىسىنى ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن باققان ئانىلار بالىسىنى ئانا سۈتى بىلەن باققان ئانىلارغا قارىغاندا ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقىغا تېخىمۇ تېز قايتىپ كېلەلەيدۇ، دەسلەپكى ئالتە ھەپتىدە بەدەن ئېغىرلىقى ناھايىتى ئاسانلا ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى سەۋىيەگە قايتىپ كېلىدۇ، لېكىن شۇنىڭدىن كېيىنمۇ بەدەن ئېغىرلىقى يەنە داۋاملىق ئازىيىدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، بەدىنىڭىز ئالتە ئايدا ياكى تېخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىتتا ئاندىن ھامىلدارلىق ھالىتىدىن نورمال ھالەتكە كېلىشى مۇمكىن، بۇ سىزنىڭ ئورۇقلاش پىلانىڭىزنى مۇرەككەپلەشتۈرۈۋېتىدۇ.

قىسقا مۇددەتلىك ئورۇقلاش بىرقەدەر ئوڭاي، لېكىن ئورۇقلاشتا مۇۋاپىقىيەت قازىنىش ـ قازىنالماسلىقىڭىز بىلەن ئورۇقلاشتا چىڭ تۇرۇشىڭىز باشقا بىر ئىش، بۇ سىزنىڭ مەقسىتىڭىز، ئاكتىپلىقىڭىز، يېمەك ـ ئىچمەكنى تىزگىنلىشىڭىز، غىزالىنىشقا بولغان سېزىمچانلىقىڭىز ۋە ھەربىر قېلىشىڭىزغا باغلىق بولىدۇ، نىشاننى ئېنىق بەلگىلەپ تەدرىجىي ئورۇقلاشنىڭ ئۇنۇمى قىسقا مۇددەت ئىچىدە تېز سۈرئەتتە ئورۇقلاشنىڭكىدىن 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 تالاش ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدا ئانا بىلەن بالىنىڭ يېقىندىن ئۇچرىشىشى يەنىلا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. بالىنى ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن باققان ئانىلار ئۆكۈنۈش تۇيغۇسىدا بولماسلىقى لازىم، ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن بېقىش ئوزۇقلىنىشىنىڭ ناچار بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ.

بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ۋە ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن بېقىشنىڭ ئورۇقلاش بىلەن مۇناسىۋىتىنىڭ بار - يوقلۇقىدىن ئىبارەت بۇ مەسىلىدە يەنىلا تالاش - تارتىش مەۋجۇت. ئەمما بېقىش ئۇسۇلى يەنىلا تۇغۇتتىن كېيىنكى ئورۇقلاشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئەمچەكتىن ئايرىشىمۇ ئوخشاشلا ئورۇقلاشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ، لېكىن ھەربىر ئادەمگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىلەر بالىنى ئانا سۈتى بىلەن باقسام بەدەن ئېغىرلىقىمنىڭ يېنىكلىشى تېخىمۇ تېز بولدى دەپ قارىشى مۇمكىن، يەنە بەزىلەر بەدەن ئېغىرلىقىدا ئۆزگىرىش بولمىغانلىقىنى، ھەتتا يەنە بىرقانچە كىلوگىرام ئاشقانلىقىنى بايقىشىمۇ مۇمكىن. بەزى ئانىلار بالىنى ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن باقسا بەدەن ئېغىرلىقى تېز ئازىيىدۇ، بەزىلەرنىڭ ئۇنداق بولمايدۇ. قىسقىسى، ئەگەر بالىنى ئانا سۈتىدىن باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن بېقىش ئۇسۇلىنى قوللانسىڭىز، دەسلىپىدە 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 ئورۇقلاش ئۇسۇلىنىڭلا ئاندىن ئۇنۇملۇك، مۇۋاپىقىيەتلىك ئورۇقلاش ئۇسۇلى ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بەردى.

يىگىرمە ئىككىنچى باب

تۇغۇتتىن كېيىن يېمەك ـ ئىچمەكنى تىزگىنلەش

ئورۇقلاش ئۇچۇن يېمەك ـ ئىچمەكنى چەكلەش ياخشى چارە ئەمەس، ئۇ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇشقا بۇزغۇنچىلىق قىلىپلا قالماي، يەنە بەدەن ئەزالىرىغا نىسبەتەنمۇ زىيانلىق، دورا ئىشلىتىپ ئورۇقلاش ئۇسۇلىنىڭمۇ خەتىرى بار، يەنە كېلىپ ئۇنى پەقەت دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكىدىلا ئاندىن ئېلىپ بېرىشقا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئاياللار هامىلدارلىق مەزگىلى ۋە بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ئورۇقلىسا بىخەتەر بولىدۇ، ئەمما بۇ يېمەك - ئىچمەكنى ماسلاشتۇرۇشنىڭ تەڭپۇڭ بولۇشى، ئوزۇقلۇقنىڭ مول بولۇشىنى ئالدىنقى شەرت قىلىدۇ.

ئورۇقلاش مەقسىتىدە ئېلىپ بېرىلغان نۇرغۇن يېمەك - ئىچمەكنى تىزگىنلەشلەر ئوزۇقلۇق جەھەتتە ئىشەنچلىك بولمايدۇ، يېمەك - ئىچمەككە چەك قويۇشمۇ 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 يېتەكچىلىكىدىلا ئاندىن ئېلىپ بېرىشقا بولىدۇ. سىزنى ئىككى - ئۈچ ھەپتىدىلا مۆجىزىلەرچە ئورۇقلىتىمىز دېگەن ۋەدىلەرگە ئىشەنمەڭ، ئۇلار ئۇنداق قىلالمايدۇ.

تەتقىقاتلار، بىردىنبىر ئۇنۇملۇك ئورۇقلاش ئۇسۇلىنىڭ تەدرىجىي ھالدا ئاستا ئورۇقلاشتىن ئىبارەت ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بەردى. سىز نىشانىڭىزنى بەدەن ئېغىرلىقىمنى ھەپتىسىگە 0.5 ~ 1 كىلوگرامغىچە يېنىكلىتىمەن دەپ بېكىتسىڭىز بولىدۇ، ئەگەر بالا ئېمىتىدىغان بولسىڭىز، بىر ئايدا ئازايتىدىغان بەدەن ئېغىرلىقىڭىز 0.5 ~ 1 كىلوگرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم.

دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتە

تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ھەپتىدە، بەدەن ئېغىرلىقى ئەھۋالىڭىزغا باشقا ھەرقانداق چاغدىكىدىنمۇ بەكرەك دىققەت قىلىشىڭىز مۇمكىن. ئەمما، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالتە ھەپتە ئىچىدە، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېمەكلىككە چەك قويۇش ئارقىلىق تەڭشەشنى ئويلاشماسلىقىڭىز 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 ـ ئىچمەك كۆپ ئۇچرايدىغان سەۋەبتۇر. بۇ باسقۇچتا، ياغسىز، شېكەرسىز يېمەكلىكلەر، يېڭى مېۋە ـ چىۋە، كۆكتات، دانلىق ئاشلىق، ئورۇق گۆش ھەمدە بېلىق گۆشى ئوبدان تالاش ھېسابلىنىدۇ. لېكىن سىز قورساقنى يېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغقان بولسىڭىز، تەركىبىدە تۆمۇر، ۋىتامىنلار مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشىڭىز ئىنتايىن مۇھىم، چۈنكى قورساقنى يېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغقاندا تەبىئىي تۇغقاندىكىدىن كۆپ قان زىيانغا ئۇچرايدۇ.

بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى يېمەك-ئىچمەك

ئايالىلار كۈنىگە ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 2200 كالورىيە ئىسسىقلىق قوبۇل قىلسا بەدىنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرالايدۇ،

مۇشۇ ئاساستا، بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى ئايالالار يەنە 500 كالورىيە ئىسسىقلىقنى كۆپەيتىپ قوبۇل قىلىشى زۆرۈر، يەنى ئۇلار كۈنىگە 2700 كالورىيە ئىسسىقلىققا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئەگەر يېمەك ـ ئىچمەك ساغلام بولسا، بەدەن ھامىلدارلىق مەزگىلىدە يېغىلغان ياغدىن پايدىلىنىپ سۈت ھاسىل قىلىدۇ. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز زىيادە يۇقىرى بولسا، يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ ئىسسىقلىق مىقدارىنى كۈنىگە 2200 كالورىيەدە چەكلىسىڭىز ئورۇقلاش مەقسىتىڭىزگە يېتەلەيسىز. ئورۇقلاشتا كۈنىگە ئەڭ ئاز دېگەندىمۇ 1800 كالورىيە ئىسسىقلىققا ئېھتىياجلىق بولىسىز.

بالا ئېمىتىش بىلەن بىر ۋاقىتتا ئورۇقلىسىڭىز بولىدۇ، لېكىن بالا ئېمىتىشنى باشلاشنىڭ ئالدىدىكى بىرنەچچە ھەپتىدە ئورۇقلىسىڭىز بولمايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئورۇقلاش سۈرئىتىڭىز ئاستا بولۇشى كېرەك. دەسلەپكى ئالتە ئايدا، ئېيىغا ئازايتىدىغان 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 ئورۇقلىسىڭىز بالىڭىز يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلمەيدۇ، تېز سۈرئەتتە ئورۇقلىسىڭىز ھەتتا بەدىنىڭىزدىكى ياغ تەركىبىدە ساقلىنىپ تۇرۇۋاتقان زەھەر (توكسىن) لەر قويۇپ بېرىلىدۇ. بالا ئېمىتىشتە يېمەك ـ ئىچمەككە چەك قويۇشنىڭ مەڭگۈ ھاجىتى يوق. بالا ئېمىتىۋاتقان مەزگىلدە ئوزۇقلۇقى مول يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن ئوزۇقلىنىش ئىنتايىن مۇھىم، سۈپىتى ياخشى سۈت ئوزۇقلۇقى مول يېمەكلىكلەر ۋە يېتەرلىك بەدەن سۇيۇقلۇقىدىن كېلىدۇ.

بالا ئېمتىش مەزگىلىدىكى ئاساسىي ئوزۇقلۇق ئېھتىياجى

ئاقسىل بالا ئېمتىش مەزگىلىدىكى ئانىلارغا نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم، ئەمما ئۇنى قارىغۇلارچە قوبۇل قىلماسلىق كېرەك. گۆش، بېلىق، سۈت مەھسۇلاتلىرى، پۈرچاق تۇرىدىكىلەر، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدىكى ئاقسىلىنىڭ مىقدارى ناھايىتى يۇقىرى. بوۋاقنىڭ مۇسكۇلى، تېرىسى، سۆڭىكى ۋە بەدىنىنىڭ باشقا ھەرقايسى ئورۇنلىرىنىڭ ئۆسۈشى ئۈچۈن يېتەرلىك ئاقسىل بولۇشى زۆرۈر.

ۋىتامىن A. بالا ئېمتىش 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. ئاگاھلاندۇرۇش: ۋىتامىن A ياسالمىسى كۆپ مىقداردا ئىچىلسە زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ۋىتامىن D. بوۋاقنىڭ 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 بوۋاقنىڭ 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. بۇۋاقنىڭ قېنىنى ئۈيۈشتۈرۈش ۋە ئېمىتىش مەزگىلىدە ۋىتامىن K غا ئانچە كۆپ ئېھتىياجلىق بولمايسىز. تۇغۇلغاندىن كېيىن قاناش ئەھۋالى كۆرۈلۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، بارلىق بۇۋاقلارغا ئاز مىقداردا ۋىتامىن K ياسالمىسى ئىچكۈرۈلىدۇ. تەركىبىدە ۋىتامىن K مول يېمەكلىكلەردىن يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، سۈت، گۆش، تۇخۇم، دانلىق ئاشلىق قاتارلىقلار بار.

ۋىتامىن C. بەدىنىڭىزنىڭ يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. لېكىن ئۇ بەدىنىڭىزدە ساقلانمايدۇ. شۇڭا ھەر كۈنى تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولغان يېمەكلىلەر، مەسىلەن: مېۋە – چېۋە، كۆكتات، مېۋە شىرنىسى قاتارلىقلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىپ تۇرۇشىڭىز لازىم.

ۋىتامىن B_1 (تىئامىن). سۈت ئاجرىتىپ چىقىرىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ. ئۇ پۇرچاق تۇرىدىكىلەر قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر، بولكا ۋە دانلىق ئاشلىق تەركىبىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ.

ۋىتامىن B_2 (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، پۇتۇن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنى بولكىسى، دانلىق ئاشلىق ۋە قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە كۆپرەك بولىدۇ.

ۋىتامىن B_6 سىزگە ۋە بۇۋىقىڭىزغا نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم، ئۇ ياغنىڭ ئالمىشىشى، ئاقسىلنىڭ ئالمىشىشى، قان قىزىل ماددىسى (ھېماتىن) نىڭ ھاسىل بولۇشى جەھەتتە مۇھىم رول ئوينايدۇ، تەركىبىدە ۋىتامىن B_6 مىقدارى يۇقىرى ياق يېمەكلىكلەردىن بانان، ياڭيۇ، چېچەكسەي، دادۇر قاتارلىقلار بار.

يوپۇرماق كىسلاتاسى يېتىش قىزىل قان هۈجەيرىلىرىنىڭ شەكىللىنىشىگە ياردەم بېرىدۇ، ئۇ هاملىدارلىق مەزگىلىدە ناهايىتى مۇهىم، ئەمما بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ئېهتىياجلىق مىقدارى ئازيىدۇ، لېكىن تەركىبىدە يوپۇرماق كىسلاتاسى مىقدارى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش يەنىلا ناهايىتى مۇهىم. تەركىبىدە يوپۇرماق كىسلاتاسى مىقدارى يۇقىرى يېمەكلىكلەردىن ئاساسلىقى يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، پۇرچاق تۇرىدىكىلەر ۋە بۇغداي ئۇندۇرمىسى قاتارلىقلار بار.

ۋىتامىن B_{12} يوپۇرماق كىسلاتاسىغا هەمكارلىشىپ قىزىل قان هۈجەيرىسىنىڭ شەكىللىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، سىز هايۋانات مەنبەلىك يېمەكلىكلەر، پۇرچاق سۇتى ۋە دانلىق ئاشلىق ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ۋىتامىن B_{12} گە ئېرىشەلەيسىز.

كالتسىي سۆڭەك ۋە چىشنى چىڭىتىشقا نىسبەتەن مۇهىم رول ئويناىدۇ. بەدىنىڭىز بۇۋىقىزنى يېتەرلىك كالتسىي بىلەن تەمىنلەشكە هەقىقىي كاپالەتلىك قىلىشى لازىم. ئەگەر كالتسىي قوبۇل قىلىش يېتەرلىك بولمىسا، بەدەن سۆڭەكتىكى كالتسىينى قويۇپ بېرىش ئارقىلىق كالتسىي يېتىشمەسلىكنى تولۇقلايدۇ. ئادەتتە كۆندە يەيدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە كالتسىي بولىدۇ، ئەمما سۇت، بېلىق ۋە دۇفۇنىڭ تەركىبىدىكى مىقدارى ئەڭ يۇقىرى.

فوسفور كالتسىينىڭ تولۇق سۈمۈرۈلۈشىگە ياردەم بېرىدۇ. يېمەكلىك ئارقىلىق ئادەتتە بەدەنىڭ فوسفورغا بولغان ئېهتىياجىنى قاندۇرغىلى بولمايدۇ، ئەمما هايۋانات مەنبەلىك يېمەكلىكلەر ۋە يۇمشاق ئىچىملىكلەرنىڭ تەركىبىدە فوسفورنىڭ مىقدارى ناهايىتى 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 تۇرىدىكىلەر، پوستلۇق دانلىق ئاشلىق قاتارلىقلار بار.

تۆمۈر قانىدىكى ئوكسىگېنلىك دەۋرىي هالدا توشۇلۇشىغا نىسبەتەن مۇهىم رول ئويناپدۇ، بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە بەدەنلىك تۆمۈرگە بولغان ئېهتىياجى هامىلدارلىق مەزگىلىدىكىدىن تۆۋەن بولىدۇ، لېكىن يەنىلا ئېهتىياجلىق، بولۇپمۇ بالا ئېمىتىشنى باشلىغان باسقۇچتا شۇنداق. تەركىبىدە تۆمۈر مىقدارى كۆپ يېمەكلىكلەردىن پالەك، تۇخۇم، پۇرچاق تۇرىدىكىلەر، جىگەر ۋە ئورۇق گۆش قاتارلىقلار بار.

بالا ئېمىتىش مەزگىلىنىڭ دەسلەپكى بىرقانچە ئېيىدا سىزنىڭ سىنكىغا بولغان ئېهتىياجىڭىز ناهايىتى يۇقىرى بولىدۇ. سىنىڭ بەدەنىدىكى نۇرغۇن ئەزالارنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاشقا يارىدەم بېرىدۇ. كالتسىيغا ئوخشاشلا، ئەگەر سۈتىڭىزنىڭ تەركىبىدىكى سىنىڭ مىقدارى يېتەرلىك بولمىسا، بەدىنىڭىز ئۆزىدىكى زاپاس سىنكىنى ئىشلىتىدۇ. ئۆي قۇشلىرى، دېڭىز جانلىقىرى، پوستلۇق دانلىق ئاشلىق، قارا پۇرچاق تەركىبىدە سىنىڭ بولىدۇ.

يود قالقانبەزنىڭ ئىقتىدارىغا نىسبەتەن ناهايىتى مۇهىم. قالقانبەز بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ۋە مۇددا ئالماشتۇرۇشنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. دېڭىز جانلىقلىرى ۋە دانلىق ئاشلىق بىلەن بېقىلغان چارۋا ماللارنىڭ گۆشى تەركىبىدە يود بولىدۇ. بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە يودقا بولغان ئېهتىياج ئاشىدۇ.

سېلېن ۋىتامىن E بىلەن بىرلىكتە رول ئويناپدۇ. بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە سېلېنغا بولغان ئېهتىياج ئاشىدۇ. سېلېن دېڭىز جانلىقلىرى ۋە دانلىق ئاشلىق تەركىبىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ.

بەدەن سۇيۇقلۇقى، دەۋرىي ئايلىنىپ تۇرىدىغان بەدەن سۇيۇقلۇقى يېتىشمىسە سۈت مىقدارىنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقىنى

كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن كۆپرەك سۇ ئىچىپ بېرىش ئىنتايىن مۇھىم.

5 - جەدۋەل. بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ئېھتىياجلىق بولىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلار

ئوزۇقلۇق ماددىلار	ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ھەر كۈنى قوبۇل قىلىش تەۋسىيە قىلىنغان مىقدار	بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ھەر كۈنى قوبۇل قىلىش تەۋسىيە قىلىنغان مىقدار (دەسلەپكى ئالتە ئاي)	بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ھەر كۈنى قوبۇل قىلىش تەۋسىيە قىلىنغان مىقدار (6 - 12 ئېيىغىچە)
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 كىسلاتاسى	400mcg	280mcg	260mcg
كالتسىي	1200mg	1200mg	1200mg
يود	175mcg	200mcg	200mcg
تۆمۈر	30mg	.15mg	15mg
ماگنىي	320mg	355mg	34mg
فوسفور	1200mg	1200mg	1200mg

ئوزۇقلۇق مادەلار	هامىلدارلىق 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 ئېيىغىچە)
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: مىللىگىرام

mcg: مىكروگىرام

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 بارىۋاۋەر دېگۈدەك بولىدۇ. سىنىك ۋە يودقا بولغان ئېھتىياجدا ئۆزگىرىش بولمايدۇ، بۇنىڭدىن باشقا يوپۇرماق كىسلاتاسىغا بولغان ئېھتىياج ھامىلدارلىق مەزگىلىكىدىن سەل يۇقىرىراق بولىدۇ. ئەگەر يېمەك ـ ئىچمەك تەڭپۇڭ بولسا، كۆپ سانىدىكى ئوزۇقلۇقلار ئېھتىياجنى قاندۇرالايدۇ، ئەمما دوختۇرلار ھەمىشە سىزنىڭ ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددا ياسالمىلىرىنى ئىچىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىدۇ، بولۇپمۇ بالىنىڭ ئېمىشى ئەڭ كۆپ بولىدىغان تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى ئالتە ئايدا تېخىمۇ شۇنداق.

● كالتسىي، سىنىك، ماگنىي، ۋىتامىن B_6، يوپۇرماق كىسلاتاسى بالا ئېمىتىۋاتقان ئانىلاردا ئاسانلا كەمچىل بولىدىغان

مادداللاردۇر.

● ئەگەر يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ تەركىبىدىكى ئىسسىقلىق مىقدارى ۋە ئوزۇقلۇق يېتەرلىك بولمىسا، ھەمىشە كالتسىي، سىنك، ماگنىي، ۋىتامىن B_6، يوپۇرماق كىسلاتاسى، ۋىتامىن B_2، تۆمۇر، ۋىتامىن E، ۋىتامىن B_1، سېلىن ۋە نىكوتىن كىسلاتاسى يېتىشمەسلىك كۆرۈلىدۇ.

● ئەگەر ۋىتامىن A، ۋىتامىن B_6، ۋىتامىن D، يود ۋە سېلىنىڭ قوبۇل قىلىنىشى چەكتىن ئېشىپ كەتسە زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىن كېيىنكى ئورۇقلاش

ئەگەر بالىڭىزنى ئۆزىڭىز ئېمىتمىگەن بولسىڭىز ياكى ئەمدى ئۆزىڭىز ئېمىتىشنى توختاتقان بولسىڭىز، يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ بالىڭىزنىڭ سالامەتلىكىگە تەسىر يەتكۈزۈشىدىن ئەندىشە قىلمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئەمما بارلىق ئانىلار داۋاملىق ھالدا ساغلام، ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭ يېمەك ـ ئىچمەك ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرلىك بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىشى لازىم.

ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقىڭىز يۇقىرىراق بولسا، ئادەمنى ئاسان سەمرىتىۋېتىدىغان ھەمدە جەلپ قىلىشچانلىقىغا ئىگە يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن 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 ئۇنۇملۇك ھالدا ئورۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. «بۇ ئاڭلىق، تەشەببۇسكار ھالدا ئورۇقلاش تەلەپ قىلىدىغان ئەڭ ئاساسلىق ئىككى تۈرلۈك مەزمۇندىن ئىبارەت.»

كالورىيەنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى ئازايتىش

نۇرغۇن ئائىلار ئورۇقلاشتا ھەر كۈنى قانچىلىك كالورىيەگە ئېھتىياجلىق بولىدىغانلىقىنى بىلمەكچى بولىدۇ. ئاياللار ئوتتۇرا ھېساب بىلەن كۈنىگە 2200 كالورىيە ئىستېمالقىغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ، شۇڭا ھەر كۈنى 500 كالورىيە ئىستېمالىق قوبۇل قىلىش ئازايتىلسا، ھەپتىسىگە 0.2 ~ 0.9 كىلوگىرام بەدەن ئېغىرلىقىنى ئازايتىش مەقسىتىگە يېتكىلى بولىدۇ. بۇ بىر مۇقىم قىممەت ئەمەس، ئەلۋەتتە، ئەمما ھەر كۈنى قوبۇل قىلىنىدىغان ئىستېمالىق مىقدارى 1200 كالورىيەدىن ئاز بولسا بولمايدۇ. ئەگەر سىز بەك ئاز يېسىڭىز، بەدىنىڭىز ياغنى زاپاس ساقلاشقا باشلايدۇ. ئەگەر ھەر كۈنى قوبۇل قىلىدىغان ئىستېمالىق مىقدارى 1200 كالورىيەدىن ئاز بولسا، سىز بەدىنىڭىزنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاشقا لازىملىق ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلمەيسىز.

دىققەت ـ ئېتىبارنى كالورىيەگە 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 ئىشەنسىڭىز بولىدۇ. مۇڭاپىق يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ ياخشى ئۈنۈمى بولىدۇ. بۇ يېگۈڭىز كەلگەن نەرسىلەرنى خالىغىنىڭىزچە يېسىڭىز بولىدۇ، دېگەنلىك ئەمەس. بەدىنىڭىزدە كەمچىل ئوزۇقلۇقلارنى كۆپەرەك يېيىشىڭىز، ئۇ نەرسىلەرنى يېگەندىن كېيىنكى تۇيغۇڭىزغا دىققەت قىلىشىڭىز، قانچە كالورىيە ئىستېمالقى بار يېمەكلىكلەرنى يېگەنلىكىڭىزگە ئەمەس، بەلكى قاناق نەرسىلەرنى يېسىڭىز بەدىنىڭىزگە نىسبەتەن ئەڭ ياخشى بولىدىغانلىقىغا دىققەت

قىلىشىڭىز لازىم. ئەلۋەتتە، ئېنېرگىيەنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى ئازايتىش ئورۇقلاشقا ياردەم بېرىدۇ، ئەمما ئېنېرگىيەنىڭ قوبۇل قىلىنىشىغا زىيادە ئەھمىيەت 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 باناندا تېخىمۇ يۇقىرى ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ئىگە. سىز ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ ساغلاملىقىڭىز ۋە ھاياتىي كۈچىڭىزنى ساقلىشىڭىز زۆرۈر.

تۇغۇتتىن كېيىن ساغلام ئوزۇقلىنىشقا دىققەت قىلىش

يېڭى ئانىلار نۇرغۇن ئوخشاش بولمىغان ئوزۇقلۇقلارغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ، بۇ نۇقتا ئىنتايىن مۇھىم (ئالتىنچى بابقا قارالا). مەن بۇ كۆزقاراشقا 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 ئۇنۇملۇك ھالدا ئورۇقلاش ئۈچۈن، قانداق ئوزۇقلىنىش كېرەكلىكىنى تۆۋەندە تەپسىلىي بايان قىلىمىز:

گەرچە ئاقسىل ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكىدەك ئۇنچىۋالا مۇھىم بولمىسىمۇ، لېكىن تۇغۇتتىن كېيىن يېمەك ـ ئىچمەكتىن يېتەرلىك ئاقسىل قوبۇل قىلالمىسا، بەدەن ئۆزىدىكى مۇسكول توقۇلمىلىرىغا بۇزغۇنچىلىق قىلىدۇ، نەتىجىدە مۇسكۇلنىڭ كېرىلىش كۈچى ئاجىزلاپ، چاچ شالاڭلىشىدۇ، ئادەم ئېچىرقاپ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ئاقسىل ئورۇقلاشقا نىسبەتەنمۇ ناھايىتى مۇھىم، چۈنكى ئۇ گىلۇكوگوننى قوزغىتىپ، قان شېكىرى سەۋىيەسىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ، ياغنى قويۇپ بېرىدۇ. ئاقسىل مادداۋ 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 تۇرىدىكىلەر، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر، دانلىق ئاشلىقتىن تەييارلانغان يېمەكلىكلەر، دادۇر قاتارلىقلار. ئەمما ئاقسىلنى زىيادە كۆپ قوبۇل قىلىشقا بولمايدۇ، يۇقىرى ئاقسىللىق، تۆۋەن كاربون سۇ بىرىكمىلىرىدىن ئىبارەت يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ قۇرۇلمىسىنى ئاڭلىغان بولۇشىڭىز مۇمكىن، ئاقسىلنىڭ ئومۇمىي مىقدارى ئاشۇرۇلسا مادداۋ ئالماشتۇرۇش سۈرئىتىنى ھەقىقەتەن يۇقىرى كۆتۈرگىلى، ياغنى پارچىلىغىلى بولىدۇ، ئەمما يۇقىرى ئاقسىللىق، تۆۋەن كاربون سۇ بىرىكمىلىرىدىن ئىبارەت يېمەك ـ ئىچمەكنى ئارقىلىق ئۇنۇملۇك ھالدا ئورۇقلىغىلى بولمايدۇ. كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنىڭ قوبۇل قىلىنىشى ئازايتىلسا، بەدەن ئۆزىدىكى مۇسكۇللارنى پارچىلايدۇ، نەتىجىدە مۇسكۇللار ئازىيىپ، سەرپ قىلىنىدىغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىمۇ ئازىيىپ كېتىدۇ.

يېقىنقى بىرقانچە يىلدا تەركىبىدە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى كۆپ، ياغسىز يېمەك ـ ئىچمەكنى ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى كەڭ تارقالدى، بۇنىڭدا يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ تەركىبىدىكى كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنىڭ مىقدارى 70% كە يېتىش ئۆلچەم قىلىنغان.

مەسىلەن: كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنى ناھايىتى تېزلا شېكەرگە ئايلاندۇرغىلى بولمايدۇ، ئۇ بەدەندە پەقەت ياغ شەكلىدىلا ساقلىنىدۇ، شۇڭا بەدەن ئېغىرلىقىڭىز يەنە ئېشىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئورۇقلىماقچى بولسىڭىز، يېمەك ـ 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 شېكىرى (چاقماق قەنت) دە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى ئازراق بولىدۇ، ئەمما مېۋە ۋە كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدىكى كىراخمالنىڭ مىقدارىمۇ ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ، كراخمال تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنىڭ تالا تەركىبىمۇ يۇقىرى بولىدۇ، تالا ئورۇقلاشقا نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم، چۈنكى ئۇ ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىدە ناھايىتى چوڭ رول ئويناىدۇ. تالا تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەردىن پۈتۈن تەركىبلىك بۇغداي ئۇنىدىن تەييارلانغان بولكا، كۆكتات ۋە مېۋىلەر بار. بەزى ئوزۇقلۇقشۇناسلار كراخمال بىلەن تالانىڭ مىقدارى يېمەكلىك ئومۇمىي مىقدارىنىڭ 40% ـ 50% نى تەشكىل قىلىشى لازىم، دەپ قارايدۇ. بولۇپمۇ ئورۇقلاۋاتقان چېغىڭىزدا شۇنداق.

ياغسىز، شېكەرسىز يېمەك ـ 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 مۇڭاپىق ياغ بولغاندىلا ئاندىن ئۇلارنى پارچىلىيالايسىز. تويۇنغان ياغ كىسلاتاسى ئاساسلىقى ھايۋانات مەنبەلىك يېمەكلىكلەردە مەۋجۇت بولۇپ تۈرىدۇ، 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 قانداقلىق 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 يۇسۇنى، زىغىر يېغى، يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، ھايۋانلارنىڭ جىگىرى، زەيتۇن يېغىنىڭ تەركىبىدىمۇ تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى بولىدۇ.

سۈنى يېتەرلىك ھالدا كۆپ ئىچىپ ېېرىشمۇ ناھايىتى مۇھىم. بەدىنىمىزنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى سۇدىن ئىبارەت، سۈتنىڭ قوبۇل قىلىنىشى ۋە بەدەن سۈيۇقلۇقىنىڭ تارقىلىشى ئورۇقلاشقا نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم. ئەگەر بەدەنىدە سۇ كەمچىل بولسا، قاننىڭ سىغىمى تۆۋەنلەپ، توقۇلمىلارنىڭ ئېھتىياجىنى ئۆتۈملۈك ھالدا تەمىنلەپ قاندۇرالمايدۇ. چوڭ مېڭە بۇنىڭ تەسىرىگە ھەممىدىن بەك ئۇچرايدۇ، بېشىڭىز قايغانلىقىنى ھېس قىلىسىز. ئەگەر بەدەن سۇسىزلانسا ئادەم يەنە چارچاش ھېس قىلىدۇ. ھەل قىلىشنىڭ ئۇسۇلى يېتەرلىك مىقداردا سۇ ئىچىشتىن ئىبارەت، كۈنىگە ئالتە ـ سەككىز ئىستاكان سۇ ئىچىش لازىم.

ئەگەر ئورۇقلىماقچى بولسىڭىز، ئىسپىرت ۋە قەھۋەنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى ئازايتىش ۋە چەكلەشمۇ ئىنتايىن مۇھىم. ئىسپىرت قان بېسىمنىڭ ئۆرلىشىگە سەۋەب بولىدۇ، قەھۋەمۇ قان بېسىمنىڭ ئۆرلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇلار قىسقا مۇددەت ئىچىدە ماددا ئالماشتۇرۇشنى تېزلىتىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئادەمنى جىددىيلىشىش، چارچاش، باش ئاغرىش، زېھىن ۋە كۈچ ـ قۇۋۋىتى

يېتىشمەسلىك ھېس قىلدۇرىدۇ. قەھۋە ۋە ئىسپىرت يەنە ئادەم بەدىنىدىكى سۇ ۋە مىنېرال مادداىلارنى كۆپلەپ خورىتىۋېتىدۇ، چۈنكى ئۇلار يېمەكلىكلەرنىڭ بەدەندىكى ئالمىشىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ ھەمدە سۈيدۈك ھەيدەش رولى بار.

ئەگەر يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەر مۇۋاپىق، ساغلام بولمىغان بولسا، بەدەن ئېغىرلىقىنى ئەلۋەتتە يېنىكلىتەلەيسىز. ئەمما يېمەك ـ ئىچمەكلىنى تىزگىنلەۋاتقان نۇرغۇن ئانىلار، بەدەن ئېھتىياجىنى قاندۇرىدىغان ۋىتامىن ۋە مىنېرال مادداىلارغا ئېرىشىش ھەمدە ئۇنۇملۇك ھالدا ئورۇقلاش ئۇنۇمىگە ئېرىشىشنىڭ ناھايىتى تەس ئىش ئىكەنلىكىنى بايقايدۇ. سىز يېمەك ـ ئىچمەكتىن يېتەرلىك ۋىتامىن ۋە مىنېرال مادداىلارنى قوبۇل قىلىشىڭىز كېرەك، ئەگەر بۇنداق قىلالمىسىڭىز، ۋىتامىن ياسالمىلىرىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچىپ بەرسىڭىز بولىدۇ.

يېمەكلىك مىقدارى

يېمەكلىك مىقدارىغا مۇۋاپىق ھالدا دىققەت قىلسىڭىز، بەدەن ئېغىرلىقىنى تەدرىجىي يېنىكلىتىپ نىشانلانغان بەدەن ئېغىرلىقى ھالىتىگە يېتىشىڭىزگە ياردەمى بولىدۇ. ھازىردىن باشلاپ يېمەك ـ ئىچمەكلىكىڭىز ئۈستىدە ئويلىنىپ كۆرۈپ، يېمەكلىك مىقدارىڭىزنى ئازايتسىڭىز، ھەتتا يېمەكلىك مىقدارىڭىزنى كىچىكلىتىپ ئازايتسىڭىزمۇ، ئورۇقلىشىڭىزغا ياردەمى بولىدۇ. ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان تاماق ـ قورۇمىلار ۋە قەنت ـ گېزەكلەرنى يېيىشتىن ۋاز كېچىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق، پەقەت بەك كۆپ يېمىسىڭىزلا بولىدۇ، چۈنكى يېمەك ـ ئىچمەك چەكتىن ئېشىپ كەتسە سەمرىشنى 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.

يېغىنى تامامەن يېمەسلىك ھاجەت ئەمەس، شېكەر ۋە يېغىدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق ھالدا يېسە بولىدۇ، ئەڭ ياخشىسى مەلۇم ۋاقىت ئارىلاپ بىرئاز شاكىلات يېسە بولىدۇ. ئەمما پوشكالنى كۆندە 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: نىشان كۈنىگە ئاز دېگەندىمۇ ئۇزۇقلۇق مول ئىككى خىل كۆكتات ئىستېمال قىلىشتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم.

مېۋە: نىشان كۈنىگە ئۇزۇقلۇق مول تۆت خىل مېۋە ئىستېمال قىلىشتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم ياكى تېخىمۇ كۆپرەك بولسىمۇ بولىدۇ.

سۈت، قېتىق، پىشلاق: كۈنىگە ئىككى ـ ئۈچ خىلنى ئىستېمال قىلسىلا كۈپايە، بىر خىل ئۈسۈل ھەر كۈنى 0.03 كىلوگىرام پىشلاق ئىستېمال قىلىش، يەنە بىر خىل ئۈسۈل كۈنىگە بىر ئىستاكان سۈت ياكى قېتىق ئىستېمال قىلىشتىن ئىبارەت.

گۆش، بېلىق، پۇرچاق تۇرىدىكلەر، تۇخۇم، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر: كۈنىگە ئۈچ خىلنى ئىستېمال قىلسىڭىزلا ئېھتىياجنى قاندۇرالايسىز. ھەر كۈنى 0.1 كىلوگىرام گۆش ياكى بېلىق، بىر دانە تۇخۇم ئىستېمال قىلسىڭىز بولىدۇ.

يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ چەكتىن ئېشىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ۋە يېمەك ـ ئىچمەك قۇرۇلمىسىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، نۇرغۇن قۇلايلىق ۋە ئاددىي تاماقلارنىمۇ سىناپ كۆرۈشكە ئەرزىيدۇ. ھەر كۈنى ئالتە قېتىمغا بۆلۈپ غىزالىنىشقا بولىدۇ. بۇنىڭ ئورۇقلاشقا نىسبەتەن ئۇنۇمى بولامدۇ؟ ھەر قېتىمدا تاماقنى زىيادە كۆپ يېسە ياغ ۋە شېكەرنىڭ نورمىدىن ئېشىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقتىن، ھەر ۋاقلىق تاماقنىڭ ۋاقىت ئارلىقىنى قىسقارتقاندا ماددا ئالماشتۇرۇش سۈرئىتىنى ئاستىلاتقىلى بولىدۇ. نۇرغۇن ئوزۇقلۇقشۇناسلار تاماق يېيىش قېتىم سانىنى ئاشۇرۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا ھەر قېتىمدا يەيدىغان تاماقنىڭ مىقدارىنى ئازايتىشنىڭ ئورۇقلاشنىڭ ئۇنۇملۇك يولى ئىكەنلىكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئوزۇقلۇقى مول يېمەكلىكلەر

ئەگەر تۇغۇتتىن كېيىن ئورۇقلىماقچى بولسىڭىز، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن يېمەكلىكلەرنى يېيىشنى ئازايتىپ، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئوزۇقلۇق مول يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشىڭىز لازىم. ئوزۇقلۇق مول يېمەكلىكلەر ئاجايىپ ئۇنۇمگە ئىگە بولۇپ، ئاچلىق تۇيغۇسىنى توگىتىدۇ، بەدەندىكى سۇنى ئازايتىدۇ، ياغنىڭ كۆيۈشىنى تېزلىتىدۇ. ئوزۇقلۇق مول يېمەكلىكلەرنى قانچىكى كۆپ ئىستېمال قىلسا، يېمەكلىك مىقدارىنى شۇنچە ئازايتقىلى بولىدۇ. قورسىقىڭىز ھەمىشە ئېچىپلا تۇرمايدىغان بولىسىز. بۇ يەردە ئورۇقلاشقا ھەقىقىي تۇرە ياردەم بېرىدىغان بەزى يېمەكلىكلەرنى مىسال كەلتۈرىمىز.

● دانلىق ئاشلىقتىن تەييارلانغان بولكا، پۇتۇن 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 تۆمۇر بولىدۇ. تۆمۇر يېمەكلىكلەرنىڭ ئېنېرگىيەسىدىن پايدىلىنىش جەريانىدا مۇھىم رول ئويناپدۇ.

● پۇتۇن 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 ناترىيىنىڭ قويۇپ بېرىلىشىگە تۈرتكە بولۇپ، ئورۇقلاشقا يادەم بېرىدۇ. يېمەك ـ ئىچمىكىنىڭ تەركىبىدىكى كالىي مىقدارى يۇقىرى ئاياللار يېمەك ـ ئىچمىكىنىڭ تەركىبىدىكى كالىي مىقدارى تۆۋەن ئاياللارغا قارىغاندا ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنى تېز خورىتىدۇ. بانان ۋە لىگۇا تەركىبىدە مول كالىي بولىدۇ. بانان تەركىبىدە يەنە ماگنىي بولىدۇ. ماگنىيمۇ ئوخشاشلا ئورۇقلاشتا كەم بولسا بولمايدۇ، ئۇ بەدەندىكى نۇرغۇن بىيوخىمىيەلىك رېئاكسىيە جەريانىدا رول ئويناپدۇ.

● بەرەڭگە: بەرەڭگىنىڭ ئاساسلىق تەركىبى كىراخمال بولۇپ، كىراخمال پارچىلىنىپ ياغ ھاسىل قىلىدۇ، مۇسكۇلنى كۆيدۇرىدۇ. كىراخمال تەركىبىدە يەنە ۋىتامىن A بولىدۇ. ۋىتامىن A كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنىڭ ئالمىشىشىدا مۇھىم رول ئويناپدۇ.

● چېچەكسەي ۋە سەۋزىنىڭ تەركىبىدىكى ئىسسىقلىقنىڭ مىقدارى ئازراق بولىدۇ، سىز ئۇلارنى چاينىغان چېغىڭىزدا ئىسسىقلىق سەرپ قىلمىسىز. 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 ئويناپدۇ. ئۇلار يەنە بەدەندىكى ئاقسىلنى ئازايتىدۇ.

● قارا پۇرچاق: قارا پۇرچاق تەركىبىدە سىنكنىڭ مىقدارى يۇقىرى بولىدۇ، سىنك ئورۇقلاشتىكى مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددا، ئۇ

ئىنسۇلىنىڭ رولى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئىنسۇلىن بولسا كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنىڭ ئالمىشىشىنى تىزگىنلەيدىغان بىر خىل هورمۇندىن ئىبارەت.

● پالەكنىڭ تەركىبىدە يود بولىدۇ. يود ئورۇقلاشقا نىسبەتەن ناهايىتى مۇهىم. ئۇ بەدەننىڭ ئارتۇق ياغنى ئالماشتۇرۇشىغا يارىدەم بېرىدۇ.

● ئورۇقلىماقچى بولغىنىڭىزدا، كۆپرەك سۇ ئىچىپ بېرىڭ. سۇنى كۆپ ئىچىپ بەرسىڭىز بەدەن سۈيۇقلۇقىنىڭ مىقدارى ئاشىدۇ. ئىچكەن سوغۇق سۇ بەدەندە ئاستا ـ ئاستا ئىسسىش داۋامىدىمۇ نۇرغۇن ئىسسىقلىقنى خورىتىدۇ، ئەمما نۇرغۇن دوختۇرلار بەدەننى بۇنداق غىدىقلاشنى تەۋسىيە قىلمايدۇ.

● تالاسى مول يېمەكلىكلەر ئاشقازاندا هەزىم بولغاندىن كېيىن هاسىل قىلىدىغان ئىسسىقلىق ناهايىتى ئاز بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، يېمەكلىك تالاسى هەزىم 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 ئويناىدۇ، شۇڭا ئۇ ئورۇقلاشقا نىسبەتەن ناهايىتى مۇهىم. تەركىبىدە ۋىتامىن H بولغان باشقا يېمەكلىكلەردىن يەنە پۇرچاق تۇرىدىكلەر، سۈت، دانلىق ئاشلىق ۋە قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر بار، تۇخۇمنىڭ تەركىبىدە يەنە ۋىتامىن B_5 بولىدۇ، مەزكۇر ماددا توقۇلما ۋە ئېنېرگىيەنىڭ ئالمىشىشىغا نىسبەتەن مۇهىم رولغا ئىگە. تۇخۇم تەركىبىدە يەنە فوسفور بولىدۇ، ئۇ ۋىتامىن B بىلەن بىللە ئېنېرگىيەنىڭ هاسىل بولۇش جەريانىغا قاتنىشىدۇ. تۇخۇم ئېقى ئاقسىلىنىڭ مەنبەسى بولۇپ، ئۇ ئامىنو كىسلاتالار ۋە كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان، بۇ ماددىلار هۈجەيرە ئىچىدە

ساقلىنىپ تۇرغان ياغنى قويۇپ بەرگۈزىدۇ. ھەم ئېنېرگىيەنى كۆيدۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

● بۆلجۇرگەن، بارلىق مېۋىلەرگە ئوخشاش، بۆلجۇرگەنمۇ تەركىبىدە مول ۋىتامىن C بولىدۇ. ۋىتامىن C بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشكە 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 ئېسىلدۇرىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىڭ. مەسىلەن: بىر نۇكمە يېمەكلىك خۇرۇچلىرى، بىر نۇكمە يېمەكلىكلەر، تۇزلۇق يېمەكلىكلەر، قەھۋە شۇنىڭدەك شاكىلات قورسىقىڭىزنى ئېسىلدۇرىدۇ ھەمدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

ئەگەر دائىم قورسىقىڭىز ئېسىلدىغان بولسا، سۈپىتى يۇقىرى، ساغلام يېمەكلىكلەرنى، يەنى خۇرۇچ قوشۇلمىغان ھەم ئۇزۇقلۇق مول يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا كىرىشىشىڭىز كېرەك. ساپلاشتۇرۇلغان، كۆپ مىقداردا تۇز ۋە خۇرۇچ قوشۇلغان تەييار يېمەكلىكلەرنى سېتىۋالماڭ. بۇنداق يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلىتىشكە لازىملىق ۋىتامىن

ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلار يوق. پىششىقلانمىغان، پىكى يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە مول ئوزۇقلۇق بولىدۇ.

يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنى ئۆزگەرتىش

تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىش ئۈچۈن، ئارىمىزدىكى كۆپ سانىدىكى ئادەملەر يېمەك ـ 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 ئۈنۈملۈك ئورۇقلاش ئۇسۇلىدۇر.

ئاياللار يېمەك ـ ئىچمىكىنى تىزگىنلىگەندە، بەدەن ئېغىرلىقى يېنىش ـ 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 ـ ئىچمەك ئادىتىڭىزنى ئەسلىگە كەلتۈرمەسلىكتىن ئىبارەت. ئەگەر ئەسلىدىكى يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىڭىزنى ئەسلىگە كەلتۈرسىڭىز، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز قايتىدىن ئەسلىدىكى سەۋىيەگە كېلىپ قالىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن يېمەك ـ ئىچمەكنى تىزگىنلەشنى ئويلىغاندىن كۆرە، تېخىمۇ كۆپرەك ھالدا تۇغۇتتىن كېيىن يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنى مەڭگۈلۈك ئۆزگەرتىشنى ئويلىغان تۇزۇك. ھازىردىن باشلاپ، يېمەك ـ ئىچمىكىڭىز يالغۇزلا بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلىتىش ئۈچۈن بولۇپ قالماستىن، يەنىلا ساغلاملىقىڭىز ۋە ھاياتىي كۈچىڭىزنى ساقلاش ئۈچۈن بولۇشى لازىم.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

يىگىرمە ئۈچىنچى باب

تۇغۇتتىن كېيىن ھەربىكەت ئارقىلىق ئورۇقلاش

يىمەك ـ ئىچمەكنى تىزگىنلەش ئارقىلىقمۇ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېتىكلىتەلەيسىز. ئەگەر بەدەن چىنىقتۇرمايدىغان بولسىڭىز، قارنىماققا يەنىلا ناھايىتى سىمىز كۆرۈنۈشىڭىز مۇمكىن.

«چېنىقىش بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشىمگە يارىدىم بەردى. مەن ئۇچ ئاي ئىچىدە بەدەن ئېغىرلىقىنى ھاممىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى ھالەتكە كەلتۈردۈم.»

«ماڭا نىسبەتەن ئېيتقاندا، بەدەن چېنىقتۇرۇش تۇغۇتتىن كېيىن ئەسلىگە كېلىش مەزگىلىمدە ئىنتايىن مۇھىم رولغا ئىگە.»

«ئەگەر مۇكەممەل، قانۇنىيەتلىك چېنىقىش پىلانىم بولمىغان بولسا، بەدەن ئېغىرلىقىنى مۇنچۇالا كۆپ ئازايتالمايدىغانلىقىنى بىلمەن.»

«يېڭىباشتىن ھاياتىي كۇچكە تولغان بولۇش مېنىڭ ئۆزۈم توغرىسىدىكى تۇيغۇمنى كۆپ ياخشىلىدى.»

بەلكىم سىز بالام بولغاندىن كېيىن ھەرىكەت مىقدارىم ئاشىدۇ دەپ ئويلىشىڭىز مۇمكىن. لېكىن يېقىنقى تەتقىقاتلار پاكىتىنىڭ 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 ـ ئىچمەكنى تىزگىنلەش ئارقىلىقلا 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 قىسمىگىن ۋە داس بوشلۇقى مۇسكۇللىرىگىزنىڭ كېرىلىش كۈچى كەمچىل بولىدىغان بولسا، دۇمبىگىز ئاغرىش ۋە بېسىمغا ئۇچراش مەنبەلىك سۈيدۇك توتالماسلىققا گىرىپتار بولۇش خەۋپى ئاشىدۇ. ئىلگىرى، كىشىلەر بۇ تۇغۇت ئەكىلىدىغان، ساقلانغىلى بولمايدىغان مەسىلە دەپ قارايتتى. هازىر بۇنىڭغا نىسبەتەن تېخىمۇ ياخشى چۈشەنچىگە ئىگە بولدۇق. بىزگە مەلۇمكى، بەدەن چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق هامىلدارلىق ئەكەلگەن مۇسكۇللارنىڭ كېرىلىش كۈچى ئاجىزلاشنى تۈگەتكىلى بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئەگەر ئالدى ئېلىنمايدىغان بولسا، يەنە هەر خىل ئالاقىدار ئەگەشمە كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

هەربىر قىلىشنىڭ ئۆزى كالورىيەنى كۆيدۈرىدۇ، تېخىمۇ مۇهىمى، هەربىر قىلىش ئارقىلىق مۇسكۇللىرىگىزنىڭ سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرەلەيسىز. ياغقا نىسبەتەن ئېيتقاندا، مۇسكۇلنىڭ كالورىيەنى كۆيدۈرۈشى تېخىمۇ ئۈنۈملۈك بولىدۇ. مۇسكۇل توقۇلمىلىرى قانچىكى كۆپ بولسا، مادداا ئالماشتۇرۇشىگىز شۇنچە تېز بولۇپ، بەدەن ئېغىرلىقىگىزنىڭ يېنىكلىشى هەمدە بەدىنىگىزدە ساقلانغان ياغنىڭ كۆيۈش سۈرئىتى شۇنچە تېز بولىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن، كۆپ ساندىكى ئانىلارنىڭ بەدىنىدىكى ياغ زاپىسى باشقا هەرقانداق چاغدىكىدىن كۆپ بولىدۇ. كۆپ ساندىكى ئارتۇق ياغ تۇغۇتتىن كېيىنكى بىرقانچە ئاي ئىچىدە ئۆزلۈكىدىن يوقىلىدۇ، ئەمما داۋاملىق مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان جاهىل خاراكتېرلىك ياغنى پەقەت هەربىر مىقدارىنى ئاشۇرۇش ئارقىلىقلا ئازايتقىلى بولىدۇ.

هەربىر ئورگانىزمنىڭ سېزىمچانلىقىنى ئاشۇرىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن بەدىنىگىزدە يۈز بەرگەن بىر قاتار غايەت زور ئۆزگىرىشلەرگە نىسبەتەن، سىز تېخىمۇ ياخشى ماسلىشىچانلىقى

ئىپادىلەيدىغان بولمىسۇن. ئەلۋەتتە يەنە باشقا بەزىبىر پايدىلىق تەرەپلىرى بار. بەدەن چېنىقتۇرۇش خولىستېرىنىڭ پارچىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، شۇ ئارقىلىق شېكەر سىيىش كېسىلى، يۈرەك كېسىلى ھەمدە سۈت بېزى راكى ۋە بوغماق ئۈچەي راكىنىڭ پەيدا بولۇش خېۋىم - خەتىرىنى ئازايتىدۇ. ئۇ ھەيز ئالدىدىكى جىددىيلىشىش يىغىندى كېسەللىك ئالامىتى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بىئارامىلىقنى يەڭگىللىتىدۇ ھەمدە ئورگانىزمنىڭ سوغۇققا ۋە يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى تېخىمۇ كۈچەيتىدۇ. ئۇ يەنە دۈمبە ئاغرىشنى يەڭگىللىتىدۇ. 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 يېنىكلىتىشىڭىزگە ياردەم بېرىش، مۇسكۇلىنىڭ كېرىلىش كۈچىگە، بولۇپمۇ قورساق قىسمى ۋە داس بوشلۇقى دائىرىسىدىكى مۇسكۇللارنى كېرىلىش كۈچىگە يېڭىباشتىن ئىگە قىلىش بىلەن بىللە، يەنە سىزگە روھىي جەھەتتە خۇشاللىق ئاتا قىلىدۇ.

پۈتۈنلەي يېڭى بىر باشلىنىش

دەسلەپكى ئالتە ھەپتىدە، بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بېرىشقا ۋاقتىڭىز ياكى كۈچ - مادارىڭىز يوق بولۇشى، سىز پەقەت ئىمكانقەدەر كۆپرەك ئارام ئېلىشىنىلا ئويلىشىڭىز مۇمكىن. ئەندىشە قىلماڭ. ئارام ئېلىش ئىنتايىن مۇھىم، ئۇ سىزنىڭ تېزرەك

ئەسلىگە كېلىشكىنىزگە ياردەم بېرىدۇ. كۇچ ـ ماغدۇرىڭىزغا كەلگەنگە قەدەر، پايدىلىنىشقا بولىدىغان بارلىق ۋاقىتنى چىڭ تۇتۇپ ئارام ئېلىڭ، بەدىنىڭىزنى ئاسراڭ، بۇ قېتىملىقلار ناھايىتى تېزلا ئۆتۈپ كېتىدۇ.

گەرچە تۇغۇتتىن كېيىنكى دەسلەپكى بىرقانچە ئاي ئىچىدە كۆپ مىقدارلا ھەرىكەت قىلىش تەۋسىيە قىلىنمايدىغان بولسىمۇ، مۇۋاپىق سىلىق ھەرىكەتلەرنى قىلىشقا بولىدۇ، چۈنكى ھەرىكەت ئەسلىگە كېلىش جەريانىنى تېزلىتىدۇ. شۇنداق بولسىمۇ، ۋېلىسىپىت مىنىش ۋە يۈرگۈرۈش مەنئى قىلىنىدۇ. چۈنكى مۇسكۇللار ھەمدە تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلمىلار تېخى ساقىيىپ بولمىغان ھەم يېڭىباشتىن كۈچكە تولمىغان بولغانلىقتىن، بوغۇملار ناھايىتى ئاسانلا زەخمىلىنىدۇ. بۇ چاغدا قورساق قىسمى مۇسكۇلىڭىز، داس بوشلۇقى مۇسكۇلىڭىز ھەمدە دۇمبە مۇسكۇلىڭىزغا دىققەت قىلىشىڭىز ھەم تۇرق ـ 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 قىلسىڭىز 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 باشلىسىڭىز 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، ۋېلىسىپىت 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 تۈيغۇڭىزغا ئاساسەن تەڭشىسىڭىز بولىدۇ. قاناش توختاشتىن ئىلگىرى، سۇ ئۇزۇشنى 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. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بالىياتقۇغا نىسبەتەن تىرەش رولىنى ئويناپدىغان مۇسكۇل، يەنى داس بوشلۇقى مۇسكۇلىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ئۈچۈنمۇ ئوخشاشلا ۋاقىت كېتىدۇ. ئەگەر بالىڭىزنى ئانا سۈتى بىلەن باقماقچى بولغان بولسىڭىزمۇ، ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ھالىتىگە كۆنۈشىڭىز ئۈچۈن ئوخشاشلا ۋاقىت كېتىدۇ. تاريمۇش 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 ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى ھەمدە ھامىلدارلىق 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 يايدۇرۇشىڭىز كېرەك. سىزنىڭ نىشانىڭىز يارىلىنىش ياكى ئۆزىڭىزنى چارچىتىش ئەمەس، بەلكى ماسلاشقان ھەم ساغلام ھالىتىڭىزنى قايتا ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت. بەك بالدۇر چەكتىن ئاشقان ھەرىكەتلەرنى قىلىشقا ئۇرۇنماسلىق كېرەك. «ھامىلدارلىق ھورمۇنىنىڭ بەدەندىن يوقىلىشىغا تۆت ھەپتىدىن ئالتە ھەپتىگىچە ۋاقىت كېتىدۇ، ــ دەيدۇ دوختۇر جاك بۇس، ــ ئەگەر بەك بالدۇر سىرتقا چىقىپ خىزمەت قىلسا، بەدەن تېخى تەييارلىنىپ بولمىغان بولۇپ، بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش ھەمدە باشقا بىرلەشمە كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش خېتىم - خەتىرى چوڭىيىپ كېتىشى مۇمكىن.» تۇغۇتتىن كېيىنكى بىرقانچە كۈن ئىچىدە، پىيادە مېڭىپ بېرىش ئەڭ ياخشى تالاش 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 ھەربىرىدە قىلىشنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش

تۇغۇتتىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن، ئەگەر دوختۇر ئەسلىگە كېلىش جەريانىڭىزدىن رازى بولسا، يېڭىباشتىن ھەربىرىدە قىلىشنى باشلىسىڭىز بىخەتەر بولىدۇ. ئەلۋەتتە، بۇ ھەربىرىدە بەدەن كۈچىڭىز يار بەرگەن ئالدىنقى شەرت ئاستىدا بولىدۇ. 45 مىنۇت ئوكسىگېنلىق ھەربىرىدە قىلىشقا تېخى قۇربىڭىز يەتمەسلىكى مۇمكىن. بەدىنىڭىزگە بىر ئاز ۋاقىت بېرىڭ، ئۇ ساقايسۇن ھەمدە قايتىدىن كۈچ ـ ماغدۇرغا ئىگە بولسۇن.

ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى ھالەتكە مۇۋاپىقلىشىڭ ھالىدا قايتىپ كېلىشىڭ ئاچقۇچى بەدەن چېنىقتۇرۇشنى ئالدىرىماي ئېلىپ بېرىش ھەم بەدەنىڭ سېزىمىگە ئاساسەن مېڭىشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: ئاستا يۈگۈرۈش ۋە ئوكسىگېنلىق ھەربىرىدە قىلىشتىن ئىلگىرى، پىيادە مېڭىپ بەرسە بولىدۇ. دەسلەپتە ھەر قېتىمدا 20 مىنۇت مېڭىش، كېيىن تەدرىجىي ھالدا بىر سائەتكە يەتكۈزۈش لازىم. تۇيغۇڭىز ھەربىرىڭىزگە 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 ئۇچۇن بىر يىلچە ۋاقىت كېتىدۇ. بەزى ئاياللار ئۆزلىرىنىڭ ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى ھالەتكە كېلەلمىگەنلىكىدىن ئاغرىنىدۇ، ئەمما يەنە بەزىلەر ئۆزلىرىنىڭ ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى ھالىتىدىنمۇ ياخشى بولۇپ

قالغانلىقىنى ئېيتىشىدۇ. مەن ئولېمپىك يۈگۈرۈش مۇسابىقىسىگە قاتناشقان نۇرغۇن تەنھەرىكەتچىلەرگە ئالاقىدار ئىلمىي ئەسەرلەرنى ئوقۇغانىدىم، ئۇلار تۇغقاندىن كېيىن بىر يىلدىن ئىككى يىلغىچە ۋاقىت سەرپ قىلىپ ئەسلىي هالىتىگە كەلگەن. هامىلدارلىق ئۇلارنىڭ مەشىگە يېڭى باشلىنىش نۇقتىسى ئاتا قىلغان.

تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن چېنىقتۇرۇش پىلانى

ئەگەر سىزدە فىزىيولوگىيەلىك كەمتۈكلۈك بولمىسا هەم قانۇنىيەتلىك هالدا بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بارىدىغان ۋاقتىڭىز، زېهنىڭىز، هەربىرىتەلەندۇرگۈچى كۈچىڭىز، ئىرادىڭىز باربولسا، تۇغۇتتىن ئىلگىرىكى هالىتىڭىزگە كېلەلمەسلىككە ئاساسىڭىز يوق. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلىتىش، كۈچىڭىزنى كۈچەيتىش هەمدە ئۆز تۇيغۇڭىزنى تېخىمۇ ياخشىلاش ئۈچۈن، تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن چېنىقتۇرۇش ئېلىپ بېرىشىڭىز زۆرۈردۇر.

بىرەر بەدەن چېنىقتۇرۇش كۇلۇبىغا قاتنىشىدىغانغا ۋاقتىڭىز يوق بولۇشى ياكى قىزىقماسلىقىڭىز مۇمكىن، شۇڭا مەن بۇ يەردە سىزگە بەزى تەكلىپلەرنى بېرىپ، سىزگە تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقى مەسىلىسىگە ئۇنۇملۇك هالدا تاقابىل تۇرىدىغان بىر بەدەن چېنىقتۇرۇش پىلانىنى قانداق تۈزۈشنى ئېيتىپ بېرىمەن. بەدەن چېنىقتۇرۇش پىلانى ئوكسىگېنلىق هەرىكەت، مۇسكۇلنى كۈچەيتىش مەشقى، شۇنىڭدەك سوزۇش هەرىكىتىنى ئۆز ئىچىگە ئېلىشى لازىم.

ئوكسگېنلىق ھەرىكەت

قانۇنىيەتلىك ئوكسگېنلىق ھەرىكەتنىڭ كەمچىل بولۇشى بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كېتىشنىڭ ئاساسلىق سەۋەبىدۇر. ئوكسگېنلىق ھەرىكەت ئوكسگېن يېتەرلىك ھالەتتە ھەرىكەت قىلىش ھەم ئۇنى يېتەرلىك ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملاشتۇرۇپ، ئورگانىزمنىڭ ياغنى كۆيدۈرۈشكە باشلىشىغا كاپالەتلىك قىلىشنى كۆرسىتىدۇ. ئوكسگېنلىق ھەرىكەت قىلغان چاغدا، يېنىك ھاسىراش كۆرۈلۈشى مۇمكىن، ئەمما پاراڭلىشىشقا تەسىر يەتكۈزگۈدەك دەرىجىدە ئېغىر بولمايدۇ. ئەگەر ھەرىكەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى زىيادە چوڭ بولۇپ كەتسە، بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكلىمەيدۇ، چۈنكى مۇسكۇللارنىڭ ھەجمى زىيادە يوغىناپ، سۇ بەدەندە ساقلىنىدۇ. ئوكسگېنلىق ھەرىكەت پىيادە مېڭىش، ئاستا يۈگۈرۈش، سۇ ئۈزۈش، ۋېلىسىپىت مىنىش، لەگلەك ئۈچۈرۈش، قولۇاق ھەيدەش، پەلەمپەيدىن چىقىپ - چۈشۈش، ئوكسگېنلىق 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، ئوكسگېنلىق ئۇسسۇل ئويناش ھەمدە ۋېلىسىپىت 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

كالوريەگىچە ئىسسىقلىقنى خورىتىدۇ. ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكرەك بولسا، خورىتىدىغان ئىسسىقلىق ئازراق بولىدۇ، ئەگەر بەدەن ئېغىرلىقى ئېغىرراق بولسا، خورىتىدىغان ئىسسىقلىق كۆپرەك بولىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىن، بەدەنده ساقلىنىپ تۇرغان ئارتۇق ياغنى كۆيدۈرۈشكه كىرىشىش لازىم. بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن، ھەپتىسىگه بىرقانچە قېتىم ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىش زۆرۈر. ھەر كۈنى 20 مىنۇتتىن بىر سائەتكىچە ھەرىكەت قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بېرىش لازىم. 20 مىنۇتنى بىر بەلگە نۇقتا قىلىش قارىماقا سەل كۇلكىلىكتەك تۇيۇلىدۇ. 20 مىنۇت ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن، بەدەننىڭ كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنى كۆيدۈرۈپ ئېنېرگىيە (ئىسسىقلىق) ھاسىل قىلىش ئەندىزىسى ياغنى كۆيدۈرۈپ ئېنېرگىيە ھاسىل قىلىشقا ئۆزگىرىدۇ. مانا بۇ نېمە ئۈچۈن ھەپتىسىگه 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 كۆيدۈرۈشكه نىسبەتەن ئېيتقاندا تېخى يېتەرلىك بولمايدۇ.

دەسلەپتە ھەپتىسىگه ئۈچ قېتىم، 20 مىنۇتتىن داۋاملاشقان ھەرىكەت قىلىش، كېيىن ھەرىكەت قىلىش ۋاقتىنى تەدرىجىي ھالدا 45 مىنۇتقا ياكى بىر سائەتكه ئۇزارتىش لازىم. مۇمكىن بولمىغان ھەرقانداق چاغدا ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىشقا بولىدۇ. نۇرغۇن ئادەملار ھەرىكەت قىلىشقا ۋاقىت چىقىرىش ئۈچۈن ئورنىدىن ناھايىتى ئەتىگەن تۇرىدۇ. بالىڭىز ئۇخلاپ قالغان چاغلاردا ھەرىكەت قىلسىڭىزمۇ، بالىڭىزغا بىرەرسىنى قارىتىپ قويۇپ ھەرىكەت قىلسىڭىزمۇ بولىدۇ. قانداق بولۇشىدىن

قەتئىينەزەر، تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقى مەسلىسىگە كۆڭۈل بۆلىدىغان يېڭى ئانىلار ھەرىكەت قىلىشنى تۇرمۇشنىڭ بىر قىسمىغا ئايلاندۇرۇشى لازىم.

كۈچ مەشقى

بەدەندىكى ياغنى كۆيدۈرۈش ئۈچۈن، كۈچنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە مۇسكۇللارنى كۆپەيتىش زۆرۈر. مۇسكۇل ئېنېرگىيەگە ياغدىنمۇ بەكرەك ئېھتىياجلىق. كۈچ مەشقى قىلىپ بەرسىڭىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى تىزگىنلىشىڭىزگە ياردەمى بولۇپلا قالماستىن، يەنە قېرىشنى كېچىكتۈرۈشىڭىزگىمۇ ياردەمى بولىدۇ (قېرىغاندا مۇسكۇللىرىمىزنىڭ تەدرىجىي ھالدا كۈچى قالمايدۇ). ئېنېرگىيە تولۇقلاش بەدەننى تېخىمۇ ساغلام ۋە قاملاشقان قىلىدۇ. كۈچ مەشقى قىلىش مۇسكۇللارنى مەشىقلەندۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ، بۇنىڭغا ئادەتتىكى كۆتۈرۈش، ئىتتىرىش، تارتىش قاتارلىق ھەرىكەتلەرگە قارىغاندا تېخىمۇ كۈچ ئىشلىتىلىدۇ. مەشق قىلىدىغان تۈرلەرنى پۈتۈنلەي ئۆزىڭىز تاللىسىڭىز بولىدۇ.

سىز ئالدىرىماي، ئېھتىيات بىلەن قىلىنىدىغان قورساق ھەرىكىتى ئارقىلىق قورساق مۇسكۇلىڭىزنى چىنىقتۇرسىڭىز بولىدۇ. دۇمبىنى يەرگە تەگكۈزۈپ تۇز يېتىپ، ئىككى تىزنى پۈكلەپ تۇرۇپ، باش ۋە ئىككى مۇرىنى يۇقىرىغا كۆتۈرۈش، ئاندىن يەرگە قويۇش لازىم. بەل قىسمىنى بۇراپ قارشى تەرەپتىكى لېپەكنى تەگكۈزۈپ بەرسە قورساق قىسمىنىڭ يان تەرەپ مۇسكۇلىنى چىنىقتۇرغىلى بولىدۇ، تىزنى پۈكلەپ ھەم ئىككى پۇتنى يەرگە تەگكۈزۈپ تۇرۇپ، ساغرىنى كۆتۈرۈپ ـ قويۇپ بەرسە،

قورساق مۇسكۇلىنى چېنىقتۇرغىلى بولۇپلا قالماستىن، يەنە ئاشقازان مۇسكۇلىنىمۇ چېنىقتۇرغىلى بولىدۇ. ئەگەر ياخشىسى قانداقلىكى چاغدا بولسۇن قورساق مۇسكۇلىنى چاققا تارتىپ تۇرۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش لازىم، ئەگەر ئۇنداق قىلالمىسا، قورساق مۇسكۇلىنى بىرقانچە سېكۇنت چاققا تارتىپ تۇرسىمۇ ئۇنۇمى بولىدۇ. قورساق قىسمىنى مەشقىلەندۈرۈپ ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشىش ئۈچۈن، بارلىق ھەرىكەتلەرنى ئاستا قىلىش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندىلا، مۇسكۇل ئاندىن تېخىمۇ چاققا بولىدۇ. ئەگەر ھەرىكەتنى بەك تېز قىلسىڭىز، پۈت قىسمىڭىزدىكى ھەمدە بەلنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدىكى مۇسكۇللىرىڭىز چېنىقىشقا ئېرىشەلمەيدۇ. گەرچە شۇنداق بولسىمۇ، ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ئەگەر بەدىنىڭىزنى تېخىمۇ چاققا كۆرۈنمىدىغان قىلماقچى بولسىڭىز، چوقۇم ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق بەدىنىڭىزنىڭ بەك بوشىشىپ كەتكەن يەرلىرىنى تۇتۇشتۇرۇپ كېرەك.

يوتىنى چېنىقتۇرۇش ئۈچۈن، دۇمبىنى 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 مۇسكۇلىنىڭ كۈچىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ. ساغرا مۇسكۇلىنى بىرقانچە سېكۇنت چاققا قىسىپ تۇرۇپ بەرسىمۇ ساغرا مۇسكۇلىنى كېلىشكەن قىلغىلى بولىدۇ. پۈت ـ قولنى يەرگە تەگكۈزۈپ دۇم يېتىپ تۇرۇپ، ئىككى بىلەكنى ئېگىپ، تۇپتۇز قىلىپ بەرسە، كۆكرەك مۇسكۇلىنى كۈچەيتىشكە پايدىلىق بولىدۇ ھەمدە ئەمچىكىڭىز قارىماققا تېخىمۇ چىگىيىدۇ.

ھەرقانداق كۈچ مەشقى قىلىشتىن ئىلگىرى ئالدى بىلەن تەييارلىق ھەرىكىتى قىلىش ھەم ئالدى بىلەن ئون مىنۇت سوزۇلۇش ھەرىكىتى قىلىش كېرەك، ھەرىكەت ئاخىرلاشقاندىن كېيىنمۇ سوزۇلۇش ھەرىكىتى قىلىش كېرەك.

سوزۇلۇش مەشقى

بالا تۇغقاندىن كېيىن، بەدىنىڭىز ئەۋرىشىملىكىنىڭ ئىلگىرىكىدىن كۆپ ياخشى بولۇپ قالغانلىقىنى بايقايسىز، لېكىن يەنىلا سوزۇلۇش مەشقى ئېلىپ بېرىشىڭىز زۆرۈر. قېرىغاندىن كېيىن، بەدىنىمىز ناھايىتى قاتتىق بولۇپ قالىدۇ، مۇسكۇللىرىمىزمۇ ھازىرقىغا ئوخشاش ئۇنچىۋالا ئېلاستىك بولماي قالىدۇ. سوزۇلۇش مەشقى قىلىپ بەرسە زەخمىلىنىش پۇرسىتىنى ئازايتقىلى بولىدۇ ھەم ھەرىكەتنى تېخىمۇ ئاسانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر نىشانىڭىز ئۇسسۇل ئارتىسلىرىنىڭكىگە ئوخشاش ئېگىز، زىلۋا بويغا ئىگە بولۇشتىن ئىبارەت بولسا، ئۇنداقتا سوزۇلۇش ۋە سوزۇلۇش مەشقى كەم بولسا بولمايدۇ.

ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىشتىن ئىلگىرى، پاچاقنى سوزۇش مەشقى ئىنتايىن مۇھىمدۇر. پاچاقنى تامغا يېقىن تەگكۈزۈپ ياكى ئۆكچىنى پەلەمپەيگە چىقىپ بېسىپ تۇرۇپ بەرسىڭىز، پاچاق مۇسكۇلىڭىزنىڭ سوزۇلغانلىقىنى ھېس قىلىسىز. دۇمبىنى يەرگە تەگكۈزۈپ، يەردە تۇز يېتىپ تۇرۇپ، ئىككى تىزنى پۈكلەپ كۆكرەك تەرەپكە ئېگىپ بەرسە، دۇمبە مۇسكۇلىنى سوزغىلى بولىدۇ. يەنە نۇرغۇن سوزۇلۇش (سوزۇش) مەشقىلىرى بار بولۇپ، ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا يوتا، ساغرا، كۆكرەك، مۇرە ۋە بىلەكنىڭ ئالدى ـ كەينىگە قارىتىلغان. بۇلارنىڭ ئارىسىدا، ئەڭ ئاددىي ھەم ئەڭ ئۇنۇملۇكى پۇتۇن بەدەننى سوزۇش مەشقىدىن ئىبارەت. ئىككى قولنى بوشلۇققا ئېگىز كۆتۈرۈپ، ئۆكچىنى يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ، خۇددى ئېگىز يەردىن بىر نەرسە ئالماقچى بولغاندەك ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە يۇقىرىغا سوزۇلۇپ بېرىش لازىم.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

«ھەربىرىمىز قىلىدىغانلا ۋاقتىم يوق»

نۇرغۇن يېڭى ئانىلار «ھەربىرىمىز قىلىدىغانلا ۋاقتىم يوق» دەپ ئاغرىنىشىدۇ. ئەمما، ۋاقىت چىقىرىشقا ھامان ئامال تېپىلىدۇ. ھەربىرىمىز قىلالايدىغان بولغان چېغىڭىزدا، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆنۈش مەشىقى قىلىشىڭىز لازىم. ھەر كۈنى ئاران بىرقانچە قېتىم، ھەر قېتىمدا ئاران بىرقانچە مىنۇتلا مەشىق قىلسىمۇ پايدىسى بولىدۇ. بوۋىقىڭىز ئۇخلاپ قالغان چاغدا مەشىق قىلسىڭىز ياكى مەشىق قىلغان چېغىڭىزدا بالىڭىزنى قارىتىپ قويسىڭىز بولىدۇ. ھەربىرىمىز قىلغاندا بالىنى بۆشۈكىكە بۆلەپ قويسا ياكى بوۋاقلار ھارۇسىغا 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 ھارۇسىغا سېلىپ، بىللە ئايلانسىڭىز بولىدۇ ياكى ئۇنى ھاپاش قىلىۋېلىپ، سوزۇلۇش مەشىقى ۋە كۆچ مەشىقى قىلغان چېغىڭىزدا ئۇنى ئويناتسىڭىز بولىدۇ. ھەربىرىمىز قىلىۋاتقان چېغىڭىزدا ئۇنىڭغا گەپ قىلىپ بېرىڭ.

ھەربىرىمىز قىلىشنى ياخشى كۆرمەيدىغان ھامىلدار ئاياللارغا مەسلىھەت

ئەگەر بەدەن چېنىقتۇرۇشقا قاتنىشىشىڭىز سىزگە نىسبەتەن قىلچىمۇ جەلپ قىلىش كۈچى بولمىسا ياكى سىز مەلۇم خىلدىكى ھەربىرىمىزنى قىلىشتىن بىزار بولسىڭىز، بۇنى ھەل قىلىشىڭىمۇ

باشقا چارىسى بار. سىز مۇسكۇلنى كۈچەيتىش مەشقىنى كۈندىلىك تۇرمۇشىڭىزغا بىرلەشتۈرۈپ ئېلىپ بارسىڭىز بولىدۇ، مەسىلەن: قورساقنى چىڭ تارتىپ تۇرۇش ھەمدە ساغرىنى چىڭ قىسىپ تۇرۇش ئارقىلىق فىگۇرىنى تۈزەشكە بولىدۇ، تېخىمۇ كۆپ زېھنىي كۈچىنى كۈندىلىك ئۆي ئىشلىرىنى قىلىشقا قاراتسا، ئۆي ئىشلىرىنى قىلىش ئارقىلىق بەدەندىكى ئېنېرگىيەنى خۇراتقىلى ھەمدە مۇسكۇللارنى قامالاشقان قىلغىلى بولىدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇش پائالىيەتلىرىڭىزنى ھەربىرىكە ئايلاندۇرۇڭ، بالامنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالسىمەن دەپ كۈنبويى ئولتۇرۇۋالماڭ، كۆپرەك مېڭىپ بەرسىڭىزمۇ بولىدۇ.

سەيلە قىلىش

سەيلە قىلىش قارىماققا ھەربىر ئادەت قىلىشقا ئوخشاشمايدىغاندەك قىلسىمۇ، ئەمما قانۇنىيەتلىك ھالدا سەيلە قىلىشنىڭ پايدىسىنى تەسەۋۋۇر قىلىش ھەقىقەتەن قىيىن، يېڭى ئانىلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، سەيلە قىلىش ئىنتايىن ياخشى بىر تۇرلۇك ھەربىر ئادەت 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 بىرقانچە 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، ھەمىدىن مۇھىمى، سەيلە قىلىش بەدەندىكى ئىسسىقلىقنى خورىتىدۇ. ھەر كۈنى يېنىڭ قەدەم بىلەن

بىر - ئىككى كىلومېتىر مېڭىشنى بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇپ بېرسە، بەدەن ئېغىرلىقىنى 0.9 كىلوگىرام يېنىكلەتكىلى بولىدۇ، ئەگەر بۇنىڭغا ئىلمىي ئوزۇقلىنىش بىرلەشتۈرۈلسە، ئۇنىڭ تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر يۈگۈرۈش ئۈسكۈنىسىدىن پايدىلىنىپ ئورۇقلىماقچى بولسا، قەدەمنىڭ قېتىم سانىنى يۈرەك سوقۇشىدىن سەل تېزرەك قىلىپ تەڭشىسە بولىدۇ. بەك تېز بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئورۇقلاش مەقسىتىگە يەتمەكچى بولسا، ھەر ھەپتىدە ئاز دېگەندىمۇ بەش قېتىمدىن ئارتۇق ھەرىكەت قىلىش لازىم. بەك ھېرىپ كەتمەسلا، 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 قىلسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى ھەر كۈنى بىرقانچە قېتىم مېڭىپ بېرىڭ، ھەر قېتىمدا ئون مىنۇت ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ. يېنىك قەدەم ھالىتىڭىزنى ساقلاپ ماڭسىڭىز، بەدىنىڭىز تۈيغۇڭىزنىڭ زادى قانداق بولۇۋاتقانلىقىنى سىزگە ئېيتىپ بېرىدۇ. ئەگەر يەنىمۇ تېزرەك ماڭسام بولغۇدەك دەپ ئويلىسىڭىز، 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 ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ مېڭىپ بېرىشنى يىل بويى داۋاملاشتۇرۇش لازىم. ماڭغاندا دۇمبىنى تىك تۇتۇپ، قورساق مۇسكۇلىنى چىڭ تارتىپ، قۇيرۇق سۆڭىكىنى تۆۋەن چۈشۈرۈش لازىم. قەدەمنى ئاستىلىتىش ئارقىلىق ئۆزىنى ھەرىكەت قىلىش ھالىتىدىن تەدرىجىي بوشاشتۇرۇش، ئاندىن 30

سېكۇنت سوزۇلۇش هالىتىده تۇرۇپ هەربىرىنى ئاخىرلاشتۇرۇش لازىم.

ئەگەر كۇنتېرتسپ جەدۋىلىگىز ناھايىتى زىچ ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، ئۇزۇن ۋاقىت سەيلە قىلىشىڭىز مۇمكىن بولمىسا، ئەگەر يېڭى تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا، كۆپ قېتىم قىسقا ئارىلىققا مېڭىپ بەرسىمۇ ئورۇقلاشقا يارىمى بولىدىكەن. چۈنكى بۇنداق قىلىپ بەرسە ئېنېرگىيە سەرپىياتىنى كۇنبويى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، نۇرغۇن بەدەن چېنىقتۇرۇش تىرېنىرلىرى ئۇزۇن ئارىلىققا مېڭىپ بېرىشنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىش، چىدامچانلىقىنى چېنىقتۇرۇش ۋە سالامەتلىكىنى ياخشىلاشقا نىسبەتەن تېخىمۇ ئۇنۇملۇك 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 سېمىزرەك بولسىڭىز، ئۇنداقتا ناتوغرا قىياپەت سىزنى تېخىمۇ قاملاشمىغان قىلىپ كۆرسىتىپ قويىدۇ. خاتا قىياپەت ئورۇق بۇادەمنى قارىماققا تېخىمۇ ئاجىز كۆرسىتىپ قويىدۇ. بەدەننى باشتىن - ئاياغقىچە بىر تۇزسىزلىقتا تۇرغۇزۇش چىرايلىق كۆرۈنۈش ئۈچۈنلا بولۇپ قالماستىن، ئۇ ئارقىلىق ئاغرىش ۋە زەخمىلىنىش يۇز بېرىشنى يېتەرلىك ھالدا ئازايتقىلى بولىدۇ، دۇمبىگە نىسبەتەن تېخىمۇ پايدىسى بولىدۇ. يېڭى ئانىلارنىڭ بەدىنى كۆپ قىسىم ۋاقىتتا ئېگىلگەن ھالەتتە تۇرىدۇ، يۇقىرىدىكى ھەرىكەتلەر دۇمبىڭىزنىڭ مۇسكۇلىنى چىڭ تارتىدۇ.

هامىلدارلىق مەزگىلىدە، بالىڭزنىڭ ئېغىرلىقى ئېغىرلىق مەركىزىڭزنى ئالدىغا يۆتكەيدۇ، بۇ چاغدا ناھايىتى ئاسانلا ئاچار ئادەت يېتىلدۈرۈۋالىسىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاچار ئادەتنى ئاسانلىقچە ئۆزگەرتكىلى بولمايدۇ. بالىڭز چوڭىيىپ ساغرىڭزنىڭ كۈچى بىلەن ئۇنى تىرەپ تۇرۇشىڭز زۆرۈر بولغان چاغدا، مەسىلە تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ، دۇمبىڭز تېخىمۇ ئېگىلىدۇ، ئومۇرتقا تۈۋرۈكىڭزگە چۈشىدىغان بېسىممۇ بارغانسېرى چوڭىيىدۇ.

ئۆز قىياپىتىڭزنى تەكشۈرۈپ كۆرۈپ، ئەينەككە قاراپ ئۆزىڭزنىڭ يان تەرىپىڭزنى كۆرۈپ بېقىڭ. ئىككى مۇرىڭزنى كەينىگە تاشلاپ، ساغرىڭزنى چىڭ قىسىپ، بېشىڭىز ۋە ئېڭىكىڭزنى يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ، بىراۋ ئارغامچا بىلەن بېشىڭزنىڭ كەينى تەرىپىدىن سىزنى تارتىۋاتقاندەك ئويلاڭ. ۋاقىت چىقىرىپ بۇ مەشىقنى قىلىپ بەرسىڭىز، ئۆزىڭزنىڭ ئىلگىرى قارىماققا نەقەدەر روھسىز كۆرۈنىدىغانلىقىڭزنى ھېس قىلىسىز. ياخشى قىياپەتنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشكە پايدىلىق بولۇپلا قالماستىن، يەنە ئۆزىڭزنى قارىماققا تېخىمۇ ئۆزىگە ئىشىنىدىغان، تېخىمۇ ئېغىر ـ بېسىق كۆرىنىدىغانلىقىنى بايقايسىز. ناھايىتى كونا بىر ئەپچىل ئۇسۇل بار، ھەر كۈنى بىر پارچە كىتابنى بېشىڭزنىڭ ئۈستىگە قويۇپ بىرقانچە مىنۇت مېڭىپ بەرسىڭىز قارىماققا تېخىمۇ كۆچلۈك ۋە ئېگىز كۆرۈنىدىغان بولىسىز.

مۇكەممەل قىياپەتنى ئاسانلىقچە يېتىلدۈرگىلى بولمايدۇ، كۈن بويى قىياپەت مەسىلىسىنى ئويلاپ يۈرۈشمىزمۇ مۇمكىن ئەمەس، ئەمما سىز ھەر ۋاقىت ئۆز قىياپىتىڭزنى تەكشۈرۈپ تۇرۇشقا دىققەت قىلسىڭىز ھەم ئولتۇرۇش قىياپىتىڭىز، ئۆرە تۇرۇش قىياپىتىڭىز ھەمدە بېلىڭزنى ئېگىش قىياپىتىڭزنى تەڭشىسىڭىز بولىدۇ. قىياپەتنى تۈزىتىشنىڭ ئۆزى ناھايىتى كۆچ سەرپ قىلىنىدىغان بىر ئىشتۇر. ئۆرە تۇرۇش قىياپىتىڭىز

قانچىكى توغرا بولسا، قارىماققا شۇنچە ساغلام كۆرۈنىدىغانلىقىڭىزنى ھەيران قىلىدىغان بىلەن بايقىشىڭىز مۇمكىن. ياخشى قىياپەت سالامەتلىكىڭىزگە نىسبەتەنمۇ ناھايىتى مۇھىم، سوزۇلما دۇمبە ئاغرىقىغا گىرىپتار بولغان ئادەمنىڭ تۇرمۇشىنىڭ خۇشال ئۆتۈشى مۇمكىن ئەمەس. سېتىۋالغان بوۋاقلار ھارۋىسىنىڭ ئېگىزلىكى سىزگە دەل مۇۋاپىق بولۇشى، ئۇنى ئىتتىرىش ئۇچۇن بىلىڭىزنى ئېگىشتۈرۈشىڭ ھاجىتى يوق بولۇشى كېرەك. ئېڭىشىپ بالىڭىزنى كۆتۈرىدىغان چاغدا، ساغرىڭىزنىڭ كۆچىگە زىيادە كۆپ تايانماسلىقىڭىز، بەلكى ئىمكانقەدەر تىزىڭىزنى ئېگىشتۈرۈڭ لازىم.

چېنىقىش ۋە ئانا سۈتى بىلەن بېقىش

ئەگەر چېنىقىشنى داۋاملاشتۇرماقچى ۋە بالىڭىزنى ئانا سۈتى بىلەن باقماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا يېتەرلىك كۆپ يېمەكلىك يېيىشىڭىز كېرەك. بۇنداق قىلسىڭىز ھەربىر قېتىغاندا ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىگىلى بولۇپلا قالماستىن، يەنە سۈتىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى يېتەرلىك قىلغىلى بولىدۇ. دەسلەپكى ئالتە ھەپتە ئىچىدە، بالىڭىزنى ئانا سۈتى بىلەن باقماقچى بولۇپ تەمشەلگەن چېغىڭىزدا، قانۇنىيەتلىك ۋاقىت چىقىرىپ ھەربىر قىلىشىڭىزنىڭ ناھايىتى قىيىن ئىكەنلىكىنى بايقايسىز.

مۇۋاپىق ھەربىر قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسىڭىز ھەمدە يېتەرلىك يېمەكلىك قوبۇل قىلىش مىقدارىغا كاپالەتلىك قىلىدىغانلا بولسىڭىز، سۈتىڭىز تەسىرگە ئۇچرىمايدۇ. جون ماري باتلېر «ھاملىدارلىق ۋە سالامەتلىك» دېگەن كىتابىدا مۇنداق دەپ يازغان: «بالا ئېمىتىش بىلەن ھەربىر قىلىش بىر - بىرىگە زىت ئەمەس، ھەربىر قىلىشنىڭ سۈتىنىڭ 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 ئادەتلىنىدىغان 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 بىخەتەر بولىدىغانلىقىنى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا كۆپ ساندىكى ئانىلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا ناھايىتى پايدىلىق ئىكەنلىكىنى بايقىدى.»

چېنىقىش ۋە ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ تۇغۇش

كۆپ قىسىم دوختۇرلار سىزنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئوپېراتسىيەدىن كېيىنكى بىرىنچى قېتىملىق تەكشۈرۈشتىن كېيىن، تەخمىنەن قورساقنى يېرىپ تۇغدۇرۇش ئوپېراتسىيەدىن

ئىككى ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن، ئاندىن ھەربىرىدە قىلىشنى سىناپ كۆرۈشىگىنىڭ تەۋسىيە قىلىندۇ. دوختۇرلار سىزنىڭ بوۋىڭىزدىن ئېغىر نەرسىنى كۆتۈرۈشىگىنىڭ تەۋسىيە قىلمايدۇ، لېكىن ئۇلار ئەتىگەندە ئوپېراتسىيە قىلىنغان بولسىگىز، كەچقۇرۇندا مۇڭاپىق يېنىك ھەربىرىدە تىلەرنى قىلىشىگىزغا ئىلھام بېرىدۇ.

دوختۇرخانىدا بىرقانچە كۈن ۋاقىت سەرپ قىلىپ قورساق مۇسكۇلىگىزنى ئىشقا سالماي بوۋىقىڭىزنى كۆتۈرۈپ قانداق ھەربىرىدە قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشىگىز زۆرۈر. بۇنىڭغا ۋاقىت كېتىدۇ، بىرقانچە قېتىم سىناپ كۆرۈپمۇ بۇنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالمىسىگىزمۇ ئۇمىدسىزلىنىپ روھسىزلانماسلىقىڭىز كېرەك. سېستىرالار سىزنى ئۆرە تۇرۇشقا ئىلھامدۇرىدۇ، گەرچە ئاغرىش ھېس قىلىپ تۇرۇۋاتقان بولسىگىزمۇ، بۇ سېستىرانىڭ ھېسداشلىقى يوق دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى تۇگۇلۇۋاتقان سىزنى داۋالاشقا نىسبەتەن ھېچقانداق ياردىمى بولمايدىغانلىقى، ئەكسىچە، ئۇنداق قىلىسىگىز قان بىلەن تەمىنلىنىشىگىز چەكلىمىگە ئۇچرايدىغانلىقى ھەم داۋالاش ۋاقتىنى ئۇزارتىۋېتىدىغانلىقى ئۇلارغا مەلۇم. دەسلەپكى بىرقانچە كۈندە، بەزى ئەسۋاب-ئۇسكۇنىلەر سىزگە ياردەم بېرىشى مۇمكىن، لېكىن ئۇلارغا بېقىنىۋالسىگىز بولمايدۇ، قورساق مۇسكۇلىگىزنىڭ كۈچىنى تېزرەك ئەسلىگە كەلتۈرۈشىگىز زۆرۈر.

ئارام ئېلىش تېز ئەسلىگە كېلىۋاتقان دەسلەپكى باسقۇچتا ئىنتايىن مۇھىم، ئەمما بەزىبىر سىلىق ھەربىرىدە تىلەرنى قىلىشنى باشلىشىگىزمۇ ئوخشاشلا زۆرۈر، بۇ ھەربىرىدەر دەسلىپىدە ناھايىتى ئاغرىتىدىغان بولسىمۇ، سەيلە قىلىش قورساق قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشىغا ياردەم بېرىدۇ ھەم قان مونەكلىرى شەكىللىنىشىنى توسىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە، يەنە بەدەندىكى گازنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ ۋە ئۇچەي ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. ئوپېراتسىيەدىن كېيىن بۇ ئاددىي مەشىقلەرنى دەرھال قىلىپ

بەرسىگىز بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندىكى سىلىق ھەرىكەتلەرنى قىلىپ سىناپ كۆرسىگىز بولىدۇ.

● ئىككى پۇتنى ئايرىپ قورساق قىسمىنى تىرەشكە يارىدەم بېرىش. يەردە تۇز يېتىپ، ئىككى پۇتنى كېرىپ، بىر تىزنى پۈكۈپ پۇتنى ساغرا تەرەپكە سوزۇش، ئارقىدىن ئاز بىر قىسمى يەرگە تېگىپ تۇرغان دۇمبە بىلەن كۆچەپ، پۇتنى تارتىپ چىقىرىۋېلىش، ئاندىن يەنە بىر پۇتنى شۇنداق قىلىپ، بۇ مەشىقنى تەكرارلاش لازىم.

● داس بوشلۇقىنى كۆتۈرۈش. تىزنى پۈكۈپ، ئىككى پۇتنى يەرگە تەگكۈزۈپ تۇرۇپ، ئومۇرتقا تۈۋرۈكىنى ئاستا ـ ئاستا ئېگىش، ساغرىنى چاڭ قىسىپ تۇرۇش، ئاندىن ئومۇرتقىنى دۇمبە قىسمى تولۇق يەرگە تەگكەنگە قەدەر ئاستا ـ ئاستا تۆۋەنلىتىش (تۇز قىلىش) لازىم.

● قورساقچە نەپەسلىنىش. ئوپېراتسىيە داۋامىدا، كانىيىڭىزغا بىر قىسىم ئارتۇق شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ۋە بەدەن سۇيۇقلۇقى يىغىلىپ قېلىشى مۇمكىن، شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇ شىلىمشىق سۇيۇقلۇقنى يۆتىلىپ چىقىرىۋېتىشىڭىز لازىم. ئەگەر يۆتەلگەندە ناھايىتى ئازابلىنىدىغانلىقىڭىزنى بايقىسىڭىز، ئۇنداقتا چوڭقۇر نەپەسلىنىڭ، ئاندىن ئوپېراتسىيەدە كەسكەن يەرنى قولىڭىز بىلەن بېسىپ تۇرۇپ، ھاۋانى ئۆپكىڭىزدىن مەجبۇرىي چىقىرىۋەتسىڭىز بولىدۇ.

تۇغۇتتىن 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 قۇلاق سېلىڭ، ئۆزىڭىزگە ئېغىر بېسىم

قىلىۋالماڭ. زىيادە كۆچلۈك ھەربىرىكەتلەرنى قىلماڭ، ئاستا يۈگۈرۈش، ئېغىرلىق كۆتۈرۈش ۋە باشقا ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرىدىغان ھەربىرىكەتلەرنى ئاز دېگەندىمۇ تۆغۈتتىن ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىنگە قالدۇرۇڭ. ئەگەر ھەربىرىكەت قىلىشنى زىيادە بالدۇر باشلىسىڭىز، ئۆزىڭىزگە زىيان يەتكۈزۈپ قويۇشىڭىز، ئەسلىگە كېلىش ۋاقتىڭىز ئۇزىراپ كېتىشى، جاراھەتلىنىشىڭ ساقىيىشى كېچىكىپ كېتىشى، جىنسىي يولىڭىزنىڭ قانىشى ئېغىرلىشىپ كېتىشى مۇمكىن.

تۆغۈتتىن 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، جاراھەتلىنىشىڭىزنىڭ 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 سجىللىقى تېخىمۇ چوڭ مەشىقلەرنى قىلىشقا كىرىشىسىڭىز بولىدۇ. لېكىن چوقۇم دەسلەپتە ئاستا ـ ئاستا قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىپ، مۇسكۇل ۋە بوغۇملىرىڭىزنىڭ زەخمىلىنىشىدىن ساقلىنىشىڭىز لازىم.

بېسىمنى ئازايتىش

بېسىم بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەشنى تېخىمۇ قىيىنلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ھامىلدار بولۇپ بالا تۇغۇش ناھايىتى بېسىم پەيدا قىلىدىغان بىر ئىش.

بەدەن چېنىقتۇرۇش ۋە ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك تۇغۇتتىن كېيىنكى بېسىمنى يەڭگىللىتىشنىڭ ئۇنۇملۇك 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 ـ ئېتىبارىڭىزنى نەپەسلىنىشىڭىزگە مەركەزلەشتۈرۈپ، باشقا ئىشلارنى ۋاقىتىنچە ئۇنتۇپ كېتىڭ. ئەگەر كاللىڭىزدا ھەمىشە نۇرغۇن ئويلار بولۇپ سىزگە دەخلى قىلىۋاتقان بولسا، ئۇنداقتا ئۇنىڭغا توغرا قارىڭ، ئاندىن دىققەت ـ ئېتىبارىڭىزنى قايتىدىن نەپەسلىنىشىڭىزگە قاراتىسىڭىز 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 قىلسىڭىز ئاندىن كۈندىلىك تۇرمۇشىڭىزنى تېخىمۇ جانلىق ھەم خاتىرجەملىك ئىچىدە ئۆتكۈزەلەيسىز.

يىگىرمە تۆتىنچى باب

تۇغۇتتىن كېيىن ئورۇقلاشنىڭ تۈرغۇن مەزگىلى

تۇغۇتتىن كېيىنكى بىر مەزگىل ئىچىدە، بەدەن ئىغىرلىقى دەسلەپكى داۋاملىق يېنىكلەش هالىتىدىن ئۇدا بىر قانچە هەپتە ئۆزگەرمەي تۇرۇش هالىتىگە ئۆتىدۇ. يىمەك ـ ئىچمەكنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارىنى قاتتىق چەكلەشنىڭ پايدىسى يوق، چۈنكى بەدىنىڭىز كالورىيەنىڭ ئازىيىش مىقدارىنى ئېسىدە تۇتالايدۇ هەمدە ياغنى تېخىمۇ مۇستەهكەملەيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئادەتتە، بەدەن ئېغىرلىقسىز بىر مەزگىل تۇرغۇن هالەتتە تۇرغاندا، سىز ئىلگىرىكى بەدەن ئېغىرلىقسىزغا ناھايىتى يېقىنلاشقان بولىسىز. ئەمما، تۇغۇتتىن كېيىنكى بىر مەزگىل ئىچىدە، ئۆز بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ دەسلەپتە داۋاملىق يېنىكلەش هالىتىدە تۇرۇشتىن هازىرقى ئۇدا بىرقانچە هەپتە ئۆزگەرمەي تۇرۇش هالىتىگە ئۆتۈشىمۇ ئۆزگەرتىش قىيىن بولغان پاكىتتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن، ساغلام يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنى ساقلاش ئىنتايىن مۇهىم. يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارىنى قاتتىق چەكلەش ئارقىلىق بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېنىكلىشىنى تېزلەتمەكچى بولۇشنىڭ پايدىسى يوق، چۈنكى بەدىنىڭىز كالورىيەنىڭ ئازىيىش مىقدارىنى ئېسىدە تۇتالايدۇ هەمدە ياغنى تېخىمۇ مۇستەهكەملەيدۇ.

ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ئۆزىڭىزگە ئاچچىقلانماڭ، ئەكسىچە، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى قانچىلىك ئازايتقانلىقىڭىزنى، هازىر تېخىمۇ هاياتىي كۈچكە ئىگە بولغان ـ بولمىغانلىقىڭىزنى، كىيىملىرىڭىزنىڭ يەنە مۇڭاپىق كەلگەن ـ كەلمىگەنلىكىنى، هازىر پەلەمپەيدىن چىقىپ ـ چۈشۈشىڭىزنىڭ تېخىمۇ ئاسان بولغان ـ بولمىغانلىقىنى كۆرۈپ بېقىڭ. ئۆزىڭىزدە يۇز بەرگەن ئۆزگىرىشلەرنى كاللىڭىزدا تىزىپ بېقىڭ، مۇشۇنداق قىلسىڭىز، تېخىمۇ هەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچكە ئىگە بولىسىز.

دەسلەپكى بىرقانچە ئاي ئىچىدە، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 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 ئېغىرلىقىنىڭ تۇرغۇن مەزگىلى

ئىكەنلىكى ياكى سىزنىڭ نورمال بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ، يەنى بەدىنىڭىز ئەڭ ھۇزۇرلۇق ھېس قىلىدىغان بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئىكەنلىكىنى ئىنچىكىلىك بىلەن ئويلىنىپ كۆرۈشىڭىز لازىم. نۇرغۇن ئالاقىدار گىرافىك ـ جەدۋەللەردە ئوخشاش بولمىغان بوي ئېگىزلىكى ۋە بەدەن تۈزۈلۈشىگە قارىتا مۇۋاپىق بەدەن ئېغىرلىقى تەۋسىيە قىلىنىدۇ، ئەگەر سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىز تەۋسىيە قىلىنغان قىممەتتىن 8.31 كىلوگىرام ئېشىپ كەتكەن بولسا، بۇ سىزنىڭ تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى تۇرغۇن مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان بولۇشىڭىز مۇمكىنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، ئەمما بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئۆلچەملىك بەدەن ئېغىرلىقىدىن 4.5 كىلوگىرام پەرقلىنىدىغان بولسا، ئۇنداقتا سىز بۇ ئەھلىيەتنى قوبۇل قىلىشنى ئويلىشىپ كۆرۈشىڭىز لازىم. ئويلىنىپ كۆرۈڭ، يېمەك ـ ئىچمەكنى قاتتىق تىزگىنلەش ئارقىلىق ئۆزىڭىزگە ئانچە مۇۋاپىق كەلمەسلىك ئېھتىمالى بولغان بەدەن ئېغىرلىقىغا ئېرىشىش زادى ئەرزىمدۇ ـ يوق؟

بۇ راستلا تۇرغۇن مەزگىلمۇ؟

ئۆزىڭىزنىڭ راستلا تۇرغۇن مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان ـ تۇرۇۋاتمىغانلىقىڭىزنى بىلىۋېلىش ئۈچۈن، ھازىر كۈچ مەشىقى قىلىۋاتقان ـ قىلىۋاتمىغانلىقىڭىزغا قارىسىڭىز بولىدۇ. گۆش ياغىدىن ئېغىر بولىدۇ، مانا بۇ نېمە ئۈچۈن بەدەن ئېغىرلىقى ئۆلچەملىنىڭ خاتا يېتەكلىنىدىغانلىقىنىڭ سەۋەبىدۇر. ئېھتىمال بەدەن ئېغىرلىقىڭىز يېنىكلىمىگەن بولۇشى مۇمكىن، لېكىن گۆش (مۇسكۇل) ياغنىڭ ئورنىنى ئىگىلىگەنلىكتىن، سىز قارىماققا جىق ياخشى بولۇپ قالغاندەك كۆرۈنسىز. بەلكىم دوختۇرغا تەكشۈرتۈش

ئارقىلىق ئۆزىگە زىدە ئورۇقلاش ئەكىلگەن مەسىلىلەرنىڭ كۆرۈلگەن - كۆرۈلمىگەنلىكىنى بىلىۋېلىشقا زۆرۈرىيدۇر، مەسىلەن: خولېستېرىن ئېشىپ كېتىش، يۇقىرى قان بېسىمى دىيابېت كېسىلى، يۇقىرى شېكەرلىك قان كېسىلى، قالقانىسىمان 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 ئوزۇقلۇق 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 قىلسىڭىز 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 بىرئاز پەرق بار بولسا، بۇ يامان ئىش بولماسلىقى مۇمكىن. چۈنكى سىز سالامەت، شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە غەمخورلۇق قىلىشىڭىز ۋە كۆيۈنۈشىڭىزگە موھتاج بىر بوۋاققا ئىگە بولدىڭىز.

چوقۇم ئېسىڭىزدە بولۇشى مۇمكىن، ھامىلىدار بولغان چېغىڭىزدا، بەدىنىڭىزنىڭ ئۆزىڭىز ۋە بالىڭىز ئۈچۈن ئەڭ ياخشى تاللاش ئېلىپ بارىدىغانلىقىغا نەقەدەر ئىشەنگەنىدىڭىز، 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 يېنىكلەشنىڭ تۇرغۇن مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقىنىڭىزدەك قارىسىڭىز ھەمدە قېيقالغان 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 ئارىلىقتا يۈگۈرۈش ياكى سۇ ئۈزگەندە ئوخشاش بىر دائىرىدە ئۈزۈش. مۇسكۇل مەلۇم ھەرىكەت شەكلىگە ئادەتلەنگەندىن كېيىن، ئۇلار بۇنىڭغا كۆنۈشكە باشلايدۇ. ئەمما، بەدىنىڭىزمۇ بۇ خىل خاس ھەرىكەتكە ئادەتلىنىپ قالغان چاغدا، ھەرىكەت قىلغاندا كۆيىدىغان ئېنېرگىيە بارغانسېرى ئازىيىپ كېتىدۇ. ئېنېرگىيە كۆيۈشىنىڭ بىرقەدەر يۇقىرى مىقدارىنى ساقلاپ قالماقچى بولسىڭىز، ئوخشاش بولمىغان ھەرىكەتلەرنى بىرلەشتۈرۈپ ئېلىپ بارسىڭىز بولىدۇ، مەسىلەن: سەيلە قىلىشنى ۋېلىسىپىت مىنىش بىلەن بىرلەشتۈرۈش، ئاستا يۈگۈرۈشنى سۇ ئۈزۈش بىلەن بىرلەشتۈرۈش ياكى پەلەمپەيدىن چىقىپ - چۈشۈشنى ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىش بىلەن بىرلەشتۈرۈش قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەرىكەتنىڭ سەجىلىلىقىنى

چوڭايتىشىزمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: ھەربىر قېتىم داۋامىدا، سۈرئىتىشىزنى ئىككى، ئۈچ مىنۇت تېزلىتىپ، ئاندىن يەنە نورمال سۈرئەتتە تۆت، بەش مىنۇت داۋاملاشتۇرۇڭ، مۇشۇنداق قېتىشنى دەۋرىي ھالدا تەكرارلاپ بەرسىڭىز، بۇنىڭ بەدىنىڭىزدىكى ياغنى تېخىمۇ كۆپ كۆيدۈرۈشىڭىزگە ياردىمى بولىدۇ.

كۈندىلىك تۇرمۇشتا داۋاملىق ھەربىر قېتىم ـ قېتىمايدىغانلىقىڭىزنى ئويلاپ كۆرۈڭ. ھازىرقى بۇ دەۋردە، ھەممىلا يەردە تېلېفون، فاكس، تېلېۋىزور، ئاپتوموبىل، لىفت ئومۇملاشقان بولۇپ، 50 يىلنىڭ ئالدىدىكى ئانىلار ياشىغان دەۋر بىلەن سېلىشتۇرغاندا، بىزنىڭ ھەربىكتىمىز ھەقىقەتەن بەكمۇ ئاز بولماقتا. شۇنىڭ ئۈچۈن، كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆپرەك ھەربىكەت قىلايلى. ئەگەر سىز ئوكسىگېنلىق ھەربىكەت قىلىۋاتقان بولسىڭىز، ئۇنداقتا ھەربىكەتنىڭ سىجىللىقىنى ئاشۇرۇشىڭىزغا توغرا كېلىشى مۇمكىن. قانۇنىيەتلىك ئوكسىگېنلىق ھەربىكەت، 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 ئۇنۇملۇك بولىدىغانلىقىنى كۆرسەتتى.

ئەگەر ئېغىرلىق كۆتۈرۈش مەشىقى كۈنتەرتىپىكە 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 ھەربىكەتلەرنى قىلىش ئارقىلىق ئورۇقلاۋاتقان چاغدا، بەدىنىدىكى ياغنى خورتىش بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە مۇسكۇلىنىمۇ ئازايتىدۇ. ھەر 0.5 كىلوگرام مۇسكۇل ئازايسا، بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن قوبۇل

قىلىشقا تېگىشلىك ئىسسىقلىق 35 كالورىيە ئازىيىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، ھەر 0.5 كىلوگرام ياغ ئازايسا، ئاران ئىككى كالورىيە ئىسسىقلىق ئازىيىدۇ. بۇنىڭ سىرى مۇسكۇلنى ئازايتماي ساقلاپ قېلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا ياغنىڭ ئازىيىش مىقدارىنى ئەڭ چوڭ چەكتە يەتكۈزۈشتە. ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇش بىلەن بىللە يەنە كۈچ مەشىقى ياكى مۇسكۇلنى كۈچەيتىش مەشىقى قىلىشقا كىرىشىشكىز كېرەك، ھەپتىسىگە بىرقانچە قېتىملىق مەشىق سىزنى زىلۋا، ساغلام بەدەنگە ئىگە قىلىدۇ. ئېغىرلىق كۆتۈرۈش مەشقى قىلغاندا، ئىككى قېتىملىق مەشىق ئارىلىقىدا بىر كۈن ئارام ئېلىشقا ھەقلىق كالەتلىك قىلىش لازىم.

ئەگەر يېگەن يېمەكلىكلىرىڭىزنىڭ تۈرى خاتا بولىدىغان بولسا، ئۇ ھالدا دۇنيادىكى بارلىق ھەرىكەتلەرمۇ سىزگە يارىمىم بېرەلمەيدۇ. بەزى چاغلاردا، ئورۇقلاشنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە، ئەڭ دەسلەپتىكىگە ئوخشاش بارلىق كۈچىڭىزنى چىقارماي قېلىشىڭىز، ھەر كۈندىكى تاماق مىقدارىڭىز يەنە ئېشىشقا باشلىشى، تاتلىق يېمەكلىكلەرمۇ يېمەك ـ ئىچمىكىڭىزنىڭ قاتارغا قايتىپ كېلىشى، يېگەن يېمەكلىكلىرىڭىزنىڭ ئىسسىقلىق مىقدارى ئۆزىڭىز ئويلىغاندىكىدىنمۇ كۆپ بولۇشى مۇمكىن. ھەر كۈنى يېگەن يېمەكلىكلىرىڭىزنى خاتىرىلەپ ماڭسىڭىز ھەم يەنە قايسى نەرسىلەرنى يېگەنلىكىڭىزگە دىققەت قىلسىڭىز، بۇنىڭ سىزگە ياردىمى بولىدۇ. بۇ يېمەك ـ ئىچمەكنى قاتتىق چەكلەش كېرەكلىكىدىن دېرەك بەرمەيدۇ، پەقەت ئازراق ئۆزگەرتىش كېرەك دېگەنلىكتىن ئىبارەت. تاماق مىقدارىنى ئازايتىش، ياغسىزلاندۇرۇلغان سۈت ئىستېمال قىلىش، سېرىق ماي ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش، ھەر كۈنى كۆكتات، مېۋە ـ چۈشلەرنى كۆپرەك يېيىش، يۇقىرى كالورىيەلىك، 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 بەدىنىمىزدە ياغ مونەكلىرى قايتا پەيدا بولمىسۇن دېسىڭىز، ھەرگىز ئىلگىرىكى كونا ئادەتلىرىڭىزگە قايتىپ بارماڭ. تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەشنى يېمەكلىككە چەك قويۇش ۋە ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق ئورۇقلاش دەپ قارىماسلىقىڭىز، ئەكسىچە، ئۇنى يېمەك - ئىچمەككە ئەھمىيەت بېرىش ۋە ھەرىكەت قىلىشتا چىڭ تۇرۇش ئارقىلىق بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىش دەپ قارىشىڭىز لازىم، مۇشۇنداق قىلسىڭىز 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 ئورۇقلىتىدىغان دورىلارنى ئىچمەسلىك كېرەك. ھەر ئايدا بىر كۈن پەرھىز قىلىش لازىم. تېز سۈرئەتتە ئورۇقلايمەن 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 ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشتا. ھەربىر 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 بىرلەشتۇرۇشىڭىز لازىم.

تۆۋەندىكىلەر تۇغۇتتىن كېيىن مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا ئورۇقلاشتىكى بەزىبىر مۇھىم نۇقتىلاردىن ئىبارەت:

● ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆپ ھەرىكەت قىلىش.

● كۈچ مەشىقى قىلىش بىلەن ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت قىلىشنى بىرلەشتۇرۇش.

● يېگەن يېمەكلىكىڭىزنىڭ مىقدارىنى تۆۋەن مۆلچەرلىمەڭ، ھەر كۈنى يېگەن يېمەكلىكلىرىڭىزنى خاتىرىلەپ ماڭىدىغان بىر خاتىرە دەپتەر سىزگە بەكمۇ يارىدەم 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 قالىسىز.

● بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ھەمىشە ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتسە بولمايدۇ، يېمەك - ئىچمىكىڭىز تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەڭپۇڭ بولۇشىغا ھەقىقىي كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى يېنىكلىتىدىغان ھەم ئوزۇقلۇقى مول يېمەكلىكلەرنى، ئورۇقلىشىڭىزغا ياردىمى بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى يەڭ.

● ئۆزىگىز ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ ھەممىسىدىن ۋاز كېچىشىگىزنىڭ ھاجىتى يوق، ئۇلارنى مۆۋاپىق ھالدا ئىستېمال قىلسىڭىز بولىدۇ، ئورۇقلاش بىلەن ئازابلىنىش بىر ئىش ئەمەس.

● ئەڭ ئۇنۇملۇك ئورۇقلاش ئۇسۇلى قەتئىي بوشاشمايدىغان 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.

● ئۆزىگىزگە كەڭ قورساقراق بولۇڭ، كەم ـ كوتسىز ھېچكىم يوق. ئەگەر كۈنلەرنىڭ بىرىدە ئۆزىگىزنى ئادەتتىكى كۈنلەردىكىدەك تىزگىنلىيەلمەي، مەززىلىك تائاملارنىڭ قىزىقتۇرۇشىغا بەرداشلىق بېرەلمەي قالسىڭىز، ئۆزىگىزنى 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، ئۆزىگىزنى ساغلاملاشتۇرۇڭ، دىققەت ـ ئېتىبارىڭىزنى كىيىمىڭىز رازىمېرىغا مەركەزلەشتۇرۇۋالماڭ. ئورۇقلاشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرسىڭىز يەنە باشقا پايدىغىمۇ ئېرىشەلەيسىز، يەنى كۈچ ـ قۇۋۋىتىڭىز تېخىمۇ ئورغۇپ تۇرىدىغان، كېچىسى تېخىمۇ ياخشى ئۇخلايدىغان بولىسىز، ئاغرىش ئازىيىدۇ، يۇقىرى قان بېسىمغا مۇپتىلا بولمايسىز، بالىڭىزنى كۆتۈرۈپ بىناغا چىقىشتا ھاسىرىمايدىغان بولىسىز.

● سەۋرچان بولۇش كېرەك. مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن نىشانغا يېتەلەيسىز. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بەدەن ئېغىرلىقىڭ

ئېشىشى مەڭگۈلۈك ئەمەس، سىز ئۇنى ئازايتالايسىز. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىشىغا توقۇز 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 يېمەكـ ئىچمەككە، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا دىققەت قىلىپ، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ قايتا ئېشىپ كەتمەسلىكىگە كاپالەتلىك قىلىشىڭىز لازىم.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

يېگىرمە 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 ئويلاۋاتسەن؟ — دەپ سورىدى ئۇ مېنىڭدىن كۈلۈپ تۇرۇپ، — سېنىڭچە بىز ياخشى ئاتا ـ ئانا بولالايمىزمۇ؟ مېنىڭ بالام بولۇشقا تېگىشلىكمىمۇ؟ ئۇنداقتا مېنىڭ تۇرمۇشۇم ۋەيران بولمامدۇ؟

— سېنىڭ تۇرمۇشۇڭ ھازىرقىغا ئوخشاشمايدۇ، — دېدىم مەن خاتىرجەملىك ۋە ۋەزمىنلىك بىلەن.

— ھە، مەن بىلدىم، — دېدى ئۇ يەنە بىر قېتىم قاقاقلاپ كۈلۈپ تۇرۇپ، — كېچىدىكى كۆڭۈل ئېچىشلار ئەمدى بولمايدۇ، كىشىنى ھاياجانغا سالىدىغان 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 دەرسخانىدا ئۆگىنىپ باقمىغان مەزمۇنلارنى ئېيتىپ بەرمەكچى.

مەن ئۇنىڭغا بىر خەۋەردە، تەربىيە يېتەرسىز بولغان بىر بالىنىڭ ئانىسىنى ئامالسىزلىقتىن يىغلايدىغان ھالەتكە چۈشۈرۈپ قويىدىغانلىقى، ئوزۇقلىنىشى ياخشى بولمىغان بىر بالىنىڭ ئانىسىنى ئۆمۈر بويى ئەندىشىگە سالىدىغانلىقى خەۋەر قىلىنغانلىقىنى ئېيتىپ بەرمەكچىمەن. بالىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىنى كۆرۈپ تۇرۇشتىنمۇ مۇھىم ھېچقانداق ئىش يوق ئىكەنلىكىنى ئېيتىپ بەرمەكچىمەن.

ئۇنىڭ يېڭى كىيىملىرىگە، پاكىز ۋە رەتلىك كىيىنىشىگە، ئايىغىنىڭ ئېگىز پاشىنىسىغا، چىرايلىق ياسالغان تىرناقلىرىغا قاراپ تۇرۇپ، مەن ئۇنىڭغا، ئۇ ئانا بولغاندىن كېيىن كىيىملىرىنى تۇرۇپ قويۇشقا رازى بولمىغانلىقى، ئۇزۇن تىرناقلىرىنى خۇشاللىق بىلەن ئېلىۋېتىۋەتكەنلىكى، چېچىنى بوغۇۋالمىغان بولمىغانلىقىنى ئېيتىپ بەرمەكچىمەن، ئەگەر مۇشۇنداق قىلسا بالىسىغا ھەمراھ بولۇشقا ۋاقىت چىقىرالايمىغان تۇرسا.

مەن ئۇنىڭغا، خىزمەت، كەسىپ توغرىسىدىكى كۆزقارىشىنىڭ بالىلىق بولۇشقا ئەگىشىپ ئۆزگىرىپ قالغانلىقىنى، ئۇنىڭ چۈشكەندىن كېيىن ئۆيگە قايتىپ بالىسىغا ھەمراھ بولۇشنىڭ ھەممىدىن مۇھىم ئىش بولۇپ قالغانلىقىنى چۈشەندۈرمەكچىمەن. ئۇ توختىماستىن بالىسىنىڭ ھازىر ئوبدان تۇرۇۋاتقان ـ تۇرۇۋاتمىغانلىقىدىن ئەنسىرەيدىغان بولىدۇ.

مەن ئۇنىڭغا، تۇرمۇشنىڭ ئەمدى قانۇنىيەتلىك بولمايدىغانلىقى، بالىسىنىڭ ئۇخلىمايۋاتقانلىقى، بىر نەرسە يېمەيۋاتقانلىقى ياكى ئاغرىپ قالغانلىقىنى بايقىغان چاغدا، زىچ ئورۇنلاشتۇرۇلغان بارلىق پىلانلىرىنىڭ قالايمىقانلىشىپ كېتىدىغانلىقىنى ئۇنىڭ سەمىگە سېلىپ قويماقچىمەن. مەيلى خىزمەتتە قانچىلىك ئاقىلانە، كەسكىن قارار چىقىرالايدىغان ئادەم بولسۇن، ئۆزىنىڭ بالىسى ئۈچۈن قارار چىقىرىدىغان چاغدا ھەممىسە 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

قوتولدۇروش ئۇچۇن بولمىغان بولسا، ئۇنىڭ ئۆزىنىڭ ئارزۇسى بولۇشى مۇمكىن، ئەمما ئۇنى ھەممىدىن بەك ھاياجانغا سالمىغىنى بالىسىنىڭ ئارزۇسى ۋە ئۇمىدىدىن ئىبارەت بولمىدۇ.

ئەر - خوتۇن مۇناسىۋىتىدە ئۆزگىرىش بولمىدۇ، ئەمما ئۇ تەسەۋۋۇر قىلغاندەكىدەك 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 بىلدۇرمەكچىمەنكى، ئۇنىڭ پۈتكۈل دۇنياغا بولغان كۆزقارىشىدا ئۆزگىرىش بولمىدۇ. ئۇ بالىسىنىڭ تۇرمۇش مۇھىتىنى تېخىمۇ ياخشىلاشنى ئويلايدۇ، ئۇ يادرو ئۇرۇشى ۋە يەرشارىنىڭ ئىللىپ كېتىشىدىن ئەندىشە قىلمىدۇ. ئۇ ئون نەچچە ياشلىق بالىسىنىڭ ھاراق ئىچىپ ئاپتوموبىل ھەيدىشى، تاماكا چېكىشى، جىنسىي مەسىلىسىدىن بىئارام بولمىدۇ.

مەن ئۇنىڭغا، بالىسىنىڭ تۇنجى قېتىم ئۇنىڭغا قاراپ كۈلۈمسىرىشىنىڭ كىشىنى ھەممىدىن بەك خۇشال قىلمىغان ئىش ئىكەنلىكىنى ئېيتىپ بەرمەكچىمەن.

مەن ئۇنىڭغا ئۇ خۇشاللىقلارنىڭ شۇنچىۋالا قالتىس ئىكەنلىكىنى، ئۇنى ئىختىيارسىز ھالدا ھەيران قالدۇرمىغانلىقىنى ھېس قىلدۇرماقچىمەن.

دوستۇم شۇبھىلەنگەن ھالدا ماڭا قاراپ ئولتۇراتتى.

— يىغلاۋاتسەنغۇ؟ — دېدى ئۇ.

— سەن پۇشايمان قىلمايسەن، — دېدىم مەن جەزملەشتۇرگەن ھالدا، ئاندىن ئىككى كۆزۈمنى يۇمۇپ تۇرۇپ، — قەدىرلەشكە ئەرزىيدىغان بۇ ئىشلارنى بايقىغان ئاياللار ۋە تىرىشچانلىق كۆرسىتىۋاتقان ئاياللارغا بەخت تىلەيلى — بۇ ھەممىمىزنىڭ ئانا بولغانلىقىمىز ئۈچۈن دېدىم.

ئۇيغۇرچە كىتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئۇيقۇنىڭ يېتەرسىز بولۇشى

تۇغۇتتىن كېيىنكى نۇرغۇن ئۆزگىرىشلەرنىڭ ئارىسىدىكى ئەڭ روشەن ئۆزگىرىشلەرنىڭ بىرى ئۇيقۇ ئومۇمىي مىقدارىنىڭ ئازىيىپ كېتىشىدىن ئىبارەت، ئوخشاشلا تۇغۇتتىن كېيىن ئۇيقۇنىڭ يېتەرسىز بولۇشى تۇغۇتتىن كېيىنكى بىر ئاي ئىچىدە ھەتتا تۇغۇتتىن كېيىنكى بىرقانچە يىل ئىچىدە بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەشنىڭ سەۋەبىدۇر. سىز ساچىر خانىمنىڭ ياكى ئوپلېر ژېنۇورۇي (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، قۇرامىغا يەتكەن ئادەملەر كۈنىگە ئالتە ـ سەككىز سائەت ئۇخلىشى زۆرۈر، بەزىلەر بۇنىڭدىنمۇ كۆپ ئۇخلىشى زۆرۈر. سىزنىڭ بوۋىڭىز كۈنىگە 16 سائەت ئۇخلىشى زۆرۈر، يېڭىدىن ئايىغى چىققان بالىلار كۈنىگە 12 سائەت ئۇخلىشى زۆرۈر. كىچىسى بالىڭىزنىڭ يىغا ئاۋازى ۋە ئۆرۈلگەن ئاۋازى ئاڭلىنىپ تۇرىدىغانلىقى، كۈندۈزدىمۇ ئوخشاشلا بالىڭىزنىڭ يىغا ئاۋازى ۋە ئۆرۈلگەن ئاۋازى ئاڭلىنىپ تۇرىدىغانلىقى، توختىماستىن زاكا يەڭگۈشلەپ، 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، ھەربىر قېتىم قىلمايسىز، دېمەك، چارچاش تۇغۇتتىن كېيىن بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كېتىشنىڭ مۇھىم سەۋەبىدۇر.

كۇرلىنگ ساندمايىر مۇنداق دەپ يازغان: ئۇيقۇنىڭ يېتەرسىز بولۇشى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تۆۋەنلىشى، زېھىن ۋە كۈچ - قۇۋۋەتنىڭ يېتەرسىز بولۇشى، كەيپىياتنىڭ تۆۋەن بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ساندمايىر ئۇيقۇنىڭ يېتەرسىز بولۇشى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئازىيىشىدىكى مۇھىم بىيولوگىيەلىك سەۋەب دەپ قارايدۇ. ئۇخلىغاندا مادداا ئالماشتۇرۇش ئاستىلايدۇ، ئويغىنىشتىن بىر سائەت ئىلگىرى ئۆستۇرگۈچى ھورمۇن قويۇپ بېرىلىدۇ، بۇ جەريان ياغنىڭ پارچىلىنىشىغا تۈرتكە بولىدۇ، ئۆستۇرگۈچى ھورمۇن كۈندۈزى قويۇپ بېرىلىدۇ ياكى تاسادىپىي ھالدا ھەربىر قېتىم قىلغاندىن كېيىن قويۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇڭىز يېتەرلىك بولمىسا، بەدىنىڭىزدە يېتەرلىك ئۆستۇرگۈچى 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 سەگەكلىكىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. يېمەك - ئىچمەك ئىستېمال قىلىڭ، بەزى

يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: تاتلىق يېمەكلىكلەر ھەزىم قىلىش سىستېمىڭىزنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، ئوخلىشىڭىزنى قىينىلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئىسپىرت، شاكىلات، قەھۋە ۋە چايمۇ ئۇيقۇغا دەخلى يەتكۈزىدۇ، شۇڭا ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بۇ نەرسىلەرنى ئېچمەسلىك كېرەك. ساغلام يېمەك ـ ئېچمەك ئادىتى ئۇيقۇنىڭ سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ ھەمدە بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىشكە ياردەم بېرىدۇ. ھەربىر ئۇخلاش ئۇچۇن ياتقىنىڭىزدا بەدىنىڭىزنى قاتتىق چارچىغان ھالەتكە چۈشۈرۈپ قويىدۇ. شۇڭا، كەچتە ھەربىر قىلماسلىق كېرەك، كەچتە ھەربىر قىلسا ئەكسىچە ھالدا ئۇيقۇغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئەگەر ھۆددىسىدىن چىقالىسا، سەھەر تۇرۇش كەچ ئۇخلاشتىن ياخشى بولىدۇ. مۇشۇنداق قىلسىڭىز بىيولوگىيەلىك سائىتىڭىزگە ئۇيغۇن بولىدۇ.

ئەر ـ خوتۇن مۇناسىۋىتى

ھازىر سىلەر ئۇچ جان بولۇپ قالدىڭلار، بۇ ئېقىڭلارنىڭ ھالىدىن ئېھتىيات بىلەن خەۋەر ئالغان كۈنلەر ۋە تۇنلەرنى ئويلىساڭلار، بىر ـ بىرىڭلارغا تېخىمۇ مېھرىبان بولۇشۇڭلار، ئۆزئارا كۆڭۈل بۆلۈپ، بىر ـ بىرىڭلارنىڭ ھالىدىن ئوبدان خەۋەر ئېلىشىڭلار لازىم. كېچىلەرنى كىنوخانىلاردا ئۆتكۈزۈش، سىرتتا غىزالىنىش ئىلگىرى ئىككىڭلار قىلىدىغان ئىشلار بولغان بولسا، ئەمدى تۇرمۇشىڭلارنىڭ ۋاقىت جەدۋىلى بالاڭلارنى مەركەز قىلىدۇ. تولۇق ئەركىنلىكنىڭ قايتا كۆرۈنۈشى ئەمدى ناھايىتى تەس. يۇقىرىدا مۇلاھىزە قىلىپ ئۆتكىنىمىزدەك، جىنسىي تۇرمۇشمۇ ئىلگىرىكىگە ئوخشاشمايدۇ. روھىي ۋە فىزىيولوگىيەلىك سەۋەبلەر تۇپەيلى، سىلەرنىڭ ھالەتكە كىرىشىڭلار ناھايىتى قىيىن بولىدۇ.

ئەمما داۋاملىق مۇشۇنداق بولۇۋەرمەيدۇ. ھېلىقىدەك ئىنتىلىش ۋە قاينىاق ھېسسىيات بولغان تەقدىردىمۇ، لېكىن ئىككى ئادەم يالغۇز قالىدىغان ۋاقىتنى تېپىشمۇ 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 قالىسىز، ئۇ (بالىڭىز) ئىككىڭلارنىڭ بىر قىسمى بولۇپ، ئىككىڭلارنى مۇكەممەل بىر پۈتۈنلۈككە ئىگە قىلىپ تۇرىدۇ.

خۇزمىتىڭىز

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 ئانىلىقنىڭ ئۆزىنى بالىسىدىن ئايرىلالماس قىلىپ قويغانلىقىنى بايقايدۇ. بەزىلەر بولسا بالىسىنىڭ ئۆزلىرىنى ئۆز كەسپى تۇغرىسىدا يېڭىباشتىن ئەتراپلىق ئويلىنىپ كۆرۈشكە مەجبۇرلىغانلىقىدىن ئاغرىنىدۇ. بەزىلەر ئائىلىسىدە خىزمەت قىلىشنى قارار قىلىدۇ. ناھايىتى ئېنىق، خىزمەتتىكى ئانىلار بىلەن ئۆيدە تۇرىدىغان ئانىلار ئوخشاشلا ئۆزلىرىنىڭ مۇشۇنداق قىلىشىنىڭ توغرا ياكى توغرا ئەمەسلىكى توغرىسىدا زىددىيەتلىك تۇيغۇدا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ تورىدىن ئېلىندى
www.uyghurkitap.com

دوستلىرىڭىز

كىشىنىڭ 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 چۈشلىپ تۇرۇشنى خالىمايمەن، مەن بالىلىق بولمىغان چېغىمدىكىگە ئوخشاش ئۆزۈمنىڭ دوستلىرىم بولۇشىنى 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 تەسىراتلىرىمنى ئالماشتۇرماقچى بولاتتىم. دەسلەپكى بىرقانچە 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 بولغانكەنسىز، 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 ـ ئانىڭىزغا مۇئامىلە قىلىش ئۇسۇلىڭىزنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ، ئۇلارمۇ ئىلگىرى سىزگە ئوخشاش بولۇپ، سىزگە ئوخشاش قۇربانلارنى بەرگەن، سىزنىڭكىگە ئوخشاش كەچۈرمىشلەرنى بېشىدىن كەچۈرگەن. سىز ئۇلارنىڭ ئىلگىرى سىز ئۇچۇن قىلغان ئىشلىرىدىن مىننەتدار بولىسىز، ئەگەر سىز بىلەن ئاتا ـ ئانىڭىز ئوتتۇرىسىدا زىددىيەت بار بولغان بولسا، مانا ئەمدى ئاراڭلاردا تېخىمۇ كۆپ چۈشىنىش ۋە كەڭ قورساقلىق بارلىققا كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سىز ئاتا ـ ئانىڭىز سىزنى بېقىش داۋامىدا ئۆتكۈزگەن خاتالىقلارنى تەكرارلاشتىن ساقلىنىپ قالىسىز. بۇنىڭدىن باشقا، ئانا بولۇش ئۆزىڭىزنىڭ بالىلىق چاغلىرىڭىزنى قانداق ئۆتكۈزگەنلىكىڭىزنى، ئۆزىڭىزنىڭ قانداق ئۇسۇلدا بېقىپ چوڭ قىلىنىپ ھازىرقىدەك ھالەتكە كەلگەنلىكىڭىزنى ئېسىڭىزگە سالىدۇ.

ۋاقتىڭىز

ئاتا ـ ئانا بولغىنىڭىزدىن كېيىن، ۋاقىت تۈيۈقسىزلا قىممەتلىك بىلىنىدىغان بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. سىز ھەربىر مىنۇت، ھەربىر كۈن، ھەربىر ھەپتە، ھەربىر ئاي، ھەربىر يىلنى قەدىرلەيدىغان بولىسىز، ۋاقىت ئۇچقاندەك ئۆتۈپ كېتىۋېرىدۇ. مەن زىيارەت قىلغان نۇرغۇن ئاتا ـ ئانىلار ئۆزلىرىنىڭ تۇرمۇشىنىڭ غايەت زور بىر ئالدامچىلىققا ئايلىنىپ قالغانلىقىنى، قانداقلا ئىش قىلماقچى بولسا يېتەرلىك ۋاقتى يوق ئىكەنلىكىنى دېيىشتى.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتاب توربېكىتى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

دۇنيا قارىشىڭىز

سىز ئۆزىڭىزنىڭ بارغانسېرى ھېسداشلىققا باي بولۇپ قېلىۋاتقانلىقىڭىزنى بايقايسىز، غەرەرسىز، ئاجىز، سېزىمچان بالىڭىز بار بولغاندىن كېيىن، دۇنيادىكى بىگۇناھ بالىلارنىڭ ئازاب ـ ئوقۇبىتى بەئەينى يۈرىكىڭىزگە خەنجەر سانجىلغانغا ئوخشاش سىزنى ئازابلايدىغان بولىدۇ. سىز يەنە ئۆزىڭىز ياشاۋاتقان جەمئىيەت ۋە ئۆزىڭىز تۇرۇۋاتقان تەشكىلاتنىڭ قىممەت قارىشىغا نىسبەتەن تېخىمۇ تىرناق ئاستىدىن كىر ئىزدەيدىغان 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 ـ 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 ئەپۇچان بولۇپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. سىز مۇھەببەتنىڭ شۇقەدەر كۆچلۈك 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 ھاكىمۇتلەق بولۇپ قالغانلىقىڭىزنى بايقايسىز، بۇ تۇرمۇشنىڭ ھەممە جەھەتلىرىدە سىزگە يارىدەم 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

ئازبيدۇ، سىز ئۇنى تېخىمۇ قوبۇل قىلىدىغان ۋە ئۇنىڭغا قايىل بولىدىغان بولۇشىڭىز ھەمدە ئۇنىڭ نەقەدەر ئاددىي ئەمەسلىكىگە ئاپىرىن ئوقۇشىڭىز مۇمكىن، چۈنكى ئۇنىمۇ سىزگە ئەڭ ياخشى ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. ئانا بولۇش سىزنى ئۆزىڭىزگە ئوخشاش ياشاش، ئۆز بەدىنىڭىزنى قوبۇل قىلىشىڭىڭ ئۆزىڭىزنىڭ ھوقۇقىڭىز ئىكەنلىكىنى بىلىۋېلىش پۈرسىتى بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. بىز پەقەت كىيىمىڭىڭ رازمېرىغىلا باش قاتۇرمايمىز، ئۆزىڭىز ۋە بالىڭىزنىڭ سالامەتلىكى بەدەن ئېغىرلىقىڭىزدىنمۇ مۇھىم.

ئانا بولۇش بەدىنىڭىزنى، تۇرمۇشىڭىزنى، نۇرغۇن ئىشلارغا بولغان قارىشىڭىزنى ئۆزگەرتىدۇ. گەرچە ئۇ ناھايىتى مۇھىم بولسىمۇ، ئەمما ئانا تۇغرىسىدىكى 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 ئۆزگىرىشكىلا باغلىق بولۇپ قالماستىن، يەنە بۇ خىل ھېسسىيات كەچۈرمىشىگىمۇ 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 (سىلىق) 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 ئەسته ساقلاشنى سەمىڭىزگە سېلىڭ.

● ھەربىر مىقدارنى ئاشۇرۇش، مېۋە ـ چىۋە، 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 ئومىد قىلغان بەدەن ئېغىرلىقىغا ئېرىشكىنىڭىزده، ھەيران قېلىشىڭىز مۇمكىن. بالام تۇغۇلۇپ توققۇز ئايلىق بولغاندىن كېيىن، بىر قېتىملىق تۇغۇتتىن كېيىنكى تەكشۈرتۈشته بەدەن ئېغىرلىقىمنى جىڭلىماقچى بولغانىدىم، بىراق ئىككىلىنىپ قالدىم، جىڭغا دەسسەپ تۇرغىنىمدا بەدەن ئېغىرلىقىمنىڭ ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرىكىگە قارىغاندا 0.5 كىلوگىرام يېنىكلەپ قالغانلىقىنى بايقىدىم، دېمەك، مەن

ئورۇقلىغان، بالا تۇغۇش ماڭا ئاتا قىلىغان ئارتۇق بەدەن ئېغىرلىقىمنى ئازايتقانىدىم.

مېنى ئىنتايىن تاسادىپىيلىق ھېس قىلدۇرغىنى شۇكى، بۇ ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرىش ئويلىغىنىمدەكلا ئۇنچىۋالا قىيىن ئەمەس ئىكەن، لېكىن يەنە ئويلىغىنىمدەكلا مېنى خۇشال قىلمىدى.

بالىلىق بولغىنىمدىن كېيىن، مەن ئۆزگىرىشكە باشلىدىم. ھازىر مېنى تېخىمۇ ھاياجانغا سالىدىغىنى 8 ـ نومۇرلۇق پادىچىلار ئىشتىنىنىڭ ماڭا پاتىدىغان بولغانلىقى ئەمەس، بەلكى ئېتىگەندە بالامنىڭ مېنى ئويغىتىشى ئىدى. مەن ئۇنىڭ كۆلۈمسىرەشلىرىگە قاراپ كېتىدىغان، ئۇنىڭ ئۆسۈۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ تۇرىدىغان بولغانىدىم. نۇرغۇن كىشىلەر بالىلىق بولساق ئەركىنلىكتىن مەھرۇم بولىدىكەنمىز دېيىشىدۇ، ئەمما مەن ئەركىنلىك توغرىسىدىكى يېڭى چۈشەندۈرۈشنى تاپقانىدىم. مەن كىيىم ـ كېچەكلەرنىڭ رازمېرىغا 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 ھامىلدارلىق 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 تەڭپۇڭسىزلىق، كىچىككىنە بوشۇشۇش ساقلىنىپ تۇرىدىغان بولسا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ھەتتا بىرقانچە كىلوگرام ئېشىپ كېتىشى مۇمكىن. ئويلاپ كۆرۈڭ، ئەجەبا بالىڭىز سىزنىڭ مۇشۇ بەدەللەرنى تۆلىشىڭىزگە ئەرزىمەمدۇ؟

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

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

ئاپتورى: فىرانسىس تريسا [ئەنگلىيە]
تەرجىمە قىلغۇچى: ئابدۇۋاھىت قاسىم

مەسئۇل مۇھەررىسى: شەمشىقەمەر ئابدۇراخمان
مەسئۇل كورېكتورى: زۆھرەگۈل سىدىق
مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى: ئەكبەر سالىھ
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: ئۈرۈمچى جىشىڭ سىيۇۋ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2014 ـ يىلى 7 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2014 ـ يىلى 7 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
فورماتى: 1230 × 880 م م 1/32 كەسلەم
باسما تاۋاق: 12.75
كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372- 5062-7
تىراژى: 5000 — 1
باھاسى: 36.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى : 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001