

## HOMILADORLIK DAVRIDA OVQATLANISHNING MUHIM JIHLTLARI

*Junaydullayeva Mahliyo O'ktam qizi*  
*2-son Farg'ona Abu Ali Ibn Sino nomidagi*  
*Jamoat salomatligi texnikumi*  
*“Maxsus fanlar” kafedrasi o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada Homiladorlik davrida ovqatlanishning muhim jihatlari haqida aytib o'tilgan va muallif tomonidan tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** ratsional, dieta, trimestr, fastfud, uglevod, oqsil.

**Annotation:** This article talks about the important aspects of nutrition during pregnancy and the author gives recommendations.

**Keywords:** rational, diet, trimester, fast food, carbohydrate, protein.



Homilador ayolning ratsionini tashkil etuvchi oziq-ovqat tabiiy holatga imkon qadar yaqin bo'lsa yaxshi. Qayta ishlangan ovqatlarga kamroq ustunlik berishga harakat qilish lozim. Agar kartoshka bo'lsa, uni pishirilgan yoki qaynatilgan holda iste'mol qilish lozim. Agar don bo'lsa, unda jigarrang guruch, arpa, grechka, makkajo'xori tanovul qilish kerak. Shirinliklardan esa meva yoki 70 foiz shokolad tavsiya etiladi.

### **Homiladorlikning birinchi trimestrida ovqatlanishning muhim tomonlari**

Homiladorlikning dastlabki 12 haftasida ayolning ruhiyati jiddiy gormonal hujumga uchraydi va buning natijasida homilador ona o'zini injiq va yosh bola kabi tutishi mumkin. Uni barcha taqiqlangan narsalar chidab bo'lmas darajada jalb qiladi.

Eng muhimi, taqiqlangan narsalarni tanovul qilib, zavqlanishni boshdan kechirish mumkin. Oilaga endi sevgi, e'tibor, qo'llab-quvvatlash har qachongidan ham ko'proq kerak bo'ladi.

### **Ikkinchi va uchinchi trimestrlarida parhezning xususiyatlari**

Ikkinchi trimestrda homilador onaning, qoida tariqasida, ishtahasi ochiladi. Homiladorlikning ushbu davrida muvozanatli ovqatlanish qanday bo'lishi kerak? Fastfud, yarim tayyor mahsulotlar, mayonezli salatlardan voz kechishga harakat qilish lozim. Eng muhimi, homilador ayolning ratsionidagi oziq-ovqat yangi bo'lishi kerak.

Qovurilgan ovqatdan butunlay voz kechishga harakat qilish kerak, chunki uni qovurish kaloriya miqdorini bir necha bor oshiradi. Masalan, kotletlarni qovurish o'rniga ularni bug'da pishirish mumkin. O'ta mazali bo'lmasa-da, lekin juda foydali. Homiladorlik paytida ovqatlanish bo'yicha xuddi shu tavsiyalar tug'ilgunga qadar bajarilishi mumkin.

### **Homiladorlikda to'g'ri ovqatlanish kerakmi?**

Har qanday odamning, shu jumladan homiladorlikning har qanday trimestridagi ayollarning ovqatlanishida kerakli komponentlar oqsil, uglevodlar va yog'larning to'g'ri nisbati, shuningdek, suyuqlik ichish rejimiga rioya qilishdir.

### **Homilador ayolning ratsionidagi oqsillar**

Oqsil homilador ayolning ratsionining eng muhim qismidir. Shuning uchun, bu davrda past oqsilli diyetalar mos kelmaydi! Bo'lajak ona va bolaga oqsillar nima beradi:

- bolaning o'sishi va rivojlanishi, onaning yo'ldoshi, bachadon va sut bezlari, shuningdek, emizishda foydalaniladigan zaxiralar;
- ozuqa moddalari, vitamin, mikroelementlarni tashish;
- immunitet himoyasi (bakteriya va viruslardan himoya qiluvchi antitollalar oqsillardir);
- qon koagulyatsiyasi va antikoagulyatsion tizimlarning optimal ishlashi (qon ivish omillari oqsillardir);
- qon plazmasining osmotik bosimini ushlab turish. Bu qonning suyuq qismini qon tomir yo'lidan chiqib ketishiga yo'l qo'ymaydigan xususiyatdir, shu bilan shish va qon quyqalari paydo bo'lishining oldini oladi.

Shuning uchun oqsil manbalari sifatida homilador ayollar o'zlarining kundalik ratsioniga yog'siz go'sht, parranda go'shti yoki bug'da pishirilgan yoki qaynatilgan baliq, shuningdek, tvorog, pishloq, sut, o'simlik oqsillarini kiritishlari kerak.

### **Homilador ayolning ratsionidagi uglevodlar:**

Homiladorlik davrining erta bosqichlarida uglevodlarga bo'lgan ehtiyoj kuniga 400 grammacha oshadi. Ammo uglevodlar haqida gap ketganda, sifat miqdordan muhimroq ekanligini unutmaslik kerak.

Uglevodlarni glisemik indeksiga (GI) qarab baholash lozim. Mahsulot, agar hazm qilinganida, qonda glyukozaning tez va sezilarli darajada oshishiga olib keladigan bo'lsa, yuqori GIga ega bo'ladi (glikemiya): bu shirinliklar, gazli ichimliklar, oq non, kartoshka, pitssa va boshqa ratsionga mos kelmaydigan mahsulotlarni o'z ichiga oladi.

Shuning uchun, iloji bo'lsa, past glisemik indeksli mahsulotlarni tanlash kerak: masalan, makaron yoki butun donli non past GI oziq-ovqatlardir. Oziq-ovqatlar uchun glisemik indekslarning keng jadvallarini topish va xohishga ko'ra past GI bo'lgan mahsulotni tanlash mumkin.

### **Homilador ayolning ratsionidagi yog'lar**

Yog'lar haqida gapiradigan bo'lsak, har qanday odamning ratsionida asosan muhim yog' kislotalari (EFA) bo'lishi kerak — bu hayvon va odamlarning metabolizmida muhim rol o'ynaydigan ko'p to'yinmagan yog'li kislotalardir.

### **Homilador ayollarda yog' kislotalari quyidagilar uchun zarur:**

- chaqaloqning miya va asab tizimini qurish, uning ko'zlarini shakllantirish,
- reproduktiv tizim;
- bo'g'im va to'qimalarni cho'zishning to'g'ri yo'nalishi uchun;
- homilador ayolda gestoziyaning oldini olish uchun.

Omega-3, omega-6 va omega-9 tabiiy ravishda paydo bo'lgan ko'p to'yinmagan yog'li kislota turlari bo'lib, ko'pchilik sog'lom oziq-ovqat mutaxassislari to'yingan yog'larga qaraganda sezilarli darajada sog'lomroq deb hisoblashadi. Omega-3 kislotalari baliq va dengiz mahsulotlarida mavjud. Homilador ayol baliqni nafaqat oqsil manbai, balki sog'lom yog'lar sifatida ham iste'mol qilishi kerak.

### **Homiladorda suyuqlik ichish rejimi**

Homilador ayolning buyraklari shunday tuzilganki, suyuqlik yetishmasa, u faoliyatini to'xtatadi. Boshqacha aytganda, homilador ayol chanqamasligi kerak! Qanchalik kam suv ichsa, shish paydo bo'lish ehtimoli oshishi mumkin.

Ichimlik haqida gapirganda, albatta, suvni nazarda tutamiz. Kuniga 3 litrgacha suv ichish mumkin — bu me'yor. Yangi siqilgan sharbat va o'simlik choylari, kofeinsiz qahva ichish mumkin, ammo qadoqlangan ichimliklar va turli xil shirin gazlangan ichimliklar ko'p qabul qilinishi shart emas.

### **Homiladorlik paytida og'irlik**

Homiladorlik davrida o'rtacha vazn ortishi 10-12 kilogrammni tashkil qiladi. Ulardan 5-6 kilogramm yo'ldosh, chaqaloq va suv bilan bachadonning og'irligi. Hamma narsa individualdir: inson har xil tuzilishga, turli xil metabolizmga ega. Bundan tashqari, homiladorlikdan oldin semirib ketgan ayollar, sog'lom ovqatlanish tamoyillariga rioya qilgan holda, umuman kilogramm olmasligi mumkin.

Barcha sa'y-harakatlariga qaramay, homilador ayollarning 80 foizi hali ham ortiqcha vaznga ega yoki vitamin va minerallar — temir, magniy va kalsiy yetishmasligi muammosiga duch keladi. Shuning uchun homiladorlik paytida ratsionni

rejalashtirayotganda, ehtiyoj va istak o'rtasida sog'lom kelishuvni topishga harakat qilish tavsiya etiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

- 1.YA.N. Allayorov."Onalikda hamshiralik parvarishi" Toshkent 2012
- 2.YA.N. Allayorov "Akusherlik" Toshkent, 2008
- 3.M.F. Ziyaeva, G.Mavlonova "Ginekologiya" Toshkent, 2007.

**Qo'shimcha adabiyotlar:**

- 4.YA.N.Allayorov "Reproduktiv salomatlik va kontratseptiv texnologiya" Toshkent , "Istiqlol" nashriyoti 2005 yil.
- 5.A.A. Qodirova, M.X.Kattaxo'jaeva "Akusherlik amaliyoti",Toshkent, 2001
- 6.R.Xo'jaeva, X.Saburov. "Homiladorlik ayol va emizikli onaning hayot tarzi" Toshkent, 1991 yil. 7.V.I.Bodyajina, "Akusherlik" Meditsina, 2000.
- 8.N.E.Kretova, L.M.Smirnova "Akusherlik va ginekologiya" Toshkent "Ibn Sino" nomidagi nashriyoti 1991 yilA.
- 9.P.Kiryushchenko, X.S.Saburov "Akusherlik seminari" Meditsina 1984 y
- 10.YA.N.Allayorov "Akusherlik va ginekologiya fanidan test savollari va masalalar to'plami». Toshkent. 1996 y.
- 11.A.A.Qodirova , V.E. AshurovaM.X. Kattaxo'jaeva, D.A. Abdullaeva "Akusherlikdagi jarrohlik amaliyoti». Toshkent. Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti. 1999 yil.

Internet saytlar: [www.Ziyonet](http://www.Ziyonet)