

## **7- Mavzu**

### **Reproduktiv salomatlik**

#### **Reja**

#### **1. Reproductiv salomatlik**

2.O'smir o'g'il va qiz bolalarda ro'y beradigan psixologik, anatomik, fiziologik o'zgarishlar.

#### **3. Jinsiy tarbiya**

**Tayanch so'zlar:** Reproductiv, salomatlik, anatomik, fiziologik, jinsiy tarbiya, o'sish,yetilish, tiklanish, takrorlanish,oila

Reproduktiv so'zi Lotinchadan re- tiklanish, takrorlanish, produco-yarataman ma'nosini anglatadi. Reproductiv-biologiyada organizmning o'ziga o'xshash organizmlarni yaritishi, ko'payishi ma'nosini bildiradi. Reproductiv salomatlik, ya'ni ayolning qachon va qanday sharoitlarda ona bo'lishini navzorot qilish, onaning ham va undan tug'ilajak bolaning ham salomatligi uchun maqbul shart-sharoitlarni yaratish degani. Reproductiv salomatlik masalasi faqat oilada tug'ilajak bolalar sonini cheklashgina emas, balki u ichiga kengroq masalalarni qamrab oladi. Bunga asosiy e'tibor oilada oilalar farovonligini ta'minlash, ularda ijobiy psixologik iqlimning hukm surishi, onalar va bolalar salomatligini saqlash, oilalarining tom ma'noda mustaqamligini ta'minlash kabilar nazarda tutiladi. Oilaning muhim bo'lgan funktsiyalaridan biri-bu uning reproduktiv (jamiyatning biologik uzluksizligini ta'minlash, bolalarni dunyoga keltirish) funktsiyasidir. Oilaning vazifasi faqatgina yangi avlodni dunyoga keltiribgina qolmasdan, insoniyat paydo bo'lgan davrdan boshlab yashab kelayotgan ilmiy va madaniy yutuqlari bilan tanishtirgan holda, ularning salomatligini saqlab turishdan ham iboritdir. Oilaning jamiyat oldidagi reproduktiv funktsiyasi va uning bajarilishi deyilganda aholi sonining qayta tiklinishi uchun har bir oilada nechta farzand bo'lishi nazarda tutiladi.

#### **O'smir o'g'il va qiz bolalarda ro'y beradigan psixologik, anatomik, fiziologik o'zgarishlar**

Bolag'at yoshi qizaloqning katta qizga, o'g'il bolaning yigitga aylanish davri hisoblanadi. O'smirlik davri-insonning bolag'atga yetish davri o'ziga xos jihatlari bilan boshqa yosh davrlardan keskin farqlanadi. Bolag'at davri 11-15 yosh hisoblanadi. Ayni shu davrda o'g'il va qiz bolalarda jismoniy o'sish va yetilish yuzaga keladi. Bu davr har bir o'g'il va qizda turlicha kechadi. Jinsiy yetilish davri. 8-9 yoshdan boshlanib,18-19 yoshgacha davom etadi. Bu davrda sodir bo'ladigan o'zgarishlar jinsiy gormonlarga bog'liq. Jinsiy gormonlar o'zi nima? Bu shunday

moddaki, uning organizmda ishlab chiqishi, tashqi qiyofadagi o'zgarishlar hamda jinsiy alomatlarining rivojlanishiga bog'liq bo'ladi. Bu moddalar juda kam miqdorda ishlanib chiqishiga sut bezlari rivojlana boshlaydi. O'g'il bolalarning yelkalari kengayadi, ko'krak qafasi mushaklari rivojlanadi. Ovozi pastroq tembrga ega bo'ladi, sezilarli darajada yo'g'onlashadi. Bu davrda o'smirning yuzlari va ko'kragida tuk o'sa boshlaydi. Jinsiy yetilish davri organizmning biologik va jinsiy jihatdan rivojlanish va bolag'atga yetishidir. Bu davrda o'g'il va qiz bolalarda ikqilamchi jinsiy belgilar paydo bo'ladi. O'g'il bolalarning ovozi do'rillab, mo'ylovi sabza ura boshlaydi. O'g'il bolalar 10-11 yoshdan jinsiy yetilish davriga kirsalar, qizlar 9-10 yoshdan boshlab jinsiy rivojlanishni boshdan kechira boshlaydi. Qizlarda 9-10 yoshdan tos suyagining o'sishi, 10-11 yoshdan sut bezlarining rivojlana boshlashi, qov sohasida tuklarining o'sishi, 11-12 yoshdan tashqi jinsiy a'zolarining rivojlanishi kuzatiladi. Balog'at yoshida o'sish ba'zida normal kechishi, ba'zan esa ayrim o'zgarishlar kuzatilishi mumkin. Bu fiziologik hodisa hisoblanadi.

Jinsiy yetilish iqlim sharoiti yoki ota-onaning belgilari, asab tizimining xususiyatlari, shahar yoki qishloq, tog'li yoki dengiz bo'yida yashashiga ko'ra turlicha kechadi. Masalan jinsiy rivojlanish janubiy va sharqiy mintaqalarda yashovchi xalqlarda shimoliy o'lkalarda yashovchilarga nisbatan ilgariroq boshlanadi. Jinsiy bolag'at davrida o'g'il va qiz bolalarda mehnat faoliyatining susayishi, tez charchab qolishi, bosh og'rishi, kayfiyatning tez-tez bo'zilib turilishi hollari kuzatiladi. Balog'at davri o'g'il va qizlarda o'ziga bino qo'yish, o'zini juda bilag'on qilib ko'rsatishga intilish, serzardalik, odamovilik kuzatiladi.

## **Jinsiy tarbiya**

Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) yaxshi jinsiy tarbiya jinsiy faollikka olib kelmaydi, aksincha uni tutib turadi va yoshlarni kelgusi hayotga tayyorlaydi, degan xulosaga keldi. Jinsiy tarbiya qadriyatlar, madaniy meyorlarga mos shakllanuvchi inson hatti harakatlariga kiradigan psixologik ta'sirlanishni ham nazarda tutadi. Bu diniy va an'anaviy kontsepsiyalarni birlashtiruvchi madaniy merosning bir qismidir. Jinsiy tarbiy insonning biologik-emotsional muhtojligi va madaniy meros orasidagi mutanosibligini topishga harakat qiladi va o'z ichiga jinsiy a'zolar anatomiyasi va fiziologiyasini qamrab oladi, hamda shaxs turli qarashlar shakllanishida yuz beradigan o'zgarishlar ham kiradi. Jinsiy tarbiya tarkibiga o'zi va o'zgalarga nisbatan hurmat, insonlararo munosabatlar, bo'lajak jinsiy sherikka nisbatan hurmat va jinsiy munosabatlarda o'zaro his-to'yg'ular ham kiradi. Yoshlarga jinsiy tarbiya insonning jinsiy moyilligiga nisbatan yaxshi munosabat bildirish, o'zini o'zi baholash qobiliyati shakllanishida va o'zi mansub bo'lgan jamiyat chegarasida jinsiy va reproduktiv ahloqqa nisbatan bir qarorga kela olish salohiyatining shakllanishida yordam berishi kerak.

### **Nikohdan o'tayotgan yosh kelin-kuyovlar uchun sog'lom jinsiy hayot haqida (yangi oila qurayotgan yosh yigit va qizlar uchun)**

Mamlakatimizda oila qurishga 18 yoshdan boshlab ruhsat etiladi. Bu yigit va qizlar organizmining morfologik va fiziologik jihatdan (bosh miya, skelet, muskullar, ichki sekretiya bezlari, xususan jinsiy a'zolar) takomilga yetishi 18 yoshga yetganda tugallanishi bilan izohlanadi. Chunki onalik bilan bog'liq bo'lgan barcha funktsiyalarni ayol jinsiy rivojlanish jarayonlari faqat to'liq tugallanganidagina risoladagidek amalga oshira oladi. Balog'atga yetmagan yoshda jinsiy hayotni boshlash, va ayniqsa, homiladorlik nafaqat onaning, balki

zurriyodining ham sog'lig'iga zararli ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, haddan ziyod yosh ona farzand tarbiyasi bilan yetarli darajada shug'ullana olmaydi.

Erta muddatlarda qurilgan nikoh hali o'sishi va rivojlanishi zarur bo'lgan qiz va yigitlar organizmini kuchsizlantirib, ularning ruhiy va jismoniy yetilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik qizlarda organizmning to'liq yetilishi taxminan yigirma yoshlarda, yigitlarda esa - yigirma uch yoshlarda tugallanadi.

SHu sababdan, qiz va yigitlar 17-18 yoshga to'lgani bilan bu hali ularning anatomik va fiziologik jihatdan butunlay yetilganliklarini bildirmaydi, chunki bu davrda chanoq-suyak sohalari hali to'liq suyaklanmagan bo'lib, shuningdek bu yoshdagi qizlarda ona bo'lish, homilaning taraqqiy etishi va bola tug'ish uchun normal sharoit vujudga kelmagan bo'ladi. 18 yoshga to'lmasdan turmush qurish aksariyat hollarda yigitga ham, qizga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy ravishda isbotlangan.

Amerikalik statistlarning ma'lumotlariga qaraganda bugungi kunda 21 mln o'smirning 50% dan ko'prog'i 15-19 yoshida jinsiy hayotni boshlashar ekan, 13-14 yoshli bolalarning taxminan 2 mln ga yaqini seksual faoldirlar, har 10 erkakdan 8 tasi va har 10 ayoldan 7 tasi hali balog'at yoshiga yetmasdanoq jinsiy hayotga qadam qo'yar ekanlar, barcha homiladorliklarning 38% i abort bilan, 25% i esa nikohsiz bola tug'ilishi bilan yakun topadi, maktabni tugatgunicha homilador bo'lib qolgan qizlarning 80% i uni mutlaqo bitirmaydilar.

Sir emaski, so'nggi yillarda mamlakatimizga shiddat bilan kirib kelayotgan G'arb ma'naviyati va madaniyati ta'siri ostida nikohsiz o'zaro aloqalar va buning natijasi o'laroq homiladorliklar, nikohsiz farzand tug'ib, ularni tirik yetim qilib tashlab ketayotganlar soni ortib borayotganligini shu o'rinda aytib o'tish joiz. Bu hol bizning milliy qardiyatlarimizga yot ekanligidan tashqari, ijtimoiy va tibbiy mushkulotlarni ham keltirib chiqarmoqda.

Nikoh qurish avvalo farzand ko'rishdek murakkab fiziologik funktsiyalar bilan aloqador bo'lganligi sababli, erta turmush qurish ko'pincha farzandsizlikka, chala bola tug'ilishiga va shuningdek, homilaning noto'g'ri rivojlanishiga yoki muddatidan oldin tug'ilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Oilaviy hayotga qadam qo'yishdan oldin, avvalo bo'lajak er-xotin o'z sog'liqlari haqida bir-birlarini xabardor etsalar, qolaversa shu masala bilan qiziqsalar, foydali bo'lar edi. SHu bois biz oilaviy hayot, xususan jinsiy hayotga taalluqli ayrim gigienik masalalar haqida qisqacha so'z yuritamiz.

Avvalo, nikohlanuvchilar tibbiy irsiyat sohasidagi mutaxassis vrach ko'rigidan o'tishlari maqsadga muvofiqdir. Bu esa, avvalo avloddan-avlodga o'tuvchi irsiy kasalliklarni, qolaversa, erdan xotinga, xotindan erga o'tuvchi ayrim

yuqumli yoki tanosil kasalliklarni hamda farzandsizlikka olib keluvchi sabablarni aniqlashga yordam beradi.

Bundan tashqari, qizlar o'zlarining shaxsiy fiziologik funktsiyalari bilan bog'liq bo'lgan tegishli gigiena qoidalariga ham rioya qilishlari muhim. Quyida jinsiy hayotga ilk qadam qo'yish bilan bog'liq bo'lgan ba'zi gigienik masalalar xususida to'xtalamiz.

Odatda birinchi bor jinsiy yaqinlik qilganda qizning iffat pardasi yirtilishi natijasida jinsiy a'zolaridan ma'lum miqdorda qon ketadi. Turmushga chiqayotgan har bir qiz buning tabiiy holat ekanidan xabardor bo'lishi kerak. Ba'zan parda birinchi jinsiy yaqinlikda yirtilmasligi ham mumkin. Bunga sabab, uning elastik cho'ziluvchan yoki gardish shaklida bo'lishidir. SHu sababdan, yosh kelin-kuyovlarning ana shu tabiiy holatni bilib qo'yishlari ayrim hollarda ko'ngilsiz hodisalarning oldini oladi.

Bundan tashqari, yana shu narsani ham yodda tutish lozimki, iffat pardasi jarohati bitmasdan, hamda hayz ko'rgan kunlarda jinsiy aloqa qilish aslo yaramaydi. CHunki bu davrda ichki jinsiy a'zolariga tashqaridan yuqumli kasalliklarning mikroblari tushishi uchun qulay sharoit bo'ladi. Bu esa, o'z navbatida, ichki va tashqi jinsiy a'zolarining turli yallig'lanish kasalliklarini keltirib chiqarishiga va hayzning kuchayishi hamda uzoqqa cho'zilishiga olib keladi.

Fikrimizni xulosalab, quyidagi **tavsiyalarni** havola etamiz:

1. Yaqin qon-qarindoshlar orasida qurilgan nikoh salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Binobarin, bu hollarda zurriyodda avloddan-avlodga o'tuvchi nasliy kasalliklarning yuzaga chiqishi va mustahkamlanishi ehtimoli ancha yuqori bo'ladi. SHu boisdan, yaqin qarindosh-urug'larning bir-birlariga nikohlanishlari tibbiyot nuqtai-nazaridan g'oyat zararli hisoblanadi.

2. Kelin-kuyovning salomatligi uchun gigiena qoidalariga rioya qilish ayniqsa muhim: mehnat va hordiqni to'g'ri tashkil qilish, tungi uyquning yetarli darajada bo'lishi, ovqatlanishning sifat va miqdor jihatdan to'liq bo'lishi, foydali tabiiy omillardan keng foydalanilgan holda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, tana ozodaligiga rioya qilish shular jumlasidandir.

3. Sog'lom nasl qoldirish uchun avvalo tamaki va nos chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish va shu kabi boshqa yomon odatlardan voz kechish maqsadga muvofiqdir.

4. Jinsiy yaqinlik vaqtida normal jinsiy aloqa qilishga monelik tug'diruvchi sabablar yuzaga kelganda, albatta mutaxassis vrachga murojaat qilish va uning maslahatiga rioya qilish lozim.