

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT MEDITSINA INSTITUTI**



**«EMIZIKLI VA ERTA YOSHDAGI
BOLALARNI OVQATLANTIRISH»**

o'quv-uslubiy tavsiyanoma



SAMARQAND-2017

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi
Samarqand Davlat Tibbiyot Instituti

**«EMIZIKLI VA ERTA YOSHDAGI BOLALARNI
OVQATLANTIRISH»**

O'quv -uslubiy tavsiyanoma

SAMARQAND - 2017

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi

Samarqand Davlat Meditsina Instituti

**«Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish»
o'quv-uslubiy tavsiyanoma**

Samarqand-2017

Tuzuvchilar:

Ramzanova A.B. – SamDTI pediatriya fakulteti 2-son pediatriya, neonatologiya va bolalar kasalliklari propedevtikasi kafedrasida dotsenti t.f.n.

Oblaqo'lov X.M. - SamDTI pediatriya fakulteti 2-son pediatriya, neonatologiya va bolalar kasalliklari propedevtikasi kafedrasida assistenti.

Saidqo'lova G.F – Jizzax tibbiyot kolleji „Bolalarda hamshiralik parvarishi va hamshiralik ishi“ kafedra assistenti.

Kamolova R.U – Jizzax tibbiyot kolleji „Bolalarda hamshiralik parvarishi va hamshiralik ishi“ kafedra mudiri

Taqrizchilar:

Aralov M.J. - SamDTI 2-son pediatriya kafedrasining dotsenti, t.f.n

Yazdanov O.Ya. – Sam DTI shoshilinch pediatriya kafedrasida dotsenti, t.f.n

Annotatsiya; Ushbu uslubiy tavsiyanomada talabalarning ta'lim yo'nalishida bilishi kerak bo'lgan emizikli va erta yoshdagi bollarni ovqatlantirish to'g'risidagi asosiy bilimlarni birlashtiradi. Ikki yoshgacha bo'lgan bollarning ozuqaviy ehtiyojlari va ovqatlantirish amaliyotiga aloqida e'tibor qaratiladi- bu bola ovqatlantirishning eng muhim davri hisoblanib, undan keyingi davrda noto'g'ri ovqatlantirishdan kelib chiqadigan o'sishdagi muamolarni to'liq o'zgartirish qiyin. qo'llanmada, sog'liqni saqlash soxasining birlamchi bo'g'inida ishlaydigan har bir tibbiyot hodimi ega bo'lishi kerak bo'lgan - bolani ko'krakga tutish, 6 oy davomida istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqish, 2 yoshgacha va undan ortiq vaqt davomida ko'krak suti bilan boqish, 6 oydan boshlab to'laqonli va havfsiz qosh'imcha ovqat berish va shunga o'xshash ko'nikmalar kiritilgan. Bollar kasalliklari, propedevtikasi fan dasturlari hamda jahon sog'liqni saqlash tashkiloti "JSST" "YUNISEF" tavsiyalarga asoslangan holda tuzilgan. Tavsiyanoma pediatriya va oliy hamshiralik ishi fakultetlari talabalari uchun muljallangan.

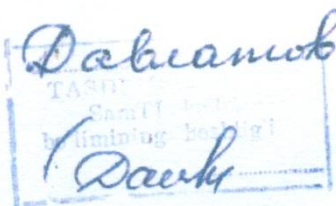
Ushbu o'quv-uslubiy tavsiyanoma Samarqand Davlat Tibbiyot Instituti 2017 yil 6 may bo'lib o'tgan ilmiy kengashining № 8 son bayonnomasi bilan tasdiqlangan

Ilmiy kengash kotibi :



[Handwritten signature]

S.S. Davlatov



Mundarija

1.	Kirish	5
2.	Bolalarning o'sishi salomatligi va rivojlanishi.....	7
3.	Ko'krak suti tarkibi	8
4.	Ko'krak suti bilan emizib bokishning bola uchun afzalliklari.....	10
5.	Sut ishlab chiqarish fazalari	12
6.	Qo'shimcha ovqatlantirish	16
7.	Qo'shimcha ovqat berish muddatlari va asosiy tamoyillari.....	18
8.	Qo'shimcha ovqat berishda qo'shimcha tavsiyalari.....	22
9.	Onalarni odatiy ijtimoiy muddatlarda qo'llab - quvvatlash.....	23
10.	Mavzuga oid testlar	27
11.	Mavzuga oid vaziyatli masalalar.....	29
12.	Foydalanilgan adabiyotlar	31

Kirish

Emizikli va erta yoshdagi bolalarni optimal va to'g'ri ovqatlantirish salomatlik, jismoniy va ruhiy rivojlanishni belgilab beruvchi eng muhim omillar sarasiga kiradi. To'g'ri ovqatlantirishning tamoyil va usullari, ovqatlantirish buzilishi va erta yoshda o'sishning kechikishini oldini olish imkonini beradi. Noto'g'ri oziqlantirilgan bolalar og'ir darajadagi ichak hamda boshqa yuqumli kasalliklarga tez-tez chalinishi kuzatiladi va bunday bolalar barvaqt o'lim xavfiga uchrashi mumkin. Emizikli bolalarning to'g'ri ovqatlantirilishi salomatlik uchun o'ta muhim bo'lib katta yoshdagilar o'rtasida uchraydigan noinfeksion bazi surunkali kasalliklar rivojlanishini oldini olishda ma'lum o'rni borligi to'g'risidagi taxminni tasdiqlovchi ma'lumotlar mavjud. Shunday qilib, to'g'ri ovqatlantirishni shakllantirish erta yoshdagi bolaning nafaqat jismoniy salomatligi va rivojlanishini, balki, infeksiya xavfini kamaytiradi, psixomotor faoliyatini to'laqonli rivojlantiradi va o'qish jarayonida yuqori o'zlashtiradi, uzoq kelajakda esa ijtimoiy xolatni rivojlantirishda ishtirok etish imkoniyatlarini kengaytirish uchun ham muhim hisoblanadi. Nashr talabalarning ta'lim yo'nalishida bilishi kerak bo'lgan emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish to'g'risidagi 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'sishdagi muammolarni to'liq o'zgartirish qiyin. Tavsianoma Jaxon Sog'liqni Saqlash tashkilotining O'zbekistondagi vakolatxonasi va Birlashgan Millatlar Tashkilotini bolalar jamg'armasining O'zbekistondagi vakolatxonasi hamda O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2013- yil 23- dekabrda 484- sonli buyrug'i asosida pediatriya hamda oliy hamshiralik ishi ta'lim yo'nalishlari uchun tavsiya etiladi. Tavsianomada Sog'liqni Saqlash sohasining birlamchi bo'g'inida ishlaydigan xar bir tibbiyot xodimi ega bo'lish kerak bo'lgan, bolani ko'krakga tutish, qo'shimcha ovqatlar berish, bolani jismoniy rivojlanishini baholash va shunga o'xshash asosiy ko'nikmalar kiritilgan. Ushbu uslubiy tavsianoma emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish qonun qoidalari bolalar kasalliklari propedevtikasi fani dasturi asosida tuzildi. Uslubiy tavsianoma tibbiyot institutlari pediatriya va OXI fakultetlarining studentlari uchun mo'ljallangan.

Mashg'ulotning maqsadi va vazifalari

1. Ko'krak suti bilan (tabiiy) muvoffaqqiyatli ovqatlantirishning xozirgi zamon prinsiplarini o'qitish va o'rgatish
2. Onalardan tabiiy ovqatlantirish tarixini yig'ish, afzalliklari va kamchiliklarini doimiy nazorat qilishni o'rganish
3. Tabiiy ovqatlantirishni o'z vaqtida ovqat ingredientlariga bo'lgan ehtiyojni korrektsiyalashni o'qitish va o'rgatish

Student bilishi kerak

1. Ko'krak suti bilan ovqatlantirishning xozirgi zamon talablari. (siyosatni qo'llab quvvatlanishi)
2. Tabiiy ovqatlanishning ona va bola uchun oila va sog'liqni saqlash tizimi uchun afzalliklarini
3. Sut hosil bo'lish jarayonini
4. Ona suti, sut aralashmalari va hayvon sutlarining tarkibini
5. Og'iz suti tarkibi va uning chaqaloqlarda ahamiyati.
6. Bolaning oqsil, yog', uglevod va kaloriyaga bo'lgan ehtiyojini
7. Bolani ko'krakka qo'yish qoidasini
8. Bolani ko'krakka ushlash qoidalarini
9. Ko'krak bilan emizishda ona va bola tomondan qarshiliklar va qiyinchiliklarni

Student bajara olishi kerak

1. Onadan ko'krak bilan ovqatlantirish tarixini yig'a bilishni
2. Ko'krak bilan ovqatlantirishni (ko'krakka qo'yish va ushlashni)
3. Emizikli bolalarni ovqat ingridrientlariga (oqsil, yog', uglevod, mineral tuzlar va vitaminlarga) bo'lgan ehtiyojni hisoblay bilishni

O'qitish uchun jixozlar va asbob uskunalar: kompyuter, multi medialar, mulyajlar, flesh kartalar markerlar, 81 buyruq.

Bolalarning o'sishi salomatligi va rivojlanishi

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 - yildan 5 yoshgacha bo'lgan bolalar orasida sodir bo'lgan 9,5 million o'limning taxminan uchdan bir qismi bilan bevosita yoki bilvosita bog'liqdir. Nomutanosib ovqatlanish ko'plab mamlakatlarda tobora muammo bo'lib borayotgan bir vaqtda bolalarni semirishini keltirib chiqarishi mumkin. Boshlang'ich davrda ozuqa moddalarining yetishmasligi ham keyinchalik o'sish va salomatlikdagi o'zgarishlarga olib keladi. Hayotning 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 tasir qilishi ya'ni ularning bolalari 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 qilib to'yib ovqatlanmaslikning oqibatlari juda katta va ko'p.

Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish bo'yicha global strategiyalar

2002 -yilda Butun jaxon sog'liqni saqlash tashkiloti va YuNISEF tomonidan emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish bo'yicha global strategiyalar qabul qildi. Global strategiyalarda JSST va YuNISEF ning emizikli bolalarni optimal ovqatlantirish bo'yicha bayon etilgan tavsiyalari quyidagilardir:

1. 6 oy (180 kun) davomida istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqish;
2. Ko'krak suti bilan emizib boqishni 2 yoshgacha va undan ortiq vaqt davomida davom ettirgan xolda 6 oydan boshlab to'laqonli va xavfsiz qo'shimcha ovqat berish.
3. 1999 - yil iyun oyi Uz R.S.S.V №295 buyruq «O'zbekistonda ko'krak suti bilan ovqatlantirishni qo'llab-quvvatlash»

Istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqish – bolaning istisnosiz ona suti bilan oziqlanishi bo'lib bunda peroral regidratatsiya uchun eritma, vitaminlar, mineral qo'shimchalar, tarkibi doridan iborat tomchi yoki sharbatlardan tashqari hech qanday suyuq yoki quyuq modda berilmasligini ko'zda to'tadi. 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 mahsulot va suyuqliklarga ehtiyoj paydo bo'ladi. Qo'shimcha ovqatlantirishni 6 oydan boshlab ko'krak suti bilan emizib boqishni saqlagan holda boshlash tavsiya etiladi. Afsuski noto'g'ri tarzda ko'krak suti bilan emizib boqish va qo'shimcha ovqat berish holatlari xali ham keng tarqalgan. Butun dunyoda hayotining ilk olti oyi davomida chaqaloqlarning 34,8 foizi istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqiladi shu

bilan birga ko'pchilik bolalar birinchi oylar davomida boshqa ovqat yoki suyuqlik bilan ham boqiladi.

Og'iz suti va yetilgan sut

Og'iz suti – tug'ruqdan keyingi ilk 2-3 kun mobaynida keladigan maxsus sutdir. U kam miqdorda bo'lib – birinchi kun taxminan 40-50 ml – ishlab chiqariladi lekin bu vaqtda chaqaloqqa zarur bo'lgan barcha xususiyatlarga ega bo'ladi. Og'iz suti leykotsitlar va antitanachalar ayniqsa immunoglobulinga boy bo'ladi va uning tarkibidagi oqsil, mineral moddalar va yog'da eriydigan vitaminlar (A, E va K) foizi keyinroq keladigan sutga nisbatan yuqori bo'ladi. A vitamini ko'z himoyasi va epitelial yuzalarining butunligi uchun muhim o'rinni tutadi va u odatda sutga sarg'ish rang beradi. Og'iz suti tarkibidagi atrof-muhitdagi mikroorganizmlar ta'siriga uchragan chaqaloqning immun himoyasi mavjud bo'ladi va epidermal o'sish omili ichakning shilliq qatlami tomonidan sutni ozuqa moddalari qabul qilinishini tayyorlashda yordam beradi. Bu davrda bolalar boshqa ozuqa bilan emas og'iz suti bilan oziqlanishlari juda muhim. Ko'krak suti bilan emizib boqishdan oldingi boshqa ozuqa – laktatsiya oldi oziqlantirilishi deb ataladi.

Sut tug'ruqdan keyingi 2-4 kunlarda ko'p miqdorda ishlab chiqarila boshlaydi, buning natijasida ko'krak to'lishadi: shu paytda sut «keladi» deyishadi. Uchinchi kunga kelib chaqaloq odatda 24 soat mobaynida 300-400 ml beshinchi kunga kelib 500-800 ml sut ema boshlaydi. 7 dan 14 kunga qadar sut o'tish davri suti, ikki xaftadan keyin esa yetilgan sut deyiladi.

Ko'krak suti tarkibi

Ko'krak suti tarkibida chaqaloq hayotining ilk 6 oyida zarur bo'lgan barcha ozuqa moddalari – yog'lar, uglevodlar, oqsillar, vitaminlar, mikronutrientlar va suv bor. U yengil hazm bo'ladi va samarali foydalaniladi. Ko'krak sutida shuningdek chaqaloqning yuqimli kasalliklarga qarshi himoyasini ta'minlovchi immun tizimini mustaxkamlaydigan biologik faol komponentlar hamda ozuqa moddalarini hazm qilish va singishiga yordam beradigan boshqa komponentlar mavjud.

Yog'lar. 100ml ko'krak suti tarkibida taxminan 3.5-4.2 g yog' bo'lib bu sutning taxminan yarim energetik quvvatini ta'minlaydi. Yog' mayda tomchilarga ajralib chiqadi va uning miqdori emish jarayonida ortib boradi. Natijada emishning oxiriga kelganda sut yog'ga boy bo'lib qaymoq oq ranga kiradi. Bola hayotining ilk kunlarida emadigan og'iz sutda yog kam bo'ladi va uning rangi nim havorang – kulrang bo'ladi. Ko'krak suti tarkibida uzun zanjirli tuyinmagan yog' kislotalari (dezoksigeekson kislotalari yoki DGK va araxidon kislotalari yoki ARK) bo'lib ular faqat ona ko'krak suti tarkibida bo'ladi. DGK va ARK ni bolalar qo'shimcha ovqatlarining ba'zi turlariga qo'shiladi lekin bu ko'krak suti bilan solishtirilganda hech qanday foydaga ega emas va ko'krak sutidagiday samarali bo'lmaydi.

Uglevodlar. Ko'krak sutida uglevodlarning asosiy turi laktoza bo'lib uning xissasiga sut kaloriyasining taxminan 40 foizi to'g'ri keladi. 100 g ko'krak sutida taxminan 7g laktoza bo'lib bu miqdor sutning boshqa turlariga qaraganda ko'pdir va

yana bir muhim energiya manbai hisoblanadi. Laktoza epiteliy tarkibida bo'lgan laktaza ta'sirida ingichka ichakda hazm bo'ladi va so'riladi (90%). Hazm bo'lmagan laktoza yo'g'on ichakka o'tib u yerdagi mavjud bakteriyalar ta'siridagi fermentatsiya natijasida qisqa zanjirli yog' kislotasi va laktatga aylanadi ular esa o'z navbatida so'rilib energiya ishlatilishiga o'z xissasini qo'shadi hamda yo'g'on ichakda kaltsiy so'rilishini yaxshilash orqali yo'g'on ichakda pH ni kamaytiradi. Laktoza laktobatsillalar o'sishiga ko'maklashadi va yo'g'on ichakda gastroenteritdan himoyalovchi qulay flora rivojlanishiga yordam berishi mumkin. Ko'krak sutida mavjud bo'lgan boshqa uglevod turi oligosaxaridlardir ular bola organizmini virus, bakteriyalar va ularning toksiniga qarshi himoya bilan ta'minlaydi va yo'g'on ichak florasida shu jumladan bifidobakteriya kabi probiotik ta'sirga ega bo'lishi mumkin bo'lgan shtammlar o'sishiga ko'maklashadi.

Oqsil. Ko'krak suti oqsili hayvonlar sutidan ham miqdori ham sifati bo'yicha farq qiladi va unda bolaga mos keladigan aminokislotalar balansi mavjud. Ko'krak sutida oqsil konsentratatsiyasi (100 ml da 0.9g) hayvonlar sutidan ko'ra kamroq. Hayvon suti tarkibidagi oqsil miqdorining nisbatan ko'pligi chaqaloqning yetilmagan buyragiga azot chiqindilari bilan ortiqcha yuk bo'lishi mumkin. Ko'krak sutida kazein- oqsili kam bo'lib u boshqa sut emizuvchilar sutidagi kazeinidan farqlanadi va bola uni oson hazm qilishiga imkon beradigan kimyoviy xususiyatlarga ega. Ko'krak sutidagi oqsillarning asosiy qismini alfa-laktaglobulin va laktoferrin tashkil etadi. Ular emizikli bola uchun juda kerakli aminokislotalarning asosiy manbai hisoblanadi. Sigir suti tarkibida ko'krak sutida uchramaydigan va chaqaloqlar hazm qila olmaydigan beta-laktoglobulin bor.

Vitaminlar va minerallar. Bolaning me'yorida rivojlanishi uchun hatto juda past ovqatlanish statusiga ega ayolning ham organizmi yetarli miqdor va tarkibda sut ishlab chiqaradi. Lekin ko'krak suti tarkibidagi mikronutrientlarining optimal tarkibi va emizikli bolaning optimal mikronutrientlari qabul qilishi onaning normal ovqatlana olish imkoniga bog'liq. Emizikli bolada yoki onada mikronutrientlar yetishmasligi xavfini hamda onaning qo'shimcha moddalar olishi ko'krak suti tarkibiga qanday ta'sir ko'rsatishini prognoz qilish va qo'shimcha tegishli choralarni ko'rishni rejalashtirish maqsadida ko'krak sutidagi mikronutrientlarni ikki guruhga bo'lish mumkin. Ko'krak suti tarkibidagi suvda eriydigan vitaminlar ularning ona iste'mol qiladigan ovqatda bo'lishiga bog'liq, yog'da eriydigan vitaminlarni esa bog'liqlik darajasi kamroq. Odatiy vitaminlar hatto onaning o'zi uchun yetarli bo'lmagan taqdirda bo'lsa ham ko'krak sutining tarkibida bola uchun yetarli miqdorda bo'ladi. Bundan D vitamini istisnodir. Endogen D vitaminini ishlab chiqarish uchun ultrafiolet nurlariga boy quyosh nuri ta'sirida bo'lishi yoki buning imkoni bo'lmasa qo'shimcha sifatida qabul qilishga muxtojdir. Temir va rux minerallari ko'krak sutida nisbatan kam miqdorda mavjud biroq ularni organizm tomonidan qabul qilinishi va so'rilishi imkoni katta. Onada temir miqdori yetarli miqdorda bo'lsa muddatiga yetib tug'ilgan chaqaloqlarda o'z ehtiyojini qondirish uchun yetarli temir zaxirasi bo'ladi; kam vazn bilan tug'ilgan chaqaloqlarga esa istisnosiz ko'krak suti bilan 6 oygacha qo'shimcha temir kerak bo'lishi mumkin.

Istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqilayotgan bolalarda klinik belgili mikronutrientlar yetishmasligi 6 oygacha kamdan-kam uchraydi. Agar ona

homiladorlik va laktatsiya paytida mikronutrientlar miqdori qoniqarli bo'lsa istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqilayotgan 6 oygacha bo'lgan bolalarda qo'shimcha vitamin va minerallar berishga hojat yo'q. Agar mikronutrientlar yetarli bo'lmasa onaning ovqatlanishi yaxshilanishi hamda qo'shimcha vitamin va minerallar qabul qilishi ijobiy natijaga olib keladi shu bilan birga ham ona ham bola uchun foydali bo'ladi.

Jadval 1

Sut turi		Ovqat ingredientlari			Energiya miqdori
		O qsillar	yo g'lar	qa nd miqdori	
O na suti	Og'iz suti <i>gr/l</i>	70 -50	20	40 -50	1500 kkal/l
	O'tuvch i sut <i>gr/l</i>	25	32	55 -66	600-800 kkal/l
	Yetuk ona suti <i>gr/l</i>	11 -15	35 -45	70 -75	650-700 kkal/l
Sigir suti- <i>gr/l</i>		28 -35	32 -35	45 -48	600-650 kkal/l

Ko'krak suti bilan emizib boqishning bola uchun afzalliklari

- Bolaning to'g'ri parvarishi uchun yetarli miqdorda ozuqa miqdori mavjud
- Yengil hazm bo'ladi
- Bolani allergiyadan, raxitdan,yuqumli kasalliklardan, kamqonlikdan himoya qiladi

- Bolani aqliy va intellektual rivojlanishini ta'minlaydi

Tabiiy ovqatlantirishning ona uchun afzalliklari:

- Tug'ruqdan keyin bachadondan qon ketishini oldini oladi
- Sut bezlari va tuxumdon saratoni rivojlanishi xavfi kam uchraydi
- Navbatdagi homiladorlikni oldini oladi

Oila uchun afzalliklari:

- Oila mablag'ini tejaydi

Ona va bola o'rtasidagi munosabatlar:

- Ona va bola o'rtasida iliq va yaqin munosabatlarni tiklaydi
- Onaning emotsional xolatini yaxshilaydi
- Bola kam yig'laydi va onaga nisbatan mehrli bo'lishini ta'minlaydi.
- Ona bolaga nisbatan mehrli bo'lishini ta'minlaydi

Ko'krak suti bilan ovqatlantirishda ona va bola tomonidan emizish uchun qarama – qarshiliklar.

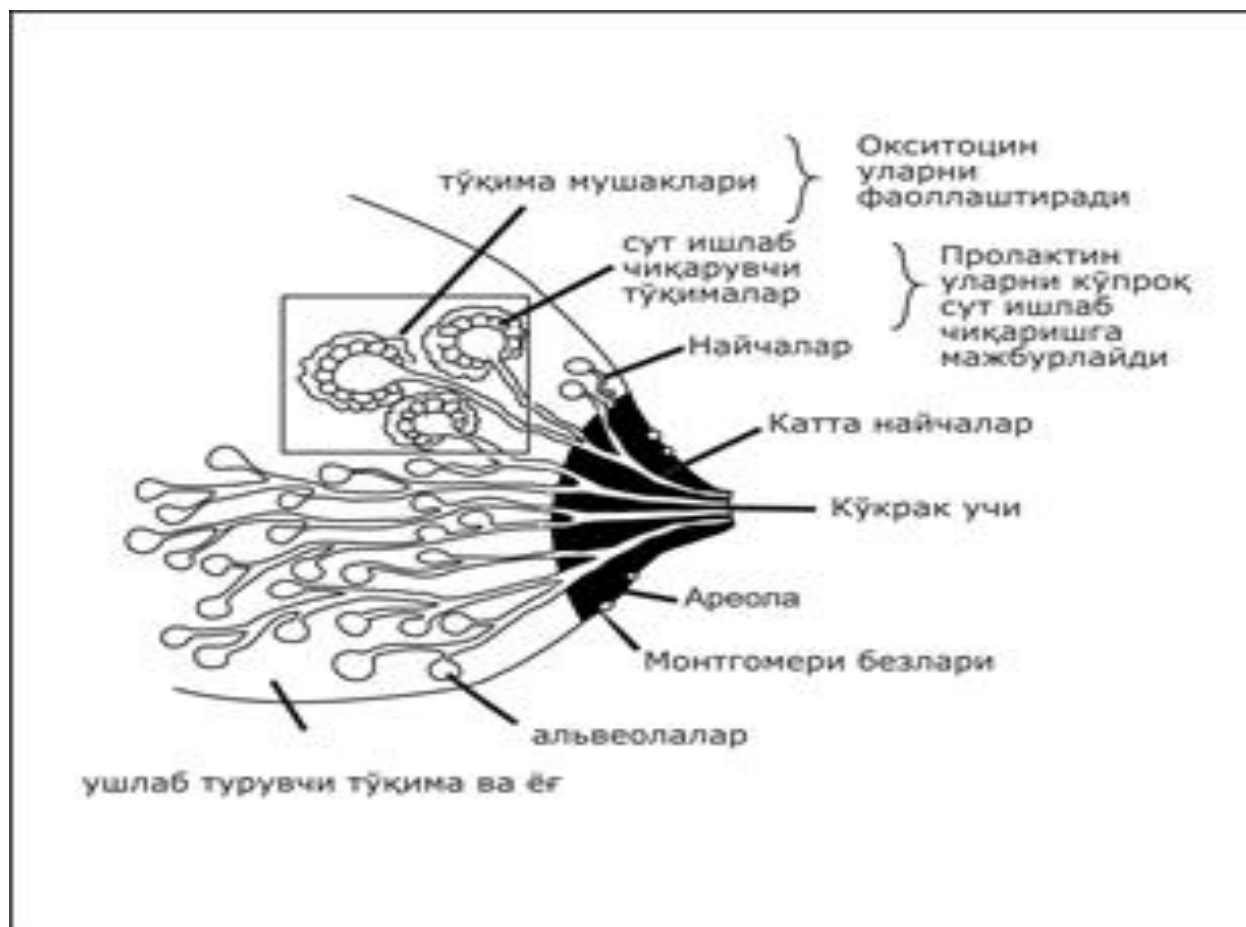
Bola tomonidan:

- Og'iz shilliq pardasi zamburug'li yallig'lanishi
- Gemolitik sariqlik
- O'tkir respirator virusli infeksiya (O'.R.V.I)
- Tug'ma jaroxatlar va nogironlik
- Tilning kalta tizginchasi

Ona tomonidan:

- Bemorlarda immun tanqislik virusi (VICH infeksiyasi.)
- Sepsis
- Dori vositalari qabul qilganda (ximiyaterapiya, psixotrop)
- Ko'krak absessi
- Mastit
- Tuberkulyoz ochiq shakli
- Gepatit V.S.
- Ruxiy xastaliklar
- yomon sifatli o'smalar

Ko'krak bezi anatomiyasi



Rasm 1 Ko'krak bezi anatomiyasi (unicef.TOShKENT-2014)

Ko'krak bezi anatomiyasi ko'krak uchi, areola, to'qima va yog'ni birlashtirib turuvchi ko'krak bezi to'qimasi, qon,- limfatik tomirlar va asab tolalaridan iborat.

Ko'krak bezi to'qimasi. Bu to'qima – alveolalar (sut ajratuvchi kichkina qopchalar) va sutni tashqariga olib chiquvchi naylardan iborat. Emizishlar oralig'ida sut alveolalar va naylar oralig'ida yig'iladi. Alveolalar qisqarish orqali sutni naylarda oqishga majburlaydigan mioepitelial yoki mushak to'qimalari qavati bilan o'ralgan bo'ladi.

Ko'krak uchi va areola. Ko'krak uchi terisining ichki qismdan o'rtacha to'qqiztadan tashqariga chiqadigan sut naylari hamda mushak tolalari va asab tolalari bo'ladi. Ko'krak uchi terisining tashqi tomonidan Montgomer bezlari joylashgan va pigmentlangan areola bilan o'ralgan. Bu bezlar laktatsiya davrida ko'krak uchi va areolani himoyalovchi yog'simon suyuqlik ajratadi hamda bolani ko'krakka jalb qiluvchi o'ziga xos hidni tarqatadi. Emizish vaqtida oksitotsin refleksi ta'siri ostida areolaning ichki qismidagi naylar sut bilan to'ldiriladi.

Sut ishlab chiqarish fazalari

1. **Mammogenez** - bu fazada homiladorlikning 2-3 oyidan boshlab progesteron garmoni ta'siri ostida sut bezining intertsistial to'qimalarining kichiklashishi va parenximatoz to'qimalarning gipertrofiyasi kuzatiladi.
2. **Laktogenez** – gipofizning oldingi bo'lagi garmoni prolaktin ta'siri ostida sut bezlari alveolalarida sut hosil bo'lishi va uni sut naychalariga chiqarish.
3. **Galaktopoez (sut hosil bo'lishi)** – gipofiz bezining orqa bo'lagi gormoni oksitotsin ta'siri ostida sut bezlar alveolalarida sut hosil bo'lish va sut bezlari alveolalari atrofida joylashgan mushaklarning qisqarishi natijasida sut, sut naychalari orqali sut sinuslariga yig'iladi.
4. **Avtomatizm fazasi** – tug'riqdan so'ng so'rish refleksi ta'siri ostida sut bezlari atsinuslari bo'shaydi va o'rniga keyingi sut atsinuslarni to'ldiradi.

Sut ishlab chiqarilishining garmonal nazorati

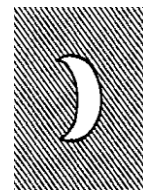
Ko'krak suti bilan emizib boqishga bevosita ta'sir qiladigan ikki garmon turi bor: prolaktin va oksitatsin. Esterogen kabi qator boshqa garmonlar laktatsiya jarayonida bilvosita ishtirok etadi. Bola emayotgan vaqtda sensor impulslar ko'krak uchidan miyaga o'tadi. Bunga javoban gipofizning old qismidan prolaktin orqa qismidan esa oksitotsin ishlab chiqarilib qonga ajratiladi.

Пролактин

*Она эмизиб булгандан сунг
кейинги эмизиги
тайёрланиш учун ишлаб
чиқарилади*



Кўкрак учидан
борадиган сенсор
импульслар



- Асосан тунгда ажралиб чиқади
- Овуляцияни пасайтиради

Рasm 2 Prolaktin ishlab chiqarilish mexanizimi (unicef.TOShKENT-2014)

Prolaktin

Prolaktin alveola xujayralari tomonidan sut ajralib chiqarilishi uchun xizmat qiladi. Qondagi prolaktin darajasi homiladorlik davrida keskin ko'tariladi hamda ko'krak bezi to'qimasi o'sishi va rivojlanishiga ta'sir qilib sut ishlab chiqarishga tayyorlashda yordam beradi. Lekin bu davrda sut kelmaydi chunki homiladorlik garmonlari bo'lgan progesteron va esterogen prolaktinning bu harakatini to'sib qo'yadi. Tug'ruqdan keyin progesteron va esterogen darajasi keskin kamayib ketadi prolaktin ta'siri ostida sut ajralib chiqa boshlaydi. Bola emayotganda onaning qonida prolaktin darajasi ko'payadi va alveolalar tomonidan sut ishlab chiqarilishiga yordam beradi.

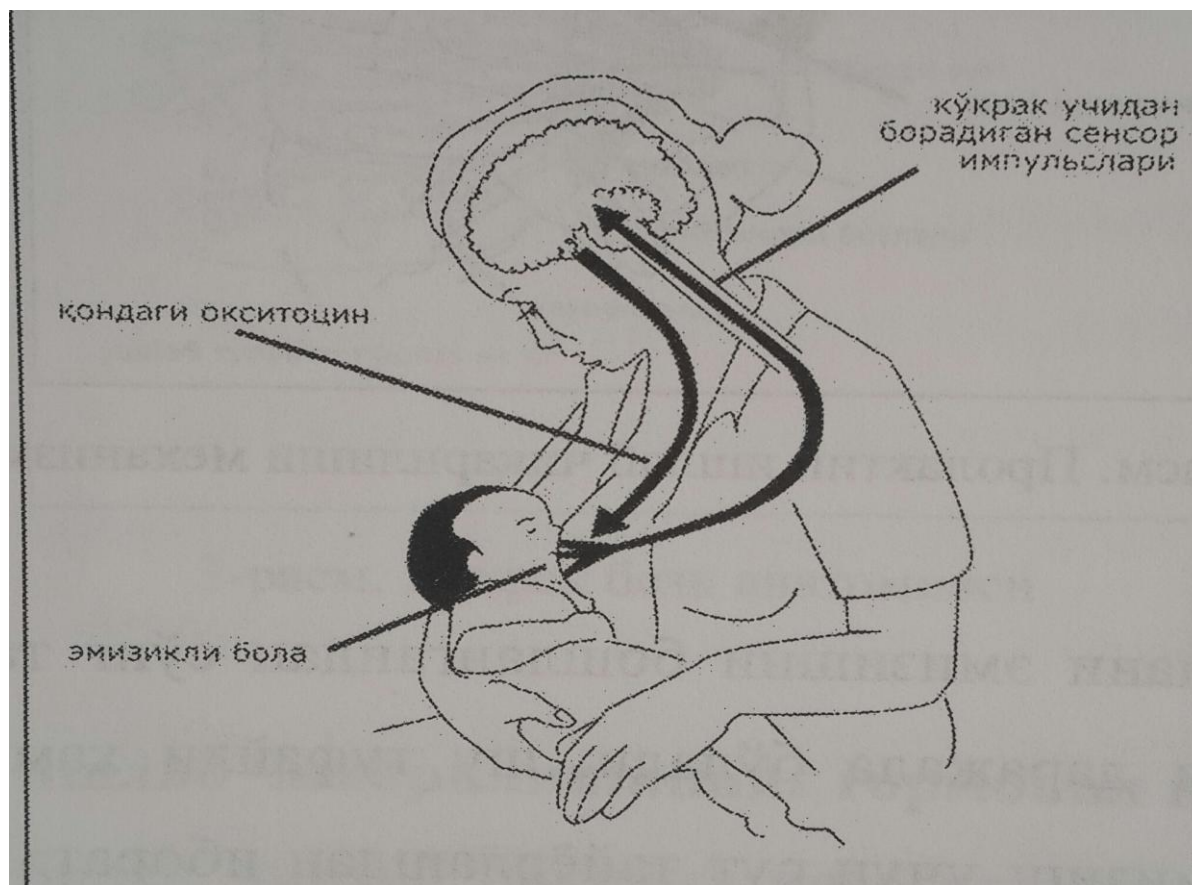
Prolaktin bolani emizishni boshlangandan so'ng taxminan 30 daqiqa davomida eng yuqori darajada bo'ladi shu tufayli ham uning eng asosiy samarasi keyingi emizish uchun sut tayyorlashdan iborat. Ko'krak suti bilan emizib boqishning butun davri mobaynida bola qancha ko'p emib ko'krak uchini ta'sirlasa shuncha ko'p prolaktin va uning ta'siri ostida sut ko'p ishlab chiqarilishi kuzatiladi. Bu ayniqsa laktatsiya hosil 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 xis qilishga majbur etadi shu sababli ona tunda emizsa ham odatda yaxshi dam oladi. Emish jarayonida ona organizmida gipofiz tomonidan boshqa garmonlar shu jumladan gonadotropin- rilizing garmon (LG) follikulali stimullovchi lyuteinlashtiruvchi garmonlarini ajratib chiqaradi bu esa ovulyatsiya 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'rinni tutadi.

Oksitotsin alveolalar atrofidagi mioepitelial xujayralarning qisqarishiga olib keladi. Bu alveolalarda yig'ilgan sutni oqishga va naylarni to'ldirishga majbur qiladi.

Oksitotsin sutni oqishga majbur qilish uchun bolani emizish vaqtida yoki undan oldin ona organizmida ishlab chiqariladi.



Rasm 3 Oksitotsin ishlab chiqarilish mexanizimi (unicef.TOShKENT-2014)

Oksitotsin refleksi ya'ni «sut chiqarish refleksi» ham deyiladi. Oksitotsin 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.

Oksitotsin ona organizmida bolani emizishga tayyorlanayotgan vaqtida va bola emayotgan vaqtdan ishlay boshlaydi. Refleks onaning sezish, hid bilish, ko'rish, kabi his va tuyg'ulariga bog'liq ona bola yig'layotganini eshitsa yoki bolaga mehri to'yganda oksitotsin to'liq ishlay boshlaydi. Agar ona jiddiy kasallik bilan og'rigan yoki tushkin kayfiyatda bo'lsa oksitotsin refleksi bostirilib uning suti to'satdan kamayib ketishi mumkin. Agar emizikli onani qo'llab-quvvatlashsa o'zini yaxshi his qilishiga yordam berishsa va u ko'krak suti bilan emizishda davom etsa sut kelishi yana tiklanadi va yaxshilanadi.

Oksitotsin 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.

Oksitotsin 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 oksitotsin ishlab chiqarilishi belgilari:

Onalar oksitotsin refleksi faolligini ko'rsatuvchi belgilarini bilishi mumkin:

- bolani emizish vaqtida va undan oldin ko'krakda sanchiq his qilish;
- ona bolasi xaqida 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 chiqa 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 ham bu refleks mavjud bo'ladi ya'ni belgilarning yo'qligi refleksning faolligini belgilamaydi. Belgilar aniq bo'lmasligi va ona ularni sezmasligi mumkin.

Muvaffaqiyatli ko'krak suti bilan emizib boqishga qaratilgan o'n qadam

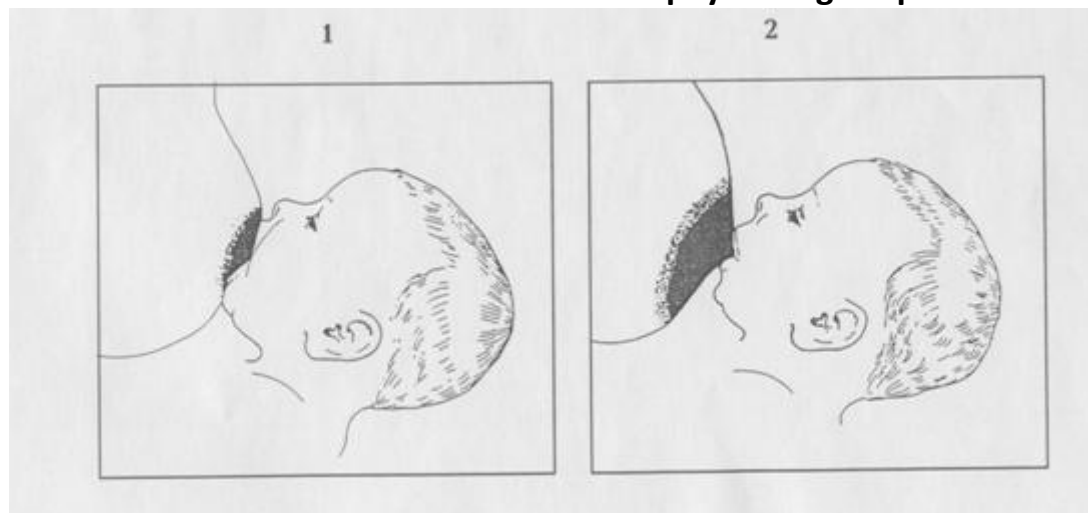
1. Ko'krak suti bilan emizib boqishning barcha tibbiy xodimlar e'tiboriga yozma ravishda xavola etiladigan siyosatga ega bo'ling.
2. Barcha tibbiyot-sanitariya xodimlarini ushbu siyosatini amalga oshirishi uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarga o'qiting.
3. Barcha homilador ayollarga ko'krak suti bilan emizib boqish afzalliklari va buni amalga oshirish yo'llari haqida ma'lumot bering.
4. Tug'ruqdan keyingi yarim soat mobaynida onalarga bolalarni emiza boshlashiga yordam bering.
5. Onalarga garchi ular o'z chaqaloqlaridan alohida saqlansa-da qanday qilib ko'krak suti bilan emizib boqish va laktatsiyani saqlab qolish yo'llarini o'rgating.
6. Agar tibbiy tashxis talab etmasa yangi tug'ilgan chaqaloqqa ko'krak sutidan boshqa hech qanday yegulik va ichimlik bermang.
7. Ona va bolaning bir palatada bo'lishini tadbiq qiling-ona va bolaga kuniga 24 soat mobaynida birga bo'lishiga ruxsat bering.

8. Bola xoxishiga qarab emizishni rag'batlantiring.
9. Ko'krak suti bilan emizib boqilayotgan chaqaloqlarga sun'iy so'rg'ichlar bermang.
10. Ko'krak suti bilan emizib boqishni qo'llab – quvvatlovchi guruhlar tashkil etilishiga ko'maklashing va shifoxona yoki klinikadan chiqayotgan onani shu guruhlariga borishlarini tavsiya eting.

Bolani ko'krakka to'g'ri tutish qoidalarini

Bola sutni qiyinchiliksiz ema olishi maqsadida ko'krak uchini qo'zg'ash va undan sut chiqishini ta'minlash hamda sutning yetarli miqdorda kelishi uchun bolani ko'krakka to'g'ri tutish kerak. Bola og'ziga ko'krakni to'g'ri olmagan sababli yaxshi ema olmaydi va bu bir qator muammolarni keltirib chiqaradi.

Bolani ko'krakka qo'yishning farqi



To'g'ri

noto'g'ri

Rasm 4 Bolani ko'krakka qo'yishning farqi (unicef.TOSHKENT-2014)

Bolani ko'krakka to'g'ri tutishning to'rt alomati:

- areolaning ko'p qismi bolaning pastki labi emas yuqori labi ustidan ko'rinib turadi
- bolaning og'zi katta ochiq
- bolaning pastki labi tashqariga qayrilib chiqib turadi
- bolaning iyagi ko'krakka tegib yoki nisbatan tegib turadi

Bu alomatlar bolaning ko'krakka yaqinligini va ko'krakning ko'p qismini qamrab olish uchun og'zini ochishini ko'rsatadi. Birinchi belgi bolaning ko'krak va ko'krak uchini pastdan olish orqali ko'krakning bola tanglayiga tiralishiga va sut naylari ustiga bosish uchun tilning ko'krak bezi to'qimasi ostiga joylashishiga imkon berishini ko'rsatadi. Barcha to'rt alomatning borligi bolaga ko'krak to'g'ri tutilganligidan dalolat beradi.

Qo'shimcha ovqatlantirish

Bola o'sib, yanada faol bo'lib borgani sari uning ozuqa va fiziologik ehtiyojlarini qoplash uchun birgina ko'krak sutining o'zi yetarli bo'lmay qoladi. Istisnosiz ko'krak suti hisobidan taminlanadigan energiya temir va alishmaydigan ozuqa moddalari miqdori hamda o'sayotgan emizikli bolaning ehtiyojlarini qoplash uchun bolaga moslashtirilgan oila dasturxonidan qo'shimcha ozuqa (o'tish davri ovqati) kerak bo'ladi. Ulgaygan sari bu farq ortib boradi hamda energiya va ozuqa moddalari ayniqsa temirga bo'lgan ehtiyoj ko'krak suti bilan birga boshqa ovqatni ham talab qiladi. Qo'shimcha ovqat asab mushak faoliyatining rivojlanishida ham muhim o'rinni to'radi.

Emizikli bolalar istisnosiz ko'krak sutidan so'ng to'g'ridan-to'g'ri kattalar ovqatini iste'mol qilishi uchun fiziologik jixati tomonidan tayyor bo'lmaydi. Shuning uchun bu ehtiyoj va imkoniyat o'rtasidagi farqni bartaraf etish maqsadida maxsus moslashtirilgan oila dasturxonidan qo'shimcha ozuqa (o'tish davri ovqati) talab qilinadi ularga talab bola taxminan bir yoshga to'lib oddiy oila dasturxoni ovqatini yeyishga tayyor bo'lmaguncha saqlanib qoladi. O'tish davri ovqatini tanavul qila boshlaganda bola turli xil tuzilish va konsistentsiyalarga ega ozuqa mahsulotlariga duch keladi bu esa chaynash kabi muhim harakat ko'nikmalarini rivojlanishiga yordam beradi.

Qo'shimcha ovqat berish nima?

Qo'shimcha ovqat berish – emizikli bolalarda 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 ehtiyojlarini 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 qilindi bola hayotining so'ngi davri o'tish davri hisoblanib emizikli bolalar bosqichma- bosqich qo'shimcha ovqat bilan oziqlantirilib oila dasturxonidan eyishga o'tkazib 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 bo'ladilar shundan so'ng emizikli bolaning ehtiyojlarini qondirish uchun bu ovqatni alohida toifalashtirishga zarurat bo'lmaydi.

Emizikli va erta yoshdagi bolalarning asab tizimi va uning turli yosh davrlarida mahsulotlar iste'mol qila olishlaridagi o'rni

Jadval 2

Yosh, oy	Hosil bo'lgan reflekslar, ko'nikmalar	Iste'mol qilish mumkin bo'lgan mahsulotlar	Mahsulot na'munalari
0-6	Shimish, emish va yo'tish	Suyuqlik	Ko'krak suti
4-7	Ilk chaynash harakatlarining paydo bo'lish. So'rish kuchi ko'payadi. Qayd qilish refleksi tilning o'rtasidan orqa qismga ko'chadi	Pyure shaklidagi ovqat	Sabzavotli (masalan, sabzili, kartoshkali) yoki mevali (olmali, bananli) pyurelar; kleykovinasiz don mahsulotlari (masalan, guruch); yaxshi qaynatilgan va ezilgan jigar va go'sht
7-12	Qoshiqni tili bilan tozalash. Tishlash va chaynash. Tilning yon tomonlarga harakatlanishi va ovqatni tishlashga olib borishi	Qo'lda yeyish mumkin bo'lgan, qirg'ichdan o'tkazilgan yoki maydalangan ovqat va mahsulotlar	Yaxshi qaynatilgan va go'sht maydalagichdan o'tkazilgan jigar va go'sht, uqalangan qaynatilgan sabzavot va mevalar, kesilgan xom meva va sabzavotlar (olma nok pomidor) donli mahsulotlar (bug'doy suli) va non
12-24	Aylantirib chaynash harakatlari. Jag'ning mahkam turishi	Oila dasturxontdagi ovqat	

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 xolatlarini oldini olishni ushlab turish uchun qay darajada ko'krak suti energiya va ozuqa moddalarini yetarli miqdori bilan ta'minlay olishini shu bilan birga zaxarlangan ozuqa moddalari va «begona» oqsillar iste'molidan kelib chiqadigan infeksiyon va allergik kasalliklar bilan kasallanish xavfi qandayligini baholash kerak. E'tiborga olish kerak bo'lgan qo'shimcha muhim jixatlarga – 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 kamayishini 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. Shuning uchun qo'shimcha ovqatni o'z vaqtida bola rivojlanishining tegishli bosqichlarida bera boshlash maqsadga muvofiq bo'ladi. Qo'shimcha kiritish uchun esa – bolaning to'liq 6 oylik davri optimal muddat bo'lib hisoblanadi.

Qo'shimcha ovqat berishning asosiy tamoyillari

6 oylikdan keyin bolaning ozuqaviy ehtiyojlarini istisnosiz ko'krak suti bilan qoplash qiyin bo'lib boradi. Bundan tashqari bolalarning aksariyati taxminan 6 oydan boshlab boshqa mahsulotlarni qabul qilishga tayyor bo'ladi.

Ularda ovqatlantirishning eng qulay yo'llari miqdori ketma ketligi oralig'i hamda mahsulotlardagi energetik zichlik va ozuqa moddalari miqdori borasida tavsiyalar beriladi. Boshqaruvchi tamoyillar quyidagilardan iborat:

1- Tamoyil. Tug'ilgandan 6 oylikkacha istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqing 6 oydan (180 kun) boshlab emizishni davom ettirgan holda qo'shimcha ovqat berib boring.

2- Tamoyil. Bola talabiga qarab ikki yoshgacha va undan keyin ham tez- tez emizishni davom ettiring.

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

4- Tamoyil. Gigienaga rioya qiling va mahsulotlarni xavfsiz tayyorlang.

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

6- Tamoyil. Bola ulg'ayib borishi bilan uning talab va imkoniyatiga qarab taom konsistentsiyasi va turli-tumanligini sekin-asta ko'paytirib boring.

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

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

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

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

Talabiga ko'ra emiziladigan 6-23 oy yoshdagi bolalarga qo'shimcha ovqat berish bo'yicha tavsiyalar

Jadval 3

Yosh	Ko'krak sutiga qo'shimcha ravishda energiyaga bo'lgan ehtiyoj	konsistentsiyasi	necha marta	Xar ovqatlanishdagi ovqat hajmi
6-8 oy	Kuniga 200 kkal	Quyuq guruchli bo'tqa yoki qirg'ichdan o'tkazilgan ovqatdan (sabzavotli pyure) boshlang. Qirg'ichdan o'tkazilgan ovqat berishda davom eting	Kuniga 2-3 marta. Bolaning ishtahasiga qarab 1-2 marta tamaddi qilish.	Har ovqatlanishda 2-3 qoshiqdan boshlang, asta-sekin 250 grammlik idishning yarmiga qadar ko'paytirib boring
9-11 oy	Kuniga 300 kkal	Mayda to'g'ralgan yoki qirg'ichdan o'tkazilgan ovqat yoki bola qo'lida ushlay oladigan ovqat	Kuniga 3-4 marta. Bolaning ishtahasiga qarab 1-2 marta tamaddi qilish	250 grammlik idish tovoqchanning yarmi
12-23 oy	Kuniga 550 kkal	Oilaviy taom zarurat bo'lganda to'g'ralgan yoki qirg'ichdan o'tkazilgan ovqat	Kuniga 3-4 marta. Bolaning ishtahasiga qarab 1-2 marta tamaddi qilish	250 grammlik idish tovoqchanning 3,4 qismidan to'laligigacha

Qo'shimcha ovqatlantirish uchun tavsiya etiladigan mahsulotlar

Jadval 3

Qaysi mahsulotlarni va nima uchun berish	Mahsulotlarni qanday berish
Ko'krak suti: 23 oygacha energiya va yuqori sifatli ozuqa moddalari bilan ta'minlashda davom etadi. Asosiy mahsulotlar: yorma-krupa, energiya va biroz miqdorda oqsil va vitaminlar bilan ta'minlaydi. Misollar: boshqali o'simliklar (guruch, grechka, suli, jo'xori), ildizmevalilar (kartoshka, sabzi). Hayvon mahsulotlari: yuqori sifatli oqsil, gemli temir, rux va vitaminlar bilan ta'minlaydi. Misollar: jigar, qizil go'sht, tovuq go'shti, baliq, tuxum (temir miqdori yuqori emas). Sut mahsulotlari: oqsil, energiya, aksariyat vitaminlar (ayniqsa A vitamini va folat kislotasi), kaltsiy bilan ta'minlaydi. Misollar: sut, pishloq, qatiq va tvorog. Yashil barglilar va to'k sariq rangli sabzavotlar: A, C, vitaminlari foliy kislotasi bilan ta'minlaydi. Misollar: ismaloq, lavlagi, sabzi, qovoq. Donli va dukkakli mahsulotlar: oqsil (o'rta sifatli) energiya, temir, (unchalik yaxshi so'rilmaydi) bilan ta'minlaydi. Misollar: yasmiq, no'xat, loviya. Moylar va yog'lar: energiya va juda muhim yog' kislotalari bilan ta'minlaydi. Misollar: moylar (o'simlik), margarin, sariyog'.	6-11 oylik chaqaloqlar Ko'krak suti bilan emizishda davom eting. Tegishli porstiyada bering: -guruch, grechka, jo'xoridan quyuq bo'tqalariga sut va sariyog' qo'shgan holda; - kartoshka, jo'xori, grechka yoki guruchdan tayyorlangan mahsulotlarning maydalangan qorishmalar: baliq, dukkaklilar bilan aralashtiring, yashil sabzavotlar qo'shing. Ozuqaviy quvvati yuqori tamaddi berib turing: tuxum, banan, olma, pishloq, sut, tvorog, qatiq, pechene yoki krekerlar. 12-23 oylik bolalar Ko'krak suti bilan emizishda davom eting. Tegishli porstiyada bering: - mahsulotlarning pyuresi yoki mayda to'g'ralganlarini baliq yoki loviya bilan aralashtiring, yashil sabzavotlar qo'shing. - jo'xori, guruch, grechka, suli, prossonong quyuq bo'tqasiga sut yoki sariyog' qo'shing. Ozuqaviy quvvatga ega tamaddi berib turing: tuxum, banan, olma va boshqa mevalar, qatiq, pishloq, sut, pechene yoki krekerlar, yog' surtilgan non.

Qo'shimcha ovqat berishda amaliy tavsiyalar

Quyida ovqat ratsionining ko'krak sutidan oila dasturxoni taomlariga o'tishining asosiy bosqichlari qisqa shaklda berilgan. Bu bosqichlar uzluksiz jarayonlar bo'lib, bir bosqichdan ikkinchisiga o'tish nisbatan tez va silliq (bir tekis) o'tadi. Yog' guruhiga mos ravishda rivojlanayotgan bolalarning qo'shimcha ovqatlantirishga o'tishga tayyorligi o'rtasidagi farqlarni ko'ra olish, demak qo'shimcha ovqat sifatida turli mahsulotlar berish jadalligi individual asosda olib borilishi kerakligini tan olish

ham juda muhim. Quyida keltirilgan tavsiyalar emizikli bolalar yetarli miqdorda ozuqa moddalarini olishi, ozuqa moddalarining biologik mosligi va zichligi imkon qadar yuqori bo'lishini, hamda tegishli xulq-atvor ko'nikmalarining rag'batlantirilishi va bolaning to'g'ri rivojlanishi va bolaning to'g'ri rivojlanishiga erishishga yordam berishga qaratilgan.

Birinchi bosqich

Bu boshlang'ich bosqichdan maqsad emizikli bolani qoshiqda yeyishga o'rgatishdan iborat. Avvaliga ovqatni oz miqdordan (taxminan bir yoki ikki osh qoshiq hajmdagi) va toza choy qoshig'i uchida berish kerak. Ehtimol, bola lablari bilan qoshiqdan ovqatni olish va yo'tishga tayyorgarligi bo'lishi va ovqatni og'iz bo'shlig'ining orqa qismiga o'tkazishni o'rganishi uchun ma'lum vaqt kerak bo'ladi. Ovqatning bir qismi iyakdan oqishi yoki og'izdan tushib ketishi mumkin. Bunga boshdanoq tayyor bo'lish kerak, shuni bilingki bu bolaga ovqat yoqmayapti, degani emas.

Ikkinchi bosqich

Bola ovqatlantirilishga ko'nikkanidan so'ng ratsion turli-tumanligini yaxshilash va harakat ko'nikmalarining rivojlanishi uchun yangi ta'm va konsistentsiyadagi ovqatlar berish mumkin. Emizikli bolalarning yanada quyuqroq pyurelar iste'mol qilishga tayyorligini ko'rsatuvchi omillarga bolalarning tayanchsiz o'tira olishi va narsalarni bir qo'lidan ikkinchisiga o'tkaza olishini kiritish mumkin.

Uchinchi bosqich

Bolalar rivojlanishda davom etgan sari ularning chaynashga va kichik taom yutumlarini eyishga urganishlariga yordam berish uchun yanada quyuq konsistentsiyadagi ovqatlarni bera boshlash mumkin. Aniq harakat ko'nikmalarining rivojlanishi va tishlarning paydo bo'lishi bilan emizikli bolalar taomning kichik bo'laklarini olib og'ziga solish va chaynashni o'rgana boshlaydi, bu vaqtda bolalarga qo'l bilan eyish mumkin bo'lgan yeguliklar berish bilan bunday ko'nikmalar rivojlanishini rag'batlantirib borish lozim.

To'rtinchi bosqich

Qo'shimcha ovqat berishning so'ngi oylarida bolani ovqatlantirish ularning mustaqil ovqatlanishlari bilan aralashtirib borilishi kerak. Ammo emizikli va erta yoshdagi bolalar ovqatlanish bo'yicha o'z ko'nikmalarini endi hosil qilayotgan davrda ular o'z ehtiyojlarini qondira oladigan darajada mustaqil ovqatlana olmaydilar, shuning uchun bolani parvarishlayotgan shaxslar ularning ovqatlanishida avvalgiday muhim rol uynaydi.

Emizikli va erta eshdagi bolalarda meva –sabzavot sharbatlarini berish qoidasi:

-Sharbatlar dastlab kuniga 1-2 tomchidan 6 oylikdan boshlab beriladi. Bolada nojo'ya ta'sirlar kuzatilmasa sharbat miqdori 5-10 ml 7-oy oxirida, 40-50 mlga etkaziladi.

1 yoshda sharbat miqdori -100 mlga etkaziladi.

-Bolalar uchun sharbatlar turi olma, sabzi, gilos, o'rik, anor, limon, lavlagi, karam sharbatlari tavsiya etiladi. Uzum sharbati bolalar uchun tavsiya etilmaydi chunki metiorizm chaqiradi.

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

Onalarni odatiy ijtimoiy mudatda 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'ruqxonani bir kunning ichidayoq tark etishlari mumkin. Ko'krak suti bilan emizib boqish bilan bog'liq muammolar ilk xaftalarda va keyinchalik qo'shimcha ovqat berila boshlaganda yuzaga kelishi mumkin. Chaqaloqlar va yosh bolalarning kasallanishini ko'pincha ovqatlanishi yaxshi emasligi bilan bog'lashadi. 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 boshqa usullarini qo'llash va bola 6 oylik bo'lganda tegishli qo'shimcha ovqat bera boshlash bo'yicha doimiy qo'llab-quvvatlovga muxtojdir. Agar bola kasallikka chalinsa, ona bolani ovqatlantirishni davom ettirishi bo'yicha tibbiy xodimning malakali yordami kerak bo'ladi. Bu yordam alohida o'qitilgan xodimlar tomonidan birlamchi tibbiy muassasa yoki shifoxonaning pediatriya bo'limi kabi ona uchun odatiy bo'lgan ijtimoiy muhit va sharoitda ko'rsatilishi mumkin. Ona va bola bilan muloqotda bo'lgan har qanday sog'lig'ni saqlash tizimi vakili, u hamshira yoki shifokor bo'lsin, ko'krak suti bilan emizib boqishni qo'llab-quvvatlash imkonini Qo'ldan boy bermasligi kerak.

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

Ovqatlantirishning optimal usullarini qo'llab-quvvatlash o'zaro hamkorlikning eng muhim paytlari

1. *Tug'ruqdan oldingi kuzatuv vaqtida*
2. *Tug'ruq davrida va tug'ruqdan keyingi bevosita davrda*
3. *Tug'ruqdan keyingi davrda:*
 - *sog'lom, muddatida tug'ilgan chaqaloqlar uchun: hayotining 2-3 kuni,*
5. *7 kuni va*
 - tahminan 3-4 haftasida*
 - *kam tana vazni bilan tug'ilgan chaqaloqlar uchun nisbatan tez-tez:*
- hayotining 2*
 - kun, 3 kun, 5-7, 14 va 28-kunlarida.*
4. *Barcha ona va chaqaloqlar uchun tug'ruqdan so'ng olti oy davrida va undan keyin*
5. *Immunizatsiya (emlash) vaqtida*
6. *Tibbiy ko'rik va yoki o'sishni baholash tashriflaridagi bolalar maslaxati vaqtida*
7. *Kasal bola tashrifi vaqtida.*

O'zaro muloqotda bo'lishning eng muhim vaqtlarida ona malakali bilimga ega

bo'lgan tibbiyot xodimi tomonidan emizikli va erta yoshdagi bolalarni to'g'ri ovqatlantirish bo'yicha tegishli yordamni olishi mumkin bo'ladi.

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-quvvatlash 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 konsultatsiya davomida muloqot qilish va qo'llab-quvvatlash ko'nikmalaridan foydalanishi kerak.

Muloqot qilish va qo'llab-quvvatlash ko'nikmalari:

1. Onani tinglang va muammoni o'rganish.
2. O'zaro ishonch muxitini yaratish va qo'llab-quvvatlash.

Konsultatsiya vaqtidagi xolatga baho bering:

1. Bolaning o'sishini baholang
2. Ovqatlantirish tarixini ko'rib chiqing
3. Ko'krak bilan emizishni kuzating
4. Bolaning va onaning salomatligini baholang.

Muammolarni hal etishda to'g'ri amallar tavsiya eting:

1. Agar zarurat bo'lsa, ona va bolani shifokor ko'rigiga yo'llang
2. Ovqatlantirish bilan bog'lash muammolarni yoki noto'g'ri ovqatlantirish usullarini bartaraf eting
3. Ovqatlantirishning to'g'ri amallarini qo'llab-quvvatlang
4. Onaga uning salomatligi, ovqatlanishi va oilani rejalashtirish borasida maslahat bering.

Ko'nikmalarning ikki turi mavjud:

1. tibbiyot xodimining diqqat bilan tinglashi va o'rgatish ko'nikmalari onaning o'z vaziyati, hissiyotlari xaqida gapirishiga yordam beradi, shu bilan birga bu ona gapirayotganlaridan muhim muammoga e'tibor qaratishingizga yordam beradi;
2. o'zaro ishonch muhitini yaratish va qo'llab-quvvatlash ko'nikmalari onaga ma'lumot berish va o'z vaziyatidan kelib chiqqan xolda qanday yo'l tutishi kerakligini tushunishga yordam beradi. Onani qo'llab-quvvatlash unga to'g'ridan-to'g'ri maslahat berishdan ko'ra foydaliroqdir, chunki bunday maslahatga u rioya qilmasligi mumkin.

Muloqot qilish va qo'llab-quvvatlash ko'nikmalari

Onani tinglash va o'rgatishda

1. Noverbal muloqot usulidan foydalaning.
2. Ochiq savollar bering.
3. ta'sirlanayotganingizni bildiring va onaning muammolari qiziqishingizni ko'rsatuvchi harakatlar qiling.
4. Ona gaplarini aks ettiring.
5. Birga qayg'uring — onaning hissiyotlarini tushunishingizni ko'rsating
6. Hukm chiqaruvchi ruhda eshitilishi mumkin bo'lgan so'zlardan o'zingizni tiying.

O'zaro ishonch muhitini yaratish va qo'llab-quvvatlash

1. *Ona o'ylayotgan va his qilayotgan narsalarni qabul qiling.*
2. *Ona va bola to'g'ri bajarayotgan amallarni alohida e'tirof eting va maqtang.*
3. *Amaliy yordam ko'rsating.*
4. *Tegishli ma'lumotni oz-ozdan berib boring.*
5. *Oddiy onaga tushunarli tilda gapiring.*
6. *Bir-ikki takliflar bildiring (masalan, bajarish mumkin bo'lgan kichik amallar), lekin buyruq bermang.*

Diqqat bilan tinglash va o'rgatish ko'nikmalari

To'g'ri noverbal muloqot usulini qo'llash. Noverbal muloqot vositalari muloqot jarayonida so'zsiz muloqotni qo'llab turuvchi harakatlar bajarilishini anglatadi. To'g'ri noverbal muloqot tibbiyot xodimining onani xurmat qilishi va unga qiziqish bildirishini ko'rsatadi. Noverbal muloqot ko'nikmalari quyidagilarni o'z ichiga oladi: tibbiyot xodimining maslahat o'tkazish vaqtidagi xolati (turish-utirishi), qo'l harakatlarini mimikasi. Masalan, maslahat berish vaqtida tibbiyot xodimining boshi ona boshi bilan bir darajada bo'lishi, ya'ni ona boshidan yuqorida bo'lmasligi kerak onaning ko'zlariga qarashi, biroz jilmaygan holda (lozim bo'lganda) bosh iring'ash o'zi va ona o'rtasida stol yoki chalg'ituvchi kog'ozlar kabi to'siq bo'lmasligi bilan ishonch hosil qilish lozim. Tibbiyot xodimi ona va bolaga bevosita oid savollar berishi va bu savollar maxalliy qabul kilingan muloqot normalaridan chetga chiqmagan xolda bo'lish kerak.

Ochiq savollar bering. Ochiq savollar - odatda «qanday», «qachon», «kim», «nima», «nima uchun» kabi so'zlar bilan boshlanadi. Bu savollarga javob berish uchun ma'lumot berish kerak, shu sababli ular suxbatdoshni gapirishga undaydi va suxbat osonlashadi. Bunga qarama-qarshi savollar esa-yopiq savollar bo'lib, ular odatda - «Siz ...?», «Sen ...», «U ...?» kabi shakllarda bo'ladi. Inson bu savollarga qisqa tarzda «xa» yoki «yuq» deb javob berishi mumkin, bu kamroq ma'lumot berilishini anglatadi. Ochiq savollar umumiy bo'lishi ham mumkin, masalan: «Menga ... xaqida aytib bering-chi».

Ta'sirlanayotganligingizni bildiring va qiziqishingizni ko'rsatuvchi harakatlar qiling. Bunday javoblar «Yo'g'eee?», «Shundaymi?», «Davom eting...» yoki «Eeee» kabilarni o'z ichiga oladi. Bosh iring'ash va jilmayish ham qiziqishni bildiruvchi ishorani bildiradi. Qiziqish bildirish onani ko'proq gapirishga undaydi.

Ona gaplarini aks ettirish. Aks ettirish Sizning tinglayotganingizni ko'rsatishda va onani ko'proq gapirishga undashda juda foydali usuldir. Ona aytgan so'zlarni to'g'ridan-to'g'ri takrorlamasdan, ularni biroz o'zgartirgan holda ishlatish yaxshirok. Siz onani tinglayotganingizni ko'rsatish uchun u aytgan bir yoki ikki muhim so'zni takrorlashingiz mumkin.

Birga qayg'uring. «Siz xavotirdasiz», «Siz bundan xafa bo'ldingiz» yoki «Sizga qiyin» so'zlar bilan siz onaning kechinmalarini tushunayotganingizni ko'rsatsangiz, bu siz uning nuqtai nazaridan kelib chiqib tushunayotganingizni ko'rsatadi. Onaning ijobiy kechinmalariga ham birga quvonishingiz mumkin, masalan: «Siz bundan xursand bo'lsangiz kerak».

Xukm chiqaruvchi ruxda eshutilishi mumkin bo'lgan so'zlardan o'zingizni tiying. Bu «to'g'ri», «noto'g'ri», «yaxshi», «ajoyib», «bekor bo'libdi», «to'g'ri tarzda»,

«yetarli» kabi so'zlardir. Masalan, shifokor «Bolangizni to'g'ri tarzda ovqatlantirayapsizmi? Sutingiz yetarlimi?» kabi oxangda gapirmasligi kerak. Bu onada ishonchsizlik paydo bo'lishiga va biron narsani noto'g'ri qilayapmanmikan, degan havotir uyg'onishiga sabab bo'lishi mumkin.

Yaxshisi, «Bolangizni qanday ovqatlantirayapsiz? qanday emizayapsiz?» kabi savollar bering. Ba'zi hollarda «nima uchun» degan savol ham xukm chiqaruvchi oxangda eshitalishi mumkin, masalan: «Nega o'tgan kechasi bolaga butilka berdingiz?» Buning o'rniga «Butilka berishga sizni nima majbur qildi?» deb so'ragan ma'qul.

O'zaro ishonch muhitini yaratish va qo'llab-quvvatlash ko'nikmalari

Ona o'ylarini va kechinmalarini borligicha qabul qiling. Bu onaga qo'shilmaslik degani emas, lekin ayni vaqtda noto'g'ri fikrga qo'shilmaslik degani. Biron fikrga qo'shilmaslikni ona o'ziga nisbatan tanqid deb qabul qilishi mumkin, bu uning o'ziga ishonchini va siz bilan muloqotga kirishishga tayyorligini kamaytiradi. Ona o'z kechinmalarini, fikrlarini bayon etayotganida neytral shaklda javob berish, keyinroq esa to'g'ri ma'lumotni berish mumkin bo'ladi.

Ona va bola to'g'ri bajarayotgan amallarni e'tirof eting va maqtang.

Tibbiyot xodimlari muammoni qidirishga va noto'g'ri holatlarni ko'rishga, keyin esa shu muammoni bartaraf etishga kirishishga o'rgangan bo'ladi. Onaning to'g'ri amaliy ko'nikmalarini e'tirof etish va maqtash uning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Siz shuningdek, bolani, uning qanday yaxshi o'sayotgani va rivojlanayotganini ham maqtashingiz mumkin.

Amaliy yordam ko'rsating. Ona yoki bolani tarbiyalayotgan boquvchiga oddiy suxbatdan ko'ra boshqa yo'l bilan yordam ko'rsatish, masalan, ichish uchun suv berish, bolani yotqizishga yoki cho'miltirishga ko'maklashish amaliy yordamga misol bo'la oladi. Agar onaga juda ko'p maslaxat berilsa yoki u uz bolasini yaxshi parvarishlayotgan bo'lsa, bunday yordam uni tushunishingizni ko'rsatadi, onani esa yangi ma'lumot va takliflar qabul qilishga moyil qiladi. Emizish texnikasini ko'rsatish ham amaliy yordam, lekin u ham ma'lumot berishni taqozo etadi. Boshida ona bunga (axborot olishga) tayyor bo'lmasligi mumkin.

Tegishli ma'lumotni oz-ozdan berib boring. Onani tinglab bo'lganingizdan keyin uning vaziyatidan kelib chiqqan holda aynan shu paytda eng muhim va foydali qanday ma'lumot berish mumkinligi xaqida o'ylang. Ona chalkashib ketmasligi va eng muhim ma'lumotni yoddan chiqarmasligi uchun iloji boricha juda ko'p ma'lumot bermaslikka harakat qilishingiz lozim. Ba'zi hollarda ona qayd etgan hodisa, masalan, bolaning o'zini tutishi yoki ko'krakdagi o'zgarishlar; nimani ko'rish kerakligini, masalan, ko'krak sutining qanday «kelishi» yoki bolaga ko'krak suti bilan birga qachon va qanday qilib qo'shimcha ovqat bera boshlash mumkinligini lo'nda qilib tushuntirishning o'zi ham yetarli bo'ladi. Onaga jarayonni tushuntirib berish aniqlangan kamchilikda shu zahoti nima qilish kerakligini aytgandan ko'ra yaxshiroq.

Oddiy tilda gapiring. Ma'lum axborotni oddiy, kundalik so'zlarni **ishlatgan** holda. suhbatdoshning tushunishi uchun oson bo'lgan shaklda yetkazish **juda muhim.**

Taklif bildiring, buyruq bermang. Agar siz onaga nima qililsh kerakligini

aytsangiz, u sizga yo'q deya olmagani uchun bunday amalni bajarish imkoniyati cheklanishi mumkin. U sizga shunchaki «xo'p» deb, oldingizga boshqa kelmasligi ham mumkin. Nima qilish kerakligi borasida fikr bildirsangiz, bu onaning bu ishni bajara olish-olmasligini siz bilan muhokama qilish imkonini beradi. Ayni paytda boshqa fikrlar bildirishingiz, uning yanada boshqa muqobil samarali amallar xaqida o'ylashini rag'batlantirishingiz va nima qilish kerakligi bo'yicha yordam berishingiz mumkin. Bu ayniqsa emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirishda turli variantlar bo'lgan vaziyatda juda muhimdir.

Mavzuga oid savollar

1. Istisnosiz ko'krak suti bilan ovqatlantirish xaqida tushuncha?
2. JSST va YuNESEF tashkiloti global strategik tavsiyasi nimalardan iborat?
3. 1999 yil iyun oyida «O'zbekistonda ko'krak suti bilan ovqatlantirishni qo'llab-quvvatlash» nechinchi buyruq bilan tasdiqlandi?
4. Ko'krak bezi anatomiyasi xaqida ma'lumot bering?
5. Sut ajralishini qaysi garmonlar boshqaradi?
6. Ko'krak bilan emizishda muvaffaqiyatli 5 qadam?
7. Ko'krak bilan emizishda muvaffaqiyatli 10 qadam?
8. Istisnosiz ko'krak suti bilan ovqatlantirishda qo'shimcha ovqat berish qoidalari?
9. Qo'shimcha ovqatlar kiritish muddatlari?
10. Qo'shimcha ovqat mahsulotlari?

Mavzuga oid testlar

1. Ko'krak suti bilan ovqatlantirishning afzalliklari:

- A) sifatli ovqat turini olishi
- B) yuqumli kasalliklardan himoya qilmaydi
- V) hamma javoblar to'g'ri
- G) onani sog'lomligini ta'minlamaydi
- D) allergik kasalliklarning tez tez uchrashi kuzatiladi

2. Qo'shimcha ovqatlarni quyidagi muddatda kiritish lozim

- A) 4 oylikdan
- B) 4.5 oylikdan
- V) 8 oylikdan
- G) 6 oylikdan
- D) 7 oylikdan

3. Ko'krak suti bilan ovqatlantirishning qoidalari

- A) Bola talab qilganda emizish
- B) sutkada 10-12 marta ovqatlantirishdan kam bo'lmasligi kerak
- V) oqshomda emizish shart emas
- G) hamma vaqt ham qaynatilgan suv berish bilan ovqatlantirishni ta'minlash
- D) ovqatlantirishdan oldin ko'krak bezini yuvish

4. Ko'krak suti bilan ovqatlantirishning bola sog'ligi uchun afzalligi

- A) bolada jag'larning anamolik rivojlanishni oldini oladi
- B) tez-tez uchraydigan o'rta quloq yallig'lanishini kamaytiradi
- V) bolada sutga bo'lgan allergek reaksiyalarni oldini oladi

- G) to'yinmagan yog' kislotalari bolada, ko'rish va asab rivojlanishini jadallashtiradi
D) hamma javob to'g'ri

5. Ko'rsatilgan qoidalar (qadamlar) mutloq ona suti bilan boqishga to'g'ri keladimi?

- A) ona sutidan tashqari suv berish
B) hamma homilador ayollarni ko'krak suti bilan boqish afzalliklaridan xabardor qilish
V) ona va bolaning sutka davomida bir xonada bo'lishi
G) bolaga so'rg'ich va so'rg'ich o'rnini bosuvchi vositalar qo'llash mumkin emas
D) bolaning talabiga qarab kun davomida emizdirish

6. Ona sutining tarkibi to'g'ri deb hisoblanadi

- A) to'yinmagan yog kislotalari faol emas
B) uglevodlar ichak florasiga ta'sir qilmaydi
V) oqsillari yengil hazm bo'ladi
G) sigir sutining yog'iga nisbatan ona sutining yog'i kam hazm bo'ladi
D) uglevodlar yengil hazm bo'lmaydi

7. Ona sutining uglevodlarining tarkibiga to'g'ri kelmaydi

- A) asosan laktozadan tashkil topgan
B) uglevodlar sigir sutiga nisbatan kam
V) energiyaga bo'lgan talabning 20 %ni qoplashgacha yetmaydi
G) ona sutining uglevodlari ichak tayoqchasining rivojlanishiga yordam beradi
D) markaziy nerv sistemasining rivojlanishida qatnashadi

8. Bolani ko'krakka to'g'ri qo'yish quyidagilarni o'z ichiga oladi

- A) og'zi keng ochiladi
B) pastki labi tashqariga qayrilgan
V) hamma javoblvr to'g'ri
G) areolaning ko'p qismi bolaning og'zi ustidan ko'ringan
D) yutinishini ko'rish yoki eshitish mumkin

9. Ko'krakka bolani to'g'ri qo'yilishi

- A) bolaning boshi va tanasi bir tekislikda yotadi
B) bolaning yuzi ona ko'kragiga qaragan burni so'rg'ich qarshisida
V) ona bolani yuzini ko'krakka qaratib bag'riga bosgan
G) agar bola yangi tug'ilgan bo'lsa ona bolaning nafaqat yelkasi va boshidan balki butun tanasini pastki tomondan ushlagan
D) hamma javoblar to'g'ri

10. Og'iz sutining xususiyatlari va ahamiyati

- A) chaqaloqning yangi sharoitga moslashuviga yetarli darajada oqsil bor
B) leykositlarning ko'pligi bolani yuqumli kasalliklardan asraydi
V) chaqaloqlar sariqligini oldini olishdan mustasno
G) bolalar ichagidagi (mikoniya) ning hosil bo'lishida qatnashmaydi
D) tarkibi vitamin A ga boy bo'lganligi uchun ko'z kasalliklarini oldini oladi

11. 6 oylik bolaning onasi shifokor qabulida bo'lib ona sutining yetmasligidan shikoyat qildi. Maslahatingiz....

- A) sut yetishmaslik darajasini aniqlang
V) moslashgan sut aralashmasidan bering

- S) nordon sut aralashmasidan bering
- D) onaga qo'shimcha ovqatlar bering
- E) sho'rvo suvidan bering

12. 5 oylik bola ona suti bilan ovqatlantirilmoqda. Qo'shimcha ovqat berish mumkinmi...

- A) berish mumkin emas
- V) berish mumkin
- S) berish mumkin agar bola sog'lom bo'lsa
- D) ko'rsatmalarga asosan berish mumkin
- E) onada gipogalaktiya kuzatilsa

Mavzuga oid vaziyatli masalalar

1. Bolaning tug'ilgandagi massasi 3400 g, bo'y uzunligi 51 sm. Hozirda bola 6,5 oylikda tabiiy ovqatlantirilmoqda.

1. Bolaning vazni va bo'y uzunligini aniqlang
 2. Bir kunlik taomnoma tuzing
 3. Oqsil, yog', uglevodlarga bo'lgan sutkalik ehtiyojini aniqlang
- 2. 7 oylik bolaning onasi poliklinikaga vrachga murojaat qildi. Tug'ilgandagi vazni 3500g, bo'y uzunligi 50 sm. Bolaning injiqlik qilishi, vazning ko'paymasligidan shikoyat qiladi.**

1. Bolaning ovqatlantirish bo'yicha sizning tavsiyangiz
2. 7 oylik bolaning tana vaznini, bo'y uzunligini aniqlang sutkalik ovqat hajmini hisoblang

3. 10 oylik bola tabiiy ovqatlantirilmoqda tug'ilgandagi vazni 3400 g, bo'y uzunligi 52 sm

1. Bolaning 10 oylikdagi vazni va bo'y uzunligini aniqlang
2. Sutkalik va 1 martalik ovqat hajmini hisoblang
3. 1 kunga taomnoma tuzing

4. Bolaning tug'ilgandagi vazni 3300g, bo'y uzunligi 52 sm. Bola 6 oyga to'ldi, onasi vrachga murojaat qilib sut ajralishini kamayishi bolaning vaznining ko'paymasligidan shikoyat qildi.

- 1 bolaning vazni va bo'y uzunligini aniqlang
 - 2 onadagi sut miqdorini aniqlang
 - 3 qo'shimcha ovqat kiritish qoidasini tushuntiring
- 5. 9 oylik bola tug'ilgandagi tana vazni 3800 g, bo'y uzunligi 53 sm.**
1. Bolaning tana vazni va bo'y uzunligin aniqlang
 2. 1 kunlik ovqat hajmini hisoblang
 3. Oqsil, yog', uglevod va kkalga bo'lgan sutkalik ehtiyojini aniqlang
 4. 1 kunlik taomnoma tuzing

Testlar javoblari:

1.V 2.G 3.A 4.D 5.A 6.B 7.B 8.V 9.D 10.A 11.A 12.A

Vaziyatli masalalar javoblari

- 1.1 Vazni 8 kg bo'y uzunligi 68,5
- 1.2 4 marta ona suti 200 mldan + 1 marta qo'shimcha ovqat sabzavot pyuresi
- 1.3 Oqsil 3,0g/kg, yog' 6,0 g/kg, uglevod 12-14 g/kg
- 2.1 Bolani 4 marta ona suti bilan ovqatlantirish 1 marta qo'shimcha ovqat tavsiya etiladi
- 2.2 Vazni 8400, bo'y uzunligi 68,5 sm kunlik ovqat hajmi 1 litr
- 3.1 Bolaning vazni 9800g, bo'y uzunligi 75 sm
- 3.2 Sutkalik ovqat hajmi 1 litr, 1 martalik ovqat hajmi 200 ml
- 3.3 2 marta ona suti 3 marta qo'shimcha ovqat
- 4.1 Tana vazni 7600 kg, bo'y uzunligi 68,5 sm
- 4.2 Nazorat tortib ko'rish bilan aniqlanadi
- 4.3 6 oylikdan boshlab xar kuni 1 marta 1 vaqtada sabzavot pyuresidan oshirib boriladi to 150-200 ml gacha.
- 5.1 Vazni 9750g, bo'y uzunligi 74,0 sm
- 5.2 Sutkalik ovqat hajmi 1 litr
- 5.3 Oqsil 3 g/kg, yog' 5,5g/kg, uglevod 12-14g/kg kkal 110 kkal/kg
- 5.4 2 marta ona suti 3 marta qo'shimcha ovqat berish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyot

1. «Infant and young child feeding: model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals, 2009» JSST
2. Bolalarni o'sishi va rivojlanishi (uslubiy qo'lanma). O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash tashkiloti, ToshPTI, 2006 yil
3. JSST, IFPRI, UC, Davis, FANTA, YUSAID, YUNISEF. Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish uslublarini baholash indikatorlari. 1 qism Tariflari. Jeneva, Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti, 2008 yil
4. Ko'krak suti bilan emizib boqishning uzoq muddatli oqibatlari bo'yicha ma'lumotlar ; tizimli ko'rib chiqish (obzor) va meta-tahlil. Jeneva, Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti, 2007 yil
5. Kim Fleisher, Michaelsen Lawrence, Weaver Francesco Branca Aileen Robertson. Emizikli va erta yoshdagi bolalarni emizish va ovqatlantirish. Uslubiy tavsiyalar . 369 s. 2010 yil
6. “Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish” o'quv qo'llanmasi. Toshkent 2014 yil