

# KO'KRAK YOSHIDAGI BOLALARNI OVQATLANTIRISH

Umarkulov M.I.<sup>1</sup>, Abduqahhorov M.A.<sup>1</sup>

1. Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, Farg'ona, O'zbekiston.

**Anotatsiya.** Ushbu maqolada emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish muhokama qilinadi. Muallif ko'krak yoshidagi bolalarni ovqatlantirishning uch xil ya'ni ko'krak suti (tabiiy yo'l) bilan boqish, aralash ya'ni ko'krak suti va qo'shimcha ovqat bilan boqish, shuningdek sun'iy yo'l bilan boqish kabi usullari haqida xabar beradi.

**Kalit so'zlar.** global strategiya, laktatsiya, gipogalaktiya, tabiiy va sun'iy uslub.

## Kirish

Har bir chaqaloqni sog'lom o'sib ulg'ayishi va kasalliklarga qarshi chidamli bo'la olishini ta'minlovchi asosiy omillardan biri bu- to'g'ri ovqatlanishdir. To'g'ri ovqatlanish esa birinchi navbatda bolani parvarish qiluvchi onaga bog'liq hisoblanadi. Ona bolani oziqlantirishda ovqatning foydalilik koeffitsiyenti yuqori bo'lishiga ya'ni bolaning fiziologik va psixologik jihatdan to'g'ri rivojlanib borishini, infeksiya ya'ni yuqumli kasalliklarga, shuningdek, tashqi muhitdagi noqulay ta'sirlarga qarshi ko'rsatadigan bo'lishini ta'minlashiga e'tibor qaratishi lozim. Hayotining dastlabki yilini yashab kelayotgan bolalarni ovqatlantirishning uch xil turini ko'rsatish mumkin. Bular quyidagilar:

1. Ko'krak suti (tabiiy) bilan boqish
2. Aralash usulda ya'ni ko'krak suti va qo'shimcha ovqat bilan boqish
3. Sun'iy yo'l bilan boqish

## Usullar

### Ko'krak suti bilan (tabiiy usul) da boqish

Yuqorida keltirilgan usullardan biri bu bolani tabiiy usulda ya'ni ko'krak suti bilan boqish deganda chaqaloqni dastlabki besh oy davomida faqat onasining suti bilan oziqlantirib, besh oyligidan to bir yosh bo'lgunicha ko'krak suti bilan birgalikda qo'shimcha ovqat bilan ovqatlantirishga aytiladi. Ona suti tarkibida bolani sog'lom rivojlanishi uchun kerakli bo'lgan barcha oziq moddalar: oqsillar, yog'lar va uglevodlar hazm qilish va singdirish uchun eng qulay miqdor va nisbatda (1:3:6) bo'ladi. Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti bergan ma'lumotlarga ko'ra ko'krak suti bilan oziqlangan bolalarda ichak infeksiyalari 3 barobar, yuqumli kasalliklar bilan kasallanish 2,5 barobar, nafas olish yo'llari kasalliklari kasalliklari bilan 1,5 barobar kam uchraydi. Shuningdek, JSST va Unisef 2003-yilda Jenevada xalqaro konferensiya o'tkazdi. Bundan ko'zlangan asosiy maqsad chaqaloqlar va yosh bolalarni oziqlantirish bo'yicha "Global strategiya" qabul qilindi. Bu hujjatda bolani ko'krak suti bilan oziqlantirishning ahamiyati haqidagi bilimlarni mukammallashtirish va tartibga solish, shuningdek, ko'krak yoshidagi bolalarni ovqatlantirish bo'yicha optimal tavsiyalar keltirilgan. Bular quyidagilar:

1. Bolani 6 oy ya'ni 180 kun davomida istisnosiz ko'krak suti bilan boqish
2. Bolani ko'krak suti bilan boqishni 2 yoshgacha va undan ortiq vaqt davomida davom ettirish va 6 oydan boshlab to'laqonli va xavfsiz qo'shimcha ovqat berish.

Hayotining dastlabki kunidan oq bolani ko'krak suti bilan boqish tug'ilganida 25- 30 daqiqa ichida boshlanishi va har bir ko'krakni 20 daqiqa davomida tutib turilishi kerak. Chaqaloq dastlab og'iz suti bilan oziqlanadi va uning ahamiyati juda katta. Og'iz suti ta'mi sho'rtangroq bo'ladigan sarg'ish rangli suyuqlik bo'lib, u tarkibi jihatdan yetuk ya'ni doimiy sutdan farq qiladi. Og'iz suti tarkibida oqsil deyarli 4 barobar, tuzlar 2 barobar ortiqroq bo'ladi. Shuningdek, vitamin A va karotin, vitamin B, C, B12, E fermentlari, himoyalovchi immune tanachalar ko'proq bo'lib, immunoglobulin A esa ayniqsa, yuqori miqdorda bo'ladi. Bolani ona suti bilan oziqlantirilganda, dastlabki birinchi oyida bir kecha kunduzda 6 yoki 7 marta emiziladi, kunduzi bir safar emizish bilan ikkinchi safar emizish o'rtasida o'tadigan vaqt 3 soatni, kechasi esa 6soatni tashkil etadi. Chaqaloq 1 oylik bo'lganidan boshlab, 4-5 oylik bo'lguncha kuniga 5 yoki 6 marta emiziladi, kunduzi birinchi va ikkinchi safar emizish orasidagi vaqt 3 soatni, kechasi esa 7 soatni tashkil etadi, bola 5 oyligidan to bir yosh bo'lguncha sutkasiga 5 mahal emiziladi, emizish orasidagi vaqt esa kunduzi 4soat, kechasi 8soatni tashkil etadi. Bolani qanday tartibda emizish onanig kun tartibiga bog'liq, emizish orasidagi tafovut 1 soat atrofida bo'lishi mumkin. Bolani emizish 15-20 daqiqa davom etishi va emizib bo'lgach 1-2 daqiqa tik tutib turish kerak agar chaqaloq chotgan holda emizilganda uxlab qolsa boshini 5- 10 daqiqagacha balandroq qilib yotqizish kerak. Ona bolani emizganda bitta ko'krakni berishi va tugaguncha emizishi kerak, chunki ohirgi sut tarkibida ancha yog' bo'ladi. Agar onaning sutiga chaqaloq to'ymaydigan bo'lsa ikkinchi ko'krakni ham tutishi mumkin va keyingi safar emizganda avval tutilgan ikkinchi ko'krakdan boshlashi kerak. Bolani oziqlantirishda kerakli sut miqdorini quyidagi formula orqali aniqlash mumkin. Bolaning yoshi va vaznini hisoblagan holda bolaning og'irligi o'rtacha yosh normalariga to'g'ri keladigan bo'lsa hajm usulidan foydalaniladi. Bunda bir kecha kunduzda kerakli sut miqdori chaqaloq 2 haftalik bo'lgan paytdan 2oylik bo'lguncha tana vaznining 1/5 qismini, 2-4 oylikda 1/6 qismini, 4-6 oylikda 1/7 qismini, 6-9 oylikda 1/8 qismini tashkil etishi kerak.

### Aralash usulda boqish

Tadqiqotlarga qaraganda har bir bola 5 oylik bo'lgan vaqtdan boshlab onasining ko'krak suti qancha bo'lishidan

qat'i nazar qo'shimcha ovqat iste'mol qilishi kerak. Buning asosiy sababi hayotining 5 oyiga borib organizmda tuzlar (temir, kalsiy, fosfor) kamayishi kuzatiladi, hujayra ichidagi fermentlarning normal ko'payib borishi buziladi va ovqat hazm qilish qilish reflector fazasining yanada murakkablashishi zarur bo'lib qoladi.

Qo'shimcha ovqat berish deganda ko'krak yoshidagi ya'ni emizikli bolalarga ovqat mahsulotlari va suyuqlilarni ona sutiga qo'shimcha ravishda berish tushuniladi. Bunda bolani aralash usulda boqish nazarda tutiladi. Aralash usulda boqish bola hayotining birinchi yarmida ya'ni 6 oyligida ma'lum sabablarga ko'ra ko'krak suti bilan bir qatorda sutli aralashmalar ko'rinishida qo'shimcha ovqat ham berib boradi, buning natijasida aralashmalar bola ovqatlanish ratsionining 1/5dan ko'proq qismini tashkil etadigan bo'lishi kerak. Bolani aralash usulda boqishning asosiy sabablari 3 guruhga bo'linadi:

1. Ona bilan bog'liq sabablar.
2. Bola bilan bog'liq sabablar.
3. Ijtimoiy-maishiy sabablar.

Aralash usulda bolani boqishning ona bilan bog'liq muammolardan biri bu gipogalaktiya xisoblanadi. Gipogalaktiyaning yuzaga kelishining asosiy sababi – ona organizmining tuzilish xossasiga bog'liq. Shuningdek, keyinchalik yuzaga keladigan ko'krak bezining kasalliklari, on ava bolaning ovqatlanish ratsionining bizilishi, xayajonlanish, bolani emizish rejimining buzilishi bo'lishi mumkin. Onaga aloqador sabablardan yana biri bo'lib, bu ona ma'lum kasallik bilan og'risa va bolani ko'krakdan butunlay ajratmagan xolatda uni emizishni kamaytirganda. Bu kasalliklarga yurak bilan bog'liq kasalliklar, sil kasalligining malum bir turlari, yengil turdagi endokrin kasalliklarni kiritish mumkin.

Ijtimoiy-maishiy sabablarga birinchi o'rinda bolalarni mehribonlik uylarida tarbiyalanayotganini aytib o'tish mumkin, bunday joylarda enaga-onalar go'daklarning barchasini ham ko'krak suti bilan boqa olmaydi. Ikkinchidan, ona turar joyining ish joyidan uzoqda bo'lishi ham aralash usulda boqishga sabab bo'lishi mumkin.

Bolani aralash usulda boqishga qo'shimcha bo'ladigan asosiy mahsulot bu - sigir sutidir. Sigir suti bakteriyalar bilan ifloslanganini hisobga olgan holda uni qaynatib foydalanish kerak. Qo'shimcha ovqat sifatida fiziologik aralashmalar yani tarkibiy jihatidan ona sutiga yaqin keladigan qilib sigir sutidan tayorlangan va uzoq mudatga yetadigan qilib tayorlanadigan aralashmalar qo'llaniladi. Hozirgi payitda ishlab chiqarilayotgan quruq sut mahsulotlari bilan kanservalangan mahsulotlar bolani bu usulda oziqlantirishga foyda beradi. Bularga misol qilib "malyutka", "malish", "vitalakt", "masha-kasha" va "nestle nan" larni ko'rsatish mumkin. Shuningdek, har bir oilada topiladigan meva va sabzavotlardan tayyorlangan mahsulotlar (meva suvlari, pyure) go'shtsiz quruq ovqatlar, bolalar uchun go'sht, parranda va baliqdan tayyorlangan kanservalar, go'sht sabzavotli yengil ovqatlar keng qo'llaniladi.

### Sun'iy yo'l bilan boqish

Bolalarni sun'iy yo'l bilan ovqatlantirish bolani tug'ilgandan 5-6 oylikgacha yoki ona suti bola umumiy ovqat hajmining 1/5, 1/6dan kamroq qismini tashkil etsa, ona yuqumli, sut orqali o'tadigan kasalliklar, ko'krak bezida anatomik o'zgarishlar, ko'krak bezida sutni umuman sintezlanmasligi va boshqa sabablar tufayli yuzaga keladi. Sun'iy ovqatlantirishga birdan yoki oz-ozdan hazm sistemasini sun'iy ovqatga moslashtirgan holda o'tiladi. Bolani bu usulda boqish emizib boqishga nisbatan murakkab va ma'suliyatli hisoblanadi, chunki sun'iy ovqat tarkibi bolani sutkalik ehtiyojini qoplay olish kerak, masalan, bolani oqsilga bo'lgan sutkalik ehtiyoji 4,5-5gr, yog' 13-14gr., uglevod 7-7,5gr bo'lishi kerak. Agar bola ona suti bilan birga qo'shimcha ovqat iste'mol qilayotgan bo'lsa, sun'iy ovqatlantirishga o'tkazish oson kechadi. Hozirgi kunda oziq-ovqat sanoati tomonidan tabiiy sut tarkibiga yaqinlashtirilgan sun'iy quruq sutlar ishlab chiqarilmoqda. Sun'iy quruq sutlarning afzalligi shundan iboratki, ular maxsus idishlarda o'lchangan va tarkibida oqsil, yog', uglevod, vitaminlar, mikroelementlar miqdori aniq berilgan. Shunga qarab moddalarni to'g'ri taqsimlab berish mumkin. Bu quruq sutlar bolani oyiga moslangan holda maxsus chiqariladi. Bolani ovqatlantirishda quruq sutni suyultirib berish jarayoniga to'liq amal qilish zarur.

1. Foydalaniladigan idish strillangan holda bo'lishi;
2. Qaynatilgan suvdan foydalanish;
3. Sun'iy ovqat temperaturasi 40-45daraja issiqlikda bo'lishi;
4. Idishning so'rg'ich qismidagi teshigi bolaning so'rish jarayoniga qarshilik qilmasligi ya'ni 15-20 daqiqa qavomida ovqatlanishi lozim;
5. Bolani ovqatlantirayotganda idishning so'rg'ich qismi sut bilan to'la bo'lishi kerak;
6. Uxlab yotgan yoki yig'layotgan bolani ovqatlantirib bo'lmaydi;
7. Bolani ovqatlantirib bo'lgach, me'dadagi havoni chiqib ketishi uchun 1-2daqiqa tik ushlab turish kerak.

### Natijalar

Emizikli bolalar uchun ko'krak suti eng yaxshi ozuqa hisoblanadi. Qo'shimcha beriladigan ovqatlardan farqli ravishda unda allergenlar uchramaydi. Ona sutidagi oziq moddalar bolaning yetarli darajada rivojlanishiga yordam beadi. Agar bola hayotining dastlabki ikki yilida to'yib ovqatlanmasa o'sishdan ortda qolishi va balog'at yoshiga yetgach bo'yining past bo'lishi mumkin. Shuning uchun bolani 2 yoshgacha mutanosib ravishda to'yib ovqatlanishi jismonan va ruhan sog'lom bo'lishiga, yoshiga mos tarzda o'sishi va rivojlanishiga erishish uchun qulay davr hisoblanadi. Tadqiqotlarga qaraganda, bolani ommaviy darajada ko'krak suti bilan oziqlantirilganda, 5yoshgacha bolalar orasida 13% gacha o'limni qisqartirish, qo'shimcha ovqatni to'g'ri berish orqali esa o'lim darajasini yana 6%ga kamaytirish mumkin.

### Xulosa

Bola o'sib yanada faol bo'lishi uchun ona uni to'g'ri ovqatlantirish ratsioniga rioya qilishi kerak. Agar ko'krak sutining o'zi yetarli bo'lmasa, ona qo'shimcha ovqatni to'g'ri tanlay olishi kerak. Qo'shimcha ovqat asab-mushak tizimini

rivojlanishida ham muhim rol o'ynaydi. To'g'ri tanlangan qo'shimcha ozuqaning o'z vaqtida berilishi emizikli va erta yoshdagi bolalr salomatligini mustahkamlaydi, ovqat qabul qilish jarayonini yaxshilanishini ta'minlaydi.

**ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. В.П. Бисярина “Болалар касалликлари болалар парвариши ва гудакларнинг анатомик-физиологик хусусиятлари”. Тошкент Медитсина нашрийоти .1986.
2. Jalilov A.X, Achilova F.A “Bolalarni tabiiy ovqatlantirish”. Tibbiyot oliy ta'lim muassasalari davolash fakulteti II kurs talabalari uchun o'quv uslubiy qo'llanma. Samarqand 2022
3. Daminov T.A, Xolmatova B.T, Boboyeva U.R “Bolalar kasalliklari” Toshkent 2012.