

**ONA SUTINING AFZALLIGI AHAMIYATI VA UNING INSON
HAYOTIDAGI O'RNI, FARZAND VOYAGA YETISHISHIDA
XUSUSIYATLARI VA PSIXOLOGIK HOLAT**

Zaripova Madinaxon Shomuxammadiyevna

Boyovut tuman bosh otinoyisi

Buxoro innovatsiyalar universitetining

Psixologiya yo'nalishi 2- bosqich talabasi

Muhammadiyeva Mahmudaho Shoabbos qizi.

Boyovut tuman Ijodkor mahallasi otinoyisi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada ona sutining inson hayotidagi o'rnini, uning biologik, fiziologik va psixologik ahamiyati keng yoritilgan. Ona suti chaqaloq uchun eng muhim va tabiiy oziq manbai bo'lib, bolaning sog'lom o'sishi, immun tizimining shakllanishi hamda aqliy va ruhiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Maqolada ona sutining tarkibi, foydali xususiyatlari, bolaning hazm qilish tizimiga ta'siri, shuningdek, ona va bola o'rtasidagi psixologik bog'liqlik masalalari tahlil qilingan. Qur'oni karim oyatlari asosida ona sutining ilohiy ne'mat ekanligi asoslab berilgan. Shuningdek, ota-onalar uchun amaliy tavsiyalar keltirilib, ona sutining sun'iy oziqalarga nisbatan ustun jihatlari ilmiy va hayotiy dalillar bilan izohlangan.

Abstract:

This article extensively examines the role of breast milk in human life and highlights its biological, physiological, and psychological significance. Breast milk is the most essential and natural source of nutrition for infants, playing a crucial role in healthy growth, the formation of the immune system, and cognitive as well as emotional development. The article analyzes the composition of breast milk, its beneficial properties, its effects on the infant's digestive system, and the psychological bond between mother and child. Based on verses from the Holy Qur'an, breast milk is justified as a divine blessing. In addition,

practical recommendations for parents are provided, and the advantages of breast milk over artificial feeding are explained through scientific and real-life evidence.

Kalit soʻzlar: ona suti, chaqaloq rivoji, immunitet, psixologik holat, ona va bola munosabati, sogʻlom ovqatlanish, tabiiy oziqa, emizish, bolalar salomatligi.

Keywords: breast milk, infant development, immunity, psychological state, mother–child relationship, healthy nutrition, natural food, breastfeeding, child health

Ona suti – bu insonning hayotidagi birinchi va eng tabiiy oziq-ovqat manbai boʻlib, uning ahamiyati hech qachon kamaymaydi. Onalarning sevgi va gʻamxoʻrligi bilan berilgan sut nafaqat oʻzining toʻliq va muvozanatli tarkibi bilan, balki tugʻilishdan keyingi birinchi oylar davomida organizmni rivojlantirish uchun muhim moddalarni oʻzida saqlaydi. Bu sut inson uchun jismoniy va maʼnaviy rivojlanishning asosi hisoblanadi.

Alloh taolo Qurʼoni karimda: *“Onalar bolalarini toʻla ikki yil emizadilar. (Bu muddat) emizishni kamoliga yetkazishni istovchilar uchundir”* (Baqara surasi, 233-oyat), deya marhamat qilgan. Darvoqe, goʻdak sogʻlom unib-oʻsishi uchun zarur boʻlgan barcha oziq moddalarni Alloh taolo ona suti tarkibiga joylab qoʻygan. Ona suti tarkibidagi mikroelementlar miqdori goʻdak tanasidagi ehtiyojga koʻra koʻpayib yoki kamayib turadi. Ayniqsa, goʻdak olti oylik boʻlguniga qadar uning oziqaga boʻlgan ehtiyoji faqat ona suti hisobiga taʼminlanadi¹. Biz bilamizki, Allohning juda koʻp moʻjizalari bor. Qurʼoni karimning “Nahl” surasi 18-oyatida shunday marhamat qilingan: *“Agar Allohning neʼmatlarini sanasangizlar, sanoqiga yeta olmaysizlar. Albatta, Alloh magʻfiratli, mehribondir.”* Shu neʼmatlardan biri boʻlgan ona suti ham bir moʻjizadir. Farzand dunyoga kelar ekan, onaning koʻkrigida sut paydo boʻladi. Demak, farzandni ato qilgan karami keng Alloh uning rizqini ham oʻzi bilan yuborar ekan.

Afsuski, ayrim yosh onalar farzandlarini emizishdan koʻra sunʼiy ovqatlar berishni afzal koʻrishadi. Hech bir ozuqa ona sutining oʻrnini bosa olmaydi. Ona sutini emgan 6 oylik bola bilan sunʼiy oziqlantirilgan 6 oylik bolani bir-biri bilan taqqoslansa, ona suti

¹**Азиза Рахматова**, Самарқанд тумани бош отинойиси (“Мўминлар” журнали)
<https://muslim.uz/oz/e/post/44691-ona-sutining-foydalari>

emgan bola baquvvat, harakatlari dadil, tish chiqishlari ham normada bo‘lib, tashqi muhit ta’sirlariga ham chidamli, immuniteti baland va aqliy rivojlanishi ham yaxshi bo‘ladi. Shu bilan birga, ona sutining harorati bilan bola haroratining mos kelishi bolada yomon holatlarni keltirib chiqarmaydi va sutni emgan sari ona bilan bola o‘rtasida mehr kundan kunga ortib boradi².

Ona sutining tarkibi va foydalari

Ona sutining tarkibi juda boy va murakkab. U inson uchun zarur bo‘lgan proteinlar, uglevodlar, yog‘lar, vitaminlar va minerallarni o‘z ichiga oladi. Bu moddalar insonning o‘shishini, immun tizimini kuchaytirishni va umumiy sog‘ligini yaxshilashni ta’minlaydi.

1. **Proteinlar va yog‘lar:** Ona sutida proteinlar va yog‘lar mavjud bo‘lib, ular inson organizmi tomonidan yaxshi hazm qilinadi. Bu moddalar o‘shish va tananing shakllanishi uchun muhimdir.

2. **Immunitetni kuchaytirish:** Ona sutida immunitetni yaxshilash uchun kerakli moddalar mavjud. Masalan, laktoza, immunoglobulin va laktoperoksidaza kabi moddalar himoya tizimini mustahkamlaydi.

3. **Kalsiy va vitaminlar:** Ona suti kaliy va kalsiy, A, D, B12 va C vitaminlariga boy. Bu moddalar suyaklarning rivojlanishi, ko‘zlarning sog‘lomligi va organizmning umumiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

4. **Fermentlar:** Ona sutidagi fermentlar, masalan, lipaza va amilaza, organizmda oziq-ovqatni parchalanishini va hazm qilish jarayonini yaxshilaydi.

Yog‘lar: Yog‘lar emulsiyalangan holatda bo‘lgani sababli to‘liq so‘riladi. Ona suti tarkibidagi karbonsuvlar oziqlilik xususiyatidan tashqari ichaklarda mikroblarning o‘shishiga to‘sqinlik qiladi va ovqat hazm bo‘lishini osonlashtiradi. Ona sutida zarur miqdorda tuzlar, ayniqsa, kalsiy va fosfor tuzlari mavjud bo‘lib, ular bola skeletining to‘g‘ri shakllanishi va rivojlanishi uchun nihoyatda muhimdir.

²Хадича МАЛЛАЕВА, Мустақиллик маҳалласи. Билиб қўйган яхши она сутининг моҳияти 09.04.2024, <https://oqdaryoovozi.uz/ja/56951-ch.html>

Ona sutidagi mineral moddalar va vitaminlar o‘sayotgan bola ehtiyojiga mos keladi va organizmda yaxshi singishi bilan sigir sutidagi shu moddalaridan farq qiladi. Og‘iz suti tarkibidagi yog‘ tarkibi bola tanasidagi yog‘ to‘qimasi tarkibiga mos keladi. Mikroskop ostida yog‘ donachalari bilan bir qatorda “og‘iz suti donachalari” deb ataluvchi donachalar aniqlanadi. Bu donachalar asosan leykotsitlardan iborat bo‘lib, ularning ko‘p qismi funksional faol limfotsitlardan tashkil topgan.

Dastlabki kundagi og‘iz sutining energetik qiymati 1500 kkal bo‘lsa, 7–8 kunga kelib 600–700 kkal/l gacha pasayadi. Og‘iz suti yangi tug‘ilgan chaqaloq uchun eng muhim oziq bo‘lib, u kam miqdorda bo‘lsa ham bolaning barcha asosiy oziq moddalarga va energiyaga bo‘lgan ehtiyojini qondira oladi. Og‘iz suti bilan boqish davri nafaqat trofogen, balki immunologik ahamiyatga ham ega.

Temir: Ko‘krak sutidagi temirning o‘zlashtirilishi 70 % ni tashkil etsa, sigir sutida 30 %, aralashmalarda esa 10 % ni tashkil etadi. Shu sababli ona suti bilan boqilmagan bolalarda kamqonlik rivojlanishi mumkin.

Vitaminlar: Ona suti tarkibidagi vitaminlar miqdori o‘zgaruvchan bo‘lsa-da, dastlabki oylarida bola ehtiyojini to‘liq qoplaydi. Og‘iz sutida A vitamini, karotin, askorbin kislotasi, shuningdek B12 va E vitaminlari yetuk sutga nisbatan ko‘proq bo‘ladi.

VITAMINLAR: Ona sutida vitaminlar miqdori tez o‘zgaruvchan bo‘lishiga qaramay, bolaning dastlabki oylaridagi ehtiyojini to‘liq qoplaydi. Ona sutida “D” vitamini uncha ko‘p emas, shu sababli emizikli chaqaloqni o‘z vaqtida toza havoga, quyosh nuriga olib chiqib turilsa, bolaning “D” vitaminiga bo‘lgan ehtiyoji to‘la-to‘kis qondiriladi. Og‘iz suti tarkibida yetuk sutga nisbatan **vitamin A va karotin miqdori 2–10 baravar, askorbin kislotasi 2–3 baravar** ko‘p bo‘lib, shuningdek **vitamin B12 va E** ham mavjud³.

Ona sutining afzalliklari

1. **Tabiiy immunitetni qo‘llab-quvvatlash**
2. **Psixologik aloqa va mehr-muhabbatni mustahkamlash**
3. **Hazm qilish tizimini yaxshilash**

³Фозилова Нигора Собиржоновна. Date: 19 th June – 2024, file:///C:/Users/User/Downloads/55.pdf

4. Jismoniy va aqliy rivojlanishni ta'minlash

Ota-onalarga tavsiyalar

1. Onalar to'g'ri ovqatlanishi va emizishga e'tibor berishi lozim.
2. Yangi tug'ilgan bolaga ona suti berish ustuvor hisoblanadi.
3. Ona suti yetarli bo'lmagan hollarda sun'iy oziqalardan shifokor tavsiyasiga asosan foydalanish zarur.

Xulosa

Ona sutining afzalligini anglash har bir ota-ona uchun muhim vazifadir. U bolaning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va psixologik rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli imkon boricha bolani ona suti bilan oziqlantirish eng to'g'ri va sog'lom tanlov hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Qur'oni karim. **Baqara surasi**, 233-oyat; **Nahl surasi**, 18-oyat.
2. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). *Ona suti bilan oziqlantirish bo'yicha tavsiyalar*.
3. UNICEF. *Breastfeeding and Child Development* (Ona suti va bola rivoji).
4. Ismoilov A.A. **Pediatrica asoslari**. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
5. Abdurahmonov M.M. **Bolalar fiziologiyasi va gigiyenasi**. – Toshkent, 2020.
6. Xolmatova D.Q. **Ona va bola salomatligi**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
7. Karimova N.Sh. **Psixologiyada ona va bola munosabatlari**. – Toshkent, 2021.
8. Nelson W.E., Behrman R.E. *Nelson Textbook of Pediatrics*. – Elsevier, 2020.
9. Lawrence R.A., Lawrence R.M. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession*. – Elsevier, 2016.