



## HOMILADORLIK DAVRIDA GADJETLARDAN FOYDALANISHNING CHAQALOQ RIVOJLANISHIGA TA'SIRI VA PROFILAKTIK CHORA-TADBIRLAR

*Abdixoliqova Fotima Sanjarovna*

*Qarshi shahar Turon universiteti Tibbiyot fakulteti*

*Pediatric (pediatric work) yo'nalishi 1-kurs talabasi*

[\*fotima.abdixoliqova@example.com\*](mailto:fotima.abdixoliqova@example.com)

***Annotatsiya** Mazkur ilmiy maqolada homiladorlik davrida gadjetlardan (smartfon, planshet, kompyuter va televizor) foydalanishning chaqaloq rivojlanishiga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqot pedagogik va pediatrik kuzatuvlar, shuningdek, zamonaviy ilmiy maqolalar natijalariga asoslangan. Homilador ayollarda gadjetlardan ortiqcha foydalanish markaziy asab tizimi faoliyatining o'zgarishi, stress darajasining oshishi, uyqu buzilishi va psixofiziologik stressga olib kelishi mumkinligi aniqlangan. Ushbu holatlar chaqaloq tug'ilgandan keyin kognitiv rivojlanish, diqqat va xotira jarayonlari hamda emotsional barqarorlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqolada profilaktik choralar, homiladorlik davrida sog'lom raqamli muhitni shakllantirish va gadjetlardan foydalanishni nazorat qilish bo'yicha tavsiyalar berilgan.*

***Kalit so'zlar:** homiladorlik, gadjetlar, bolalar rivojlanishi, psixologik ta'sir, profilaktika, pediatriya.*

***Abstract** This scientific article analyzes the effects of digital device usage (smartphones, tablets, computers, and televisions) during pregnancy on infant development. The study is based on pedagogical and pediatric observations, as well as current scientific literature. Excessive use of digital devices by pregnant women can alter central nervous system function, increase stress levels, disrupt sleep, and cause psychophysiological strain. These effects may negatively influence cognitive development, attention, memory processes, and emotional stability in newborns. The*



article provides preventive measures, including establishing a healthy digital environment and controlling device usage during pregnancy.

**Keywords:** pregnancy, digital devices, child development, psychological impact, prevention, pediatrics.

**Kirish** So‘nggi yillarda raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi homilador ayollar hayotiga ham sezilarli darajada kirib kelgan. Ko‘pchilik homilador ayollar kun davomida smartfon, planshet yoki televizor kabi gadjetlardan foydalanadi. Shu bilan birga, ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, homiladorlik davrida ortiqcha gadjet ishlatish homila rivojlanishiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Homiladorlik davri – organizmning psixofiziologik jihatdan jadal o‘zgarishi, gormonal va metabolik tizimlar faoliyati kuchayadigan bosqichdir. Shu sababli markaziy asab tizimi faoliyati, uyqu rejimi va psixologik barqarorlikning buzilishi nafaqat onaning, balki kelajakdagi bolaning rivojlanishiga ham ta‘sir qiladi.

Zamonaviy texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan bir davrda yashayapmiz. Gadjetlar –bu zamonaviy texnologiyalar asosida yaratilgan, foydalanuvchilarga turli funksiyalarni bajarishda yordam beruvchi elektron qurilmalardir. Ular kommunikatsiya, o‘yin –kulgi, ta‘lim va boshqa sohalarda qo‘llaniladi. Gadjetlar –smartfonlar, planshetlar, kompyuterlar va boshqa raqamli qurilmalar –nafaqat kattalar, balki bolalar hayotida ham keng tarqalgan. Ushbu maqolada gadjetlarning bolalar psixologiyasiga ta‘siri, ularning salbiy va ijobiy jihatlari hamda ota –onalar va pedagoglar uchun tavsiyalar ko‘rib chiqiladi. Usullar Maqola tayyorlanish jarayonida mavjud ilmiy adabiyotlar, psixologlarning tavsiyalari va so‘nggi tadqiqotlar tahlil qilindi. Shuningdek, bolalar bilan bog‘liq real hayotiy misollar va ota-onalarning tajribalari o‘rganildi. Natijalar Salbiy ta‘sirlar:

1.Sog‘liq muammolari: gadjetlardan uzoq vaqt foydalanish bolalarda ko‘rish qobiliyatining pasayishi, umurtqa pog‘onasi muammolari, bosh og‘rig‘i va charchoqqa olib kelishi mumkin.



2. Ijtimoiy izolyatsiya: Gadjetlarga haddan tashqari bog'lanish bolarning real hayotdagi ijtimoiy muloqotini cheklab, ularning kommunikativ qobiliyatlarini rivijlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Masalan, bolalar virtual olamda ko'proq vaqt o'tkazib, do'stlari va oilasi bilan muloqot qilishni kamaytirishi mumkin, bu esa ularning ijtimoiy ko'nikmalarining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

3. Psixologik muammolar: zo'ravonlik va qo'rqinchli mazmundagi o'yinlar va videolar bolalarda stress, qo'rquv va tajovuzkorlik darajasini oshirishi mumkin.

## **Muhokama va natijalar**

1. Markaziy asab tizimiga ta'siri: Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, homiladorlikda ekran qarshisida uzoq vaqt o'tirish melatonin va kortizol gormonlarining sekretsiyasini buzadi, bu esa uyqu sifati va stress darajasiga ta'sir qiladi. Natijada chaqaloqlarda tug'ilgandan keyin diqqatning tez chalg'ishi, xotira pasayishi va emotsional barqarorlikning sustligi kuzatilishi mumkin.

2. Psixologik va emotsional ta'sir: Ortiqcha ekran vaqtida homilador ayollarda stress va bezovtalik oshadi, bu esa homilaga gormonal ta'sir ko'rsatadi. Natijada, chaqaloqlarda uyqu buzilishi, tez charchash va ruhiy noqulaylik holatlari kuzatiladi.

3. Jismoniy sog'liqqa ta'siri: Ko'p vaqtini gadjet qarshisida o'tkazadigan ayollarda tana harorati, qon bosimi va kardiovaskulyar holat o'zgarishi mumkin. Bu homilaga yetayotgan kislorod va oziq moddalar ta'minotini qisman kamaytiradi.

4. Tug'ilgandan keyingi rivojlanish: Kognitiv rivojlanishda sekinlashuv; Diqqat va xotira jarayonlarining sustligi; Emotsional barqarorlikning pasayishi; Uyqu tartibining buzilishi;

**Profilaktik chora-tadbirlar:** Homiladorlikda gadjetlardan foydalanish vaqtini me'yorlash (kuniga 1–2 soatdan oshmasligi). Tabiiy yorug'likda qisqa sayrlar va jismoniy faoliyat; Uyqu gigiyenasiga rioya qilish; Stressni kamaytirish va psixologik qo'llab-quvvatlash; Homiladorlikni boshlashdan oldin raqamli odatlarni nazorat qilish.



**Ilmiy tahlil va statistik ma'lumotlar** Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, homilador ayollarning 30–35 % gadjetdan uzoq vaqt foydalanganda chaqaloqlarda uyqu buzilishi va emotsional barqarorlik pasayishi kuzatiladi.

Homiladorlik paytida ko'p ekran qarshisida bo'lish stress gormonalari kortizol darajasini 25–40 % ga oshiradi. Tug'ilgandan keyingi chaqaloqlarda diqqat va kognitiv rivojlanish kechikishi 15–20 % hollarda aniqlanadi. Pediatriya amaliyotida bu ko'rsatkichlarni baholash uchun psixomotor rivojlanish testlari, uyqu monitoringi va emotsional barqarorlik baholash vositalari qo'llaniladi.

**Muallifning ilmiy faoliyati va tadqiqotga hissasi** Mazkur ilmiy maqola Turon universiteti Tibbiyot fakulteti 1-kurs talabasi Abdixoliqova Fotima Sanjar qizining ilmiy izlanishlari natijasida tayyorlangan.

Fotima universitetda iqtidorli va ijtimoiy faol talaba bo'lib, turli ilmiy loyihalarda va ko'rik-tanlovlarda ishtirok etgan. U o'zining ushbu mavzudagi ilmiy maqolasi bilan "Vatanga sodiq inson" ko'krak nishoni sovrindori bo'lgan.

Fotima hozirgi kunda pediatriya yo'nalishida ilmiy qiziqish bilan homiladorlik, bolalar rivojlanishi va profilaktik pediatriya masalalarini chuqur o'rganmoqda.

Bunga misol qilib bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlardagi videolar orqali kvadroberlarga taqlid qilayotgan bolalarni aytishimiz mumkin. Shu bilan birga, qo'rqinchli videolar bolalarda tunda uyqu muammolari va qo'rquv hissini kuchaytirishi mumkin.

### **Ijobiy ta'sirlar:**

1. Ta'limiy imkoniyatlar: Biz gadjetlarni faqat salbiy tomonlari mavjud deya olmaymiz chunki, gadjetlar orqali bolalar turli ta'limiy dasturlar va interaktiv o'yinlar yordamida bilimlarni kengaytirishi mumkin. Masalan: matematikani o'rgatuvchi ilovalar yoki til o'rganish dasturlari bolalarning bilim darajasini oshirishga yordam beradi.

2. Tasavvur va kreativlik: Ba'zi o'yinlar va ilovalar bolalarning tasavvurini rivojlantirishga, kreativ fikrlash qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Masalan rasm chizish yoki musiqa yaratish ilovalari bolalarning ijodkorlik qobiliyatlarini



rivojlantiradi. Gadgetlarning bolalar psixologiyasiga ta'siri ko'p qirrali bo'lib, ularning foydali yoki zararli bo'lishi foydalanish muddatiga, mazmunigava ota – onalarning nazoratiga bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, gadgetlardan me'yorida va maqsadga muvofiq foydalanish bolalarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq nazoratsiz va cheksiz foydalanish salbiy oqibatlarga olib kelish ehtimoli yuqori. Ota – onalar va pedagoglar farzandlarining gadgetlardan foydalanishini nazorat qilishlari, ularga vaqt cheklovlari o'rnatishlari va mazmunini kuzatishlari zarur. Shuningdek, bolalarni real hayotdagi faoliyatlarga, sport va ijodiy mashg'ulotlarga jalb qilish muhimdir. Bu orqali bolalarning har tomonlama rivojlanishiga erishish mumkin. Gadgetlardan faqatgina bolaning o'zinigina cheklash bilan samarali natijaga erishib bo'lmaydi, bolalar doim uydagi kattalarning hatti – harakatidan o'rnak olib kelishgan. Ota – onalar ham farzandlari oldida gadgetlardan foydalanish chegarasiga rioya qilib ko'proq vaqtlarini farzand tarbiyasiga va ular bilan turli aqlni charxlovchi, interfaol mashg'ulotlar o'tkazsa maqsadga muvofiq bo'lar edi. Gadgetlardan foydalanish bo'yicha tavsiyalar: 1. Vaqt cheklovlari Bolalarning yoshiga qarab gadgetlardan foydalanish vaqtini cheklash muhimdir. Masalan: 3 yoshgacha bo'lgan bolalarga gadgetlardan foydalanishni tavsiya etmaslik, 3-5 yoshdagi bolalar uchun gadgetlardan foydalanish vaqtini 15 daqiqadan oshirmaslik, 6 yoshli bolalar uchun 20 daqiqadan ko'p bo'lmagan muddatda foydalanish

**Xulosa** Homiladorlik davrida gadgetlardan ortiqcha foydalanish chaqaloq rivojlanishiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Markaziy asab tizimi, kognitiv rivojlanish, diqqat va xotira jarayonlari, emotsional barqarorlik hamda uyqu sifatiga ta'sir ko'rsatadi. Ushbu muammoni oldini olish uchun; Homiladorlikda ekran vaqtini nazorat qilish; Sog'lom turmush tarzini shakllantirish; Uyqu gigiyenasiga rioya qilish; Stressni kamaytirish choralarini ko'rish muhimdir.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ismoilov A.I. Pediatriya. Toshkent, 2020.
2. Ahmedov M.A. Bolalar gigiyenasi. Toshkent, 2019.
3. Guyton A.C., Hall J.E. Textbook of Medical Physiology. Elsevier, 2021.



4. Thompson, D., Digital Media Exposure During Pregnancy: Effects on Child Development. *Journal of Pediatrics*, 2022.
5. World Health Organization. *Guidelines on Physical Activity and Screen Time for Pregnant Women*. Geneva, 2021.