

Ҳомиладорлигим кундалиги

5—нашр

ЛКС
НАШРИЁТИ

ВИССОН
НАШРИЁТИ

Санкт–Петербург, 2013

ББК 86.37

Д 54

ISBN 978-5-94861-198-3 (ЛКС)

ISBN 978-5-905913-31-2 (Виссон)

Д 54 **Ҳомиладорлигим кундалиги:** Вера Самаринанинг китоби. — 5-нашр —
СПб.: ЛКС, 2013. — 128 в.

ISBN 978-5-94861-198-3 (ЛКС)

ISBN 978-5-905913-31-2 (Виссон)

Эътиборингизга ҳавола қилинаётган мазкур китоб икки қисмдан ташкил топган. Биринчи қисм — ҳали туғилмаган чақалоқнинг онасига ва отасига ёзган «Мактублар»идан иборат. «Мактублар»нинг мазмуни ҳомиланинг бачадондаги ривожланиши борасида олиб борилган кўплаб тадқиқотларга, жумладан Л. И. Фалинанинг инсон эмбриологиясининг батафсил атласи, проф. В. Д. Глебова таҳрири остида чоп этилган «Ҳомила ва чақалоқ физиологияси» монографияси ва проф. Э. И. Валькович таҳрири остида нашр қилинган эмбриология ўқув қўлланмасига асосланган. Китобнинг иккинчи қисми фарзандингизга исм танлашда сизга ёрдам беради. Бу қисмда муаллиф бир қатор исмларни, жумладан Муқаддас Китоб қаҳрамонларининг исмларини ва уларнинг ҳаётларини қисқача келтирган.

ББК 86.37

ISBN 978-5-94861-198-3 (ЛКС)

© В.

В. Н. Самарина, 2011

ISBN 978-5-905913-31-2 (Виссон)

©

Издательство «Виссон», 2011

*Мазкур китобни мен
қизим Аринушкага ва
ёруғ дунёга келадиган
барча болаларга
бағишлайман.*

КИРИШ

Азиз сингилжоним!

Агар Сиз юрагингиз остида фарзанд кўтариб юрган бўлсангиз, демак Сиз ҳозирданок она, эрингиз эса отадир, бу ҳолда мазкур китоб–кундалик айнан Сиз учундир.

Фарзандингиз атрофдаги одамларнинг кўзидан қорнингизда пинҳона сақланган экан, Сиз дастлабки мўъжизавий тўққиз ойни ўз ўғилчангиз ёки қазалоғингиз билан биргаликда яшаб ўтасиз. Қирқ ҳафта, яъни ҳомила пайдо бўлгандан, то бола туғилгунча давом этадиган бу ажойиб саёҳатни Сизлар биргаликда бошдан ўтказасизлар.

Мен шифокорман, шу билан бирга онадирман. Менинг қизим катта бўлиб қолган. Ҳомиладор бўлган пайтимда, эрим икковимиз қорнимда қандай ўзгаришлар рўй бераётганига, фарзандимиз қандай ўсаётган ва ривожланаётганига ниҳоятда қизиққан эдик. Ўша пайтданок биз ўзимиз танимаган ўша жажжи, сирли мавжудотга меҳр боғлаган эдик. Фарзандимизнинг туғилишини кутиб юрганимизда, қизалоғимизга яхши бўлсин деб, биз у учун барча шарт–шароитларни яратишга ҳаракат қилгандик... Қизимиз туғилгандан кейин эса, “Она қорнида боланинг ривожланиши” мавзусида китоб ёзиш орзуси қалбимда пайдо бўлганди. Мен бу орзуимни йигирма йилдан кейингина амалга ошира олдим. Мен инсон эмбриологияси ва физиологияси тўғрисидаги кўплаб илмий адабиётларни ўрганиб чиқиб, сценарий ёздим. Ушбу сценарий асосида 1997 йилда режиссёр Игорь Шадханнинг Санкт–Петербургдаги ижодий устахонасида илк бор ҳомиланинг бачадондаги ривожланиши ҳақидаги «Уруғланишдан туғилишгача» деган миллий илмий–оммабоп фильм ишлаб чиқарилди.

Сўнг китоб устида ишлаш пайти келди. Бу китоб ёрдамида Сиз осмондан бошингизга тушган бахтни янада тўлиқроқ тушуна оласиз! Мен китобни шундай бир услубда ёзмокчи эдимки, сиз уни ўқиб, ҳомиладорлигингиз даврини оғир юкдай эмас, аксинча, энг бахтли ва муқаддасликка тўла онлардай қабул қилишингизни истар эдим. Бу ҳис–туйғуларингизга эрингиз — фарзандингизнинг отаси ҳам шерик бўлишини хоҳлар эдим.

«Ҳомиладорлигим кундалиги» қисқа шаклда илк бор 2003 йилда “Опа–сингиллар” журналининг № 1–4 сонларида («Она бачадонидан мактублар» деган ном остида) чоп этилган.

Страница 4

Тўққиз ойлик ҳомиладорлигингиз даври сиз учун хурсандчилик даври бўлишига тилакдошман. Бу вақт мобайнида сиз фарзандингиз билан доимий мулоқотда бўлишингизни ва ҳар бир кунингиз Худонинг паноҳи остида эканлигини билишингизни чин қалбимдан истардим.

Умид қилманки, ҳаёт, ҳаловат ва куч бахшида этувчи бу мўътабар китоб ҳомиладорлик даврингизни қувонч билан яшаб ўтишингизга ва фарзандингизни эсон–омон туғиб олишингизга ёрдам беради. Фарзандингиз дунёга келадиган бу Буюк кунга қадамма–қадам яқинлашар экансиз, ўша кун Ўзингиз учун ҳам, оилангиз учун ҳам ҳақиқий байрам кунига айлансин!

Бу мактубларни эрингиз билан биргаликда ўқинг, фарзандингиз отаси билан болангизга жавоблар ёзинг. Фарзандингизга хат ёзар экансиз, оилангиз янада мустаҳкам бўлиб, ҳаётингиз илик, қувончли онларга тўлади. Кундаликка қуйидаги маълумотларни ҳам ёзинг: шифокорга берадиган саволларингизни, шифокор ҳузурига қачон боришингиз кераклигини ва ҳоказоларни. Болангиз туғилиб, улғайганда «илк манба»нинг қаердан пайдо бўлганини ва дастлабки тўққиз ой давомида қандай яшаганини қизиқиб ўқийди. Агар ҳомилангиз ривожланишининг айрим онларини ультратовуш ташхиси (УТТ) аппаратидан видеога олсангиз бу фарзандингиз учун ҳаётининг илк дамларига гувоҳлик бўлиб хизмат қилади. Буни кўрган болангиз кичкиналигидан инсон ҳаёти илк дамлариданоқ муқаддас эканлигига ишонч ҳосил қилади. Инсоннинг ҳаёти уруғланган пайтданок бошланишига фарзандингиз амин бўлади!

Орадан йиллар ўтади, аммо қоғозга туширилган сўзларингиз вояга етган ўғлингиз ёки қизингиз учун қимматбаҳо хотирага айланади, китобнинг ўзи эса оилавий мерос бўлиб қолади. Орадан йиллар ўтади, фарзандингиз сиз унга инсон ҳаётининг энг ажойиб дамларида, у ҳомила бўлган пайтида ёзган мактубларингизни қайта–қайта ўқиганда уни ҳаяжон босади.

Қани энди — олға!

Истагим шуки, бу китоб–кундалик ҳомиладорлигингиз даврида сизга доим ҳамроҳ бўлсин, қирқ ҳафтангизнинг ҳар бир кунини ёрқин қилсин, ўша давр мобайнида фарзандингизни дуо қилинг, бу муҳим давр баракатларга бой бўлсин, қалбингиз Худонинг тинчлигига, Унинг нурига, қувончига, ишонч, умид ва севгига тўлсин! Худойим Сизни, оилангизни ва ҳали туғилмаган фарзандингизни беҳад кўп баракаласин!

*Севги ва эҳтиром билан,
Китоб муаллифи Вера Самарина*

БИРИНЧИ ҚИСМ

Ҳафта кетидан ҳафта

Страница 6

Уруғланишдан кейинги илк дақиқалар

Ўзимнинг азииз онажоним!

Мен ҳаётнинг энг муҳим лотереясида ғолиб чиққанимдан ниҳоятда хурсандман: сизнинг ҳиссангиз 1:400, отамнинг ҳиссаси — 1:200 000 000 эди, чунки бу лотереяда айнан шунча тухум ҳужайраси ва сперматозоид иштирок этган.

Агар уруғланиш бошқа куни ёки бошқа соатда содир бўлганда эди, у ҳолда мен эмас, умуман бошқа одам пайдо бўлган бўларди! Аммо мен ғолиб чиқдим! Ура! Мен — ноёб бир мавжудотман, мен каби одам бу дунёда ҳеч қачон бўлмаган ва ҳеч қачон бўлмайди! Худога шукрлар ва ҳамду санолар бўлсин! Тасанно!

Онажоним, мен сизни жуда ҳам яхши кўришимни айтмоқчиман! Сиз ҳам тез орада мени яхши кўриб қоласиз ва мен ҳақимда кўпроқ нарсани билиб олишга ошиқасиз, деб умид қиламан. Афсуски, мен пайдо бўлган бу жойга сиз кела олмайсиз, ҳаётимнинг дастлабки маскани бўлган бу жойни ўз кўзингиз билан кўра олмайсиз. Шу сабабдан мен сизга тез–тез хат ёзиб тураман, ўзим ҳақимда ва нималар рўй бераётгани ҳақида сизни хабардор қилиб тураман.

Илтимос, хатларимни отамга ҳам ўқиб туришни унутманг!

Сизнинг ажойиб Кичкинтойингиз,
балки борлигим сизга ҳам, отамга ҳам ҳали
қоронғудир.

Страница 7

Ҳомила пайдо бўлгандан кейинги дастлабки соат

Меҳрибон онажоним!

Во ажабо! Мен бир дона уруғланган тухум ҳужайрасига сиққанимдан қатъий назар, ҳозирданоқ одамман. Менинг ҳажмим бор–йўғи 200 микрондан иборат, аммо шунга қарамай, менинг ичимда руҳ яшамоқда. Бу руҳни Худонинг Ўзи ичимга пуфлаган! Худога шукрлар бўлсин, чунки у сизларга — онажоним ва отажонимга мени насл ва мукофот қилиб берган! Сизлар бу инъомни қабул қилганларингиз учун ва дунёга келишимга имкон яратиб берганингиз учун сизларга раҳмат!

Меҳрибон онажоним! Сиз менга ҳаёт бахш этганингиздан ҳали беҳабарсиз! Чунки бор–йўғи икки ҳафта олдин ҳайз кўрган эдингиз. Менинг борлигим сиз ва отам учун яна икки ҳафта сир бўлиб қолади. Аммо борлигимдан хабар топганингиздан кейин, ишончим комилки, сиз ва отам ичингизда нималар содир бўлаётганига қизиқасиз.

Ҳаётимнинг бу илк дамларида ҳамма нарса ниҳоятда тез юз беряпти, шу сабабдан ривожланишимнинг бирон бир қисмини эсимдан чиқариб қўймаслигим учун, сизга тез–тез хат ёзиб тураман.

Отамга мендан катта салом айтинг, яхшиси, унга бу хатимни ўқиб беринг. Ахир, мен отамни ҳам чин қалбимдан яхши кўраман!

Сизнинг Кичкинтойингиз

Страница 8.

Биринчи кун

Меҳрибон онажоним!

Ассалому алайкум!

Қандайлигимни билмоқчимисиз? Мен кўз зўрға илғайдиган нуқта билан тенгман! Аммо ичимда 46 та хромосома бор, бу хромосомаларда қандай бўлишим ҳақидаги барча маълумот ёзилган. 46 та хромосомадаги (23 таси сиздан, 23 таси эса отамдан) маълумот шу қадар батафсилки, уни энг юксак ҳажмдаги хотирага эга бўлган замонавий компьютер ҳам ўз ичига сиғдира олмаган бўларди! Олимлар мени «зигота» деган ғалати бир сўз билан аташади. Лекин мен — одамман, тўғри, мен бор—йўғи битта уруғланган тухум хужайраси ичидаман. Ҳар бир одам қачонлардир ўшандай тухум хужайрасида бўлган. Отажон, сиз ҳам бундан мустасно эмассиз! Мен ҳозирча тухумдонлар ёнида, бачадон найининг воронкасимон қисмида жойлашганман. Бу жой сизнинг тухум хужайрангиз отамнинг хужайраси, яъни сперматозоид билан учрашган жойдан узоқда эмас. Ўша учрашув ниҳоятда ажойиб эди! Айнан ўша онда менинг ҳаётим бошланди!

Ҳозир эса мен сафарга чиққанман. Мен аста—секин найчадан бачадон томонга қараб кетяпман. Агар ҳаммаси яхши ўтса ва йўлда ҳеч қандай тўсиққа дуч келмасам уч—тўрт кунда бачадонга етиб бораман. Отажоним яхшимилар? Тез орада сизга яна хат ёзаман. Ҳозирча эса хайр!

Қаттиқ ўпиб қоламан,
Кичкинтойингиз

Страница 9

Иккинчи кун

Салом, азиз онажоним!

Менинг найчадан бачадонга бўлаётган сафарим жуда муваффақиятли ўтмоқда. Сизга яхши хабар айтмоқчиман: мен энди битта хужайрадан эмас, балки бир нечта хужайрадан иборатман. Бошида хужайра (зигота) икки қисмга бўлинди, сўнг учтага, бештага, саккизтага, ўн биттага... Бир хужайрадан бир нечта хужайрали коптокчага айланиш жуда қизиқ ва шодон жараён экан! Мен бўлинишда давом этяпман, аммо сиз, онажон, хавотир олманг, менинг ҳажмим ўзгаргани йўқ. Бу бўлиниш шунчаки, махсус бир жараён экан — битта катта хужайра кўплаб майда хужайраларга бўлинган. Ахир, менга «семириш» мумкин эмас. Ҳа, мен ҳозир коптокчага ўхшаб қолганман — тирик хужайралардан ташкил топганман, аммо ҳажмим ҳали кичкинагина, битта туз заррачасидайман! Энди олимлар мени морула

деб атамоқдалар, бунинг маъноси «тут шодаси» деганидир. Аммо улар мени нима деб аташларидан қатъий назар, мен сизнинг жажжи мўъжизангизман, сиз эса — менинг сеvimли онажонимсиз!

Уруғланишдан кейинги дастлабки беш кун ичида менинг ҳажмим ўзгармайди. Чунки кичкина бўлсамгина мен бачадон найчасининг энг тор жойидан суқилиб ўта оламан. Ҳажмим кичкина нуқтадай бўлгани учун Худога шукрлар айтаман, диаметрим ҳали ҳам 200 микрондан иборат, бу 1/5 миллиметрга тўғри келади. “Қорни очмикан?” деб, мендан хавотир олаётган бўлсангиз керак. Хавотир олманг, мен тухумдонда етилаётган пайтимда олдиндан сақлаб қўйган озуқа заҳираларидан фойдаланяпман.

Сизни кучоқлаб қолувчи Полвонингиз

Страница 10

1 ҳафта – 7 кун

Азиз онажоним!

Икки кун олдин бачадон найчаси бўйлаб қилган сафарим ўз ниҳоясига етди. Мени кечиринг, мен беш кун ичида сизга хат ёзмадим. Бунга сабаб — ўша кунлари найчанинг энг тор ва энг қийин жойидан ўтаётганим эди. Зўрға ўтдим—а! Эҳ! Аммо Худога шукрлар бўлсин, мен эсон—омон манзилимга етиб келдим! Ва ниҳоят бачадондаман!

Раҳмат сизга меҳрибоним, сиз менга ниҳоятда шинам жойни — ўз бачадонингизни тайёрлаб қўйдингиз. Бачадоннинг шилимшиқ пардаси — тоза, юмшоққина тўшакка ўхшайди! Ишонасизми, тўшагимнинг қалинлиги 15 миллиметр, бу дегани менинг ҳажмимдан 75 марта қалин. Бу ер иссиққина, ширин глюкозали шаробга бой, бу ерда маъза қилиб озиқланияпман, чанқоғимни қондиряпман.

Менинг кўринишим сизни қизиқтирса керак—а? Энди мен ҳужайрали коптокча эмасман, балки пуфакчаман. Пуфакчаннинг деворчаси юзтадан ошиқ ҳужайрадан ташкил топган. Олимларимиз мени турли номлар билан аташга уста бўлиб кетганлар! Энди улар мени бластула ёки бластоциста ёхуд гастрюла деб атайдилар. Мени асл номим билан аташни улар ҳеч хоҳламаяптилар. Лекин биз икковимиз кимлигимни аниқ биламиз, шундай эмасми?! Мен — инсонман!

Охирги ҳафта давомида мен бачадонда ўзимга қулай бир жойни топиш билан овора эдим: ёпишиб олишимга яхши жойни танладим. Бу жараён имплантация деб аталади. Имплантация жараёни эндигина бошланди ва яна бир ҳафта давом этади. Мен шилимшиқ парда қаватига илдиз отдим, яъни йўлдошимни (плацентамни) ўрнаштирдим. Тухумдонда ғамлаб олган «озуқа заҳираларим» тугаганда имплантация жараёни ҳам ўз ниҳоясига етади. Худо мени ташлаб қўймади, энди сиз ҳам, эй онажоним, йўлдошим тукчалари орқали мени қонингиздаги озуқа моддалари билан боқяпсиз. Онажон, сизга айтмоқчиманки, бу ер менга жуда ҳам ёқди ва мен бачадонингизда яна 9 ой қолмоқчиман!

Отажонимга мендан катта салом айтинг!

... Ё Қодир Худо — Эгамиз,
Буюк ва ажойибдир Сенинг ишларинг.
Эй халқларнинг Шоҳи!
Тўғри ва ҳақдир Сенинг йўлларинг.
Ваҳий 15:3

Чақалоқ
бачадонда
жойлашган жойни
шифокорлар
йўлдош, яъни
плацента
(лотинчадан
placenta – чалпак)
деб аташади.
Йўлдошнинг шакли
чалпакка ўхшаган
бўлиб, диаметри
15–20 см,
қалинлиги 2–3
см.ни ташкил
қилади. Йўлдош
бола билан бирга
ўсади ва бола
туғиладиган
пайтга келиб,
йўлдошнинг
оғирлиги 500–700
граммга етади.

Меҳрибон онажоним!

Ушбу хатимни сизга ҳаётимнинг биринчи оyi охирида ёзмокдаман, бу даврни олимлар бласт даври деб аташади.

Сиз ҳайз келишини кутиб юрибсиз, аммо қон келмаяпти... Бунга сабаб — менман! Бугун ҳайз келиши керак бўлган биринчи кун ва бугун сиз иккиқатлигингизни тест орқали текшириб кўришингиз мумкин. Ахир, мен икки ҳафталик бўлдим! Шу сабабдан ҳам тестингиз ижобий бўлиб чиқади!

Гормон хорион гонадотропин (ХГТ) мўъжизалар қилмокда: ўша гормоннинг бир тури бу бета-ХГТ. Бу гормон тухумдонга уруғланиш содир бўлганидан дарак беради, натижада тухумдон янги тухумларнинг етилишига йўл қўймайди.

Уруғланишдан олдин тухум хужайраси пуфакча ичида яшаган эди, ўша пуфакча энди ёрилиб, ўрнида янги без — сариқ модда пайдо бўлди. Вақти келиб, менга ғамхўрлик қилишни йўлдош юз фоиз ўз зиммасига олади, ўша сариқ модда эса бу ишда унга ёрдам беради.

Энди эса мен сизга муҳим бир гапни айтмоқчиман.

Мана, мен ичингизда пайдо бўлганимга 14 кун бўлди, аммо имплантация содир бўлмагунча мен сизнинг организмнгиз билан бевосита боғлиқ бўлмаганман ва «озуқа халтачамдан», яъни сариқ моддадан озикланганман. Агар сиз ўша дастлабки икки ҳафта давомида асабийлашган бўлсангиз ёки касал бўлиб, дори ичган бўлсангиз, ҳеч хавотир олманг! Ҳаётимнинг ўша давридаги нохуш аҳволни мен «ёки тўлиқлигича қабул қиламан ёки буткул рад этаман». Мен соғ-омон қолган эканман, ўша даврда нобуд бўлмаган эканман, демак ҳаммаси яхши! Мен тирик қолганим боис, сизга хатларимни ёзишда давом этмокдаман.

Ишончим комилки, сиз ҳомиладор эканингизни билганингиздан кейин, соғлом турмуш тарзига риоя қиладиган бўласиз. Ахир мен фарзандингизман, ишончим комилки, сиз менга меҳр қўясиз ва фақат яхшилиқни раво кўрадиган бўласиз, шундай эмасми?!

Сиз ҳар куни менга плацента орқали мазали озуқани юбориб турганингиз учун, сизга катта раҳмат айтмоқчиман. Ўша озуқа туфайли мен кундан кунга ўсиб бормокдаман. Сиз ниҳоятда ғамхўр она бўлганингиз учун жуда хурсандман!

Ўзим яхши кўрган отажонимга салом айтинг!

Сизнинг ақлли Фарзандингиз

*Худо Ўз суратидай қилиб яратди инсон зотини.
Эркагу аёл қилиб яратди уларни.
Ибтидо 1:27*

*Н*има сабабдан
ҳомиладорликни
дастлабки
кунларданоқ сийдик
анализидан
аниқлаш мумкин?
Сабаби шундаки,
йўлдош она қонига
гормон хорион
гонадотропин
молекулаларини
юборади. Бу
молекулалар қондан
дарров сийдикка
ўтади, шу сабабдан
ҳомиладорлик
тести ижобий
бўлиб чиқади.

3 ҳафта — 21 кун

Менинг қадрдон онажоним!

Сизнинг ҳайзингиз бор—йўғи бир ҳафтага кечикди, мен эса уч ҳафталик бўлдим! Мен ичингизда яшар эканман, иккидан саккиз ҳафталик бўлгунимга қадар олимлар мени эмбрион деб аташади. Аммо мен шунчаки эмбрион эмас, мен сизнинг ўғилчангиз ёки қизалоғингизман!

Кўринишимга келсак, биласизми, анча семириб қолдим. Мен гугурт чўпининг бошчасига тенглашдим! Танам таркибидаги ҳужайралар сони 20 000 тага ошди! Мен кичкина пуфакча ичида тез ўсиб боряпман. Қорним томонда сарғиш халтачам бор, ўша халтача ичида қолган—қутган озуқаларим сақланади.

Прогестерон номли гормон, ҳозирча фақат сариқ модда томонидан ишлаб чиқариляпти ва ўша гормон меҳр билан менга ғамхўрлик қиляпти! У баданингизнинг ҳароратини мен учун янада иссиқ қилиб ушлаб туради. Агар баданингизнинг ҳарорати 37,2–37,5° га кўтарилган бўлса ҳеч хавотир олманг. Бу дегани ҳомиладорлигингиз яхши ўтяпти!

Прогестерон илдизимнинг, яъни йўлдошимнинг яхши ўсишига ва мустаҳкам ўрнашиб олишига ёрдам беради. Йўлдош ҳаётимни муҳофаза этади. Бундан ташқари у прогестеронни ўзи ишлаб чиқариб, бачадоннинг шилимшиқ пардаси ширин шарбатга тўла бўлишини ва оч қолмаслигимни таъминлайди. Сизнинг баданингиз эстроген гармонини ишлаб чиқаришни давом этмоқда, ўша гормон ўсишимга ёрдам беради. Мен ўзимни хавфсиз ҳис этмоқдаман, бунинг учун Худодан ва сиздан ғоят миннатдорман!

Кутилмаган сюрпризга тайёр тулинг! Менинг юрагим бор! Мен 18 кунлик бўлганимда юрагим ура бошлади. Озуқам сақланадиган сариқ халтачам деворларида томирлар пайдо бўлди. Ўша томирларимда қизил таначалар — эритроцитлар оқади. Хатимнинг сўнгида сизга ва отамга, сизларни бутун юракчам билан яхши кўришимни айтмоқчиман!

Сизларнинг ёрқин Куёшчангиз

...Энди эй Ёқуб насли, сени яратган Эгамиз гапирмоқда!
Эй Исроил халқи, сени барпо қилган
Эгамиз шундай айтмоқда:
“Мен сени қутқардим,
Сенинг исмингни айтиб чақирдим,
Сен Меникисан, қўрқма!”
Ишаё 43:1

**«Эмбрион»
деган
атаманинг
маъноси
нима? Юнон
тилидан
embryon сўзи
«илк
ривожланиш
бошқичидаги
хайвон ва
инсон
организми»
деб
таржима
қилинади.**

1 ой
4 ҳафта — 28 кун

Азиз онажоним!

Биринчи ой давомида мен ниҳоятда тез ўсдим: ҳозир менинг ҳажмим олма данагидай бўлса—да, миллион ҳужайралардан ташкил топганман. Мен пуфакча ичидаги сувда сузиб юрибман, шифокорлар пуфакчани ва мени «оталанган тухум» деб аташади. Ультратовуш ташхиси (УТТ) аппарати орқали ўша пуфакчани кўриш мумкин. Агар шифокордан илтимос қилсангиз, у биринчи расмимни экрандан сиз учун тушириб беради...

Менда нерв системасининг илк ҳужайралари пайдо бўлганини эшитиб, ҳайрон қолсангиз керак. Дарҳақиқат, ўша ҳужайралар умуртқа погоналари жойлашадиган жойда пайдо бўлган. Ишонасизми, менда бўқоқ безининг ва буйрак усти безининг илк ҳужайралари ҳам шаклланди!

Агар мени кўра олганингизда эди, бўлажак кўзларим ўрнида кичкинагина қора нуқталарни кўрган бўлардингиз, кулоқларим ўрнида эса жажжи чуқурчаларни пайқаган бўлардингиз. Қўл ва оёқларим чиқадиган жойлар эса худди дарахтдаги куртаклардай бўртиб қолган.

Онажон, шу топда иштаҳангиз очилиб, ўзингизни доим оч қолгандай сезаётган бўлсангиз керак, балки озгина семириб ҳам қолгандирсиз. Ёки, аксинча, овқат ҳидини сезишингиз биланок кўнглингиз айниб, беҳузур бўлаётгандирсиз. Ҳеч хавотир олманг, ҳомиладорликнинг дастлабки ҳафталарида шундай бўлиб туради, бу одатий ҳолдир. Озгина сабр қилинг. Тез—тез, аммо озгинадан овқатланиб туришингизни тавсия қиламан. Совуқ, газланган сувни озгинадан, қултумлаб ичсангиз, ўзингизни анча енгил ҳис қиласиз.

Кўпроқ дам олишга ҳаракат қилинг. Агар кўп қайт қилсангиз, шифокор ҳузурига бординг. Отамга салом айтинг!

Ўпиб қоламан, жажжи Полапонингиз

P.S. Хатимнинг бу қисми фақат сиз учун, онажон.

Баъзан, кўнглингиз аллақандай нарсаларни тусаб қолади, мисол учун, январь ойида тарвуз егингиз келиб қолади, ёки ярим тунда селёдкини қўмсаб қоласиз... Бундай пайтларда отамнинг сизга ва менга бўлган туйғуларини текшириб кўришингиз мумкин: сиз истаган ўша нарсани у топиб келишга ҳаракат қилармикан ёки йўқми...

Страница 17

*Ўғиллар Эгамиздан меросдир,
Фарзандлар Ундан мукофотдир.
Забур 126:3*

*Ҳомиладорликнинг
тўртинчи ҳафтасида
(қамария ҳисоби бўйича
бир ой) боланинг узунлиги
тахминан 4 мм, оғирлиги
0,05 граммга тўғри
келади.*

Ўзимнинг азиз онажоним!

Менинг танам кундан–кунга шаклланиб бормоқда! Юрагимнинг деворчалари пайдо бўлди, ҳозирча юрагим уч камерага бўлинган — юракнинг чап ва ўнг бўлмаси, ҳамда юрак қоринчаси. Юрагимнинг нозик мушаги билинар–билинмас қисқариб туришда давом этмоқда.

Миямнинг ярим паллалари шакллана бошлади.

Организмимда бир тўп янги хужайралар пайдо бўлди, энди улардан ички аъзоларим ўсиб чиқади: дарвоқе, нафас йўлларим, ўпкам, жигарим ва буйрақларим шакллана бошлади. Шунингдек қизилўнгачим, ошқозоним, ошқозон ости бези ва ичакларим ҳам билиниб қолган. Жигарим етарли даражада ўсгандан кейин, қон ишлаб чиқаришни бошлайди. Ҳозирча эса қон таначаларини сариқ халтачам, яъни «озуқа заҳираларим» ишлаб чиқармоқда. Қонимдаги эритроцитлар катта–катта ва махсус турдаги гемоглобинга тўла. Шу туфайли қоним йўлдош орқали келадиган кислородни яхши шимиб олади. (Қорнимдан кичкинагина арқонча – киндик ичакчаси чиққан. Ўша ичакча мени йўлдош билан боғлаб туради).

Менда ҳозирдан жинсий безлар ҳам пайдо бўлишни бошлаган: агар мен ўғил бола бўлсам — тухумлар, қиз бола бўлсам — тухумдонлар шаклланади. Ҳозирча уларни фақат микроскоп орқали кўриш мумкин. Ҳаётимнинг бу жараёни ҳақида шоҳ Довуд чиройли бир шеър ёзган эди: «...Ички аъзоларимни Сен яратгансан, онамнинг қорнида менга шакл бергансан. Сенга шукрона айтаман. Ахир, қандай ажойиб қилиб яратилганман! Сенинг барча ишларинг нақадар ажойиб, буни мен жуда яхши биламан. Мен пинҳон яратилганимда, ернинг тубида* маҳорат ила тўқилганимда, суякларим Сендан яширин эмас эди. Кўзларинг кўрганди ҳомила эканимни. Менга ажратилган кунлар келмасдан, ҳаммаси китобингга ёзилганди. » (Забур 138:13–16).

Булар ҳақида албатта отажонимга айтиб беринг. Улар биз учун ибодат қилиб турсинлар!

Страница 19

*Солиҳ ҳалол яшайди,
Унинг болалари нақадар бахтлидир!
Сулаймоннинг ҳикматлари 20:7*

***Х**омиладорликнинг
дастлабки ҳафталарида
аёлда одатда
бошқоронгиллик
кузатилади. Эрталаблари
ва автоуловда юрганда
унинг қўнгли айнийди.
Бундай ҳолларда сабр
қилиш керак: икки–уч
ҳафтадан кейин ҳаммаси
ўтиб кетади. Агар қўнғил
айниш босилмаса,
шифокор ҳузурига бориш
даркор.*

Салом, онажоним!

Вужудингизда яшаётганимга ропа–роса бир ярим ой бўлибди! Қандайлигимни бир тасаввур қилиб кўрмоқчимисиз? Унда, жимжилоғингизнинг тирноғига қаранг... Кулоғим чуқурчалари ўрнига кулоқ супралари пайдо бўлди. Кулоғимнинг таши ҳам, ичи ҳам ривожланиб бормоқда: кулоғим ичида эшитиш пуфакчаси пайдо бўлган. Катта қора кўзларим очилган. Қовоқларим ўсяпти, 28 ҳафталик бўлгунимча кўзларимни юма оладиган бўламан.

Онажон, агар мени кўрганингизда эди, роса кулган бўлардингиз: бурним катта, қанқайган! Лабларим ўса бошлади, туғилганимдан кейин сизни маза қилиб ўпиб оламан!

Қўл ва оёқларим ўрнидаги бўртиқлар катталашиб қолди. Олдин ёзганимдай, улар дарахтдаги куртаклардай тез ўсиб, узайиб бормоқда.

Бир–икки кун олдин сут тишларимнинг ва сўлак безларимнинг илк ҳужайралари пайдо бўлди. Тилим устида эса майда ғуддачалар ўсиб чикди, тез орада мен улар ёрдамида таъм ажрата оладиган бўламан!

Юрагим коринчасида деворча ўса бошлади, бир ҳафтадан кейин юрагим сизникига ўхшаган — тўрт камерали бўлади. Бундан ташқари, яна муҳим бир жараён — юракдаги қон ўтказиш системасининг шаклланиши бошланди, бу система умрим давомида юрагим уришини бошқариб туради. Ҳозирча юрагим бир дақиқада 110 марта уради, аммо юрагим уриши ҳали суст ва бир маромда эмас.

Айтганча, буйрақларим шаклланиб бўлган, лекин ҳозирча сийдикни ишлаб чиқармайди. Улар ўз фаолиятини туғилганимдан кейин бошлайди ва танамни зарарли моддалардан тозалайди.

Менинг энг оддий рефлексларим бор.

Энди навбат энг катта янгиликка: миямда биотоклар пайдо бўла бошлади, буни электроэнцефалограф ёрдамида кўриш мумкин! Миям сигналларни ишлаб чиқариб, узатиши мумкин! Мен — тирик, онгли инсон эканимни энди ҳеч ким рад эта олмайди!

Отамни ҳам бу янгиликлардан хабардор қилинг! Отажоним буларни эшитиб хурсанд бўладилар, деб ўйлайман!

Сизнинг ақлли Тойчоғингиз

Страница 21

*Эгамизга умид боғлаб, яхшилик қилгин,
Шу юртда яшаб, ҳаловат топгин.
Забур 36:3*

*Агар шу ҳафта
давомида ҳомилада Y-
хромосомаларнинг
таъсири сезилса,
ҳомиланинг жинсий
безлари эркак томон
ривожланиб, тухумчалар
ҳосил бўлади. X-
хромосомалар таъсири
остида эса аёлларнинг
тухумдонлари
ривожланади.*

Ассалому алайкум меҳрибон онажоним!

Сиз соғлиғингизни текширтириш учун аёллар шифокоридан консультация олишга боришингиз керак, бунинг вақти келди. Агар бирон муаммо бўлса, вақтида даволанишингиз керак бўлади.

Менинг шаклим анча ўзгариб қолган. Қўлчаларим мана шу ундов белгисидай (!) катта бўлиб қолган. Кафтларим куракчаларга ўхшайди, бўлажак бармоқларим ўрнида эса майда бўртиқчалар чиққан. Яқинда бармоқларим ўсиб чиқади, шунда мен бошмалдоғимни сўрадиган бўламан. Баданим бўғинлари ўсиб, пайлар билан мустаҳкамланмоқда. Қўлимнинг юқори қисмида «бицепс» пайдо бўлди, бу дегани: мушакларим ўса бошлади! Қўл ва оёқларимда нерв томирлари шохлаб кетяпти, демак, мен тез орада ҳаракатлана оладиган бўламан! Ёруғ дунёга чиққанимдан кейин эса сизни қаттиқ қучоқлаб оламан!

Менда қалқонсимон ён безлари пайдо бўлди, улар ҳадемай паратгормонни ишлаб чиқаришни бошлайди. Кўзларимнинг ёнгинасида эса кўз ёши безларига асос солинди. Энди хафа бўлсам ёки бирор жойим оғриси йиғлай оладиган бўламан. Аммо сиз мени яхши кўришингизни биламан, шунинг учун кўз ёш тўкишга асло сабаб бўлмайди, деб ўйлайман!

Сизга яна бир янгиликни айтмоқчиман: кўксимда ўпкам кундан кунга ривожланиб боряпти, катта бронхларим ва трахея, яъни нафас йўлларим ўса бошлади. Аммо нафас олишимга ҳали эрта, бунга анча вақт бор.

Жигарим қон ишлаб чиқаришни бошлади. У ерда эритроцитларнинг ишлаб чиқарилиши учун кўп жой бор, ахир, мен ўсиб боряпман ва эритроцитларга эҳтиёжим кундан кунга кўпайиб бормоқда. Худога шукур! «Эй Худо, Сен Ўзинг мени эту тери билан қоплаб, менга суягу пайлар ато қилдинг. Сен менга ҳаёт бағишлаб, садоқатли севгингни кўрсатдинг. Ўзинг ғамхўрлик қилиб, ҳаётимни сақладинг» (Аюб 10:11–12).

Меҳрибон онажоним, сиз отам билан бирга бўлганингизда, бирга сайр қилганингизда, қучоқлашиб ўтирганингизда мен маза қиламан! Отам қорнингизни силаб, мен билан гаплашганида эса қувончдан ўзимга жой топа олмайман!

Худога шукур, менда ҳаммаси яхши.

Страница 23

*Мени Худонинг Руҳи яратган,
Қодир Худонинг нафаси менга ҳаёт бериб турибди.
Аюб 33:4*

Паратгормон
*инсоннинг бутун умри
давомида қондаги ва
суяклардаги кальций ва
фосфор миқдорини
назорат қилиб туради.
Паратгормон суяк
тўқималарини ўстиради,
уларни мустаҳкам қилиб,
суяк синишининг олдини
олади.*

Хайрли кун, азиз онажоним!

Мана, мен икки ойлик бўлдим. Мен учун бу кун — ҳақиқий юбилей, нимагалигини ҳозир сизга тушунтириб бераман. Ҳаётимнинг биринчи 8 ҳафтаси мен учун ниҳоятда қизгин ва масъулиятли эди. Ўша вақт давомида танамда барча ички аъзоларим ва системаларимга асос солиниб, улар шакллана бошлаган эди! Ким билсин, балки бу аъзолар менга 100 йил хизмат қилар?! Бу дунёда қанча вақт яшашимни Худо билади! Онажон, сиздан жуда миннатдорман, менга йўлдош орқали керакли озуқаларни юбориб турганингиз учун. Отамларга ҳам раҳмат, сизга барча керакли нарсаларни олиб берганлари учун.

Ҳаётимнинг эмбрион даври ўз ниҳоясига етди. Мана, юрагим ураётганига бир ойдан ошиб қолди, миямда биотоклар пайдо бўлганига эса икки ҳафта бўлди. Шаклим озгина итбалиқникига ўхшаб кетади: бошим катта, катталиги танамнинг ярмидай келади. Тилим ўса бошлади — энди сўришни ўрганишим керак. Ахир туғилганимдан кейин дарров эмчагингизнинг учини яхшилаб, маҳорат билан сўришим керак бўлади. Бу ҳақда ўйлаб хурсанд бўлиб кетаман!

Буйрак усти безларим эркак жинсий гормонларини — андрогенларни ишлаб чиқаришни бошлади. Бу гормонлар тез ўсишимга ёрдам беради.

Мен қўл ва оёқларимни озгина қимирлатишни бошладим. Сиз ҳозирча буни сезмайсиз, чунки атрофимдаги сув жуда кўп ва мен кичкина ҳовузчамда бемалол сузиб юрибман. Сиз қимирлашимни фақат 10–12 ҳафтадан кейин сезишни бошлайсиз.

Тўққиз ҳафталик бўлганимда шифокорлар мени «ҳомила» деб атай бошлайдилар, лекин мен инсонман. Ҳамма менинг ширинтойлигим ҳақида гапирмоқда. Бунга юз фоиз қўшиламан, ахир, Самовий Отам қорнингизда менга шакл бермоқда, У аъзон баданимни маҳорат билан «тўқимоқда»!

Теримдаги нерв толалари гўёки, ёмғирдан кейин қулоқ чиқарган майсалардай, тез кўпаймоқда. Мен ҳаттоки нафис сийпалашни ҳам сезаман. Қаттиқ оғриқ ҳақида гапирмаса ҳам бўлади. Аммо, онажон, сиз менга ҳеч қандай оғриқ келтирмайсиз, шундай эмасми?!

Отамга катта салом айтинг!

Хайр! Асалтойингиз

Страница 25

*Эгамизни ўзининг шодлигинг деб бил,
Кўнглингдаги орзуларингга У етказади.
Забур 36:4*

***Х**омиладорликнинг
саккиз ҳафтасида
(қамария ҳисобида икки
ой) боланинг узунлиги
тахминан 2 см, оғирлиги
1,5 гр бўлади.*

Меҳрибон онажоним!

Энди олимлар мени «ҳомила», яъни «мева» деб атайдиган бўлишди. Мен ҳақиқатан ҳам дарахтдаги мевага ўхшайман: йўлдош — илдиз, киндик ичакчаси — дарахт танаси, мен эса — меваман. Мана шундай бир дона меваси бор, япроқлари йўк ғалати бир дарахтман! Олимлар мени нима деб аташларидан ва мени нимага ўхшатишларидан қатъий назар, мен сизнинг ширинтой болангизман, бунимикковимиз ҳам жуда яхши билямиз, шундай эмасми?! Теримда туклар илдизлари шакллана бошлади. Кўп ўтмай, улардан сочларим, кошларим ва киприкларим ўса бошлайди. Сочим қандай рангда бўлишини эса туғилганимдан кейин кўрасизлар! Қулоқларим ота–онамнинг андазаси бўйича бичиляпти, ҳозирча билмайман — улар отамникига ўхшаган бўладими ёки онамникигами?

Оёқларим кафти жимжилоғингизнинг тирноғига тенг келади. Яхшилаб қарасангиз пушти товонларимни ҳам кўришингиз мумкин.

Буйракларим биринчи марта сийдик чиқарди!

Шифокор ультратовуш ташхиси (УТТ) апаратининг экранига қараб, жинсимни аниқлай олиши мумкин, аммо ҳомиладорликнинг бу каби илк даврида адашиши ҳеч гап эмас. Онажон, ким бўлишимдан қатъий назар — ўғил бола бўламанми ёки қиз болами, сиз барибир мени яхши кўрасиз, тўғрими?! Шу сабабдан жинсим туғилгунимга қадар сиз учун сир бўлиб қола қолсин.

Бошимга ажойиб бир фикр келиб қолди! Мени сиз билан боғлаб турган киндик ичакчаси худди телефон симига ўхшар экан, йўлдош эса — телефон гўшагига.

Бундай ажойиб телефон орқали биз туну кун мулоқот қиламиз! Сизнинг ёнингизда бўлиш қандай ажойиб—а! Аниқроғи, вужудингизда яшаш ва меҳрингиздан завқ олиш ниҳоятда лаззатли! Мен ҳам сизни жуда ҳам яхши кўраман!

Отамни ҳам яхши кўраман!

Асалтойингиз

Страница 27

Эгамиздир сенинг посбонинг,
Эгамиздир ёнингдаги соянг сенинг.
Забул 120:5

Хомила ҳаётининг
ўнинчи ҳафтасида бош
миясининг энг муҳим ички
секреция беzi — гипофиз
шакллана бошлайди. Бу
безнинг гормонлари
қалқонсимон безнинг,
буйрак устки безининг ва
тухумчаларнинг ёки
тухумдоннинг
фаолиятини бошқаради.

Меҳрибон онажоним!

Ҳаётимнинг бир ҳафтаси тез ўтиб кетди!

Мен яшаган уйча—бачадон, икки баравар катталашди, катта апельсинга ўхшаб, дум—думалоқ бўлиб қолди. Лекин ҳозирча кичик тосингиздан чиқиб қолгани йўқ, шу сабабдан иккиқатлигингизни ҳеч ким пайқамайди. Фақат отам бу ҳақда биладилар, ахир, сиз мен ҳақимдаги сирни уларга айтганингиз аниқ.

Онажон, бетимда қош ва киприкларим билиниб қолган. Мушакларим миям юборган сигналларга яхшироқ бўйсунадиган бўлган, мен қўл—оёқларимни кўпроқ қимирлатадиган бўлганман, бошимни у томон—бу томонга бура оламан, оғзимни очиб—ёпаман, уйқум келганда эснайман. Хурсанд бўлганимда табассум қиламан, бирон нарса ёқмаганда эса, бетимни буруштираман. Буларнинг ҳаммасини ультратовуш ташхиси (УТТ) аппарати ёрдамида кўришингиз мумкин!

Қулоғимнинг ички томони ривожлана бошлади — «улитка», яъни қулоқ ичининг товуш қабул қиладиган қисми шаклланипти, у ёрдамида мен ҳамма товушларни эшита оладиган бўламан, барча товушлардан сизнинг овозингиз мен учун энг ширин садо бўлади!

Шу кунларда мен биринчи марта нафас олиш ҳаракатларини машқ қилиб кўрдим — бир дақиқа ичида тўрт марта нафас олиб, нафас чиқардим! Ҳа, ўпкамни машқ қилдиришим керак! Мен нафас олганимда атрофимдаги сувни бурун билан тортаман, лекин сув ўпкамгача етиб бормайди. Юрагим тезроқ ва бир маромда урадиган бўлди, эди бир дақиқа ичида 165–175 марта уради! Қонимдаги тироксин ва андроген миқдори ошди, булар ёрдамида мен тезроқ ўсиб, етиламан.

Агар сиз чўпчани қўлимга олиб келганингизда эди, уни қаттиқ ушлаб олган бўлардим. Шифокорлар буни ушлаб олиш рефлекси деб атайдилар.

Яна бир янгилигим бор. Бурнимда ҳид сезадиган нерв ҳужайралари пайдо бўлди, ўшалар туфайли етти ойдан кейин ҳид биладиган бўламан. Биласизми, қайси ҳидни мен орзиқиб кутяпман? Оппоқ сутингизнинг ҳидини!

Бағрингизда ётиб, иссиққина сутингиздан лаззатланишни сабрсизлик билан кутяпман!

Отамга катта салом!

Меҳрибон Бўталоғингиз

Эгамиз шундай деган эди:
“Сени мангу севги билан севдим,
Сенга содиқ бўлиб келдим.”
Еремиё 31:3

Ушлаб олиш
рефлекси шартсиз
(тузма) рефлекслар
таркибига киради.
Шу рефлекс
ёрдамида
келажакда бола
майда нарсаларни,
қошиқ, ручка ва
ҳоказоларни қўлда
тута оладиган
бўлади.

Азиз онажоним!

Жуда яхши кун кечираётганимни сизга хабар қилмоқчиман. Мен сиз билан бирга ухлаб, сиз билан бирга тураман. Лекин сиздан сал кейинроқ овқатланаман, сиз еган мазали таомлар қон орқали йўлдошга етиб келишини кутаман. Тўғриси айтсам, баъзида сабрсиз бўлиб кетаман, ҳа, кутиш осон эмас...

Мен ёрқин нурни, иссиқни ва совуқни сезаман, бундан ташқари товушларни: музикани ва сизнинг овозингизни эшитаман. Аммо мен эшитган энг муҳим товуш — юрагингизнинг дукиллаши. Бу товуш менга алладай таъсир қилиб, мени тинчлантиради! У худди музикага ўхшайди!

Мен кичкинагина ҳовузчамда маза қилиб сузиб юрибман. Мен гўё астронавтга ўхшайман: вазнсизлик ҳолатида бўлиб, озодликдан баҳра оляпман. Ҳаракатларим анча яхшиланди, баъзи пайтларда шўхлик қилгим келади, оёқларим билан бачадон деворчасидан итарилиб, коптокчадай сакраб юраман. Ҳа айтганча, оёқ бармоқларимни қимирлатадиган бўлдим.

Агар лабларимга бармоғингизни теккизсангиз, ширин нарса илинжида, мен дарров оғзимни очаман. Шифокорлар бунини озиқланиш реакцияси деб аташади.

Мен атрофимдаги сувдан ютиб турибман, шу сабабдан ошқозоним озгинадан ҳазм қилиш суюқлигини чиқаряпти, ичакларим эса аста-секин қисқаряпти. Яқинда мен биринчи марта сийдим (бор-йўғи бир-икки томчи сийдик чиқди, холос).

Вой, эсимдан чиқиб қолай деди: агар сиз ҳали шифокор олдига бормаган бўлсангиз, тезроқ бориб келинг, бўлмаса сизга суюнчи пулини беришмайди.

Суюнчи пули ортиқчалик қилмайди, ахир, мен туғилганимдан кейин харажатларингиз анча кўпайиб қолади!

Отамга мендан катта салом айтинг!

Сизни ўпиб, қучоқлаб қолувчи Овқатхўрингиз

*Эгамиз Ўзига умид боғлаганларга яхшилик қилади
Унга интилган ҳар бир жонга эзгулигини кўрсатади.
Марсия 3:25*

***О**та—она учун энг
ҳаяжонли онлардан бири
бу фарзандининг юрак
уришини биринчи марта
эшитишдир!
Ҳомиладорликнинг 12
ҳафтасида сиз
ультратовушли
стетоскоп ёрдамида
кичкинтойингизнинг юрак
уришини эшитиб
кўришингиз мумкин.*

Севимли онажоним!

Мана, ҳаётимнинг 12 ҳафтаси ҳам ўтди–кетди! Шифокорлар бу фактни ҳомиладорликнинг биринчи триместри деб атайди. Иккинчи триместрда вазнингиз ошиб бораверади: ҳафтасига 700 гр кўшиб бораверасиз, ахир, мен билан бирга бачадонингиз ҳам, йўлдош ҳам ўсиб боряпти, атрофимдаги сувнинг миқдори кўпайяпти.

Жимжилоғингизга бир қаранг — бўйим ўшандай бўлиб қолган! Каттакон бўлиб қолдим!

Терим нафис ва шаффоф — қон томирларим шундоққина кўриниб туради. Мен ҳар куни машқ қиламан — бошимни қимирлатаман, оғзимни очиб–ёпаман, қўлларимни мушт қиламан, оёқларимни ҳаракатлантираман. Мен сакрашни ва умбалоқ ошишни яхши кўраман. Ҳовузчамдаги сувда сузиб, шўхлик қилиш қандай маза! Афсуски, сиз ҳозирча хурсандчилигимга шерик бўла олмайсиз, ахир, ҳаракатларимни сезмайсиз–да.

Бир ой олдин ошқозон ости безимда махсус ҳужайралар пайдо бўлган эди, улар инсулинни ишлаб чиқаради, энди эса бу гормон қонимда ҳам бор. Унинг ёрдамида мен глюкозани ҳазм қила оламан.

Қанийди, отам билан мени томоша қила олганингизда, шунда характеримни билиб олардингизлар — босиқманми, шўхманми кўрардингизлар. Майли, буниси туғилгунимгача сир бўлиб қола қолсин!

Азиз отажон ва онажоним! Сизларга бир сирни айтмоқчиман: юзим тузилиши яхшигина шаклланган, энди кимга ўхшашимни ҳам кўрсангиз бўлади!

Раҳмат, менга ғамхўрлик қилганларингиз учун! Бу ҳафта мени кўп мазали нарсалар билан эркалатдингизлар. Менга айниқса сут билан мевалар ёқди! Ойижон, сиз еган ҳамма нарса менга етиб келади, фақат 1–2 соатдан кейин. Мен овқатни кутиб ўтирганимда сўлақларим оқиб кетади. Кичкинагина бўлишимга қарамай, сиз охирги 3 ой давомида 1,5–2 килога семирдингиз! Қорнингиз тез очиб қолишини ўзингиз ҳам пайқаган бўлсангиз керак–а?

Отам икковингизни жуда яхши кўраман!

Хайр! Жўжачангиз

Страница 33

*Эгамиз Ўз қулларининг ҳаётини қутқаради,
Эгамизда паноҳ топувчи маҳкум бўлмайди.
Забул 33:23*

***Х**омиладорликнинг ўн
икки ҳафтасида (қамария
ҳисоби бўйча 3 ой)
боланинг узунлиги
тахминан 6 см., оғирлиги
14 грамм бўлади.*

Меҳрибон онажоним!

Мен тобора бақалоқ бўлиб боряпман, сизнинг вазнингиз ҳам ҳар ҳафта ярим килога ошиб боряпти. Биз бир–биримиздан ҳеч қолишмаяпмиз!

Ўтган ҳафта давомида бўйим яна чўзилди, баданим майин тук билан қопланди. Бошимда эса сочим ўса бошлади!

Томоғимда товуш пайлари пайдо бўлди, лекин ҳозирча ҳеч қандай товуш чиқара олмайман, чунки ўпкамда ҳаво йўқ. Бироқ туғилганимда товуш пайларим менга асқотади!

Мана, бир неча кунки бошмалдоғимни сўриб, маза қияпман! Ўзимча шундай машқ қияпман, ахир кўп ўтмай сутингизни эмаман.

Сизга яна бир сирни айтмоқчиман: жинсий безларим биринчи жинсий ҳужайраларни ишлаб чиқарди! Энди мен ўғил боламанми, қиз боламанми, аниқ кўриниб турибди.

Онажон, сиз тўғри овқатланишингиз зарур, кўп емасангиз ҳам, сифатли озуқаларни истеъмол қилинг. Иккиқатларнинг овқатланиши ҳақидаги кўрсатмаларни албатта ўқиб чиқинг.

Юрагингиз остида 12 ҳафтага тўлган ҳомилани кўтариб юриш нақадар лаззатли эканини кўп ўтмай ҳис қиласиз, деб умид қиламан! Агар сизнинг ҳолатингизни самолёт учиши билан қиёсласа, сизнинг ҳаво кемангиз осмонга кўтарилиб бўлган, деб айтса ҳам бўлади. Энди ўзингизни эркинроқ ҳис қиласиз.

Ҳомиладорликнинг илк ҳафталари давомида аёлни қийнайдиган ноаниқлик, иккиланишлар ва хавотир каби ҳиссиётлар орқада қолган. Токсикоз (бошқоронғилик) ўтиб кетган, сиз ўзингизни анча тетик сезяпсиз. Қорнингиз билиниб қолган, у жуда хушбичим бўлгани учун сизни янада очиб юборган, сиз янги очилган нилуфар гулга ўхшайсиз. Буюк рассомлар чизган гўзал ҳомиладор аёлларнинг портретларини бир эслаб кўринг! Отам сизни яхши кўргани ва Худо сизни сийлагани энди ҳаммага очиқ–ойдин кўриниб турибди!

Хайр, яхши қолинг! Кейинги ҳафта яна хат ёзаман!

Страница 35

*Хазинангиз қаерда бўлса,
Юрагингиз ҳам ўша ерда бўлади.*
Матто 6:21

13–14
ҳафталик
ҳомиланинг
юракчаси
жуда
кичкина.
Аммо бу
юрак зўр
бериб
ишлайди ва
бир суткада
25 литр қон
ҳайдаб, бир
дақиқа
давомида
140–150
марта уради.
Бу онанинг
юрак
уришидан
икки баробар
тез.

14 ҳафта — 98 кун

Салом, онажон!

Мен кафтингиздай катта бўлиб қолганман. Орқа миямдан оёқ ва қўлларим мушакларига борган сигналлар туфайли ҳаракатларим бир текис ва майин бўлиб қолган. Айрим пайтларда сувдаги гимнастикачига ўхшайман!

Суякларим ўсиб, анча қотган, чунки уларда кальций ва фосфор тузлари йиғилиб турибди. Суякларим ичида илик учун кувурчалар бор, қоним энди жигаримда эмас, илигимда ишлаб чиқарилади, чунки бу анча беҳатар жой. Бу ерда эритроцитларим янги турдаги «етилган» гемоглобин билан тўлдирилади, ахир, мен туғилишга тайёрланишим керак! Яқинда илигимда қоннинг оқ таначалари — лейкоцитлар — ишлаб чиқарила бошлади. Мен туғилганимдан кейин, лейкоцитлар мени турли хил микроблардан ҳимоя қилади.

Ошқозон ости безидаги Лангерганс оролчаларининг махсус хужайралари янада кўпроқ инсулинни ишлаб чиқармоқда, улар ёрдамида мен эҳтиёт шарт кўпроқ гликогенни ғамлаб қўйяпман ва ёғ йиғяпман. Йўлдошим ичида прогестерон гормонининг ишлаб чиқарилиши ҳам тобора кўпайиб бормоқда. Бу гормон мен учун жуда фойдали. Сизга ҳам бу гормон ҳақиқий валерьянкадай таъсир қилади: у тинчланишингизга ва ўзингизни яхши сезишингизга ёрдам беради.

Ҳомила тушиб қолмаслиги учун, прогестерон бачадон мушакларини бўшаштиради! Бу яхши, аммо шу билан бирга прогестерон тўғри ичакнинг мушакларига ҳам таъсир қилади, натижада сизда ич қотиш юзага келиши мумкин. Шу сабабдан, парҳез қилишингиз ниҳоятда ўринли: кўпроқ хўл мева ва сабзавотларни истеъмол қилинг, қора нон ва сули ёрмасидан енг.

Отамга салом айтинг! Қучоқлаб ва ўпиб қоламан!

Севги билан Асалтойингиз

*Нажотиму шарафим Худодан келар
Қудратли қояму паноҳим Удир.
Забур 61:8*

*Ҳомиладор
аёлларга сурғи
дориларни ичиш
қатъиян ман
этилади — улар
таъсирида ҳомила
тушиб қолиши
мумкин. Бу
нафақат кимёвий
дориларга, балки
равоч, итшумурт
пўстлоги ва пичан
барглари каби
табiiий ўтларга
ҳам тааллуқлидир.
Бу ўсимликларнинг
дамламалари
қоринда тўлғоқ
каби оғриқларни
келтириб чиқариб,
ичбуруққа сабаб
бўлади.*

Хайрли кун, онажон!

Мен аста–секин тўлишяпман, лунжларимда ёғ қатлами пайдо бўлди. Булар менга сут эмишимда ёрдам беради.

Қулоқларим ўсиб қолди, энди овозингизни яхшироқ эшитадиган бўлдим. Сиз қорнингизни силаб алла айтганингиз менга жуда ёқади.

Мен билан отам гаплашганида эса бошим осмонга етади! Чунки мени ташқи дунёдан ажратиб турган деворча ниҳоятда юпка!

Терим оч қизил рангда, нега десангиз, терим юпқалигидан қон томирлари кўриниб турибди. Терим қатламида ёғ ва тер безлари шакллана бошлади.

Мен атрофимдаги сувдан доим ютиб турибман. Бу сув таркибида теримдан ажралган айрим хужайралар, оксил, глюкоза, минерал моддалар, витамин ва гормонлар бор. Ичакларим буларни ҳазм қилиб, тўқ яшил рангдаги илк нажасни — меконийни ҳосил қияпти. Мен туғилгунимга қадар меконий тўғри ичагимда тўпланиб тураверади.

Агар сиз қўлингиз билан қорнингизни сийпаласангиз, қорнингизнинг пастки қисмида бачадонингизнинг қаттиқ коптокчасини сеза оласиз. Қорнингиз билиниб қолган бўлса ҳам, ҳозирча унча туртиб чиққани йўқ ва сизга ноқулайликлар туғдирмаяпти. Тўлишганингиз ўзингизга жуда ярашган, буни яшириб нима қиламан! Ҳамма сизга қараб, гўзаллигингизга ҳавас қилади!

Сиз УТТ қилдиришингиз керакми? Икковимиздан хавотирдамисиз? Шифокор УТТ аппаратини созлашига, бирон нарсани синчиклаб кўришига ва кўрганларини ёзишига кўп вақт сарфлаши мумкин, аммо сиз ҳеч хавотир олманг. Чунки шифокор сизга ажойиб болангиз борлигини айтади! Худога шукур! Шифокор кўриги пайтида мен қимирлашим, эснашим, хатто сизга қўл силкитишим ҳам мумкин. Шифокордан илтимос қилсангиз, у УТТ аппарати ёрдамида мени расмга туширади. Қандай саволларингиз бўлса, ҳаммасини шифокордан сўранг. Тушунмаган сўзларингизнинг маъносини тушунтириб беришини илтимос қилинг, ҳеч уялманг.

Страница 39

*Аммо энди Сен бизнинг отамизсан, эй Эгамиз!
Биз лоймиз, Сен эса кулолсан,
Ҳаммамиз қўлларингнинг ижодимиз!.
Ишаё 64:8*

**Ҳомиладорлик
даврида УТТ
одатда уч марта
қилинади: 10–14–
ҳафталигида, 20–
24–ҳафталигида ва
32–34 ҳафталигида.
Бундан мақсад —
бола ва йўлдош
ҳақида иложи
борича батафсил
маълумот олишдан
иборат, бу айниқса
туғуруқдан олдин
жуда муҳим.**

Суюкли онажоним!

Сиз махсус гимнастика машқлари билан шуғулланганингиз менга жуда ёқади. Ухлашдан олдин отам билан тоза ҳавода айланиб юрганингизни ҳам ёқтираман. Фақат кулай оёқ кийим кийишни унутманг. Агар табиат кўйнига чиқсангиз, оёқ яланг кўм–кўк майсалар устида юринг. Мен сиз билан мазза қилиб бассейнда сузишни орзу қиламан, туғилганимдан кейин ёзда кўл, дарё ёки денгизда маза қилиб бирга чўмиламиз.

Шифокор олдига бордингизми? Агар бормаган бўлсангиз, вақтни бой бермай, тезроқ кўриқдан ўтинг. Шифокор икковимизнинг соғлигимизни назорат қилиб туради. Агар шу пайтгача УТТга тушмаган бўлсангиз, у сизни УТТга юборади. Шунда ширинтойлигимни ўз кўзингиз билан кўра оласиз!

Ҳомиладорликнинг бу даврида мен — ўғилманми ёки қизманми аниқ кўриш мумкин, бироқ бунга ҳеч ким юз фоиз кафолат бера олмайди. Ҳаттоки ҳомиладорликнинг сўнгги даврида ҳам боланинг жинси борасида хатога йўл қўйилади. Шу сабабдан ким бўлишимдан қатъий назар, қизманми, ўғилманми, мени яхши кўришингизни истаган бўлардим.

Ультратовуш ташхиси (УТТ) апаратининг экранида сиз ҳамма суякларимни, ҳатто умуртқамнинг бўғинларини ҳам кўра оласиз, чунки суякларимда кальций анча кўпайиб қолган.

Талоғим лимфоцитларни ишлаб чиқаришни бошлади. Одамни инфекциядан сақлайдиган антижисмларни айнан лимфоцитлар синтез қилади.

Мен нафас олишни машқ қилишда давом этиб, атрофимдаги сувларни ичимга тортяпман. Аммо кўркманг, мен ўлиб қолмайман, ахир, кислородни қонингиздан оламан.

Мен кундан–кунга кўпроқ сув ютиб, кўпроқ сийдик ҳосил қиляпман. Сийдик қаерга кетади деб сўрашингиз мумкин. Наилж, ўзим сузган сувга сийяпман! Лекин хавотир олманг, сийдигим тоза ва рангсиз, худди сувга ўхшайди, хиди ҳам йўқ, чунки зарарли моддалардан холи. Организмим сиз берган барча витамин ва моддаларни шимиб оляпти. Отамга катта салом айтинг.

Ўпаман, Тойчоғингиз

Страница 41

*Эгамизнинг номи то абад давом этар,
Эгамизнинг шуҳрати наслар оша давом этар.
Забур 134:13*

*Ҳомиладорликнинг ўн
олти ҳафтасида (қамария
ҳисоби бўйича 4 ой)
боланинг бўйи тахминан
12 см, вазни тахминан 110
грамм бўлади.*

Салом ойижон!

Мен бешинчи ойга ўтдим. Сиз анча тўлишиб қолгансиз, ичингизда мен борлигимни кўпчилик пайқаб қолган! Борди—ю кенг кийим кийиб юрган бўлсангиз, сиримиз ханузгача очилмаган бўлиши ҳам мумкин...

Сиз учун жуда хурсандман, чунки ўзингизга бўлган ишончингиз кундан кунга ошиб боряпти, бунинг ажабланарли жойи йўқ. Отам қатъиятингизни кўриб, бу ҳақда сизга аллақачон айтган бўлсалар керак.

Қонимдаги андроген гормонининг миқдори катта эркакларники билан бир хил. Бунинг ҳисобига мен тез ўсяпман. Бошмалдоғимни эмишни, сув ютишни ва сувда нафас олишни машқ қилишда давом этяпман. Кўп ўтмай, шифокор ёғочли стетоскоп ёрдамида юрак уришимни эшитиб кўради. Туғиладиган вақтим ҳам жадаллик билан яқинлашиб келяпти!

Онажон! Танангизда юз бераётган ўзгаришлар ҳақида сизга айтмоқчиман. Йўлдошим кўп миқдорда прогестерон гормонини ишлаб чиқармоқда, шу сабабдан қонингизда прогестероннинг миқдори ошиб кетган. Шу гормон қалбингизга хотиржамлик ва хурсандчилик олиб келяпти, менга бўлган меҳрингизни оширяпти. Мен учун эса бу гормон — қўриқловчи фаришта мисолидир: сизга дастлабки хатларимнинг бирида, прогестерон мен учун қўшимча «иситгувчи» вазифасини бажараётганини ёзган эдим.

Онажон, ўтган ҳафта тоза ҳавода бирга сайир қилганимиз менга жуда ёқди. Ўшанда гўзал манзарани томоша қилган эдик! Сиз нафас олган тоза ҳаво вужудимни янгилагандек бўлди. Келинг, кейинги сафар отажонимни ҳам сайр қилишга таклиф қиламиз!

Отам билан мен ҳақимда кўпроқ гаплашаётганларингиз, келажагим учун режалар тузаётганларингиз, мен ҳақимда орзу қилаётганларингиз менга жуда ёқади... Бундай онлар бизни бир–биримизга янада яқинлаштиради, оиламиздаги севги ва ишончни оширади. Мактубимни якунлаб, сизни ва отамни қанчалар севишимни айтмоқчиман! Бу хатимни уларга албатта ўқиб беринг ва мендан катта салом айтинг!

Сизни яхши кўрадиган Кичкинтойингиз

Страница 43

*Эгам эшитди менинг илтижоимни,
Эгам қабул қилади менинг ибодатимни.
Забур 6:10*

*Боланинг дунёга
келишини қутаётган
оилаларда нафақат
оналарнинг, балки
оталарнинг ҳам
гормонларида ўзгаришлар
юз беради. Икковида ҳам
эркакларнинг жинсий
гормонлари
тестостеронлар миқдори
ошади, стресслар билан
курашадиган кортизон ва
сут безларининг
ривожланишига таъсир
кўрсатадиган пролактин
гормонлари кўпаяди.*

Онажсонимга саломлар!

Вақт жуда тез ўтиб кетяпти! Мен қаттиқроқ тепадиган ва итариладиган бўлдим. Баъзан мен бачадон деворчасидан итарилиб, кичкинагина коптокчадай сакраб юраман. Биламан, ҳозирча сизга кўп нокулайликлар келтирмаяпман. Агар мен биринчи фарзандингиз бўлмасам, сиз ҳозирданоқ менинг ҳаракатларимни сезяпсиз. Худди мен тақиллатиб: «Мен шу ердаман!» деб айтаётгандай бўламан. Борди-ю биринчи фарзандингиз бўлсам, у ҳолда қимирлашимни икки ҳафталардан кейин сезасиз.

Сизнинг қорнингиз ўсиб боряпти, бачадон туби эса яқинда киндигингизгача чиқади! Мана энди, қорнингизда мен борлигим ҳеч ким учун сир эмас. Кундан кунга вазнингиз оғирлашганини ва юришга қийналаётганингизни ўзингиз сезаётгандирсиз, чунки оёқ кафтингиз ялпайиб қолган. Бу дегани, сиз дарҳол қулай, пошнасиз оёқ кийим олишингиз керак. Юрганингизда оёғингизни тўғри ташланг, уни товондан учига қараб ҳаракатланторманг, белингизни кўп эгманг. Сиз жуда очилиб кетгансиз! Терингиз ва тирноқларингиз чиройли бўлиб кетган! Сочингизни айтмаса ҳам бўлади: улар юмшоқ, ялтираб турибди, кўрганларнинг кўзи қувонади. Пардоз–андознинг ҳам кераги йўқ, озгинаси ҳам кифоя қилади... Иккиқатлик сизга жуда ярашган! Худо аёллар организмни шундай яратганки, иккиқатлигида гўзаллик учун жавоб берадиган эстроген гармонни кўп миқдорда ишлаб чиқарилади!

Сиз мен ҳақимда ўйлаганингизда юзингиздан нур ёғилади, назарингиз эса худди менга, ўз ичингизга қаратилгандай бўлади. Бошқалар ҳам буни сезади. Биринчи марта қимирлаганимни пайқаганингизни, уни нимага ўхшатганингизни албатта ёзиб қўйинг.

Яхши кўрган отажонимга мендан катта салом айтинг.

Меҳрибон Полвонингиз

Страница 45

Эгам сенга очиқ юз билан боқсин,
Сенга илтифот қилсин!
Саҳрода 6:25

*П*арвариш қилинган
сочларингиз иккиқатлик
давридаги гўзаллигингизни
янада ҳам очади.
Сочингизга оттенка
берадиган шампунлар
ёрдамида озгина ранг
беришингиз мумкин (бу
каби шампунлар
таркибида водород
перекиси ва аммиак каби
кимёвий моддалар йўқ).
Химия қилишининг
ҳожати йўқ,
чункисочингиз химияни
олмайди, сочингиз
жингалак эмас, аксинча,
хунук бўлиб қолади.

Онажоним, меҳрибоним, салом!

Мен бир ҳафта давомида яна кўпроқ ўсдим. Қанийди, мени кўра олганингизда, мен сизга жуда ёққан бўлардим — мен нозиккинаман, рангим қизғиш...

Мен ҳануз атрофимдаги сувдан «нафас» оляпман. Лекин ҳозирча ўпкаминг энг узоқ жойлари — альвеолалари ривожлангани йўқ.

Мен оксилни ҳазм қилишни ва глюкозани шимиб олишни ўрганияпман. Ошқозон ости безлари шарбат ишлаб чиқаришни ўрганияпти.

Ўтган ҳафта икковимиз чиройли бир мусиқани эшитган эдик, ўша мусиқа мени элителиб, ухлатиб қўйган эди. Мен ғужанак бўлиб, иссиқина инимда — бачадонингизда маза қилиб ухладим!

Қорнингиз чиқиб қолганига, белингиз билинмай қоляпти. Отам икковингиз қорнингизни силаганингизда, ҳаёлимда мени силагандай бўласизлар ва мен беихтиёр жажжи қўлчаларимни сизлар томон узатаман.

Мен роса уйқучиман. Айниқса сиз юрганингизда, ажойиб «беланчак»да мени тебратгандай бўласиз, бу менга ёқади, мен анча тинчланаман. Аммо сиз ётиб, бироз дам олмоқчи бўлганингизда мен шўхлик қилиб, тепина бошлайман, ҳатто қорнингиз ҳам қийшайиб кетади! Отамга шўхлик қилганим жуда ёқишини биламан... Мен бачадон ичида керила олганим учун ва деворчаларини тақиллатиб, шу ерда эканимни эслата олганим учун Худога шукурлар айтаман.

Отамнинг овозини эшитиш менга жуда ёқади, айниқса сизни эркалатиб айтган сўзлари қалбимга таскин беради. Отам сизни кучоқлаб, қорнингизни силаганда бошим осмонга етади, чунки шу орқали отам мени ҳам яхши кўришини биламан! Сизни ўпиб қолувчи Айиқчангиз

P.S. Фақат оналар учун маълумот.

Онажон, сизга бир сир айтмоқчиман: баъзан отам сизни мендан рашк қилади.
Илтимос, уни эътиборсиз қолдирманг, уни кўпроқ эркалатинг, ахир, у менинг
севимли отажоним—ку! Отажоним бўлмаганда эди, мен ҳам бўлмасдим! Мен сизни
қанчалик кўп яхши кўрсам, отамни ҳам шунчалик кўп яхши кўраман!

Страница 47

*Эй Парвардигор Эгам, қуёш ва қалқонсан,
Сен бизга меҳрибонлик кўрсатиб, шон—шухрат ато этасан.
Эй Эгам, тўғри юрганлардан
Неъматингни дариг тутмайсан.
Забур 83:12*

*Ҳали туғилмаган
фарзандингиз билан
мулоқот қилиб,
завқ олинг, у сиз
билан мулоқот
қилишни жуда
хоҳлайди. У билан
гаплашинг, унга
қўшиқлар айтинг,
қорнингизни
силанг. Эрингиз ҳам
фарзандига бўлган
туйгуларини очик—
ойдин ифода этсин,
уларни яширмасин.*

Онажон, ура!

Ура! Экватор! Ҳомиладорлик даврингизнинг нақ ярми ўтиб кетди! Кичкинагина ҳовузчамда мен ҳануз бемалол суза оляпман. Лекин жой кам қолгани учун бачадон деворчасига кўп уриляпман. Сиз қимирлаётганимни кўпроқ сезаётган бўлсангиз керак. Онажон, мени кечиринг, баъзан ҳаддан ташқари кўп қимирлаганим учун, сизни ухлатмаяпман. Ниҳоятда фаол бўлганим сабабли қорнингизнинг гоҳ у ёғидан, гоҳ бу ёғидан оёқчам, тиззам ёки қўлчам дўнг бўлиб чиқиб қоляпти. Мен жуда тез ўсиб боряпман, шунинг учун белингиз ҳар ҳафта 4 сантиметрга кенгайиб бормоқда, янги кийим олишга мажбурсиз тўғри келади. Ҳомиладорлигингиз яхши ўтаётганига ишонч ҳосил қилиш учун, албатта, шифокор олдиға боринг. У қорнингизнинг айланасини ўлчайди, бачадон қанчалар баланд кўтарилганини кўради, юрагимнинг уришини текширади, қандай ҳолатда ётганимни айтади. Баъзан менга ўтириш ёқади, баъзан эса бошимда тураман. Кўп ўтмай бачадонингиз киндигингизгача кўтарилади, шунда ҳомиладорлигингизни ҳамма кўради! Агар шу пайтгача мени расмга туширмаган бўлсангиз, шифокордан илтимос қилинг, у УТТ орқали менинг расмимни сизга чиқариб беради. Агар мени видеога тушириб олсалар бундан ҳам яхши бўлади.

Сиз ҳомиладорликнинг иккинчи қисмига қадам ташладингиз, энди парҳез қилишингизга вақт келди. Шифокор билан бу ҳақда маслаҳатлашиб кўринг. Ҳомиладорликнинг 5 ва 6–ҳафталари сизда яхши хотираларни уйғотади. Бу вақт давомида сиз ўзингиз ёқтирган ҳар қандай ишни қилишингиз мумкин. Қанийди, отам билан бир ҳафтага бирон жойга дам олгани бора олсангиз! Ўшанда озгина

бўлса ҳам бўшашардингиз, бирга сайр қилардингизлар, маза қилиб
чўмилардингизлар, келажак ҳақида орзу қилиб, режалар тузардингизлар!.. Кўп
ўтмай қорнингиз анча оғирлашиб қолади. Мен туғилганимда эса ҳеч қаерга
чиқолмай қоласиз!
Ҳозирча эса сиз билан хайрлашаман. Отамга салом айтинг!

Сизни қучоқлаб қоламан, Балиқчангиз

Страница 49

*Сен менинг паноҳимсан, қалқонимсан,
Сенинг каломингга умид боғлайман.
Забур 118:114*

Ҳомиладорликнинг
йигирманчи ҳафтасида
(қамария ҳисоби бўйича 5
ой) боланинг бўйи
тахминан 16 см, вазни
тахминан 320 грамм
бўлади.

Меҳрибон онажоним!

Қорнингизда ҳеч ҳам зерикканим йўқ, деб айтмоқчиман. Гир атрофимда худди оркестр ўйнагандай, турли товушлар оғушида сузиб юрибман. Тепамда юрагингиз ураётганини, ўпкангиз нафас олаётганини, томирларингизда қон оқаётганини эшитиб турибман. Лекин мен кўпроқ сизнинг ва отамнинг суҳбатларингизни ва менга айтаётган сўзларингизни эшитишни яхши кўраман. Қонимда оқ таначаларнинг — лейкоцитларнинг миқдори кўпайиб бормоқда. Туғилганимдан кейин, улар мени турли инфекциялардан ҳимоя қилади. Терим қалин ёғсимон модда билан қопланмоқда. Теримнинг ранги энди қизил эмас, пушти тусга кирган.

Шифокорнинг ҳузурига бориб турибсизми?

Илтимос қиламан сиздан, тоза ҳавога тез–тез чиқиб туринг! Табиат қўйнига чиққанингиз менга жуда ёқади, ахир у ерда куёш тафтидан ва тоза ҳаводан баҳра оласиз. Мен шамол ва тўлқинларнинг майин товушини, баргларнинг шитирлашини ёқтираман. Бу оромбахш товушлар... Айниқса қушларнинг сайрашини, чигирткаларнинг чириллашини, қишда эса оёқ остидаги қорнинг ғирчиллашини яхши кўраман.

Онажон, ҳозирданоқ туғруқ пайтига тайёрланишингиз керак: бадантарбиянинг махсус машқларини бажаринг, тўғри нафас олишни ўрганинг. Келинг, ҳомиладор аёллар учун ўтказиладиган дарсларга ёзилайлик! Ўша дарсларга отам билан бирга

боришингиз ҳам мумкин. Қанийди, дарсларга учовимиз бирга қатнасак! Борди–ю, оилавий клубга бориш имкониятига эга бўлмасангиз, машқларни уйда бажаринг. Тоза ҳавода сайр қилгани чиққанингизда албатта отамларни ҳам таклиф қилинг. Уларга хатимни ўкиб беришни унутманг!
Отажон! Сиз онамнинг қорнини силаганингизда ва мени эшитиш учун қулоқ тутганингизда мен жуда хурсанд бўламан. Агар қулоғингизни қоринга яқин олиб борсангиз, севгига тўла юракчамнинг уришини эшита оласиз.

Сизларни ўпиб, кучоқлаб қолувчи Кулчатойингиз

Страница 51

Ҳа, Худо нажотимдир,
Қўрқмасман, У менинг умидимдир.
Эгамнинг Ўзи менинг куч–қудратимдир,
У менинг қутқарувчимдир.
Ишаё 12:2

Боланинг илк «пардоз»
кремининг номи «*vernix
caseosa*»дир, латинчадан
таржимаси «пишлоқли
қатлам». Бу суртма
боланинг терисини сувда
ивиб кетишидан
сақлайди, тугруқ пайтида
эса болага ташқарига
сирпаниб чиқишига ёрдам
беради.

Хайрли кун, севимли онажоним!

Бачадонингиз менга торлик қила бошлади, шу сабабдан ўсишим анча секинлашиб қолди: бир ҳафта ичида бўйим фақат 1 сантиметрга ўсяпти, лекин вазним деярли 100 граммга кўпайяпти!

Ички аъзоларим шу даражада ривожланганки, агар ҳозир туғилиб қолганимда эди, махсус шароитда ва яхши парвариш натижасида яшаб кетардим! Аммо вақтдан олдин ичингиздан чиқишни асло истамайман. Мен ўсиб, тўлиқ етилгунимга қадар ичингизда айнан 40 ҳафта қолишни орзу қиламан!

Устимда ҳануз ёғли қопламим бор, худди тортнинг кремига беланиб олганга ўхшайман! Аммо сиз ҳеч хавотир олманг, туғилгунимча бу ёғлар теримга сингиб, теримни пишиқ қилади, ёғнинг қолган–қутгани эса туғруқ пайтида менга ичингиздан сирпаниб чиқишимга ёрдам беради.

Қорнингиз катталашганидан, яхши кўрган кўйлақларингиз сизга тор бўлиб қолган. Бозорга бориб, ўзингизга чиройли, хушбичим кўйлақлар сотиб олишингизнинг айнан пайти келди. Чиройли бўлиб юришингизни, ҳамма сизга ҳавас билан қарашларини жуда ҳам хоҳлардим! Онажон, танишларингиз қорнингизнинг шаклига қараб, жинсимни аниқламоқчи бўлганларига эътибор бергандирсиз. Ҳеч кимга ишонманг! Ким туғилишини Худодан бошқа ҳеч ким билмайди.

Шифокорлар ҳам УТТ ёрдамида боланинг жинсини аниқламоқчи бўлганларида ҳам хатога йўл қўйишади. Сизда Худо берган фарзанд туғилади — ўғилми, қизми фарқи йўқ!

Агар бачадон қисқаришидан қисқа оғриқларни сезаётган бўлсангиз хавотир олманг. Бу дастлабки тўлғоқ оғриқларидир, бу оғриқ туғруқ пайтидаги

тўлғоқлардан буткул фарқ қилади. Қўрқманг, мен тушиб қолмайман! Бачадон мушакларининг таранг тортилиши бачадонни туғруққа тайёрламоқда. Иккиқатлигингиз яхши ўтяпти, шу сабабдан отам билан яқинликдан воз кечманг, ахир, бу онлар икковингизга ҳам ҳузур бахш этади! Отамга салом айтинг!

Шаддод фарзандингиз

Страница 53

*Эгамиздан мадад сўраб қиламан фарёд,
Муқаддас тепалигидан У менга беради жавоб.
Забур 3:5*

Ҳомиладорлик
даврида аёл киши
эри билан яқин
муносабат
қилишдан
қўрқмаслиги керак,
чунки бундай
муносабат ҳам
онага, ҳам болага
катта фойда
келтиради. Бироқ
ҳомиладорликнинг
дастлабки ва
охирги уч ойида
жинсий муносабат
пайтида
эҳтиёткор бўлиш
даркор.

Азиз онажоним!

Сиз анча тўлишиб қолганингизни ўзингиз ҳам пайқаган бўлсангиз керак—а?
Сиз билан бирга мен ҳам тўлишиб қолганман. Энди танам бошимга қараганда тезроқ ўсяпти. Шунинг учун эди мен итбалиққа эмас одамчага ўхшаб қолганман!
Сиз дам олгани ётганингизда мен ичингизда маза қилиб сузиб юраман.
Мушакларимни «ўстириш» учун бир соатда 50 тадан 100 мартагача ҳаракат қиламан. Ҳа, мен мана шундай шўх боламан.
Қулоқларим анча яхши эшитадиган бўлди, қаттиқ товушни эшитганимда сесканиб тушаман. Сиз буни ўзингиз ҳам пайқаган бўлсангиз керак. Менга айтган аллаларингиз жуда ёқади.
Онажон, қорнингиз анча оғирлашиб қолган, белингиз сизни безовта қилмаяптими?
Белингизга кўп оғирлик тушганидан оғриқ пайдо бўлиши мумкин. Шунинг учун белингизнинг ҳолатини назорат қилиб турунг, қаддингизни текис ушланг. Сиз бошингизнинг учидан чиққан ипга осилиб турганингизни тасаввур қилиб, қаддингизни ростлаб юринг. Ухлаганингизда тагингиздаги кўрпа қаттиқ бўлсин, паст ёстиқда ётинг. Отам умуртқангизнинг икки ён томонини: елкаларингиз ва белингизни юқоридан пастга ва пастдан юқорига қараб массаж қилиб қўйсалар яхши бўларди.
Қадрдон онажоним, ҳозир китоб расталарида ҳомиладорлик ҳақида кўплаб китоблар сотилмоқда. Лекин муаллифлар тавсия қилган ҳамма нарсани икир—

чикиригача бажаришингиз шарт эмас. Муаллифнинг бирон–бир тавсиясига риоя қилмоқчи бўлсангиз, авваламбор, шифокорингиз билан маслаҳатлашинг. Сиз билан хайрлашиб қоламан. Отамга салом айтинг!

Ўпаман, жим ўтирмайдиган Шўх болангиз

P. S. Отажоним учун хат!

Отажон, онамнинг қорнини силаганингиз менга жуда ёқади. Айтганча, сиз юрак уришимни эшитиб кўришингиз мумкин. Агар қориннинг белим жойлашган томонига қулоғингизни тутсангиз юрагимнинг дукиллашини эшита оласиз. Юрагим бир дақиқада тахминан 140 марта уради.

Страница 55

Мен Эгангизман. Мен барча тирик жоннинг Худосиман.

Қўлимдан келмайдиган иш йўқ!

Еремиё 32:27

Хомиладорликнинг
ўрталарида боланинг
териси қалин тукчалар
билан қопланади,
шифокорлар бу
тукчаларни “лануго” деб
аташади. Ўз вақтида
етилиб тугилган
болаларнинг аксариятида
лануго йўқ бўлади ва
фақат бошдаги сочлар
қолади. Айрим ҳолларда
сочлар анчагина узун
бўлади.

Меҳрибон онажоним!

Мана, ҳомиладорлигингизнинг навбатдаги уч оyi ҳам ўз ниҳоясига етди. Сизнинг вазнингиз 6–7 кг га ошди. Бу нормал ҳолат.

Қанчалар катта бўлганимни тасаввур қилишингиз қийин эмас, мен билагингизга бемалол сиғаман! Соматотроп гормонлари (СТГ) ўсишимни жадаллаштитирган, бу турдаги гормонлар гипофизни ишлаб чиқаради. Қонимдаги гипофиз микдори сизники ва отамникидан 100 баробар кўпроқ! Бундан ташқари ўсишимга қалқонсимон без ва йўлдошим ишлаб чиқараётган гормонлар ёрдам беради. Улар менинг генетик программани амалга оширади. Аммо кўп нарса сизга ва отамга боғлиқ, ахир айнан сизлар мени витаминларга бой озуқа билан таъминлаяпсизлар. Ўпкамда муҳим ўзгаришлар юз бермоқда. Уларда дастлабки нафас пуфакчалари — альвеолалар пайдо бўлган. Бироқ ҳозирча улар кенгаймаган ва ўпка суюқлигига тўла. Ўша суюқлик уларга тўлиқ етилишга ёрдам беради. Атрофимдаги сув ўпкамга деярли қирмайди. Шу кунларда альвеолалар сурфактанта номли оқсил моддани ишлаб чиқаришни бошлади. Туғилганимдан кейин ўша модда ўпкаларимнинг бир–бирига ёпишмаслигини таъминлайди ва ўпкаларим бир умр ҳавога тўлган бўлади!

Ойижон, мени кечиринг, мени деб сиз тез–тез ҳожатга чиқасиз. Ҳаттоки кечаси ҳам бир неча марта туришингизга тўғри келади! Мен сийдик пуфагингизни эзиб қўйяпман. Бундан ташқари, буйракларингиз икковимиз учун ишламоқда! Ойижон, ичингизда ғужанак бўлиб ухлаш менга роса ёқади–да! Бу менинг энг севимли ишим, бундан ташқари бундай ҳолатда бўлганимда кўп жой эгалламайман! Баланд товушлар, эшикнинг қаттиқ ёпилгани, бақир–чақирлар мени қўрқитиб юборади. Ҳозирча мен йиғлай олмаганим учун, сесканиб тушганимдан тепина бошлайман. Менга сокинлик ва чиройли куйлар ёқади. Сиз ҳам отам билан шундай куйларни эшитишни яхши кўрасиз–ку! Ҳозирча шу.

Меҳрибон Кичкинтойингиз

Страница 57

*Бутун юрагимдан, эй Эгам, Сенга шукур айтаман,
Барча ажойиб ишларингни сўйлайман.
Забури 9:2*

*Ҳомиладорликнинг йигирма
тўртинчи ҳафтасида (қамария
ҳисоби бўйича 6 ой) боланинг
узунлиги тахминан 21
сантиметр, вазни 630 грамм
бўлади.*

Меҳрибон онажоним!

Ҳомиладорлигингизнинг сўнгги уч ойи бошланди. Агар сизнинг ҳолатингизни учаётган самолётга қиёслайдиган бўлсак, ҳаво кемангиз энди пасайишни бошлаб, қўнишга тайёргарлик кўряпти. Сизни қувончли ташвишлар кутмоқда, ахир, менинг туғилишимга ҳамма нарсани тахт қилиб қўйишингиз керак. Шу билан бирга баъзи саволлар сизни қийнай бошлаган: туғруқ қачон бошланади, қандай ўтади, бола қанақа экан...

Ойижон, охирги ҳафталар давомида вазним анча ошган бўлса ҳам мен чўпчадай ориқман. Ички аъзоларим ўсиб, фаолияти мукамаллашиб боряпти. Мен нафас олишда, эмишда, сув ютишда, ҳазм қилишда давом этяпман. Юзим чиройлиқкина бўлиб қолган, бурним кичрайган, қулоқларим шаклланган, бўйним чўзилган, бармоқларимда тирноқлар пайдо бўлган.

Сизга айтадиган бир янгилигим бор: агар мен ўғил бола бўлсам, у ҳолда тухумчаларим пастга — мояк халтасига тушишни бошлаган. Мен ҳали ҳам бир сутка давомида 16–20 соат ухлайман. Уйғоқлик пайтимда эса бачадон деворчасини тақиллатаман. Борди-ю, бир-икки кун қимирламай қолсам, дарҳол шифокорнинг олдига бориб мени текширтириб қўйинг.

Ойижон, энди мен нафақат эшитаман, балки қулоқ ҳам солишим мумкин! Биз ёлғиз ўзимиз қолганимизда сиз мен билан гаплашганингиз менга жуда ёқади, менга орзуларингизни айтганингизда ва тузган режаларингизни тушунтирганингизда маза қиламан. Мен туғилганимдан кейин, сизнинг овозингиз мени тез тинчлантирадиган бўлади. Агар отажоним ҳозирдан мен билан гаплашадиган бўлсалар, мен уларнинг овозини эслаб қоламан, туғилганимдан кейин эса қўлларида тез ухлайдиган бўламан!
Сиз билан хайрлашиб қоламан.

Сизнинг ажойиб Ширинтойингиз

Р. С. Отажонимга бир илтимос.

Отажон, онажоним билан тез—тез сайр қилиб тулинг: ҳомиладорликнинг ўртаси ажойиб бир давр, хоҳлаган ишингизни қилишингиз мумкин. Илтимос, мен учун онамни яхши бир кафега таклиф қилиб, романтик тушликни уларга совға қилинг ёки пикник қилгани бирор жойга олиб чиқинг. Улар жуда хурсанд бўладилар!

Страница 59

Тинмай ибодат қилинглар.

*Ҳар қандай шароитда ҳам Худога шукур қилинглар,
чунки сизлар, яъни Исо Масиҳга имон келтирганлар учун
Худонинг иродаси шудир.*

1 Салоникаликлар 5:17–18

*Қориндаги бола
ота—онанинг
овозини жуда яхши
эшитади,
туғилганидан
кейин эса одамни
овозидан таниб
олади. Агар
қориндаги бола*

*билан гаплашганда
исмини айтиб
чақирсангиз, бола
туғилганидан
кейин ўша исмга
жавоб беради.*

Страница 60

26 ҳафта — 182 кун

*О*нажоним, қадрдоним, хайрли кун!

Мен яна озгина ўсдим. Бачадон мен учун анча тор бўлиб қолган. Энди қўлим кўксимда, оёқларимни йиғиб ўтирибман. Тўғрисини айтсам, бу унчалик қулай эмас. Шунинг учун чарчаган пайтимда керилиб, оёқларимни узатиб оламан. Шундай пайтларда қорнингиз дўнг бўлиб қолади...

Ривожланишимга келсак, энди фақат ўсяпман ва барча аъзоларимнинг фаолиятини мукаммаллаштиряпман. Ҳар ҳафта вазнингиз 300–500 граммга кўпайиб боряпти. Лекин ҳар ҳафта ҳам бир хил эмас, шунинг учун ҳеч хавотир олманг, охир–оқибат вазнингиз керакли миқдорда ошади.

Қонингиз миқдори ҳам аста–секин ошиб боряпти, чунки энди қон икковимизга ҳам керак. Туғруқ пайтига келиб қонингиз миқдори 0,5–1,5 литргача кўпаяди! Сиз еяётган овқат таркибида темир моддаси бўлиши ниҳоятда зарур. Шунинг учун ҳар куни гўшт, балиқ ёки жигардан еб туринг. Кўкат ва олма ейишни эсдан чиқарманг. Қоқилардан компотлар тайёрлаб ичинг, ҳар куни бир бўлакдан ҳолва еб туринг, одатда ҳолва темир моддасига бой бўлади. Шифокор қонингизни текширтиради, зарур бўлса темирни кўпайтирадиган дорилар ва махсус парҳез ёзиб беради. Онажон, жаҳлингиз чиққанида ёки бақирганингизда юрагим тез–тез уриб кетади. Хафа бўлганингизда эса стресс ҳолатига тушиб қоламан! Бундай вазиятларда

қонингиздаги адреналин менинг ҳам ичимга киргани учун, мен ҳам сиздай бир хил ҳис—туйғуларни сезаман. Бундай вазиятларда ибодат қилиб, Худога умид боғланг! Меҳрибон отажонимга ҳам салом айтинг.

Ўпиб қоламан, Қўзичоғингиз

Страница 61

*Қалбим сукут сақламай, Сени куйлаб сано ўқисин,
Эй Эгам Худо, Сенга то абад шукур айтаман.*
Забул 29:13

Хомиладорлик пайтида
она қорнидаги боласига ўз
организмидаги темир,
фосфор ва кальций
моддаларини етиштириб
беради (оқибатда онанинг
ўзи бундан зарар кўриши
мумкин). Шу сабабдан
ҳомиладор аёлларда
кўпинча қондаги
гемоглабин миқдори
камайиб кетади, бу эса
тишларининг
қуртлашига олиб келади.

Страница 62

27 ҳафта — 189 кун

Азиз онажоним, салом!

Ҳозирча ҳеч қандай катта янгилик йўқ, шунчаки ички аъзоларим ва танам ўсиб борапти. Шу топда мен ёғларни ғамлаб олмоқчиман, туғилганимдан кейинги дастлабки кунларда улар менга асқатади. Мен кўкрагингиздаги озуқани сўриб олишни ўргангунимга қадар танам ўша ёғлар билан озиқланиб туради. Сутингиз ҳам дарров келмайди, туғруқдан кейинги учинчи ёки тўртинчи кунига пайдо бўлади...

Мен атрофимдаги сувдан қултумлаб ичяпман. Бир сутка ичида 4 литрга яқин сувни ичаман.

Ойижон, менинг дастимдан қорнингиз катта бўлиб қолган, қорин териси ҳам анча чўзилиб қолган. Баъзан қорнингиз ўзингизга ниҳоятда катта бўлиб кўриниб кетади, ҳаттоки портлаб кетадиганга ўхшайди. Қоринда қизғиш рангдаги излар пайдо бўлган. Бундан хавотирга тушганингизни сезиб турибман. Сизга бир маслаҳат бермоқчиман. Қорнингизни юмшоқ мочалка билан массаж қилиб тулинг — бу теридаги қон айланишни яхшилайдди, терини чўзилувчан ва юмшоқ қилади. Қорнингизни нозиккина чимдимлаб, массаж қилишингиз, сўнг ёғли крем ёки

лосьон суртишингиз ҳам мумкин. Шифокорга айтсангиз, қичитишни
камайтирадиган мазъ ёки кремни ёзиб беради.
Сиз билан хайрлашиб қоламан. Соғ бўлинг! Отамга салом!

Севимли Кичкинтойингиз

Страница 63

*Ҳар бир яхши ва мукаммал ҳадыя самодан келади.
Бу ҳадыяларни осмондаги жамики ёритқичларни яратган Худо беради.
Ёритқичларнинг нури пайдо бўлиб, зойиб бўлади,
Худонинг эзгулиги эса йўқолмайди.
Зеро, Худо ҳеч қачон ўзгармайди.
Ёқуб 1:17*

*Ҳомиладор аёлларда
стрияларнинг (қизғин
рангдаги, сўнг оқарадиган
изларнинг) пайдо бўлиши
аёл организмидаги
гормонларнинг ўзгаришига
бевосита боғлиқ.
Стрияларнинг олдини
олиш учун массаж,*

*бадантарбия ва
витами́нлар ёрдам
бериши мумкин.*

Страница 64

7 ой

28 ҳафта — 196 кун

Салом онажон!

Мен 1 кг бўлдим! Борди-ю, ҳозир туғилиб қолсам бемалол яшаб кетаман, менга фақат ҳароратни ушлаб турадиган беланчак — кувез керак бўлади. Ҳозирча яхши эма олмайман, шунинг учун мени зонд орқали озиқлантиришга тўғри келади. Лекин мен ичингизда тўлиқ етилгучимча, қамарий 10 ой яшамоқчиман! Тўлиқ етилганимдан кейингина туғилганим яхши, шундай эмасми?!

Менинг қош ва киприкларим ўсиб чиқди, тирноқчаларим эса ҳали кичкина. Қонингиз менга етказиб турган тузлар туфайли, суякларим анча мустаҳкам бўлиб қолган. Онажон, сиз ҳар куни сут ичиб турганингиз учун, творог, балиқ, пишлоқ ва сабзавотлар еб турганингиз учун сизга раҳмат айтмоқчиман. Улар кальций ва фосфор моддаларига бой бўлиб, суякларимни қотиради! Сизга яна витамин D керак бўлади. Бунинг учун сиз кўпроқ офтобга чиқиб туришингиз керак. Шунда терингизда витамин D ҳосил бўлади. Агар куёш бўлмаса, ҳомиладорлар учун

мўлжалланган, минералларга бой поливитаминларни ичиб тулинг. Ташқи кўринишингиз анча ўзгариб қолганини ўзингиз ҳам пайқаган бўлсангиз керак. Терингиз қорайиб қолган, бетингизда доғлар, қорнингизнинг қоқ ўртасида эса тўқ рангли чизик пайдо бўлган. Терингиз чўзилиб кетгани учун баъзан кўкрагингизда, қорнингизда, сонларингизда ёки белингизда санчик пайдо бўлиб, ўша жойлар қичишади. Хавотир олманг, туғилганимдан кейин буларнинг ҳаммаси йўқ бўлади! Сиз кўп терлайдиган бўлиб қолгансиз, ахир, мени кўтариб юриш осон эмас! Бундан ташқари баданингиз ҳарорати доим юқори юради, айрим ҳолларда 37,5° гача чиқади. Хавотир олманг, бу прогестероннинг иши, мен ўзимни қулай сезишим ва яхши ўсиб ривожланишим учун прогестерон танамни «иситиб» туради. Отажон, сиз мен билан кўпроқ гаплашишингизни ва алла айтиб беришингизни истардим. Алла айтасиз–а? Раҳмат, отажон! Икковингизни ҳам чин қалбимдан яхши кўраман.

Жажжи Ширинтойингиз

Страница 65

*Имон йўлида юрар экансиз, умид манбаи бўлган Худо
қалбингизни севинч ва тинчликка тўлдирсин,
шунда сизлар Муқаддас Рухнинг кучи ила
умидга бой бўласизлар.
Римликлар 15:13*

**Ҳомиладорликнинг 28–
ҳафтасида (қамария
ҳисоби бўйича 7 ой)
боланинг бўйи 25 см, вазни
1000 грамм бўлади.**

Хайрли кун онажон!

Мен кундан–кунга яхши эшитадиган бўляпман. Тепадан юрагингизнинг дукиллаши эшитилиб туради, у менга соат чиқиллашини эслатади. Шу сабабдан туғилганимдан кейин девордаги катта соатнинг бир маромдаги чиқиллаши менга ёқадиган бўлади, деб ўйлайман!.. Томирларингизда оқаётган қоннинг шириллашини ҳам, нафас олишингизни ҳам эшитиб тураман. Сиз ёқтирадиган сокин мусиқа мени тинчлантиради. Аммо, ҳаммасидан ҳам менга сизнинг овозингиз ёқади, қўшиқлар айтганингизда маза қиламан. Албатта, отамнинг овозини ҳам яхши қўраман.

Бироқ дим хонада ўтирганингизда ва ёнингизда кимдир сигарет чекканида беҳузур бўлиб кетаман. Нафасим қайтиб кетади, типирчилаб сизга, тоза ҳавога чиқайлик, деб айтмоқчи бўламан.

Шу кунларда сизнинг иштахангиз жуда яхши. Шифокорлар ҳамма нарса ейишни сизга маслаҳат бермасалар—да, баъзан аччиққина тузламаларни егингиз келиб қолади! Уларни озгина—озгинадан ейишингиз мумкин.

Ҳомиладорликнинг иккинчи қисмида танангиз прогестеронни катта миқдорда ишлаб чиқаради, бунинг натижасида ичингиз қотиши мумкин. Шу сабабли, ўсимлик мойи қўшилган сабзавотли салатларни ва қора нонни кўпроқ истеъмол қилинг. Оёқларингиз шишиб кетмаслиги учун, камроқ сув ичишга ҳаракат қилинг. Туғруққа тайёрланишнинг ҳозир айна пайтидир — ўзингизни бўш тутишга ҳаракат қилинг.

Баданни бўшаштириш тўғри нафас олишга бевосита боғлиқ. Келинг, машқ қилиб кўрайлик: бурун орқали чуқур нафас олинг, елкаларингизни кўтарманг, кўксингизни кенг очинг, сўнг эса секин, юмшоқлик билан, бўшашган ҳолда нафас чиқаринг. Машқ давомида баданингизнинг ҳамма мушакларини, юз мушакларидан тортиб то оёқ мушакларигача бўш қўйинг. Онажон, ўзингизни бўш тутишни ўрганишингиз ниҳоятда муҳим, чунки тўлғоқ тутган пайтда, бушашсангизгина озгина дам олишимизга имкон яратасиз.

Хайр! Отамга салом айтинг!

Сизни ўпиб қоламан, Бақалоқчангиз

Страница 67

*Содиқ севгинг, эй Худо, нақадар бебаҳодир!
Қанотларинг соясида инсонлар паноҳ топади.
Забури 35:8*

Олимларнинг
таъкидлашича,
бола қандай
таомларни яхши
қўриши, қандай
муסיқаларни
ёқтириши қисман
ҳомила пайтида

*шаклланади. Бу эса
онанинг
иккиқатлиги
пайтида нима
ейиши, нима
ичиши ва қандай
муסיқа эшитишига
бевосита боғлиқ
бўлади.*

Страница 68

30 ҳафта — 210 кун

Онажон, салом!

Сизга ҳисобот берай: бу ҳафта жуда тез ўтиб кетди, ҳеч қандай кўнгилсизликлар бўлмади. Озгина ёғлардан йиғиб қўйдим, ҳозирги оғирлигим 1300 грамм. Ёзадиган деярли ҳеч қандай янгилигим йўқ, шунчаки ўсяпман, туғилишга тайёргарлик кўряпман. Сизнинг соғлиғингиз ҳақида гаплашсак яхши бўларди.

Сизнинг танангиз ҳам туғруққа тайёрланмоқда. Тосингиз суялари орасидаги кемирчаклар юмшамокда. Шунинг ҳисобига туғруқ пайтида тос кенгайиб, тос каналидан ўтишимга имкон яратилади. Кемирчиклар юмшаётгани учун қорнингизнинг пастки қисми ва думғаза томонингиз тортишиб оғриб туради. Сиз энди тез юра олмай, ўрдакчадай лапанглаб юраётган бўлсангиз керак.

Суякларимга кўпроқ кальций ва фосфор керак. Шунинг учун кўпроқ творог, пишлоқ ва балиқ енг, сутдан ичиб туринг. Тухум пўстлогидан тайёрланган кукун ҳам сиз учун ниҳоятда фойдали. Уни ўзингиз ҳам тайёрлашингиз мумкин. Бундан ташқари, ҳомиладор ва эмизикли аёллар учун махсус ишлаб чиқарилган комплекс витаминларни ичиб туришни унутманг.

Онажон, тишларингизни эҳтиёт қилинг, ҳомиладорлик пайтида тиш чириши эҳтимоли ниҳоятда юқори бўлади! Ҳар куни эрталаб ва кечқурун тиш тозалашни унутманг. Ҳар бир овқатдан кейин, аниқса, ширинлик еганингиздан кейин оғзингизни албатта чайинг. Таркибида фтори бор тиш пастасини сотиб олинг, флосс, яъни тиш орасини тозалайдиган махсус иплардан фойдаланинг. Зарур бўлса, тиш шифокори ҳузурига бориб, тишларингизни даволатиб олинг.

Онажон, оёқларингиз яхшими? Агар оёқларингиз тез чарчаб қолаётган бўлса, шишса, оёқ кафтлари ёнса, оёқларингизни салқин сувда ювинг. Турли ўтларни дамлаб, оёқларингиз учун ванначалар қилинг, тоғорага бир–иккита бўлак муз ташлаб қўйсангиз ҳам яхши бўлади. Болдирларингизга компресс қилишингиз ҳам мумкин, одатда бундай компресслардан кейин оёқлардаги оғриқ босилади. Дам олгани ётганингизда оёқларингиз тагига ёстик қўйинг, оёқларингизни баландроқ қилиб ётинг.

Отажоним оёқларингизни массаж қилиб қўйсалар яхши бўларди. Сизларни яхши кўраман.

Жажжи Жўжангиз

Страница 69

*Ҳар қандай шароитда Муқаддас Рухга таяниб
Дуо–ибодат қилинглار.
Эфесликлар 6:18*

Тухум пўстлогидан
кукунни қуйидагича
тайёрлаш мумкин:
пўстлоқни юққа

*пардалардан тозаланг,
сўнг пўстлоқни қайнатиб
олиб, духовкада қиздиринг,
кейин майдаланг. Тухум
кукунини кунига икки
маҳал, ½ чой қошиқдан
витамин D билан бирга
ютиб, кетидан лимон
солинган ним ширин сув
ичиб юборинг.*

Страница 70

31 ҳафта — 217 кун

Меҳрибон онажоним, сизга саломлар йўллайман!

Менинг уйчам — бачадонингиз, анчагина баланд кўтарилиб қолган, киндигингиздан 5–6 см юқорида. Қорнингизнинг айланаси ҳам катталашган. Шифокор буларнинг ҳаммасини назорат қилиб турибди. Айтганча, шу кунларда шифокор ҳузурига бориб келсангиз яхши бўларди. Менинг ва йўлдошимнинг аҳволини текшириш учун у сизга УТТ қилишингизни тавсия қилади. Худо танангизни шундай ажойиб қилиб яратганки, ҳомиладорлик пайтида қорнингиз ҳеч ҳам осилиб қолмайди. Чунки тизгинга ўхшаган мустаҳкам пайлар бачадонни умуртқага тортиб туради. Бу ишда уларга қорин мушаклари ёрдам беради, бу мушаклар табиий бандаж ролини бажариб, қоринни тўғри ҳолатда ушлаб туради. Бироқ сиз машқлар ёрдамида қорин мушакларини мустаҳкамлаб туришингиз керак.

Дорихонада сотиладиган бандажларни тақиб юриш керакми? Агар мушакларингиз кучли бўлиб, қорнингизнинг шакли тўғри бўлса, бандаж тақиш шарт эмас. Бироқ

қорнингиз осилиб қолган бўлса ёки қорнингизда эгизаклар бўлса, бандаждан фойдаланишингиз мумкин.

Кечқурунлари оёқларингиз бироз шишиши мумкин. Агар қон босимингиз меъёрида бўлса ва сийдигингизда оқсиллар бўлмаса у ҳолда ҳеч қандай хавф–хатар йўқ. Мен шунчалик катта бўлдимки, қон томирларингизни эзиб қўйяпман, натижада оёқларингиз тўқималаридаги суюқлик чиқиб кета олмаяпти. Ҳаттоки, болдирларингиздаги томирлар кенгайиб, варикоз ҳосил бўлиши ва томирлар тортилиши ҳам мумкин. Буларнинг олдини олиш учун, ётганингизда оёқларингизни баланд кўтариб ётинг. Ётган ҳолда оёларингиз билан турли машқларни бажаринг, масалан «велосипед» машқини. Оёқлардаги қоннинг юришишини яхшилаш учун сизга яна бир маслаҳат бераман — фақат кулманг! — тизза ва кафтларни ерга қўйган ҳолда туринг, бу ҳолатда ҳатто китоб ўқишингиз ёки телевизор кўришингиз мумкин. Оёқ кийимингиз қулай ва юмшоқ, паст пошнали бўлсин.

Отамга катта салом айтинг. Мен уларни яхши кўришимни айтиб қўйинг!

Қучоқлаб, ўпиб қолувчи Ширинтойингиз

Страница 71

*Эгамизни олқишлагин, эй жоним,
Унинг муқаддас номини олқишла, эй вужудим!*
Забур 102:1

Оёқларингиз чарчаса
эрталаб тўшакдан
туришингиздан олдин
махсус даволайдиган
колготки ёки чулкини
кийиб олинг. Оёқни
эластик бинт билан
қаттиқ бослаб
қўйишингиз ҳам мумкин.

Страница 72

8 ой

32 ҳафта — 224 кун

Азиз онажоним!

Ура! Ваниҳоят кўзларим очилди, мен кўзларимни очиб юмишни ўргандим!
Семиришда давом этяпман — ёғ ғамлаб оляпман, туғилганимдан кейин бу ёғлар
мени совуқдан асрайди, дастлабки кунларда озуқамни таъминлайди, чунки
туғруқдан кейинги биринчи кунларда сутингиз етарли бўлмайди.

Мана энди бачадонингизда жой кам бўлгани учун мен узоқ вақт давомида кимирламай, ғужанак бўлиб ўтиришга ҳаракат қияпман. Баъзи пайтларда шундай ўтириш жонимга теккандан қорнингизда ўйноқлаб кетаман.

Биламан, шу кунлари сиз ухлашга қийналяпсиз, уйкуга ҳам тўймаяпсиз. Шунинг учун ухлашдан олдин тоза ҳавода сайр қилиб келишингизни ва хуш ҳидли кўпикли ванна қабул қилишингизни маслаҳат берардим. Менга ванна қабул қилишингиз жуда ёқади, чунки чўмилганингиздан кейин терингиз нафас олишни бошлайди ва мени кислород билан таъминлашда ўпкангизга ёрдам беради. Ётишдан олдин бир стакан сут билан бир қошиқча асал ичинг ёки ўтлардан тайёрланган тинчлантирадиган чой ичинг. Буларнинг ҳаммаси мириқиб ухлашингизга ёрдам беради.

Оёқларингизда томирлар кўриниб қолгандир ёки геморрой (бавосил) чиққандир. Албатта, булар ёқимли нарсалар эмас. Аммо нима учун булар юз берганини биласизми? Эсингиздами, сизга прогестерон гормони ҳақида ёзган эдим? Бу гормон томир деворчаларини бўшаштиради, натижада эса варикоз ёки геморрой ҳосил бўлиши мумкин. Айтганча, баданингизнинг бошқа жойларида ҳам майда томирчалар кўриниб қолган бўлиши мумкин, шунинг учун кун давомида вақти–вақти билан оёқларингизни кўтариб ётишингиз керак. Нима еганингизга ҳам эътибор беринг, иложи борича ич қотишининг олдини олинг.

Сиз бирданига ўрнингиздан турганингизда бошингиз айланиб, кўз олдингиз қоронғулашганини ўзингиз ҳам сезган бўлсангиз керак–а? Гап шундаки, прогестерон қон босимини ҳам пасайтиради. Наилож, озгина чидашингиз керак. Мен туғилганимдан кейин ҳаммасини кўрмагандай бўлиб кетасиз.

Ҳозирча шуни айтмоқчи эдим. Отамга салом айтинг!

Сизни кучоқлаб қолувчи Асалтойингиз

Страница 73

Худо севгидир. Севгини дилига жо қилган киши

Худо билан бирга яшайди ва

Худо у билан бирга яшайди.

1 Юҳанно 4:16

Ҳомиладорликнинг 32
ҳафтасида (қамария ҳисоби
бўйича 8 ой) боланинг бўйи
тахминан 28 см, оғирлиги 1700
грамм бўлади.

ЧАҚАЛОҚ ЭМИЗИШ ҲАҚИДА ҚЎШИМЧА МАКТУБ

Азиз онажоним!

Мен сизга сут безларингиз ҳақида ёзмоқчиман. Ҳозир кўкрагингизда ўзгаришлар юз бермоқда, кўкрагингиз туғилишимга тайёрланмоқда. Яратгувчи улар учун белгилаган асосий вазифани — чақалоқни ширин сут билан боқишни амалга оширишга ошиқмоқда. Эсингизда бўлса, ҳайз келиши кечиккан кунларда кўкракларингиз оғирлашиб қолган эди. Ўша кунлари балки кўкрагингиз санчиб оғригандир ҳам. Бу сарғиш моддали гормон — прогестерон ўз фаолиятини бошлаганини билдиради. Прогестерон таъсирида эмчакларингизнинг учи тўқ тусга кириб, анча чиқиб қолди. Эмчак атрофи ҳам тўқ рангга кириб, бўртиб қолди, хомиладорлигингизнинг 8–ҳафтасига келиб, устида майда бўртиқчалар пайдо

бўлди. Бу ёғ безлари “Монтгомери безлари” деб аталади. Бу безлар эмчак учини ёғлаб туриб, ёрилишининг олдини олади.

Эмчак учидан сарғиш модда чиққанини ўзингиз ҳам пайкагандирсиз. Бу гормон пролактин бўлиб, гипофизда ҳосил бўлади. Ҳа, кўкракларингиз сут ишлаб чиқаришни машқ қилмоқда. Сут жуда кам бўлса—да кийимингизни доғ қилиб қўйяпти.

Кўкракларингиз устида томирлар ҳам кўриниб қолгандир, чунки сут безлари қон билан мўл таъминланмоқда. Кўкракларингиз ҳарорати озгина ошган, кўкрак остидаги танангиз эса иссиқина бўлиб қолган! Ахир, кўкракларингиз ҳақиқий ошхона вазифасини ўтайди. Ошхонада эса доим иссиқ бўлади!

Ҳа, қорнингиз билан бирга кўкрагингиз ҳам катталашиб бормоқда. Кўкрагингиз шу қадар тез ўсяптики, терисида қизғиш ёки кўкимтир тарам—тарам излар пайдо бўлган. Лекин ҳеч хавотир олманг, бора—бора бу излар оқиш тусга кириб, кўринмай қолади. Бундан ташқари дорихоналарда бундай изларни кетқизадиган махсус крем сотилмоқда.

Кўкрагингиз осилиб қолмаслиги учун қулай бюстгальтер тақиб юринг. Иложи борица бюстгальтер пахтали, косачалари каттароқ, кенг тасмали бўлсин.

Бюстгальтер учун махсус ишлаб чиқарилган прокладкалардан ҳам фойдаланинг.

Кўкрак мушакларини мустаҳкамлаш учун қуйидаги машқларни бажаринг, ҳар бир машқни 5–10 марта такрорланг:

- тирсакларингизни елка даражасига кўтаринг, кафтларингизни бирлаштиринг. Кафтларингизни бир—бирига сиқиб, бир неча сония давомида қўл, елка ва кўкрак мушакларини таранг ушланг.

Страница 75

- қўлларингизни юқорига кўтаринг, уларни иложи борица юқорироқ чўзишга ҳаракат қилинг, сўнг аста—секин икки томонга туширинг;

- қўлларингизни икки ён томонга чўзинг, сўнг олдинга ва орқага айлантиринг.

Қўлларингиз чизган доира шакллари майда бўлсин, асосий ҳаракат елкалар билан бажарилсин;

- қўлингизга кичкина сочиқни олинг. Қўлларингизни олдинга чўзиб, сочиқнинг иккала учидан ушланг, сўнг сочиқни икки томонга айлантиринг.

Кўкрагингизни махсус тарзда массаж қилишингиз ёки эмчак училарини тортиб чўзишингиз шарт эмас. Мени эмизаётганингизда тўғри ушласангиз бас, мен ўзим эмчакнинг ичига кириб кетган учини ҳам сўриб чиқара оламан. Туғруқхонада мени қандай ушлаш кераклигини сизга албатта ўргатишади. Ҳозирча эса фақат қулай бюстгальтер тақиб юриб, тез—тез чўмилиб туринг ва кўкрак мушаклари учун машқ қилиб туринг.

Одатда туғруқдан кейинги бир–икки кун давомида сут кам келади ёки умуман бўлмайди. Бундан сиз ҳеч хавотир олманг, чунки учинчи ва тўртинчи кунларга келиб сут кўпая бошлайди ва шундай вақт келадик, сутингиз кўплигидан уни бошқа чақалоқларга ҳам соғиб берадиган бўласиз! Онажон, бу ниҳоятда бахтиёр онлар бўлади! Сиз мени кўпроқ вақт давомида, ҳеч бўлмаса бир ёшгача эмизасиз деб умид қиламан. Борди–ю омадим чопса, мени икки, ҳаттоки, уч ёшгача ҳам эмизасиз! Тўғри, катта бўлганимдан кейин «қозон овқати» ни ҳам ейдиган бўламан. Бироқ бағрингизда ўтказган дамларим энг ширин дамлар бўлади. Мен олдингидай кўп сут ичмасам ҳам, сутдаги фойдали витаминлар мени турли инфекциялардан ва аллергия касалликлардан сақлаб туради. Бошқача қилиб айтганда, сутингиз менинг иммунитетимни мустаҳкамлайди, сиз учун эса мени эмизиш сут безлари шишининг олдини олади. Шунинг учун, иложи борича мени кўпроқ вақт давомида эмизишга ҳаракат қилинг!

Бундан ташқари мени тез–тез эмизиб туришингиз ҳам ниҳоятда муҳим.

Педиатрларнинг тавсияси бўйича болани эмизиш оралиғи 4 соатдан ошмаслиги керак, фақат кечаси 6–7 соатгача эмизмаслик мумкин. Мутахассислар болани бутилкадан, соғилган сут ёки сутли қоришмалар билан боқишни асло тавсия қилмайдилар. Вақти келиб, онанинг организми болага, яъни менга, зарур бўлган сутни керакли миқдорда етиштириб беради!

Мени кўкракдан ажратганингиздан кейин, сизнинг гипофизингиз пролактин ишлаб чиқаришдан тўхтайдди. Натижада тухумдонлар ўз фаолиятини бошлайди. Гипофиз фолликулостимуляция қиладиган гормонни ишлаб чиқаради ва ҳайз циклини яна йўлга қўяди. Шунда ой кўришни бошлайсиз. Ҳаётингиз яна ўз йўлига тушиб кетади: тухумдонингиз юзлаб тухумчалар етиштиради, улар ўз навбатида бирон бир укача ёки сингилчага ҳаёт беришга тиришади! Мен ҳозирдан укачам ёки сингилчам бўлишини хоҳлайман!

Сизни ўпиб қоламан, сиз тилаб олган меҳрибон Мўъжизангиз.

Страница 76

33 ҳафта — 221 кун

Қадрдон онажоним! Салом!

Мен ўсишда давом этяпман, ҳадемай туғиламан, туғилишимга бор–йўғи икки ойдан камроқ вақт қолди. Юрагим анчагина бақувват бўлиб қолган: бир суткада 650 литр қон ҳайдайди. Ишониш қийин–а!

Ушбу ҳатимда сизга ўсиб ривожланишимга нима омил бўлаётгани ҳақида ёзмоқчиман. Ўсишимни таъминлайдиган энг катта аъзо бу йўлдошдир.

Эсингиздами, йўлдош ҳақида сизга бир неча марта ёзганман?

Йўлдош барча озиқ моддаларнинг манбаидир. Йўлдош орқали сиз қонингиздаги оқсил, ёғлар, углеводлар, минерал тузлар ва витаминларни менга етказиб турасиз.

Йўлдошда қўшимча озуқалар ҳам тўпланиб туради, бу дегани йўлдош озуқа омбори вазифасини ҳам ўтайди.

Булардан ташқари йўлдош бачадон ичидаги ўпка вазифасини бажаради: мен йўлдош орқали «нафас оламан» — йўлдошдаги кислородни шимиб олиб, чиқинди газни — карбонат ангидридни чиқариб юбораман. Шунингдек, йўлдош мени керакли микдорда сув билан таъминлаб туради. У менга бир соатда 3,5 литр сувни етказиб туради ва деярли ўша микдордаги чиқинди сувни чиқариб ташлайди.

Йўлдош жуда яхши фильтр: қон орқали менга келаётган барча моддалар йўлдошда синчковлик билан текширилади ва ҳеч қандай зарарли нарса ичимга кирмайди.

Афсуски, йўлдош баъзи дориларни, никотин, алкоголь ва наркотик моддаларни тўхтата олмайди. Бу зарарли моддалар ўзим ва ҳаётим учун катта хавф туғдиради.

Йўлдош худди химоя тўсикдай мени инфекциялардан сақлаб туради. У кўплаб микроорганизмларни — шамоллаш, грипп, герпес, қизамиқ, гепатит, ОИТС (орттирилган иммун танқислик синдроми, яъни СПИД) вирусларини тўхтатади.

Йўлдош соғлигимни химоя қилгани учун Худога шукурлар айтаман! Йўлдош қонимга махсус оксилларни — антитаначаларни етказиб туради, мен туғилганимдан кейин бу оксиллар организмимни микроблардан химоя қилади.

Ушбу ҳикоямни мен кейинги хатимда давом эттираман. Отажонимга салом айтинг!

Икковингизни ҳам чин қалбимдан яхши кўраман.

Ажойиб Баҳодирингиз

Страница 77

*Эгамизнинг ҳамдга лойиқ ишларини,
Унинг қудратини, У қилган ажойиботларни
Биз яширмаймиз уларнинг болаларидан,
Ҳикоя қилармиз келгуси авлодларга ҳам.
Забур 77:4*

УТТ орқали
шифокор
йўлдошининг

*катталигини,
бачадонда
жойлашувини,
етилган
даражасини
текширади. Бу
маълумот
тузруқдан олдин
нихоятда зарур
бўлади.*

Страница 78

34 ҳафта — 238 кун

Меҳрибон онажоним!

Ҳамма ишларим жойида — мен ўсишда ва ривожланишда давом этяпман. Бугун мен сизга йўлдошим ҳақидаги ҳикоямни охиригача айтиб бермоқчиман. Йўлдошнинг шакли худди ердан шарбат ичаётган дарахтнинг илдизига ўхшайди. Мен учун ҳосилдор ер бу — сиз. Йўлдош 15–30 илдизчадан ташкил топган, ҳар бир илдизча атрофида паллалар — котиледонлар бор. Котиледонлар ичидаги йўлдош тукчаларида менинг қоним оқади, сизнинг қонингиз эса тукчаларни ташқи томондан ювиб туради. Шу йўсин мен сизнинг қонингиздан керакли моддаларни сўриб оламан. Агар йўлдош мустаҳкам ва соғлом бўлса, сизнинг ва менинг қоним умуман аралашмайди.

Йўлдош — ҳақиқий «гормонлар устахонаси» дир. Унинг ичида сиз билган ХГТ гормони ишлаб чиқарилади, шунингдек йўлдошли лактоген ҳам ҳосил қилинади. Бу лактоген сут безларингизни сут ишлаб чиқаришга тайёрлайди. Шулар билан бир қаторда йўлдошда жуда кўп эстроген ва прогестеронлар ишлаб чиқарилади. Туғруқ вақти яқинлашгач буларнинг миқдори конингизда кўпайиб бораверади. Бу гормонлар мен учун ниҳоятда муҳим: улар мени ичингизда сақлаб, ўсишимга ёрдам беради. Туғилишимга икки ҳафта қолганда эстроген миқдори чўққисига чиқади. Эстрогенлар простагландинлар ёрдамида бачадон бўйинчасини юмшатади. Ахир, туғруқ пайтида бачадон бўйинчаси юмшоқ ва чўзилувчан бўлиши керак. Прогестеронга келсак, туғруқдан олдин унинг ишлаб чиқарилиши кескин даражада камаёди. Хабарингиз бор, бу турдаги гормон бачадонни бўшашган ҳолатда ушлаб, қисқаришнинг олдини оларди. Шу орқали болани бачадон ичида сақлаб турарди. Туғруққа икки ҳафта қолганида эса прогестеронлар бачадонга таъсир кўрсатмай қўяди, бачадоннинг қисқаришига, ҳатто тўлғоқ тутишига йўл қўйиб беради. Мен сизга мана шуларни айтмоқчи эдим, холос. Отажонимга мендан катта салом айтинг!

Севги билан Кичкинтойингиз

Страница 79

*Биз биламизки, Худони яхши кўрганларга ҳамма нарса
яхшиликка хизмат қилади.
Римликлар 8:28*

***“Бачадон
бўйининг
етилиши” деганда
шифокорлар унинг
функционал
юмшабини назарда***

*тутадилар.
Бачадон
бўйинчасини
ҳаётга олиб
борувчи эшикка
қийёслаш мумкин,
чунки туғилаётган
бола ташқарига
чиқиши учун
бачадон бўйинчаси
очилиши шарт.*

Страница 80

35 ҳафта — 245 кун

Меҳрибон онажоним!

Мен кунига 30 граммга семирсам ҳам, ҳозирча бақалоқ эмасман. Лекин қўлимдан келганча ёғ тўплашга ҳаракат қиляпман, шунда туғилганимда рассом Рафаэл чизган суратдаги жажжи фариштага ўхшаган бўламан! Қорнингизда анча сиқилиб қолганман. Худога шукурки, йўлдош ичидаги сувнинг микдори кўпайиб бормоқда, шунинг ҳисобига бачадон мени эзиб қўймаган. Туғилишимга яна беш ҳафта бор. Наилуж, сабр қилишим керак!

Биламан, сизга ҳам, менга ҳам осон эмас. Бачадонингиз анча тепага чиққани учун диафрагмани эзиб қўйяпти, шу сабабдан нафас олишга қийналяпсиз. Ҳомиладорликнинг сўнгги кунларида эса хатто ҳансираб нафас оладиган бўласиз. Нафас олишга қийналмаслигингиз учун кўпроқ дам олинг, кенгроқ бюстгальтердан фойдаланинг.

Туғадиган пайтингиз яқинлашгани сари хаёлингиз паришон бўлади, ўзингиз эса уйқучи бўлиб қоласиз. Аммо сиз бундан ҳеч хавотир олманг, бу — прогестероннинг иши!

Олдинги хатларимнинг бирида мен сизга киндик ичакчаси ҳақида ёзишни ваъда қилган эдим. Дастлабки хатларимдан киндик ҳақида баъзи маълумотларга эга бўлдингиз. Киндик ичакчаси оппоқкина бурма арқончага ўхшайди. У жуда юмшоқ, шилимшиқ ва чўзилувчан, шунинг учун деярли эзилмайди! Унинг бу хусусияти ниҳоятда муҳим, чунки ўша ичакча орқали 3та томир ўтади — иккита артерия ва вена. Ўша томирлар орқали менга керакли бўлган барча озик моддалари ва кислород келиб, кераксиз ва зарарли моддалар чиқиб кетади.

Мен туғилганимдан кейин ҳам то ўзим нафас олишни бошламагунимча, киндигимдаги томирлар уриб туриб, мени кислород билан таъминлайди. Мен нафас олишни бошлаганимдан кейингина ҳамшира киндигимни икки томондан махсус қисқич билан қисиб, ўртасидан кесиб ташлайди. Айнан ўша лаҳзада мен жисман сизнинг баданингиздан ажралган бўламан.

Қанийди, киндигимни отажоним кессалар! Лекин бунинг учун отам барча жасоратларини тўплаб, туғруқ пайтида ҳозир бўлишлари ва ўша энг муҳим дамларда икковимизга далда бўлишлари керак бўлади.

Отажонимга салом айтинг! Хайр!

Катта бўлиб қолган Фарзандингиз

Страница 81

*Қоқилишингга У йўл қўймас,
У посбонингдир, асло мудрамас.
Забур 120:3*

***К**индик ичакчасининг
узунлиги 50–60 см. Шу
сабабдан бола бачадонда
эркин ҳолатни*

*эгаллашига киндик
ичакчаси ҳеч халақит
бермайди. Аммо киндик
қисқароқ ёки узунроқ
бўлиши ҳам мумкин. Агар
киндик ичакчаси узун
бўлса ва бола ҳаддан
ташқари кўп
қимирлайверса, киндикка
ўралиб қолиши мумкин. Бу
эса тузруқ жараёнини
ниҳоятда
мураккаблаштиради.*

Страница 82

9 ой

36 ҳафта — 252 кун

Салом меҳрибон онажоним!

Бугун мен сизга ўзимни ўраб турган иккита парда ҳақида айтиб бермоқчиман. Булар менинг илк йўргакларимдир. Айтганча, шифокорлар менинг ўзимни, бу йўргакларимни, йўлдошим ва атрофимдаги сувни оталанган тухум деб аташади. Дарҳақиқат, мен яшаган жой товуқ тухумига ўхшайди, бу жойнинг иккита деворчаси бор, ташки деворчаси — қалин пахмоқли, ичкиси — ҳарир парда сингари юпқа. Ички юпқа парда амнион деб аталади. Бу парда инимни ички томонига тўшалган бўлиб, киндик ичакчасига уланиб кетади. Ташқи деворча эса

калинроқ, майда тукчали, унинг номи хорион. Ташқи деворча йўлдошга уланиб кетади. Иккала қоплам ҳам оталанган тухумнинг деворчалари ҳисобланади. Юпқа парда, яъни амнион мунтазам равишда атрофимдаги сувни ишлаб чиқаради. Мен ўсганим сари, сув миқдори кўпайиб бораверади ва ҳомиладорликнинг сўнгги даврига келиб 0,7–1,5 литрга етади.

Атрофимдаги сувларнинг 98 фоизи тоза сувдан иборат. Бу сув таркибида озгина оксил, глюкоза, витаминлар ва гормонлар, шунингдек, теримдан тушган қазғоқларим, тучкаларим ҳамда теримни қоплаган ёғли модданинг заррачалари бор. Атрофимдаги сувда ҳеч қандай микроб йўқ, шу сабабдан мен уни кўрқмай ичавераман, бундан ташқари терим ҳам бу сувни ўзига шимиб туради.

Бу сувли ҳовузча мени ҳар қандай жароҳатлардан асраб туради. Мен сув ичида космонавт сингари вазнсизлик ҳолатидаман. Мен сувда эканман, ҳар қадай хавф–хатардан ҳолиман. Жойим иссиқина, ҳарорат доимо қарийб 37,5° даражада.

Худо ҳамма нарсани шундай ажойиб тарзда яратганидан ҳайратдаман! Онажон, сиз туғруқ ҳақида кўп ўйлайверманг, отажонимни эътиборсиз қолдирманг. Акс ҳолда, улар ўзларини ёлғиз ва рад этилган деб ҳис қиладилар. Отажоним ҳам сизнинг эътиборингизга, ғамхўрлигингиз ва меҳрингизга муҳтождирлар... Ҳомиладорликнинг бу охири ҳафталарида кўпроқ бирга бўлишга ҳаракат қилинглр.

Мен икковингизни ҳам чин қалбимда яхши кўраман!

Сайроқи Қушчангиз

Страница 83

Менга илтижо қил, сенга жавоб бераман.

Сен ҳали билмайдиган буюк сирларни сенга айтаман.

Еремиё 33:3

Ҳомиладорликнинг 36
ҳафтасида (қамария ҳисоби
бўйича 9 ой) боланинг бўйи 32 см,
вазни 2500 грамм бўлади.

ТУҒРУҚ ЖАРАЁНИ ТЎҒРИСИДА ҚЎШИМЧА МАКТУБ

Азиз онажоним!

Ушбу хатимда мен сизга туғруқ жараёни ҳақида ёзмоқчиман. Шунда қўрқувларингиз йўқ бўлади, деб умид қиламан.

Туғруқнинг дастабки босқичи бачадон бўйнининг очилиши деб аталади: бачадон қаттиқ қисқара бошлайди, менинг бошим бачадон бўйинчасига тақалиб келгани учун, бачадон бўйинчаси босим остида аста–секин чўзилиб очилади. Бачадоннинг қаттиқ қисқариши тўлғоқ деб аталади. Бошида тўлғоқлар ниҳоятда суст ва қисқа бўлади, соатига тахминан икки–уч марта, 20–30 сония давом этади. Вақти ўтиши билан тўлғоқлар узокроқ вақт давом этиб, орасидаги вақт қисқаради.

Бачадон бўйни бир неча соат ёки бир неча кун давомида очилади. Тўлғоқ оғриғи қаттиқ бўлса ҳам, сиз кўп хавотир олманг ва энг муҳими, асабийлашманг. Ҳар бир тўлғоқ учун Худони улуғланг, чунки тўлғоқлар туғилиш онларимни яқинлаштиради! Туғруқ жараёни мен учун ҳам осон эмаслигини эсингизда тутинг. Шунинг учун, келинг, бир–биримизга ёрдам берайлик! Тўлғоқ орасидаги вақтда чуқур нафас олинг, ўзингизни бўш қўйинг, бачадоннинг ишлашига ҳалақит берманг.

Кўпинча бу пайтда оталанган тухумнинг деворчалари ёрилиб, ичидаги сув оқиб чиқади. Бу кўрқинчли нарса эмас ва ҳеч қандай оғриқсиз юз беради. Айтганча ҳомила атрофидаги сувлар қанча кеч чиқса, бачадон бўйнининг очилиши шунча осон бўлади. Тухум деворчалари ёрилмаса, менинг туғилишим юмшоқ кечади! Мен ичингиздаги инимдан чиққанимдан кейин нафас олишим керак бўлади, шунинг учун тухум деворчаларини йиртиб, мени ичидан чиқариб олиш керак бўлади. Туғруқ жараёнининг иккинчи босқичи “ҳомилани ҳайдаб чиқариш” деб аталади. Ҳа, шифокорлар бу босқич учун яхши ном танламабдилар! Мен биламан–ку, аслида сиз мени ҳайдаб чиқармайсиз, шунчаки туғиладиган вақтим келгани учун, чиқишимга ёрдам берасиз! Туғруқнинг бу жараёнида сиз бачадонга ёрдам беришингиз — кучанишингиз керак бўлади. Кўркманг, кўп кучанмайсиз, бунга тахминан ярим соат вақт кетади. Дастлаб бошим чиқади, ундан кейин эса осонгина бутун танам сирпаниб чиқади.

Туғруқ жараёни давомида киндик ичакчаси мени кислород билан таъминлаб, қон ҳайдаб туради, чунки йўлдошим бачадонга бириктирилган жойи туғруқ пайтида қисқармайди. Киндик ичакчаси туғилганимдан кейин, бир неча дақиқа ўтгач, ўз фаолиятини тўхтатади. Ўша пайтда киндигимни кесишади. Қанийди, киндигимни отажоним кеса олсалар эди!

Страница 85

Туғруқнинг учинчи босқичи менга таалуқли эмас, чунки бу босқичда йўлдошим туғилади. Мен туғилганимдан кейин, ярим соат ичида йўлдош ҳеч қандай оғриқсиз жойидан кўчиб чиқади. Шундан сўнг бачадон қон кетишининг олдини олиш учун қаттиқ қисқаришни бошлайди. Акушер ҳамшира йўлдошнинг ҳамма қисми чиққан–чиқмаганлигини синчковлик билан текширади, шифокорлар эса кейинги икки соат давомида сизнинг ҳолатингизни назорат қилишади. Шу вақт давомида сиз туғруқхона залида ётасиз.

Агар туғруқ пайтида мушак тўқималарингиз йиртилган бўлса (баъзан бундай ҳол ҳам юз бериб туради), шифокор ўша жойни оғриқсизлантириб тикади, шунда зарар кўрган жойлар тез ва тўғри битади. Шундан сўнг сизни палатага олиб бориб, жойингизга ётқизишади. Энди эса сизга бир сирни очмоқчиман.

Туғруқ пайтида юмшоқ тўқималарингиз йиртилмаслиги учун, тос мушакларини кучайтириш мақсадида машқлар қилиб турунг. Бунинг учун махсус машқни —

Кегел арғимчоғини бажаришингиз зарур. Бу машқни ўтирган пайтингизда, ётганингизда ёки юрганингизда қилишингиз мумкин — буни ҳеч ким пайқамайди ҳам! Демак: тўғри ичак ва сийдик чиқариш йўли атрофидаги мушакларингизни бир неча сония давомида таранг ушланг, сўнг бўшаштиринг. Одатда хожатхонада шундай қилинади. Бу машқни бошида 20–30 марта бажаринг, бора–бора уни 80–100 мартагача кўпайтиринг. Бу машқ тос мушакларингизни кучли, чўзилувчан қилиб, туғруқдан кейин жинсий органларнинг пастроқ тушиб қолишининг олдини олади. Бунинг учун озгина ҳаракат қилсангиз арзийди, шундай эмасми?! Сизни кучоқлаб, ўпиб қоламан.

Сизнинг тенги йўқ Мўъжизангиз.

Страница 86

37 ҳафта — 259 кун

Онажоним!

Ўсаётганим яхшику—я, аммо ичингизда сиқилиб кетдим, тезроқ ёруғ дунёга чиққим келяпти!

Ушбу хатимда сизга бачадонингиз ҳақида ёзмоқчиман. Бачадонингиз туғруққа тайёрланмоқда. Бачадон, бу — катта бир мушак, унинг толалари узун чўзилувчан ипларга ўхшайди, улар ҳам чўзилади, ҳам қисқаради. Бачадон шакли тепаси пастга қаратилган нокка ўхшайди. Бачадон ичи бўм–бўш, ўша жой 40 ҳафта давомида мен учун уй бўлди. Бачадоннинг пастки қисмида, яъни бўйнида, 2–3 сантиметрлик жуда тор канал бор. Ҳомиладорлик даврида бу канал ёпишқоқ, шилимшиқ модда билан мустаҳкам ёпилган. Шу туфайли менинг олдимга бирорта микроб кира олмайди ва иним стерил сақланади.

Туғилишимга озгина вақт қолганда, бачадан бўйни юмшаб очилади, уни ёпиб турган шилимшиқ модда эса чиқиб кетади. Бу туғруқ бошланганидан дарак беради. Туғруқ бошланишига ким ишора беради? Албатта Самовий Отамиз—да! Фақатгина Отамиз мен туғиладиган кунни белгилайди. Мен қонингизга махсус моддаларни юбораман. Ўша моддалар миянғиз қобиғида ўзгаришлар келтириб чиқаради, у ердан сигнал қобиқ остига (гипоталамусга), сўнг эса гипофизга юборилади. Натижада танангизнинг гормонал аҳволи ўзгаради: прогестерон миқдори кескин камаяди, эстроген ва окситоцин миқдори эса кескин кўпаяди, мана шу ўзгаришлар туғруқ жараёни бошланганидан дарак беради. Онажон, сиз дам олганингизда мен шўхлик қилишни яхши кўраман, юрганингизда эса тинчланиб ухлаб қоламан. Балки сиз ҳозирданок тушларингизда туққанингизни кўраётгандирсиз. Ухлашга ётганингизда ибодат қилинг! Отажоним ишга кетаётганларида ва ишдан қайтиб келганларида уларнинг кўнглини кўтариб қўйишни унутманг, ширин сўзингизни улардан аяманг. Қимирлаганимни сезишлари учун қўлларини қорнингизга қўйишларига рухсат беринг. Ўша пайтда мен қўлларини бир тепиб қўяман.

Сизни қаттиқ ўпиб қоламан.

Тилла Балиқчанғиз

Страница 87

*Эй Эгам, бизнинг Раббимиз!
Бутун ер юзида Сенинг номинг улугвордир!
Осмондан ҳам юксакдир Сенинг шухратинг!
Забур 8:2*

Хомиладорлик даврида
бачадон бола билан бирга
ўсиб боради. Туғруқ
пайтига келиб, бачадон
вазни тахминан 1 килога

*тўғри келади. Уруғланиш
пайтида эса бачадон
огирлиги тахминан 50
грамм бўлади, демак,
ҳомиладорлик давомида
бачадон ўсиб, вазни 20
баробар кўпаяди.*

Страница 88

38 ҳафта — 266 кун

Салом онажон!

Киндигингизга бир қаранг: у тугмачадай бўртиб чиқиб қолган! Бу дегани, катта бўлиб қолганман ва ҳадемай туғиламан. Ҳаётингиз буткул ўзгаришига санокли кунлар қолди. Ҳозирча эса дам олинг, китоблар ўқинг, анча вақтдан бери қалашиб қолган майда–чуйда ишларингизни қилиб олинг...

Мен катта бўлиб, анча етилиб қолдим. Энди бошимни пастга қилиб ётишнинг пайти келди — бундай ҳолда бўлсам, туғилишим осонроқ бўлади. Агар бошим ҳанузгача тепада бўлса, ҳеч хавотир олманг, мен тўғри ҳолатни эгаллашга ҳаракат қиламан. Биламан, айрим болалар боши билан эмас, думбаси билан келса ҳам,

эсон—омон туғиладилар. Бундай ҳолатни шифокорлар “боланинг ёнбоши билан келиши” деб аташади!

Бугун мен сизга окситоцин гормони ҳақида ёзмоқчиман. Ўша гормон қонимга тушиб, бачадон мушакларини қисқартира бошлайди ва тўлғоқларни юзага келтиради. Тўлғоқлар туғилишимга ёрдам беради. Туғруқдан кейин эса бу гормон бачадонни қисқартириб, ўз ҳолига қайтишига ёрдам беради. Бундан ташқари, окситоцин сизни туғруқдан кейин қон кетишидан сақлайди. Окситоцин ва тўқималар гормони — простагладин иккови биргаликда, эмаётганимда сут безларига сут чиқаришга ёрдам беради.

Онажон, сиз туғишдан олдин уйни яхшилаб тозалаб олмоқчи эканингизни эшитиб, хурсанд бўлдим. Ўзингиз билмаган ҳолда оиламиз учун шинам уйча тайёрлаяпсиз. Шу билан ушбу хатимни якунлайман. Шу кунларнинг бирида дардингиз тутиб қолса ажаб эмас. Тайёр бўлинг. Ҳеч нарсадан қўрқманг. Эгамиз биз билан! Ишаё пайғамбар китобида Эгамиз нима деб айтгани эсингиздами?! «Туғадиган пайтгача олиб келаман—у, туғишга куч бермайманми?! — демоқда Эгамиз. — Туғишга куч бераман—у, бачадонни ёпиб қўяманми?!» (Ишаё 66:9).

Бу оятни овоз чиқариб ўқинг, бугунги кундан бошлаб, бу оятни қайта—қайта айтаверинг. Керак бўлса, уни ёдлаб олинг. Ишонинг, Худонинг Ўзи сизга туғишга куч беради!

Ушбу хатимни отажонимга ҳам ўқиб беринг!

Ўпиб қоламан, меҳрибон Кичкинтойингиз

Страница 89

*Эгамиз буюкдир, мадҳ этилсин янада,
Ақл етмас Унинг буюклигига.
Эй Эгам, бир насл бошқасига мақтар ишларингни,
Улар эълон қилар қудратли ишларингни.
Забур 144:3—4*

*Т*уғруқ
яқинлашганининг

*яна бир белгиси бу
— аёлнинг
бошқалардан
яшириниш истаги.
Ҳайвонот оламида
ҳам шунга ўхшаш
ҳол кузатилади,
урғочи ҳайвон
болалашдан олдин
ўзи учун қулай,
бировларнинг
қўзидан йироқ
бўлган, хатарсиз
бир жойни
қидиради.*

Страница 90

39 ҳафта — 273 кун

*О*нажоним, меҳрибоним!

Мен «жомадонлар устида ўтирибман», аммо ҳалигача дард бошлангани йўқ.
Шифокорларнинг айтишича, кеча туғилишим керак эди. Бироқ қачон туғилишим
ёлғиз Эгамга аён!
Ўзим ҳақимда сизга айтиб берайин. Терим оч пушти рангга кирган, тирноқларим
шу қадар ўсиб кетганки, оладиган пайти келиб қолган. Қўл ва оёқ кафтларим

териси бужмайиб турибди. Агар ўғил бола бўлсам тухумчаларим мояк халтасига тушган, борди—ю қиз бола бўлсам, ташқи жинсий орган — жинсий лаблар ўсиб қолган. Ҳозир мен мустақил равишда нафас ололаман, эма оламан ва ютина оламан. Бошқача қилиб айтганда «жанговар ҳолатдаман».

Онажоним, сиздан иккита нарсани илтимос қилмоқчиман.

Биринчиси: туғилишим биланок мени бағрингизга босинг. Мен сизни сезишим керак, терим терингизга тегиб туриши шарт! Ўшанда илк бор нафис қўлларингиз менга тегилади, овозингизни эшитаман. Ва, албатта, кўкрагингиз ҳидини туяман.

Иккинчиси: туғилишим биланок, бир неча дақиқадан кейин кўкрагингизни эмиб кўрмоқчиман. Кўрасиз, эммоқчи бўлиб роса кўкрагингизга интиламан. Қанийди, шу топда ширин сутингизнинг бир томчисини бўлса ҳам татиб кўрсам!

Сутингиздан баҳра олиш буюк бахтдир! Шундай бахтли онларда ёнимда отажоним бўлишларини ҳам жуда истардим!

Ҳадемай, кўкрагингизда сут пайдо бўлади. Бу ишни пролактин ва окситоцин гормонлари амалга оширади. Пролактин таъсирида сут безларининг секреция ҳужайралари бу мўъжизани — она сутини яратади, окситоцин эса, сутни кўкракдан «сиқиб чиқаради», шу йўсин эмишимга ёрдам беради.

Айтганча, окситоцин ва пролактин «севги гормонлари» ҳисобланади: ўшалар орқали Худо қалбингизни менга бўлган севги билан тўлдиради. Ҳар сафар мени эмизганингизда менга бўлган меҳрингиз ошиб бораверади!

Сизни ўпиб қоламан. Отажоним ҳам туғруққа тайёрлансинлар. Кўришгунча!

Сизнинг етилиб қолган Қуёшчангиз

Страница 91

*Эгасидан умид қилган киши бахтлидир,
Ёлғиз Худого инонган зот саодатлидир!*
Еремиё 17:7

*Бола сут эмганда, кўкракдан
нерв импульслари гипофизга
боради, гипофиз эса ўз навбатида*

*қонга пролактин гормонини
юборади. Пролактин эса
тухумдонга тухумлар
етиштиришни «ман этади».*

Страница 92

10 ой
40 ҳафта — 280 кун

Меҳрибон онажоним!

Биламан, сизга ҳозир осон эмас... Қорнингиз катталигидан кечалари ҳам яхши дам ололмаётган бўлсангиз керак. Тўшагингиз қулайлигига эътибор беринг. Керак бўлса кўпроқ ёстиқлардан фойдаланиб, ўзингиз учун қулай жой яратинг: зарур бўлса ёстиқларни қорнингиз тагига ҳам, оёқларингиз орасига ҳам қўйинг. Ўнг томонингизда ётганингиз яхшироқ.

Ҳомиладорликнинг қирқинчи ҳафтаси, энг узун ҳафта бўлиб туюлади! Бу ҳафта сўнгги ҳафта бўлмаслиги ҳам мумкин. Ким билсин, балки Худо туғруқни икки ҳафта кейинга сураар?! Энг муҳими, дард ўзи келсин — Худо белгилаган вақтда. Шундагина туғруқ енгилроқ ўтади ва қаттиқ оғриқлардан ҳоли бўласиз. Озгина чалғишингиз учун, келинг, ичингизда ўтказган вақтимнинг қисқа ҳисоботини берайин.

Менинг баданим уруғланган тухум хужайрасидан, яъни зиготадан бошлаб, шу онгача хужайра бўлинишининг 45 циклидан ўтди. Бир дона хужайрадан мен Худонинг суратида яратилган онгли мавжудотга айландим. “Ҳомиладорлик даври қанча вақтга чўзилди?” деб сўрарсиз. Мен ичингизда 9 календарь ойи, яъни қамария ҳисоби бўйича 10 ой бўлдим, бу эса 40 ҳафтага ёки 280 кунга тўғри келади. Шифокорларнинг айтишича, боланинг она қорнидаги вақти 266 кундан 294 кунгача чўзилиши мумкин экан. Ҳомиладорлик вақтида сиз 9–16 кило қўшимча вазн орттиргансиз.

Вой, вой, вой... Дард бошланди! Вақти–вақти билан бачадон мени сиқиб ташқарига итаряпти. Бачадон туғилишимга ёрдам беряпти. Онажон, кечиринг хатим чала қолди!

Ишонаманки, ҳамма нарсa яхшилик билан тугайди. Худонинг Ўзи бизга Мададкордир! Худога шукур, У ҳамма нарсани олдиндан тайёрлаб қўйган! Отажонимни тезроқ чақиринг.

Мен қўрқаётганим йўқ. Сиз ҳам қўрқманг!
Оқ йўл! Ёруғ дунёда кўришгунча хайр!

Жасур Кичкинтойингиз

Страница 93

*Худо қилган ҳар бир иш то абад ўзгармас,
Бу ишга ҳеч нарсa қўшиб бўлмайди,
Ундан ҳеч нарсани айириб бўлмайди.
Худо бу ишларни, ҳамма Мендан қўрқсин, деб қилди.*
Воиз 3:14

Ҳомиладорлик вақтида
она 9–16 килограмм

*қўшимча вазн орттиради.
Тузруқ пайтидаги
боланинг вазни тахминан
3–4 килограмм бўлади,
йўлдош оғирлиги 0,5–0,7
килограмм, ҳомила
атрофидаги сув миқдори
0,7–1,0 литр, бачадон
оғирлиги 0,8–1,5
килограмм, қон миқдори
0,5–1,5 литр,
тўқималардаги суюқлик
миқдори 1,0–2,0 литр, ёғ
запаси 2,0–4,0 килограмм,
сут безлари оғирлиги 0,5–
1,2 килограммни ташиқил
қилади.*

бағрингизда пишиллаб ухлаб ётибман, дунёга келганимдан бошим осмонга етди, шунинг учун билинар–билимас жилмайиб қўйяпман.
Биламан, менга бўлган меҳрингиз юрагингизни тўлқинлантирмоқда.
Биз онажоним билан биргаликда 40 ҳафта давомида яшадик. Онамларнинг юрак уришлари қалбимни хотиржамлик билан тўлдирарди, ҳамма нарса яхши бўлишига мени ишонтирарди...
Ўша давр мобайнида ёзган хатларим орқали ўзим ҳақимда ва юз бераётган ўзгаришлар ҳақида сизларни хабардор қилиб турдим. Мана энди ростакам танишиш имкониятига эгамиз: менинг баданимни кўришингиз, жажжи қўлчаларимни пайпаслашингиз, бетимга тикилиб, табиатим қандайлигини тушунишга ҳаракат қилишингиз мумкин. Овозимни ҳам эшитишингиз мумкин. Сиз менга Худонинг йўлини ўргатасиз, Уни севишга, иродасини билишга мени чорлайсиз, бу дунёдаги одамларга меҳр кўрсатишга ундайсиз...
Йиллар ўтиб, мен вояга етаман. Худо менга берган барча иқтодорларни кашф этишга, одамларга фойда келтиришга тиришаман. Шундай вақтлар келадики, сизлар ҳам менинг ёрдамимга, ғамхўрлигимга, ҳимоямга муҳтож бўласиз, ўшанда сизларга суянчиқ бўламан, сизлар болалигимда берган меҳрингизни мен сизларга ошиқроқ қилиб қайтаришга ҳаракат қиламан. Ахир, бир доно Китобда шундай деб ёзилган: «Бошқаларга беринг, Худо ҳам сизларга беради, мўл–кўл қилиб беради, босиб, силкитиб тўлдирилган, тошиб–тўкилган ўлчов билан қўйнингизни тўлдиради. Сизлар қандай ўлчов билан ўлчасангизлар, Худо ҳам сизларга худди шундай ўлчов билан ўлчаб беради » (Луқо 6:38).
Худонинг севгиси бизни тоабад бирлаштиргани нақадар яхши...
Сиз мен учун исм ҳам танлаб бўлгандирсиз.
Исмимни шу ерга ёзинг

*Онанг қорнида сенга шакл бермасимдан олдин сени
билган эдим,
Туғилмасингдан олдин сени Ўзим учун
ажратиб олган эдим
Еремиё 1:5*