

**РЕСПУБЛИКА “ОИЛА” ИЛМИЙ-АМАЛИЙ МАРКАЗИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ
ВАЗИРЛИГИ**

**Ш. Насриева
Ҳ. Абдуллаева**

Оила кутубхонаси

**СОҒЛОМ ОНА ВА БОЛА – МУСТАҲКАМ ОИЛА АСОСИ
ВА БАРҚАРОР ЖАМИЯТ ПОЙДЕВОРИДИР**

Аёлларни ижтимоий қўллаб-қувватлаш марказ ходимлари учун
услубий қўлланма

Тошкент - 2016

Ш. Насриева, Ҳ. Абдуллаева. Соғлом она ва бола – мустаҳкам оила асоси ва барқарор жамият пойдеворидир: услубий қўлланма. – Т.: “РОИАМ” 2016, 20 б.

Мазкур қўлланма Республика “Оила” илмий-амалий маркази илмий-услубий кенгаши йиғилишининг 2016 йил 20-июлдаги 3-сонли баённомаси билан тасдиқланган ва нашрга тавсия этилган.

Қўлланма Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Ёшлар сиёсати, таълим, маданият ва спорт масалалари ахборот-таҳлил департаментининг кенгайтирилган мажлиси 2016 йил 3 июндаги 26-сонли баёни ижросини таъминлаш мақсадида ҳамда “Ўзбекистонда оила институтини ривожлантириш ҳамда баркамол авлод тарбиясининг маънавий ҳуқуқий, тиббий-психологик ва демографик омилларини тадқиқ этиш” мавзусидаги ИТД-1 рақамли амалий лойиҳа доирасида Республика “Оила” илмий-амалий марказининг ҳамда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги қошидаги “Саломатлик ва тиббий статистика институти” мутахассислари томонидан яратилган.

Мазкур қўлланмадан жойлардаги аёлларни ижтимоий қўллаб-қувватлаш марказларида фаолият юритаётган мутахассислар, ўзини-ўзи бошқариш органлари мутассаддилари, маҳалла ҳузуридаги “Ота-оналар университети” ходимлари, оилалардаги ота-оналар ва шу соҳага қизиқувчилар фойдаланишлари мумкин.

Нашр учун масъул: иқтисод фанлари номзоди, Ҳ.Х. Мамадалиева

Тақризчилар: Р.У.Валиева – тиббиёт фанлари номзоди
З.Д.Муталова – тиббиёт фанлари номзоди

ГЛОССАРИЙ

Жаҳон Соғлиқни Сақлаш ташкилоти (ЖССТ) - соғлиқни сақлаш борасида жаҳон миқёсида амалга оширилаётган ишларни олиб борилишини мувофиқлаштирувчи БМТ тизими доирасидаги ташкилот.

Саломатликни сақлаш - инсоннинг ёши, яшаш шароити ва касб фаолиятига мувофиқ генетик, физиологик, психологик, функцияларнинг тўлиқ фаолият олиб боришига айтилади.

Гигиена - инсон саломатлигини сақлашга, касалликлар ва уларнинг олдини олишга қаратилган чора тадбирлар мажмуаси.

Соғлом турмуш тарзи (СТТ) - бу саломатликни мустаҳкамлаш, инсонларнинг ақлий ва жисмоний фаоллигини ошириш уларнинг умрини узайтиришга қаратилган комплекс тадбирлар.

Кашандалик - тамаки воситаларини меъеридан ортиқ истеъмол қилиш.

Ичкиликбозлик (Алкоголизм) - спиртли ичимликларни доимий равишда истеъмол қилиш натижасида вужудга келадиган касаллик, спиртли ичимликларга бўлган жисмоний ва руҳий тобелик.

Гиёҳвандлик – кайф берувчи гиёҳванд моддаларни ёки сунъий равишда тайёрланган моддани истеъмол қилиш, чекиш, ҳидлаш, танага суртиш ёки нина санчиш (инъекция) йўли билан қон томирларга юбориш билан ифодаланади.

Репродуктив саломатлик – 15 ёшдан - 49 ёшгача бўлган эркак ва аёлларни саломатлиги ва ҳолатидаги ўзгариш (ҳомиладорлик ва уруғлантириш) физиологик ҳолатдаги саломатликни тушуниш керак.

Фертиллик - ўртача статистик репродуктив ёшдаги аёлнинг тирик туғилган фарзандларининг сонини англатади.

Контрацепция усуллари - ҳомиладорликдан сақлашга қаратилган спермани маткага олиб боришга йўл қўймайдиган восита ва усуллар.

СЎЗ БОШИ

Оила – бутун инсоният ва алоҳида ҳар бир халқ тарраққиётининг бешиги. Ватан меҳри, қадри ва гўзаллигини англаш ҳам оила даргоҳидан бошланади. Ҳар қайси миллатнинг ўзига хос маънавиятини шакллантириш ва юксалтиришда оиланинг ўрни ва таъсири беқиёсдир. Чунки инсоннинг энг соф ва покиза туйғулари, илк ҳаётий тушунча ва тасаввурлари биринчи галда оила бағрида шаклланади. Оила – мўъжазгина бир жамият, у ҳаётнинг абадийлигини, авлодларнинг давомийлигини таъминлайди. Оила халқнинг, жамиятнинг ҳаёти, турмушга оид урф-одатларини ўзида синовдан ўтказди. Яхшиларини ўз бағрида асраб-авайлаб келажак авлодларга етказди. Шарқда оила қадим-қадимдан муқаддас кўрғон ҳисобланиб келинган. Ўзбек оилаларининг серилдизлик, сербутоқлик хусусиятлари аввал қандай бўлса, ҳозир ҳам шундай. Оила – Ватан ичидаги мўъжаз Ватандир.

Маълумки, юртбошимиз ташаббуси билан 2016 йил “Соғлом она ва бола йили” деб эълон қилинган бўлиб, аввало, оилага булган эътибор, жамиятимизнинг асосий буғини - оила институтини янада ривожлантириш, ёш оилаларни моддий ва маънавий қўллаб-қувватлаш борасида олиб борилаётган ишларни сифат жиҳатдан янги босқичга кўтариш, жисмонан соғлом, маънавий етук, ҳар томонлама ривожланган баркамол авлодни тарбиялашда унинг ролини ошириш, маҳалланинг мавқеини мустаҳкамлаш ва шу асосда мамлакатимизда оила барқарорлигини таъминлаш сингари улкан мақсадларга қаратилган. Оила соғлом экан - жамият мустаҳкам, жамият мустаҳкам экан - мамлакат барқарор, деган инсонпарвар тамойилдан келиб чиқиб, оилаларнинг ҳуқуқий, ижтимоий-иқтисодий, маънавий-ахлоқий принциплари ҳамда манфаатларини узлуксиз таъминлаш, уларнинг фаровонлигини яхшилашга оид чора-тадбирларни амалга ошириш бугунги куннинг долзарб вазифаларидан биридир.

Оиланинг жамият маҳсули сифатида шаклланиши ва ривожланиб бориши билан биргаликда унинг ана шу жамият олдидаги масъулиятли вазифалари ҳам мавжуд. Оиланинг ижтимоий вазифасига - фарзандларни тарбиялаш, яхши инсон қилиб камолга етказиш, уларнинг табиат ва жамиятга нисбатан ўзаро муносабатини шакллантириш, вақтида дам олиши, саломатлигини таъминлаш кабилар қиради. Оиланинг иқтисодий вазифасига-аъзоларни яшаш учун зарур бўлган моддий бойликлар уй-жой, озиқ-овқат, кийим-кечак, техника воситалари билан таъминлаш қиради. Оиланинг мавжудлиги унинг ўз вазифаларини бажариши билан узвий боғлиқдир. Хусусан, оила ўзининг демографик вазифасини (яъни наслнинг давомийлигини таъминлаш, авлод яратиш)

бажармас экан, оилада фарзандлар туғилмайди, янги оилалар пайдо бўлмайди, натижада оила давом этмайди.

РЕПРОДУКТИВ САЛОМАТЛИК ВА РЕПРОДУКТИВ ҲУҚУҚ МАСАЛАЛАРИ

Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш мамлакатимиз соғлиқни сақлаш тизимининг устивор йўналишларидан биридир. Оналар ва болаларнинг касалланиши ва ўлимининг олдини олиш мақсадида уларга кўрсатиладиган асосий тиббиёт хизмат тизими яхшиланиб, тараққий этмоқда, оналар ва болалар касалликларини даволаш ва олдини олиш мақсадида тиббиёт амалиётига янги услублар жорий қилинмоқда.

Тиббиёт-(ҳаёт) энциклопедияси бўлиб, саломатлик ҳар бир инсон учун бебаҳо бойлик, жамиятининг ривожланиши учун муҳим шароитлардан биридир. Мамлакатимизнинг ҳар бир фуқароси ўз соғлиғини босқичма-босқич ривожланиб бориш;

- ўз организмни имкониятини авайлаб асраши, узок умр кўришни ният қилиши ва шунга интилиши;

- нафсни тийиш, нопок ва ножоиз ишлардан воз кечиши, моддий бойликнинг қулига айланмаслиги (меъёрни билиш);

- жисмоний ҳолатини аъло даражада сақлашга эришиши;

- руҳан соғломликни сақлашга эришиш;

- ўз саломатлиги шифокорлар қўлида эмас, балки ўз қўлида эканлигини англаши шарт!

Оилада соғлом турмуш тарзини (СТТ) шакллантиришда албатта инсон организмга таъсир қилувчи хавфли омиллар:

1. Турмуш тарзи (зарарли одатлар, нотўғри овқатланиш, стресс, гиподинамика, дори дармонларни ошиқча истемол қилиш);

2. Генетика (ирсий касалликларга мойиллик);

3. Ташқи муҳит ва иқлим шароити (кескин иқлим ўзгаришлари, сув, ҳаво ифлосланиш, нурланиш, атмосферадаги чиқинди газлар);

4. Соғлиқни сақлаш тизимининг (ССТ) фаолияти - тиббий ёрдамни сифати ҳақида тушунтиришлар олиб бориш мақсадга мувофиқдир.

Репродуктив саломатлик - бу нима дегани?

15 ёшдан - 49 ёшгача бўлган эркак ва аёлларни саломатлиги ва ҳолатидаги ўзгариш (хомиладорлик ва уруғлантириш) физиологик ҳолатдаги саломатликни тушуниш керак. Репродуктив саломатликка эришиш учун албатта ҳар бир инсонда соғлом турмуш тарзини шакллантириш шарт!

Фертилик - ўртача статистик репродуктив ёшдаги аёлнинг тирик туғилган фарзандларининг сонини англатади.

Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ)да аёлнинг фертилик ёши чегарасини 15-49 ёши деб белгилайда.

Репродуктив саломатлигига таъсир қилиб, айрим касалликларни келиб чиқишига сабаб бўлувчи хавфли омиллардан сақланишлари шарт:

1. Носоғлом турмуш тарзи,

2. Ноқулай экологик шароитлар, инсон организми ички муҳитини (гомеостази) мувозанатдан чиқарадиган стресс ҳолатлар - хавф омиллари бўлиб ҳисобланади.

СТТ шакллантириш эса баркамол инсонларни дунёга келтиришнинг энг асосий омилларидан биридир.

Репродуктив саломатликка эришиш учун эркак ва аёлни парваришини она қорнидан бошлашимиз керак, яъни ҳомиладор аёл:

1. Гигиена қоидаларига амал қилиш;

2. Тўғри овқатланиш;

3. Иш ва дам олишни тўғри ташкиллаштириш;

4. Зарарли одатлардан воз кечилиши;

5. Турли стресс ҳолатлардан сақланиш (руҳий ҳолатни стабил ҳолда ушлаш: кучли хаяжон, қўрқув, асабийлашдан сақланиш);

6. Травма ҳолатларидан эҳтиёт бўлиш чора-тадбирларини кўриши;

7. Доимий шифокор акушер-гинеколог назоратида бўлиши шарт.

Оналар қиз бола ёки ўғил болаларини репродуктив саломатлигига эришиш учун:

1. Гигиена ҳолатига эътибор бериши;

2. Кўкрак сути билан тўғри боқиш, овқатлантириш;

3. Турли касалликларни келтириб чиқувчи омиллардан сақлаш зарур (совуқ, иссиқ, руҳий ҳолатига, ҳаракатчанлилигига аҳамият бериш керак) 1 ёшдан 7 ёшгача;

4. 7 ёшдан -15 ёшгача юқоридагиларга қўшимча равишда:

- болани илм-фанга, хунар ўрганишга йўналтириши;

- ўсмирлик давридаги гормонал ўзгаришларга тайёрлаши;

- профилактик тиббий кўрикдан ўтказиб туришга эришиши;

- атрофдагиларга нисбатан ҳурмат ва меҳр уйғотиш, ҳамда ўсмирларда СТТ шакллантиришга эришиши керак.

5. Ўсмирлик 15-17 ёш балоғат даври бўлиб ҳар бир қиз ўзида СТТни шакллантириши (репродуктив (18-45) ёшдаги қизлар ҳисобланади), - оила қуриш учун керакли билимларни олиш керак. Бунга:

1. Неча ёшдан турмуш қуриш;

2. Никоҳдан аввалги кўрик;

3. Ҳомиладорлик гигиенасига эътибор бериш;

4. Ҳомиладорликдан сақлаш усуллари билишлари;

5. Туғруқ орасидаги интервал каби тушунчаларга эга бўлишлари шарт.

6. Шу даврдан бошлаб репродуктив (ўзидан зарурият қолдириш) давр бошланади. Агар шу давргача йигит ва қиз соғлом ўсиб-унган бўлса, демак келгусида яна соғлом авлодни дунёга келтиришга эришилган бўлади.

Лекин соғлом репродуктив ёшга етган соғлом йигит-қизлар:

1. Эрта жинсий алоқадан сақланишлари, ҳомиладорликни аборт қилишдан ўзларини сақлашлари;

2. Турли шахслар билан жинсий алоқа қилишдан ўзларини асрашлари;

3. Яқин қариндошлар билан никоҳда бўлишдан (ирсий касалликларни келиб чиқишига сабаб бўлади).

4. Оилада “ажрим” ҳолатларни келтириб чиқаришдан сақланишлари лозимлигини *унутмасликлари шарт!*

Оиланинг мустаҳкамлиги кўпгина омилларга, жумладан улардан асосийси - она ва боланинг саломатлигига боғлиқдир. Айниқса, онанинг саломатлиги оиланинг тинчлигини, тотувлигини, оилавий илиқликни сақлаб, соғлом авлодни дунёга келтириб, вояга етказиб, кейин эса фарзандлар роҳатини кўриб, роҳатда яшашга муяссар бўлишдир. Кўриниб турибдики, аёлнинг болалик, ўсмирлик давриданок репродуктив саломатлигига катта аҳамият бериб, тарбиялаш ота-она, айниқса онанинг зиммасига юклатилган масъулиятли вазифа бўлиб ҳисобланади. Балоғат даврида ўсмирнинг организмда иккиламчи жинсий белгиларнинг пайдо бўлиши: бўй ўсиши, вазн ортиши, қўлтиқ ости, оёқ, қўл ва баданнинг баъзи соҳаларида тукларнинг пайдо бўлиши, ёғ безларининг фаол ишлай бошлаши, ҳуснбузарлар пайдо бўлиши ички секреция безлари фаолиятига боғлиқдир.

Эркак ва аёлнинг жинсий аъзолари репродуктив ёки ўзидан кўпайишга имкон берувчи аъзолар деб айтилади. Аёлларнинг жинсий аъзолари ташқи ва ички қисмларга бўлиниб, уларни эса ўзаро қин боғлаб туради. Аёлнинг ички жинсий аъзоларига бачадон, бачадон найчалари ва иккита тухумдонлар киради. Сут безлари ҳам жинсий аъзолари билан узвий боғлиқликда фаолият кўрсатади. Ушбу узвийлик ички секреция безлари ишлаб чиқарадиган гормонлари таъсирида намоён бўлиб, инсоният ўзидан кўпайишини, унинг авлоди давомийлигини таъминлайди.

Ҳайз (*mensis* сўзи латин тилидан олинган бўлиб, “ой” маъносини беради) - менструация ҳар бир аёлнинг болаликни тарк этиб, ўсмирлик, етуклик даврига ўтилганликнинг ташқи кўринишидир. Ҳайз кўриш 21-35 цикли кунларда содир бўлиб, 2-7 кун давом этади. Агар, доимо бир хил муддатда ҳайз кўрилса, уни “мунтазам ҳайз кўриш” деб айтиш мумкин. Аммо, дастлабки ҳайз кўриш турли муддатларда ва оғриқли ўтиши мумкин, лекин бу хавотирли эмас.

Айрим қизларда шундай ҳолатлар бўладикки, доимий равишда ҳайз жараёни оғриқлар билан кечади. Оғриқлар билан кечувчи ҳайз қизларимизни вақтинча ишга яроқсиз қилади ва улар хатто дарсларга ҳам қатнаша олмайдилар. Оғриқли ҳайз жинсий аъзолардаги ўзгаришлар, шамоллаш, яллиғланишлар

туфайли безовта қилаётганини унутмаслик ва албатта, шифокор-гинекологга муурожаат этиш кераклигини билишлари, бу билан ўзларининг саломатликларини тиклаган, бепуштликнинг олдини олган бўлади.

Барча қилинган саъй ҳаракатларимиз билан келажакда соғлом ва бақувват аёллар, бўлажак оналарни тайёрлашда ўз ҳиссамизни кўшган бўламиз.

Ҳомиладорлик гигиенаси. Ҳар бир аёл ҳомиладорлик даврида “Оналар мактаби”, “Ҳомиладорлар мактаби”, “Ёш ота-оналар мактаби”даги машғулотларга қатнашишлари, ўзлари учун фойдали бўлган мавзуларда маърузалар тинглашлари ўта фойдалидир.

Аёлнинг, айниқса ҳомиладорлик даврида психоэмоционал ҳолатига кўп нарса боғлиқ. Оилавий нотинчликлар, эр-хотиннинг ўзаро муносабатларидаги нохушликлар, аёлнинг ҳаддан зиёд асабини бузилиш ҳолатлари, оиладаги тиббий маданиятнинг савияси, овқатланиш, дам олиш, иш фаолиятини тўғри режалаштириш, атроф-муҳитнинг мусаффолиги инсон саломатлигига таъсир қиладиган асосий омиллардир.

Дунёга келадиган гўдак саломатлиги ҳар томонлама она организмни саломатлигига чамбарчас боғлиқ. Она ва бола саломатлигини сақлаш, ҳомиладорлик даврида тиббий ёрдам кўрсатиш, бола саломатлигини сақлашга қаратилган саъй-ҳаракатлар жуда катта ижтимоий ва иқтисодий аҳамиятга эга муаммолардан биридир.

Соғлом болани ҳар томонлама соғ туғилиши ҳам, туғруқ даврининг асоратсиз ўтиши ҳам, туғруқдан кейинги давр ва чақалоқнинг соғлом бўлиши онанинг саломатлигига, унинг тозаллигига, орасталигига бевосита боғлиқ.

Аёлларни кўпчилиги ҳомиладор бўлганликларини дарров биладилар, бошқалари эса бир неча ойдан кейин сезадилар.

Ҳомиладорликни эрта аниқланадиган белгилари қуйидагилардан иборат:

- ҳайз келишини тўхташи;
- кўкрак безларининг катталашуви, учини қичишиши, рангини тўқлашуви
- ҳидларни тез сезиши, овқатлар ҳидига таъсирчанлиги,
- кўнгил айнаши,
- қайт қилиш, ўқчиш айниқса эрталаб,
- аччиқ, шўр таомлар истеъмол қилиш,
- бош айланиши, кўз тиниши, баъзан ҳушдан кетиш,
- тез чарчаш, беҳоллик
- тез-тез сийиш (кечалари ҳам).

Ҳомиладорлик аёл организми учун физиологик ҳолат ҳисобланиб, эркак уруғи билан аёл уруғларининг бир-бирига қўшилишидан ҳосил бўлган эмбрионнинг биринчи дақиқаларидан бошланади. Она қорнида ҳомила бачадон ичида парда билан ўралган ҳолда, суюқликда катта бўлади. 8-хафтадан бошлаб ҳомила деб аталади.

- 16 хафталик бўлганда узунлиги 16 см, оғирлиги 120 гр. (4 ойга яқин)

- 28 хафталик бўлганда узунлиги 35см, оғирлиги 1000 гр. (6 ойдан ўтган)
Бу вақтда туғилган ҳомилани вақтидан аввал туғилган чақалоқ деб қабул қилинади.

- 32 хафталик бўлганда узунлиги 40-45 см, оғирлиги 2000-2500 гр. (7 ой дан ўтган)

- 39-40 хафталик бўлганда узунлиги ўртача 50-56 см, оғирлиги, 2500-3500 гр. бўлади(9-ойлик)

Ҳомиладорлик аёл организмида 9 ой давомида бир қанча физиологик ва айрим ҳолларда паталогик ҳолатларни келтириб чиқаради. Она организми ҳомила учун ташқи муҳит ҳисобланади. Шунинг учун онанинг шахсий гигиенаси, овқатланиши, дам олиши “ҳомила” учун яхши ёки ёмон шароитни келтириб чиқаради.

Ҳомиладор аёлнинг керакли ва режим билан овқатланмаслиги, озуқа моддаларнинг, витаминлар ва тузларнинг, оқсил ва ёғларнинг етишмаслигига олиб келади. Бу эса қуйидаги асоратларни келтириб чиқариши мумкин:

- ҳомила яхши ривожланмаслигига ёки тушишига,
- ҳомиланинг вақтидан аввал туғилишига ёки туғруқни асоратли кечишига,
- оналар ёки болалар ўлимига олиб келиши мумкин.

Аксинча, жуда кўп миқдордаги овқатланиш ҳам ўз ҳолатида асоратлар келтириб чиқаради:

- вазнининг ортиб кетишига,
- артериал босимни кўтарилишига,
- ҳомилани ўсиб кетишига,
- туғруқ вақтидаги жароҳатларга.

Ҳомила вазнининг 4000 гр ва ундан юқориси йирик ҳомила ҳисобланади, 2500 гр.дан ками эса вазни кам ҳисобланади.

Озиқ-овқатларнинг тури ҳар-хил бўлиши керак. Сабзавотлар, полиз маҳсулотлари, кўкатлар, сут маҳсулотлари, гўшт маҳсулотлари, ёғлар, оқсиллар, суюқликлар бўлиши шарт.

Ҳомиладорликнинг иккинчи ярмидан бошлаб 5-6 марталик овқатланишга ўтиш зарур. Ҳомиладор аёл истеъмол қилган овқат таркибида 30% оқсил, 20-30% ёғлар, углеводлар 40-45% ва микроэлементлар бўлиши керак.

Витаминларга бўлган эҳтиёж эса икки марта ортади, микроэлементлар, минерал тузлар керак. Одам организмнинг 70%ни суюқлик ташкил қилиб, бир суткада 2-2,5л суюқлик керак бўлади. Ҳомиладор аёл бир суткада 1,0 – 1,2 л қабул қилиш керак (сут, чой, овқат, мевалардан). Агар оёқ-қўлларда шиш ҳолати кузатилаётган бўлса суюқликни истеъмол қилишни камайтириш керак.

Ҳомиладорлар овқатланиш рационини тузишда аёлнинг миллий одатига, иқлим шароитига, тана тузилишига, иш-яшаш шароитларига аҳамият бериш керак. Ҳар куни гўшт, балиқ, сут, тухум, сабзавот, хўл мева маҳсулотлари ва кўкатларни керакли миқдорда қабул қилиши керак. Овқатнинг 30%ни эрталаб,

тушликка 40%ни, ярим тушликда 30%ни, кечга 10%ни қабул қилиш мақсадга мувофиқдир. Ҳомиладор аёлда бирор йўлдош касаллик бўлса, ёки аниқланса, юқоридаги қабул қилиниши керак бўлган овқат рационига ўзгаришлар киритилиши шифокор акушер-гинеколог ёки терапевт томонидан белгиланади.

Ҳомиладор аёлни эмоционал ҳолатига ҳам жуда кўп нарса боғлиқ. Шунинг учун атрофдагилар яхши муомаларда бўлишлари, меҳр-оқибат кўрсатишлари даркор. Ҳомиладорликда аёл организмида кальций тузларига эҳтиёж кучаяди. Шунинг учун тишларнинг парваришига эътибор бериш керак. Ташқи жинсий аъзоларни тоза тутиши, бирор нохушликлар кузатилса дарҳол шифокорга муурожаат қилишни унутмаслик керак.

Ҳомиладорлик даврида зарарли (ичиш, чекиш, наркотик моддалар қабул қилиш) одатлардан сақланиш, тоза ҳавода сайр этиш, тоза сувда чўмилиш, ҳаво ваннасини қабул қилиш зарур. Ҳомиладор аёл ҳомиладорликни нормал ўтказиши учун юқоридагиларга амал қилгани ҳолда шифокор назоратида бўлиши ва керакли профилактик муолажаларни олиб туриши керак.

Ҳомиладорликни нормал кечиши, туғруқ ва туғруқдан кейинги даврнинг асоратсиз ўтиши учун, аёллар ҳомила 12 ҳафталик бўлгунича тиббий кўрикдан ўтиб, ҳар 15-20 кунда врач назоратида бўлишлари шарт.

Аёл организмдаги оғир касалликлар, организмда бирор инфекцияларнинг бўлиши йўлдошнинг зарарланишига, кўғоноқ сувини ифлосланишига (инфекцияланишига), бу эса ўз ҳолатида ҳомилани зарарланишига олиб келади, баъзан касалликлар эса насл суриб ҳомилага ҳам ўтиши мумкин. Она организмдаги яширин ўтаётган баъзи касалликлар ҳомила ривожланишига таъсир қилиб, ҳомилани нобуд бўлишига олиб келади (қанд касаллиги, эндокрин касалликлари, баъзи асаб-рухий касалликлар, тери-таносил касалликлари).

Қон группаси Rh-фактори манфий бўлган аёлларда кўп ҳолатларда қон группасини ҳомила қон группасига ва резус факторига мос келмаслиги кўп асоратларга олиб келади. Қон группаси Rh-фактори манфий бўлган аёлларда иммун ҳолати келиб чиқиб, мусбат эрдан мусбат группа резусли ҳомила эритроцитларига қарши антирезус антитела ишлаб чиқаради. Она қонидаги антирезус антитела йўлдош орқали ҳомила қонига ўтиб, ҳомила эритроцитларининг парчаланишига яъни гемолиз ҳолатига олиб келади. Бу эса ҳомиланинг сарғайишига, оғир асоратларга, кўпчилик ҳолатда муддатидан аввал ҳомиланинг туғилишига, ўлим ҳолатига олиб келади.

Ирсий касалларни наслдан-наслга ўтиши ҳам ана шу храмасомалардаги генлар орқали ўтади. Оиласида ирсий касалликлари бор ҳомиладорларни албатта тиббий-генетик текширувдан ўтказилиши, ва ирсий касалликларни олдини олиш учун профилактик муолажа ўтказишлари керак. Ҳомиладор аёл биринчи 20 ҳафталикда 1 ойда бир марта, 20-32 ҳафтада 14-15 кунда, 32-40 ҳафталикда эса ҳар 8-10 кунда шифокор кўригидан ўтиб туриши лозим.

Акушер-генекологлар ҳомиладорлик физиологияси ҳақида тушунча беради, педиатрлар бола ривожланиши ва парвариши ҳақида, психологлар туғруқ ва ҳомиладорликни оғриқсизлантириш ҳақида, юристлар эса оналик ва болаликнинг ҳақ- ҳуқуқлари ҳақида суҳбат ўтказди.

Ҳомиладор аёллар ҳомиладорлик даврида ўзларига қулай бўлган шароитда 3 та этапда:

1-16 ҳафталикда, 17-31 ҳафталикда, 32 ҳафталикдан то туғруққача бўлган даврда физкультура билан шуғилланишлари, ҳомиладорлик, туғруқ ва туғруқдан кейинги асоратларни олдини олишни асосий омилларидан биридир.

1. Нафас олиш машқи, мускулларни бўшаштириш, таранглантиш, адаптация этапи.

2. Қорин мускулларни мустаҳкамлаб, қорин ва тоз мускулларини бўшаштириш, нафас олиш машқи, нафасни ушлаб туриш.

Гимнастика машқлари 20-20 минут давом этиши ва ҳаво ваннаси қабул қилиниши ўзини жуда яхши самарасини беради.

Туғруқ даври 3 га бўлинади:

1. Бачадон бўйнининг очилиши. “Дард” аста секинлик билан бошланиб, узоқ давом этади, сўнгра ҳар 2- 3 минутда 60-80 секунд давом этиб турса, яхши дард бошланган ҳисобланади ва бачадон бўйни 10 см гача очилиши ва кўфоноқ суви кетиши кузатилади. Туғруқ даврида сийдик қопини бўшатиб туриш муҳим аҳамиятга эга.

2. Ҳомиланинг туғилиш даври (1-2 соат давом этади). Бу давр ўта маъсулиятли бўлиб, аёлдан тиббий ходимнинг кўрсатмаларига амал қилиш шарт бўлиб, ҳомила туғруқ йўлларида ўтиб туғилади.

3. Йўлдош ажралиш даври 5-30 минутдан 2 соатгача давом этади.

Ҳомиладор аёл туғруқ тугагандан сўнг туққан аёл деб аталади ва алоҳида гигиеник қоидаларга амал қилиш керак бўлади. Кўкрак безларини тоза тутиши, кенг ва ҳаво ўтказувчи кўкрак бандлар кийиши, болани тўғри ва тўлиқ эмизишни билиши, бола пилёнкаларига аҳамият бериши, жинсий аъзоларни тоза тутиши ва “чилла” даврини гигиенасига тўлиқ амал қилиниши керак. Болани кўкрак сути билан боқишга эришиш муҳим аҳамиятга эга.

Юқорида ёзилганларга тўлиқ риоя қилганлар албатта ўзларини ва болаларини кўнгилсиз асоратлардан асраган бўладилар.

Исталмаган ҳомиладорлик ва контрацепция усуллари. *Эрта турмуш қурманг.* Эрта ёшда ҳомиладор бўлиш, туғиш жараёнида она ва боланинг соғлиғига хавф солиши мумкин. Қизлар 16-17 ёшга тўлгани билан уларда, ҳомилани тараққий этиши ва бола туғиш учун нормал шароит вужудга келмаган бўлади. Қизлар ва йигитлар деярли 20 ёшдан кейин жисмонан ва руҳан ота ёки она бўлишга тайёр бўладилар. Эрта турмуш қуриш кўпинча фарзандсизликка, боланинг ой кунини етмай чала туғилишига сабаб бўлиши мумкин. Аёллар учун фарзанд кўришнинг энг қулай даври 20-30 ёш оралиғи ҳисобланади.

Яқин қариндошлар билан турмуш қурманг. Яқин қариндош-уруғ орасидаги никоҳдан ташкил топган оилаларда болаларнинг ирсий касалликлар билан туғилиш эҳтимоли юқори бўлади. Лекин яқин қариндошлар турмуш қурган оилаларда соғлом фарзандлар туғилган ҳоллари ҳам учрайди. Аммо шуни назарда тутиш керакки, улардаги яширин ҳолда бўлган ирсий касаллик белгилар кейинги авлод (невара ва чевара)ларда юзага чиқиши мумкин.

Никоҳдан олдин тиббий кўрикдан ўтинг. Фарзанд ҳаёт мазмуни, ҳар бир ота-онанинг орзу умиди. Шунини унутмаслик керакки, ота-оналар соғлом бўлсалар улардан жисмоний ва ақлий жиҳатдан баркамол соғлом фарзандлар дунёга келади. Тиббий кўрикдан ўтиш давомида касаллик аниқланса, уни албатта никоҳгача даволатиш мақсадга мувофиқдир.

Календар усули энг оддий усул. Бу усулдан ҳайз цикли бир маромда кечадиган (агар ўзгариш бўлса 2 кундан ортмайдиган) аёлларгина фойдаланишлари мумкин. Аёл ўзи учун “хавфли” бўлган кунларни ҳисоблаб чиқиши мумкин. Масалан, аёлда 28 кунлик ҳайз цикли кузатилади. 28 кунлик циклда овуляция ҳайз қони келган кундан бошлаб 13 кунда содир бўлади. Бунда “хавфли” кунлар ҳайз циклининг 8 кунидан 16 кунигача давом этади. Демак, аёл ҳомиладор бўлмаслиги учун ҳайз циклининг 8 кунидан 16 кунигача жинсий алоқадан ўзини тийиш лозим бўлади. Овуляция вақтини базал температуранини ўлчаш усули орқали белгилаш мумкин. Бу усулнинг замирида қуйидаги далил ётади: - яъни овуляция содир бўлгандан кейин прогестерон гармони ишлаб чиқилади. Бу гармон тана ҳароратини 0,3-0,6 градусга кўтарди. Аёл ҳар куни эрталаб тўшакдан турмасдан бурун қинга ёки тўғри ичакка термометр қўйиб базал ҳароратини ўлчайди (бунда фақат битта термометрдан фойдаланиш зарур). Махсус график тузилиб унга ҳар куни термометр кўрсаткичлари ёзиб борилади. Графикда ҳароратнинг 0,5-0,6 градусга бирдан кўтарилганлигини кўриш мумкин. Мана шу кўтарилишдан бир кун олдинги давр овуляция жараёнига тўғри келади. Ҳарорат кўтарилгандан кейинги 3 кунгача жинсий алоқадан сақланмоғи керак.

Она саломат бўлгандагина соғлом фарзанд дунёга келади. Туғишлар оралиғидаги муддатнинг 3 йилдан кам бўлмаслиги аёл соғлиғини тикланишига, туғилган боланинг жисмоний ва маънавий ўсиши ҳамда кейинги ҳомиланинг соғлом ривожланишига имконият яратади. Туғруқлар орасидаги муддатни сақлашда ҳомиладорликнинг олдини олишнинг замонавий усуллари Сизга ёрдам беради.

Замонавий контрацепция усуллари билан фойдаланмоқчи бўлсангиз, албатта шифокор-гинеколог билан маслаҳатлашинг. Шифокор-гинеколог Сизга соғлиғингизга ва ёшингизга мос келадиган усулни танлашда ёрдам беради.

БИВ (спирал) бачадон ичига ўрнатиладиган махсус мослама бўлиб, у уруғ ҳужайраларнинг ҳаракатига тўсқинлик қилади ва тухум ҳужайрани уруғланишдан сақлайди. БИВ шифокор-гинеколог ёрдамида, ҳайзнинг охириги кунларида бачадон ичига ўрнатилади. Ҳомиладорликдан 3-5 ва ундан ортиқ

йилгача сақлайди. БИВ жинсий йўл билан юқадиган касалликлар, жумладан ОИТСдан ҳимоя қилмайди. Бу касалликларни юқтириш хавфи юқори бўлган аёллар бу усулдан фойдаланмаганлари маъқул.

Исталмаган ҳомиладорликни олдини олишнинг тери-мушак орасига қабул қилинувчи (инъекцияли контрацептивлар) ҳамда оғиз орқали қабул қилинадиган (таблеткали контрацептивлар) турлари мавжуд.

Таблеткалар ҳар куни бир вақтнинг ўзида ичилса самараси ўта юқори бўлади. Бироқ шуни унутмаслик керакки, ичилиши унутилган ҳар бир таблетка ҳомиладор бўлиш эҳтимолини юзага келтириши мумкин.

Махсус ҳимоя воситаси латекс (юпқа резина)дан тайёрланган қоплама бўлиб, эркак жинсий аъзосига жинсий алоқадан олдин кийдирилади: Бунда эркак уруғ суюқлиги (сперма) аёл қинига тушмайди.

Презерватив ҳар бир жинсий алоқада ҳамда ундан тўғри фойдалангандагина самарали ҳисобланади. Шунингдек, презерватив жинсий алоқа даврида юқиши мумкин бўлган тери-таносил касалликлари ва ОИТС (СПИД)дан сақловчи энг самарали воситадир.

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ – БАРҚАРОР КЕЛАЖАК ГАРОВИ

Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти саломатликни “жисмоний, руҳий ва ижтимоий жиҳатдан тўла – тўқис эсон - омонлик” деб белгилайди.

Бинобарин, одам соғлом яшаш санъатини ўрганиши, ўз соғлиғини мустаҳкамлашни билиши керак. Соғлом турмуш тарзи - одамнинг жисмоний, ақлий, руҳий ва маънавий хусусиятларининг йиғиндисидан иборат бўлиб, кишининг узок умр кўриши, меҳнат унумдорлиги, тотув оила қуриш, болаларни соғлом қилиб тарбиялашнинг асоси ҳисобланади.

Рационал овқатланиш - инсон саломатлигини сақловчи ва мустаҳкамловчи, ташқи муҳитнинг зарарли таъсирларига организмнинг қаршилигини оширувчи, юқори ақлий ва жисмоний меҳнат қобилиятини ҳамда фаол узок умр кўришни таъминловчи овқатланишдир. Рационал овқатланишнинг талаблари:

- овқатнинг миқдорий меъёри;
- истеъмол қилинаётган овқат сарфланган қувватни қоплаши;
- овқатда керакли миқдордаги оксиллар, ёғлар, углеводлар, минерал моддалар ва витаминларга бой бўлиши;
- овқатларнинг хилма-хиллиги;
- овқатланиш тартибига риоя қилиш.

Жисмоний меҳнат ақлий иш билан шуғулланиш, ўқиш учун яхши ҳордиқдир. Ҳаракат - саломатликни мустаҳкамлайди.

-қад-қоматни гўзал, мукамал қилади.

-касалликларга қарши курашиш қобилиятини оширади.

Жисмоний маданият ва спорт ёшларда кўпгина фазилатлар, шу жумладан уларнинг жисмоний бақувват бўлиши, ҳаракат кўникмалари ҳамда жисмоний хусусиятлари такомилга эришиши, организмнинг заҳира кучлари, иш қобилияти, кўпгина касалликларга нисбатан қаршилик кучининг ошишига ёрдам беради.

Юриш, югуриш, велосепед миниш, чанғида юриш, сузиш, гимнастика билан шуғулланиш хуллас спортнинг бир қатор турларидан шифокор билан маслаҳатлашиб шуғулланишга киришинг.

Ҳозирги кунда анча оммавийлашган зарарли одатлар – сигареталар, нос, чилим каби тамаки маҳсулотлари; пиво, вино, шампан виноси, ароқ, коньяк каби спиртли ичимликлар ҳамда кўкнор, мариухана каби гиёҳванд моддалардан иборат.

Бугун мамлакатимизда аҳоли, айниқса, ёш авлод саломатлигини мустаҳкамлаш, улар ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Зеро соғлом авлод – соғлом миллат, соғлом келажак деганидир. Бироқ ҳозирги глобаллашув даврида дунё аҳолиси орасида ичкиликбозлик, кашандалик ва гиёҳвандлик каби миллат генофондига, инсон саломатлигига, насл-насабга ўта салбий таъсир этувчи иллатлар – зарарли одатлар тобора илдиз отиб бораётгани ачинарлидир.

Уларнинг барчаси кишининг мия хужайраларига таъсир этиб, уни организмнинг ички аъзолари ва тизимлари ҳамда инсонларни бир – бирлари билан бўладиган муносабатларидаги назорат омилларини сусайтириш ёки умуман издан чиқаришдан иборат. *Энг муҳими бу маҳсулотларнинг барчаси кишини ўзига боғлаб олиш хусусиятига эга бўлганлигидан тамаки маҳсулотлари – ашаддий кашандаликка, спиртли ичимликлар – алкоголизмга; гиёҳванд моддалар – гиёҳвандликка олиб келади.* Буларнинг барчаси инсон қутилиши ниҳоятда қийин бўлган одат тусига кириб, у ҳаётимизнинг қисқаришига, соғлом турмуш тарзида яшашга, меҳнат қилишга, дам олишга жуда кучли салбий таъсир кўрсатади. Тамаки асосан асаблар тизимига кўзғатувчи, ҳамда тормозловчи таъсир этади. Афсуски, бу ўта салбий оқибатларни вужудга келтиради. Тамаки маҳсулотларини қўллаш, чекишнинг организмга таъсири:

□ Рак касалликларидан ўлим кўрсаткичи чекмайдиганларга нисбатан чекадиганларда 20 фоиз кўп учрайди, ўпка раки билан оғриганларнинг 95 фоизи чекувчилар бўлганлар, шунингдек, чекиш (нос ҳам) оғиз бўшлиғи, томоқ, ҳалқум, қизилўнғач ракиннинг асосий сабабчисидир;

□ Киши битта сигарета чекканда қон-томирларининг сиқилиб туриши вақти ошиб, юракнинг уриши 15-20 тага кўпаяди, юрак инфарктлари, стенокардия касалликлари чекувчилар орасида чекмайдиганларга қараганда 12-15 маротаба кўп. 35-40 ёшгача инфарктга учраганларнинг 80 фоизи сигареталарни ўсмирликдан чекканлар ҳисобланадилар;

□ Кашандалик наслга ҳам таъсир этиб, жисмоний ёки ақлий заиф фарзандлар туғилишига ёки туғилган фарзандларнинг гиёҳвандларга мойил бўлишларига сабаб бўлади;

□ Кашанда нафақат ўз соғлиғи, балки, чекилган хона, транспорт воситаси ёки иш жойи кабиларда оила аъзолари, ҳамроҳлари, бирга ишлайдиган ходимлар соғлиқларини хавф остига қўяди, қўшимча ноқулайликлар, ҳамда муаммоларни келтириб чиқаради.

«*Мастлик олти бахтсизлик*: муҳтожлик, жанжал, касаллик, обрўсизлик, Ичкилик одамни оғир касалликларга олиб келади, обрў-эътиборини йўқотади.

Спиртли ичимликларни узоқ вақтгача мунтазам ичиб юриш кишини алкоголизм касаллигига дучор қилади. Текширишлар шуни кўрсатдики, ҳатто юз грамм спиртли ичимлик соғлом кишининг бош мия фаолиятини бирдан ўзгартириб юборар экан. Маълумотларга қараганда, психоневрологик диспансерларга мурожаат қилувчи руҳий касалликларга дучор бўлганларнинг энг кўпи алкоголизмга мубтало бўлган кишилардир. Ичкиликка ўрганган ўсмир вужуди секин-асталик билан захарлана бошлайди. Кейинчалик эса бундай киши ичмасдан тура олмайдиган бўлиб қолади, оғир маст бўлгунча ичаверади. Бундай ўспиринда дастлаб асаб ишдан чиқади. У таъсирчан, жаҳлдор бўлиб қолади, натижада унинг оила аъзолари азоб-уқубатда қолади.

Алкоголизм натижасида миянинг иш қобилияти аста-секин пасаяди, фикрлаш, бирор муҳим масалани ечиш қийинлашади. Ичкиликбозлик натижасида оғир асоратлар келиб чиқади, жумладан:

- ошқозон ичак хасталиклари;
- бош мия, руҳий ҳолатини бузилиш асоратлари;
- жигар хасталиклари;
- юрак-қон томир тизими касалликлари (инфаркт, қон босими ошиши);
- келажакда улардан туғилажак фарзандлар ирсий касалликлар билан туғилиш эҳтимоли юқори (болалар майиб-мажруҳ бўлиб туғма нуқсонлар билан дунёга келади);

- умр кўриш давомийлиги ичмайдиганларга нисбатан камида 10 йилга қисқаради;

- жиноятлар сони кўпаяди.

Гиёҳвандлик – кайф берувчи гиёҳванд моддаларни ёки сунъий равишда тайёрланган моддани истеъмол қилиш, чекиш, ҳидлаш, танага суртиш ёки нина санчиш (инъекция) йўли билан қон томирларга юбориш билан ифодаланади.

Гиёҳванд моддаларни аянчли хусусияти шундан иборатки, уларни бир марта татиб кўрган шахс қайта истеъмол қилишга мойил бўлади, 2-3 марта истеъмол қилиш эса уни гиёҳванд модда истеъмол этмай туролмайдиган ҳолатга дучор этади. Гиёҳванд моддаларга афюн, морфин, наша, кокаин, кодеин, героин, гашиш ва бошқа сунъий тайёрланадиган захарли моддалар киради.

Бу моддаларнинг узлуксиз қабул қилиш одамларда руҳий ва жисмоний ўзгаришларга олиб келади. Руҳий ўзгаришлар: уйқусизлик, хотира пасайиши, бош оғриғи, асабийлашиш ва кайфиятнинг бузилиши, жаҳлнинг тез чиқиши, чарчаш, фикрнинг тарқоқлиги ва бошқа асаб тизимидаги ўзгаришлар (ўзи билан ўзи гаплашади, алаҳсирайди, ўқишга лаёқатсиз бўлиб қолади) кузатилади.

Соматик ўзгаришлар: қайт қилиш, ҳазм тизимининг бузилиши, нафас қисилиши, юрак безовталиги ва ҳоказолар. Хумор пайтида мушаклар сиқиши туфайли бемор ғужанак бўлиб қолади. Суяклари қақшаб оғрийди. Бу даврда беморда руҳий ўзгаришлар кузатилади. Моддий ва маънавий қашшоқликка юз тутиб, охири руҳий хасталикка чалинади. Шунингдек унинг фарзандлари ҳам соғлом бўлмайди. Бундай чақалоқлар ақли заиф, юраги носоғлом, ногирон ва чала туғилади. Гиёҳвандликдан қайтиш жуда оғир, лекин кўп нарса ўша беморнинг иродасига боғлиқ. Чунки қанчалик оғир бўлмасин бу моддаларни истеъмол қилишдан қайтганлар ҳам бор. Ўзбек халқида ор-номус, оила шаъни кучли. Бундан ташқари, урф-одатлар, миллий кадриятлар ва маҳаллийчилик уни ташқи муҳитини ташкил этади.

Бугун ҳаётимизнинг барча жабҳаларига инсон тафаккурининг маҳсули бўлган замонавий технологияларнинг шиддат билан кириб келиши, янгидан – янги имконият ва қулайликларни яратмоқда, жамият тараққиёти юксалиши, халқ фаровонлигининг янада ошишига хизмат қилмоқда.

Чегара билмас ахборот манбаидан фойдаланишда маълум меъёрларга амал қилиш эса инсонларни турли оммавий ахборот “хуруж”лари, норасмий манбаларнинг салбий таъсиридан сақлашда муҳим ўрин тутаяди.

Тармоқ орқали миллий менталитетимизга хос ва мос бўлмаган ғарбона ҳаёт тарзини тарғиб этувчи турли саёз ва жангари фильм, мультфильм, шоу дастур ҳамда видеороликларни томоша қилиш, зўравонлик акс этган компьютер ўйинларини ўйнаш, айрим ёшларнинг таълим-тарбияси, турмуш тарзи ва маданиятига салбий таъсир қилаётгани ҳеч биримизга сир эмас. Бу каби жамиятимизга хос бўлмаган иллатларнинг олдини олишда фарзандларимизнинг ташқи таъсирлар, айниқса интернет ва хорижий телеканаллар орқали намойиш этилаётган ғаразгўйликни тарғиб этувчи воситалардан ҳимоя қилиш ҳар биримизнинг бурчимиздир.

Компьютердан фойдаланаётганингизда қуйидагиларга амал қилинг:

- компьютер олдида бир соатдан ортиқ ўтирманг, компьютер олдида кўп муддат ва нотўғри ўтириш умуртқа поғонасининг қийшайишига олиб келади;
- кўз билан монитор орасидаги оралиқ масофа 50 сантиметрдан кам бўлмасин, кўз чарчашининг олдини олиш учун кўзни юмиб-очиш машқларини бажаринг, кўзларингиз дам олиши учун чой шамасини халтачаларга солиб ярим соат давомда кўзларингизга қўйиб ётинг;
- компьютер турган хонани тез-тез шамоллатиб туринг;

компьютерда ишлаб бўлганингиздан сўнг жисмоний машқлар билан шуғулланинг;

ноутбукдан фақатгина стол устига қўйиб фойдаланинг.

Мобил алоқа телефонлари ўзидан электромагнит тўлқинларини тарқатишини ҳисобга олиб, ўсиб келаётган ёш авлод саломатлигини муҳофаза қилиш мақсадида қуйидаги тавсияларга эътибор қаратиш лозим:

мобил телефонларини 7 ёшгача бўлган болаларга бериш мумкин эмас;

мобил телефонларингизни ётоқхоналарда сақлаш мумкин эмас;

мобил телефонлардан узоқ муддат гаплашиш мумкин эмас;

мобил телефонларни юрак атрофида олиб юрманг;

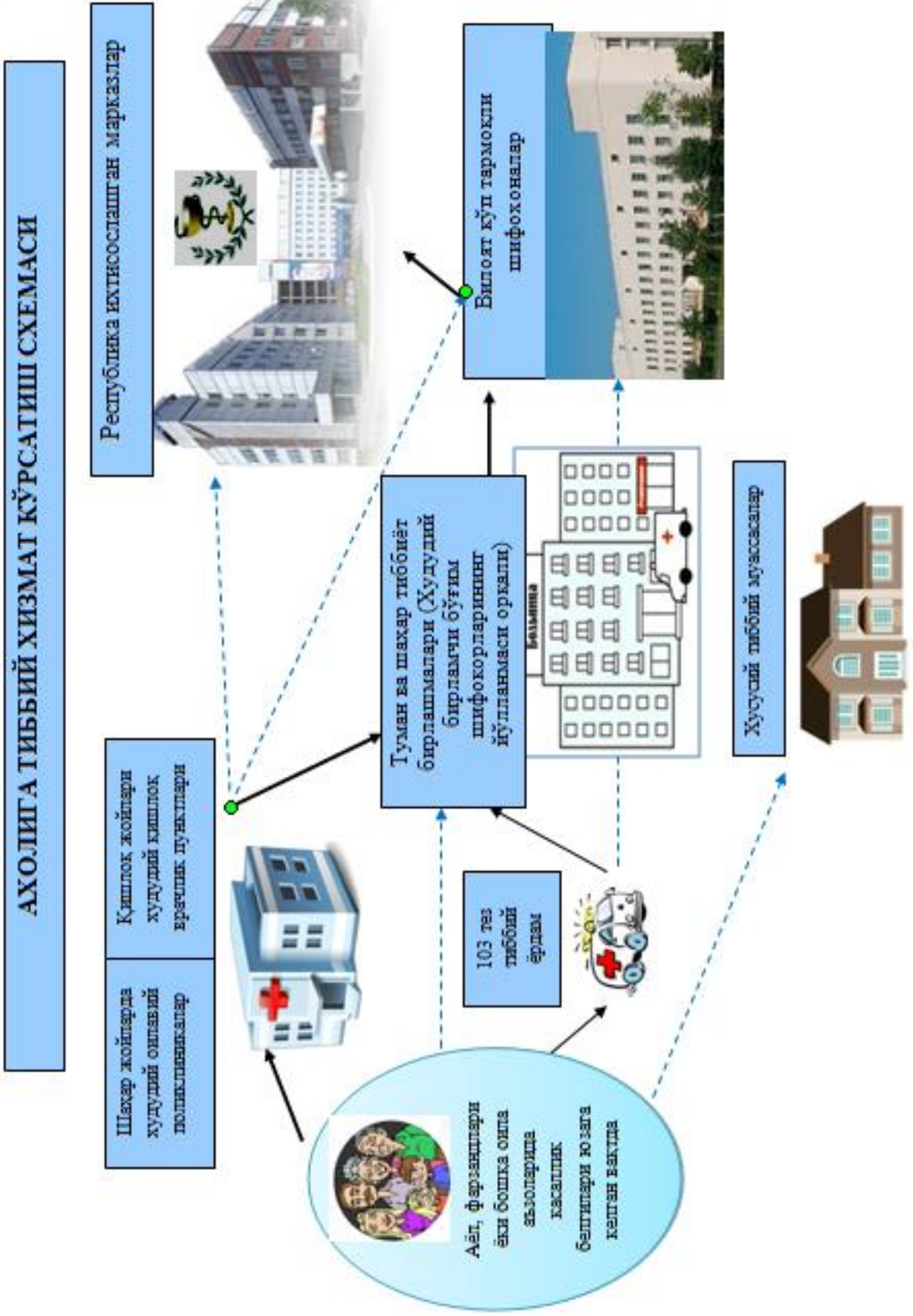
транспорт воситаларида мобил телефонлардан фойдаланманг;

мобил телефонларингиздан чиқаётган нурлар мия фаолияти, эшитиш, сезиш қобилятига салбий зарар етказди.

Соат сайин ривожланиб бораётган ахборот технологиялари даврида техник воситалардан оқилона ва тўғри фойдалансаккина ўз соғлиғимизга зарар етказмаган бўламиз.

Хулоса ўрнида, доно халқимизнинг “Оилалари мустаҳкам бўлган, равнақ топган мамлакат қудратли ва фаровон бўлади”, дейиши бежиз эмас, албатта. Ўзбек оиласи ўзининг болажонлиги, ота-она ва фарзандлар ўртасидаги муносабатларнинг самимийлиги, ор-номуснинг кучлилиги, ёшларга иззат, кексаларга ҳурмат каби фазилатлари билан алоҳида ажралиб туради. Оиланинг муҳим вазифаларидан яратувчанлик, бунёдкорлик, ишбилармонлик, фаровонлик ҳисобланади.

Агар оиланинг ижтимоий вазифаси ижобий бажарилса, яъни болада оилага, ота-онага, катталарга ҳурмат, ўзаро ёрдам каби хислатлар шаклланса, келажакда оила қургач, унинг ўзи ҳам фарзандларини худди шундай тарбиялашга интилади. Демак, янги оила, янги авлоднинг шаклланишида оиладаги ижтимоий муҳит, иқтисодий, демографик вазифаларнинг бажарилиши асосий омиллардан бўлиб ҳисобланади. Оила - ҳар биримизнинг ички имкониятларимизни намоён этувчи азиз гўша. Инсоннинг маънавияти ҳам, буюк тажрибалари ҳам аслида оилада қарор топади, сўнгра у ижтимоий аҳамият касб этади.



МУНДАРИЖА

Глоссарий	3
Сўз боши	4
Репродуктив саломатлик ва репродуктив ҳуқуқ масалалари	5
Соғлом турмуш тарзи – барқарор келажак гарови	13

Ш. Насриева
Ҳ. Абдуллаева

**СОҒЛОМ ОНА ВА БОЛА – МУСТАҲҚАМ ОИЛА АСОСИ
ВА БАРҚАРОР ЖАМИЯТ ПОЙДЕВОРИДИР**

Босишга 26.12.2016 йилда рухсат этилди.

Бичими 60x84¹/₁₆.

Ҳажми 1,25 босма табоқ.

Адади 50 нусха.

70-буюртма

«SIRIUS-MEDIA» МЧЖ босмахонасида чоп этилди.
Тошкент шаҳар, Яккасарой тумани, Бобур кўчаси, 4- уй.