

**HOMILADOR AYOLLARNI OVQATLANISH JIHATLARI**

*Turg'unova Nargizaxon Abdugapparovna*

*Asaka Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi*

*Nutritsiologiya diyetologiya fani o'qituvchisi.*

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.

Amalda, agar shifokor yoki qarindoshlar homiladorlik paytida yoqmaydigan yoki yoqtirmaydigan taomlarni tavsiya qilsa, ularni iste'mol qilish majburiy emas. Homiladorlik paytida ratsionning tarkibiy qismlari kelajakdagi onaga nafaqat foyda keltirishi, balki zavq keltirishi ham kerak.

**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'lmaz 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 salatlaridan 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 antitotalar 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 grammgacha 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‘ kislotasi 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.

### Emizikli onalar uchun sog‘lom ovqatlanish

Ko‘krak suti - bu to‘liq oziqlantiruvchi suyuqlik, chaqaloq uchun birinchi oziq-ovqat. Sutning sifati, uning tarkibi va ta‘mi bevosita onaning ovqatlanish tamoyillariga bog‘liq. Shuning uchun laktatsiya davrida parhezga rioya qilish kerak.

Ba‘zi onalar sut mahsulotlari, brokkoli, karam, banan, tuxum yoki sarimsoq kabi oziq-ovqatlarni iste‘mol qilgandan so‘ng, keyingi 24 soatgacha chaqaloqning qorni dam bo‘lishini va bezovta bo‘lishini aytishadi.

Emizish paytida ba‘zi ovqatlardan uzoq tursangiz, gaz va kolik kabi alomatlar yaxshilanishini guvohi bo‘lasiz.



Chaqaloqlar kattaroq bolalarga qaraganda qorin dam bo‘lishiga ko‘proq moyil bo‘lishadi. Ular ko‘proq havo yutadi.

Agar emizayotganingizda chaqalog‘ingizni qorni dam bo‘lmasa, unda dietangizni o‘zgartirishga hojat yo‘q. Odatda, emizikli onalar hech qanday muammosiz turli xil ovqatlarni iste‘mol qilishlari mumkin. Emizish paytida cheklash kerak bo‘lgan mahsulotlar orasida baliq, ba‘zi ko‘katlar, sut mahsulotlari, kofein va shokolad mavjud.

Emizikli onaning menyusi muvozanatli, vitaminlar va mikroelementlarga boy bo'lishi kerak.

Bolaning qorin bo'shlig'i bilan bog'liq muammolarni oldini olish uchun ona gaz hosil bo'lishiga olib keladigan mahsulotlarni iste'mol qilmasligi kerak.

Ratsionning eng qattiq bosqichlari chaqaloqning birinchi oyi hisoblanadi. Bu davrda bolaning ovqat hazm qilish tizimi yaxshilanadi va ichakdagi bakterial flora o'rnatiladi. Chaqaloq taxminan 3-4 haftalik bo'lgach, onaning menyusi chaqaloqning reaksiyasiga e'tibor berib, asta-sekin kengayishiga ruxsat beriladi.

Emizikli onalarning spirtli ichimliklarni iste'mol qilishi qat'iyan mumkin emas. Shuningdek, konservalar, va boshqa sintetik qo'shimchalar bo'lgan mahsulotlar ham man qilinishi tavsiya etiladi.

### **Chaqaloqlarda gaz hosil bo'lishiga olib keladigan mahsulotlar quyidagilar;**

Emizikli onada ham, chaqaloqda ham gaz muammosiga olib keladigan ovqatlar mavjud. Masalan;

- Kepak, loviya va dokkakli mahsulotlar
- Tsitrus mevalar, banan, olma, shaftoli, nok, olxo'ri, o'rik va quritilgan mevalar
- Brokkoli, karam, gulkaram va Bryussel karami kabi sabzavotlar
- Sarimsoq va kuchli ziravorlar.
- Sut mahsulotlari, jumladan pishloq, yoğurt, puding, muzqaymoq, sut mahsulotlari, kazein, zardob yoki natriy kazeinat bo'lgan har qanday tayyor mahsulotlar.
- Gazlangan ichimliklar.
- Tuxum, bug'doy, yeryong'oq, soya, baliq va daraxt yong'oqlarini o'z ichiga olgan boshqa potentsial allergen ovqatlar; gaz va boshqa alomatlarga olib kelishi mumkin.

### **Chaqaloqlarda oziq-ovqat allergiyalari**

Aytilganidek, chaqaloqlarda allergiyaning oldini olish - bu ona dietasi. Laktatsiya davrida onaning barcha ovqatlari bolaga sut orqali o'tadi. Kattalar tanasi uchun xavfsiz bo'lgan oziq-ovqatlar chaqaloqning tanasida kuchli allergik reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkinligini yaxshi tushunish kerak. Bolada laktatsiya davrida allergik toshmalar paydo bo'lish xavfini kamaytirish uchun kundalik menyuni diqqat bilan rejalashtirish tavsiya etiladi.

Ko'krak suti bilan oziqlangan chaqaloqlarning 2-3%i ko'krak suti tartikibidagi elementlarga, odatda sigir sutiga allergik reaksiya ko'rsatishi mumkin.

Tuxum, bug'doy, baliq, yeryong'oq va boshqa allergen mahsulotlar chaqaloqlarda allergik reaksiyaga sabab bo'lishi mumkin.

Oziq-ovqatga allergiyasi bo'lgan chaqaloqlar ko'pincha ovqatdan keyin bir necha soat ichida nafaqat gaz, balki qorinda sanchiq, teri toshmasi, qusish, diareya yoki nafas

olishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Agar siz chaqalog'ingizda ushbu alomatlardan birini sezsangiz, darhol shifokoringizga murojaat qiling, chunki kuchli allergiyalar hayot uchun xavfli bo'lishi mumkin.

Kamdan-kam hollarda emizikli bolada onasi iste'mol qiladigan ovqatlarga allergiya paydo bo'lishi mumkin. Eng ko'p uchraydigan alomatlar bolaning axlati yashil, shilimshiq shaklida namoyon bo'ladi.

Allergiyaga olib keladigan eng keng tarqalgan oziq-ovqatlar sut mahsulotlari, soya mahsulotlari, bug'doy va tuxumlardir. Allergiyaga olib keladigan kamroq tarqalgan ovqatlar orasida baliq, yong'oq, yeryong'oq yoki makkajo'xori mavjud. Bolada siz iste'mol qilgan har qanday ovqatga allergiya paydo bo'lishi mumkin.

Farzandingiz vazni ortib, kamqonlik bo'lmasa, allergiya uzoq muddatli muammolarni keltirib chiqarmaydi. Siz emizishni to'xtatishingiz shart emas.

#### 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
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.Solixov, 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

#### Internet saytlari:

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz),
2. [www.lex.uz](http://www.lex.uz),
3. [www.google.uz](http://www.google.uz),
4. [www.med.uz](http://www.med.uz),
5. [www.referat.uz](http://www.referat.uz),
6. [www.tma.uz](http://www.tma.uz),
7. [www.gigiyena.uz](http://www.gigiyena.uz).