

HOMILADORLIK VA TUG'ISH DAVRLARIDA AYOLLARNI PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASH.

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

ISLOMOVA GULRUX ISLOM QIZI

MUSURMANOVA SHAXNOZA SALAYDINOVNA

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada homiladorlik va tug'ish davrlarida ayollarni psixologik yordam berishning qisqacha tavsifi keltirilgan.

АННОТАЦИЯ

В данной статье содержится краткое описание психологической поддержки женщин во время беременности и родов.

ABSTRACT

This article contains a brief description of psychological support for women during pregnancy and childbirth.

Kalit so'zlar: yordam, homiladorlik, tug'ish.

Ключевые слова: поддержка, беременность, роды.

Keywords: support, pregnancy, childbirth.

Ushbu maqolaning maqsadi homiladorlik va tug'ish davrlarida ayollarga ko'rsatiladigan psixologik yordamning turli usullarini o'rganish va ularning samaradorligini baholashdir. Ushbu jihatlarni ko'rib chiqish psixologik yordam onaning umumiy farovonligi va homiladorlik natijalariga qanday ta'sir qilishini

tushunishga yordam beradi va uni ta'minlash uchun mumkin bo'lgan to'siqlarni aniqlashga yordam beradi.

Kirish

Homiladorlik va tug'ish ayol hayotidagi eng muhim va emotsional jihatdan og'ir davrlardan biridir. Bu vaqt ichida ayol stress va xavotirga olib kelishi mumkin bo'lgan ko'plab jismoniy va psixologik o'zgarishlarga duch keladi. Onaning emotsional farovonligi nafaqat o'z sog'ligi, balki homila salomatligi va rivojlanishi uchun ham muhim rol o'ynaydi. Psixologik yordam homilador ayollarni har tomonlama parvarish qilishning muhim elementiga aylanadi va hissiy qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi, ishonchni kuchaytiradi va tug'ish uchun ijobiy munosabatni yaratadi. So'nggi yillarda psixologik qo'llab-quvvatlash va yordam ko'rsatish usullariga, jumladan psixoterapiya, oilaga dalda berish, ta'lim mutaxassislari va doyalarning ishtirokiga ko'proq e'tibor qaratilmoqda. Emotsional holatning homiladorlik va tug'ilishga ta'siri

Homiladorlik-bu ayolning umumiy holatiga chuqur ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan muhim jismoniy va emotsional o'zgarishlar davri. Onaning psixologik muvozanati va farovonligi homiladorlik va tug'ilishning muvaffaqiyatli kechishi, shuningdek, homila salomatligi va rivojlanishi uchun juda muhimdir.

Homiladorlik davrida psixologik o'zgarishlar va emotsional tajribalar.

Homilador ayollar ko'pincha quvonch va hayajondan tashvish va qo'rquvga qadar turli xil his-tuyg'ularni boshdan kechirishadi. Bu o'zgarishlar nafaqat gormonal tebranishlar kabi fiziologik omillar, balki psixologik omillar, jumladan, ijtimoiy roldagi o'zgarishlar, tug'ilishdan qo'rqish va tug'ilmagan bola uchun javobgarlik bilan ham bog'liq. Belgilangan muddat yaqinlashganda, ayniqsa, birinchi homilali ayollarda stress va tashvish darajasi oshishi mumkin.

Stress va xavotirning ona va homila salomatligiga ta'siri.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, homilador ayollarda yuqori darajadagi stress va tashvish homiladorlik va homila rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stress erta tug'ilish, kam vazn va boshqa asoratlar xavfini oshirishi mumkin. Shuningdek, homiladorlik davrida onalari yuqori darajadagi stressni boshdan kechirgan bolalar kelajakda xulq-atvor va emotsional muammolarni rivojlanish tendentsiyasini oshirishi mumkinligi aniqlandi.

Emotsional farovonlikning muhimligini tasdiqlovchi tadqiqotlar

Ko'plab tadqiqotlar onaning emotsional farovonligi homiladorlikning muvaffaqiyatli natijalarida muhim rol o'ynashini tasdiqlaydi. Masalan yetarli psixologik yordamga ega bo'lgan ayollarda stress va havotir darajasi past bo'lib, bu ularning jismoniy salomatligi va homila farovonligini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, onaning ijobiy hissiy holati tug'ruq paytida kamroq asoratlar va yangi tug'ilgan chaqaloqning sog'lig'ining yaxshi ko'rsatkichlari bilan bog'liqligi isbotlangan. Ushbu omillar homilador ayollar uchun ularning psixologik holatini yaxshilash va stress darajasini pasaytirish uchun tizimli yordam yaratish muhimligini ta'kidlaydi.

Xulosa

Homiladorlik va tug'ish davrlarida ayollarga psixologik yordam ko'rsatish ularning emotsional va jismoniy farovonligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu davrda yuzaga keladigan hissiy o'zgarishlar va stress ona va uning chaqalog'ining sog'lig'iga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, yetarli psixologik yordam stress va tashvish darajasini pasaytirishga, jismoniy holatni yaxshilashga va tug'ilish jarayonidan qoniqishni oshirishga yordam beradi. Psixoterapiya, ta'lim kurslari, mutaxassis va oila a'zolari ishtiroki kabi psixologik yordam usullari ayollarga qo'rquv va shubhalarni yengishga, shuningdek, o'z qobiliyatlariga ishonchni rivojlantirishga yordam beradi. Oila va turmush o'rtog'ining yordami ham tug'ilish uchun qulay va xavfsiz muhitni yaratishda muhim

rol o'ynaydi. Biroq, madaniy, ijtimoiy va moliyaviy to'siqlar mavjud bo'lib, ular kerakli yordam ko'rsatishga to'sqinlik qilishi, qiyinlashtirishi mumkin. Bu homilador ayollar uchun sifatli psixologik yordam ko'rsatishga qaratilgan dasturlar va tashabbuslarni yanada rivojlantirish muhimligini ta'kidlaydi. Oxir oqibat, onaning ruhiy salomatligiga g'amxo'rlik qilish homiladorlik va tug'ilishni boshqarishning yaxlit yondashuvining ajralmas qismi bo'lishi kerak, chunki bu nafaqat ayol va uning chaqalog'ining natijalariga ta'sir qiladi, balki sog'lom va baxtli onalik uchun asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

-Avetisyan L. R., Avagyan K. K., Mkrtchyan S. G., Xachikyan N. Z. Homilador ayolning sog'lig'iga ta'sir // tibbiyot masalalari: nazariya va amaliyot: mater. o'rtasida. chetdan. ilmiy amaliyot. konf. Novosibirsk: Sibak, 2012 Yil. 111-116 betlar.

-Anisimova N. V., Savina L. N., Makoveeva O. S. Homilador salomatligi mezonlari: jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlik ko'rsatkichlari // Oliy o'quv yurtlari yangiliklari. Volga viloyati. Tabiiy fanlar. – 2013. 1 (1). 102110-sahifa.

Balay A. A., Kukel A. A., Grigorevich A. V., Sushchenko G. N., Krutalevich O. P. bo'yicha Homiladorlik va tug'ish davrlarida ayollarning psixologik holati o'quv-uslubiy majmua. – 2013. 226 s.