

ONA SUTI TARKIBI VA UNING BOLALAR SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Azizova N D

*O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi Respublika ixtisoslashtirilgan
ilmiy-amaliy pediatriya tibbiyot markazi,*

Ganiyeva M Sh

Xoshimova R J

Andijon davlat tibbiyot instituti, gospital pediatriya kafedrası

Annotatsiya: *Yangi tug'ilgan chaqaloqlar hayotining dastlabki oylarida hazm qilish sisteması to'liq shakllanmagan bo'lib, ularning sog'lom rivojlanishida fiziologik ehtiyojlariga mos keluvchi ozuqa manbai muhim ahamiyat kasb etadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) va UNICEF tavsiyalariga ko'ra, chaqaloqlar uchun faqat ona suti bilan oziqlantirish dastlabki 6 oy davomida eng maqbul oziqlanish usuli hisoblanadi.*

KIRISH

Ona suti bola uchun eng yaxshi biologik mos va optimal ozuqa hisoblanadi. Chunki bu davrda ularning og'iz bo'shlig'i kichkina, tishlari rivojlanmagan, tillari kalta va katta bo'lib og'iz bo'shlig'ini to'ldirib turadi, chaynash va yutish kabi reflekslari hamda oshqozon-ichak sistemasida sekretor bezlar faoliyati to'liq rivojlanmagan bo'ladi. Ona suti yengil hazm bo'ladigan, to'yimli, turli mikroblardan holi, pishirish va isitishni talab qilmaydigan tayyor ozuqadir. Uning tarkibi va oziq moddalar nisbati miqdor va sifat jihatdan bolaning yoshiga, sog'ligiga, hazm qilish sistemasiga va moddalar almashinuviga mos keladi.

ASOSIY QISM

Ona suti tarkibida go'dak hayotining ilk oylarida zarur bo'lgan barcha ozuqa moddalar: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mikronutrientlar, suv hamda bir qator immunoglobulinlar mavjud. Bu moddalar bolaning sog'lom o'sish va rivojlanishi uchun muhim.

Oqsillar – o'sish va immunitetni mustahkamlashda, yog'lar – miyani rivojlantirish va energiya bilan ta'minlashda, uglevodlar (laktoza) – ichak mikroflorasini shakllantirish va hazm jarayonini yaxshilashda, vitamin va minerallar – kalsiy va fosfor suyak to'qimasini shakllantirishda, temir va rux esa qon hosil bo'lish jarayoniga ta'sir qiladi va shuning uchun ham ko'krak suti bilan oziqlantiriladigan bolalarda sun'iy ozuqa iste'mol qiladigan bolalarga nisbatan kamqonlik, hazm qilish sisteması va nafas yo'llari kasalliklari kam uchraydi.

Ona sutining yana bir eng muhim komponentlaridan biri immunoglobulinlar hisoblanib, ular chaqaloqni turli infeksiyalardan himoya qiladi. Ayniqsa, og'iz suti (kolostrum) tarkibidagi IgA, IgG va IgM immunoglobulinlari chaqaloqning hali to'liq shakllanmagan immunitetini mustahkamlashda asosiy rol o'ynaydi. Tadqiqotlarga

ko'ra, faqat ona suti bilan oziqlangan chaqaloqlarda infeksiyon kasalliklar 50% kam uchraydi.

XULOSA

Ona suti go'dakning normal fiziologik va immunologik rivojlanishi uchun eng muhim manba hisoblanadi. Bola hayotining ilk 6 oy davomida faqat ona suti bilan oziqlantirish chaqaloqning jismoniy va aqliy rivojlanishi, shuningdek, immun sistemasining mukammal shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, ona suti bilan oziqlantirishni rag'batlantirish va onalar orasida bu borada targ'ibot olib borish muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR:

1. Umarqulov M.I., Abduqahhorov M.A. Ko'krak yoshidagi bolalarni ovqatlantirish. Medical science of Uzbekistan. 2023 Oct 25;19-21.
2. Najimova ZN, Zokirova KA, Tazaboyeva SM, Sadirova NS. Ko'krak sutining bola hayotidagi ahamiyati. Экономика и социум. 2021;12(91)-1:413-416. (cyberleninka.ru)
1. WHO. Infant and young child feeding: Model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. 2009.
2. Martin CR, Ling PR, Blackburn GL. Review of infant feeding: key features of breast milk and infant formula. Nutr Clin Pract. 2016;31(2):130-141.
3. Ballard O, Morrow AL. Human milk composition: nutrients and bioactive factors. Pediatr Clin North Am. 2013;60(1):49-74
4. Horta BL, Victora CG. Long-term effects of breastfeeding: A systematic review. WHO. 2013.
5. Oddy WH. Breastfeeding and asthma in children: findings from a West Australian study. Ann Epidemiol. 2002;12(8):557-558.
6. Современные рекомендации по питанию детей. Под ред. Ю. Г. Мухиной, И. Я. Коня. М.: МЕДПРАКТИКА-М. 2010. 568 с.
7. Руководство по детскому питанию. Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М.: МИА. 2004. 662 с.