

**XOMILADOR AYOLLARDAGI PSIXOLOGIK VA IJTIMOIIY O'ZGARISHLAR**

**Eshonova Muqaddam Erkinovna  
Dehqonova Dilnozaxon Abduhalilovna**

**Annotatsiya:** *Homiladorlik - bu ayollardagi chuqur psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bilan ajralib turadigan transformatsion sayohat. Ushbu maqola ushbu o'zgarishlarning ko'p qirrali mohiyatini har tomonlama ko'rib chiqadi, ularning psixologik asoslari va ular olib keladigan ijtimoiy oqibatlariga oydinlik kiritadi. Mavjud tadqiqotlar va nazariy asoslardan kelib chiqib, biz homilador ayollarning kognitiv, hissiy va xulq-atvoridagi o'zgarishlarni, ularning tajribasini shakllantiradigan shaxslararo va ijtimoiy omillarni o'rganamiz. Ushbu dinamikani tushunish kelajakdagi onalarning ehtiyojlariga moslashtirilgan samarali qo'llab-quvvatlash va aralashuvni ta'minlash, pirovardida onaning farovonligini va onalar va chaqaloqlar uchun sog'lom natijalarni ta'minlash, bundan tashqari, unda onaning ruhiy salomatligining ijobiy natijalarini rag'batlantirish va ona-homila salomatligini mustahkamlash uchun etarli yordam va tadbirlarni ta'minlash muhimligi muhokama qilinadi.*

**Kalit so'zlar:** *Homiladorlik, psixologik o'zgarishlar, ijtimoiy o'zgarishlar, qo'llab-quvvatlash, sog'liqni saqlash hissiy farovonlik, tana qiyofasi, ijtimoiy yordam, ona salomatligi*

Homiladorlik ayollarda sezilarli psixologik va ijtimoiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradigan noyob sayohatdir. Homiladorlik tajribasi onaning farovonligi va umumiy sog'lig'iga chuqur ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan turli xil hissiy, kognitiv va xatti-harakatlardagi o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Ushbu o'zgarishlarni tushunish sog'liqni saqlash provayderlari uchun homilador ayollarga har tomonlama yordam va yordam ko'rsatish uchun juda muhimdir. Ushbu maqola homilador ayollar boshdan kechirayotgan psixologik va ijtimoiy o'zgarishlarni o'rganishga, ularning ona salomatligi va farovonligiga ta'sirini ko'rsatishga qaratilgan alohida bir yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Turli hayot bosqichlarida insonlar o'zgarishlarga duch kelsa-da, hamiladorlar uchun bu o'zgarishlar maxsus e'tibor talab etadi. Bu davlatning o'zida odamlarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy hayotiga keskin o'zgarishlar keltirib chiqaradi. Bu maqola, hamiladorlar o'rtasidagi psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar haqidagi tahlillar qilishga urinib ko'ramiz. Birinchi bo'limda, hamiladorlar o'rtasidagi psixologik o'zgarishlarni ko'rib chiqamiz. Bu qism hamiladorlik davrida qiziqarli psixologik holatlarni, masalan, xavf, xafa bo'lish va qiziqishlarni ta'riflaydi. Bu o'zgarishlar jismoniy o'zgarishlar bilan birga keladi va hamiladorning hayotiga katta ta'sir qiladi. Keyingi bo'limda, hamiladorlar o'rtasidagi ijtimoiy o'zgarishlar ko'rib chiqamiz. Bu qism hamiladorlar o'rtasidagi odamlar orasidagi aloqalarni, ya'ni yaqinlariga va o'xshashlari bilan munosabatlarini ta'riflaydi. Hamiladorning ijtimoiy muhitda o'z o'rnini o'zgartirishi va yaqinlariga qarshi ko'rsatiladigan munosabatlarning o'zgarishi hamda do'stlarning qo'llash ko'rinishlarini o'rganib chiqamiz. Ushbu tahlil yordamida, hamiladorlar o'rtasidagi psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar katta e'tiborga sazovor boldi. Bu o'zgarishlar hamiladorlarning hayotida o'zini tajribasini kengaytiradi va uning dunyoni yangi ro'yobga ega bo'lishiga olib keladi. Shuningdek, bu

o'zgarishlar uning yaqinlariga va ijtimoiy muhitiga ta'sir qiladi va ularga ham o'zgarishlarni kiritishga majbur qiladi. Asosiy qatnashchilar hamiladorlar o'rtasidagi psixologik va ijtimoiy o'zgarishlarni tushuntirish va qabul qilish uchun ko'p qo'llanmalar va maslahatlar mavjud. Bundan tashqari, boshqa faoliyatlar va yordamlar ham hamiladorlar uchun qo'llanma bo'lishi mumkin, masalan, yoga, meditatsiya va psixologik yordam ko'rsatish. Hamilaning hayotida yaxshi ko'rib chiqilgan psixologik va ijtimoiy o'zgarishlarni tushuntirish va qo'llash uchun bir nechta texnikalar va vositalar mavjud. Bu tahlil shu masalaga oid muhim ma'lumotlarni taqdim etadi va hamiladorlarning o'zini va ularning yaqinlarini ushbu o'zgarishlarga tayyorlashga yordam beradi.

“Psixologik o'zgarishlar”- Homiladorlik gormonlarning ko'payishi bilan birga keladi, bu kayfiyatning o'zgarishiga va hissiyotlarning kuchayishiga olib keladi. Ayollar quvonch va hayajondan tashvish va qo'rquvga qadar turli xil his-tuyg'ularni boshdan kechirishlari mumkin. Tug'ilishni kutish va onalik mas'uliyati his-tuyg'ular bo'ronini qo'zg'atishi mumkin, bu ko'pincha homilador ayollarni zaif va haddan tashqari jahldor bo'lishiga sabobchi omil bo'lishi mumkin.

“Tana qiyofasi va o'zini o'zi hurmat qilish”- Tana o'sib borayotgan homilaga moslashish uchun sezilarli jismoniy o'zgarishlarga duchor bo'lganligi sababli, ko'plab ayollar tana qiyofasi va o'zini o'zi hurmat qilish bilan bog'liq muammolar bilan kurashadilar. Og'irlik, cho'zish belgilari va tanadagi boshqa o'zgarishlar o'z-o'zini idrok etishni qiyinlashtirishi va ishonchsizlik va qobiliyatsizlik tuyg'ulariga olib kelishi mumkin. Kelajakdagi onalar uchun o'ziga rahm-shafqatni rivojlantirish va o'zgaruvchan tanasining go'zalligini qabul qilish juda muhimdir.

Homiladorlik ayolning hayotida chuqur o'tishni anglatadi, bu onalikning boshlanishi va uning shaxsiyatida yangi bo'limni anglatadi. Bu siljish murakkab his-tuyg'ularni uyg'otishi mumkin, chunki ayollar o'z rollari va mas'uliyatidagi o'zgarishlarni boshqaradi. Ko'pgina homilador ayollar o'zlarining qadriyatleri, ustuvorliklari va kelajakka intilishlari haqida o'ylab, ota-onalik safariga chiqishga tayyorgarlik ko'rayotganda, ichki qarash va tafakkur tuyg'usini boshdan kechiradilar. Tug'ilgan chaqaloqning sog'lig'i va farovonligi bilan bog'liq tashvishlar, tug'ilish va ota-onalik haqidagi tashvishlar homiladorlik paytida tashvish va stressning kuchayishiga yordam beradi. Homilador bo'lishdan qo'rqish, tug'ruq paytida asoratlar yoki onalik talablarini engish qobiliyati kelajakdagi onalarning ongida og'ir bo'lishi mumkin. Yaqinlaringiz, sog'liqni saqlash mutaxassisleri yoki ruhiy salomatlik bo'yicha maslahatchilardan yordam so'rash ushbu tashvishlarni engillashtirishga yordam beradi va ishonch hissini uyg'otadi. Homiladorlik kognitiv, hissiy va xulq-atvor sohalarini o'z ichiga olgan psixologik o'zgarishlar kaskadini boshlaydi. Kognitiv o'zgarishlar onalik mas'uliyatini anglash, salomatlik xulq-atvoriga nisbatan hushyorlikni oshirish va ota-onalikni oldindan rejalashtirish kabi namoyon bo'lishi mumkin. Ko'ngilchanlik va kutishdan tashvish va kayfiyatning o'zgarishigacha bo'lgan hissiy tebranishlar gormonal, biologik va psixososyal omillarning murakkab o'zaro ta'sirini aks ettiradi. Bundan tashqari, homilador ayollar ko'pincha o'z-o'zini anglash va o'ziga xoslikdagi o'zgarishlarni boshdan kechirishadi, chunki ular ayollikdan onalikka o'tish, vakolat, avtonomiya va o'z imidjiga oid savollar bilan kurashadilar.

“Ijtimoiy o'zgarishlar”- Homiladorlik ko'pincha homilador onalarni oilasi, do'stlari va hamkasblaridan iborat ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlarini izlashga undaydi. Ushbu

tarmoqlar homiladorlik safari davomida yo'l-yo'riq, hamdardlik va hamrohlikning bebaho manbalari bo'lib xizmat qiladi. Shu kabi qiyinchiliklar va muhim bosqichlarni boshdan kechirayotgan boshqalar bilan bog'lanish birdamlik va tegishlilik tuyg'usini ta'minlaydi, izolyatsiya va yolg'izlik tuyg'ularini kamaytiradi. Ijtimoiy landshaft homiladorlik davrida chuqur o'zgarishlarga uchraydi, chunki kelajakdagi onalar o'zgaruvchan rollarni, munosabatlarni va ijtimoiy kutishlarni boshqaradi. O'zaro munosabatlarda homiladorlik rol va mas'uliyatni qayta muzokaralar olib borishi mumkin, bu esa yaqinlik va nizolarni kuchaytiradi, chunki er-xotinlar yaqinlashib kelayotgan ota-onalikka imkon qadar moslashishga harakat qilmog'lari kerak. Ikkilik munosabatlaridan tashqari, homilador ayollar oila, do'stlar va tibbiyot xodimlarining kengroq tarmog'i bilan o'zaro aloqada bo'lishadi, ularning yordami va munosabati onaning farovonligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bundan tashqari, homiladorlik bilan bog'liq ijtimoiy me'yorlar va madaniy e'tiqodlar ayollarning tajribasini shakllantiradi, tug'ruqdan oldin parvarish qilish xatti-harakatlaridan tortib, onaning ish va bola parvarishiga bo'lgan munosabatiga ta'siri kata ekanligi mubolag'a emas.

“Aloqalar dinamikasi”- munosabatlar dinamikasi, ayniqsa hamkorlar, homiladorlik davrida o'zgarishlarga duch kelishi mumkin, chunki juftliklar ota-onalikka o'tishni boshlaydilar. Muloqot, yaqinlik va mas'uliyat taqsimoti har ikkala hamkor o'zlarining yangi rollariga moslashishlari va chaqaloqning kelishiga tayyorgarlik ko'rishlari bilan rivojlanishi mumkin. Ochiq va halol muloqot sog'lom munosabatlarni saqlash va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan har qanday tashvish yoki nizolarni hal qilishda muhim ahamiyat kasb etadi.

“Ijtimoiy yordam”- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash homiladorlik bilan bog'liq stress omillarini bartaraf etishda va onaning farovonligini oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Homilador ayollar homiladorlikdagi qiyinchiliklarni engish uchun sheriklar, oila a'zolari, do'stlari va tibbiy yordam ko'rsatuvchi yordamga tayanadilar. Etarli ijtimoiy qo'llab-quvvatlash onaning ruhiy salomatligini yaxshilash, homiladorlikning asoratlari xavfini kamaytirish va yaxshilangan kurash mexanizmlari bilan bog'liq. Shu bilan birga, homilador ayollar ijtimoiy stigmaga, so'ralmagan maslahatlarga va tanqidiy munosabatga duch kelishlari mumkin, bu ularning ishonchi va avtonomiyasiga putur yetkazishi mumkinligini yodimizdan chiqarmasligimiz darkor.

“Psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri”- Homiladorlikning psixologik va ijtimoiy o'lchovlari bir-biriga o'zaro ta'sir ko'rsatadigan chuqur o'zaro bog'liqdir. Psixologik farovonlik ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, kuchli ijtimoiy aloqalar stressga qarshi buferlanadi va onaning chidamliligini oshiradi. Aksincha, kamsitish, iqtisodiy qiyinchilik yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning etishmasligi kabi ijtimoiy stresslar psixologik tanglikni kuchaytirishi va onaning sog'lig'i natijalarini buzishi mumkin. Ushbu o'zaro ta'sirni tushunish hamda individual psixologik ehtiyojlarni va ona sog'lig'ining kengroq ijtimoiy determinantlarini hal qiluvchi yaxlit tadbirlarni ishlab chiqish uchun juda muhimdir. Homiladorlik ko'pincha ayollarni yaqinlashib kelayotgan onalik nuqtai nazaridan o'zlarining martaba intilishlari va ustuvorliklarini qayta ko'rib chiqishga undaydi. Ish va homiladorlik talablarini muvozanatlash qiyin bo'lishi mumkin, bu ba'zi ayollarni kasbiy maqsadlarini qayta ko'rib chiqishga yoki ish joyida yashash joyini izlashga olib keladi. Ish beruvchilar homilador xodimlarni moslashuvchan jadvallar, tug'ruq ta'tillari

va qo'llab-quvvatlovchi ish muhitini ta'minlash orqali qo'llab-quvvatlashda hal qiluvchi rol o'ynashini ham aytib o'tamiz, chunki har bir markaz bunga jiddiy yondashishga majbur.

“Ijtimoiy tushunchalar”- Homiladorlik ko'pincha jamiyatning taxminlari, stereotiplari va madaniy e'tiqodlari bilan o'ralgan bo'lib, ular ayollarning onalik haqidagi tajribasi va tasavvurlarini shakllantiradi. Ideal homiladorlik xulq-atvori, onaning roli va ota-onalik amaliyoti haqidagi ijtimoiy tushunchalar homilador ayollarga haqiqiy bo'lmagan standartlarga rioya qilish uchun bosim o'tkazishi mumkin. Bundan tashqari, marginallashtirilgan yoki ozchilik jamoalaridan bo'lgan homilador ayollar kamsitish va stigmaning kesishgan shakllariga duch kelishi mumkin, bu ularning sog'liqni saqlash va qo'llab-quvvatlash xizmatlaridan foydalanishiga ta'sir qiladi. Ijtimoiy tushunchalarga e'tibor qaratish va inklyuzivlikni rag'batlantirish onaga adolatli g'amxo'rlikni ta'minlash va ijobiy homiladorlik tajribasini targ'ib qilish uchun muhim ahamiyatga ega.

“Amaliyot va siyosat uchun oqibatlar”- Homiladorlik davridagi psixologik va ijtimoiy o'zgarishlarning murakkabligini tan olish moslashtirilgan yordam va aralashuvlarning muhimligini ta'kidlaydi. Tibbiyot xodimlari nafaqat jismoniy salomatlik, balki psixologik farovonlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ehtiyojlariga ham javob beradigan keng qamrovli yordam ko'rsatishda muhim rol o'ynaydi. Madaniy jihatdan sezgir va inklyuziv yondashuvlar turli aholi qatlamlarini qamrab olish va tibbiy yordamdan foydalanishdagi nomutanosibliklarni bartaraf etish uchun zarurdir. Bundan tashqari, onaning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash dasturlarini kengaytirish va sog'liqni saqlashdan adolatli foydalanish yo'lidagi tizimli to'siqlarni bartaraf etishga qaratilgan siyosiy tashabbuslar onaning gullab-yashnashi uchun qulay muhit yaratish uchun juda muhimdir. Ko'pgina homilador ayollar homiladorlik va ota-onalik bilan bog'liq manbalar va yordam izlab, o'z jamoalarida ko'proq ishtirok etadilar. Prenatal mashg'ulotlarda qatnashish, ota-onalar guruhlariga qo'shilish yoki bo'lg'usi onalarga qaratilgan jamoat tadbirlarida qatnashish tegishlilik va imkoniyatlarni oshirishi mumkin. Jamiyat resurslari bilan shug'ullanish, shuningdek, ta'lim olish, malaka oshirish va boshqa ota-onalar bilan muloqot qilish imkoniyatini beradi.

“Hissiy o'zgarishlar”- Homiladorlik ko'pincha quvonch va hayajondan tashvish va qo'rquvgacha bo'lgan his-tuyg'ularning rollercoaster bilan tavsiflanadi. Gormonal tebranishlar, onalikni kutish bilan birga, kayfiyatning o'zgarishiga va hissiy sezgirlikning oshishiga olib kelishi mumkin. Homilador ayollar homiladorlikning jismoniy va psixologik talablarini hal qilishda zaiflik, noaniqlik va ikkilanish tuyg'ularini boshdan kechirishlari mumkin. Bundan tashqari, tug'ish, ota-onalik va chaqaloqning sog'lig'i bilan bog'liq tashvishlar homiladorlik paytida stress va xavotirning kuchayishiga sabab bolib og'ir oqibatlariga ham olib kelishi hech gap emas.

“Tana bilan bog'liq muammolar”- Homiladorlik bilan bog'liq jismoniy o'zgarishlar ayollarning tana qiyofasiga va o'zini o'zi qadrlashiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tana o'sayotgan homilaga moslashish uchun o'zgarishlarga uchraganligi sababli, homilador ayollar vazni, shakli va tashqi ko'rinishida o'zgarishlarga duch kelishi mumkin. Bu o'zgarishlar mag'rurlik va qo'rquvdan ishonchsizlik va norozilikgacha bo'lgan aralash tuyg'ularni keltirib chiqarishi va bu holat homila uchun zarar ekani aniq. Homiladorlik paytida tana qiyofasi bilan bog'liq muammolar ijtimoiy me'yorlar, madaniy kutishlar va shaxsiy tajribalardan ta'sirlanadi. Homiladorlik paytida tanadagi salbiy idrok onaning ruhiy

salomatligining yomon natijalari bilan bog'liq va tug'ruqdan oldin parvarish qilish harakatlariga ta'sir qilishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, homiladorlik nafaqat jismoniy o'zgarishlarni, balki ayollar uchun chuqur psixologik va ijtimoiy o'zgarishlarni ham o'z ichiga oladi. Homilador ayollarning psixologik va ijtimoiy ehtiyojlarini tushunish va hal qilish ularning farovonligini oshirish va homiladorlikning ijobiy tajribasini ta'minlash uchun muhimdir. Qo'llab-quvvatlashni taklif qilish, ochiq muloqotni rivojlantirish va o'z-o'ziga g'amxo'rlik qilishni rag'batlantirish orqali biz homilador ayollarga ushbu o'zgarishlarni ishonch va qat'iyat bilan boshqarishga yordam bera olamiz va onalikka sog'lom o'tishga yo'l ochamiz. Shu bilan birgalikda homiladorlik ayollarda sezilarli psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bilan ajralib turadigan transformatsion sayohatdir. Homiladorlikning hissiy, kognitiv va ijtimoiy dinamikasini tushunish homilador ayollarga har tomonlama yordam va yordam ko'rsatish uchun juda muhimdir. Tibbiyot xodimlari homilador ayollarning psixologik va ijtimoiy ehtiyojlarini qondirish, onaning farovonligini oshirish va homiladorlikning ijobiy tajribasini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ayollar tajribasini e'tirof etish hamda tasdiqlash orqali biz homilador ayollarga homiladorlik davridagi qiyinchiliklarni ishonch va chidamlilik bilan yengish imkonini beruvchi qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishimiz mumkin.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Райимова, З. М., Холматова, Е. Н., Эшонов, Р. М., & Умирзаков, О. Э. (2021). БОРЬБА С НОВОЙ ЭПИДЕМИЕЙ КОРОНАВИРУСА ВО ВСЕМ МИРЕ И В УЗБЕКИСТАНЕ. Экономика и социум, (4-2 (83)), 328-331.
2. Muhammadmusayevich, E. R. (2022, April). KO'ZNING KAMCHILIKLARI VA TIBBIYOTDAGI DAVO CHORALARI. In E Conference Zone (pp. 124-126).
3. Ravshanbek, E. (2023). OPTICAL PART OF THE EYE AND RELATED DISEASES. World Bulletin of Public Health, 19, 180-181.
4. Eshonov, R. M., Axmadaliyeva, G. H., & Nosirov, N. V. (2023, November). BIOTIBBIYOT MUHANDISLIGI QO 'YILADIGAN TALABLAR. In Fergana state university conference (pp. 148-148).
5. GOZIEV, R., & Çelik, F. A. T. İ. H. (2022). TÜRKİYE'DE VE ORTA ASYA'DA İLK SİYASİ PARTİLERİN OLUŞUMU: JÖN TÜRKLER VE CEDİTLER. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (53), 269-282.
6. Жумабоев, А. Г., Базаров, А. А., & Полвонов, Х. М. (2020). Каталитик риформинг қурилмаларидан агфу-этан блоки қурилмасига “қуруқ газ” узатишда газ таркибидаги суюқ углеводородларни ажратиб олиш схемасини тадбиқ этиш. Science and Education, 1(3), 212-216.
7. Xayrullo o'g'li, M. A., & Madaminovich, P. X. (2023). TUZLI TIZIMLARDA ERUVCHANLIK. SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH, 1(10), 183-187.
8. Madaminovich, P. K. (2023). TECHNOLOGICAL CALCULATIONS FOR THE PRODUCTION OF LIQUID CHLORINE CALCIUM DEFOLIANT. Journal of Modern Educational Achievements, 5(5), 363-373.

---

9. Madaminovich, P. X., & Hamroqulovich, M. M. (2022). PROCESSING OF FISH AND FISH PRODUCTS. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 4, 212-215.

10. Xayrullo o‘g‘li, M. A., & Madaminovich, P. X. (2022, April). TARKIBIDA KARBAMID, KALSIYNING XLORAT VA XLORIDLARI TUTGAN SUVLI TIZIMLARDA ERUVCHANLIKNI O‘RGANISH. In E Conference Zone (pp. 153-156).

11. Polvonov, X. (2022). PRODUCTION OF LIQUID CALCIUM CHLORATECHLORIDE DEFOLIANT AND ABOUT THIS. Scienceweb academic papers collection.

12. Melibaevnaa, B. K., & Toshtemirovna, M. K. (2023). PNEUMONIA IN NEWBORN BABIES ON VENTILATORS. World Bulletin of Social Sciences, 19, 16-17.

13. Mahmudova, H. T. (2022). FEATURES OF PROVIDING HIGHLY SPECIALIZED MEDICAL CARE TO PREGNANT WOMEN WITH COVID-19 IN OBSTETRIC PRACTICE. Scientific Impulse, 1(5), 1329-1332.

14. Mahmudova, H. T. (2022). BEMORLARNI PARVARISH QILISHNING AHLOQIY ME‘YORLARI. IJODKOR O‘QITUVCHI, 2(23), 218-221.

15. Maxmudova, X. T. (2022). TIBBIYOT OLIYGOHLARIDA TIBBIY FANLARNI O‘QITISHNING INTERFAOL USULLARINI QO‘LLASHNING SAMARADORLIGI. O‘ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(12), 826-830.