# HOMILADOR AYOLLARNI REABILITATSIYA QILISH VA TUG‘RUQQA TAYYORLASH

**Samandarova Dilfuza Hakimovna**
Jizzax viloyati Do‘stlik Abu Ali ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi
Maxsus fanlar kafedrasi o‘qituvchisi

**Annotatsiya**: Ushbu maqolada homilador ayollarni tibbiy-psixologik jihatdan reabilitatsiya qilish hamda ularni fiziologik tug‘ruqqa tayyorlashning zamonaviy usullari yoritilgan. Homiladorlik davrida ayol organizmida yuzaga keladigan funksional va anatomik o‘zgarishlar, jismoniy faollikning ahamiyati, maxsus nafas olish mashqlari hamda psixoprofilaktik tayyorgarlik jarayonlari tahlil qilingan. Shuningdek, onalik va bolalik salomatligini muhofaza qilishda reabilitatsiya tadbirlarining asoratlarni oldini olishdagi amaliy o‘rni ochib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** homiladorlik, reabilitatsiya, tug‘ruqqa tayyorlash, jismoniy faollik, psixoprofilaktika, homiladorlar gimnastikasi, tug‘ruq jarayoni.

**Kirish**

Homiladorlik davri ayol organizmida barcha a’zo va tizimlarning jiddiy qayta qurilishi, fiziologik va psixologik yuklamalarning keskin ortishi bilan kechadigan muhim davr hisoblanadi. Ushbu davrda yuzaga keladigan gormonal, gemodinamik va anatomik o‘zgarishlar ba’zida turli noqulayliklar, bel og‘riqlari, oyoq shishlari hamda emotsional zo‘riqishlarni keltirib chiqaradi. Shu sababli, homilador ayollarni sog‘lomlashtirish, ularni jismoniy va ruhiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash hamda bo‘lajak tug‘ruqqa har tomonlama tayyorlash zamonaviy tibbiyotning ustuvor vazifalaridan biridir.

Tug‘ruqqa tayyorlash va reabilitatsiya qilish tizimi faqatgina akusherlik yordami bilan cheklanib qolmay, balki homilador ayolning umumiy turmush tarzini yaxshilash, uni tug‘ruq qo‘rquvidan xoli qilish va tug‘ruq jarayoniga faol jalb etishni o‘z ichiga oladi. Zamonaviy tibbiy va tibbiy-pedagogik amaliyotda homiladorlar uchun maxsus

reabilitatsion dasturlarni ishlab chiqish va ularni amalda qo‘llash ona va bola salomatligini ta’minlashning eng samarali omili bo‘lib xizmat qilmoqda.

**Asosiy qism**

Homilador ayollarni reabilitatsiya qilish va tug‘ruqqa tayyorlash jarayoni kompleks yondashuvni talab etadi. Birinchidan, bu jismoniy reabilitatsiya va maxsus gimnastika majmualarini o‘z ichiga oladi. Homiladorlik vaqtida to‘g‘ri tanlangan jismoniy faollik (prenatal yoga, fitbol mashqlari, suzish va maxsus nafas olish gimnastikasi) mushak karkasini mustahkamlaydi, tos a’zolarining qon bilan ta’minlanishini yaxshilaydi va tug‘ruq kanalining elastikligini oshiradi. Muntazam jismoniy mashqlar homilador ayollarda uchraydigan bel va umurtqa pog‘onasidagi og‘riqlarni kamaytirib, umumiy jismoniy chidamlilikni ta’minlaydi. Shuningdek, to‘g‘ri bajarilgan jismoniy harakatlar homilaning ona qornida to‘g‘ri joylashishiga hamda uning optimal rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratishga yordam beradi.

Ikkinchidan, psixologik tayyorgarlik va psixoprofilaktika muhim ahamiyat kasb etadi. Ko‘pgina birinchi marta homilador bo‘lgan ayollarda tug‘ruqdan qo‘rqish (tokofobiya), noma’lumlik oldidan tashvishlanish holatlari kuzatiladi. Maxsus psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari va bo‘lajak onalarga tug‘ruq mexanizmini bosqichma-bosqich tushuntirish ularning ruhiy holatini barqarorlashtiradi. Stress gormonlarining kamayishi va onaning ijobiy kayfiyati homilaning ham intrauterin rivojlanishiga hamda nerv tizimi shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ruhiy xotirjamlikni saqlash tug‘ruq jarayonida og‘riqni kamaytirish va bachadon mushaklarining tabiiy qisqarish faoliyatini muvofiqlashtirishda muhim psixologik omil hisoblanadi.

Uchinchidan, tibbiy-profilaktik tadbirlar va to‘g‘ri ovqatlanishni tashkil etish reabilitatsiyaning ajralmas qismidir. Homilador ayollarning fiziologik holatini doimiy monitoring qilish, vitamin va mikroelementlar (xususan, temir, kaltsiy, magniy, foliy kislotasi) balansini saqlash anemiyaning va gestozlarning oldini oladi. Shuningdek, maxsus "Onalar maktablari" orqali homiladorlarning tibbiy madaniyatini oshirish, tug‘ruq alomatlarini o‘z vaqtida farqlash va chaqaloqni parvarish qilish ko‘nikmalarini erta

shakllantirishga erishiladi. Birlamchi bo‘g‘in tibbiyot muassasalarida homiladorlarni muntazam patronaj nazoratiga olish va ularga individual reabilitatsiya rejalarini tuzish har qanday asorat xavfini barvaqt bartaraf etish imkonini beradi. Bundan tashqari, homilador ayollarning kundalik ratsioniga yetarli miqdorda oqsil, sabzavotlar va tabiiy vitaminlarni kiritish ularning umumiy immunitetini mustahkamlaydi. Tug‘ruqdan keyingi davrga erta tayyorgarlik ko‘rish, ya’ni laktatsiya jarayonlarini rag‘batlantirish va chaqaloqni parvarish qilish sirlarini o‘rganish bo‘lajak onalarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini yanada oshiradi.

**Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, homilador ayollarni reabilitatsiya qilish va tug‘ruqqa tayyorlash - bu onalik baxtini sog‘lom va xavfsiz qarshi olishni ta’minlovchi kompleks hamda uzluksiz jarayondir. Jismoniy faollik, psixologik qo‘llab-quvvatlash va tibbiy profilaktika choralarining uyg‘unlashuvi tug‘ruq asoratlarini keskin kamaytirishga xizmat qiladi.

Ushbu yo‘nalishdagi ishlarni yanada takomillashtirish uchun tibbiyot va ta’lim muassasalarida maxsus reabilitatsiya hamda tayyorlov markazlarini kengaytirish, zamonaviy uslubiy qo‘llanmalarni amaliyotga joriy etish maqsadga muvofiqdir. Bu esa kelajak avlodning jismoniy va ruhiy sog‘lom bo‘lib tug‘ilishining mustahkam poydevoridir.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. (2021). *Homiladorlik va tug‘ruqni kuzatish bo‘yicha klinik protokollar*. Toshkent.

2. Savage, W., & Smith, J. (2018). *Antenatal Care and Preparation for Childbirth*. Oxford University Press.

3. Qodirova, D. A. (2020). Homilador ayollarni psixologik va jismoniy tayyorlashning zamonaviy usullari. *O‘zbekiston tibbiyot jurnali*, № 2, 58-63 b.

4. Cunningham, F. G., et al. (2018). *Williams Obstetrics* (25th Edition). McGraw-Hill Education.

5. Usmonova, Z. I. (2022). Ona va bola salomatligini muhofaza qilishda reabilitatsiya tadbirlarining roli. *Tibbiyot yutuqlari*, 4(1), 89-94 b.