



"OILA VA GENDER"
ilmiy-tadqiqot instituti



OTA-ONANING REPRODUKTIV SALOMATLIGI

TOSHKENT-2025

REJA:

1

Ota-onaning reproduktiv salomatligi va uning asosiy tarkibiy qismlari

2

Ota-onaning reproduktiv salomatligiga ta'sir etuvchi omillar

3

Istalmagan homiladorlikdan saqlovchi zamonaviy vositalar

4

Ota-onaning reproduktiv salomatligini yaxshilash bo'yicha tavsiyalar

1. OTA-ONANING REPRODUKTIV SALOMATLIGI VA UNING ASOSIY TARKIBIY QISMLARI

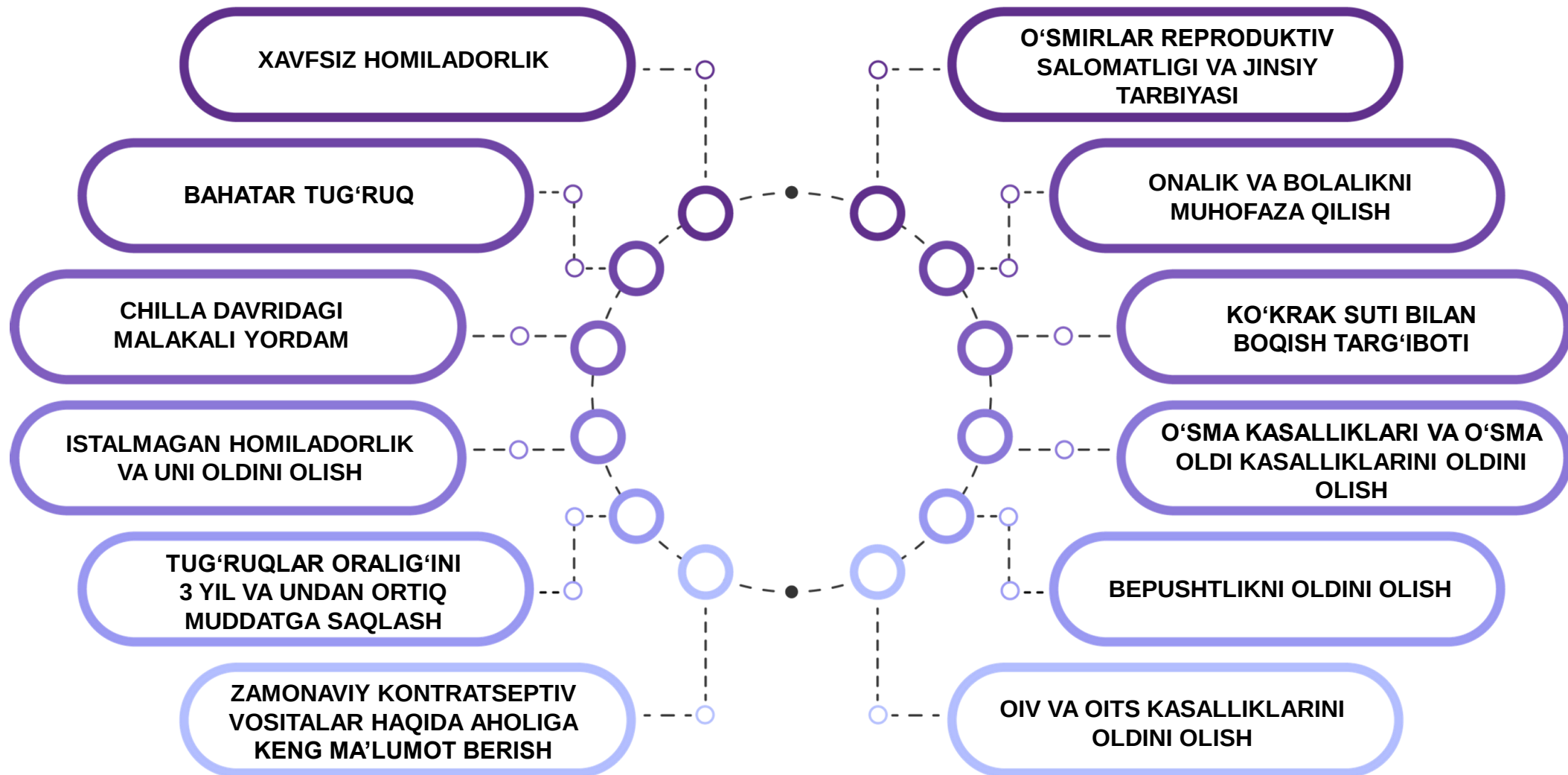


Reproduksiya — biologiyada organizmning o'ziga o'xshash organizmlarni yaratishi, ko'payishi ma'nosini bildiradi. "Reproduksiya" so'zi lotinchadan olingan bo'lib, ge-tiklanish, takrorlanish, rgadisa - yaratish ma'nosini anglatadi.



Reproduktiv salomatlik – bu insonning faqat kasallik yoki zaiflikdan xoli bo'lishi emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan to'liq farovon holatda bo'lishini anglatadi.

REPRODUKTIV SALOMATLIKNI MUHOFAZA QILISHNING 12 TAMOYILI





**KO'PINCHA REPRODUKTIV SALOMATLIK FAQAT AYOLLARGA BOG'LIQ
DEB QARALSA HAM, ASLIDA BU JARAYONDA ERKAKLARNING HAM
ISHTIROKI JUDA MUHIMDIR!**



Ayollarning reproduktiv salomatligi – bu ularning sog'lom homiladorlik, xavfsiz tug'ish va homiladorlikdan himoyalash huquqiga ega bo'lishi demakdir.

Erkaklarning reproduktiv salomatligi – bu ularning sog'lom farzandli bo'lish qobiliyati va jinsiy salomatligini o'z ichiga oladi.

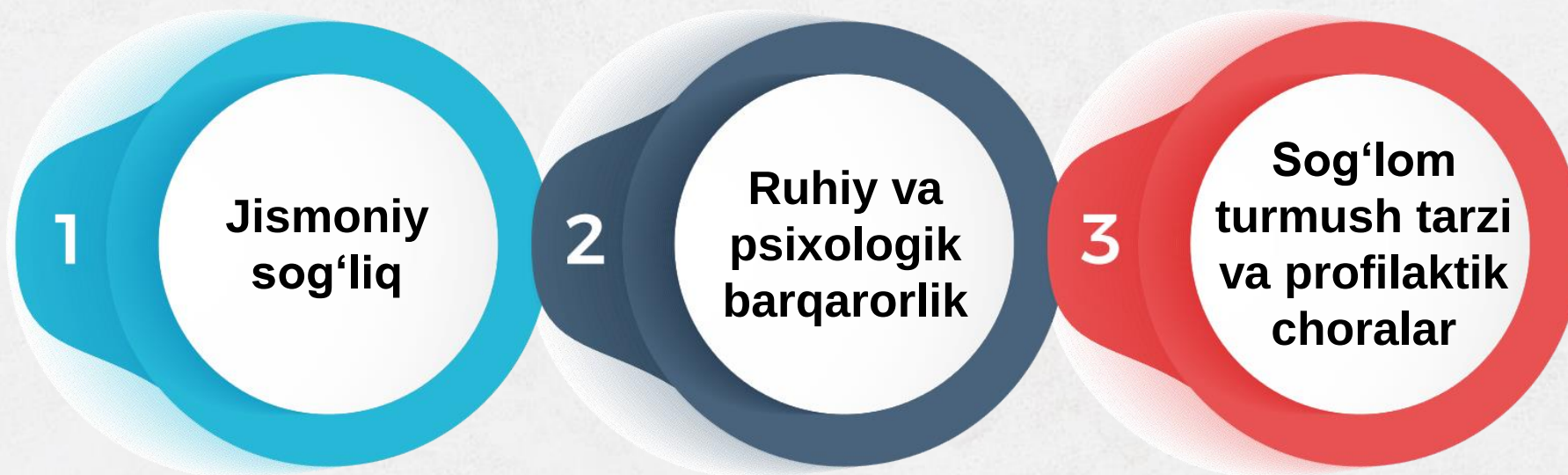


REPRODUKTIV SALOMATLIKNING TARKIBIY QISMLARI



Reproduktiv salomatlikning asosiy tarkibiy qismlari sifatida jinsiy tizimning sog'lom ishlashi, genetik omillar, yosh faktori, psixologik tayyorgarlik va stress darajasini nazorat qilish muhim sanaladi. Ushbu omillar kelajak avlodning sog'lom tug'ilishi va jamiyatning umumiy demografik barqarorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

REPRODUKTIV SALOMATLIKNING ASOSIY TARKIBIY QISMLARI



REPRODUKTIV SALOMATLIKNING ASOSIY TARKIBIY QISMLARI

1

JISMONIY SOG'LIQ

Reproduktiv salomatlikning asosiy tarkibiy qismlaridan biri **jismoniy sog'liq** bo'lib, u insonning farzand ko'rish qobiliyatiga bevosita ta'sir qiladi

Jismoniy sog'liqning tarkibiy qismlari



Reproduktiv tizimning sog'lom ishlashi

Genetik omillar

Yosh faktori

2

RUHIY VA PSIXOLOGIK BARQARORLIK

Reproduktiv salomatlik **ruhiy barqarorlik** bilan chambarchas bog'liq bo'lib, stress va oilaviy muhit homiladorlik jarayoni hamda bola rivojlanishiga ta'sir qiladi.

Ruhiy va psixologik barqarorlikning tarkibiy qismlari



Oilaviy muhit va stress darajasi

Zo'ravonlik va ruhiy travmalar

Ota-onaning tayyorgarligi

3

SOG'LOM TURMUSH TARZI VA PROFILAKTIK CHORALAR

Reproduktiv salomatlikni saqlash uchun muntazam tib-biy ko'riklardan o'tish, muvozanatli ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechish muhimdir

Sog'lom turmush tarzi va profilaktik choralarning tarkibiy qismlari



Oilaviy muhit va stress darajasi

Zo'ravonlik va ruhiy travmalar

Ota-onaning tayyorgarligi

2. OTA-ONANING REPRODUKTIV SALOMATLIGIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR



Reproduktiv salomatlik insonning sog'lom farzand dunyoga keltirish qobili-yatini belgilovchi muhim omillardan biri bo'lib, unga turli biologik, ruhiy va ijtimoiy faktorlar ta'sir qiladi.



ONALARNING REPRODUKTIV SALOMATLIGIGA TA'SIR QILUVCHI OMILLAR

BIOLOGIK VA
TIBBIY
OMILLAR

IJTIMOIIY VA
PSIXOLOGIK
OMILLAR

OZIQLANISH
VA TURMUSH
TARZI

Onalarning reproduktiv salomatligi jamiyatning demografik barqarorligi, sog'lom avlod dunyoga kelishi va ayollarning umumiy farovonligi uchun muhim hisoblanadi.



ONALARNING REPRODUKTIV SALOMATLIGIGA TA'SIR QILUVCHI OMILLAR

BIOLOGIK VA TIBBIY OMILLAR

Biologik va tibbiy omillar onalarning reproduktiv salomatligiga bevosita ta'sir qiladi va homiladorlik jarayonining sog'lom kechishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

ASOSIY JIHATLAR

- ✓ Genetik moyillik va gormonal muvozanat
- ✓ Jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar (JYYK)
- ✓ Yosh faktori

IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK OMILLAR

Onalarning reproduktiv salomatligi nafaqat biologik va tibbiy, balki ijtimoiy va psixologik omillarga ham bog'liq.

ASOSIY JIHATLAR

- ✓ Erta nikoh va zo'ravonlik
- ✓ Stress va ish yuklamasi
- ✓ Jinsiy tarbiya va xabardorlik

OVQATLANISH VA TURMUSH TARZI

Onalarning reproduktiv salomatligi to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarziga bevosita bog'liq.

ASOSIY JIHATLAR

- ✓ Vitamin va minerallar yetishmovchiligi
- ✓ Chekish va alkogol
- ✓ Ortiqcha vazn va ozg'inlik

ONALAR REPRODUKTIV SALOMATLIGINI SAQLASH QUYIDAGILARNI O'Z ICHIGA OLADI:



OTALARNING REPRODUKTIV SALOMATLIGIGA TA'SIR QILUVCHI OMILLAR



Otalarning reproduktiv salomatligi nafaqat ularning shaxsiy farovonligi, balki sog'lom avlod dunyoga kelishida ham muhim rol o'ynaydi. Reprodukativ sog'liqning barqaror bo'lishi turmush tarzi, ekologik muhit, psixologik barqarorlik va sog'lom odatlarga bog'liq.

**TURMUSH TARZI VA
OVQATLANISH**

**EKOLOGIK VA
KASBIY OMILLAR**

**STRESS VA
PSIXOLOGIK OMILLAR**

REPRODUKTIV SALOMATLIGGA TA'SIR QILUVCHI OMILLAR

1

TURMUSH TARZI VA OVQATLANISH

Erkaklarning reproduktiv salomatligi ko'p jihatdan ularning turmush tarzi va ovqatlanish odatlariga bog'liq bo'lib, bu omillar urug'lanish qobiliyatiga bevosita ta'sir qiladi

Turmush tarzi va ovqatlanish tarkibiy qismlari



Tamaki chekish va alkohol iste'moli

Yog'li va zararli ovqatlar

Jismoniy faollik

2

EKOLOGIK VA KASBIY OMILLAR

Erkaklarning reproduktiv salomatligi nafaqat biologik va genetik omillarga, balki tashqi muhit va kasbiy sharoitlarga ham bog'liq

Ekologik va kasbiy omillar tarkibiy qismlari



Havo ifloslanishi

Kimyoviy moddalar va radiatsiya

Uzoq vaqt davomida kompyuter, telefondan foydalanish

3

STRESS VA PSIXOLOGIK OMILLAR

Erkaklarning reproduktiv salomatligi nafaqat jismoniy omillarga, balki psixologik barqarorlikka ham bog'liq

Stress va psixologik omillarni kamaytirish usullari



Stress darajasini kamaytirish uchun dam olish

Sport bilan shug'ullanish

Hayot tarzi muvozanatini ta'minlash

OTALAR REPRODUKTIV SALOMATLIGINI SAQLASH QUYIDAGILARNI O'Z ICHIGA OLADI:

- o'zining reproduktiv salomatligi, bepushtlikni davolash uslublari va kontrasepsiya to'g'risida ishonchli hamda to'liq axborot olish;
- reproduktiv salomatlikni saqlash sohasidagi xizmatlardan foydalanishni ta'minlash;
- yangi tibbiy, shu jumladan yordamchi reproduktiv texnologiyalardan, shuningdek kam invazivli (kam jarohatlaydigan) aralashuvlardan foydalangan holda bepushtlikni davolash;
- reproduktiv salomatlik masalalari yuzasidan maxfiylikka rioya etilgan holda tibbiy maslahatlar va xizmatlar olish.



3. ISTALMAGAN HOMILADORLIKDAN SAQLOVCHI ZAMONAVIY VOSITALAR

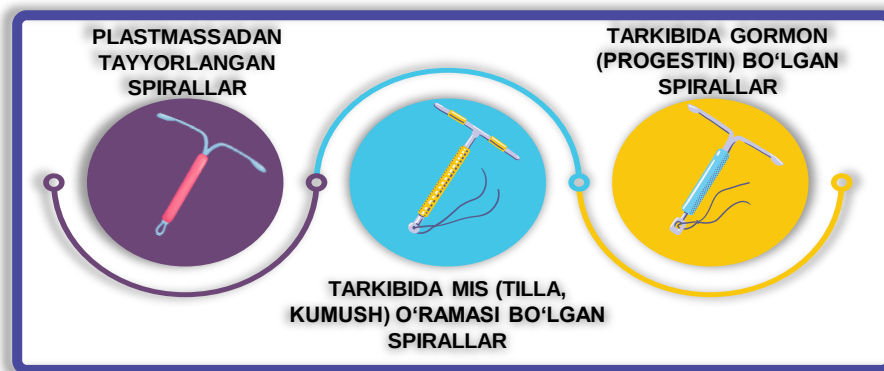


O'zbekistonda abortlar soni 5 marta qisqargan bo'lsa-da, tug'ruq oralig'ining 3 yildan qisqaligi, turli kasalliklarga chalingan ayollarning ketma-ket homilador bo'lishi, yosh ayollarning (18 yoshgacha) homiladorlik holatlari hali ham sog'lom oila yaratishda katta to'siq bo'lib qolmoqda.



ISTALMAGAN HOMILADORLIKDAN SAQLOVCHI ZAMONAVIY VOSITALAR

BACHADON ICHIGA O'RNATILADIGAN VOSITALAR (SPIRAL)

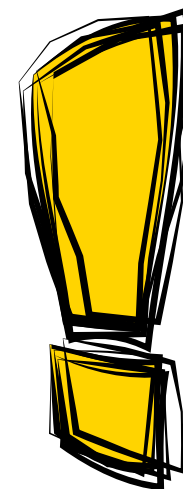


AFZALLIKLARI:

- ✓ 99,9% samaradorlik darajasi.
- ✓ Uzoq muddatli himoya
- ✓ Emizikli ayollar foydalanishi mumkin
- ✓ Homiladorlik darhol tiklanadi
- ✓ Davolovchi xususiyatga ega bo'lib, hayz og'riqlarini kamaytiradi

QO'LLASH HOLATLARI:

- Tug'ruq yoshidagi ayollar
- Ko'p bora homiladorlikni rejalashtirmagan ayollar
- Uzluksiz kontratseptiv himoyaga ehtiyoj sezuvchi ayollar



**USLUBNING
SAMARADORLIGINI
BELGILOVCHI ASOSIY
OMIL – SPIRALNI
O'RNATADIGAN
MUTAXASSIS AKUSHER
- GINEKOLOG BO'LISHI
SHART!**



**USHBU DORILARNI
SHIFOKOR NAZORATISIZ
QABUL QILISH TAVSIYA
ETILMAYDI, CHUNKI
ULARNING TA'SIRI
INDIVIDUAL
XUSUSIYATLARGA
BOG'LIQ BO'LIB,
DOIMIY TIBBIY
KUZATUVNI TALAB
QILADI!**

ISTALMAGAN HOMILADORLIKDAN SAQLOVCHI ZAMONAVIY VOSITALAR

ORAL KONTRATSEPTIV TABLETKALAR (GORMONAL VOSITALAR)



AFZALLIKLARI:

- ✔ Samaradorligi yuqori (99,9%)
- ✔ Hayz siklini tartibga solidi
- ✔ Hayz og'riqlarini kamaytiradi
- ✔ Jinsiy a'zolar yallig'lanishini kamaytiradi

QO'LLASH HOLATLARI:

- Hayz sikli buzilgan ayollar.
- Homiladorlikni rejalashtirishni istamaydigan ayollar.
- Doimiy nazorat va shifokor tavsiyasiga amal qila oladigan ayollar

ISTALMAGAN HOMILADORLIKDAN SAQLOVCHI ZAMONAVIY VOSITALAR

SOF PROGESTINLI TABLETKALAR ("MINI-PILI")



AFZALLIKLARI:

- ✓ 24 soat davomida samarali
- ✓ Emizikli ayollar uchun mos
- ✓ Estrogenli tabletkalarga nisbatan nojo'ya ta'siri kam

QO'LLASH HOLATLARI:

- Emizikli onalar.
- Estrogen tabletkalariga nojo'ya ta'sir kuzatilgan ayollar.
- Doimiy kunlik tabletkalarni icha oladigan ayollar.



**USHBU TABLETKALAR
KUNIGA BIR MARTA,
ANIQ VAQT ORALIG'IDA
ICHILISHI KERAQ,
CHUNKI VAQT
O'ZGARISHI
SAMARADORLIKNI
PASAYTIRISHI MUMKIN.**



**BU USUL UZOQ
MUDDATLI
KONTRATSEPSIYAGA
EHTIYOJ SEZUVCHI
AYOLLAR UCHUN JUDA
MOS KELADI!**

ISTALMAGAN HOMILADORLIKDAN SAQLOVCHI ZAMONAVIY VOSITALAR

INYEKSIYA QILINADIGAN KONTRATSEPTIVLAR (UKOLLAR)



AFZALLIKLARI:

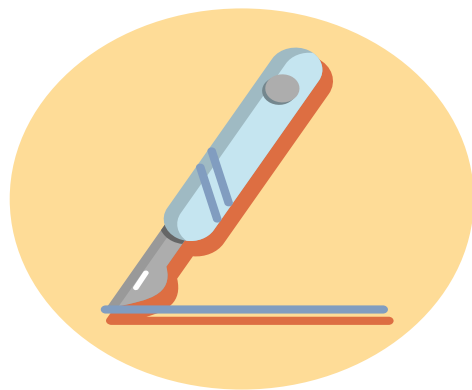
- ✓ 99,8% samarali.
- ✓ Uzoq muddatli himoya.
- ✓ Hayz og'riqlarini kamaytiradi
- ✓ Ko'krak suti sifatiga ta'sir qilmaydi.

QO'LLASH HOLATLARI:

- Uzoq muddatli kontratsepsiyaga ehtiyoj sezuvchi ayollar
- Homiladorlik xavfli bo'lgan ayollar
- Emizikli onalar

ISTALMAGAN HOMILADORLIKDAN SAQLOVCHI ZAMONAVIY VOSITALAR

IXTIYORIY JARROHLIK KONTRATSEPSIYASI (STERILIZATSIYA)



AFZALLIKLARI:

- ✓ 99,9% samaradorlik
- ✓ Doimiy va ortga qaytmas himoya
- ✓ Gormonal o'zgarishlar kuzatilmaydi

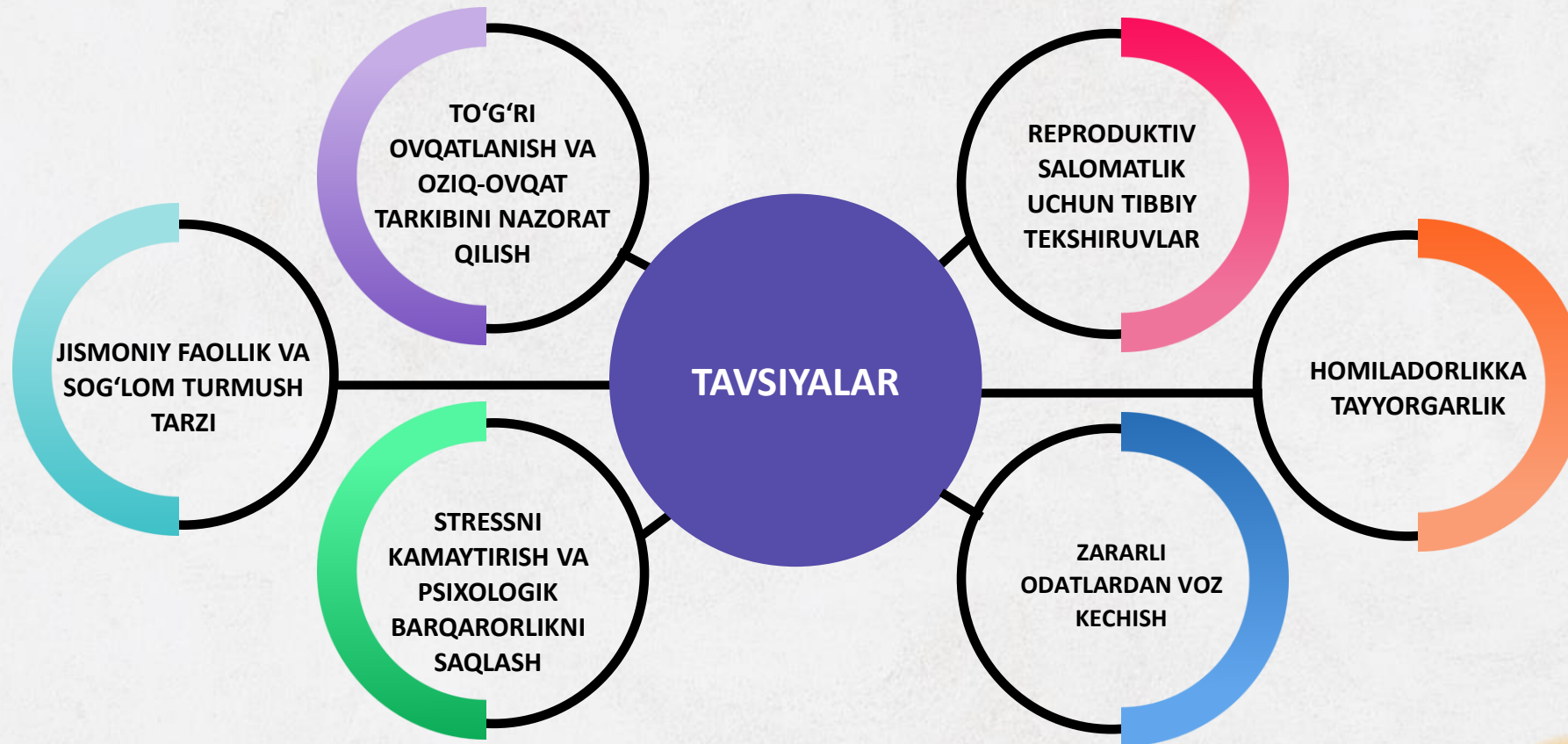
QO'LLASH HOLATLARI:

- 35 yoshdan keyin farzand ko'rishni rejalashtirmagan ayollar.
- Homiladorlik sog'liq uchun xavfli bo'lgan ayollar.
- Doimiy va ishonchli himoyaga ehtiyoj sezuvchilar.



**BU USUL ORTGA
QAYTARIB
BO'LMAYDIGAN USUL
BO'LGANI UCHUN,
USHBU QARORNI
QABUL QILISHDAN
AVVAL PUXTA O'YLASH
VA MUTAXASSIS BILAN
MASLAHATLASHISH
TAVSIYA ETILAD!**

4. OTA-ONANING REPRODUKTIV SALOMATLIGINI YAXSHILASH BO'YICHA TAVSIYALAR



Ota-onaning reproduktiv salomatligini yaxshilash – sog'lom avlodni dunyoga keltirish va jamiyatning umumiy demografik barqarorligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.



1

TO'G'RI OVQATLANISH VA OZIQ-OVQAT TARKIBINI NAZORAT QILISH

To'g'ri va me'yorda ovqatlanish reproduktiv salomatlikning muhim omillari-dan biridir. Ovqat tarkibidagi muhim ozuqa moddalarining yetishmovchiligi yoki ortiqchaligi gormonal muvozanatni buzishi va erkak hamda ayollarning bepushtlik xavfini oshirishi mumkin. Ayniqsa, ayollar uchun foliy kislotalari va temir yetishmovchiligi homiladorlik jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

FOYDALI MAHSULOTLAR:

FOLIY
KISLOTASI

OMEGA-3
YOG'LARI

TEMIR

SINK VA
SELEN

PROTEINLAR

NIMALARDAN VOZ KECHISH KERAK?

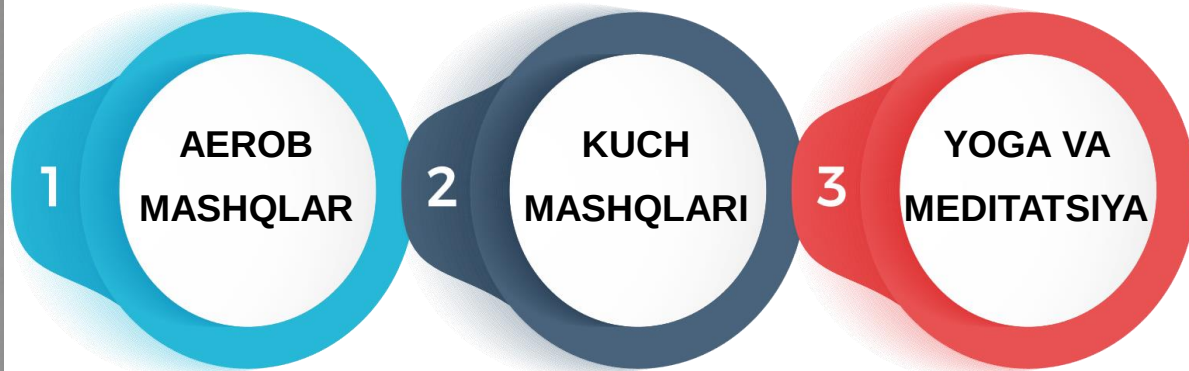
- ✗ **Qayta ishlangan mahsulotlar** – zararli yog'lar gormonal muvozanatni buzishi mumkin.
- ✗ **Shakarning ortiqcha iste'moli**– insulin darajasining ortishi tuxum hujayralarning sifatsiz bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.
- ✗ **Alkogol va nikotin** – ayollarda homila rivojlanishini salbiy ta'sirga uchratadi.

2

JISMONIY FAOLLIK VA SOG'LOM TURMUSH TARZI

Jismoniy faollik reproduktiv tizim uchun muhim bo'lib, metabolizmni faollashtiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va jinsiy gormonlar ishlab chiqarilishini me'yorlashtiradi. Mashqlar tufayli testosteron va estrogen miqdori muvozanatga keladi, bu esa tuxum hujayralarning yetilishiga va uning sifatining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

TAVSIYA QILINADIGAN JISMONIY FAOLLIK



NIMALARDAN SAQLANISH KERAK?



- ✗ **Haddan tashqari jismoniy yuklama** – kuchli mashqlar ayollarda tuxum hujayralarning yetilish jarayonini sekinlashtirishi mumkin.
- ✗ **Harakatsizlik** – uzoq vaqt jismonan passiv hayot kechirish reproduktiv tizimga zarar yetkazishi mumkin.

Stress – zamonaviy jamiyatdagi eng jiddiy muammolardan biri bo'lib, u inson salomatligiga, xususan, reproduktiv tizimga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Haddan tashqari stress erkaklarda testosteron darajasining pasayishiga, sperma miqdorining kamayishiga va sperma harakatchanligining yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Ayollarda esa kuchli stress hayz siklining buzilishiga, ovulyatsiyaning to'xtab qolishiga va bepushtlik xavfining ortishiga sabab bo'ladi.



STRESSNI KAMAYTIRISH USULLARI:



Yoga va meditatsiya



To'g'ri nafas olish mashqlari



Uyqu sifatini yaxshilash barqarorlikni saqlash uchun muhimdir.



Tashvishli vaziyatlardan qochish

4

REPRODUKTIV SALOMATLIK UCHUN TIBBIY TEKSHIRUVLAR

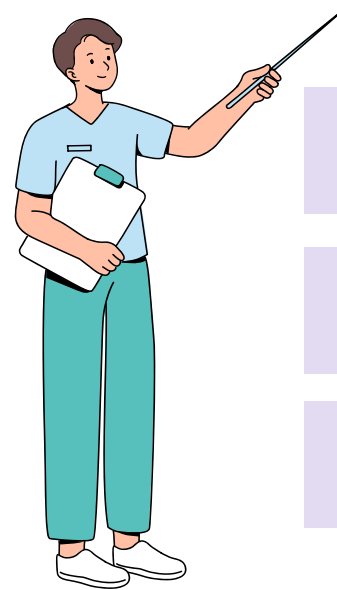
Reproduktiv tizim salomatligini ta'minlash uchun muntazam tibbiy tekshiruvlardan o'tish muhim hisoblanadi. Erkaklar va ayollar jinsiy va reproduktiv salomatlik bilan bog'liq muammolarni oldindan aniqlash va ularning oldini olish uchun shifokorlar tavsiyalariga amal qilishlari kerak. Ko'pgina reproduktiv muammolar erta aniqlanganda samarali davolash imkoniyati mavjud.

AYOLLAR UCHUN MUHIM TIBBIY TEKSHIRUVLAR



- ✓ Ginekologik ko'rik
- ✓ Gormonal testlar
- ✓ Tuxum hujayra rezervini baholash
- ✓ Jinsiy yo'l bilan yuqadigan infeksiyalarni tekshirish
- ✓ Ultratovush tekshiruvi (UZI)

ERKAKLAR UCHUN MUHIM TIBBIY TEKSHIRUVLAR:



- ✓ Urologik tekshiruv
- ✓ Sperma sifati testi (spermogramma)
- ✓ Jinsiy yo'l bilan yuqadigan infeksiyalarni tekshirish

Farzand ko'rishga qaror qilgan juftliklar homiladorlikka jiddiy tayyorgarlik ko'rishlari lozim. Bu jarayonga beparvolik bilan qarash homila rivojlanishiga va ayol salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun homiladorlikdan kamida 3-6 oy oldin tayyorgarlik boshlanishi kerak.

HOMILADORLIKKA TAYYORGARLIK BOSQICHLARI:

- ✓ Ginekolog va urolog maslahatiga murojaat
- ✓ Foliy kislota va vitaminlar qabul qilish
- ✓ Ovqatlanish tartibini o'zgartirish
- ✓ Jinsiy yo'l bilan yuqadigan infeksiyalarga tekshirilish
- ✓ Homiladorlik rejasini shifokor bilan muhokama qilish

QANDAY XAVFLAR BO'LISHI MUMKIN



- ✗ Homiladorlik asoratlari
- ✗ Vitamin va minerallar yetishmovchiligi
- ✗ Gormonal muammolar

Zararli odatlardan voz kechish reproduktiv salomatlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Quyida ayollar va erkaklar uchun reproduktiv tizimga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi zararli odatlar va ulardan voz kechishning afzalliklari keltirilgan.

ZARARLI ODATLAR



- ✓ Tamaki mahsulotlari
- ✓ Alkogol
- ✓ Ko'p miqdorda kofein iste'moli

ZARARLI ODATLARDANVOZ KECHISH



Zararli odatlardan voz kechish reproduktiv tizimni himoya qilishga yordam beradi va kelajakda sog'lom farzand tug'ilishi ehtimolini oshiradi!

**E'TIBORINGIZ UCHUN
RAHMAT!**