

## ONA SUTINING XUSUSIYATLARI



**Sidiqjonova Madinaxon Akmaljon qizi**

*Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi*

*Diyetologiya nutritsiologiya asoslari fani o'qituvchisi.*

***Onaning ko'krak suti bola uchun malham! Ayniqsa, ko'zi yorigandan keyin kelgan dastlabki uch kunlik ona suti yanada shifobaxsh! Ona sutini emib ulg'aygan bola kasallikka kam chalinadi. Immuniteti mustahkam bo'ladi.***

Emizikli go'daklar 6 oylik bo'lguncha ozuqaga bo'lgan ehtiyojni ona suti hisobiga qoplaydi. U bu yoshdagi bolalarning rivojlanishini ta'minlovchi eng yaxshi taom hisoblanadi.

Ona suti quyidagi xususiyatlarga ega:

- unga mikroblar tushish ehtimoli yo'q;
- doimo yangi, harorati 36-37 darajada bo'lib, bola tanasi haroratiga yaqin;
- oshqozonga asta-sekin va oz-ozdan tushadi va kichkintoy tanasiga taomning tarkibiy qismi to'la holda parchalanmay so'riladi.



Bundan tashqari, ona sutida chaqaloqning dastlabki oylarida ayrim yuqumli kasalliklardan himoyalovchi, immun tanachalar hamda hazm jarayonini yaxshilovchi fermentlar mavjud.

Shu sababli bu bebaho ne'mat bilan ulg'aygan bolalar har tomonlama yaxshi rivojlanadi. Raxit, kamqonlik kasalligi, oshqozon-ichak faoliyatining buzilishi kabi xastaliklar deyarli kuzatilmaydi. Zotiljam bilan esa kamdan kam hollardagina og'riydilar.

Bola 6 oyga to'lgach, o'sayotgan tana ehtiyojlari ona suti tomonidan to'laqonli qoplanmaydi va belgilangan tartibda qo'shimcha ovqatlantirishga to'g'ri keladi.

**Ona suti**, ko'krak suti — emizikli ayolning sut bezlari ishlab chiqaradigan suyuqlik (sekret). Ona suti go'dak uchun eng yaxshi ozuqa hisoblanadi, chunki bu davrda u tarkibi va oziq moddalar nisbatiga ko'ra go'dakning ovqat hazm qilish va moddalar almashinuvi xususiyatlariga mos keladi. Ona bilan bola o'rtasida homiladorlikning dastlabki kunlaridan boshlab "Ona—yo'ldosh—homila" tarzida o'zaro mustahkam aloqa bog'lanadi, bola dunyoga kelgach esa bu munosabat "Ona — ko'krak suti — bola" tariqasida davom etadi. Shu uzviylik tufayli bola onadan kerakli ozuqa va biologik faol moddalarni oladi, shuningdek, ona bilan bola o'rtasida mehr rishtalari bog'lanadi.



Ona suti haqidagi dastlabki ma'lumotlar Ibm Sino qo'lyozmalarida ham qayd etilgan. U ona sutini quyosh nuriga qiyos qilgan, chunki yer yuzidagi barcha tirik mavjudot (o'simliklar dunyosi) uchun quyosh nuri qanchalik zarur bo'lsa, o'sayotgan murg'ak uchun ham ona suti shunchalik zarur.

Bola tug'ilgandan so'ng, dastlabki 2—3 kunda onaning sut bezlari sargimtir rangli suyuqlik — og'iz suti ajratadi. U, endigina dunyoga kelgan murg'akka eng zarur ovqat; unda oqsil, tuz, shuningdek, yog' tomchilari bo'ladi. Yangi tug'ilgan chaqaloq, ona ko'kragiga qancha erta tutilsa, shuncha ko'p og'iz sutidan bahramand bo'ladi.

Shuning uchup ham onaning ko‘zi yorishi bilan dastlabki 20—30 daqiqada chaqaloqni onasining ko‘ksiga yotqizib, har ikki ko‘krakdan emizishga yordamlashish maqsadga muvofiq. Ilk soatdagi bir lahzali "badanma-badan" jisimiy yaqinlik ona bilan murg‘ak o‘rtasidagi aloqani yanada mustahkamlaydi. 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 moddlar va vitaminlar bor; ular to‘liq hazm bo‘lish va singish xususiyatiga ega.



Ona suti yengil hazm bo‘ladigan, to‘yimli, turli mikroblardan xoli, pishirish va isitishni talab qilmaydigan tayyor ozuqa. 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 ozuqali xususiyatidan tashqari, ichaklarda mikroblarning o‘shishiga 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 mineral moddalar va vitaminlar o‘sayotgan bola ehtiyojiga mos keladi va organizmda yaxshi singishi bilan sigir sutidagi shunday moddalardan farq qiladi.

Ona sutidagi temir moddasining ahamiyati nihoyatda katta, uning o‘zlashtirilishi 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 miqtori tez o'zgaruvchan bo'lishiga qaramay bola extiyojini dastlabki oylarida to'liq qoplaydi. Ona sutida "O" vitamini uncha ko'p emas, shuning uchun emizikli chaqaloqni o'z vaqtida toza havoga, quyosh nuriga olib chiqib turilsa, bolaning "O" vitamini bo'lgan ehtiyoji to'la-to'kis qondiriladi.

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 olmaydi, 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'rsatishicha, ona suti bolani rak kasalliklaridan saqlaydi, uning bu jihatini o'rgangan olimlar, rakka qarshi dori ishlab chiqarishda bundan foydalanish mumkinligini aytishmokka.

Bola ona sutidan ajratilsa va sigir suti yoki sutli aralashmalar bilan boqilsa, u muhim himoya omillaridan mahrum bo'ladi, bu bolaning ichi ketishi, ovqat hazm qilish tizimining buzilishi singari noxushliklarga olib keladi. Ona suti onaning o'zini ham turli kasalliklardan saqlaydi; mastshp, sut bezlari raki, ginekologik kasalliklar bolani ko'kragi bilan emizmagan ayollarda 20—25 barobar ko'p uchraydi.

Bolani ko'krak suti berib boqqan onalarda kamqonlik kam kuzatiladi.

Kuzatuvlarga ko'ra, ona sutiga, ona organizmiga tushadigan hamma moddalar o'tadi, shunga ko'ra emizikli ayol o'z ovqagiga katta e'tibor berishi, u to'g'ri va to'yimli ovqatlanishi, yetarli miqdorda suyuqlik, meva sharbatlari ichib turishi, sof havodan bahramand bo'lishi, tiniqib uxlashi lozim.

Masalan, ona sutida uglevodlar ko'p. Ular tarkibiga sutni normal hazm bo'lishiga yordam beruvchi alohida moddalar(V-laktoza) kiradi. Uning tarkibidagi vitaminlar va mineral tuzlar o'suvchi organizm talabini to'liq qondiradi. Unda kalsiy

va fosfor yaxshi nisbatda bo‘ladi, shuning uchun ko‘krak suti emgan bolalar raxit xastaligi bilan kam kasallanadi.

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 kasali kam uchraydi.

YUNISEFning ta’kidlashicha, planetamizda tug‘ilayotgan har ikki nafar bolaning biri dunyoga kelishining dastlabki daqiqasidan-oq 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 820 ming bola va 20 ming ayolning hayotini saqlab qolish mumkin ekan.

Har bir bola hech bo‘lmaganda hayotining birinchi olti oyi davomida ko‘krak sutini emganida, aqliy qobiliyati oshishi hisobidan global iqtisodiyotga qo‘shimcha 300 milliard dollar daromad keltirgan bo‘lar ekan. Afsuski, yangi tug‘ilgan chaqaloqlarning 77 millioni hayotining birinchi soatlaridanoq ona sutini ololmayapti. Ko‘krak suti bilan boqish – bu ona o‘z bolasiga berishi mumkin bo‘lgan eng yaxshi narsadir. Uning bor muhabbati va g‘amxo‘rliqi har kuni farzandiga ko‘krak tutganida suti bilan birga quyilib keladi. XXI asrda texnologiyalar va sanoat rivojlanishi yuqori darajada bo‘lishiga qaramasdan, hozirgacha ona sutining o‘rnini bosadigan xech narsa o‘ylab topilmagan. Ushbu ozuqa mahsuloti universal va noyob bo‘lib, go‘dakning nafaqat oziq moddalarga bo‘lgan ehtiyojini qondiradi, balki bolaning ovqat hazm qilish tizimi imkoniyatlariga va uning organizmidagi metabolizmning o‘ziga xos xususiyatlariga ham ideal tarzda mos keladi.

Ko‘krak bilan emizish ta’qiqlanadigan holatlar juda kam. Shamollash va infeksiyon kasalliklarda farzandingizni qo‘rqmasdan emizishingiz mumkin – antijismlarga boy ona suti bolaga kasallikka qarshi kurashda yordam beradi. Va infeksiyalarning eng yaxshi profilaktikasi hisoblanadi. Go‘dak kasallikka chalinmaydi yoki uni yengil shaklda o‘tkazadi. Sil kasalligining ochiq shaklida, OIVda, ko‘krakda toshma paydo qildiradigan gerpesda, jigar, buyrak, yurak bilan bog‘liq og‘ir kasalliklarda hamda ona ko‘krak suti bilan birga chiqadigan antibiotiklar va toksik preparatlarning ba’zi turlarini qabul qilayotgan paytda emizishni to‘xtatish zarur.

#### Asosiy adabiyotlar:

1. Ergasheva V.SH. “Ovqatlanish gigienasi” o‘quv uslubiy qo‘llanma. Toshkent. “Top Image Media” bosmaxonasi 2017 il
2. M.A.Azizov “Umumiy gigiena va ekologiya” Toshkent “CHo‘lpon” nashriyoti 2014 yil
3. M.R.Tilovov, S.O.Turdiev, A.M.Bozorov “Ovqatlanish gigienasi” Toshkent, “Ilm Ziyo” nashriyoti, 2007 yil

4. S.S.Esonturdiyev, M.E.Qarshiboeva “Gigiena va sanitariya tekshirishlar texnikasi” “Ilm-ziyo” nashriyoti, 2007 yil
5. A.Nikbaev “Jamiyat sog`liqni saqlash va tibbiyot statistikasi” Toshkent “Ilm - Ziyo” nashriyoti 2005 yil.
6. G.I.SHayxova “Ovqatlanish gigienasi” Toshkent . “YAngi asr avlodi” nashriyoti 2011 yil
7. M.A.Azizov, S.S.Solixo`jaev, SH.Q. Qambarova “Gigiena“ Toshkent, “O`qituvchi” nashriyoti 2003 y
8. S.T.Tursunov, T.S.Nodirov “Sog`lom turmush tarzi”. Toshkent, “Ijod dunyosi” nashriyoti, 2003 yil
9. F.YOrmatov va boshqalar “Mehnatni muhofaza qilish” Toshkent, 2002 yil.
10. Я.Л.Мархотский “Гигиена питания” Москва 2009 йил
11. А.Н. Болшаков “Общая гигиена” Украина 1996 йил

**Internet saytlari:**

1. <https://www.gov.uz/uz>
2. <https://lex.uz/>
3. <https://www.minzdrav.uz/>
4. <http://www.ziyonet.uz/>
5. [www.tma.uz](http://www.tma.uz)
6. <http://medlib.ru>