

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH
VAZIRLIGI**

**TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI
SAMARQAND DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI**

**BOLALARNI SUN'IY VA ARALASH
OVQATLANTIRISH**

Tibbiyot oliy ta'lim muassasalari davolash fakulteti

II kurs talabalari uchun

O'quv – uslubiy qo'llanma



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH
VAZIRLIGI**

**TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI
SAMARQAND DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI**

**BOLALARNI SUN'IY VA ARALASH
OVQATLANTIRISH**

Tibbiyot oliy ta'lim muassasalari davolash fakulteti

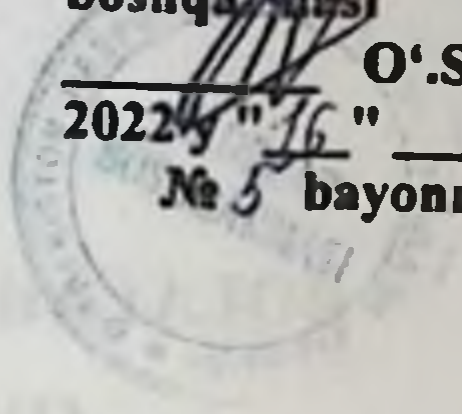
II kurs talabalari uchun

O'quv – uslubiy qo'llanma

**Sam DTI
axborot-resurs markazi**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI
SAMARQAND DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI**

"TASDIQLAYMAN"
O'z R SSV Fan va ta'lim
boshqarmasi boshlig'i
O'.S. Ismailov
2022y. "16" may
№ 5 bayonnoma



BOLALARNI SUN'IY VA ARALASH OVQATLANTIRISH

**Tibbiyot oliy ta'lim muassasalari davolash fakulteti
II kurs talabalari uchun o'quv-uslubiy qo'llanma**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI
SAMARQAND DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI

102
2022y. 16.05.

TUZUVCHILAR:

A.X Jalilov

Samarqand davlat tibbiyot universiteti
Pediatriya fakulteti Bolalar kasalliklari
propedevtikasi kafedrasida dotsenti v.b., t.f.n.

F.A.Achilova

Samarqand davlat tibbiyot universiteti
Pediatriya fakulteti Bolalar kasalliklari
propedevtikasi kafedrasida assistenti.

TAQRIZCHILAR:

Musajonova R.A.

O'zR SSV Respublika ixtisoslashtirilgan
pediatriya ilmiy-amaliy tibbiyot markazi
pulmonologiya bo'limi yetakchi ilmiy
xodimi, t.f.d.

Muxammadiyeva L.A.

Samarqand davlat tibbiyot universiteti
3-son pediatriya va tibbiy genetika
kafedrasining mudiri, dotsent, t.f.d.

O'quv – uslubiy qo'llanma MO'UK ning yig'ilishida ko'rib chiqildi va tasdiqlandi 2022 yil «29» Mart 8 - sonli bayonnoma.

O'quv – uslubiy qo'llanma SamDTU Ilmiy Kengashining yig'ilishida ko'rib chiqildi va tasdiqlandi 2022 yil «13» Aprel 8 - sonli bayonnoma

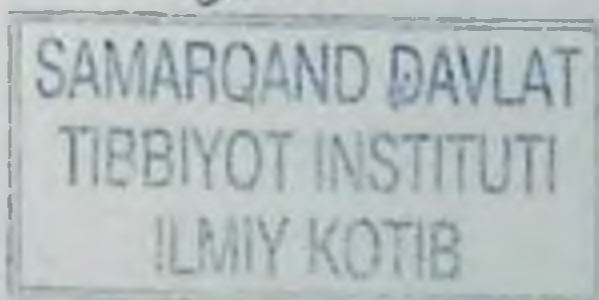
Ilmiy kengash raisi, professor



Ж.А. РИЗАЕВ

Ilmiy kengash kotibi, PhD

У.У. ОЧИЛОВ



MUNDARIJA

| | | |
|----|--|----|
| | Kirish | 5 |
| 1. | Sun'iy ovqatlantirish to'g'risida tushuncha. | 8 |
| 2. | Sun'iy ovqatlantirish qoidalari | 11 |
| 3. | Gipogalaktiya | 13 |
| 4. | Aralash ovqatlantirish | 15 |
| 5. | Qo'shimcha ovqatlantirish | 17 |
| 6. | Qo'shimcha ovqat berishning asosiy tamoyillari | 24 |
| 7. | Testlar savollari | 38 |
| 8. | Test javoblari | 39 |
| 9. | Adabiyotlar ro'yxati | 40 |

KIRISH

Yangi tug'ilgan chaqaloq va hayotining birinchi yilidagi bolaning salomatligi uchun eng yaxshi ovqatlanish turi bu albatta faqat tabiiy ovqatlantirishdir. Biroq, ko'krak sutining barcha afzalliklariga qaramay oziqlantirish turi, ba'zan aralash yoki sun'iy oziqlantirishni qo'llanilishi kerak bo'lib qolishi mumkin. Bolaning, ayniqsa, hayotining birinchi oylarida, aralash yoki sun'iy oziqlantirishga o'tish, ovqat hazm qilish, metabolizm, ichak mikroflorasi va boshqalar uchun stressli holat bo'ladi. To'g'ri aralash yoki sun'iy oziqlantirishni tashkil etish asosiy oziq moddalar va energiya, ularning rivojlanish davriga qarab, bolalarning ehtiyojlarini qondiradi. Har yili ko'plab rivojlangan mamlakatlarda, jumladan, O'zbekistonda ham turli sabablarga ko'ra ona sutini ema olmaydigan bolalar soni tobora ortib borishi kuzatilmoqda. Aralash yoki sun'iy oziqlantirishni o'z vaqtida va oqilona tashkil etish bolaning rivojlanishida qo'pol o'zgarishlarini oldini oladi. Bolani sun'iy oziqlantirishni tanlash va korrektsiyalash juda qiyin vazifa bo'lib, bolaning sog'lig'i uchun kalit hisoblanadi. Shuning uchun, ayniqsa, qo'shimcha ovqatlarni kiritgandan so'ng, bolalarni sun'iy oziqlantirish haqida bilim zarur hisoblanadi.

Bunday vaziyatni yaxshilash maqsadida onalar, oila a'zolari va boquvchilar, emizikli hamda erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirishning to'g'ri amallarini olib borishda yordamga muhtojdirlar. Bolani ovqatlantirish turini to'g'ri tanlash bo'yicha - onalar, oila a'zolari va boquvchilarning qabul qiladigan qarorlariga ta'sir qilgan holda tibbiy maslahat berishda sog'liqni saqlash hodimlari o'rinlari muhim bo'lishi kerak. Shu sababli, bolani ovqatlantirilishidagi qiyinchiliklarni bartaraf etishda tibbiyot hodimlari tomonidan beriladigan tavsiya, maslahat va tibbiy yordamni, hamda ovqatlantirishning yanada murakkab muammolariga duch kelgan onani esa qachon va qayerga yuborish kabi asosiy bilim va ko'nikmalariga ega bo'lishlari juda muhim.

Umuman olganda, tibbiyot hodimlarining barchasi ham erta yoshdagi

bolalarning jismoniy salomatligi va sog'lom rivojlanishini ta'minlashda, to'g'ri ovqatlantirish va parvarishlash usullari asosiy o'rinda turishini bilmaydi. Tibbiyot hodimlari bolani to'g'ri ovqatlantirish borasida haqqoniy va o'zaro zid bo'lmagan ma'lumot manbai bo'lishlari lozim.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma, mazkur masalani yengillashtirish va sog'liqni saqlash sohasi o'rini oshirish maqsadida ishlab chiqilgan. Sog'likni saqlash byudjetining katta qismi oldini olish mumkin bo'lgan bolani noto'g'ri ovqatlantirishdan kelib chiqadigan kasalliklarni davolashga sarflanadi. Agar ushbu kasalliklarni erta aniqlab o'z vaqtida bartaraf qilinsa, bu mablag'larning sezilarli qismini qisqartirish imkoni paydo bo'ladi.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanmada JSST/YUNISEF tavsiyalari va dalillarga asoslangan tibbiyot ma'lumotlari asos qilib olingan.

O'quv-uslubiy qo'llanma tibbiyot oliygohlarining davolash fakulteti talabalari uchun mo'ljallangan, talablarga mos kelgan holda yaratilgan.

Amaliy mashg'ulotni o'tkazish joyi: bolalar ko'p tarmoqli tibbiy markazi gastroenterologiya va pulmonologiya bo'limlari.

Jihozlar: kompyuter, moodle.sammi.uz tizimidagi materiallar, mavzuga oid kasallar, tarqatma materiallar.

Aniq maqsadlar

Bilishi kerak:

1. Sun'iy oziqlantirish tushunchasini aniqlash.
2. Sut aralashmalarining tasnifi va tavsifi sun'iy oziqlantirish.
3. Sun'iy oziqlantirish texnikasi va uni baholash mezonlari ishlash.
4. Bolaning sun'iy oziqlantirishda oqsillar, yog'lar, uglevodlar va kaloriyaga bo'lgan kundalik ehtiyojini hisoblash.
5. Qo'shimcha ovqat kiritilganidan keyin sun'iy oziqlantirishning xususiyatlari.
6. Sun'iy oziqlantirishda qo'shimcha va to'ydiruvchi oziqlantirish.
7. Sun'iy oziqlantirishda qo'shimcha ovqat kiritgandan keyin bolaning oqsillar, yog'lar, uglevodlar va kaloriyaga bo'lgan kundalik ehtiyojni.

8. Aralash oziqlantirishda qo'shimcha ovqatlanish texnikasi va qoidalar.
9. Qo'shimcha ovqat uchun ishlatiladigan sut aralashmalari.
10. Hayotning birinchi yilidagi bolalarni aralash oziqlantirish sxemasi.
11. Aralash oziqlantirishda qo'shimcha ovqatlanirish va uning korrektsiyasi.
12. Aralash oziqlantirishda bo'lgan bolaning oqsillar, yog'lar, uglevodlar va kaloriyalarga ehtiyoji.

Bajara olishi kerak:

1. Chaqaloqlarni sun'iy oziqlantirish ta'rifini, sut aralashmalarini tasniflashni tushuntirish.
2. Emizikli bolani ovqatlanirish tarixi to'plash va uni baholash.
3. Bolaning kunlik oziq-ovqat hajmini hisoblang.
4. Chaqaloq uchun bir kunlik menyu qiling.
5. To'g'ri sun'iy oziqlantirishni tashkil qilish, uning samaradorligini baholash.
6. Bolaning ovqatlanishini tuzatish.
7. Chaqaloqlarni aralash oziqlantirishning ta'riflarini tushuntiring.
8. Bola ovqatlanirish tarixi to'plash va uni baholash, onalarda gipogalaktiya va uning rivojlanishini oldini olish
9. Kundalik oziq-ovqat miqdori va kerakli miqdorni hisoblang
10. Aralash oziqlantirishda chaqaloq uchun bir kunlik menyu tuzing.
11. To'g'ri aralash oziqlantirishni tashkil qilish, uning samaradorligini izohlash.
12. Aralash oziqlantirishda bo'lgan bolaning ovqatlanishini korrektsiyalash.

Fanlararo bog'liqlik

Bu mavzuni o'qitish normal va patologik anatomiya, normal va patologik fiziologiya, farmakologiya fanlari bilan birgalikda olib boriladi. Bu esa o'z navbatida bizning mashg'ulotimizni yanada chuqurroq va sifatliroq qabul qilinishini ta'minlaydi.

Sun'iy ovqatlantirish to'g'risida tushuncha.

Sun'iy ovqatlantirish deb, shunday ovqatlanishga aytiladiki, bunda bola hayotning birinchi yilida faqatgina sun'iy aralashma bilan ovqatlanadi va ona sutini olmaydi yoki kunlik ovqat hajmining 1/5 qismidan kamrog'ini tashkil qiladi.

Hozirgi paytda jahon mamlakatlarida, shu jumladan bizning mamlakatimizda bolalami yangi tug'ilgan davridan boshlab sun'iy ovqatlantirish nisbati cheksiz oshib borayapti, bolalami tug'ma patologiyasi, chala tug'ilgan bolalar soni o'sib bormoqda, bolalami ratsional ovqatlantirishini tashkil qilishda, ularni maxsus ovqat mahsulotlaridan foydalanishini ta'minlay olmayapti.

Bugungi kunda sanoatda ishlab chiqariladigan bolalar ovqat mahsulotlarini rivojlantirish va yaratish, bolalami to'liq talabini qondirish davlat oldida turgan muhim vazifa hisoblanadi.

Ona suti shunday yaxshi xususiyatlarga egaki, uning o'mini bosuvchi mahsulot ishlab chiqarish yuqori ma'suliyatli vazifalardandir.

Bolalar sun'iy ovqatini tayyorlashda asosan sanoatda 95% sigir sutidan olinadi, shuning uchun unga quyidagi talablar qo'yiladi : uning tarkibida 35 g/l yog', 40-45 g/l qand, kislotaligi Terner bo'yicha 20-dan oshmasligi, 85 g/l quruq qoldiq bo'lishi kerak. Bakteriyalar umumiy miqdori 1 ml da 50.000 dan oshmasligi, ichak tayoqchalari 1:10 titrdan oshmasligi kerak, patogen mikroblar bo'lmasligi lozim.

Hozirgi vaqtda foydalaniladigan sun'iy ovqatlantirish ishlatiladigan aralashmalar 2 guruhga bo'linadi:

1. Moslashtirilgan.
2. Moslashtirilmagan.

Bu guruhlar yana 2 ga bo'linadi:

- A-shirin aralashmali sut mahsulotlari,
- B-nordon aralashmali sut mahsulotlari.

Bu aralashmalar organizm metabolizmiga nisbatan va ichaklar mahalliy immuniteti holati uchun muhim ahamiyatga ega.

Moslashtirilmagan aralashmalar sigir sutini suyultirish yo'li bilan tayyorlanadi, bu ona sutidan sifati bo'yicha farq qiladi. Aksincha moslashtirilgan aralashmalar tarkibida oqsilli qayta ishlangan va yarim to'yinmagan yog' kislotalar, vitaminlar, mineral tuzlar qo'shilgan bo'lib, tarkibi jihatidan ko'krak ona sutiga yaqin turadi. Moslashtirilmagan:

A-shirin: №2 aralashma (B), №3 aralashma (V), yangi va quruq sut, Krepish, Zdorove

B-nordon: qatiq va uning suyultirilgani (B va V qatig'i), atsidofilli sut, Biolakt, Narin, Baldirgan.

Moslashtirilgan:

A-shirin: NAN, Hipp, Bona, Detolakt, Malish, Malyutka, Vitolakt, Novolakt-1-2, Ladushka, Semilakt, Bebimiks, Kroshechka, Molochko va b.

B-nordon: NAN-nordon, atsidofilli Malyutka va Malish, Balbobek, Bifillin, Bifilakt, nordon sutli Vitolakt, Novolakt-MM, Robolakt - chala tug'ilgan bolalar uchun maxsus chiqarilgan.

Moslashmagan sut aralashmalari tayyorlashda sigir suti har xil yormalar (arpa, guruch, grechka) qaynatmasi bilan suyultiriladi (1:1, 2:1) va unga 5% qand aralashmasi qo'shiladi, bular sut oshxonalarida tayyorlanadi.

Hozirgi vaqtda sanoatda quruq aralashmalar "Krepish", "Zdorove" ishlab chiqilyapti, bular to'la qiymatli deb hisoblanmaydi. Ularning tarkibida uglevod va kalsiy ko'p, temir, vitaminlar A, D, E, S, V, yog'lar kam miqdorda. Bu mahsulotlardagi ingredientlar o'sayotgan bolaning ehtiyojini qondirolmaydi. Shuning uchun bu aralashmalar kamdan kam holatlarda ishlatiladi.

Nordon aralashmali sut mahsulotlari sigir sutini nordon sut bakteriyalari bilan achitish yo'li bilan olinadi. Bu mahsulotlarni tayyorlash jarayonida ularda fermentlar to'planadi. Ular me'da shirasi sekretsiasini

kuchaytiradi, sut oqsillarini suzmalashtiradi va shu bilan ovqat hazm qilishini yaxshilaydi.

Nordon aralashmali sut mahsulotlarining juda bebaho xususiyati shundaki, ichakda achish jarayonini susaytiradi, kasallik chaqiruvchi mikroblarning rivojlanishini cheklab qo'yadi.

1 yoshgacha bo'lgan bolalarni sun'iy ovqatlantirish uchun birinchi moslashgan quruq sut mahsulotlari ishlab chiqarila boshladi. Bu aralashmalardan "Malyutka" va "Malish" pediatriyada muvaffaqiyat bilan qo'llanilib kelinmoqda. "Malyutka" va "Malish" aralashmasi xushbo'y hidga ega bo'lgan poroshok moddadir. Sutni oqsili maxsus ishlov berish (vakuum usulida quritish, gomogenlashtirish) yo'li bilan va tozalangan o'simlik moyi, A, D, E, C, RR, B6 vitaminlar, temir glitserofosfati, dekstrin maltozasi, kaliy va natriy gidratlarini qo'shib tayyorlanadi.

"Malish" aralashmasi bolani 1-2 oyligigacha va shu bilan birga chala tug'ilgan bolalarga ham buyuriladi. Bu aralashma iste'mol qilinganda meva sharbatlari, pyurelar, qo'shimcha ovqatlar odatdagi vaqtlarda tavsiya qilinadi. Qo'shimcha yog'lar, D vitamini berilmaydi.

Aralashma ovqatlantirish oldidan tayyorlanadi, ko'rsatilgan miqdori 37-38 C dagi qaynatilgan suvga aralashtiriladi. Bu aralashma yangi tug'ilgan chaqaloqlarga ham tavsiya qilinadi. Bu aralashmada yetarli miqdorda D vitamini bor, shuning uchun qo'shimcha ravishda bu vitamin berilmaydi. Meva sharbati va qo'shimcha ovqatlar o'z vaqtida beriladi.

Sibay shahrida Boshqirg'iston davlatida enpitlar ishlab chiqarila boshladi. Enpitlar gipotrofiyada, kamqonlikda, surunkali oshqozon-ichak kasalliklarida, zotiljam, homilador, emizikli onalarga, buyrak kasalliklarida tavsiya qilinadi.

Enpitlar yuqori biologik xususiyatga ega, yaxshi so'niladi. Ular iste'mol qilinganda organizmning immunobiologik qarshiligi oshadi, eritropoez mo'tadillashadi, gemoglobin miqdori oshadi, tana og'irligi ko'payadi.

Hozirgi vaqtda moslashtirilgan aralashmalarni yuqori sifatli qayta ishlash yo'liga qo'yilib, bu aralashmalar "ikkinchi avlod" aralashmalari deb nomlandi. Bu quruq sutli aralashmalarga "NAN", nordon aralashmali sut mahsulotlari "HIPPI", "Novolakt-1-2-MM" chala tug'ilgan bolalar uchun, moslashtirilgan "Nutrilak".

Bu aralashmalar oqsil, mineral va vitaminlar, gemopoetik faktorlar bilan boyitilgan. Ona sutiga yaqinlashtirish uchun sigir suti oqsili zardob oqsillariga almashtirilgan.

Moslashtirilgan sutli aralashmalar himoya omillari bilan boyitilgan, bu turlarni ishlab chiqarish bolalar dietologiyasining yangi davri hisoblanadi. Bularga atsidofilli aralashma "Malyutka"-lizotsim bilan boyitilgan, "Bifillin"- "Biolakt"ning lizotsim bilan boyitilgani, "Bifilakt"- bifidobakteriya saqlovchi aralashma, moslashtirilgan aralashma "Balbobek"- lizotsim va nordon aralashmali sut bakteriya shtammlari bilan birga. Bu aralashmalar mikroblarga qarshi aktivlikka ega.

Hozirgi zamon bolalar sog'lig'ini saqlashning amaliy yo'nalishlaridan biri bolalar aralashmasini biologik aktiv qo'shimchalar bilan to'ldirishdir. Quruq biologik aktiv qo'shimchalarning 3 ta varianti ishlab chiqilgan:

1. tabiiy himoya faktori - lizotsim (BAD-11)
2. bifidobakteriyalar - (BAD-1B)
3. kompleks - (BAD-2)

Ko'rsatilgan qo'shimchalar sog' va kasal bolalar ovqatlanishida qo'llaniladi, ya'ni lizotsim kamchiligida, ichak mikroflorasini normallashtirish maqsadida, donor sutiga va suyultirilgan quruq sut aralashmalarini boyitish uchun qo'llaniladi.

SUN'IY OVQATLANTIRISH QOIDALARI

1. Bolani sun'iy ovqatlantirishda to'yib ovqatlantirmaslik va to'yib ovqatlantirish mumkin. Shuning uchun ovqatlantirish o'zgartirilganda

doimiy ravishda ovqatlarni energetik qiymatini, oqsil, yog', uglevodlarni hisoblab borish zarur.

2. Sun'iy ovqatlantirishda oziq moddalarning hajmi tabiiy ovqatlantirishdagi oziq moddalar hajmiga teng bo'lishi shart.

3. Sun'iy ovqatlantirishda bolaning kalloriyaga, oqsil, yog', uglevodlarga bo'lgan ehtiyoji bola qabul qilayotgan sun'iy aralashmalarga bog'liqdir.

Moslashtirilgan aralashmalardan foydalanilganda bolaning kaloriyaga ehtiyoji tabiiy ovqatlantirilgandagidek saqlanib qoladi. Birinchi yarim yilda - 503 kJ/kg, ikkinchi yarim yilda - 481 kJ/kg oqsil - 3,0 g/kg, yog': birinchi yarim yilda - 6,5 g/kg ikkinchi yarim yilda - 5,5 g/kg; uglevodlar 13-15 g/kg; ingridientlar nisbati 1:2:4, qo'shimcha D vitamini berilmaydi.

Agar bola moslashtirilmagan sut aralashmasi bilan ovqatlantirilsa, bunda talab o'zgaradi. Bunda oqsilga ehtiyoj 4 g/kg, yog'ga, uglevodga bo'lgan talab esa o'zgarmaydi. Korreksiya uchun 2-yarim yillikdan boshlab ovqatlantirish ratsioniga kuniga 0,6 g/kg miqdorda o'simlik moyi kiritish zarur, 2-haftasidan boshlab sharbatlar, 1,5 oydan meva pyurelari beriladi.

Sun'iy ovqatlantirishda oziq ko'p vaqt oshqozonda saqlanadi, shuning uchun 2 oylik bolalarni ovqatlantirish orasidagi vaqt 3 soat bo'lib, kuniga 7 marta, 6 soat tungi tanaffus. 2-4 oyda - 3,5 soat, 6 marta, 6,5 soat tungi tanaffus. 4-12 oyda - 4 soat, 5 marta, 8 soat tungi tanaffus berish lozim.

SUN'IY OVQATLANTIRISHDA KO'P UCHRAYDIGAN XATOLAR

1. Asosan birinchi 3 oylik bolalarni ma'lum bir oziqqa moslashtirish lozim, sutli aralashmalarni tez-tez asossiz o'zgartirish, ovqatlanish tartibini buzilishiga olib keladi.

2. Axlarda sezilarli o'zgarish bo'lganda oziq modda cheklanadi va boshqa yangi aralashmaga o'tiladi.

3. Tana og'irligi bir xil oziq modda berganda oshib ketsa, berilayotgan ovqat ingredientlarini hisoblash va kerakli sifatii hamda miqdoriy o'zgartirishlar kiritish shart.

4. Bolani o'ziga xos xususiyatlarini va uni o'rab turgan tashqi muhit sharoitlarini inkor qilish kerak emas.

Yangi to'g'ilgan chaqaloqlarni sun'iy ovqatlantirishda aralashma miqdorini aniqlash maqsadida qo'yidagi formulalardan foydalanamiz:

| 10 KUNGACHA BO'LGAN BOLALAR UCHUN ARALASHMALARNI HISOBLASH FORMULALARI | |
|---|---|
| <i>Finkelshteyn formulasi</i> | (7-8 kunlikkacha qo'llaniladi): sutning sutkalik miqdori 70 ml x n (tana vazni 3200 g gacha) yoki 80 ml x n (tana vazni 3200 g.dan kam bo'lsa), n bu yerda- yashash kuni. |
| <i>Zayseva formulasi:</i> | Sutning sutkalik miqdori ml da tana vaznining 2% (g. da) x n, n bu yerda- yashash kuni. |
| <i>Tur formulasi:</i> | Bir marta ovqatlantirish uchun sut miqdori: 10 ml x n, n bu yerda- yashash kuni. |
| <i>Energetik usul:</i> | Birinchi kunlarda ovqatning sutkalik kaloriyligi – 30-35 kkal/kg bolani tana vazni, keyingi kunlari har kuniga 5 kkal-dan ko'payadi (10 kunlikkacha) |

GIPOGALAKTIYA

Gipogalaktiya - sut bezlarining sekretor funksiyasi kamaygan holda ko'krak sutining yetishmasligi.

1. Shakllari:

- erta (tug'lgandan keyin);
- kech (10 kun ichida).

2. Turlari:

- asosiy;

- ikkinchi darajali.

Asosiy gipogalaktiya odatda neyroendokrin kasallikdir. Bu jinsiy apparatning kam rivojlanganligi bilan tasdiqlanadi. Neyroendokrin kasalliklarning rivojlanishiga hissa qo'shadigan sabablar orasida onaning somatik kasalliklari ko'p uchraydi. Ko'pincha erta gipogalaktiya bir vaqtning o'zida asosiy hisoblanadi. Uni davolash odatda samarasiz.

Ikkilamchi gipogalaktiya ko'pincha kech boshlanadi. Uning asosiy sabablari: noto'g'ri oziqlantirish texnikasi, kech ko'kragiga qo'yish, oziq-ovqat yetishmovchiligi, noto'g'ri turmush tarzi, aqliy travma, emizikli ayol kasalliklari.

Ikkilamchi gipogalaktiya vaqtinchalik holat. To'g'ri davolanish bilan va eng muhimi, ayolning xohishi, laktatsiya darajasini tiklash mumkin.

3. Darajasi:

I-25% ga sut yetishmasligi; II-50% gacha; III-75% gacha; IV-75% dan ortiq, bola ehtiyojiga nisbatan.

Bolaga sut yetkazib berishning yetarli emasligini ko'rsatadigan belgilar ishonchli:

1. Yomon vazn ortishi-oyiga 500 g dan kam (tekis vaznli egri), 2 haftadan so'ng vazn tug'ilishda kamroq bo'ldi;
2. Bola qo'shimcha ichimlik yoki oziq - ovqat qabul qilmasa, jamlanganda siydik kichik miqdorda ega bo'lib bir kunda 6 martadan kam siyishi, "quruq" yurgaklar alomati, siydik sariq o'tkir hid bilan.

Ehtimol: 1. Bolani emizishdan keyin qoniqtirmaydi.

2. Bola ko'pincha yig'laydi.

3. Ko'krakka tez-tez murojaat qilishni talab qiladi (ovqatlanish orasidagi bo'shliqlarga bardosh bera olmaydi). Ko'krakni uzoq va faol ravishda emizadi.

4. Ko'krakni rad etadi.

5. Bolada kichik hajmda, zich, quruq yoki yashil tabure ("och" stul") kam uchraydi.

6. Yolg'on yozuvlar bo'lishi mumkin.

7. Bolani boqishdan keyin sutni ifodalashga urinishda yo'qligi.

Gipogalaktiya belgilari:

- 1) bolani vazni ortmaydi;
- 2) ovqatlanish orasidagi tanaffuslarga bardosh bera olmaydi;
- 3) "quruq tagliklar" belgisi.

Davolash 5-7 kun davomida amalga oshiriladi, natijalar bo'lmasa, qo'shimcha ovqatlanish kiritiladi. Qo'shimcha oziqlantirish gipogalaktiyani davolash bilan birga darhol kiritiladi.

Gipogalaktiyaga qarshi kurashish:

- 1) laktatsiya uchun kuchli rag'bat-bu bolani kuniga 20 marta gacha ko'kragiga tez-tez qo'yish;
- 2) ikkala sut beziga ham qo'llash;
- 3) kunduzgi uyqu talab qilinadi;
- 4) emizikli ayolning ovqatlanishini yaxshilash;
- 5) emizikli ayolning ichish rejimini kuniga 2-2,5 litrgacha oshirish;
- 6) sut qoldiqlarini ifodalashdan keyin sut bezlari uchun issiq dush;
- 7) ovqatlantirishdan oldin va 40 daqiqa keyin issiq choy istemol qilish;
- 8) sut bezlarini engil massaj qilish;
- 9) vitamin komplekslari – "Materna" va boshqalar istemoli;
- 10) fitoterapiya - "Laktovit" choyi;
- 11) laktatsiya rag'batlantirish uchun maxsus mahsulotlar va biologik faol qo'shimchalardan foydalanish (vitamin va minerallar bilan boyitilgan sut kukuni asosida aralashmasi, o'simlik xom ashyodan xun takviyesi).

ARALASH OVQATLANTIRISH

Bu ovqatlantirish turida chaqaloqqa ona suti bilan birgalikda boshqa sut aralashmalari ham beriladi, chunki bu yoshda qo'shimcha ovqat berish mumkin emas.

Aralash ovqatlantirishni yaxshi va to'g'ri olib borish ko'pincha to'ydiradigan ovqatning miqdoriga bog'liq bo'ladi. Agar ona suti 2/3, 4/1

ovqatlanish hajmini tashkil qilsa unda ovqatlanish tabiiy ovqatlanishga yaqinlashadi, agar 1/3 nisbatni tashkil qilsa, unda ovqatlanish sun'iy turga yaqin bo'ladi.

Aralash ovqatlantirishga o'tkazish kerak bo'ladigan holatlar

1. Gipogalaktiya - ya'ni ona suti yetishmasligi yoki onaning kasalligi tufayli emizish sonini kamaytirish kerak bo'lganda.

2. Sotsial-ta'minot faktori - ish yoki boshqa sabab natijasida ona uydan ketganda.

Z.Patologik holatlar - eritrodermiya, og'ir va qaytalanuvchi ekssudativ diatez va b.

Och qolishning klinik belgilari

1.Og'irlikning kamayishi

2.Bezovtalik

Z.Kam siyish

4.Ich qotishi yoki ketishi

Bunda nazorat tana vaznini tekshirish o'tkazish kerak, ya'ni bolani emizishdan oldin va keyin og'irligini o'lchash lozim.

Aralash ovqatlantirishda bolani oziq ingredientlariga, oqsil, yog', uglevod, vitaminlarga ehtiyojini qondirdigan sutli aralashma xiliga ahamiyat berish lozim.

Agar moslashtirilgan sutli aralashmalar qo'llansa, ehtiyoj tabiiy ovqatlantirishda qanday bo'lsa shunday qoladi. Moslashtirilmagan aralashmalar qo'llanilganda ovqatlanish kalloriyasi tabiiy ovqatlanishga nisbatan 10% ga ko'p bo'lishi kerak.

Oqsillar miqdori kunlik ratsionda to'ydiradigan sutli aralashma miqdoriga bog'liq bo'ladi. Agar bola to'ydiradigan sutli aralashmani

1/3 nisbatda olsa unda oqsil 3 g/kg

1/2 nisbatda olsa unda oqsil 3,5 g/kg

2/3 nisbatda olsa unda oqsil 4,0 g/kg

Yog' va uglevod miqdori tabiiy ovqatlantirishda qanday bo'lsa shundayligicha qoladi.

Aralash moslashtirilgan ovqatlantirishda qo'shimcha ovqat va vitaminlar sun'iy ovqatlantirishdagidek bo'ladi, agar moslashtirilmagan sutli aralashma berilsa qo'shimcha ovqatlar 2 hafta oldin va raxit kasalligini oldini olish uchun D vitamini beriladi.

Suzma (tvorog)ni tayyorlash uchun 1l sutga 4g laktat kalsiy yoki 2g kalsiy xlor qo'shiladi. Sut xom va iliq bo'lishi kerak. Sut olovga qo'yilib, qaynashni boshlaganidan olinadi, so'ng sovutiladi va elak yoki dokadan o'tkaziladi. Zardobi oqib bo'lgach suzma tayyor hisoblanadi.

10% guruch bo'tqasini tayyorlash uchun 10 gr guruch, 5 ml shakar suvi, 150 ml suv, 3g sariyog', 1,5g osh tuzi kerak bo'ladi. Guruch tozalanib, 2marta sovuq suvda yuviladi. So'ng qaynatilgan suv qo'yilib, usti yopiq holatda 45-60 daqiqa guruch pishganicha qaynatiladi. Issiq guruch elakdan o'tkaziladi, kerakli miqdorda qaynatilgan suv qo'yiladi. Tuz eritmasi qo'shib qaynatiladi, so'ng shakar suvi va sariyog' qo'shiladi.

Kartoshka pyuresini tayyorlash uchun 90 g kartoshka, 2 ml osh tuzi eritmasi, 25 ml sut, 5 g sariyog' kerak bo'ladi. Kartoshka yuviladi, tozalanadi, yana yuviladi va bug'da tayyor bo'lganicha pishiriladi. Tayyor kartoshkani issiqligida ezib, elakdan o'tkazilib, tuz, qaynatilgan issiq sut, sariyog' qo'shiladi va aralashtiriladi.

Qo'shimcha ovqat berish nima?

Qo'shimcha ovqat berish - emizikli bolalarga sun'iy va aralash ovqatlantirishda qo'shimcha ravishda ozuqa va suyuqliklar berishdir.

Qo'shimcha ovqatni quyidagi toifalarga bo'lish mumkin:

- o'tish davri ovqati - emizikli bolaning alohida ozuqa va fiziologik ehtiyojlarini qondirishga maxsus moslashtirilgan mahsulotlar;

- oila dasturxonidan ovqat yoki uy ovqati - erta yoshdagi bolalarga beriladigan, oilaning boshqa a'zolari ham iste'mol qiladigan mahsulotlardir.

Ma'lumki istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqish bola hayotining ilk 6 oyi davomida tavsiya qilinadi, bola hayotining so'ngi davri o'tish davri hisoblanib, emizikli bolalar *bosqsichma-bosqsich* qo'shimcha ovqat bilan oziqlantirilib oila dasturxonidan yeyishga o'tkazilib boriladi, to bunday ovqat ko'krak suti o'mini to'la egallamaguncha, bolani ko'nikib borishi ta'minlanadi. Bolalar oila dasturxonidagi mahsulotlarni iste'mol qilishga bir yoshga kelib jismonan tayyor bo'ladilar, shundan so'ng emizikli bolaning alohida ehtiyojlarini qondirish uchun bu ovqatni alohida toifalashtirishga zarurat bo'lmaydi.

O'tish davri ovqatini bera boshlash davri bola rivojlanishida nozik davr hisoblanadi. Bolaning ratsioni juda jiddiy o'zgaradi - bu asosiy energiya manbai yog' bo'lgan yagona mahsulotdan (ona suti) ozuqa ehtiyojlarini qondirish uchun lozim bo'lgan turli-tuman mahsulotlarga o'tishdir. Bu o'tish nafaqat ozuqa mahsulotlariga ehtiyojlarning ortishi va o'zgarishi, balki bolaning tez o'sishi, fiziologik yetilishi va rivojlanishi bilan ham bog'liqdir.

Bunday o'ta muhim davrda bolani ovqatlantirishning noto'g'ri tamoyillari va usullari jismoniy rivojlanishda buzilishlar (orriqlab ketish va o'sishdan to'xtash) va ozuqa moddalari, ayniqsa temiming yetishmasligi xavfini oshirishi, hamda salomatlik va aqliy rivojlanish uchun uzoq muddatli salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun xarajatlar nuqtai nazaridan tibbiyot xodimlari amalga oshirishi va qo'llab- quvvatlashlari mumkin bo'lgan eng samarali choralar qatoriga alimentar ovqat berish va emizikli bolalarni ovqatlantirish tamoyil va usullarini yaxshilash ishlarini kiritish mumkin.

Qo'shimcha ovqatning bola fiziologik rivojlanishi va yetilishiga ta'siri

«Quyuc» ovqatni iste'mol qilish moslashuvi asab-mushak, hazm qilish, Buyrak va himoya tizimlarining yetilishini talab qiladi.

Asab-mushak boshqaruvi

Asab-mushak boshqaruvining yetilishi «quyuq» ovqat berish muddatiga va emizikli bolaning uni iste'mol qila olishiga ta'sir ko'rsatadi. Rivojlanishning turli bosqichlarida kuzatiladigan ko'pgina oziqlantirish bilan bog'liq reflekslar turli xil ovqat berishni yo osonlashtiradi, yo qiyinlashtiradi. Masalan, bola tug'ilgan vaqtdan ko'krak suti bilan emizish, ham ko'krakni topish refleksi, ham so'rish va yutinish reflekslari tufayli osonlashadi, lekin quyuq ovqat berilishiga esa qayt qilish refleksi halal beradi.

To'rt oygacha bo'lgan emizikli bolalarda og'izda luqmani shakllantirish, uni tomoqqa yuborish va yutish uchun asab-mushak boshqaruvi shakllanmagan bo'ladi. Bosh harakatlarini boshqarish va umurtqa tayanchi hali rivojlanmagan bo'ladi, shuning uchun chaqaloqlarga yarim-quyuq ovqatni shimish va yutish uchun o'z gavdasini mahkam ushlab turish qiyin bo'ladi. Taxminan 5 oyga kelib bolalar narsalarni og'ziga sola boshlaydi va bu paytda «chaynash refleksi» rivojlanishi tish bo'lish-bo'lmasligidan qat'iy nazar, ba'zi qattiq mahsulotlarni iste'mol qilish imkonini beradi. Taxminan 8 oyga yetganda bolalarning ko'pchiligi mustaqil o'tira oladi, ilk tishlar paydo bo'ladi va til nisbatan quyuq bo'lgan ovqat luqmasini yutish uchun yetarli darajada egiluvchan bo'ladi. Bundan keyin ko'p o'tmay, bolalarda mustaqil ovqatlanish, idishni ikki qo'lda tutgan holda suv ichishning ilk ko'nikmalari paydo bo'ladi va ular oila dasturxonidagi ovqatni tanovul qilishi mumkin bo'ladi. Bolalarni tegishli bosqichlarda chaynash va og'ziga olib kelish kabi ovqatlanish ko'nikmalarini egallashga rag'batlantirish juda muhim. Agar bu ko'nikmalar o'z vaqtida egallanmasa, keyinchalik hulq-atvor va ovqatlanish bilan bog'liq muammolar paydo bo'lishi mumkin.

Qo'shimcha ovqat berish muddatlari

O'tish davri ovqatini bera boshlashning optimal yoshini turli muddatlarning afzallik va kamchiliklarini taqqoslash orqali aniqlash mumkin.

Bola o'sishini qo'llab quvvatlash va etishmovchilik holatlarini oldini olishni ushlab turish uchun qay darajada ko'krak suti energiya va ozuqa moddalarini yetarli miqdori bilan ta'minlay olishini, shu bilan birga zaharlangan ozuqa moddalari va «begona» oqsillar iste'molidan kelib chiqadigan infeksiya va allergik kasalliklar bilan kasallanish xavfi qandayligini baholash kerak. E'tiborga olish kerak bo'lgan qo'shimcha muhim jihatlarga - bolaning fiziologik rivojlanishi va yetukligi, ovqat iste'mol qilishga tayyorligini ko'rsatuvchi turli rivojlanish ko'rsatkichlari, shu bilan birga - ona iste'mol qilgan ovqatining tarkibi, bolani emizishi kamayishining ona fertilligiga ta'siri va bolani parvarishlash imkoniyati mavjudligi kabi ona bilan bog'liq omillar, yana esa erta yoshdagi bolalarni parvarishlashning tamoyil va usullari kiradi.

Qo'shimcha ovqatni muddatidan ancha avval bera boshlashning o'ziga xos kamchiliklari mavjud, ya'ni:

- ko'krak suti qo'shimcha ovqat tomonidan so'rib chiqarilishi mumkin, bu ko'krak suti ishlab chiqarilishning kamayishiga, demakki bolaning yetarli miqdorda energiya va ozuqa moddalarini olmasligiga olib keladi;

- emizikli bolalar oziq-ovqat mahsulotlari va suyuqliklarda uchrashi mumkin bo'lgan kasallik keltirib chiqaruvchi mikroblarni iste'mol qilishi mumkin, bu dispeptik kasalliklar xavfini oshiradi, uning natijasida esa oziqlanishning yetishmovchiligi yuzaga keladi;

- ichakning yetilmaganligi sababli dispeptik kasalliklar va allergiya xavfi kuchayadi va buning natijasida oziqlanishning yetishmovchiligi yuzaga keladi;

- emishning kamayishi ovulyatsion muddatni tezroq qisqartirgani tufayli onalarda fertillik nisbatan tezroq qayta tiklanadi.

Qo'shimcha ovqatni muddatidan ancha kech bera boshlagan taqdirda ham muammolar kelib chiqadi, ya'ni:

- birgina ko'krak sutidan beriladigan energiya va ozuqa moddalarining yetishmasligi o'sishning to'xtashiga va oziqlanishning yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin;

- ko'krak sutining bola ehtiyojlarini qondira olmasligi natijasida mikronutrientlar, ayniqsa temir va ruxning yetishmasligi kelib chiqishi mumkin;
- chaynash, ovqatning yangi ta'mi va tuzilishini ijobiy qabul qilish kabi harakat ko'nikmalari to'liq rivojlanmasligi yoki rivojlanishdan orqada qolishi mumkin.

Shuning uchun qo'shimcha ovqatni o'z vaqtida, bola rivojlanishining tegishli bosqichlarida bera boshlash maqsadga muvofiq bo'ladi. *Qo'shimcha karitish uchun esa - bolaning to'liq 6 oylik davri optimal muddat bo'lib hisoblanadi.*

Qo'shimcha ovqat mahsulotlari tarkibi

Qo'shimcha ovqat uchun mahsulotlarni tanlashda, ko'krak suti va energiyaga bo'lgan ehtiyojni qondiradigan turli xajmdagi energetik zichlikka ega qo'shimcha ozuqani ovqatlanish oralig'iga ta'sirini hisobga olinadi, bunda oshqozon hajmi kichikligidan kelib chiqqan holda ozuqa miqdori chegaralanganligini ham inobatga olish tavsiya qilinadi.

Asosiy ovqat - emizikli bola iste'moli uchun juda quyuq bo'lmasligini, energiya va ozuqa moddalari zichligi kamaymasligi uchun juda suyuq ham bo'lmasligini, shu bilan birga ozuqa tarkibida (ta'm, xushbo'y ifor) va amalda hazm qilinadigan har bir ozuqa moddasini (biologik moslik va ozuqaviy zichligi) ozuqa miqdoriga ta'sir qiluvchi boshqa omillarini ham inobatga olish kerak.

Energetik zichlik va yopishqoqlik

Chaqaloq o'zining energiya va ozuqa moddalariga bo'lgan ehtiyojlarini qay darajada qoplay olishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar, bu qo'shimcha ozuqaning konsistensiyasi va zichligi (hajm birligida energiya miqdori), hamda ovqatlantirishning oralig'idir. Kraxmal - ko'p hollarda asosiy energiya manbai bo'ladi, lekin uni suvda isitish jarayonida kraxmal donlari kleysterlanadi va hajmli, quyuq (yopishqoq) butqa hosil qiladi. Bu xususiyatlari tufayli emizikli bolalar bunday butqalarni yutishi va hazm qilishi qiyin. Bundan tashqari, kam kaloriyaliligi va ozuqa zichligi emizikli bola ehtiyojlarini qondirish uchun ko'p

miqdorda ovqat qabul qilishi kerakligini anglatadi. Bola oshqozonining hajmi va bir kunda ovqatlanish soni cheklanganligi sababli, odatda buning imkoni yo'q. Quyuq butqani yutishni osonlashtirish uchun suyuqlik bilan aralashtirish esa uning energetik zichligini yanada kamaytiradi. Odatda qo'shimcha ovqat kam energetik zichlikka va oqsillar miqdoriga ega bo'ladi, uning suyuq konsistensiyasi iste'molni osonlashtirsa-da, bolaning energiya va ozuqa moddalariga ehtiyojini qondirish uchun kerakli bo'lgan hajm aksariyat hollarda bola qabul qilishi mumkin bo'lgan hajmdan katta bo'ladi. Kichik miqdorda o'simlik yog'i qo'shilsa, ovqat hatto sovuq holida ham iste'mol uchun yumshoq va oson bo'ladi. Biroq ko'p miqdorda shakar yoki yog' qo'shilishi, garchi u ovqatning energetik quvvatini ko'paytirsa-da, yopishqoqlikni (quyuqlik) oshiradi va shu sababdan ovqatni katta miqdorda iste'mol qilish uchun juda og'irlashtiradi.

Shunday qilib, qo'shimcha oziqlantirish taomi energiya, oqsil va mikronutrientlarga boy bo'lishi, shu bilan birga yengil hazm qilish imkonini beruvchi konsistensiyaga ega bo'lishi kerak.

Ozuqa zichligi va biologik mavjudlik

Emizikli bolaning jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta'minlash uchun mavjud ozuqa moddalarning miqdori ham, ularning ko'krak sutida va o'tish davri ovqatidagi miqdori ham, ularning biologik mosligiga bog'liq. Biologik moslik ozuqa moddalarning so'rilish darajasi va ularning modda almashinuvi maqsadida foydalanishda ishtiroki bo'lsa, ozuqa moddalarining zichligi esa u yoki bu ozuqa moddasining energiya birligi, masalan Og'irlik birligi 100 gr miqdordagi ozuqada 100 kdj energiya bo'lishi.

Hayvon va o'simlik mahsulotlari o'rtasida ozuqa moddalarining zichligi va mikroelementlarning biologik mosligi bo'yicha katta farqlar bor. Hayvon mahsulotlarida odatda bir energiya birligida A, D va E vitaminlari, riboflavin, B12 vitamini, kalsiy va rux kabi ba'zi ozuqa moddalari ko'proq bo'ladi. Temir (jigar, go'sht, baliq va parranda kabi) ba'zi hayvon mahsulotlarida ko'p bo'lsa,

(sut va sut mahsulotlari) larida esa kam bo'ladi. Aksincha, tiamin, B6 vitamini, folat kislotasi va C vitamini zichligi o'simlik mahsulotlarida yuqori bo'lsa, dukkaklilar va juxori kabi mahsulotlarida temir moddasi miqdori ancha ko'p bo'ladi. Umuman aytganda, o'simlik mahsulotlaridagi minerallarning hayvon mahsulotlaridagi minerallarga nisbatan organizmda so'rilish darajasi va modda almashinuvida ishtiroki (biologik mosligi) kamroq.

O'simlik mahsulotlarida past biologik moslikka ega ozuqa mikronutrientlariga bargli mahsulotlar va ba'zi sabzavotlardagi temir, rux, kalsiy va v-karotin kiradi. Bundan tashqari, ratsionda yog' tarkibi oz bo'lsa, v-karotin, A vitamini va boshqa yog'li muhitda eriydigan vitaminlar qiyin so'riladi.

Ozuqa moddalarning yuqori biologik mosligiga ega bo'lgan ratsion turli-tuman bo'lib, bu ratsionga ko'p miqdorda dukkaklilar va S vitaminiga boy mahsulotlar, biroz miqdorda go'sht, baliq va parranda kiradi. Ozuqa moddalarining past biologik mavjudligiga ega bo'lgan ratsioni esa asosan donli, dukkakli va ildiz mevali mahsulotlardan iborat bo'lib, unda go'sht, baliq yoki S vitaminiga boy mahsulotlar nihoyatda kam bo'ladi.

Turli-tumanlik, ta'm va xushbo'y hid

O'sayotgan bolalarning energiya va ozuqa moddalariga ehtiyojini qondirish uchun, yuqori ozuqaviylik quvvatiga ega ko'p turdagi mahsulotlar turini berish kerak. Bundan tashqari, bolalarga ovqatlar turli-tuman qilib berilsa, ishtaxasi yaxshilanishi mumkin. Ovqat tuzilishi har safar o'zgarsa-da, bola organizmi qabul qilayotgan energiya miqdorini keyingi ovqatlanishlarda muvofiqlashtiriladi, ya'ni bir kunda iste'mol qilinadigan energiyaning jami qiymati deyarli o'zgarmaydi. Shunga qaramay, energiya iste'moli hajmi ba'zi kunlarda biroz o'zgarishi mumkin. Bolalarga turli-tuman mahsulotlar taklif etilganda, o'zlari ko'proq xush ko'radigan mahsulotlardan tayyorlangan ovqatni tanlaydilar va natijada yaxlit alimentar ratsion shakllanadi.

Bolaning o'tish davri ovqatini tanovul qilishiga ta'm, hid, tashqi

ko'rinishi va to'zilishi kabi organoleptik xususiyatlar ta'sir qilishi mumkin. Tilning ta'm bilish so'rg'ichlari birlamchi bo'lgan to'rt xil ta'm sifatlarini ajratadi: shirin, achchiq, sho'r va nordon. Ta'm bilish bolani zararli narsalarni yeyishdan himoyalaydi va uning ovqatlanish miqdorini tartibga solishga yordam berishi mumkin. Garchi bolalarning shirin yoki sho'r taomni yaxshi ko'rishni o'rganishlari shart bo'lmasa-da, tasdig'ini topgan ma'lumotlarga ko'ra, bolalarning aksariyati tomonidan ozuqa mahsulotlarini tanlashiga mahsulotni o'rganish va amaliyotidagi tajribasi katta ta'sir ko'rsatadi. Odamlarda tug'ilgandanoq biron ta'mni afzal bo'lishi faqat shirin ta'mga oiddir, xatto chaqaloqlar ham shirinlikni yaxshi ko'radi. Bolalarda yoqib qolgan u yoki bu ta'm ta'siri takrorlanishini shakllantirish muammoga olib kelishi mumkin. Shirin ta'mli taomdan, boshqa barcha taomlarni rad etish, bola iste'mol qilayotgan ovqat va ozuqa moddalari turli-tumanligining cheklanishiga olib kelishi mumkin.

Bolalar bir xil ratsiondan ko'ra turli-tuman bo'lgan ratsionda ko'proq ovqat iste'mol qiladi. Qo'shimcha ovqat berish vaqtida bolalarga yangi mahsulotlarni tatib ko'rish imkonini bir necha marotaba berilishi kerak, bu ovqatni ijobiy qabul qilishning sog'lom tizimi shakllanishi uchun muhim. Turli taomni kamida 8-10 marta tatib ko'rish kerak, bolaning u yoki bu taomni ijobiy qabul qilib iste'mol qilish darajasi uni 12-15 marta qabul qilgandan keyin ortishi haqida farazlar mavjud. Shunday qilib, ota-onalarga bolaning taom yeyishni rad etishi normal holat ekanligini tushuntirib, ularni tinchlantirish kerak. Mahsulotlarni bolaga bir necha marotaba taklif qilish kerak, chunki bola avvaliga rad qilayotgan mahsulotlarni keyinchalik iste'mol qila boshlaydi. Agar birinchi marta rad etilishi doimiy deb qabul qilinsa, bunday mahsulot bolaga boshqa berilmasligi mumkin, bu bilan bolaning yangi taomlar iste'mol qilishi va yangi ta'mlarni bilishi imkoniyati yo'qqa chiqishi mumkin.

Qo'shimcha ovqatni bera boshlash jarayoni bolaning yangi taomdan lazzatlanishga o'rgana olish-olmasligiga bog'liq. Ko'krak suti bilan emizib

boqilayotgan bolalar, sun'iy sut aralashmalari bilan parvarishlanayotgan bolalarga qaraganda qattiq ovqatni tezroq ijobiy qabul qilishlari mumkin, chunki ular ona suti bilan beriladigan turli ta'm va hid tuslariga o'rgangan bo'ladi.

Qo'shimcha ovqat berishning asosiy tamoyillari

6 oylikdan keyin bolaning ozuqaviy extiyojlarini istisnosiz ko'krak suti bilan qoplash qiyin bo'lib boradi. Bundan tashqari, bolalarning aksariyati taxminan olti oydan boshlab boshqa mahsulotlarni qabul qilishga tayyor bo'ladi.

Yomon sanitar-gigienik sharoitlarda olti oydan keyingi davrda qo'shimcha ovqatni bera boshlash bolalarning ovqatdan kelib chiqadigan kasalliklarga chalinishini kamaytirishi mumkin. Lekin bu yoshda bolalar atrof-muhitni faol o'rgana boshlagani uchun, ularga qo'shimcha ovqat berilmasa ham, yer va boshqa predmetlardan mikrobyuqish xavfi ortadi. Shunday qilib, 6 oy qo'shimcha ovqat bera boshlashni tavsiya qilinadigan eng maqbul yoshdir.

Qo'shimcha ovqatni bera boshlash vaqtida kam oziqlanish xavfi ortishi kuzatiladi. Bu ko'pincha qo'shimcha ovqatning ozuqaviy sifati to'g'ri kelmasligi, uning juda erta yoki juda kech, kam miqdorda yoki uzoq muddat oralig'ida berilishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ko'krak bilan emizishni erta to'xtatish yoki kamdan-kam emizish ham 6 oydan o'tgan bolalarning to'yib ovqatlanmasligiga sabab bo'lishi mumkin.

► **1-TAMOYIL.** Tug'ilgandan 6-oylikgacha istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqing, 6 oydan (180 kun) boshlab emizishni davom ettirgan holda qo'shimcha ovqat berib boring.

6 oy mobaynida istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqish bola va onaga qator afzalliklar beradi. Ularning eng asosiysi nafaqat rivojlanayotgan, balki rivojlangan mamlakatlarda ham uchraydigan oshqozon-ichak infeksiyalariga qarshi himoya omilidir. JSSTning bolalar o'sishini baholash me'yorlari bo'yicha, istisnosiz ko'krak suti bilan parvarishlanadigan bolalar boshqa bolalarga qaraganda hayotining dastlabki 6 oyi mobaynida tezroq o'sadi.

Emizikli bolalarga qo'shimcha ovqat bera boshlash qoidalari

- 1. Tug'ilgandan 6-oylikkacha istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqing, 6 oydan (180 kun) boshlab emizishni davom ettirgan holda qo'shimcha ozuqani berib boring.*
- 2. Tez-tez emizib turishni 2 yosh va undan ortiq vaqtgacha davom ettiring.*
- 3. Psixologik yordam tamoyillarini qo'llagan holda bolaning javob berishiga qarab ovqatlantiring.*
- 4. Gigienaga amal qiling va mahsulotlarni xavfsiz tayyorlashga e'tibor qarating.*
- 5. Bolaga olti oydan boshlab tez-tez emizishni davom ettirgan holda kam kamdan, oz miqdorda taom bera boshlang va bola ulg'ayib borishi bilan ozuqa miqdorini ko'paytirib boring.*
- 6. Bola ulg'ayib borishi bilan uning talab va imkoniyatiga qarab ovqat konsistensiyasi va turli-tumanligini oshirib boring.*
- 7. Bola ulg'ayib borishi bilan qo'shimcha ovqat miqdorini ko'paytirib boring.*
- 8. Bola ehtiyojlarini to'la qoplash uchun ozuqa moddalariga boy turli-tuman oziq-ovqat mahsulotlari bilan parvarishlang.*
- 9. Zarurat tug'ilganda vitaminlari kuchaytirilgan qo'shimcha ozuqa yoki chaqaloqlar uchun vitamin-mineral qo'shimchalardan foydalaning.*
- 10. 6 oydan keyingi davrda bola kasal bo'lganda suyuqlik miqdorini oshiring va tez-tez emizing, hamda bolaning o'zi yaxshi ko'radigan yumshoq mahsulotlarini yeyishini rag'batlantiring. Kasallikdan so'ng odatdagidan ko'proq yeyishini rag'batlantiring va ozuqa ist'emolini bolaning yoshiga oid miqdoriga moslashtiring.*

Odatga ko'ra, bola 6 oyga kelib tug'ilgandagi vaznidan ikki baravar og'ir bo'ladi va ancha faol bo'lib qoladi. Energiya va ozuqa ehtiyojlarini qoplash uchun istisnosiz ko'krak suti bilan parvarishlashning o'zi yetarli bo'lmay, qo'shimcha ovqat bera boshlash kerak bo'ladi.

Taxminan 6 oylik davrida chaqaloq boshqa mahsulotlarni ham

o'zlashtirishga tayyor bo'ladi. Hazm qilish tizimi sutdan tashqaridagi kraxmal, oqsil va yog'larni hazm qilish uchun yetarli darajada rivojlangan bo'ladi. Juda kichkina bolalar mahsulotlarni tili bilan chiqarib tashlashi mumkin, lekin 6 va 9 oy oralig'ida chaqaloqlar quyruq, butqasimon taomni og'izida nisbatan oson ushlab turadi.

► **2-TAMOYIL. Bola talabiga qarab ikki yoshgacha va undan keyin tez-tez emizishni davom ettiring.**

Ko'krak suti bilan emizish qo'shimcha ovqat berish bilan birga 2 yoshgacha va undan ortiq vaqt davom etishi kerak, shu bilan birga bolaga istagancha vaqt oralig'ida emish imkoni berilishi kerak. Ko'krak suti 6-12 oy oralisida bolaning energiyaga bo'lgan extiyojining yarmidan ko'pini, 12-24 oy oralisida esa energiya va boshqa yuqori sifatli ozuqa moddalariga extiyojning uchdan birini berishi mumkin. Ko'krak suti qo'shimcha ovqat tarkibiga nisbatan ko'proq himoya omillari va yuqori sifatli ozuqa moddalari bilan ta'minlashda davom etadi. Bola kasal bo'lgan vaqtda ko'krak suti energiya va ozuqa moddalarining eng asosiy manbai bo'ladi, shu bilan birga to'yib ovqatlanmaydigan bolalar orasida o'lim holatini kamaytiradi. Bundan tashqari, 1-bobda aytilganidek, ko'krak suti o'tkir va surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi. Qo'shimcha ovqat berila boshlashi bilan bolaning ko'krak sutiga intilishi pasayadi va shuning uchun uning emishini faol rag'batlantirib borish kerak.

► **3-TAMOYIL. Ijtimoiy-psixologik yordam tamoyillarini qo'llagan holda bolaning munosabatiga qarab ovqatlantirishni qo'llang.**

Qo'shimcha ovqatning ma'qul bo'lishi nafaqat nima bilan ovqatlantirishga, balki qanday, qachon, qayerda va kim tomonidan ovqatlantirilishiga ham bog'liq.

Bolaning munosabatiga qarab ovqatlantirish - bu:

- Chaqaloqni o'zingiz ovqatlantiring va kattaroq yoshdagi bolalarning ovqatlanishiga yordam bering.
- Shoshilmasdan, sabr bilan ovqatlantiring, bolaning ovqat yeyishini rag'batlantiring, lekin majburlamang.
- Agar bola ko'p mahsulotlarni yeyishdan bosh tortayotgan bo'lsa, turli kombinatsiya, ta'm, tuzilish va rag'batlantirish usullarini qo'llang.
- Agar bola ovqatga qiziqishini tez yo'qotadigan bo'lsa, chalg'ituvchi omillarni kamaytiring.
- Shuni yodda tutingki, ovqatlantirish vaqti - o'rgatish va mehr-muhabbat paytidir, ovqatlanish vaqtida ko'z ko'zga tushgan holda bola bilan gaplashing.

Ko'pgina tadqiqotlarining natijasi ko'rsatishi bo'yicha hulq-atvorni o'rganishda, ba'zi xalqlarda ovqatlantirishning tasodifiy usuli ustun kelar ekan. Ovqatlanishda bolalar o'z xoliga tashlab quyiladi, taomga rag'batlantirish kam uchraydi. Bunday sharoitda ovqatlantirishning faol uslubi ratsionni yaxshilashga yordam beradi. «Munosabatga qarab ovqatlantirish» atamasi ijtimoiy-psixologik yordam tamoyillarini qo'llagan holda parvarishlashni ifodalash uchun ishlatiladi.

Parvarishlovchi shaxs bolaning yetarlicha ovqatlanayotganini bilishi va nazorat qilib borishi uchun bolaning o'z tovoqchasi bo'lishi kerak. Bolani ovqatlantirish uchun taom turiga qarab qoshiq yoki toza qo'llardan foydalanish mumkin. Idish bolaning yoshiga mos bo'lishi kerak. Ko'pgina davlatlarda bola qattiq ovqat iste'mol qila boshlaganda kichkina qoshiqdan foydalanadi. Keyinchalik katta qoshiq yoki sanchqidan foydalanish mumkin.

Qo'shimcha ovqat berish uchun eng maqbul vaqt bola ovqatlanishga tayyor bo'lgan vaqt, ya'ni qomi och va ona o'z bolasiga ko'proq vaqt ajrata oladigan vaqtdir. Kunning birinchi yarmi afzalroqdir.

Ko'krak suti kamayishining oldini olish uchun qo'shimcha ovqatni

emizgandan so'ng berish mumkin.

► **4-TAMOYIL. Gigienaga rioya qiling va mahsulotlarni xavfsiz tayyorlang.**

Qo'shimcha ovqatning mikrob bilan ifloslanishini kuchaytiradi ayniqsa 6 dan 12 oygacha bo'lgan bolalarda tez-tez uchraydigan oshqozon-ichak kasalliklarining asosiy sababchisi hisoblanadi. Qo'shimcha ovqatni xavfsiz holda tayyorlash va saqlash mikrob tushishini oldini olishi, shu bilan birga diareya xavfini kamaytirishi mumkin. Suyuqlik berish maqsadida so'rg'ichli butilkalardan foydalanish piyoladan (chashka) foydalanishga qaraganda ko'proq infeksiya yuqishini keltirib chiqarish ehtimoli kuchliroq, shuning uchun undan imkon qadar kamroq foydalanilgani ma'qul.

Chaqaloq va kichkina bolani ovqatlantirishda ishlatiladigan piyola, tovoqcha va qoshiq kabi barcha buyumlar yaxshilab yuvilishi lozim. Ko'p davlatlarda qo'l bilan yeyish odat hisoblanadi, ba'zan «qo'lda yeyiladigan taom» deb ataladigan ovqatning qattiq bo'laklarini bolalar qo'lga tutqazish mumkin. Unday holda parvarishlovchining ham, bolaning ham qo'llari ovqatlanishdan avval sovun bilan yaxshilab yuvilgan bo'lishi kerak.

Bakteriyalar issiq haroratda tez tarqaladi, ovqat sovuq joyda saqlansa, sekin tarqaladi. Issiq iqlimda yuzaga kelgan bakteriyalarning ko'pchiligi kasallik xavfini oshiradi. Ovqatni muzlatkichda saqlashning imkoni bo'lmasa, uni tayyorlangandan ko'p o'tmay (2 soatdan ortiq emas) bakteriya ko'paya boshlamasidan iste'mol qilish kerak.

Oziq-ovqat mahsulotlari xavfsizligi bo'yicha asosiy tavsiyalar:

- *Tozalikka rioya qiling;*
- *Xom va qaynatilgan mahsulotlarni alohida saqlang;*
- *Mahsulotlarga lozim bo'lgan issiqlikda yaxshilab ishlov bering;*
- *Ovqatni optimal haroratda saqlang;*

- *Sanitariya normalari bo'yicha xavfsiz suv va yarim tayyor mahsulotlarni ishlating.*

► **5-TAMOYIL.** 6 oydan boshlab, bolaga kichik miqdorlarda ovqat bera boshlang va bola ulg'ayib borishi bilan, tez-tez emizishni davom ettirgan holda, ovqat miqdorini ko'paytirib boring.

Ovqatning umumiy qiymati odatda oson bo'lishi uchun energiya ko'rsatkichi bilan, ya'ni bola extiyojidagi kilokalloriyalar (kkal) miqdori bilan o'lchanadi. Lekin boshqa ozuqa moddalari ham muhim hisoblanib, ular asosiy ozuqa mahsulotlarining yo bir qismi bo'ladi, yo ularga qo'shimchadir.

Tushunish mumkinki, ko'krak suti olti oygacha bolaning barcha extiyojini qoplaydi, lekin 6 oydan keyin qo'shimcha ovqat hisobiga qoplanishi kerak bo'lgan energiya yetishmasligi paydo bo'ladi. Ko'krak sutiga qo'shimcha ravishda zarur bo'lgan energiya 6-8 oylik bolalarda kuniga 200 kkal, 9-11 oylik bolalarda kuniga 300 kkal va 12-23 oylik bolalarda esa kuniga 550 kkal ni tashkil etadi. Tanqislikni qoplash uchun zarur bo'lgan ovqat miqdori bola katta bo'lgan sari va ko'krak sutini kamroq iste'mol qilib borgan sari ko'payib boraveradi.

Zarur bo'lgan ovqat miqdori uning energetik zichligiga bog'liq. Bu ovqatda 1 ml yoki grammda mavjud kilokalloriyalar sonini bildiradi. 100 ml ko'krak sutida taxminan 700 kkal yoki 1 ml sutda 0,7 kkal bor. Bu qiymat qo'shimcha ovqatda o'zgaruvchan bo'ladi va odatda bir grammda 0,6 dan 1,0 kkal gacha bo'ladi. Suyuq va aralashtirilgan mahsulotlar bir grammda taxminan 0,3 kkal dan oshmaydi. Qo'shimcha ovqat 1 grammda 1,0 kkal bo'lishi uchun ancha quyuq va tarkibida energiyaga boy hisoblangan yog' yoki moy bo'lishi kerak.

Qo'shimcha ovqat ko'krak sutiga qaraganda ko'proq energetik zichlikka, ya'ni kamida 1 grammda 0,8 kkal bo'lishi kerak. Agar qo'shimcha ovqat ko'proq kalloriyali bo'lsa, energiya tanqisligini qoplash uchun uni kamroq

miqdorda iste'mol qilish kerak bo'ladi. Agar qo'shimcha ovqat ancha suyultirilgan bo'lsa, ehtiyojni qoplash uchun ko'proq hajmda berilishi talab qilinadi.

Qo'shimcha ovqat berilayotganda bola ko'krak sutiga kamroq intiladi va u iste'mol qilayotgan sut miqdori kamayib boradi, shu yo'l bilan ovqat ko'krak sutini siqib chiqaradi. Agar qo'shimcha ovqat ko'krak sutiga nisbatan ko'proq suyultirilgan bo'lsa, bola qabul qilayotgan kalloriya miqdori ham istisnosiz ko'krak suti emganga qaraganda kamayadi va bu to'yib ovqatlanmaslikning muhim sababiga aylanishi mumkin.

Bolaning ishtaxasi odatda berilishi kerak bo'lgan ovqat miqdorini aniqlashda o'lchov birlik bo'lib xizmat qiladi. Biroq kasallik va to'yib ovqatlanmaslik ishtaxani pasaytiradi, natijada bola o'ziga kerak bo'lgandan kamroq ovqat yeyishi mumkin. Kasallikdan yoki to'yib ovqatlanmaslikdan tiklanayotgan bola iste'moliga kerakligini ta'minlash uchun qo'shimcha yordam talab qilinishi mumkin. Agar bola tuzalishi bilan uning ishtaxasi yaxshilansa, berilayotgan qo'shimcha ovqat miqdorini ko'paytirish lozim bo'ladi.

► **6-TAMOYIL.** Bola ulg'ayib borishi bilan, uning talab va imkoniyatiga qarab, taom konsistensiyasi va turli-tumanligini sekin-asta ko'paytirib boring.

Chaqaloq yoki kichkina bola uchun oziqlanish mahsulotlarining eng maqbo'l konsistensiyasi yosh va nerv-mushak tizimi rivojlanishiga bog'liq. Olti oydan boshlab bola pyure, qirg'ichdan o'tkazilgan yoki yarimqattiq mahsulotlarni iste'mol qila oladi. Sakkiz oyga kelib bola odatda qo'lda ushlab eydigan ovqatlarni iste'mol qila boshlashi mumkin. 12 oyga kelib esa bolalarning aksariyati oilaning boshqa a'zolari ham iste'mol qiladigan taomlarni yeyishi mumkin. Shunga qaramay, ular ozuqa moddalariga boy ovqatga ehtiyoj sezadilar, lekin yong'ok kabi allergiya qo'zg'ashi mumkin bo'lgan mahsulotlardan tiyilgan ma'qul.

Qo'shimcha ovqat qoshiq uchida turadigan va oqib ketmaydigan darajada quyuuq bo'lishi kerak. Umuman olganda, quyuuqroq va qattiqroq mahsulotlar suyuq, suvli va yumshoq mahsulotlarga qaraganda ko'proq energetik quvvatga va ko'proq ozuqa moddalari zichligiga ega bo'ladi. Bola quyuuq, qattiq ovqat yeganda unga ko'proq kkal berish va ozuqa moddalariga boy turli ingredientlarni, shu jumladan, hayvon mahsulotlarini qo'shib berish oson bo'ladi. «To'g'ralgan» («bo'lakchali») ovqat bera boshlashning o'ta muhim davri haqida belgi bor: agar u 10 oylik yoshdan o'tguncha berilmasa, keyinchalik ovqatlantirish bilan bog'liq muammolar kelib chiqishi mumkin. Yarimqattiq ovqat berishda davom etish vaqtni tejashi mumkin, lekin bolaning optimal rivojlanishi uchun sekin-asta ovqat quyuuqligini oshirib borish muhim.

► **7-TAMOYIL. Bola ulg'ayib borgani sari qo'shimcha ovqat berish sonini ko'paytirib boring.**

Bola katta bo'lib, ko'proq ovqat miqdoriga ehtiyoji har kuni ortib borgani sari ovqatlantirish sonini ko'paytirib borish kerak.

Chaqaloq yoki kichkina bolaga kerak bo'lgan ovqatlanish soni quyidagilarga bog'liq:

- energiya tanqisligini qoplash uchun bolaga zarur bo'lgan mahsulotlar. Bolaga har kuni qancha ko'p ovqat kerak bo'lsa, talab qilinadigan energiya ko'rsatkichiga qarab ta'minlash uchun shuncha ko'p marta ovqatlanish kerak bo'ladi.
- bir o'tirishda bola yeyishi mumkin bo'lgan ovqat miqdori. Bu bolaning odatda bir kilogramm vaznga 30 milligrammni tashkil etadigan oshqozoni hajmi va o'lchamiga bog'liq. Sakkiz kilogrammlik bola oshqozoni xajmi 240 ml. ga teng bo'ladi, bu katta chashkaga teng deganidir va bolaning bundan ko'p ovqat yeyishini kutish noto'g'ri bo'lardi.
- benilayotgan ovqatning energiya zichligi. Qo'shimcha ovqatning energiya zichligi ko'krak sutinikidan yuqori, ya'ni kamida bir grammda 0,8 kkal

bo'lishi kerak. Agar energiya zichligi past bo'ladigan bo'lsa, unda ovqat miqdorini ko'paytirish kerak (ovqatlanish soni ham shunga yarasha ko'payishi mumkin).

ko'krak suti bilan emizilayotgan 6-8 oylik bola kuniga 2-3 marta, 9-23 oylik bola esa kuniga 3-4 marta ovqatlantirilishi kerak. Bolaning ishtaxasiga qarab, 1-2 marta qisqa tamaddi berish mumkin. Tamaddi deganda bu yerda ovqatlanishlar orasida qabul qilinadigan, odatda bola o'zi mustaqil qo'lida yeydigan, tayyorlanishi oson va oddiy bo'lgan taom nazarda tutilyapti. Agar u qovunilgan bo'lsa, energiya zichligi yuqori bo'lishi mumkin. Ikki martalik qo'shimcha ovqatdan uch martalikka, kam miqdordan ko'p miqdorga o'tish bolaning ishtaxasi va qanday rivojlanayotganiga qarab, sekin-asta yosh guruhlarini o'rtasida amalga oshiriladi.

Agar bola juda kam ovqat esa, u energiya ehtiyojini qondirish uchun yetarli ovqat qabul qilolmaydi. Agar bola juda ko'p yesa, bu uni kamroq emishga yoki emizishni umuman to'xtatishga olib kelishi mumkin (sutdan chiqarish). Hayotning birinchi yilida ko'krak sutining (qo'shimcha ovqat tomonidan) so'rib chiqarilishi bola iste'mol qilayotgan ozuqa moddalarining sifati va soni kamayishiga olib kelishi mumkin.

► **8-TAMOYIL. Ehtiyojlarni qoplash uchun ozuqaviy moddalarga boy turli-tuman mahsulotlar bilan ovqatlantiring.**

Qo'shimcha ovqat bolaning energiya va ozuqa tanqisligini qoplash uchun yetarli miqdorda energiya, oqsil va mikronutrientlar bilan ta'minlaydi, demak u ko'krak suti bilan birga bolaning barcha ehtiyojlarini qondiradi.

Eng katta tanqislik bu temir tanqisligidir, shuning uchun qo'shimcha ovqatda temirning bo'lishi maqsadga muvofiqdir, imkoni bo'lsa go'sht, uy parrandasi yoki baliq kabi hayvon mahsulotlarini istemoli juda muhim. Dukkaklilar (no'xat, loviya, yasmiq) va S vitaminiga boy, temir so'rilishiga yordam beruvchi mahsulotlar muqobil bo'lishi mumkin, lekin ular hayvon

mahsulotlari o'zini to'liq bosolmaydi.

Yaxshi qo'shimcha ovqat xususiyatlari:

- *energiya, oqsil va mikromutrientlarga (ayniqsa temir, rux, kalsiy, A vitamini, C vitamini va folat kislotasiga) boy;*
- *achchiq va sho'r emas;*
- *bola uni oson iste'mol qiladi;*
- *bola uni xush ko'radi;*
- *mahalliy darajada (do'kon yoki bozorda) mavjud va narxi qimmat emas.*

Qo'shimcha ovqatning asosiy tarkibi odatda shu hududda ishlab chiqariladigan va yetishtiriladigan asosiy mahsulotlardir. Boshhoqlilar va sabzavotlar asosiy mahsulotlar sarasiga kiradi. Turli-tuman ozuqa moddalari bilan ta'minlash maqsadida asosiy mahsulotga har kuni boshqa ko'plab mahsulotlarni qo'shib borish mumkin. Ularga quyidagilar kiradi:

- Oqsil, temir va ruxning manbai bo'lgan hayvon mahsulotlari yoki baliq. Jigar A vitamini va folat kislotasiga boy mahsulot. Tuxum sarig'ida oqsil va A vitamini ko'p, lekin temir yo'q. Bola bu mahsulotlarning faqat suyuq (sho'rva) holatda emas, qattiq shaklda ham tanovul qilishi kerak.
- Sut, pishloq va qatiq kabi sut mahsulotlari kalsiy, oqsil, energiya va B guruhi vitaminlariga boy hisoblanadi.
- Dukkaklilar - no'xat, loviya, yasmiq va soya dukkaklarida ko'p miqdorda oqsil va biroz temir bor. C vitamini manbalari mahsulotlari xom holatdagi mahsulotlarda (masalan, pomidor, sitrus va boshqa mevalar hamda yashil bargli sabzavotlarda) bo'lib - o'z vaqtida berilsa ular temir so'rilishiga yordam beradi.
- Mevalar va sabzi, qovoq kabi to'q sariq sabzavotlar, ismaloq kabi to'q yashil barglilar A vitaminidan olinadigan karotin hamda C vitaminiga boy.
- Moy va yog'lar energiya va bolalar o'sishi uchun zarur bo'lgan ma'lum juda kerakli yog'larning manbai hisoblanadi.

Vegetarian (tarkibi o'simlik mahsulotlari bo'lgan) qo'shimcha ovqat 6-23 oylik bolaning barcha ehtiyojlarini qoplash uchun bolaga yetarli miqdorda temir va ruxni ta'minlab berolmaydi. Bunga qo'shimcha ravishda tarkibida yetarli miqdorda temir va rux bor hayvon mahsulotlarini ham iste'mol qilish lozim bo'ladi. Bundan tashqari, boyitilgan mahsulotlar yoki qo'shimchalari ozuqa tanqislikni ma'lum darajada qoplashi mumkin.

Moylar, shu jumladan yog'lar, mahsulotlarning energetik zichligini oshirib, ularni yanada mazaliroq qilgani uchun ham muhim hisoblanadi. Shuningdek, moylar A vitamini va yog'li muhitda eniydigan boshqa vitaminlarning o'zlashtirilishiga yordam beradi. Ba'zi moylar bola organizmini tengsiz yog' kislotalari bilan ta'minlaydi. Moylar ko'krak suti va qo'shimcha ovqat tarkibidagi umumiy energiyaning 30-45 foizini tashkil etishi kerak. Moylar miqdori talab qilingan me'yoriy ko'rsatkichdan yuqori ham bo'lmasligi kerak, aks holda, tarkibida oqsillar, hamda temir va rux kabi boshqa muhim moddalar bo'lgan taom etarli darajada iste'mol qilina olmasligi mumkin.

Shakar energiyaning quyuq manbai hisoblanadi, lekin unda boshqa ozuqa moddalari yo'q. U bolalar tishlarining shikastlanishiga hamda ortiqcha vazn va semirishga olib kelishi mumkin. Shakar va gazlangan suv kabi shirin ichimliklarni cheklagan ma'qul, chunki u bolaning ko'proq ozuqa moddalarga ega taomga bo'lgan ishtaxasini tushirishi mumkin. Choy va kofeda temirning so'rilishiga to'sqinlik qilishi mumkin bo'lgan birikma moddalar mavjudligi uchun ularni kichik bolalarga berish tavsiya etilmaydi.

Oilalar chaqaloq va emizikli bolalar ratsionidan ma'lum mahsulotlarni cheklashlari allergiya reaksiyasi bilan bog'liq xavotirlarni kamaytirishiga ham xizmat qiladi. Shunga qaramay, cheklangan parhezning allergiyani oldini olishi bo'yicha samarali ekanligini tasdiqlovchi hech qanday klinik tadqiqotlar yo'q. Shunday ekan, chaqaloqlar olti oydan boshlab turli-tuman mahsulotlarni, shu jumladan, sigir suti, tuxum va baliq kabilarni iste'mol qilishlari mumkin.

- ▶ **9-TAMOYIL.** Zarurat to'g'ilganda chaqaloqlarga vitaminlar bilan boyitilgan qo'shimcha ovqat yoki vitamin-mineral qo'shimchalarini bering.

Vitaminlari yetarli bo'lmagan qo'shimcha ovqatda - asosan o'simlik mahsulotlarida - odatda bolaning ehtiyojlarini qondirish uchun zarur bo'lgan muhim ozuqa moddalarini (xususan, temir, rux va B6 vitamini) yetarli miqdorda bo'lmaydi. Ba'zi hollarda bunday ovqatga hayvon mahsulotlarini qo'shish moddalar tanqisligini bartaraf etishi mumkin, lekin bu mahsulotning umumiy narxini oshiradi va daromadi kam oilalar uchun to'g'ri kelmaydi. Bu ozuqa moddalariga qarab ehtiyojni qondirishda kelib chiqayotgan qiyinchiliklar faqatgina rivojlanayotgan davlatlar muammosigina emas. Agarda temir bilan mahsulotlarni boyitish dasturlari shunchalik keng va hammabop bo'lmaganida, sanoati rivojlangan mamlakatlarda chaqaloqlar iste'mol qiladigan temirning o'rtacha miqdori talab qilgan me'yorga to'g'ri kelmas edi. Shunday ekan, ko'p oilalar uchun hayvon mahsulotlariga erishish mushkul yoki umuman imkoni yo'q bo'lgan sharoitlarda, temir bilan boyitilgan qo'shimcha ovqat, tarkibida ozuqa moddalarini yoki lipidlar asosidagi bo'lgan ozuqa qo'shimchalari bilan boyitilgan va vitaminlashtirilgan mahsulotlarga talab ortib boraveradi.

- ▶ **10-TAMOYIL.** 6 oylikdan katta bolalar kasallik vaqtida suyuqlik berishni va emizishni ko'paytiring, bolani o'zi xush ko'rgan yumshoq mahsulotlarini yeyishga rag'batlantiring. Kasallikdan keyin esa ko'proq odatdagidan ko'proq ovqat yeyishga rag'batlantiring va yosh guruhiga mos keladigan me'yorlarga yaqinlashtiring.

Kasallik vaqtida ko'pincha suyuqlikka ehtiyoj ortadi, shuning uchun bolaga ko'proq suv berish va talabiga qarab emizishda davom etish kerak. Ko'pincha bolaning ishtaxasi kamayib, emishga ishtiyoq kuchayadi va bunda ko'krak suti ham suyuqlik, ham ozuqa moddalarining asosiy manbasiga aylanishi mumkin.

Shuningdek, bolaning ko'proq qo'shimcha ovqat yeyishini rag'batlantirish kerak, bu ozuqa moddalarining qabul qilinishi va bolaning tezroq sog'ayishiga yordam beradi. Agar bolaga o'zi xush ko'radigan mahsulotlar hamda yumshoq va ishtahaochar taomlar berilsa, bola odatda ko'proq yeya boshlaydi. Bu vaqtda bola yegan ovqat miqdori odatdagidan kamroq bo'lishi mumkin, shundan kelib chiqqan holda parvarish qiluvchi odam bolaga tez-tez, lekin oz-ozdan miqdorda taom berib turishi kerak.

Chaqaloq yoki yosh bolaning sog'ayish vaqtida ishtaxasi yaxshilanadi, bu vaqtda parvarishlovchi odam har ovqatlanish paytida ko'proq ovqat berishi yoki kun davomidagi ovqatlanish va tamaddilar sonini ko'paytirishi kerak.

Ozuqa nukronutrientlar qo'shimchalari bo'yicha tavsiyalar

Mikronutrientlar erta yoshdagi bolalarning o'sishi, rivojlanishi va kasalliklarning oldini olishda muhim hisoblanadi.

A vitamini

Butun jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) va YUNISEF to'yib ovqatlanmaslik xavfi yuqori bo'lgan davlatlarda 6-59 oylik bolalar uchun A vitaminli universal qo'shmalarni birinchi o'rindagi qo'shimcha vosita sifatida tavsiya etadi.

Izoh. O'zbekistonda YUNISEF qo'llab-quvvatlashi bilan 2003 yildan buyon yilning har olti oyda 6 dan 59 oygacha bo'lgan bolalar orasida A vitamini samentatsiyasi (ta'minoti) o'tkaziladi.

Bunday davlatlarda yuqori dozali A vitaminini qizamiq, diareya, nafas yo'li kasalliklari, suvchechak, boshqa og'ir infeksiyalar bilan kasallangan bolalarga yoki A vitamini tanqisligi bor bolalarga bevosita yaqinlikda yashayotganlarga ham berish kerak.

Temir. Odatga ko'ra, qo'shimcha ovqat berila boshlagan vaqtda temir moddali biologik faol qo'shimchalar emas, vitaminlashtirilgan oziq-ovqat mahsulotlari afzalroq hisoblanadi. Bezgak va boshqa infeksiyon kasalliklar keng tarqalgan sharoitlarda temir preparatini berishda ehtiyotkor bo'lish kerak.

Bezgak uchun endemik bo'lgan hududlarda temir preparatlarini universal qabul qilish tavsiya etilmaydi. Agar yashayotgan hududingizda tarkibida temir bor qo'shimchalardan foydalanilayotgan bo'lsa, ulami temir moddasi yetarli bo'lgan bolalarga berish mumkin emas, chunki u bunday bolalarda og'ir salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Bunday hududlarda anemiya profilaktikasi va uni davolash uchun avvaliga temir tanqisligi mavjud bolalarni aniqlash kerak, bunda o'z o'rinda bezgakka qarshi va boshqa antibakterial davolash mumkin bo'lgan imkon borligini ham hisobga olish kerak.

Yod. 1994 yilda JSST va YUNISEF tomonidan barcha odamlarni yetarli miqdorda yod bilan ta'minlashning xavfsiz, iqtisodiy samarali va barqaror strategiyasi sifatida tuzni universal yodlash (TUY) tavsiya etildi. Biroq yod tanqisligi yuqori bo'lgan hududlarda aholining e'tiborga muhtoj qatlami - homiladorlar, emizikli ayollar va ikki yoshgacha bo'lgan bolalarning yetarli miqdorda yod qabul qilishlarini ta'minlash mushkul, agar TUY yetarli darajada amalga oshirilmasa, u holda tarkibida yod bor bo'lgan qo'shimchalar berilishi kerak bo'ladi. JSST/YUNISEFning homilador va emizikli ayollar, kichkina bolalarning yetarli miqdorda yod iste'mol qilishlariga erishish bo'yicha davlatlar toifalarga bo'linib, yod bilan ta'minlashni shu asosda amalga oshirish tavsiyalari berilgan.

Rux. Rux qo'shimchasi diareyani davolashda qo'shimcha terapiya sifatida tavsiya etiladi. Ruxni (kuniga 20 mg) diareya bilan og'rigan barcha bolalarga 10-14 kun davomida berish tavsiya qilinadi. Olti oygacha bo'lgan bolalarda rux dozasi kuniga 10 mg ni tashkil etishi talab qilinadi.

Qo'shimcha ovqatlantirish bo'yicha tavsiyalarni mahalliy

sharoitga moslashtirish

Boshqaruvchi tamoyillarga javob beradigan, hamda mahalliy sharoitdan kelib chiqqan holda va maqbul narxdagi oziqlantirish bo'yicha aniq tavsiyalarni ishlab chiqish maqsadida tavsiyalarni mahalliy sharoitga moslashtirish lozim bo'ladi. Moslashtirish jarayoniga parvarishlovchilar va oilalarni jalb etish, shu

bilan birga madaniyat nuqtai nazaridan maqbul qarorlar qabul qilish foydadan holi bo'lmaydi. Odatga ko'ra, quyidagi choralar ko'rilishi lozim:

- Ovqatlantirishning milliy va mahalliy normalarini ko'rib chiqish.
- Mahalliy darajada mavjud bo'lgan mahsulotlar ro'yxatini ishlab chiqish.
- Jadvalga ko'ra mahalliy mahsulotlar ozuqa moddalari bo'yicha tarkibini aniqlash.
- Bolaning turli ozuqa moddalariga bo'lgan kundalik extiyojini ta'minlay oladigan mahsulotlar miqdorini hisoblab chiqish, buning uchun chiziqli dasturlash usullaridan foydalanish mumkin.
- Tarbiyalovchilar va oilalar o'z bolalari uchun maqbul deb beradigan mahsulotlarni va ularning miqdorini baxolash hamda ovqatlantirish usullari va tanlovlarini aniqlash.

Onalar va boshqa shaxslarga ovqatlantirishning yangi, yaxshilangan usullarini tanlash va amalda qo'llash imkonini berish maqsadida takomillashtirilgan usullar sinovlarini tashkil etish.

TEST SAVOLLARI.

1. Aralash oziqlantirishda qo'shimcha ovqatlarni kiritish muddati

- 1) 2 oy
- 2) 3,5 oy
- 3) 4 oy
- 4) 5 oy

2. Aralash oziqlantirish sun'iyga yaqin bo'lganda kundalik oziq-ovqat ratsionida ona sut miqdori qanchani tashkil etadi

- 1) $\frac{2}{3}$
- 2) $\frac{3}{4}$
- 3) $\frac{1}{2}$
- 4) $\frac{1}{3}$

3. Aralash oziqlantirishda gomogen meva pyuresi joriy etish muddati:

- 1) 2 oy
- 2) 2,5 oy
- 3) 4 oy
- 4) 5 oy

4. $\frac{1}{2}$ qism ona sutini qabul qilgan bolada oqsilga bo'lgan ehtiyoji.. g / kg.

- 1) 3,0
- 2) 3,5
- 3) 4,0
- 4) 5,0

5. $\frac{2}{3}$ qism ona sutini qabul qilgan bolada oqsilga bo'lgan ehtiyoji . g / kg.

- 1) 3,0
- 2) 3,5
- 3) 4,0
- 4) 5,0

6. Aralash oziqlantirishda ona suti bilan birga bola nima qabul qilsa tabiiy ovqatlantirish deb aytiladi

- 1) meva pyuresi
- 2) sabzavot pyuresi
- 3) donor suti
- 4) ayol sutini almashtirish

7. Sun'iy oziqlantirishda bo'lgan 2-oylik go'dakni 1 kunda necha marta o'rtacha oziqlantirish lozim:

- 1) 3 - 4
- 2) 5 - 6
- 3) 6 - 7
- 4) 8 - 10

8. Tabiiy oziqlantirish bilan solishtirganda sun'iy oziqlantirishda oziq-ovqat hajmining o'zgarishi

- 1) ko'payadi
- 2) pasayadi
- 3) o'zgarmaydi
- 4) 15% ko'payadi

9. Gipogalaktiyaning 2-darajasida qancha sut miqdori kamayadi?

- 1) 25% gacha
- 2) 50% gacha
- 3) 75% gacha
- 4) 75% dan ortiq

10. Gipogalaktiyaning 1-darajasida qancha sut miqdori kamayadi?

- 1) 25% gacha
- 2) 50% gacha
- 3) 75% gacha
- 4) 75% dan ortiq

Test javoblari

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. |
| 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 |

ADABIYOTLAR:

1. "Bolalar kasalliklari propedevtikasi", Ashurova D.T., Tursunova O.A., Axrarova N.A., Mambetkarimov G.A. / Darslik. 2018-y.
2. "Emizikli va erta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish" o'quv-qo'llanmasi UNICEF Tashkent – 2014.
3. Ko'krak suti bilan emizib boqish (tibbiyot oliy o'quv yurtlari uchun o'quv qo'llanma). O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi Pediatriya ITI, Toshkent, 2003 yil.
4. Maydannik V.G., Gnateyko A.Z., Burlay V.G. i dr. Propedevticheskaya pediatriya. – K., 2009. – 756 v.
5. Propedevtika detskix bolezney – Mazurin A.V., Voronsov I.M., 2-izdanie. S.-Peterburg – 2009.
6. Propedevtika detskix bolezney / Kalmikova A.S. – M.: GEOTAR – media. – 2010. – 920 v.
7. Propedevtika detskix bolezney s uxodom za detmi: Darslik / Kapitan T.V. – M.: Medpress inform, 2009. – 668 v.
8. Propedevtika detskix bolezney: uchebnik pod red. R.R. Kildiyarovoy, V.I.Makarovoy. – M.: EOTAR – Media, 2012 g.
9. «Infant and young child feeding: model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals, 2009.» JSST
10. Internet saytlari:
 - Mt.sammi/uz (amaliy mashg'ulot materiallari).
 - www.razlib/.pl.ph.pp Propedevtika detskix bolezney
 - www.webmedinfo.ru/library Propedevtika detskix bolezney
 - www.litmir.net/bd/ Propedevtika detskix bolezney

**Qog'oz bichimi A5, Ofset qog'oz.
"Times New Roman" garniturasini
Nashr bosma tabog'i 2.75
Buyurtma № 0101B. Adadi 15 nusxa**

**Samarqand iqtisodiyot va servis institutining
matbaa bo'limida chop etildi.
11.04.2022 y. LICENSE № 025316
REESTR № X-119112
Manzil: Samarqand shahar, Shoxrux ko'chasi 60-uy,
A. Temur ko'chasi 9-uy**