



**OILA VA GENDER
ILMIY-TADQIQOT INSTITUTI**

OTA-ONANING REPRODUKTIV SALOMATLIGI

OTA-ONALAR UCHUN USLUBIY QO'LLANMA



G.DJURAYEVA, G.CHORIYEVA



Ushbu qo'llanma ota-onaning reproduktiv salomatligi bilan bog'liq muhim jihatlarni qamrab olgan bo'lib, sog'lom farzandni dunyoga keltirish, bepushtlikning oldini olish, jinsiy va reproduktiv salomatlikni saqlash bo'yicha zarur bilimlarni taqdim etadi. Qo'llanma ota-onaning reproduktiv salomatligiga ta'sir etuvchi omillar, zamonaviy kontrasepsiya vositalari hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga oladi. Shuningdek, ota-onalar uchun muntazam tibbiy tekshiruvlar, psixologik barqarorlik, genetik xavflarni kamaytirish va ekologik omillar bilan bog'liq ma'lumotlar ham yoritilgan. Qo'llanma, asosan, farzand ko'rishni rejalashtirish, homiladorlik jarayonini sog'lom o'tkazish va oilaviy farovonlikni ta'minlashga qaratilgan bo'lib, ilmiy yondashuvga asoslangan tavsiyalarni taqdim etadi.

Uslubiy qo'llanma Oila va gender ilmiy-tadqiqot instituti Ilmiy kengashining 2025-yil 28-martdagi 3-sonli bayonnomasiga muvofiq nashrga tavsiya etilgan.

Mas'ul muharrir: **N.M.Egamberdiyeva**
*pedagogika fanlari doktori,
professor*

Taqrizchilar: **D.K.Najmutdinova**
*Tibbiyot fanlari doktori,
professor*

N.X.Ruziyeva
*Tibbiyot fanlari doktori,
professori*

UO'K: 616-055.52(072)

KBK: 52.5ya7

D 45

Djurayeva G., Choriyeva G.

Ota-onaning reproduktiv salomatligi
[Matn]: uslubiy qo'llanma / G.Djurayeva,
G.Choriyeva. – Toshkent: "Pages print"
nashriyoti, 2025. – 68 b.

ISBN 978-9910-8722-7-3

© "Pages print" nashriyoti, 2025.

MUNDARIJA

Kirish	4
1. Ota-onaning reproduktiv salomatligi va unga ta'sir etuvchi omillar.....	5
2. Ota-ona bo'lish ko'nikmalarini o'zlashtirish uchun 7 ta maslahat	14
3. Homiladorlik paytida yuz berishi mumkin bo'lgan noqulayliklar va undan xalos bo'lish bo'yicha tavsiyalar.....	19
4. Farzandni dunyoga keltirish usulini tanlash	31
5. Yangi tug'ilgan chaqaloqqa g'amxo'rlik qilish bo'yicha 5 ta muhim ko'nikma.....	35
6. Yana ota-ona bo'lishga tayyormisiz?	40
7. Istalmagan homiladorlikdan saqlovchi zamonaviy vositalar	43
8. Ota-onaning reproduktiv salomatligini yaxshilash bo'yicha tavsiyalar	54
Xulosa	64



KIRISH

Ota-onaning reproduktiv salomatligi – bu erkak va ayolning farzand ko'rish qobiliyati, sog'lom nasl qoldirish va reproduktiv jarayonlaridagi jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy holatlarining yaxlit holda barqaror bo'lishi demak. Bu faqatgina kasalliklardan holi bo'lish emas, balki farzandli bo'lishga va uni tarbiyalashga ongli ravishda tayyorlikni ham o'z ichiga oladi.

Ota-onaning reproduktiv salomatligi biologik, ijtimoiy, ekologik va tibbiy omillar ta'sirida shakllanadi. Sog'lom turmush tarziga rioya qilmaslik, noto'g'ri ovqatlanish, zararli odatlar, stress va irsiy kasalliklar bu jarayonga salbiy ta'sir qiladi. Ayniqsa, jamiyatda reproduktiv salomatlik to'g'risidagi bilim va xabardorlik darajasining yetarli bo'lmasligi muammoning chuqurlashishiga olib keladi. Shu sababli, ota-onalar o'z sog'ligiga mas'uliyat bilan yondashib, muntazam tibbiy tekshiruvlardan o'tishi, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish va stress omillarini kamaytirish, kontrasepsiya vositalaridan oqilona foydalanish hamda reproduktiv muammolarning oldini olishga e'tibor qaratish lozim.

Har-bir ota-ona farzand dunyoga keltirishdan oldin o'z salomatligini mustahkamlashga e'tibor qaratishlari va zarur profilaktik choralarni ko'rishlari lozim. Mazkur qo'llanmadagi bilimlar sog'lom avlodni tarbiyalash uchun ota-onalarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini ta'minlashga xizmat qiladi.



OTA-ONANING REPRODUKTIV SALOMATLIGI VA UNGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

Reproduktiv salomatlik insonning sog'lom farzandni dunyoga keltira olishini belgilovchi muhim omillardan biri bo'lib, unga turli biologik, ruhiy va ijtimoiy omillar ta'sir qiladi. Bu jarayon organizmning umumiy holati, gormonal muvozanati, irsiy omillari va yoshiga bog'liq.

Ijtimoiy va ekologik omillar ham ota-onaning reproduktiv qobiliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stress, noto'g'ri ovqatlanish, zararli odatlar (chekish, alkogol, narkotik moddalar), og'ir mehnat sharoitlari va ekologik muammolar erkak va ayolning reproduktiv tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun har bir ota-ona sog'lom turmush tarziga rioya qilishlari va ekologik xavfsizlikni nazorat qilishlari zarur.

Ota-onalar homiladorlikni rejalashtirishdan avval tibbiy ko'rikdan o'tib, zarur vitamin va minerallarni qabul qilishlari, genetik-shifokor maslahatini olishlari va jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklardan himoyalash choralarni ko'rishlari kerak. Shuningdek, muntazam jismoniy faollik, ruhiy barqarorlik va sog'lom ovqatlanish



reproduktiv tizimning normal ishlashiga hissa qo'shadi. Shu bois, ota-onalar o'z sog'ligiga mas'uliyat bilan yondashib, farzandni dunyoga keltirish oldidan barcha zarur profilaktik choralarga rioya qilishlari lozim.

1. ONANING REPRODUKTIV SALOMATLIGIGA TA'SIR QILUVCHI OMILLAR

Onaning reproduktiv salomatligi sog'lom avlodning dunyoga kelishi va ayollarning umumiy farovonligi uchun muhim hisoblanadi.

Reproduktiv salomatlik – ayolning reproduktiv tizimi bilan bog'liq sog'lom holati bo'lib, u quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- ✓ homiladorlikka tayyorgarlik va homiladorlik jarayonining sog'lom kechishi;
- ✓ farzand tug'ish va tug'uruq jarayonining xavfsizligi;
- ✓ tug'uruqdan keyingi rehabilitatsiya jarayonining samaradorligi;
- ✓ ginekologik kasalliklardan holi bo'lish;
- ✓ jinsiy hayot bilan bog'liq muammolarning oldini olish.

Reproduktiv salomatlik ayol organizmining biologik va tibbiy xususiyatlariga, ijtimoiy va psixologik sharoitlarga hamda ovqatlanish va turmush tarziga bevosita bog'liq. Genetik moyillik, erta nikoh, gormonal muvozanatning buzilishi, jinsiy yo'l bilan yuqadigan

kasalliklar, stress va noto'g'ri ovqatlanish kabi omillar onaning sog'lig'iga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Reproductive salomatlikni saqlash uchun muntazam tibbiy ko'riklardan o'tish, sog'lom turmush tarziga rioya qilish, ruhiy barqarorlikni ta'minlash va ekologik xavfsizlikni nazorat qilish zarur.

ONALARNING REPRODUKTIV SALOMATLIGIGA TA'SIR QILUVCHI OMILLAR

BIOLOGIK VA TIBBIY OMILLAR

Biologik va tibbiy omillar onaning reproduktiv salomatligiga bevosita ta'sir qiladi va homiladorlik jarayonining sog'lom kechishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Genetik moyillik, gormonal muvozanat, jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar va yosh omili ayolning reproduktiv salomatligiga ta'sir etib, bepushtlik, homila tushishi kabi turli asoratlar xavfini oshiradi. Shu sababli, ayollar o'z sog'ligiga e'tibor berishi, muntazam tibbiy ko'riklardan o'tishi va kerakli profilaktik choralarni ko'rishi lozim.

Onalarning reproduktiv salomatligiga ta'sir qiluvchi biologik va tibbiy omillar

Irsiy kasalliklar va gormonal buzilishlar bepushtlik, hayz siklining buzilishi va homiladorlik asoratlariga olib kelishi mumkin.

**Genetik moyillik
va gormonal
muvozanat**

Jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar (JYYK)

So'zak, xlamidiya kabi infeksiyalar homila tushishi va bepushtlik xavfini oshiradi.

18 yoshdan kichik yoki 35 yoshdan katta yoshda homiladorlik xavfli hisoblanadi.

Yosh omili**IJTIMOY VA PSIXOLOGIK OMILLAR**

Onaning reproduktiv salomatligi nafaqat biologik va tibbiy, balki ijtimoiy va psixologik omillarga ham bog'liq. Erta nikoh, oilaviy zo'ravonlik, stress va noto'g'ri turmush tarzi ayolning jismoniy va ruhiy farovonligiga jiddiy zarar yetkazadi. Shuningdek, jinsiy tarbiya va u haqida xabardorlikning yetarli bo'lmasligi noto'g'ri qarorlar qabul qilishga olib kelib, homiladorlik asoratlari va boshqa salomatlik muammolarini keltirib chiqaradi. Shu sababli, onaning psixologik barqarorligi, sog'lom oilaviy muhit va yetarli bilimga ega bo'lishi uning reproduktiv salomatligini saqlashda muhim rol o'ynaydi.



Onaning reproduktiv salomatligi to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarziga bevosita bog'liq. Vitamin va minerallar yetishmovchiligi, ayniqsa folat kislotasi, temir va D vitamini tanqisligi homila rivojlanishida turli muammolarni keltirib chiqaradi. Shuningdek, chekish va alkogol iste'moli bepushtlik, homila tushishi va tug'uruq asoratlari xavfini oshiradi. Ortiqcha vazn yoki ozg'inlik esa gormonal muvozanatga ta'sir qilib, homiladorlikda diabet va qon bosimi muammolariga sabab bo'ladi. Shu bois, har bir ona yetarli darajada ovqatlanishi, zararli odatlardan voz kechishi va jismoniy faollikni saqlashi lozim.

Shunday qilib, onaning reproduktiv salomatligiga ta'sir qiluvchi omillar ko'p va xilma-xildir. Genetik va gormonal muammolar, jismoniy va psixologik salomatlik holati, ijtimoiy va iqtisodiy sharoitlar, ekologik muammolar – bularning barchasi bir-biri bilan chambarchas bog'liq.

Onalar reproduktiv salomatligini saqlash quyidagilarni o'z ichiga oladi:



2. OTALARNING REPRODUKTIV SALOMATLIGIGA TA'SIR QILUVCHI OMILLAR

Otalarning reproduktiv salomatligi sog'lom avlodning dunyoga kelishida muhim rol o'ynaydi. Reproktiv salomatlikning barqaror bo'lishi turmush tarzi, ekologik muhit, psixologik barqarorlik va sog'lom odatlarga bog'liq. Tamaki va alkogol iste'moli, noto'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikning yetishmovchiligi erkaklarning urug'lantirish qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Shuningdek, kasbiy va ekologik omillar, jumladan, radiatsiya (nurlanish), havoning ifloslanishi va uzoq muddatli stress erkaklarning reproduktiv tizimini zaiflashtirishi mumkin. Shu sababli, erkaklar o'z reproduktiv salomatligiga e'tibor qaratishlari, muntazam tibbiy ko'riklardan o'tishlari va bepushtlikning oldini olish uchun zamonaviy tibbiy texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlariga ega bo'lishlari lozim. Bu nafaqat o'zining, balki kelajak avlodning sog'lom bo'lishiga ham xizmat qiladi.

OTALARNING REPRODUKTIV SALOMATLIGIGA SALBIY TA'SIR QILUVCHI OMILLAR

Zararli turmush tarzi

Erkaklarning reproduktiv salomatligi ko'p jihatdan ularning turmush tarzi va ovqatlanish odatlariga bog'liq bo'lib, bu omillar urug'lantirish qobiliyatiga bevosita ta'sir qiladi.



Tamaki chekish – gipertoniya, infarkt, insult xavfini 2-3 baravarga oshiradi, o'pka, me'daosti bezi va siydik chiqarish yo'li saratoni xavfini oshiradi, organizmning infeksiyalarga qarshi chidamliligini pasaytiradi, spermatozoidlar sifatini pasaytiradi, tuxum hujayrani urug'lantirish qobiliyatini yo'qotadi.

Alkogol iste'moli – uzoq muddat alkogol ichish jigar hujayralarining yemirilishiga olib keladi, gipertoniya va aritmiya (yurak urishidagi odatiy ritmning buzilishi) xavfi oshadi, alkogol asab hujayralarini yemirib, xotira va muloqot qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi, testosteron gormoni ishlab chiqarilishi pasayadi, jismoniy va ruhiy qobiliyatlar susayadi.





Giyohvand moddalarni iste'mol qilish – asab tizimi va miya hujayralarini zararlantiradi, yurak urishi buziladi, nafas qisilishi vujudga keladi, depressiya va psixoz holatlari vujudga keladi, organizm infeksiyalarga chidamsiz bo'lib qoladi, gormonlar muvozanati buziladi va testosteron gormoni ishlab chiqarilishi kamayadi.

Kam harakatli turmush tarzi – metabolizm pasayadi, insulinga chidamlilik pasayadi, gipertoniya va infarkt xavfi oshadi, qon aylanishi pasayadi.



Noto'g'ri ovqatlanish – ortiqcha vazn, gipertoniya va boshqa kasalliklarga olib keladi.



Yuqori kaloriyalı ovqatlar – semizlikka olib keladi.



Qand va tuz iste'moli – qon bosimi oshishiga olib keladi.



Yog'lar va trans yog'lar – xolesterin miqdori oshadi.

Ekologik va kasbiy omillar

Otalar salomatligi turli ichki va tashqi omillar ta'sirida shakllanadi. Ushbu omillar orasida ekologik (atrof-muhit holati) va kasbiy (mehnat sharoiti va muhiti) omillar muhim ahamiyatga ega. Hozirgi kunda sanoatlashish, urbanizatsiya (jamiyatni rivojlantirishda shahar rolining ortish jarayoni, shaharlashish) va ekologik muammolar otalar salomatligiga jiddiy ta'sir o'tkazayotgani kuzatilmoqda. Bundan tashqari, mehnat faoliyati davomidagi jarohatlar, stress va xavfli moddalar bilan ishlash salomatlikka katta ziyon yetkazadi.

Stress va psixologik omillar

Psixologik salomatlik va stress otalarning umumiy va reproduktiv salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Stress holatida organizmda kortizol gormoni ishlab chiqariladi. Kortizol miqdori oshishi natijasida testosteron gormoni ishlab chiqarilishi pasayadi. Testosteron gormoni miqdori kamayishi spermatozoidlar sifatining pasayishiga olib keladi.

OTA-ONA BO'LIH KO'NIKMALARINI O'ZLASHTIRISH UCHUN MASLAHATLAR



Onaning tanasi va ruhiy holati homiladorlik va tug'uruq jarayonida (ya'ni 280 kun davomida) juda ko'p o'zgaradi. Ko'pchilik erkaklar turmush o'rtog'ining homiladorlik davridagi qiyinchiliklarini to'g'ri tushunmasligi mumkin. Agar otalar ayolining homiladorlik va tug'uruq jarayonining har bir jihatiga qiziqish bildirib, faol yordam berishga harakat qilsa, bu nafaqat onaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, balki tug'ilgandan keyin farzandning sog'ligi uchun ham muhim asos bo'ladi.

Ota-ona bo'lish ko'nikmalarini tezroq o'zlashtirish uchun 7 ta muhim maslahatni yodda tuting! Bu maslahatlarga amal qilsangiz, farzandingiz sog'lom dunyoga keladi.

✓ 1. Homiladorlik tekshiruvlarida birgalikda ishtirok eting

Er-xotin birgalikda homiladorlik ko'riklarida ishtirok etishlari kerak. Buning uchun dastlab shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi. Homiladorlik ko'riklari orqali Siz farzandingizning rivojlanish bosqichlari va onaning organizmida ro'y beradigan o'zgarishlarini

yaxshiroq tushunishingiz mumkin, shuningdek, ona bo'lishning ajoyib va mo'jizaviy jihatlarini birga boshdan kechirib, yaqin insoningizga g'amxo'rlik qilayotganingizni his ettirishingiz mumkin.

✓ 2. Homiladorlik va tug'uruq haqida bilimlarga ega bo'ling

Bugungi kunda ma'lumot qidirish juda oson – kitoblar, jurnallar va internetda ko'plab ma'lumotlar mavjud. Bu resurslar ota-onalarga tegishli bilimlarni tushunishga va o'rganishga yordam beradi.

✓ 3. Homiladorlik davrida ovqatlanish tartibiga va mezonlariga e'tibor bering

Homiladorlik davrida gormonal ta'sir tufayli ovqatlanish odatlari o'zgarishi, ba'zi onalar ko'ngil aynishi sababli ovqatlanishni xohlamasliklari, boshqalari esa oldingidan ko'proq ochlikni his qilishi mumkin. Agar ovqat iste'moli juda kam yoki ko'p bo'lsa, bu ovqatlanish muvozanatini buzadi. Otalar onaning ovqatlanish tartibiga ko'proq e'tibor berib, zarur va mos oziq-ovqat tayyorlashlari mumkin. Agar onalar uchun qo'shimcha vitaminlar olish zarur bo'lsa, professional shifokorlar bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

✓ 4. Turmush tarzingizdagi zararli odatlarga chek qo'ying

Tamaki homilador ayol va uning homilasi uchun zararli, shuningdek, yon-atrofdagilarning tamaki chekishidan chiqadigan tutun ham xavf tug'diradi. Agar Siz tamaki iste'mol qilsangiz, o'zingiz va yaqinlaringiz uchun chekishni tashlashga harakat qiling! Bu sog'ligingizni yaxshilaydi.

Tibbiy jihatdan bo'lajak ota-ona to'ydan kamida 3 oy oldin chekishni tashlashi kerak. Organizmdan tamaki chiqib ketishi uchun aynan shuncha vaqt kerak bo'ladi!

Otalar turmush o'rtog'iga sog'lom ovqatlanish odatlarini rivojlantirishda ko'maklashishlari kerak, masalan, yuqori kaloriyali ovqatlardan voz kechish, qovurilgan yoki qayta ishlangan mahsulotlarni kamroq iste'mol qilish, shirin ichimliklardan saqlanish. Buning o'rniga mavsumiy, qayta ishlanmagan oziq-ovqatlarni tanlash va birgalikda sog'lom turmush tarzini qabul qilish lozim.

✓ 5. Ota-onalar uchun tashkil qilingan mashg'ulotlarda qatnashish

Har bir markaziy poliklinikalar qoshida ota-onalar maktabi tashkillashtirilgan. Mazkur maktablarda bo'lajak ota-onalar uchun mashg'ulotlar o'tkazilib, homiladorlik va tug'uruq, tug'uruq og'rig'ini yengillashtirish usullari, emizish va yangi tug'ilgan chaqaloqlarga g'amxo'rlik ko'rsatish haqida ma'lumot berib boriladi. Turmush o'rtog'ingiz bilan birgalikda bu mashg'ulotlarda qatnashib, hamroh bo'lish va parvarish ko'rsatish ko'nikmalarini o'rganishingiz, homiladorlik va tug'uruq jarayonida birgalikda ishtirok etishingiz tavsiya etiladi.

✓ 6. Homiladorlik va chaqaloqni parvarish qilish uchun zarur buyumlarni tayyorlang

Homiladorlik davrida homiladorlik, tug'uruqdan keyingi va ota-onalik uchun zarur bo'lgan barcha vositalarni tayyorlang,

shunda ota-onalar ularning qanday ishlatilishini o'rganib, kelajakda ota-onalik ko'nikmalarini egallashga tayyorgarlik ko'rishlari mumkin.

✓ 7. Tug'uruq, emizish va tarbiya rejalarini haqida muhokama qiling

Yangi tug'ilgan chaqaloq hayotga olib keladigan o'zgarishlar oldida, homiladorlikning o'rta va so'nggi bosqichlarida er-xotin tug'uruq, emizish va ota-onalik rejalarini haqida, masalan, tug'uruq usuli, tug'uruq vaqtida birga bo'lish, tug'uruqdan keyingi parvarish, emizish, haq to'lanmaydigan ta'til yoki ota-onalik ta'tilini olish masalalari, kelajakda bolaning parvarishi va uy ishlarini qanday taqsimlash haqida maslahatlashishlari tavsiya etiladi. Bularning barchasi oldindan kelishib, o'zaro muloqot va tayyorgarlik bilan rejalashtirilishi lozim.

Otalar homiladorlik jarayonida faol ishtirok etib, turmush o'rtog'ining jismoniy va ruhiy holatini yaxshiroq tushunsa, bu nafaqat onaning salomatligi, balki chaqaloqning ham sog'lom rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Homiladorlik tekshiruvlarida qatnashish, homiladorlik va bolani parvarish qilish haqidagi bilimlarni oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va tug'uruq jarayoniga tayyorgarlik ko'rish – bularning barchasi otalarning otalikka mas'uliyatli yondashishini ta'minlaydi. Shuningdek, tug'uruqdan keyingi davrda ham farzand parvarishi va tarbiyasi bo'yicha rejalar tuzish muhimdir. Shu yo'sinda, oilaviy birlik mustahkamlanib, sog'lom va baxtli avlodni voyaga yetkazish uchun muhim poydevor yaratiladi.

DENOV TADBIKORLIK
VA PEDAGOGIKA
INSTITUTI ARM
№ 5141

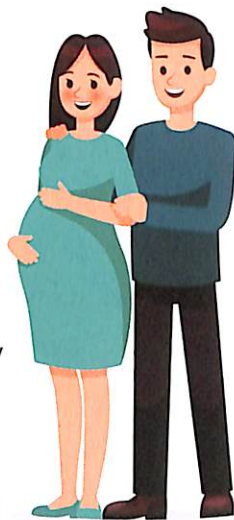
3

HOMILADORLIK PAYTIDA YUZ BERISHI MUMKIN BO'LGAN NOQULAYLIKLAR VA UNDAN XALOS BO'LISH BO'YICHA TAVSIYALAR



Homiladorlik – har bir ayol uchun yangi tajriba bo'lib, bu davrda organizmda ko'plab fiziologik va hissiy o'zgarishlar yuz beradi. Ayolingiz bu jarayon davomida turli noqulayliklarga: ko'ngil aynishi, bel og'rig'i, uyqusizlik, oyoqlarning shishishi, ruhiy holatning tez-tez o'zgarishiga duch kelishi mumkin. Ushbu muammolar ba'zan ayolning kundalik hayotiga jiddiy ta'sir qiladi. Shuning uchun, hurmatli bo'lajak otalar, Siz ushbu jarayonda faol ishtirok etishingiz va ayolingizga yordam berishingiz kerak.

Homiladorlik davrida otaning ishtiroki faqat moddiy ta'minot yoki yordamlashish bilan cheklanmasligi kerak. Ayolga mehribonlik va g'amxo'rlik ko'rsatish, uning ehtiyojlarini tushunish va noqulayliklarni yengib o'tishda unga yordam berish otalik mas'uliyatining muhim qismidir. Ayolingizning jismoniy va ruhiy holatini yengillashtirish orqali Siz nafaqat unga, balki farzandingizning sog'lom rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishingiz mumkin. Quyida



homiladorlik paytida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan noqulayliklarni kamaytirish uchun muhim tavsiyalar berilgan.

Tez-tez qayt qilganda, ko'ngil aynishini his qilganida va ishtahasi yo'qolganda

Homiladorlikning dastlabki bosqichida ko'ngil aynishi va qusish holatlari ko'p uchraydi. Bu ba'zi ayollarda kecha-yu kunduz davom etishi mumkin va odatdagi ovqatlanish tartibi buziladi. Shu sababli, otalar bu jarayonda ayollariga quyidagicha yordam berishlari muhimdir.



Qulaylik yarating. Qayt qilish uchun plastik qoplar va qulay idishlarni qo'l yetadigan joyda saqlang.



Gigiyenaga e'tibor bering. Qayt qilishdan keyin og'izni chayish uchun ayolingizga iliq suv yoki og'iz chayish vositalarini bering.



Oshqozonni tinchlantiruvchi taomlarni tayyorlang. Guruch, arpa, quritilgan non, sho'rva va yog'siz bo'tqalar oshqozon bezovtaligini kamaytirishga yordam beradi.



Og'iz bo'shlig'ini parvarish qiling. Qayt qilish refleksining oldini olish uchun ayolingizga yumshoq tishcho'tkasiidan foydalanishni tavsiya qiling.

Ayol tanasida fiziologik o'zgarishlar va tushkunlik hissi boshlanganda

Homiladorlik nafaqat fiziologik, balki ruhiy jihatdan ham katta o'zgarishlarga olib keladi. Gormonlarning ta'siri tufayli ayol tez-tez

kayfiyat o'zgarishini boshdan kechiradi. U xavotir yoki tushkunlik holatiga tushib qolishi mumkin. Bu jarayonda otaning qo'llab-quvvatlashi juda muhim.



Suhbat qurish uchun vaqt ajrating. Ayolingiz bilan qiziqarli va ijobiy mavzularda suhbatlashing.



Salbiy ta'sirga ega narsalardan o'zingizni asrang. G'amgin kitoblarni o'qishdan, qayg'uli filmlar yoki teleseriallarni tomosha qilishdan saqlaning.



Muhabbat va e'tibor ko'rsating. Ehtiyotkorlik bilan gapirish va ayolingizni shirin so'zlar bilan yupatish ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi.



Shifokor bilan maslahatlashing. Agar kayfiyat o'zgarishlari haddan tashqari keskin bo'lsa, shifokordan maslahat oling.

Ayolingiz bel og'rig'idan aziyat chekkanda va bu og'riqdan tezroq qutulishni xohlaganda

Homiladorlikning keyingi bosqichlarida ayollarning bel qismida og'riq sezilarli darajada kuchayishi mumkin. Homilaning o'sishi bilan orqa va bel qismiga tushadigan yuk ortadi, bu esa ayolga noqulaylik tug'diradi.



Bandaj va maxsus yostiqlarni ishlating. Homilador ayollar uchun mo'ljallangan bandaj va yostiqlar beldagi bosimni kamaytirishga yordam beradi.



Qulaylik yarating. Ayolingizni uzoq vaqt tik turishiga yoki og'ir narsalarni ko'tarishiga yo'l qo'ymang.



Massaj va issiq kompresslar tavsiya etiladi. Yengil massaj yoki issiq kompresslar bel og'rig'ini kamaytirishga yordam beradi.

Homiladorlikning o'rta va so'nggi bosqichlarida ayolingizning oyoqlarida shishlar paydo bo'lganda

Oyoqlarning shishishi homiladorlikning o'rta va so'nggi bosqichlarida tez-tez uchraydi. Bu holat qon aylanishining sekinlashishi va tanada suyuqlik to'planishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.



Qulay poyabzal tanlang. Keng va sirpanmaydigan poyabzal oyoq shishishini kamaytirishga yordam beradi.



Oyoq vannalarini qabul qiling. Iliq suvga oyoqlarni botirish shishishni kamaytirishi mumkin.



Tuz iste'molini kamaytiring. Tuz ortiqcha suyuqlikni tanada ushlab turishi mumkin.

Qabziyat bezovta qilganda

Homiladorlik paytida ichaklar harakati sekinlashishi mumkin, bu esa qabziyatga olib keladi.



Meva va sabzavotlarni ko'proq iste'mol qilishga e'tibor qarating.



Ertalab bir stakan suv ichishni odat qiling.



O'rtacha jismoniy mashqlar qiling. Ovqatdan keyin sayr qilish va oddiy cho'zilish mashqlari foydali bo'lishi mumkin.

Tunda uyqusizlik holatlari boshlanganda

Homilaning o'sishi va qorin hajmining kattalashishi natijasida onaning uyquusi buzilishi mumkin.



Yotishdan oldin og'ir taomlardan saqlaning.



Qulay uyqu muhitini yarating. Xonadagi harorat va yorug'likni me'yorda saqlang.



Agar uyqusizlik davom etsa, shifokor bilan maslahatlashing.

Hojatga chiqishga erinish holati sodir bo'lganda

Ba'zi homilador ayollar kechasi tez-tez hojatxonaga borish zaruratini tug'dirishi tufayli kamroq suv ichishga harakat qilishadi. Biroq, bu zararli odat bo'lishi mumkin.



Ayolingizga suv yetarli miqdorda ichish muhimligini eslatib turing.



Sayohat qilayotganda hojatxona ehtiyojini hisobga oling.

Hurmatli bo'lajak otalar, homiladorlik davrida turmush o'rtog'ingizga yordam berish va uning holatini yengillashtirish sizning ota sifatidagi mas'uliyatingizning muhim qismidir. Sizning g'amxo'rligingiz va e'tiboringiz uning sog'lom va baxtli homiladorlik davrini o'tkazishiga yordam beradi. Sog'lom farzand dunyoga kelishi uchun ota-onaning har ikkisi ham mas'ul ekanini unutmang!

TURMUSH O'RTOG'INGIZ BILAN MULOQOTDA QANDAY SO'ZLARDAN QOCHISH KERAK?

Homiladorlik davrida ayol o'zgarayotgan tanasi va kayfiyatidagi beqarorlikni sezgan holda, o'ziga nisbatan sezgirroq bo'lib qoladi. Shuning uchun ba'zi so'zlar unga ayblov yoki tanqid sifatida eshinishi mumkin.

QUYIDAGI IBORALARNI ISHLATISHDAN SAQLANING:



"Sen semiribsan, qorning kattalashibdi" – homiladorlik vaqtida ayol vaznining ortishi tabiiy jarayon bo'lsa-da, bunday gaplar unga noqulaylik tug'diradi va o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi.



"Ko'p yig'laysan, biroz injiqsan" – homilador ayolning hissiyotlari o'zgaruvchan bo'ladi va u o'zini anglashga harakat qilayotgan paytda bunday iboralar unga qattiq ta'sir qiladi.

✘ **“Bolaning foydasi uchun vazningni nazorat qilishing kerak”** – bunday ibora ayolga og‘irlik qilishi va u o‘zini noqulay his qilishi mumkin.

✘ **“Bola uchun achchiq taom iste‘mol qilma”** – bu gap tavsiya sifatida aytilgan bo‘lsa ham, homilador ayol buni cheklov yoki taqiq sifatida qabul qilishi mumkin.

Bu kabi iboralar ayolga bosim o‘tkazishi va uning kayfiyatini yanada tushkun holga keltirishi mumkin. Shuning uchun erkaklar turmush o‘rtog‘ini tanqid qilish yoki tushuntirishdan ko‘ra, unga qo‘llab-quvvatlovchi, dalda beruvchi gaplar aytishi va amaliy yordam ko‘rsatishi muhimdir.

MULOQOT O‘RNIGA AMALIY YORDAM KO‘RSATING

So‘zlardan ko‘ra amaliy yordam ko‘rsatish ayol uchun juda muhim. Chunki u homiladorlik paytida jismoniy va hissiy jihatdan ko‘proq qo‘llab-quvvatlashga ehtiyoj sezadi.

Shuning uchun, gaplardan ko‘ra, quyidagi harakatlarni bajarish samaraliroq bo‘ladi:

✔ Foydali ovqat tayyorlashda yordam bering. Homiladorlik paytida ba‘zi taomlarga ishtaha bo‘lmasligi yoki ba‘zi taomlarni hazm qilishda qiyinchilik tug‘dirishi mumkin. Shuning uchun, ayolingiz uchun foydali va yengil hazm bo‘ladigan ovqatlar tayyorlang.

✔ Uxlash vaqti kelganda uni tinchlantiring. Ba‘zi homilador ayollar kechasi uyqusizlikdan aziyat chekishi mumkin.

Yotishdan oldin qulay muhit yaratish, xonani sokinlashtirish va yostiqlarni to‘g‘ri joylashtirishga yordam bering.

✔ Chiroqlarni o‘chirish va iliq muhit yaratishda yordam bering. Yorug‘lik yoki ortiqcha shovqin uyqu sifatiga ta‘sir qilishi mumkin.

✔ Uni quchoqlang va dalda bering. Homilador ayollarning ko‘pchiligi ko‘proq mehrga va jismoniy yaqinlikka ehtiyoj sezadi. Shuning uchun, uni tez-tez quchoqlash va yoqimli so‘zlar bilan dalda berish juda muhimdir.

O‘ZINGIZ UCHUN HAM TANAFFUS OLING

Homiladorlik jarayoni nafaqat ayol, balki erkak uchun ham ruhiy va hissiy jihatdan sinov bo‘lishi mumkin. Ba‘zan siz ham stress, xavotir va charchoqni his qilishingiz mumkin. Shuning uchun, agar turmush o‘rtog‘ingizning kayfiyati juda tez-tez o‘zgarayotgan bo‘lsa va siz buni boshqarish qiyin deb hisoblasangiz, o‘zingizga ham dam olish uchun biroz vaqt ajrating.

“Agar stress va xavotir kuchayib ketsa, professional maslahatchidan yordam so‘rashdan tortinmang. Homiladorlik – ikki kishining birgalikdagi yo‘li bo‘lib, har ikki tomonning ham ruhiy sog‘ligi muhim ahamiyatga ega.”

HOMILADORLIK DAVRIDA OTA-ONANING O'ZARO SAMARALI MULOQOT QILISH KO'NIKMALARI

Homiladorlik davrida kutilmagan holatlar vaqti-vaqti bilan yuzaga kelishi mumkin. Tadqiqotlarga ko'ra, homiladorlik paytida **10-15 foiz** holatlarda o'z-o'zidan homila tushishi ehtimoli mavjud va homilalarning yarmidan ko'pi homilaning o'zidagi nuqsonlar sababli tushishi sodir bo'ladi. Bu esa tabiatning tabiiy saralash mexanizmi hisoblanadi.

Homila nobud bo'lishining sabablari turli xil (infeksiyalar, gormonal yetishmovchiliklar va h.k.) va bu xavf Sizning ovqatlanishingiz yoki turmush tarzingizga bog'liq emas. Homila nobud bo'lishida o'zingizni ayblashingizning keragi yo'q, eng yaxshi yo'l bu jarayonni er-xotin birgalikda boshdan kechirishlaridir.

QACHON YANGI HOMILADORLIKKA TAYYORGARLIK KO'RISH KERAK?

Jismonan va ruhiy jihatdan tiklanish uchun vaqt kerak bo'ladi, shuning uchun shifokor bilan maslahatlashib, keyingi homiladorlik uchun jismonan va ruhan tayyor bo'lgunga qadar kutishingiz tavsiya etiladi.

Agar Sizda takroriy homila tushishi (12 haftadan kam bo'lgan 3 yoki undan ortiq homila tushishi) yoki muayyan kasallik tufayli homila tushishi kuzatilgan bo'lsa, shifokor bilan sababini aniqlab, kerakli muolaja usulini qo'llang.

Ko'pchilik erkaklar homilador ayolning ehtiyojlarini qanday tushunish va unga qanday yordam berish kerakligini bilmaydi. Ba'zan ortiqcha so'zlar yoki noto'g'ri munosabat ayolingizning ruhiy

holatini yanada murakkablashtirishi mumkin. Aslida, homiladorlik davrida unga tasalli berish, uning his-tuyg'ularini hurmat qilish va sog'ligiga g'amxo'rlik qilish orqali oilaviy muhitni iliqlashtirish va uning o'zini yaxshi his qilishiga hissa qo'shish mumkin. Quyida homilador ayolingizga g'amxo'rlik qilish bo'yicha muhim maslahatlar keltirilgan.

Bir-biringizning his-tuyg'ularingizni to'g'ri qabul qiling

Homiladorlik paytida ayol kayfiyatining tez-tez o'zgarishi tabiiy holat. Ba'zida u hech qanday sababsiz yig'lab yuborishi, ba'zan esa asabiylashishi yoki zerikishi mumkin. Bu holatda uni tushunishga harakat qiling, sabrli bo'ling va unga tinchlik baxsh etadigan munosabat bildiring.

Ko'p tasalli so'zlarini aytishga harakat qilmang

Ba'zan ortiqcha gaplar o'rniga oddiy quchoqlash yoki muloyim tabassum ko'proq foyda beradi.

Samimiy quchoqlash, qo'l ushlash yoki ko'z bilan mehr ko'rsatish – eng yaxshi tasalli vositalaridan biri.

Noverbal muloqotdan foydalaning

Uning kayfiyatini tushunishga harakat qiling

“Nega yig'layapsan?” yoki “Bu unchalik muhim emas” kabi iboralarni ishlatmang, aksincha, “Men sening yoningdaman” kabi so'zlar bilan unga qo'llab-quvvatlovchi ruhiy kuch bering.

Bir-biringizning qayg'ularingizga sherik bo'ling

Homiladorlik davrida ayollar turli tashvishga tushishi mumkin. U bolaning sog'ligi, tug'uruq jarayoni yoki kelajakdagi o'zgarishlar haqida xavotir oladi. Bunday holatda uning dardini eshitish va unga dalda berish muhimdir.

Ayolning ichki hissiyotlariga e'tibor bering

Ba'zan u shunchaki gaplashishni xohlaydi, maslahat yoki tavsiya emas.

Agar u nimadandir xavotir olsa, bu uning his-tuyg'ulari uchun muhim ekanligini unutmag va unga e'tiborli bo'ling.

Ayolning tashvishlarini kichik deb hisoblamang

Birga vaqt o'tkazing

Birgalikda film tomosha qilish, kitob o'qish yoki yurish uni tinchlantirishga yordam beradi.

Sog'lom ovqatlanishiga e'tibor bering

Homiladorlik davrida ayolning tanasi ko'proq energiya va muhim oziq moddalariga ehtiyoj sezadi. To'g'ri ovqatlanish uning sog'lig'ini mustahkamlash va chaqaloqning rivojlanishiga hissa qo'shish uchun muhimdir.

Sifatli oqsil manbalari bo'lgan mahsulotlar bilan ta'minlang

Tuxum, tovuq, baliq va mol go'shti organizm uchun zarur bo'lgan oqsillarni yetkazib beradi.

Ayolingizning tanasi ko'proq vitamin va minerallarga muhtoj bo'ladi.

Meva va sabzavotlarni iste'mol qilishni unutmang

Ovqat tayyorlashda yordam bering

Agar u charchagan yoki ovqat tayyorlashga holi yo'q bo'lsa, unga yengil va foydali taom tayyorlash orqali yordam berishingiz mumkin.

Tinch muhit va ijobiy kayfiyatni ta'minlang

Homiladorlik davrida ayolga tinch va ijobiy muhit yaratish muhim ahamiyatga ega. U haddan tashqari stress yoki asabiylashishdan saqlanishi kerak.

Er-xotin birgalikda sayohat qiling

Tabiatga chiqish, bog'da sayr qilish yoki yangi joylarni ko'rish uning kayfiyatini ko'tarishi mumkin.

Ko'p shovqin yoki keskin muhit uning asabiylashishiga olib kelishi mumkin.

Uyda tinch muhit yarating

Dam olish va hordiq chiqarish imkoniyatini bering

Uzoq muddat ishlash yoki uy ishlarini qilish uni charchatishi mumkin. Shuning uchun, unga dam olishga sharoit yarating.

Ko'pchilik erkaklar homilador ayolning ehtiyojlarini qanday tushunish va unga qanday yordam berish kerakligini bilmaydi. Ba'zan ortiqcha so'zlar yoki noto'g'ri munosabat ayolning ruhiy

holatini yanada murakkablashtirishi mumkin. Aslida, homiladorlik davrida ayolga tasalli berish, uning his-tuyg'ularini hurmat qilish va sog'ligiga g'amxo'rlik qilish orqali oilaviy muhitni iliqlashtirish va uning o'zini yaxshi his qilishiga hissa qo'shadi.

Ota-ona bo'lish jarayoni farzand tug'ilgandan keyin emas, balki homiladorlikning ilk kunlaridanoq boshlanadi. Ayolga nisbatan mehribonlik va g'amxo'rlik nafaqat uni baxtli qiladi, balki chaqaloqning ham sog'lom va tinch muhitda ulg'ayishiga zamin yaratadi. O'zaro tushunish, hurmat va mehr oilangizni yanada mustahkam qiladi, sizlar esa nafaqat yaxshi turmush o'rtoq, balki mehribon ota-ona bo'lish sari muhim qadam tashlaysiz!



FARZANDNI DUNYOGA KELITIRISH USULINI TANLASH

Tug'uruq jarayoni har bir ayolda individual tarzda kechadi, shu sababli, oldindan yaxshi tayyorgarlik ko'rish va shifokorlar bilan maslahatlashish muhim ahamiyatga ega.

Tibbiyot rivojlanishi bilan farzand dunyoga keltirishning bir nechta usullari mavjud. Eng keng tarqalgan usullar tabiiy tug'uruq va kesarcha kesish operatsiyasidir. Har ikkala usulning ham o'ziga xos foydali va ehtimoliy xavfli tomonlari bor. Tug'uruq usulini tanlashda ayolning jismoniy holati, homilaning joylashuvi, sog'liq bilan bog'liq omillar va boshqa muhim tibbiy jihatlar hisobga olinishi kerak. Eng muhim jihat – ona va bola salomatligini va xavfsiz tug'uruq jarayonini ta'minlashdir.

Shuning uchun, er-xotin birgalikda eng maqbul tug'uruq usulini tanlash bo'yicha ongli qaror qabul qilishi lozim. Quyida tabiiy va kesarcha kesish yo'li bilan tug'uruq usullarining afzalliklari va kamchiliklari haqida batafsil ma'lumot berilgan. Bu ma'lumotlar Sizga tug'uruq jarayonini yaxshiroq tushunish va turmush o'rtog'ingizga to'g'ri qaror qabul qilishda yordam berishga imkon beradi.

FARZANDNI DUNYOGA KELTIRISH USULINI TANLASHDA NIMALARGA E'TIBOR BERISH KERAK?

Homiladorlik davrida shifokorlar tomonidan o'tkaziladigan tekshiruvlar natijalariga asosanib, tug'uruq usulini tanlash muhim. Bu jarayonda ayolning sog'ligini, homilaning joylashuvi va rivojlanish holatini, shuningdek, oldingi homiladorlik tajribalarini hisobga olish lozim. Tug'uruqning eng xavfsiz va qulay usulini tanlanish uchun quyidagi muhim jihatlarga e'tibor qaratish kerak:

TUG'URUQ REJASINI SHIFOKOR BILAN MUHOKAMA QILISH

Homiladorlik tekshiruvlari natijalariga qarab, shifokor tabiiy yoki jarrohlik yo'li bilan tug'uruqning afzallik va xavflarini tushuntiradi.

ONANING UMUMIY SOG'LIG'INI HISOBGA OLISH

Agar onada yurak kasalliklari, yuqori qon bosimi yoki boshqa jiddiy tibbiy muammolar mavjud bo'lsa, shifokor jarrohlik yo'li bilan tug'uruqni tavsiya qilishi mumkin.

TIBBIY KO'RSATMALARsiz JARROHLIK YO'LI BILAN TUG'URUQDAN VOZ KECHISH

Jarrohlik ortidan tiklanish uzoqroq davom etishi mumkin. Shuning uchun zarur bo'lmagan holatlarda tabiiy tug'uruq afzal hisoblanadi.

TUG'URUQ BO'LIB O'TADIGAN MUASSASANING SHAROITLARINI OLDINDAN O'RGANISH

Tug'uruqxona-dagi tug'uruq rejasini, xavfsizlik choralari va muolaja jarayonlarini oldindan bilib olish juda muhim.

TUG'URUQNING TABIIY USULI

Tabiiy tug'uruq – homiladorlikning normal kechishi natijasida bolaning onaning jinsiy yo'llari orqali dunyoga kelish jarayoni. Shifokorlar, odatda, ayol organizmi bunga moslashganligi sababli tabiiy tug'uruqni tavsiya etadi.

FOYDALI TOMONLARI

- ✓ **Tiklanish tezroq kechadi.** Tug'uruqdan keyingi yaralar kesarcha kesish amaliyotidan keyingi yaralarga qaraganda ancha kichik bo'ladi va ona tezroq sog'ayadi.
- ✓ **Ona o'zini tezroq yaxshi his qiladi.** Tug'uruqdan keyin ona odatda, erta harakatlana boshlaydi va o'zini yengil his qiladi.
- ✓ **Bolaning o'pkasi yaxshiroq rivojlanadi.** Tug'uruq kanali orqali bosim chaqaloqning o'pkasi ochilishiga va mustaqil nafas olishga yaxshi moslashishiga yordam beradi.

KAMCHILIKLARI

- ✗ **Tug'uruq vaqtini oldindan nazorat qilish qiyin.** Homiladorlik davomiyligi o'zgaruvchan bo'lgani uchun tug'uruq qachon boshlanishini oldindan aniq aytish qiyin.
- ✗ **Tug'uruq og'riqli bo'lishi mumkin.** Ammo zamonaviy tibbiyotda og'riqni yengillashtirish usullari taklif qilinadi.
- ✗ **Tug'uruq paytida kutilmagan holatlar yuzaga kelishi ehtimoli mavjud.** Agar onaning yoki bolaning hayoti xavf ostida bo'lsa, shifokor kesarcha kesish operatsiyasiga o'tishi mumkin.

KESARCHA KESISH USULI (HOMILANI BACHADONDAN JARROHLIK YO'LI BILAN OLISH)

Kesarcha kesish – jarrohlik yo'li bilan homilani bachadondan chiqarish jarayoni. Shifokorlar bu usulni, odatda, homila yoki onaning sog'ligini saqlab qolish uchun tavsiya etadi.

FOYDALI TOMONLARI

- ✓ **Tug'uruq vaqti oldindan rejalashtirilishi mumkin.** Bu ona va tibbiyot xodimlari uchun qulaylik yaratadi.
- ✓ **Tug'uruq paytida og'riq sezilmaydi.** Operatsiya narkoz yoki mahalliy og'riqsizlantirish vositalari yordamida amalga oshiriladi.
- ✓ **To'satdan yuzaga keladigan xavflarni kamaytiradi.** Agar tabiiy tug'uruq onaga yoki bolaga xavf tug'dirsa, kesarcha kesish afzalroq bo'ladi.

KAMCHILIKLARI

- ✗ **Tiklanish uzoq davom etadi.** Kesarcha kesishdan keyin ona kamida 5-7 kun tug'uruqxonada qolishi va uyda yana bir necha hafta davomida ehtiyot bo'lishi kerak.
- ✗ **Qorinda chandiqlik qolishi ehtimoli bor.** Operatsiya natijasida jarrohlik chandiqlari qolishi mumkin.
- ✗ **Keyingi homiladorlikda muammolar yuzaga kelishi mumkin.** Ba'zi hollarda kesarcha kesish keyingi homiladorliklar uchun xavflarni oshirishi mumkin.

YANGI TUG'ILGAN CHAQALOQQA G'AMXO'RLIK QILISH BO'YICHA MUHIM KO'NIKMALAR



Yangi tug'ilgan chaqaloqqa g'amxo'rlik qilish dastlab murakkab tuyulishi mumkin, ammo to'g'ri yondashuv va asosiy ko'nikmalarni o'zlashtirish orqali bu jarayonni yengil va yoqimli qilish mumkin. Otalar nafaqat chaqaloqning parvarishida, balki turmush o'rtog'iga emizish jarayonining qulay bo'lishini ta'minlash, chaqaloqning reflekslariga e'tibor berish, uning gigiyenasini saqlash va tinchlantirishga yordam berishi mumkin.



Yangi tug'ilgan chaqaloqqa g'amxo'rlik qilishda
5 ta muhim ko'nikma

1. Emizish va maxsus idishlar vositasida ovqatlantirish

Ayolingiz yonida turib emizishni yanada oson va muvaffaqiyatli qilishga yordam bering.

Agar chaqaloq og'zini ochib, tilini chiqarib, boshini bir tomondan ikkinchi tomonga o'girayotgan bo'lsa, bu vaqtda unga sut berish kerak bo'ladi. Og'zining burchagini barmog'ingiz bilan yengil urib qo'ysangiz, chaqaloqda "**sut qidirish refleksi**" paydo bo'ladi, lekin bu har doim ham uning sut ichishni xohlayotganini anglatmaydi. Bu tabiiy refleks bo'lib, chaqaloqlarda bo'ladi. Odatda, chaqaloqning ovqatlanish oralig'ini kuzatib, uning och yoki to'qligini aniqlash mumkin.

2. Qulay holat

Ayolingizga emizishni boshlash uchun qulay holatni yaratishda yordam berish maqsadida yostiq yoki maxsus emizish yostiqchasini tayyorlang.

3. Qayt qilish va refleksning oldini olish

Agar chaqaloq to'satdan qayt qilsa yoki sut tufayli bo'g'ilib qolsa, tayyor bo'lish uchun doka yoki kichik sochiqni qo'l ostida saqlang.

4. Og'iz gigiyenasi

Chaqaloq sut ichib bo'lgach, uning og'zini bir martalik doka bilan iliq suvda namlab tozalash tavsiya etiladi.

5. Massaj bilan tinchlantirish

Ayolingizning bosh terisi, yelkalari va bo'ynini massaj qilib, uning ruhiy holatini tinchlantiring.

MAXSUS IDISHDAN OVQATLANTIRISHDA YORDAM

Oldindan sog'ilgan va saqlangan ona sutini otaga maxsus idishda ovqatlantirish uchun berish mumkin, bu esa onaga boshqa ishlarni qilish uchun ko'proq vaqt beradi.

✓ Idishning so'rg'ichini chaqaloqning lablariga tegizing

Idishning so'rg'ichini chaqaloqning lablariga tegizing. Chaqaloq og'zini ochganda, so'rg'ichni to'liq og'ziga soling.

✓ Idishni qiyalatib ushlang

Idishni qiyalab ushlang, shunda so'rg'ich sut bilan to'ladi va chaqaloq havo yutmasdan emishni davom ettiradi.

✓ Orada to'xtab-to'xtab, orqa qismini silkiting

Yangi tug'ilgan chaqaloq faqatgina cheklangan miqdorda sut icha oladi. Shuning uchun agar chaqaloq sut ichishni xohlamasa, uning orqasini muloyimlik bilan silkitib, hiqichoq chiqarishga harakat qiling va yana ichishni xohlash-xohlamasligini tekshirib ko'ring. Sut ichishni davom ettirishni istamaydigan chaqaloqni majburlab, qolgan sutni ichirishga urinmang.

✓ Og'iz parvarishi

Agar chaqaloq uyg'oq bo'lsa, ovqatlantirgandan keyin uning og'zini iliq suvga namlangan bir martalik doka bilan tozalash tavsiya etiladi.

Ko'krak sutining oqish tezligiga e'tibor bering. Butilkani teskari aylantirib ko'ring. "Bir soniyada bir tomchi" bo'lgan teshik o'lchami yangi tug'ilgan chaqaloq uchun eng yaxshi variant bo'lib, ular emib, yutishi oson bo'ladi.

CHAQALOQNI CHO'MILTIRISH

Har qanday faslda ham vannaga kirganda xona haroratini saqlashning eng qulay darajasi 25-28°C.

Chaqaloq xavfsizligini ta'minlash uchun avval sovuq suv, so'ngra issiq suv qo'shish tavsiya etiladi.

Eng mos vanna suvi harorati 37-38°C atrofida bo'lib, buni termometr bilan o'lchab ko'rish mumkin. Agar chaqaloqning butun tanasi vannadan keyin qizil bo'lsa yoki toshma va qizarish paydo bo'lsa, demak, suv juda issiq. Shuning uchun, suv haroratini asta-sekin pasaytirib, to'g'ri haroratni toping.

Chaqaloq juda och yoki juda to'q bo'lganda vannaga kiritmaslikka harakat qiling.

TAGLIKNI ALMASHTIRISH

Chaqaloq tanasining pastki qismini yuving

Chaqaloq tanasining pastki qismini iliq suv bilan yuvib oling (yoki nam salfetka bilan arting).

Oyoqlarini ushlang

Chaqaloqni yotqizing va bir qo'lingiz bilan uning oyoqlarini ko'tarib turing.

Taglikni joylashtiring

Toza taglikni boshqa qo'lingiz bilan to'g'ri joyiga qo'yib, chaqaloqning oyoqlarini pastga tushiring.

Tagliklarni mahkamlang

Tagliklarning ikki tomonidagi tasmalari ko'tarilib, old qismiga yopishtiriladi. Keyin ularning mustahkam joylashganiga ishonch hosil qiling.

Yakuniy tekshirish

Taglikning bel qismiga yaxshi joylashganiga ishonch hosil qiling va bola sonlarining yon tomonidagi chekkalarini tekislang.

YANA OTA-ONA BO'LISHGA TAYYORMISIZ?



Yana ota-ona bo'lish odatda birinchi marta ota-ona bo'lishdan ko'ra osonroq. Shunga qaramasdan homiladorlikka tayyorgarlik ko'rish paytidan boshlab yana ota-ona bo'lishga tayyorlanishda yordam beradigan bir nechta maslahatlar mavjud.

FIZIOLOGIK

Keyingi farzandga tayyorgarlik ko'rayotganda, agar oraliq vaqt uzoqroq bo'lsa, ayolning jismoniy holatida farq bor-yo'qligiga, fiziologik holatidagi o'zgarishlarga va yana homilador bo'lishga tayyor ekanligiga e'tibor berish kerak.

PSIXOLOGIK

Yangi chaqaloq oilaga qo'shilishidan oldin o'zingizdan so'rang: bunga tayyormisiz? Chunki ota katta farzandga qarash vazifalarini va rollarini o'z zimmasiga olishi kerak bo'ladi. Shunda turmush o'rtog'i dam olishi hamda onaning jismoniy va ruhiy stresini kamaytirishi mumkin.

IQTISODIY

Keyingi farzand uchun homiladorlik tekshiruvlari, tug'uruq va tug'uruqdan keyingi parvarish kabi xarajatlar yana takrorlanadi. Chaqaloq tug'ilgandan so'ng yashash, tibbiy va ta'lim xarajatlari bo'ladi, bu xarajatlar ikki baravar ko'payadi, shuning uchun ota-onalar moliyaviy rejalashtirishni oldindan amalga oshirishlari kerak.

TURMUSH TARZI

Er-xotin birgalikda yana homiladorlik tekshiruvlari, tug'uruq va tarbiya jarayonini boshdan kechirish kerak bo'ladi va ijtimoiy faoliyatlar o'zgaradi. Uyingizga, chaqalog'ingiz oldiga qaytish mas'uliyati yanada ortadi va bu bilan birga chaqalog'ingizning kulgusi ham ikki baravar oshadi.



KEYINGI FARZANDGA TAYYORGARLIK BO'YICHA ESLATMALAR

Garchi sizda allaqachon tajriba bo'lsa-da, keyingi farzandga tayyorgarlik ko'rishda Siz yana turli muammolarga duch kelasiz. Iltimos, homiladorlik va tug'uruq davrida ayolingizga ko'proq hamroh bo'lishga e'tibor qaring.

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.

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

Keyingi farzandning dunyoga sog'lom kelishi muvaffaqiyatli qabul qilishni xohlasangiz, avvalo, turmush tarzini va ish odatlaringizni o'zgartirish tavsiya etiladi. Agar chekish yoki alkogolga ruju qo'ygan bo'lsangiz, iltimos, buni to'xtating. Juftlik bilan birgalikda muntazam jismoniy mashqlar qilish odatini rivojlantirishi kerak, masalan, yugurish, velosipedda yurish, gimnastika va hokazo. Kechasi uyqu tartibini to'g'ri yo'lga qo'ying, tog'ri ovqatlanish tartibini saqlang, bu tanadagi qon aylanishi va moddalar almashinuvi jarayonini yaxshilaydi va homiladorlik uchun yaxshi jismoniy holatni yaratishga yordam beradi.

✓ **Agar yana farzandli bo'lishni xohlasangiz, lekin uzoq vaqt davomida yaxshi xabar bo'lmasa**

Agar muntazam jinsiy aloqa qilayotgan bo'lsangiz, lekin, 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 (35 yoshdan keyin) homiladorlik xavfi ortadi. Shuning uchun, keyingi farzand uchun homiladorlikning ideal yoshidan (20-30 yosh) foydalanish tavsiya etiladi.



ISTALMAGAN HOMILADORLIKDAN SAQLOVCHI ZAMONAVIY VOSITALAR

Ayol nozik xilqat bo'lib, ba'zan turmush tashvishlari bilan band bo'lishi natijasida o'z salomatligi haqida unutib qo'yadi. Oiladagi sog'lom muhit esa, avvalo, ayol salomatligiga bog'liq. Tug'uruqlar oraliqidagi mo'tadil muddatni saqlash ayolga ruhiy va ma'naviy tiklanish, tug'ilgan bolaning jismoniy va ma'naviy o'sib-ulg'ayishiga, keyingi homilaning sog'lom rivojlanishiga imkoniyat yaratadi.

Ayolning vazifalaridan biri nafaqat farzand dunyoga keltirish va uni voyaga yetkazish, balki o'z salomatligi haqida g'amxo'rlik qilish hamdir. Istalmagan homiladorlikdan saqlanish masalasi odamzodni qadim zamonlardan buyon qiziqtirib keladi. Ayollar istalmagan homiladorlikdan o'zlarini himoya qilish uchun turli usullarni o'ylab topishgan.

Qariyb 30 yil muqaddam O'zbekistonda abort orqali istalmagan homiladorlikdan qutilish muammoni hal qilishning yagona usuli bo'lgan. Hozirda esa zamonaviy kontrasepsiya (himoya) vositalari keng tarqalgan bo'lib, barcha tibbiyot muassasalarida ulardan foydalanish bo'yicha maslahat va xizmatlar markazlari mavjud.

Har bir oila yangi farzandni dunyoga keltirish qarorini avvaldan o'ylab, ijtimoiy va moddiy sharoitlarni hisobga olgan holda, uning tug'ilishi uchun eng qulay vaqtni tanlashi zarur. Tug'uruqlar oraliqidagi mo'tadil muddatni saqlash ayolning sog'ligi, ruhiy va ma'naviy holatining tiklanishiga, tug'ilgan bolaning jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga hamda keyingi homilaning sog'lom o'sishiga imkon yaratadi. O'zbekistonda abortlar soni 5 marta qisqargan bo'lsa-da, tug'uruq oraliqining 3 yildan qisqaligi, turli kasalliklarga chalingan ayollarning ketma-ket homilador bo'lishi, o'smir qizlarning (18 yoshgacha) homiladorlik holatlari hali ham sog'lom oila qurishda katta to'siq bo'lib qolmoqda.

Quyida ayol salomatligi uchun xavfsiz bo'lgan kontrasepsiya vositalari haqida so'z yuritimiz.

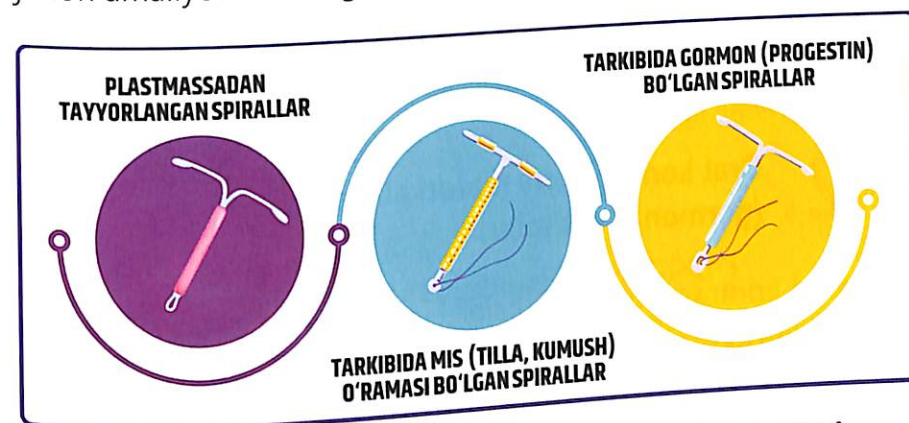
- 1 Bachadon ichiga o'rnatiladigan vositalar (spiral)
- 2 Oral kontraseptiv tabletkalar (gormonal vositalar)
- 3 Sof progestinli tabletkalar ("Mini-Pil")
- 4 Inyeksiya qilinadigan kontraseptivlar (ukollar)
- 5 Ixtiyoriy jarrohlik kontrasepsiyasi (sterilizatsiya)
- 6 Tezkor kontrasepsiya ("Keyingi tong" tabletkalari)
- 7 To'siqli himoya vositalari (prezervativlar va spermitsidlar)
- 8 Emizish davridagi tabiiy "bepushtlik" holati

Istalmagan homiladorlikdan saqlovchi zamonaviy vositalar

1. Bachadon ichiga o'rnatiladigan vositalar (spiral)

Bachadon ichi vositasi (BIV) keng tarqalgan usullardan biridir. Mamlakatimizda istiqomat qiluvchi tug'uruq yoshidagi ayollarning deyarli **60 foizi** aynan shu kontrasepsiya vositasidan foydalanishni afzal ko'radi.

Spirallar turli ashyolardan ishlab chiqariladi. Hozirgi kunda jahon amaliyotida uning 3 xili qo'llaniladi.



Bachadon ichiga o'rnatiladigan vositalarning turlari

O'zbekistonda, asosan, mis o'ramasi bo'lgan bachadon ichi vositalari qo'llaniladi va ular xususida "ayollar maslahatxonalari" shifokorlaridan maslahat olish mumkin. Ayol ixtiyoriy ravishda shu usulni o'zi tanlaganida va unda nojo'ya ta'sirlar aniqlanmaganda akusher-ginekologlar yoki sertifikatga ega tibbiyot xodimlari tomonidan o'rnatilishi mumkin.

Uslubning samaradorligini belgilovchi asosiy omil – spiralni o'rnatadigan mutaxassis akusher-ginekolog o'rnatishi.

Afzalliklari:

- ✓ 99,9% samaradorlik darajasi;
- ✓ uzoq muddatli himoya (bir necha yilgacha);
- ✓ emizikli ayollar foydalanishi mumkin;
- ✓ homiladorlik darhol tiklanadi;
- ✓ davolovchi xususiyatga ega bo'lib, hayz og'riqlarini kamaytiradi.

Qo'llash mumkin bo'lgan holatlar:

- tug'uruq yoshidagi ayollar;
- ko'p bora homiladorlikni rejalashtirmagan ayollar;
- uzluksiz kontraseptiv himoyaga ehtiyoj sezuvchi ayollar.

2. Oral kontraseptiv tabletkalar (gormonal vositalar)

Oral kontraseptiv tabletkalar – ayol tomonidan og'iz orqali ichiladigan gormonal dorilar bo'lib, ularning tarkibida tuxumdon faoliyatiga ta'sir qiluvchi estrogen va progesteron gormonlari mavjud. Ushbu vositalar homiladorlikning oldini olish uchun tuxum hujayraning tuxumdonlardan chiqishini to'xtatadi, bachadon shilliq qavatining qalinlashishiga to'sqinlik qiladi va spermatozoidlarning harakatlanishini qiyinlashtiradi. Oral kontrasepsiya vositalari dunyo bo'ylab juda keng tarqalgan bo'lib, ularning eng mashhur turlari Regulon, Rigevidon, Mikroginon, Novinet, Lindinet 20, Tri-Regol va Triziston kabi dorilar hisoblanadi. Ushbu tabletkalar hayz siklini normallashtirish, hayz og'riqlarini kamaytirish, kamqonlikning oldini olish



va jinsiy yo'llar yallig'lanishini kamaytirish kabi qo'shimcha afzalliklarga ham ega.

Afzalliklari:

- ✓ samaradorligi yuqori (99,9%);
- ✓ hayz siklini tartibga soladi;
- ✓ hayz og'riqlarini kamaytiradi;
- ✓ jinsiy a'zolar yallig'lanishini kamaytiradi.

Qo'llash mumkin bo'lgan holatlar:

- hayz sikli buzilishi;
- ayollar homiladorlikni rejalashtirishni istamagan holatda;
- ayollar doimiy nazorat va shifokor tavsiyasiga amal qila olsa.

3. Sof progestinli tabletkalar ("Mini-Pili")

Sof progestinli tabletkalar (Mini-Pili) – tarkibida faqat progestin gormoni bo'lgan tabletkalar bo'lib, u tuxum hujayraning yetilishiga va bachadon ichki shilliq qavatining urug'langan tuxum hujayra uchun qulay bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Ushbu dorilar emizikli ayollar uchun tavsiya etiladi, chunki ular organizmga kamroq ta'sir qiladi va ko'krak suti tarkibiga deyarli ta'sir qilmaydi. Mini-Pili dorilaridan eng mashhurlari Eksklyuton va Mikrolyut bo'lib, ularni qabul qilish davomida jinsiy yo'llardan ajralmalar kelishi yoki hayz siklining o'zgarishi kuzatilishi mumkin. Ushbu tabletkalar kuniga bir marta, aniq vaqt oralig'ida ichilishi kerak, chunki vaqt o'zgarishi samaradorlikni pasaytirishi mumkin.



Mini-Pili vositalarining afzalliklaridan biri shundaki, ular aralash gormonal tabletkalarga nisbatan organizmga kamroq ta'sir qiladi va ko'p hollarda kam nojo'ya ta'sir ko'rsatadi. Ushbu dorilarni estrogen gormonini qabul qila olmaydigan yoki emizikli onalar ishlatishlari mumkin. Ammo ushbu vositalar jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklardan himoya qilmaydi va tabletkalarni o'z vaqtida qabul qilmagan taqdirda samaradorligi pasayishi mumkin.

Afzalliklari:

- ✓ 24 soat davomida samarali;
- ✓ emizikli ayollar uchun mos;
- ✓ estrogenli tabletkalarga nisbatan nojo'ya ta'siri kam.

Qo'llash mumkin bo'lgan holatlar:

- emizikli onalar;
- estrogen tabletkalariga nojo'ya ta'sir kuzatilgan ayollar;
- doimiy kunlik tabletkalarni icha oladigan ayollar.

4. Inyeksiya qilinadigan kontraseptivlar (ukollar)

Inyeksiya qilinadigan kontraseptivlar homiladorlikning oldini olish uchun mushak ichiga yuboriladigan gormonli dorilardir. Ushbu inyeksiyalar 1-3 oy davomida homiladorlikdan saqlanishni ta'minlaydi. Inyeksiya tarkibida progesterin gormoni bo'lib, u tuxum hujayraning yetilishiga to'sqinlik qiladi va bachadon shilliq qavatining urug'lanish uchun moslashishining oldini



oladi. Bu usul uzoq muddatli kontrasepsiyaga ehtiyoj sezuvchi ayollar uchun juda mos keladi.

Inyeksiya qilinadigan vositalar homiladorlikni oldini olish bilan birga, hayz siklini tartibga solishga, hayz oldi og'riqlarini kamaytirishga va jinsiy yo'llarning ba'zi yallig'lanish kasalliklarining oldini olishga yordam beradi. Bu usuldan foydalanish shifokor tavsiyasi asosida amalga oshiriladi va ayollarga har 1-3 oyda inyeksiya qildirish talab etiladi. Ushbu vositalar uzoq muddatli himoya ta'minlasa-da, ayrim ayollarda vaqtinchalik hayz siklining buzilishi, tana vaznining ortishi va hayz kelmasligi kabi holatlar kuzatilishi mumkin.

Afzalliklari:

- ✓ 99,8% samarali;
- ✓ uzoq muddatli himoya;
- ✓ hayz og'riqlarini kamaytiradi;
- ✓ ko'krak suti sifatiga ta'sir qilmaydi.

Qo'llash mumkin bo'lgan holatlar:

- uzoq muddatli kontrasepsiyaga ehtiyoj sezuvchi ayollar;
- homiladorlik xavfli bo'lgan ayollar;
- emizikli onalar.

5. Ixtiyoriy jarrohlik kontrasepsiyasi (sterilizatsiya)

Ixtiyoriy jarrohlik kontrasepsiyasi (IJK) – homiladorlikdan doimiy saqlanishni istagan ayollar yoki erkaklar uchun mo'ljallangan usul bo'lib, jarrohlik amaliyoti orqali amalga oshiriladi. Ayollarda bu usul fallop naychalarini bog'lash yoki kesish orqali tuxum

hujayraning bachadonga tushishiga to'sqinlik qilishdan iborat. Erkaklarda esa, urug' yo'llari bog'lanadi yoki kesiladi, bu esa spermatozoidlarning chiqarilishini to'xtatadi. Ushbu usul dunyoning ko'plab mamlakatlarida keng qo'llanilib, ayniqsa, ko'p farzandli oilalar orasida ommalashgan. O'zbekistonda ham bu usul shifokor tavsiyasiga ko'ra amalga oshirilishi mumkin, lekin u faqat mutlaq ishonch bilan farzand ko'rishni rejalashtirmayotgan oilalar uchun tavsiya etiladi.

IJK ning asosiy afzalliklari shundaki, u 99,9% samaradorlikka ega bo'lib, tug'uruq yoshidagi ayollar uchun eng ishonchli vositalardan biri hisoblanadi. Jarrohlik amaliyoti qisqa vaqt ichida bajariladi va asosan minimal invaziv (kam og'riqli) bo'lgan laparoskopik jarrohlik usuli qo'llanadi. Sterilizatsiya ayol yoki erkak jinsiy gormoni ishlab chiqarishiga ta'sir qilmaydi va organizmning umumiy sog'ligiga zarar yetkazmaydi. Biroq, ushbu usul ortga qaytarib bo'lmasligi sababli, faqat to'liq ishonch hosil qilgan holda qabul qilinishi kerak. Ba'zi holatlarda, ayol yoki erkak sterilizatsiyadan keyin yana farzand ko'rishni istab qolishi mumkin, lekin operatsiya ortga qaytarilishi juda murakkab yoki imkonsiz bo'lishi mumkin.

Afzalliklari:

- ✓ 99,9% samaradorlik;
- ✓ doimiy va ortga qaytmas himoya;
- ✓ hormonal o'zgarishlar kuzatilmaydi.

Qo'llash mumkin bo'lgan holatlar:

- 35 yoshdan keyin farzand ko'rishni rejalashtirmagan ayollar;
- homiladorlik sog'lik uchun xavfli bo'lgan ayollar;
- doimiy va ishonchli himoyaga ehtiyoj sezuvchilar.

6. Tezkor kontrasepsiya ("Keyingi tong" tabletkalari)

Tezkor kontrasepsiya yoki "shoshilinch kontrasepsiya" – jinsiy aloqa paytida himoyalanish vositasidan foydalanilmagan yoki u noto'g'ri ishlatilgan holatlarda qo'llaniladigan favqulodda vosita. Bunday dorilar homiladorlik ehtimolini keskin kamaytirish uchun jinsiy aloqadan keyin 72 soat ichida qabul qilinishi kerak. Eng mashhur dorilar – **Eskapel** va **Postinor** bo'lib, ularning samaradorligi vaqt o'tishi bilan pasayib boradi. Agar tabletkalar jinsiy aloqadan keyin 24 soat ichida qabul qilinsa, samaradorligi 99,8 foizni tashkil qiladi. Agar 72 soatdan keyin qabul qilinsa, samaradorligi sezilarli darajada kamayadi.



Afzalliklari:

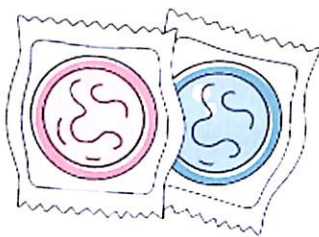
- ✓ samaradorligi yuqori (99,8%);
- ✓ 72 soatgacha qabul qilinsa, homiladorlik oldini oladi;
- ✓ oson qabul qilinadi.

Qo'llash mumkin bo'lgan holatlar:

- jinsiy zo'rlash;
- himoyalanmagan jinsiy aloqa;
- prezervativ yoki boshqa vositalar noto'g'ri ishlatilganda.

7. To'siqli himoya vositalari (prezervativlar va spermitsidlar)

To'siqli kontrasepsiya vositalari – mexanik yoki kimyoviy yo'l bilan urug'lanishga to'sqinlik qiluvchi vositalar bo'lib, ular spermaning bachadon ichiga kirishiga yo'l qo'ymaydi. Erkaklar uchun **prezervativlar**, ayollar uchun esa **spermitsidlar, qinga qo'yiladigan plyonkalar va diafragmalar** mavjud. Ushbu vositalar homiladorlikning oldini olish bilan birga, jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklardan (JYYK) himoya qilish xususiyatiga ham ega. Ayniqsa, **prezervativlar** OIV (SPID) va boshqa jinsiy infeksiyalardan himoyalash uchun eng samarali vosita hisoblanadi.



Afzalliklari:

- ✓ yuqumli kasalliklardan himoya qiladi;
- ✓ retseptsiz sotiladi;
- ✓ doimiy foydalanish mumkin.

8. Emizish davridagi tabiiy "bepushtlik" holati (Laktatsion amenoreya usuli - LAU)

Laktatsion amenoreya usuli (LAU) – chaqaloqni faqat ona suti bilan boqish orqali homiladorlikdan tabiiy yo'l bilan saqlanish usuli. Emizish jarayonida ayol organizmida prolaktin gormoni miqdori yuqori bo'ladi, bu esa tuxum hujayralarning yetilish jarayonini sekinlashtiradi va hayz kelishini kechiktiradi. Natijada, ayol organizmida ovulyatsiya sodir bo'lmaydi va homiladorlik ehtimoli sezilarli darajada pasayadi. LAU dunyo bo'ylab homiladorlikdan

tabiiy saqlanishning eng samarali usullaridan biri sifatida tavsiya etiladi. Biroq, bu usul faqatgina qattiq tartib-qoidalar asosida ishlatilganda samarali bo'ladi.

LAUning samaradorligi chaqaloqni 6 oygacha faqat ona suti bilan boqish sharti bilan yuqori bo'ladi. Agar ona chaqaloqqa qo'shimcha ozuqa yoki suyuqliklar bersa, prolaktin gormoni darajasi pasayib, ovulyatsiya jarayoni tiklana boshlaydi. Shu sababli, LAU usulidan foydalanayotgan ayollar bolani faqat ko'krak suti bilan boqishga qat'iy rioya qilishlari kerak. Ushbu usul organizmga tabiiy ta'sir ko'rsatgani uchun hech qanday gormonal yoki dori vositalari talab qilmaydi va ayol organizmiga zarar yetkazmaydi. Biroq, 6 oydan so'ng yoki chaqaloqning ovqatlanish tartibi o'zgarganda bu usulning samaradorligi pasayadi. Shuning uchun, boshqa kontrasepsiya usullari haqida o'ylash kerak.

Afzalliklari:

- ✓ xavfsiz va tabiiy;
- ✓ emizikli ayollar uchun mos;
- ✓ hech qanday dori vositalarini talab qilmaydi.

Qo'llash mumkin bo'lgan holatlar:

- ayollar yangi tug'ilgan chaqaloqni faqat ko'krak suti bilan boqayotganda;
- ayollar 6 oylik chaqaloqqa qo'shimcha ovqat bermaganda.

OTA-ONANING REPRODUKTIV SALOMATLIGINI YAXSHILASH BO'YICHA TAVSIYALAR



Farzandlarning jismoniy va ruhiy jihatdan sog'lom bo'lib tug'ilishi va o'sishi ko'p jihatdan ota-onaning salomatligi va turmush tarziga bog'liq. Ilmiy tadqiqotlar reproduktiv salomatlikni mustahkamlash uchun turli profilaktik chora-tadbirlarni amalga oshirish zarurligini ta'kidlamoqda. Quyida ota-onaning reproduktiv salomatligini yaxshilash uchun muhim bo'lgan tavsiyalar keng yoritilgan.



Ota-onaning reproduktiv salomatligini yaxshilash bo'yicha tavsiyalar

1. To'g'ri ovqatlanish va oziq-ovqat tarkibini nazorat qilish

To'g'ri va me'yorda ovqatlanish reproduktiv salomatlikning muhim omillaridan biridir. Ovqat tarkibidagi muhim ozuqa moddalarining yetishmovchiligi yoki ortiqchaligi gormonal muvozanatni buzadi, erkak va ayolning bepushtlik xavfini oshiradi.

- ✓ **Foliy kislotalari** ayollarda homiladorlikning normal kechishini ta'minlaydi, chaqaloq asab tizimining to'g'ri shakllanishiga yordam beradi. *Manbalari: sabzi, karam, shpinat, avokado, sitrus mevalari, don mahsulotlari.*
- ✓ **Omega-3 yog'lari** tuxum hujayra va sperma sifatini oshiradi, yurak-qon tomir tizimi uchun foydali. *Manbalari: baliq, zaytun yog'i, yong'oq, chia urug'lari.*
- ✓ **Temir** qon aylanishini yaxshilaydi va tuxum hujayraning sifatini oshirishga yordam beradi. *Manbalari: go'sht, yashil bargli sabzavotlar, no'xat, tuxum.*
- ✓ **Rux va selen** erkaklarda sperma sifatini oshiradi. *Manbalari: qovoq urug'i, mol go'shti, krab, yong'oq.*
- ✓ **Proteinlar** gormonlar ishlab chiqarilishini qo'llab-quvvatlaydi. *Manbalari: tovuq go'shti, tuxum, sut mahsulotlari, dukkakli o'simliklar.*

NIMALARDAN VOZ KECHISH KERAK?



Qayta ishlangan mahsulotlar (*fast-fud, kolbasa, chipslar*) zararli yog'lar gormonal muvozanatni buzishi mumkin.

Shakarning ortiqcha iste'moli (gazlangan ichimliklar, qandolat mahsulotlari) insulin darajasining ortishi tuxum hujayralarning sifatsiz bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.



Alkohol va nikotin ayollarda homila rivojlanishini salbiy ta'sirga uchratadi.

2. Jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzi

Jismoniy faollik reproduktiv tizim uchun muhim bo'lib, metabolizmni faollashtiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va jinsiy gormonlar ishlab chiqarilishini me'yorlashtiradi. Mashqlar tufayli testosteron va estrogen miqdori muvozanatga keladi, bu esa tuxum hujayralarning yetilishiga va sifatining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

TAVSIYA QILINADIGAN JISMONIY FAOLLIK



1 AEROB MASHQLAR
(yugurish, velosiped haydash, suzish) yurak va qon aylanish tizimini mustahkamlaydi, organizmni kislorod bilan ta'minlaydi.

2 KUCH MASHQLARI
(fitnes, jismoniy mashqlar) erkaklarda testosteron ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, bu esa sperma sifatiga ijobiy ta'sir qiladi.

3 YOGA VA MEDITATSIYA
stress darajasini pasaytiradi va gormonal muvozanatni saqlashga yordam beradi.

NIMALARDAN SAQLANISH KERAK?



Haddan tashqari jismoniy yuklama. Og'ir mashqlar ayollarda tuxum hujayralarning yetilish jarayonini sekinlashtirishi mumkin.



Harakatsizlik. Uzoq vaqt jismonan passiv hayot kechirish reproduktiv tizimga zarar yetkazishi mumkin.

3. Stressni kamaytirish va psixologik barqarorlikni saqlash

Stress – zamonaviy jamiyatdagi eng jiddiy muammolardan biri bo'lib, u inson salomatligiga, xususan, reproduktiv tizimga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Haddan tashqari stress erkaklarda testosteron gormoni darajasining pasayishiga, sperma miqdorining kamayishiga va sperma harakatchanligining yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Ayollarda esa kuchli stress hayz siklining buzilishiga, tuxum hujayraning yorilmasligiga va bepushtlik xavfining ortishiga sabab bo'ladi.

“Stressdan kelib chiqadigan gormonal muvozanatsizlik homiladorlikning tabiiy jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi va homila tushish ehtimolini oshiradi.”

STRESSNI KAMAYTIRISH USULLARI

-  **Yoga va meditatsiya.** Psixologlar tomonidan tavsiya etilgan bu usullar inson asab tizimini tinchlantirishga yordam beradi. Kundalik meditatsiya va yoga mashqlari reproduktiv tizim faoliyatini ham yaxshilaydi.
-  **To'g'ri nafas olish mashqlari.** Chuqur nafas olish va maxsus texnikalar (masalan, diafragmatik nafas olish) asab tizimini tinchlantirib, tanadagi kislorod almashinuvini yaxshilaydi.
-  **Uyqu sifatini yaxshilash.** Uyqu yetishmovchiligi stress darajasining ortishiga olib keladi, bu esa gormonal muvozanatni buzadi. Har kuni kamida 7-8 soat uxlash organizmni tiklash va psixologik barqarorlikni saqlash uchun muhimdir.
-  **Tashvishli vaziyatlardan qochish.** Ish va shaxsiy hayotdagi ortiqcha bosimni kamaytirish, zarur bo'lsa, professional psixolog yordamini olish tavsiya etiladi.

4. Reproktiv salomatlik uchun tibbiy tekshiruvlar

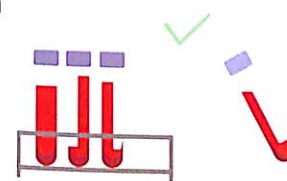
Reproduktiv salomatlikni ta'minlash uchun muntazam tibbiy tekshiruvlardan o'tish kerak. Erkaklar va ayollar reproduktiv salomatlik bilan bog'liq muammolarni oldindan aniqlash uchun shifokorlar tavsiyalariga amal qilishlari kerak. Ko'pgina reproduktiv muammolar erta aniqlanganda samarali davolash imkoniyati mavjud.

AYOLLAR UCHUN MUHIM TIBBIY TEKSHIRUVLAR

- ✓ **Ginekolog ko'rigi** – har yili kamida bir marta ginekologga borish va bachadon bo'yni saratonining oldini olish uchun PAP-test topshirish.
- ✓ **Gormonal tekshiruvlar** – hayz siklini tartibga solish va ovulyatsiya jarayonini nazorat qilish.
- ✓ **Tuxum hujayra rezervi (zahirasi)ni baholash** – ayolning farzand ko'rish imkoniyatini aniqlash uchun muhim ko'rsatkich.
- ✓ **Jinsiy yo'l bilan yuqadigan infeksiyalarni tekshirish** – bakterial va virusli infeksiyalar bepushtlikka sabab bo'lishining oldini olish.
- ✓ **Ultratovush tekshiruvi (UZI)** – tuxumdonlar, bachadon va boshqa reproduktiv a'zolarining holatini baholash.

GENETIK TEKSHIRUVLAR:

Nasldan naslga o'tadigan kasalliklar xavfini baholash uchun genetik tekshiruvlar o'tkazish tavsiya etiladi.



Tug'ma nuqsonlarning oldini olish uchun homiladorlikdan oldin genetik-shifokordan maslahat olish.

ERKAKLAR UCHUN MUHIM TIBBIY TEKSHIRUVLAR:



Urologik tekshiruv

Har yili kamida bir marta urologga murojaat qilish va prostata bezining holatini baholash.

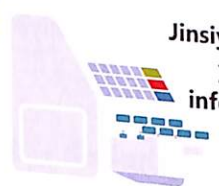
2



Sperma sifati testi (spermogramma)

Erkakning urug' qobiliyatini aniqlash uchun asosiy tahlil.

3



Jinsiy yo'l bilan yuqadigan infeksiyalarni tekshirish

Ko'plab infeksiyalar erkakning sperma sifatiga va homiladorlik ehtimoliga salbiy ta'sir qilishining oldini olish.

4



Testesteron darajasini tekshirish.

TEKSHIRUVLARDAN O'TMASLIK QANDAY XAVFLARGA OLIB KELISHI MUMKIN?

- ✓ **Bepushtlik sabablari kech aniqlanishi.** Ko'p hollarda bepushtlikning oldini olishi mumkin, ammo muammo kech aniqlanganda davolash murakkab kechadi.
- ✓ **Jinsiy yo'l bilan yuqadigan infeksiyalar.** Ko'pincha hech qanday belgi bermasligi sababli tekshiruvdan o'tmagan shaxslarda kasallik uzoq davom etib, bepushtlikka sabab bo'lishi mumkin.
- ✓ **Saraton xavfi oshishi.** Ayollarda bachadon bo'yni saratoni, erkaklarda prostata saratoni kabi kasalliklar erta aniqlansa, ularning oldini olish mumkin bo'ladi.

5. Homiladorlikka tayyorgarlik

Farzand ko'rishga qaror qilgan juftliklar homiladorlikka jiddiy tayyorgarlik ko'rishlari lozim. Bu jarayonga beparvolik bilan qarash homila rivojlanishiga va ayol salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun, tayyorgarlik homiladorlikdan kamida 3-6 oy oldin boshlanishi kerak.

HOMILADORLIKKA TAYYORGARLIK BOSQICHLARI

- **Ginekolog va urolog maslahatiga murojaat qilish.** Homiladorlikdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tish har qanday sog'liq bilan bog'liq muammolarini oldindan aniqlash va ularning oldini olishga yordam beradi.
- **Foliy kislotasi va vitaminlar qabul qilish.** Ayollar uchun foliy kislotasi bolaning asab tizimi rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.
- **Ovqatlanish tartibini o'zgartirish.** Shakar, konservantlar va zararli yog'lardan voz kechish, aksincha, vitaminlarga boy mahsulotlarni iste'mol qilish.
- **Jinsiy yo'l bilan yuqadigan infeksiyalarga tekshirilish.** Ba'zi infeksiyalar homilaning sog'ligiga jiddiy xavf tug'diradi.
- **Homiladorlik rejasini shifokor bilan muhokama qilish.** Organizm homiladorlik uchun tayyor yoki yo'qligini baholash.



HOMILADORLIKKA TAYYORGARLIK KO'RMAGAN JUFTLIKLARDA QANDAY XAVFLAR BO'LISHI MUMKIN?

- ✘ **Homiladorlik asoratlari.** Tibbiy tayyorgarlik yetarli bo'lmasa, homila tushishi yoki tug'ma nuqsonlar xavfi ortadi.
- ✘ **Vitamin va minerallar yetishmovchiligi.** Foliy kislota, temir va D vitamini tanqisligi bolaga salbiy ta'sir qiladi.
- ✘ **Gormonal muammolar.** Organizm tayyor bo'lmagan taqdirda, ayollarda homiladorlikning kechikishi yoki murakkab kechishi mumkin.

6. Zararli odatlardan voz kechish

Zararli odatlardan voz kechish reproduktiv salomatlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Quyida ayollar va erkaklar uchun reproduktiv tizimga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi zararli odatlar va ulardan voz kechishning afzalliklari keltirilgan.



Tamaki mahsulotlari. Tamaki chekish sperma va tuxum hujayralarining sifatini pasaytiradi, bu homiladorlik bo'lishini qiyinlashtiradi va bepushtlik xavfini oshiradi.

Alkogol. Alkogol mahsulotlarini homiladorlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayollarda homiladorlikni kechiktirishi yoki asoratlar keltirib chiqarishi mumkin. Erkaklarda esa alkogol sperma sifatini kamaytiradi, spermatozoidlarning soni va harakatchanligini yomonlashtiradi.



Ko'p miqdorda kofein iste'moli. Kuniga 3-4 finjondan ko'p kofein iste'mol qilish tuxum hujayra sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu homiladorlik ehtimolini kamaytiradi.

Zararli odatlardan voz kechish reproduktiv tizimni himoya qilishga yordam beradi va kelajakda sog'lom farzand tug'ilishi ehtimolini oshiradi!

XULOSA

Ota-onaning reproduktiv salomatligini saqlash va mustahkamlashda to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni kamaytirish va muntazam tibbiy tekshiruvlardan o'tish kabi choratadbirlarni qo'llash muhimdir. Ayollarning reproduktiv salomatligi homiladorlikni rejalashtirish, xavfsiz tug'uruq va homiladorlik asoratlarining oldini olish bilan bog'liq bo'lsa, erkaklarning reproduktiv salomatligi sperma sifati, gormonal muvozanat va umumiy turmush tarziga bog'liq.

Ekologik va kasbiy omillar ham reproduktiv salomatlikka sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Havo ifloslanishi, kimyoviy moddalar ta'siri, stressli mehnat sharoitlari, texnologik vositalardan uzoq muddat foydalanish erkaklarning urug' sifati va ayollarning gormonal balansiga ta'sir qilishi mumkin. Shuningdek, oilaviy muhit va psixologik barqarorlik ham ota-onalarning reproduktiv salomatligi uchun muhim omillardan biridir. Stress va ruhiy bosim gormonal muvozanatni buzib, homiladorlikning murakkab kechishiga yoki bepushtlikka sabab bo'lishi mumkin.

Istalmagan homiladorlikdan himoyalaniş reproduktiv salomatlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy kontraseptiv vositalar, jumladan, bachadon ichi spirallari, gormonal tabletkalar, inyeksiya qilinadigan kontraseptivlar, shoshilinch kontrasepsiya tabletkalari va to'siqli himoya vositalari ayollarning o'z salomatligini nazorat qilish imkonini beradi. Har bir ayol va erkak

o'zining ehtiyojiga mos keladigan kontrasepsiya usulini tanlashi va bu borada shifokor maslahatiga rioya qilishi lozim.

Ota-onaning reproduktiv salomatligini yaxshilash uchun muntazam tibbiy tekshiruvlar muhim ahamiyatga ega. Ayollar uchun ginekologik ko'rik, jinsiy yo'l bilan yuqadigan infeksiyalarni aniqlash, gormonal tekshiruvlar va ultratovush diagnostikasi kabi muayynalar tavsiya etiladi. Erkaklar esa urologik tekshiruvlar, sperma sifati testi va jinsiy yo'l bilan yuqadigan infeksiyalarga qarshi tekshirilish orqali o'z reproduktiv salomatligini nazorat qilishlari kerak. Bundan tashqari, genetik tekshiruvlar orqali nasldan naslga o'tuvchi kasalliklar xavfini baholash va profilaktik choralar ko'rish lozim.

Nashr uchun mas'ul: **B.Mavlonov**
Muharrirlar: **U.Yunusov, E.Sultonov**
Badiiy muharrir: **F.Sobirov**
Dizayner-sahifalovchi: **L.Abdullayev**



Nashriyot ro'yxat raqami № 263082. 25.04.2024-y.
Bosishga ruxsat etildi: 25.04.2025.
"Good Pro" garniturası. Qog'oz bichimi: 70x100 1/16
Nashriyot bosma tabog'i 3,7. Adadi 100 nusxa.
Toshkent shahri, Olmazor tumani,
Chimboy ko'chasi, 8-uy.

"Pages Print" MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent, Olmazor tumani, Chimboy ko'chasi, 8-uy.

Ushbu qo'llanma ota-onaning reproduktiv salomatligi bilan bog'liq muhim jihatlarni qamrab olgan bo'lib, sog'lom farzand dunyoga keltirish, bepushtlikning oldini olish, jinsiy va reproduktiv salomatlikni saqlash bo'yicha zarur bilimlarni taqdim etadi. Qo'llanma ota-onaning reproduktiv salomatligiga ta'sir etuvchi omillar, zamonaviy kontratsepsiya vositalari hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga oladi. Shuningdek, unda ota-onalar uchun muntazam tibbiy tekshiruvlar, psixologik barqarorlik, genetik xavflarni kamaytirish va ekologik omillar bilan bog'liq ma'lumotlar ham yoritilgan. Qo'llanma, asosan, farzand rejalashtirish, homiladorlik jarayonini sog'lom o'tkazish va oilaviy farovonlikni ta'minlashga qaratilgan bo'lib, ilmiy yondashuvga asoslangan tavsiyalarni taqdim etadi.

ISBN 978-9910-8722-7-3

