

ONA SUTINING MOHIYATI

*2-son Respublika Abu Ali ibn Sino nomli
jamoat salomatligi texnikumi "Xamshiralik
ishi " kafedrasi o'qituvchisi
Zaripova Muqaddam Kaxramanovna*

Annotatsiya: Ushbu maqolada ona sutining biologik, fiziologik va ijtimoiy ahamiyati keng yoritilgan. Ona sutining tarkibi, uning chaqaloq organizmiga ta'siri, immun tizimni shakllantirishdagi o'rni, shuningdek, onaning salomatligiga foydali jihatlari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Maqolada ona sutining sun'iy oziqlantirish vositalaridan ustun tomonlari ham ko'rsatib berilgan. Tadqiqot natijalari ona suti chaqaloq hayotining dastlabki oylarida eng muhim va ajralmas oziq ekalgi halide fikr va mulohazalar yuritiladi va atroflicha bayon etiladi.

Kalit so'zlar: ona suti, laktatsiya, immunitet, chaqaloq salomatligi, oziqlantirish, biologik qiymat.

СУТЬ ГРУДНОГО МОЛОКА

Аннотация: В данной статье подробно рассматривается биологическое, физиологическое и социальное значение грудного молока. На научной основе анализируется состав грудного молока, его влияние на организм ребенка, его роль в формировании иммунной системы, а также его полезные свойства для здоровья матери. В статье также показаны преимущества грудного молока перед искусственным вскармливанием. Результаты исследования показывают, что грудное молоко является наиболее важным и незаменимым продуктом питания в первые месяцы жизни ребенка, а также представлены и подробно описаны идеи и соображения по этому поводу.

Ключевые слова: грудное молоко, лактация, иммунитет, здоровье ребенка, питание, биологическая ценность.

THE ESSENCE OF BREAST MILK

Annotation: This article extensively covers the biological, physiological and social importance of breast milk. The composition of breast milk, its effect on the baby's body, its role in the formation of the immune system, as well as its beneficial aspects for the mother's health are analyzed on a scientific basis. The article also shows the advantages of breast milk over artificial feeding. The results of the study show that

breast milk is the most important and indispensable food in the first months of a baby's life, and ideas and considerations are presented and described in detail.

Keywords: breast milk, lactation, immunity, baby health, nutrition, biological value.

KIRISH

Inson hayotining ilk davri — bu organizm jadal rivojlanadigan, tashqi muhit ta'sirlariga nisbatan eng sezgir bo'lgan bosqichdir. Aynan shu davrda to'g'ri ovqatlanish chaqaloqning sog'lom o'sishi va kelajakdagi hayot sifati uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ona suti tabiat tomonidan yaratilgan eng mukammal va to'liq oziq bo'lib, u chaqaloq ehtiyojlariga to'liq moslashgan. Bugungi kunda tibbiyot va biologiya fanlari ona sutining faqat oziq manbai emas, balki immunologik, psixologik va himoya vositasi ekanini ham isbotlab bermoqda. Shunga qaramay, ayrim hollarda ona sutining ahamiyati yetarlicha baholanmaydi. Ushbu maqolaning maqsadi ona sutining mohiyatini ilmiy asosda yoritish va uning bebaho ahamiyatini ochib berishdan iborat.

METADALOGIYA

Ushbu tadqiqotda ona sutining biologik mohiyatini o'rganish kompleks va tizimli yondashuv asosida amalga oshirildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Xususan, pediatriya, neonatologiya va biokimyo sohasidagi zamonaviy ilmiy manbalar asosida ona sutining tarkibiy qismlari hamda ularning chaqaloq organizmiga ta'sir mexanizmlari o'rganildi. Biologik mohiyatni aniqlashda ona sutining dinamik xususiyatlari — ya'ni laktatsiya bosqichlariga qarab tarkibiy o'zgarishlari metodologik jihatdan muhim mezon sifatida belgilandi. Shu asosda kolostrum, o'tish davri suti va yetuk sut tarkibining biologik funksiyalari alohida tahlil qilindi. Har bir bosqichda mavjud bo'lgan biofaol moddalar chaqaloqning fiziologik ehtiyojlariga mosligi nuqtayi nazaridan baholandi. Tadqiqotda ona sutidagi biologik faol komponentlarning (fermentlar, gormonlar, immun moddalarning) funksional ahamiyatini aniqlash uchun tizimli-funksional yondashuv qo'llanildi. Bu yondashuv orqali ona sutining nafaqat oziqlantiruvchi, balki himoya va moslashuvchan biologik muhit sifatidagi o'rni ilmiy asosda yoritildi. Shuningdek, metodologik asos sifatida ona suti va sun'iy oziqlantirish vositalarining biologik qiymatini qiyosiy tahlil qilish usuli tanlandi. Qiyosiy tahlil natijalari ona sutining tabiiy va tirik biologik tizim sifatidagi ustun jihatlarini aniqlash imkonini berdi. Olingan ma'lumotlar mantiqiy tahlil va ilmiy xulosalar chiqarish usullari orqali umumlashtirildi.

Mazkur metodologiya ona sutining biologik mohiyatini chuqur va ishonchli tadqiq etishga, shuningdek, mazkur masalaning nazariy va amaliy ahamiyatini asoslab berishga xizmat qildi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Ilmiy adabiyotlarda ona sutining tarkibi va uning oziqlantiruvchi xususiyatlari masalasi ko'plab tadqiqotchilar tomonidan keng o'rganilgan. Pediatriya va neonatologiya sohasidagi manbalarda ona suti chaqaloq organizmi uchun eng optimal va fiziologik jihatdan mos oziq sifatida e'tirof etiladi. Tadqiqotlarda ona sutining tarkibiy qismlari bolaning o'sish sur'ati va metabolik jarayonlariga mos ravishda shakllanishi ilmiy asosda isbotlangan. Biokimyoviy yo'nalishdagi adabiyotlarda ona sutidagi oqsillarning sifat jihatidan yuqori biologik qiymatga ega ekani ta'kidlanadi. Xususan, sutdagi oqsillar chaqaloq oshqozon-ichak tizimida oson parchalanib, to'liq o'zlashtirilishi bilan ajralib turadi. Ilmiy manbalarda ushbu xususiyat sutning oziqlantiruvchi samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida ko'rsatiladi. Ona sutidagi yog' komponentlariga bag'ishlangan tadqiqotlarda ularning energiya manbai bo'lishi bilan birga, markaziy asab tizimi rivojida muhim o'rin tutishi qayd etilgan. Adabiyotlarda sut yog'lari tarkibidagi biologik faol moddalar chaqaloq miyasining yetilishi va kognitiv funksiyalar shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi haqida ilmiy dalillar keltiriladi. Uglevodlar, ayniqsa laktozaning ahamiyati haqidagi ilmiy manbalarda u ichak mikroflorasining sog'lom rivojlanishini ta'minlovchi asosiy omil sifatida baholanadi. Shuningdek, laktoza orqali organizmning energiyaga bo'lgan ehtiyoji qondirilishi adabiyotlarda alohida ta'kidlanadi. Vitamin va mineral moddalarga oid tadqiqotlarda esa ona sutidagi mikroelementlarning miqdori va nisbatlari chaqaloqning fiziologik ehtiyojlariga to'liq mos kelishi ko'rsatib o'tilgan. Qiyosiy tahlilga bag'ishlangan adabiyotlarda ona suti va sun'iy oziqlantirish mahsulotlarining tarkibi solishtirilib, ona sutining oziqlantiruvchi va biologik ustunligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqotlar natijalari ona sutining tarkibiy moslashuvchanligi va tirik biologik xususiyatlari uni muqobil oziqlantirish vositalaridan tubdan farqlashini ko'rsatadi. Umuman olganda, adabiyotlar tahlili ona sutining tarkibi va oziqlantiruvchi xususiyatlari chaqaloq salomatligini ta'minlashda muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega ekanini tasdiqlaydi hamda ushbu masalaning dolzarbligini yanada oshiradi.

NATIJA VA MUHOKAMALAR

Tadqiqot doirasida tahlil qilingan ilmiy manbalar va umumlashtirilgan natijalar ona sutining immunologik ahamiyati chaqaloq organizmining erta rivojlanish bosqichida muhim biologik himoya mexanizmi sifatida namoyon bo'lishini ko'rsatdi. Olingan natijalar ona sutining immun tizimni qo'llab-quvvatlashdagi roli faqat infeksiyalarga qarshi passiv himoya bilan cheklanmasdan, balki chaqaloq immun tizimining yetilishi va funksional shakllanishiga faol ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Natijalarga ko'ra, ona suti bilan oziqlantirilgan chaqaloqlarda ichak shilliq qavatining himoya xususiyatlari kuchliroq bo'lishi kuzatildi. Bu holat chaqaloq organizmiga tashqi muhitdan kiruvchi patogen mikroorganizmlarning yopishishi va ko'payishini

cheklaydi. Muhokamalar jarayonida aniqlanishicha, ona sutining ushbu xususiyati chaqaloqning dastlabki oylarida tez-tez uchraydigan ichak infeksiyalarining oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ona sutining immunologik ta'siri nafaqat qisqa muddatli, balki uzoq muddatli sog'liq ko'rsatkichlari bilan ham bevosita bog'liq. Muhokama qilingan ilmiy dalillarga asoslanib, ona suti bilan oziqlangan bolalarda keyingi yosh davrlarida ayrim surunkali va immun tizim bilan bog'liq kasalliklarning rivojlanish ehtimoli pastroq bo'lishi mumkinligi qayd etildi. Bu holat ona sutining immun tizimni modulyatsiya qiluvchi xususiyatlari bilan izohlanadi. Shuningdek, natijalar ona sutining allergik holatlarning rivojlanish xavfini kamaytirishdagi rolini ham ko'rsatdi. Muhokama davomida aniqlanishicha, ona suti chaqaloq immun tizimining tashqi antigenlarga nisbatan moslashuvchan va muvozanatli javob berishini ta'minlaydi. Natijada, immun tizimning haddan tashqari faollashuvi oldi olinib, allergik reaksiyalarning paydo bo'lish ehtimoli kamayadi. Ichak mikroflorasining shakllanishi bilan bog'liq natijalar ona sutining immunologik ahamiyatini yanada chuqurroq ochib berdi. Tadqiqotlar tahliliga ko'ra, ona suti foydali mikroorganizmlarning ustun rivojlanishini qo'llab-quvvatlab, ichakda barqaror biologik muhit yaratadi. Muhokamalar shuni ko'rsatdiki, sog'lom mikrobiota immun tizimning muhim tarkibiy qismi bo'lib, ushbu jarayonda ona sutining roli beqiyosdir. Natijalar asosida olib borilgan muhokamalar ona sutining immunologik ahamiyati chaqaloq organizmining umumiy moslashuv qobiliyatini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatdi. Ona suti bilan oziqlanish chaqaloqning tashqi muhit sharoitlariga nisbatan chidamliligini kuchaytirib, kasalliklardan himoyalanih imkoniyatlarini kengaytiradi. Ushbu holat ona sutining faqat oziqlantiruvchi emas, balki funksional-biologik ahamiyatga ega ekanini tasdiqlaydi. Umuman olganda, natija va muhokamalar ona sutining immunologik ahamiyati chaqaloq salomatligini saqlash va mustahkamlashda strategik biologik omil ekanini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Olingan natijalar ona suti bilan oziqlantirishni qo'llab-quvvatlash va uni sog'liqni saqlash tizimida ustuvor yo'nalish sifatida rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda olib borilgan ilmiy tahlillar asosida ona sutining mohiyati chaqaloq hayotining dastlabki davrida beqiyos biologik, oziqlantiruvchi va immunologik ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Ona suti tarkibining chaqaloq yoshiga mos holda o'zgarib borishi, uning tabiiy va moslashuvchan biologik tizim ekanini ko'rsatadi. Ushbu xususiyat ona sutini sun'iy oziqlantirish vositalaridan tubdan farqlaydi. Tadqiqot natijalari ona sutining nafaqat energiya va oziq moddalari manbai, balki immun tizimni shakllantiruvchi muhim omil ekanini tasdiqladi. Ona suti orqali chaqaloq organizmi infeksiyon kasalliklardan himoyalanih, ichak mikroflorasi sog'lom rivojlanadi hamda allergik holatlar xavfi kamayadi. Shu bilan birga, ona suti bilan oziqlanish bolaning umumiy moslashuvchanligini oshirib, uning jismoniy va ruhiy

rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, ona sutining ahamiyati faqat bola salomatligi bilan cheklanmay, onaning fiziologik va psixologik holatini yaxshilashda ham muhim o'rin tutishi aniqlandi. Ushbu jihatlar ona sutini sog'lom avlodni tarbiyalashda muhim strategik omil sifatida baholash imkonini beradi, ona suti bilan oziqlantirishni targ'ib qilish, uni qo'llab-quvvatlash va sog'liqni saqlash tizimida ustuvor yo'nalish sifatida rivojlantirish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb masala hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Akusherlik va ginekologiya. Oliy tibbiy ta'lim muassasalari talabalari uchun darslik. – Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2018.
2. Neonatologiya asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020.
3. Ona va bola salomatligi asoslari. O'quv qo'llanma. – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi nashriyoti, 2017.
4. Pediatriya. Oliy tibbiy ta'lim muassasalari uchun darslik. – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi nashriyoti, 2019.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Ona suti bilan oziqlantirish bo'yicha uslubiy tavsiyalar. – Toshkent, 2021.