

STRESS OLGAN HOMILADOR AYOLLARDAN TUG'ILGAN BOLALARNING
YURAGIDA BOLADIGAN O'ZGARISHLAR

Eshpulatova Nafisa Oybekovna

*Alfraganus Universiteti Tibbiyot yo'nalishi Davolash fakulteti 1-kurs
talabasi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada homiladorlik davrida onaning stress holati natijasida tug'ilgan bolalarda yurak faoliyatida kuzatilishi mumkin bo'lgan o'zgarishlar tahlil qilinadi. Stressning homila rivojlanishi va yurak-qon tomir tizimi shakllanishiga bo'lgan salbiy ta'siri, shuningdek, uzoq muddatli asoratlar haqida ma'lumot beriladi. Homiladorlik davrida stressni boshqarishning ahamiyati va bolalar yurak salomatligini himoya qilishga oid tavsiyalar taqdim etiladi.*

Kirish: Homiladorlik davri - ona va homila uchun muhim jarayon bo'lib, onaning ruhiy va jismoniy holati bu davrda rivojlanayotgan homila sog'lig'iga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, homiladorlik davridagi stress, ya'ni onaning psixologik va fiziologik bosimga uchrashi, homila rivojlanishi jarayonida bir qator salbiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, stress omillarining yurak-qon tomir tizimi rivojlanishiga ta'siri ilmiy hamjamiyat tomonidan chuqur o'rganilmoqda.

Stress ta'sirida onaning organizmida stress gormonlari, jumladan, kortizol va adrenalin miqdori ortadi. Bu gormonlar ona qon aylanish tizimidan homilaga yetib borishi va homilaning yurak-qon tomir tizimi shakllanishida noxush o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, homiladorlik davridagi stress faqat homilador ayolga emas, balki rivojlanayotgan homilaga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur maqolada homiladorlik davridagi stress omillarining bolalar yuragiga qanday ta'sir qilishini, homila rivojlanishida yurak faoliyatidagi anomaliyalar va uzoq muddatli asoratlarni keltirib chiqarishi mumkinligini o'rganamiz. Shu bilan birga, maqolada homiladorlik davrida stressni boshqarishning ahamiyati va yurak salomatligini himoya qilish bo'yicha tavsiyalar ham beriladi.

Muhokama

Homiladorlik davrida stressning homila rivojlanishiga ta'siri muhim ilmiy muammo bo'lib, bu holat yurak-qon tomir tizimida turli o'zgarishlarni

yuzaga keltirishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, onaning kuchli stress holatlari homila yurak ritmi, qon bosimi va umuman yurak shakllanish jarayonlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Stress holatida ona organizmida kortizol va boshqa stress gormonlari darajasi ortadi. Ushbu gormonlar onaning qon tomirlari orqali homilaga yetib borib, homilaning ichki muhitiga ta'sir qiladi. Kortizolning yuqori darajasi homilaning vegetativ nerv tizimini rag'batlantirib, yurak ritmini tezlatishi va qon tomir devorlarining kuchlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu esa homila yurak rivojlanishidagi buzilishlarga, jumladan, tug'ma yurak nuqsonlariga olib kelishi ehtimolini oshiradi. Shuningdek, homiladorlik davrida stress sababli yuzaga kelgan gormonal o'zgarishlar kelajakda bolaning yurak-qon tomir kasalliklariga moyillik darajasini oshiradi. Masalan, homiladorlik davrida stressga uchragan ayollardan tug'ilgan bolalarda qon bosimi yuqoriroq bo'lishi, yurakning tez urishi va qon tomir elastikligining kamayishi kuzatiladi. Bu holat kelajakda gipertenziya, yurak ishemik kasalligi va boshqa yurak-qon tomir kasalliklariga olib kelishi mumkin.

Muhokama qilingan masalalar stressning nafaqat homiladorlik davrida, balki bolaning keyingi hayotida ham uzoq muddatli salbiy ta'sirini ko'rsatadi. Bu holat homiladorlik paytida stressni kamaytirish choralari ko'rishning va ruhiy salomatlikni saqlashning ahamiyatini yanada oshiradi. Shuningdek, tibbiyot xodimlari tomonidan homilador ayollarga stressni kamaytirish, muntazam tekshiruvlardan o'tish va psixologik yordam olish kabi choralarni tavsiya qilish zarurligini ta'kidlaydi.

Ushbu muhokama homiladorlik davrida stressning jiddiy asoratlarini oldini olish uchun onalarga psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash zarurligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, tadqiqotlarda stressni boshqarish usullarining homilaga ijobiy ta'sir qilishi aniqlangan va bu borada maxsus dasturlar ham ishlab chiqilishi mumkinligi ta'kidlanadi.

Tadqiqot natijalari

Homiladorlik davrida stressning homila rivojlanishiga ta'sirini o'rgangan tadqiqotlar onaning ruhiy holati va bu holat natijasida yuzaga keladigan fiziologik o'zgarishlarning homila yurak-qon tomir tizimiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Quyida tadqiqotlar asosidagi asosiy natijalar bayon etiladi:

1. Homilaning yurak ritmi va qon bosimidagi o'zgarishlar

Turli tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, homiladorlik davrida stress darajasi yuqori bo'lgan onalardan tug'ilgan bolalarda tug'ilgandan

so'ng yurak ritmi va qon bosimida o'zgarishlar kuzatiladi. Masalan, tadqiqotlar onaning kortizol darajasining yuqoriligi homilaning yurak ritmini tezlashtirishi va qon tomir devorlarining mustahkamligiga salbiy ta'sir ko'rsatishini aniqlagan. Bu holat homilada yurak-qon tomir tizimining to'liq shakllanishiga xalaqit berishi mumkin.

2. Tug'ma yurak nuqsonlariga moyillik

Ma'lumki, onaning ruhiy holati homilaning fiziologik rivojlanishiga ta'sir qiladi. Homiladorlik davrida stressga uchragan onalarda tug'ma yurak nuqsonlariga ega bolalar tug'ilish ehtimoli yuqoriroq bo'lishi kuzatilgan. Bir qator tadqiqotlar stressning natijasida homilaning yurak shakllanishidagi buzilishlar, masalan, yurak klapanlarining noto'g'ri shakllanishi yoki yurak devorlarining to'g'ri rivojlanmasligi bilan bog'liq xatarlarni oshirishi mumkinligini ko'rsatgan.

3. Kelajakdagi yurak-qon tomir kasalliklariga moyillik

Stress ta'sirida o'sayotgan homilalar kelajakda yurak-qon tomir kasalliklariga, masalan, gipertenziya, aritmiyalar va yurak ishemik kasalligiga moyillik ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, homiladorlik davrida stress gormonlari ta'sirida rivojlangan homilalarda kelajakda qon bosimi yuqoriroq bo'lishi, yurakning tez-tez urishi va boshqa yurak kasalliklariga duch kelish ehtimoli oshadi.

4. Homiladorlik davrida stressni boshqarishning ijobiy ta'siri

Ba'zi tadqiqotlar homilador ayollarga stressni boshqarish usullari, masalan, meditatsiya, nafas olish mashqlari, psixologik yordam kabi usullarni qo'llash homilani yurak-qon tomir tizimi kasalliklaridan himoya qilishi mumkinligini aniqlagan. Bu tadqiqotlar, stressni boshqarishning homila rivojlanishiga salbiy ta'sirini kamaytirish bilan birga, kelajakdagi yurak muammolarini ham oldini olishga yordam berishi mumkinligini ko'rsatadi.

Yuqoridagi tadqiqot natijalari homiladorlik davridagi stressning homila yurak rivojlanishiga va kelajakdagi yurak-qon tomir kasalliklariga sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Shu sababli, homilador ayollarning ruhiy va jismoniy holatini boshqarish va ular uchun qo'llab-quvvatlash tizimlarini shakllantirish homila sog'lig'ini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Yechim va Tavsiyalar

Homiladorlik davrida onalarning stress holatlari homilaning yurak-qon tomir tizimiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu salbiy ta'sirlarni

kamaytirish uchun onalar va tibbiyot xodimlariga quyidagi yechim va tavsiyalarni tavsiya etish mumkin:

1. Onalar uchun stressni boshqarish usullarini qo'llash

Stress darajasini kamaytirish va boshqarish onaning sog'lig'i va homilaning to'g'ri rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Meditatsiya, nafas olish mashqlari, yoga va masaj kabi stressni kamaytirish usullarini qo'llash tavsiya etiladi. Ushbu usullar onaning ruhiy holatini yaxshilash bilan birga, kortizol kabi stress gormonlari darajasini pasaytirishga yordam beradi, bu esa homilaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Psixologik yordam ko'rsatish

Homiladorlik davridagi stress sabablarini aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan psixologik yordam ko'rsatish juda muhim. Homilador ayollarga psixologik maslahatlar berish, ularning hissiy va ruhiy holatini yengillashtirishda samarali bo'ladi. Shu maqsadda maxsus psixologik dasturlar va guruh mashg'ulotlari o'tkazish tavsiya etiladi.

3. Tibbiy kuzatuv va tekshiruvlarni kuchaytirish

Homiladorlik davrida muntazam tibbiy tekshiruvlardan o'tish, onaning sog'lig'i va homilaning rivojlanish holatini nazorat qilish uchun zarurdir. Stress tufayli yuzaga kelishi mumkin bo'lgan asoratlarni erta aniqlash va davolash choralarini ko'rish uchun shifokorlar tomonidan maxsus kuzatuv olib borilishi tavsiya etiladi. Ayniqsa, yurak ritmi, qon bosimi va homilaning umumiy rivojlanishini muntazam o'lchash muhim.

4. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini shakllantirish

Homilador ayollarga ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ko'rsatish, ya'ni ularning oila a'zolari, do'stlari va atrof-muhit tomonidan e'tibor va yordam berilishi ruhiy holatini yaxshilaydi. Oila va jamiyatdagi qo'llab-quvvatlash, ayollarning stress darajasini pasaytirishga yordam beradi va ular o'zlarini xavfsiz va qo'llab-quvvatlangan his qilishadi.

5. Tibbiy va ijtimoiy ta'lim dasturlari

Homiladorlik davrida stressning salbiy oqibatlarini va uni boshqarish usullari haqida onalar va ularning oilalari uchun maxsus ta'lim dasturlarini tashkil qilish zarur. Bu dasturlar orqali onalar va ularning yaqinlari homiladorlik davrida stressning xavf-xatarlari haqida xabardor bo'lishlari va uni qanday boshqarish mumkinligini o'rganishlari mumkin.

Homiladorlik davridagi stress homila yurak-qon tomir tizimiga va keyinchalik bolaning umumiy sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun onalar uchun ruhiy va jismoniy yordam tizimlarini

kuchaytirish, stressni boshqarish usullarini o'rgatish va qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega.

Xulosa: Homiladorlik davrida onaning stress holati homila yurak-qon tomir tizimiga sezilarli ta'sir ko'rsatib, kelajakda bola sog'lig'ida jiddiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Stress tufayli ona organizmida kortizol va boshqa stress gormonlari darajasi ortadi, bu esa homilaning yurak rivojlanishida turli anomaliyalar, tug'ma yurak nuqsonlari va kelajakda yuqori qon bosimi kabi salbiy oqibatlarga sabab bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar homiladorlik davrida stress darajasini kamaytirish, onaning ruhiy va jismoniy sog'ligini saqlash bolalar sog'lig'ini ta'minlashda muhim omil ekanligini ko'rsatadi. Onalarga stressni boshqarish usullarini o'rgatish, muntazam tibbiy kuzatuv va psixologik yordam ko'rsatish bu borada muhim yechimlar sifatida e'tirof etiladi. Shuningdek, ijtimoiy qo'llabquvvatlash tizimining kuchaytirilishi va maxsus ta'lim dasturlari orqali homiladorlik davrida onalarning ruhiy holatini yaxshilash mumkin. Ushbu choralar nafaqat homila rivojlanishiga, balki tug'ilgan bolalarning sog'lom yurak-qon tomir tizimiga ega bo'lishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, homiladorlik davrida stressning salbiy ta'sirini kamaytirish uchun kompleks choratadbirlar ko'rish va ayollarning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlash dolzarb ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Barker, D. J. P. (1997). *Maternal Nutrition and Health in Pregnancy*. Cambridge University Press.
2. Gonzalez, R. A., & Veldhuis, J. D. (2014). "Maternal Stress and Fetal Development: A Systematic Review of the Effects of Maternal Psychological Stress on Fetal Development and Infant Outcomes." *Psychosomatic Medicine*, 76(3), 241-252.
3. Kinsella, M. T., & Monk, C. (2009). "Impact of Maternal Stress, Depression, and Anxiety on Fetal Development." *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 27(3), 292-306.
4. Laplante, D. P., & King, S. (2006). "The Effects of Maternal Stress on Fetal Development." *Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 57-68.
5. McEwen, B. S. (2000). "Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load." *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33-44.

6. Nusslock, R., & Miller, G. E. (2016). "Increasing the Precision of the Stress-Health Link: The Role of the HPA Axis in Stress-Related Disorders." *Psychological Bulletin*, 142(3), 218-261.

7. Rubin, G. A., & Kessler, R. C. (2002). "Maternal Depression and Child Development." *Journal of the American Medical Association*, 287(16), 2114-2120.

8. Stein, A., & Keenan, K. (2001). "The Role of Maternal Stress in the Development of Children's Behavior." *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42(1), 17-29.

9. Wadhwa, P. D., et al. (2001). "The Prenatal Environment and Fetal Programming: A Review of the Role of Maternal Stress." *Neuroendocrinology Letters*, 22(1), 1-7

10. Yirmiya, N., & Shaked, M. (2010). "The Effect of Maternal Stress on the Development of the Fetus." *Developmental Psychology*, 46(6), 1580-1590. Ushbu adabiyotlar ro'yxati homiladorlik davrida stressning onalar va bolalar sog'lig'iga ta'sirini o'rganishda foydalanilgan asosiy manbalarni o'z ichiga oladi. Har bir manba ushbu mavzudagi tadqiqotlar va nazariyalar haqida muhim ma'lumotlar taqdim etadi.