

BOLALARNI RASIONAL OVQATLANTIRISH

*To'rayeva Ra'no Ravshnbek qizi,
Sadullayeva Zulayho Alisherovna
Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat
Salomatligi texnikumi o'qituvchilari*

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarni ovqatlantirish, uning turlari, o'ziga hos jihatlari haqida nazariy bilimlar muhokama qilinadi. Bundan tashqari maqolada bollarni rasional ovqatlantirishning o'ziga xos jihatlari tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: bolalar, ovqatlantirish, rasional, tabiiy, sut, chaqaloq.

Tabiiy - ko'krak suti bilan ovqatlantirish. Bu bola tuhilgandan 1-1,5 yil ichida adekvat ovqatlantirishning tabiiy shakli hisoblanadi. Ko'krak suti bilan emizish bola hayotining birinchi 6-oyligida to'g'ri ovqatlantirishning yagona usuli hisoblanadi. Tugruqxonada chaqaloqni birinchi marta ko'krakga qo'yish birinchi muloqot muolajasi bilan olib boriladi. Vaqtiga yetib tuhilgan chaqaloqda tug'lgandan so'ng 102-150 min orasida ovqat qidirishning tug'ma dasturiga asosan ko'krakni emish uchun imkoniyatlar bor: ona ko'kragiga emaklab borish, oqzini katta ochgan holda qol va ogizning koordinasion xarakati bilan ko'krak uchini qidirish, ko'krakni so'rish va uyqusi kelgunicha emish. Ko'krak bilan emizishni bola tug'lgandan keyin birinchi soat davrida boshlash kerak, chunki bu vaqtda bolaning ikkala refleksi (qidiruv va sorish), ko'krak bezi sohasi sezgirligi onaning taktill stimulyasiyasi bu vaqtda yuqori bo'ladi. Tug'ruqdan keyin teri muloqoti yaqinroq bo'lishi kerak, asoratlanmagan tug'ruqdan so'ng, ona qorniga bolani yotqizib qo'yish tavsiya etiladi.

Ona va bola sog'ligi uchun ko'krak suti bilan emizishning afzalliklari Emizikli bola uchun:

- Disseptik kasalliklarning tarqalishi va davomiyligi pasayadi
- Respirator infeksiyalardan himoyani ta'minlaydi
- Otit va otit qaytalanishining tarqalishini kamaytiradi
- Chaqaloqlar nekrotik enterokoliti, bakteremiya, meningit, botulizm va siydik yo'llari infeksiyasidan himoyalaydi
- Autoimmun kasalliklarga moyillikni kamaytiradi
- To'satdan o'lim sindromiga moyillikni kamaytiradi
- Sigir sutiga allergiya rivojlanishi moyilligini pasaytiradi
- Katta yoshdagi bolalarda semirishga moyillikni kamaytiradi
- Sut tarkibida yarim to'yinmagan yog' kislotalarni borligi tufayli psixomotor rivojlanish va ko'rish o'tkirligi oshadi

- IQ shkalasi boyicha aqliy rivojlanish ko'rsatgichi ortadi, bu sut tarkibidagi omillar yoki yuqori stimulligi bilan bog'liq

- Jag' nuqsonlari kamayadi Ona uchun:

- Bola tuhilgandan keyin ko'krak bilan emizishni erta boshlash, onaning tug'ruqdan keyin kuch tiklashiga, bachadon involyusiyasi tezlashuviga va qon ketishni oldini olishga, shu bilan birga onalar o'limini pasayishiga, onada gemoglobin zahirasini saqlashga, qon ketishini pasayishi hisobiga, uning organizmida temir miqdorini ko'payishiga olib keladi

- Klimaks oldi yoshi davrida ko'krak bezi saramasiga moyillikni kamaytiradi

- Tuxumdonlar saramasiga moyillikni pasaytiradi

- Suyaklar mineralizasiyasini yaxshilaydi va shu orqali klimaks oldi yoshi davrida son suyagi sinishiga moyillikni pasaytiradi.

Og'iz suti - sariq yo'ki kulrang-sariq rangdagi yelimsimon, quyuc suyuqlik, homiladorlikning oxirida va tug'ruqdan keyin birinchi 3 kunida ajraladi. Isitilganda yengil eriydi. Og'iz sutida oqsil, vit A, karotin, askorbin kislotasi, vit V12, Ye, tuzlar, doimiy sutga nisbatan ko'p bo'ladi. Albumin va globulin fraksiyalari kazeindan ko'proq. Kazein laktasiyaning 4-kunidan boshlab paydo bo'ladi, uning miqdori asta-sekin ko'payadi. Bolani ko'krakga qo'yishdan oldin og'iz sutida IgA, yog va sut shakari yetuk sutga nisbatan kam bo'ladi. Og'iz suti oqsili bola oqsil zardobiga o'xshashligi sababli o'zgarmagan holda so'riladi. Og'iz suti gemotrof va amniotrof oziqlanish davrlari o'rtasidagi oraliq shakli va laktotrof oziqlanish boshlanishi hisoblanadi. Birinchi kunlarda og'iz sutining energetik qiymati 1500 kkal/l, 2-kunda - 1100kkal/l, 3 - kunda 800 kkal/lga teng keladi. Etuk (doimiy) sut - bir necha kundan keyin ishlab chiqiladi, uning miqdori oshadi, ko'krak bezlari to'lishadi, shishadi va og'ir bo'ladi. Bu xolat "sutni otishi" deb ataladi. Erta sut - emizishning boshida ishlab chiqiladi. Kechki sut - emizishning oxirida ishlab chiqiladi. Rangi oq, erda sutga nisbatan unda yoglar ko'p. Bu yog' tabiiy ovqatlantirishda asosiy energiya manbai bo'lib hisoblanadi. Erta sut kechki sutga qaraganda, havorang tusda, u ko'p hajmda ajraladi va boshqa komponentlar bilan ta'minlaydi. Birinchi 6 oyligida issiq iqlim bo'lishiga qaramay, qo'shimcha suyuqlik ichirish mumkin emas. Agar bola chanqashni suv bilan qoniqtirsa, ko'krak sutini kam miqdorda emadi. Sun'iy ovqatlantirish - bolani ona suti o'rnini bosuvchi aralashmalar bilan shisha idishdan ovqatlantirish, bunda bolani kuniga bir marta ko'krak suti bilan emizish yo'ki ko'krak suti xajmi 50-100 ml ga teng bolishi ham mumkin. Sun'iy ovqatlantirish bola uchun fiziologik hisoblanmaydi, bolaning kelgusi hayotidagi biologik xususiyatlarni o'zgarishi va kasallanish spektrini o'zgartiradi. Aralash va sun'iy ovqatlantirish faqatgina hayot ko'rsatmasiga asosan o'tkaziladi, agar onasida adekvat laktasiya bolmasa, bolada surunkali och qolishga yuqori moyillik bo'lsa. 4-10% tuqqan ayollarda adekvat laktasiya bo'lmaydi. Ona tomonidan tabiiy ovqatlantirishga qarshi ko'rsatmalar: • Sil

kasalligining basillo ajralishi bilan kechadigan ochiq shakli; • VICH infeksiyasi; • O'ta xavfli infeksiya (chechak, sibir yarasi), qoqshol; • Yurak, buyrak, jigar kasalliklarining dekompensasiya davri; • O'tkir ruhiy kasalliklar; • Xavfli o'smalar; Agar onasi quyidagi yuqumli kasalliklar - qizamiq, suv chechak bilan kasallangan bo'lsa, u holda bolaga immunoglobulin yuborilgandan so'ng ko'krak bilan emizilsa bo'ladi. Terlama, surunkali gepatit, ich burug, salmonellezda - ona sutini sog'ib, sterilizasiyadan keyin bolaga berish mumkin. O'RVI, angina, bronxit va pnevmoniyadan keyin onaning tana qarorati tushsa va umumiy ahvoli yaxshilansa bolani emizishga ruxsat beriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Belozеров Yu.M. Detskaya kardiologiya. M. 2004. 597 s.
2. "Bolezni detey rannego vozrasta", - rukovodstvo dlya vrachev pod redaksiyei A.A.Baranova, - Moskva-Ivanova, 1998, -s.241-257.
3. Denisov M.Yu. Prakticheskaya gastroenterologiya dlya pediatera. M., 2001.
4. Kaganov S.Yu. Bronxialnaya astma u detey i yee klassifikatsiya. V kn.: Bronxialnaya astma u detey. Pod red. S.Yu. Kaganova. M: Meditsina 1999; 12-27. 5. Klinicheskaya meditsina. Spravochnik prakticheskogo vracha. M., 1997, T.1, str.497-501.
6. Lasisa O.I. , Lasisa T.S. Bronxialnaya astma v praktike semeynogo vracha. - Kiev: ZAO "Atlant UMS". - 2001. - 263 s.
7. Moshich P.S., V.M.Sidelnikova, D.Yu.Krivchenya. "Kardiologiya detskogo vozrasta". Moskva, 2004 god.
8. Nazirov F.G., Denisov I.N., Ulumbekova E.G.. Spravochnik-putevoditel prakticheskogo vracha. 2000 god.