

**4– AMALIY MASHG‘ULOTI**  
**MAVZU: AHOLI REPRODUKTIV SALOMATLIGINI**  
**MUSTAHKAMLASH MASALALARI**

**Reja:**

1. Reproktiv salomatlik haqida tushuncha.
2. Reproktiv salomatlikka ta'sir etuvchi omillar.
3. Nikohlanuvchilarning majburiy tibbiy ko'rikdan o'tishining ahamiyati.

Reproduktiv so'zi Lotinchadan re- tiklanish, takrorlanish, produco-yarataman ma'nosini anglatadi. Reproktiv-biologiyada organizmning o'ziga o'xshash organizmlarni yaratishi, ko'payishi ma'nosini bildiradi. Reproktiv 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. Reproktiv 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 mustaqkamligini 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.

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 bor 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'zolarga 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.

B.B.B. texnologiyasi jadvali

Asosiy tushunchalar	Bilaman	Bilishni xoxlayman	Bilib oldim
Jinsiy gormonlar			
Ikkilamchi jinsiy belgilar			
Reproduksiya			
Nikoh			
Jinsiy tarbiya			
SHaxsiy gigiena			
Oilani rejalashtirish			
Sog'lom avlod			

Uyga vazifa va konspektlashtirish:

1. Reproktiv salomatlik deganda nimani tushunasiz? .
2. Yoshlarni O'zbekistonda necha yoshidan turmush qurishga ruxsat etilgan? .
3. Odam organizmi fiziologik, ham sotsial jihatdan turmush qurishga tayyor bo'ladi? (javobingizni izohlang).
4. Sog'lom nikoh uchun qo'yiladigan talablarni yoritib bering.
5. Nikohlanuvchilarning majburiy tibbiy ko'rikdan o'tishi qanday ahamiyatga ega?
6. Qaysi omillar reproductiv salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi?
7. Qarindoshlar o'rtasida bo'ladigan nikoh qanday salbiy oqibatlarga olib keladi? .
8. Oilaviy hayot gigienasi deganda nimani tushunasiz?