

XOMILADORLIK DAVRIDA TO'G'RI OVQATLANISH

Tuzuvchi: **Kishvarova Muyassar Murodullo qizi**

Chortoq Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat Salomatligi Texnikumi

Umum kasbiy fanlar uyushmasi

Fizioterapiya va massaj fani

Yetakchi o'qituvchisi

Anotatsiya: Ushbu maqolada xomiladorlik davrida to'g'ri ovqatlanish, ovqatlanishning umumiy prinsiplari, birinchi, ikkinchi, uchinchi trimestr davrida ovqatlanish haqida keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: Xomiladorlik, ovqatlanish, suyuqlik, oqsil, unglevod, vitaminlar, sabzavotlar, mineral moddalar.

Baxtiyorlik, sabrsizlik bilan kutish, hayajon va hatto qo'rquv – bu tuyg'ularni sezmasdan homiladorlikni o'tkazish mumkin emas. Bu davrda emotsiyalarga berilmasdan, homiladorlikning o'ziga yarasha javobgarliklarini ham unutmaslik lozim. Aynan shu davrda sog'lom turmush tarziga qat'iy rioya qilish zarur. Homiladorlik davrida to'g'ri ovqatlanish eng dolzarb bo'lgan mavzulardan biridir, chunki homilador ayol nimani iste'mol qilsa, tug'ilajak farzandi ham shu moddalardan oziqlanadi. Masalan, homilador ayol yetarlicha oqsil iste'mol qilayaptimi, bola organizmining qurilishida eng muhim bo'lgan moddani. Aynan oqsilga boy mahsulotlar iste'mol qilish, homiladorlik vaqtida muhim hisoblanadi. Shu bilan birga, ba'zi mahsulotlar homilaga va onaning o'ziga ham zararli ta'sir etishi mumkin. Bunday mahsulotlardan “qochish” kerak. Muhim bir narsani unutmaslik kerak: homiladorlikning ilk davrlarida ovqatlanish tartibi, homiladorlikning oxirgi haftalaridagi ovqatlanish tartibidan farq qiladi.



Barchaga ham ma'lum emas, bunday farq nima uchun ahamiyatli. O'zingiz o'ylab ko'ring, homila birinchi uch oylikda eng muhim a'zolari shakllana boshlaydi, lekin uning hajmi kattalashishi bu davrda kuzatilmaydi. Shuning uchun boshlang'ich davrlarda ayol yetarlicha minerallar, vitaminlar va shu kabi moddalarni qabul qilishi kerak. Homiladorlikning ikkinchi uch oyligida oziqlanish, tarkibida oqsilga boy maxsulotlar bilan to'ldirilishi zarur. Chunki bu davrda homila a'zolarining jadal o'sishi boshlanadi. Buning uchun a'zolar qurilish "hom ashyosi" – oqsil kerak bo'ladi. Homiladorlikning so'ngi uch oyligida – avvalo minerallarga boy maxsulotlar, ayniqsa kalsiyga boy bo'lgan ozuqa tartibiga o'tiladi. Chunki bu davrda suyaklar va nerv tizimi jadal rivojlanadi.

Homiladorlik vaqtida ovqatlanishning umumiy prinsplari

Avvalo, unutmazlik lozim: ovqatlanish stolidan yengil ochlik bilan turgan yaxshiroq, to'yib qolgandan ko'ra. Shuning uchun ko'p emas, yaxshisi kam-kamdan, tez-tez ovqatlanish zarur. Ideal variant kuniga 5-6 marta ovqatlanishdir, uyquga ketishdan kamida 3 soat oldin kechki ovqatni yeyish kerak. Undan kechroq ovqatlanish mumkin emas, agar ochlik hissi juda qiynayotgan bo'lsa bir stakan sut yoki kefir, olma yoki nok kabi maxsulotlar iste'mol qilgan yaxshiroq.

Homiladorlikda, umuman har qanday inson uchun ham qovurilgan ovqatlardan, dudlangan, sho'r maxsulotlardan voz kechish yaxshiroqdir. Foydali ovqatlardan bug'da

pishirilgan, qaynatilgan yoki dimlanganlarini tanlash foydaliroq. Homiladorlar iste'mol qilayotgan maxsulotlar yangi, tuz ko'p bo'lmashligi zarur.

Albatta homiladorlikda, fast-foodlardan umuman voz kechish kerak. Agar och qolish va unchalik foydali bo'lmagan maxsulotlar iste'mol qilishdan birini tanlash kerak bo'lib qolsa, ikkinchisini tanlash kerak bo'ladi. Chunki homilador ayollar och qolib ketmasliklari kerak. Shuning uchun homiladorlar o'zlari bilan meva yoki buterbrod kabilarni olib yurishlari kerak. Oqsil, yog', uglevod, mineral tuzlar va [vitaminlar](#) orasidagi nisbat homiladorlik davrlariga mos bo'lishi kerak.

Homiladorlar uchun o'ziga xos ovqatlanish

Yuqoridagilar homiladorlikdagi o'ziga xos ovqatlanish degani emas, ba'zida homiladorlik vaqtida patologiyalar ham kelib chiqadi va o'ziga xos ovqatlanish tartibini talab qiladi. Masalan, anemiyada homilador ayol temir ko'p saqlovchi maxsulotlarni iste'mol qilishi kerak bo'ladi. Faqatgina temir saqlovchi maxsulotlarni yeyish bilan gemoglobin miqdorini oshirib bo'lmaydi, bunda iste'mol qilinayotgan maxsulotlarning nisbati ham katta rol o'ynaydi. Anemiya kuzatilayotgan homiladorlar shifokor bilan maslahatlashib medikomentoz davo va maxsus dieta haqida ma'lumot olishlari zarur. Homiladorlik fonida kelib chiqqan semirishda dietaga rioya etish zarur. Shifokor maslahatisiz homilador ayol ozish uchun o'zi mustaqil ravishda dieta turini tanlamasligi lozim. Bunda ayol organizmi va homila uchun ham patologiyalar kelib chiqish xavfi yuqori bo'ladi. Ayniqsa, uzoq muddatga och qolish bilan qilinadigan dieta qat'iyon man qilinadi. Bu esa kuchsizlanish va avitaminozga olib keladi. Shuning uchun shifokor maslahatini olish tavsiya qilinadi. Homiladorlik davrida to'g'ri ovqatlanish juda muhim: bo'lajak onaning muvozanatli ratsioni chaqaloqning to'g'ri rivojlanishi uchun zarur komponentlarning manbalaridan biridir.

Homilador ayol uchun "ikki kishi uchun ovqatlanish" degani "ikki barobar ko'p ovqatlanishni" emas, balki "ikki barobar yaxshiroq ovqatlanish"ni anglatishi kerak. Homiladorlik paytida to'g'ri ovqatlanish nafaqat bo'lajak bolaning salomatligi nuqtai

nazaridan muhimdir. Bu sizga o'zingizni yaxshi his qilishingizga, kamroq charchashingizga, ortiqcha semirib ketmaslikka va tug'ishdan keyin o'z holingizga tezda qaytishingizga yordam beradi. Bir nechta foydali tavsiyalarni keltiramiz¹:

- Kichik portsiyalarda tez-tez ovqatlaning.
- Ko'p suyuqlik iching.
- Turli xil ovqatlar, go'sht, baliq, parranda, tuxum, sut mahsulotlari, bo'tqa, sho'rvalar, mevalar, sabzavotlar, donli mahsulotlarni iste'mol qiling.
- Agar ko'nglingiz ayniyotgan bo'lsa, ochlikni quruq sho'r krekerlar va pechenye bilan qondirishga urinib ko'rishingiz mumkin.
- Yog'li, qovurilgan, achchiq, dudlangan va shirin ovqatlardan saqlaning.

Bundan tashqari, har bir trimestrda homilador ayolning organizmida o'zgarishlar ro'y berishini bilish juda muhim, shuning uchun homiladorlikning turli davrlarida ovqatlanish rejimi har xil bo'ladi. Sizga va bo'lajak chaqalog'ingizga qanday mahsulotlar kerak?

Birinchi trimestrda ovqatlanish

Odatda, homiladorlikning birinchi va ikkinchi oylarida deyarli hech qanday vazn ortmaydi, uchinchi oyda esa vaznga bir yoki ikki kilogramm qo'shiladi. Bu davrda siz to'yimli ovqatlar iste'mol qilishingiz kerak va ratsioningiz qanchalik xilma-xil bo'lsa, shuncha yaxshi bo'ladi. Avvalo, bu folat kislotasiga boy bo'lgan brokkoli, bryussel karami, ismaloq, sarsabil, avokado, yasmiq, qizil loviya kabi sabzavotlardir. Bundan tashqari u zig'ir va kungaboqar urug'lari hamda bodom, yeryong'oq, funduk kabi yong'oqlar tarkibida ham ko'p. Folat kislotasi homiladorlikning dastlabki bosqichlarida ayniqsa muhimdir, chunki u yurak va miya kabi bolaning asosiy organlarini shakllantirishga yordam beradi².

Bu bosqichda miyaning shakllanishini qo'llab -quvvatlaydigan va aqlning rivojlanishiga yordam beradigan temir manbalari bo'lgan baliq va go'shtni iste'mol qilish muhim ahamiyatga ega. Bu mahsulotlarni pishgan holatga keltirish kerakligini unutmang: ularni xom iste'mol qilish toksoplazmoz, gelmintiozga olib kelishi mumkin³.

Homiladorlikning birinchi trimestrida ko'plab ayollar ko'ngil aynishdan qiynalishadi. Vaziyatni yengillashtirishning usullaridan biri - ko'p ovqat yeyishdan saqlanish va kun davomida oz-ozdan tez-tez ovqatlanishdir.

Ortiqcha semirib ketmaslik uchun Qo'shimcha kilogramm olish uchun birinchi trimestrda sariyog' va qaymoq kabi to'yingan yog'lar iste'molini kamaytiring.

Shirinliklarni mevalar bilan almashtirishga harakat qiling. Ularda sizga va bolangizga kerak bo'lgan vitamin va minerallar mavjud. Shuningdek, ularda ichakning normal ishlashiga yordam beradigan to'qimalar mavjud.

Ikkinchi trimestrdagi parhez

Ikkinchi trimestrda ayol semira boshlaydi va o'rtacha uch oy ichida taxminan besh kilogrammga semiradi. Bu davrda bo'lajak chaqaloqning suyaklari shakllana boshlaydi. Shuning uchun kaltsiyga boy ovqatlar iste'mol qilish juda muhimdir. Avvalo, bu yogurt, pishloq, tvorog, kefir va boshqa sut mahsulotlaridir. Yogurtni tanlashda tabiiy yogurtlarga e'tibor bering-ularda bo'yoqlar va shakar bo'lmaydi. Kaltsiy yaxshiroq o'zlashtirilishi uchun D vitamini kerak, shuning uchun quyoshda ko'proq sayr qilishga harakat qiling.⁴

Ikkinchi trimestrda folat kislotasiga bo'lgan ehtiyoj hali ham yuqori bo'ladi. Shuning uchun birinchi trimestr ro'yxatidagi yashil sabzavotlar va boshqa mahsulotlardan voz kechmang.

Homilador ayollarning yana bir keng tarqalgan muammosi - bu jig'ildon qaynashidir. Yog'li va achchiq ovqatlardan saqlaning (bu jig'ildon qaynashidan qiynalmaydigan homilador ayollar uchun ham tegishli), oz-ozdan tez-tez ovqatlaning, ovqatni yaxshilab chaynang va ovqatdan so'ng darhol yotib olmang.

Yod qalqonsimon bezning ishlashini va chaqaloq miyasining normal rivojlanishini ta'minlaydi. Eng oddiy manba - yodlangan tuzdir. Bundan tashqari, dengiz mahsulotlarida ko'p miqdorda yod bor.



Uchinchi trimestrdagi parhez

Uchinchi trimestrda homilador ayol taxminan olti kilogrammga semiradi, shuning uchun homiladorlikning oxiriga kelib, vazn o'rtacha 12 kg ga ortadi.

Avvalgi trimestrga nisbatan ovqatlanish keskin o'zgarmasligi kerak, ammo avvalgi ratsionga kuniga yana 200 kkal qo'shilishi kerak.

Bola o'sib, rivojlanib boradi, shuning uchun tanaga ko'proq C vitamini va undan ham ko'proq kletchatka kerak bo'ladi.

C vitamini ovqatlardan olingan temirni organizmga so'rilishiga yordam beradi. C vitaminining asosiy manbai mevalardir. Nonushta uchun apelsin yoki yarimta greypfrut, ikkinchi tushlikka bir nechta kivi, olma, nok, uzum, tarvuz - va siz kunlik dozani olasiz.

Tug'ishga yaqin qolganda, tanangizga temir, vitaminlar va antioksidlovchilarning kelishini oshirish kerak, bu tug'ishdan keyin o'z holatingizga qaytishingizga yordam beradi.

Homiladorlik davrida onaning ovqatlanishi chaqaloqning sog'lig'iga ta'sir qiluvchi muhim omil hisoblanadi. Biroq, Rossiyada 70-80% ayollar yil mavsumidan qat'i nazar vitaminlar yetishmasligidan aziyat chekadi. Onaning ovqatlanishida yetishmaydigan vitamin va minerallarni to'ldirishga vitamin-mineral komplekslar yordam beradi.

Homiladorlik paytida iste'mol qilish mumkin bo'lmagan mahsulotlar

Soya tarkibida fitoestrogenlar mavjud bo'lib, ular ona va bolaning gormonal tizimiga ta'sir qilishi mumkin. Shuning uchun, shifokorlar soyasi bor mahsulotlarni ko'p iste'mol qilmaslikni tavsiya qiladilar.

Juda ko'p qahva va choy ichish. Haddan tashqari ko'p choy ichish boshqa ovqatlardan kiradigan temirning so'rilishiga to'sqinlik qiladi. Limono't, zanjabil yoki na'matakdan tayyorlangan ichimliklarga shifokorlar malomat qilmaydi, faqat kuniga ikki yoki uch chashkadan ortiq ichmasangiz bo'lgani.

Xom ovqatlardan saqlaning, barcha go'sht va tuxum mahsulotlari pishgan holatga keltirilishini talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.YO.Allayarov-Akusherlik va ginekalogiya

2.w.w.w.ziyo .uz. internet saytlari