

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA  
MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI  
O‘RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA‘LIMI MARKAZI**

**U.U. QODIROVA, R.T. TURSUNOVA, N.M. ODILOVA**

---

---

**XOTIN-QIZLARGA  
YO‘NALTIRILGAN  
TIBBIY-IJTIMOY YORDAM**

---

---

*Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma*

2-nashri

Toshkent — «ILM ZIYO» — 2016

UO'K: 61:396 (075)  
KBK 51.1 (5O')4ya722  
Q53

*Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi ilmiy-metodik  
birlashmalari faoliyatini muvofiqlashtiruvchi Kengash  
tomonidan nashrga tavsiya etilgan.*

Ushbu o'quv qo'llanma 7 bo'limdan iborat bo'lib, unda xotin-qizlarga yo'naltirilgan tibbiy-ijtimoiy yordam tushunchasi, maqsadi, vazifalari, ayollar salomatligining fiziologik va patologik xususiyatlari, reproduktiv salomatlik, oila va salomatlik, ayolning jamiyatda va oilada tutgan o'rni, mahallada xotin-qizlar salomatligini saqlash chora-tadbirlari, O'zbekiston Xotin-qizlar qo'mitasi faoliyati kabi mavzular o'z aksini topgan.

*Taqrizchilar:* **O.A. TOJIBOYEVA** — Toshkent ixtisoslashtirilgan xotin-qizlar kolleji direktori; **G.Y. NAZAROVA** — O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi Tibbiy ta'limni rivojlantirish markazi bosh mutaxassisi.

ISBN 978-9943-16-352-2

© U.U. Qodirova va boshq., 2012-y.  
© «ILM ZIYO» nashriyot uyi, 2012-y.  
© «ILM ZIYO» nashriyot uyi, 2016-y.

---

---

## KIRISH

O‘zbekiston Respublikasida xotin-qizlar manfaatlarini himoya qilish, ularni jamiyat va davlat boshqaruv ishlarida keng jalb etish, ularning ma’naviy kamoloti va rivojini ta’minlash davlatning ustuvor vazifalaridan hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A. Karimov ta’kidlaganidek: «Bugun biz qisqa muddat ichida tanlagan maqsadimiz yo‘lida ancha ishlar qilishga muvaffaq bo‘lganligimizdan qoniqibgina qolmaymiz. Hali yana uzoq vaqt mobaynida ustuvor bo‘lib qoladigan muammolarni aniq tasavvur etishni o‘rganish lozim».

Ustuvorlik kasb etayotgan muammolar ichida xotin-qizlarga yo‘naltirilgan ijtimoiy-tibbiy yordam asoslarini, uni yoshlar tafakkuriga singdirish, xotin-qizlar salomatligini preventiv muhofaza qilishning pedagogik asoslarini ilmiy tadqiq qilish masalalari alohida ahamiyatga ega. Onalik va bolalikni ijtimoiy muhofaza qilish, xotin-qizlar reproduktiv salomatligini yaxshilash, xotin-qizlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish kabi yo‘nalishlar, qizlarni sog‘lom turmush tarzi asosida jamiyat hayotiga, oilada mustaqil yashashga tayyorlash masalasi Prezident Qarorlari, Qonunlar va boshqa hujjatlarning negizini tashkil qiladi.

Mazkur masala mamlakatda mavjud Xotin-qizlar qo‘mitasi, «Kamolot» YIH, «Mahalla», «Sog‘lom avlod uchun» jamg‘armalari, «Qizil Yarim oy jamiyati», Respublika «Ma’naviyat va ma’rifat» markazi, «Oila» ilmiy-amaliy markazi, «Oydin hayot» sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish markazi va boshqa nodavlat notijorat tashkilotlari faoliyatining mazmunini tashkil etadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2009-yil 13-apreldagi «Ona va bola salomatligini muhofaza qilish, so‘g‘lom avlodni shakllantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida»gi PQ-1096-sonli va 2009-yil 1-iyuldagi «2009—2013-yillarda aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog‘lom farzand tug‘ilishi, ijtimoiy va ma’naviy barkamol avlodni voyaga yetkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PQ-1144-sonli qarorlari-

ning qabul qilinishi, O'zbekiston Respublikasining «Sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish», «Fuqarolar sog'lig'ini saqlash to'g'risida»gi qonunlarning qabul qilinishi, «Sog'lom avlod», «Ona va bola», «Ayollar yili», «Obod mahalla yili», «Barkamol avlod yili», «Mustahkam oila yili» davlat dasturlarining qabul qilinishi, oilaviy poliklinikalarning tashkil etilishi, aholiga ijtimoiy-tibbiy yordam ko'rsatishning tubdan o'zgarishi, aholi o'rtasida profilaktikaning kuchayishi, aholi ruhiy salomatligini muhofaza qilish va oila salomatligida ijtimoiy-tibbiy yordamga talab sezilganligi ijtimoiy-tibbiy xodimlarning aholi bilan yanada faolroq ishlashini talab etadi.

O'quv qo'llanmani yozishda «Akusherlik va ginekologiyada hamshiralik ishi», «Jamoada hamshiralik ishi», «Ginekologiya», «Mahallada qizlarning sog'lom turmush tarzi», «Reproduktiv salomatlik va kontratseptiv texnologiya», «Oila psixologiyasi» o'quv qo'llanmalari materiallaridan foydalanildi.

O'quv qo'llanma ijtimoiy-huquqiy xodimlar, ayollar va bolalarga ijtimoiy yordam tashkilotchilari, sog'lom turmush tarzi targ'ibotchilari uchun muhim qo'llanma bo'la oladi, degan umiddamiz.

O'quv qo'llanma birinchi marta nashr etilayotganligi uchun xato va kamchiliklardan xoli emas. Taklif va mulohazalar mamnuniyat bilan qabul qilinadi.

---

---

**1-bob. «XOTIN-QIZLARGA YO‘NALTIRILGAN  
TIBBIY-IJTIMOY YORDAM» FANINING  
MAQSADI VA VAZIFALARI**

O‘zbekiston Respublikasida xotin-qizlarning davlat va jamiyatdagi faolligini oshirish, qizlarni mustaqil hayotga tayyorlash, ularning salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarziga asoslanib, oilaga tayyorlash maqsadida «Xotin-qizlarga yo‘naltirilgan tibbiy-ijtimoiy yordam» fani ayollar va bolalarga tibbiy-ijtimoiy yordamni tashkil etish va sog‘lom turmush targ‘iboti uchun asos hisoblanadi, desak mubolag‘a bo‘lmaydi.

«Xotin-qizlarga yo‘naltirilgan tibbiy-ijtimoiy yordam» fani maqsadlari serqirra bo‘lib, ular:

- qizlarning milliy g‘oya, milliy mafkura va umumbashariy qadriyatlarga, demokratik tamoyillarga asoslangan dunyoqarashini shakllantirish;
- istiqlol g‘oyalariga cheksiz sadoqat, ona tuproqqa mehru-muhabbat, ozod va obod Vatan barpo etishdek ulug‘ va oliyjanob maqsadiga e‘tiqod kabi tushunchalar bilan tarbiyalash;
- milliy qadriyatlarimiz va ulug‘ mutafakkirlarimiz ma‘naviy merosidan, sharq falsafasidan foydalanishga erishish;
- mamlakatimizda kechayotgan yangiliklar, ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy islohotlarning mohiyatini anglab yetgan holda xotin-qizlarni tub o‘zgarish jarayonlarining faol ishtirokchisiga aylantirish, fuqarolik mas‘uliyati tafakkurini shakllantirish;
- sog‘lom turmush tarzi asosida mustaqil yashash ko‘nikmalarini xotin-qizlarda shakllantirish jarayonida o‘z salomatligiga hurmat va e‘tibor, farzandlar salomatligini saqlash va ularni jismoniy baquvvat qilib tarbiyalash, muntazam sihat-salomatlik faoliyati bilan shug‘ullanish tafakkurini singdirish;

- oila qadriyatlarini muqaddas deb anglash, oila institutiga cheksiz sadoqat va hurmat, oila a'zolarining vazifalari va mas'uliyat chegaralarini bilish, kundalik turmush vazifalariga tayyorlik, oila itiqbolini, demakki, mamlakat kelajagini to'g'ri anglay olish va belgilash, mahallani jamiyatning kichik bo'lagi sifatida qabul qilish;

- xotin-qizlarda vatanparvarlik tuyg'usi va milliy g'ururni shakllantirish, ajdodlarimiz merosiga hurmat, Vatanga sadoqat, istiqbolga fidoyilik tuyg'ularini tarkib toptirish, ma'naviy-ma'rifiy tarbiyaning yangi yo'llarini izlab topish, bozor iqtisodiyoti sharoitida o'zini o'zi boshqara oladigan va har qanday qiyinchiliklardan chiqishga yo'l topa oladigan shaxsni, bo'lajak onalarni tarbiyalash va hokazolarni o'z ichiga oladi.

«Xotin-qizlarga yo'naltirilgan tibbiy-ijtimoiy yordam» fani oldiga qo'yilgan vazifalar:

- o'quvchilarni xotin-qizlarga yo'naltirilgan tibbiy-ijtimoiy yordam tushunchalari bilan boyitish;

- ayollar salomatligining anatomik va fiziologik xususiyatlari, ayol hayotining turli davrlarida bo'ladigan o'zgarishlari haqida bilimlar singdirish bilan ularni o'z salomatligiga e'tiborli bo'lishga o'rgatish;

- reproduktiv salomatlik tushunchalari orqali aholi orasida reproduktiv madaniyatni yuksaltirish;

- oila jamiyatning asosiy bo'g'ini ekanligini hisobga olgan holda salomatlik haqidagi targ'ibotni oiladan boshlashlariga yo'naltirish;

- ayolning jamiyatda va oilada tutgan o'rnini belgilash, ularning huquq va erkinliklarini himoya qilishga ko'maklashishni o'rgatish;

- mahallada xotin-qizlar salomatligini saqlash chora-tadbirlari;

- O'zbekiston Xotin-qizlar qo'mitasi faoliyati bilan o'quvchilarni tanishtirish, kelajakda shu yo'nalish bo'yicha faoliyat yurita oladigan mutaxassislarni tayyorlash kabilardan iboratdir.



## NAZORAT SAVOLLARI

---

1. «Xotin-qizlarga yo‘naltirilgan tibbiy-ijtimoiy yordam» fani nimani o‘rgatadi?
2. Fanning asosiy maqsadlari nimalardan iborat?
3. «Xotin-qizlarga yo‘naltirilgan tibbiy-ijtimoiy yordam» fanining asosy vazifalarini bayon eting.
4. Xotin-qizlarga tibbiy-ijtimoiy yordam ko‘rsatishning dolzarb masalalariga nimalar kiradi?
5. O‘zbekistonda xotin-qizlarning huquqlari va ularni himoyalash haqida nimalarni bilasiz?

---

---

## 2-bob. AYOLLAR SALOMATLIGI XUSUSIYATLARI

### Ayol jinsiy a'zolari anatomiyasi

Ayol jinsiy a'zolari tashqi va ichki a'zolarga ajratiladi. Tashqi jinsiy a'zolar jinsiy his organi hisoblanadi, ichki jinsiy a'zolar homilani yetiltirish va bola tug'ish funksiyasini bajaradi.

Tashqi jinsiy a'zolar qov, katta va kichik jinsiy lablar, klitor, qin dahlizi, bartolin bezlar, uretradan iborat. Tashqi va ichki jinsiy a'zolari qizlik parda ajratib turadi.

*Qov* — teriosti yog' qatlami bo'lgan do'mboq soha bo'lib, qov burmalari bilan chegaralanadi. Qov tuk bilan qoplangan bo'lib, uning o'sishi va qalinligi tuxumdonlar va buyrakusti bezi faoliyati bilan bog'liq.

*Katta jinsiy lablar* — uzunasiga ketgan jinsiy yoriqni har ikki tomonidan chegaralab turadigan ikkita teri burmasidir. Oldidan qov terisiga tutashib, orqa tomondan torayib borib, pastga tushadi va o'rta chiziqqa birikib, orqa bitishma hosil qiladi.

Tashqi jinsiy lablar orasidagi teshik jinsiy yoriq deyiladi. Katta jinsiy lablar pastki qismida qin dahlizi katta bezlari — bartolin bezlar joylashgan. Sekret qin dahlizi va qin og'zini namlaydi, urug' suyuqligini suyultiradi, bu esa spermatozoidlarning harakatiga yordam beradi.

*Kichik jinsiy lablar* — uzunasiga joylashgan ikki juft teri burmalari bo'lib, katta jinsiy lablar ichida — uning asosida yotadi.

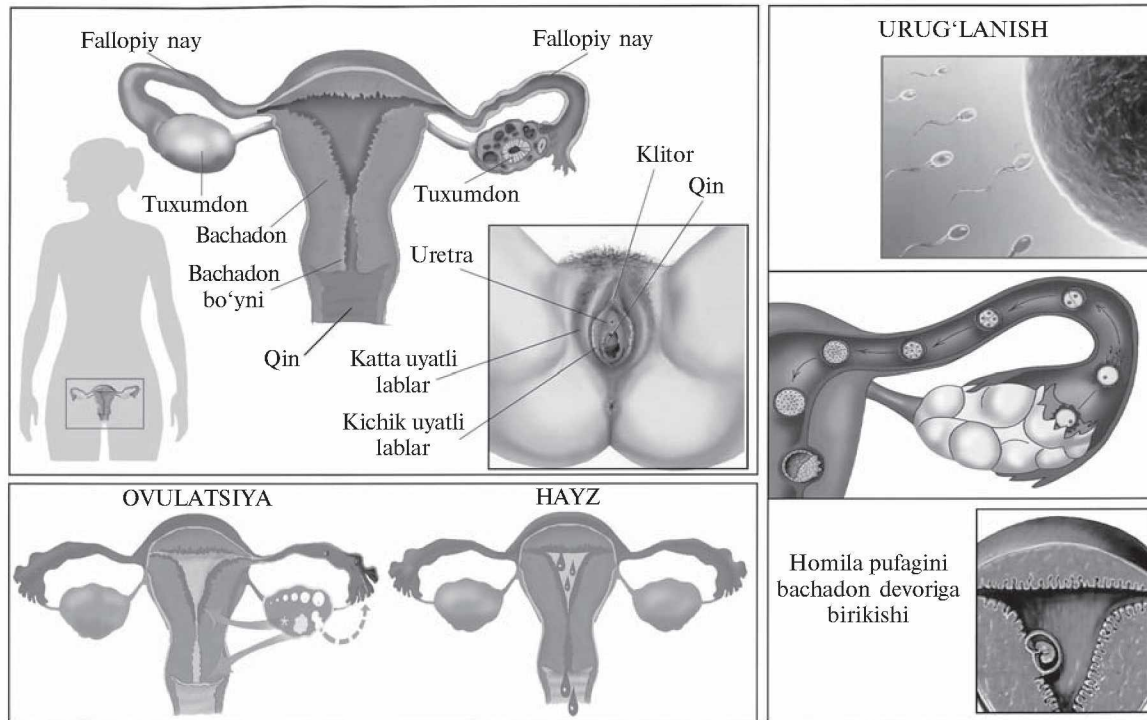
*Klitor* — ikkita g'ovaksimon tanadan iborat konussimon tuzilma. Klitor jinsiy sezish a'zosi hisoblanadi.

*Qin dahlizi* — old tomondan klitor, orqadan jinsiy lablar bitishmasi, yon tomondan kichik jinsiy lablar ichki yuzasi bilan chegaralangan boshliqdan iborat. Yuqoridan qin tomondan qizlik parda bilan chegaralangan.

*Qizlik parda* — biriktiruvchi to'qimadan iborat bo'lib, qizlarda qin kirish teshigini berkitib turadi.

Ichki jinsiy a'zolarga qin, bachadon, bachadon naylari, tuxumdonlar kiradi.





Ayolning reproduktiv a'zolari.

*Qin* — uzunligi 10 sm atrofida boʻlgan choʻziluvchan mushak — fibroz nay hisoblanadi. Bachadon boʻyni qinga chiqib, bachadon boʻyni atrofida gumbazsimon chuqurchalar hosil qiladi. Bular qin gumbazlari deyiladi.

*Bachadon* — toq kovak aʼzo boʻlib, kichik chanoqda siydik qopi bilan toʻgʻri ichak oʻrtasida joylashgan. Bachadon uzunligi 6—7,5 sm, shundan 2,5—3 sm boʻyniga toʻgʻri keladi. Tub sohasi kengligi 4—5,5 sm, devor qalinligi 1—2 sm. ni tashkil qiladi. Bachadon uch qismdan: tubi, tanasi va boʻynidan iborat. Bachadon devori asosiy uch qavatdan iborat: shilliq qavat — *endometriy*, muskul qavat — *miometriy*, seroz qavat — *perimetriy*.

*Bachadon naylari* — uzunligi 10—12 sm boʻlgan juft naysimon aʼzo. Bachadon nayi bachadon ichi qismi, toraygan qismi, kengaygan ampular qismlardan iborat. Ampular qismda koʻp shokilalar boʻlib, fimbriyalar deb ataladi.

*Tuxumdonlar* — ayolning bir juft jinsiy bezlari boʻlib, bodam shaklida, boʻyi 3,5—4 sm, eni 2—2,5, qalinligi 1—1,5 sm, vazni 6—8 gr. Qarilik davrida tuxumdonlar zichlashadi, kichrayadi, ularda yamoq toʻqima rivojlanadi. Tuxumdonlar funksiyasi — yetuklik davrining boshidan oxirigacha tuxumdonlarda tuxum hujayralar yetiladi, bu surʼat bilan takrorlanadigan jarayondir. Tuxumdon gormonlari ayol organizmiga xos belgilarining taraqqiy topishiga imkon beradi. Ayol gavda tuzilishi, modda almashinuvi xususiyatlari, sut bezlarining taraqqiy etishi, soch oʻsishi, balogʻatga yetish davrida jinsiy organlar tuxumdon gormonlarining taʼsirida rivojlanadi. Qiz balogʻatga yetgach, bu gormonlar organizmni homiladorlikka tayyorlaydigan jarayonlarda qatnashadi.

*Sut bezlari* — koʻkrak qafasining old devorida III—IV qovurgʻalar sohasida joylashgan murakkab anatomik aʼzo hisoblanadi. Bez tanasi old tarafdan boʻrtgan disk shaklida, gʻadirbudur boʻlib, yogʻ toʻqimasi bilan qoplangan. Sut bezlarining funksiyasi — tugʻuruqdan keyingi davrda sut ishlab chiqarish.

### **Ayollarda jinsiy yetilish (balogʻat) davridagi fiziologik xususiyatlar**

Jinsiy yetilish davri 10 yilni egallaydi. Qizlarda bu davr aksari 7 (8) yoshdan 17 (18) yoshgacha davom etadi. Bu davr mobaynida reproduktiv sistemaning yetilishidan tashqari, ayol organizmining jismoniy rivojlanishi tugallanadi (boʻy oʻsishi, gavda shakl-

lanishi, yogʻ va muskul toʻqimalarining ayol tipi boʻyicha taqsimlanishi). Jinsiy yetilishning fiziologik davri qatʻiy maʼlum ketma-ketlikda kechadi.

*Prepubertat davrda* (7—9 yosh) boʻy oʻsishi qayd qilinadi, ayol qomatining birinchi belgilari paydo boʻladi: sonlar toʻlishadi, ayol chanoq suyaklari shakllana boshlaydi, qinning shilliq qavati qalinlasha boshlaydi.

*Pubertat davrining* 1-fazasida (10—13 yosh) sut bezlari kattalashadi, qov jun bilan qoplanadi. Bu davr birinchi hayz — *menarxe* bilan tugallanadi (13 yosh) va boʻy choʻzilishi tugashiga toʻgʻri keladi. Pubertat davrining 2-fazasida (14—17 yosh) sut bezlari va jun oʻsishi rivojlanishi tugallanadi, oxirida qoʻltiqosti chuqurlarida jun oʻsishi tugallanadi (u 13 yoshda boshlanadi). Hayz sikli normallashadi (ikki fazali). Hayz sikli ayollar organizmi murakkab biologik jarayonning bir koʻrinishidir.

*Hayz (mensis)* deb, xotin-qizlar bachadonidan vaqt-vaqti bilan qon kelishiga aytiladi. Hayz balogʻatga yetish jarayonning dastlabki oylaridan (pubertat) boshlanadi. Birinchi hayz — *menarxe* 12—13 yoshda keladi. Qizlar 16—17 yoshlarida jinsiy jihatdan toʻla yetiladilar. Hayz koʻrish davriy ravishda maʼlum bir muddatda takrorlanib turadi va 3—6 kun davom etadi. Har hayz koʻrganda 50—100 ml qon yoʻqotiladi. Hayz qoni ishqoriy reaksiyali, qongʻir rangda, shilliq aralash boʻlib, unda ivish jarayoni sust boʻladi.

Qiz bolalar organizmida *menarxe* koʻrganda bir qator oʻzgarishlar yuz beradi. Qizning gavda shakli birmuncha dumaloqlashadi, ayollarga xos ikkilamchi jinsiy belgilar vujudga keladi, sut bezlari kattalashadi, qov ustidan jun paydo boʻladi, tashqi jinsiy aʼzolar toʻliq yetiladi.

Normal hayz sikli uch bosqichni oʻz ichiga oladi:

1. Gipotalamus — gipofiz — tuxumdondagi siklik oʻzgarishlar.

2. Organizmning gormonal bogʻliq aʼzolarining siklik oʻzgarishlari (bachadon, bachadon nayi, qin va sut bezlari).

3. Nerv, endokrin va boshqa sistemalardagi siklik oʻzgarishlar.

Hayz sikli davomida tuxumdondagi oʻzgarishlar uch fazali xarakterga ega boʻladi:

1. Follikular faza — tuxumdanda follikula yetilishi.

2. Ovulatsiya fazasi — follikulaning yorilishi.

3. Lyutein faza — sariq tana rivojlanishi.

Hayz sikli davomiyligi hayz boshlangan birinchi kundan keyingi hayzning birinchi kunigacha davom etadi va 25—30 kunni tashkil qiladi. 28 kunlik sikl juda normal hayz siklidir.

Follikula yetilish jarayoni hayz siklining birinchi yarmida sodir bo'ladi. Follikuladagi tuxum hujayra bo'linish hisobiga kattalashadi. Tuxumdonda bu vaqtda estrogen gormonlar ishlab chiqariladi. Ularning ta'sirida bachadon o'sishi va rivojlanishi, qin, tashqi jinsiy a'zolar, ikkilamchi jinsiy belgilar rivojlanishi, bachadon muskullari tonusi oshishi, sut bezlari rivojlanishi, bachadon shilliq pardasi proliferatsiyasi ro'y beradi. Ovulatsiya vaqtida yetilgan follikula yoriladi va undan yetuk tuxum hujayra chiqadi. Yaltiroq parda bilan o'ralgan tuxum hujayra follikular suyuqlik bilan birga qorin bo'shlig'iga, undan keyin esa bachadon nayiga tushadi. Bu jarayonlar hayz sikli o'rtalariga to'g'ri keladi.

Yorilgan follikula o'rnida yangi ichki bez — sariq tana hosil bo'ladi. Bu bez progesteron gormonini ishlab chiqaradi. Bu gormon ta'sirida organizm homiladorlikka tayyorlanadi, bachadonni qo'zg'aluvchanlik va qisqaruvchanlik faoliyatini susaytirib, sut bezlarini sut ishlab chiqarishga tayyorlaydi, bachadon naylarining peristaltikasini kuchaytirib, tuxum hujayraning bachadonga tushishiga yordam beradi.

Bachadondagi siklik o'zgarishlarni 4 fazaga ajratish mumkin:

1. Deskvamatsiya (hayz ko'rish).
2. Regeneratsiya (endometriyning tiklanishi).
3. Proliferatsiya (endometriy bezlarining o'sishi).
4. Sekretsia (progesteron hisobiga bezlar sekret ishlab chiqaradi).

Qiz bola 16—18 yoshga kelib jinsiy yetiladi, bunda organizm butunlay shakllanib, bo'yida bo'lishiga, homiladorlikni boshdan kechirishga, tug'ishga va chaqaloqni emizishga tayyor bo'ladi.

Jinsiy yetilish — ayol umrining o'zgaruvchan davri bo'lib, bu vaqtda qiz bola tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga va ichki omillarga o'ta sezgir bo'ladi. Jinsiy yetilish davrida ovqatlanish, o'qish va dam olish qat'iy rejim asosida amalga oshiriladi, uning jismi va ruhiyatiga og'irlik tushmasligi shart. 10—12 yoshdan qiz bolani jismoniy va ruhiy o'zgarishga tayyorlab, unga jinsiy rivojlanish haqida so'zlab berish lozim. Qiz bolaga birinchi hayz vaqtida nimalar qilish lozimligi tushuntiriladi. Hayz paytida jismoniy zo'riqishdan ehtiyotlab, qo'shimcha dam olish tavsiya etiladi. Bu kunlarda qiz bola maxsus gigiyenik salftikalarni qo'llaydi. Kuniga ikki marotaba poklanishi, dush qabul qilishi mumkin, lekin vanna qabul qilib bo'lmaydi.

Hayz vaqtida quyidagilarga ahamiyat berish zarur:

- tashqi jinsiy a'zolari gigiyenasi (tozaligi)ga rioya qilish va bakteriyalar tushishining oldini olish;
  - ketayotgan qonga ijobiy tomondan yondashish hamda lohas bo'lmaslik;
  - hayz qoni to'siqsiz chiqishini ta'minlash muhimligi;
  - tayyorlash: gigiyenik salftetkalar.
- E'tibor berilishi kerak bo'lgan holatlar:
- jinsiy a'zolar artilganda yuqoridan pastga qarab ohista artish kerak;
  - tanaga tegadigan qismini toza saqlash, ifloslanishiga yo'l qo'ymaslik, oraliqni yuvib turish;
  - iloji boricha qin tanponlaridan foydalanmaslik (infeksiyani oldini olish maqsadida).

### **Maktab yoshidagi va balog'atga yetish davridagi qiz bolalar gigiyenasi**

Bu yoshdagi qizlarning umumiy rivojlanishi uchun badantarbiyaning ahamiyati juda kattadir. Ular organizmini chiniqtirish zarur, chunki bu davrda bola organizmi turli infeksiyalarga juda sezgir bo'ladi.

Qizlar, odatda, 12—14 yoshda, ba'zan 14—15 yoshlarida birinchi marta hayz ko'radilar. Bunda umumiy madorsizlik, ish qobiliyatining vaqtincha pasayishi kuzatiladi. Shu davrda ularning sport bilan shug'ullanishi, sovuq suvda cho'milishi va boshqa og'ir jismoniy mashqlar qilishi man etiladi.

Hayz davrida shaxsiy gigiyena qoidalariga to'la va qat'iy rioya qilish lozim. Qiz bolalar jinsiy a'zolarini har kuni kamida ikki — uch marta qaynatilgan iliq suv bilan sovunlab, oldindan orqaga qarab yuvishlari lozim. Har galgi poklanishdan so'ng, tashqi jinsiy a'zolariga qo'yiladigan tagliklardan foydalaniladi. U kuniga 2—3 marta almashtirilishi kerak. Balog'atga yetgan qizlarda uyquning davomiyligi alohida ahamiyatga egadir. Qiz bolaning ruhiy ta-komillashuvi va narv sistemasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan funksional buzilishlarning normallashuvi uchun uning tungi uyqusi 8—9 soatdan kam bo'lmasligi lozim. Buning uchun erta yotish va erta turish yanada foydali hisoblanadi. Uyqu rejimida vaqt kam bo'lgan (dars ko'p berilgan, imtihon) yoki ta'tillar paytda ham rioya qilishi zarur.

Bundan tashqari, to'g'ri ovqatlanish ham muhimdir. Tarkibida oqsil, oson singiydigan uglevodlar, yog', tuz, temir va ko'p miqdorda darmondori bo'lgan ovqatlarni iste'mol qilish zarur. Ovqat tarkibida yangi sabzavotlar, mevalar, sut mahsulotlari, qora non hamda hayvon va o'simlik mahsulotlari ham bo'lishi kerak.

O'qish, mehnat qilish va dam olishni tartibga solish, sport bilan shug'ullanish, turli havaskorlik to'garaklarida qatnashish, ekskursiyalarga chiqish, madaniy hordiq chiqarish omillaridan to'la foydalanish qiz bolaning sog'lom o'sishi garovidir. Jismoniy jihatdan sog'lom bo'lish, yuqumli kasalliklarga olib keluvchi muhit ta'siridan saqlanish, kasallik boshlanishi bilan uning avj olishiga yo'l qo'ymay tezroq davolanish va organizmning har qanday infeksiyaga qarshi faol kurashishga tayyor bo'lishi uchun amal qilinadigan qoidalardan biri — shaxsiy gigiyenaga rioya qilishdir.

Qiz bolaning qanday kiyinishi ham katta ahamiyatga ega. Skelet suyaklarining to'g'ri taraqqiy qilishida oyoq kiyimlari va maktabdagi partalar ham alohida o'rin tutadi. Qiz bolaning jinsiy taraqqiyoti normal kechishini ta'minlash zarur. Uning jinsiy taraqqiyotida oila, bolalar muassasalari, maktab sharoitining ahamiyati kattadir.

Oiladagi totuvlik, o'zaro va bolalar orasidagi munosabatlar muhim ahamiyatga ega. Pubertat davrda vujudga kelib, keyin avj oladigan asabiy patologik holatlar qiz bola yashayotgan sharoitning ta'siridir. Pubertat davrda ko'pchilik qizlarda dismorfofobiya — o'zining tashqi ko'rinishidan qoniqmaslik, shu yoshga nisbatan oyoq-qo'llarning uzunligi, sonning yo'g'onligi, burun shakli, qorin devorida yog' qatlamining ko'pligi, boshqa holatlar kuzatiladi. Shu mavzuda qiz bola bilan oilada, maktabda suhbatlar o'tkazib turish lozim. Agar zararli muhit bo'lmasa, qiz bolada asta-sekin ayollarga xos belgilar paydo bo'la boshlaydi. Bu jarayonlarni qiz bola bilishi lozim.

Qiz bola balog'atga yeta borishi davomida unga vaqt-vaqti bilan jinsiy yaqinlik haqida to'g'ri tushincha berib borish, poklikni saqlash kerakligi, jinsiy aloqani erta boshlashning zararli oqibatlarini (jinsiy a'zoga zarar yetishi, yuqumli teri-tanosil kasalliklari va boshq.) haqida gapirib, zarur maslahatlar berish lozim. Buning uchun maslahat beruvchining o'zi bu suhbatdan yaxshi xabardor bo'lishi kerak.

Kuzatishlardan ma'lum bo'lishicha, ko'proq jinsiy a'zolar yallig'lanishida ro'y beradigan qichishish tufayli, tor, qalin, qo'pol chokli kiyimlar kiyilganda qizlarning jinsiy a'zolari qitiqlanadi,

yana, shuningdek, bolalar ko'rishini mumkin bo'lmagan kinolarni tomosha qilish, spirtli ichimliklar ichish jinsiy a'zolarining qo'zg'atishiga sabab bo'ladi.

Shunday hollarda ko'pchilik qizlar onanizm bilan shug'ullanadilar. Bundan voqif bo'lgan ota-onalar bolalarini urib-so'kadilar va qo'rqitadilar. Bu yo'l bilan tarbiya qilish juda xavfli bo'lib, o'smirning ruhiy va jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Noxush holatni yo'qotish uchun qiz bolani shu ahvolda tushishiga sabab bo'lgan omillarni yo'qotish kerak. Tarbiyaviy ishlar olib borish, qizlarga onanizmning zarari xususida batafsil ma'lumot berish, ba'zi mutaxassislarning ta'kidlashicha, hatto gipnozdan foydalanish lozim bo'ladi.

Qiz bolaning ruhiy va jismoniy tomondan sog'lom bo'lishini ta'minlash jamiyatimizning asosiy vazifalaridan biridir. Bo'lajak onalarning yuqumli kasalliklar bilan og'rishlari oldi olinishi, og'riq taqdirda ham kasallikning avj olib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak bo'ladi. Ayolning jismonan kuchli va ruhan sog'lom bo'lishi homiladorlik va tug'uruqning yaxshi kechishiga yordam beradi. Organizmning kuchsizlanishini oson yengadi. Demak, sog'lom avlodni o'stirishda gigiyenik omillar asosiy o'rin tutadi.

### **Hayz faoliyatining buzilishi**

Bolalik davridan jinsiy yetilish davrigacha, ayniqsa, jinsiy yetilish davrida jismoniy yetilish tezlashib, shaxsiy farqlanish keskin namoyon bo'ladi, ruhiy-ijtimoiy yetilish orqada qoladi. Bu nomutanosiblik oqibatida, har xil muammolar kelib chiqadi. Jinsiy yetilish davrida jinsiy a'zolar bosqichma-bosqich rivojlanib, fiziologik va ruhiy stresslar oqibatida hayz faoliyati buzilishi kuzatiladi. Kech hayz ko'rish ruhiy xususiyatlarga: uyat va xavotirlanish sezgilariga sabab bo'lib, bepushtlikka va keyinchalik esa homilador bo'lish qobiliyatining buzilishiga olib keladi.

Qizlarda 10 yoshdan boshlab, gonadotrop gormonlar va jinsiy gormonlar sekretsiyasi kuchayadi, reproduktiv tizim rivojlanib, 12 yoshdan hayz ko'ra boshlaydi. Shundan so'ng, hayzning davriyligi yuzaga keladi, lekin 5 yil davomida anovulator hayz va sariq tana yetishmasligi tufayli, hayz faoliyati buzilishlari kuzatilishi mumkin. Hayz davrida jinsiy va qorin bo'shlig'i a'zolarida kasalliklar bo'lmasa ham, qorinning pastki qismida kuchli hayz og'riqlari paydo bo'lishi mumkin.

Hayz faoliyatining buzilishi turlari:

- *amenoreya* — hayz koʻrmaslik;
- *opsomenoreya* — hayzning 35 kundan koʻproq vaqt oʻtkazib, ahyon-ahyonda kelishi;
- *polimenoreya* — hayzning uzoq davom etishi;
- *oligomenoreya* — hayzning qisqa boʻlishi;
- *dismenoreya* — ketayotgan qon miqdorining buzilishi;
- *algomenoreya* — ogʻriqli hayz kelishi;
- *gipermenoreya* — hayz vaqtida koʻp qon ketishi;
- *gipomenoreya* — hayz vaqtida kam qon ketishi.

*Hayz faoliyati buzilishida koʻriladigan chora-tadbirlar.* Jinsiy yetilish davrida ruhiy va jismoniy salomatlikning asosiy koʻrsatkichi hayzning boshlanishi, hayzning davriyligi va uning davomiyligi hisoblanadi.

Ayol yoshiga qarab, hayz faoliyatining holatini kuzatish muhimdir. Agarda hayz faoliyati buzilishi kuzatilsa, ota-onaga, oʻquv muassasa qoshidagi tibbiy punktga va shifokor-mutaxassisga murojaat qilish kerak.

Hayz jinsiy yetilish davrida ayolning fiziologik xususiyatlari boʻlib, ikkilamchi jinsiy belgilarning biri hisoblanadi. Hayzning davriyligi ayol hayotida ritmik oʻzgarishlarga sabab boʻlib, ruhiy va jismoniy oʻzgarishlarga olib keladi, bu esa baʼzi hollarda behollik va bezovtalik holatlarini keltirib chiqaradi.

Ayolning hayzga qanday munosabatda boʻlishi hayot tarziga katta taʼsir koʻrsatadi. Baʼzi ayollar hayzni fiziologik holat deb, salomatlik belgisi hisoblaydilar va unga ijobiy qaraydilar. Baʼzilari esa, hayzga kasallik yoki noxush vaziyatga qaragandek munosabatda boʻladilar. Shuning uchun ayol hayzni qanday anglashi, uning hayotida oʻz aksini topadi.

Azaldan birinchi hayz kelishi qiz bola uchun katta ahamiyat kasb etadi, chunki bu davrda ular ayollik hissini anglab yetishadi, oʻtish davrida bu tuygʻular bebaho hisoblanadi. Hayz davri paydo boʻlishi bilan qizlar oʻzini ayollar safiga qoʻshib, ayol jinsi rivojlanadi, fiziologik rivojlanish va ijtimoiy omillar tufayli hamda noturgʻun ruhiy holat turgʻun holatga oʻtadi, shaxsiyat shakllanib, onalik hissi rivojlanishi uygʻonadi va bu insonning ruhiyatini boyitadi.

Bundan kelib chiqadiki, hayzga ijobiy munosabatda boʻlish ayol jinsining shakllanishi va onalikning rivojlanishiga katta taʼsir koʻrsatadi.



## **Jinsiy yo‘l orqali yuqadigan kasalliklar (JYOYK)**

Jinsiy aloqa orqali yuqadigan yuqumli kasalliklarni JYOYK deyiladi. Bu kasalliklar haqida insonlar to‘liq ma’lumotga ega bo‘lmaganligi va ehtiyotsiz jinsiy aloqa tufayli butun dunyoda JYOYK kasalliklar keskin ko‘payib borayotir. Kasallik, asosan, yoshlar orasida uchrab, ayniqsa, tartibsiz jinsiy aloqa olib boradigan, ya’ni juftlarini tez-tez almashtiradiganlar orasida tarqalmoqda.

Hozirgi vaqtda ko‘p kasallanish an’anaviy JYOYK (venerik — zahm, so‘zak, trixomoniaz, yumshoq shankr, venerik limfagranulyoma) va «yangi»cha tur JYOYK oshishi kuzatilyapti.

JYOYI va JYOYKlarning ba’zi birlari insonlarga sezilmas darajada noqulaylik keltirishi mumkin, ba’zilari esa salbiy ta’sir ko‘rsatib, jiddiy tus oladi.

Har qanday infeksiya tufayli qin florasi buzilib, uning atrofidagi terining qo‘zg‘atuvchanligini oshirgan holda, virus inson immun tanqisligiga xavf kuchaytirib, OITVni yuqishiga va OITS kelib chiqishiga sabab bo‘lishi mumkin.

JYOJKlar nafaqat, ayollarda, balki qizlarda ham uchrashi mumkin. Jinsiy yetilish davrida qizlarda infeksiya faqat jinsiy yo‘l bilan emas, ba’zan maishiy yo‘l bilan ham yuqishi mumkin. Chunki qizlarda qin florasi neytral ishqoriy muhitdan kislotali muhitga o‘tish jarayonida bo‘ladi va bu infeksiyaning tez rivojlanishiga sharoit yaratadi.

*Ayollar va qizlarda eng ko‘p uchrashi mumkin bo‘lgan infeksiyalar.*

*1. Kandidoz.* Kandidoz — qin shilliq pardasi bachadon va bachadon ortiqlariga o‘tuvchi kasallik bo‘lib, achitqisimon zamburug‘larni ayol organizmiga ekzogen yo‘l bilan tushishi natijasida kelib chiqadi. Kandidozning xususiyati u jinsiy yo‘l bilangina yuqmasdan, balki antibiotik va steroid gormonlarini qabul qilgandan keyin asorat tarzida yuzaga kelishi mumkin. Shuningdek, kandidoz ichaklar disbakteriozi va qin disbakteriozi tufayli, qonda qand miqdori ko‘tarilganda yoki namlik yuqori bo‘lgan ishlarda, qandolat sanoatida ishlaydigan ayollarda yuzaga kelishi mumkin.

*Belgilari:* qindan suzmasimon yoqimsiz oq rangdagi hidli ajralmalar keladi, jinsiy a’zolar qizarib, qichishadi.

*Profilaktikasi:* shaxsiy gigiyenaga amal qilish, antibiotiklar bilan birga zamburug‘larga qarshi dorilarni ham qabul qilish, to‘g‘ri ovqatlanish zarur.

*2. So‘zak.* Gonokokk — hujayra ichida joylashadigan parazit bo‘lib, so‘zak kasalligini keltirib chiqaradi. Asosan, jinsiy yo‘l or-

qali yuqadi, ba'zida maishiy yo'l bilan, ya'ni kundalik ro'zg'or buyumlari sochiq va ichki kiyim orqali yuqishi ham mumkin.

*Belgilari:* qindan yoqimsiz hidli ajralmalar keladi, siyishda og'riq, hattoki jinsiy aloqadan keyin qon kelishi ham mumkin. Agarda so'zakni vaqtida davolamasa, og'ir asoratlarga olib keladi.

*Profilaktikasi:* jinsiy sheriklarni ko'paytirmaslik, yaqinlik vaqtida prezervativlardan foydalanish, muntazam ko'rikdan o'tib turish va kasallik aniqlanganda barvaqt davolanish lozim.

3. *Trixomoniaz.* Trixomonada — oddiy bir hujayrali mikroorganizm. Isbotlanishicha qindagi trixomonadalar, asosan, jinsiy aloqada yuqadi. Ayrim hollarda bu kasallik go'dak qizlarda uch-rab, ularga infeksiya tug'uruq paytida yoki oilada shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilinmaganda yuqishi mumkin.

*Belgilari:* bemorlarda kasallikning ilk belgilari sifatida ko'p miqdorda ko'piksimon sarg'ish tusdagi noxush hidli ajralmalar keladi. Bu ajralmalar jinsiy a'zolari yemirib og'riqlarga, qichishish va achishishga sabab bo'ladi. Qorin pastida va bel sohasida og'riq paydo bo'ladi.

*Profilaktika:* shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, sog'lom turmush tarzini kechirish kerak.

4. *Jinsiy a'zolar sili* — birlamchi o'choqdan (o'pka, limfa tugunlari) qon tomirlari orqali tarqaladigan kasallikdir. Ayollarda ko'pincha jinsiy a'zolaridan bachadon naylari, endometriy, tuxumdondlar va kamroq hollarda bachadon bo'yni, qin, vulva kasallanadi.

*Belgilari:* jinsiy a'zoldagi tuberkulyoz ko'p hollarda bachadon ortiqlarining yallig'lanishidagi yiringli mikroblar ko'rinishida kechadi. Kasallik qaysi darajada bo'lsa ham, ayolda umumiy behollik, ishtaha yo'qolishi, terlash, subfebril harorat va tez charchash kabi belgilar namoyon bo'ladi. Og'riqlar chegaralanmagan bo'lib, ko'proq qorinning pastki qismiga beradi. Hayz ko'rish sikli buziladi.

*Profilaktikasi:* shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, immunitetni oshirish, sog'lom turmush tarzi kechirish darkor.

5. *Xlamidioz* — bir qancha o'xshash infeksiyalar guruhi bo'lib, odamda va hayvonlarda uchrashi mumkin. *Chlamydia* bakteriyalari tufayli yuzaga kelgan kasalliklar — xlamidioz deb ataladi.

*Belgilari:* jinsiy a'zolar xlamidiozining asosiy belgisi tiniq oqish ajralmalar paydo bo'lishi hisoblanadi. Ba'zida qichishish va siydik chiqarishda noxush belgilar, uretra lablarining yopishib qolishi kuzatiladi. Xlamidioz yuqqandan so'ng, 2 haftadan keyin belgilari namoyon bo'ladi.

*Profilaktikasi:* shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, immunitetni oshirish, sog'lom turmush tarzi kechirish lozim.

6. *Gardenellyoz* yoki bakterial vaginoz ko'p uchraydigan infeksiyon kasallik hisoblanib, qinning disbakteriozi tufayli yuzaga keladi. Kasallik qo'zg'atuvchisi — *gardenerella vaginalis* bakteriyasi hisoblanadi.

*Profilaktikasi:* shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, immunitetni oshirish, sog'lom turmush tarzi kechirish.

7. *Gepatit B*. Jigar kasalligining jiddiy turi hisoblanib, qon orqali, jinsiy yo'l orqali yuqadi. Dunyo bo'yicha 300 mln.ga yaqin odamlar virus tashuvchilar bo'lib hisoblanadi. Eng yomon asorati — jigarning birlamchi raki hisoblanadi, bu esa Yer kurrasining ba'zi hududlarida, erkaklar orasida eng ko'p tarqalgan xavfli o'smalar qatoriga kiradi.

*Profilaktikasi:* virusli hepatit *B* ning oldini olish uchun — donorlar qonini sinchiklab tekshirish, asbob-anjomlar va idish-tovoqlarni sifatli zararsizlantirish zarur.

8. *Sitomegalovirus* — XX asrda topilgan virusli infeksiyon kasallik bo'lib, uni — sitomegalovirus (SMV) keltirib chiqaradi.

SMV — jinsiy yo'l bilan, qon orqali va ko'krak suti orqali yuqishi mumkin.

Homiladorlik davrida SMV homilaning nobud bo'lishiga yoki tug'ma SMV bilan tug'ilishiga olib keladi. SMV belgilari, tug'ma nuqsonlar bola tug'ilishi bilan darhol namoyon bo'ladi: bosh miyaning to'liq yetilmaganligi, miya shishi (gidrosefaliya), hepatit, sariqlik, jigar va taloqning kattalashuvi, zotiljam, yurak nuqsonlari.

SMV insonga ikki holatda xavf solishi mumkin:

- immuniteti pastlarga;
- homiladordik davrida onadan bolaga o'tib, nuqsonlar keltirib chiqarishi mumkin.

9. *Toksoplazmozni* infeksiyalarning murakkab bo'lmagan turi keltirib chiqargan holda, uy hayvonlari, ko'proq mushuk orqali yuqadi.

*Profilaktika:* shaxsiy gigiyena, sanitar ko'rigidan o'tgan go'sht mahsulotlarni iste'mol qilish, uy hayvonlarini muntazam tibbiy ko'rikdan o'tkazib turish lozim.

10. *Jinsiy a'zolar herpesi* — oddiy herpes virusi orqali yuzaga keladi. Asosan, jinsiy, oral, rektal yo'l orqali aloqa vaqtida yuqadi. Kasallik tashuvchi kishilarda kasallik belgilari sezilmaydi, lekin ko'proq kasallik belgilari namoyon bo'lgan insonlar uchun xavfli

hisoblanadilar. Bundan tashqari, homilaga onadan infeksiya o'tishi mumkin. Eng og'ir asoratlardan yangi tug'ilgan chaqaloqlar gerpesi kuzatiladi, buning natijasida turg'un nevrologik buzilishlar va hattoki, o'limga ham olib kelishi mumkin. Kasallik homiladorlikning oxirgi 3-oyida yuqishi ko'proq kuzatiladi va tug'ma gerpesga sabab bo'ladi.

*Profilaktikasi:* jinsiy aloqada prezervativlardan foydalanish zarur.

11. *OITS* (orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi). Odamda immun tanqisligi keltirib chiqaruvchi virus (OIV) qon orqali kasallikni keltirib chiqaradi. Asosan, jinsiy yo'l bilan yuqadi, ba'zi hollarda qon va qon o'rnini bosuvchi preparatlar quyish, vena ichiga dori yuborishda, steril bo'lmagan asboblardan ishlatilganda yuqishi ham mumkin. Bu kasallikning xususiyati — immunitet tanqisligi, ayniqsa, hujayralar immunitetini pasayishi hisobiga o'z klinik kechishi va evolutsiyasiga ega. OITS kasalligi dunyoda eng yomon 5 ta o'lim bilan yakunlanadigan kasalliklardan biri hisoblanib, juda ko'p insonlarning hayotiga tahdid soladi.

*Belgilari va kechishi.* Kasallik boshlanganda avval, tana harorati 37°C gacha ko'tariladi, ko'p terlash va jismoniy faoliyatini sustlashuvi kuzatiladi. Shu bilan birga, ich ketish, ozish, nafas yetishmasligi, terida yallig'lanish kasalliklari, sochni to'kilishi, limfa tugunlarini kattalashishi kuzatiladi. Og'iz bo'shlig'ida kandidoz yuzaga kelishi, qizilo'ngach va o'pkada yarachalar paydo bo'lishiga olib keladi.

*Profilaktikasi:* aholi va shaxslar orasida OITSni yuqish yo'llari, omillarning oldini olish bo'yicha targ'ibot ishlarini olib borish:

- OIV infeksiyasini donor qoni, a'zo va to'qimalar orqali yuqishining oldini olish uchun chora-tadbirlar o'tkazish;
- jinsiy sheriklarni kamaytirish, yaqinlikda prezervativlardan foydalanish;
- davolanishda inyeksiyasiz usullardan foydalanish, manikur va pedikur qilishda shaxsiy buyumlardan foydalanish, ishonchli stomatologik va ginekologik xizmatlardan foydalanish.

*JYOYK larda oldini olish chora-tadbirlari.*

JYOYK oldini olishning asosiy tamoyil noma'lum bo'lgan jinsiy sherik bilan yaqinlik qilmaslik hisoblanadi, bu JYOYK bir necha bor kamaytiradi.

Jinsiy aloqa vaqtida prezervativ qo'llash JYOYKning oldini olishda o'ta zarur hisoblanadi: infeksiya yuqishi, asosan, qin ajralmasi, sperma, qon orqali bo'lgani sababli uning o'tishidan saqlanish kerak.

Jinsiy a'zolar gerpesi og'iz va jinsiy yo'l orqali yuqishi mumkin. Jinsiy yo'llardan qon ketayotganda jinsiy aloqa qilmaslik lozim. Turli yoshdagilarda ham JYBYK yuqishi ehtimoli bo'lib, inson o'zining to'g'ri ko'ngilligiga ishonib, boshqalarga e'tiborsiz bo'lmasligi kerak. JYBYK haqida ma'lumotga ega bo'lib, kasallikning oldini olish chora-tadbirlarini bilish darkor.

### **Homiladorlik va onalik**

*Urug'lanish* — bu ayol tuxum hujayrasi bilan erkak urug'i spermatozoidning qo'shilishi, homiladorlik esa urug'langan tuxum hujayrani ayol organizmida rivojlanish holatidir.

Bachadonda homilaning rivojlanishi ikki davrdan iborat: embrional (kurtak) va fetal davr (homila).

Embrional davr urug'lanish lahzasidan boshlanib, 8 haftalik muddatgacha davom etadi. Bu davrda eng muhim bo'lgan a'zolarning kurtaklari va tizimlar paydo bo'ladi (asab, qon hosil qilish a'zolari, yurak-qon tomir, ovqat hazm qilish, siydik ajratish, endokrin va boshq.); gavda tuzilishi, bosh, yuz, qo'l-oyoqlar shakllanadi. Urug'langan tuxum hujayra (kurtak) sekin-asta odam qiyofasiga kiradi. Viruslar, rentgen nurlari, antimetabolitlar, alkogol, tamaki, simob, margimush va boshqa moddalar embrion rivojlanishi nuqsonlariga va hatto, ularni o'limga olib kelishi mumkin.

Fetal davr homiladorlikning 10-haftasidan boshlanib, homila tug'ilguniga qadar davom etadi. Bu davrda homila jadal o'sib rivojlanadi, to'qimalar differensiyalanadi, a'zolar va tizimlar rivojlanadi, yangi funksional tizimlar paydo bo'ladi. Ular homilani rivojlanishi va yashab ketishi uchun muhim omil hisoblanadi.

### **Homilador ayoldagi fiziologik o'zgarishlar**

*Homiladorlik davrida jinsiy a'zoldagi o'zgarishlar:* bachadon kattaligi, shakli, holati va og'irligi o'zgaradi.

*Ayol organizmida kuzatiladigan o'zgarishlar.*

M.N.S. o'zgarishlar, asosan, homiladorlik 1-yarmida ro'y beradi. Homilador ayol ta'sirchan bo'lib qoladi, hattoki depressiyaga ham tushib qolishi mumkin. Hid bilish, ta'm bilish va eshitish a'zolarida o'zgarishlar kuzatiladi.

*Nafas olish tizimi.* Homiladorlik oxirlarida bachadon tubi yuqoriga ko'tarilgan saridiafragmani ezib qo'yadi. Buning oqibatida ayol nafas olishi qiyinlashadi.

*Ovqat hazm qilish tizimi.* Homiladorlikning ilk oylarida ko'ngil aynishi va qusish kuzatiladi. To'xtovsiz qusish, ya'ni gestoz tufayli modda almashinuvi buziladi. Bachadon kattalashgani sari ichaklar peristaltikasi buziladi va bu qabziyat yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

*Siydik ajratish tizimi.* Homiladorlik oxirida, homila boshi pastga tushishi sababli qovuq eziladi va uni tez to'lib qolishiga olib keladi, peshob ajratishga xohish paydo bo'ladi.

#### Homilador ayoldagi ruhiy va ijtimoiy o'zgarishlar

Davr	O'zgarishlar	Belgilar
Homiladorlikning birinchi uch oyligida ayol organizmidagi o'zgarishlar	Homiladorlik jarayoni tufayli xavotirlanish	Ayolda ikkilanishlarga sabab bo'luvchi ilk holatlar uning organizmidagi o'zgarishlar bilan bog'liq bo'ladi. Kutilayotgan farzand uchun homiladorlik bo'lsa, «yana yanglish emasmikan» fikri, birinchi homilador bo'layotgan ayollarda esa «bu qanday jarayon», «men ona bo'lishga tayyormanmi» degan savollar uni qiynaydi.
	Psixoebotsional holatning o'zgarishi	Ayol emotsional tomondan qo'zg'aluvchan bo'lib qoladi. Kayfiyati tez o'zgaradi: bir tushkun, bir ko'tarinki holatda, homilador bo'lganidan xursand bo'ladi, ammo boshqa tarafdin qo'rquv, bezovtalanish bo'ladi. Homiladorlikning 1 yarmida ayol ruhiy beqarorlik holatida bo'ladi. Bu holat patologik holat emas, shuning uchun ayolga malham bo'lib, uni negativ emotsiyalardan xolos etib, ovutish kerak.
	Ishtaha va jinsiy maylning o'garishi	Ayol ishtahasi o'zgargani uchun, ba'zida keragidan ortiq ovqatlanadi, ba'zida esa, umuman ovqatlanmaydi. Jinsiy mayl ham o'zgarib turadi.

Homiladorlikning II trimestridagi emotsional o'zgarishlar	Eyforiya holati (Ko'tarinki kayfiyat holati)	Progesteron gormoni homiladorlikni saqlab qoluvchi gormon hisoblanib, ayolga xush kayfiyat va baxtiyorlik hisini beradi. Homila qimirlagan sari ayol ona bo'layotganini his etadi.
	O'zi bilan o'zi bo'lish va negativ holat	Faol kirishimli bo'lgan ayol, birdaniga o'zgarib, boshqalar bilan ishi bo'lmay qoladi, xoli bo'lishni istab qoladi. Ayol ko'proq o'ziga va o'sib-rivojlanayotgan bolaga e'tiborini qaratadi.
	O'ziga e'tiborli bo'lishga moyillik	O'zaro munosabatlarda inson o'zini o'ylashi (egoizm) tabiiy holat hisoblanadi, u berishdan ko'ra ko'proq olishni o'ylaydi. Homilador ayol ham inson, shuning uchun u avval o'zi ko'proq olishi kerak, chunki bola tug'ilgach, unga e'tibor ko'proq beriladi.
Homiladorlikning III trimestridagi emotsional o'zgarishlar	O'zi bilan o'zi bo'lib qolishning kuchayishi	Qorni kattalashgan sari ayol o'zini noqulay sezadi, tashqi ko'rinishidan bezovtalanadi, o'zini besonaqay his etadi, eriga yoqmay qolishidan qo'rqadi.
	Tug'uruqning taxminiy muddati	Tug'uruq muddati yaqinlashgan sari tug'uruqqa qiziqish ortadi, shu bilan birga, tug'uruq bilan bog'liq qo'rquv ham ortadi.

*Qon aylanish tizimi.* Homiladorlik tufayli, yangi platsentar qon aylanish doirasi yuzaga keladi va bu qon miqdori ko'payishiga sabab bo'ladi. Yurak urishi 12 haftaligidan 32 haftalikkacha ko'payadi, keyin esa sekin kamayadi. Arterial bosim va puls o'zgarishsiz bo'ladi.

### **Klimakterik davrda ayollarda kuzatiladigan holatlar**

*Klimakterik davr* — bu rivojlanish bosqichining bir qismi bo'lib, kritik davr hisoblanadi.

«Klimakterik davr nima» savoliga Akusher-ginekologlarning xalqaro federatsiyasi klinik davrga quyidagicha ta'rif beradi: «Klimakterik davr — bu shunday davrki, bunda tuxumdonlar faoliyati so'nib, yetuk jinsiy faoliyat holatidan to'liq so'ngunicha

bo'lgan davrdir. Bu davr boshlangandan to'xtagunicha o'rtacha 10 yil davom etadi». O'zbekistonda ayollar aholining 50,2 foizini tashkil etadi, ulardan 37 foizida klimakterik davr patologik kechadi.

Hayzning batamom to'xtashi — menopauza hisoblanadi. Menopauza deb, oxirgi hayzdan keyin, 1 yil davomida hayz kelmasligiga aytiladi. Turar joy va insonning millatidan qat'i nazar, klimaks o'rtacha 50 yoshlarda boshlanadi. O'zbekistonda o'rtacha 45—50 yoshda kuzatiladi. Klimakterik davr belgilari, asosan, asoratsiz kechadi. Lekin ba'zida ayolning somatik kasalliklari, jinsiy a'zo kasalliklari, jinsiy hayot faoliyatining buzilishi, gormonlardagi buzilishlar va nasliy omillar tufayli klimakterik davr patologik kechadi.

Klimakterik davr belgilarining xususiyatlari:

1. Hayz davri o'zgarishi. Me'yordagi hayzning buzilishi polimenoreya, funksional qon ketishlar, hayz kam bo'lishi.

2. Markaziy asab tizimida — qo'zg'aluvchanlik, yig'loqilik, birdan qizib ketish, ortiqcha terlash, bosh og'rishi, bo'g'ilish kabi belgilar.

3. Yurak-qon tomir tizimida — yurak o'ynashi, qon bosimining oshishi, qo'l-oyoqlar uvushishi va h.k.

4. Klimakterik davr yoshidagi ayollarda ruhiy o'zgarishlar-menopauza tufayli sevgining so'nishi, bolalaridan mamnun bo'lmaslik (ishlashi, turmush qurishi), turmush o'rtog'ining nafaqaga chiqishi tufayli kelib chiqadigan muammolar, ayollik go'zalligini yo'qotish, yaqin do'stlar va qarindoshlarning qazo qilishi, o'sma kasalliklari va turmush tarzi tufayli kelib chiqadigan kasalliklar bilan bog'liq xavotirlanishlar (qandli diabet, ateroskleroz, gipertoniya, giperlipidemiya), turmush o'rtog'i va bolalar bilan janjallashish va boshqa muammolar.

Ayollarga klimakterik davr haqida ma'lumot berish uning patologik o'tishi yoki asoratlarini o'z vaqtida oldini olishlariga, o'z salomatliklariga befarq bo'lmasliklariga katta ta'sir ko'rsatadi. Har bir ayol o'zining organizm xususiyatlarini bilmo'g'i va salomatligini o'ta qadrlamo'g'i lozim. Buning uchun hududiy tibbiyot muassasalarining oilaviy shifokorlari, hamshiralari, so'g'lom turmush tarzi targ'ibotchilari tomonidan turli suhbatlar, trening mashg'ulotlari, mutaxassislar bilan uchrashuvlar tashkil etilishi lozim.





## NAZORAT SAVOLLARI

---

1. Ayol jinsiy a'zolari tuzilishi haqida nimalarni bilasiz?
2. Ayol hayoti necha davrdan iborat?
3. Hayz va hayz sikli nima?
4. Qanday hayz buzilishi turlarini bilasiz?
5. Hayz vaqtida qizlarga maslahat bering.
6. Homiladorlik davri va uning fiziologiyasi haqida nimalarni bilasiz?
7. Homiladorlar uchun onalar maktabini tashkil eting.
8. Homiladorlikda ayol va uning oilasiga so'g'lom turmush tarzi targ'iboti rejasini tuzing.
9. Ayollar va qizlarda eng ko'p uchraydigan yallig'lanish kasalliklari turlari va uning oldini olish usullari haqida nimalarni bilasiz?
10. Klimakterik davr tushunchasi va shu yoshdagi ayollarga maslahatlaringiz.

---

---

### 3-bob. REPRODUKTIV SALOMATLIK

Reproduktiv salomatlik masalalari birinchi bor 1994-yil Qohirada bo'lib o'tgan Aholishunoslik va taraqqiyot xalqaro konferensiyasida ko'tarilgan edi. Ushbu konferensiyada reproduktiv salomatlik iborasiga to'laqonli tushuncha berildi.

Reproduktiv salomatlik — bu reproduktiv tizim va uning faoliyatiga bog'liq barcha masalalar borasida faqat kasallik va kamchiliklar yo'qligi bo'libgina qolmay, balki to'liq jismoniy, aqliy va ijtimoiy muvaffaqiyatlar holati hamdir.

Reproduktiv salomatlikni muhofaza qilishdagi o'n ikkita tamoyil quyidagilardan iborat:

- xavfsiz homiladorlik;
- bexatar tug'uruqlar;
- chilla davridagi malakali yordam;
- istalmagan homiladorlik va uning oldini olish;
- tug'uruqlar oralig'ini 3 yil va undan ortiq muddatga saqlash;
- zamonaviy kontratseptiv vositalar haqida aholiga keng ma'lumot berish;
- jinsiy yo'l orqali yuqadigan kasalliklarning oldini olish, tashxislash va davolash (OITS/OIVning oldini olish);
- bepushtlikning oldini olish;
- o'sma kasalliklari va o'smaoldi kasalliklarini oldini olish;
- ona suti bilan boqish targ'iboti;
- onalik va bolalikni muhofazasi;
- o'smirlar reproduktiv salomatligi va jinsiy tarbiyasi.

Sog'lom avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish bo'lajak ota-onalar uchun katta mas'uliyat yuklaydi. Bu masalani to'g'ri hal etish yoshlarimiz oldiga bir qator talablarni qo'yadi:

- oilaviy turmush qurishga tayyorlanayotgan yigit va qizlarimiz sog'lom bo'lishlari, jinsiy hayot gigiyenasi bo'yicha yetarli 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'urishimiz, ona sutining ahamiyatini keng targ'ib qilishimiz zarur.

### **Ayol reproduktiv salomatligi va huquqiy masalalar**

*Reproduktiv huquq* — bu barcha er-xotin juftliklar va alohida shaxslarning bolalar soni, ular orasidagi oraliq va tug'ilish vaqti haqida erkin hamda to'liq mas'uliyat hissi bilan qaror qabul qilishi hamda buning uchun shart bo'lgan ma'lumot va vositalarga ega bo'lishi borasidagi asosiy huquqlarni tan olish.

Ayollarning reproduktiv salomatligi erkaklarnikiga nisbatan xavf ostida turadi, chunki homiladorlik va tug'uruq ayol organizmida ro'y beradi. Masalan, istalmagan homiladorlik tufayli qilinadigan abort yoki tug'uruqda kelib chiqishi mumkin bo'lgan asoratlar ayolning reproduktiv salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayollar o'z xohishlariga ko'ra, profilaktik tekshiruvlardan o'tmaydilar, shu sababli, kasallikni tashxislash qiyin kechadi.

Ayollar sog'lig'ini muhofaza qilishning bugungi masalalari:

- reproduktiv salomatlik va huquqini himoyalash hamda bunga bog'liq muammolarni aniqlash;

- insonlarda o'zining sog'lig'ini saqlashda mas'uliyatli munosabatda bo'lish, sog'liqni bebaho boylik ekanligini anglash, sog'lom turmush tarzini kechirish, hayot faoliyatini ongli ravishda boshqarish, zararli odatlardan voz kechish, salomatlikka intilish, jismoniy va ruhiy rivojlanishning uyg'unligiga yo'naltirilgan hayotiy falsafani shakllantirish;

- onalik va bolalikni muhofaza qilish bo'yicha tadbirlar va loyihalarni amalga oshirish, ona va bola sog'lig'ini mustahkamlash, reproduktiv salomatlikni yaxshilash, tibbiy madaniyatni oshirish va oilada turmush tarzini sog'lomlashtirish hamda jismonan sog'lom va barkamol rivojlangan bolalar tug'lishini va tarbiyasini ta'minlash.

- onalik va bolalikni muhofaza qilishning kelajakda rivojlanishi;

- bolalar va tug'uruqda yordam ko'rsatish muassasalari integratsiyasi;

- bexatar onalikni ta'minlash ishlarini takomillashtirish, tug'ish yoshidagi ayollar sog'lig'ini mustahkamlash va saqlash.

- ayollar va bolalar birlamchi tibbiy va sanitariya yordamini yaxshilash;
- chaqaloqlarda tugʻma va irsiy nuqsonlarni erda aniqlash, bolalikdan nogiron boʻlib tugʻilishning oldini olish maqsadida «Ona va bola skrining» markazlarini tashkil etish;
- ayollar va bolalar sogʻligʻini tekshirish uchun maxsus tibbiy genetik markazlarni rivojlantirish;
- pediatriya xizmati sifatini oshirish va tizimini yaxshilash;
- respublikada gematologik yordam koʻrsatish xizmatini rivojlantirish.

Sogʻlom avlodni shakllantirish, ona va bola salomatligini mustahkamlash, reproduktiv salomatlikni shakllantirish, oilalarning tibbiy madaniyatini yuksaltirish boʻyicha Oʻzbekiston Respublikasining qonun hujjatlari, Respublika Prezidentining Farmonlari, hukumat qarorlari, davlat dasturlari qabul qilingan boʻlib, ularga:

1. «1991—1992-yillarda reproduktiv yoshdagi ayollarni sogʻlomlashtirishning shoshilinch choralari toʻgʻrisida»gi Qonun (1991-yil fevral).
2. 1993-yil may oyida «Sogʻlom avlod uchun» ordenining taʼsis etilishi.
3. Oʻzbekiston Respublikasining «Fuqarolar sogʻligʻini saqlash toʻgʻrisida»gi Qonuni (1996-yil 29-avgust).
4. 1998-yilning «Oila yili» deb eʼlon qilinishi.
5. Oila kodeksining qabul qilinishi (1998-yil 30-sentabr).
6. «Sogʻlom avlod davlat dasturi toʻgʻrisida» (2000-yil 15-fevral).
7. Vazirlar Mahkamasining 2002-yil 25-yanvardagi «Ayollar va oʻsib kelayotgan avlod sogʻligʻini mustahkamlashga doir qoʻshimcha chora-tadbirlar toʻgʻrisida»gi qarori.
8. Vazirlar Mahkamasining 2002-yil 5-iyuldagi «Oilada tibbiy madaniyatni oshirish, ayollarning sogʻligʻini mustahkamlash, sogʻlom avlod tugʻilishi va uni tarbiyalashning ustuvor yoʻnalishlarini amalga oshirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida» qarori.
9. Vazirlar Mahkamasining 2002-yil 24-oktabrdagi «Oʻzbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasini tuzish toʻgʻrisida»gi qarori.
10. Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 5-noyabrdagi «Nikohdan oʻtayotgan yoshlarni tibbiy koʻrikdan oʻtkazish toʻgʻrisida» 365-sonli qarori.

11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2004-yil 15-dekabrda «2005-yil — Sihat salomatlik yili» davlat dasturi to'g'risidagi Farmoni.

12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2006-yil 23-yanvardagi «Homiylar va shifokorlar yili» dasturi to'g'risidagi Farmoni.

13. O'zbekiston Respublikasining «Yod tanqisligi tufayli vujudga keladigan kasalliklarning profilaktikasi to'g'risida»gi Qonuni (2007-yil).

14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2009-yil 13-aprelda «Sog'lom avlodni shakllantirish, ona va bola salomatligini mustahkamlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi PQ-1096 Qarori.

15. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2009-yil 1-iyul «2009—2013-yillarda aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni voyaga yetkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora-tadbirlari dasturi to'g'risida»gi PQ-1144 sonli Qarori.

16. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2010-yil 27-yanvar «Barkamol avlod yili» davlat dasturi to'g'risida»gi Qarori.

### **So'g'lom nikohlar uchun qo'yiladigan talablar**

Respublikamizda yoshlarning turmush qurishi uchun «Oila kodeksi»ga asosan erkaklar uchun 18 yosh, ayollar uchun 17 yosh belgilangan. Dalillarga asoslangan 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. Avvalo, yigit va qizlarimiz turmush qurishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tishlari lozim.

Bu irsiy kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Irsiy kasalliklarni keltirib chiqaruvchi omillarga yaqin qarindosh-urug'lar o'rtasidagi nikohlar kiradi. Bunday oilalarda ko'pincha aqliy va jismoniy nuqsonlari bor bo'lgan bolalar tug'ilishi mumkin. Shuningdek, spirtli ichimliklar iste'mol qiladigan, tamaki chekuvchi va giyohvandlikka ruju qo'ygan oilalarda tug'ma nuqsonli va aqli zaif farzandlar dunyoga keladi.

Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 25-avgustdagi «Nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish Nizomi to'g'risida»gi 365-sonli qarori asosida nikohlanuvchi shaxslar FHDY bo'limiga

ariza berganlaridan so'ng ruhiy kasalliklar, giyohvandlik, sil kasalligi, jinsiy yo'l orqali yuqadigan kasalliklar va OITS kasalliklarini aniqlash uchun tekshiruvlardan o'tadilar.

Tekshiruvlar yashash joyidagi poliklinikalar tomonidan ikki hafta muddat ichida amalga oshiriladi. Tibbiy tekshiruvlar nikohlanuvchi shaxslar uchun bepul o'tkaziladi.

Erta yoshda homilador bo'lish, tug'ish jarayonida ona va bolaning sog'lig'iga xavf solishi mumkin. Ma'lumki, 16—17 yoshgacha qizlar to'lishib, bo'ylari o'sib qoladi, ammo bu hali ularning ona bo'lish uchun yetilganliklarini bildirmaydi.

Qizlar 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'ladilar. Erta turmush qurish ko'pincha farzandsizlikka, bolaning oy-kuni yetmay chala tug'ilishiga, homiladorlik asoratlariga olib kelishi mumkin.

Ayollar uchun farzand ko'rishning eng qulay davri 20—30 yosh oralig'i hisoblanadi. Yoshi o'tgan, ya'ni 35 va undan yuqori yoshda bo'lgan ayollardagi homiladorlik, nafaqat, ayolning salomatligi, balki tug'ilajak farzandlar uchun ham xavflidir, chunki ushbu yoshdagi ayollarda ichki a'zolarning kasalliklari (kamqonlik, endokrin, yurak-qon tomir kasalliklari, buyrak a'zolari va h.k) ko'p uchraydi. Bu esa, nafaqat, homiladorlik davrini, balki tug'uruq jarayonini ham asoratlaydi. Homiladorlik muddati to'qqiz oy davom etadi.

Homiladorlik davrida tibbiy kuzatuv olib boriladi. Tibbiy kuzatuvlar ayol va bo'lajak farzandini homiladorlik va undan keyingi davrda sog'-salomat bo'lishi uchun oila a'zolari o'z javobgarligini his qilishi kerak. Homiladorlik davrida ayollar quyidagi oziq-ovqatlarni iste'mol qilishi kerak: baliq, guruch, non, meva va sabzavotlar, sut-qatiq mahsulotlari, pishloq, go'sht, dukkakli mahsulotlar, tuxum, yongoq, don va makaron mahsulotlari.

Tug'uruqlar oralig'ini saqlash (kamida 3 yil) onaning salomatligini yaxshilab, sog'lom farzand tug'ilishini ta'minlaydi.

### **O'smirlar reproduktiv salomatligi**

Reproduktiv 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, shuningdek, tuyg'ularini aniqlashga va o'z xatti-harakatlarini baholashga ko'maklashadi.

Jinsiy ta'lim quyidagi asosiy funksiyalarni o'z ichiga oladi, deb hisoblaymiz:

- individum (shaxs)ni jismoniy, fiziologik va ruhiy o'zgarishlarga tayyorlash;
- qo'rquv hissini va o'z tanasi haqidagi noto'g'ri tasavvurlarni yengmoq;
- munosabatlar mohiyatini tushunishga, jinsiy munosabatlarga ishonch va ularni baholashga o'rganish;
- o'z-o'ziga ijobiy hurmat hissini rivojlantirish;
- jinsiy aloqalarning noxush oqibatlarini va uning oldini olish to'g'risida ma'lumot;
- mas'uliyatli yechimlarni tanlash va qabul qilishga o'rgatish;
- onalikka tayyorgarlik.

E'tirof etish kerakki, ba'zilar tana manzarasiga ilk bor duch kelganlarida xijolat tortish yoki kinoya hissini boshdan kechiradilar. Bu o'quvchilarda o'z tanalarini qanday idrok etishlari, turli madaniyat va dinlarning yalang'och tanaga nisbatan bo'lgan munosabatlari qanday degan suhbatlarga sababchi bo'ladi. Jinsiy tarbiyani shunday berish kerakki, o'smir o'z fikrlari va savollariga to'g'ri javob topa olsin. Bunda o'smir onasi va o'quv muassasasi tibbiyot xodimi yoki psixologi bilan suhbatlashishi lozim. Buning uchun o'smir va kattalar orasida to'siq bo'lmasligi kerak, ya'ni bu undagi jinsiy hayot to'g'risidagi fikrlarining noto'g'ri shakllanishini oldini oladi va normal jinsiy hayot tushunchasini shakllantiradi.

Bizning mentalitetimizga xos andishalilik ba'zida odobdan chiqib, ba'zi ota-onalarni o'z farzandlari bilan bu xususida gaplashishini qat'iy taqiqlab qo'yadi. Endilikda bu o'smir tashqi muhitdan o'z qiziqish va savollariga javob olishni istaydi. Oxir-oqibat bu o'smirlar fikrida yuqoridagi holat asorati sifatida normaldan og'ishgan yoki normal bo'lmagan tushunchalar rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Bu esa kelajakda oilaviy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun hozirgi kunda targ'ibot va tashviqot maqsadida turli mutaxassis suhbatlari, oila psixologiyasi, «Sog'lom turmush tarzi» fanlari o'smir yoshidagi o'quvchilar uchun reja asosida o'tilmoqda. Bu o'smirlarda salomatlik tushunchasi, reproductiv xulq va jinsiy tarbiyani rivojlantiradi.

## Shaxsiy gigiyena va reproduktiv salomatlik

*Gigiyena* — har bir insonning jismi, ust-boshi (turar joyi, oshxonasi, suv manbalari, hammomlari, hojatxonalari) va boshqalarni toza saqlashga qaratilgan tadbirlar majmuyidir. Gigiyena qoidalariga doimiy rioya qilib borish oilangizni turli kasalliklardan himoya qilishning eng yaxshi vositasi. Go'daklar va katta yoshdagi kishilarning ko'plab kasalliklarga va yomon oqibatlariga tushib qolishiga turli kasallik mikroblari bilan zararlangan ovqatni yeyish va iflos suvni iste'mol qilishlari sabab bo'ladi.

Gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik natijasida ich terlama, gepatit, vabo, qichima, gijja va boshqa yuqumli kasalliklarga duchor bo'lish mumkin. Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish va xonadonni doimo ozoda tutish kerak. Avvalambor, har bir insonda shaxsiy gigiyena ko'nikmalari shakllangan bo'lishi lozim.

Shaxsiy gigiyena qoidalariga nimalar kiradi? Bular, qo'l tozaligi, og'iz bo'shlig'i gigiyenasi, soch gigiyenasi, teri gigiyenasi, xonadon gigiyenasidir. Qo'llar quyidagi holatlarda top-toza qilib, sovuqlab yuvilishi lozim: ovqat pishirish oldidan, hayvonlarga qaralgandan so'ng, hojatxonadan chiqqandan so'ng, ko'chadan uyga qaytgandan so'ng, ovqatlanishdan oldin, har qanday yumushni bajargandan so'ng. Undan tashqari, tirnoqlarni har doim kalta qilib olib yurish lozim.

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi: tishni toza tutish, uni doimo turli xil pasta, kukunlar bilan tish cho'tkasi yordamida 2 marta yuvib turish, ya'ni ertalabki nonushta va kechqurungi ovqatlanishdan so'ng. Bu xildagi parvarish tish tomirlari va milklar mustahkamligining muhim vositasidir.

Sochni haftada bir marta yuvib turish zarur. Sochingizni holatiga qarab, soch terisini quruq, yog'li, normal bo'lishiga moslab sochga ishlatiladigan shampunlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Soch terisini oziqlantirish uchun soch terisiga kefir, qaymoq surtib, 30 daqiqadan so'ng yuvib tashlanadi. Bu sochlaringizga jilo berib, soch terisini oziqlantiradi.

Barchaga ma'lumki, bizni vujudimiz o'pka orqali nafas olishdan tashqari, teri orqali ham nafas oladi. Shuning uchun terini tozaligi katta ahamiyatga ega. Teri toza bo'lishi uchun imkoniyat darajasida har kuni dush qabul qilish lozim. Imkoni bo'lsa, haftada bir marta hammomda cho'milish kerak. Bu teridagi har xil bak-



teriya, mikroblarni tozalashga yordam beradi. Gigiyena qoidalariga farzandlaringizni yoshligidan o'rgatib boring. Odatda, bu oilada bolalikdan boshlanadi. Kishi umrining yarmisidan ko'proq qismini o'z uyida o'tkazadi. Bunda esa oila a'zolari quyidagilarga rioya etishlari zarur:

- alohida o'rin-ko'rpa tutilishi;
- yostiq va adyollar jildlangan bo'lishi, matras yoki ko'rpa-ko'rpachalar ustidan choyshab solinishi kerak;
- choyshab, yostiq va adyol jildlarini haftada bir marta almashtirish. Ularni yuvganda, agar xonadoningizda bemor bo'lsa, qo'shimcha zararsizlantirish tavsiya etiladi;
- matras, ko'rpa va ko'rpachalarni quyosh tik tushadigan joylarga osib quritish va shamollatish maqsadga muvofiqdir;
- xonalarni doimo ozoda tutish, buning uchun:
  - har kuni pol, deraza tokchalari, eshik tutqichlari, stol va stillarni ho'l latta bilan artib, gilam, palos va yumshoq mebellarni changso'rg'ich yordamida changdan tozalash;
  - kamida oyda bir marta deraza romlari, oyna, eshik, panellarni yuvish, gilam va paloslarni tashqariga olib chiqib qoqish;
  - deraza pardalarini har 3 oyda bir marta changini qoqib, tozalash lozim bo'ladi.

Oziq-ovqat mahsulotlarini har xil kasallik qo'zg'atuvchi mikroblar va gijjalarning tuxumi bilan hasharotlar, ayniqsa, pashsha va suvaraklar zararlaydi. Pashshalar, asosan, hojatxona, axlatxona, go'ngxona, molxona va kir o'ralarida ko'payib, yetilgach, uchib kelib ochiq qolgan oziq-ovqat mahsulotlariga qo'nib, ularni ifloslantiradi. Birgina axlat solinadigan quti yoki konteynerda 80 mingga yaqin pashsha rivojlanish davrini boshdan kechirishi, bir kunda esa 6 mingga yaqin pashsha yetilishi mumkin.

Birgina pashsha me'dasida 28 mln mikrob bo'lib, qorni, oyoqlari va qanotlarida 6 mln. ga yaqin har xil kasallik qo'zg'atuvchi mikroblarni, gijjalarning tuxumlarini tashiydi. Bu mikroorganizmlar odam tanasida bir necha kunlab yashash qobiliyatini saqlab qoladi. Pashshalar uchib yuqumli kasalliklarni 1,5 km masofagacha tarqatish xususiyatiga ega.

Hozirgi vaqtda vanna, chanoq, qo'l yuvish jo'mragi, oziq-ovqat tayyorlaydigan stollar, gaz plitasi, sovitgich, deraza tokchalari, eshik, oshxona idish-tovoqlarni yuvish uchun zamonaviy tozalash vositalaridan foydalanish zarur.

### **Temir tanqisligi anemiyasi va uni reproduktiv salomatlikka ta'siri**

Temir tanqisligi anemiyasi kamqonlikning keng tarqalgan turi bo'lib, u ko'p hollarda hayot uchun zarur bo'lgan element — temirning yetarli miqdorda qabul qilinmasligi natijasida yuzaga keladi. Iste'mol qilinayotgan oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida temir moddasining yetishmasligi hamda to'g'ri ovqatlanish asoslariga rioya qilmaslik organizmda temir tanqisligining yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Temir qizil qon tanachalari — eritrotsitlarning asosi bo'lgan gemoglobinning tashkiliy qismi hisoblanadi.

Gemoglobin hayot uchun zarur bo'lgan kislorodni o'pkadan olib, organizmning barcha to'qima va a'zolarga yetkazadi, moddalar almashinuvining eng oxirgi mahsuloti bo'lgan karbonad angidrid gazini o'ziga biriktirib, o'pkaga yetkazadi va uni o'pka orqali chiqib ketishini ta'minlaydi.

Kichik yoshdagi bolalarda, ularning juda tez o'sishi va rivojlanishi, homilador ayollarda homilaning rivojlanishi va o'sishi, tug'ish yoshidagi ayollarda hayz ko'rish sababli temirga bo'lgan ehtiyoj, boshqalarga nisbatan 3—6 marta yuqori bo'ladi. Shuning uchun tug'ish yoshidagi ayollar va bolalarda temir tanqisligining rivojlanishi ehtimoli yuqori bo'ladi.

Temir tanqisligi anemiyasining asoratlari quyidagilardan iborat:

- homilador ayolda bolaning nimjon, immuniteti past va anemiya holatida tug'ilishi;
- bolaning belgilangan muddatdan oldin, shuningdek, go'dakning kichik vazn bilan tug'ilishi;
- homila rivojlanishining susayishi, bola tashlash, bolaning o'lik tug'ilishi;
- tug'ish va tug'ishdan keyingi qon ketishlar oqibatida ayolning shaxsiy salomatligining og'irlashishi;
- bolalar va o'smirlarda — 2 yoshgacha bo'lgan bola miyasining rivojlanishiga tiklab bo'lmas darajada salbiy ta'sir ko'rsatishi;
- yuqumli kasalliklarga beriluvchanlikning ortishi, kasalliklarning og'ir kechishi va ularning surunkali tus olishi;
- bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishining sog'lom tengdoshlariga qaraganda ortda qolishi, ma'lumotlarni qabul qilish qobiliyatining susayishi, maktabda o'zlashtirishning pastligi.

Bolalarda temir tanqisligi anemiyasi holatida kislorod yetishmasligidan bosh miya aziyat chekadi, bu atrof-muhitga qiziqishning susayishi bilan namoyon bo'ladi. Bunday bolalarning uy vazifalarini bajarishda diqqat-e'tiborli bo'lishga kuchlari yetmaydi. Anglash jarayoni ham sustlashadi.

Quyidagi belgilar kuzatilsa, shifokorga murojaat etish zarur:

- kesak, loy, bor, ko'mir, qog'oz, xom xamir, shama, qattiq makaron, pishmagan guruch yeyish kabi istaklarning paydo bo'lishi;
- kerosin, bo'yoq, aseton, lok, mazut, zax kabilarning isini hidlash;
- tirnoqning mo'rt, g'adir-budur bo'lib qolishi, qavatlarga ajralishi, uning ustida bo'ylama va ko'ndalang chiziqlarning paydo bo'lishi;
- quyiq luqmani yuta olmaslik holati, shu bois kamqonlikka chalingan bemorlar har luqmani suyuqlik yordamida yutishlari;
- yuzning oqarishi, lab hamda pastki qovoqning ichki yuzasining rangsizlanishi;
- umumiy behollik, ish qobiliyatining pasayishi, uyquchanlik;
- ozgina jismoniy harakat ham hansirashni yuzaga keltirishi;
- xotira va diqqatning yomonlashishi;
- mehnat faoliyatining susayishi va doimiy quvvatsizlik;
- boshning aylanishi va charchash.

Temir tanqisligi anemiyasini oldini olish, uni davolashdan ko'ra yengildir. Uning oldini olish uch yo'nalishda olib boriladi:

1. *Saplementatsiya*. Profilaktikaning bu usulida shifokor nazorati ostida tug'ish yoshidagi ayollar, homilador ayollar, 2 yoshgacha bo'lgan bolalar, o'smir qizlarga 2 yil davomida haftasiga 1 marta temir va folat kislotasi tabletka hamda siroplari profilaktik dozada beriladi. Bu temir tanqisligi anemiyasining oldini olishda tezkor usul hisoblanadi.

2. *Fortifikatsiya*. Keng aholi qatlami orasida temir tanqisligi anemiyasi va folat kislotasining yetishmovchiligining oldini olish maqsadida 1-nav un temir, sink, folat kislotasi va «B» guruh vitaminlar bilan boyitilmoqda. Temir va vitaminlar bilan boyitilgan undan tayyorlangan mahsulotlarni muntazam iste'mol qilish temir tanqisligi anemiyasini oldini olishning eng arzon va oson usulidir. Faqat boyitilgan undan tayyorlangan taom va mahsulotlarni har kuni iste'mol qilish kattalar va o'smirlarning temirga bo'lgan ehtiyojini qondirishga yordam beradi. Bug'doy unini boyitish mahsuloti qilib olinishiga sabab, unni aholining barcha qatlami

iste'mol qiladi va uni barcha xarid qiladi. Boyitish unning rangini, mazasini va hidini o'zgartirmaydi. Unning sifati taom tayyorlash davomida odatdagiday qoladi.

3. *Sog'lom ovqatlanish* — temir tanqisligi anemiyasining oldini olishda ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Temirga boy oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish zarur. Bularga go'sht va go'sht mahsulotlari, baliq va parranda go'shti qimmatli oqsil va oson so'riladigan temirning manbayi hisoblanadi. Loviya, no'xat, mosh kabi dukkakkilar temir va oqsil saqlovchi o'simlik mahsulotlari hisoblanadi. Bu mahsulotlar go'sht o'rnini bosuvchi mahsulotlardir, desa mubolag'a bo'lmaydi.

Agar go'sht va baliq bo'lmasa, loviya, mosh va no'xat kabi dukkakkilardan tayyorlangan taomlarni iste'mol qilish zarur. Meva sharbatlari, sabzavot va ko'katlar hamda ulardan tayyorlangan salatlar yoki qatiq, kefir, ayron bilan birga iste'mol qilish temirning so'rilishini kuchaytiradi. Choy, qahva va kakaodagi tanin moddasi esa, aksincha temirning so'rilishini 40—100 % gacha kamaytiradi. Shuning uchun ovqatlanish jarayonida choy ichmaslik kerak, choy o'rniga meva sharbatlari yoki qaynatilgan suv iste'mol qilish zarur bo'ladi. Bolalarda temir tanqisligi anemiya-sini oldini olishning eng samarali usuli ko'krak bilan emizish amaliyotiga rioya etish hamda 6 oylikdan keyin bolani asta-sekin, ko'krak sutidan ajratmagan holda qo'shimcha ovqatlantirishga o'rgatishdir. Bolani 24 oylik bo'lgunga qadar ko'krakdan ajratish mumkin emas. Bola 3 yoshga yetgunga qadar choy bermang, tao-miga shakar yoki tuz qo'shish mumkin emas.

### **Yod tanqislik kasalliklari va reproduktiv salomatlik**

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, yod tanqisligi natijasida yuzaga keladigan kasalliklar, eng ko'p uchraydigan kasalliklar qatoriga kiradi. Bizning mamlakatimizda yod tanqisligi kuzatilmaydigan hududlar deyarli qolmadi. 60 foizga yaqin aholi yod tanqisligidan aziyat chekmoqda, 70 foizga yaqin bolalar o'zlarida yod tanqisligini his etishmoqda.

Yod — inson salomatligi uchun suv va havodek zarur mikroelement hisoblanadi. U qalqonsimon bez tomonidan ishlab chiqariladigan gormonlarning asosini tashkil etadi. Bu gormonlar organizmning o'sishi, rivojlanishi hamda tanadagi barcha a'zolarining faoliyati uchun muhimdir.

Yod tanada hosil bo'lmaydi. U, asosan, oziq-ovqat mahsulotlari orqali qabul qilinadi. Lekin bizning tuproq va suvimizda, unda yetishtirilayotgan meva-sabzavot, don va go'sht mahsulotlarida yod miqdori juda kam bo'lib, insonning kundalik ehtiyojini qondira olmaydi. Uni yetarli miqdorda qabul qilinmasligi oqibatida, yod tanqisligi holatlari yuzaga keladi. Yod tanqisligi qaysi yoshda kuzatilgan bo'lsa, o'sha yoshdagi o'sish va rivojlanish jarayoniga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Shuning uchun odamning yoshi qancha kichik bo'lsa, yod tanqisligi shunchalik katta xavf soladi. Odam uchun yodning uch manbasi mavjud: yer, havo va suv. Tabiatda yod juda ham notekis tarqalgan.

Odamga yod juda kam miqdorda zarur. Kuniga atigi 100—200 mkg (1mkg — bu grammning milliondan bir ulushi). Biroq bu hayot faoliyati uchun suv va havodek zarur elementdir. Butun hayot davomida odam atigi 3—5 gramm yod qabul qiladi.

Bolalarning sog'lom rivojlanishi va kattalarning faoliyati uchun olimlar tomonidan yodning iste'mol qilish me'yori quyidagicha:

- 120 mkg — 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan o'quvchilar uchun;
- 150 mkg — 12 yoshdan kattalar uchun;
- 200 mkg — homilador va emizikli ayollar uchun.

O'sish va rivojlanish hisobiga homilador ayol, bola va o's-mirlarda, yodga bo'lgan ehtiyoj boshqalarga nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Aynan ularda yod tanqisligi holatlari ko'proq kuzatilishi va turli xil asoratlar qoldirishi bilan xavflidir.

Yod tanqisligi kasalliklari hamma uchun ma'lum bo'lgan buqoqdan tortib, jismoniy va aqliy rivojlanishlardan orqada qolish va reproduktiv salomatlikning buzilishigacha bo'lgan keng qamrovli kasalliklarni o'z ichiga oladi. Homilador ayollarda yod tanqisligi homilaning tushishiga, bolani o'lik hamda aqlan zaif va boshqa nuqsonlar bilan tug'ilishiga olib keladi. Yod tanqisligi mavjud onalardan tug'ilgan bolalarda aqliy va jismoniy rivojlanishdan orqada qolish holatlari, qalqonsimon bezning tug'ma yetishmovchiliklari va *kretinizm* kasalligi kuzatilishi mumkin.

*Kretinizm* — yodning juda og'ir darajadagi surunkali yetishmovchiligi bilan bog'liq bo'lgan tug'ma kasallik bo'lib, u pakanalik, g'ilyalik, karlik kabi jismoniy nuqsonlar va aqliy yetishmovchilik bilan namoyon bo'ladi. Yod tanqisligi yosh bolalarda ruhiy va jismoniy rivojlanishdan orqada qolish, o'sishning sekinlashishi, turli kasalliklarga moyillik, harakatning buzilishi, atrofga nisbatan

loqaydlik, injiqlik, jahldorlik, yig'loqilik, yig'laganda past va dag'al tovush chiqarish, ko'krak so'rish jarayonining sustligi, yurak xastaligi, tana suyaklarining mo'rtlanish holatlari bilan namoyon bo'ladi.

Yod tanqisligi kuzatilayotgan bolalarda, ruhiy va jismoniy rivojlanishning ortda qolishi, bo'yning sekin o'sishi, ma'lumotlar qabul qilishning qiyinlashishi, xotira va fikrlash jarayonining yomonlashishi bilan namoyon bo'ladi. Bunday bola va o'smirlarning umumiy anglash faoliyati, darslarni o'zlashtirishga bo'lgan qarashlari va intilishlari susayadi. Shu tarzda yod tanqisligi o'smirlarda kasb egallash layoqatiga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yod tanqisligi oqibatida jinsiy rivojlanish ham susayadi. O'z vaqtida yod tanqisligining oldi olinmasa, keyinchalik farzandli bo'lishda muammolar keltirib chiqarishi mumkin. Jiddiy asoratlarga olib keluvchi yod tanqisligi holatlarining oldini olish mumkin. Buning uchun, muntazam yodlangan osh tuzini iste'mol qilish zarur.

Tuz — bu doimiy va ommaviy iste'mol qilinadigan mahsulotdir. Yodni tuzga qo'shganda tuzning mazasi, rangi, hidi o'zgarmaydi. Tibbiy olimlarning xulosalariga ko'ra, bir sutka davomida 5 gr (bir choy qoshiq) tuz (bunga tayyor mahsulotlar, non, kolbasa va boshqa mahsulotlardagi tuz miqdori ham kirib ketadi), katta yoshdagi odamlar uchun yetarlidir. Yodlangan osh tuzi (ko'p hollarda 1 kg) sellofan paketlarga qadoqlangan holda sotiladi. Xarid qilinayotganda uning chiqarilish va saqlanish muddatiga ahamiyat berish lozim. Yod uchuvchanlik xususiyatiga ega.

Yodlangan osh tuzining yodi uchib ketmasligi uchun uni usti yopiq idishlarda, issiqlik manbalaridan uzoqroq joyda saqlash lozim.

### **OIV infeksiyasi va reproduktiv salomatlik**

Odam immuntanqislik virusi (OIV) kasalligi butun dunyoni qora bulut singari egallayotir. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra, 2008-yilning 1-yanvariga qadar, dunyoda 33,2 million kishi OIV kasalligining virusi bilan yashamoqda. Bu dahshatli ofatdan har yili 3 millionga yaqin odam vafot etyapti. Shundan, bolalar 600—700 mingni tashkil etadi.

Kasallikning bunchalik tez ko'payib ketishiga sabab nima, degan savolga quyidagicha javob berish mumkin:

- *birinchidan*, kasallikni keltirib chiqaruvchi virusga ta'sir etib, uni inson organizmidan tozalaydigan dori vositalari hanuzgacha

topilgani yo‘q. Demak, odam to umrining oxirigacha kasallik manbayi bo‘lib qoladi;

- *ikkinchidan*, kasallikning oldini olishga qodir bo‘lgan vaksina ishlab chiqilmagan;

- *uchinchidan*, virusning yuqish xavfi yuqori bo‘lgan sharmhayoni unutgan, ya‘ni giyohvandlar, betartib jinsiy hayot kechiruvchi shaxslarning jamiyatda borligi;

- *to‘rtinchidan*, aholining, ayniqsa, yoshlarning OIV infeksiyasi bo‘yicha bilim saviyasining pastligi.

OIV va OITSning bir-biridan farqi nimada? OIV infeksiyasi — inson organizmida virusning borligi, ammo kasallik alomatlari hali namoyon bo‘lmagan davr. Bunday inson virus tashuvchi hisoblanadi. OITS — kasallikning so‘nggi bosqichi. Bu davrda inson organizmi har qanday kasallikka bardosh berish xususiyatini yo‘qotadi.

Kasallikning boshlanish davri: virus organizmga tushgandan so‘ng uzoq vaqt — 3 oydan 10 yilgacha va undan ham ko‘proq davrgacha yashagani sababli, uni ko‘p odamlarga yuqtirishi mumkin. Xastalik OIV holatidan OITS holatiga o‘tishi muqarrar. Sababi bu davrda immun tizimi faoliyati buzilishi natijasida organizmning turli mikroblarga qarshi kurashish xususiyati butunlay kamayib, yo‘qolib ketadi. Natijada, duch kelgan mikroblar turli kasalliklarni paydo qilishi mumkin. Bemorning kasallikdan tuzalishi qiyin bo‘ladi va oxir-oqibat o‘lim bilan yakunlanadi.

Kasallik virusi odamga qondan, erkaklarning shahvatidan, ayollar jinsiy ajralmalaridan, kasallangan onadan bolaga o‘tish yo‘li bilan yuqadi.

Kasallik, asosan, quyidagi holatlarda yuqadi:

- virus bilan zararlangan qon va qon tarkibiy qismlari quyilganda;
- giyohvand moddani qon tomirlariga yuborayotganida umumiy shpris va ignadan foydalanilganda;

- kasallangan shaxs bilan jinsiy aloqada bo‘lganda;

- kasallangan onadan homiladorlik davrida homilaga, tug‘uruq jarayonida hamda ko‘krak suti bilan emizganda go‘dakka yuqib qolishi mumkin.

Virus quyidagi holatlarda yuqmaydi:

- qo‘l berib so‘rashganda, o‘pishganda, quchoqlashib ko‘rishganda;

- havo tomchi yo‘li bilan (yo‘talganda, aksirganda);

- umumiy-maishiy buyumlardan foydalanganda;

- kasalxonaga bemorni ko'rgani borganda;
- qon so'ruvchi hasharotlar chaqqanida;
- umumiy hojatxonadan foydalanganda;
- oziq-ovqat va umumiy idish-tovoqdan foydalanganda;
- suv havzasi, hammom, vannalardan birgalikda foydalanilganda;
- ichki va ustki kiyim orqali.

### **Onalikka tayyorlash. Ota-ona bo'lishga tayyorlashga yo'naltirilgan tarbiyaviy dastur**

Er-xotin o'rtasidagi munosabatlar homiladorlik davrida yan-gicha tus oladi, ya'ni munosabatlarning yangi xili — ota bo'lish hissi paydo bo'ladi. Onalik va otalik tuyg'ularini anglab yetish va ularni muhokama qilish kerak. Homiladorlik davrida, nafaqat, ayol, balki uning eri, oila a'zolari ham ijtimoiy holat o'zgarganligini his etadilar. Homilador ayol, oila va jamiyat — bola tug'ilishini kutishadi. Ota va ona yangi hayotga kelayotgan bola uchun hamma sharoitni yaratishlari kerak.

Nafaqat, irsiyat, balki genetik dasturni amalga oshirish uchun kerak bo'ladigan sharoit yangi paydo bo'lgan organizmga ta'sir ko'rsatadi. Bu sharoitlar ko'p: oila istiqomat qilayotgan hududning ekologik holati, tibbiyotning qay darajada rivojlangani, targ'ibot darajasi, ovqatlanish, ish sharoiti va oila turmush tarzi. Ba'zi tashqi sharoitlarni to'g'rilash qiyin, ba'zilarini to'g'rilash o'z qo'limizdan keladi. Aqlli insonlar yaxshilashga intiladilar, chunki uning ahamiyati va mohiyatini anglab yetishadi.

Tarbiyaviy dastur, onalik sezgisini tarbiyalashga mo'ljallangan har xil ko'rinishdagi tarbiya bo'lib, u bo'lajak ota-ona va tug'ilajak farzand o'rtasida ruhiy bog'liqlikni shakllantirishga qaratilgan. Mashg'ulotlar asosida, perinatal tarbiya yotadi, ya'ni bola tarbiyasi u ona qornidaligadayoq olib borilgan holda, homila bilan ikki taraflama aloqa o'rnatishga erishmoq ko'zlanadi. Ijodiy o'zini namoyon qilish ko'nikmalarini rivojlantirish dasturi, asosan, rasm chizish va musiqadir.

O'z fikrlari, hissiyotlari va emotsiyalarini qog'ozga chizib yoki musiqa tinglab, ichki kelishmovchiliklar yechimini topish yoki xavotirlanishni ijobiy tomonga o'zgartirish mumkin. Homiladorlik davrida bo'lajak onaning ongini egallagan ijodiy g'oyalarni rivojlanishi, uning kayfiyatini ko'tarib, o'zini yaxshi his etishi uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadi.



Homilador ayolni tayyorlashga qaratilgan barcha asosiy yo'nalishlar ota-onalar maktabida mavjud bo'lib, har xil ko'rinishda bo'ladi va bir-biridan ajralib turadi. Bu yerda tarbiyaning nafaqat shakli, balki yo'nalishi ham e'tiborga olinadi.

*Perinatal tarbiya* — bu shunday usulki, u bolaning tug'ilishini kutish emotsional mazmuni hamda keyingi rivojlanishi va tarbiyalanishini birlashtirgan g'oya asosida shakllanadi; onaning ijobiy emotsiyalari homilani sensorikasi va o'zini anglashiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Homilaning emotsional va intellektual qobiliyati chaqaloqnikiga nisbatan primitiv bo'lsa ham, ular mavjud. Homila to'g'risida o'ylash va unga gapirish kerak, chunki befarqlik va sukunat uning ruhiyatida chuqur iz qoldiradi. Perinatal tarbiya usuli mashg'ulotlari perinatal muhitni pozitiv tarzda yaratishga qaratilgan.

Bu muhitni perinatal murabbiy shakllantiradi, *birinchidan* ona bilan bolaning birligini, *ikkinchidan* ijobiy emotsiyalar spektrini qiziqish va intilishdan zavqlanish (qoyil qilish)gacha yetkazib beradi. Perinatal murabbiylar mashg'ulot davomida bo'lajak onalarda salbiy emotsiyalar kelib chiqmasligini mukammal nazorat qiladilar (chunki onaning holati ijobiy bo'lsa, bolaning holati ham ijobiy bo'ladi).

### **Onalar maktabini tashkil etish**

Tug'uruq bu har bir ayol uchun hayajonli va qo'quvga sabab bo'luvchi jarayon. Tug'uruqqacha bo'lgan xavotir, tug'uruq paytidagi og'riqlarni yengish, homiladorlikni yaxshi o'tkazish, sog'lom turmush tarzi haqidagi ma'lumotlarni berish uchun hozirgi kunda davolash-profilaktika markazlari qoshida onalar maktablari tashkil etilmoqda. Tug'uruqqa tayyorgarlik mashg'ulotlarida qatnashish juda ko'p yangiliklardan boxabar bo'lishga yordam beradi.

- Spirtli ichimliklardan umuman voz keching. Alkogol iste'mol qilish bolaning aqlan zaifligiga olib kelishi mumkin.
- Chekish homilaning tushishi, muddatidan oldin tug'ish, kam vaznli bola tug'ilishiga olib kelishi mumkin.
- Shifokorlar maslahatisiz dori-darmonlarni qabul qilmang. Ular bola rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Homiladorlik davrida tibbiy kuzatuv olib borish. Tibbiy kuzatuvlar Siz va bo'lajak farzandingizning homiladorlik va undan

keyingi davrda sog‘-salomat bo‘lishini ta‘minlaydi. Qon tekshiruvi shifokor maslahatiga ko‘ra qon guruhi, rezus-faktori, gemoglobin tekshiruvlari uchun kerak bo‘ladi.

Siydik tahlili peshob chiqarish yo‘llaridagi infeksiya, kechki toksikoz yoki diabet alomatlarini aniqlashga yordam berishi mumkin. Qin va bachadon bo‘ynidagi ajralmalar tekshiruvi infeksiyani aniqlashda juda muhim. Ultratovush tekshiruvi homilaning o‘sishi va rivojlanishi haqida axborot beradi.

Homiladorlikning dastlabki uch oyida quyidagi o‘zgarishlar ro‘y bersa, darhol shifokorga murojaat etish lozim: so‘lak oqishi, ko‘p qaytariladigan o‘xchish (qusish), nafas olishning qiyinlashuvi, teri qoplaminin sarg‘ish tusga kirishi, terining qichishi, homiladorlikning ikkinchi va uchinchi uch oyliklarida shifokorga murojaat qilishga sabab bo‘ladigan holatlar: homila harakatining ko‘payishi, kamayishi yoki umuman to‘xtashi, oyoqlar yoki butun tananing ortiqcha shishib ketishi, boshning tez-tez va qattiq og‘rishi, oshqozon sohasida og‘riqlar, ko‘ngil aynishi, qusish kuzatilishi, peshob miqdorining kamayishi, me‘yoridan ortiq lanjlik yoki uyqusizlik kuzatilishi bo‘lib, bunda ayollarga to‘g‘ri maslahatlar berish lozim.

Homiladorlik davrida ozishga harakat qilmang. Vazningiz 11—15 kg gacha oshishi tabiiydir. Siz har kuni ushbu guruhlariga kiruvchi oziq-ovqatlarni iste‘mol qilishingiz kerak: guruch, non, don va makaron mahsulotlari, meva va sabzavotlar, sut-qatiq mahsulotlari, pishloq, go‘sht, baliq, dukkakli mahsulotlar, tuxum, yong‘oq hamda homilador ayollar va ko‘krak bilan emizuvchi ayollar uchun mo‘ljallangan polivitamin komplekslar.

Homiladorlikning ikkinchi uch oyligida homilador ayolning vazni og‘irlashuvi haftasiga me‘yoriy 350 grammdan oshmasligi kerak. Homiladorlikning uchinchi uch oyligida vazn oshishi haftasiga me‘yoriy 350 grammdan ham ziyod bo‘lishi mumkin. Homiladorlikning uchinchi uch oyligida iste‘mol qilinadigan tuz miqdorini cheklash va tarkibida vitaminlari bo‘lgan oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘mol qilish zarur.

Tug‘uruqxonada yotishga kerak bo‘ladigan narsalarni tug‘ishga 3—4 hafta qolganda oldindan tayyorlab qo‘yish maqsadga muvofiqdir. Quyidagilar tug‘uruq kompleksida Sizga kerak bo‘ladi: pasport, atir yoki suyuq sovun, qo‘l artish uchun qog‘oz salftkalar, tish pastasi va taroq, charm shippak, paxta gazlamali durracha,

gigiyenik tagliklar. Shuningdek, tugʻuruq kompleksiga tugʻilajak farzandingiz uchun kerakli kiyim-kechaklar, tagliklar olib borishingizga ruxsat etilgan.

Onalar maktabida 10—20 nafar, bir xil muddatli homiladorlardan tuzilgan guruhlar tashkil etiladi. Homiladorlar uchun jismoniy mashqlar va suv muolajalari oʻtkaziladi, u yerlar keng va yorugʻ boʻlishi kerak. Atrof-muhitni ijodiy yasatish, choy ichish uchun shinam xona, dekoratsiyalar homilador ayol holatiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Onalar maktabi dasturida dam olish uchun tanaffuslar belgilanadi, har ikki soatda bir tanaffus, zarur hollarda 3—4 marta bersa ham boʻladi. Bir xil fikrlaydigan homiladorlarni bir-birlari bilan suhbatlashishlari uchun sharoit yaratiladi. Mashgʻulotlar tugagach, homiladorlar oʻzlarini qiziqtirgan savollariga alohida suhbatlar davomida javoblar olishi mumkin.

Mashgʻulotlar oʻtkazish jadvalini tuzishda ishlayotgan ayollar vaqtini eʼtiborga olish muhimdir.

«Onalar maktabi»da oʻtkaziladigan mashgʻulotlar mazmuni:

1. Homiladorlik va tugʻuruq.
2. Emizikli goʻdaklarning fiziologik xususiyatlari.
3. Sogʻlom goʻdaklarni tarbiyalash (ovqatlanirish, chiniqtirish va profilaktik emlashlar).

«Onalar maktabi» mashgʻulotlari 1oyda 4 marotaba 1 soatdan oʻtkaziladi.

### **Tugʻuruqqa psixoprofilaktik tayyorlash**

Bu bir qancha trening mashqlar boʻlib, u yakka yoki guruh bilan oʻtkazilishi mumkin. Maʼlum psixoterapevtik usullar yordamida tugʻuruq bilan bogʻliq xavotirlanishlar, qoʻrquvlar, asabiy holatlar bartaraf etiladi. Bunda ayollarni stress holatlarga adekvat reaksiya qilishga yoʻnaltirish kerak.

Tayyorgarlik uch bosqichda oʻtadi:

• *Jimoniyy tayyorgarlik*: tugʻuruq jarayoni meʼyorda oʻtishi uchun kuch yigʻish va oʻzini parvarish qilish.

• *Ruhiy tayyorgarlik*: tugʻuruq haqida maʼlumotga ega boʻlish, tugʻuruq rejasini bilish, qayerda tugʻishini belgilash, oila aʼzolarini yangi kelayotgan mehmonni kutib olish uchun tayyorlash, tugʻuruqqa ruhan tayyor boʻlish.

• *Kerakli ashyolarni tayyorlash*: tugʻuruq uchun va chaqaloqqa kerak boʻladigan barcha ashyolarni, kiyim-kechaklarni tayyorlash.

## **Bexatar tug'uruqqa yo'naltirilgan o'qitish**

*Homilador ayol uchun gimnastik mashqlar.*

*Maqsad:* homiladorlik davrida o'tkaziladigan gimnastik mashqlar bajarishdan maqsad mushaklar, bo'g'imlar va boylamlarni tug'uruq uchun tayyorlash. Bunda salomatlikni aniqlash va homiladorlik bilan bog'liq bo'lgan har xil muammolar yechimi topiladi hamda tug'uruqqa faol tayyorlanish imkoniyati tug'iladi.

*Ahamiyat berilishi kerak bo'lgan joylari:*

- salomatlikni muntazam tekshirish mobaynida, gimnastik mashqlar bajarish uchun moneliklar bor-yo'qligi aniqlanadi;
- mushaklarni zo'riqtiradigan mashqlarni ko'p bajarmaslik kerak;
- mashqlar ozgina yurish yoki yugirishdan so'ng bajarilishi kerak;
- mashqlar bajarilayotganda qulay vaziyat tanlashga e'tibor beriladi.

*Cho'zilish va gimnastika o'tkazish:*

1. Bo'yin mushaklarini cho'zish (ertalab va kechqurun 5 martadan).
2. Qorin mushaklarini cho'zish (ertalab va kechqurun 5 martadan).
3. Bel sohasidagi mushaklarni mushuk holatida cho'zish (ertalab va kechqurun 5 martadan).
4. Orqa mushaklarini cho'zish (ertalab va kechqurun 5 martadan).
5. Boldir mushaklarini cho'zish (ertalab va kechqurun 5 martadan).
6. Sonning to'rt boshli mushagini cho'zish (ertalab va kechqurun 5 martadan).
7. Sonning uch boshli mushagini cho'zish (ertalab va kechqurun 5 martadan).
8. Chanoq-son bo'g'imini cho'zish uchun kapalak holatida cho'zish (ertalab va kechqurun 10 martadan).
9. Chanoq tubi mushaklarini cho'zish uchun Kegel mashqlarini bajarish (ertalab va kechqurun 5 martadan).
10. Sonlarni harakatlantirish uchun mashqlar (ertalab, kechqurun 1 minut davomida).
11. Bo'yin mushaklarini cho'zish (ertalab va kechqurun 5 martadan).

### **Reproduktiv funksiyaga ta'sir etuvchi salbiy omil — abort**

Tibbiyotda abort tushunchasi mavjud bo'lib, u lotin tilidan tarjima qilinganda «bola tashlash» ma'nosini bildiradi. Abort ikki turda amalga oshadi:

1. Sun'iy abort.
2. Beixtiyor abort.

Sun'iy abort — bu bachadon bo'ynini kengaytirib, jarrohlik yo'li bilan homila olib tashlanadi. Bu usuldagi abort faqatgina kam ta'minlangan oila, yolg'iz onalar, ko'p bolali onalar, o'quvchilarda amalga oshiriladi. Beixtiyor abort kutilmaganda homiladorlikning to'xtatilishidan iborat. Ya'ni beixtiyor abort ayol xohishiga qaramasdan amalga oshadi.

Abort, asosan, homilaning 12-haftaligida amalga oshirilmoqda, hozirgi vaqtda abortning sababalari: yosh, yetishmovchilik, hayot sharoiti, xronik kasalliklar, ko'p bolalilik. Abort sog'lom turmush tarziga salbiy ta'sir etuvchi noxush jarayondir.

Qadim zamonlarda abortga ruxsat berilmagan. O'zbekistonda abort juda ko'p hollarda, ona hayoti xavf ostida bo'lganda amalga oshirilgan. Hozir esa bizning mamlakatda ham abort qildirish ko'paymoqda.

Bunday abortga ayolning ichki sekretsiya bezlari kasalligi, yurak-qon tomir kasalliklari, qon yaratuvchi organlarning kasalliklari, qonning mos tushmasligi, buyrak xastaliklari va boshqa sabablar bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ayolni og'ir, yuqumli kasalliklar bilan og'rishi, zaharlanish, toksikozning og'ir shakli va boshqalar ham abort sodir bo'lishiga sabab bo'ladi.

Abort qildirish ayol organizmiga jiddiy shikast yetkazadi. Turli asoratlarni keltirib chiqaradi. Masalan, bachadonning mexanik zararlanishi, ko'p qon ketib qolishi, eroziya, polip o'sib chiqishi, bachadon nayining yallig'lanishi va boshqalar. Ba'zan bachadon olib tashlanadi. Shunday qilib, abort ayol organizmini jiddiy zararlaydi, turli asoratlarni keltirib chiqaradi, sog'liqqa jiddiy ta'sir etadi.

Bundan tashqari, abort ayol psixikasiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Abortdan so'ng ayol o'zini yomon his etadi, tushkunlikka tushib, kayfiyati bo'lmaydi, ba'zan ayol spirtli ichimliklar ichish, tamaki chekishni xohlaydi, badjahl, nevroz bo'lib qoladi.

Homiladorlikning oldini olishda turli xil mexanik, gormonal, kimyoviy, fiziologik kontratseptiya usullari qo'llaniladi. U yoki bu usulni qo'llash ayolni sog'lig'iga bog'liq.

*Abortning oldini olish.* Homiladorlikni sun'iy to'xtatish ayolga ruhan va jismonan ta'sir ko'rsatganligi sababli, quyidagilarga amal qilish kerak:

1. Istalmagan homiladorlikdan saqlanish:
  - a) ayol o'z organizmini yaxshi bilishi, jinsiy hayot saboqlaridan tarbiyalanishi, hayotni qadrlashi kerak;
  - b) kontratseptiv vositalarni qo'llanishi haqida ma'lumotga ega bo'lish va to'g'ri saqlanish qoidalarini bilish;
  - d) erkaklar jinsini bilish, o'z ayoli salomatligi haqida qayg'u-radigan erkaklar saqlanish usullarini yaxshi bilishlari lozim.
2. Abort qilishdan o'zga chora bo'lmaganda ko'riladigan choralar:
  - a) maxsus stasionarlarda homiladorlik muddati 12 haftalik bo'lgunga qadar, abort qildirishi;
  - b) operatsiyadan so'ng kun tartibiga amal qilish, shaxsiy gigiyenaga rioya etish va infeksiyalarning oldini olib, o'zini par-varishlash kerak.

### **Istalmagan homiladorlikdan saqlanish usullari (kontratseptiv vositalar)**

Ona salomat bo'lgandagina sog'lom farzand dunyoga keladi. Tug'ishlar oralig'idagi muddat 3 yildan kam bo'lmasligi ayol sog'lig'ini tiklanishiga, tug'ilgan bolaning jismoniy va ma'naviy o'sishi hamda keyingi homilaning sog'lom rivojlanishiga imkoniyat yaratadi. Tug'uruqlar orasidagi muddatni saqlash va homilador bo'lib qolishning oldini olishga zamonaviy usullar ayolga yordam beradi.

Kontratsepsiya — bu istalmagan homiladorlikdan saqlanish usulidir.

Kontratsepsiya vositalaridan samarali foydalanish uchun, har bir usul bilan tanishib, afzallik, kamchilik tomonlariga ahamiyat berib, kerak bo'lsa, e'tiborga loyiq ma'lumot bilan tanishib, har bir ayol yoki juftlik istalgan, salomatligiga ziyon keltirmaydigan (ba'zi hollarda esa foyda ko'rsatadigan) usulni tanlashga haqli.

Kontratsepsiya usullari quyidagilar:

- gormonal kontratsepsiya: aralash gormonal tabletkalar, toza progestin tabletkalar, plastir, inyeksiyalar (Depo-Provera — DMPA);

- shoshilinch-tezkor kontratsepsiya;
- bachadon ichi vositalari (BIV);
- laktatsion amenoreya usuli;
- himoyalovchi rezina vositalar;
- farmatsevtik vositalar;
- ixtiyoriy jarrohlik kontratsepsiya sterilizatsiya;
- kalendar taqvim usuli.

*Gormonal kontratsepsiya* (OK tabletkalar, toza progesterin tabletkalar). Gormonal kontratseptivlarning ta'siri quyidagilardan iborat:

- tuxumdonda tuxum hujayrasini yetilishini susaytiradi;
- bachadon bo'yni shillig'ini quyuqlashtiradi, bu esa spermatozoidlarning harakatiga to'sqinlik qiladi;

• urug'langan tuxum bachadon devoriga o'rnasha olmaydi.

*Gormonal kontratseptivlarning ayol organizmiga ijobiy ta'siri:*

- jinsiy a'zo yallig'lanishini kamaytiradi;
- o'sma kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi;
- hayz ko'rishni bir maromga keltiradi;
- hayz qonini kamaytiradi va anemiya rivojlanishining oldini oladi.

Tabletkalar har kuni bir vaqtning o'zida ichilsa, samarasi o'ta yuqori bo'ladi. Biroq, shuni unutmaslik kerakki, ichilishi unutilgan har bir tabletka homilador bo'lish ehtimolini yuzaga keltirishi mumkin. Agar tabletka ichishni bir kun unutgan bo'lsangiz, ikkinchi kuni 2 ta tabletka iching va odatdagidek davom ettiring. Shunday tabletkalar ham borki, ularning tarkibi faqat bitta gormon, ya'ni progesterondan iborat.

Bu tabletkalar juda oz miqdorda gormon saqlaydi va odatda kombinatsiyalangan (tarkibida estrogen — progesteron gormonlarni tutuvchi) tabletkalarni iste'mol qila olmaydigan ayollarga tavsiya etiladi. Ular emizikli ayollarga ham to'g'ri keladi, sababi sut ishlab chiqarilishiga ta'sir qilmaydi. Bu tabletkalar har kuni bir vaqtning o'zida ichilishi kerak. Ichish tartibining buzilishi tabletkaning samarasini kamaytiradi va qo'shimcha ravishda homiladorlikdan saqlanish vositalaridan (prezervativ)dan foydalanishni taqozo etadi.

*Afzalligi:*

- samaradorligi yuqori — 99,9 foiz;
- jinsiy aloqaga bog'liq emas;

- hayz vaqtida yo'qotiladigan qon miqdorini kamaytiradi;
- kamqonlikni oldini oladi yoki uning darajasini pasaytiradi;
- tuxumdon va bachadon saraton kasalligini oldini oladi.

*Qarshi ko'rsatmalar:*

- jigar, buyrak va yurak-qon tizimining og'ir kasalliklari;
- qandli diabet;
- homiladorlik;
- bolasi 6 oygacha bo'lgan emizikli ayollar;
- 35 yoshdan yuqori bo'lgan ko'p chekuvchi ayollar.

*Ehtimoliy salbiy ta'sirlar:*

- qabul qilishning boshida ko'ngil aynishi va bosh og'rishi (bir necha kundan so'ng o'tib ketadi);
- JYOYKdan saqlamaydi;
- tabletkalarni har kuni qabul qilishni esda tutishi kerak.

*DMPA inyeksiyasi:*

*Afzalligi:*

- samaradorligi yuqori va uzoq vaqt davom etadi;
- bolasini emizadigan ayollar uchun yaxshi usul;
- jinsiy aloqa bilan bog'liq emas;
- ba'zi kasalliklarning oldini oladi: bachadondan tashqari homiladorlik, endometriy saratoni, fibromioma.

*Qarshi ko'rsatmalar:*

- bolasi 6 oygacha bo'lgan emizikli onalar;
- homiladorlik;
- yuqori darajali qon bosimi;
- faol kechish davridagi jigar kasalliklari;
- kam uchraydigan kasalliklarning ba'zi bir turlari.

*Ehtimoliy salbiy ta'sirlar:*

- ba'zida qon ketish va amenoreya;
- tana vaznini birmuncha ortishi;
- yengil bosh og'riqlar;
- qo'llanilish tugagandan keyin, homilador bo'lish uchun bir necha oy kerak bo'ladi.

*Tezkor-shoshilinch kontratsepsiya.* Himoyasiz jinsiy aloqadan keyin homiladorlikdan saqlanish maqsadida 72 soat davomida ichilishi kerak bo'lgan gormonal tabletkalar yoki 5 kun mobaynida BIV qo'llanilish usulidir.

Himoyasiz jinsiy aloqadan keyin qanchalik qisqa vaqtda ichilsa, shunchalik samaradorligi yuqori.



*Afzalligi:*

- kutilmagan hollarda va boshqa usullar qoʻllanilmaganda zaxira usul.

*Qarshi koʻrsatmalar:*

- anamnezida yurak ogʻrigʻi xuruji, insult, qon bosimini oshishi, oyoqlarda yoki oʻpkada tromblar hosil boʻlishiga yuqori moyilligi bor, sut bezlari, jinsiy aʼzolar yoki jigarda saraton kasalligi bor ayollar tabletkalardan foydalanishi mumkin emas.

*Ehtimoliy salbiy taʼsirlar:*

Tabletkalarni qabul qilgan ayollarda koʻngil aynishi, yengil bosh ogʻriqlar, sut bezlarida ogʻriq boʻlishi mumkin.

*Bachadon ichi vositasi.* BIV (spiral) bachadon ichiga oʻrnatiladigan maxsus moslama boʻlib, u urugʻ hujayralarning harakatiga toʻsqinlik qiladi va tuxum hujayrani urugʻlanishdan saqlaydi. BIV shifokor-ginekolog yordamida, hayzning oxirgi kunlarida bachadon ichiga oʻrnatiladi. Homiladorlikdan 5 yil va undan ortiq vaqt saqlaydi.

*Afzalligi:*

- reproduktiv tugʻish faoliyatini saqlaydi;
- jinsiy aloqaga xalaqit bermaydi;
- u haqida doimo oʻylash zarur emas, baʼzida iplarni tekshirib turish kerak;
- uzoq vaqt muddatida qoʻllanilishi mumkin (10 yilgacha).

*Qarshi koʻrsatmalar:*

- JYOYK mavjud yoki jinsiy aʼzolarining surunkali yalligʻlanishi;
- homiladorlik;
- qindan sababsiz qon ketishi;
- jinsiy aʼzolari tugʻma yoki orttirilgan nuqsonlari;
- ogʻir darajali kamqonlik.

*BIVdan foydalanish qoidalari:*

- ayolda homiladorlik yoʻqligi aniq boʻlsa, hayz davrining ishtalgan vaqtida;
- hayz davrining 1-kunidan 7-kunigacha;
- tugʻuruqdan keyin darhol yoki dastlabki 48 soat davomida, 6 hafta oʻtgach;
- LAUdan foydalanayotgan boʻlsa, 6 oydan keyin;
- abortdan keyin darhol (abort asoratsiz bajarilgan boʻlsa) yoki 7 kun davomida infeksiya alomatlari boʻlmasa;

*BIV o'rnatish mumkin bo'lmagan holatlar:*

- tug'uruqdan keyin septik asoratlar;
- yurak klapanlarining simptomli nuqsonlari;
- sababi aniqlanmagan qon ketishi;
- jinsiy a'zolarining saraton kasalliklari (bachadon bo'yni, endometriy va tuxumdon);
- bachadon miomasi va bachadon rivojlanishining anomaliyalari;
- trofoblast o'smalari;
- kamqonlik;
- sil (chanoq sili tashxisi bilan);

*Laktatsion amenoreya usuli (LAU).*

*LAU algoritmi:*

- bolani faqat ko'krak suti bilan boqish (bolaning talabiga qarab, tunda emizish, ko'krak sutini boshqa oziqa bilan almashtirmaslik);
- tug'uruqdan keyin hayz boshlanmaganligi;
- tug'uruqdan keyin 6 oydan ko'p vaqt o'tmagan bo'lsa.

*Nokontratseptiv xususiyati:*

- bola uchun passiv immunizatsiya;
- oziqa manbayi;
- yuqumli kasalliklar manbayi bo'lgan oziqa va jismlardan yiroq bo'ladi;
- ona uchun: tug'uruqdan keyin qon ketishi kamayadi.

*Himoyalovchi rezina vosita.*

Erkaklik a'zosiga kiydirishga mo'ljallangan yupqa lateks rezinali qopcha yoki g'ilof. Bu erkak jinsiy a'zosiga yaqinlikdan oldin kiydiriladi. Bunda erkak urug' suyuqligi (sperma) ayol qiniga tushmaydi. Bu vosita to'g'ri foydalangandagina samarali hisoblanadi, jinsiy aloqa davrida yuqishi mumkin bo'lgan teri-tanosil kasalliklari va OITS (СПИД)dan saqlaydi.

*Afzalligi:*

- topish oson, arzon;
- aynan kerak paytda homiladorlikdan saqlaydi.

*Ehtimoliy salbiy ta'sirlar:*

- kam odamlarda uchraydigan, lateksga allergiya bo'lishi mumkin va shuning uchun qo'llanilmaydi;
- noto'g'ri qo'llanganda yirtilishi mumkin.

*Farmatsevtik vosita.*

Ko'piksimon, krem, gel yoki sham ko'rinishida, jinsiy aloqadan oldin qinga kiritiladi va spermani kuchsizlantiradi yoki o'ldiradi.

*Afzalligi:*

- har galgi jinsiy aloqa vaqtida to'g'ri qo'llanilganda JYOYKni ba'zi bir turlarini va homiladorlikning oldini oladi;

- bolasini emizadigan ayollar uchun qulay;
- laktatsiya jarayoniga ta'sir qilmaydi;
- aynan kerak paytda homiladorlikdan saqlaydi.

*Ixtiyoriy jarrohlik kontratsepsiyasi.* Homiladorlikning oldini olish maqsadida operatsiyani ayolda yoki erkak kishida qilish mumkin:

- erkaklar sterilizatsiyasi (vazektomiya) — tuxumlardan spermani olib keladigan urug' yo'llarining kesilishi;
- ayollarda: tuxum hujayralarini bachadonga olib keluvchi naylarining bog'lanishi yoki kesilishi.

*Afzalligi:*

- yuqori samaradorlikka ega bo'lgan oilani rejalashtirish usuli.

*Qarshi ko'rsatmalar:*

- boshqa bola ko'rishni xohlamasligiga ishonch hosil qilmagan juftliklar yoki shaxslar uchun ishlatib bo'lmaydigan usul.

*Ehtimoliy salbiy ta'sirlar:*

- operatsiyadan keyin bir necha kun davomida noqulayliklar bo'lishi mumkin.

*Kalendar-taqvim usuli:*

- istalmagan homiladorlikdan saqlanishning tabiiy usuli. Ayol o'z hayz siklini diqqat bilan kuzatib, homilador bo'lishi mumkin bo'lgan paytda jinsiy hayotdan tiyiladi yoki rezina g'ilofdan foydalanadi;

- 80 foiz samaradorlikka ega.

Ovulatsiya vaqtini (tuxum hujayra ajralishi) bazal haroratni o'lchash usuli orqali belgilash mumkin. Bu usulning ta'siri quyidagichadir: ovulatsiya sodir bo'lgandan keyin progesteron gormoni ishlab chiqiladi. Bu gormon tana haroratini 0,3—0,6 darajaga ko'taradi. Ayol har kuni ertalab o'rinda yotgan holatda qinga yoki to'g'ri ichakka termometr qo'yib, bazal haroratini o'lchaydi (bunda faqat bitta termometrdan foydalanish zarur). Maxsus grafik tuzilib, unga har kuni termometr ko'rsatgichlari yozib boriladi. Grafikda haroratning 0,5—0,6 darajaga birdan ko'tarilganligini ko'rish mumkin. Ana shu ko'tarilishdan bir kun oldingi davr ovulatsiya jarayoniga to'g'ri keladi. Harorat ko'tarilgandan keyin 3 kungacha jinsiy aloqadan saqlanmog'i kerak.

*Qarshi ko'rsatmalar:*

- ayol o'z hayz siklini diqqat bilan kuzatib borishi lozim. Homilador bo'lishi mumkin paytda, juftlik jinsiy hayotdan tiyilishiga yoki rezina g'ilofdan foydalanishga tayyor bo'lishi kerak;
- bu usul hayz sikli barqarormas, emizuvchi, juda yosh va menopauzaga yaqinlashayotgan ayollar uchun qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

Ayollarga kontratseptiv vositalarni tavsiya etayotganda uning yoshi, homiladorlik va tug'uruqlar soni, undagi ekstragenital va genital kasalliklari hamda jinsiy sherigi haqidagi ma'lumotlarni hisobga olmoq lozim.

### **Ona suti**

Bolaning sog'lom, yaxshi o'sishi va rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratilgani bois, emizish hamma joyda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ona suti o'z sifati bilan bolaga beriladigan boshqa barcha mahsulotlardan ustun turadi. Uning tarkibida go'yoki har bir chaqaloq uchun maxsus buyurtma bilan tayyorlangandek, oziq moddalar hamda infeksiyaga qarshi omillar g'oyat oqilona nisbatda mavjud.

Emizib boqiladigan chaqaloq o'zi uchun mos bo'lgan, odamzodga ma'lum eng to'yimli, eng yaxshi va maqbul oziq bilan ovqatlanadi. Bolalarga mo'ljallangan sut aralashmasi bilan boqiladigan o'ziga to'q xonadon bolasi kambag'al oiladan bo'lgan va ona sutini emadigan chaqaloqqa qaraganda nochorroq oziq ratsionidan bahramand bo'ladi.

Ona suti boshqacha, aniqrog'i, maxsus bo'ladi. Ikki ona yo'qki, ularning suti tarkibi bir xil bo'lsa, zero, bir xil tarkibga ega sutga ehtiyojli ikkita bola ham topilmaydi. Har bir onaning suti maxsus biologik tarkibga ega. Masalan, tulen ona suti tarkibi juda yog'larga boy bo'ladi, chunki bolasi muzdek suvda sovuq qotib qolmasligi uchun teri ostida qalin yog' yig'ilib borishi kerak. Ona sutining hayvonlarnikidan farqli tomoni miyani rivojlantiruvchi moddalarga boy bo'ladi.

Ona suti tarkibida almashtirib bo'lmaydigan va bola organizmi hazm qila oladigan miqdorda oziq moddalari mavjud. Ular:

*Yog'lar.* Yog'lar sut tarkibidagi eng o'zgaruvchan moddadir. Bolaning o'sishiga qarab, uning hazm qila olish imkoniyati va

bolaning kaloriyaga ehtiyojiga qarab, sut tarkibida yog‘ miqdori o‘zgarib turadi. Sut tarkibi har kuni va kunning har xil davrida turlicha bo‘ladi. Masalan, emayotgan bola emish payti boshida kam yog‘li sutni ist‘emol qiladi, emgan sari orqa qism suti, ya‘ni yog‘larga boy sut kela boshlaydi. Sutning bu qismi bolaga to‘yish hissini beradi. Agar bola shunchaki chanqayotgan bo‘lsa, u holda u biroz emib, ko‘krakni tashlab yuboradi. Demak, uning qorni och emas, unga shunchaki suyuq sut kerak edi.

*Kuchli oqsillar.* O‘sayotgan organizm uchun oqsillar g‘isht rolini o‘ynaydi, desak to‘g‘ri bo‘ladi. Sifatli oqsillar, ayniqsa, bola umrining birinchi yilida juda zarur, chunki birinchi yil jismoniy o‘shishda eng asosiy hisoblanadi. Ona sutida shunday oqsillar mavjudki, ular aynan odam bolasini rivojlanishiga mo‘ljallangan bo‘lib, ularni hech qayerdan topib ham, sotib ham olinmaydi.

Masalan, sigir suti yoki aralashmadan tayyorlangan sutda kozein va zardob oqsillari mavjud. Zardob juda mayin foydali oqsil bo‘lib, oson hazm bo‘ladi. Kozein esa aksincha, biroz qo‘pol va hazm qilishni qiyinlashtiruvchi oqsildir. Ona suti esa asosan, oq-silga ega. Ayrim aralashmalar faqat kozeinga ega bo‘ladilar. Bola ichaklari esa bunday oqsilni hazm qilish uchun qiynaladi. Natijada organizm keragidan ko‘p kuch sarflaydi, ayrim hollarda esa bola organizmi uchun bunday oqsillar zararli ham bo‘lishi mumkin.

Ona sutida barcha sutemizuvchilar orasida laktoza (shirinlik beruvchi) moddasi eng ko‘p bo‘ladi. Shuning uchun ona suti shirin bo‘ladi. Undan tashqari, shirinlik miyani rivojlantirishda katta rol o‘ynaydi. Lekin laktoza bezarar bo‘lsa, aralashmalarda mavjud bo‘lgan saxaroza va glukoz (shirin ta‘m beruvchi moddalar) bolaga foydali emas.

Hech kim bu moddalarni ona kabi yaxshi ishlab chiqara olmaydi. Ona sutida mavjud bo‘lgan bu moddalar, nafaqat, ko‘p bo‘ladi, balki ular juda faol bo‘ladi. Chunki ona yegan mahsulotlar ichakda hazm bo‘lib, foydali moddalari qonga o‘tib, keyin sutga aylanadi. Sutdan esa bolaga o‘tib uning organizmi tomonidan oson qabul qilinadi. Aralashmalardagi sigir suti vitamin, mineral va temirga boy bo‘lgani bilan bola organizmi ularning faqat ma‘lum bir qismini qabul qila oladi. Qolgani shunchaki yo‘q bo‘lib ketadi. Misol uchun ona sutidagi temir moddasining 50—75 foizi bola tomonidan qabul qilinsa, aralashmalar bilan kirgan temir moddasining atigi 4 foizi, sigir suti bilan kirganining 10 foizigina qabul qilinadi.

Eng asosiysi, ona sutidagi vitamin, minerallar va temir moddalari tarkibi bolaning o'sishiga qarab o'zgarib turadi. Aralashmalarda esa unday emas. Faqat birinchi yilning oralig'ida bir necha bor tarkib o'zgartiriladi, xolos.

Ona suti bolani himoya qilish xususiyatiga ham ega. Undagi immunoglobulinlar va boshqa bir qator moddalar bolada tabiiy immunitet bo'lishini ta'minlab turadi. Bu moddalar ham bola holatiga qarab o'zgarib, unga kerakli immunitetni bergan holda, kasalliklardan asrab yoki kasal bo'lganda oson tuzalib ketishini ta'minlab turadi.

*Emizish ona uchun ham foydali hisoblanadi:*

a) emizish jarayonida organizmda ayolni mehribon ona qiluvchi prolaktin moddasi ishlab chiqariladi. Bu modda ayolda onalik mehrini uyg'otadi;

b) emizish onani o'z holiga qaytaradi. Ona ko'kragi chiroyli ko'rinishga ega bo'ladi;

d) emizish jarayonida oksitotsin moddasi ishlab chiqilib, ona bachadonining o'z holiga kelishini ta'minlaydi;

e) emizish onani ham, bolani ham tinchlantiradi;

f) ona organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, bolasini emizgan ona ko'krak saratoni kasaliga kamroq uchraydi. Ona sutini emgan bolalar ham sog'lom bo'ladi;

g) ona suti arzon va doim tayyor, kerakli iliqlikdagi yegulik;

h) emizish kutilmagan homiladorlikdan saqlaydi.

Ona suti bilan boqish jarayonida ayollarda ko'pgina savollar uchrab, bu jarayonda tibbiy-ijtimoiy xodim ularga zarur tavsiya va maslahatlar berishi lozim. Quyida emizish bilan bog'liq muammolar, savollarga javoblar keltirilgan.

#### *1. Sut kelmasligi.*

Bu ko'pchilik onalarni qiziqtiradigan mavzu. Tug'gandan so'ng ko'krakka sut 2—5 kunda keladi. Sut kelishi tug'ish jarayoniga, bola nechanchi farzand ekanligiga, chaqaloq qanchalik ona ko'kragini og'ziga olishiga bo'g'liq.

Quyidagi omillar ona suti tezroq kelishiga yordam beradi:

- yengil tug'ish;
- bola bilan bir xonada bo'lish;
- bolani ko'krakka iloji boricha vaqtlitiroq va tez-tez keltirish;
- shishadan qo'shimcha ovqatlantirishga yo'l qo'ymaslik (agar sog'liq tufayli talab etilmayotgan bo'lsa);

- bola ko'krakni og'zi bilan to'g'ri olishi va umuman, emizish bo'yicha mutaxassisdan maslahat olish;

- onada yordamchilari borligi (eri, qarindoshlari, do'stlari).

#### 2. Bolani qachon ovqatlantirish lozim?

Bolani u xohlaganda ovqatlantirish lozim. Soatga yoki vaqtga qarab emas, balki bolaning ehtiyojiga qarab ovqatlantiriladi. Ovqatlantirish davomida bola to'ymaguncha ko'krak olib qo'yilmaydi.

#### 3. Ko'krak uchidagi og'riq.

- Ko'krak uchidagi og'riqning asosiy sababi — bu bola ko'krakni noto'g'ri ushlab olishidir. Bola og'zini iloji boricha katta ochib, ko'krakni bosh qismini deyarli barchasini og'ziga olishi kerak. Go'dakning lablari tashqariga qaratilgan bo'lishi darkor.

- Ko'krak doim quruq bo'lishi lozim. Sut tomchilayotgan bo'lsa, bustgalter ichiga maxsus ko'krak tagliklaridan qo'yib, almashtirib turiladi. Ko'krak ho'l bo'lmasligi darkor.

- Ko'krak sovun bilan yuvilmaydi, chunki teri qurib, yorilib ketishi mumkin. Undan ko'ra, emizib bo'lib, sutning o'zi bilan yoki maxsus yog' bilan ko'krakni parvarish qilgan ma'qul.

#### 4. Bola qorni to'ydimi?

- Qorni to'ygan bola kuniga o'rtacha 6—8 marta siyadi.

- Qorni to'ygan bola kami bilan 2—3 marta ichi keladi (sarg'ish rangda).

- Bola emib bo'lib, xursand bo'lib yotadi yoki uxlaydi.

#### 5. Emizilayotgan bolaga qo'shimcha suv yoki vitaminlar kerakmi?

Ko'krak sutini emayotgan bolaga suv ham, vitamin ham kerak emas.

#### 6. Sut miqdori kam...

Sut miqdorini oshirish uchun:

- bolani soat bo'yicha emizmang, xohlagan vaqtida emizing;

- charchamang, charchagan onada sut miqdori kamayishi mumkin, yaqinlaringizdan yordam so'rang;

- aralashmaga o'tib ketishing kerak, deganlardan o'zingizni olib qoching, shishaga o'tishga shoshilmang;

- bolaga ko'proq vaqt ajrating, uyda mehmonlar ko'payib ketgan bo'lsa, ulardan dam oling, o'zingizni bolaga bag'ishlang;

- bola bilan birga uxlang;

- emizish davomida bolani tanasi bilan o'zingiznikini yalong'och ushlang;

- emizish sonini ko'paytiring, iloji boricha bolaga ko'kragingizni tez-tez berib turing;
- sut haqida, bola haqida o'ylang;
- bola uxlaganda uxlang, uyqu davomida sut ko'payadi;
- bolani emizishda ko'kraklarni almashitrib bering;
- bolani qo'yningizda quchoqlab, ko'tarib yuring;
- emizishdan oldin va emizishdan keyin ko'kragingizni uqalang;
- emizish davomida bo'shating: musiqa eshiting, chiroyli xayollar surib, qulay o'tiring;
- o'simliklardan qilingan maxsus choylardan iching.

#### 7. Ko'krakda sut yig'ilib qolsa-chi?

- iliq dush tagida ko'kragingizni ushlang yoki iliq vanna qabul qiling;
- maxsus sut sog'gichlardan foydalanib, ortiqcha sutni sog'ib tashlang;
- shifokorga murojaat qiling.

#### 8. Birinchi (katta) farzandingiz bilan yangi chaqaloqni emizish qiyin bo'lsa...

Katta farzandlar ko'pincha emizish davomida onasini rashk qiladilar. Shuning uchun emizish payti katta bolangizni ham oldingizga olib, unga ertak aytib bering, agar yotib emizsangiz, katta farzandingizni ham yoningizga yotqizib u bilan gaplashib yoting.

#### 9. Bola ko'kragingizni tishlasa...

Bola ko'kragingizni tishlasa baqirib yubormay, aksincha, uni qattiq bag'ringizga bosib, shundan so'ng bunday noqulaylik bir necha bor qaytarilsa-da, boshqa unday qilmaydi.

#### 10. Emizish payti asabiylashsangiz...

Emizish payti asabiylashmaslik uchun tinchlantiruvchi mumtoz qo'shiqlar tinglang, bolangiz haqida o'ylang, suv oqishi, chiroyli manzaralarni tomosha qiling, yaxshilik haqida bosh qotiring, uy yumushlaridan ko'proq dam oling.

#### Emizish holatlari.

#### Agar o'tirib emizayotgan bo'lsangiz:

1. To'g'ri va qulay o'tirib oling.
  - Ona qanchalik o'zini qulay sezsa, sut shunchali yaxshi keladi.
  - Belingizga va tizzalaringizga maxsus yoki oddiy yostiqlarni qo'ying, oyog'ingiz osilib turmasligi uchun kichik kursi yoki ko'rpachaga qo'yib o'tiring.
  - Bo'shating.



2. Bolani ko'krak ostiga to'g'ri joylashtiring:

- Eng birinchi shart bolaning badani sizning badaningiz bilan to'qnashib tursin, bu sut kelib chiqishini jadallashtiradi.

- Bolani butun tanasini o'zingizga qarating (faqat boshini emas). Bola ko'krakka og'zi bilan yetishi uchun kuchanishi kerak emas, oson yetadigan bo'lishi kerak.

- Tizzangizdagi yostiq bola og'irligini o'ziga olsin, sizning qo'lingiz tolib ketishi kerak emas.

- Bolaga engashgandan ko'ra, bolani o'zingizga qulay tarzda yuqoriga ko'taring va yostiqlarga suyaning.

- Bolani quchoqlab emizing.

*Agar yotib emizayotgan bo'lsangiz:*

- Bu holat yuqoridagiga o'xshash bo'lib, bola bilan ona bir-biriga badanlari bilan qaragan bo'ladilar. Boshingiz tagiga va belingiz orqasiga yostiq qo'yib suyaning.

*Emizish davomida yeyish mumkin bo'lmagan mahsulotlar:*

Agar emizish davrida siz iste'mol qilayotgan mahsulotlardan qaysi biri bolaga zarar keltirishi haqida o'ylansangiz, ushbu qoidani eslab qoling: qizil rang — aslo mumkin emas!

Bu turkumdagi mahsulotlar bolaga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

1. Vino — alkogol 100 foiz bo'lmasa-da, albatta, ona suti bilan bolaga o'tadi.

2. Xom va konservadagi piyoz, sarimsoq, garmdori, mayonez va achchiq qaylalar sut ta'mini buzadi.

3. Gorchitsa (mustard), achchiq qahva, nordon shokolad, ko'k, pishloq, har xil hidli qo'shimchalarga boy bo'lgan pishloq — sut mazasini buzadi.

4. Dudlangan baliq, dengiz mahsulotlari, ikra — sutni sho'r qiladi.









5. Xom va konservadagi tunes (tuna) balig'i va krevetka allergiya uyg'otadi.

*Sariq rang — mumkin, lekin ehtiyotlik bilan!*

Bu turkumdagi mahsulotlarning zarari bo'lmasa-da, ularni ko'p miqdorda va ehtiyotsizlik bilan iste'mol qilish mumkin emas.

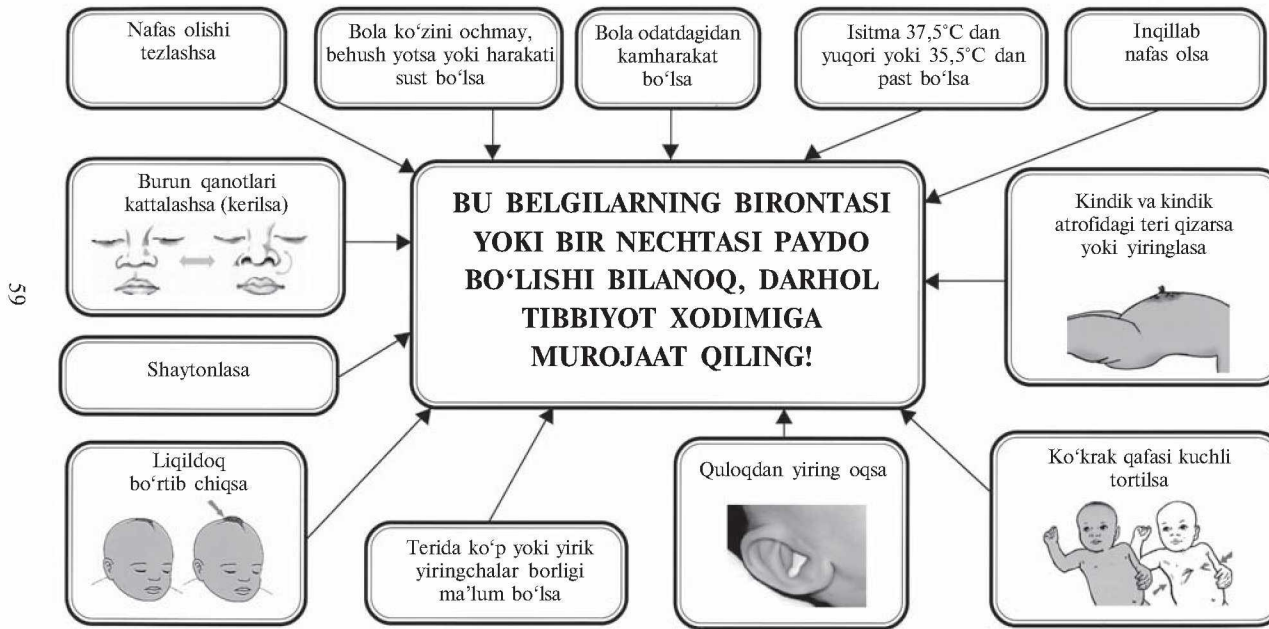
1. Qovun, lavlagi, qatiq, no'xat, o'simlik yog'i — ushbu mahsulotlarning ko'pligi bola qornida og'riq va ichi ketishiga olib kelishi mumkin.

2. Nok, anor, xurmo, guruch, non va pishiriqlar — bola ichini qotirishi mumkin.

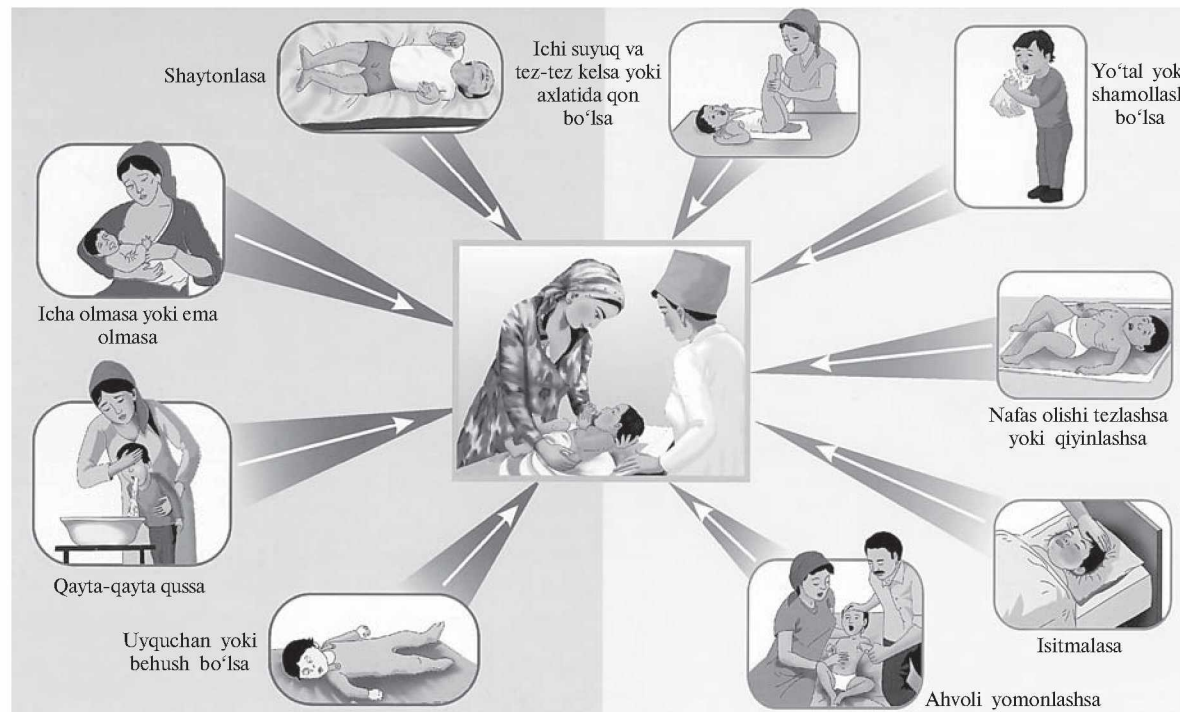
<p>6 OYLIKKACHA BO'LGAN BOLALAR</p>  <p>Bolani faqat ko'krak suti bilan parvarish qiling!</p>  <p>CHOY BERMANG!</p>	<p>6 OYLIKDAN 1 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALAR</p>  <p>Bolangizni o'z vaqtida emizib boring. Bu davrda: kasha, kartoshka va sabzavotlar pyuresi, qiyma go'sht (tovuq va baliq go'shti). Suyuqliklardan: meva sharbati, qaynatilgan suv, qatiq berish tavsiya etiladi</p>  <p>CHOY BERMANG!</p>	<p>1 OYLIKDAN 2 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALAR</p>  <p>Bolani emizishni davom ettiring. Kuniga 4–5 marta ovqatlantiring: kasha, go'sht sabzavot va guruch solib pishirilgan kunlik ovqatlar, tuxum (1 dona), tvorog (suzma) — 60–70 gr, non, mevalar, suyuqliklardan: qaynatilgan suv, meva sharbati, kompot, sigir suti — 200–250 ml. tavsiya etiladi.</p>  <p>CHOY BERMANG!</p>	<p>2 YOSH VA UNDA KATTA BOLALAR</p>  <p>Bolangizni emizishni davom ettiring. Kuniga 3–4 marta ovqatlantiring. Suyuqliklardan: qatiq, qaynatilgan suv, mevalar sharbati, kompot va sigir suti bering.</p>  <p>CHOY BERMANG!</p>
--	---	---	---

**Bolalarni ovqatlantirish tamoyillari.**

**0 yoshdan 2 oylik chaqaloqlarda uchraydigan xavfli belgilar**



**Bolangiz sog'lig'iga befarq bo'lmang!**



**2 oydan 5 yoshgacha bolalarda ushu xavfli belgilarning birortasini aniqlasangiz, darhol shifokorga murojaat qiling!**

3. Sigir suti, apelsin, greypfrut, qora qorag'at, tuxum, qizil ikra, baliq, mankali, jo'xo'rili va bug'doyli bo'tqalar allergik reaksiyalar qo'zg'atishi mumkin.

Yashil rang — xohlaganCHA iste'mol qilishingiz mumkin!

Bu turkumdagi mahsulotlarni iste'mol qilish ham mumkin, ham foydali.

1. Sabzi, kashnich, shivit — bola ko'zini yaxshi qiladi.
2. Salat barglari, krijovnik, qorag'at — immunitet oshiradi.
3. Baqlajon, qovoq, treska balig'i — bola rivojlanishi va o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.
4. Suzma, yogurt — suyak va tishlarga kuch beradi.
5. Kefir, qatiq, ayron, suli yormali bo'tqa, brokkoli, gulli karam — hazm qilish tizimini yaxshilaydi.



#### NAZORAT SAVOLLARI

---

1. Reproduktiv salomatlik va reproduktiv xulq tushunchalari nimani anglatadi?
2. O'zbekiston Respublikasida reproduktiv salomatlikni saqlash bo'yicha qanday tadbirlar olib borilmoqda?
3. Tug'ish yoshi, erta va kechki tug'uruq asoratlari haqida nimalar bilasiz?
4. O'smirlar salomatligining reproduktiv funksiyasiga ta'siri qanday?
5. Shaxsiy gigiyena va reproduktiv salomatlik deganda nimani tushunasiz?
6. Abort va uning ayol organizmiga salbiy ta'siri qanday?
7. Istalmagan homiladorlikning oldini olish usullari haqida nimalarning bilasiz?
8. OIV infeksiyasining reproduktiv salomatlikka ta'siri xususida gapiring.
9. Temir tanqisligi anemiyasi va uni reproduktiv salomatlikka ta'siri qanday?
10. Yod tanqisligi kasalliklari va reproduktiv salomatlik deganda nimani tushunasiz?
11. Ona sutining afzalliklari va emizikli ayollarga qanday maslahatlar berasiz?
12. O'smirlar, homiladorlar va emizikli ayollar uchun mo'ljallangan reproduktiv salomatlikni saqlash mavzusida suhbatlar rejasini tuzing.

---

---

#### 4-bob. OILA VA SALOMATLIK

Prezidentimiz o'zining «Yuksak ma'naviyat — yengilmas kuch» asarida «Yoshlarimizni har tomonlama sog'lom va barkamol etib tarbiyalash, hayot abadiyligi, avlodlar davomiyligini ta'minlaydigan ma'naviyat qo'rg'oni bo'lmish oilani mustahkamlash bugungi kunda barchamizning nainki asosiy vazifamiz, balki insoniy burchimizga aylanishini istardim», deb ta'kidlaydi. Davlatimiz rahbarining ta'biri bilan aytganda, bu yorug' dunyoda hayot bor ekan, oila bor. Oila bor ekan, farzand deb atalmish bebaho ne'mat bor. Farzand bor ekan, odamzod hamisha ezgu orzu va intilishlar bilan yashaydi.

Oila jamiyatning negizi sifatida unda o'zaro hurmat va qattiq tartib bo'lmasa, oilaning barcha a'zolari o'z burchlarini ado etmasa, bir-biriga nisbatan ezgulik bilan mehr-oqibat ko'rsatilmasa, yaxshi va munosib tarzda yashash mumkin emas. Oila turmush va vijdon qonunlari asosida quriladi. Sharq oilalari o'zining ko'p asrlik mustahkam tayanchlariga ega bo'lib, aynan oilada demokratik negizlarga asos solinadi, odamlarning talab-ehtiyojlari va qadriyatlari shakllanadi. Oila tashkil bo'lishi va rivojlanishida bir necha bosqichlarni o'z boshidan kechiradi.

*Dastlabki bosqich* — oilaning tashkil bo'lish davrini o'z ichiga olib, bu davrda oilada er-xotin o'rtasida yangi munosabatlar shakllanadi. Bu o'ziga xos turli oilalarda tarbiyalangan va turlicha tabiatlarga ega bo'lgan kishilarning bir-biriga moslashish davri bo'lib, o'rtacha bir yilgacha davom etadi. Bu davrda oilaviy moddiy sharoitlar, uy-joy va ruhiy mikroiklim yaratiladi. Oila sog'lom turmush tarzini shakllantirish «maydonchasi» bo'lib, har bir insonning dastlabki genetik ko'nikmalariga o'rganishi, undagi sog'lom turmush tarziga bo'lgan dunyoqarashning shakllanishi aynan oiladan boshlanadi.

*Ikkinchi bosqichda* — uy-joy sharoitlarini yaratish davom ettirilishi bilan bir qatorda, oilada bolalarning tug'ilishi va ularning dastlabki tarbiyasi masalalari kun tartibiga chiqadi. Odatda, oilalar

yanada mustahkamlanish davrini o'tadi. Bu davrda er-xotinning bir-biriga nisbatan hurmatda bo'lishi, qo'llab-quvvatlashi oilani yanada mustahkamlaydi, bolalar tarbiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Oilaning rivojlanishidagi *uchinchi bosqich* — bu oilaning barqarorlashuvi bo'lib, bunda odatda, oilaning moddiy sharoitlari asosan yaratilgan bo'ladi. Er-xotin e'tibori joriy masalalarga qaratiladi. Er-xotin bir-birini yaxshi o'rganganligi tufayli vujudga kelgan totuvlik oilada bola tarbiyasiga ham, oila jipsligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Oila rivojlanishining so'nggi bosqichi oilaning sekin-asta so'na borishi va uning tugashi bilan tavsiflanadi.

Bolalarning mustaqil oila qurib chiqib ketishi bilan yoki bir hovlida yashashlarda har qaysisining o'z hayoti, o'z muammolari bilan band bo'lib qolishi tufayli er-xotinning yolg'izlanib, o'z salomatligi masalalari bilan shug'ullanishi, bir-biridan birmuncha uzoqlashuvi kuzatiladi. Bu davrda oila butun bo'lgan taqdirda, er-xotin bir-biriga yordamlashib, keksalik gashtini surishi, unga moslashishi lozim.

Oilalarning rivojlanishi jamiyat rivojlanishi bilan uzviy bog'langan. Oila — nikohga va qon-qarindoshlikka asosan hamda tarixan shakllangan ijtimoiy guruh bo'lib, oila a'zolari o'zlariga jamiyat tomonidan yuklatilgan qator vazifalarni bajarishga mas'uldir. Bu vazifalar qatoriga dastlab farzandlar tarbiyasi, uy-joy va yashash sharoitlarini yaratish, keksalar haqida g'amxo'rlik qilish kabilar kiradi.

Mamlakatimizda yoshlarimizga oila qurish naqadar muhim va mas'uliyatli ekanini anglatish, sog'lom oilani shakllantirish va oilada yuksak ma'naviy-axloqiy muhitni qaror toptirish uchun zarur shart-sharoit yaratish, yoshlarni oila qurishga tayyorlash, oilalar mustahkamligini va manfaatlarini ta'minlash, sog'lom farzand o'stirish, tarbiyalash va voyaga yetkazish masalasi davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan.

Bunda, avvalambor, oilaning muqaddasligi hamda nikoh mas'uliyati bo'yicha kelajakda er va xotin bo'layotgan yoshlarning tafakkurini, ongini o'zgartirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Oila qurish masalasi har bir inson hayotida ulkan hodisa ekanligi, bu masala shaxsiy, xususiy doiradan chiqib, ijtimoiy ahamiyat kasb etishi haqida jamoatchilik orasida targ'ibot-tushuntirish ishlari olib borilmoqda.

Qizlarimiz ongida onalik, o'g'illarimizda esa ota bo'lish mas'uliyatini shakllantirish, bunga ularni tayyorlash, yosh oila-

larning huquqiy savodxonligini tubdan yaxshilash va oilada bolaning huquqlari va qonuniy manfaatlarini himoya qilishga qaratilgan tadbirlar ko'lamini kengaytmoqda. Yosh oila farovonligi milliy farovonligimiz asosidir. Yosh oila sog'lom va mustahkam bo'lsa, mahallada tinchlik va hamjihatlikka erishiladi.

Prezidentimiz uqtirganidek, sog'lom oila vujudga kelishi uchun, avvalo, jamiyat va davlat qayg'urishi, shunga zamin yaratib berishi lozim. Shundagina mustahkam oila dunyoga keladi. Oila sog'lom bo'lsa, jamiyat sog'lom, mamlakat qudratli, yurt tinch-osoyishta, xalq esa boy bo'ladi.

Jamiyat taraqqiyotida, ma'naviy barkamol va jismonan sog'lom avlodni tarbiyalashda oilaning o'rni muhim ekanligini hisobga olib, oilaga taalluqli boy va sermazmun milliy an'analarni avaylab-asrash, ularni umumbashariy qadriyatlar bilan uyg'unlashtirish, oila va nikohning muqaddasligini yosh avlod ongiga chuqur singdirish yo'li bilan oilalarning mustahkamligini ta'minlash, oila a'zolarining huquqiy savodxonligini oshirish muammolarini ilmiy o'rganishni va fuqarolarga bu masalalarda amaliy yordam berishni muvofiqlashtirish maqsadida, 1998-yilning Respublika Prezidenti tomonidan «Oila yili» deb e'lon qilinishi munosabati bilan O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qaroriga binoan, O'zbekiston Respublikasi Xotin-qizlar qo'mitasi huzurida respublika «Oila» ilmiy-amaliy markazi tashkil etildi.

Respublika «Oila» ilmiy-amaliy markazi O'zbekiston Respublikasi Xotin-qizlar qo'mitasi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Xalq ta'limi vazirligi, Adliya vazirligi, Sog'liqni saqlash vazirligi, Fanlar akademiyasi, Fan va texnika davlat qo'mitasi, «Sog'lom avlod uchun» jamg'armasi, «Mahalla» jamg'armasi, «Kamolot» YIH, «Ekosan» jamg'armasi, respublika «Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markazi, respublika Kasaba uyushmalari federatsiyasi Kengashi bilan hamjihatlikda ishlar olib borilmoqda.

Respublika «Oila» ilmiy-amaliy markazi faoliyatining asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iboratdir:

- oila va jamiyat, oila va mahalla munosabatlari bilan bog'liq boy milliy an'analarni, sermazmun milliy qadriyatlarning ildizlarini, ajdodlarimiz merosini o'rganish va ommalashtirish;
- milliy oilaviy tarbiyada umuminsoniy qadriyatlarning o'rnini yuksaltirish va uning oilada uyg'unlashuvini ta'minlash;



- oilaning pedagogik, psixologik, ijtimoiy-psixologik, etno-pedagogik, etno-psixologik muammolarini o'rganish hamda rivojlanish istiqbollari bo'yicha taklif va tavsiyalar tayyorlash;
- oilaning ijtimoiy-iqtisodiy holati, demografik xususiyatlarini ilmiy asosda tadqiq etish;
- oila, ayol va bolalarning ijtimoiy-iqtisodiy mavqeyini aks ettiruvchi statistik axborotlarni to'plash va umumlashtirish;
- oilani rejalashtirishni, uning salomatligining tibbiy-biologik asoslarini ilmiy-amaliy tadqiq etish, uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish va ularni amaliyotga keng tatbiq etish;
- yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashni yaxshilash maqsadida nikoh uylari va salomatlik markazlari huzurida maxsus o'quv-tarbiyaviy kurslarni tashkil etish;
- oilaning huquqiy savodxonligini tubdan yaxshilash va himoyalash bo'yicha ilmiy-amaliy faoliyat ko'rsatish;
- oilada bolaning qonuniy huquq va manfaatlarining himoya qilinishi, sog'lom o'sishi, maktabga tayyorlanishida ota-onalarning faoliyatlarini takomillashtirish hamda mas'uliyatlarini oshirish yuzasidan o'quv-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish;
- yosh avlodda ma'naviyat, madaniyat, ma'rifatni yanada yuk-saltirish orqali oilada barkamol avlodni tarbiyalashning eng samarali, maqbul usullarini izlash va ishlab chiqish;
- oila va jamiyat muammolariga va ularning yechimiga oid o'quv-uslubiy qo'llanma, ilmiy-ommabop risolalar yaratish;
- oila va jamiyat muammolari sohasida xalqaro hamkorlik aloqalarini o'rnatish kabilardir.

Sog'lom oilani shakllantirish uchun shart-sharoitlar yaratish, irsiyat bilan bog'liq va tug'ma kasalliklarga chalingan bolalar tug'ilishining oldini olish nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazishning maqsadi hisoblanadi. Vazirlar Mahkamasi-ning 2003-yil 25-avgustdagi «Nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish to'g'risidagi Nizomni tasdiqlash haqida»gi 365-sonli qarori yosh kelin-kuyovlarni oila qurishdagi tibbiy mas'uliyatini oshirish, ularni sog'lomlashtirish, aniqlangan kasalliklar bo'yicha yoshlarga tibbiy xizmatlar tashkil etish tartibini belgilab berdi.

Mazkur Nizomning amal qilishi nikohlanuvchi shaxslarning fuqaroligidan qat'i nazar, O'zbekiston Respublikasi FHDY organlari tomonidan ro'yxatdan o'tkaziladigan barcha nikohlarga

joriy etiladi, 50 yoshdan katta shaxslarning nikohini ro'yxatdan o'tkazish hollari bundan mustasno, ushbu shaxslar tibbiy ko'rikdan faqat ularning roziligiga ko'ra o'tkaziladi.

Tibbiy ko'rik Oila kodeksiga muvofiq amalga oshiriladi va «Fuqarolar sog'lig'ini saqlash to'g'risida»gi, «Psixiatriya yordami to'g'risida»gi, «Odamning immunitet tanqisligi virusi bilan kasallanishning (OIV kasalligining) oldini olish to'g'risida»gi, «Aholini sil kasalligidan muhofaza qilish to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi qonunlari, mazkur Nizom va boshqa qonun hujjatlari bilan tartibga solinadi.

Nikohlanuvchi shaxslar mazkur Nizomga 1-ilovasiga muvofiq hajmlarda psixik, narkologik, tanosil kasalliklari, sil va OIV—OITS yuzasidan tibbiy ko'rikdan o'tadi. Nikohlanuvchi shaxslar FHDY organlari tomonidan tibbiy ko'rikdan o'tish uchun doimiy yoki vaqtinchalik yashash joyidagi sog'liqni saqlash tizimining tegishli tibbiyot muassasalariga yuboriladi.

Nizomga muvofiq, oila qurishga ahd qilgan yoshlar FHDY bo'limlariga ariza bilan murojaat qilganlaridan so'ng yashash joyidagi tuman tibbiy muassasasi mutaxassislari ko'rigidan o'tishlari, asab-ruhiy, narkologik, sil va teri-tanosil kasalliklari dispanserlari tomonidan ham tibbiy xulosa olishlari va salomatligi xususida tibbiy maslahat komissiyasi yakuniy xulosasini olishlari belgilab berilgan. Oila qurish istagida bo'lgan yoshlarning birida kasallik aniqlansa, xohishiga ko'ra, bo'lajak turmush o'rtog'ini boxabar etishi va albatta, davolanishi lozim. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi fuqarolari bilan nikohlanayotgan chet ellik fuqarolar va fuqaroligi bo'lmagan shaxslar o'zlarining vaqtincha yashash joyida tibbiy ko'rikdan o'tadilar.

Tibbiyot muassasasining mas'ul xodimi tibbiy ko'rikdan o'tkazish natijalari bo'yicha ma'lumotnoma berishda nikohlanuvchi shaxsga aniqlangan kasalliklarning nikoh tuzilgandan keyin yuzaga kelishi mumkin bo'lgan oqibatlarini tushuntiradi.

«Mahalla» va «Sog'lom avlod uchun» jamg'armalariga respublika Xotin-qizlar qo'mitasi, «Ma'naviyat va ma'rifat» markazi hamda jamoat birlashmalari bilan birgalikda sog'lom oilani shakllantirish, sog'lom bolalar tug'ilishi va ularni tarbiyalash muammolari bo'yicha oilalar, nikohlanuvchi yoshlar o'rtasida tushuntirish ishlarini kuchaytirishi, O'zbekiston Matbuot va axborot agentligi, O'zbekiston Milliy Teleradiokompaniyasi, O'zbekiston Milliy axbo-

rot agentligi, respublika ommaviy axborot vositalari nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish mohiyatini matbuotda, radio va televideniya keng targ'ib etishini ta'minlanishi, oila qurishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tishning afzalligini oila quruvchi har ikki tomon ham bolalikdan bilishi, oilaning kelajagi, sog'lom farzandlar dunyoga kelishi uchun ham asos bo'la olishini anglagan holda o'z salomatligiga bee'tibor bo'lmasdan yoshlikdanoq, tibbiy ko'riklardan o'tib turishini aholi orasida targ'ib etish zarur.

**«Nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish to'g'risida»gi Nizomga asosan beriladigan tibbiy ma'lumotnoma shakli**

Tibbiyot muassasasi nomi, manzili _____
<b>Shaxslarning nikohga kirishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tganligi to'g'risida MA'LUMOTNOMA</b>
psixik (shizofreniya, epilepsiya, oligofreniya), narkologik kasalliklar, zaxm, sil va OIV—OITS yuzasidan
_____
(uy manzili)
_____
fuqaro _____
(F.I.Sh., tug'ilgan yili)
_____
«Nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish to'g'risida»gi Nizomga muvofiq tekshirildi.
Davolash-profilaktika muassasasi xulosasi:
_____
_____
Bosh shifokor _____
(F.I.Sh.)
M.O'.
Sana



## NAZORAT SAVOLLARI

---

1. «Sogʻlom oila — sogʻlom avlod» tushunchasiga taʼrif bering.
2. Oila tushunchasi va uning jamiyatda tutga oʻrni qanday?
3. Oʻzbekistonda sogʻlom oilani rivojlantirishga qaratilgan chora-tadbirlar haqida nimalar bilasiz?
4. «Oila» ilmiy-amaliy markazlari ish faoliyatlari nimalardan iborat?
5. Nikohdan oʻtishdan oldin tibbiy koʻrikdan oʻtishning muhimligi haqida gapiring.

---

---

### 5-bob. AYOLNING JAMIYATDA VA OILADA TUTGAN O‘RNI

Tarixdan bilamizki, ayollarning jamiyatdagi holatiga munosabat turli davrlarda davlat siyosatiga qarab o‘zgarib keldi. Zero, ayollar har qanday jamiyatda ham oilaning asosini tashkil etgan. «Ayollar bir qo‘li bilan beshik tebratsa, bir qo‘li bilan dunyoni tebratadi», degan naql bejiz aytilmagan. Shu masalaga chuqurroq yondashadigan bo‘lsak, har bir jamiyatning taraqqiyoti, adolatliligi va insonparvarligi ayollarga bo‘lgan munosabat bilan o‘lchanadi.

Tarixga bir nazar tashlasak, ibtidoiy jamoa tuzumi davrida ayol oila boshi, uning asosi bo‘lsa, keyinchalik uning maqomi, huquqlari poymol etila boshlanib, haq-huquqsiz qul sifatida, uni sotsa ham, sotib olsa ham, hatto o‘ldirish ham mumkin. Yana bir davrda ayol olim, siyosatchi, davlat arbobi va jamiyat uchun eng zarur inson. Tarix zarvaraqlaridagi ayolga bo‘lgan munosabat shu davrning siyosati, ijtimoiy tengsizlik bilan belgilansa-da, hozirgi demokratik jamiyat ustuvor mamlakatlarda ham ularning huquqlari hurmat qilinmayotganini ko‘rish mumkin. Buni ba’zilar tarixdan qolgan meros, «shariat»ning talabi deya e’tirof etishlari mumkin. Sharqda qadimdan shariat va odatlar me’yorlaridagi tamoyillar o‘zbek ayolining hayot tarzini belgilab bergan.

Ayolga mas’ul oilaning erkagi hisoblanib, uni akasi, otasi yoki erining xohishiga ko‘ra, jazolanishi, sotib yuborishi mumkin bo‘lgan. Sharq mamlakatlarida ayollar va qizlar bilan savdo qiluvchi qul bozorlari ham mavjud bo‘lgan. Buxoro so‘nggi amirining 300 ga yaqin ayoli, cho‘ri va kanizaklari bo‘lgan. Ko‘pxotinlik, qizlarni yoshligidan sotish, ayolning nasldan naslga o‘tishi (eri o‘lganida uning aka-ukalariga yoki farzandlariga nikohlanishi) aqidaparast ruhoniylar tomonidan qonuniylashtirilgan. Ko‘p vaqtlar Islom dini chalasavod din peshvolari tomonidan buzib talqin qilingan. Binobarin, Islom dinida ayollarni hurmat qilish va sevishtirishga da’vat qilinadi. Qur’oni Karimda ta’kidlanishicha, erkak va ayol, ularning qobiliyati va layoqati teng hisoblanadi.

O'zbekiston o'z mustaqilligini qo'lga kiritgach, ijtimoiy hayotning barcha sohalarida demokratlashtirish, jamiyatda tub burilishlar sodir etmoqda. Ayniqsa, ayollar huquqlarini himoya qilish muammosiga davlat alohida e'tibor berayotir.

Bosh qonunimizning 46-moddasida mustahkamlab qo'yilgan «Xotin-qizlar va erkaklar teng huquqli»ligi davlat barcha fuqarolarining ayollar huquqlarini tan olinishi, ularga rioya etishlari va ularni muhofaza qilishlari borasidagi konstitutsiyaviy majburiyatlarini belgilab qo'ydi. 44-moddasida esa «Har bir shaxsga o'z huquq va erkinliklarini sud orqali himoya qilish, davlat organlari mansabdor shaxslari, jamoat birlashmalarining g'ayriqonuniy xatti-harakatlari ustidan sudga shikoyat qilish huquqini kafolatlaydi», deb belgilab berilgan.

O'zbekiston Respublikasi Mehnat kodeksida mehnatga oid munosabatlarda imkoniyatlarning tengligini va diskriminatsiya qilishni taqiqlanishiga doir masalalar belgilab berilgan. Shuningdek, homilador va bola parvarishi bilan band bo'lgan ayollarga imtiyozlar berilishi tartibi ham ko'rsatib o'tilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni asosida «Sog'lom avlod uchun» nohukumat jamg'armasining tuzilishi ham ayollar huquqlarini muhofaza qilishda muhim ahamiyatga egadir. 1995-yil mart oyida Prezidentimizning «O'zbekiston Respublikasi davlat va jamiyat qurilishida ayollar rolini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni e'lon qilindi. O'zbekistonda ayollarining ahvolini yaxshilash va jamiyatda ularning rolini oshirish bo'yicha Milliy harakat dasturi tashkil etilib, unda ayollar manfaatlarini hisobga oladigan aniq chora-tadbirlar ko'rsatib o'tilgan.

Yuqoridagi hukumat qarorlari va qonunchilik aktlaridan shuni ko'rish mumkinki, ayollar huquqlari davlatning ijtimoiy, iqtisodiy jabhalarida ham muhofazalanadi.

Ayollar huquqlarini poymol etish, ularni zo'rlash, kamsitish va tahqirlash bir qator qonunlar bilan taqiqlab qo'yilgan. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Jinoyat kodeksining 97, 103, 104, 105, 118-moddalarida ayollarga jismoniy tan jarohatlari yetkazish, suisidlarga olib boradigan holatlar, zo'rlash, homilasini abort qilishga undash kabi xatti-harakatlar uchun jinoiy javobgarlikka tortish me'yorlari belgilab berilgan. Bundan tashqari, jahon hamjamiyatida ham ayollar huquqlarini himoya qilish borasida bir qator konvensiyalar qabul qilinib, ular qatoriga, 1979-yil

18-sentabrda BMT Bosh assambleyasida qabul qilingan «Ayollarga nisbatan barcha shakldagi diskriminatsiya qilishlarga barham berish to'g'risida»gi konvensiya misol bo'la oladi. 1993-yil Venada bo'lib o'tgan inson huquqlari bo'yicha Butun jahon konferensiyasida «Oiladagi zo'ravonliklar» mavzusi muhokama qilindi.

O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida xotin-qizlarning erkaklar bilan teng huquqliligi kafolatlanishi bilan bir qatorda, onalik va bolalikni muhofaza etish maqsadini ko'zlab, ularning bir qator imtiyozli huquqlari ham belgilab berilgan. Jumladan, mehnat qilishda onalarga sharoit yaratilishi, onalik va bolalikning huquqiy himoya qilinishi, homilador ayol uchun haq to'lanadigan ta'tillar belgilash, yosh bolali onalarning ish vaqtini asta-sekinlik bilan qisqartirib borish bilan bog'liq huquqlar kafolatlandi.

Xotin-qizlarning imtiyozli huquqlari Konstitutsiya asosida qabul qilingan boshqa qonun hujjatlarida mustahkamlab qo'yildi. Jumladan, O'zbekiston Respublikasining Mehnat kodeksida xotin-qizlarning mehnatini to'g'ri yo'lga qo'yish, ishga qabul qilishda turli cheklashlarga yo'l qo'ymaslik, homilador va yosh bolali ayollarga imtiyozli ish vaqti belgilash nazarda tutilgan bo'lsa, Oila kodeksida turmush va oilaviy munosabatlarda ayolning erkaklar bilan teng huquqliligi, onalikni muhofaza qilish hamda rag'batlantirish kabi imtiyozli huquqlar mustahkamlandi.

1999-yil 14-aprelda qabul qilingan «Xotin-qizlarga qo'shimcha imtiyozlar to'g'risida»gi Qonunga ko'ra, bolalarni tarbiyalash uchun shart-sharoit yaratish hamda xotin-qizlarning mehnatdan manfaatdorligini oshirish maqsadida uch yoshga to'lmagan bolalari bor, budget hisobidan moliyaviy jihatdan ta'minlanadigan muassasalar va tashkilotlarda ishlayotgan ayollarga mehnatga to'lanadigan haqni kamaytirmasdan, ish vaqtining haftasiga o'ttiz soatdan oshmaydigan qisqartirilgan muddati belgilandi. Bu imtiyoz ayollarni farzand tarbiyasi bilan bir qatorda, mehnat faoliyatlari bilan shug'ullanishlari uchun ham keng imkoniyat yaratdi. Shuningdek, xotin-qizlarning davlat boshqaruvidagi ishtirokini hamda siyosiy faolligini oshirishga doir bir qator chora-tadbirlar amalga oshirib kelinmoqda.

Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, respublikamizda xotin-qizlarning ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy sohadagi faolligini ro'yobga chiqarish uchun yetarlicha imtiyozli huquqlar belgilangan. Bu huquqlarni ta'minlashda, nafaqat, xotin-qizlarning faolligi, balki barcha muassasa, korxonalar va tashkilot rahbarlarining xotin-

qizlarning imtiyozli huquqlari ijrosini ta'minlashga doir mas'uliyatini oshirish ham taqozo etiladi. Chunki, prokuratura organlari tomonidan xotin-qizlarning huquqlarini himoya qilishga doir qonunlar ijrosi yuzasidan o'tkazilgan nazorat tadbirlari jarayonida xotin-qizlarning mehnat va boshqa huquqlari poymol etilganligi aniqlanib, ularning huquqlari tiklanishi ta'minlangan.

Xotin-qizlarning huquqlari buzilishining oldini olishda, avvalo, ularning huquqiy bilimlarini oshirish muhim ahamiyatga ega. Chunki, qachonki, ayollar va qizlar o'zlarining huquqlarini to'la bilgandagina undan foydalanadi va buzilgan huquqini himoya qila oladi. Bu masalalarni amalga oshirishda joylardagi xotin-qizlar qo'mitalari, mahalliy o'zini o'zi boshqarish organlari tomonidan O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi va Qonunlardagi ayollar huquqlari — erkinliklariga doir me'yorlarni doimiy tushuntirib borish bo'yicha tadbirlar samaradorligini oshirish lozim.



#### NAZORAT SAVOLLARI

---

1. Ayol huquqlari va uning tarixiy ildizlari haqida nimalarni bilasiz?
2. Ayol huquqlari muhofazasida jamiyat va davlatning o'rni qanday?
3. Ayollar huquqlari, davlatning ijtimoiy, iqtisodiy jabhalaridagi o'rni haqida ma'lumot bering.
4. Xotin-qizlar huquqlarini diskriminatsiya qilinishini bartaraf etish bo'yicha qanday chora-tadbirlar olib borilmoqda?
5. Ayollarni zo'ravonlikdan himoya qilish bo'yicha qonun tomonidan belgilangan choralarni bilasizmi?



---

---

**6-bob. MAHALLADA XOTIN-QIZLAR SALOMATLIGINI  
SAQLASH CHORA-TADBIRLARI**

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimov «Mahallani o‘z-ozini boshqarish maktabi, ta’bir joiz bo‘lsa, demokratiya darsxonasi deb atash mumkin» deb aytgan edi. Qadimdan mahalla tarbiya o‘chog‘i, inson va oila shakllanishi maskani hisoblangan. «Mahalla bundan bir necha asrlar ilgari, «demokratik huquqiy davlat», «fuqarolik jamiyati» degan tushunchalar paydo bo‘lmasidan avval, kishilarni o‘z kundalik hayotini tashkil etish shakli, o‘zligini ifodalash» uslubi, insonni jamiyat bilan bog‘lab turuvchi ko‘prik, insoniy qadriyatlarning pokligi va samimiyligi, jamoatchilik ichida tenglik va adolatparvarlik mezoni sifatida shakllangan.

Yangi mazmundagi mahalla O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 1992-yil 12-sentabrdagi respublika «Mahalla» xayriya jamg‘armasini tashkil qilish to‘g‘risida»gi Farmoniga binoan tashkil qilindi. Ana shu Farmon asosida mahallalar tarixi juda boy va qadimiy bo‘lsa-da, yangicha mazmunda qayta qurilishi takomillashishi va tarixda ilk bor to‘la huquqiy kafolatlar asosida ish yuritishining qonuniy negizi yaratildi. Yurtboshimizning 1999-yil 13-yanvarda «Aholini aniq yo‘naltirilgan ijtimoiy madad bilan ta‘minlashda fuqarolarning o‘zini o‘zi boshqarish organlari rolini oshirish to‘g‘risida»gi Farmoni va 2000-yil 2-iyunda «XXI asr mahallasi» konsepsiyasini yaratish to‘g‘risida»gi Farmoni e‘lon qilindi. Farmonlar asosida muhtoj oilalarga aniq yo‘naltirilgan madad ko‘rsatishning yangi tizimlari joriy etildi.

Mustaqillik yillarida mahalla institutiga topshirilgan vakolatlar doirasi ancha kengaydi. Ular ichida ijtimoiy himoya kam ta‘minlangan oilalarga moddiy yordam, oilalar iqtisodiyoti va ta‘minoti uchun qayg‘urish, madaniy va ma‘rifiy tadbirlarni o‘tkazish, ekologik muammolarni joylarda hal etish, atrof-muhit muhofazasi, obodonlashtirish, saylovlar kabi siyosiy ahamiyatga

molik tadbirlarni tashkillashtirish va targ'ib etishda ko'maklashish, jamoatchilik orasida barqarorlik, tinchlik va osoyishtalikni saqlash va ta'minlash, yoshlar tarbiyasi va ta'limi, ilm-ma'rifat o'chog'i bo'lish, hududlarda homiylik va o'zaro yordam tizimining asosi bo'lish kabi vazifalar va yo'nalishlarni o'z ichiga qamrab oladi.

Mustaqillik yillarida mahalla tizimi orqali sog'lom turmush targ'iboti, xususan, qizlarni oilaga tayyorlash va ular tafakkurida sog'lom turmush tarzi aqidalarini shakllantirish orasida ma'lum natijalarga erishildi. Respublika Salomatlik instituti, Xalq ta'limi vazirligi, mahalla va Jahon so'g'liqni saqlash tashkiloti bilan hamkorlikda mamlakat maktablari ichida «Salomatlikni saqlash» sinflari tashkil qilindi.

«Sihat-salomatlik yili» munosabati bilan mahallalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi sihat-salomatligini mustahkamlash, sport turlarini ommaviylashtirish, jismonan sog'lom avlodni tarbiyalash, aholining ijtimoiy muhofazasini kuchaytirish maqsadida Vazirlar Mahkamasining 2005-yil 1-fevraldagi 64-sonli qarori ijrosi bo'yicha «Mahalla» jamg'armasining dasturi ishlab chiqildi va hayotga joriy etildi. Prezidentning «Sog'lom xalq, sog'lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo'ladi» ma'ruzasidagi g'oyalarni keng aholi qatlamlariga singdirish borasida turli tadbirlar o'tkazildi.

Toshkent shahrida Vazirlar Mahkamasining 242-sonli «Oilada tibbiy madaniyatni oshirish, ayollarning sog'lig'ini mustahkamlash, sog'lom avlod tug'ilishi va uni tarbiyalashning ustuvor yo'nalishlarini amalga oshirish», «Nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish to'g'risidagi Nizomni tasdiqlash haqida»gi 365-sonli qarorining bajarilishi bo'yicha shahar Xotin-qizlar qo'mitasi, «Mahalla» jamg'armasi, XTTBB, SSBB bilan hamkorlikda tadbirlar rejasi ishlab chiqilib, mahallalarda nikohlanuvchi shaxslarning 5 tor mutaxassislik bo'yicha tibbiy ko'rikdan o'tishi targ'ib qilindi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oila, mahalla va maktab hamkorligini oshirish, mehnat qilish va dam olishning oqilona me'yorlarini mahalla tizimida yaratish va ovqatlanish madaniyati tamoyillarini mahalla tizimi orqali qizlarga singdirish, insonning o'z salomatligiga munosabati, sog'lom turmush tarzi madaniyati va tafakkuri masalalarida mahalla qizlarining bilim olishlariga erishish, shuningdek, salomatlikka ta'sir etuvchi no-

xush ekologik vaziyatlarning oldini olish, oilaviy munosabatlarni asrab-avaylash aqidalariga qizlarni o'rgatish, oilaviy madaniyat tamoyillarini targ'ib qilish mahalla doirasida amalga oshirilishi lozim bo'lgan yo'nalishlardan hisoblanadi.

Sog'lom turmush targ'iboti, ilmiy-nazariy va ommabop adabiyotlarni yaratishda mahalladagi keksa avlod tajribasidan unumli foydalanish, sog'lom mafkuraviy g'oyalar tizimini targ'ib etish, zararli odatlar (ichkilikbozlik, giyohvandlik, kashandalik va h.k.)ga qarshi harakatlar tizimini mahallalarda tashkil etish va rivojlantirish mahalla tizimining sog'lom turmush tarzi targ'iboti bo'yicha asosiy ish faoliyati yo'nalishlaridandir.

Qizlarni sog'lom turmush tarzi asosida oilaviy hayotga tayyorlash borasida mahalla doirasidagi turli tadbirlar salohiyati va uslubiyatini kengaytirish, tadbirlar mazmunini takomillashtirish, ularni yangi o'qitish uslublari bilan boyitish, sog'lom turmush tarzini qizlar ongiga singdirishni mahalla faoliyatining bosh maqsadlaridan biriga aylantirish zaruriy ehtiyoj va davr talabidir.

Qizlarni mahallada sog'lom turmush tarzi asosida oilaga tayyorlash quyidagi masalalarni o'z ichiga oladi:

- qizlarni sog'lom turmush tarzi asosida oilaviy hayotga tayyorlash jarayonlarini rejalashtirish va hayotga joriy etish;
- qizlar, o'spirinlar, ota-onalar, yigitlar bilan sog'lom turmush tarzi tamoyillari bo'yicha bilimlar beruvchi, ko'nikmalar hosil qiluvchi, ular tafakkurini o'zgartiruvchi tushuntirishlar, muloqotlar, hamkorlik ishlarini tashkil etish va amalga oshirish;
- sog'lom turmush tarzini joriy etish ishlariga butun aholi, ayniqsa, qizlar faoliyatini jalb eta olish, turli tomonlar hamkorligi va hammaqsadligini vujudga keltirish va h.k.

Mahallada qizlarning reproduktiv salomatligini mustahkamlash va muhofaza qilish faoliyati murakkab jarayon bo'lib, u tibbiy, ma'naviy, psixologik, milliy mentalitetning ba'zi salbiy qirralarini yengib o'tishga qaratilgan davomli va mas'uliyatli jabha hisoblanadi. Reproductiv salomatlik asoslarini yosh psixologiyasini nazarda tutgan holda go'daklik davridanoq asta-sekin shakllantirib borilishi xotin-qizlarni qaysi yoshda bo'lishdan qat'i nazar, o'z salomatliklari va o'zгалar (qizi, kelini va h.k.) salomatligiga bee'tibor bo'lmasliklariga zamin yaratadi.

Shu maqsadda hozirgi kunda mahallalarda reproduktiv madaniyatni oshirish maqsadida davlat va nodavlat notijorat tashkilotlarni jalb etgan holda turli tadbirlar, uchrashuvlar tashkil etish, aholi orasida targ'ibot ishlarini tashkillashtirish kabi islohotlar davlat siyosati darajasiga ko'tarilishi aholi salomatligini saqlashga qaratilayotgan e'tiborning yaqqol dalilidir.

Buning misolida respublika hududidagi mahallalarda tibbiyot xodimlaridan tashkil topgan guruhlar tomonidan aholi, ayniqsa, yoshlarni jalb etgan holda «Qizlarni oilaga tayyorlash», OITS, qandli diabet, yuqumli bo'lgan virusli gepatit, o'tkir diareya, o'tkir respirator kasalliklarining oldini olish yuzasidan ma'ruza, suhbat va savol-javob kechalari, shuningdek, ta'lim muassasalarida psixolog-pedagoglar tomonidan o'quvchilarning ruhiy holatlarini o'rgangan holda ularning ota-onalariga bolada bo'layotgan o'zgarishlar, ularning oldini olish, bola tarbiyasiga e'tibor qaratish kabi tavsiyalarni berish bilan bir qatorda, ota-onalar va o'quvchilar o'rtasida «Hayot mazmuni va maqsadi», «Oilada bola tarbiyasi», «Balog'at yoshi — o'tish davri», «Kimdan o'mnak olsam ekan» kabi mavzularda uchrashuv, munozara va davra suhbatlari o'tkazilayotgani, buning barobarida, ta'lim muassasalari o'quvchilari va yoshlar o'rtasida giyohvandlik illatlarining zararli oqibatlari to'g'risida tushuntirishlar, sog'lom turmush tarzini amalga oshirish, millat kelajagi, salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi og'ir asoratli kasalliklarga qarshi keng jamoatchilik kurashini tashkil etish, mazkur illat oqibatida kelib chiqadigan noxushliklar to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish bilan bir qatorda, targ'ibot ishlari, xususan, «Giyohvandlik — umr zavoli», «Giyohvandlik — asr vabosi», «4 marta yo'q», «Giyohvand moddalarsiz sog'lom hayot» mavzusida davra suhbatlari, «Eng yaxshi insho», «Eng yaxshi maqola», «Eng yaxshi rasm» tanlovi va viktorinalar tashkil etilayotgani, mahallalarda muddatli tibbiy ko'riklar tashkil etishi, nikohlanuvchilarni tibbiy ko'rikdan o'tishlarini targ'iboti, «Oila markazlari», «Yosh oila maktablari», Xotin-qizlar qo'mitasi qoshidagi «Ayol, salomatlik va ekologiya» uyushmasi, «Reproduktiv salomatlik» markazi, «Salomatlik» va «Oila» markazlari tomonidan reproduktiv salomatlikni mustahkamlash va tibbiy madaniyatni oshirish maqsadida mahalla hamda o'quv muassasalaridagi seminar-treninglar, uchrashuvlar, suhbatlar, ko'rik-tanlovlar tashkil etilayotganligini ko'rish mumkin.



## NAZORAT SAVOLLARI

---

1. Mahallaning jamiyatda hozirgi kunda tutgan o'rni qanday?
2. Mahallani rivojlantirish borasida hukumat tomonidan qanday choratadbirlar amalga oshirilyapti?
3. Qizlarni mahallada sog'lom turmush tarzi asosida oilaga tayyorlashda qanday masalalar o'z yechimini topishi zarur?
4. Mahallada qizlarni reproduktiv salomatligini mustahkamlash borasida nimalar qilinmoqda?
5. Mahalla qizlari uchun reproduktiv salomatlik va oilaga tayyorlash mavzularida suhbat rejasini tuzing.

---

---

**7-bob. O‘ZBEKISTON XOTIN-QIZLAR  
QO‘MITASI FAOLIYATI**

O‘zbekiston Xotin-qizlar qo‘mitasi — O‘zbekiston xotin-qizlarining ixtiyoriy asosda tashkil etilgan, o‘zini o‘zi boshqaradigan nodavlat notijorat tashkiloti hisoblanadi. Qo‘mita O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi va qonunlariga, boshqa qonun hujjatlariga, o‘z nizomiga, shuningdek, umumiy ravishda e‘tirof etilgan xalqaro normalarga amal qilgan holda faoliyat ko‘rsatadi.

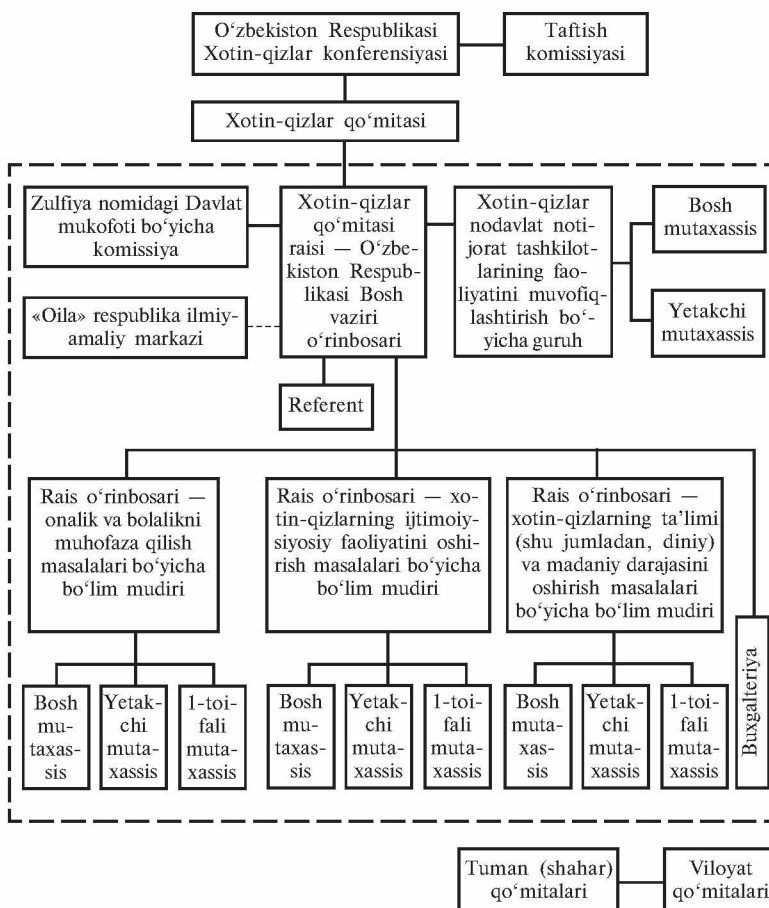
Qo‘mitaning asosiy maqsadi — xotin-qizlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash, ularning huquqlari va qonuniy manfaatlarini himoya qilish, xotin-qizlarning sotsial, ijtimoiy-siyosiy va mehnat faolligini oshirish, huquqiy va iqtisodiy bilimlari darajasini yuksaltirish, ularning ijtimoiy-iqtisodiy ahvolini yanada yaxshilash va ehtiyojlarini to‘laroq qondirish bo‘yicha xotin-qizlar jamoat tashkilotlarining puxta va samarali faoliyatini ta‘minlash, ushbu tashkilotlarning oilada ma‘naviy-axloqiy muhitni shakllantirishdagi rolini kuchaytirish, xotin-qizlarning diniy ta‘limiga ko‘maklashish, ularning ma‘naviy, intellektual va kasbiy o‘qishini ta‘minlashdir.

1995-yildan buyon O‘zbekiston Xotin-qizlar qo‘mitasi raisiga Bosh vazir o‘rinbosari, joylardagi xotin-qizlar qo‘mitalari raislariga Qoraqalpog‘iston Respublikasi Vazirlar Kengashi raisining o‘rinbosari, viloyatlar, Toshkent shahri hamda ularga bo‘ysunuvchi tuman (shahar) hokimlarining o‘rinbosarlari maqomi berilgan. Boshlang‘ich pog‘onalar sifatida har bir qishloq, mahalla va korxonalarda ham xotin-qizlar qo‘mitalari faoliyat ko‘rsatadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2004-yil 25-maydagi PF-3434-sonli Farmoniga ilovalar berilgan bo‘lib, ularda O‘zbekiston Respublikasi Xotin-qizlar qo‘mitasi va uning bo‘limlari na‘munaviy tuzilishi keltirilgan:

O‘zbekiston Xotin-qizlar qo‘mitasining Markaziy apparatida uch yo‘nalishdagi bo‘lim va bitta guruh mavjud:

## O'zbekiston Xotin-qizlar qo'mitasi va uning ishchi apparati tuzilmasi

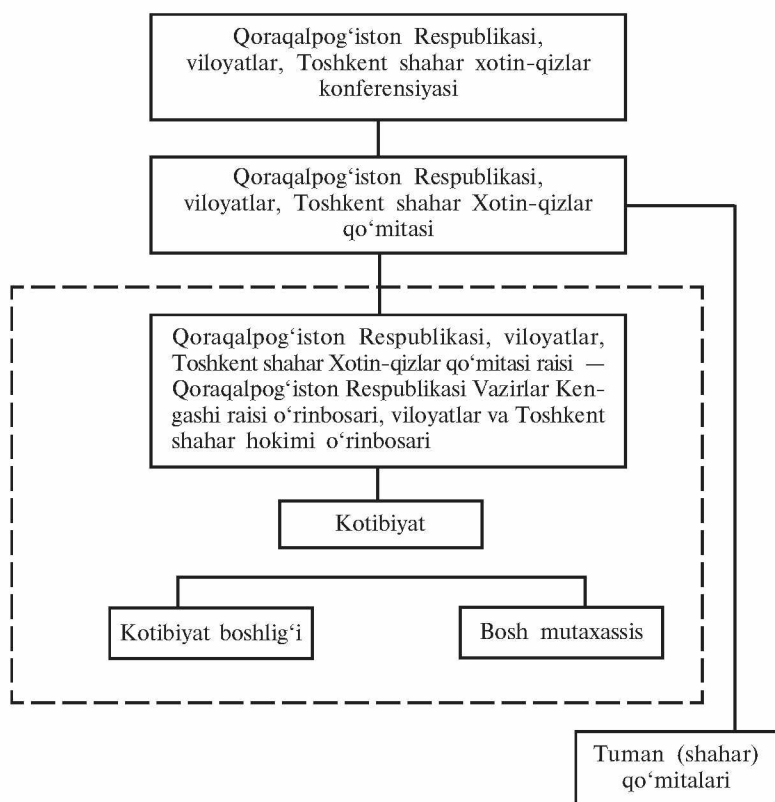


Xotin-qizlar qo'mitasining ishchi apparati boshqaruv xodimlarining umumiy soni — 18 kishi.

Xotin-qizlar qo'mitasining ishchi apparati respublika budjeti hisobidan ta'minlanadi.

----- muvofiqlashtiruvchi aloqalar

**Qoraqalpog‘iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahar  
xotin-qizlar qo‘mitalari hamda ularning ishchi apparatlari  
namunaviy tuzilmasi**

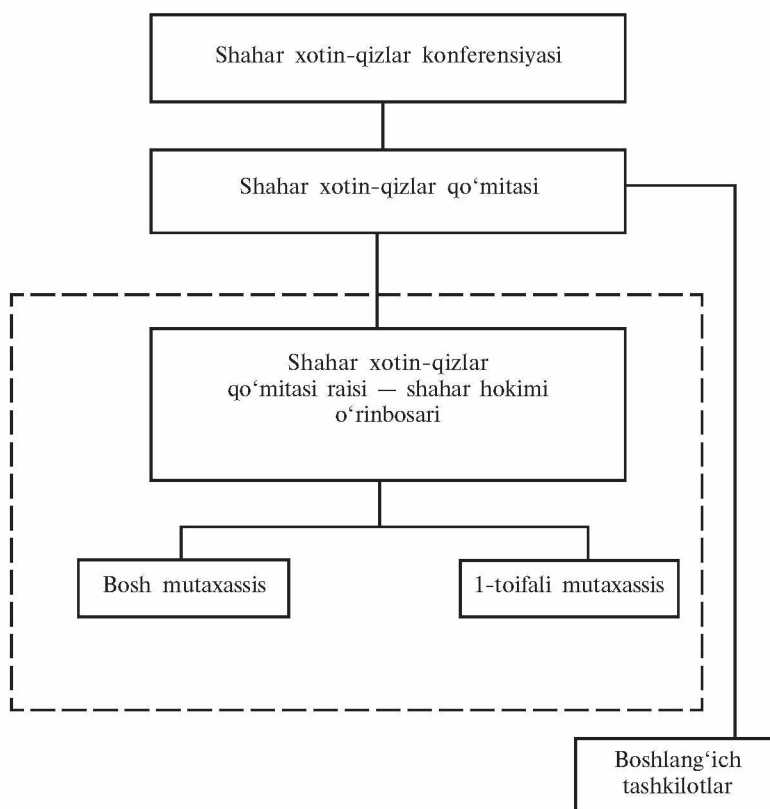


Ishchi apparati boshqaruv  
xodimlarining soni — 3 kishi.

Ishchi apparati Qoraqalpog‘iston Respublikasi  
Vazirlar Kengashi, viloyatlar, Toshkent shahar  
hokimliklari apparati tuzilmasida tashkil etiladi  
va mahalliy budjet hisobidan ta‘minlanadi.



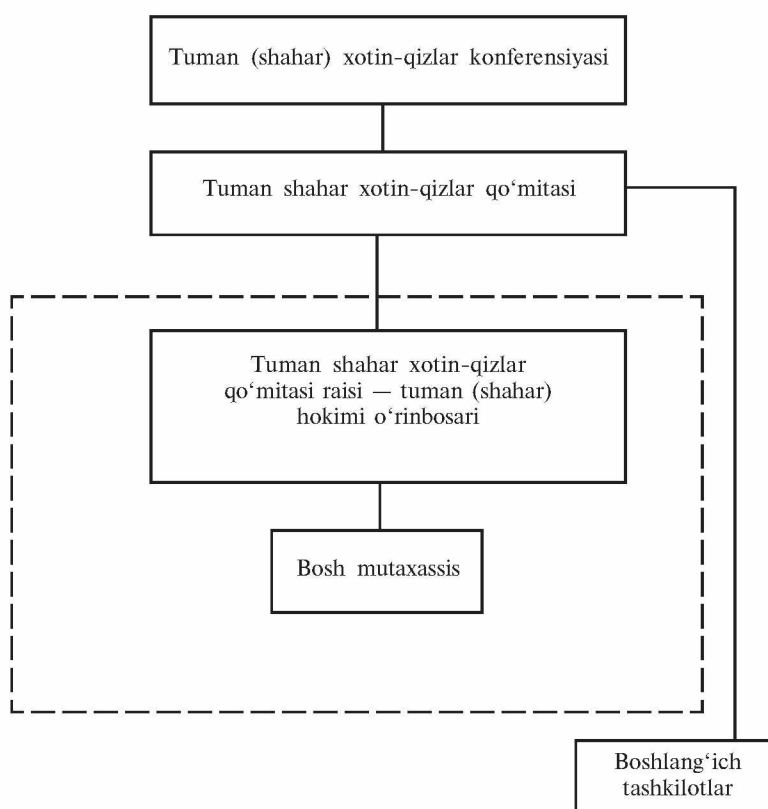
**Shaharlar — viloyatlar xotin-qizlar qo‘mitasi va ularning ishchi apparatlari namunaviy tuzilmasi**



Ishchi apparati boshqaruv xodimlarining umumiy soni — 3 kishi.

Ishchi apparati shahar hokimliklari tuzilmasida tashkil etiladi va mahalliy budjet hisobidan ta‘minlanadi.

**Viloyatga bo'ysunuvchi shaharlar, qishloq va shahar tumanlari  
xotin-qizlar qo'mitasi va ularning ishchi apparatlari  
namunaviy tuzilmasi**



Ishchi apparati boshqaruv xodimlarining umumiy soni — 2 kishi.

Ishchi apparati tuman (shahar) hokimliklari tuzilmasida tashkil etiladi va mahalliy budjet hisobidan ta'minlanadi.

1. Xotin-qizlarning ijtimoiy-siyosiy faolligini oshirish bo'limi.
2. Onalik va bolalikni ijtimoiy muhofaza qilish bo'limi.
3. Ilm-fan, ta'lim, madaniyat, diniy ma'rifat va ma'naviy-axloqiy masalalar bo'yicha xotin-qizlarning manfaatini himoya qilish bo'limi.
4. Xotin-qizlarning nodavlat notijorat tashkilotlari faoliyatini muvofiqlashtirish guruhi.

Shuningdek, qo'mita qoshida jamoatchilik asosida Zulfiya nomidagi Davlat mukofoti komissiyasi ham faoliyat yuritadi. Komissiyaga qo'mita raisi rahbarlik qiladi.

Qo'mita qoshida bir necha yo'nalishlar va mutaxassisliklar bo'yicha uyushmalar ham tashkil etilgan. «Olima», «Ijodkor ayol», «Tadbirkor ayol», «Ayol va ekologiya», «Huquqshunos ayol» kabilar shular jumlasidandir. O'zbekiston Xotin-qizlar qo'mitasi Markaziy Osiyo ayollari Kongressi, MDH mamlakatlari xalqaro xotin-qizlar ittifoqi kabi tashkilotlar a'zovidir.

1995-yilda O'zbekiston BMTning «Xotin-qizlar kamsitilishining barcha shakllariga barham berish to'g'risida»gi konvensiyasiga qo'shilgandan so'ng, mazkur Konvensiyaning bajarilishi yuzasidan O'zbekiston Xotin-qizlar qo'mitasi UNDP, UNICEF, UNFPA, UNIFEM, UNESCO kabi tashkilotlari bilan bir qancha loyihalar ustida ish olib bordi.

O'zbekiston xotin-qizlar qo'mitasining faoliyati O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2004-yil 25-mayda qabul qilgan «Xotin-qizlar qo'mitasi faoliyatini qo'llab-quvvatlash borasidagi qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi PF-3434 sonli Farmoni asosida yanada mustahkamlandi.

Hozirda ushbu Farmon ijrosini nazorat qiluvchi hukumat doimiy ishlaydigan komissiyasining faoliyati ham Xotin-qizlar qo'mitasi tomonidan muvofiqlashtirib boriladi.

Bugungi kunda respublika bo'yicha O'zbekiston Xotin-qizlar qo'mitasining tashabbusi bilan tashkil etilgan ijtimoiy inqiroz holatidagi xotin-qizlarga ijtimoiy-iqtisodiy, psixologik va tibbiy yordam ko'rsatuvchi 60 dan ortiq ijtimoiy ko'nikma markazlari faoliyat ko'rsatmoqda.

Ayni damda «Biz Siz bilan» ayollarni ijtimoiy-huquqiy qo'llab-quvvatlash respublika markazini tashkil etish ustida ishlar olib borilmoqda.

O'zbekiston Xotin-qizlar qo'mitasi o'z faoliyatini quyidagi bo'limlar doirasida olib boradi:

*Ilm-fan, ta'lim, madaniyat, diniy ma'rifat va ma'naviy-axloqiy masalalar bo'yicha xotin-qizlarning manfaatini himoya qilish bo'limi* — ayollarning oiladagi ma'naviy-axloqiy muhitni shakllantirishda, ularning ma'naviy va madaniy rivojlanish darajalarini oshirish, ijodiy potensialini ko'tarish, zamonaviy bilimlarni egalash imkoniyatlarini kengaytirish borasida davlat siyosatini amalga oshirish bo'yicha qo'mita oldiga qo'yilgan vazifalarni bajarishda ayollarning faolligini kuchaytirish bilan shug'ullanib, quyidagi vazifalarni bajaradi:

- ayollar orasida ilmiy imkoniyatlarni oshirishga bag'ishlangan nodavlat va davlat dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish;
- yoshlar orasida qonunbuzarlikning oldini olish va yoshiga yetmaganlar bilan ishlash bo'yicha aniq vazifalar ishlab chiqish;
- xotin-qizlar va yoshlarni manfaatdor davlat va jamoat tashkilotlari, diniy maorif va ma'naviy-axloqiy jihatdan tarbiyalashga doir ishlarni amalga oshirish;
- xotin-qizlar orasida diniy ekstremizm g'oyalarining yoyilishiga qarshi choralarni ishlab chiqish va amalga oshirish;
- ayollarning to'g'ri yo'ldan chetga og'ishlariga va axloqsizlik xulqlarining ildiz otishiga qarshi qaratilgan ishlarni tegishli davlat va jamoat tashkilotlari bilan hamkorlikda amalga oshirish;
- xotin-qizlar orasida oliyjanoblik, hamdardlik, rahm-shafqatli, o'z yaqinlariga mehribon bo'lishdek diniy-ma'naviy qadriyatlarini tarkib toptirish, tushuntirish bo'yicha keng targ'ibot ishlarini olib borish;
- xotin-qizlarda diniy ekstremizm va fundamentalizm g'oyalariga qarshi g'oyaviy immunitet hosil qilish maqsadiga qaratilgan anti-ekstremistik ishlarni muntazam targ'ib qilishni tashkil qilish;
- yuqori darajadagi diniy bag'rikenglikka yo'naltirilgan ommaviy aksiyalarni o'tkazish;
- O'zbekistonda rasmiy ro'yxatdan o'tgan diniy tashkilotlar va milliy-madaniy markazlar — konfessional va millatlararo o'zaro munosabatlarni mustahkamlash.

*Onalik va bolalikni muhofaza qilish bo'limi* — O'zbekiston Respublikasi Xotin-qizlar qo'mitasi «Onalik va bolalikni muhofaza qilish» bo'limi xodimlarining xizmat vazifalari quyidagilardan iborat.

Onalik va bolalikni himoya qilish masalalari bo'yicha:

- xotin-qizlar va bolalar sog'lig'ini saqlash bo'yicha davlat dasturini amalga oshirish;

- sogʻlom oilalarni shakllantirish masalalari boʻyicha davlat va jamoatchilik tashkilotlari bilan oʻzaro hamkorlik;
  - bolalarning, birinchi navbatda, davlat bolalar uyi tarbiyalanuvchilari va ota-ona gʻamxoʻrligidan mahrum boʻlgan bolalarning sharoitlarini yaxshilash bilan bogʻliq tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish;
  - ayollar va oilaviy sportni rivojlantirishga koʻmaklashish, sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishni tashkil etish.
1. Xotin-qizlarining reproduktiv sogʻliqlarini yaxshilash boʻyicha:
    - xotin-qizlarining reproduktiv sogʻliqlarini yaxshilash, sogʻlom oilalarni shakllantirish boʻyicha tadbirlar ishlab chiqish va amalga oshirish;
    - xotin-qizlar oʻrtasida sogʻliqni saqlash organlarining mahalliy tashkilotlari bilan hamkorlikda xotin-qizlar va bolalar sogʻligʻini saqlash sohasidagi davlat siyosatini amalga oshirish boʻyicha keng qamrovli tushuntirish ishlarini oʻtkazish;
    - bolalar, oʻsmirlar, yoshlar va xotin-qizlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzi tamoyillarini shakllantirish;
    - sogʻlom turmush tarzini targʻib etishga bagʻishlangan axborot materiallarini ishlab chiqish va chop etish.
  2. Xotin-qizlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish boʻyicha yetakchi:
    - xotin-qizlar oʻrtasida ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish;
    - ayollar sport turlarini qishloqlarda ham, shaharlarda ham rivojlantirishga koʻmaklashish;
    - bu masalalarda manfaatdor tashkilotlar bilan hamkorlik qilish;
    - xotin-qizlar sportini rivojlantirish uchun homiylarning imkoniyatlarini jalb qilish;
    - joylarda oilalarga (ayollar, bolalar va kattalarga) tibbiy madaniyatni oshirishda xotin-qizlar qoʻmitalariga, QSHP (qishloq shifokorlik punktlari), FXDYlarga, ilmiy-ommabop, konsultativ yordam koʻrsatish;
    - joylarda sogʻliqni saqlash masalalari boʻyicha xotin-qizlar qoʻmitalari bilan aloqa oʻrnatish;
    - xotin-qizlar salomatligi bilan bogʻliq boʻlgan masalalar boʻyicha rahbar tashkilotlarning xatlari, shoshilinchnomalari va boshqa axborotlarini yetkazish;
    - fuqarolarning xatlari boʻyicha ish yuritish, boʻlimda hujjatlarni rasmiylashtirib borish.

*Xotin-qizlarning ijtimoiy-siyosiy faolligini oshirish bo'limi* — xotin-qizlarning oiladagi, davlat va jamoat qurilishi sohasidagi, mahallalardagi, mehnat jamoalaridagi rolini kuchaytirishda davlat siyosatini amalga oshirish bo'yicha qo'mita oldiga qo'yilgan vazifalarni bajarish;

- xotin-qizlar uchun yangi ish joylari tashkil etish, xotin-qizlarning mehnat sharoitlarini yaxshilash (ayniqsa, qishloq joylarda), ularning korxonalaridagi, muassasalar va tashkilotlardagi ijtimoiy himoyalanganlik darajasini ko'tarish, xotin-qizlarning ijtimoiy siyosiy faolligini oshirish tadbirlarini ishlab chiqish va amalga oshirish;

- xotin-qizlar uchun yangi ish joylarini tashkil etish, qizlar, yosh juvonlarni mehnat faoliyatiga tayyorlash, ularning kasb tanlashiga yordam berish;

- xotin-qizlarning tadbirkorlik ishlari bilan shug'ullanishini qo'llab-quvvatlashga yordam ko'rsatish;

- xotin-qizlarning ijtimoiy, jismoniy va kasbi bo'yicha rivojlanishi, ularning huquqiy va iqtisodiy bilimlarni egallab olishda davlat siyosatini amalga oshirish tadbirlarini ishlab chiqish va amalga oshirish;

- xotin-qizlarning ijtimoiy va kasbiy jihatdan qo'llab-quvvatlash masalalariga doir ijtimoiy tadbirlar, konferensiyalar, seminarlar o'tkazish;

- milliy qonunchilikda xotin-qizlar huquqlarini himoya qilish sohasida xalqaro standartlar va talablarning joriy etilishi ustidan monitoring o'tkazish;

- joylardagi xotin-qizlar qo'mitalarining faoliyati bilan bog'liq lavozimlarni o'rindoshlash uchun ayol kadrlar tanlash ishlarini tashkil etish, ularni respublika oliy o'quv yurtlari qoshida tashkil etilgan ta'lim tizimida o'qitish va turli yo'nalishlar bo'yicha kasbiy malakasini oshirish;

- davlat xizmati va jamoatchilik faoliyatining turli darajalari uchun ayol kadrlarga oid bank ma'lumotlarini (amaldagi va zaxiraga kiritilgan kadrlar bo'yicha) shakllantirish;

- hududiy xotin-qizlar tashkilotlarining mahalliy ijro organlari va jamoatchilik xizmatlari bilan o'zaro aloqada bo'lishi;

- joylarda vaziyatni uzviy tahlili asosida xotin-qizlarning jamiyatdagi mavqeyini yaxshilashga qaratilgan tadbirlarni muvofiqlash kabi vazifalarni bajaradi.

*Xotin-qizlarning nodavlat notijorat tashkilotlari faoliyatini muvofiqlashtirish guruhi* bugungi kunga qadar O'zbekiston Respublikasida barcha jamoat, nodavlat notijorat tashkilotlarining erkin rivojlanishini ta'minlovchi ilg'or va normativ huquqiy bazasi barpo etildi.

O'zbekiston xotin-qizlar qo'mitasi xotin-qizlarning nodavlat notijorat tashkilotlari faoliyatini muvofiqlashtirish va ular bilan samarali hamkorlikni ta'minlash, bu tashkilotlarning sa'y-harakatlarini jamiyatni modernizatsiyalash va demokratik yangilanish jarayonlariga yo'naltirish, O'zbekistonda jamiyat va davlat qurilishida xotin-qizlarning rolini kuchaytirishga yo'naltirish borasida qo'mitaning nizomida belgilangan vazifalaridan kelib chiqqan holda ishlarni amalga oshirmoqda.

O'zbekiston xotin-qizlar qo'mitasining nodavlat notijorat xotin-qizlar tashkilotlarini muvofiqlashtirish bo'yicha bo'limi ko'plab tashkilotlar bilan hamkorlikda faoliyat yuritadi. Bugungi kunga qadar O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligining bo'linmalaridan ro'yxatdan o'tgan 200 tadan ortiq nodavlat notijorat tashkilotlar xotin-qizlarning rivojiga va yordamiga qaratilgan yo'nalishlar bilan bog'liq faoliyat olib boradi.

Ushbu tashkilotlar respublika hayotidagi dolzarb bo'lgan turli ijtimoiy va ma'naviy jabhalarni imkon doirasida to'ldirishni o'z oldiga vazifa deb belgilagan, jumladan:

- Nodavlat notijorat tashkilotlar Milliy assotsiatsiyasi, nodavlat notijorat xotin-qizlar tashkilotlarining «Mehr» birlashmasi, «Tadbirkor ayol» assotsiatsiyasi, «Ayollar kengashi» jamoat tashkiloti, O'zbekiston xotin-qizlar «Olima» uyushmasi, O'zbekiston yurist ayollar jamoat birlashmasi. Ayollar va qolaversa, fuqarolarning farzand ko'rishdagi va jinsiy sog'lig'i xususida xabardor qilib, erkin tanlash huquqini himoya qilish borasida respublika miqyosidagi reproduktiv salomatlik bo'yicha O'zbekiston assotsiatsiyasi, O'zbekiston akusher-ginekologlari assotsiatsiyasi. Ushbu tashkilotlar xotin-qizlar qo'mitalari bilan birgalikda mutaxassislar iste'dodlarini bir yerga mujassamlash, ilmiy va amaliy ishorasidagi aloqani yaxshilash bo'yicha amaliy ishlar olib bormoqda.

Respublikaning barcha viloyatlarida ayollar masalalari bilan shug'ullanayotgan NNTlar yuqorida qayd etilganday va boshqa turli masalalar bo'yicha kundalik hayotda o'z hissasini qo'shib

kelmoqda. Ushbu tashkilotlar bilan birga, O'zbekiston Xotin-qizlar qo'mitasi bilan yaqin hamkorlik qilayotgan «Fuqarolik tashabbuslarini qullab-qo'vvatlash» Markazi, «Istiqbolli avlod» yoshlar informatsion-targ'ibot markazlar dolzarb masalalarda birgalikda ishlab kelmoqda.

O'zbekiston Xotin-qizlar qo'mitasi bilan hamkorlikda faoliyat olib borayotgan nodavlat notijorat tashkilotlar ayollarining fuqarolik, siyosiy, iqtisodiy, ijtimoiy madaniy huquqlari — erkinliklarini amalga oshirish va himoya qilish, ularning ish faolliklari va ijodlarini rivojlantirish, kasbiy va qiziqish manfaatlarini qondirishdan iborat bo'lgan masalalarga o'z ishini qaratgan va bu tashkilotlar quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga qamrab olgan:

- tadbirkorlik bilan shug'ullanuvchi ayollar kuchini birlashtirish, ayollarni ijtimoiy muhofaza etishni, bozor iqtisodiyoti sharoitida ularning mehnat huquqini ta'minlashdan iborat bo'lgan faoliyatni yuritmoqda;

- onalar, bolalar, ayollar, o'smirlar va aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, har bir insonning o'z sog'lig'ini saqlashga bo'lgan munosabatini o'zgartirishga qaratilgan ishlarni amalga oshirib kelishmoqda;

- nogiron ayollar va bolalarni hamda kam ta'minlangan ko'p bolali oilalarni madaniy va ma'naviy jihatdan rivojlantirishga ko'maklashish, ularga bozor iqtisodiyoti sharoitida hayotda o'z o'rinlarini topish uchun har tomonlama yordam berish, ijtimoiy muhofaza qilish hamda sog'lomlashtirishdan iborat faoliyatni ham ko'plab nodavlat notijorat tashkilotlari xotin-qizlar qo'mitalari bilan hamkorlikda yuritmoqda;

- imkoniyati cheklangan farzandlari bor ayollarning ijtimoiy salohiyatini oshirishga erishishdan iborat harakatlarni amalga oshirmoqda;

- ayollar o'rtasida huquqiy bilimlari va savodxonligini oshirish uchun bor kuchini sarf qilmoqda;

- qishloqda istiqomat qiladigan va turli sohalarda mehnat qilayotgan ayollarni, oilada farzand tarbiyasi bilan mashg'ul bo'lgan ayollarni, iqtidorli qizlarning hayotda o'z o'rinlarini topishda turmush farovonligini oshirishga harakat qilinmoqda;

- xotin-qizlarga hunar o'rgatish, yoshlar uchun o'quv kurslari tashkil etishda faol ishtirok etishmoqda.



Bugungi kunda O‘zbekiston Xotin-qizlar qo‘mitasi bilan hamkorlik qilayotgan nodavlat notijorat tashkilotlarning faoliyati turlichadir. Asosiy maqsad, bu — xotin-qizlarni hunarga o‘rgatish, yoshlar uchun o‘quv kurslari tashkil etish, O‘zbekiston hududida istiqomat qiluvchi ziyoli, ma‘rifatli xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlashdan iboratdir.



#### NAZORAT SAVOLLARI

---

1. O‘zbekiston Xotin-qizlar qo‘mitasining tashkil etilishi haqida nimalarni bilasiz?
2. Qo‘mitaning asosiy maqsadi nimadan iborat?
3. O‘zbekiston Xotin-qizlar qo‘mitasi o‘z faoliyatini qanday bo‘limlar doirasida olib boradi?
4. Xotin-qizlarning ijtimoiy-siyosiy faolligini oshirish bo‘limi xodimlari nimalar bilan shug‘ullanadi?

---

---

## TAYANCH SO‘Z VA IBORALAR

- Anemiya* — kamqonlik.
- Ayollarda chilla davri* — yo‘ldosh tushgan davrdan boshlanib, 6—8 hafta davom etadi.
- Abort* — bola tashlash.
- Bachadon* — noksimon shakldagi ichi kovak toq a‘zo.
- Bachadon naylari* — juft naysimon a‘zo.
- Balog‘at davri* — 7—8 yoshdan 17—18 yoshgacha bo‘lgan davr.
- Bepushtlik* — farzandli bo‘lishni rejalashtirib, muntazam jinsiy hayot kechirib, hech qanday kontratseptiv vositalardan foydalanmay 1 yil davomida farzand bo‘lmasligi.
- Ekstragenital* — jinsiy a‘zolarga tegishli bo‘lmagan.
- Embrional davr* — urug‘lanishdan to 10-haftasigacha bo‘lgan davr.
- Fetal davr* — homiladorlikning 10-haftaligidan tug‘uruqqacha bo‘lgan davr.
- Gigiyena* — atrof-muhit omillarining inson salomatligiga ta‘siri.
- Gipogaktiya* — sutning kam ishlab chiqarilishi.
- Go‘daklik davri* — 28 kunlikdan 1 yoshgacha bo‘lgan davr.
- Hayz* — xotin-qizlar bachadonidan vaqt-vaqti bilan 3—4 kun davom etadigan qonli ajratmalar kelishi.
- Hayz sikli* — oldingi hayzning 1-kunidan boshlab, keyingi hayz kelgungacha bo‘lgan davr.
- Homiladorlik* — urug‘langan tuxum hujayraning ona organizmida rivojlanib, yetuk homilaga aylangungacha bo‘lgan fiziologik jarayon.
- Katta uyatli lablar* — jinsiy yoriqni ikkala tomonidan chegaralab turadigan ikkita teri burmasidir.
- Kichik uyatli lablar* — katta uyatli lablar ichida ikki juft teri burmalari.
- Klitor* — ikkita g‘ovaksimon tanadan iborat nerv to‘qimalariga boy bo‘lgan konussimon tuzilma.
- Klimakterik davr* — jinsiy a‘zolar faoliyatining so‘nishi bilan namoyon bo‘luvchi davr.
- Kretinizm* — yodning juda og‘ir darajadagi surunkali yetishmovchilik holati.
- Kontratsepsiya* — istalmagan homiladorlikdan saqlanish.
- Mahalla* — fuqarolar yig‘inidan iborat, o‘zini o‘zi boshqarish organi.

*Mastit* — sus bezining yalligʻlanishi.  
*Menarxe* — ilk bor hayz koʻrish.  
*Menopauza* — oxirgi hayzdan keyin bir yil davomida hayz koʻrmaslik.  
*Ona* — bu farzandni dunyoga keltirgan, tarbiyalagan, kelajakda tugʻadigan va tugʻgan ayol.  
*Laktatsiya* — sut hosil boʻlishi.  
*Laktostaz* — sut yigʻilib qolishi.  
*Oila* — bu jamiyatning bir boʻlagi, ikki jinsdagi insonning bir kichik jamiyatni rivojlantirishi.  
*OIV* — odam immun tanqisligi virusi.  
*OITS* — orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi.  
*Ota* — oilada farzand tugʻilishi bilan unga gʻamxoʻrlik qilib, tarbiyasi bilan shugʻullanuvchi erkak.  
*Ovulatsiya* — tuxumdon follikulasidan yetilgan tuxum hujayraning yorib chiqishi.  
*Prepubertat davr* — 7–9 yosh.  
*Pubertat davr* — 10–17 yosh.  
*Qizlik parda* — qizlarda qinga kirish teshigini berkitib turuvchi parda.  
*Qin* — mushak fibroz nay.  
*Qov* — teriosti yogʻ qatlami boʻlgan doʻmdoq soha.  
*Reproduktiv salomatlik* — inson bola tugʻish tizimining aqlan ijtimoiy jihatdan sogʻlom boʻlishi.  
*Skrining* — nuqsonli va nasliy kasalliklarni homilada erta muddatlarda aniqlash.  
*Sogʻlom turmush tarzi* — kun tartibiga asoslangan inson ehtiyojlarining oqilona qondirilishi asosidagi ijtimoiy hayotdagi faoliyati.  
*Tuxumdonlar* — juft jinsiy bezlar.  
*Tugʻuruq* — homila va yoʻldoshning bachadondan tugʻilishidan iborat boʻlgan fiziologik jarayon.  
*Tarbiya* — axloq-odob qonun-qoidalarini har bir insonda shakllantirish va rivojlantirish majmuyi.  
*Urugʻlanish* — ayol tuxum hujayrasi bilan erkak spermatozoidining qoʻshilishi.

---

---

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. *I.A. Karimov*. O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida: xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari. T., «O'zbekiston», 1997.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2009-yil 13-apreldagi «Ona va bola sog'lig'ini muhofaza qilish, so'g'lom avlodni shakllantirishga qaratilgan chora-tadbirlar to'g'risida»gi PQ-10/96-sonli qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2002-yil 7-fevraldagi «Oilada tibbiy madaniyatni oshirish, ayollar sog'lig'ini mustahkamlash, sog'lom avlod tug'ilishi va uni tarbiyalashning ustuvor yo'nalishlarini amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 242-sonli qarori.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2005-yil 25-yanvardagi «Sihat-salomatlik yili» davlat dasturi to'g'risida»gi 30-sonli qarori.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2005-yil 25-yanvarda qabul qilingan «Jamiyatda sog'lom turmush tarzini yanada shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ma'naviy boy avlodni tarbiyalash, fuqarolarni, ommaviy jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga keng jalb etish borasida»gi davlat dasturi.
6. So'lom avlod — bizning kelajagimiz. T., Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2000.
7. Собрание законодательства Республики Узбекистан. T., 2009.
8. *G. N. Tansiqboyeva, M.Y. Gasanov, A.M. Qodirova va boshq.* Ayol huquqi va erkinliklari. T., 2002.
9. *O. Musuronova, F. Abdurahimova.* Mahallada qizlarning sog'lom turmush tarzi. T., 2008.

10. *R. Arzikulov*. Reproduktiv salomatlik asoslari. T., 2010.

11. *R. Xoʻjayeva, X. Sabirov*. Homilador ayol va emizikli onaning hayot tarzi. T., 1991.

Internet saytlari:

<http://www.minzdrav.uz>

<http://www.med.uz>

<http://www.doctor.uz>

<http://www.farzand.uz>

<http://www.lex.uz>

---

---

## MUNDARIJA

Kirish.....	3
<i>1-bob.</i> «Xotin-qizlarga yo‘naltirilgan tibbiy-ijtimoiy yordam» fanining maqsadi va vazifalari .....	5
<i>2-bob.</i> Ayollar salomatligi xususiyatlari .....	8
<i>3-bob.</i> Reproktiv salomatlik .....	24
<i>4-bob.</i> Oila va salomatlik .....	62
<i>5-bob.</i> Ayolning jamiyatda va oilada tutgan o‘rni .....	69
<i>6-bob.</i> Mahallada xotin-qizlar salomatligini saqlash chora-tadbirlari .....	73
<i>7-bob.</i> O‘zbekiston Xotin-qizlar qo‘mitasi faoliyati .....	78
Tayanch so‘z va iboralar .....	90
Foydalanilgan adabiyotlar .....	92

UMIDA UCHQUNOVNA QODIROVA, RA'NO TO'LAGANOVNA  
TURSUNOVA, NARGIZA MIRZATILLAYEVNA ODILOVA

**XOTIN-QIZLARGA YO'NALTIRILGAN  
TIBBIY-IJTIMOY YORDAM**

*Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma*

2-nashri

Toshkent — «ILM ZIYO» — 2016

Muharrir *I. Usmonov*  
Badiiy muharrir *Sh. Odilov, M. Burxonov*  
Texnik muharrir *F. Samadov*  
Musahhah *M. Ibrohimova*

Noshirlik litsenziyasi AI № 275, 15.07.2015-yil.  
2016-yil 22-sentabrda chop etishga ruxsat berildi. Bichimi 60x90<sup>1/16</sup>.  
«Tayms» harfida terilib, ofset usulida chop etildi. Bosma tabog'i 6,0.  
Nashr tabog'i 5,5. 750 nusxa. Buyurtma № 67.

«ILM ZIYO» nashriyot uyi. Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30-uy.  
Shartnoma № 30 — 2016.

«PAPER MAX» xususiy korxonasiida chop etildi.  
Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30-uy.

**Q53 QODIROVA U.U. va boshq. Xotin-qizlarga  
yoʻnaltirilgan tibbiy-ijtimoiy yordam. Kasb-hunar  
kollejlari uchun oʻquv qoʻllanma. (2-nashri) T.:  
«ILM ZIYO», 2016. — 96 b.**

UOʻK: 61:396 (075)  
KBK 51.1 (5Oʻ)4ya722

ISBN 978-9943-16-352-2