

KO'KRAK SUTINING AHAMIYATI. BOLA VA CHILLA DAVRIDAGI AYOLNING HAYOTIGA XAVF SOLUVCHI BELGILARNI ANIQLASH

Respublika o'rta tibbiyot va farmatsevtika

xodimlari malakasini oshirish va ularni

ixtisoslashtirish markazi Termiz filiali o'qituvchisi

Zayniddinov Muhiddin

Xidirov Ibodulla

O'zSSVning 3 mart 2006 yildagi 81-sonli "O'zbekiston Respublikasida ko'krak bilan boqishni himoyalash chora-tadbirlari va Bolaga Do'stona Munosabatdagi SHifoxona Tashabbusini yanada kengaytirish" to'g'risidagi buyrug'i JSST va YuNISEF ko'rsatmalari asosida amaliyotga kiritildi.

- Bu buyruqning maqsadi:
- Respublikadagi hamma tug'ruq muassasalarini "Bolaga Do'stona munosabatdagi shifoxona" sertifikatini olishga tayyorlash.
- Bolaga Do'stona munosabatdagi muassasa tashabbusini sog'liqni saqlash tizimidagi birlamchi tibbiy sanitariya yordami ambulator bo'g'imiga tarqatish.
- Istisnosiz faqat ko'krak suti bilan boqishni 6 oylikkacha bo'lgan bolalar o'rtasida 70-80% ga yetkazish.
- Bu buyruqdagi keltirilgan ilovalarni mazmun mohiyati quyidagilardan iborat:
- 1 ilova. Bolaga Do'stona Munosabatdagi SHifoxona to'g'risidagi nizom. Bu ilovaga ko'krak suti bilan boqishning 11 ta qadami kiritilgan.

■ 2 ilova. “Bolaga Do’stona Munosabatdagi SHifoxona” nomini olishga xarakat qilayotgan muassasani o’zini-o’zi baholash to’g’risidagi instruktsiya. Buni amalga oshirishda ko’krak suti bilan boqishni har bir qadami taxlil qilinadi va anketadagi savollarga javob beriladi, agarda har bir qadam bo’yicha 80% ijobiy javob olinsa, bu qadam bajarilgan hisoblanadi.

■ 3 ilova. Bolalar shifoxonasi va poliklinikalarda “Ko’krak suti bilan boqishning 11 ta qadami” ni qo’llash.

Ona va bolani kontaktda bo’lishini ijobiy tomonlari:

- Ona va bolani bir-biriga bo’lgan psixoemotsional talabini qoniqtirish.
- Normal sharoitlarda onani bakterial florasi bolaga do’stona bo’lishini ta’minlash.
- CHaqaloqni tana haroratini me’yorida saqlash.
- Kenguru usulida parvarishni afzalliklari:
- Bolani tana haroratini, yurak urishi, nafasi va qon saturatsiyasini muqimligini ta’minlaydi.
- Apnoeni kamaytiradi, hatto yo’qotadi.
- Miyani qon aylanishini yaxshilaydi.
- Bolani bo’shashgan ko’krak muskullarini ushlab turadi.
- Oshqozondagi sutni ichakka o’tishiga yordam beradi.
- O’pka ventilyatsiyasini yaxshilaydi.
- O’qchish va aspiratsiyani kamaytiradi.
- Tashqi ta’sirlardan asraydi.
- Bezovtaligi kamayadi, bola tinchlanadi.

- Laktatsiyani yaxshilaydi, emizishni davomiyligi uzayadi.
- Ona bolani reaksiyasini tushuna oladigan bo'ladi.
- Bola yaxshi uxlaydi, yig'isi kamayadi, vazni yaxshi qo'shiladi.
- SHifoxona ichi infeksiyasi bilan zararlanish xavfi kamayadi.
- Bolaga Do'stona Munosabatdagi SHifoxona
- Tashabbusi maqomini olishni 11 ta tamoili:
 - 1.Muntazam ravishda hamma tibbiyot xodimlariga yetkazib turadigan ko'krak suti bilan boqishni maqsad va masalalari bayon qilingan yozma ravishdagi hujjatga ega bo'lish.
 - 2.Hamma tibbiyot xodimlarini onalarga maslahat bera oladigan ko'nikmalarga o'rgatish.
 - 3. Hamma homilador va tuqqan ayollarga ko'krak suti bilan boqishni afzalliklari haqida ma'lumot berish.
 - 4.Tug'ruqdan keyin 30 daqiqa ichida hamma onalarga ko'krak bilan boqishda ko'maklashish.
 - 5.Onalarga qanday emizishni va o'z farzandi bilan vaqtinchalik birga bo'lmaganda laktatsiyani saqlab qolish usullarni o'rgatish.
 - 6.Tibbiy ko'rsatmalardan mustasno chaqaloqlarga 6 oylikkacha ko'krak sutidan boshqa hech qanday begona ovqat va suyuqliklarni bermaslik.
 - 7.Ona va bolani kechayu-kunduz bir xonada bo'lishini amalda qo'llash.
 - 8.Ko'krak bilan boqishni talabiga qarab amalga oshirish.
 - 9.Ko'krak suti bilan boqilayotgan chaqaloqlarga ko'krakni eslatuvchi hech qanday tinchlantiruvchi vosita va moslamalarni bermaslik.

- 10. Onalarni qo'llab-quvvatlovchi guruhlarni tashkil qilishni rag'batlantirish va onalarni maslahat olish uchun bu guruhlarga jalb qilish.
- 11. Xududda sertifikatli muassasalarni kengaytirish maqsadida kamida 2 ta DPM ni Bolaga Do'stona Munosabatdagi SHifoxona maqomini olishga ko'maklashish.
- Ayol sutida kazein miqdori kam, shuning uchun ham u ancha oson hazm bo'ladi. Sut tarkibida eriydigan yoki zardob oqsillari bo'lib, ayol sutida bu oqsillar antiinfektsion oqsillar hisoblanib, bolani infektsiyadan himoya qiladi.
- Sun'iy ovqatlantiriladigan bolalar hayvon sutining oqsilini ko'tara olmasligi mumkin. Zardob oqsillari sifatii tarkibi bo'yicha turli xil sutchlarda turlicha bo'ladi.
- Zardob oqsillari sifatii tarkibi bo'yicha turli xil sutchlarda turlicha bo'ladi. Ayol suti tarkibida alfalaktoalbumin, sigir sutida esa bettalaktoglobulin mavjud. Bundan tashqari, hayvon suti sun'iy aralashmalardagi oqsillar, aminokislotalarning turlicha balansini saqlaydi, jumladan, bularda yangi tug'ilgan chaqaloqni bosh miyasi rivojlanishi uchun zarur bo'lgan sistin va taurin yo'qdir.

■ **LAKTATSIYA VA RELAKTATSIYA**

- Agarda onada sut ajralishi kamaygan bo'lsa, uni ko'paytirish lozim. Sutni ajralshini kamayishi ko'krak bilan emizishdagi qiyinchiliklarga bog'liq bo'lib bola yetarlicha sut miqdorini ola olmaydi. Agarda ona ko'krak bilan emizishni to'xtatgan bo'lsa, u yana qaytadan emizishni xohlashi mumkin. Bu jarayon relaktatsiya deb aytiladi.
- Quyidagi vaziyatlarda ona qaytadan laktatsiyani (sut ajralishini) tiklashi mumkin:
 - - bola kasal bo'lgan va ma'lum bir vaqt ko'krakni emmagan;
 - - bola sun'iy ovqatlantirilgan, lekin onasi ko'krak bilan emizib ko'rishga harakat qilmoqchi;
 - - bola kasal bo'lgan yoki unga sun'iy ovqat yoqmayapti;

- - ona kasal bo'lgan va ko'krak bilan emizishni to'xtatgan;
- - ayol bola asrab olgan.

Ona sutini xususiyati

- Ko'krak suti yangi tug'ilgan chaqaloq uchun asosiy ozuqadir. Uning tarkibidagi oqsillar, fermentlar, gormonlar, himoyalovchi antitelolar, vitaminlar, uglevodlar bor. Ona suti har doim iliq holatda, sterildir va u kichkintoy tomonidan yaxshi hazm bo'ladi.
- Tug'ruqdan so'ng birinchi kunlari og'iz suti ajralib chiqadi. U quyuq sarg'ish rangda, tarkibi jihatidan yetuk sutdan farq qiladi. Og'iz suti oqsil, yog', vitaminlarga boy bo'ladi, albumin, globulinlar ham ko'p miqdorda. Undan tashqari og'iz sutida birlamchi immunizatsiya uchun moddalar mavjud. Bular immunokomponent limfotsitlar, lizotsim va boshqa infektsiyadan himoyalovchi faktorlardir.
- *Demak hulosa qilib aytish mumkinki, og'iz suti:*
- Infektsiya va allergiyadan asraydi – chunki immunoglobulinga boy
- Ko'p miqdordagi leykotsitlar – infektsiyadan himoyalaydi
- Bo'shashtiruvchi effektga ega, bu esa ichak faoliyatini yaxshilaydi, mekonini chiqib ketishini ta'minlaydi, sariqlikni kamaytiradi.
- Rivojlanish faktorlari–ichakni yetilishini ta'minlaydi, oshqozon ichak kasalliklarini katta bo'lganida ham kamayishiga olib keladi.
- Vitamin A–infektsiyaga moyillikni kamaytiradi, ko'z kasalligini rivojlanishini oldini oladi.
- Laktatsiya mexanizmi
- Sut bezlarida tayanch va yog' to'qimalari bor. Bu to'qimalarda alveolalar joylashgan. Alveolalar mioepitelial va sut ishlab chiqaruvchi hujayralaridan iborat.

- Ko'krak uchi atrofidagi to'q xalqa areola deb ataladi. Areola uchi so'rg'ich bilan tugaydi. Areolada Montgomer bezchalari joylashgan. Bu bezchalar yog'simon modda ajratib chiqaradi. Ana shu modda terini sog'lom saqlanishiga yordam beradi.
- Sut qanday hosil bo'ladi? Bola emganida ko'krak uchidan sensor impulslar bosh miyaning gipofiziga boradi va uni oldingi bo'lagini ta'sirlaydi, natijada prolaktin gormoni ajralib chiqadi. Bu gormon qonga so'rilib ko'krakka boradi va alveolalarni o'sishini, rivojlanishini ta'minlaydi va fermentativ sistemasiga ta'sir qilib, sut hosil qiladi. Prolaktin gormoni kechayu-kunduz emizganda ko'p miqdorda hosil bo'ladi, bu esa ovulyatsiyani susaytiradi.
- Demak, prolaktin alveolalarda sut hosil bo'lishini ta'minlaydi, u emizishdan so'ng ajrala boshlaydi va keyingi emizishga sut hosil qiladi.
- Oksitotsin gormoni gipofizning orqa bo'lagidan hosil bo'ladi. Bola emganida impulslar gipofizni ta'sirlaydi, natijada oksitotsin gormoni ajraladi. Bu gormon qon bilan alveolalarning mioepitelial hujayralariga keladi va uni ta'sirlaydi, hujayralar qisqarib, hosil bo'lgan sutni sut naychalaridan, sut jomchalariga xaydaydi, shundan so'ng sutni ajralishi ko'riladi.
- Oksitotsin ajralishini ona ko'kragida og'riq, tirsillash paydo bo'lishidan sezish mumkin. Undan tashqari oksitotsin ona bolasi xaqida o'ylaganida, ovozini eshitganida, ko'rganda ko'p miqdorda hosil bo'ladi. Demak, oksitotsin emizishdan oldin va emizayotganda sutni ajralishini majburlaydi.
- Undan tashqari oksitotsin ta'sirini tug'ruqdan keyingi birinchi kunlarida ona bolani emizayotganida qornida og'riq paydo bo'lishidan sezish mumkin.
- Oksitotsin refleksi ona hayajonlanganda, qo'rqqanda, ikkilanganda, og'riq sezganda kamayadi. SHunday qilib aytish mumkinki – oksitotsin hosil bo'lgan sutni ajralishini majburlaydi.

- Ko'krak sutida sutni kamaytiruvchi yoki to'sqinlik qiluvchi modda – ingibitor bor. Agarda ko'krakda ko'p miqdorda sut turib qolsa, ingibitor keyingi sut hosil bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Agar bola to'liq emsa ingibitor ham sut bilan birga chiqib ketadi. SHundan so'ng ko'krakda ko'p miqdorda sut hosil bo'ladi.
- *OKSITOTSIN REFLEKSINI QANDAY QILIB QO'ZG'ATISH LOZIM.*
- Onani ruhiy qo'llab-quvvatlang:
- Ishonchini oshiring.
- Og'riq va hayajonlanishning turli manbalarini bartaraf etishga xarakat qiling.
- Bolasi to'g'risida ijobiy fikr va tuyg'ularni to'plashga yordam bering.
- Onaga amaliy yordam bering. Quyidagi maslahatlar yoki yordamni bering.
- Agar imkoniyati bo'lsa, bolasi bilan “teriga-teri” muloqatni ta'minlab turing.
- Sutni sog'ish paytida ona bolasini tizzalarida ushlab turishi mumkin.
- Buning imkoniyati bo'lmasa bolasiga qarab turishi mumkin. Buning iloji bo'lmasa, bolaning suratiga qarashi mumkin.
- Biror-bir issiq, tinchlantiruvchi suyuqlik ichish
- Ammo bu suyuqlik kofe bo'lmasligi lozim.
- Ko'krakni isitish:
- Masalan, ona ko'kragiga issiq kompress qo'yishi yoki dush qabul qilish mumkin.
- So'rg'ichlarni qo'zg'atish:
- Ona barmoqlari bilan yengilgina so'rg'ichlarni silashi yoki tortishi mumkin.
- Ko'krakni uqalash yoki yengilgina shapatilash.

- Ayrim ayollarga sut bezlarini barmoqlarini uchlarini yoki taroq bilan yumshoqqina shapatilaganida yordam berishi mumkin.
- Ayrim ayollarga sut bezlarini musht qilib olingan barmoqlari bilan so'rg'ich tomon yurgizganlarida yordam berishi mumkin.
- Ona ko'makchisiga uning orqasini uqalashini iltimos qilish mumkin.

Xulosa: Ona o'tirgan holatda qo'llarini oldinga qilib, boshini qo'yadi. Uning yalong'och ko'kraklari osilib turishi kerak. Yordamchi umurtqa pog'onasining ikki yon tomoni bo'ylab yuqoriga va pastga uqalaydi. U buni bosh barmog'i oldinga qaragan musht bilan bajaradi. U bir vaqtning o'zida umurtqaning ikki yon tomoni bo'ylab, bo'yindan to kurakkacha 2-3 daqiqa mobaynida o'qalaydi .

- Tavsiya etilgan adabiyotlar:
- 1.Allayarov Ya.N."Akusherlik" Toshkent 2012y
- 2.«Reproduktivnoe zdorov'ye i metody kontratseptsii» Tashkent. 2011
«Reproduktiv soglikni saklash omillari» Tashkent. 2014.
- 3..Ziyayeva M.F., Mavlyanova G.X."Ginekologiya". Toshkent, "O'qituvchi"
- Elektron ta'lim resurslari
- www.medi.ru,
- www.medlinks.ru,
- www.medscape.com