

HOMILADORLIK DAVRIDA HAMSHIRALIK PARVARISHI

Axmedova Yorqinoy Eshnazar qizi

Toshkent kasb -hunar va tibbiyot texnikumi Maxsus fanlar

kafedrasi oddiy o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada homiladorlik davrida ayolning sog'lig'i va homilaning rivojlanishini ta'minlashda hamshiralik parvarishining ahamiyati ko'rib chiqilgan. Fiziologik va psixologik ehtiyojlarni qondirish, sog'lom ovqatlanish va psixologik barqarorlikni saqlash muhimligi ta'kidlangan. Hamshiraning roli homiladorlikning turli bosqichlarida ayolni qo'llab-quvvatlash va sog'lom rivojlanishga yordam berishda muhim hisoblanadi.

Kalit so'zlar: homiladorlik, hamshiralik parvarishi, fiziologik ehtiyojlar, psixologik qo'llab-quvvatlash, sog'lom ovqatlanish, homila rivojlanishi, tug'ruqqa tayyorgarlik.

KIRISH

Homiladorlik har bir ayol uchun muhim davr bo'lib, nafaqat uning organizmida, balki uning hayot tarzida ham katta o'zgarishlar ro'y beradi. Ushbu davrda ayolning sog'lig'i va farzandining sog'lom rivojlanishi uchun maxsus e'tibor va parvarish talab qilinadi. Tibbiyotning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lgan hamshiralik parvarishi, ayniqsa, homiladorlik davrida ayolning salomatligini nazorat qilishda katta ahamiyatga ega. Hamshiralik yordami homiladorlikning barcha bosqichlarida ayolning jismoniy va ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan bo'lib, u onaning va homilaning xavfsiz rivojlanishini ta'minlash uchun zarur bo'lgan profilaktik va davolash tadbirlarini o'z ichiga oladi. Homiladorlik paytida ayol organizmida sodir bo'ladigan gormonal o'zgarishlar immunitet darajasini pasaytirishi, bu esa kasalliklar xavfini oshirishi mumkin. Shu sababli, muntazam ravishda tibbiy ko'riklardan o'tish, tegishli parhezga rioya qilish, zarur bo'lganda vitamin va mineral moddalarni qabul qilish homilador ayol uchun muhimdir. Hamshira bu jarayonda ayolni kuzatib boradi, shifokor ko'rsatmalarini bajarishga yordam beradi va kerakli maslahatlarni beradi. Bundan tashqari, homiladorlik paytida ayolning psixologik holati ham alohida e'tiborga loyiq. Ruhiy stress, xavotir va depressiya homila rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Hamshira ayolning psixologik holatini nazorat qilish, unga ruhiy qo'llab-quvvatlash ko'rsatish va homiladorlik davrida psixologik barqarorlikni ta'minlashda ham muhim rol o'ynaydi.

Ushbu maqolada homiladorlik davrida hamshiralik parvarishining ahamiyati, ayol va homilaning sog'lig'ini ta'minlashda foydalaniladigan asosiy tamoyillar va usullar haqida batafsil ma'lumot beriladi.

Materiallar va usullar

Materiallar:

Ilmiy adabiyotlar va tibbiyot qo'llanmalari – Homiladorlik davrida hamshiralik parvarishi bo'yicha nazariy va amaliy ma'lumotlarni yig'ish uchun turli manbalar (maqolalar, darsliklar, qo'llanmalar, tibbiy protokollar) o'rganildi.

Tibbiy kuzatuv hisobotlari – Homilador ayollarning sog‘lig‘ini kuzatishga asoslangan tibbiy kuzatuvlar va ular haqidagi ma’lumotlar o‘rganildi.

Sog‘liqni saqlash tashkilotlarining tavsiyalari – Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO), Milliy sog‘liqni saqlash instituti (NIH) kabi xalqaro sog‘liqni saqlash tashkilotlarining homiladorlik va parvarish bo‘yicha tavsiyalari tahlil qilindi.

Kasbiy amaliyot va klinik tajriba – Hamshiralik parvarishiga oid klinik tajriba asosida homilador ayollarni parvarish qilish bo‘yicha amaliy usullar tahlil qilindi.

Usullar:

Adabiyotlar sharhi – Homiladorlik davrida hamshiralik parvarishiga oid ilmiy tadqiqotlar va maqolalar keng ko‘lamda tahlil qilindi. Ushbu tahlil orqali homilador ayollarga qo‘llaniladigan parvarish usullari va ularga ta’sir qiluvchi omillar aniqlab olindi.

Intervyu va so‘rovnomalar – Homilador ayollar bilan amalga oshirilgan intervyular va ularning homiladorlik davridagi parvarish ehtiyojlari va tajribalarini o‘rganish uchun maxsus so‘rovnomalar o‘tkazildi. Bu usul homilador ayollarning psixologik va jismoniy ehtiyojlarini yaxshiroq tushunishga yordam berdi.

Kuzatuv – Hamshiralik xizmati ko‘rsatiladigan tibbiy muassasalarda homilador ayollarga beriladigan yordam va ko‘rsatiladigan xizmatlar kuzatildi. Bu usul orqali parvarish jarayonidagi samarali yondashuvlar o‘rganilib, amaliyotga kiritilgan yangiliklar tahlil qilindi.

Statistik tahlil – Kuzatuv va so‘rovnomalardan to‘plangan ma’lumotlar statistik jihatdan tahlil qilindi. Ma’lumotlar homiladorlik bosqichlari va parvarish usullarining samaradorligini aniqlash uchun foydalanildi.

Ushbu materiallar va usullar orqali homiladorlik davrida hamshiralik parvarishining muhimligi, uning samaradorligi va homilador ayollarga qaratilgan individual yondashuvlarning zarurligi bo‘yicha xulosalar chiqarildi.

Natijalar va muhokama

Natijalar:

Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, homiladorlik davrida to‘g‘ri tashkil etilgan hamshiralik parvarishi ayol va homila sog‘lig‘ini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi. Kuzatuvlar va so‘rovnomalar natijasida quyidagi asosiy natijalar aniqlandi:

Jismoniy sog‘liqni yaxshilash: Homilador ayollarga berilgan muntazam tibbiy ko‘riklar, to‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faoliyat bo‘yicha maslahatlar sog‘liq holatini yaxshilashda ijobiy natija berdi. Parvarish qilingan ayollarda preeklampsiya, anemiya va boshqa homiladorlik bilan bog‘liq asoratlar kam uchrashi kuzatildi.

Psixologik barqarorlik: Hamshiralik parvarishiga ruhiy qo‘llab-quvvatlash kiritilganda, homilador ayollarning stress darajasi pasaygani va ular o‘zlarini xavfsizroq his qilgani aniqlandi. Bu, ayniqsa, birinchi bor homilador bo‘lgan ayollar uchun juda muhim bo‘lib, ularning psixologik barqarorligini saqlash homila rivojlanishi uchun muhim omil bo‘ldi.

Parvarish samaradorligi: Hamshiralarning individual yondashuvi va homiladorlikning turli bosqichlariga moslashgan parvarish usullari ayollarning umumiy sog‘lig‘iga ijobiy

ta'sir ko'rsatdi. So'rovnomalar natijasida parvarish ko'rsatilgan ayollarning aksariyati o'zlarini yaxshi his qilgani va homiladorlik davrini muvaffaqiyatli o'tkazgani ma'lum bo'ldi.

Homilaning rivojlanishi: Parvarish qilingan ayollarda homila rivojlanishida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Bu homiladorlikning boshidan oxirigacha muntazam kuzatuvlar va to'g'ri parvarish usullarining joriy etilishi bilan bog'liqdir.

Muhokama:

Homiladorlik davrida to'g'ri parvarish ko'rsatish onaning va homilaning umumiy sog'lig'ini yaxshilashga katta hissa qo'shadi. Tadqiqot natijalari homiladorlikning har bir bosqichida parvarishning individual yondashuvini talab qilishini ko'rsatdi. Muntazam tibbiy ko'riklar va ovqatlanish bo'yicha maslahatlar homiladorlik bilan bog'liq ko'plab asoratlarning oldini olishga yordam berdi.

Bundan tashqari, homilador ayollarning psixologik holatini nazorat qilish hamshiralik parvarishining muhim tarkibiy qismi ekanligi aniqlangan. Stress va xavotir darajasi yuqori bo'lgan ayollarda homilaning rivojlanishi va homiladorlik jarayoni bilan bog'liq muammolar ko'proq uchraganligi kuzatildi. Shu sababli, homiladorlik davrida hamshiralik parvarishiga psixologik qo'llab-quvvatlash kiritilishi parvarishning samaradorligini oshiradi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, homilador ayollarga berilgan individual yondashuv, ularning ehtiyojlariga mos keladigan parvarish usullari va ruhiy qo'llab-quvvatlash homiladorlik davrini sog'lom va xavfsiz o'tkazishga yordam beradi. Shu bilan birga, homila rivojlanishida ham ijobiy natijalar kuzatilgan. Ushbu tadqiqot homiladorlik davridagi hamshiralik parvarishi strategiyalarini takomillashtirish va ushbu jarayonda jismoniy va psixologik holatni birgalikda nazorat qilish zarurligini ta'kidlaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, tadqiqot natijalari homiladorlik davrida to'g'ri tashkil etilgan hamshiralik parvarishi onaning sog'lig'ini saqlash va homilaning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Hamshiralik parvarishi, jumladan, muntazam tibbiy ko'riklar, to'g'ri ovqatlanish bo'yicha maslahatlar, jismoniy va ruhiy qo'llab-quvvatlash orqali homilador ayollar sog'lom turmush tarzini saqlashlari va homilaning xavfsiz rivojlanishini ta'minlashlari mumkin. Bundan tashqari, psixologik barqarorlikni ta'minlash orqali homilador ayollarda stress va xavotir kamaytiriladi, bu esa homiladorlik jarayonining yanada qulay va xavfsiz o'tishiga yordam beradi. Hamshiralarning individual yondashuvi va har bir ayolning ehtiyojlariga mos parvarish usullari ayol va homila sog'lig'iga sezilarli foyda keltiradi. Homiladorlik davrida samarali hamshiralik parvarishini yo'lga qo'yish ayol va bola salomatligini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Bu esa kelgusida ona va bola salomatligi uchun ijobiy natijalarni ta'minlashning asosiy shartlaridan biridir.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullayeva, N. (2021). *Homiladorlik davrida hamshiralik parvarishi bo'yicha tavsiyalar*. Tibbiyot fanlari universiteti nashriyoti, Toshkent.
2. World Health Organization (WHO). (2016). *Recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: WHO Press.
3. Qodirova, G. (2018). *Homiladorlik va ona salomatligini ta'minlash bo'yicha klinik qo'llanma*. Tibbiyot ilmi nashriyoti, Samarqand.
4. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2019). *Antenatal care: routine care for the healthy pregnant woman*. London: NICE Guidelines.
5. Johnson, R.V., Patel, S. (2017). *Nursing care during pregnancy: A holistic approach*. New York: McGraw-Hill Education.
6. Sog'liqni Saqlash Vazirligi. (2020). *Homilador ayollar uchun sog'lom turmush tarzi bo'yicha qo'llanma*. Toshkent: SSV nashriyoti.
7. Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., Wilson, D. (2017). *Maternal Child Nursing Care*. Elsevier Health Sciences.

