

BOLALARNI CHAQALOQLIK DAVRIDA TABIIY OVQATLANTIRISH

Yuldasheva Nigora Raushanbek qizi

Angren Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat Salomatlik Texnikumi o'qituvchisi

Turopova Guljaxon Nosirovna

Angren Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat Salomatlik Texnikumi o'qituvchisi

Nuridinova Shahzoda Shokirjon qizi

Angren Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat Salomatlik Texnikumi o'qituvchisi

Annotatsiya: Tabiiy ovqatlantirish, ya'ni ona suti bilan ovqatlantirish, chaqaloqlar uchun eng foydali va tabiiy usul hisoblanadi. Ushbu maqolada chaqaloqlik davrida tabiiy ovqatlantirishning ahamiyati, afzalliklari va tavsiyalari haqida so'z yuritimiz.

Kalit so'zlar: chaqaloq, tabiiy ovqatlantirish, vitaminlar, minerallar, ona suti, kasalliklar, o'sish.

Аннотация: Естественное вскармливание, то есть вскармливание материнским молоком, является наиболее полезным и естественным способом для малышей. В этой статье мы поговорим о важности, преимуществах и рекомендациях естественного вскармливания в грудном возрасте.

Ключевые слова: ребенок, естественное вскармливание, витамины, минеральные вещества, грудное молоко, заболевания, рост.

Abstract: Natural feeding, that is, feeding with mother's milk, is the most useful and natural way for babies. In this article, we will talk about the importance, advantages and recommendations of natural feeding during infancy.

Key words: baby, natural feeding, vitamins, minerals, breast milk, diseases, growth.

KIRISH.

Chaqaloqlik davri — bu bolalarning hayotidagi eng muhim va o'sish jarayonlaridan biridir. Ushbu davrda chaqaloqning jismoniy va ruhiy rivojlanishi uchun to'g'ri ovqatlantirish juda muhim ahamiyatga ega. Tabiiy ovqatlantirish, ya'ni ona suti bilan ovqatlantirish, chaqaloqlar uchun eng foydali va tabiiy usul hisoblanadi. Ona suti, chaqaloqning o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan barcha oziq moddalar, vitaminlar va minerallarni o'z ichiga oladi. Tabiiy ovqatlantirish jarayoni, nafaqat chaqaloqning jismoniy sog'lig'ini ta'minlaydi, balki ona va chaqaloq o'rtasidagi hissiy aloqani ham mustahkamlaydi. Bu davrda chaqaloqning immuniteti shakllanadi, va ona suti orqali chaqaloq turli kasalliklardan himoyalanaadi. Shuning uchun,

chaqaloqlarni tabiiy ovqatlantirish jarayoni, ularning kelajakdagi hayoti va sog'lig'i uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI.

Ona suti chaqaloqning o'sishi, rivojlanishi uchun o'ta zarurdir. Dunyoga kelgan bolakay emish, ona ko'k-ragi orqali validasi taftini his qiladi. Cha-qaloqning hazm qilish sistemasi ona sutinigina yengil va oson singdira oladi. Tug'uruqdan keyingi dastlabki soniyalardayoq bola organizmi ona sutini qabul qilish va singdirishga tayyor bo'ladi. Shu sabab onalar ilk daqiqalardan bolasini emizishi mumkin. Agar bolaga ko'krak suti bermaslik uchun jiddiy sabab bo'lmasa, chaqalog'ingizni emizishni rad etmang!

Odatda, tug'ilganidanoq bolani ona ko'k-ra-giga tutishadi. Buning sababi shuki, tu-g'u-ruqdan keyingi dastlabki daqiqalarda ona ko'k-ragiga yig'ilgan sut tarkibi chaqaloq osh-qozoni uchun o'ta foydali. Og'iz suti deb nomlangan bu sut vitamin A ga boy. Tu-g'u-ruqdan keyingi birinchi hafta oxirlarida yog'-larga boy bo'lgan o'tkinchi sut chiqadi. O'shangacha chiqadigan og'iz sutidan bola qancha ko'p bahramand bo'lsa, shunchalik sog'lom bo'ladi. Shuning uchun ona ko'zi yorishidan keyingi 20-30 daqiqada bolani emizi-shi tavsiya etiladi. Chaqaloq ona ko'kragiga qancha erta tutilsa, shuncha yaxshi.

Unutmang, ona suti faqat oziq mahsuloti bo'lmay, u ona va bola o'rtasidagi hissiy munosabatning o'rnatilishida alohida ahamiyatga ega.[1]

Agar ona kun bo'yi bolasi bilan bo'lolmasa, sutni butilkaga sog'ib, muzlatgichga qo'yib ketishi mumkin. Ona sutining afzalliklaridan biri sifatida tez hazm bo'lishini aytib o'tgan edik. Bu sut tarkibidagi yog'lar mayda shaklda bo'lib, sigir sutinikida u yirik ko'rinishda bo'ladi, hazm bo'lishi ham 50-60 marta qiyinlashadi. Ona sutidagi antitela hali immun tizimi rivojlanmagan chaqaloqni turli yu-qumli kasalliklar xavfidan himoya qiladi. Bundan tashqari, ko'krak sutidagi 100 dan ortiq zarur oziq moddalari bola immun tizimini shakllantirishda faol ishtirok etadi. Shunday hollar bo'ladiki, bola emishga qiynaladi (burun va og'iz bo'shlig'ining to'silib qolishi, bolaning yetarli darajada so'rish refleksiga ega bo'lmasligi). Bunda ona sutni sog'ib, bolani butilkada ovqatlantirishi tavsiya etiladi. Tinch, xoli joyda emish bola uchun qulaydir. Chaqaloqni emizayotganda ora-orada tin olib, yana ovqatlantirishni davom ettirish kerak. Sababi bola emayotganda oshqozoniga havo yutadi. Shu sababli bolani emizishda qisqa "pauza" qilish va uni biroz tikka ko'tarib qo'yish kerak. Ko'targanda hosil bo'ladigan bosim tufayli bola oshqozonidagi havo qizilo'ngach orqali tashqariga chiqadi. Bolaning orqasiga ozroq shapillatib qo'yilsa, bu ham oshqozondagi havoning chiqib ketishiga yordam beradi.[6]

Tabiiy ovqatlantirish, chaqaloqning birinchi hayot oylarida ona sutidan foydalanishni anglatadi. Ona suti, chaqaloq uchun zarur bo'lgan barcha oziq moddalar, vitaminlar va minerallarni o'z ichiga oladi. Bu jarayon, chaqaloqning immunitetini mustahkamlash, o'sish va rivojlanish uchun zarur bo'lgan energiya va oziq moddalarni

ta'minlaydi. Ona sutida mavjud bo'lgan antitanalar chaqaloqni turli kasalliklardan himoya qiladi. Bu, chaqaloqning immun tizimini rivojlantirishga yordam beradi. Ona suti, chaqaloqning o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan barcha oziq moddalarni muvozanatli ravishda taqdim etadi. U, shuningdek, chaqaloqning oshqozon va ichak tizimini sog'lom saqlashga yordam beradi. Tabiiy ovqatlantirish jarayoni, ona va chaqaloq o'rtasida yaqinlik va hissiy aloqani mustahkamlashga yordam beradi. Bu, chaqaloqning psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ona suti, chaqaloqning oshqozonida oson hazm bo'ladi. Bu, chaqaloqning ovqat hazm qilish tizimini sog'lom saqlashga yordam beradi. [5]

MUHOKAMA VA NATIJALAR.

Chaqaloqlarni tabiiy ovqatlantirishda quyidagi tavsiyalarni hisobga olish muhimdir. Chaqaloqlarni birinchi 6 oy davomida faqat ona suti bilan ovqatlantirish tavsiya etiladi. Ona suti, chaqaloqning barcha oziq moddalarini ta'minlaydi va immunitetini mustahkamlaydi. Ona, o'z ovqatlanishiga e'tibor berishi, yetarli suyuqlik ichishi va stressdan qochishi kerak. Bu, ona sutining sifatini va miqdorini oshirishga yordam beradi. Agar chaqaloqda oziq-ovqat allergiyalari bo'lsa, ona o'z ovqatlanishiga e'tibor berishi kerak. Ba'zi oziq-ovqatlar, ona suti orqali chaqaloqqa o'tishi mumkin. Ona chaqaloqqa sut berish jarayonida qulay pozitsiyada bo'lishi, chaqaloqni to'g'ri ushlab turishi va uning qulayligini ta'minlashi muhimdir. Chaqaloqni ko'krakdan to'g'ri ushlab, uning og'zini ko'krakning qismiga to'g'ri joylashtirish kerak.[2]

Chaqaloqni talabiga qarab ovqatlantirish kerak. Har bir chaqaloqning ehtiyojlari turlicha bo'lishi mumkin, shuning uchun ona chaqaloqning ishtahasi va ehtiyojlariga mos ravishda sut berishi lozim. Ona suti toza va gigienik sharoitda saqlanishi kerak. Agar ona suti saqlanadigan bo'lsa, uni toza idishlarda saqlash va sovutgichda saqlash muhimdir. Ona, chaqaloqqa sut berishdan oldin qo'llarini yaxshilab yuvishi va ko'krakni toza saqlashi kerak. Bu, chaqaloqning sog'lig'ini himoya qilishga yordam beradi. 6 oydan keyin, chaqaloqqa qo'shimcha oziq-ovqatlarni kiritish mumkin. Biroq, yangi oziq-ovqatlarni birma-bir kiritish va allergik reaksiyalarni kuzatish muhimdir. Tabiiy ovqatlantirish jarayoni, ona va chaqaloq o'rtasida yaqinlik va hissiy aloqani mustahkamlashga yordam beradi. Ona, chaqaloqni ovqatlantirish jarayonida mehr va e'tibor bilan yondashishi kerak. Agar ona sut berishda muammolar yoki savollar bo'lsa, tibbiyot mutaxassisi yoki pediater bilan maslahatlashish tavsiya etiladi. Ular ona va chaqaloqning sog'lig'ini nazorat qilishda yordam berishi mumkin. Ushbu tavsiyalar chaqaloqlarni tabiiy ovqatlantirish jarayonida ona va chaqaloq o'rtasidagi aloqani mustahkamlashga, chaqaloqning sog'lig'ini ta'minlashga va uning o'sishiga yordam beradi.[4]

XULOSA.

Chaqaloqlik davrida tabiiy ovqatlantirish, bolalarning sog'lig'i va rivojlanishi uchun juda muhimdir. Ona suti, chaqaloqning immunitetini mustahkamlash, o'sish va rivojlanish uchun zarur bo'lgan oziq moddalarni taqdim etadi. Tabiiy ovqatlantirish

jarayoni, ona va chaqaloq o'rtasidagi hissiy aloqani mustahkamlashga yordam beradi. Shuning uchun, chaqaloqlarni tabiiy ovqatlantirish, ularning kelajakdagi hayoti uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi. Har bir ona, chaqaloqning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun tabiiy ovqatlantirishni afzal ko'rishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. www.ziyonet.uz
2. «Патология детей старшего возраста» - под редакцией А.А. Баранова, М, - 1998.
3. Парийская Т.В.. Справочник по педиатрии. ЭКСМО. Москва 2004 г.
4. Peditriyada hamshiralik ishi Tibbiyot kollejlari uchun o'quv qo'llanma Q.Inomov, M.G'aniyeva 2007. Bet- 64-70.
5. Neonatologiyada hamshiralik ishi B. T. Xalmatova, O'.R. Boboyeva, N. R. Satibaldiyeva 2014. Bet- 39-50.
6. Справочник педиатров. Санкт-Петербург, Москва, 2004. 18.
7. Исмаилович С. А. Социально-психологические проблемы воспитания самостоятельно мыслящей, творческой личности в образовательном процессе // СРЕДНЕАЗИАТСКИЙ ЖУРНАЛ ЛИТЕРАТУРЫ, ФИЛОСОФИИ И КУЛЬТУРЫ. - 2021. - Т. 2. - нет. 12. - С. 4-7.