



SOG‘LOM AVLOD – BUYUK KELAJAGIMIZ POYDEVORI

Zaynab Valiyeva, Nigora Tursunova

*Teacher, Tashkent University of Business and Science,
Tashkent, Uzbekistan*

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh organizmning o‘sib rivojlanishi, reproduktiv salomatlik, ona va bolaning salomatligi, qizlarning fiziologik yoshi va etukligi, sog‘lom nikohlar uchun qanday talablar qo‘yilishi, o‘smirlarning reproduktiv salomatligi, homiladorlik davri va bu davrda tibbiy kuzatuv olib borish, ona sutining mohiyati, shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish masalalari ko‘rib chiqilgan.

Maqolada reproduktiv salomatlikni muhofaza qilish tamoyili, reproduktiv sog‘lik, sog‘lom avlodni tarbiyalab voyaga etkazishda shifokorlarning o‘rni, sog‘lom onadan sog‘lom farzand dunyoga kelishi, nikoh yoshi, o‘rta yoshda homilador bo‘lish xavfliligi haqida alohida to‘xtalib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: reproduktiv salomatlik, ona va bola salomatligi, qizlarning fiziologik yoshi va etukligi, sog‘lom nikohlar, homiladorlik davri, shaxsiy gigiena qoidalari, nikoh yoshi, “Oila kodeksi”.

Oilaning mustahkamligi ko‘pgina omillarga, jumladan ona va bolaning salomatligiga bog‘liqdir. Ona sog‘lom bo‘lsagina, undan jismoniy va aqliy jihatdan sog‘lom farzand dunyoga keladi. Ayolning bolalik va o‘smirlik davridanoq reproduktiv salomatligiga katta ahamiyat berish mas‘uliyatli vazifa hisoblanadi.

Har bir ota-ona farzandini barkamol bo‘lib voyaga etishini chin dildan xohlaydi va bu borada barcha mashaqqat va qiyinchiliklarni bartaraf etish uchun hayotini baxshida etadi. Farzandlarini sog‘lom bo‘lib o‘sishiga, ularning ta‘lim-tarbiyasiga ahamiyat qaratadi, ularni, kelajakni ko‘radigan solih insonlar bo‘lib voyaga etishi uchun bor kuch va harakatlarni sarf qilishadi. Zero, yoshlar yurtning kelajagidir.

Salomatlik - nafaqat har bir insonning o‘zi uchun, balki butun jamiyatning bebaxo boyligidir. Insonning hayoti uning «Salomatlik darajasi» bilan bogliq bo‘lib, undagi taraqqiy etish imkoniyatining omili hisoblanadi. [1].

Reproduktiv salomatlik – inson hayoti faoliyati davomida uchraydigan kasallik va kamchilik yo‘qligi bo‘libgina qolmay, balki to‘liq jismoniy, aqliy va ijtimoiy muvaffaqiyatlar holati hamdir.

Reproduktiv sog‘likka quyidagilar kiritiladi:

- Jinsiy yo‘l orqali yuqadigan kasalliklarni oldini olish, tashhishlash va davolash (OITSni oldini olish);
- Bepushtlikni oldini olish;
- O‘sma kasalliklari va o‘sma oldi kasalliklarini oldini olish;
- Bolani ona suti bilan boqish targ‘iboti;



- Onalik va bolalikni muhofazasi;
- O'smirlar reproduktiv salomatligi va jinsiy tarbiyasi.

Sog'lom avlodni tarbiyalab voyaga etkazish shifokorlar uchun katta mas'uliyat yuklaydi. Bu masalani to'g'ri hal qilish yoshlarimiz oldiga bir qator talabalarni qo'yadi. Jumladan:

- Oilaviy turmush qurishga tayyorlanayotgan yigit va qizlarimiz sog'lom bo'lishlari, jinsiy hayot gigienasi bo'yicha etarli bilimlarga ega bo'lishlari kerak.
- Ayollarni faqatgina homiladorlik davrida salomatligini saqlabgina qolmay, balki qizlarni yoshlik davridan boshlab sog'-salomat o'sishlarini ta'minlash lozim.
- Bola tug'ilgandan keyin esa uning sog'lom bo'lib o'sishi haqida qayg'u-rishimiz, ona sutining ahamiyatini keng targ'ib qilishimiz zarur.

Sog'lom onadan sog'lom farzand dunyoga keladi. Respublikamizda yoshlarning turmush qurishi uchun "Oila kodeksi"ga asosan, erkaklar uchun 18 yosh, ayollar uchun 17 yosh belgilangan. Tibbiyot xulosalari bo'yicha oila qurish uchun eng qulay davr qizlar uchun 20-24 yosh, yigitlar uchun 24-26 yosh va ularning yoshlari orasidagi farq 3-6 yoshgacha bo'lgani ma'qul. Avvalom bor yigit va qizlarimiz turmush qurishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tishlari lozim. Bu esa irsiy kasalliklarni oldini olishda ahamiyati katta. Irsiy kasalliklarni keltirib chiqaruvchi omillarga yaqin qarindosh-urug'lar o'rtasidagi nikohlar, spirtli ichimliklarni su'iste'mol qilish, giyohvandlikka ruju qo'yish kiradi. Bunday oilalarda tug'ma nuqsonli va aqli zaif farzandlar dunyoga kelishi mumkin.

Nikohlanuvchi shaxslar Vazirlar Mahkamasining 2003 yil 25 avgustdagi "Nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish Nizomi to'g'risida"gi 365-sonli Qarori asosida FHDYo bo'limiga ariza berilgandan so'ng quyidagi kasalliklarni aniqlash uchun tekshiruvdan o'tkaziladilar:

1. Ruhiy kasalliklar;
2. Giyohvandlik;
3. Sil kasalligi;
4. Jinsiy yo'l orqali yuqadigan kasalliklar;
5. OITS.

Erta yoshda homilador bo'lish, tug'ish jarayonida ona va bolaning sog'ligiga xavf solishi mumkin. Ma'lumki 16-17 yoshgacha qizlar to'lishib, bo'ylari o'sib qoladi, ammo bu ularni hali ona bo'lish uchun etilganliklarini bildirmaydi. Ularda homilani taraqqiy etishi va bola tug'ish uchun normal sharoit vujudga kelmagan bo'ladi. Tos suyaklari rivojlanmaganligi sababli, tug'ish jarayonida jarrohlik usulidan foydalanishga to'g'ri kelishi mumkin. Qizlar 20 yoshdan keyin jismonan va ruhan ona bo'lishga tayyor bo'ladilar. Erta turmush qurish ko'pincha farzandsizlikka, bolaning oy kuni etmay chala tug'ilishga, homiladorlik asoratlari olib kelishi mumkin.

Ayollar uchun farzand ko'rishning eng qulay davri 20-30 yosh oralig'i hisoblanadi. 35 yosh va undan yuqori bo'lgan ayollardagi homiladorliklar nafaqat ayolning salomatligi balki, tug'ilajak farzandlar uchun ham xavflidir. Ushbu yoshdagi ayollarda ichki a'zolar kasalliklari, ya'ni kamqonlik, endokrin, yurak-qon tomir kasalliklari, buyrak a'zolari kasalliklari va hokazolar ko'p uchraydi. Bu esa nafaqat homiladorlik davrini, balki tug'ruq jarayonini ham asoratlaydi. Homiladorlik muddati 9 oy davom etadi.

Homiladorlik davrida tibbiy kuzatuv olib boriladi. Tibbiy kuzatuvlar ayol va bo'lajak farzandini homiladorlik va undan keyingi davrda sog'-salomat bo'lishlarini oila a'zolari javobgarlikni his qilishi kerak. Homiladorlik davrida ayollar quyidagi oziq-ovqatlarni iste'mol qilishi kerak: baliq, guruch, non,



meva va sabzavotlar, sut va sut mahsulotlari, pishloq, go'sht, dukkakli mahsulotlar, tuxum, yong'oq, don va makaron mahsulotlari.

Farzand ota-onaning ezgu orzusi, quvonchi, baxti. Har bir ona far-zandining sog'lom, zuvalasi pishiq, baxtli saodatli bo'lib o'sib ulg'ayishi uchun qayg'uradi va chaqaloq tug'ilmasdan turib shunga tayyorgarlik ko'radi.

Tug'ruqlar oralig'ini saqlash kamida 3 yil bo'lishi va bu muddat ichida ona organizmining qaytadan tiklanishi ona salomatligini yaxshilaydi va keyingi farzand sog'lom tug'ilishini ta'minlaydi.

Sog'lom nikohlar uchun qanday talablar qo'yiladi? Oila qurish uchun eng qulay davr qizlar uchun 20-22 yosh, yigitlar uchun 23-25 yosh hisoblanadi. Avvalo yigit va qizlarimiz turmush qurishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tishlari lozim. Ular o'zlari yashaydigan poliklinikalar, tibbiyot markazlaridan maslahat olishlari va bo'lajak zurriyotning salomatligi haqida qayg'urishlari kerak. Bu irsiy kasalliklarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

O'smirlar reproduktiv salomatligi. Reproktiv salomatlik haqidagi masalalarning keng doirasi to'g'risida axborotlarning mavjudligi yoshlarga o'z tanalarini yaxshiroq anglashga yordam beradi, o'zaro aloqalarda to'g'ri yo'l tutishga, bo'lajak oilaviy hayotga tayyorlanishiga, o'z tuyg'ularini aniqlashga va o'z hatti-harakatlarini baholashga ko'maklashadi. Jinsiy ta'lim quyidagi asosiy funksiyalarni o'z ichiga oladi:

1. Shaxsni jismoniy, fiziologik va ruhiy o'zgarishlarga tayyorlash;
2. Qo'rquv hissini va o'z tanasi haqidagi noto'g'ri tasavvurlarni engmoq;
3. Munosabatlar mohiyatini tushunishga, jinsiy munosabatlarga ishonch va ularni baholashga o'rganish;
4. O'z-o'ziga ijobiy hurmat hissini rivojlantirish;
5. Jinsiy aloqalarning noxush oqibatlari va uning oldini olish to'g'risida ma'lumot;
6. Mas'uliyatli echimlarni tanlash va qabul qilishga o'rgatish;
7. Onalikka tayyorgarlik.[2]

Erta yoshda homilador bo'lish tug'ish jarayonida ona va bolaning sog'ligiga xavf solishi mumkin. Ma'lumki, 16-17 yoshga to'lgani bilan ularda homilani taraqqiy etishi va bola tug'ish uchun normal sharoit vujudga kelmagan bo'ladi. Tos suyaklari rivojlanmaganligi sababli, tug'ish jarayonida jarrohlik usulidan foydalanishga to'g'ri kelishi mumkin. Qizlar 20 yoshdan keyin jismonan va ruhan ona bo'lishga tayyor bo'ladi. Erta turmush qurish ko'pincha farzandsizlikka, bolaning oy kuni etmay chala tug'ilishga sabab bo'lishi mumkin. Ayollar uchun farzand ko'rishning eng qulay davri 20-30 yosh oralig'i hisoblanadi.

Homiladorlik davri. Bu davrda nimalarga e'tibor qaratish kerak? Homila paydo bo'lishi uchun ayol tuxumdonidan ajralgan tuxum hujayra erkak urug'donidan ajralgan urug' bilan qo'shilishi kerak. Tuxumdonidan uchrashib urug'langach, bachadonga yo'l oladi. Homila 9 oy davomida bachadonda rivojlanib boradi. Ana shu muddat muvaffaqiyatli yakunlangach, chaqaloq tug'iladi.

Homiladorlik davrida qanday o'zgarishlar sodir bo'ladi? Homiladorlik muddati 9 oy davom etib, dastlabki 3 oyida homilaning asosiy a'zolari va tizimlari shakllanadi. Bu davrda homiladorlik gormonlari o'z ishini boshlaydi. Ko'kraklar kattalashib, og'riqqa sezuvchanligi oshishi mumkin. Bachadon o'sib, siydik pufagini ezganligi sababli peshob ajralishi tezlashishi mumkin. 5 oyga kelib homilaning qimirlashini his qilish mumkin. Oxirgi 3 oyda homila o'sib, uning vazni oshadi. Bu davrda homilador ayollarning oyoqlarida tomirlar tortishishla ri, shishlar paydo bo'lishi, tomirlarning varikoz kengayishi bezovta qilishi mumkin. Ayollar bu vaqtda o'zlarining his-tuyg'ularini, fikrlari va



istaklarini davolovchi shifokor, ayniqsa, turmush o'rtog'i bilan baham ko'rishni maslahat beriladi. Tug'ruqqa tayyorgarlik mashg'ulotlarida qatnashish juda ko'p yangiliklardan boxabar bo'lishga yordam beradi. Jumladan, spirtli ichimliklardan umuman voz kechish, bu bolaning aqlan zaiflashishiga olib kelishligini, chekish homilaning tushishi, muddatidan oldin tug'ish, kam vaznli bola tug'ilishiga olib kelishi mumkinligi, shifokorlar maslahatisiz dori-darmonlarni qabul qilmaslik, natijasi bola rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ta'kidlab o'tish joizdir.

Shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish salomatlik garovidir.

Davlat sanitariya nazorati sanitariya qonunlarini buzilishini oldini olish, aniqlash va ularga chek qo'yishga qaratilgan sanitariya-epidemiologiya xizmatining faoliyatidir.

Sanitariya – epidemiya masalalarida aholining xotirjamligini ta'minlashning asosiy prinsiplaridan atrof-muhitni sog'lomlashtirish, ovqatlanishni, mehnat, turmush, dam olish, ta'lim-tarbiya berish sharoitlarini yaxshilashga qaratilgan qonunchilik, sanitariya holatini yaxshilash va epidemiyaga qarshi tashkiliy tadbirlar majmuini amalga oshirish asosida odamning salomatligini saqlash va mustahkamlash xuquqlarni kafolatlash asosiy o'rinda turadi. [2]

Gigiena - har bir insonning jismi, ustboshi, turar joylari, oshxonalari, suv manbalari, hammomlari, hojatxonalari va boshqalarni toza saqlashga qaratilgan tadbirlar majmuidir. Gigiena qoidalariga doimiy rioya qilib borish oilani turli kasalliklardan himoya qilishning eng yaxshi vositasidir. Shaxsiy gigiena qoidalariga nimalar kiradi? Bular qo'l tozaligi, og'iz bo'shlig'i gigienasi, soch, teri va xonadon gigienasidir. [3]

Qo'llar quyidagi holatlarda toza qilib sovunlab yuvilishi lozim: ovqat pishirish oldidan, hayvonlarga qaralgandan so'ng, xojatxonadan chiqqandan so'ng, ko'chadan uyga kelganda, ovqatlanishdan oldin, har qanday yumushni bajargandan so'ng. Undan tashqari tirnoqlarni har doim kalta qilib olib yurish lozim. Og'iz bo'shlig'ini, tishni toza tutish, uni doimo turli xil pasta, poroshoklar bilan tish chyotkasi yordamida 2 marta yuvib turish kerak.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilib yashash, har bir insonning burchi hisoblanadi, ya'ni:

- Farzandlarimizni doimo ozodalikka o'rgatish;
- Har kuni uyqudan oldin va uyqudan so'ng yuzni, tishlarni tozalash;
- Ovqatga o'tirishdan oldin va hojatdan keyin qo'lni sovunlab yuvish;
- Haftada kamida bir marta cho'milish, bunda faqat shaxsiy mochalka va sochiqlardan foydalanish odatiy holga aylanib borishi lozim;
- Alohida o'rin-ko'rpa tutilishi;
- Yostiq va ko'rpalar jildlangan bo'lishi, matras yoki ko'rpachalar ustidan choyshab solinishi kerak;
- Choyshab yostiq va ko'rpa jildlarini haftada bir marta almashtirish kerak.

Ovqat mahsulotlarini saqlash, tayyorlash va iste'mol qilish qoidalariga rioya qilish kerak:

- Tez buziladigan oziq-ovqat mahsulotlarini sovutgichlarda saqlash kerak;
- Tayyor ovqat mahsulotlarini 2 kungacha iste'mol qilish kerak (sovutgichda saqlangan bo'lsa), undan keyin ovqatni sifati o'zgaradi va iloji boricha turgan ovqatni iste'mol qilish mumkin emas;
- Sabzavotlarni yaxshilab yuvish, qaynatilgan suvda chayib iste'mol qilish kerak;
- Suvni qaynatib, so'ng iste'mol qilish kerak;



- Go'shtni, oziq-oqat mahsulotlarini etarli darajada termik ishlovdan o'tishiga ahamiyat berish kerak.[4]

Yuqorida ko'rsatilgan qoidalarga rioya qilinsa, turli yuqumli kasalliklarni oldi olinadi va avlodimiz sog'lom bo'lishini ta'minlaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Валеология асослари”, Сайфиддин Фахриддин ўғли, дарслик, Тошкент 2007 йил.
2. “Sog'liqni saqlash tizimining me'yoriy-xuquqiy asoslari”, D.Kamilova, o'quv qo'llanma, Toshkent 2022 yil.
3. “Ovqatlanish gigienasi”, G.I.Shayxova, o'quv qo'llanma.
4. Ziyonet.uz sayti