

EMIZIKLI YOSHDAGI BOLALARNI OVQATLANTIRISH



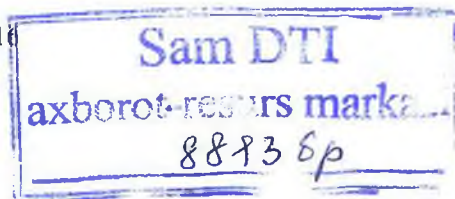
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI

SAMARQAND DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI
DAVOLASH FAKULTETI PEDIATRIYA KAFEDRASI
2-PEDIATRIYA, NEONATOLOGIYA VA BOLALAR
KASALLIKLARI PROPEDEVTIKASI KAFEDRASI

EMIZIKLI YOSHDAGI BOLALARNI OVQATLANTIRISH

(Tibbiyot instituti 4, 5, 6, 7-kurs talabalari va
tibbiyot kolleji uchun o'quv-uslubiy tavsiyanoma)

Samarqand – 2016



Emizikli yoshdagi bolalarni ovqatlantirish. Tibbiyot instituti
4, 5, 6,7 kurs talabalari va tibbiyot kollejlari uchun o'quv-uslubiy
tavsiyanoma. - Samarqand: SamDTI, 2016. 42 bet.

Tuzuvchilar: **Rasulov S.Q.** - Sam DTI, bolalar kasalliklari va
fakultet pediatriya kafedrası dotsenti, t.f.d.
Qudratova M.P. - Sam DTI, bolalar kasalliklari va
fakultet pediatriya kafedrası dotsenti, t.f.n.
Nabiyeva Sh.M. - SamDTI 2 pediatriya,
neonatologiya va bolalar
propedevtikasi kasalliklari kafedrası assistenti
Usmanova M.F. - SamDTI 2 pediatriya,
neonatologiya va bolalar
kasalliklari propedevtikasi kafedrası assistenti

Taqrizchilar: **M. N. Abdullayeva** - SamDTI 2 pediatriya
neonatologiya va bolalar propedevtikasi kasalliklari
kafedrası mudiri, t. f. d., professor
R. X. Sharipov - SamDTI VMOF pediatriya
kafedrasining mudiri t. f. d., professor

O'quv-uslubiy tavsiyanoma SamDTI Ilmiy Kengashida
7-sentabr 2016-yil 11-son bayonnomasi bilan tasdiqlangan.

Уқув-услубий tavsiyanoma SamDTI Ilmiy Kengashida 2016 йил «7» сентябре
1-сон bayonnomasi bilan tasdiqlangan.
Ilmiy Kengash kotibi  С.С. Давлатов

MUNDARIJA

Kirish	4
Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirishning ahamiyati va tavsiya etilgan usullar	8
Ko'krak suti bilan emizib boqishning afzalliklari	12
Sut ishlab chiqarilishining garmonal nazorati	17
Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirishni davomli qo'llab-quvvatlash.....	29
Nazorat uchun testlar	32
Holatiy masalalar	37
Rasmlarga testlar	39
Foydalanilgan adabiyotlar	42

KIRISH

“Ming yillik Deklarasiyasi” 21-asrning global kun tartibini belgilab berdi va hozirda bu maqsadga qaratilgan muhim hujjat “Mingyillik Rivojlanish Maqsadlari” (2006) nomi bilan ataladi. Ushbu hujjatda ovqatlanish odam salomatligiga ta’sir qiladigan asosiy va muhim omillardan biri deb ko’rsatilgan. O’zbekistonda ayrim xududlarida sifatsiz ovqatlanishning saqlanib qolayotganligi muhim dolzarb muammolardan biri bo’lib qolmoqda va mikronutrientlar tanqisligi yuqoriligi qayd qilinmoqda. Nomutanosib ovqatlanishning muhim mezonlaridan biri 5 yoshgacha bo’lgan bolalar o’rtasida ovqatlanishining yetarli bo’lmashligida. Respublikada 8,8% bolalar kam vaznli. So’nggi yillarda kam vazn va buy pastlik darajasi uchdan bir qismga kamaydi. Bolalik davrida ovqatlanish statusini yaxshilanishi jismoniy rivojlanish va ishlab chiqarish o’sishi bilan, hamda kognitiv rivojlanish va maktabda o’zlashtirish yaxshilanishi bilan bog’liqligi isbotlangan. Bolaning 2 yoshgacha o’sishdan orqada qolishi keyingi davrda qaytarib bo’lmaydigan holat.

Ovqatlanishning buzilishi bilan bog’liq holatlar va ularni oldini olish borasida davlatimiz tomonidan bir qator tadbirlar qabul qilindi. Jumladan, 2007 yilda qabul qilingan 145 buyruqda ham ko’krak suti bilan ovqatlantirishni targ’ib qilish ko’zda tutilgan. O’zbekistonda ovqatlanishning buzilishini va vitamin va mikroelementlar yetishmovchiligini oldini olish maqsadida 2010 yilda “Aholi o’rtasida mikronutrientlar yetishmovchiligini oldini olish” ga yo’naltirilgan Qonun ishlab chiqildi va tasdiqlandi. Ushbu - 2016 yilning “Sog’lom ona va bola yili” deb e’lon qilinishi ham ona va bola salomatligini muhofaza qilish yo’lidagi yana bir qadamdir.

Emizikli va erta yoshdagi bolalarni optimal va to’g’ri ovqatlantirish salomatlik, jismoniy va ruhiy rivojlanishni belgilab beruvchi eng muhim omillar samarasiga kiradi. To’g’ri oziqlantirishning tamoyil va usullari ovqatlanish buzilishi va erta yoshda o’sishning kechikishini oldini olish imkonini beradi. Noto’g’ri oziqlantirilgan bolalar og’ir darajadagi ichak va boshqa infeksiyalarga tez-tez chalinishi kuzatiladi va bunday bolalar barvaqt o’lim havfiga uchrashi mumkin. Emizikli bolalarning to’g’ri ovqatlantirilishi salomatlik uchun o’ta muhim bo’lib, katta yoshdagi

bolalarda uchraydigan noinfeksion va ba'zi surunkali kasalliklar rivojlanishi oldini olishda ma'lum o'rni borligi to'g'risidagi taxminni tasdiqlovchi ma'lumotlar mavjud.

2006 yilda JSST ma'lumotlariga ko'ra, besh yoshgacha bo'lgan bolalar o'rtasida taxminan 9,5 millioni nobud bo'lgan, ularning uchdan ikki qismi bir yoshgacha bo'lgan bolalardir. Noto'g'ri ovqatlanish bolalar o'limining kamida 35 foiz holati bilan bog'liq. Rivojlanayotgan mamlakatlardagi besh yoshgacha bo'lgan bolalarning taxminan 32 foizi bo'y o'sishidan orqada qolmoqda va 10 foizi zaiflashgan. Bolalarni ko'krak suti bilan qoniqarsiz ovqatlantirish, ayniqsa hayotining ilk 6 oyida istisnosiz ko'krak suti bilan ovqatlantirilmaslik 1,4 million holatda o'limga olib keladi va 5 yoshgacha bo'lgan bolalar kasalliklarining 10 foizini tashkil etadi, deb hisoblanadi. Bundan tashqari, bolaning psixomotor rivojlanishini kechikishi va aqliy qobiliyatining zaiflashishi oziqlantiruvchi mikronutrientlar, ayniqsa temir va yodning yetishmasligi bilan bog'liq.

Bunday vaziyatni yaxshilash maqsadida onalar, oila a'zolari va boquvchilar, emizikli, hamda erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirishning to'g'ri amallarini olib borishda yordamga muhtojdirlar. Bolani ovqatlantirish turini to'g'ri tanlash bo'yicha - muommolar, oila a'zolari va boquvchilarning qabul qiladigan qarorlariga ta'sir qilgan holda tibbiy maslahat berishda sog'liqni saqlash xodimlari o'rinlari muhim bo'lishi mumkin. Shu sababli bolani ovqatlantirishdagi muammolarni bartaraf etishda tibbiyot xodimlari tomonidan beriladigan tavsiya, maslahat va tibbiy yordamni, hamda ovqatlantirishning yanada murakkab muammolariga duch kelgan onani esa qachon va qayerga yuborish kabi asosiy bilim va ko'nikmalariga ega bo'lishlari juda muhim.

Shunday qilib, to'g'ri ovqatlantirishni shakllantirish erta yoshdagi bolaning nafaqat jismoniy salomatligi va rivojlanishini, balki infeksiya havfini kamaytiradi, psixomotor faoliyatini to'laqonli rivojlantiradi va o'qish jarayonida yuqori o'zlashtiradi, uzoq kelajakda esa ijtimoiy holatni rivojlantirishda ishtirok etish imkoniyatlarini kengaytirish uchun ham muhim hisoblanadi.

Umuman olganda, tibbiyot xodimlarining barchasi ham erta yoshdagi bolalarning jismoniy salomatligi va sog'lom iivojlanishini ta'minlashda, to'g'ri ovqatlantirish va parvarishlash usullari asosiy

o'rinda turishini bilmaydi. Tibbiyot xodimlari bolani to'g'ri ovqatlantirish borasida xaqqoniy va o'zaro zid bo'lmagan ma'lumot manbai bo'lishlari lozim. Tibbiyot instituti talabalari o'z o'rinda erta yoshdagi bolalarni to'g'ri ovqatlantirish borasida yetarlicha bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlari talab etiladi. Shu qatorda tibbiyot kollejlari talabalari ham o'z navbatida onalarga bolalarni to'g'ri ovqatlantirish yuzasidan onalarga maslahatlar berish qobiliyatiga ega bo'lishlari lozim.

Ushbu o'quv qo'llanma, mazkur masalani yengillashtirish va sog'liqni saqlash sohasi o'rmini oshirish maqsad qilib olingan. Sog'likni saqlash byudjetining katta qismi oldini olish mumkin bo'lgan bolani noto'g'ri ovqatlantirishdan kelib chiqadigan kasalliklarni davolashga sarflanadi, agar ushbu kasalliklarni erta aniqlab o'z vaqtida bartaraf qilinsa, bu mablag'larning sezilarli qismini qisqartirish imkoni paydo bo'ladi.

Ona ko'krak suti bilan emizib boqishdan so'nggi ozuqa extijoyni qondirish uchun yanada ko'proq oziq-ovqat mahsulotlari o'zlashtirishi talab qilinadigan ovqatlanish ratsioniga o'tish - o'ziga xos nozik davr xisoblanadi. Bu qiyin davrdagi noto'g'ri ovqatlantirish va parvarishlash usullari bolaning o'sishini to'xtatib qo'yish va ozuqa moddalarining yetishmasligi xavfini oshirishi mumkin. To'g'ri ovqatlantirish, uning tamoyillari va usullari katta ahamiyat kasb etishiga qaramay, bugungi kunda bolalarni ovqatlantirishga bag'ishlangan, ilmiy ma'lumotlarga asoslangan qo'llanmalar, uslubiy tavsiyalar yetarli emas. Mazkur qo'llanma bunday vaziyat bilan bog'liq muammolarni bartaraf etish maqsadida xam tayyorlandi.

Ushbu qo'llanmada JSST/YUNISEF tavsiyalari va dalillarga asoslangan tibbiyot ma'lumotlarini asos qilib olingan. Nashr, talabalarining ta'lim yunalishida bilishi kerak bulgan emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish tugrisidagi asosiy bilimlarni birlashtiradi. Ikki yoshgacha bo'lgan bolalarning ozuqaviy ehtiyojlari va ovqatlantirish amaliyotiga alohida e'tibor qaratiladi – bu bola ovqatlanishining eng muhim davri hisoblanib, undan keyingi davrda noto'g'ri ovqatlantirishdan kelib chiqadigan o'sishdaga muammolarni to'liq o'zgartirish qiyin. Qo'llanmada, sog'liqni saqlash soxasining birlamchi bo'g'inida ishlaydigan xar bir tibbiyot xodimi va talaba ega bulishi kerak bo'lgan -bolani ko'krakka tutish

asosiy ko'nikmalari kiritilgan.

Mualliflar Boboqulova G.K. Samarkand tayanch tibbiyot kolleji "xamshiralik ishi" kafedrası mudiri va Alimardanova G.S Denov tibbiyot kolleji "xamshiralik parvarishi asoslari" kafedrası mudiri metodik tavsiyanomani rasmiylashtirishga faol katnashlari uchun tashakkur bildiradi.

Student bilishi kerak:

1. Bolalarni to'g'ri ovqatlantirishning bolalar o'sishi, salomatligi va rivojlanishidagi ahamiyati
2. Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish bo'yicha JSST global strategiyalari
3. Yetilgan ona sutining va mol sutining tarkibi
4. Ko'krak suti bilan emizib boqishning afzalliklari
5. Ko'krak yoshdagi bolalarni ovqatlantirish texnikasi asosiy prinsiplari.
6. Ko'krak suti bilan emizishning oralig'i davomiyligi
7. Qo'shimcha ovqat kiritish texnikasi, muddatlari va usullari
8. Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirishni davomli qo'llab-quvvatlash.
9. Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish bo'yicha tavsiyalar

Student bajara olishi kerak:

1. Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish bo'yicha JSST global strategiyalariga amal qilish
2. Ko'krak suti bilan emizib boqishning afzalliklarini onalarga tushuntirish
3. Ko'krak yoshdagi bolalarni ovqatlantirish texnikasiga rioya qilishni.
4. Ko'krak suti bilan emizishning oralig'ini va davomiyligini aniqlab berish
5. Qo'shimcha ovqat kiritish texnikasi, muddatlari va usullari bo'yicha maslahat berish, qo'shimcha ovqat tayyorlashni bilish.
6. Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirishni davomli qo'llab-quvvatlash bo'yicha targ'ibot ishlarini amalga oshirish.
7. Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish bo'yicha maslahatlar berish.
8. Ovqatni korreksiya qilish

EMIZIKLI VA ERTA YOSHDAGI BOLALARNI OVQATLANTIRISHNING AHAMIYATI VA TAVSIYA ETILGAN USULLAR

Bolalarni to'g'ri ovqatlantirishning bolalar o'sishi, salomatligi va rivojlanishidagi ahamiyati

Chaqaloqlik va erta bolalik davridagi to'g'ri ovqatlantirish bolalarning o'sishi, salomatligi va rivojlanishini ta'minlash uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Noto'g'ri ovqatlantirish kasalliklar rivojlanishi xavfini oshiradi va u 2006 yilda 5 yoshgacha bo'lgan bolalar orasida sodir bo'lgan 9,5 million o'limning taxminan uchdan bir qismi bilan bevosita yoki bilvosita, bog'liqdir. Nomutanosi ovqatlanish ko'plab mamlakatlarda tobora muammo bo'lib borayotgan bolalar semirishini keltirib chiqarishi mumkin.

Boshlang'ich davrda ozuqa moddalarining yetishmasligi xam, keyinchalik o'sish va salomatlikdagi o'zgarishlarga olib keladi. Hayotining dastlabki ikki yilida to'yib ovqatlanmaslik o'sishdan orqada qolishga olib keladi, bu esa balog'at yoshiga yetgan bola bo'yining yoshiga nisbatan bir necha santimetr past bo'lishiga sabab bo'ladi. Erta yoshda to'yib ovqatlanmaganlarda, keyinchalik intellektual (aqliy) qobiliyati pastroq bo'lishi haqida dalillar mavjud. Bunday odamlarda jismoniy mehnat qobiliyati ham past bo'lishi mumkin. Agar ayollar bolaligida to'yib ovqatlanmagan bo'lsa, bu ularning reproduktiv salomatligiga ham ta'sir qilishi, ya'ni ularning bolalari xam kam vaznli bo'lib tug'ilishi va tug'ruq jarayoni og'ir kechishi mumkin. Aholi orasida to'yib ovqatlanmaslikni boshidan kechirayotgan bolalar soni ko'p bo'lsa, bu milliy rivojlanishda salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shunday kilib, to'yib ovqatlanmaslikning oqibatlari juda katta.

Bola hayotining dastlabki ikki yili mutanosib ovqatlantirish asosida bolaning yoshiga mos ravishda o'sishi va rivojlanishini ta'minlash uchun favqulotda qulay davr xisoblanadi. Raqamlarga tayangan holda shuni aytish keraki, ommaviy darajada ko'krak suti bilan emizib boqishga erishilganda, global darajada 5 yoshgacha bo'lgan bolalar o'limini 13 foizga qisqartirish, qo'shimcha ovqatni to'g'ri berishga erishish orqali 5 yoshgacha bo'lgan bolalar o'limi darajasini yana qo'shimcha 6 foizga qisqartirish mumkin bo'lar edi.

Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish bo'yicha global strategiyalar.

2002 yilda Butunjahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti va YUNISEF tomonidan emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish bo'yicha global strategiyalar qabul qildi.

Global strategiyalarda JSST va YUNISEFning emizikli bolalarni optimal ovqatlantirish bo'yicha bayon etilgan tavsiyalari quyidagilardir:

- 6 oy (180 kun) davomida istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqish;

- ko'krak suti bilan emizib boqishni 2 yoshgacha va undan ortiq vaqt davomida davom ettirgan holda 6 oydan boshlab to'laqonli va xavfsiz qo'shimcha ovqat berish.

Istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqish - bolaning istisnosiz ona suti bilan oziqlanishi bo'lib, unda peroral regidratasiya uchun eritma, vitaminlar, mineral qo'shimchalar, tarkibi doridan iborat tomchi yoki sharbatlardan tashqari xech qanday suyuq yoki quyuq modda berilmasligini ko'zda tutadi.

Qo'shimcha ovqatlantirish chaqaloqlarning ozuqa ehtiyojlarini qondirish uchun ko'krak suti yetarli bo'lmay qolganda boshlanadigan jarayondir, bu vaqtda ko'krak suti bilan bir qatorda boshqa maxsulot va suyuqliklarga ehtiyoj paydo bo'ladi. Qo'shimcha ovqatlantirishni 6 oydan boshlab, ko'krak suti bilan emizib boqishni saqlagan holda boshlash tavsiya etiladi.

Muddatidan avval yoki kam vazn bilan tug'ilgan bola, oriqlab ketgan bola kabi juda qiyin va shuningdek, favqulodda xolatlarda bu tavsiyalar emizikli va erta yoshdagi bolaning ehtiyojlariga qarab moslashtirilishi mumkin OIV bilan kasallangan onalardan tug'ilgan bolalar uchun muayyan tavsiyalar beriladi. Olti oy davomida chaqaloqlarning 34,8 foizi istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqiladi, shu bilan birga kupchilik bolalar birinchi oylar davomida boshqa ovqat yoki suyuqlik bilan xam boqiladi. Ko'krak sutining tarkibi va boshqa alternativ usullar.

Odam ko'krak suti barcha uni o'mini bosuvchi ovqatlardan, shu qatorda suniy sanoat miqyosida ishlab chiqariladigan bolalar suniy aralashmalardan ustunlik qilishi aniq isbotlangan. Odam ko'krak suti tarkibi doimiy emas., u emizish paytida va kunning

vaqtiga qarab, hamda laktasiya jarayoniga qarab o'zgarib turadi. Ona suti ishlab chiqarishning umumiy miqdori va uni bola tomondan iste'mol qilinishi o'ta o'zgaruvchidir, va aytaylik go'dak bolaning o'rtacha kunlik sut qabul qilishi 650–850 ml ni tashkil qilsa, uning miqdori bir kunda juda kam miqdordan bir litrdan ko'p ham bo'lishi mumkin, bu o'z navbatida bola ko'krakni so'rishining soni va effektivligiga bog'liq bo'ladi. Istisnosiz ravishda ko'krak sutini qabul qilish davrida bolaning ko'krak sutini qabul qilishi ko'payadi, dastlab bir kunda 700–800 ml, 1–2 oydan so'ng esa juda kam miqdorda ortadi.

Ona suti tarkibi sanoat miqyosida ishlab chiqariladigan sutli aralashmalar, mol suti va uy sharoitida tayyorlanadigan ovqat aralashmalariga nisbatan farq qilishi I jadvalda keltirilgan.

Jadval I.

Yetilgan ona sutining (100 ml ga) va mol sutining tarkibi va bolalar ovqat aralashmalari haqida tavsifalar

Komponentlar	Yetilgan ona suti uchun o'rtacha miqdor	Bolalar ovqat aralashmalari	Mol suti	Uy sharoitida tayyorlangan ovqat aralashmalari
Energiya(kDj)	280	250–315	278	221
(kkal)	67	60–75	66	63
Oqsil (g)	1,3	1,2–1,95	3,2	2,1
Yog' (g)	4,2	2,1–4,2	3,9	2,5
Uglevodlar (g)	7	4,6–9,1	4,6	8,0
Natriy (mg)	15	13–39	56	36
Xlor (mg)	43	32,5–81	97	63
Kalsiy (mg)	36	59	120	75
Fosfor (mg)	15	16,3–58,5	92	60
Temir (μg)	76	325–975e	60	39
Vitamin A (μg)	60	39–117	35	23
Vitamin S (mg)	3,8	5,2	1,8	1,2
Vitamin D (μg)	0,01	0,65–1,63	0,08	0,06

Manba: Department of Health, United Kingdom (1).

Yog'

Ko'krak sutining energetik qiymati 67 kkal(280 kDj)/100 ml tashkil qiladi. Yog'lar hisobiga ko'krak sutining qariyb 50% umumiy

kaloriyasiga to'g'ri keladi. Oldingi sut emizishning dastlabki vaqtida paydo bo'lib, suvli, laktoza miqdori yuqori va yog'ning miqdori nisbatan kam, yog'ning eng ko'p miqdori emizishning oxiriga to'g'ri keladi va kaloriyaga boy bo'ladi. Oxirgi sutda yog' miqdori ko'pincha kechqurungi sut tarkibida yuqori. Oxirgi sutning kaloriyaligi ko'pligi bolaning energiyaga bo'lgan talabini qondirishdagi roli muhimdir. Bu energiyani to'liq olishida bolani ko'krak sutini yetarli darajada uzoq muddat (30 min) va ayniqsa kechqurungi vaqtlarda emizish foydali sanaladi.

Ko'krak suti va mol suti bir biridan yog' kislotalari miqdoriga qarab farq qiladi. Mol sutiga nisbatan ko'krak sutida to'yinmagan yog' kislotalari va almashib bo'lmaydigan yog' kislotalar miqdori ko'p bo'ladi. Bundan tashqari ko'krak sutida uzun zanjirli yarim to'yinmagan yog' kislotalari (UZYaTYoK) mol sutidagi yarim to'yinmagan yog' kislotalariga nisbatan yaxshi so'riladi. Shu qatorda UZYaTYoK bola asab to'qimasi va bosh miya po'stlog'i ko'rish funksiyasi normal rivojlanishi uchun muhim. Ona sutidagi yog'lar o'zida yog'da eriydigan **A, D, Ye va K** vitaminlarni tashish xususiyatiga ega.

Uglevodlar

Ona sutidagi uglevodlar asosan laktozadan (70-85%) iborat bo'lib umumiy kaloriyaning 40% beradi va ingichka ichak epiteliysidan ajraladigan laktaza ta'sirida yaxshi so'riladi (> 90%) va hazm bo'ladi. Hazm bo'lmagan laktoza yo'g'on ichakka o'tib u yerdagi bakteriyalar ta'sirida yog' kislotalariga aylanadi va so'rilib energiya sarf bo'lishiga o'z hissasini qo'shadi, hamda kalsiy so'rilishini yaxshilaydi. Bundan tashqari laktoza laktobatsillalar o'sishini ta'minlaydi. Va shu orqali yo'g'on ichakda normal flora rivojlanishiga hissa qo'shadi shu orqali gastroentereitdan himoya qiladi.

O'tkir oshqozon-ichak infeksiyasidan keyingi sutli aralashmalar bilan oziqlanadigan bolalar ingichka ichaklarda epiteliyning zararlanishi va laktaza aktivligining pasayishi natijasida laktozani qabul qila olmaslik kuzatiladi, bunday hollarda bolalarni laktozasiz ovqat aralashmalar bilan ovqatlantirishga zarurat tug'iladi. Ko'krak suti bilan ovqatlanadigan bolalarda ona sutida yuqori

bo'lgan laktozani qabul qilish xususiyati saqlanib qoladi va ko'krak suti bilan ovqatlantirishni davom ettirish lozim.

Ko'krak sutida bundan tashqari ancha miqdorda oligosaxaridlar mavjud. Bu komponentlarning miqdori 15 gr/l ni tashkil qiladi. Ko'krak suti bilan ovqatlanadigan bolalar bir kunda bir necha gramm oligosaxaridlarni hazm qiladi. Qariyb 40% najas orqali va kamroq miqdorda (2%) siydik bilan ajraladi. Bu oligosaxaridlar yo'g'on ichakda viruslar, bakteriyalar va ularni toksinlaridan himoya qilishda muhim rol o'ynaydi va bifidobakteriyalar kabi probiotik effektini beruvchi ichak florasini shakllantiradi.

Oqsil

Ko'krak sutidagi oqsil go'dak bola ehtiyojini qoplashga moslashgan. U mol sutidagi oqsili miqdorining uchdan bir qismini tashkil qiladi. Bundan tashqari ko'krak suti asosan zardob oqsillaridan iborat, mol suti esa aksariyat kazein oqsilidan va faqat 20% zardob oqsillaridan tashkil topgan. Ko'krak sutida zardob oqsillaridan ko'p miqdorda go'dak bola uchun zarur bo'lgan almashib bo'lmaydigan barcha aminokislotalardan α -laktalbumin va laktoferrin mavjud. Mol suti tarkibida bo'lgan zardob oqsillari - laktoglobulinidan (ona sutida bo'lmaydi) tashkil topgan bo'lib, mol suti bilan ovqatlantirilgan bolalarda manfiy antigen reaksiya chaqirishi mumkin. Ona sutidagi kazein boshqa hayvon sutidagi kazeinga nisbatan yaxshi so'rilish xususiyatiga ega. Og'iz sutida oqsillar immun himoyalovchi oqsillardan - immunoglobulin A, laktoferrin, lizosim va boshqa mikromolekulalardan iborat, bolani mikrobiologik infeksiyalardan himoya qilishda muhim rol o'ynaydi.

Ko'krak suti bilan emizib boqishning afzalliklari

Kukrak suti emizikli bolalar uchun eng yaxshi ozuqa hisoblanadi, unda hayotning ilk 6 oyi davomida bola uchun zarur bo'lgan barcha ozuqa moddalari mavjud. Ko'krak suti bilan emizib boqishning bola uchun ham, ona uchun ham qator afzalliklari mavjud. Ko'krak sutidagi ozuqa moddalari bola ehtiyojini qoplash uchun yetarli darajada bo'ladi. U sigir suti yoki sut aralashmasiga qaraganda organizm tomonidan ancha yengil hazm qilinadi. Sigir sutiga bo'lgan allergiya sun'iy sut bilan emizilgan bolalarda, ko'krak suti bilan emizilgan bolalarga nisbatan ko'proq uchraydi. Ona sutida

allergenlar kuzatilmaydi.

Ona sutining o'sish va rivojlanish omillari bola ichagining shilliq qavvati yetilishiga yordam beradi va uni oqsillar o'tib ketishi uchun chidamliroq qiladi. Oqsil moddalarning so'rilishi kamayishi yo'li bilan allergik reaksiyani oldini olish mumkin bo'ladi. Muddatidan avval tug'ilgan bolaning ona sutida, muddatiga yetib tug'ilgan bola ona sutidagiga nisbatan oqsil va tuzlar miqdori ko'proq bo'ladi, bu esa muddatiga yetmay tug'ilgan chaqaloqlarni ko'proq bo'lgan ehtiyojlarini qoplash uchun xizmat qiladi.

Ona sutidagi oqsilning katta qismi - zardobli proteindir. U sigir sutida ko'p bo'lgan kazeinga qaraganda yengilroq xazm bo'ladi. Ona sutidagi yog'lar yengil xazm bo'ladigan yog' kislotalariga boy bo'ladi.

Ona suti rux va temir kabi mineral moddalarning so'rilishini osonlashtiradi. Ona sutida sigir sutiga nisbatan linolen kislotasi 8 marta ko'pdir. Linolen kislotasi bolalarning me'yorida o'sishi va rivojlanishi uchun zarurdir. Ona sutida oqsil va mineral moddalar sigir sutiga nisbatan kam, lekin u chaqaloq ehtiyojini qondirish uchun yetarli darajadadir. Bunday moddalarning ortiqchasi buyrak orqali chiqarilgani uchun ko'krak suti bilan emizib boqiladigan chaqaloqlarda buyrakka kamroq yuk tushadi.

Laktasiya jarayonida ona sutidagi yog' miqdori farqlanadi. Uning miqdori emizishning oxirida ko'tarilib, chaqaloqda to'yinish hissini hosil qiladi. Bunday xususiyat ortiqcha ovqatlanish va semirishni oldini oladi, degan farazni yuzaga keltiradi. Ona sutida sigir suti yoki sun'iy sutga qaraganda xolesterol miqdori yuqori. Bu yog' yig'ilishining oldini olish uchun ferment tizimini tezlashtiradi.

Ona sutida laktoza miqdorining ko'pligi tufayli kalsiyning ichakda so'rilishi yaxshilanadi. Shuningdek, laktoza ichakda sut kislotasi hosil qiladigan bakteriyalar ko'payishi va ichak florasini shakllanishiga yordam beradi. Ona suti yana hazm qilishni yengillashtiradigan amilaza va lipaza kabi fermentlarga boy.

Ona sutida sigir sutiga qaraganda A va S vitaminlari miqdori yuqori. Adabiyotlarda bola xayotining dastlabki 6 oyi davomida faqat ko'krak suti bilan emizib boqish bolalarning kasallanishi va o'lim holatlarini kamaytirishiga olib keluvchi ko'plab dalillar mavjud.

Immun tizimini faoliyatini yaxshilash

Ko'krak suti bilan emizib boqishning infeksiyon kasalliklarga qarshi ximoya samarasining aksariyati passiv hisoblanadi, ya'ni ko'krak sutidagi immunitetning himoya qiluvchi omillari oshqozon-ichak trakti, hamda nafas olish yo'llari shilliq qatlamining yuza qismini himoyalaydi va bu bilan infeksiya yuqishi xavfini kamaytiradi. Lekin shu bilan birga, ko'krak suti bolaning immun tizimiga faol ta'sir ko'rsatishi xaqidagi ma'lumotlar ham bor. To'rt oylik yoshda ko'krak suti bilan emizib boqiladigan bolaning qalqonsimon bezi sun'iy ovqat bilan oziqlantiriladigan bolanikiga nisbatan ikki marta katta bo'ladi, bundan tashqari, ko'krak suti bilan emizib keladigan bolalarda sut aralashmasi bilan ovqatlanadigan bolalarga nisbatan ba'zi emlashlarga ta'siri yaxshiroqdir. Shuningdek, infeksiyalarga qarshi ximoya faoliyati ko'krak suti bilan emizish to'xtatilgandan keyin xam uzoq yillar saqlanib qolishi to'g'risida xam ma'lumotlar ko'p. Ona ko'krak sutida bolaning o'z immun tizimini yaxshilashga javob beruvchi omil noma'lum, lekin bunday o'rinni B-limfositlar va T-limfositlar, antiideotipik antijismlar, sitokinlar va o'sish omillari o'ynashi extimoldan holi emas.

Surunkali kasalliklar

Ko'krak suti bilan emizib boqishning bolalarda rivojlanadigan surunkali *kasalliklarga ta'sirini o'rganish borasidagi tadqiqotlar* retrospektiv yo'nalishida chegaralaniladi xolos. Insulinga bog'liq bo'lgan qandli diabet va ko'krak suti bilan emizib boqish o'rtasida teskari bog'liqlik borligi xaqida ma'lumotlar ham mavjud. Insulinga bog'liq bo'lgan qandli diabet avtoimmun kasallik hisoblanadi, balki ko'krak suti bilan emizish bolaning immun tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatar. Erta yoshda (4 oygacha) sigir suti oqsillarining organizmga kirishi insulinga bog'liq bo'lgan qandli diabetning erta rivojlanishini kuchaytirishi xam mumkin. Adabiyotlardan ko'krak suti bilan emizib boqish bilan Kron kasalligi, nospesifik yarali kolit va leykemiya kasalliklaridan hg'imoya qilishi mumkin, degan farazni tasdiklovchi ayrim ma'lumotlar bor.

Tadqiqotlar ko'rsatishicha, bolaning qabul qilish faoliyatini baholash natijalari ko'krak suti bilan emizib boqilgan bolalarda sun'iy sut bilan boqilgan bolalarga nisbatan o'rtacha 2, 3 daraja yuqoridir.

Ko'krak suti bilan emizib boqish ona uchun ham qisqa muddatli, xam uzoq muddatli afzalliklarga ega. Chaqaloq tug'ilgan zahoti uni ko'krakka to'g'ri tutish tufayli tug'ruqdan keyingi qon ketish xavfi kamaytirilishi mumkin. Emizayotgan onalarda ko'krak bezi va tuxumdon saratoni rivojlanishi xavfi kamroq bo'lishining tobora ko'proq isbotlari paydo bo'lmoqda.

6 oy mobaynida istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqish

1984 yilda mavjud tadqiqotlar natijalarining tahlili 0-6 oylarda diareyadan o'lim xavfi ko'krak suti bilan qisman emizilgan bolalarda istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqilgan bolalarga nisbatan yuqoriroq bo'lib, istisnosiz ko'krak suti bilan emizilgan bolalarda diareya ko'rsatkichi o'rtacha 8,6 foizni tashkil etdi, shu bilan birga istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqishning ko'krak suti bilan qisman emizib boqishga nisbatan afzalliklari yuqori ekanligi aniqlandi. Ko'krak suti iste'mol qilmagan bolalarda istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqilgan bolalarga nisbatan kasalliklarning rivojlanish xavfi 25 marta yuqoriligi kuzatildi. 1987 yilda Braziliyada o'tkazilgan tadqiqot natijalarida, ko'krak suti bilan qisman emizib boqilgan bolalarda istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqilganlarga nisbatan 4,2 marta o'lim xavfi yuqori bo'lganligi, ko'krak sutining bolaga umuman berilmasligi xolatida esa bu xavf 14,2 marta yuqori bo'lishi kuzatilgan. Keyinchalik Bangladesh poytaxti Dakkada o'tkazilgan tadqiqot bola hayotining ilk to'rt oyida istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqish ko'krak suti bilan qisman emizib boqishga nisbatan diareya va pnevmoniyadan o'lim holati uchdan bir qismga kam bo'lishini ko'rsatgan. Aniqlanishicha, 6 oy davomida istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqish 3 va 4 oy davomida istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqishga nisbatan diareya va nafas yo'li kasalliklari xavfini kamaytirgan.

Agar ko'krak suti bilan emizib boqish texnikasi qoniqarli bo'lsa, bola hayotining ilk 6 oyi davomida istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqish bolalarning aksariyatida energiya va ozuqaga bo'lgan extiyojning qondirilishini ta'minlaydi. Boshqa xech qanday ovqat yoki suyuqlikka extiyoj bo'lmaydi. Tadqiqotlar natijalarining tahlili ko'rsatishicha, agarda sog'lom chaqaloqlar hayotining ilk 6 oy davomida, istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqilsa, hatto issiq iqlimda ham ular qo'shimcha suvga extiyoj sezmaydilar. Ko'krak

suti 87-93 foizi suvdan iborat bo'lib, u bolaning chanqog'ini qondirish uchun yetarli. Qo'shimcha suyuqlik berilishi ko'krak suti bilan ovqatlanishning kamaytirilishiga olib keladi. Shunga qaramay, ko'pchilik bola xayotning birinchi haftalaridanoq chaqaloqlarga suv va choy beradilar. Bunday amaliyot bolada diareya rivojlanishi xavfining ikki marta ortishiga olib kelishi mumkin.

Fertillikka erta qaytishni oldini olish, hamda homiladorlikka bo'lgan vaznni tez tiklash maksadida istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqish ona uchun bo'lgan afzalliklaridan yana biri xisoblanadi. Tez-tez va istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqadigan ayollarda tug'rukdan keyingi birinchi 6 oy davomida, amenoreya saqlangan holatda homilador bo'lish xavfi 2 foizga kamayadi.

Ko'krak suti bilan ovqatlantirish holatini baholash

Bolani ovqatlantirish va uning o'zini tutishi to'g'risida surishtirib anamnez yig'ing. Onaning yordamga muhtoj yoki yo'qligini tekshirish maqsadida bolani emizayotgan vaqtida uni kuzating. Quyidagilarga e'tibor bering:

- **Bola ko'krakka qanday tutilgan**

Ko'krakka to'g'ri tutilganlik belgilari:

- areola asosan bolaning og'zidan yuqorida ko'rinadi;
- bolaning og'zi katta ochilgan;
- bolaning pastki labi tashqariga qayrilgan;
- bolaning iyagi onaning ko'kragiga tegib turibdi.



1-rasm. Bolaning ona ko'kragiga to'g'ri(chapda) va noto'g'ri(o'ngda) tutilishi

- **Ona bolasini qanday ushlab turibdi:**

Bola onasining tanasiga yaqin bo'lishi kerak;

Bolaning yuzi onaning ko'kragiga qaratilgan;
 Bolaning tanasi uning boshi bilan bir xil balandlikda
 joylashishi kerak.

- Ona ko'kragini qanday ushlab turibdi.



2-rasm. Bolaning ko'krakdan to'g'ri ovqatlantirishdagi
 to'g'ri(chapdan) va noto'g'ri (o'ngdan)holatlar.

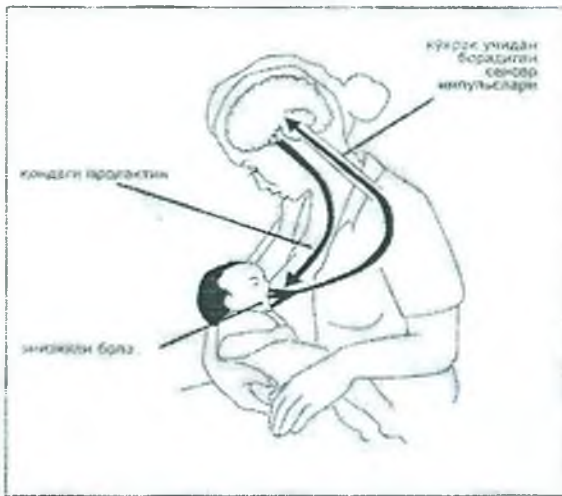
Sut ishlab chiqarilishining gormonal nazorati

Ko'krak suti bilan emizib boqishga bevosita ta'sir qiladigan
 ikki gormon turi bor: prolaktin va oksitosin. Estrogen kabi qator
 boshqa gormonlar laktasiya jarayonida bevosita ishtirok etadi. Bola
 emayotgan vaqtda sensor impulslar ko'krak uchidan miyaga o'tadi.
 Bunga javoban gipofizning old qismidan prolaktin, orqa qismidan esa
 oksitosin ishlab chikarilib, qonga ajratiladi.



3-rasm. Ko'krak bezi anatomiyasi

Prolaktin



4-расм. Пролактин ишлаб чиқарилиши механизми

Prolaktin alveola hujayralari tomonidan sut ajralib chiqarilishi uchun xizmat qiladi. onadagi prolaktin darajasi homiladorlik davrida keskin ko'tariladi, hamda ko'krak bezi to'qimasi o'sishi va rivojlanishiga ta'sir qilib, sut ishlab chiqarishga tayyorlanishda yordam beradi. Lekin, bu davrda sut kelmaydi, chunki homiladorlik gormonlari bo'lgan progesteron va estrogen prolaktinning bu harakatini to'sib qo'yadi. Tug'ruqdan keyin progesteron va estrogen darajasi keskin kamayib ketadi, prolaktin ta'siri ostida sut ajralib chiqa boshlaydi.

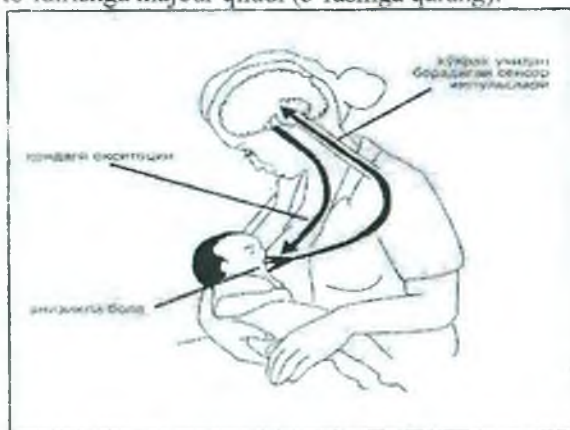
Prolaktin bolani emizishni boshlangandan so'ng taxminan 30 daqiqa davomida eng yuqori darajada bo'ladi, shu tufayli ham uning eng asosiy samarasi keyingi emizish uchun sut tayyorlashdan iborat. Ko'krak suti bilan emizib boqishning butun davri mobaynida bola qancha ko'p emib, ko'krak uchini stimullasa, shuncha ko'p prolaktin va uning ta'siri ostida sut ham ishlab chiqarilishi kuzatiladi. Bu ayniqsa laktasiya xosil bo'layotgan davrda juda muhimdir, agar ona ko'krak suti bilan emizishdan to'xtasa - sut ham ishlab chiqarilmaydi.

Prolaktin ona emizib bo'lgandan so'ng keyingi emizishga tayyorlanish uchun ishlab chiqariladi.

Prolaktin asosan tunda ko'p ajralib chiqadi, shuning uchun ham bolani tunda emizish ona organizmida doimiy sut ishlab chiqarilishi uchun foydalidir. Prolaktin onani tinchlantiradi va uyqusiragan his qilishga majbur etadi, shu sababli ona tunda emizsa ham, odatda yaxshi dam oladi.

Emish jarayonida ona organizmida gipofiz tomonidan boshka gormonlar, shu jumladan gonadotropin-rilizing gormon (LG), follikulani stimullovchi lyuteinlashtiruvchi gormonlarini ajralib chiqariladi, bu esa ovulyasiya va xayzni bostiradi. Shunday yo'l bilan tez-tez emizish keyingi homiladorlikning oldini olishda yordam beradi. Tungi emizish bu xususiyat samarasini yanada oshiradi va uni ta'minlashda muhim o'rin tutadi.

Oksitosin alveolalar atrofidagi mioepitelial hujayralarning qisqarishiga olib keladi. Bu alveolalarda yig'ilgan sutni oqishga va naylarni to'ldirishga majbur qiladi (5-rasmga qarang).



5-rasm. Oksitosin ishlab chiqarilishi mehanizmi

Oksitosin sutni oqishga majbur kilish uchun bolani emizish vaqtida yoki undan oldin ona organizmida ishlab chiqariladi.

Oksitosin refleksi yana «sut chiqarish refleksi» ham deyiladi. Oksitosin prolaktiniga qaraganda tezroq ishlab chiqariladi. Uning ta'siri ostida ko'krakda bo'lgan sut, sut yo'llaridan oqib chiqadi va bola ko'krakni yengil emishiga yordam beradi.

Oksitosin ona organizmida bolani emizishga

tayyorlanayotgan vaqtida va bola emayotgan paytdan ishlay boshlaydi. Refleks onaning sezish, hid bilish, ko'rish kabi xis va tuyg'lariga bog'liq, ona bola yig'layotganini eshitsa yoki bolaga mehri to'yganda oksitosin to'liq ishlay boshlaydi. Agarda ona jiddiy kasallik bilan og'rigan yoki tushkun kayfiyatda bo'lsa, oksitosin refleksi bostirilib, uning suti to'satdan kamayib ketishi mumkin. Agar emizikli onani qo'llab-quvvatlashsa, o'zini yaxshi xis qilishiga yordam berishsa va u ko'rak suti bilan emizishda davom etsa, sut kelishi yana shakllanib yaxshilanadi.

Oksitosin refleksini tushunish muhim, chunki u nima uchun ona va bola birga bo'lishi kerakligi va nima uchun jismonan yaqinlikda bo'lishi kerakligini anglashga yordam beradi.

Oksitosin tug'ruqdan keyin bachadonning qisqarishiga olib keladi va qon ketishini kamaytirishga yordam beradi. Emayotgan bolaning ilk bir necha kunida ona bachadonining qisqarishi jiddiy og'riq keltirib chiqarishi mumkin.

Faol oksitosin refleksi belgilari

Onalar oksitosin refleksi faolligini ko'rsatuvchi belgilarni bilishlari mumkin:

- bolani emizish vaqtida va undan oldin ko'krakda sanchiq his qilish;

- ona bolasi haqida o'ylaganda yoki uning yig'isini eshitganda sut ko'krakdan oqa boshlaydi;

- bola emayotganda, sut ikkinchi ko'krakdan oqadi;

- bola emishdan to'xtagan vaqtda sut ko'krakdan otilib chiqqa boshlaydi;

- bolaning sekin va chuqur emishi va yutinishi sutning bola og'ziga

oqayotganini ko'rsatadi;

- bachadonda og'riq yoki bachadondan qon kelishi;

- emizish vaqtida chanqoqlik.

Yuqorida keltirilgan belgilardan bir yoki bir nechtasining borligi refleks ishlayotganidan dalolat beradi. Bu belgilar bo'lmasa xam, bu reflex mavjud bo'ladi, ya'ni belgilarning yo'qligi refleksning faolligini belgilamaydi. Belgilar aniq bo'lmasligi va ona ularni sezmasligi mumkin.

Oksitosinning psixologik ta'siri

Oksitosin muhim psixologik ta'sirga ham ega, hayvonlarda o'tkazilgan tekshiruvlarda uni onalik instinktiga ta'sir qilishi aniqlangan.

Odamlarda oksitosin xotirjamlik uyg'otadi va stressni kamaytiradi. U ona va bola o'rtasidagi yaqinlik va mehr tuyg'usini kuchaytirishi, shuningdek bu tuyg'uning rivojlanishiga yordam berishi umkin. Yoqimli tarzda ona va bola tanalarining o'zaro teginishi oksitosin, u bilan birga prolaktin ajralib chiqishini kuchaytiradi, bu esa tug'ruqdan keyin ona va bola o'rtasidagi jismoniy yaqinlikni rivojlantiradi, ko'krak suti bilan emizib boqish jarayonida ham ma'naviy yaqinlikni ushlab turishga yordam beradi.

Teskari aloqa tipidagi laktasiya ingibitori

Sutning ishlab chiqarilishi ko'krakda teskari aloqa tipidagi laktasiya ingibitori, ya'ni TLI (polipeptid) deb nomlanuvchi, ko'krak sutida mavjud bo'lgan modda tomonidan nazorat qilinadi. Ba'zida bir ko'krakda sut kelishi saqlangan holda ikkinchi ko'krakda sut bo'lmasligi, masalan: bola bir ko'krakni emayotganida, ikkinchisida sut kelmay qoladi. Buning sababi shundaki, sut ishlab chiqarilishining mahalliy nazorati xar bir ko'krakda mustaqil amalga oshiriladi. Agar emizish jarayonida ikkinchi ko'krakda yig'ilgan sut bolaga berilmasa, ingibitor ko'krakning haddan tashqari to'lib ketishi orqali hosil bo'ladigan salbiy ta'sirdan saqlash maqsadida sut ajralib chiqishini to'xtatib qo'yadi. Agar ko'krak suti bolaga berilsa, ingibitor ham olib tashlanadi va sut ajralib chiqarilishi tiklanadi. Agar bola ema olmasa, sutni sog'ib olish orqali olib tashlash mumkin.

TLI bolaning qancha sut emib olishiga, bolaga qancha sut kerakligiga qarab ishlab chiqarilayotgan sut miqdorini tartibga solish imkonini beradi. Bu mexanizm ayniqsa laktasiya o'rnatilgandan so'ng doimiy tartibga solinib turish uchun muhim. Bu bosqichda sut miqdorini nazorat qilmasdan ishlab chiqarish imkoni bo'lishi uchun prolaktin kerak bo'ladi.

Bola reflekslari

Ko'krak suti bilan emizib boqish munosib bo'lishida bola reflekslari muhim o'rinni tutadi. Asosiy reflekslar - uzoq, so'rish va yutinish reflekslaridir. Bolaning lablari yoki lunjiga biron narsa teginsa, u buning sababini qidirib yuzini shu tarafga buradi va og'zini

ochib, tilini ona bolaning butun badanidan tutib turishi kerak. Bola to'shakka yotqizilgan holatda, yostiq bilan ushlab turgan yoki onaning tizzasida, yo qo'lida bo'lishi mumkin. Ona bolani faqat boshi, yelkasi yoki tananing quyi qismidan tutib turmasligi kerak, bu bolani ko'krakdan uzoqlashtiradi, buning natijasida esa uning ko'krakka yetishib, areola ostini to'liq til bilan emishi qiyinlashadi.

Bu qoidalarga amal qilish chaqaloq hayotining ilk ikki oyida ayniqsa muhimdir.

Ko'krak suti bilan emizishning oralig'i davomiyligi

Olti oy davomida chaqaloqni istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqishda yetarli miqdorda sut ishlab chiqarilishi va ajratilishi uchun bola kunduzi ham, kechasi ham talabiga binoan istagan vaqt oralig'ida va davomiylilikda emishi kerak. Bu istakka qarab emizish, cheklanmagan emizish yoki bola belgilaydigan emizish deyiladi.

Bola turli vaqt oralig'ida emadi va har emganda turli hajmda sut iste'mol qiladi. Bola bir sutka davomida emadigan sut hajmi onabola juftligiga bog'liq bo'lib, 440-1220 ml oralig'ini, hayotining dastlabki 6 oyi davomida esa kuniga o'rtacha 800 mlni tashkil etadi. Ishtahasiga mos ravishda talab qilishiga qarab emiziladigan chaqaloqlar yaxshi o'sishi uchun lozim bo'lgan barcha ozuqa moddalarini qabul qiladi. Bunday chaqaloqlar kukrakni bushatib quymay, onadagi sutning 63-72 foizini so'rib oladi. Sutning ortiqchasini bola emishdan to'xtaganda ko'krakning bo'shlig'iga emas, balki bolaning to'qligiga qarab sog'ib tashlash mumkin.

Bolaga ko'krak to'g'ri tutilishi sharti bilan emizish davomiyligi va oralig'ini cheklamaslik kerak. Ko'krak uchining shikastlanishi bolani uzoq emishidan emas, ko'krakni noto'g'ri tutilishidan kelib chiqadi.

Qorni ochgan bolaning yig'lashidan avvalgi ilk belgilari: bezovtalik og'zi bilan ko'krak qidirishi yoki barmoqlarini so'rishi. Ona bolaning qorni ochishi va emishga tayyorligi to'g'risidagi belgilarga aqtida javob berishni o'rganishi muhim. Bola ko'krakni o'z-o'zidan qo'yib yubormaguncha emishda davom etish imkoniga ega bo'lishi kerak. Qisqa dam olgandan so'ng bolaga ko'krakning ikkinchi tarafini tutish mumkin, bola o'z xoxishiga qarab yana emishi yoki emishdan to'xtashi mumkin.

Agar bola juda uzoq muddat emsa (har emizganda yarim

soatdan ko'p) yoki juda tez-tez emishni istasa (har yarim yoki bir soatda) ko'krak to'g'ri tutilayotganini tekshirib ko'rish va, lozim bo'lsa, to'g'rilash kerak bo'ladi. Haddan tashqari uzoq va tez-tez emish bolaning noto'g'ri emayotgani belgisi bo'lishi mumkin. Buning sababi odatda ko'krakka noto'g'ri tutishdan bo'ladi, shuningdek ko'krak uchlarining yallig'lanishiga olib kelishi mumkin. Agar ko'krakka to'g'ri tutilsa, bolaga yaxshi sut kela boshlaydi va emizish davomiyligi va takrorlanishi kamayishi mumkin. Ayni paytda ko'krak uchlari yallig'lanishi xavfi ham kamayadi.

Qo'shimcha ovqat berish nima?

6 oydan boshlab qo'shimcha ovqat berish

6 oydan boshlab chaqaloqning energiya va ozuqa moddalariga bo'lgan ehtiyoji ona suti bilan ta'minlanadigan moddalardan yuqori bo'la boshlaydi va yetishmayotgan energiya va ozuqa moddalari o'rnini to'ldirish uchun qo'shimcha ovqat berish zarurati tug'iladi. Agar bu yoshda qo'shimcha ovqat berilmasa yoki u noto'g'ri berila boshlansa, bu chaqaloqning o'sishi va rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ko'plab mamlakatlarda qo'shimcha ovqat berish davri 6-23 oylarni tashkil etadi - bu davr bolani o'sishdan to'xtagan, mikronutrientlarning yetishmovchiligi mavjud bo'lgan va infeksiyon kasalliklar paydo bo'lishi ko'paygan davrdir.

Qo'shimcha ovqat berish boshlagandan so'ng ham ko'krak suti bilan emizib boqish chaqaloq va bola uchun ozuqa moddalarining muhim manbai bo'lib qolaveradi. U bir yoshgacha bulgan bolaga zarur bo'lgan energiyani taxminan yarmini, ikkinchi yildagi bolaga zarur bo'lgan energiyani uchdan bir qismini yetkazib beradi. Ko'krak suti bilan emizib boqish qo'shimcha ovqatga nisbatan yuqori sifatli ozuqa moddalarini yetkazib turishda davom etadi va ximoya omillarini mustahkamlaydi. Shu tufayli ham, ko'krak suti bilan emizib boqish qo'shimcha ovqat berish bilan birga 2 yosh va undan ko'p muddatgacha davom ettirilishi tavsiya etiladi. Qo'shimcha ovqat bolaning energiya va ozuqa moddalariga bo'lgan ehtiyojini qoplash maqsadida oziqlanish xususiyatlari bo'yicha munosib bo'lib, xavfsiz bo'lishi va to'g'ri tarzda berilishi kerak. Shunga qaramay, qo'shimcha ovqat berish mahsulotini o'ta suyultirilishi, chaqaloqni tez-tez va yetarli miqdorda ovqatlantirmaslik, past sifatli mahsulot berish kabi muammolar tez-

tez uchrab turadi. Ovqatning o'zi kabi uni berish usuli xam qo'shimcha ovqatlantirish jarayoniga ta'sir kiladi, shu sababli ham onalar va ham bolani boquvchilar qo'shimcha ovqatni to'g'ri berish bo'yicha qo'llab-quvvatlashga va to'g'ri maslaxatlarga muhtojdirlar.

Qo'shimcha ovqat berish - emizikli bolalarga ko'krak sutiga qo'shimcha ravishda ozuqa va suyuqliklar berishdir. Qo'shimcha ovqatni quyidagi toifalarga bo'lish mumkin:

- o'tish davri ovqati - emizikli bolaning alohida ozuqa va fiziologik extiyojlarini qondirishga maxsus moslashtirilgan mahsulotlar;

- oila dasturxonidan ovqat yoki uy ovqati - erta yoshdagi bolalarga beriladigan, oilaning boshqa a'zolari ham iste'mol qiladigan mahsulotlardir.

Ma'lumki istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqish bola hayotining ilk 6 oyi davomida tavsiya qilinadi, bola xayotining so'nggi davri o'tish davri xisoblanib, emizikli bolalar *bosqichma-bosqich* qo'shimcha ovqat bilan oziqlantirilib oila dasturxonidan yeyishga o'tkazilib boriladi, to bunday ovqat ko'krak suti o'rnini to'la egallamaguncha, bolani ko'nikib borishi ta'minlanadi. Bolalar oila dasturxonidagi mahsulotlarni iste'mol qilishga bir yoshga kelib jismonan tayyor buladilar, shundan so'ng emizikli bolaning alohida extiyojlarini qondirish uchun bu ovqatni alohida toifalashtirishga zarurat bo'lmaydi.

O'tish davri ovqatini bera boshlash davri bola rivojlanishida nozik davr hisoblanadi. Bolaning rasoni juda jiddiy o'zgaradi - bu asosiy energiya manbai yog' bo'lgan yagona mahsulotdan (ona suti) ozuqa extiyojlarini qondirish uchun lozim bo'lgan turli-tuman mahsulotlarga o'tishdir. Bu o'tish nafaqat ozuqa mahsulotlariga extiyojlarning ortishi va o'zgarishi, balki bolaning tez o'sishi, fiziologik yetilishi va rivojlanishi bilan ham bog'liqdir.

Bunday o'ta muxim davrda bolani ovkatlantirishning noto'g'ri tamoyillari va usullari jismoniy rivojlanishda buzilishlar (oriklab ketish va o'sishdan to'xtash) va ozuqa moddalari, ayniqsa temirning yetishmasligi xavfini oshirishi, xamda salomatlik va aqliy rivojlanish uchun uzoq muddatli salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun harajatlar nuqtai nazaridan tibbiyot xodimlari amalga oshirishi va qo'llab-quvvatlashlari mumkin

bo'lgan eng samarali choralar qatoriga alimentar ovqat berish va emizikli bolalarni ovqatlantirish tamoyil va usullarini yaxshilash ishlarini kiritish mumkin.

Qo'shimcha ovqatning bola fiziologik rivojlanishi va yetilishiga ta'siri

«Quyuq» ovqatni iste'mol qilish moslashuvi asab-mushak, hazm qilish, buyrak va himoya tizimlarining yetilishini talab qiladi.

Asab-mushak boshqaruvi

Asab-mushak boshqaruvining yetilishi «quyuq» ovqat berish muddatiga va emizikli bolaning uni iste'mol qila olishiga ta'sir ko'rsatadi. Rivojlanishning turli bosqichlarida kuzatiladigan ko'pgina oziqlantirish bilan bog'liq reflekslari turli xil ovqat berishni yo osonlashtiradi, yo qiyinlashtiradi. Masalan, bola tug'ilgan vaqtdan ko'krak suti bilan emizish, ham ko'krakni topish refleksi, ham so'rish va yutinish reflekslari tufayli osonlashadi, lekin quyuq ovqat berilishiga esa qayt qilish refleksi xalal beradi.

To'rt oygacha bo'lgan emizikli bolalarda og'izda luqum yasash, uni tomoqqa yuborish va yutish uchun asab-mushak boshqaruvi shakllanmagan bo'ladi. Bosh harakatlarini boshqarish va umurtqa tayanchi xali rivojlanmagan bo'ladi, shuning uchun chaqaloqlarga yarim-quyuq ovqatni shimish va yutish uchun o'z gavdasini mahkam ushlab turish qiyin bo'ladi. Taxminan 5 oyga kelib bolalar narsalarni og'ziga sola boshlaydi va bu paytda «chaynash refleksi» rivojlanishi tish bo'lish-bo'lmasligidan qat'iy nazar, ba'zi qattiq mahsulotlarni iste'mol qilish imkonini beradi. Taxminan 8 oyga yetganda bolalarning ko'pchiligi mustaqil o'tira oladi, ilk tishlar paydo bo'ladi va til nisbatan quyuq bo'lgan ovqat luqma yutish uchun yetarli darajada egiluvchan bo'ladi. Bundan keyin ko'p o'tmay, bolalarda mustaqil ovqatlanish, idishni ikki qo'lda tutgan holda suv ichishning ilk ko'nikmalari paydo bo'ladi va ular oila dasturxonidagi ovqatni tanovul qilishi mumkin bo'ladi.

Qo'shimcha ovqat berish muddatlari

o'tish davri ovqatini bera boshlashning optimal yoshini turli muddatlarning afzallik va kamchiliklarini taqqoslash orqali aniqlash mumkin.

Bola o'sishini qo'llab quvvatlash va yetishmovchilik

holatlarini oldini olishni ushlab turish uchun, qay darajada ko'krak suti energiya va ozuqa moddalarini yetarli miqdori bilan ta'minlay olishini, shu bilan birga zaharlangan ozuqa moddalari va «begona» oqsillar iste'molidan kelib chiqadigan infeksiya va allergik kasalliklar bilan kasallanish xavfi qandayligini baxolash kerak. E'tiborga olish kerak bo'lgan qo'shimcha muhim jihatlarga - bolaning fiziologik rivojlanishi va yetukligi, ovqat iste'mol qilishga tayyorligini ko'rsatuvchi turli rivojlanish ko'rsatkichlari, shu bilan birga - ona iste'mol qilgan ovqatining tarkibi, bolani emizishi kamayishining ona fertilligiga ta'siri va bolani parvarishlash imkoniyati mavjudligi kabi ona bilan bog'liq omillar, yana esa erta yoshdagi bolalarni parvarishlashning tamoyil va usullari kiradi.

Qo'shimcha ovqatni muddatidan ancha avval bera boshlashning o'ziga xos kamchiliklari mavjud, ya'ni:

- ko'krak suti qo'shimcha ovqat tomonidan surib chikarilishi mumkin, bu ko'krak suti ishlab chiqarilishning kamayishiga, demakki bolaning yetarli miqdorda energiya va ozuqa moddalarini olmasligiga olib keladi;

- emizikli bolalar oziq-ovqat maxsulotlari va suyuqliklarda uchrashi mumkin bo'lgan kasallik keltirib chiqaruvchi mikroblarni iste'mol qilishi mumkin, bu dispeptik kasalliklar xavfini oshiradi, uning natijasida esa oziqlanishning yetishmovchiligi yuzaga keladi;

- ichakning yetilmaganligi sababli dispeptik kasalliklar va allergiya xavfi kuchayadi va buning natijasida oziqlanishning yetishmovchiligi yuzaga keladi;

- emishning kamayishi ovulyasion muddatni tezroq qisqartirgani tufayli onalarda fertillik nisbatan tezrok kayta tiklanadi.

Qo'shimcha ovqatni muddatidan ancha kech bera boshlagan takdirda ham muammolar kelib chiqadi, ya'ni:

- birgina ko'krak sutidan beriladigan energiya va ozuqa moddalarining yetishmasligi o'sishning to'xtashiga va oziqlanishning yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin;

- ko'krak sutining bola ehtiyojlarini qondira olmasligi natijasida mikronutrientlar, ayniqsa temir va ruxning yetishmasligi kelib chiqishi mumkin;

- chaynash, ovqatning yangi ta'mi va tuzilishini ijobiy qabul qilish kabi harakat ko'nikmalari to'liq rivojlanmasligi yoki

rivojlanishdan orqada qolishi mumkin.

Shuning uchun qo'shimcha ovqatni o'z vaktida, bola rivojlanishining tegishli bosqichlarida bera boshlash maqsadga muvofiq bo'ladi. *Qo'shimcha ovqatlantirish uchun esa - bolaning to'liq 6 oylik davri optimal muddat bo'lib hisoblanadi.*

Qo'shimcha ovqat mahsulotlari tarkibi

Qo'shimcha ovqat uchun mahsulotlarni tanlashda, ko'krak sut va energiyaga bo'lgan ehtiyojni qondiradigan turli hajmdagi energetik zichlikka ega qo'shimcha ozuqani ovqatlanish oralig'iga ta'sirini hisobga olinadi, bunda oshqozon hajmi kichikligidan kelib chiqqan holda ozuqa miqdori uchegaralanganligini ham inobatga olish tavsiya qilinadi.

Asosiy ovqat - emizikli bola iste'moli uchun juda quyuq bo'lmasligini, energiya va ozuqa moddalari zichligi kamaymasligi uchun juda suyuq ham bo'lmasligini, shu bilan birga ozuqa tarkibida (ta'm, xushbo'y ifor) va amalda hazm qilinadigan har bir ozuqa moddasini (biologik moslik va ozuqaviy zichligi) ozuqa miqdoriga ta'sir qiluvchi boshqa omillarini ham inobatga olish kerak.

Qo'shimcha ovqatlantirish taomi energiya, oqsil va mikronutrientlarga boy bo'lishi, shu bilan birga yengil hazm qilish imkonini beruvchi konsistensiyaga ega bo'lishi kerak.

O'sayotgan bolalarning energiya va ozuqa moddalariga ehtiyojini qondirish uchun, yuqori ozuqaviylik quvvatiga ega ko'p turdagi mahsulotlar turini berish kerak. Ovqatning turli tuman bo'lishi ishtahani yaxshilaydi.

Bolaning o'tish davri ovqatini tanovul qilishiga ta'm, hid, tashqi ko'rinishi va tuzilishi kabi organoleptik xususiyatlar ta'sir qilishi mumkin. Bolalar bir xil ratsiondan ko'ra turli-tuman bo'lgan rasionda ko'proq ovqat iste'mol qiladi. Qo'shimcha ovqat berish vaqtida bolalarga yangi mahsulotlarni tatib ko'rish imkonini bir necha marotaba berilishi kerak, bu ovqatni ijobiy qabul qilishi uchun kamida 8-10 marta tatib ko'rishi kerak, bolaning u yoki bu taomni ijobiy qabul qilish darajasi uni 12-15 marta qabul qilgandan keyin ortishi kuzatilgan. Otag'onalarga bolaning taom yeyishni rad etishi normal holat ekanligini tushuntirib, ularni tinchlantirish kerak.

Qo'shimcha ovqat berishning asosiy tamoyillari

Bola 6 oyga to'lgandan keyin ozuqaviy yehtiyojlarini istisnosiz ko'krak suti qoplash qiyin, chunki uning jadal suratlarida o'sishi oqsil va energiyaga, vitamin va minerallarga bo'lgan ehtiyojini oshiradi. Shunday qilib 6 oydan qo'shimcha ovqat bera boshlashni tavsiya qilinadigan eng maqul yoshdir. Emizikli bolalarga qo'shimcha ovqat bera boshlash tamoyillari ko'krak suti bilan emizib boqish bo'yicha mahalliy sharoitlarni hisobga olgan holda tavsiyalar ishlab chiqilgan, ular quyidagilardan iborat:

- tug'ilgandan 6 oylikkacha istisnosiz ko'krak suti bilan boqing, 6 oydan (180 kun) boshlab emizishni davom ettirgan holda qo'shimcha ovqat berib boqing.

- Bola talabiga qarab ikki yoshgacha va undan keyin ham tez-tez emizishni tavsiya ettiring.

- Ijtimoiy-psixologik yordam tamoyillarini qo'llagan holda bolaning munosabatiga qarab ovqatlantirishni qo'llang.

- Gigiyenaga rioya qiling va mahsulotlarni xavfsiz tayyorlang.

- 6 oydan boshlab, bolaga kichik miqdorlarda ovqat bera boshlang va bola ulg'ayib borishi bilan, teg'-tez emizishni davom ettirgan holda, ovqat miqdorini ko'paytirib boring.

- Bola ulg'ayib borishi bilan, uning talab va imkoniyatiga qarab, taom konsistensiyasi va turli-tumanlilikini sekin-asta ko'paytirib boring.

- Bola ulg'ayib borgan sari qo'shimcha ovqat berish sonini ko'paytirib boring.

- Ehtiyojlarni qoplash uchun ozuqaviy moddalarga boy turli-tuman mahsulotlar bilan ovqatlantiring.

- Zarurat tug'ilganda chaqaloqlarga vitaminlar bilan boyitilgan qo'shimcha ovqat yoki vitamin-mineral qo'shimchalarini bering.

- 6 oylikdan katta bolalar kasallik vaqtida suyuqlik berishni va emizishni ko'paytiring, bolani o'zi hush ko'rgan yumshoq mahsulotlarni yeyishga rag'batlantiring. Kasallikdan keyin esa ko'proq odatdagidan ko'proq ovqat yeyishga rag'batlantiring va yosh guruhiga mos keladigan me'yorlarga yaqinlashtiring.

Bir yeshgacha bulgan bolalarni taxminiy oziklanish varakasi:

8 soat

- Bo'tqa – 200 gr.
- Mevali pyure – 30 gr.

- Sharbat – 50 ml.

12 soat

- Sabzavotli shurva kotgan non bilan – 40 gr.
- Sabzavotli pyure – 150 gr.
- Bug'li kotleta – 60 gr.
- Sharbat – 30 ml.

16 chasov

- Suzma – 50 gr.
- Mevali – 50 gr.

EMIZIKLI VA ERTA YOSHDAGI BOLALARNI OVQATLANTIRISHNI DAVOMLI QO'LLAB-QUVVATLASH

Onalarni odatiy ijtimoiy muhitda qo'llab-quvvatlash

Tibbiyot xodimlari onalarning ko'krak suti bilan emizib boqishlarini ta'minlash uchun doim ham imkoniyatga ega emas. Onalar uyda tug'ishi mumkin yoki ular tug'uruqhonani bir kunning ichidayok tark etishlari mumkin. Ko'krak suti bilan emizib bokish bilan bog'lik muammolar ilk haftalarda .va keyinchalik qo'shimcha ovqat berila boshlaganda yuzaga kelishi mumkin. Chaqaloq va yosh bolalarning asallinishini ko'pincha ovqatlanish yaxshi emasligi bilan boshlanadi. Oilalar va tanish-bilishlar odatda bolalarni ovqatlantirish bo'yicha onalarga asosiy maslahat manbai bo'ladi, lekin bu maslahatlar ba'zan noto'g'ri bo'lishi ham mumkin.

Onalar istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqishni uzoq davom ettirishi uchun, ko'krak suti bilan emizib boqishning imkoni bo'lmagan taqdirda ovqatlantirishning bonqa usullarini qo'llash va bola 6 oylik bo'lganda tegishli qo'shimcha ovqat bera boshlash bo'yicha doimiy qo'llab- quvvatlovga muhtojdirlar. Agar bola kasallikka chalinsa, ona bolani ovqatlantirishni davom ettirishi bo'yicha tibbiy xodimning malakali yorami kerak bo'ladi. Bu yordam aloxida o'kitilgan xodimlar tomonidan birlamchi tibbiy muassasa yoki shifoxonaning pediatriya bo'limi kabi ona uchun odatiy bo'lgan ijtimoiy muxit va sharoitda ko'rsatilishi mumkin. Ona va bola bilan muloqotda bo'lgan har qanday sog'liqni saqlash tizimi vakili, u xamshira yoki shifokor bo'lsin, ko'krak suti bilan emizib boqishni qo'llab quvatlash imkonini qo'ldan boy bermasligi kerak.

Onaga yordam ko'rsatish vaqtida ular shuningdek oilaning boshqa a'zolari bilan xam suxbatlashishlari, ularning fikrlarini xurmat qilishlari va optimal ovqatlantirish bo'yicha tavsiyalarni tushunishga yordam berishlari kerak.

Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish bo'yicha tavsiyalar

Tibbiyot xodimi emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish bo'yicha tavsiyalar orqali ovqatlantirishning to'g'ri amallarini qo'llash va qiyinchiliklarni bartaraf etishda ona va bolani qo'llab-quvvatlashi mumkin. Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish bo'yicha tavsiyalar xaqidagi batafsil ma'lumot bolaning yoshi va ona duch kelayotgan muammolarning turiga bog'liq. Tibbiyot xodimi konsultasiya davomida muloqot qilish va qo'llab-quvvatlash ko'nikmalaridan foydalanishi kerak.

- homiladorlik va tug'ruq bo'yicha 14 xaftalik dekret ta'tili, shu jumladan, tug'ruqdan keyingi 6 xaftalik majburiy ta'til;

- ta'til paytida avvalgi yoki sug'urtalangan ish haqining eng kamida uchdan ikki qismiga teng moddiy yordam;

- tibbiy xizmatga yo'l ochish, shu jumladan, prenatal, tug'ruq va tug'ruqdan keyingi parvarishga, shuningdek zarurat tug'ilganda shifoxonaga yotish imkon;

- sog'liqni muxofaza qilish: xomilador va emizikli ayollarning o'z sog'ligi yoki bolasi sog'ligiga zarar yetkazishi mumkin bo'lgan ishini bajarmaslik xuquqi;

- ko'krak suti bilan boqish: maosh saqdangan xolda kuniga kamida bir marta tanaffus;

- bandlikni himoya qilish va kamsitilmaslik.

Dunyoda bir necha davlatlar Konvensiyani qabul qilganlar, ko'pchilik davlatlar esa XMTning onalikni muxofaza qilish bo'yicha avvalgi konvensiyalarini ratifikasiya qilish yo'li bilan mazkur xujjatdagi ayrim qoidalarini qabul qilgan. Sog'liqni saqlash soxasi xodimlari onalikni muxofaza qilish bo'yicha qonunchilikni yaxshilash targ'ibotida muxim rol o'ynaydilar, shifoxonalar va boshka tibbiyot muassasalari o'z xodimlari orasida xomiladorlik bo'yicha ta'til berish va ko'krak suti bilan boqishni qo'llab-quvvatlashlari kerak.

Sog'liqni saqlash tizimi va tibbiy xizmat ko'rsatishni mustaxkamlash

Sog'liqni saqlash xodimlari emizikli va erta yoshdagi bolalar ovqatlanishini ximoya qilish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashda muxim rol o'ynaydilar. Tibbiyot xodimi tomonidan berilgan maslahat onaning bolani oziqlantirish usuliga ta'sir qiluvchi eng muxim omillardan biri xisoblanadi. Shunday ekan, tibbiyot xodimlari bolani parvarishlovchi shaxslarga maslaxat bera olish uchun zarur bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi hamda ovqatlantirishda qiyinchiliklar yuzaga kelganda ularni bartaraf tishda yordam berishlari kerak. Ular Kodeksga rioya qilishlari va ko'krak suti o'rmini bosuvchi maxsulotlar tibbiyot muassasasida oshkora namoyish etilmasligi, fakat bunga zarurati bor onalar va bolalarga berilishini kafolatlashlari lozim.

Emizikli va erta yoshdagi bolalarning optimal ovqatlanishini ximoya qilish, rag'batlantirish va qo'llab - quvvatlash uchun tibbiy xizmat ko'rsatish sohasi quyidagilarni amalga oshirishi kerak:

- o'z xodimlariga nisbatan Kodeks va onalikni muxofaza qilish bo'yicha qonunchilikka rioya qilish;

- «Bolaga do'stona munosabatda bo'lgan shifoxona» tashabbusini joriy qilish va qullab - quvvatlash;

- Tibbiyot xodimlarining ko'krak suti bilan boqish va qo'shimcha ovqat berish bo'yicha maslaxat berish bo'yicha o'qitilishi va qo'llab- quvvatlanishini ta'minlash ;

- «Bolalar kasalliklarini integrallashgan usulda olib borish» strategiyasini amalga oshirish;

- Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirishni qo'llab-quvvatlashni tibbiy-sanitariya faoliyatining boshqa turlari bilan birlashtirish, masalan, «Ovqatlantirish soxasidagi asosiy chora-tadbirlar»da ko'rsatilganidek;

- Parvarishlovchi shaxslar va mutlaqo qiyin axvoldagi bolalar, shu jumladan kam tana vazni bilan tug'ilgan va juda qiyin sharoitlarda to'yib ovqatlanmayotgan bolalar, shuningdek, OIV bilan kasallangan shaxslar qo'llab-quvvatlainishini ta'minlash.

Nazorat uchun testlar:

1. Ko'krak bezida ajraladigan sutning miqdori boshqariladi.

*A) ona garmonlari

B) bolaning sut so'rish samaraligi yoki sog'ish bilan

S) prolaktin garmonning miqdori bilan

D) xammasi to'g'ri

2. Onaning laktasiya reflekslarini yuzaga kelishida qaysi gormonlar ishtirok etadi?

A) oksitosin

B) prolaktin

S) progesteron

*D) oksitosin, prolaktin

3. Go'dakning qaysi reflekslari ko'krak bilan emizishni muvaffaqiyatli boshlashga yordam beradi:

A) Galanta

B) xartumcha refleksii

*S) so'rish, yutish

D) izlash refleksii

4. Emizishdan oldin kukrakga maxsus ishlovi o'tkaziladi:

A) furasillin eritmasi 1:1000

B) 1% kaliy permanganat eritmasi

S) borat kislotasi

*D) ishlov o'tkazilmaydi

5. Sarg'aygan chaqaloqlarni to'g'ri ovqatlantirish :

A) ko'krakdan keyin tomchilab suv berish.

*B) tez-tez ko'krak bilan boqish

S) kukrak bilan emizishni to'xtatish.

D) kukrak bilan birga sun'iy aralashma berish.

6. Ko'krak suti bilan ovqatlantirishni iqtisodiy afzalliklari:

A) toza, steril, optimal temperaturadagi ovkat

B) qo'shimcha vaqt talab qilmaydi

S) oila byudjeti zarar ko'rmaydi

*D) xammasi to'g'ri

7. Ko'krak suti miqdoriga ta'sir qiladigan omillar:

A) onasini yoshi

*B) ko'krak bilan ovqatlantirish soni va ko'krakni to'g'ri berish

S) hayz ko'rish

D) kesar kesish

8. Gipogalaktiyaga olib keluvchi faktorlar:

A) onani charchashi

V) stress

S) qisqa muddatda emizish

*D) xammasi to'g'ri

9. Chaqaloqni to'ymanganligining ishonchli belgilari:

*A) tana massasini oshib bormasligi, kam siyishi

B) chaqaloqni emizishdan keyin bezovtaligi

S) emizishdan keyin chaqaloqni ko'p uxlashi

D) tana massasining normal oshib borishi

10. Mastitni to'g'ri davolash o'z ichiga olmaydi:

A) antibiotiklar bilan davolash

*B) qo'shimcha dam olish

S) ko'p suyuqlik ichish

D) 48 soat davomida ko'krak bilan emizishni to'xtatish.

11. Quyidagi qaysi holatlarda ko'krak bilan emizish man etiladi?

*A) Onada OITS bo'lishi

B) Mastit

S) Bolada galaktozemiya

D) Onaning ko'krak uchi yassi.

12. Bolani ko'krakka to'g'ri tutish koidalari:

A) Og'zi katta ochilgan

B) Pastki labi qayirilgan

*S) hammasi to'g'ri

D) Emish vaqtida tovushning eshitilishi.

13. OIV bilan zararlangan onalardan tugilgan chaqaloqlarni ovqatlantirishda to'g'ri tavsiyalar:

- *A) sun'iy ovqatlantirish
- B) aralash ovqatlantirish
- S) faqat ona suti bilan emizib, erta sun'iy ovqatlantirishga o'tkazish
- D) ko'proq ona suti bilan ovqatlantirish

14. Chala tug'ilgan chaqaloqlarda zond bilan ovqatlantirishda ko'rsatma:

- A. *30 xaftalikgacha bo'lgan chala tug'ilgan chaqaloqlarda .
- B. So'rish refleksi borligida.
- C. Ona sutining bo'lmaganligida.
- D. Chalalik 32-34 xaftaligida.
- E. Chalalik 34-36 xaftaligida.

15. Chala tug'ilgan chaqaloqlarda nazogastral zondni qo'yish muddati:

- A) 1 sutka.
- V) 2 sutka.
- S) *3 sutka
- D) 4 sutka
- Ye) 5 sutka

16. 34 xaftalikda tug'ilgan chala tug'ilgan chaqaloqlarni ovqatlanish turi

- A) zond orqali
- V)zond yoki kosacha orqali.
- S)*ko'krak suti yoki kosacha orqali.
- D) Ko'krak suti.
- Ye) Parenteral.

17.Qaysi usulda sutning rasional miqdori hisoblanadi?

- A) *Koloriyali
- B)Xajm
- S)Shkarin usuli
- D)Finkel'shteyn usuli

18 Bola tug'ilganining birinchi 3-4 haftasida ona ko'krigidan qabul qiladi:

- A) Og'iz suti

- B) * Ko'krak suti
- S) O'tadigan sut
- D) Orqa suti

19 Ko'krak sutidan og'iz suti asosiy nimasi bilan farq qiladi?

- A) * Oqsilni ko'p saqlashi bilan
- B) Yog'ni ko'p saqlashi bilan
- S) Uglevodni ko'p saqlashi bilan
- D) Vitaminni ko'p saqlashi bilan

20 Dizbakterioz – bu sifati va miqdori o'zgarishi:

- A) * Ichak mikroflorasini
- B) Axlatda bifidobakteriyani kamayishi
- S) Axlatda bifidobakteriyani ko'payishi
- D) Shartli patogen florani

21 Ko'krak suti bilan oziqlanadigan bolalarda fekal dominatsiyalanadi:

- A) * Bifidobakterin
- B) Ichak tayoqchasi
- S) Kandidalar
- D) Stafilokokklar

22 Dizbakterioz intoksikatsiyasi bo'lganda davolash tavsiya etiladi:

- A) * Eubiotiklar
- B) Antibiotiklar
- S) Qon o'rnini bosuvchilar
- D) Fizioterapiya

23 O'g'ish bu oshqozon mahsulotlarini to'satdan tashlash

- A) Oshqozon mushaklarining qisqarishi, diafragma va oldingi qorin devori mushaklarisiz
- B) * Oshqozon mushaklari, diafragma va qorin oldingi devori mushaklarining faol qisqarishi
- S) Ichak peristaltikasining kuchayishi hisobiga
- D) Holatni o'zgarishi hisobiga

24 Ovqat hazm qilish tizimining tranzitor holatiga kiradi:

- A) * Ichakni tranzitor dizbakteriozi va katari
 B) Tranzitor qusish
 S) Tranzitor immun tanqisligi
 D) Tranzitor o'g'jish
- 25 Tranzitor dizbakterioz xarakterlanadi:
 A) * Ichak, teri shilliq qavatlarining shartli patogen birlamchi bakterial florasini hisoblanadi
 B) Bifidoflorani transformasiyasi
 S) Yangi tug'ilgan chaqaloqlar birlamchi bakterial florasini
 D) Shartli patogen flora
- 26 Ichakning tranzitor katari ha'zida ataladi:
 A) * O'tib ketuvchi
 B) Ikkilamchi
 S) Katabolik
 D) Mikroblilik
27. Finkelshteyn Formulasi bu:
 A) * $X = n \cdot 70 / 80$
 B) $X = 10 \times n \cdot 7$
 S) $U = 1n + 7 \cdot 21 : 100$
 D) $U = n + 10$
28. Chaqaloqlarni tabiiy ovqatlantirilganda oqsilning miqdori:
 A) 1-2 g/kg
 B) * 2,0-2,5 g/kg,
 S) 2,5-3,0 g/kg
 D) 3,0-3,5 g/kg
 Ye) 3,5-4,0 g/kg
29. Chaqaloqlarni tabiiy ovqatlantirilganda yo'g'ning miqdori:
 A) * 5-6 g/kg
 B) 6-7
 S) 7-8
 D) 8-9
 Ye) 9-10 g/kg
30. Chaqaloqlarni tabiiy ovqatlantirilganda uglevodlarning miqdori:
 A) * 10-12 g/kg
 B) 12-14 g/kg
 S) 14-16 g/kg
 D) 16-18 g/kg
 Ye) 18-20 g/kg

Holatiy masalalar

1 Masala .Bir oylik chaqaloqni onasi poliklinikaga olib keldi. Qizcha, 4 xomiladan, 1 tug'ruq, gestasiya yoshi 36 xafta. Tug'ilganda tana vazni 2500gr, buyi 45 sm, Apgar shakalasi bo'yicha 5-8 ball b-n baholangan. Bola 7 kuni t/xonadan javob bo'lganda tana vazni 2300gr-ni tashkil qilgan, uyda onasi parvarish qilgan, xozirgi tana og'irligi 2650gr.

Savollar 1. Bolana tana og'irligi 1 oyda qancha bo'lishi kerak?

2. Shu bolaga sutkalik va bir martalik sut miqdorini aniqlang.

Javob: Tana vazni 2650gr, sutkalik sut miqdori 530ml, bir martalik 75ml

2 Masala . Bola 5 kunlik, tana vazni 1300gr, tug'ilganda 1500gr. Chalalik 30 xafta. 1.Sutkalik sut miqdorini aniqlang.

Savollar Bir martalik sut miqdorini aniqlang.

Javob: sutkalik sut miqdori 74,2 ml, bir martalik 7,4 ml

3 Masala

Bola 6 kunlik, tana vazni 2000gr. Chalalik 36 xafta.

Savollar 1.Sutkalik va bir martalik sut miqdorini aniqlang.

2. Ona suti bilan emizish mumkinmi?

Javob: sutkalik sut miqdori 70,0 ml, bir martalik 7,0 ml

4 Masala

Bola 7 kunlik, tana vazni 1200gr, tugilganda 1400gr, chalalik 32 xafta. 1.Sutkalik sut miqdorini aniqlang.

2 Bir martalik sut miqdorini aniqlang.

Javob: sutkalik sut miqdori 85 ml, bir martalik 8,5 ml

5 Masala

Bola 10 kunlik, tana vazni 1900gr (tugilganda 1800gr) Chalalik 34 xafta. 1.Sutkalik sut miqdorini aniqlang.

2 Bir martalik sut miqdorini aniqlang.

Javob: sutkalik sut miqdori 200 ml, bir martalik 20,0 ml

6 Masala

Bola 3 kunlik bo'lgan, tug'ilgandagi vazni 3500 gr bo'yi 51 sm. Medisina xamshirasi bolaning ko'zlarida yiringli ajrilmalar borligini aniqladi. Xarorati normal.

Sizning tashxisingiz?

Javob : Yiringli konyuktivit

7 Masala

6 – kunlik bola. Onasida mastit paydo bulgan. 5-kunligida bolani terisida ko'p miqdorda pufakchalar paydo bo'lgan. Xajmi 1x3 mm. Pufakchalar ichida avval tinik, so'ng loyqa suyuqlik bo'lgan. 6-chi kuni toshmalar boshigacha tarqalib ketgan.

Savollar 1. Diagnostoz qo'ying, taktikangiz?

2 Chaqaloq qanday ovqatlantiriladi?

Javob: 1 Vezikulopustulez, onasiga xirurg maslaxati

2 Kukrak suti bilan ovqatlantirishni davom ettirish

8 Masala

Bola **I** xomiladorlik, **I** tugruqdan. Tugruq 35 xaftaligida, vazni 1900gr, bo'yi 34 sm chaqaloq erkak jinsli. Onasi 35 yoshda, gipotireoz bilan og'rigan. Qarindoshlar o'rtasidagi nikoh. Ko'rikda: Bolaning ahvoli o'rta og'ir. Oziqlanishi zond orqali ona suti bilan . Ovqatlantirilgandan so'ng fontansimon qusish kuzatiladi. Vazni kamaymoqda. Qorni kattalashgan. Epigastral soxa burtgan, «qum soati» simptomi musbat.

1. Tashxisingiz.

2. Davolash taktikasi.

Javob: 1 Pilorostenoz

2 Xirurgik davo

9 Masala

Chaqaloq tug'ilganda tana vazni 3000 gr, 10 kunlikda 2700 gr. Chaqaloq necha foiz vazn yo'qotgan bu qanday nomlanadi?

Javob: Tranzitor xolat tana vaznining tranzitor kamayishi 10% tana vazni kamaygan.

10 Masala

5 kunlik chaqaloq. 1 xomiladorlikdan. Tug'ruk asoratsiz, bola birdan

qichqirib tug'ildi. Emizishga 2-chi kunda berildi. Xayetining 4- chi kunida bola sariq-yashilroq rangli suyuq-shilimshiq aralash, xazm bo'lmagan, sut bo'lakchalaridan iborat axlat ajratdi. Koprologik tekshiruv o'tkazilganda 25 ta leykosit, moy kislotasi kuruv maydonida topaladi. Bolaning umumiy axvoli o'zgarmagan, tana ogirligi oshib borayapti.

Savollar: 1. Bu uzgarishni qanday baxolaysiz?

2 qanday davo choralari tavsiya etish mumkin?

Javob: 1Tranzitor ichaklar katari

2 Davo talab qilinmaydi

Rasmlarga testlar:

1. Bolaning ona ko'kragiga tutilishi:

A. to'g'ri(chapda) va noto'g'ri(o'ngda)

B. to'g'ri(o'ngda) va noto'g'ri(chapda)

C. to'g'ri(o'ngda) va to'g'ri(chapda)

D. O'ngdan va chapdan to'g'ri

E. O'ngdan va chapdan noto'g'ri



(ris 1. rukovodstvo «Konsultirovaniye po grudnomu vskarmivaniyu» VOZ YUNISEF, 2013)

2. Bolaning ko'krakdan to'g'ri ovqatlantirishdagi) holatlar.

A. to'g'ri(chapdan) va noto'g'ri (o'ngdan).

B. to'g'ri(o'ngdan) va noto'g'ri (chapdan).

C. to'g'ri(o'ngdan) va to'g'ri (chapdan).

D. noto'g'ri(chapdan) va noto'g'ri (o'ngdan).

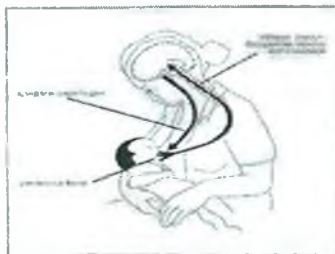
E. Xammasi to'g'ri



(ris 2. rukovodstvo «Konsultirovaniye po grudnomu
vskarmlivaniyu» VOZ YUNISEF, 2013)

3. Prolaktin ishlab chikarish bolani emizishni boshlangandan so'ng qancha vaqt davomida eng yuqori darajada bo'ladi:

- A. 30 daqiqa
- B. 10 daqiqa
- C. 40 daqiqa
- D. 50 daqiqa
- E. 60 daqiqa



(ris 3. rukovodstvo «Konsultirovaniye po grudnomu
vskarmlivaniyu» VOZ YuNISEF, 2013)

4. Oksitosin ishlab chikarish mexanizmi:

- A. Sutni oqishga majbur kiladi, tug'ruqdan keyin bachadonni qisqartiradi va qon ketishini kamaytirishga yordam beradi
- B. Sutni okishiga tuskinlik kiladi va bachadondan qon ketishini kamaytirishga yordam beradi
- C. Sutni okishiga va bachadondan qon ketishini kamaytirishga yordam beradi
- D. Sutni okishiga tuskinlik kiladi va bachadondan qon ketishini kupaytiradi
- E. Sutni okishga majbur kiladi, tug'ruqdan keyin bachadonni bushashtiradi va qon ketishini oshiradi



4-рисунок. Про-лактини илмитаб чаксаридатини келтириш

(ris 4. rukovodstvo «Konsultirovaniye po grudnomu vskarmlivaniyu»
VOZ YuNISEF, 2013)

1. Kushimcha ovqat berish muddati

- A. 6 oydan
- B. 4 oydan
- C. 8 oydan
- D. 10 oydan
- E. 12 oydan



(Ris 5. Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish JSST,
UzROUMTV, YuNISEF. Uquv qullanma. 2014)

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bolalarga stasionar erdam kursatish. Bolalar stasionarlarning vrachlarning uchun kup tarqalgan kasalliklarni olib boorish uchun qullanma. JSST tomonidan ishlab chiqilgan va O'zbekiston Respublikasi mutaxassislari tomonidan ishlab moslashtirilgan o'quv kursi. Toshkent 2013. 196-205 bet.
2. Doklad o chelovecheskom razvitii 2006. PROON Toshkent. 2006. 135 b.
3. Osnovi uxoda za novorojdennimi i grudnoye vskarmliovanie 2001. Regionalnoe Evropeyskoe Byuro VOZ.
4. Klinicheskiye rekomendatsii vrachev. Pod redak I. N. Denisova I dr. Moskva GEOTAR Medisina – 2002 .
5. Pitaniye detey starshe 6 mes. Rukovodstvo dlyua pedagogov. Toshkent. 2014. 24 b.
6. Integrirovannoe vedeniye bolezney detskogo vozrasta VOZ YUNISEF. Okazaniye stasionarnoy pomoshi detyam VOZ - 2008 god.
7. «Rost I razvitiye detey do 5 let » Rekomendatsii po kormleniyu I uxodu. VOZ Min Zdrav RUz 2008.
8. «Konsultirovaniye po grudnomu vskarmlivaniyu» Rukovodstvo dlyua slushateley VOZ YUNISEF., Toshkent – 2013
9. JSST.Kukrak suti urnini bosuvchi maxsulotlar marketing xalqaro kodeksi: tez-tez uchraydigan savollar. Jeneva, BSST, 2006.
10. PSST /JSST. Emizikli bolalarni qushimcha ovqatlantirish boyicha asosiy tamoyillar. Vashington. Panamerika sogliqni saqlash taskiloti, 2003.
11. Axmedova D.I., Shamansurova E. A. Maxkamova G.G., Ubaydullaeva S.A. Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish. JSST, Uz ROUMTV, YUNISEF. O'quv qullanma. Toshkent. 2014.(ma'lumotlar va rasmlar olingan manba).
12. Moodle.sammi.uz. modul - 5 va modul - 6
13. DEPARTMENT OF HEALTH, UNITED KINGDOM. *Weaning and the weaning diet. Report of the Working Group on the Weaning Diet of the Committee on Medical Aspects of Food Policy.* London, H.M. Stationery Office, 1994 (Report on Health and Social Subjects, No. 45).

Rasulov S.Q., Qudratova M.P.,
Nabiyeva Sh.M., Usmanova M.F.

EMIZIKLI YOSHDAGI BOLALARNI OVQATLANTIRISH

(tibbiyot institute talabalari va tibbiyot instituti talabalari va
tibbiyot kollejlari uchun o'quv-uslubiy tavsiyanoma)

Muxarrir: S. Karimova
Tex. muxarrir: H. Amirdinov
Musahhih: B. Ibodullayev

Guvohnoma №10-3512

Bosishga ruxsat etildi: 7.09.2016-y.
Ofset bosma qogozl. Qogoz bichimi 60x84 ^{1/16}.
"Times" garniturasl. Ofset bosma usuli.
Hisob-nashriyot: 2,8. Shartli b.t.: 2,5.
Adadi: 35 nusxa. Buyurtma №200.

SamDChTI nashr-matbaa markazida original maketdan ko'paytirildi.
Manzil: Samarqand sh., Bo'stonsaroy ko'chasi, 93.