

**CHAQALOQLARNING KO'KRAK SUTI BILAN PARVARISHLANISHINING
PSIXOLOGIK ASOSLARI**

Niyazova Surayyo

Guliston Davlat Universiteti Pedagogika va psixologiya yo'nalishi 5-kurs talabasi

Annatsiya: *Ushbu maqolada dunyoga kelgan chaqaloqning nafaqat har tomonlama sog'lom va durkun bo'lib ulg'ayishida balki psixologik sog'lom bo'lishi ona suti bilan oziqlantirishning ahamiyati beqiyos. Ona suti bolaning sog'lom va barkamol bo'lib rivojlanishi uchun muhim ozuqadir. Uning tarkibida yuzdan ziyod foydali mikroelementlar bor. Ular bolaning to'yib oziqlanishi uchun etarli, hatto suv o'rnini bosadi. Qolaversa, ona suti immunoglobulinga boy bo'lib, immunitetni mustahkamlaydi, chaqaloqni turli infeksiyalardan himoyalaydi, onadan bolaga immunitet o'tishini ta'minlaydi. Psixologik jihatdan esa bola bu dunyoga kelishi bilan ona bag'riga berilishi va ilk og'iz sutini berilishi, bolaga mehr shavqat, quvonch baxt tuyg'ular berishi haqidadir.*

Kalit so'zlar: *JSST, ko'krak suti, dofamin, oksitotsin, emizish, kognitiv, patronaj hamshiralar, amenoreya*

Buyuk alloma bobomiz Abu Ali ibn Sino ona sutining beqiyos foydali jihatlarini inobatga olib, uni quyosh nuriga qiyoslaydi. Zamonaviy tibbiyotda ham ona sutining shifobaxsh xususiyatlari alohida e'tirof etiladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti chaqaloqlarni ona suti bilan boqish bo'yicha 10 qadam tamoyilini targ'ib etib kelyapti.

Emizish – bolaga ona sutini berish jarayoni. Ko'krak suti bilan boqish to'gridan to'g'ri ko'krakni bolaning og'ziga tutish orqali yoki mahsus sut sog'uvchi pompalar orqali ko'krakdan ajratib olinib keyin chaqaloqqa berilishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) emizishni chaqaloq dunyoga kelgan dastlabki soatidanoq boshlashni tavsiya etadi. Bunda chaqaloq o'zi hohlagan vaqtida va hohlaganicha emizilishi kerak.

Sog'liqni saqlash tashkilotlari, shu jumladan JSST, chaqaloq hayotining dastlabki 6 oyida faqatgina ona suti bilan boqishni tavsiya etadi. Bu davr davomida bolaga ona sutiga qo'shib faqat D vitamin berilishi mumkin boshqa qo'shimcha ozuqa vostilari berish tavsiya etilamydi. JSST 6 oylikdan boshlab oson hazmlanuvchi qo'shimcha nutrientlar berishni boshlash haqida ko'rsatmalar beradi, lekin bola 2 yoshga to'lgunicha bo'lgan vaqtda ona sutidan to'liq ajratilmaydi balki unga qo'shimcha ravishda turli bo'tqalarga moslashtirib boriladi, agar bolaga 6 oylikdan boshlab birdaniga turli xil qo'shimcha ozuqa moddlar berilsa bu rivojlanayotgan bolaning sog'ligiga salbiy ta'sir etadi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, har yili tug'ilgan 135 million chaqaloqlarning atigi 42 foizi hayotning birinchi soatida ko'krak suti bilan oziqlanadi, onalarning atigi 38 foizigina birinchi olti oyda farzandini faqat ko'krak suti bilan

boqishadi va 58 foiz onalar ikki yoshga to'lgunga qadar emizishni davom ettiradilar, albatta bu ko'rsatkichlar juda ham past hisoblanadi.

Ko'krak suti bilan boqish onaga ham, chaqaloqqa ham bir qator foydali bo'lib, chaqaloqlarga suniy sutdan ko'ra ona sutining foydasi ko'proq. Aholi daromadi kam va o'rta daromadli mamlakatlarda ko'krak sutini emizishni oshirish orqali har yili besh yoshgacha bo'lgan bolalar o'lim miqdorini taxminan 820 000 taga kamaytirish mumkin. Rivojlanayotgan va rivojlangan mamlakatlarda ko'krak suti bilan boqish ko'rsatkichining yuqoriligi sababli nafas yo'llari infeksiyalari, quloq infeksiyalari, chaqaloqlarning kutilmagan o'limi va chaqaloqlar orasidagi diareya xavfini kamaytiradi. Bundan tashqari astma, oziq-ovqat allergiyasi va qandli diabet xavfini kamaytirish uchun ham aynan chaqaloqlarni to'liq ona suti bilan boqish kerak. Emizish, shuningdek, kognitiv rivojlanishni yaxshilashi va kattalarda orasida ommalashib borayotgan semirishni kamaytirishi ilmiy isbotlangan.

Emizishning ona uchun foydali tomonlari: tug'ruqdan keyingi qon yo'qotishni kamaytiradi, bachadon tonusini oshiradi, tug'ruqdan keyingi depressiyani oldini oladi. Ko'krak suti bilan boqish qayta hayz ko'rishni kechiktiradi bu esa kutilmagan homiladorlikdan onani himoya qiladi bu jarayon laktatsiya amenoreya deb nomlanadi. Onaning o'z chaqalog'ini emizishi juda ham kuchli sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'lib ko'krak saratoni havfini kamaytiradi, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, metabolik sindrom va revmatoid artrit bilan kasallanish havfini kamaytirishi isbotlangan. Ko'krak suti bilan boqish iqtisodiy tomondan ham anchagina arzonroq.

Emizish o'rtacha 30-45 daqiqa davom etadi, asta sekinlik bilan chaqaloq so'rish-yutish-nafas olish aktini o'rganib boradi. Lekin bolaning emish ko'nikmalari shakllanishi hamda onaning sut yo'llari kengroq ochilishi hisobiga emizish davomiyligi qisarib boradi ya'ni endi bola 30-45 daqiqa emas balki kamroq vaqt ichida o'ziga kerakli bo'lgan sut miqdorini sut bezlaridan ajratib oladi. Shu sababli ham bola 6 oylik bo'lganida 10-15 daqiqa emadi holos. To'g'ridan-to'g'ri ko'krak suti bilan boqishning iloji bo'lmaganda, ko'krakni bo'shatish uchun sut turli maxsus pompalar orqali so'rib olinadi, bu esa sutning ko'krak ichida achib qolishini hamda ko'krak infeksiyasidan himoyalani uchun zarur. Bu usul ko'krakni sut bilan to'lib ketishi yoki umuman sut ishlab chiqarish funksiyasini normal holatda saqlab turish uchun muhim va zarurat bo'lganda bola yana ko'krak sutiga qaytarilishi mumkin. Bazi holatlarda bola ona sutidan ajratilishi kerak bo'ladi, masalan tinchlantiruvchi dori qabul qilayotgan onalar emizishi mumkin emas, lekin hozirda ko'pgina dori vositalari ichish vaqtida emizishga qarshi ko'rsatmalar mavjud emas. So'ngi izlanishlar shuni ko'rsatadiki, COVID-19 infeksiyasi ona suti orqali yuqishi mumkin emas. Tamaki chekish va cheklangan miqdordagi spirtli ichimliklar, qahva iste'mol qilish emizishga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.

SUT HOSIL BO'LIH FIZIOLOGIYASI

Bola onasining ko'kragini emganda, oksitotsin deb ataladigan gormon sutni alveolalar (lobulalar)dan kanallar (sut kanallari) orqali areola orqasidagi qoplarga (sut havzalariga) oqib kela boshlaydi va bolaning og'ziga sut kelishni boshlaydi.

Ko'krak bezlarining rivojlanishi balog'at yoshidanoq boshlanadi. Dastlab sut yo'llari, yog' hujayralari va biriktiruvchi to'qimaning faollashuvi boshlanadi. Ko'krakning bezing kattaligi yog' hujayralarining soniga bog'liq. Ko'krak bezining hajmi onaning emizish ko'nikmalariga hamda ko'krakdan ishlab chiqariladigan sut miqdoriga bog'liq emas ya'ni ko'krak bezi kichik bo'lsa ham yetarlicha sut ishlab chiqarishi mumkin. Ko'krak bezida hosil bo'lish jarayoni laktogenez deb ataladi va u 3 bosqichdan iborat. Birinchi bosqich homiladorlik davrida sodir bo'lib, bu davrda ko'krakning rivojlanishi va ilk sutini ishlab chiqarilishi sodir bo'ladi, bu sutning hajmi kam lekin ozuqa moddalarga juda boy bo'ladi. Bolaning platsentadan ajralishi bilan sut hosil bo'lishining ikkinchi jarayoni boshlanadi va bu jarayonda hosil bo'ladigan sut toki uchinchi bosqich boshlangunicha ishlab chiqariladi. Sut ishlab chiqarishning uchinchi bosqichi tug'uruqdan bir necha hafta o'tgandan keyin sihlab chiqarila boshlanadi va bu jarayon 2 yilgacha davom etadi. Bu bosqich laktogenezning ikkinchi bosqichidan farq qiladi, u markaziy ravishda (miyada) platsenta tug'ilgandan keyin tabiiy ravishda paydo bo'ladigan gormonal aloqa zanjirlari bilan tartibga solinadi.

Ko'krak suti ikkita asosiy tarkibiy qismlardan iborat: ozuqaviy qismi va biologik faol qismi, ya'ni chaqaloqqa ovqatlanishdan tashqarida yordam beradigan fermentlar, oqsillar, antikorlar.

OZUQAVIY QISMI

Ko'krak sutidagi ozuqaviy moddalarning miqdori bolaning ehtiyojini qoplash uchun to'liq yetadi. Ko'krak sutiga ozuqa moddalari ona organizmidan o'tadi. U chaqaloqning yoshiga mos, o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan, yog', shakar, suv va oqsilning kerakli miqdorini o'zida saqlaydi. Shuni yodda tutish kerakki, ona sutining ozuqaviy tarkibiga turli omillar, jumladan, homiladorlik davri, chaqaloqning yoshi, onaning yoshi, onaning zararli odatlari: chekishi, spirtli mahsulotlar ichishi kabilar ta'sir ko'rsatadi[9][22].

Biologik faol qismi

Ona sutining ozuqaviy tarkibidan tashqari, ona suti chaqaloqning o'sishi va rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi fermentlar, antitelolar va boshqa moddalar ham mavjud. Ona sutining biologik faol qismi bolaning sog'lom rivojlanishida juda ham muhim hisoblanadi. Masalan, chaqaloq yuqori nafas yo'llari infeksiyasidan va boshqa turli infeksiyalardan zararlanmasligi uchun ona suti tarkibidagi antitelolar juda ham muhim hisoblanadi.

Psixologik qismi. Bola tug'ilganidan ona bag'riga berilishi bolani bolanini o'zni havfsiz ekanligini his qildiradi. Ilk berilgan o'g'uz suti esa bolani oksitasin, dofamin garmonlarini olishiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Wikipediya ochiq ensiklopediya
2. https://uz.wikipedia.org/wiki/O%CA%BBzbekiston_milliy_ensiklopediyasi
3. „Mothers and Children Benefit from Breastfeeding“. Womenshealth.gov (2009-yil 27-fevral). 2009-yil 16-martda asl nusxadan arxivlangan.
4. "Is maternal opioid use hazardous to breast-fed infants?". *Clinical Toxicology* 50 (1): 1–14. January 2012. doi:10.3109/15563650.2011.635147. PMID 22148986.
5. "Changes in immunomodulatory constituents of human milk in response to active infection in the nursing infant". *Pediatric Research* 71 (2): 220–225. February 2012. doi:10.1038/pr.2011.34. PMID 22258136.