

EMIZIKLI AYOLLAR SOG'LOM OVQATLANISHINING DOLZARB MUOMMOLARI

Baratova Sh.

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti tayanch doktoranti

Kalit so'zlar: ko'krak suti, ko'krak bezi saratoni, diabet, gipertoniya, tuxumdon saratoni.

Ma'lumki, ona suti yangi tug'ilgan bola uchun eng yaxshi oziq hisoblanadi. Chunki uning tarkibida bola organizmining har tomonlama mutonosib rivojlanishi uchun kerakli bo'lgan barcha makro- va mikronutrientlar, ovqat hazm qilish jarayonini yaxshilovchi maxsus fermentlar hamda go'dakni ayrim yuqumli kasalliklardan himoya qiluvchi immun tanachalar mavjud [2]. Statistik ma'lumotlarda butun dunyo bo'yicha bolalar o'limining 45% i ularning yaxshi ovqatlanmaganligi bilan bog'liq ekanligi qayd etilgan. Yer yuzida noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq bo'lgan ona va bolalar kasalliklarining ko'p qismi Afrika, Osiyo va Lotin Amerika mintaqalaridagi past va o'rta daromadli davlatlarda sodir bo'lmoqda. Shu sababli, Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti go'daklarni dastlabki 6 oylikda to'liq emizishni va bola 2 yoshga to'lguncha emizishni davom ettirishni tavsiya qiladi. Afsuski, 2015-2020 yillar oralig'ida dunyo bo'yicha 6 oylikkacha bo'lgan bolalarning atigi 44% igina faqat ona suti bilan boqilgan [1, 2, 6, 9].

Bolani ko'krak suti bilan oziqlantirish bolaning salomatligi uchun ham onaning salomatligi uchun ham juda foydalidir. Dunyo bo'yicha o'tkazilgan ko'plab tadqiqotlar natijalariga ko'ra bolasini uzoq vaqt davomida emizgan onalarda ko'krak bezi saratoni, diabet, gipertoniya, tuxumdon saratoni va boshqa ko'plab jiddiy kasalliklar bilan chalinish ko'rsatkichlari past darajada ekanligi qayd etilgan [5].

Yangi tug'ilgan bolaning me'yorda o'sib rivojlanishi emizikli onaning qanday va qay tartibda ovqatlanishi bilan chambarchas bog'liq. Ona sutining miqdor va sifat ko'rsatkichlari bolaning morfologik va fiziologik jihatdan rivojlanish jarayonini me'yorda kechishini ta'minlashdagi asosiy omillar hisoblanadi. Ayol organizmida sut hosil bo'lishi uchun bir kecha kunduzda qo'shimcha ravishda o'rtacha 500 kkal energiya sarflanadi. Shuning uchun, sut emizadigan onalarning kunlik ovqat ratsioni odatdagidan ko'ra boyitilishi va umumiy quvvat 2500-3000 kkal dan kam bo'lmasligi kerak [3, 4, 7]. Emizikli ayollarning oziq moddalariga bo'lgan ehtiyoji bola emadigan sutning miqdori, onaning yoshi, turmush tarzi, tug'ilish oralig'iga qarab o'zgarib boradi [10].

Onalarning suti xattoki ular to'yib ovqatlanmaganda ham mukammal ozuqaviy va immunologik xususiyatga ega. Ona organizmiga yetarli miqdorda energiya yetib bormaganda, sut ishlab chiqarishni davom ettirish uchun organizm o'zidagi zaxira moddalardan foydalanadi. Lekin, muntazam ravishda yetarli ozuqaviy qiymatga ega mahsulotlar iste'mol qilmaslik sut tarkibida va ona organizmi tarkibidagi ayrim muhim moddalarning yetishmovchiligiga sabab bo'ladi. Bu esa bolada bo'y va vazn jihatdan o'sishda ortda qolish, anemiya, raxit, gipovitaminoz va turli ruhiy kasalliklarga olib kelishi mumkin [1, 3, 8].

Umuman olganda, laktatsiya davrida emizikli onalar ovqatlanish ratsionining to'g'ri tashkil qilinishi endi tug'ilgan organizmning har tomonlama yetuk rivojlanishi uchun muhim omil hisoblanib, ayni davrda onalar bolalarda allergiya va boshqa ko'plab noxush holatlarni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlarini kamroq iste'mol qilishlari kerak [2].

Yuqoridagilardan kelib chiqib shuni ta'kidlash mumkinki, onaning sog'lom ovqatlanishi, turli stressli vaziyatlar va chekishdan hamda spirtli ichimliklar iste'mol qilishdan yiroq turishi, toza havoda ko'proq sayr qilishi laktatsiya davrining me'yorda kechishi hamda ona va bola salomatligini yaxshi bo'lishida asosiy omillar hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ares Segura S, Arena Ansótegui J, Díaz-Gómez NM; en representación del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. The importance of maternal nutrition during breastfeeding: Do breastfeeding mothers need nutritional supplements? An *Pediatr (Barc)*. 2016 Jun;84(6):347.e1-7. Spanish. doi: 10.1016/j.anpedi.2015.07.024. Epub 2015 Sep 14. PMID: 26383056.
2. Ш.И.Каримов (таҳрири остида) Соғлом овқатланиш – саломатлик мезони. Тошкент, 2015-йил, 343 бет
3. Kominiarek, M. A., & Rajan, P. (2016). Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation. *The Medical clinics of North America*, 100(6), 1199–1215.
4. Gila-Díaz, A., Díaz-Rullo Alcántara, N., Herranz Carrillo, G., Singh, P., Arribas, S. M., & Ramiro-Cortijo, D. (2021). Multidimensional Approach to Assess Nutrition and Lifestyle in Breastfeeding Women during the First Month of Lactation. *Nutrients*, 13(6), 1766.
5. Feltner C, Weber RP, Stuebe A, et al. Breastfeeding Programs and Policies, Breastfeeding Uptake, and Maternal Health Outcomes in Developed Countries [Internet]. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2018 Jul. (Comparative Effectiveness Review, No. 210.) 524 pages.
6. Black, R. E., Allen, L. H., Bhutta, Z. A., Caulfield, L. E., de Onis, M., Ezzati, M., Mathers, C., Rivera, J., & Maternal and Child Undernutrition Study Group (2008). Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. *Lancet (London, England)*, 371(9608), 243–260. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61690-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61690-0)
7. Қурбонов Ш.Қ., Дўстчанов Б.О., Қурбонов А.Ш., Каримов О.Р. Соғлом овқатланиш физиологияси. Қарши, 2018. – 436 б.
8. В.М. Коденцова, М.В. Гмошинская, О.А. Вржесинская. Витаминно-минеральные комплексы для беременных и кормящих женщин: обоснование состава и доз. Москва. Репродуктивное здоровье детей и подростков / 2015, №3
9. World Health Organization. Health topics. Infant and young child feeding. Geneva: World Health Organization; 2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>.
10. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации (учебно-метод. пособие). – М.: Советский спорт, 2007. – 132 с.
11. Смолянский Б.Л., Шибаева Л.С. Питание спортсменов. Киев, Здоровья, 1982. – 52 с.
12. Қурбонов Ш.Қ., Амиркулов С., Қурбонов А.Ш. Спортчиларнинг овқатланиши. Қарши, Насаф, 1999. – 52 б.
13. Xayrullayeva L.M. Ochlikni neyroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o'simlik birikmalaridan foydalanish. *Xorazm Mamun Akademiyasi*, 2023. -14 b
14. Rahmatullayev Y. Sh, Avliyoqulova M. B, Hakimova M. A, O'zbekiston respublikasining janubiy viloyatlari sharoitida maktab o'quvchilarining amaldagi ovqatlanishi va jismoniy taraqqiyoti. *Xorazm Ma'mun Akademiyasi*- 2023.

15. Avliyoqulova M.B, Rahmatullayev Y.Sh, “Qarshi shahri sharoitida maktab o’quvchilarining antropometrik ko’rsatkichlari” Ma’mun akademiyasi-2024.
16. Rakhmatullayev Y., Kurbanov A.Sh., Hazratova H.N. Physical Development of Rural and Urban School Children and its Comparative Characteristics. Annals of R.S.C.B., ISSN:1583-6258, Vjl.25, Issue 4, 2021, Pages.7603-7608 Received 05 March 2021; Accepted 01 April 2021.
17. Hazratova H.N., Kurbanov Sh.K., Rahmatullayev Y.Sh., Buranova G.B. Physical Development of Primary Class Students. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES. Vol:04 Issue:05. Sep-Oct. 2023 ISSN: 2660-4159. 330-331 p.