

PRENATAL VA CHAQALOQLIK DAVRIDAGI
PSIXOFIZOLOGIKXUSUSIYATLAR AXBOROT TEXNALOGIYALARI
VAMENEJMENT UNVERSITETI

Axborot texnologiyalari va menejment universiteti

Tarix kanfederasi dotsenti, psixologiya

fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Egamberdiyev Farxod Tuxtayevich

Axborot texnologiyalari va menejment universiteti

Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 1 bosqich talabasi

Zokirova Zarina Shodmonqul qizi ;

ANNOTATSIYA Ushbu tezisdagi prenatal va chaqaloqlik davridagi psixofiziologik xususiyatlar keng yoritilgan. Homilaningona qornida rivojlanish bosqichlari, tashqi va ichki omillarning ta'siri, shuningdek, chaqaloqlikdavridaasab tizimi va fiziologik jarayonlarning shakllanishi tahlil qilingan. Homilador ayollarga sog'lomturmushtarzi bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: zigota, embrion, homila, chaqaloqlik, prenatal davr, psixofiziologiya.

ANNOTATION This paper analyzes psychophysiological characteristics of prenatal and infancy periods. The stages of fetal development and the influence of biological and environmental factors are explained. Special attention is given to maternal health and recommendations for healthy childbirth.

Keywords: zygote, embryo, fetus, infancy, prenatal period, psychophysiology.

АННОТАЦИЯ В работе рассматриваются психофизиологические особенности пренатального и младенческого периода. Анализируются этапы внутриутробного развития и влияние состояния матери на развитие ребенка.

Ключевые слова: зигота, эмбрион, плод, младенчество, пренатальный период, психофизиология.

KIRISH Inson hayotining eng muhim bosqichlaridan biri prenatal va chaqaloqlik davridir. Mazkur davr daboilaorganizmining jismoniy va ruhiy asoslari shakllanadi. Homilaning rivojlanishi murakkab biologik jarayon bo'lib, u onaning sog'ligi, ruhiy holati va ijtimoiy muhitiga bog'liq. Prenatal rivojlanishdagi har qanday o'zgarish kelajakdagi psixologik rivojlanishga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mazkur ishning maqsadi prenatal va chaqaloqlik davridagi psixofiziologik jarayonlarni ilmiy asosdayoritish hamda homilador ayollar uchun tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Prenatal rivojlanish o'rtacha 38 hafta davom etadi va uch bosqichga bo'linadi: zigota, embrion va homilada davri. Zigota bosqichi (1–2 hafta) Urug'lanishdan so'ng hosil bo'lgan hujayra zigota deb ataladi. Bu davrda hujayralar tez bo'linadi va bachadon devoriga joylashadi (implantatsiya). Bu bosqich rivojlanishning dastlabki va muhim davri hisoblanadi. Embrion bosqichi (3–8 hafta) Bu davrda asosiy organlar shakllanadi. Ektoderma nerv tizimi va terini, mezoderma mushak vasuyaklarni, endoderma ichki organlarni hosil qiladi. Tashqi omillarga sezgirlik yuqori bo'ladi. Homila bosqichi (9-haftadan tug'ruqqacha) Bu bosqichda bola tez o'sadi, vazni ortadi va organlari takomillashadi. Oziqlanish va nafas olish jarayonlari ona organizmi orqali amalga oshadi. Chaqaloqlik davri Chaqaloq tug'ilgach mustaqil nafas ola boshlaydi, ammo fiziologik jihatdan onaga bog'liq bo'ladi. Onasuti immunitet va asab tizimi rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Chaqaloqlik davrida reflekslar va psixik jarayonlar asta-sekin shakllanadi. Homilador ayollarga tavsiyalar

1. Muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish.

2. To'g'ri va muvozanatli ovqatlanish
- .3. Zararli odatlardan voz kechish
- .4. Yengil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish.
5. Ruhiy xotirjamlikni saqlash

Bolaning ona qornida paydo bo'lgandan tug'ilgunga qadar bo'ladigano'zgarishlar homilaning prenatal ichki rivojlanishini tashkil etadi. Har bir davrona qornida bo'lajak farzandning rivojlanish bosqichiga tegishli atamabilannomlanadi. Ona qornida rivojlanish o'rtacha 38 hafta davometadi va 3bosqichga, ya'ni zigota bosqichi, embrion bosqichi va homila bosqichigabo'linadi.

Zigota bosqichi (1—2 haftalik) Birinchi haftaning oxiriga kelib, zigota onaning qon tomirlari bilan birlashadi, bu hodisa implantatsiya debataladi. Implantatsiya jarayonining tugallanishi uchun ikki hafta kerakbo'ladi, shundan so'ng garmonal o'zgarishlar boshlanadi. . Zigota 36 hafta davomidamurtakdan bola tugllishigacha bo'lgan yo'lni bosib o'tishga tayyor holgakeladi.

Embrion bosqichi (3-8 hafta) Bu ona qornida rivojlanishning yangi embrional davri odatda murtak hosil bo'lgandan keyin uchinchi haftadan boshlanib, sakkizinchi haftaning oxirigacha davom etadi. Bu vaqt davomida tanatuzilishiva ichki organlar rivojlanadi. Davr boshida embrionda uch qavat hujayralartiklanadi. Tashki qavatda - ektodermadon sochlar, terining tashqi qavati vanervtizimi rivojlanadi. O'rta qavatda - mezodermadon, muskullar, suyaklar vaqontomirlari tizimi hosil bo'ladi. Ichki qavatda yoki endodermadon ovqat hazmqilish tizimi va o'pkalar rivojlanadi.

Homila bosqichi oxirgi va eng uzoqdavometadigan bosqich bo'lib, to'qqizinchi haftasidan boshlab, tug'ruq bilantugallanadi. Bolaning ona qornidaligidagi o'sish davri onaning organizimigauzviy bog'liq holda kechadi. Chaqaloqning barcha hayotiy funksiyalari –ovqatlanish, nafas olish, nafas chiqarish, havo haroratining o'zgarishigavaatmosferadagi moddalar almashinuvi onaning organizimi orqali

amalgashiriladi. Chaqaloqda ona organizimi bilan anotomik, morfologik va konstitutsion davri tugagan bo'lsa - da biroq u dastlabki daqiqalardan boshlab oqimustaqil yashay olmaydi, onaga fiziologik jihatdan bog'liqligicha qolaveradi. Chaqaloq yashashi uchun organizimi talab qiladigan ovqat, oqsillar mazkuro'sish pallasida ona suti orqali borib turadi.

Sog'lom bola tug'ilishi uchun bo'lajak onalarga vrachlar asosiy 5ta tavsiyani ta'kidlab o'tadilar:

1. Homilador ayol davolovchi vrach ko'rigidan muntazamo'tibturishi, har oyda, homiladorlikning oxirida har haftada vrach qabuliga borib turishi shart.

2. Homilador ayol to'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya qilishi shart. Asosiy oziq-ovqat mahsulotlari guruhidan: yormalar, meva va sabzavotlar, sut mahsulotlari, go'sht yoki dukkakli o'simliklardan tayyorlangan oziq-ovqat bo'lishi kerak. Barcha vitaminlar, minerallar va temir moddalardan iborat taomlarni tanovul qilishlari kerak.

3. Alkogol va kofein tutuvchi ichimliklarni iste'mol qilish, chekish tavsiya etilmaydi. Biror-bir dori-darmon yoki tibbiy muolajani qabul qilishda avval vrach bilan maslahatlashishlari kerak.

4. Homiladorlik davrida badan tarbiya bilan shug'ullanish zarur. Agar homilador ayol yaxshi jismoniy holatda bo'lsa, tana qo'shimcha og'irlikni ko'tarishda qiyinchilikka uchramaydi.

5. Homilador ayol o'zining toliqib qolishiga yo'l qo'ymasligi, ayniqsa, homiladorlikning oxirgi haftalarida, maxsus mashg'ulotlarga qatnashishi zarur. U yerda ayollarni tug'ruqqa va yangi tug'ilgan chaqaloqlarni parvarish qilishni o'rgatadilar.

Xulosa qilib aytish kerakki bolalik davridagi har qanday kasallik asab faolyatining qo'zg'alish va tormizlanish jarayonlarini o'zgartirib yuboradi. Shuning

uchun onaning homladorlik davridan boshlab bolaningruhiysalomatlugini saqlash choralari ko'rilishi kerak. Homilador ayol asabtizimigasalbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillardan o'zini saqlay olsa, ruhan tetik bolatug'adi. Shuning uchun unga ruhiy sog'lom muhit yaratib berish lozim. Shumasalagaoid bir misol keltiramiz. Uyda yolg'iz qolgan homlador ayol zerikkanidanfaqatpioninada o'ziga yoqqan bitta kuyni chalar ekan. Bola tug'ilgandanso'ngxuddishu kuy chalinsagina tinch uxlar ekan. Bundan ko'rinib turibdiki onadagi qiziqish va xavotirlanishlar u homladorlik paytida bolaga o'tadi.

XULOSA Prenatal va chaqaloqlik davri inson hayotining eng mas'uliyatli bosqichidir. Ushbudavrdabolaorganizmining psixofiziologik asoslari shakllanadi. Onaning sog'lom turmush tarzi va ruhiy barqarorligi sog'lom farzand tug'ilishining muhim omilidir

Foydalangan adabiyotlar:

1. Sh.A. Do'stmuhammedova, X.A. Tillashayxova, G. Baykunosova, G. Ziyavitdinova "Umumiy psixologiya"

2 – kitob (Yosh davrlar va pedagogikpsixologiya) Toshkent – 2020
2. Z.T. Nishonova, N.G'. Kamilova, D.U. Abdullayeva, M.X. Xolnazarova "Rivojlanish psixologiyasi pedagogik psixologiya" Toshkent-2019

3. Ergash G'oziev "Ontogenez psixologiyasi" Toshkent – 2010.

4. Zarifboy Ibodullayev "Tibbiyot psixologiyasi" Toshkent – 2009.