

OTA BO'LISH KO'NIKMALARINI TEZROQ O'ZLASHTIRISH UCHUN 7 MASLAHAT

TIBBIY KO'RIKLAR



01

Turmush o'rtog'ingiz bilan homiladorlik tekshiruvlarida birgalikda ishtirok eting

Otalar ona bilan birgalikda homiladorlik ko'riklarida ishtirok etishlari kerak va homiladorlik ko'rikleri bo'yicha qaror qabul qilishdan oldin shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

02

Homiladorlik va tug'uruq haqida bilimlarga ega bo'ling

Hozirgi kunda ma'lumot qidirish juda oson – kitoblar, jurnallar va internetda ko'plab ma'lumotlar mavjud. Bu resurslar otalarga tegishli bilimlarni tushunishga va o'rganishga yordam beradi.

03

Homiladorlik paytida ovqatlanish tartibiga va mezonlariga e'tibor bering.

Otalar onaning ovqatlanish ratsioniga ko'proq e'tibor berib, zarur va mos oziq-ovqat tayyorlashlari mumkin. Agar onalar uchun qo'shimcha vitaminlar olish zarur bo'lsa, professional shifokorlar bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

04

Turmush tarzingizdagi zararli odatlar bilan xayrlashing

Tamaki homilador ayol va uning homilasi uchun zararli, shuningdek ikkilamchi va uchlamchi tutun ham xavf tug'diradi. Agar Siz tamaki iste'mol, qilsangiz, o'zingiz va yaqinlaringiz uchun chekishni tashlashga harakat qiling!

05

Ota-onalar uchun tashkil qilingan mashg'ulotlarda qatnashing

Har bir markaziy poliklinikalar qoshida ota-onalar maktabi tashkillashtirilgan. Turmush o'rtog'ingiz bilan birgalikda bu mashg'ulotlarda qatnashib, hamroh bo'lish va parvarish ko'rsatish ko'nikmalarini o'rganishingiz, homiladorlik va tug'uruq jarayonida birgalikda ishtirok etishingiz tavsiya etiladi.

06

Homiladorlik va bolani parvarish qilish uchun zarur buyumlarni tayyorlang

Homiladorlik davrida homiladorlik, tug'uruqdan keyingi va ota-onalik uchun zarur bo'lgan barcha vositalarni tayyorlang, shunda otalar ularning qanday ishlatilishini o'rganib, kelajakda ota-onalik ko'nikmalarini egallashga tayyorgarlik ko'rishlari mumkin.

07

Tug'uruq, emizish va tarbiya rejalari haqida muhokama qiling

Yangi tug'ilgan chaqaloq hayotga olib keladigan o'zgarishlar oldida, homiladorlikning o'rta va so'nggi bosqichlarida er-xotin tug'uruq, emizish va ota-onalik rejalari haqida, masalan, tug'uruq usuli, tug'uruq vaqtida birga bo'lish, tug'uruqdan keyingi parvarish, emizish, haq to'lanmaydigan ta'til yoki ota-onalik ta'tilini olish masalalari, kelajakda bolaning parvarishi va uy ishlarini qanday taqsimlash haqida maslahatlashishlari tavsiya etiladi.

OVQATLANISH TARTIBI



ZARUR BUYUMLAR

