

Она

Нигора Раҳимова
Феруза Қувонова
Қамара Жайлобова

Ва



БОЛА



Она Ва БОЛА

Нигора Раҳимова
Феруза Қувонова

Ёш оналар учун қўлланма



ЯНГИ АСР АВЛОДИ

ТОШКЕНТ

2016

УЎК: 61.8.2-84
КБК: 51.1 (5 Ўзб)4
P-29

Раҳимова Н., Қувонова Ф.

Она ва бола/Ёш оналар учун қўлланма. Н.Раҳимова,
Ф.Қувонова. – Т.: Янги аср авлоди, 2016. – 176 б.

ISBN 978-9943-27-092-3

Катта шараф ва масъулият ҳисобланмиш оналикнинг баҳоси фарзанднинг нечоғлик парвариш ва тарбия топганлиги билан ўлчанади. Ўз ўрнида ҳар бир она фарзанднинг расо, комил инсон бўлиб вояга етишини ният қилади. Бу ният кимгадир ҳамроҳ бўлса, яна кимдир расоликдан йироқда қолади. Нега? Бу тақдирми ёки ҳаракатларимизнинг таъсири? Балки тақдирга ўзимиз эшик очаётгандирми?

Ҳомиладорликнинг масъулияти нимада? Бу даврда аёл психологияси нималарга муҳтож бўлади? Оналик ва психологиянинг мутаносиблиги нимада? Фарзанднинг эрта туғилиши хавфми, хурсандчилик? Одатда чақалоқлар дунёга келгач, дастлабки бир йил давомида қатор касалликларга қарши эмланади, нега?

Юқоридаги саволларга жавоб тарзида тайёрланган ушбу китоб нафақат ёш оналарга, балки кенг ўқувчилар оммасига мўлжалланган.

Дарвоқе, китоб ёзилиш жараёнида бир фикр диққат марказимизда бўлди. Яъни, шоира Турсуной Содикова ҳикмати: «Одам боласига она бўлиш учун илм керак, оналик илми керак! Бу илмни ўрганиш бир заҳмат, уни қўлаш яна бир заҳмат!»

УЎК: 61.8.2-84
КБК: 51.1 (5Ўзб)4

ISBN 978-9943-27-092-3

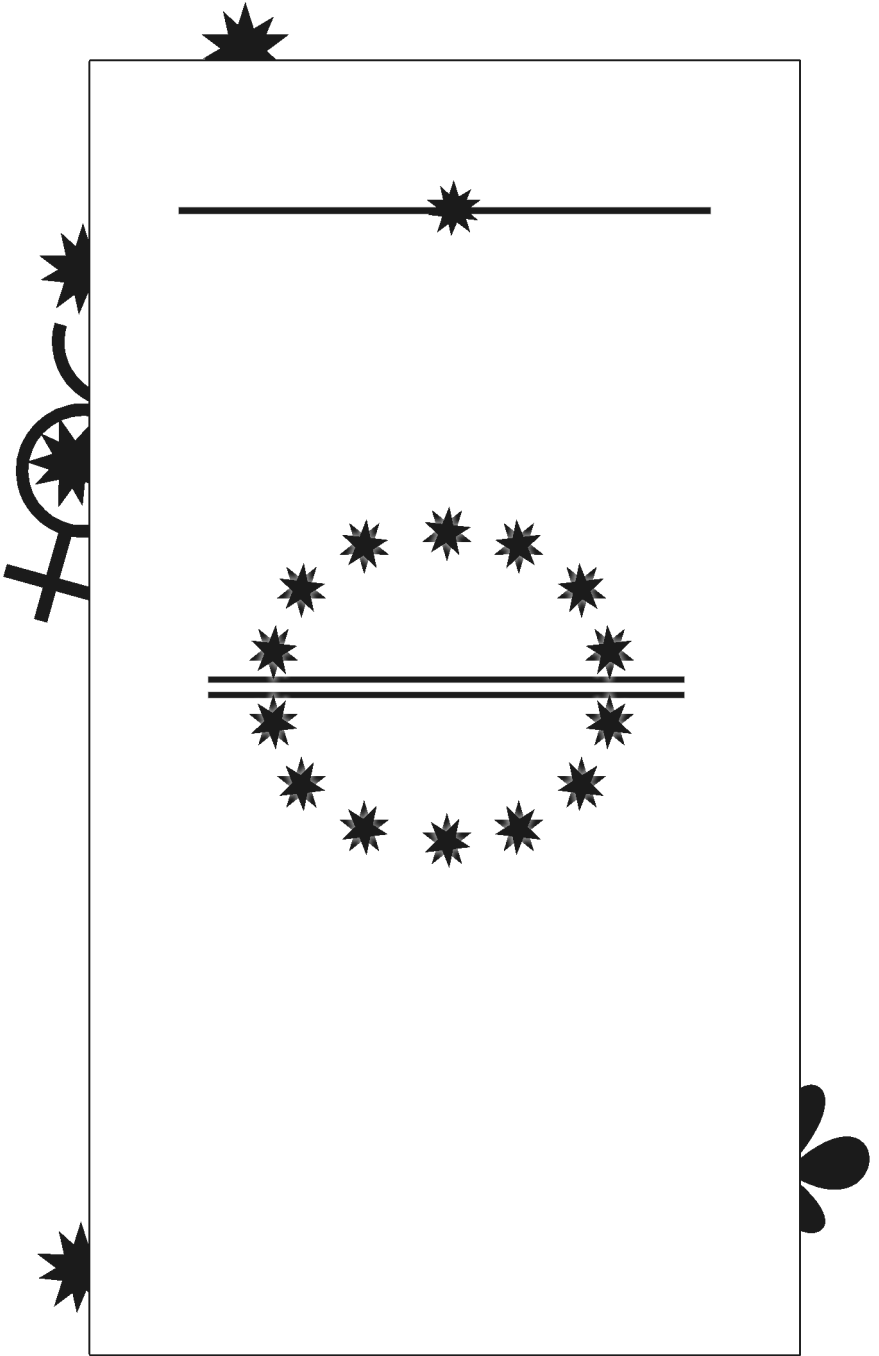
© Нигора Раҳимова, Феруза Қувонова, «Она ва бола». «Янги аср авлоди», 2016 йил.

МУНДАРИЖА

1. ОНАЛИК ОСТОНАСИДА	7
Аввало, хоҳиш	8
Врач ҳузурига қачон бориш лозим?	9
Комил фарзанд орзуси	12
Қойилмақом жадвал: хитойча фарзанд кўриш тақвими	16
2. ҲОМИЛАДОРЛИК	
Ҳомиладорлик ва аёл саломатлиги	20
Ҳомиладорликнинг асосий белгилари	22
Ҳомиладорлик давридаги оддий, аммо аҳамиятли жиҳатлар	23
Витаминлар	
ёхуд энг зарур органик бирикмалар	24
Соғлом «Нўхат болажон»	28
Туғилмаган бола психологияси	31
Ҳомиладорликда хавфли ҳолатлар	35
Ҳомиладорлик даврида тўғри овқатланиш	40
3. ТУҒРУҚ	
Тайёргарликда психологик ёрдам	44
Тўғри ташкил этилган туғруқ	44
Сизга ким «дард»каш	45
Оғир туғруқ	47
4. ОНАЛИК	
Хуш келдинг, болажон	50
Аввало, оналикни ҳис қилинг	51
Чилла даври	52
Она парҳези	54
Дастлабки бир йил парваришида ёш онага кўрсатмалар	56
5. ФАРЗАНДИМ – ДИЛБАНДИМ	
Соғлом бола юзидан маълум	62
Болада меъёрий ривожланиш даражаси	64

Чақалоқ қачондан кўришни бошлайди?	65
Болаларнинг оқилона овқатланиши	68
Сўргич ҳақида	72
Уйқу ва уйқусизлик	73
Алла ва унинг аҳамияти	75
Бешик	79
Йўргақлаш ва замонавий тағликлар	82
Бола саломатлигида зарур маслаҳатлар	85
Жисмоний тарбия ва уқалаш усуллари	87
Чўмилтиришда эътиборга молик жиҳатлар	91
Эмлашнинг аҳамияти	93
6. ЧАЛА ТУФИЛГАН «МАШХУРЛАР»	
Муддатдан аввал туғилиш	
хавф эмас	100
Парвариш ва эътибор	103
Чала туғилган болани овқатлантириш	105
Жисмоний тарбия	106
Гигиена ва саломатлик	108
Чала туғилган боладаги табиий	
касаликлар	111
Машҳурликнинг сабаби	
ёки чала туғилган машҳурлар	112
7. БОЛАЛАРГА ХОС КАСАЛЛИКЛАР	
Рахит	116
Болаларда яссиоёқлик	118
Овқатга ёлчимаслик	122
Ичбуруғ ёки қон аралаш ич кетиши	122
Иситма	123
Талвасага тушиш (судороги, титраш)	123
Менингит	123
Камқонлик	124
Гижжалар ёки бошқа ичак паразитлари	125
Тери муаммолари	129
Грипп	129
Йўтал	131
Тумов, бурун шиллиқ пардаси яллиғланиши	132
Қулоқ ориғи ва қулоқ инфекциялари	134

Кўз касалликлари	136
Кўз нега гилай бўлади	137
Шоколаддан кейин тиш дўхтирига	143
Ревматик иситма	144
Энурез	145
Болаларда чурра касаллиги	148
8. БОЛАЛАРНИНГ ЮҚУМЛИ КАСАЛЛИКЛАРИ	
Сувчечак	154
Қизамиқ	155
Қизилча	156
Тепки	156
Кўкйўтал	157
Бўғма (дифтерия)	158
Болалар шол касаллиги (полиомелит)	158
9. СЎНГГИ МУЛОҲАЗАЛАР	
Инсоний фазилатлар ўғити	162
Фарзанд тарбиясидаги баъзи эслатмалар	165



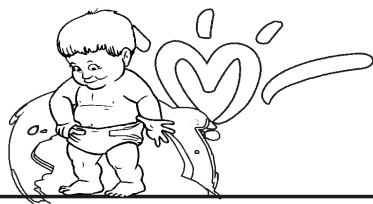


ОНАЛИК

**Миллат болаларининг бахти
ҳақиқий - маданий оналар
қўлидадир.**

Абдулҳамид Чўлпон





АВВАЛО, ХОҲИШ

Оналик! Ҳеч қандай сайқал-у бўяшларга, киноя-ю пўписаларга хос бўлмаган, ўз-ўзидан латиф ва олижаноб туйғу. Оналик қаршисида, жоиз бўлса, бутун дунё бош эгади. Инсоният оналикни ҳис қилган, боласини жонидан ортиқ севган аёлни доимо улуғлаган. Оналик, айнан болага меҳрини берган, уни том маънода ҳис қилган аёлинггина таърифидир. Ҳа, биз «болага» деб бекорга таъкидламадик, чунки она болага меҳр бериши керак, **боланинг эса бегонаси бўлмайди!**

Фарзандни дунёга келтиргунча ўтадиган 9 ой она учун сабр-тоқат ва синов даври бўладики, бу пайтда бўлажак она қалби, юраги остидаги жон учун қанчалик даражада «дарё» бўлишга ўзида ишонч пайдо бўлади. Бу синовдан ўтган аёлларгина, Яратганининг буюк неъматидан баҳраманд бўладилар, балки. Хоҳиш, ният, деган нарсалар борки, инсон онгига бирров келади, тилида бир сўз билан ифода этилади, аммо шу калом «Ният кетди – Эгасига етди» экан-да, тарзида қанчадир вақтдан кейин кўнглимиздан қайта кечади. Шунинг учун ўзимизни доимо яхши ният билан бошқаришимиз лозим. Фарзанд борасидаги ниятимиз ҳам бошқа хоҳиш ва эҳтиёжларимиз сирасига киради. Солиҳ, ақли расо, саломатлиги тўқис авлод ҳар биримизнинг дилимизда, тилимизда ҳали фарзанд кўрмасдан, ҳомиладорликдан аввалроқ бўлиши шарт! Токи, ниятларимиз ўзимизга йўлдош бўлсин! Бўлажак фарзандимиз тўрт мучаси соғ туғилсин, парваришимиз билан бақувват бўлиб етишсин, тарбиямиз билан



илмли бўлсин, кўрсатган йўл-йўриғимиз билан комилликка эришсин!

Хоҳиш ва ният асносида, ишонмоқ, кутмоқ ва умид қилмоқ керак!

ВРАЧ ҲУЗУРИГА ҚАЧОН БОРИШ ЛОЗИМ?

Сизга муболаға туюлиши табиий, аммо врач ҳузурига қачон бориш ҳомиладорлик олдидан нафақат аёллар учун, балки оила, тўғрироғи эркак киши учун ҳам ниҳоятда долзарб масала ҳисобланади. Чунки



тиббиёт мутахассисининг текшируви ҳеч қачон инсон саломатлигига қарши қаратилмайди. Аммо тан олиб айтишимиз керакки, одатда аёллар ҳомиладорлик ва врач кўриги хусусида сўз юритишганда, кўп ҳолларда «Ҳомиладор бўлиб қолибман, шекилли», деб врачга кўринишади. Давлат сиёсати даражасига кўтарилган соғлом оналик ва соғлом болалик эса айнан аёлларнинг ўзига кеч етиб боради. Аслида, ҳомиладорлик остонасида врач ҳузурига бориш шарт ва ҳатто икки карра шарт! Хўш, бунини қачонга мўлжаллаш керак?

Аслида аёл киши она бўлишни мақсад қилиши билан врач ҳузурига бориши тавсия этилади. Бугунги кунда «Никоҳ ва оила» марказлари томонидан жорий қилинган никоҳ олдидан ёшларни тиббий кўриқдан ўтказишнинг негизида ҳам айнан соғлом оналик ётади. Оналик остонасидаги аёллар, нафақат ёш оила бекалари, балки иккинчи, учинчи фарзанд хоҳишидаги аёллар ҳам эканлигини ҳисобга олсак, бу борада умумий хулоса беришга тўғри келади.





Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/uz/asar/1457> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/1457> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию
можно найти на сайте
<https://kitobxon.com/ru/asar/1457>