



OILA VA GENDER
ILMIY-TADQIQOT
INSTITUTI

G.DJURAYEVA, G.CHORIYEVA

OTA-ONANING REPRODUKTIV SALOMATLIGI

USLUBIY QO'LLANMA

“Pages print” nashriyoti
Toshkent – 2025



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.

Oila va gender ilmiy-tadqiqot instituti Ilmiy kengashining 2025-yil 28-martdagi 3-sonli bayonnomasiga movofiq 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.



1

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 himoyalani choralari 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. Reproduktiv 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'rishini 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.

**ERTA NIKOH VA
ZO'RAVONLIK**

**STRESS VA ISH
YUKLAMASI**

**JINSIY TARBIYA
VA XABARDORLIK**

**Onalarning reproduktiv salomatligiga ta'sir qiluvchi
ijtimoiy va psixologik omillar**

TURMUSH TARZI

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 alkohol 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. Reproductive 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.