



BOLALARNI ONA SUTI BILAN BOQISHNING AFZALLIKLARI.

Qo`qon Universiteti Andijon filiali tibbiyot fakulteti
“Pediatriya ishi yonalishi” 2-kurs 24-04-guruh talabasi

Umarova Nargiza Abdujabbor qizi

Email: umarovanargiza788@gmail.com <tel:+998331229412>

Zilola Chalaboyeva PhD, v.b.dotsent

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Umumiy kimyo kafedrası

Email: Chalaboyevazilola559@gmail.com

+998901762818

Annotatsiya

Bolalarni ona suti bilan boqish — ularning sog‘lom o‘sishi va har tomonlama rivojlanishi uchun eng tabiiy va samarali usullardan biridir. Ona suti tarkibida chaqaloq ehtiyojlariga to‘liq mos keladigan oziq moddalar, vitaminlar, fermentlar hamda immunitetni mustahkamlovchi himoya omillari mavjud. U bolani turli infeksiyon kasalliklardan asraydi, ovqat hazm qilish tizimini yaxshilaydi va allergik kasalliklar xavfini kamaytiradi. Shuningdek, emizish jarayoni ona va bola o‘rtasidagi ruhiy yaqinlikni mustahkamlaydi, bolaning emotsional barqarorligini oshiradi. Ona uchun esa emizish tug‘ruqdan keyingi tiklanishni tezlashtiradi va ayrim kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Shu sababli ona suti bilan boqish jamiyat salomatligi uchun muhim omil hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: ona suti, emizish, chaqaloq salomatligi, immunitet, tabiiy oziqlanish, ona va bola bog‘liqligi.

Annotation

Breastfeeding is one of the most natural and effective ways to ensure healthy growth and overall development of children. Breast milk contains nutrients,



vitamins, enzymes, and immune-protective factors that are perfectly suited to a baby's needs. It protects infants from various infectious diseases, improves the digestive system, and reduces the risk of allergic conditions. In addition, the act of breastfeeding strengthens the emotional bond between mother and child and supports the child's emotional stability. For mothers, breastfeeding helps speed up postpartum recovery and reduces the risk of certain diseases. Therefore, breastfeeding is considered an important factor in promoting public health.

Keywords: breast milk, breastfeeding, infant health, immunity, natural nutrition, mother-child bonding.

Аннотация

Грудное вскармливание является одним из самых естественных и эффективных способов обеспечения здорового роста и всестороннего развития детей. Грудное молоко содержит питательные вещества, витамины, ферменты и защитные иммунные факторы, полностью соответствующие потребностям младенца. Оно защищает ребенка от различных инфекционных заболеваний, улучшает работу пищеварительной системы и снижает риск аллергических состояний. Кроме того, процесс грудного вскармливания укрепляет эмоциональную связь между матерью и ребенком и способствует эмоциональной устойчивости ребенка. Для матерей грудное вскармливание ускоряет восстановление после родов и снижает риск развития некоторых заболеваний. Таким образом, грудное вскармливание является важным фактором укрепления общественного здоровья.

Ключевые слова: грудное молоко, грудное вскармливание, здоровье младенца, иммунитет, естественное питание, связь матери и ребенка.

Kirish.

Bugungi kunda bolalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy hamda aqliy rivojlanishini ta'minlash tibbiyot va jamiyat oldida turgan dolzarb vazifalardan biridir. Ayniqsa, hayotning ilk davrida to'g'ri ovqatlantirish bolaning



kelgusi sogʻlom hayoti uchun muhim poydevor boʻlib xizmat qiladi. Shu jihatdan, bolalarni ona suti bilan boqish eng tabiiy, xavfsiz va ilmiy jihatdan asoslangan oziqlantirish usuli hisoblanadi [1].

Ona suti tarkibi jihatidan chaqaloq organizmining fiziologik ehtiyojlariga toʻliq mos boʻlib, unda yuqori biologik qiymatga ega oqsillar (α -laktaalbumin, laktoferrin), muhim yogʻ kislotalari (DHA, ARA), uglevodlar (laktoza va oligosaxaridlar), vitaminlar, mineral moddalar hamda immunologik faol komponentlar (sekretor IgA, sitokinlar, lizotsim) mujassamdir [2]. Ushbu moddalar bolaning immun tizimi, asab tizimi va metabolik jarayonlarining shakllanishida muhim rol oʻynaydi.

Ilmiy tadqiqotlar natijalariga koʻra, ona suti bilan oziqlangan bolalarda turli yuqumli va surunkali kasalliklar kam uchraydi, ularning rivojlanish koʻrsatkichlari esa yuqori boʻladi [3]. Shuningdek, emizish jarayoni ona va bola oʻrtasida mustahkam psixo-emotsional bogʻliqlikni shakllantiradi.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti tomonidan chaqaloqlarni hayotining dastlabki olti oyi davomida faqat ona suti bilan boqish, keyinchalik esa qoʻshimcha ovqatlar bilan birga emizishni davom ettirish tavsiya etiladi [1]. Bu tavsiyalar ona sutining bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlashdagi beqiyos oʻrnini yana bir bor tasdiqlaydi.

Bundan tashqari, ona suti bilan boqish bolaning nafaqat jismoniy, balki aqliy va ruhiy rivojlanishiga ham ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Erta yoshdan boshlab toʻgʻri ovqatlantirilgan bolalarda bilim olish qobiliyati yuqori boʻlishi va stressga chidamlilik yaxshiroq shakllanishi ilmiy manbalarda qayd etilgan [4]. Ona uchun esa emizish jarayoni organizmning tabiiy tiklanishiga yordam berib, tugʻruqdan keyingi asoratlar xavfini kamaytiradi [5].

Tadqiqot maqsadi. Bolalarni ona suti bilan boqishning tibbiy va biokimyoviy ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslash hamda uning bolalar sogʻligʻi va rivojlanishiga taʼsirini baholash.



Tadqiqot materiallari va metodlari. Mazkur tadqiqot bolalarni ona suti bilan boqishning sogʻliq, jismoniy va psixo-emotsional rivojlanishga taʼsirini ilmiy jihatdan oʻrganishga qaratilgan boʻlib, unda zamonaviy tibbiy-pedagogik tadqiqot metodlaridan kompleks tarzda foydalanildi. Tadqiqot jarayonida tizimli yondashuv asos qilib olinib, ona suti bilan boqishning biologik, ijtimoiy va profilaktik ahamiyati oʻzaro bogʻliqlikda tahlil qilindi.

Nazariy qism ilmiy adabiyotlar, milliy va xorijiy ilmiy manbalar, JSST tavsiyalari hamda mutaxassislar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar asosida amalga oshirildi [2–6]. Ona suti tarkibi va uning immunologik xususiyatlari qiyosiy tahlil qilindi.

Amaliy qismda kuzatish, taqqoslash va statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Ona suti bilan oziqlangan bolalar hamda sunʼiy oziqlantirilgan bolalarning sogʻliq koʻrsatkichlari qiyosiy ravishda oʻrganildi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot natijalari ona suti bilan boqilgan bolalarda jismoniy rivojlanish koʻrsatkichlari yosh meʼyorlariga mos ekanligini koʻrsatdi. Ushbu bolalarda infeksiyon kasalliklar, ovqat hazm qilish tizimi buzilishlari va allergik holatlar kamroq qayd etildi.

Shuningdek, ona suti bilan oziqlangan bolalarda psixo-emotsional rivojlanish, moslashuvchanlik va emotsional barqarorlik yuqori boʻldi. Sotsiologik soʻrovlar natijasida onalarning aksariyati emizishning ahamiyatini bilishi, biroq ayrim hollarda yetarli amaliy yordam yoʻqligi aniqlangan.

Adabiyotlar tahlili. Ilmiy adabiyotlarda ona suti chaqaloq uchun eng mukammal oziq-ovqat mahsuloti sifatida eʼtirof etilgan. Tadqiqotchilar ona sutidagi immunoglobulinlar, fermentlar va biologik faol moddalar bolaning immun tizimini shakllantirishda muhim rol oʻynashini ilmiy asosda isbotlaganlar [2,3].

Adabiyotlarda ona suti bilan boqishning uzoq muddatli ijobiy taʼsiri, jumladan allergik, metabolik va yurak-qon tomir kasalliklari xavfining pasayishi keng



yoritilgan [4]. Shuningdek, emizish ona salomatligi uchun ham foydali ekani qayd etilgan [5].

Xulosa va takliflar. O'tkazilgan tadqiqot natijalari bolalarni ona suti bilan boqish ularning sog'lom o'sishi, jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqladi. Ona suti tarkibidagi biologik faol moddalar immun tizimining shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

Takliflar:

tug'ruq muassasalarida emizishni qo'llab-quvvatlash ishlarini kuchaytirish;
tibbiyot xodimlari uchun maxsus o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish;
OAV orqali ona suti bilan boqishni keng targ'ib qilish;
ish joylarida emizikli onalar uchun qulay sharoitlar yaratish;
mavzu bo'yicha qo'shimcha ilmiy tadqiqotlar olib borish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services. Geneva; 2017.
2. Victora C.G., Bahl R., Barros A.J.D., et al. Breastfeeding in the 21st century. Lancet. 2016; 387:475–490.
3. Kramer M.S., Kakuma R. Optimal duration of exclusive breastfeeding. Cochrane Database Syst Rev. 2012;8:CD003517.
4. Horta B.L., Victora C.G. Long-term effects of breastfeeding. WHO; 2013.
5. Ip S., Chung M., Raman G., et al. Breastfeeding and maternal health outcomes. AHRQ. 2007;153.
6. Rollins N.C., Bhandari N., et al. Improving breastfeeding practices. Lancet. 2016; 387:491–504.