

SOG'LOM ONA VA BOLA KELAJAK POYDEVORI

*Arslonqulova Nodiraxon*

*Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
Jamoada hamshiralik ishi fani o'qituvchisi.*

Sog'lom ona va sog'lom bola – bu jamiyatning asosi bo'lib, sog'lom avlodni tarbiyalashda muhim o'rin tutadi

1. Sog'lom turmush tarzi: Ona sog'lom bo'lsa, homila davrida bolaga to'g'ri ovqatlanish, harakatchanlik va zarur vitaminlar yetkaziladi.

2. Stresssiz muhit: Sog'lom ruhiy holat bolaning psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi.

3. Tibbiy ko'riklar: Homiladorlik davrida muntazam tibbiy nazorat ostida bo'lish, homiladorlik asoratlarini kamaytiradi.

4. Ovqatlanish: Muvozanatli ovqatlanish, temir moddasi va foliy kislotasini iste'mol qilish ona va bolaning sog'lig'i uchun muhim.

Sog'lom bolani ta'minlash

1. Homiladorlik davridan boshlash: Homila rivojlanishi davrida ona salomatligi va qabul qilinadigan oziq-ovqat bola sog'lig'ining asosi hisoblanadi.

2. Emizish: Onaning sutida bolaning immunitetini mustahkamlaydigan barcha zarur moddalar mavjud.



1. Sogʻlom onaning homiladorlik davridagi ahamiyati

Ovqatlanish: Homiladorlik davrida ona vitamin va minerallarga boy oziq-ovqat iste'mol qilishi kerak. Asosan, foliy kislotasi, temir, kaltsiy va D vitamini muhim ahamiyatga ega.

Tibbiy koʻrik: Homiladorlik davrida shifokorga muntazam tashrif buyurish orqali bolada turli kasalliklarning oldini olish mumkin. **Hayot tarzi:** Chekish, alkogol va zararli odatlardan voz kechish, jismoniy faoliyatni saqlash muhim. **Psixologik salomatlik:** Stress va depressiyani kamaytirish uchun qulay muhit yaratish kerak. Bu bola ruhiy salomatligi uchun ham zarur.



2. Tug‘ruqdan keyingi davrda onaning roli: Emizish: Onaning sutida immun tizimini kuchaytiradigan moddalar mavjud. Bu bola salomatligi uchun eng yaxshi ovqat hisoblanadi.

Gigiyena: Tug‘ruqdan keyin ona va bola tozalikka qat’iy rioya qilishi kerak. Bu infeksiyalardan saqlanishga yordam beradi. Uyqu va dam olish:

Tug‘ruqdan keyin ona yetarli darajada dam olishga e’tibor qaratishi lozim, chunki bu uning tiklanishiga yordam beradi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash: Oila va yaqinlarning yordami ona ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

3. Sog‘lom bolaning rivojlanishi uchun tavsiyalar

To‘g‘ri ovqatlanish: Hayotning dastlabki olti oyida faqatgina ona suti bilan oziqlantirish kerak. Keyin qo‘shimcha ovqat berish boshlanadi.

Gigiyena: Bola uchun toza kiyim-kechak va uy muhiti zarur. Bu infeksiyalardan saqlanish uchun muhimdir.

Immunizatsiya: Emlash bolaning immun tizimini mustahkamlaydi va yuqumli kasalliklardan himoya qiladi.



Ruhiy muhit: Bola sevgi va e’tibor bilan o‘ralgan muhitda yashasa, aqliy va ruhiy rivojlanishi yaxshilanadi.

4. Sog‘lom ona va bola uchun qo‘llab-quvvatlovchi ijtimoiy omillar

Ta’lim: Onalar uchun homiladorlik, tug‘ruq va bolani parvarishlash bo‘yicha maxsus dasturlar va treninglar tashkil etilishi lozim. Ijtimoiy himoya: Onalar va bolalar uchun bepul yoki arzon tibbiy xizmatlar, moddiy yordam dasturlari joriy qilinishi

kerak. Sog'liqni saqlash tizimi: Sifatli perinatal xizmatlar va shifokorlarning yuqori malakasi onalar va bolalar salomatligiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Oilaviy qo'llab-quvvatlash: Oilaning psixologik va moddiy yordami ona va bolaning sog'lom hayot tarzini ta'minlaydi.

1. Sog'lom ona bo'lishning asosiy tamoyillari

Ona salomatligini rejalashtirish: Homiladorlikdan oldin ona sog'lig'ini tahlil qilish va zarur choralarini ko'rish (masalan, zarur vitaminlarni qabul qilish) Homila

xavfsizligi: Ona har kuni 8-10 stakan suv ichishi, zararli kimyoviy moddalar bilan aloqa qilmasligi kerak. Jismoniy mashqlar: Homiladorlik davrida engil jismoniy mashqlar (masalan, yurish, yoga) homiladorlikning yengil o'tishiga yordam beradi.

2. Bola rivojlanishini ta'minlash uchun tibbiy choralar. Prenatal skrining: Homila holatini tekshirish uchun ultratovush va boshqa tahlillar o'tkaziladi. Doimiy kuzatuv: Tug'ruqdan keyingi dastlabki oylarda bola rivojlanishini pediatr kuzatib borishi kerak. O'lim xavfini kamaytirish: Onalarga turli kasalliklardan himoya qilish uchun vaktsinalar va zarur dori-darmonlar tavsiya etiladi.



3. Bolani jismoniy rivojlantirishda muhim jihatlar: Harakat erkinligi: Bola erkin harakat qilishga imkon yaratish suyak va mushak rivojlanishiga yordam beradi. O'yin va sport: Bolaning yoshiga mos ravishda o'yinchoqlar va faoliyatlarni taqdim qilish aqliy va jismoniy rivojlanishga ijobiy ta'sir qiladi.

Vitamin va minerallar: Oziq-ovqat ratsionida vitamin D, kalsiy, temir, va sink bo'lishi bolaning suyaklari va immunitetini mustahkamlaydi.

4. Ruhiy salomatlikning ahamiyati

Onaning stress darajasi: Stress onaning organizmida kortizol darajasini oshiradi, bu esa homilaga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun dam olish va psixologik qo'llab-quvvatlash muhim. Bola bilan muloqot: Tug'ruqdan keyin bolaga e'tibor qaratish, uni erkalatish va gaplashish bola ruhiy salomatligining asosi bo'ladi. Oilaviy muhit: Onaning va bolaning sog'lom ruhiy holati uchun oilaviy muhabbat va qo'llab-quvvatlash zarur.

5. Sog'lom bola va onalar uchun parvarish usullari: Tabiiy oziqlantirish: Emizish orqali bola barcha zarur oziq moddalarni oladi va onaning o'zi ham tez tiklanadi. Sanitariya va gigiyena: Bola o'sib-ulg'aygan muhit toza bo'lishi kerak. Onaning qo'lini yuvib, gigiyenaga rioya qilishi infeksiyalarni oldini oladi.



Bolaga bog'liq xavf-xatarlar: Onalar uyda bolani xavfsiz o'ynashi uchun zarur sharoit yaratishlari lozim (masalan, kesuvchi va tiqilish xavfini keltiruvchi narsalarni uzoqda saqlash).

6. Ijtimoiy va huquqiy yordam

Onalikni qo'llab-quvvatlash dasturlari: Ba'zi davlatlar onalik nafaqasi, bepul tibbiy xizmat va emlash dasturlarini taqdim etadi.

Ish va oilaviy muvozanat: Ishlayotgan onalar uchun maxsus ta'til va bola parvarishi bo'yicha imkoniyatlar yaratilishi lozim. Ta'lim va resurslar: Onalar uchun maxsus treninglar, maslahat markazlari va o'quv qo'llanmalarining mavjudligi ularning bilimlarini oshiradi.

7. Sog‘lom bola tarbiyasi uchun maslahatlar: Emotsional o‘shish: Bola o‘zini sevgi va xavfsizlikda his qilishi uchun doim unga mehr ko‘rsating. Muloqot: Kichik yoshdan boshlab bola bilan muloqot qilish uning nutq va fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. O‘qish odati: Bolaga ertak kitoblarini o‘qib berish yoki uni mustaqil o‘qishga undash bilim olishga zamin yaratadi.

8. Mahalliy va global maqsadlar: Milliy dasturlar: Har bir davlat sog‘lom onalikni rivojlantirish uchun sog‘liqni saqlash dasturlarini amalga oshiradi. BMTning maqsadlari: Sog‘lom onalik va bolalik BMTning Barqaror Rivojlanish Maqsadlarining (BRM) asosiy qismidir.

Xulosa

Sog‘lom ona va sog‘lom bola uchun sog‘lom turmush tarzi, to‘g‘ri ovqatlanish, tibbiy ko‘riklar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash muhimdir. Buni ta‘minlash orqali jamiyatning kelajak avlodi sog‘lom va baxtli bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Patronaj hamshiralari amaliyotida «Bolaning sog‘lom bo‘lish asoslari» modulini qo‘llash asoslari. O‘quv qo‘llanma. 2013 yil
2. Birlamchi tibbiy sanitariya yordami, ijtimoiy himoya, jamoa salomatligi, shuningdek, tibbiy-ijtimoiy rehabilitatsiya xizmatlarini integrallash asosida multiprofilli patronaji. Birlamchi tibbiy sanitariya yordami muassasalarida amalga oshirish bo‘yicha yo‘riqnomalar. Astana, 2018 Bolalar jarohatlarining oldini olish bo‘yicha Yevropa dokladi
3. O‘zR SSV, USAID, GAVI, “JSST/YUNISEF “Aholi orasida emlash masalalarini joriy etishda shaxslararo muloqotning ahamiyati” 2022 y.
4. O‘zR SSV, USAID, YUNISEF “Immunizatsiya bo‘yicha qo‘llanma” 2023 yil.
5. Bolalar sog‘lig‘i va kasalliklar. Hammabop tibbiyot qo‘llanmasi, 2013 yil.
6. M.D. Axmedova, A.R. Oblokulov, S.N. Boboxo‘jaev. Yuqumli kasalliklarda hamshiralik ishi. Toshkent – 2013
7. H.I. Shukurov, S.Q. Qanoatov. “Jamoada hamshiralik ishi” Tibbiyot kollejlari uchun. Darslik, 2018