



KO'KRAK SUTINING BOLA HAYOTIDAGI AHAMIYATI

Najimova Ziyoda Nosir qizi

Toshkent Pediatriya tibbiyot instituti

I pediatriya fakulteti talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6036163>

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 15-dekabr 2021

Ma'qullandi: 15-yanvar 2022

Chop etildi: 5-fevral 2022

KALIT SO'ZLAR

bola, ona suti, antitelolar, saraton.

ANNOTATSIYA

Onaning ko'kraklari bolalar uchun ko'krak suti suyuqlik manbaidir. Ayolning tanasi homiladorlik va ko'krakdagi chaqaloqning emizilishiga javoban uni yaratadi. Ona suti to'liq ovqatlanish bilan bir qatorda infeksiyalardan, kasalliklardan himoya qiluvchi omildir.

Mavzuning dolzarbligi. Ko'krak suti — emizikli ayolning sut bezlari ishlab chiqaradigan sekretiya maxsuloti. Ona suti go'dak uchun eng yaxshi oziqadir, chunki bu davrda u tarkibi va oziq moddalar nisbatiga ko'ra go'dakning ovqat hazm qilish sistemasi va moddalar almashinuviga mos keladi. Ona bilan bola o'rtasida homiladorlikning dastlabki kunlarida "Ona—yo'ldosh va homila" o'zaro bog'lanadi. Bola dunyoga kelgach esa bu "Ona — ko'krak suti va bola" ko'rinishida davom etadi. Shu zanjir tufayli bola onadan kerakli oziq va biologik faol moddalarni oladi, shuningdek, ona va bola o'rtasida mehr hissi rivojlanadi.

Maqsad. Bola hayotida muhim o'rin tutgan ko'krak suti tarkibi va hosil bo'lish bosqichlarini o'rganish, ko'krak sutining chaqaloqlarga ahamiyatini o'rganish.

Material va metodlar: ko'krak sutining bola hayotidagi ahamiyatini o'rganish uchun quyidagi adabiyotlardan foydalanildi:

1. Krivoshapkina D.M. Katta yoshdagi bolalarda kaltsiy / D vitamini etishmasligi: muammo, oldini olish / D.M. Krivoshapkina, M.V. Qo'lda, G.A. Palshin, N.P. Shabalov, Yu.L.

Qovurilgan idish. - Qo'llanma. Ed Men GU. - Yakutsk., 2006. - 60 b.

2. Mahalliy pediatrianing daftarchasi. 1-qism. Ma'lumot va uslubiy qo'llanma / tahrirlangan M.F. Rzyankina va V.P. Sut. - Xabarovsk., 2003. - 342.s.

3. Mazurin A.V. "Umumiy bolalar parvarishi" / A.V. Mazurin, A.M. Zaprudnov, K.I. Grigoryev. - M., Tibbiyot 1998 yil.

4. Xandi M.V. Ambulator pediatriya. 1-qism. Bolalar va xavf ostida bo'lgan bolalar uchun tibbiy yordam: o'quv qo'llanma / M.V. Qo'lda, N.V. Savvina, L.A. Stepanova, S.I. Prokopyeva. - Yakutsk: Ed. Men GU. 2006. -- 146 b.

5. Xandi M.V. Sog'lom bolaning ovqatlanishi / M.V. Qo'lda, N.A. Geppe, S.I. Prokopiev va boshqa darslik. - tahrirlangan. Men GU. - Yakutsk., 2004, 82 b.

Natija. Bola tug'ilgandan so'ng dastlabki 2-3 kunda sarg'imgir rangli suyuqlik — og'iz suti ajratadi. U endigina dunyoga kelgan murg'akka eng zarur oziqadir; unda oqsil, tuz, shuningdek, yog' moddalari bo'ladi. Yangi tug'ilgan chaqaloq ona ko'krakiga qancha erta tutilsa, shuncha ko'p og'iz



sutidan bahramand bo'ladi. Shuning uchun ham, onaning ko'zi yorishi bilan dastlabki 20—30 daqiqada chaqaloqni onasining ko'ksiga yotqizib, har ikki ko'krakdan emizishga yordamlashish maqsadga muvofiq. Tug'ruqdan keyingi birinchi hafta oxiridan yog'larga boy bo'lgan o'tkinchi sut, 2-4 haftadan keyin doimiy sifatli sut paydo bo'ladi. Yetilgan ona suti tarkibida barcha zarur oziq moddalar va vitaminlar bor; ular to'liq hazm bo'lish va singish xususiyatiga ega.

Ayol sutida tuzlar, temir moddasi, mis, rux, kobalt va qon ishlab chiqarish jarayoniga ta'sir qiluvchi boshqa mikroelementlar yetarli miqdorda bo'ladi. Buning natijasida ko'krak suti emgan bolalarda sun'iy ovqatlantiriladigan bolalarga qaraganda kamqonlik kasaligi kam uchraydi. YUNISEFning ta'kidlashicha, yer yuzida tug'ilayotgan har ikki nafar bolaning biri dunyoga kelishining dastlabki onidayoq ona sutidan mahrum ekan. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, ko'krak suti bilan oziqlanish darajasi 100 foizga ko'tarilsa, har yili dunyoda 5 yoshgacha bo'lgan 830 ming bola va 30 ming ayolning hayotini saqlab qolish mumkin ekan.

Yana bir tadqiqot natijalarida shuni ko'rish mumkinki, ko'krak suti bilan emizilgan chaqaloqlar orasida o'lim soni kamaygan. Chunonan, 1 oylik chaqaloqlar orasida – 90%, 6 oylikdan kam yoshdagi chaqaloqlarda – 95%, 6-23 oylik chaqaloqlar orasida bu ko'rsatgich – 90% ga oshganini ko'rish mumkin.

Har bir bola hech bo'lmaganda olti oyi davomida ko'krak sutini emganida, aqliy qobiliyati oshishi hisobiga global iqtisodiyotga qo'shimcha 400 milliard dollar daromad keltirar edi. Afsuski, yangi tug'ilgan chaqaloqlarning 80 millioni hayotining birinchi soatlaridanoq ona sutini ololmaydi. Yosh onalar bunga e'tibor berishi lozim. Ona

suti yengil hazm bo'ladigan, to'yimli, turli mikroblardan holi, pishirish va isitishni talab qilmaydigan tayyor ozuqadir. Unda 100 dan ortiq kerakli moddalar bo'lib, u faqat miqdor jihatidan emas, balki sifat jihatidan ham bolaning yoshiga, sog'ligiga mos keladi. Ona sutidagi oqsil, yog', uglevodlar tarkibi yangi tug'ilgan bola organizmidagi xuddi shunday moddalar tarkibiga yaqin turadi. Ona sutida oqsil, yog' uglevodlar 1:3:6 nisbatda bo'ladi va bola ehtiyojini to'la qoplaydi. Sut oqsillari juda to'yimli va chaqaloq ichagida yengil hazm bo'ladi. Yog'lar ham emulsiya holida bo'lgani uchun to'la-to'kis so'rilib ketadi. Ona suti tarkibidagi uglevodlar oziqlik xususiyatidan tashqari, ichaklarda mikroblarning o'sishiga to'sqinlik qiladi va shu tariqa ovqat hazm bo'lishini osonlashtiradi. Ona sutida zarur miqdorda tuzlar, ayniqsa kaltsiy va fosfor tuzlari bo'ladi, ular bola skeletining to'g'ri shakllanishi va rivojlanishi uchun g'oyat muhim. Ona sutidagi temir moddasining ahamiyati nihoyatda katta, uning o'zlashtirilish ona sutida odatda 70%ni tashkil etsa, sigir sutida 30%, aralashmalarda esa 10%ni tashkil etadi. Sog'lom onadan tug'ilgan sog'lom bolalarda temir zaxirasining yetishmagan qismi ona suti hisobiga to'ldiriladi, lekin bola ona sutidan sigir suti yoki aralashmaga o'tkazilsa unda kamqonlik rivojlanishi mumkin. Ona sutida vitaminlar miqdori tez o'zgaruvchan bo'lishiga qaramay bola ehtiyojini dastlabki oylarida to'liq qoplaydi. Ona suti turli kasallik viruslari va mikroblariga qarshi moddalar — antitelolarga boy bo'ladi. Bolani emizganda iloji boricha ko'krakda yig'ilgan hamma sutni bola bir emganda tugatishiga harakat qilish lozim, aks holda, bola o'ziga kerakli sutning yuqori kaloriyali qismini ololmaydi, go'dakni emizib bo'lgach, ko'krakda qolgan sutni, hatto u kam bo'lsa-da, oxirgi tomchisigacha sog'ib olish lozim,



bu sut ko'payishiga yordam beradi. Tadqiqotlarning ko'rsatilshicha, ona suti bolani rak kasalliklaridan saqlaydi, uning bu jihatini o'rgangan olimlar, rakka qarshi dori ishlab chiqarishda bundan foydalanish mumkinligini aytishmoqda. Bundan tashqari, bolani emiz natijasida onalarda ko'krak saratoni kasaligining oldi olibgina qolmay uni davolash ham mumkin.

Xulosa. Xulosa o'rnida shuni takidlash joizki, ushbu ijobiy amaliyot iqtisodiyotning

rivojlanishiga ham hissa qo'shadi. Ko'krak bilan emizish onalar va bolalar uchun afzalliklari mamlakatning sog'liqni saqlash sohasidagi xarajatlarni kamaytiradi hamda kelgusida mehnatga layoqatli sog'lom avlodning shakllanishiga yordam beradi. E. Leyk aytganidek: "Emizishni nafaqat bolalar, onalar va oilalar uchun foyda, balki uzoq muddatli istiqbolda hukumat uchun jamg'arma sifatida ham baholash kerak".

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Современные рекомендации по питанию детей. Под ред. Ю. Г. Мухиной, И. Я. Коня. М.: МЕДПРАКТИКА-М. 2010. 568 с.
2. Руководство по детскому питанию. Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М.: МИА. 2004. 662 с.
3. Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации. М.: Союз педиатров России. 2011. С. 13-17.
4. Лукоянова О. Л. Грудное молоко как эталонная модель для создания детских молочных смесей. *Вопр. совр. педиатрии.* 2012; 11 (4): 111-115.
5. Лукоянова О. Л., Боровик Т. Э., Беляева И. А., Яцык Г. В. Применение современных технологических приемов для сохранения успешного грудного вскармливания. *Вопр. совр. педиатрии.* 2012; 11 (5): 113-117.
6. Kent J. C. Howbreastfeeding works. *J. Midwifery Women's Health.* 2007; 6 (52): 564-570.
7. Капранова Е. И., Геппе Н. А., Нороган М. В., Боровик Т. Э., Скворцова В. А., Лукоянова О. Л., Фурцев В. И., Прахин Е. И. Основы вскармливания детей первого года жизни. Ростов-на-Дону: Феникс. 2008. 87 с.
8. Современный взгляд на грудное вскармливание. Л.В. Абольян 2017.

