

ONA SUTINING AHAMIYATI VA CHAQALOQ SALOMATLIGIDAGI O‘RNI

Saidova Ozoda Xolboyevna

*Sho‘rchi Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat
salomatligi texnikumi o‘qituvchisi
e-mail: saidovaozoda741@gmail.com*

Rashidova Muyassar To‘lqin qizi

*Sho‘rchi Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat
salomatligi texnikumi o‘qituvchisi
e-mail: rashidovamuyassar4@gmail.com*

ANNOTATSIYA

Ushbu ilmiy maqolada ona sutining chaqaloq organizmi rivojlanishidagi biologik, fiziologik va immunologik ahamiyati tahlil qilingan. Ona suti tarkibidagi oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va mineral moddalar hamda immun himoya omillarining bolaning sog‘lom rivojlanishidagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, tabiiy oziqlantirishning ona va bola salomatligiga ta’siri, emizishning kasalliklarning oldini olishdagi profilaktik ahamiyati ham ilmiy manbalar asosida o‘rganilgan. Tadqiqot davomida Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO), UNICEF ma’lumotlari hamda zamonaviy ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi. Natijalarga ko‘ra, ona suti bilan oziqlantirilgan bolalarda immunitet yuqori bo‘lishi, yuqumli kasalliklar kam uchrashi hamda jismoniy va aqliy rivojlanish yaxshiroq shakllanishi aniqlandi.

Kalit so‘zlar: ona suti, tabiiy oziqlantirish, emizish, immunitet, chaqaloq salomatligi, laktatsiya, bolalar gigiyenasi, profilaktika.

ABSTRACT

This scientific article analyzes the biological, physiological, and immunological importance of breast milk in infant development. The role of proteins, fats, carbohydrates, vitamins, minerals, and immune protection factors contained in breast milk in ensuring healthy growth of infants is highlighted. In addition, the positive effects of breastfeeding on maternal and child health, as well as its preventive significance in reducing infectious diseases, are discussed based on scientific sources. During the research process, data from the World Health Organization (WHO), UNICEF, and modern medical literature were analyzed. The results showed that children who are breastfed have stronger immunity, lower incidence of infectious diseases, and better physical and mental development.

Keywords: breast milk, breastfeeding, natural feeding, infant health, immunity, lactation, child development, disease prevention.

KIRISH Bugungi kunda bolalar salomatligini mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishda tabiiy oziqlantirish muhim omillardan biri hisoblanadi. Ona suti yangi tug‘ilgan chaqaloq uchun eng mukammal va tabiiy oziq manbai bo‘lib, uning tarkibida bola organizmi uchun zarur bo‘lgan barcha oziq moddalar mavjud. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti va UNICEF ma’lumotlariga ko‘ra, hayotining dastlabki 6 oyida faqat ona suti bilan oziqlantirilgan bolalarda kasallanish va o‘lim ko‘rsatkichlari sezilarli darajada kamayadi.

Ona suti tarkibida oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va mineral moddalar bilan bir qatorda immunoglobulinlar ham mavjud bo‘lib, ular bolaning immun tizimini mustahkamlaydi. Ayniqsa, tug‘ilgandan keyingi dastlabki sut — og‘iz suti (kolostrum) bola organizmini turli infeksiyalardan himoya qiladi. So‘nggi yillarda sun‘iy oziqlantirishning keng tarqalishi natijasida ko‘plab bolalarda allergik, ichak va nafas yo‘llari kasalliklari ortib borayotgani kuzatilmoqda. Shu sababli ona sutining ahamiyatini ilmiy jihatdan o‘rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI Ilmiy manbalarda ona sutining bola salomatligiga ta’siri keng o‘rganilgan. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, ona suti chaqaloq uchun eng xavfsiz va foydali oziq hisoblanadi. U bolaning dastlabki oylarida zarur bo‘lgan energiya va oziq moddalarning barchasini ta’minlaydi. UNICEF tomonidan e’lon qilingan ma’lumotlarda ona suti “tabiiy himoya vositasi” sifatida ta’riflanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ona suti bilan oziqlangan bolalarda pnevmoniya, diareya va boshqa yuqumli kasalliklar kam uchraydi. Ko‘plab ilmiy izlanishlarda tabiiy emizish bolaning aqliy rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir qilishi aniqlangan. Ona suti bilan oziqlangan bolalarda intellektual ko‘rsatkichlar yuqori bo‘lishi kuzatilgan. Bundan tashqari, emizish onalarda ko‘krak bezi saratoni va tuxumdon saratoni rivojlanish xavfini kamaytiradi. WHO tavsiyalariga ko‘ra, bola tug‘ilgandan keyingi birinchi soat ichida emizishni boshlash va dastlabki 6 oy davomida faqat ona suti bilan oziqlantirish tavsiya etiladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI Mazkur maqolani tayyorlash jarayonida tahliliy va tavsifiy metodlardan foydalanildi. Tadqiqotning asosiy manbalari sifatida Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO), UNICEF hamda tibbiyot sohasidagi ilmiy maqolalar va elektron ma’lumotlar bazalari o‘rganildi.

Tadqiqot davomida quyidagi usullar qo‘llanildi:

- ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- statistik ma’lumotlarni o‘rganish;
- taqqoslash usuli;
- umumlashtirish va xulosa chiqarish metodlari.

Olingan ma’lumotlar asosida ona sutining bola organizmiga ta’siri, immunitetni mustahkamlashdagi roli va emizishning profilaktik ahamiyati baholandi.

ASOSIY QISM Ona sutining biologik tarkibi va xususiyatlari

Ona suti tarkibi bolaning yoshiga mos ravishda o'zgarib turadi. Tug'ruqdan keyingi dastlabki kunlarda ajraladigan og'iz suti — kolostrum — immunologik jihatdan juda boy hisoblanadi. Kolostrum tarkibida immunoglobulinlar, vitaminlar va himoya fermentlari ko'p bo'lib, ular chaqaloq organizmini turli infeksiyalardan himoya qiladi. Ona suti tarkibidagi oqsillar sun'iy aralashmalarga nisbatan yengil hazm bo'ladi. Undagi laktoza moddasi bolaning miya faoliyati rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Yog' kislotalari esa nerv tizimi va ko'rish organlari rivojlanishiga yordam beradi. Bundan tashqari, ona suti tarkibida:

- A, D, E, K vitaminlari;
- kalsiy, temir, fosfor kabi minerallar;
- immun himoya moddalari mavjud.

Bu moddalar bolaning suyak tizimi, qon aylanishi va immunitetining shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi.



1-rasm. Ona sutining ahamiyati

Ona sutining chaqaloq salomatligiga ta'siri

Tabiiy oziqlantirish bolaning sog'lom rivojlanishini ta'minlovchi asosiy omillardan biridir. Ona suti bilan oziqlangan bolalarda quyidagi afzalliklar kuzatiladi:

- ✚ ichak infeksiyalarining kamayishi;
- ✚ allergik kasalliklarning kam uchrashi;
- ✚ immunitetning yuqori bo'lishi;
- ✚ aqliy rivojlanishning yaxshilanishi;
- ✚ semizlik va diabet xavfining kamayishi.

Tadqiqotlarga ko'ra, ona suti bilan oziqlangan bolalarda nafas yo'llari kasalliklari kamroq uchraydi. Sababi ona sutidagi immun himoya omillari organizmni bakteriya va viruslardan himoya qiladi. Shuningdek, emizish bolaning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ona bag'rida emizilgan bola o'zini xavfsiz his qiladi va bu uning ruhiy rivojlanishiga yordam beradi.



2-rasm. Ona sutining xususiyatlari

Emizishning ona salomatligidagi ahamiyati

Emizish faqat bola uchun emas, balki ona organizmi uchun ham foydalidir. Emizish jarayonida organizmda oksitotsin gormoni ishlab chiqariladi. Ushbu gormon bachadon qisqarishini kuchaytirib, tug'ruqdan keyingi qon ketish xavfini kamaytiradi. Ilmiy tadqiqotlarda uzoq muddat emizgan ayollarda:

- ❖ ko'krak bezi saratoni;
- ❖ tuxumdon saratoni;
- ❖ osteoporoz kasalligi kamroq uchrashi aniqlangan.

Bundan tashqari, tabiiy oziqlantirish oilaning iqtisodiy xarajatlarini ham kamaytiradi. Chunki sun'iy aralashmalar xarid qilishga ehtiyoj qolmaydi.

XULOSA Ona suti chaqaloq uchun eng mukammal va tabiiy oziq manbai hisoblanadi. Uning tarkibidagi biologik faol moddalar bolaning jismoniy, aqliy va immunologik rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Tabiiy oziqlantirish chaqaloqni turli yuqumli kasalliklardan himoya qiladi hamda sog'lom avlodni shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, emizish ona salomatligi uchun ham foydali bo'lib, ko'plab kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Shu sababli tibbiyot xodimlari va aholi

oʻrtasida tabiiy oziqlantirishni keng targʻib qilish muhim vazifa hisoblanadi. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti tavsiyalariga amal qilgan holda, har bir ona bolani kamida dastlabki 6 oy davomida faqat ona suti bilan oziqlantirishi maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. [World Health Organization \(WHO\)](#) — Breastfeeding and infant nutrition guidelines.
2. [UNICEF](#) — Breastfeeding recommendations and child health reports.
3. Axmedov A.X. *Bolalar salomatligi va tabiiy oziqlantirish asoslari*. — Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2021.
4. Karimova D.Sh. *Pediatricada emizishning ahamiyati*. — Toshkent, 2020.
5. Rasulov Sh.R. *Ona va bola salomatligi*. — Samarqand, 2019.
6. Toʻxtayeva M.A. *Neonatologiya asoslari*. — Toshkent, 2022.
7. Xudoyberdiyev Q.T. *Bolalar gigiyenasi va ovqatlanishi*. — Buxoro, 2021.
8. Ismoilova N.K. “Tabiiy oziqlantirishning immunologik ahamiyati”. // Tibbiyot va zamon ilmiy jurnali, 2023.