



OY KUNI YETIB TUG'ILGAN CHAQALOQLAR PARVARISHI

Yusupaxmedova Rafoatxon Ibrohimovna

*Asaka Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi Pediatriya
kafedrası o`qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada oy kuni yetib tug'ilgan (ya'ni muddatida tug'ilgan) chaqaloqlarning parvarishi, ularning fiziologik holati, dastlabki tibbiy yordam ko'rsatish bosqichlari, emizish jarayoni, gigiyena qoidalari, immun himoya tizimini mustahkamlash va uy sharoitida parvarish qilishning asosiy tamoyillari ilmiy-uslubiy jihatdan yoritib berilgan. Shuningdek, chaqaloq parvarishida onaning roli, muhitning ta'siri, infeksiyalardan himoya, ovqatlantirish va kundalik kuzatuv masalalari tahlil qilingan. Maqolada zamonaviy pediatriya va neonatologiya talablari asosida tavsiyalar berilib, chaqaloq salomatligini mustahkamlashga qaratilgan amaliy takliflar ilgari surilgan.

Kalit so'zlar: oy kuni yetib tug'ilgan chaqaloq, neonatologiya, parvarish, emizish, gigiyena, immunitet, termoregulyatsiya, kindik parvarishi, pediatriya, yangi tug'ilgan davr.

Yangi tug'ilgan chaqaloq hayotining ilk kunlari uning kelajakdagi sog'lom rivojlanishi uchun muhim davr hisoblanadi. Ayniqsa, oy kuni yetib tug'ilgan chaqaloqlar (37–42 haftalik homiladorlikdan so'ng tug'ilgan) ko'pincha fiziologik jihatdan to'liq shakllangan bo'lsa-da, ularni parvarish qilishda maxsus tibbiy va gigiyenik qoidalarga qat'iy rioya qilish talab etiladi.

Muddatida tug'ilgan chaqaloqning organizmi tashqi muhitga moslashish jarayonini boshdan kechiradi. Bu davrda nafas olish tizimi mustaqil ishlay boshlaydi, ovqat hazm qilish tizimi moslashadi, termoregulyatsiya (tana haroratini boshqarish) tizimi shakllanadi, immun himoya asta-sekin kuchayadi. Shuning uchun chaqaloqning to'g'ri ovqatlantirilishi, gigiyenasi, tinch uyquasi va xavfsiz muhiti uning salomatligini saqlashda hal qiluvchi omil hisoblanadi.



Oy kuni yetib tug'ilgan chaqaloqlar (homiladorlikning 38–42 haftasida tug'ilganlar) odatda to'liq yetuk bo'lib, o'z-o'zidan nafas olishi, issiqlikni saqlashi va ona sutini yaxshi hazm qilishi mumkin. Ularning parvarishi oddiy, ammo ehtiyotkorlik va muntazamlilik talab qiladi. Quyida har bir bosqich batafsil tavsiflanadi (WHO va milliy pediatriya tavsiyalari asosida).

Tug'ilgandan keyingi birinchi daqiqa va soatlar (issiq zanjiri)

- Chaqaloqni darhol quruq mato bilan artib, sovuqdan saqlang.
- Kindik pallasini kesishni 1–3 daqiqaga kechiktiring (qon oqimini yaxshilaydi).
- Chaqaloqni onaning yalang'och ko'kragiga qo'ying (teriga-teri aloqa) — bu haroratni barqarorlashtiradi, nafasni rag'batlantiradi va emizishni boshlaydi.
- Birinchi soat ichida emizishni boshlang — kolostrum (birinchi sut) immunitet beradi.
- Xona harorati 20–24°C, chaqaloq boshiga qalpoqcha kiying.

Emizish va ovqatlantirish

- Faqat ona suti — dastlabki 6 oyda hech qanday qo'shimcha ovqat yoki suv kerak emas.
 - Birinchi kunlarda 8–12 marta (har 2–3 soatda, shu jumladan kechasi) emizing.
 - To'g'ri tutish: og'iz katta ochiq, lablar burilgan, burun erkin nafas oladi.
 - Bir ko'krakni to'liq bo'shatib, keyin ikkinchisiga o'tkazing.
 - Ona sut yetarli emas deb hisoblasa (kuniga 6–8 marta siydik, vazn oshishi), pediatrga murojaat qiling. Aralashma faqat shifokor tavsiyasi bilan.
 - Chaqaloq yig'laganda darhol emizing — bu kolik va gazni kamaytiradi.
- Issiqlikni saqlash va kiyim
- Chaqaloq harorati 36,5–37,5°C bo'lishi kerak.
 - Birinchi haftalarda 2–3 qatlam kiyim (paxta futbolka + kombinezon + adyol).
 - Bosh va oyoqlar har doim issiq tuting.



- Uyda 20–22°C, ochiq havoda +10°C dan past bo'lsa, qo'shimcha kiyim.
- Chaqaloqni o'rab yo'rg'aklamang — bu harakatni cheklaydi.

Uyqu

- Kuniga 16–18 soat uxlaydi, 2–4 soatlik intervalda uyg'onadi.
- Orqa tomonida yotqizing (SIDS xavfini kamaytiradi).
- Uyqu joyi: qattiq matras, yostiqsiz, adyolsiz, xona qorong'i va jim.
- Chaqaloq yonida uxlamang — alohida beshik tavsiya etiladi.

Gigiena va cho'miltirish

- Kindik tushguncha (7–14 kun) faqat qisman artish yoki maxsus vannada cho'miltiring.

- Kindik tushgandan keyin har kuni iliq suvda (36–37°C) cho'miltiring (5–7 daqiqa).

- Sovun faqat haftada 2–3 marta, bolalar uchun maxsus.
- Cho'miltirishdan keyin darhol artib, kiyintiring.

Kindik parvarishi

- Kindik qoldig'i 7–14 kunda tushadi.
- Har kuni (cho'miltirishdan keyin):

1. 3% vodorod peroksid bilan artib, qoldiqlarni tozalang.
2. Quruq artib oling.
3. Brilliant yashil (zelyonka) yoki xlorheksidin surting.

- Taglik kindikka tegmasin — maxsus kesikli tagliklar yoki old qismini buklab qo'ying.

- Infeksiya belgilari: qizarish, yiring, yoqimsiz hid, isitma — darhol shifokorga!

Taglik almashtirish va teri parvarishi

- Har 2–3 soatda (najasi bo'lsa darhol) almashtiring.
- Qizlarda: oldindan orqaga artish (infeksiya oldini olish uchun).
- O'g'il bolalarda: old tomondan artish.
- Har safar terini iliq suv yoki nam salfetka bilan tozalang, quriting.



- Qizarish bo'lsa: bolalar kremi (pantanol, bepanten) surting. Upadan foydalanmang, agar teri nam bo'lsa.

Ko'z, burun, quloq parvarishi

- Ko'z: har kuni qaynatilgan iliq suv bilan namlangan paxta bilan tashqaridan ichkariga artib turing.

- Burun: quruq havo bo'lsa, fiziologik eritma (natriy xlorid) tomizib, paxta tayoqcha bilan tozalang.

- Quloq: faqat tashqi qismini artib turing, ichiga hech narsa kiritmang.

Rivojlanishni kuzatish

- Birinchi oyda vazn haftasiga 150–250 g oshishi kerak.

- Har kuni siydik (6–8 marta), najas (3–4 marta, sariq) kuzating.

- Harakat: qo'l-oyoqlarini bukib, yuzini burib, ovoz chiqarib javob beradi.

- Har oy pediatri ko'rigidan o'ting (vazn, bo'y, bosh aylanasi o'lchash).

Xavf belgilari (darhol shifokorga!)

- Isitma ($>37,5^{\circ}\text{C}$) yoki past harorat ($<36^{\circ}\text{C}$)

- Yaxshi emayotgani, zaiflik, letargiya

- Nafas tezligi >60 daqiqada yoki nafas qiyinlashishi

- Sariqlik kuchayishi (birinchi 24 soatda yoki kaft-oyoq sariq)

- Qusish, diareya, qonli najas

- Kindikdan yiring, qon

- Doimiy yig'lash yoki aksincha — umuman yig'lamaslik

- Konvulsiya, mushaklar bo'shashishi

Qo'shimcha maslahatlar

- Har doim qo'llaringizni sovun bilan yuving.

- Mehmonlar chaqaloqni ko'p ushlamasin, niqob taqsin.

- Vaksinalar: tug'ilganda gepatit B, keyin BCG (silga qarshi).

- Ona o'zi yaxshi ovqatlansin, dam olsin — sut sifati bundan bog'liq.

- Agar shubhangiz bo'lsa, har doim pediatrga murojaat qiling.



Oy kuni yetib tug'ilgan chaqaloqlar ko'pincha sog'lom tug'iladi, biroq bu ularni parvarish qilishda ehtiyotkorlik kamayishi kerak degani emas. Chaqaloq hayotining birinchi oyida organizm tashqi muhitga moslashish bosqichida bo'ladi. Bu davrda chaqaloqni noto'g'ri ovqatlantirish, sovqotish, gigiyena talablariga amal qilmaslik yoki infeksiyon xavfsizlik qoidalarini buzish turli kasalliklarni yuzaga keltirishi mumkin.

Xulosa

Oy kuni yetib tug'ilgan chaqaloqlar parvarishi neonatologiya va pediatriya talablariga asoslangan holda tizimli tashkil etilishi kerak. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, chaqaloq salomatligini mustahkamlashda ona suti bilan oziqlantirish, termoregulyatsiyani saqlash, kindik va teri gigiyenasiga rioya qilish hamda infeksiyadan himoya qilish asosiy omillar hisoblanadi. Chaqaloqning uyqu rejimi va psixologik muhit ham uning normal rivojlanishida katta rol o'ynaydi.

Har bir ona chaqaloqni emizish bo'yicha tibbiy maslahat va amaliy ko'rsatmalarga ega bo'lishi lozim.

Tug'ruqxona va poliklinikalarda chaqaloq parvarishi bo'yicha qisqa o'quv-treninglar tashkil etilishi tavsiya etiladi.

Kindik parvarishi bo'yicha ota-onalarga aniq ko'rsatmalar (buklet, video qo'llanma) tarqatish kerak.

Uy sharoitida chaqaloqni sovqotishdan himoya qilish uchun xona harorati va kiyim tanlash bo'yicha tavsiyalar muntazam berilishi lozim.

Chaqaloq parvarishida shifokor nazoratini kuchaytirish, profilaktik ko'riklarni vaqtida o'tkazish tavsiya qilinadi.

ADABIYOTLAR.

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Newborn care: Guidelines and recommendations. – Geneva: WHO, 2020.
2. UNICEF. Early initiation of breastfeeding: Newborn care practices. – New York: UNICEF Publications, 2019.



3. Nelson W.E. Nelson Textbook of Pediatrics. – 21-edition. – Philadelphia: Elsevier, 2020.
4. Kliegman R.M., St. Geme J.W. Nelson Essentials of Pediatrics. – 9th edition. – Elsevier, 2021.
5. Gomella T.L., Cunningham M.D., Eyal F.G. Neonatology: Management, Procedures, On-Call Problems, Diseases, and Drugs. – 8th edition. – McGraw-Hill Education, 2020.
6. Fanaroff A.A., Martin R.J. Neonatal-Perinatal Medicine: Diseases of the Fetus and Infant. – 11th edition. – Elsevier, 2020.
7. American Academy of Pediatrics (AAP). Guidelines for Perinatal Care. – 9th edition. – Elk Grove Village: AAP, 2017.
8. World Health Organization. Breastfeeding and complementary feeding: Recommendations for infant nutrition. – Geneva, 2018.
9. Dunn P.M. Care of the newborn infant. – London: Oxford Medical Publications, 2018.
10. Avery G.B., Fletcher M.A., MacDonald M.G. Neonatology: Pathophysiology and Management of the Newborn. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2019.
11. Schafer J., Hines M. Newborn Care: A Practical Guide. – New York: Springer, 2020.
12. Мухин Н.А. Педиатрия. Учебник для студентов медицинских вузов. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020.
13. Баранов А.А. Неонатология: руководство для врачей. – Москва: Медицина, 2019.
14. Шабалов Н.П. Неонатология: учебное пособие. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2021.
15. Комаровский Е.О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников. – Харьков: Клуб семейного досуга, 2018.