

## **I blok. Ota-onalikka tayyorlash moduli.**

Oila mustahkamligini ta'minlovchi eng muhim omil farzandlardir. Turmush qurishdan asosiy maqsad ham nasl davomiyligini ta'minlash, zurriyot qoldirish va uning kamolini ko'rishdan iborat. Oilada ulg'ayadigan bolaning qanday inson bo'lib shakllanishi birinchi navbatda ota-onaga bog'liq. Ular esa ishni, avvalo, bolaga chiroyli tarbiya berishdan boshlamoqlari darkor. Zero, tarbiya barcha hikmatlarning avvalidir.

Har bir inson o'z farzandini dunyodagi eng namunali, ilimli va ma'naviyatli bo'lishini orzu qiladi. Shunga erishish yo'llarini axtaradi. Bu yo'lda to'g'anoq bo'lgan barcha to'siqlarni yengib o'tishga intiladi. Ammo ayrim oilalarda bolaning risoladagidek inson bo'lib yetishuvida tarbiya birinchi vosita ekani e'tibordan chetda qoladi.

Tarbiyani qachondan boshlash zarur ekani haqida ko'plab manbalarda qimmatli ma'lumotlar berilgan. Erkak kishi uylanar ekan avvalo hayoli, odobli, soliha qizni tanlashi kerak bo'ladi. Xuddi shunday, qiz bola ham turmushga chiqayotganda kuyov bolaning yaxshi fazilatlariga ega ekaniga qanoat hosil qilishi lozim. Chunki tanlangan inson kelajakda farzandlarning onasi yoki otasi bo'ladi.

Mo'tabar manbalarda qayd etilishicha, bola tarbiyasi uch bosqichda amalga oshadi. Birinchisi – munosib jufti halol tanlash, ikkinchisi – homila davridagi parvarish, uchinchisi – farzand dunyoga kelgan kundan boshlab beriladigan tarbiya. Buning uchun avvalo er xotinning umumiy va reproduktiv salomatligi yaxshi bo'lishi kerak. Buning uchun umumiy tibbiy ko'rikdan o'tish uchun shifokorga, oilaviy poliklinikaga borib, homiladorlik rejasini muhokama qilish kerak bo'ladi.

Sog'lom ota-onadan sog'lom farzand tug'iladi. Ertaga afsuslanmay, desangiz, erinmasdan, bu masalaga jiddiy qarang. Sog'lig'ingizni va sizda zararli infeksiyalarning yo'qligini ta'minlash uchun kerakli tibbiy tekshiruvlardan o'ting.

Agar siz hozircha homiladorlikka tayyor bo'lmasangiz, kontratsepsiya vositalaridan foydalaning. Kontratsepsiya vositalarining turlari va ulardan xavfsiz foydalanish yo'llarini bilib olishni taqozo qiladi. Shuningdek, ota-onalikka tayyorgarlik ko'rish hamma narsani, nima yeyish, nima yemaslikni bilishni talab qiladi. Sog'lom turmush tarzi degani bu muntazam jismoniy mashg'ulot bilan shug'ullanish bilan birga to'g'ri ovqatlanishni ham ko'zda tutadi. Bo'lajak ota ham, bo'lajak ona ham eng avvalo, spirtli ichimliklardan saqsansin. Nikotin va giyohvand moddalardan saqlansin. Chunki ular homila rivojlanishiga zararli ta'sir ko'rsatadi.

Turmush o'rtog'i bilan bo'lajak ota-onaligingiz haqidagi umidlaringizni muhokama qilish, bolani tarbiyalashning umumiy rejasini ishlab chiqish, homiladorlik, tug'ish va bolani parvarish qilish haqida ko'proq bilish uchun adabiyotlarni o'rganish va ota-onalikka tayyorlash kurslarida qatnashing.

O'zingizning his-tuyg'ularingizni va tashvishlaringizni turmush o'rtog'ingiz, aka, tog'a, do'stlaringiz, qaynana, onangiz, oila hamshirasi bilan muhokama qiling. Savollar berishdan uyalming. Ana shunda siz ota-onalik ilmiga ega bo'lasiz. Chunki bilimsizlik hamma sohadagi kabi ota-onalikda ham ko'p ko'ngilsizliklarga, kasalliklarga, bolaning azob chekishiga sabab bo'ladi.

Unutmang – turmush o‘rtog‘ingiz bilan hissiy aloqani, hamfikrlikni saqlab qolish muhim. Hamma narsada sifat sondan ustun turadi. Farzand masalasida ham.

Homiladorlik va tug‘ish paytida ayolingiz bilan maslahalashib, unga hamroh, doimiy maslahatgo‘y bo‘la oladigan shifokor yoki akusherni tanlang. U bilan gaplashib, undan anesteziyaning turli usullarini va tug‘ilishga yondashuvlarni o‘rganing. Kasalxonaga yotqizish variantlarini ko‘rib chiqing va siz uchun eng yaxshi shifoxona yoki tug‘ruqxonani tanlang.

Bola tug‘ilganidan keyin chaqaloqni parvarish qilish rejasini, shu jumladan ovqatlanish, uxlash va chaqaloqni parvarish qilish rejimini ishlab chiqing. Mana shu davrda tug‘ruq ta’tillari va oilani qo‘llab-quvvatlash qanday tashkil etilishini ham muhokama qiling. Esda tutingki, tug‘ilish va yangi tug‘ilgan chaqaloqqa g‘amxo‘rlik qilish jismoniy va hissiy stress bo‘lishi mumkin. Agar qiyinchiliklarga duch kelsangiz, shifokorlar, psixologlar yoki yaqinlaringizdan yordam so‘rashdan tortinmang.

Sog‘lom va baxtli bolalik yosh oilani yaxshi tayyorlash va qo‘llab-quvvatlashdan boshlanadi. Bir-biringizga diqqatli bo‘ling va ushbu muhim bosqichga birgalikda tayyorlaning. Bo‘lajak ota-ona tomonidan farzand ko‘rish masalasi chuqur o‘ylab, to‘liq mas‘uliyat bilan qaror qabul qilinishi va bunda yakdillik bo‘lishi lozim.

Chunki yosh oilani farzand tug‘ilishiga tayyorlash hayotning muhim masalasi. Bu alohida e‘tibor va rejalashtirishni talab qiladi. Bu yerda ko‘rib chiqishga arziydigan ba’zi qadamlar va jihatlar bor.

Yuqorida aytilganidek, turmush o‘rtog‘ingiz bilan umidlaringizni, tashvishlaringizni va rejalararingizni muhokama qilib turing. Uyalmang. Bu ochiq va halol muloqot munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Hozir tug‘ilishga tayyorgarlik ko‘rishga yordam beruvchi on layn, of layn kurslar va oilaviy maslahatlar telegram kanallaridan manbaikast, layfxaklarni kuzatib boring. Ularda homiladorlik, tug‘ish va chaqaloqlarni parvarish qilishni o‘rganing.

Homiladorlik. Go‘zal, xayrli, tarixiy voqea, xushxabar. Shunday ekan, homiladorlik haqidagi yangilikni, shodlik xabarini ota-onalarga qanday yetkazishni ham turmush o‘rtog‘ingiz bilan kelishib qo‘ying.

Oila va do‘stlardan yordam olishni o‘ylab ko‘ring, ayniqsa chaqaloq tug‘ilgandan keyingi birinchi oylarda. Bola tug‘ilgandan keyin vaqtingizni qanday boshqarishingiz haqida o‘ylab ko‘ring. Kunduzgi va tungi rejimdagi o‘zgarishlarga tayyorlaning. Homiladorlik va bola tug‘ilishi bilan bog‘liq barcha kerakli hujjatlar va rasmiyatchiliklarga e‘tibor bering.

Homilador ayol bilan qanday munosabatda bo‘lish kerak? Quyidagi ma‘lumot va tavsiyalar bo‘lajak otalar 9 oy davomida qanday muammolarga duch kelishi mumkinligi va ularni qanday bartaraf etish yo‘llarini ilishlari lozim. Chunki «Rafiqam injiq va jizzaki bo‘lib qoldi...», “kayfiyati tez-tez o‘zgarib qolayapti”, «Menga e‘tibor bermay qo‘ydi...», “«Ayollarga xos» ishlarni ham bajarishimni xohlab qoldi...», “Ilgari bunday rashkchi emas edi”, kabi savollar homilador ayol organizmida jo‘sh urayotgan gormonlarning ishi ekanini bildirish lozim.