ISSN: 2181-4341, IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 9.145, SJIF – 5,431

Ramazonova Zubayda Shukrullo qizi

Rahmatova Ruxshona Rafael qizi

Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro davlat tibbiyot instituti

Tibbiyot fakulteti pediatriya yo'nalishi 2-kurs talabasi

"KO'KRAK SUTI-CHAQALOQ HAYOTINING ILK POYDEVORI''

Annotatsiya. Onaning ko'kraklari bolalar uchun ko'krak suti suyuqlik manbayidir.Ona suti to'liq ovqatlanish bilan bir qatorda infeksiyalardan,kasalliklardan himoya qiluvchi vositadir.

Kalit so'z: bola, ona suti,immunitet, kasallik, sog'lom, ovqatlanish, ko'krak suti,yangi tug'ilgan chaqaloq.

Natija: Bola tug'ilgandan so'ng dastlabki 3 kun ichida og'iz suti chiqariladi-sariq yoki

kulrang-sariq rangdagi yopishqoq qalin suyuqlik.Og'iz suti-bu ovqatlanishning juda muhim oraliq shakli,bir tomondan gemotrofik va aminotrofik ovqatlanish davrlari orasida,boshqa tomondan-bolaning enteral ovqatlanishining boshlanishi.Ko'krak suti chaqaloq uchun oqsil, yog', uglevod, mineral tuzlar manbayidir.Yangi tug'ilgan chaqaloq ona ko'kragiga qancha erta tutilsa, shuncha ko'p og'iz sutidan bahramand bo'ladi.

Yangi tug'gan onalar chaqaloqning ochlik belgilari, ko'krak uchini to'g'ri yopish, chaqaloqning ko'krakda joylashishi va ovqatlanish chastotasi haqida ma'lumotga ega bo'lishlari kerak. Shuningdek, shifokor yoki laktatsiya bo'yicha mutaxassis ovqatlanishni kuzatishi, joylashuv, emlash, sutning o'tishi va onaning reaksiyasini hamda chaqaloqning to'yinganligini baholashi tavsiya etiladi. Tug'ruqxonada yotish paytida ushbu masalalarga e'tibor qaratish ona va oila bilan muloqot qilish imkonini beradi va noto'g'ri texnika yoki emizish haqidagi bilim bilan yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarning oldini oladi.

Chiqarish jarayonida chaqaloqni ovqatlantirish, emizish naqshlari, ko'krakning to'lib ketishi, asosiy ko'krak parvarishi va onaning ovqatlanishi bilan bog'liq muammolar muhokama qilinishi kerak. Kasalxonadan chiqarilgandan keyin 24-48 soat ichida keyingi uchrashuvga yozilish tavsiya etiladi. Tibbiy holatlar bundan mustasno, ovqatlantirish tug'ilgandan keyin darhol boshlanishi kerak. Amerika Pediatriya Akademiyasi (AAP) va Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) barcha chaqaloqlar uchun emizishni afzal ko'rish usuli sifatida qat'iy qo'llab-quvvatlaydi. Emizishni boshlash va davom ettirishning muvaffaqiyati ko'plab omillarga bog'liq, masalan, emizish haqida ma'lumot, kasalxonada emizish amaliyoti va siyosati, muntazam va o'z vaqtida kuzatuv hamda oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash. AAP kamida 4 oy va afzalroq 6 oy davomida faqat emizishni tavsiya qiladi.

Oziqlantirish amaliyotlari

6 oydan 15 oygacha bo'lgan davr o'z-o'zidan ovqatlanish ko'nikmalarini egallash bilan tavsiflanadi, chunki chaqaloq barmoq bilan beriladigan ovqatlarni ushlay oladi, qoshiqdan foydalanishni o'rganadi va yumshoq ovqatlarni iste'mol qiladi. Taxminan 15 oylik bo'lganida,

bola o'zi ovqatlanishni va chashkadan ichishni o'rganadi, bu qanchalik iflos bo'lmasin. Chaqaloqlar hali ham emizishlari yoki sun'iy sut shishasidan ovqatlanishni xohlashlari mumkin, ammo tish kariesi bilan bog'liqligi sababli yotishdan oldin shishadan ichish tavsiya etilmaydi. Hatto ko'krak suti bilan oziqlanadigan chaqaloqlarda ham karies rivojlanishi mumkin; shuning uchun barcha chaqaloqlarda har doim shishadan sharbatlar va boshqa shakarli ichimliklar ichish tavsiya etilmaydi. Hayotning 2-yilida o'z-o'zidan ovqatlanish odatiy holga aylanadi va oilaga kamroq stress bilan birga ovqatlanish imkoniyatini beradi. O'z-o'zidan ovqatlanish bolaga o'z iste'molini cheklash imkonini beradi, shu bilan birga ota-onalarning bolaning ovqatlanish xatti-harakatlariga bo'lgan munosabatini kuzatadi. Ijobiy ovqatlanish xatti-harakatlarini rag'batlantirish va salbiy xatti-harakatlarni e'tiborsiz qoldirish, agar ular chaqaloqning sog'lig'i va xavfsizligiga xavf tug'dirmasa, oilaning maqsadi bo'lishi kerak.

Sut iste'molining yetarli emasligi

Chaqaloqlarda yetarlicha sut iste'mol qilmaslik, suvsizlanish va sariqlik hayotning dastlabki 48 soatidan keyin paydo bo'lishi mumkin. Chaqaloq yig'lashi yoki letargik bo'lishi, najasning kechikishi, siydik chiqarishning kamayishi, tug'ilgan vaznining 7% dan ko'prog'ini yo'qotishi, gipernatremik suvsizlanish va ochlikning kuchayishi mumkin. Sutni yetarlicha iste'mol qilmaslik sut ishlab chiqarishning yetarli emasligi yoki emizishning belgilangan tartibining bajarilmasligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin, ammo bu chaqaloqning ko'krakni to'g'ri stimulyatsiya qilishga xalaqit beradigan sog'liq muammolaridan ham kelib chiqishi mumkin. Ota-onalarga emizikli yangi tug'ilgan chaqaloqlar kuniga kamida 8 marta ovqatlanishi kerakligi haqida maslahat berish kerak. Tug'ruqdan oldingi tarixga diqqat bilan e'tibor berish, bu muammo bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan onalik omillarini aniqlashi mumkin, masalan, homiladorlik paytida yoki tug'ruqdan keyingi dastlabki bir necha kun ichida ko'krakning kattalashmasligi. Emizishni bevosita kuzatish noto'g'ri texnikani aniqlashga yordam beradi. Agar emizishdan keyin qo'lda ko'p miqdorda sut so'rilsa, unda chaqaloq yetarli miqdorda sut so'rmasligi mumkin, bu esa oxir-oqibat sut ishlab chiqarishning pasayishiga olib keladi. Kech tug'ilgan chaqaloqlar (34-36 hafta) so'rish va yutishning yomon odatlari yoki tibbiy muammolar tufayli sut yetarli emasligi sindromi xavfi ostida.Bola yumshoq, yopishmaydigan yoki mayda zarrachali ovqatlardan (bo'g'ilish va og'iz tiqilishining oldini olish uchun) xuddi shunday ehtiyot choralari bilan tayyor ovqatlarga



o'tishi kerak. Bu bosqichda bola ovqatlarni to'liq chaynay olmaydi va yuta olmaydi, qattiq konfetlar va yerfıstığı kabi bo'g'ilish xavfi bo'lgan ovqatlardan saqlanish kerak. Vasiylar ovqatlantirish paytida doimo hushyor va yonida bo'lishlari kerak, bolani baland stulga qo'yish kerak. AAP va boshqa tashkilotlar televizor ko'rish yoki mashinada ovqatlanish kabi chalg'ituvchi narsalar mavjud bo'lganda, kattalar bolani yetarlicha nazorat qila olmaydigan yoki kuzata olmaydigan hollarda ovqatlanishni tavsiya qilmaydi.

Yangi tug'ilgan chaqaloq allaqachon shirin va nordon taomlarni ajrata oladi. Xuddi shu hodisa go'daklik va erta bolalik davrida shirin taomlar va ichimliklarga bo'lgan moyillik sifatida kuzatiladi. Yangi taom bola tomonidan rad etilgan deb hisoblanishidan oldin bir necha marta taklif qilinishi kerak. Bu, shuningdek, yangi ovqatlarni qabul qilishni istamaslik, keng tarqalgan rivojlanish bosqichidir va qat'iyatlilik va sabr-toqat muvaffaqiyatli ovqatlanishning kalitidir.Kichkintoylar kuniga 5-7 marta ovqatlanadilar yoki ovqatlanishlari kerak, ota-onalar esa mazali va foydali gazaklar taklif qilish orqali ushbu odatlardan foydalanishlari kerak. Sut muhim ozuqa manbai bo'lib qolmoqda, chunki u tarkibida D vitamini kabi muhim ozuqa moddalari mavjud. D vitamini qo'shimchalarini qabul qilish bo'yicha ko'rsatmalarda hayotning dastlabki kunlaridan boshlab barcha chaqaloqlar, D vitamini bilan boyitilgan sut yoki aralashmani kuniga 1000 ml dan kam iste'mol qiladigan bolalar va o'smirlar uchun kuniga 400 IU D vitamini iste'mol

qilish tavsiya etiladi. Kichkintoylarning taxminan 2/3 qismi meva va sabzavotlarni iste'mol qiladi va 75% dan ortig'i har qanday kunda bir porsiya sabzavot iste'mol qiladi, eng ko'p iste'mol qilinadigan sabzavotlar orasida kartoshka fri hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar ham meva, sabzavot va tola porsiyalari soni bo'yicha hozirgi tavsiyalardan orqada qolmoqda, yog' va qo'shilgan shakar miqdori yuqori bo'lgan ovqatlarni iste'mol qilish esa yuqori.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1.https://www.elsevier-elibrary.com/

2.https://uz.wikipedia.org/wiki/Ko%CA%BBkrak_suti_bilan_boqish

3.Bolalar kasalliklar propedevtikasi/NurmatovaN.F.,Avezova G.S., Sultanova N.S.,/Darslik.-Toshkent:Innovatsiya-Ziyo’’,2025.-380b

4.Mazurin A.V. ‘’Umumuy bolalar parvarishi”/A.V.Mazurin K.I.Grigoryev.-M.,Tibbiyot 1998yil

5.Xandi M.V.Ambulator pediatriya 1-qism Bolalar va xavf ostida bo’lgan bolalar uchun tibbiy yordam: o’quv qo’llanma/M.V.Qo’lda N.V. Savvina 2006.—146b