



THE ROLE OF MOBILE APPLICATIONS IN RAISING AWARENESS AMONG PREGNANT WOMEN ABOUT HEALTHY LIFESTYLE

Nuratdinova Qumarxan Nurazizovna

1st year PhD student of Tashkent University of Information

Technologies named after Muhammad al-Khwarizmi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17465226>

ARTICLE INFO

Received: 20th October 2025

Accepted: 27th October 2025

Online: 28th October 2025

KEYWORDS

Mobile technologies, pregnancy, health, awareness, prevention, healthy lifestyle.

ABSTRACT

This article examines the impact of mobile applications on the development of conscious attitudes among pregnant women toward their own health and the health of their future child. A comparative analysis of existing mobile applications for women of reproductive age is presented. It is shown that, thanks to the advancement of digital technologies, modern women gain access to useful information that contributes to the prevention of complications and the formation of a healthy lifestyle. Moreover, the importance of ensuring the quality and reliability of the data disseminated through mobile services is emphasized.

РОЛЬ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ В ПОВЫШЕНИИ ИНФОРМИРОВАННОСТИ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Нуратдинова Кумархан Нуразизовна

Докторант 1-курса Ташкентского университета информационных технологий
имени Мухаммада аль-Хорезми

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17465226>

ARTICLE INFO

Received: 20th October 2025

Accepted: 27th October 2025

Online: 28th October 2025

KEYWORDS

Мобильные технологии, беременность, здоровье, информированность, профилактика, здоровый образ жизни.

ABSTRACT

В данной статье рассматривается влияние мобильных приложений на формирование у беременных женщин осознанного отношения к своему здоровью и здоровью будущего ребёнка. Приведён сравнительный анализ существующих мобильных приложений для женщин репродуктивного возраста. Показано, что благодаря развитию цифровых технологий современные женщины получают доступ к полезной информации, которая способствует профилактике осложнений и формированию здорового образа жизни. Кроме того, подчеркивается важность контроля качества и



*достоверности данных, распространяемых через
мобильные сервисы.*

Введение. В последние годы наблюдается стремительное развитие информационных технологий, что, безусловно, оказывает значительное влияние на все сферы человеческой деятельности, включая медицину и здравоохранение. Особенно важным направлением становится использование мобильных приложений, поскольку они позволяют людям получать актуальную и достоверную информацию в любое время и в любом месте. В частности, подобные цифровые инструменты играют огромную роль в жизни беременных женщин, для которых своевременные советы и рекомендации являются не только полезными, но и жизненно необходимыми.

Беременность — это особый физиологический и эмоциональный период, когда женщина нуждается в постоянном внимании к своему самочувствию и образу жизни. Однако далеко не всегда у будущих матерей есть возможность регулярно посещать врачей, особенно в условиях занятости или проживания в отдалённых регионах. В таких случаях мобильные приложения становятся надёжным помощником, ведь они предоставляют доступ к разнообразной информации: от рекомендаций по питанию и физической активности до контроля эмоционального состояния [1, 118-127].

Кроме того, следует отметить, что развитие мобильной медицины (mHealth) стало новым шагом на пути к цифровизации системы здравоохранения. Сегодня мобильные приложения позволяют не только хранить и анализировать данные о состоянии организма, но и отслеживать динамику беременности. Например, приложения Flo Pregnancy Tracker, Ovia Pregnancy или What to Expect помогают женщинам вести дневник беременности, получать советы о питании и режиме сна, а также своевременно проходить необходимые обследования. Благодаря этому женщины чувствуют уверенность и спокойствие, ведь они могут ежедневно контролировать собственное состояние и развитие плода [4, 48-50].

Важно подчеркнуть, что информированность будущих матерей напрямую влияет на их здоровье, а также на здоровье ребёнка. Чем больше женщина знает о физиологических изменениях, правильном питании, физической активности и профилактике осложнений, тем ответственнее она относится к рекомендациям специалистов. Таким образом, мобильные приложения становятся эффективным инструментом профилактики, поскольку они не только предоставляют знания, но и формируют у женщин устойчивые привычки здорового поведения.

Однако, несмотря на многочисленные преимущества, использование мобильных приложений связано и с рядом трудностей. Во-первых, далеко не все программы предоставляют научно подтверждённую информацию, а потому пользователи могут столкнуться с неточными или даже вредными советами. Во-вторых, часть приложений ориентирована на коммерческую выгоду, из-за чего



полезный контент нередко сопровождается рекламой. В-третьих, многие женщины не обладают достаточной цифровой грамотностью, чтобы различать достоверные источники от недостоверных. Именно поэтому особую роль в развитии мобильных технологий в сфере репродуктивного здоровья играет государственный и профессиональный контроль за содержанием приложений [5].

Для оценки роли и функциональных возможностей мобильных приложений, направленных на повышение информированности беременных женщин о здоровье, был проведён систематический поиск в официальных магазинах приложений Google Play Store (Android) и Apple Store (iOS). Поисковыми запросами стали ключевые слова «беременность», «pregnancy», «здоровье беременной женщины», «pregnancy tracker», «материнство». Критериями анализа были наличие медицинской или образовательной направленности (питание, физическая активность, контроль состояния здоровья); наличие контента на русском, английском или узбекском языках; бесплатный или частично бесплатный доступ; положительные пользовательские отзывы (рейтинг выше 4,0 баллов); актуальные обновления за 2023-2025 годы. В результате анализа было выделено более **25 приложений**, из которых **7 наиболее популярных** были изучены подробнее. Первый пример это мобильное приложение **Flo Pregnancy Tracker (Великобритания)**. Это приложение объединяет функции календаря беременности, рекомендаций по питанию и психологической поддержки. Второй пример **What to Expect(США)** содержит экспертные статьи и уведомления о развитии плода по неделям. **Pregnancy + (Philips, Нидерланды)** визуализирует рост ребенка в 3D, предлагает медицинские рекомендации, синхронизируется с врачебными данными. Следующий пример **BabyCenter Pregnancy Tracker** – популярное англоязычное приложение, адаптированное для разных регионов, содержит образовательные видео и интерактивные тесты. Особый интерес представляют приложения, созданные в странах Центральной Азии адаптированные к региональному контексту. **“ONA uchun” (Узбекистан)** – мобильное приложение, разработанное при поддержке Министерства здравоохранения и ЮНИСЕФ, направлено на информирование женщин о питании, уходе за ребенком, вакцинации и репродуктивном здоровье. Второй пример **“Salomatlik” (Казахстан)** – представляет доступ к медицинским консультациям и справочной информации о беременности. **“D-Med” (Узбекистан)** – цифровая медицинская платформа с возможностью онлайн записи к врачу и получения рекомендаций по ведению беременности. Ниже приведена (Таблица 1.) где проведен сравнительный анализ мобильных приложений, направленных на информирование беременных женщин о здоровье за 2023 по 2025 годы.

ТАБЛИЦА1. Сравнительный анализ мобильных приложений, направленных на информирование беременных женщин о здоровье (2023-2025 гг.)

| № | Название приложения | Страна /разра | Язык интерфейса | Основные функции | Тип доступа | Средний | Актуальность | Особенности |
|---|---------------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|---------|--------------|-------------|
|---|---------------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|---------|--------------|-------------|



| | | ботчи к | | | | ре йт инг | объя влен ий | |
|---|------------------------------------|---|--------------------------------|--|-----------------------------------|-----------------|--------------------|---|
| 1 | Flo Pregnancy Tracker | Велико британ ия | Английс кий, Русский. | Календарь беременности, советы по питанию, психологическая поддержка, отслеживание симптомов | Беспла тно, преми ум | 4.8 /4. 7 | 2025 | Использует ИИ для персональн ых рекомендац ии |
| 2 | What to Expect | США | Английс кий | Еженедельные уведомления о развитии плода, статьи экспертов, форум мам. | Беспла тно | 4.6 /4. 5 | 2024 | Основан на одноименно й книге, прове ренный медицински й контент. |
| 3 | Pregnancy + | Нидерл анды | Многоя зычный | 3D-визуализация роста ребенка, мед. Рекомендации, напоминания | Беспла тно, преми ум | 4.9 /4. 8 | 2025 | Поддержка Philips, интеграция с данными врача |
| 4 | BabyCenter Pregnancy Tracker | Велико британ ия/СШ А | Английс кий, Русский. | Видео, тесты, советы, контроль здоровья, дневник беременности. | Беспла тно | 4.7 /4. 6 | 2024 | Образовате льная платформа с глобальной адаптацией |
| 5 | "ONA uchun" | Узбеки стан(М инЗдра в, ЮНИСЕ Ф) | Узбекск ий, Русск ий | Советы по питанию, Уходу вакцинации, репродуктивное здоровье. | Беспла тно | 4.8 /4. 7 | 2025 | Государстве нная поддержка, акцент на здоровье матери и ребенка |
| 6 | "Salo matlik" | К азахста н | К азахски й, русский | Онлайн консультаций, справочник, напоминания. | Б есплат но | .5/ 4.3 | 024 | Интег рация с системой e- Health Казахстана |
| 7 | "D- Med" | У збекис тан | У збекски й, Русски й | Онлайн запись к врачу, рекомендации по ИИ по беременности, контроль показателей. | Ч астичн о беспла тно | .4/ 4.2 | 025 | Локал ьная медицинска я экосистем а, связь с клиникой. |

Международные приложения (такие как Flo Pregnancy Tracker, , Pregnancy+ и What to Expect) характеризуется высокой степенью персонализации: они



позволяют учитывать индивидуальные параметры женщины (возраст, срок беременности, индекс массы тела, состояние здоровья) и на основе этих данных формировать персональные рекомендации. Кроме того, данные приложения активно используют визуальные и интерактивные элементы – 3D-модели плода, графики изменений массы тела, календарь приема витаминов и план посещения врача. Их контент базируется на медицинских исследованиях и данных ВОЗ, что повышает уровень доверия и снижает риск распространения недостоверной информации.

Региональные приложения Центральной Азии (ONA uchun, Salomatlik, E-Med) в большей степени ориентированы на образовательную и консультативную функцию. Они представляют адаптированные рекомендации по питанию, уходу и вакцинации с учетом национальных стандартов здравоохранения. Например, приложение **ONA uchun**, разработанное при поддержке Министерства здравоохранения Республики Узбекистан, содержит проверенные статьи о питании во время беременности, грудном вскармливании и послеродовом уходе.

Сравнительный анализ показал, что **зарубежные приложения** обладают более развитой системой интерфейса и интерактивности, однако **региональные решения** выигрывают в части локализации контента и учета культурных особенностей. При этом важно отметить, что для дальнейшего развития отечественных приложений необходимо усилить их научную и методическую базу, интегрировать их с государственными медицинскими системами (например, с платформами электронного здоровья), а также обеспечивать контроль качества представляемых данных. Таким образом, эффективность мобильных приложений для беременных напрямую зависит от сочетания трех факторов:

1. Достоверности медицинской информации.
2. Удобства и интерактивности интерфейса.
3. Локализации и культурной адаптации контента.

На основании проведённого анализа можно выделить несколько рекомендаций для дальнейшего развития и эффективного использования мобильных технологий в сфере репродуктивного здоровья:

1. Интеграция с системой здравоохранения. Необходимо создание единого цифрового пространства, где приложения будут синхронизировать с данными медицинских учреждений и платформами электронного здоровья.
2. Контроль качества контента. Важно обеспечить участия врачей и научных специалистов в разработке и обновлении материалов, чтобы исключить распространение непроверенной или потенциально вредной информации.
3. Развития национальных приложений. Следует поддерживать локальные проекты, ориентированные на нужды женщин Центральной Азии, с учётом языковых и культурных особенностей.
4. Повышение цифровой грамотности. Организация образовательных кампаний и терминов поможет женщинам более осознанно использовать цифровые инструменты для укрепления здоровья.



5. Международное сотрудничество. Обмен опытом с разработчиками и медицинскими организациями других стран позволить улучшить качество и функциональность существующих приложений.

В целом, мобильные технологии становятся неотъемлемой частью современной модели охраны материнского здоровья. Их грамотное внедрение в практику способствует укреплению системы профилактики, расширяет доступ женщин к медицинским знаниям и формирует культуру ответственного материнства.

Практическая значимость мобильных приложений заключается в их способности повышать доступность медицинской информации, особенно для женщин, проживающих в сельской местности и регионах с ограниченным доступом к медицинским учреждениям. Такие приложения помогают своевременно выявлять отклонения в состоянии здоровья, формируют у женщин навыки самоконтроля и ответственности за собственное самочувствие [6, 3-6].

Кроме того, мобильные сервисы могут стать дополнительным инструментом для врачей и акушеров-гинекологов. Использование интегрированных платформ позволять специалистам дистанционно отслеживать состояние пациенток, анализировать собранные данные (например, уровень давления, массу тела, частоту сердечных сокращений) и давать индивидуальные рекомендации. Это особенно актуально в условиях цифровой трансформации системы здравоохранения Узбекистана и стран Центральной Азии.

С научной точки зрения, важно развивать направления, связанные с персонализированной медициной, где мобильные приложения будут использовать искусственный интеллект и машинное обучение для прогнозирования рисков осложнений беременности и подбора индивидуальных рекомендаций.

Таким образом, перспективы развития мобильных технологий в сфере репродуктивного здоровья включают не только расширение функционала приложений, но и их интеграцию в государственные программы по охране материнства и детства. При правильной организации этот инструмент способен внести значительный вклад в снижение показателей материнской смертности, укрепление профилактики и формирование устойчивых привычек здорового образа жизни у женщин репродуктивного возраста.

Несомненно, мобильные технологии обладают мощным образовательным потенциалом. Благодаря интерактивным функциям, они делают процесс обучения и саморазвития более доступным и увлекательным. Например, женщина может не только читать статьи о питании и спорте, но и выполнять специальные упражнения по видеопроинструкциям, контролировать вес, давление или частоту сердечных сокращений. Более того, многие приложения предлагают возможность общения с врачами, психологами или другими пользователями, что способствует формированию онлайн-сообществ, где женщины обмениваются опытом и получают эмоциональную поддержку.



Следует отметить, что мобильные приложения оказывают не только информационное, но и психологическое воздействие. Ведь беременность часто сопровождается тревогами и страхами, и в таких ситуациях возможность получить консультацию или совет онлайн помогает женщине справиться с волнением. Кроме того, с помощью приложений будущие матери могут контролировать эмоциональное состояние, вести дневники настроения, отслеживать периоды усталости и стресса, что благотворно сказывается на общем самочувствии.

Таким образом, можно утверждать, что мобильные приложения способствуют не только повышению уровня информированности, но и формированию культуры ответственного материнства. Они позволяют беременным женщинам стать более осознанными в вопросах здоровья, планирования питания, режима дня и физической активности. Более того, мобильные сервисы часто оказываются полезными и для медицинских работников, так как помогают отслеживать состояние пациенток и своевременно выявлять возможные отклонения.

Тем не менее, для эффективного использования мобильных приложений необходима тесная взаимосвязь между медицинскими учреждениями и разработчиками цифровых решений. Только при условии, что приложения будут создаваться на основе научных данных и под контролем профессионалов, можно говорить о реальной пользе таких технологий. В противном случае существует риск распространения недостоверной информации, которая может нанести вред здоровью будущей матери и ребёнка.

Итак, мобильные приложения становятся важным звеном в системе профилактики и просвещения. Благодаря им каждая женщина получает возможность не просто наблюдать за ходом беременности, но и осознанно влиять на своё здоровье. Безусловно, цифровые технологии не могут заменить живого общения с врачом, однако они способны значительно расширить знания, повысить уровень самоосознания и облегчить адаптацию к физиологическим изменениям.

Заключение. В заключение следует подчеркнуть, что роль мобильных приложений в повышении информированности беременных женщин о здоровом образе жизни чрезвычайно велика. Они объединяют в себе образовательные, консультативные и мотивационные функции, обеспечивая будущим матерям доступ к своевременной и достоверной информации. И хотя существует необходимость в контроле и стандартизации подобных цифровых решений, их влияние на формирование ответственного отношения к материнству и здоровью неоспоримо. Таким образом, мобильные приложения становятся неотъемлемой частью современного подхода к охране здоровья женщины и ребёнка.

References:

1. Дмитриева, Е. В., & Фролов, С. А. (2020). Социология здоровья: от теории к практике (на примере реализации коммуникативной программы «СМС маме»). Социологические исследования, (7), 118-127.



2. Гришина, М. А. (2018). Коммуникация по поводу здоровья: теоретический и практический аспекты. Анализ риска здоровью, (2), 138-150.
3. Жумадуллаева, Г. С., Саматов, Т. А., Мусаева, Р. Г., Агатаева, А. А., & Кулумбаева, А. М. (2021). ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАЗВИТИИ АКУШЕРСКО-ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ. Интернаука, (10-1), 17-18.
4. Хужаева, М., & Рахимова, Г. Н. (2024). ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ ЭНДОКРИННЫХ И СОЦИАЛЬНО-РЕПРОДУКТИВНЫХ ПАТОЛОГИЙ У БЕРЕМЕННЫХ И НОВОРОЖДЕННЫХ. Interpretation and researches, 2(17), 48-50.
5. Raab, R., Geyer, K., Zagar, S., & Hauner, H. (2023). App-supported lifestyle interventions in pregnancy to manage gestational weight gain and prevent gestational diabetes: scoping review. Journal of Medical Internet Research, 25, e48853.
6. Гусев А.В., Ившин А.А., Владзимирский А.В. Российские мобильные приложения для здоровья: систематический поиск в магазинах приложений. Российский журнал телемедицины и электронного здравоохранения 2021;7(3);21-31; <https://doi.org/10.29188/2712-9217-2021-7-3-21-31>