

**SOG'LOM OILA VA OILANI REJALASHTIRISH USULLARI: TIBBIY-  
IJTIMOIY YONDASHUV****Egamova Madina Nuriddin qizi**

Termiz Iqtisodiyot va Servis Universiteti Tibbiyot fakulteti davolash ishi talabasi

**Kurbanov Azim Xangeldiyevich**

Termiz Iqtisodiyot va Servis Universiteti Tibbiyot fakulteti davolash ishi talabasi

**Husanov Sayidbek Almat o'g'li**

Termiz Iqtisodiyot va Servis Universiteti Tibbiyot fakulteti o'qituvchisi

**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****Эгамова Мадина Нуриддин кизи**

студентка лечебного факультета

Термезский институт экономики и сервиса

**Курбанов Азим Хангелдиевич**

Студентка лечебного факультета

Термезский институт экономики и сервиса

**Хусанов Сайидбек Алмат угли**

преподаватель медицинского факультета

Термезский институт экономики и сервиса

**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**

**Egamova Madina Nuriddin qizi**

Medicine Program

Termiz Institute of Economics and Service

**Kurbanov Azim Xangeldiyevich**

Medicine Program

Termiz Institute of Economics and Service

**Husanov Sayidbek Almat o'g'li**

Teacher, Faculty of Medicine

Termiz Institute of Economics and Service

**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 oʻzaro bogʻliq: sogʻlom oila ongli rejalashtirishga tayanadi, samarali oilani rejalashtirish esa oila salomatligini mustahkamlaydi. Mazkur maqolaning maqsadi sogʻlom oila mezoni va oilani rejalashtirish usullarini tibbiy-ijtimoiy nuqtayi nazardan tizimlashtirish, ularning afzalliklari va cheklovlarini yoritish hamda oilaviy salomatlikni mustahkamlash boʻyicha ilmiy xulosalarni bayon etishdan iborat.

### **Adabiyotlar sharhi**

Mavzu boʻyicha xalqaro adabiyotlar oilani rejalashtirishni reproduktiv salomatlikning asosiy komponentlaridan biri sifatida baholaydi. WHO maʼlumotlariga koʻra, oilani rejalashtirish kutilmagan homiladorliklarning oldini olish, onalik va perinatal xavflarni kamaytirish, ayniqsa oʻsmir yoshidagi homiladorliklar bilan bogʻliq asoralar ehtimolini pasaytirishda muhim rol oʻynaydi. Shuningdek, tashkilot kontraseptiv tanlov bozoridagi xilma-xillikning oʻzi yetarli emasligini, bemor uchun individual xavfsizlik va moslikni baholash muhimligini taʼkidlaydi. Shu maqsadda 2025 yilda yangilangan Medical Eligibility Criteria qoʻllanmasi turli sogʻliq holatlarida qaysi usullar xavfsizligini aniqlash uchun klinik mezonlar beradi .

UNFPA manbalarida oilani rejalashtirish huquqqa asoslangan xizmat sifatida koʻriladi. 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 boʻyicha koʻmak, yoshlar uchun hukmsiz va maxfiy xizmatlar, sogʻliq xodimlarining toʻgʻri muloqoti ham kiritiladi. Bu yondashuv oilaviy salomatlikni biotibbiy emas, balki inson huquqlari va ijtimoiy adolat doirasida koʻrib chiqadi.

Adabiyotlar tugʻilishlar oraliqining ahamiyatiga ham alohida eʼtibor qaratadi. WHOning mintaqaviy maʼlumotlarida tugʻruqdan 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, sogʻlom oila modelida oilani rejalashtirish biologik jarayonni boshqarish emas, balki sogʻliqni saqlash strategiyasi sifatida namoyon boʻladi.

### **Tadqiqot metodologiyasi**

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

Manbalar tanlashda uchta mezon qoʻllandi: sogʻliqni saqlash sohasidagi institutsional ishonchlilik, 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 qatlamga 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 oralig'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 psixogigiyea 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'ruqlar, 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 bo'lish nuqtasi                             |
|--|--|---|---|
| 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, sog'lom oila tushunchasi faqat biologik sog'lomlik bilan cheklanmaydi; u reproduktiv salomatlik, ruhiy barqarorlik, ijtimoiy himoya, iqtisodiy rejalilik va oila a'zolari o'rtasidagi mas'uliyatli hamkorlikni ham o'z ichiga oladi. Oilani rejalashtirish mazkur tizimning amaliy instrumenti bo'lib, farzandlar soni va ularning tug'ilish oralig'ini ongli ravishda boshqarish orqali ona va bola salomatligini himoya qiladi, oilaviy stressni kamaytiradi va resurslardan oqilona foydalanishga yordam beradi.

Maqola tahlili shuni ko'rsatdiki, oilani rejalashtirishning haqiqiy samarasi tanlangan vositaning o'zida emas, balki xabardor tanlov, ixtiyoriylik, malakali maslahat va tibbiy xavfsizlik tamoyillariga rioya etilishida namoyon bo'ladi. Sog'lom oila siyosatini kuchaytirish uchun reproduktiv salomatlik bo'yicha ishonchli axborot, yoshlar uchun maxfiy va hukmsiz maslahat, tug'ilish oralig'i bo'yicha 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.