

Ergasheva Shahzoda Alisher qizi

Termiz Iqtisodiyot va Servis Unversiteti
Tibbiyot fakulteti davolash ishi talabasi

Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich

Termiz iqtisodiyot va sevis unversiteti

Tibbiyot fakulteti o‘qituvchisi

Kibriev1991@gmail.com

Annotatsiya: Sog‘lom oila nafaqat kasallikning yo‘qligi, balki oila a‘zolari o‘rtasida o‘zaro hurmat, mas‘uliyatli qaror qabul qilish, reproduktiv salomatlikni muhofaza qilish, xavfsiz onalik va bolalikni ta‘minlash, ovqatlanish, gigiyena va psixologik barqarorlikning uyg‘unligi bilan tavsiflanadi. Oilani rejalashtirish esa farzandlar soni va ular orasidagi vaqt oralig‘ini ongli ravishda belgilashga xizmat qiladigan bilim, maslahat va usullar majmui sifatida ko‘rib chiqiladi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, oilani rejalashtirish sog‘lom oila modelining tarkibiy qismi bo‘lib, u onalar va bolalar salomatligini mustahkamlash, erta va xavfli homiladorliklar xavfini kamaytirish, resurslardan oqilona foydalanish hamda oiladagi psixologik muhitni barqarorlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot yakunida sog‘lom oila konsepsiyasini faqat biologik jarayon emas, balki sog‘liqni saqlash, ta‘lim va ijtimoiy himoya kesishmasida shakllanadigan kompleks tizim sifatida talqin qilish zarurligi asoslandi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom oila, oilani rejalashtirish, reproduktiv salomatlik, maslahat, tug‘ilish oralig‘i, profilaktika, sog‘lom turmush tarzi

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ И МЕТОДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ: МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Эргашева Шахзода Алишер кизи

студентка лечебного факультета

Термезский институт экономики и сервиса

Кibriyev Бехруз Абдурахмонович

преподаватель медицинского факультета

Термезский институт экономики и сервиса

E-mail: Kibriev1991@gmail.com

Аннотация. Здоровая семья характеризуется не только отсутствием заболеваний, но и гармонией взаимного уважения между членами семьи, ответственным принятием решений, охраной репродуктивного здоровья, обеспечением безопасного материнства и детства, рациональным питанием, гигиеной и психологической устойчивостью. Планирование семьи рассматривается как совокупность знаний, консультаций и методов, служащих для сознательного определения количества детей и интервалов между их рождением. Результаты показывают, что планирование семьи является составной частью модели здоровой семьи, поскольку играет важную роль в укреплении здоровья матерей и детей, снижении риска ранней и опасной беременности, рациональном использовании ресурсов, а также в стабилизации психологической атмосферы в семье. В заключение исследования обоснована необходимость трактовать концепцию здоровой семьи не только как биологический процесс, но и как комплексную систему, формирующуюся на пересечении здравоохранения, образования и социальной защиты.

Ключевые слова: здоровая семья, планирование семьи, репродуктивное здоровье, консультирование, интервалы между рожденьями, профилактика, здоровый образ жизни.

HEALTHY FAMILY AND FAMILY PLANNING METHODS: A MEDICAL AND SOCIAL APPROACH

Ergasheva Shahzoda Alisher qizi

Student of the Faculty of Medicine, General Medicine Program

Termiz Institute of Economics and Service

Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich

Teacher, Faculty of Medicine

Termiz Institute of Economics and Service

E-mail: Kibriev1991@gmail.com

Abstract. A healthy family is characterized not only by the absence of disease, but also by harmony in mutual respect among family members, responsible decision-making, protection of reproductive health, ensuring safe motherhood and childhood, proper nutrition, hygiene, and psychological stability. Family planning is considered as a set of knowledge, counseling, and methods that serve to consciously determine the number of children and the intervals between births. The results show that family planning is an integral part of the healthy family model, as it plays an important role in

strengthening the health of mothers and children, reducing the risk of early and high-risk pregnancies, ensuring rational use of resources, and stabilizing the psychological environment within the family. The study concludes that the concept of a healthy family should be interpreted not merely as a biological process, but as a complex system formed at the intersection of healthcare, education, and social protection.

Keywords: healthy family, family planning, reproductive health, counseling, birth spacing, prevention, healthy lifestyle.

Kirish

Sogʻlom oila jamiyat salomatligining eng kichik, ammo eng taʼsirchan ijtimoiy birliklaridan biridir. Oila muhitida shakllanadigan turmush odatlari, gigiyenik koʻnikmalar, ovqatlanish tartibi, stressni boshqarish, kasalliklarning oldini olishga munosabat va tibbiy xizmatdan foydalanish modeli keyingi avlod salomatligiga toʻgʻridan toʻgʻri taʼsir koʻrsatadi. Shu sababli sogʻlom oila masalasi faqat maishiy yoki axloqiy muammo sifatida emas, balki demografiya, tibbiyot, pedagogika va ijtimoiy siyosat kesishgan murakkab ilmiy mavzu sifatida qaraladi. Bugungi sharoitda urbanizatsiya, migratsiya, iqtisodiy bosim, axborot oqimining haddan tashqari koʻpligi va notoʻgʻri tushunchalarning tez tarqalishi oilaviy salomatlikni saqlash masalasini yanada dolzarb qilmoqda.

Sogʻlom oila tushunchasi keng qamrovli boʻlib, unda jismoniy salomatlik bilan bir qatorda ruhiy barqarorlik, oila aʼzolari oʻrtasidagi ishonch, majburiyatsiz va ongli qaror qabul qilish, zoʻravonlikdan xoli muhit, bolalarning rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratish ham muhim oʻrin egallaydi. Reproduktiv salomatlik ana shu tizimning markaziy unsurlaridan biridir. Farzand koʻrish vaqti, farzandlar soni, homiladorliklar orasidagi interval, ona organizmining tiklanish davri, surunkali kasalliklar mavjudligi va oilaning iqtisodiy-ijtimoiy imkoniyatlari inobatga olinmagan holatda qabul qilingan qarorlar sogʻliq uchun xavf tugʻdirishi mumkin. Shuning uchun oilani rejalashtirish sogʻlom oila konsepsiyasining ajralmas boʻlagi hisoblanadi.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti oilani rejalashtirishni farzandlar soni va homiladorliklar oraligʻini belgilashga imkon beradigan usullar va xizmatlar tizimi sifatida taʼriflaydi. Ushbu yondashuvning asosida insonning xabardor, ixtiyoriy va masʼuliyatli tanlov huquqi yotadi. Xalqaro manbalarda kontraseptiv usullar vaqtinchalik va doimiy guruhlariga ajratiladi, ammo har qanday usulni tanlashda tibbiy koʻrsatmalar, shaxsiy ehtiyojlar, yoshi, mavjud kasalliklar, oilaviy reja va maslahat sifati hisobga olinishi kerak. Bu yerda asosiy masala usulning mavjudligi emas, balki mosligi va xavfsizligidir.

Tadqiqot mavzusining dolzarbligi shundaki, sogʻlom oila va oilani rejalashtirishga doir tushunchalar amaliyotda koʻpincha bir-biridan ajratib talqin

qilinadi. Aslida esa bu ikki fenomen o'zaro bog'liq: sog'lom oila ongli rejalashtirishga tayanadi, samarali oilani rejalashtirish esa oila salomatligini mustahkamlaydi. Mazkur maqolaning maqsadi sog'lom oila mezoni va oilani rejalashtirish usullarini tibbiy-ijtimoiy nuqtayi nazardan tizimlashtirish, ularning afzalliklari va cheklovlarini yoritish hamda oilaviy salomatlikni mustahkamlash bo'yicha ilmiy xulosalarni bayon etishdan iborat.

Adabiyotlar sharhi

Mavzu bo'yicha xalqaro adabiyotlar oilani rejalashtirishni reproduktiv salomatlikning asosiy komponentlaridan biri sifatida baholaydi. WHO ma'lumotlariga ko'ra, oilani rejalashtirish kutilmagan homiladorliklarning oldini olish, onalik va perinatal xavflarni kamaytirish, ayniqsa o'smir yoshidagi homiladorliklar bilan bog'liq asoratlar ehtimolini pasaytirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, tashkilot kontraseptiv tanlov bozoridagi xilma-xillikning o'zi yetarli emasligini, bemor uchun individual xavfsizlik va moslikni baholash muhimligini ta'kidlaydi. Shu maqsadda 2025 yilda yangilangan Medical Eligibility Criteria qo'llanmasi turli sog'liq holatlarida qaysi usullar xavfsizligini aniqlash uchun klinik mezonlar beradi .

UNFPA manbalarida oilani rejalashtirish huquqqa asoslangan xizmat sifatida ko'riladi. Tashkilotning fikricha, xavfsiz, ixtiyoriy va sifatli oilani rejalashtirishga kirish imkoniyati gender tengligi, ayollar vakolatlanishi, qashshoqlikni qisqartirish va oilalarning barqaror rivojlanishida tayanch omildir . UNFPA oilani rejalashtirishni faqat kontraseptsiya bilan cheklamaydi; unga maslahat, axborotga erkin kirish, bepushtlik bo'yicha ko'mak, yoshlar uchun hukmsiz va maxfiy xizmatlar, sog'liq xodimlarining to'g'ri muloqoti ham kiritiladi. Bu yondashuv oilaviy salomatlikni biotibbiy emas, balki inson huquqlari va ijtimoiy adolat doirasida ko'rib chiqadi.

Adabiyotlar tug'ilishlar oraliq'ining ahamiyatiga ham alohida e'tibor qaratadi. WHOning mintaqaviy ma'lumotlarida tug'ruqdan keyin navbatdagi homiladorlikni rejalashtirishdan oldin kamida ikki yil tanaffus qilish ona va bola salomatligi uchun foydali ekani qayd etilgan. Mazkur tavsiya organizmning tiklanishi, anemiya xavfining kamayishi, chaqaloq parvarishi sifati va oilaviy resurslarning barqaror taqsimlanishi bilan izohlanadi. Demak, sog'lom oila modelida oilani rejalashtirish biologik jarayonni boshqarish emas, balki sog'liqni saqlash strategiyasi sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur maqola tavsifiy-tahliliy yondashuv asosida tayyorlandi. Tadqiqotda sog'lom oila, reproduktiv salomatlik va oilani rejalashtirishga oid rasmiy xalqaro manbalar, xususan WHO va UNFPA axborot materiallari hamda oilani rejalashtirish usullarining xavfsizligiga doir metodik qo'llanmalar mazmunan tahlil qilindi.

Manbalar tanlashda uchta mezon qoʻllandi: sogʻliqni saqlash sohasidagi institutsional ishonchlik, mavzuga bevosita aloqadorlik va amaliy tavsiya berish imkoniyati.

Tahlil jarayonida maʼlumotlar quyidagi bloklarga ajratildi: sogʻlom oila mezonlari, oilani rejalashtirishning maqsad va vazifalari, usullar tasnifi, maslahat tamoyillari, tugʻilish oraligʻi va xavf omillari. Soʻngra ushbu bloklar oʻzaro bogʻliqligi nuqtayi nazaridan qayta umumlashtirildi. Natijada sogʻlom oila va oilani rejalashtirish oʻrtasidagi funksional aloqani tushuntiruvchi konseptual xulosalar shakllantirildi.

Natijalar va muhokama

Tahlil natijalari sogʻlom oila tushunchasi uchta tayanch qatlamdan tashkil topishini koʻrsatdi. Birinchi qatlam — tibbiy salomatlik. Bunga onaning homiladorlikka tayyorgarligi, surunkali kasalliklar nazorati, emlash, gigiyena, toʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollik va profilaktik koʻriklar kiradi. Ikkinchi qatlam — psixologik iqlim. Ochiq muloqot, bir-birini qoʻllab-quvvatlash, zoʻravonlikning yoʻqligi, stressni boshqarish va farzand tarbiyasida hamkorlik oilaning sogʻlomligi uchun hal qiluvchi omillardir. Uchinchi qatlam — ijtimoiy va iqtisodiy barqarorlik. Oila byudjetini rejalashtirish, yashash sharoiti, axborot savodxonligi va tibbiy xizmatlardan foydalanish imkoniyati shu qatlama kiradi. Oilani rejalashtirish aynan shu uch qatlamni uygʻunlashtiruvchi boshqaruv mexanizmi sifatida maydonga chiqadi. Oilani rejalashtirishning asosiy maqsadi farzandlar soni va ular orasidagi vaqt oraligʻini ongli ravishda belgilash orqali ona, bola va butun oila salomatligini muhofaza qilishdir. Bu yerda eng muhim tamoyil ixtiyoriylikdir. Har qanday qaror bosim, majburlash yoki qoʻrquv emas, balki toʻliq axborot va malakali maslahat asosida qabul qilinishi kerak. Xabardor tanlov tamoyili usulning afzalligi, ehtimoliy noqulayliklari, tibbiy cheklovlari va alternativalarini tushunishni talab etadi. Shuning uchun sifatli maslahat oilani rejalashtirishning markaziy komponentidir. Sogʻliq xodimi bemorning yoshini, sogʻliq holatini, yaqinda farzand koʻrishni rejalashtirishi yoki rejalashtirmasligini, emizish holatini, surunkali kasalliklarni va maxfiylikka boʻlgan ehtiyojini inobatga olishi kerak.

Kontraseptiv usullar odatda bir necha guruhga ajratiladi: tabiiy kuzatuvga asoslangan usullar, toʻsiq usullari, gormonal usullar, uzoq muddatli qaytuvchan usullar va doimiy usullar. Biroq ilmiy jihatdan muhim nuqta — usullarni nomma-nom sanashdan koʻra, ularni qoʻllashdagi kontekstni tushuntirishdir. Masalan, baʼzi usullar foydalanuvchidan muntazam intizom talab qiladi; ayrimlari esa uzoqroq muddat barqarorlik beradi. Baʼzi hollarda tibbiy koʻrsatmalar boʻyicha maʼlum usullar mos kelmasligi mumkin. Shuning uchun universal “eng yaxshi usul” mavjud emas; eng toʻgʻri yondashuv — maʼlum bir shaxs yoki oila uchun xavfsiz va maqbul usulni tanlashdir.

Alohida jihat sifatida shuni qayd etish kerakki, kondomlar nafaqat homiladorlikning oldini olishda, balki jinsiy yo‘l bilan yuqadigan infeksiyalar, jumladan OIV yuqish xavfini kamaytirishda ham ahamiyatga ega bo‘lgan yagona usul sifatida ko‘rsatiladi [1]. Bu xususiyat uni sog‘liqni saqlashning kengroq profilaktik modeliga bog‘laydi. Shu bilan birga, boshqa kontraseptiv usullar infeksiyalardan himoya qilmasligi sababli maslahat jarayonida ikki tomonlama himoya konsepsiyasi tushuntirilishi lozim. Bunday yondashuv sog‘lom oilani faqat tug‘ilish soni bilan emas, balki umumiy salomatlik xavfsizligi bilan bog‘lash imkonini beradi.

Tug‘ilishlar oraliq‘i sog‘lom oila ko‘rsatkichlaridan biri sifatida alohida ahamiyatga ega. WHO mintaqaviy tavsiyalariga ko‘ra, tug‘ruqdan keyin navbatdagi homiladorlikni rejalashtirishdan oldin kamida ikki yil tanaffus qilish tavsiya etiladi [4]. Bunday interval ona organizmining tiklanishiga, temir zaxiralarining qayta tiklanishiga, bolani emizish va parvarishlash sifatining yaxshilanishiga xizmat qiladi. Qisqa intervalli homiladorliklar esa ona organizmiga ortiqcha yuk bo‘lishi, ayrim obstetrik va neonatal xavflarni kuchaytirishi mumkin. Demak, oilani rejalashtirishning tibbiy foydasi nafaqat homiladorlikning oldini olish, balki homiladorliklar sifatini oshirishda ham namoyon bo‘ladi.

Sog‘lom oila doirasida oilani rejalashtirishning psixologik natijalari ham sezilarli. Rejalashtirilgan ota-onalik oilada mas‘uliyat taqsimotini aniqlashtiradi, kutilmagan ijtimoiy bosimni kamaytiradi, ota-ona roliga tayyorgarlik ko‘rish imkonini beradi va farzandlarga ajratiladigan vaqt hamda resurslar sifatini oshiradi. O‘z navbatida, rejalashtirilmagan homiladorliklar oiladagi stress, iqtisodiy zo‘riqish va muloqotdagi ziddiyatlarni kuchaytirishi mumkin. Shu nuqtai nazardan oilani rejalashtirish sog‘liqni saqlashning tor doirasidan chiqib, oilaviy psixogigiya vositasiga aylanadi.

Tahlil shuni ham ko‘rsatdiki, sog‘lom oila va oilani rejalashtirishga to‘sqinlik qiladigan omillar yetarlicha ko‘p. Ular orasida noto‘g‘ri ma‘lumotlar, asossiz qo‘rquvlar, usullar haqidagi afsonalar, maxfiy maslahatning yo‘qligi, sheriklar o‘rtasida ochiq muloqot yetishmasligi va ba‘zan tibbiy xizmat sifati pastligi muhim o‘rin tutadi [1; 2]. Ba‘zi oilalarda qaror faqat bitta tomon tomonidan qabul qilinadi, bu esa xabardor tanlov tamoyiliga zid keladi. Shu sababli sog‘lom oila siyosatida axborot berish, maslahat berish va sog‘lom kommunikatsiyani rivojlantirish choralari kontraseptiv vositaning o‘zidan kam bo‘lmagan ahamiyatga ega.

Quyidagi jadval sog‘lom oila nuqtayi nazaridan oilani rejalashtirish usullarini umumiy tahlil qilish imkonini beradi.

Usullar guruhi	Umumiy tavsif	Kuchli jihati	Ehtiyot nuqtasi	bo‘lish
----------------	---------------	---------------	-----------------	---------

Tabiiy kuzatuvga asoslangan yondashuvlar	Organizm belgilarini kuzatishga tayanadi	Dori vositasi talab etmaydi	Yuqori intizom va to'g'ri kuzatuvni talab qiladi
To'siq usullari	Jismoniy to'siq hosil qiladi	Amaliy va ayrim hollarda infeksiyadan himoya beradi	Har safar to'g'ri qo'llash muhim
Gormonal usullar	Gormonal mexanizm orqali homiladorlik ehtimolini kamaytiradi	Ko'plab variantlar mavjud	Tibbiy maslahat va individual moslik zarur
Uzoq muddatli qaytuvchan usullar	Bir marta tanlab, uzoq muddat samaradorlik beradi	Intizomga kam bog'liq, barqaror	Malakali tibbiy xizmatni talab qiladi
Doimiy usullar	Kelgusida homiladorlikni rejalashtirmaydigan holatlar uchun	Uzoq muddatli va yuqori samarador	Qaror qaytmas bo'lishi mumkin, puxta maslahat zarur

Muayyan usul bir oila uchun qulay ko'rinsa-da, boshqa holatda tibbiy, psixologik yoki ijtimoiy sabablar bilan maqsadga muvofiq bo'lmasligi mumkin. Shuning uchun sog'lom oila modelida asosiy urg'u usulning reklamasiga emas, qaror qabul qilish sifatiga berilishi kerak. Qaror jarayonida tibbiy xavfsizlik, qaytuvchanlik, maxfiylik, foydalanish qulayligi va oilaning kelajak rejasi baholanadi.

Yoshlar va yangi turmush qurgan juftliklar bilan ishlashda alohida ehtiyotkorlik talab etiladi. Bu guruhga nisbatan hukmsiz, tushunarli va maxfiy maslahat berish muhimdir. Axborot berishning maqsadi qo'rqitish emas, balki mas'uliyatli tanlov madaniyatini shakllantirishdir. Sog'lom oila konsepsiyasida reproduktiv salomatlik bo'yicha savodxonlikning oshishi nikoh, onalik va otalik mas'uliyatini ongli ravishda qabul qilishga yordam beradi .

Umuman olganda, sog'lom oila va oilani rejalashtirish o'rtasidagi aloqa chiziqli emas, balki aylana ko'rinishiga ega: sog'lom oila ongli rejalashtirishni yengillashtiradi, ongli rejalashtirish esa oila salomatligini yanada mustahkamlaydi. Shu bois mazkur masala bo'yicha siyosat, ta'lim va tibbiy xizmatlar bir-biridan uzilgan holda emas, integratsiyalashgan tarzda tashkil etilishi zarur.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sogʻlom oila tushunchasi faqat biologik sogʻlomlik bilan cheklanmaydi; u reproduktiv salomatlik, ruhiy barqarorlik, ijtimoiy himoya, iqtisodiy rejalilik va oila aʼzolari oʻrtasidagi masʼuliyatli hamkorlikni ham oʻz ichiga oladi. Oilani rejalashtirish mazkur tizimning amaliy instrumenti boʻlib, farzandlar soni va ularning tugʻilish oraligʻini ongli ravishda boshqarish orqali ona va bola salomatligini himoya qiladi, oilaviy stressni kamaytiradi va resurslardan oqilona foydalanishga yordam beradi.

Maqola tahlili shuni koʻrsatdiki, oilani rejalashtirishning haqiqiy samarasi tanlangan vositaning oʻzida emas, balki xabardor tanlov, ixtiyoriylik, malakali maslahat va tibbiy xavfsizlik tamoyillariga rioya etilishida namoyon boʻladi. Sogʻlom oila siyosatini kuchaytirish uchun reproduktiv salomatlik boʻyicha ishonchli axborot, yoshlar uchun maxfiy va hukmsiz maslahat, tugʻilish oraligʻi boʻyicha profilaktik tushuntirishlar hamda oilaviy kommunikatsiyani rivojlantirishga qaratilgan chora-tadbirlar zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Family planning/contraception methods. Geneva: WHO; 2025.
2. United Nations Population Fund. Family planning. New York: UNFPA; 2025.
3. World Health Organization. Medical eligibility criteria for contraceptive use. 6th ed. Geneva: WHO; 2025.
4. World Health Organization Eastern Mediterranean Regional Office. Family planning: birth spacing guidance. Cairo: WHO EMRO; 2025.