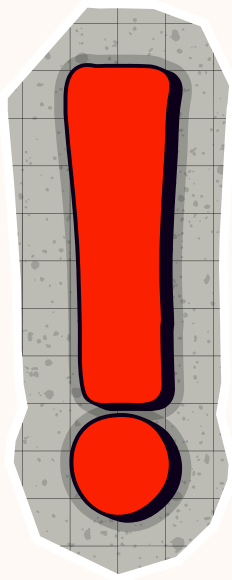
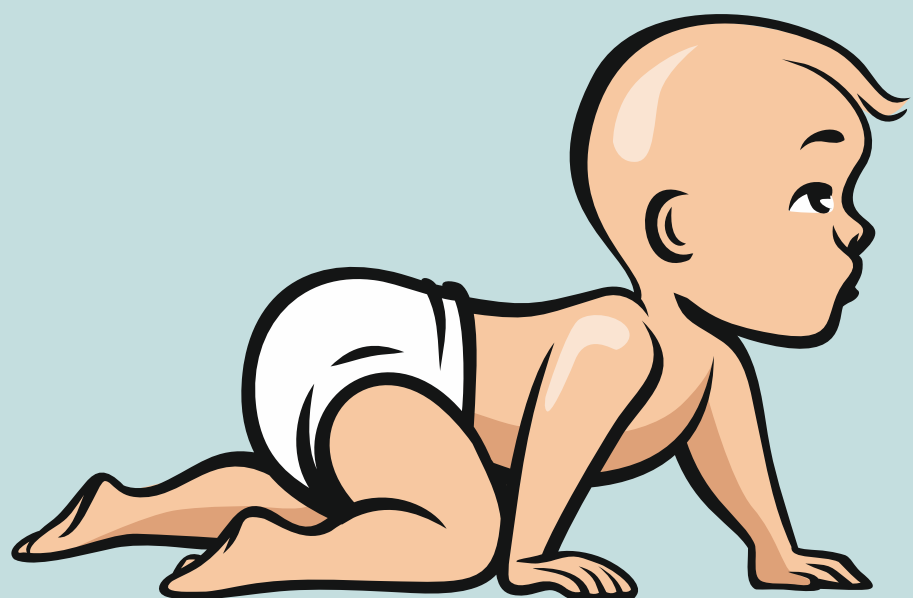


KEYINGI FARZANDGA TAYYORGARLIK KO'RISH BO'YICHA ESLATMALAR



Garchi sizda allaqachon tajriba bo'lsa-da, keyingi farzandga tayyorgarlik ko'rishda Siz hali ham turli muammolarga duch kelasiz. Iltimos, homiladorlik va tug'uruq davrida turmush o'rtog'ingizga ko'proq hamroh bo'lishga e'tibor qarating.

Keyingi farzandni rejalashtirish uchun barcha omillarni inobatga oling



Har bir juftlik ikkinchi farzand ko'rish masalasida turli omillarga e'tibor qaratadi. Ba'zi odamlar oilaning moliyaviy ahvolidan kelib chiqib keyingi farzand uchun yana bir necha yil kutishni istashadi, boshqalari esa tug'uruqning "oltin davri"ni boy bermaslik uchun imkon qadar tezroq farzand ko'rishni xohlashadi. Keyingi farzandni qachon tug'ish kerakligi bo'yicha aniq jadval yo'q, bu, asosan, er-xotin o'rtasidagi kelishuvga bog'liq.

Uzoq vaqt davomida yaxshi xabar bo'lmasa...

Agar muntazam yaqinlikda bo'lsangiz va bir yildan ortiq vaqt davomida farzandli bo'lmasangiz, buning sabablarni aniqlash uchun shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.



Er-xotin katta yoshda homiladorlik xavfini bilishlari kerak



Ota-onalarga shuni eslatib o'tamizki, garchi siz moliyaviy jihatdan barqaror va farzandga nisbatan sabr-toqatli bo'lsangiz ham, ayollarda katta yoshdagi homiladorlik xavfi ortishi mumkin. Shuning uchun keyingi farzand uchun homiladorlikning ideal yoshidan foydalanish tavsiya etiladi.

Ish va dam olish vaqtini moslashtiring, sog'lom turmush tarziga rioya qiling



Keyingi farzandni muvaffaqiyatli qabul qilishni xohlasangiz, avvalo, turmush tarzini va ish odatlaringizni o'zgartirish tavsiya etiladi. Agar chekuvchi yoki alkogol ichimligiga ruju qo'ygan bo'lsangiz, iltimos, buni to'xtating. Kechasi uyqu tartibini to'g'ri yo'lga qo'ying, ratsional ovqatlanish tartibini saqlang, bu tanadagi qon aylanishi va moddalar almashinuvi jarayonini yaxshilaydi va homiladorlik uchun yaxshi jismoniy holatni yaratishga yordam beradi.