

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ
САМАРҚАНД ДАВЛАТ ТИББИЁТ ИНСТИТУТИ**



**«ЭМИЗИКЛИ ВА ЭРТА ЁШДАГИ
БОЛАЛАРНИ ОВҚАТЛАНТИРИШ»**

Ўқув-услубий тавсиянома



САМАРҚАНД - 2017

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни Сақлаш Вазирлиги
Самарқанд Давлат Тиббиёт Институти

**«ЭМИЗИКЛИ ВА ЭРТА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ
ОВҚАТЛАНТИРИШ»**

Ўқув-услубий тавсиянома

САМАРҚАНД - 2017

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни Сақлаш Вазирлиги
Самарқанд Давлат Медицина Институтини

**«Эмизикли ва эрта ёшдаги болаларни
овқатлантириш»**

ўқув-услубий тавсиянома

Самарқанд-2017

Тузувчилар:

Рамазанова А.Б. – СамДТИ педиатрия факультети 2-сон педиатрия, неонатология ва болалар касалликлари пропедевтикаси кафедраси доценти т.ф.н.

Облакулов Х.М. - СамДТИ педиатрия факультети 2-сон педиатрия, неонатология ва болалар касалликлари пропедевтикаси кафедраси ассистенти.

Камолова Р.У. – Жиззах тиббиёт коллежи „Болаларда ҳамширалик парвариши ва ҳамширалик иши“ кафедра мудири.

Саиткулова Г.Ф –Жиззах тиббиёт коллежи “Болаларда ҳамширалик парвариши ва ҳамширалик иши” кафедра ассистенти

Такризчилар:

Аралов М.Ж. - СамДТИ 2-сон педиатрия кафедрасининг доценти, т.ф.н

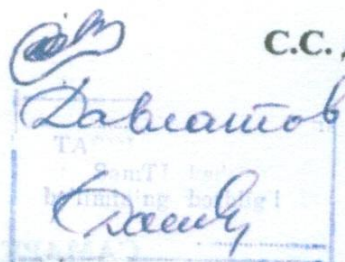
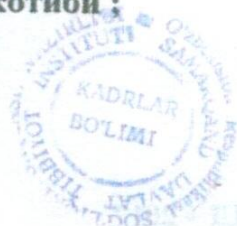
Язданов О.Я. – Сам ДТИ 4 сон пидиатиря кафедраси доценти, т.ф.н

Аннотация; Ушбу услубий тавсияномада талабаларнинг таълим йўналишида билиши керак бўлган эмизикли ва эрта ёшдаги болларни овқатлантириш тўғрисидаги асосий билимларни бирлаштиради. Икки ёшгача бўлган болларнинг озуқавий эҳтиёжлари ва овқатлантириш амалиётига алоҳида эътибор қаратилади- бу болани овқатлантиришнинг энг муҳим даври ҳисобланиб, ундан кейинги даврда нотўғри овқатлантиришдан келиб чиқадиган ўсишдаги муамоларни тўлиқ ўзгартириш қийин. Қўлланмада, соғлиқни сақлаш соҳасининг бирламчи бўғинида ишлайдиган ҳар бир тиббиёт ходими эга бўлиши керак бўлган – болани кўкракга тутиш, 6 ой давомида истисносиз кўкрак сути билан эмизиб боқиш, 2 ёшгача ва ундан ортиқ вақт давомида кўкрак сути билан боқиш, 6 ойдан бошлаб тўлақонли ва хавфсиз қўшимча овқат бериш ва шунга ўхшаш кўникмалар киритилган. Болалар касалликлари, пропедевтикаси фан дастурлари ҳамда жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти “ЖССТ” “ЮНИСЕФ” тавсияларга асосланган ҳолда тузилган. Тавсиянома педиатрия ва олий ҳамширалик иши факултетлари талабалари учун мулжалланган.

Ушбу ўқув-услубий тавсиянома Самарқанд давлат тиббиёт Институти 2017 йил 6 июль бўлиб ўтган илмий кенгашининг № 8 сон баённомаси билан тасдиқланган



Илмий кенгаш котиби:



С.С. Давлатов

Мундарижа

1.	Кириш	5
2.	Болаларнинг ўсиши саломатлиги ва ривожланиши.....	7
3.	Кўкрак сути таркиби	8
4.	Кўкрак сути билан эмизиб бокишнинг бола учун афзалликлари	10
5.	Сут ишлаб чиқариш фазалари	13
6.	Кўшимча овкатлантириш	17
7.	Кўшимча овкат бериш муддатлари ва асосий тамойиллари.....	19
8.	Кўшимча овкат беришда кўшимча тавсиялари.....	23
9.	Оналарни одатий ижтимоий муддатларда кўллаб – қувватлаш.....	24
10.	Мавзуга оид тестлар	29
11.	Мавзуга оид вазиятли масалалар.....	31
12.	Фойдаланилган адабиётлар	33

Кириш

Эмизикли ва эрта ёшдаги болаларни оптимал ва тўғри овқатлантириш саломатлик жисмоний ва руҳий ривожланишни белгилаб берувчи энг муҳим омиллар сарасига киради. Тўғри овқатлантиришнинг тамойил ва усуллари овқатлантириш бузилиши ва эрта ёшда ўсишнинг кечикишини олдини олиш имконини беради. Нотўғри озиқлантирилган болалар оғир даражадаги ичак ва бошқа юқумли касалликларга тез-тез чалиниши кузатилади ва бундай болалар барвақт ўлим хавфига учраши мумкин. Эмизикли болаларнинг тўғри овқатлантирилиши саломатлик учун ўта муҳим бўлиб катта ёшдагилар ўртасида учрайдиган ноинфекцион баъзи сурункали касалликлар ривожланишини олдини олишда маълум ўрни борлиги тўғрисидаги тахминни тасдиқловчи маълумотлар мавжуд. Шундай қилиб тўғри овқатлантиришни шакллантириш эрта ёшдаги боланинг нафақат жисмоний саломатлиги ва ривожланишини балки инфекция хавфини камайтиради, психомотор фаолиятини тўлақонли ривожлантиради ва ўқиш жараёнида юқори ўзлаштиради. Узоқ келажақда эса ижтимоий ҳолатни ривожлантиришда иштирок этиш имкониятларини кенгайтириш учун ҳам муҳим ҳисобланади. Наһр талабаларнинг таълим йўналишида билиши керак бўлган эмизикли ва эрта ёшдаги болаларни овқатлантириш тўғрисидаги асосий билимларни бирлаштиради. Икки ёшгача бўлган болаларнинг озуқавий эҳтиёжлари ва овқатлантириш амалиётига алоҳида эътибор қаратилади бу бола овқатланишининг энг муҳим даври ҳисобланиб ундан кейинги даврда нотўғри овқатлантиришдан келиб чиқадиган ўсишдаги муаммоларни тўлиқ ўзгартириш қийин. Тавсиянома Жаҳон Соғлиқни Сақлаш ташкилотининг Ўзбекистондаги ваколатхонаси ва Бирлашган Миллатлар Ташкилотини болалар жамғармасининг Ўзбекистондаги ваколатхонаси ҳамда Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2013- йил 23-декабрдаги 484- сонли буйруғи асосида педиатрия ҳамда олий ҳамширалик иши таълим йўналишлари учун тавсия этилади. Тавсияномада Соғлиқни Сақлаш соҳасининг бирламчи буғинида ишлайдиган ҳар бир тиббиёт ходими эга бўлиши керак бўлган, болани кўкракга тутиш, кўшимча овқатлар бериш, болани жисмоний ривожланишини баҳолаш ва шунга ўхшаш асосий кўникмалар киритилган. Ушбу услубий тавсиянома эмизикли ва эрта ёшдаги болаларни овқатлантириш конун қоидалари болалар касалликлари пропедевтикаси фани дастури асосида тузилди. Услубий тавсиянома тиббиёт институтлари педиатрия ва ОХИ факултетларининг студентлари учун мўлжалланган.

Машғулотнинг мақсади ва вазифалари

1. Кўкрак сути билан (табiiй) мувофақиятли овқатлантиришнинг хозирги замон принципларини ўқитиш ва ўргатиш
2. Оналардан табiiй овқатлантириш тарихини йиғиш, афзалликлари ва камчиликларини доимий назорат қилишни ўрганиш
3. Табiiй овқатлантиришни ўз вақтида овқат ингредиентларига бўлган эҳтиёжни коррекциялашни ўқитиш ва ўргатиш

Студент билиши керак

1. Кўкрак сути билан овқатлантиришнинг хозирги замон талаблари. (сиёсатни қўллаб қувватланиши)
2. Табiiй овқатланишнинг она ва бола учун оила ва соғлиқни сақлаш тизими учун афзалликларини
3. Сут ҳосил бўлиш жараёнини
4. Она сути, сут аралашмалари ва ҳайвон сутларининг таркибини
5. Оғиз сути таркиби ва унинг чақалокларда аҳамияти.
6. Боланинг оқсил ёғ углевод ва калорияга бўлган эҳтиёжини
7. Болани кўкракка қўйиш қоидаcини
8. Болани кўкракга ушлаш қоидаларини
9. Кўкрак билан эмизишда она ва бола томондан қаршиликлар ва қийинчиликларни

Студент бажара олиши керак

1. Онадан кўкрак билан овқатлантириш тарихини йиға билишни
2. Кўкрак билан овқатлантиришни (кўкракка қўйиш ва ушлашни)
3. Эмизикли болаларни овқат ингридриентларига (оқсил, ёғ, углевод, минерал тузлар ва витаминларга) бўлган эҳтиёжни ҳисоблай билишини

Ўқитиш учун жихозлар ва асбоб ускуналар: компьютер, мулти медиалар, муляжлар, флеш карталар маркерлар, 81 буйруқ.

Болаларнинг ўсиши саломатлиги ва ривожланиши

Чақалоқлик ва эрта болалик давридаги тўғри овқатлантириш болаларнинг ўсиши, саломатлиги ва ривожланишини таъминлаш учун муҳим аҳамият касб этади. Нотўғри овқатлантириш касалликлар ривожланиши хавфини оширади ва у 2006 йилдан 5 ёшгача бўлган болалар орасида содир бўлган 9.5 миллион ўлимнинг тахминан учдан бир қисми билан бевосита ёки билвосита боғлиқдир. Номутаносиб овқатланиш кўплаб мамлакатларда тобора муаммо бўлиб бораётган бир вақтда, болаларни семиришини келтириб чиқариши мумкин. Бошланғич даврда озуқа моддаларининг етишмаслиги ҳам кейинчалик ўсиш ва саломатликдаги ўзгаришларга олиб келади. Хаётнинг дастлабки икки йилида тўйиб овқатланмаслик ўсишдан орқада қолишга олиб келади, бу эса балоғат ёшига етган бола бўйининг ёшига нисбатан бир неча сантиметр паст бўлишига сабаб бўлади. Эрта ёшда тўйиб овқатланмаганларда кейинчалик интеллектуал (ақлий) қобилияти пастроқ бўлиши ҳақида далиллар мавжуд. Бундай одамларда жисмоний меҳнат қобилияти ҳам паст бўлиши мумкин. Агар аёллар болалигида тўйиб овқатланмаган бўлса бу уларнинг репродуктив саломатлигига ҳам таъсир қилиши яъни уларнинг болалари кам вазнли бўлиб туғилиши ва туғруқ жараёни оғир кечиши мумкин. Аҳоли орасида тўйиб овқатланмасликни бошидан кечираётган болалар сони кўп бўлса бу миллий ривожланишда салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Шундай қилиб тўйиб овқатланмасликнинг оқибатлари жуда катта ва кўп.

Эмизикли ва эрта ёшдаги болаларни овқатлантириш бўйича глобал стратегиялар

2002 йилда Бутун Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти ва ЮНИСЕФ томонидан эмизикли ва эрта ёшдаги болаларни овқатлантириш бўйича глобал стратегиялар қабул қилди. Глобал стратегияларда ЖССТ ва ЮНИСЕФ нинг эмизикли болаларни оптимал овқатлантириш бўйича баён этилган тавсиялари куйидагилардир:

1. 6 ой (180 кун) давомида истисносиз кўкрак сути билан эмизиб боқиш;
2. Кўкрак сути билан эмизиб боқишни 2 ёшгача ва ундан ортиқ вақт давомида давом эттирган ҳолда 6 ойдан бошлаб тўлақонли ва хавфсиз қўшимча овқат бериш.
3. 1999 йил июн ойи УЗ Р.С.С.В №295 буйруқ «Ўзбекистонда кўкрак сути билан овқатлантиришни қўллаб-қувватлаш»

Истисносиз кўкрак сути билан эмизиб боқиш – боланинг истисносиз она сути билан озиқланиши бўлиб, бунда перорал регидратация учун эритма, витаминлар, минерал қўшимчалар, таркиби доридан иборат томчи ёки шарбатлардан ташқари ҳеч қандай суяқ ёки қуюқ модда берилмаслигини кўзда тутади. Қўшимча овқатлантириш чақалоқларнинг озуқа эҳтиёжларини қондириш учун кўкрак сути етарли бўлмай қолганда бошланадиган жараёндир бу вақтда кўкрак сути билан бир каторда бошқа маҳсулот ва суяқликларга

эхтиёж пайдо бўлади. Қўшимча овқатлантиришни 6 ойдан бошлаб кўкрак сути билан эмизиб боқишни сақлаган ҳолда бошлаш тавсия этилади. Афсуски нотўғри тарзда кўкрак сути билан эмизиб боқиш ва қўшимча овқат бериш ҳолатлари ҳали ҳам кенг тарқалган. Бутун дунёда ҳаётининг илк олти ойи давомида чақалоқларнинг 34.8 фоизи истисносиз кўкрак сути билан эмизиб боқилади шу билан бирга кўпчилик болалар биринчи ойлари давомида бошқа овқат ёки суюқлик билан ҳам боқилади.

Оғиз сути ва етилган сут

Оғиз сути – туғруқдан кейинги илк 2-3 кун мобайнида келадиган махсус сүтдир. У кам миқдорда бўлиб – биринчи кун тахминан 40-50 мл – ишлаб чиқарилади лекин бу вақтда чақалоққа зарур бўлган барча хусусиятларга эга бўлади. Оғиз сути лейкоцитлар ва антитаначалар айниқса иммуноглобулинга бой бўлади ва унинг таркибидаги оксил,минерал моддалар ва ёғда эрийдиган витаминлар (А, Е ва К) фоизи кейинроқ келадиган сүтга нисбатан юқори бўлади. А витамини кўз химояси ва эпителиал юзаларининг бутунлиги учун муҳим ўринни тутди ва у одатда сүтга сарғиш ранг беради. Оғиз сути таркибидаги атроф-мухитдаги микроорганизмлар таъсирига учраган чақалоқнинг иммун химояси мавжуд бўлади ва эпидермал ўсиш омили ичакнинг шиллиқ қатлами томонидан сүтни озуқа моддалари қабул қилинишини тайёрлашда ёрдам беради. Бу даврда болалар бошқа озуқа билан эмас оғиз сути билан озиқланишлари жуда муҳим. Кўкрак сути билан эмизиб боқишдан олдинги бошқа озуқа – лактация олди озиқлантирилиши деб аталади.

Сүт туғруқдан кейинги 2-4 кунларда кўп миқдорда ишлаб чиқарила бошлайди унинг натижасида кўкрак тулишади: шу пайтда сүт «келади» дейишади. Учинчи кунга келиб чақалоқ одатда 24 соат мобайнида 300-400 мл бешинчи кунга келиб 500-800 мл сүт эма бошлайди. 7 дан 14 кунга қадар сүт утиш даври сути, икки ҳафтадан кейин эса етилган сүт дейилади.

Кўкрак сути таркиби

Кўкрак сути таркибида чақалоқ ҳаётининг илк 6 ойида зарур бўлган барча озуқа моддалари – ёғлар,углеводлар, оксиллар, витаминлар, микронутриетлар ва сув бор. У енгил ҳазм бўлади ва самарали фойдаланилади. Кўкрак сүтида шунингдек чақалоқнинг юқимли касалликларга қарши химоясини таъминловчи иммун тизимини мустаҳкамлайдиган биологик фаол компонентлар ҳамда озуқа моддаларини ҳазм қилиш ва сингишига ёрдам берадиган бошқа компонентлар мавжуд.

Ёғлар. 100мл кўкрак сути таркибида тахминан 3.5-4.2 г ёғ бўлиб бу сүтнинг тахминан ярим энергетик қувватини таъминлайди. Ёғ майда томчиларга ажралиб чиқади ва унинг миқдори эмиш жараёнида ортиб боради. Натижада эмишнинг охирига келганда сүт ёғга бой бўлиб қаймоқ ок ранга киради. Бола ҳаётининг илк кунларида эмадиган оғиз сүтда ёғ кам бўлади ва унинг ранги ним хаворанг –кулранг бўлади. Кўкрак сути таркибида узун занжирли

туйинмаган ёғ кислоталари (дезоксигексон кислотаси ёки ДГК ва арахидон кислотаси ёки АРК) бўлиб улар фақат она кўкрак сути таркибида бўлади. ДГК ва АРК ни болалар қўшимча овқатларининг баъзи турларига қўшилади лекин бу кўкрак сути билан солиштирилганда ҳеч қандай фойдага эга эмас ва кўкрак сутидагидай самарали бўлмайди.

Углеводлар. Кўкрак сутида углеводларнинг асосий тури лактоза бўлиб унинг хиссасига сут калориясининг тахминан 40 фоизи тўғри келади. 100 г кўкрак сутида тахминан 7г лактоза бўлиб бу миқдор сутнинг бошқа турларига қараганда кўпдир ва яна бир муҳим энергия манбаи ҳисобланади. Лактоза эпителий таркибида бўлган лактаза таъсирида ингичка ичакда ҳазм бўлади ва сўрилади (90%). Ҳазм бўлмаган лактоза йўғон ичакка утиб у ердаги мавжуд бактериялар таъсиридаги ферментация натижасида қисқа занжирли ёғ кислотаси ва лактатга айланади улар эса ўз навбатида сўрилиб энергия ишлатилишига ўз хиссасини қўшади ҳамда йўғон ичакда калций сўрилишини яхшилаш орқали йўғон ичакда рН ни камайтиради. Лактоза лактобациллалар ўсишига кумаклашади ва йўғон ичакда гастроэнтеритдан химояловчи қулай флора ривожланишига ёрдам бериши мумкин. Кўкрак сутида мавжуд бўлган бошқа углевод тури олигосахаридлардир улар бола организмни вирус бактериялар ва уларнинг токсинига қарши химоя билан таъминлайди ва йўғон ичак флораси шу жумладан бифидобактерия каби пробиотик таъсирга эга бўлиши мумкин бўлган штаммлар ўсишига кумаклашади.

Оқсил. Кўкрак сути оқсили ҳайвонлар сүтидан ҳам миқдори ҳам сифати бўйича фарқ қилади ва унда болага мос келадиган аминокислоталар баланси мавжуд. Кўкрак сутида оқсил концентрацияси (100 мл да 0.9г) ҳайвонлар сүтидан кўра камроқ. Ҳайвон сути таркибидаги оқсил миқдорининг нисбатан кўплиги чақалоқнинг етилмаган буйрағига азот чиқиндилари билан ортиқча юк бўлиши мумкин. Кўкрак сутида казеин- оқсили кам бўлиб у бошқа сут эмизгучилар сүтидаги казеинидан фарқланади ва бола уни осон ҳазм қилишига имкон берадиган кимёвий хусусиятларга эга. Кўкрак сүтидаги оқсилларнинг асосий қисмини алфа-лактаглобулин ва лактоферрин ташкил этади. Улар эмизикли бола учун жуда керакли аминокислоталарнинг асосий манбаи ҳисобланади. Сигир сүти таркибида кўкрак сүтида учрамайдиган ва чақалоқлар ҳазм қила олмайдиган бета-лактоглобулин бор.

Витаминлар ва минераллар. Боланинг меъёрида ривожланиши учун ҳатто жуда паст овқатланиш статусига эга аёлнинг ҳам организми етарли миқдор ва таркибда сут ишлаб чиқаради. Лекин кўкрак сути таркибидаги микронутриентларининг оптимал таркиби ва эмизикли боланинг оптимал микронутриентлари қабул қилиши онанинг нормал овқатлана олиш имконига боғлиқ. Эмизикли болада ёки онада микронутриентлар етишмаслиги хавфини ҳамда онанинг қўшимча моддалар олиши кўкрак сути таркибига қандай таъсир курсатишини прогноз қилиш ва қўшимча тегишли чораларни кўришни режалаштириш мақсадида кўкрак сүтидаги микронутриентларни икки гуруҳга бўлиш мумкин.

Кўкрак сути таркибидаги сувда эрийдиган витаминлар уларнинг она истеъмол қиладиган овқатда бўлишига боғлиқ ёғда эрийдиган витаминларни эса боғлиқлиги даражаси камроқ. Одатий витаминлар ҳатто

онанинг ўзи учун етарли бўлмаган тақдирда бўлса ҳам кўкрак сутининг таркибида бола учун етарли миқдорда бўлади. Бундан Д витамини истиснодир. Эндоген D витаминини ишлаб чиқариш учун ультрафиолет нурларига бой қуёш нури таъсирида бўлиши ёки бунинг имкони бўлмаса қўшимча сифатида қабул қилишга муҳтождир. Темир ва рух минераллари кўкрак сутида нисбатан кам миқдорда мавжуд бироқ уларни организм томонидан қабул қилиниши ва сўрилиши имкони катта. Онда темир миқдори етарли миқдорда бўлса муддатига етиб туғилган чақалоқларда ўз эҳтиёжини кондиритиш учун етарли темир захираси бўлади; кам вазн билан туғилган чақалоқларга эса истисносиз кўкрак сути билан 6 ойгача қўшимча темир керак бўлиши мумкин.

Истисносиз кўкрак сути билан эмизиб боқилаётган болаларда клиник белгилари микронутриентлар етишмаслиги 6 ойгача камдан-кам учрайди. Агар она хомиладорлик ва лактация пайтида микронутриентлар миқдори қониқарли бўлса истисносиз кўкрак сути билан эмизиб боқилаётган 6 ойгача бўлган болаларда қўшимча витамин ва минераллар беришга ҳожат йўқ. Агар микронутриентлар етарли бўлмаса онанинг овқатланиши яхшиланиши ҳамда қўшимча витамин ва минераллар қабул қилиниши ижобий натижага олиб келади шу билан бирга ҳам она ҳам бола учун фойдали бўлади.

Жадвал 1

Сут тури		Овқат ингредиентлари			Энергия миқдори
		Оқсиллар	ёғлар	қанд миқдори	
Она сути	Оғиз сути <i>гр/л</i>	70-50	20	40-50	1500 ккал/л
	Утувчи сут <i>гр/л</i>	25	32	55-66	600-800 ккал/л
	Етук она сути <i>гр/л</i>	11-15	35-45	70-75	650-700 ккал/л
Сигир сути- <i>гр/л</i>		28-35	32-35	45-48	600-650 ккал/л

Кўкрак сути билан эмизиб боқишнинг бола учун афзалликлари

- Боланинг тўғри парвариши учун етарли миқдорда озуқа миқдори мавжуд
- Енгил ҳазм бўлади
- Болани аллергиядан, рахитдан, юқумли касалликлардан, камқонликдан ҳимоя қилади
- Болани ақлий ва интеллектуал ривожланишини таъминлайди

Табиий овқатлантиришнинг она учун афзалликлари:

- Туғруқдан кейин бачадондан қон кетишини олдини олади
- Сут безлари ва тухумдон саратони ривожланиши ҳавфи кам учрайди

- Навбатдаги хомиладорликни олдини олади

Оила учун афзалликлари:

- Оила маблағини тежайди

Она ва бола ўртасидаги муносабатлар:

- Она ва бола ўртасида илиқ ва яқин муносабатларни тиклайди
- Онанинг эмоционал ҳолатини яхшилайти
- Бола кам йиғлайди ва онага нисбаттан меҳрли бўлишини таъминлайди.
- Она болага нисбатан меҳрли бўлишини таъминлайди

Кўкрак сути билан овқатлантиришда она ва бола томонидан эмизиш учун қарама – қаршиликлар.

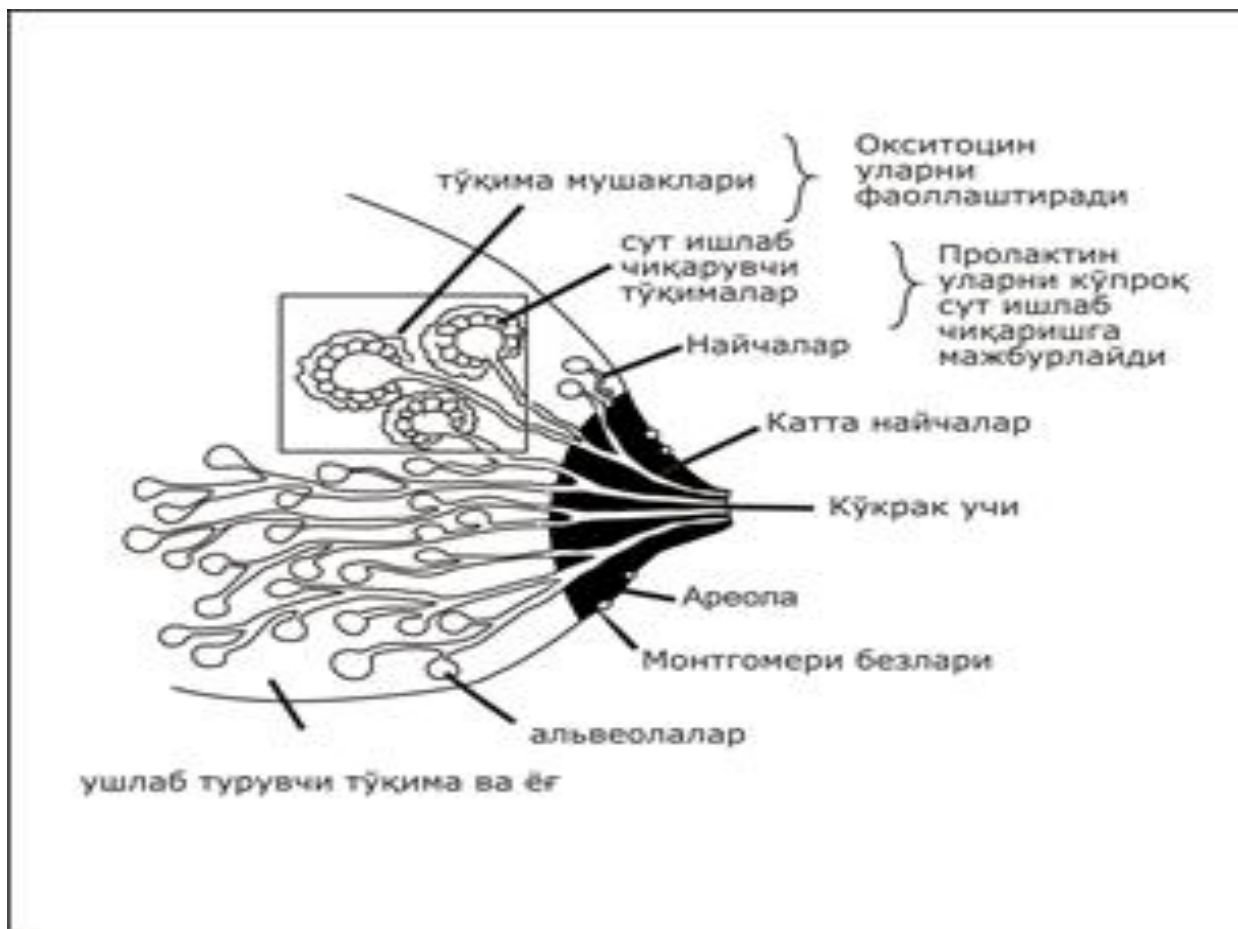
Бола томонидан:

- Оғиз шиллиқ пардаси замбуруғли яллиғланиши
- Гемолитик сариқлик
- Ўткир респиратор вирусли инфекция (Ў.Р.В.И)
- Туғма жароҳатлар ва ногиронлик
- Тилнинг калта тизгинчаси

Она томонидан:

- Беморларда иммун танқислик вируси (ВИЧ инфекцияси.)
- Сепсис
- Дори воситалари қабул қилганда (химиятерапия, психотроп)
- Кўкрак абцесси
- Мастит
- Туберкулёз очик шакли
- Гепатит В.С.
- Руҳий хасталиклар
- ёмон сифатли ўсмалар

Кўкрак беи анатомияси



Расм 1 Кўкрак беи анатомияси (unicef.ТОШКЕНТ-2014)

Кўкрак беи анатомияси кўкрак учи, ареола, тўқима ва ёғни бирлаштириб турувчи кўкрак беи тўқимаси, қон,- лимфатик томирлар ва асаб толаларидан иборат.

Кўкрак беи тўқимаси. Бу тўқима – алвеолалар (сўт ажратувчи кичкина қопчалар) ва сутни ташқарига олиб чикувчи найлардан иборат. Эмизишлар оралиғида сўт алвеолалар ва найлар оралиғида йиғилади. Алвеолалар қисқариш орқали сутни найларда оқишга мажбурлайдиган миоэпителиал ёки мушак тўқималари савати билан ўралган бўлади.

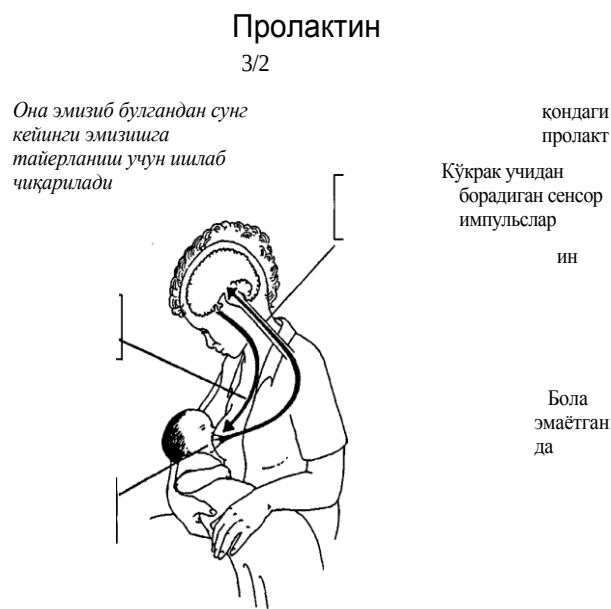
Кўкрак учи ва ареола. Кўкрак учи терисининг ички қисмдан ўртача тўққизтадан ташқарига чиқадиган сўт найлари ҳамда мушак толалари ва асаб толалари бўлади. Кўкрак учи терисининг ташқи томонидан Монтгомер безлари жойлашган ва пигментланган ареола билан ўралган. Бу безлар лактация даврида кўкрак учи ва ареолани химояловчи ёғсимон суюқлик ажратади ҳамда болани кўкракка жалб қилувчи ўзига хос она ҳидини тарқатади. Эмизиш вақтида окситоцин рефлeksi таъсири остида ареоланинг ички қисмидаги найлар сўт билан тўлдирилади.

Сут ишлаб чиқариш фазалари

1. **Маммогенез** - бу фазада хомладорликнинг 2-3 ойидан бошлаб прогестерон гармони таъсири остида сут безининг интерстициал тўқималарининг кичиклашиши ва паренхиматоз туқималарнинг гипертрофияси кузатилади.
2. **Лактогенез** – гипофизнинг олдинги бўлаги гармони пролактин таъсири остида сут безлари альвеолаларида сут хосил бўлиши ва уни сут найчаларига чиқариш.
3. **Галактопоз (сут хосил бўлиши)** – гипофиз безининг орқа бўлаги гармони окситоцин таъсири остида сут безлар альвеолаларида сут хосил бўлиш ва сут безлари альвеолалари атрофида жойлашган мушакларнинг қисқариши натижасида сут, сут найчалари орқали сут синусларига йиғилади.
4. **Автоматизм фазаси** – туғриқдан сўнг сўриш рефлекси таъсири остида сут безлари ацинуслари бўшайди ва ўрнига кейинги сут ацинусларни тўлдиради.

Сут ишлаб чиқарилишининг гормонал назорати

Кўкрак сути билан эмизиб боқишга бевосита таъсир қиладиган икки гармон тури бор: пролактин ва окситоцин. Эстероген каби қатор бошқа гармонлар лактация жараёнида билвосита иштирок этади. Бола эмаётган вақтда сенсор импульслар кўкрак учидан мияга утади. Бунга жавобан гипофизнинг олд қисмидан пролактин орқа қисмидан эса окситоцин ишлаб чиқарилиб қонга ажратилади.



Пролактин

Пролактин алвеола хужайралари томонидан сут ажралиб чиқарилиши учун хизмат қилади. Қондаги пролактин даражаси хомиладорлик даврида кескин кўтарилади ҳамда кўкрак беги туқимаси ўсиши ва ривожланишига таъсир қилиб сут ишлаб чиқаришга тайёрлашда ёрдам беради. Лекин бу даврда сут келмайди чунки хомиладорлик гармонлари бўлган прогестерон ва эстероген пролактиннинг бу ҳаракатини тўсиб кўяди. Туғруқдан кейин прогестерон ва эстероген даражаси кескин камайиб кетади пролактин таъсири остида сут ажралиб чиқа бошлайди. Бола эмаётганда онанинг қонида пролактин даражаси кўпаяди ва алвеолалар томонидан сут ишлаб чиқарилишига ёрдам беради.

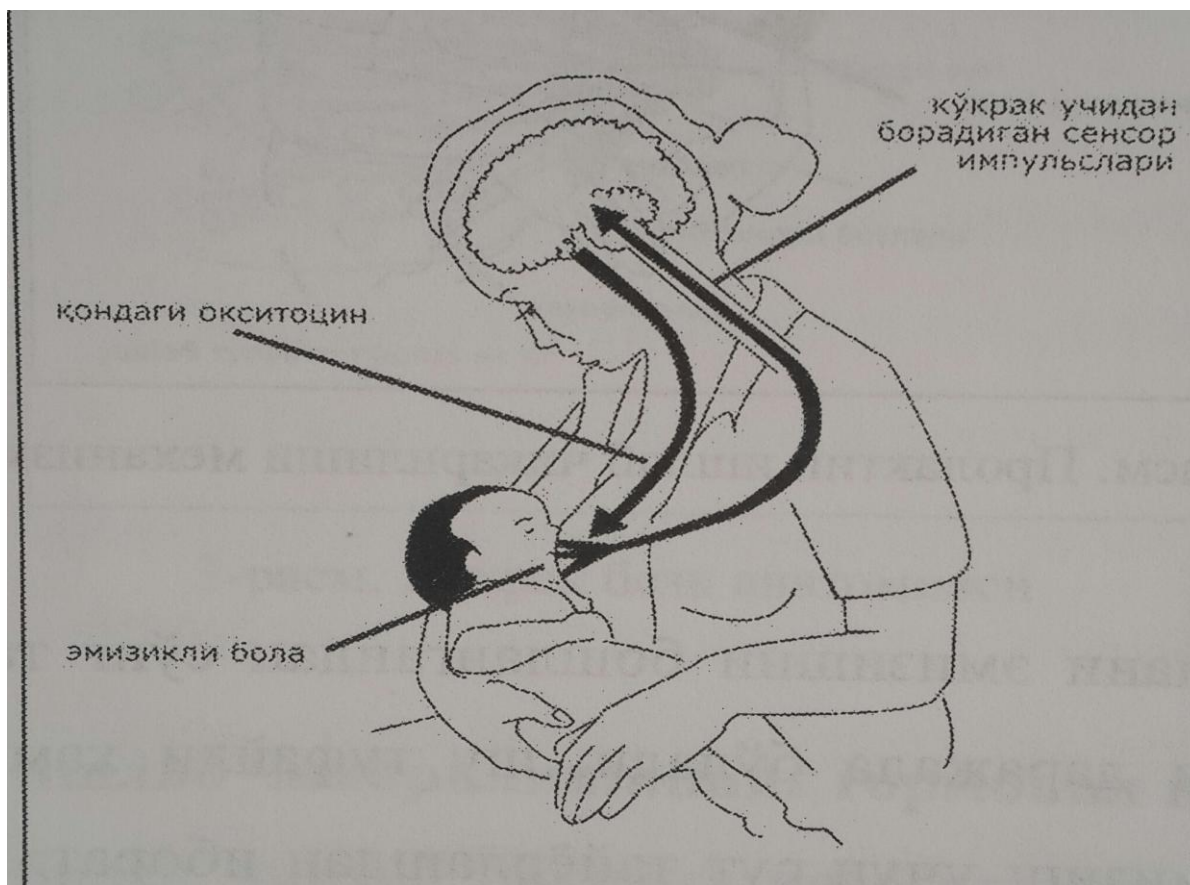
Пролактин болани эмизишни бошлангандан сўнг тахминан 30 дакика давомида энг юқори даражада бўлади шу туфайли ҳам унинг энг асосий самараси кейинги эмизиш учун сут тайёрлашдан иборат. Кўкрак сути билан эмизиб боқишнинг бутун даври мобайнида бола қанча кўп эмиб кўкрак учини таъсирласа шунча кўп пролактин ва унинг таъсири остида сут кўп ишлаб чиқарилиши кузатилади. Бу айниқса лактация ҳосил бўлаётган даврда жуда муҳимдир агар она кўкрак сути билан эмизишдан тўхтаса – сут ҳам ишлаб чиқарилмайди.

Пролактин она эмизиб бўлгандан сўнг кейинги эмизишга тайёрланиш учун ишлаб чиқарилади.

Пролактин асосан тунда кўп ажралиб чиқади шунинг учун ҳам болани тунда эмизиш она организмида доимий сут ишлаб чиқарилиши учун фойдалидир. Пролактин онани тинчлантиради уйқисираган ҳис қилишга мажбур этади, шу сабабли она тунда эмизса ҳам, одатда яхши дам олади. Эмиш жараёнида она организмида гипофиз томонидан бошқа гармонлар шу жумладан гонадотропин- рилизинг гармон (ЛГ) фолликулали стимулловчи лютеинлаштирувчи гармонларини ажратиб чиқарилади бу эса овуляция ва хайзни бостиради. Шундай йул билан тез – тез эмизиш кейинги хомиладорликнинг олдини олишда ёрдам беради. Тунги эмизиш бу ҳуусусият самарасини янада оширади ва уни таъминлашда муҳим ўрини тутади.

Окситоцин алвеолалар атрофидаги миоэпителиал хужайраларнинг қисқаришига олиб келади. Бу алвеолаларда йигилган сутни оқишга ва найларни тўлдиришга мажбур қилади.

Окситоцин сутни оқишга мажбур қилиш учун болани эмизиш вақтида ёки ундан олдин она организмида ишлаб чиқарилади.



Расм 3. Окситоцин ишлаб чиқарилиш механизми (unicef.ТОШКЕНТ-2014)

Окситоцин рефлекси яъни «сут чиқариш рефлекси» ҳам дейилади. Окситоцин пролактинга қараганда тезроқ ишлаб чиқарилади. Унинг таъсири остида кўкракда бўлган сут, сут йўлларида оқиб чиқади ва бола кўкракни енгил эмишига ёрдам беради.

Окситоцин она организмида болани эмизишга тайёрланаётган вақтида ва бола эмаётган вақтдан ишлай бошлайди. Рефлекс онанинг сезиш, ҳид билиш, кўриш каби хис ва туйғуларига боғлиқ, она бола йиғлаётганини эшитса ёки болага меҳри тўйганда окситоцин тўлиқ ишлай бошлайди. Агар она жиддий касаллик билан оғриган ёки тушкун кайфиятда бўлса, окситоцин рефлекси бостирилиб, унинг сути тўсатдан камайиб кетиши мумкин. Агар эмизикли онани қўллаб-қувватлашса ўзини яхши хис қилишига ёрдам беришса ва у кўрак сути билан эмизишда давом этса, сут келиши яна тикланади ва яхшиланади.

Окситоцин рефлексини тушуниш муҳим, чунки у нима учун она ва бола бирга бўлиши кераклиги ва нима учун жисмонан яқинликда бўлиши кераклигини англашга ёрдам беради.

Окситоцин туғруқдан кейин бачадоннинг қисқаришига олиб келади ва қон кетишини камайитиришга ёрдам беради. Эмаётган боланинг илк бир неча кунда она бачадонининг қисқариши жиддий оғрик келтириб чиқариши мумкин.

Фаол окситоцин ишлаб чиқарилиши белгилари

Оналар окситоцин рефлекси фаоллигини кўрсатувчи белгиларини билиши мумкин:

- болани эмизиш вақтида ва ундан олдин кўкракда санчик ҳис қилиш;
- она боласи ҳақида уйлаганда ёки унинг йиғисини эшитганда сут кўкракдан оқа бошлайди;
- бола эмаётганда, сут иккинчи кўкракдан оқади;
- бола эмишдан тўхтаган вақтда сут кўкракдан отилиб чиқа бошлайди;
- боланинг секин ва чуқур эмиши ва ютиниши сутнинг бола оғзига оқаётганини кўрсатади;
- бачадонда оғрик ёки бачадондан қон келиши;
- эмизиш вақтида чанқоқлик;

Юқорида келтирилган белгилардан бир ёки бир нечтасининг борлиги рефлекс ишлаётганидан далолат беради. Бу белгилар бўлмаса ҳам бу рефлекс мавжуд бўлади яъни белгиларнинг йўқлиги рефлекснинг фаоллигини белгиламайди. Белгилар аниқ бўлмаслиги ва она уларни сезмаслиги мумкин.

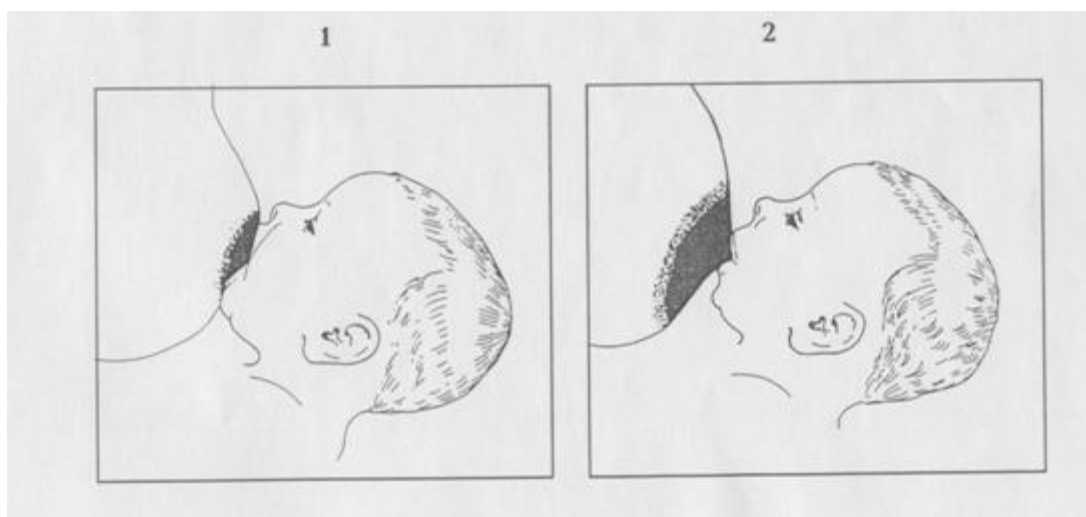
Муваффақиятли кўкрак сути билан эмизиб боқишга қаратилган ўн қадам

1. Кўкрак сути билан эмизиб боқишнинг барча тиббий ходимлар эътиборига ёзма равишда хавола этиладиган сиёсатга эга бўлинг.
2. Барча тиббиёт-санитария ходимларини ушбу сиёсатини амалга ошириши учун зарур бўлган кўникмаларга ўқитинг.
3. Барча хомиладор аёлларга кўкрак сути билан эмизиб боқиш афзалликлари ва буни амалга ошириш йўллари ҳақида маълумот беринг.
4. Туғруқдан кейинги ярим соат мобайнида оналарга болаларни эмиза бошлашига ёрдам беринг.
5. Оналарга гарчи улар ўз чақалоқларидан алоҳида сақланса-да қандай қилиб кўкрак сути билан эмизиб боқиш ва лактацияни сақлаб қолиш йўлларини ўргатинг.
6. Агар тиббий ташхис талаб этмаса янги туғилган чақалоқга кўкрак сутидан бошқа ҳеч қандай егулик ва ичимлик берманг.
7. Она ва боланинг бир палатада бўлишини татбиқ қилинг-она ва болага кунига 24 соат мобайнида бирга бўлишига рухсат беринг.
8. Бола хоҳишига қараб эмизишни рағбатлантиринг.
9. Кўкрак сути билан эмизиб боқилаётган чақалоқларга сунъий сурғичлар берманг.
10. Кўкрак сути билан эмизиб боқишни қўллаб – қувватловчи гуруҳлар ташкил этилишига кўмаклашинг ва шифохона ёки клиникадан чиқаётган онани шу гуруҳларга боришларини тавсия этинг.

Болани кўкракка тўғри тутиш қоидалари

Бола сутни қийинчиликсиз эма олиши мақсадида кўкрак учини қўзғаш ва ундан сут чиқишини таъминлаш ҳамда сутнинг етарли миқдорда келиши учун болани кўкракка тўғри тутиш керак. Бола оғзига кўкракни тўғри олмагани сабабли яхши эма олмайди ва бу бир катор муаммоларни келтириб чикаради.

Болани кўкракка қўйишнинг фарқи



Тўғри

нотўғри

Расм 4 Болани кўкракка қўйишнинг фарқи (unicef.ТОШКЕНТ-2014)

Болани кўкракка тўғри тутишнинг тўрт аломати:

- ареоланинг кўп қисми боланинг пастки лаби эмас юқори лаби устидан кўриниб туради
- боланинг оғзи катта очик
- боланинг пастки лаби ташқарига қайрилиб кўриниб туради
- боланинг ияги кўкракка тегиб ёки нисбатан тегиб туради

Бу аломатлар боланинг кўкракка яқинлигини ва кўкракнинг кўп қисмини қамраб олиш учун оғзини очишини кўрсатади. Биринчи белги боланинг кўкрак ва кўкрак учини пастдан олиш орқали кўкракнинг бола танглайига тиралишига ва сут найлари устига босиш учун тилнинг кўкрак беги туқимаси остига жойлашишига имкон беришини кўрсатади. Барча тўрт аломатнинг борлиги болага кўкрак тўғри тутилганлигидан далолат беради.

Қўшимча овқатлантириш

Бола ўсиб, янада фаол бўлиб боргани сари унинг озуқа ва физиологик эҳтиёжларини қоплаш учун биргина кўкрак сутининг ўзи етарли бўлмай қолади. Истисносиз кўкрак сути хисобидан таъминланадиган энергия темир ва алишмайдиган озуқа моддалари миқдори ҳамда ўсаётган эмизикли боланинг эҳтиёжларини қоплаш учун болага мослаштирилган оила дастурхонидан қўшимча озуқа (ўтиш даври овқати) керак бўлади. Улғайган сари бу фарқ ортиб

боради ҳамда энергия ва озуқа моддалари айниқса темирга бўлган эҳтиёж кўкрак сути билан бирга бошқа овқатни ҳам талаб қилади. Қўшимча овқат асаб мушак фаолиятининг ривожланишида ҳам муҳим ўринни тутади.

Эмизикли болалар истисносиз кўкрак сутидан сўнг тўғридан-тўғри катталар овқатини истеъмол қилиши учун физиологик жихати томонидан тайёр бўлмайди. Шунинг учун бу эҳтиёж ва имконият ўртасидаги фарқни бартараф этиш мақсадида махсус мослаштирилган оила дастурхонидан қўшимча озуқа (ўтиш даври овқати) талаб қилинади уларга талаб бола тахминан бир ёшга тўлиб оддий оила дастурхони овқатини ейишга тайёр бўлмагунча сақланиб қолади. Ўтиш даври овқатини танавул қила бошлаганда бола турли хил тузилиш ва консистенцияларга эга озуқа маҳсулотларига дуч келади бу эса чайнаш каби муҳим ҳаракат кўникмаларини ривожланишига ёрдам беради.

Қўшимча овқат бериш нима?

Қўшимча овқат бериш – эмизикли болаларда кўкрак сутига қўшимча равишда озуқа ва суюқликлар беришдир. Қўшимча овқатни қуйидаги тоифаларга бўлиш мумкин:

- ўтиш даври овқати – эмизикли боланинг алоҳида озуқа ва физиологик эҳтиёжларини қондиришга махсус мослаштирилган маҳсулотлар;
- оила дастурхонидан овқат ёки уй овқати – эрта ёшдаги болаларга бериладиган оиланинг бошқа аъзолари ҳам истеъмол қиладиган маҳсулотлардир.

Маълумки истисносиз кўкрак сути билан эмизиб боқиш бола ҳаётининг илк 6 ойи давомида тавсия қилинди бола ҳаётининг сўнги даври ўтиш даври ҳисобланиб эмизикли болалар босқичма- босқич қўшимча овқат билан озиқлантирилиб оила дастурхонидан ейишга ўтказиб борилади то бундай овқат кўкрак сути ўрнини тўла эгалламагунча болани кўникиб бориши таъминланади. Болалар оила дастурхонидаги маҳсулотларни истеъмол қилишга бир ёшга келиб жисмонан тайёр бўладилар шундан сўнг эмизикли боланинг эҳтиёжларини қондириш учун бу овқатни алоҳида тоифалаштиришга зарурат бўлмайди.

Эмизикли ва эрта ёшдаги болаларнинг асаб тизими ва унинг турли ёш давларида маҳсулотлар истеъмол қила олишларидаги ўрни

Жадвал 2

Ёш, ой	Хосил бўлган рефлекслар, кўникмалар	Истеъмол қилиш мумкин булган маҳсулотлар	Маҳсулот намуналари
0-6	Шимиш, эмиш ва ютиш	Суюқлик	Кўкрак сути

4-7	Илк чайнаш харакатларининг пайдо бўлиши. Сўриш кучи кўпаяди. Қайт қилиш рефлeksi тилнинг ўртасидан орқа қисмга кўчади	Пюре шаклидаги овқат	Сабзавотли (масалан, сабзили, картошкали) ёки мевали (олмали, бананли) пюрелар; клейковинасиз дон маҳсулотлари (масалан, гуруч); яхши қайнатилган ва эзилган жигар ва гўшт
7-12	Қошиқни тили билан тозалаш. Тишлаш ва чайнаш. Тилнинг ён томонлама харакатланиши ва овқатни тишлашга олиб бориши	Қўлда ейиш мумкин бўлган, қирғичдан ўтказилган ёки майдаланган овқат ва маҳсулотлар	Яхши қайнатилган ва гўшт майдалагичдан ўтказилган жигар ва гўшт, уқаланган қайнатилган сабзавот ва мевалар, кесилган хом мева ва сабзавотлар масалан (олма нок помидор) донли маҳсулотлар(буғдой сули) ва нон
12-24	Айлантириб чайнаш харакатлари. Жағнинг маҳкам туриши	Оила дастурхондаги овқат	

Қўшимча овқат бериш муддатлари

Ўтиш даври овқатини бера бошлашнинг оптимал ёшини турли муддатларнинг афзаллик ва камчиликларини таққослаш орқали аниқлаш мумкин.

Бола ўсишини қўллаб қувватлаш ва етишмовчилик ҳолатларини олдини олишни ушлаб туриш учун қай даражада кўкрак сути энергия ва озуқа моддаларини етарли миқдори билан таъминлай олишини шу билан бирга захарланган озуқа моддалари ва «бегона» оқсиллар истеъмолидан келиб чиқадиган инфекция ва аллергия касалликлар билан касалланиш хавфи қандайлигини баҳолаш керак. Эътиборга олиш керак бўлган қўшимча муҳим жихатларга – боланинг физиологик ривожланиши ва етуклиги, овқат истеъмол қилишга тайёрлигини кўрсатувчи турли ривожланиш кўрсаткичлари, шу билан бирга – она истеъмол қилган овқатининг таркиби, болани эмизиши камайишининг она фертиллигига таъсири ва болани парваришлаш имконияти мавжудлиги каби она билан боғлиқ омиллар, яна эса эрта ёшдаги болаларни парваришлашнинг тамойил ва усуллари киради. Шунинг учун қўшимча овқатни ўз вақтида бола ривожланишининг тегишли босқичларида бера бошлаш мақсадга мувофиқ бўлади. Қўшимча киритиш учун эса – боланинг тўлиқ 6 ойлик даври оптимал муддат бўлиб ҳисобланади.

Қўшимча овқат беришнинг асосий тамойиллари

6 ойликдан кейин боланинг озуқавий эҳтиёжларини истисносиз кўкрак сути билан қоплаш қийин бўлиб боради. Бундан ташқари болаларнинг аксарияти тахминан 6 ойдан бошлаб бошқа махсулотларни қабул қилишга тайёр бўлади.

Уларда овқатлантиришнинг энг қулай йўллари миқдори кетма кетлиги оралиғи ҳамда махсулотлардаги энергетик зичлик ва озуқа моддалари миқдори борасида тавсиялар берилади. Бошқарувчи тамойиллар қуйидагилардан иборат:

1- Тамойил. Туғилгандан 6 ойликгача истисносиз кўкрак сути билан эмизиб боқинг 6 ойдан (180 кун) бошлаб эмизишни давом эттирган ҳолда қўшимча овқат бериб боринг.

2- Тамойил. Бола талабига қараб икки ёшгача ва ундан кейин ҳам тез- тез эмизишни давом эттиринг.

3- Тамойил. Ижтимоий-психологик ёрдам тамойилларини қўллаган ҳолда боланинг муносабатига қараб овқатлантиришни қўлланг.

4- Тамойил. Гигиенага риоя қилинг ва махсулотларни хавфсиз тайёрланг.

5- Тамойил. 6-ойдан бошлаб болага кичик миқдорларда овқат бера бошланг ва бола улғайиб бориши билан тез-тез эмизишни давом эттирган ҳолда овқат миқдорини кўпайтириб боринг.

6- Тамойил. Бола улғайиб бориши билан унинг талаб ва имкониятига қараб таом консистенцияси ва турли-туманлигини секин-аста кўпайтириб боринг.

7- Тамойил. Бола улғайиб боргани сари қўшимча овқат бериш сонини кўпайтириб боринг.

8- Тамойил. Эҳтиёжларни қоплаш учун озуқавий моддаларга бой турли туман махсулотлар билан овқатлантиринг.

9- Тамойил. Зарурат туғилганда чақалоқларга витаминлар билан бойитилган қўшимча овқат ёки витамин-минерал қўшимчаларини беринг.

10- Тамойил. 6 ойликдан катта болалар касаллик вақтида суюқлик бериш ва эмизишни кўпайтиринг, болани ўзи хуш кўрган юмшоқ махсулотларини ейишга рағбатлантиринг. Касалликдан кейин эса кўпроқ одатдагидан кўпроқ овқат ейишга рағбатлантиринг ва ёш гурухига мос келадиган меъёрларга яқинлаштиринг.

**Талабига кура эмизиладиган 6-23 ой ёшдаги болаларга
қўшимча овқат бериш буйича тавсиялар**

Жадвал 3

Ёш	Кўкрак сутига қўшимча равишда энергияга бўлган эҳтиёж	консистенцияси	неча марта	Хар овқатланишдаги овқат ҳажми
6-8 ой	Кунига 200 ккал	Қуюқ гуручли бўтқа ёки қирғичдан ўтказилган овқатдан (сабзавотли пюре) бошланг. Қирғичдан ўтказилган овқат беришда давом этинг	Кунига 2-3 марта. Боланинг иштахасига қараб 1-2 марта тамадди қилиш.	Хар овқатланишда 2-3 қошиқдан бошланг, аста- секин 250 граммлик идишнинг ярмига қадар кўпайтириб боринг
9-11 ой	Кунига 300 ккал	Майда тўғралган ёки қирғичдан ўтказилган овқат ёки бола кўлида ушлай оладиган овқат	Кунига 3-4 марта. Боланинг иштахасига қараб 1-2 марта тамадди қилиш	250 граммлик идиш товоқчанинг ярми
12-23 ой	Кунига 550 ккал	Оилавий таом зарурат булганда тўғралган ёки қирғичдан ўтказилган овқат	Кунига 3-4 марта. Боланинг иштахасига қараб 1-2 марта тамадди қилиш	250 граммлик идиш товоқчанинг 3,4 қисмидан тўлалигигача

Қўшимча овқатлантириш учун тавсия этиладиган махсулотлар

Жадвал 3

Қайси махсулотларни ва нима учун бериш	Махсулотларни қандай бериш
Кўкрак сути: 23 ойгача энергия ва юқори сифатли озуқа моддалари билан таъминлашда давом этади. Асосий махсулотлар: ёрма-крупa, энергия ва бироз микдорда оқсил ва витаминлар билан таъминлайди. Мисоллар: бошоқли ўсимликлар (гуруч, гречка, сули, жўхори), илдизмевалилар (картошка, сабзи). Ҳайвон махсулотлари: юқори сифатли оқсил, гемли темир, рух ва витаминлар билан таъминлайди. Мисоллар: жигар, қизил гўшт, товук гўшти, балиқ, тухум (темир микдори юқори эмас). Сут махсулотлари: оқсил, энергия, аксарият витаминлар (айниқса А витамини ва фолат кислотаси), калций билан таъминлайди. Мисоллар: сут, пишлоқ, қатиқ ва творог. Яшил барглилар ва тўқ сарик рангли сабзавотлар: А, С, витаминлари фоллий кислотаси билан таъминлайди. Мисоллар: исмалоқ, лавлаги, сабзи, ковок. Донли ва дуккакли махсулотлар: оқсил (ўрта сифатли) энергия, темир, (унчалик яхши сурилмайди) билан таъминлайди. Мисоллар: ясмиқ, нўхат, ловия. Мойлар ва ёғлар: энергия ва жуда муҳим ёғ кислоталари билан таъминлайди. Мисоллар: мойлар (ўсимлик), маргарин, сариёғ.	6-11 ойлик чақалоқлар Кўкрак сути билан эмизишда давом этинг. Тегишли порцияда беринг: -гуруч, гречка, жўхоридан қуюқ бўтқаларига сут ва сариёғ қўшган ҳолда; - картошка, жўхори, гречка ёки гуручдан тайёрланган махсулотларнинг майдаланган қоришмалар: балиқ, дуккаклилар билан аралаштиринг, яшил сабзавотлар қўшинг. Озуқавий қуввати юқори тамадди бериб туринг: тухум, банан, олма, пишлоқ, сут, творог, қатиқ, печенье ёки крекерлар. 12-23 ойлик болалар Кўкрак сути билан эмизишда давом этинг. Тегишли порцияда беринг: - махсулотларнинг пюреси ёки майда тўғралганларини балиқ ёки ловия билан аралаштиринг, яшил сабзавотлар қўшинг. - жўхори, гуруч, гречка, сули, проссонинг қуюқ бўтқасига сут ёки сариёғ қўшинг. Озуқавий қувватга эга тамадди бериб туринг: тухум, банан, олма ва бошқа мевалар, қатиқ, пишлоқ, сут, печенье ёки крекерлар, ёғ суртилган нон.

Қўшимча овқат беришда амалий тавсиялар

Қуйида овқат рационининг кўкрак сутидан оила дастурхони таомларига ўтишининг асосий боскичлари қисқа шаклда берилган. Бу боскичлар узлуксиз жарайонлар бўлиб, бир боскичдан иккинчисига ўтиш нисбатан тез ва силлиқ (бир текис) ўтади. Ёғ гурухига мос равишда ривожланаётган болаларнинг қўшимча овқатлантиришга ўтишга тайёрлиги ўртасидаги фарқларни кўра олиш, демак қўшимча овқат сифатида турли маҳсулотлар бериш жадаллиги индивудуал асосда олиб борилиши кераклигини тан олиш ҳам жуда муҳим. Қуйида келтирилган тавсиялар эмизикли болалар етарли миқдорда озуқа моддаларини олиши, озуқа моддаларининг биологик мослиги ва зичлиги имкон қадар юқори бўлишини, ҳамда тегишли хулқ-атвор кўникмаларининг рағбатлантирилиши ва боланинг тўғри ривожланиши ва боланинг тўғри ривожланишига эришишга ёрдам беришга қаратилган.

Биринчи боскич

Бу бошланғич боскичдан мақсад эмизикли болани қошиқда ейишга ўргатишдан иборат. Аввалига овқатни оз миқдордан (тахминан бир ёки икки ош қошиқ ҳажмдаги) ва тоза чой қошиғи учидан бериш керак. Эҳтимол, бола лаблари билан қошиқдан овқатни олиш ва ютишга тайёргарлиги бўлиши ва овқатни оғиз бўшлиғининг орқа қисмига ўтказишни ўрганиши учун маълум вақт керак бўлади. Овқатнинг бир қисми иякдан оқиши ёки оғиздан тушиб кетиши мумкин. Бунга бошданок тайёр бўлиш керак, шуни билингки бу болага овқат ёкмаяпти, дегани эмас.

Иккинчи боскич

Бола овқатлантирилишга кўникканидан сўнг рацион турли-туманлигини яхшилаш ва ҳаракат кўникмаларининг ривожланиши учун янги таъм ва консистенциядаги овқатлар бериш мумкин. Эмизикли болаларнинг янада қуюқроқ пюрелар истеъмол қилишга тайёрлигини кўрсатувчи омилларга болаларнинг таянчсиз ўтира олиши ва нарсаларни бир қўлидан иккинчисига ўтказа олишини киритиш мумкин.

Учинчи боскич

Болалар ривожланишда давом этган сари уларнинг чайнашга ва кичик таом ютумларини ейишга ўрганишларига ёрдам бериш учун янада қуюқ консистенциядаги овқатларни бера бошлаш мумкин. Аниқ ҳаракат кўникмаларининг ривожланиши ва тишларнинг пайдо бўлиши билан эмизикли болалар таомнинг кичик бўлақларини олиб оғзига солиш ва чайнашни ўргана бошлайди, бу вақтда болаларга қўл билан ейиш мумкин бўлган егуликлар бериш билан бундай кўникмалар ривожланишини рағбатлантириб бориш лозим.

Тўртинчи боскич

Қўшимча овқат беришнинг сўнги ойларида болани овқатлантириш уларнинг мустақил овқатланишлари билан аралаштириб борилиши керак. Аммо эмизикли ва эрта ёшдаги болалар овқатланиш бўйича ўз кўникмаларини энди ҳосил қилаётган даврда улар ўз эҳтиёжларини қондира оладиган даражада мустақил овқатлана олмайдилар, шунинг учун болани парваришлайётган шахслар уларнинг овқатланишида аввалгидай муҳим роль уйнайди.

Эмизикли ва эрта ёшдаги болаларда мева –сабзавот шарбатларини бериш қоидаси:

-Шарбатлар дастлаб кунига 1-2 томчидан 6 ойликдан бошлаб берилади. Болада ножуя таъсирлар кузатилмаса шарбат миқдори 5,10 мл 7-ой охирида, 40-50 млга етказилади.

1 ёшда шарбат миқдори -100 млга етказилади.

-Болалар учун шарбатлар тури олма, сабзи, гилос, ўрик, анор, лимон, лавлаг, карам шарбатлари тавсия этилади. Узум шарбати болалар учун тавсия этилмайди чунки метиоризм чақиради.

ЭМИЗИКЛИ ВА ЭРТА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ОВҚАТЛАНТИРИШНИ ДАВОМЛИ ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ

Оналарни одатий ижтимоий муддатда қўллаб-қувватлаш

Тиббиёт ходимлари оналарнинг кўкрак сути билан эмизиб боқишларини таъминлаш учун доим ҳам имкониятга эга эмас. Оналар уйда туғиши мумкин ёки улар туғруқхонани бир куннинг ичидаёқ тарк этишлари мумкин. Кўкрак сути билан эмизиб боқиш билан боғлиқ муаммолар илк хафталарда ва кейинчалик қўшимча овқат берила бошлаганда юзага келиши мумкин. Чақалоқлар ва ёш болаларнинг касалланишини кўпинча овқатланиш яхши эмаслиги билан боғлашади. Оилалар ва таниш-билишлар одатда болаларни овқатлантириш бўйича оналарга асосий маслаҳат манбаи бўлади, лекин бу маслаҳатлар баъзан нотўғри бўлиши ҳам мумкин.

Оналар истисносиз кўкрак сути билан эмизиб боқишни узок давом эттириши учун, кўкрак сути билан эмизиб боқишнинг имкони бўлмаган тақдирда овқатлантиришнинг бошқа усуллари кўллаш ва бола 6 ойлик бўлганда тегишли қўшимча овқат бера бошлаш бўйича доимий қўллаб-қувватловга муҳтождирлар. Агар бола касалликка чалинса, она болани овқатлантиришни давом эттириши бўйича тиббий ходимнинг малакали ёрдами керак бўлади. Бу ёрдам алоҳида ўқитилган ходимлар томонидан бирламчи тиббий муассаса ёки шифохонанинг педиатрия бўлими каби она учун одатий бўлган ижтимоий муҳит ва шароитда кўрсатилиши мумкин. Она ва бола билан мулоқотда бўлган ҳар қандай соғлиғни сақлаш тизими вакили, у хамшира ёки шифокор бўлсин, кўкрак сути билан эмизиб боқишни қўллаб- қувватлаш имконини қўлдан бой бермаслиги керак.

Онага ёрдам курсатиш вақтида улар шунингдек оиланинг бошқа аъзолари билан ҳам суҳбатлашишлари, уларнинг фикрларини ҳурмат қилишлари ва оптимал овқатлантириш бўйича тавсияларни тушунишга ёрдам беришлари керак.

Овқатлантиришнинг оптимал усуллари кўллаб-қувватлаш ўзаро ҳамкорликнинг энг муҳим пайтлари

1. *Туғруқдан олдинги кузатув вақтида*
2. *Туғруқ даврида ва туғруқдан кейинги бевосита даврда*
3. *Туғруқдан кейинги даврда:*

- соғлом, муддатида туғилган чақалоқлар учун: ҳаётининг 2-3 кун,

5. 7 кун ва

тахминан 3-4 ҳафтасида

-кам тана вазни билан туғилган чақалоқлар учун нисбатан тез-тез:

ҳаётининг 2

кун, 3 кун, 5-7, 14 ва 28-кунларида.

4. Барча она ва чақалоқлар учун туғруқдан сўнг олти ой даврида ва ундан кейин

5. Иммунизация (эмлаш) вақтида

6. Тиббий кўрик ва ёки ўсишни баҳолаш таширфларидаги болалар маслаҳати

вақтида

7. Касал бола таширфи вақтида.

Ўзаро мулоқотда бўлишнинг энг муҳим вақтларида она малакали билимга эга бўлган тиббиёт ходими томонидан эмизикли ва эрта ёшдаги болаларни тўғри овқатлантириш бўйича тегишли ёрдамни олиши мумкин бўлади.

Эмизикли ва эрта ёшдаги болаларни овқатлантириш бўйича тавсиялар

Тиббиёт ходими эмизикли ва эрта ёшдаги болаларни овқатлантириш бўйича тавсиялар орқали овқатлантиришнинг тўғри амалларини қўллаш ва қийинчиликларни бартараф этишда она ва болани қўллаб-қувватлаш мумкин. Эмизикли ва эрта ёшдаги болаларни овқатлантириш бўйича тавсиялар ҳақидаги батафсил маълумот боланинг ёши ва она дуч келаётган муаммоларнинг турига боғлиқ. Тиббиёт ходими консультация давомида мулоқот қилиш ва қўллаб-қувватлаш кўникмаларидан фойдаланиши керак.

Мулоқот қилиш ва қўллаб-қувватлаш кўникмалари:

1. Онани тингланг ва муаммони ўрганиш.
2. Ўзаро ишонч муҳитини яратиш ва қўллаб-қувватлаш.

Консультация вақтидаги ҳолатга баҳо беринг:

1. Боланинг ўсишини баҳоланг
2. Овқатлантириш тарихини кўриб чиқинг
3. Кўкрак билан эмизишни кузатинг
4. Боланинг ва онанинг саломатлигини баъҳоланг.

Муаммоларни ҳал этишда тўғри амаллар тавсия этинг:

1. Агар зарурат бўлса, она ва болани шифокор кўригига йўлланг
2. Овқатлантириш билан боғлиқ муаммоларни ёки нотўғри овқатлантириш усуллари бартараф этинг
3. Овқатлантиришнинг тўғри амалларини қўллаб-қувватланг
4. Онага унинг саломатлиги, овқатланиши ва оилани режаслаштириш борасида маслаҳат беринг.

Кўникмаларнинг икки тури мавжуд:

1. тиббиёт ходимининг диққат билан тинглаши ва ўргатиши кўникмалари онанинг ўз вазияти, ҳиссиётлари ҳақида гапиришига ёрдам беради, шу билан бирга бу она гапираётганларидан муҳим муаммога эътибор қаратишингизга ёрдам беради;

2. *Ўзаро ишонч муҳитини яратиш ва қўллаб-қувватлаш куникмалари онага маълумот бериш ва ўз вазиятидан келиб чиққан ҳолда қандай йўл тутилиши кераклигини тушунишга ёрдам беради. Онани қўллаб-қувватлаш унга тўғридан-тўғри маслаҳат беришдан кўра фойдалироқдир, чунки бундай маслаҳатга уриоя қилмаслиги мумкин.*

*Мулоқот қилиш ва қўллаб-қувватлаш куникмалари
Онани тинглаш ва ўргатишда*

1. *Новербал мулоқот усулидан фойдаланинг.*
2. *Очиқ саволлар беринг.*
3. *Таъсирланаётганингизни билдиринг ва онанинг муаммолари қизиқишингизни кўрсатувчи ҳаракатлар қилинг.*
4. *Она гапларини акс эттиринг.*
5. *Бирга кайғуринг — онанинг ҳиссиётларини тушунишингизни кўрсатинг*
6. *Ҳукм чиқарувчи руҳда эшитилиши мумкин бўлган сўзлардан ўзингизни тийинг.*

Ўзаро ишонч муҳитини яратиш ва қўллаб-қувватлаш

1. *Она ўйлаётган ва хис қилаётган нарсаларни қабул қилинг.*
2. *Она ва бола тўғри бажараётган амалларни алоҳида эътироф этинг ва мақтанг.*
3. *Амалий ёрдам кўрсатинг.*
4. *Тегишли маълумотни оз-оздан бериб боринг.*
5. *Оддий онага тушунарли тилда гапиринг.*
6. *Бир-икки таклифлар билдиринг (масалан, бажариши мумкин бўлган кичик амаллар), лекин буйруқ берманг.*

Диққат билан тинглаш ва ўргатиш кўникмалари

Тўғри новербал мулоқот усулини қўллаш. НOVERбал мулоқот воситалари мулоқот жараёнида сўзсиз мулоқотни қўллаб турувчи ҳаракатлар бажарилишини англатади. Тўғри новербал мулоқот тиббиёт ходимининг онани ҳурмат қилиши ва унга қизиқиш билдиришини кўрсатади. НOVERбал мулоқот кўникмалари қўйидагиларни ўз ичига олади: тиббиёт ходимининг маслаҳат ўтказиш вақтидаги ҳолати (туриш-ўтириши), қўл ҳаракатларини мимикаси. Масалан, маслаҳат бериш вақтида тиббиёт ходимининг боши она боши билан бир даражада бўлиши, яъни она бошидан юқорида бўлмаслиги керак онанинг кўзларига қараши, биров жилмайган ҳолда (лозим бўлганда) бош ирғаш ўзи ва она ўртасида стол ёки чалғитувчи қоғозлар каби тўсик бўлмаслиги билан ишонч ҳосил қилиш лозим. Тиббиёт ходими она ва болага бевосита оид саволлар бериши ва бу саволлар маҳаллий қабул қилинган мулоқот нормаларидан четга чиқмаган ҳолда бўлиши керак.

Очиқ саволлар беринг. Очиқ саволлар - одатда «қандай», «қачон», «ким», «нима», «нима учун» каби сўзлар билан бошланади. Бу саволларга жавоб бериш учун маълумот бериш керак, шу сабабли улар суҳбатдошни гапиришга ундайди ва суҳбат осонлашади. Бунга қарама-қарши саволлар эса-ёпиқ саволлар бўлиб, улар одатда - «Сиз ...?», «Сен ...», «У ...?» каби шаклларда бўлади. Инсон бу саволларга қисқа тарзда «ха» ёки «йук» деб жавоб бериши

мумкин, бу камроқ маълумот берилишини англатади. Очик саволлар умумий бўлиши ҳам мумкин, масалан: «Менга ... хақида айтиб беринг-чи».

Таъсирланаётганлигингизни билдиринг ва кизиқишингизни курсатувчи ҳаракатлар қилинг. Бундай жавоблар «Йўғээ?», «Шундайми?», «Давом этинг...» ёки «Эээ» кабиларни ўз ичига олади. Бош иргаш ва жилмайиш ҳам кизиқишни билдирувчи ишорани билдиради. Қизиқиш билдириш онани кўпроқ гапиришга ундайди.

Она гапларини акс эттириш. Акс эттириш Сизнинг тинглаётганингизни кўрсатишда ва онани кўпроқ гапиришга ундашда жуда фойдали усулдир. Она айтган сўзларни тўғридан-тўғри такрорламасдан, уларни бироз ўзгартирган ҳолда ишлатиш яхшироқ. Сиз онани тинглаётганингизни кўрсатиш учун у айтган бир ёки икки муҳим сўзни такрорлашингиз мумкин.

Бирга қайғуринг. «Сиз хавотирдасиз», «Сиз бундан хафа бўлдингиз» ёки «Сизга қийин» сўзлар билан сиз онанинг кечинмаларини тушунаётганингизни кўрсатсангиз, бу сиз унинг нуқтаи назаридан келиб чиқиб тушунаётганингизни кўрсатади. Онанинг ижобий кечинмаларига ҳам бирга қувонишингиз мумкин, масалан: «Сиз бундан хурсанд бўлсангиз керак».

Хукм чиқарувчи руҳда эшитилиши мумкин бўлган сўзлардан ўзингизни тийинг. Бу «тўғри», «нотўғри», «яхши», «ажойиб», «бекор бўлибди», «тўғри тарзда», «етарли» каби сўзлардир. Масалан, шифокор «Болангизни тўғри тарзда овқатлантираяпсизми? Сутингиз етарлими?» каби охангда гапирмаслиги керак. Бу онада ишончсизлик пайдо бўлишига ва бирон нарсани нотўғри қиляпманмикан, деган хавотир уйғонишига сабаб бўлиши мумкин. Яхшиси, «Болангизни қандай овқатлантираяпсиз? қандай эмизаяпсиз?» каби саволлар беринг. Баъзи ҳолларда «нима учун» деган савол ҳам хукм чиқарувчи охангда эшитилиши мумкин, масалан: «Нега ўтган кечаси болага бутилка бердингиз?» Бунинг ўрнига «Бутилка беришга сизни нима мажбур қилди?» деб сўраган маъкул.

Ўзаро ишонч муҳитини яратиш ва қўллаб-қувватлаш кўникмалари

Она ўйларини ва кечинмаларини борлигича қабул қилинг. Бу онага қўшилмаслик дегани эмас, лекин айтиш вақтда нотўғри фикрга қўшилмаслик дегани. Бирон фикрга қўшилмасликни она ўзига нисбатан танқид деб қабул қилиши мумкин, бу унинг ўзига ишончини ва сиз билан мулоқотга киришишга тайёрлигини камайтиради. Она ўз кечинмаларини, фикрларини баён этаётганида нейтрал шаклда жавоб бериш, кейинроқ эса тўғри маълумотни бериш мумкин бўлади.

Она ва бола тўғри бажараётган амалларни эътироф этинг ва мақтанг.

Тиббиёт ходимлари муаммони қидиришга ва нотўғри ҳолатларни кўришга, кейин эса шу муаммони бартараф этишга киришишга ўрганган бўлади. Онанинг тўғри амалий кўникмаларини эътироф этиш ва мақташ унинг ўзига бўлган ишончини мустаҳкамлайди. Сиз шунингдек, болани, унинг қандай яхши ўсаётгани ва ривожланаётганини ҳам мақташингиз мумкин.

Амалий ёрдам кўрсатинг. Она ёки болани тарбиялаётган боқувчига оддий суҳбатдан кўра бошқа йўл билан ёрдам кўрсатиш, масалан, ичиш учун сув бериш, болани ётқизишга ёки чўмилтиришга кўмаклашиш амалий ёрдамга

мисол бўла олади. Агар онага жуда кўп маслахат берилса ёки у ўз боласини яхши парваришлаётган булса, бундай ёрдам уни тушунишингизни курсатади, онани эса янги маълумот ва таклифлар қабул қилишга мойил қилади. Эмизish техникасини кўрсатиш ҳам амалий ёрдам, лекин у ҳам маълумот беришни тақозо этади. Бошида она бунга (ахборот олишга) тайёр бўлмаслиги мумкин.

Тегишли маълумотни оз-оздан бериб бординг. Онани тинглаб бўлганингиздан кейин унинг вазиятидан келиб чиққан ҳолда айнан шу пайтда энг муҳим ва фойдали қандай маълумот бериш мумкинлиги ҳақида ўйланг. Она чалкашиб кетмаслиги ва энг муҳим маълумотни ёддан чиқармаслиги учун иложи борица жуда кўп маълумот бермасликка ҳаракат қилишингиз лозим. Баъзи ҳолларда она қайд этган ходиса, масалан, боланинг узини тутиши ёки куракдаги узгаришлар; нимани кутиш кераклигини, масалан, кўрак сутининг қандай «келиши» ёки болага кўрак сути билан бирга қачон ва қандай қилиб кўшимча овқат бера бошлаш мумкинлигини лўнда қилиб тушунтиришнинг ўзи ҳам етарли бўлади. Онага жараёни тушунтириб бериш аниқланган камчиликда шу захоти нима қилиш кераклигини айтгандан кўра яхшироқ.

Оддий тилда гапиринг. Маълум ахборотни оддий, кундалик сўзларни ишлатган ҳолда. суҳбатдошнинг тушуниши учун осон бўлган шаклда етказиш жу́да муҳим.

Таклиф билдиринг, буйруқ берманг. Агар сиз онага нима қилиш кераклигини айтсангиз, у сизга йўқ дея олмагани учун бундай амални бажариш имконияти чекланиши мумкин. У сизга шунчаки «хўп» деб, олдингизга бошқа келмаслиги ҳам мумкин. Нима қилиш кераклиги борасида фикр билдирсангиз, бу онанинг бу ишни бажара олиш-олмаслигини сиз билан муҳокама қилиш имконини беради. Айни пайтда бошқа фикрлар билдиришингиз, унинг янада бошқа муқобил самарали амаллар ҳақида ўйлашини рағбатлантиришингиз ва нима қилиш кераклиги бўйича ёрдам беришингиз мумкин. Бу айниқса эмизикли ва эрта ёшдаги болаларни овқатлантиришда турли вариантлар бўлган вазиятда жу́да муҳимдир.

Мавзуга оид саволлар

1. Истисносиз кўрак сути билан овқатлантириш ҳақида тушунча?
2. ЖССТ ва ЮНЕСЕФ ташкилоти глобал стратегик тавсияси нималардан иборат?
3. 1999 йил июнь ойида «Ўзбекистонда кўрак сути билан овқатлантиришни қўллаб-қувватлаш» нечинчи буйруқ билан тасдиқланди?
4. Кўрак беzi анатомияси ҳақида маълумот беринг?
5. Сут ажралишини қайси гармонлар бошқаради?
6. Кўрак билан эмизishда муваффақиятли 5чи қадам?
7. Кўрак билан эмизishда муваффақиятли 10чи қадам?
8. Истисносиз кўрак сути билан овқатлантиришда кўшимча овқат бериш қоидалари?
9. Кўшимча овқатлар киритиш муддатлари?
10. Кўшимча овқат махсулотлари?

Мавзуга оид тестлар

1. Кўкрак сути билан овқатлантиришнинг афзалликлари:

- А) сифатли овқат, енгил ҳазм бўлади
- Б) юқумли касалликлардан химоя қилади
- В) ҳамма жавоблар тўғри
- Г) онани соғломлигини таъминлайди
- Д) хомиладор бўлиб қолишнинг олдини олади

2. Қўшимча овқатларни қуйидаги муддатда киритиш лозим

- А) 4 ойликдан
- Б) 4,5 ойликдан
- В) 8 ойликдан
- Г) 6 ойликдан
- Д) 7 ойликдан

3. Кўкрак сути билан овқатлантиришнинг қоидалари

- А) Бола талаб қилганда эмизиш
- Б) суткада 10-12 марта овқатлантиришдан кам бўлмаслиги керак
- В) оқшомда эмизиш шарт эмас
- Г) ҳамма вақт ҳам кайнатилган сув бериш билан овқатлантиришни таъминлаш
- Д) овқатлантиришдан олдин кўкрак безини ювиш

4. Кўкрак сути билан овқатлантиришнинг бола соғлиги учун афзаллиги

- А) болада жағларнинг анамолик ривожланишни олдини олади
- Б) тез-тез учрайдиган ўрта кулок яллиғланишини камайтиради
- В) болада сутга бўлган аллергек реакцияларни олдини олади
- Г) туйинмаган ёғ кислоталари болада кўриш ва асаб ривожланишини жадаллаштиради
- Д) ҳамма жавоб тўғри

5. Кўрсатилган қоидалар (қадамлар) мутлоқ она сути билан боқишга тўғри келадими ?

- А) она сутидан ташқари сув бериш
- Б) ҳамма хомиладор аёлларни кўкрак сути билан боқиш афзалликларидан хабардор қилиш
- В) она ва боланинг сутка давомида бир хонада бўлиши
- Г) болага сўргич ва сўргич ўрнини босувчи воситалар қўллаш мумкин эмас
- Д) боланинг талабига қараб кун давомида эмиздириш

6. Она сутининг таркиби тўғри деб ҳисобланади

- А) туйинмаган ёғ кислоталари фаол эмас
- Б) углеводлар ичак флорасига таъсир қилмайди
- В) оксиллари енгил ҳазм бўлади
- Г) сигир сутининг ёғига нисбатан она сутининг ёғи кам ҳазм бўлади
- Д) углеводлар енгил ҳазм булмайди

7. Она сутининг углеводларининг таркибига тўғри келмайди

- А) асосан лактозадан ташкил топган
- Б) углеводлар сугир сутига нисбатан кам
- В) энергияга бўлган талабнинг 20 %ни қоплашгача етмайди
- Г) она сутининг углеводлари ичак таёқчасининг ривожланишига ёрдам беради
- Д) марказий нерв системасининг ривожланишида қатнашади

8. Болани кўкракка тўғри қўйиш қуйидагиларни ўз ичига олади

- А) оғзи кенг очилади
- Б) пастки лаби ташқарига қайрилган
- В) ҳамма жавоблвр тўғри
- Г) ареоланинг кўп қисми боланинг оғзи устидан кўринган
- Д) ютинишини кўриш ёки эшитиш мумкин

9. Кўкракка болани тўғри қўйилиши

- А) боланинг боши ва танаси бир текисликда ётади
- Б) боланинг юзи она кўкрагига қараган бурни сурғич қаршисида
- В) она болани юзини кўкракка қаратиб бағрига босган
- Г) агар бола янги туғилган бўлса она боланинг нафақат елкаси ва бошидан балки бутун танасини пастки томондан ушлаган
- Д) ҳамма жавоблвр тўғри

10. Оғиз сутининг хусусиятлари ва аҳамияти

- А) чақалоқнинг янги шароитга мослашувиغا етарли даражада оксил бор
- Б) лейкоцитларнинг кўплиги болани юқумли касалликлардан асрайди
- В) чақалоқлар сариқлигини олдини олишдан мустасно
- Г) болалар ичагидаги (микония) нинг ҳосил бўлишида қатнашмайди
- Д) таркиби витамин А га бой бўлганлиги учун кўз касалликларини олдини олади

11. 6 ойлик боланинг онаси шифокор қабулида бўлиб она сутининг етмаслигидан шикоят килди. Маслахатингиз....

- А) сут етишмаслик даражасини аниқланг
- Б) мослашган сут аралашмасидан беринг
- С) нордон сут аралашмасидан беринг
- Д) онага қўшимча овқатлар беринг
- Е) шўрво сувидан беринг

12. 5 ойлик бола она сути билан овқатлантирилмокда. Қўшимча овқат бериш мумкинми...

- А) бериш мумкин эмас
- Б) бериш мумкин
- С) бериш мумкин агар бола соғлом бўлса
- Д) кўрсатмаларга асосан бериш мумкин
- Э) онада гипогалактия кўзатилса

Мавзуга оид вазиятли масалалар

- 1. Боланинг туғилгандаги массаси 3400 г, бўй узунлиги 51 см. Ҳозирда бола 6,5 ойлик табиий овқатлантирилмоқда.**
 1. Боланинг вазни ва бўй узунлигини аниқланг
 2. Бир кунлик таомнома тузинг
 3. Оқсил, ёғ, углеводларга бўлган суткалик эҳтиёжини аниқланг
- 2. 7 ойлик боланинг онаси поликлиникага врачга мурожаат қилди. Туғилгандаги вазни 3500г, бўй узунлиги 50 см. Боланинг инжиқлик қилиши, вазнинг кўпаймаслигидан шикоят қилади.**
 1. Боланинг овқатлантириш бўйича сизнинг тавсиянгиз
 2. 7 ойлик боланинг тана вазнини, бўй узунлигини аниқланг суткалик овқат ҳажмини ҳисобланг
- 3. 10 ойлик бола табиий овқатлантирилмоқда туғилгандаги вазни 3400 г, бўй узунлиги 52 см**
 1. Боланинг 10 ойликдаги вазни ва бўй узунлигини аниқланг
 2. Суткалик ва 1 марталик овқат ҳажмини ҳисобланг
 3. 1 кунга таомнома тузинг
- 4. Боланинг туғилгандаги вазни 3300г, бўй узунлиги 52 см. Бола 6 ойга тўлди, онаси врачга мурожаат қилиб сут ажралишини камайиши, боланинг вазнининг кўпаймаслигидан шикоят қилди.**
 - 1 боланинг вазни ва бўй узунлигини аниқланг
 - 2 онадаги сут миқдорини аниқланг
 - 3 кўшимча овқат киритиш қоидабини тушунтиринг
- 5. 9 ойлик бола туғилгандаги тана вазни 3800 г, бўй узунлиги 53 см.**
 1. Боланинг тана вазни ва бўй узунлигини аниқланг
 2. 1 кунлик овқат ҳажмини ҳисобланг
 3. Оқсил, ёғ, углевод ва ккалга бўлган суткалик эҳтиёжини аниқланг
 4. 1 кунлик таомнома тузинг

Тестлар жавоблари:

1.В 2.Г 3.А 4.Д 5.А 6.Б 7.Б 8.В 9.Д 10.А 11.А 12.А

Вазиятли масалалар жавоблари

- 1.1 Вазни 8 кг бўй узунлиги 68.5
- 1.2 4 марта она сути 200 млдан + 1 марта кўшимча овқат сабзавот пюре
- 1.3 Оқсил 3,0 г/кг, ёғ 6,0 г/кг, углевод 12-14г/кг
- 2.1 Болани 4 марта она сути билан овқатлантириш 1 марта кўшимча овқат бериш тавсия этилади.
- 2.2 Вазни 8400 г, бўй узунлиги 68,5 см, кунлик овқат ҳажми 1 литр
- 3.1 Боланинг вазни 9800г, бўй узунлиги 75 см,
- 3.2 Суткалик овқат ҳажми 1 литр, 1 марталик овқат ҳажми 200 мл
- 3.3 2 марта она сути 3 марта кўшимча овқат
- 4.1 Тана вазни 7600 кг бўй узунлиги 68,5 см

4.2 Назорат тортиб кўриш билан аниқланади

4.3 6 ойликдан бошлаб ҳар куни 1 марта 1 вақтда сабзовот пюресидан 5-10 г дан ошириб борилади, то 150-200 млгача

5.1 Тана вазни 9750г, бўй узунлиги 74,0 см,

5.2 Суткалик овқат ҳажми 1 литр

5.3 Оқсил 3г/кг, ёғ 5,5 г/кг, углевод 12-14 г/кг ккал 110ккал/кг

5.4 2 марта она сути 3 марта қўшимча овқат бериш тавсия этилади.

Фойдаланилган адабиёт

1. «Infant and young child feeding: model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals, 2009» ЖССТ
2. Болаларни ўсиши ва ривожланиши (услугий қўланма). Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш ташкилоти, ТошПТИ, 2006 йил
3. ЖССТ, IFPRI, UC, Davis, FANTA, ЮСАИД, ЮНИСЕФ. Эмизикли ва эрта ёшдаги болаларни овқатлантириш услубларини баҳолаш индикаторлари. 1 қисм Тарифлари. Женева, Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти, 2008 йил
4. Кўкрак сути билан эмизиб боқишнинг узок муддатли оқибатлари бўйича маълумотлар ; тизимли кўриб чиқиш (обзор) ва мета-таҳлил. Женева, Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти, 2007 йил
5. Kim Fleisher, Michaelsen Lawrence, Weaver Francesco Branca Aileen Robertson. Эмизикли ва эрта ёшдаги болаларни эмизиш ва овқатлантириш. Услугий тавсиялар . 369 с. 2010 йил
6. “Эмизикли ва эрта ёшдаги болаларни овқатлантириш” ўқув қўлланмаси. Тошкент 2014 йил.