Hayz

Kichik ma'lumotlar, hayz trackeri va boshqalar.

Jajji kitobchamizdagi barcha ma'lumotlar internetdan olingan, mutaxasislikka davoyimiz yo'q, agarda xatolar bo'lsa telegram orqali @bintu_naadirr profiliga murojaat qilishingizni so'raymiz.

Hayz

Hayz nima?

Hayz, hayz sikli, oy ko‘rish yoki menstruatsiya – balog‘atga yetgan qiz bolada va bola tug‘ish yoshidagi ayollarda har 26–29 kunda, ba’zan 21–24 kunda (qisqa sikl) sodir bo‘ladigan biologik jarayon; hayz siklida asosan tuxumdon va bachadonda o‘zgarish ro‘y berib, bachadondan ma’lum miqdorda qon ketadi. Hayz ko‘rish markaziy nerv sistemasi (bosh miya po‘stlog‘i, gipotalamus, gipofiz) tomonidan boshqariladi.



Hayz ko'rish hayz davrining muhim qismi bo'lib, bu davrda endometriyal hujayralar, bachadon shilliq qavati qon bilan birga vaginadan chiqariladi. Agar tuxum sperma tomonidan urug'lantirilgan bo'lsa, shilliq qavat joyida qoladi va hayz ko'rmaydi. Shunday qilib, ayol homiladorligini bilib oladi

Hayz paytidagi og'riq

Buning sababi shundaki, ayol tanasi kuchli gormonga o'xshash moddalar – prostaglandinlarni ishlab chiqaradi. Hayz paytida ularning tarkibi keskin oshadi, natijada bachadondagi mushaklar va arteriyalarning aniq spastik qisqarishi kuzatiladi.

Hayz davridagi og‘riq – ayol/qizning jinsiy a`zolari ish faoliyatining tabiiy natijasidir. Hayz vaqtida ayol organizmida bachadon mushaklarini qisqartiruvchi gormonlar ishlab chiqariladi. Natijada bachadon ichki qavati tozalanib, hayz qoni ajraladi. Hayz vaqtidagi og‘riq aynan shu jarayonlarning natijasidir.

Qisqa va yengil hayz og‘riqlari kundalik mashg‘ulotlar va ishlarga xalaqit bermaydigan odatiy holdir. Biroq, qizlar va ayollarning ba`zilarida og‘riq juda kuchli bo‘lishi mumkin.

Agar sizda kuchli og‘riq paydo bo‘lsa, tuman oilaviy poliklinikasidagi mahalliy pediatr (bolalar shifokori) yoki bolalar ginekologi bilan maslahatlashishingiz kerak.

Hayz

Hayz paytida qon rangi

Hayz paytida yengil qon, pushti qon.

Bu rang hayz boshlanishida normal hisoblanadi, ammo 2-3 kundan keyin u qorong'i bo'lishi kerak. Agar bu sodir bo'lmasa, normadan chetga chiqish ehtimoli mavjud. Bunday holatda ginekolog tomonidan profilaktik tekshiruvdan o'tish tavsiya etiladi.



Hayz

Hayz paytida nima qilish kerak

Dam oling. Hayz vaqtida siz oz miqdorda temir moddasini yo‘qotasiz, bu holat tanangizda quvvat (energiya) miqdorini pasaytirishi mumkin. O‘zingizda ko‘tarinki kayfiyatni va hushyorlikni saqlash uchun tungi 8 soatlik uyqu tartibiga rioya qiling.



Ko‘proq suyuqlik iching. Hayz vaqtida tanangiz ko‘p suyuqlik yo‘qotishini inobatga olgan holda, ko‘proq suv ichish har doim yaxshi fikr hisoblanadi.



Yengil va muvozanatli ovqatlaning.

Og'riqqa qarshi dorilarni ichish faqatgina simptomni muzalatadi!
Tabiiy usullar orqali og'riqni qoldirishga harakat qiling!

@by_mariyya

Hayz

Ovqatlanishdagi tavsiyalar

B vitamini, kaltsiy va sinkga boy ovqatlar vaziyatni yengillashtirishga yordam beradi. Shuningdek, ratsioningizga pomidor kabi antioksidantlarga boy oziq-ovqatlarni kiritish tavsiya etiladi. Ammo shakar, qahva, un mahsulotlari, spirtli ichimliklar va chekishni rad qilish yaxshiroqdir.



Hayz

Ichimliklar , retseptlar

Iliq zanjabil choyi hayz ko'rish belgilarini bartaraf etishga yordam beradi. Zanjabil yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega va mushaklar, qorin va bel og'rig'ini kamaytiradi. Zanjabil ham ko'ngil aynishini kamaytirishi mumkin, lekin uni juda ko'p qabul qilmaslik kerak.



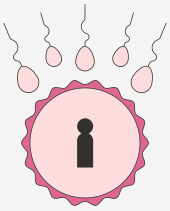


Anor sharbatida ko'plab antioksidantlar va vitaminlar mavjud bo'lib, ular bachadonning sog'lig'ini yaxshilaydi va uni mustahkamlaydi. Bachadonni toksinlar va chiqindilardan tozalashga yordam beradi va kelajakda yuzaga keladigan infektsiyalar yoki kasalliklar ehtimolini kamaytiradi. Anor sharbati ham bachadonga qon oqimini yaxshilaydi va hayz davrida shish va tiqilishi kamaytiradi.

Hayz

Ovulutsiya haqida qisqacha

Ovulyatsiya – bu tuxumdon follikulasidan qorin bo'shlig'iga etuk tuxumning chiqishi; bu jarayon murakkab tartibga ega va odatda reproduktiv salomatlikni tavsiflaydi. Taxminan yana bir kun davomida tuxum urug'lantirilishi mumkin; va 4–5 kundan keyin bachadonda urug'langan tuxum (embrion) implantatsiyasi sodir bo'ladi.



Ovulyatsiya qilayotganingizni qanday tushunish mumkin?

Eng aniq belgilar bachadon-vaginal sekretsiyalardagi o'zgarishlar bilan bog'liq: ovulyatsiya boshlanganda, bu sekretsiyalar kuchayadi va xom tuxum oqiga o'xshash ingichka va kremsi bo'ladi. Ikkinchidan, ayolning tana harorati taxminan 0,3–0,5 darajaga ko'tariladi.

Hayz

Hayzga mo'ljallangan applar

Flo-hayz va ovulutsiya siklini nazorat qilishga yordam bera oladigan jadval ega, Flo asisstent bilan hayz davridagi holatni "analiz" qilish orqali yangi va foydali informatsiyalarga ega bo'lish mumkin.

Kerakli mavzularga kurslar va videolar mavjud.
Keraksizi ham bor hususan LGBT mazusi.
-Online holatda ishlaydi.

Flo bilan deyarli bir hil funksiyalarga ega .

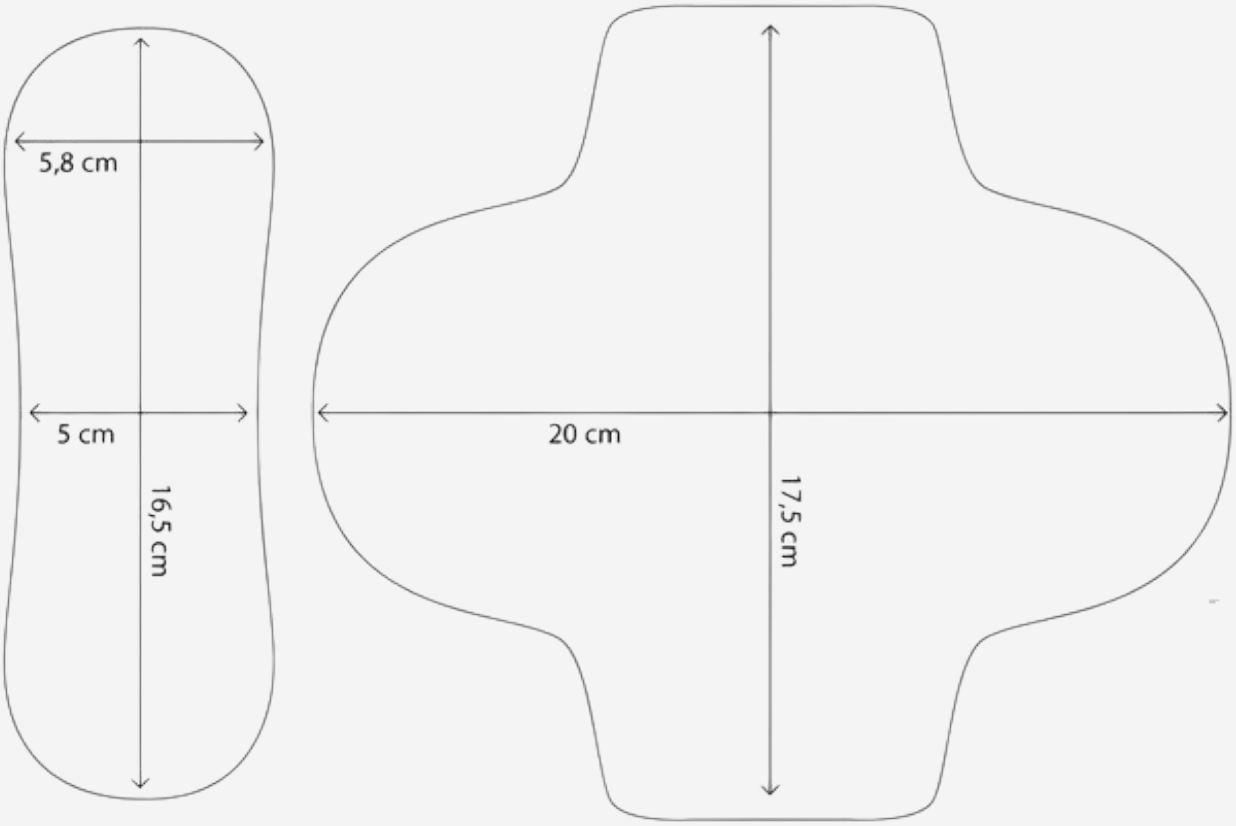
Ammo Pro ta'rifiga ulanmasa hech qanday ma'lumot olish mumkin emas.

+Offline holatda ham ishlaydi.

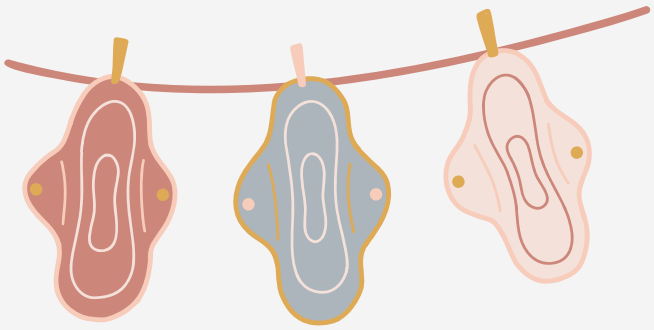
@by_mariyya

Hayz

Tabiiy prokladkalar



You tubeda "Как сшить прокладки своими руками?" deb qidirsangiz sizga tutorial videolar chiqib keladi.



@by_mariyya

Hayz trekeri

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
01												
02												
03												
04												
05												
06												
07												
08												
09												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Qon holati

- Boshlanish
- O'rtancha
- Ohiri
- Ovulutsiya

Qaydlar

Tsikl uzunligi

01	02	03
04	05	06
07	08	09
10	11	12











@by_mariyya