

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG`LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
FARG`ONA JAMOAT SALOMATLIGI TIBBIYOT INSTITUTI**

«TASDIQLAYMAN»

Sog`liqni saqlash vazirligi

Ilmiy texnik kengashi raisi

_____ **Sh.K.Atadjanov**

« ____ » _____ 2024 y.

EGAMBERDIYEVA GULNORA NEMATOVNA

**INTERFAOL TA`LIM USLUBINI PEDIATRIYA FANI AMALIY
MASHG`ULOTLARIGA**

TADBIQ QILISH

(Monografiya)

Farg`ona-2024 y.

Muallif:

G.Egamberdiyeva

Farg`ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
“Epidemiologiya va yuqumli kasalliklar,
hamshiralik ishi” kafedrasi assistenti

Taqrizchilar:

B. Haydarova

FJSTI “Epidemiologiya va yuqumli kasalliklar,
hamshiralik ishi” kafedrasi katta o`qituvchisi, Ph.D.

Ushbu monografiya hozirgi texnologiyalar rivojlangan davrda interfaol ta'lim uslubini pediatriya fani amaliy mashg'ulotlariga tadbiq qilishga bag'ishlangan. O'qitishning interfaol metodlarini pediatriyaga joriy qilish zamonaviy kadrlar tayyorlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Pediatriya fani amaliy mashg'ulotlarini o'qitishda faol yondashuvlardan foydalanish bilim berishning eng samarali yo'llaridan biri hisoblanadi. Yangi pedagogik texnologiyalardan keng foydalanish natijasida talabalar bilim va fikrlash doirasi kengaytirilib pediatriya amaliyotida ijobiy natijalarga erishish ko'zda tutilgan. Monografiya yanada tushunarli bo'lishi uchun mazkur monografiya mavzuga oid rasmlar, amaliyotda qo'llanilib kelayotgan va talabalar bilimini oshirishda samarali natija berayotgan interfaol usullar bilan boyitildi. Pediatriya fanini o'rganishda qo'llaniladigan interfaol usullar talabalarni bu fanni mukammal o'rganishda va kelajakda o'z kasbining mohir mutaxassisi bo'lib etishishida o'z xissasini qo'shadi degan umiddaman.

Monografiya Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti Ekspert Kengashi tomonidan 2024 yil "____" _____ dagi _____ - son bayoni bilan tasdiqlandi.

Monografiya Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti Ilmiy Kengashi tomonidan 2024 yil "____" _____ dagi _____ - son bayoni bilan tasdiqlangan.

FJSTI Ekspert kengash kotibi, PhD

A.R.Muradimova

ANNOTATSIYA

Mazkur monografiya interfaol ta'lim uslubini pediatriya fani amaliy mashg'ulotlariga tadbqiq qilishga bag'ishlangan. Yangi pedagogik texnologiyalardan keng foydalangan holda talabalarga pediatriya fanini o'rgatish, go'dak bolalarni ko'krak suti bilan boqish, ko'krak suti afzalliklari va kamchiliklari, ko'krak suti bola salomatligi uchun zarur bo'lgan mineral moddalarga boyligi, ko'krak suti bilan boqishva 6 oydan katta yoshdagi bolalarni ovqatlantirish amaliy ko'nikmalarini ishlab chiqish va pediatriya amaliyotida qo'llay bilishda ijobiy natijalarga erishish ko'zda tutilgan.

АННОТАЦИЯ

Данная монография посвящена внедрению интерактивного метода обучения в преподавание педиатрии. С широким использованием новых педагогических технологий планируется обучать студентов науке педиатрии, кормление ребенка грудным молоком, преимуществам и недостаткам грудного вскармливания, насыщенности грудного молока минеральными веществами, необходимыми для здоровья ребенка, развитию практических навыков грудного вскармливания, кормление детей старше 6 месяцев и достижению положительных результатов в использовании об этом в педиатрической практике.

MUNDARIJA

KIRISH	5
ASOSIY QISM.	
I-BOB. INTERFAOL TA`LIM USLUBINI PEDIATRIYA FANI AMALIY MASHG`ULOTLARIGA TADBIQ QILISH.	
1.1. Interfaol ta`lim uslubini Pediatriya fani amaliy mashg`ulotlariga tadbiq qilish taraqqiyotning ustuvor yo`nalishlari.....	13
1.2. . Interfaol ta`lim uslubini Pediatriya fani amaliy mashg`ulotlariga tadbiq qilishdagi ilg`or xorijiy tajribalar	24
II BOB. PEDIATRIYA FANINING «KO`KRAK SUTI BILAN BOQISH VA 6 OYDAN KATTA BOLALARNI OZIQLANTIRISH» MAVZUSINI O`QITISHDA INTERFAOL TA`LIM USLUBINI TADBIQ QILISH PRINSIPLARI	
2.1. Mavzu bo'yicha o'tkazilgan amaliy o'yinlar, interfaol usullar, yangi pedagogik texnologiyalar vaziyatli masalalar, testlar, tarqatma materiallar.....	25
2.2. Nazorat topshiriqlari va mustaqil ta'lim yuzasidan ko'rsatmalar.....	47
XULOSA	51
TAVSIYALAR.....	53
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	54

Kirish

Demokratik, insonparvar, xuquqiy jamiyatni barpo etish vazifasi o'sib kelayotgan yosh avlod zimmasiga yuklatilar ekan, o'z o'rnida ularning ta'lim – tarbiyasini maqsadli amalga oshirishga bevosita jamiyat, oila va ta'lim tizimi birdek ma'sul hisoblanadi. Inson salomatligi bilan bog'liq kasb egalari-tibbiyot xodimlarining kasbiy salohiyati, malaka va mahorat darajalari, ma'naviy qiyofasi sog'liqni saqlash tizimining ustuvor masalalaridan biridir. Mutaxassislarni zamon talablariga mos qilib tarbiyalash uchun yangi o'quv adabiyotlar ko'lamini kengaytirish, amaliy dars mashg'ulotlariga interfaol ta'lim uslubini tadbiq qilish, ta'lim tizimini zarur axborot vositalari va dasturlar bilan yetarli darajada ta'minlash muhim hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi oliy ta'lim tizimini ijtimoiy soha va iqtisodiyot tarmoqlari ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda, fan, ta'lim va ishlab chiqarishning mustahkam integratsiyasini ta'minlash asosida ta'lim sifatini yaxshilash, raqobatbardosh kadrlar tayyorlash, ilmiy va innovatsion faoliyatni samarali tashkil etish, xalqaro hamkorlikni rivojlantirish maqsadida ishlab chiqildi. Ushbu “Interfaol ta'lim uslubini pediatriya fani amaliy mashg'ulotlariga tadbiq qilish” mavzusidagi monografiya mamlakatimiz oliy tibbiy ta'lim muassasalarida Pediatriya fanini o'zlashtirilishini yanada rivojlantirish istiqbollari o'ld oid takliflar va amaliy tavsiyalarni ishlab chiqilgan va keng yoritib berilgan. Monografiyada annotatsiya, kirish, mavzularni yoritishda qulaylikka erishish uchun interfaol ta'lim usullari, foydalanilgan va o'rganilgan adabiyotlar ro'yxati keltirilgan.

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi ta'lim muassasalarida fanni o'qitishda yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash, interfaol usllarni tadbiq qilish va ilmiy – innovatsion faoliyatni rivojlantirishning asosiy maqsadi – talabalrning bilim saviyasini oshirish, ularda BMK larni hosil qilish, oliy ta'lim muassasalari talabalarining ilmiy salohiyatni oshirish, ilmiy tadqiqot faoliyati samaradorligini oshirish, jahon ta'lim resurslari, zamonaviy ilmiy adabiyotlarning elektron kataloglari va ma'lumot lar bazalariga kirish imkoniyatlarini yaratish shuningdek, rivojlangan mamlakatlarning ilg'or tajribasini chuqur va tanqidiy o'rgangan holda mamlakatimiz iqtisodiyotini ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning yangi bosqichiga olib chiqishdan iborat.

Mavzuning maqsadi. Oliy o‘quv yurtlaridagi ta’lim-tarbiya jarayonini takomillashtirish, talabalarning yuqori darajadagi bilimlariga ega bo‘lishi hamda o‘zlashtirishning muvaffaqiyatli bo‘lishini ta’minlash, talabalar bilimini nazorat qilish va baholash.

**I - BOB. INTERFAOL TA'LIM USLUBINI PEDIATRIYA FANI AMALIY
MASHG'ULOTLARIGA TADBIQ QILISHNING NAZARIY
MASALALARI.**

O'qitishning interfaol metodlarini ta'lim tizimiga joriy qilish zamonaviy kadrlar tayyorlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda o'qituvchi uchun o'z mutaxassisligi bo'yicha chuqur bilimga ega bo'lish va bilimga chanqoq yoshlar bilan to'la auditoriyaga katta hajmdagi bilimlarni berishning o'zi etarli emas. O'tkazilgan ko'pgina tadqiqotlarning natijalariga ko'ra, o'qitishga yangicha qarash, talabalarni o'qitishda faol yondashuvlardan foydalanish bilim berishning eng samarali yo'llaridan biri hisoblanadi. Oddiy so'z bilan aytganda, talabalar o'quv jarayoniga faol jalb qilingandagina berilayotgan materiallarni oson idrok etadi, tushunadi va eslab qoladi. SHundan kelib chiqqan holda, bugungi kunda asosiy metodik innovatsiyalar o'qitishning interfaol metodlarini qo'llashni taqozo etadi. Aniqrog'i ta'lim jarayonida axborot texnologiyalarni (interfaol o'yinlar, innovatsion texnologiyalar) qo'llashning ustivor jihatlari qo'yidagilardan iborat:

1. Eng qulay va sodda usul.
2. Ko'p tarmoqli.
4. Esda qolishi kuchli.
5. Bilim boyligini oshiradi.
6. Vaqtdan yutiladi.
7. Qiziqarli o'tadi.
8. Darsning samaradorligini oshiradi.
9. Talabalarining dunyoqarashini kengaytiradi.
10. Tafakkurni rivojlantiradi.
11. O'quvchilarning diqqat-e'tiborini tortadi.
12. Har bir o'quvchi bilan individual munosabat paydo bo'ladi.
13. Xotirani kuchaytiradi.
14. O'quvchilarni o'z ustida ishlashga da'vat etadi.

O'z shaxsiy fikrini bayon qilish va uni himoya qilishga o'rgatadi. O'qituvchi ta'lim jarayonida interfaol ta'lim yordamida o'quvchilarning qobiliyatlarini rivojlantirish, mustaqillik, o'z-o'zini nazorat, o'z-o'zini boshqarish, samarali suhbat olib borish, tengdoshlari bilan ishlash, ularning fikrlarini tinglash va tushunish, mustaqil hamda tanqidiy fikrlash, muqobil takliflarni ilgari surish, fikr-mulohazalarini erkin bayon qilish, o'z nuqtai nazarlarini himoya qilish, muammoning echimini topishga intilish, murakkab vaziyatlardan chiqib olish kabi sifatlarni shakllantirishga muvaffaq bo'ladi. Eng muhimi, interfaol metodlarni qo'llash orqali o'qituvchi o'quvchilarning aniq ta'limiy maqsadga erishish yo'lida o'zaro hamkorlikka asoslangan harakatlarini tashkil etish, yo'naltirish, boshqarish, nazorat va tahlil qilish orqali xolis baholash imkoniyatini qo'lga kiritadi.

1.1. Pediatriya fanini o'qitishda interfaol ta'lim uslublarini tadbqiq qilish taraqqiyotning ustuvor yo'nalishlari

Oliy ta'lim muassasalarida faoliyat ko'rsatayotgan o'qituvchi o'qitish shakllarining optimal darajada tashkil etishni, barkamol shaxsni shakllantirish nazariyasini turli yangi g'oyalar bilan boyitishni puxta bilishi lozim. O'qituvchi tomonidan tibbiy bilimlarni ta'lim texnologiyalarini bir necha turi bilan berilishi talabalar tomonidan mashg'ulotlarni samarali o'zlashtirishiga yordam beradi.

Bugungi kunda talabalarga bilim berishda va ularning nazariy bilimlari, amaliy ko'nikmalari va qobiliyatlarini baholashda ilg'or ta'lim texnologiyalarini tanlash har bir kafedraning xususiyatlaridan kelib chiqishi lozim. Bu o'rinda talabalar fikrini o'rganish va ular asosida ishchi dasturlarni takomillashtrish ta'lim sifatini oshirishga xizmat qiladi. Pediatriya yo'nalishdagi kafedralarda an'anaviy tarzda amaliy ko'nikmalar ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarda og'zaki, yozma tarzda, bemorlar kuratsiyasi, mulyaj, manekenlar vositasida va navbatchilik hisobotlari shaklida nazorat qilinadi. Ammo, hamma vaqt ham ushbu usullar tibbiyotning asosiy sohasi bo'lgan terapiya yo'nalishida talabalarga amaliy ko'nikmalarni o'rgatishda va ular tomonidan bajarilishini nazorat qilishda ijobiy natija bermaydi. Bu esa mashg'ulotlar davomida talabalarining ham fikrini o'rganish kerakligini ko'rsatadi. Pediatriya fani buyicha zamonaviy talablarga javob beruvchi va yosh

mutaxassislarning taxsil olish samaradorligini ta'minlovchi xamda ta'lim olayotganlarga muljallangan va ularning bu jarayonda faol ishtirokiga ega bulish maksadida interaktiv usullar ukitishning barcha turlarida tadbik etish rejalashtirilgan. Bu usullar ukish jarayonini jadallashuvini ta'minlashning muxim tarkibiy kismi xisoblanadi.

«Aqliy hujum» metodi

Mazkur metod tahsil oluvchilarning mashg'ulotlar jarayonidagi faolliklarini ta'minlash, ularni erkin fikr yuritishga rag'batlantirish hamda bir xil fikrlash inersiyasidan ozod etish, muayyan mavzu yuzasidan rang – barang g'oyalarni to'plash, shuningdek, ijodiy vazifalarni hal etish jarayonining dastlabki bosqichida paydo bo'lgan fikrlarni engishga o'rgatish uchun xizmat qiladi. «Aqliy hujum» metodi A.F.Osborn tomonidan tavsiya etilgan bo'lib, uning asosiy tamoyili va sharti mashg'ulot (bahs)ning har bir ishtirokchisi tomonidan o'rta tashlanayotgan fikrga nisbatan tanqidni mutlaqo ta'qiqlash, har qanday luqma va hazil–mutoyibalarni rag'batlantirishdan iboratdir. Bundan ko'zlangan maqsad tahsil oluvchilarning mashg'ulot (bahs) jarayonidagi erkin ishtirokini ta'minlashdir. Ta'lim jarayonida ushbu metoddan samarali va muvaffaqiyatli foydalanish o'qituvchining pedagogik mahorati va tafakkur ko'lamining kengligiga bog'liq bo'ladi.

«Aqliy hujum» metodidan foydalanish chog'ida tahsil oluvchilarning soni 15 nafardan oshmasligi maqsadga muvofiqdir. Ushbu metodga asoslangan mashg'ulot bir soatga qadar tashkil etilishi mumkin. Metodni qo'llash jarayonida quyidagi holatlar yuzaga keladi:

- tahsil oluvchilar tomonidan muayyan nazariy bilimlarning puxta o'zlashtirilishiga erishish;
- vaqtni iqtisod qilish;
- har bir tahsil oluvchini faollikka undash;
- ularda erkin fikrlash layoqatini shakllantirish.

«Munozara usuli»

Bu metod yordamida talabalarga muayyan muammo bo'yicha to'liq axborotlar yetkaziladi, munozara uchun tanlangan mavzuni talabalar ayovsiz «shturm» qiladilar va pirovard natijada muammoga tegishli ma'lumotlarni atroflicha o'rganadilar.

Munozarani o'tkazish metodikasi

a. Munozara olib boruvchi – boshlovchi (o‘qituvchi, jurnalist, boshliq va x.k) mavzuni oldindan tanlaydi va ishtirokchilarni taklif etadi.

b. Boshlovchi ishtirokchilarga «akliy xujum» topshirigini beradi va uning koidalarini tushuntiradi:

- «xujum»dan maqsad – muammo yechimiga oid variantlarni mumkin qadar ko‘proq taklif etish;

- o‘z aql-idrokingizni markazlashtirishga xarakat qiling va diqqatni muammo yechimiga qaratgan xolda fikrlar bildiring. Bildirilgan g‘oyalar umumiy fikrga zid bo‘lsada, xech biri rad etilmaydi;

- boshqa ishtirokchilar g‘oyalarini ham rivojlantiring;

- taklif etilganlarni baholashga urinmang, bu ish bilan siz keyinroq shug‘ullanasiz.

3. Boshlovchi kotibini tayinlaydi va u yuzaga kelgan barcha g‘oyalarni yozib boradi. Muhokama vaqtida so‘zga chiquvchilar tartibi o‘rnatiladi, munozaraga barcha ishtirokchilar jalb etiladi va ularga o‘z fikrlarini ifodalash uchun imkoniyatlar beriladi. Agar biror bir kishi tomonidan «aqliy xujum» ni o‘tkazish qoidalari buzilsa, boshlovchi zudlik bilan muhokamaga aralashadi. Birinchi bosqich yangi g‘oyalar paydo bo‘lguncha davom etaveradi.

4. Boshlovchi ishtirokchilarning tanqidiy tafakkuri «yaxshilanishi» uchun qisqacha tanaffus e‘lon kiladi. Keyin ikkinchi bosqich boshlanadi. «Aqliy xujum» ishtirokchilari guruxlanadi va birinchi bosqichda bildirgan g‘oyalarni mustaxkamlaydilar. G‘oyalar gurux bo‘yicha birlashtirilib, mualliflar ularni taxlil qilishga kirishdilar va natijada o‘rtaga qo‘yilgan muammoning yechimiga tegishli bo‘lgan fikrlargina ajratib olinadi.

Boshlovchi munozaraga yakun yasaydi.

Izox: “Amerikacha munozara” usulii turli shakllarda tashkil etilishi e‘tirof etilgan. Bizning amaliyotda eng ko‘p tarqalgan – bu «telemunozara» hisoblanadi.

“Teleshou usuli”dagi munozara afzalliklari xususida ikki og‘iz: bu shaklda tashkil etish bir vaqtning o‘zida guruxda ma’ruza va munozara metodlarini qo‘llash imkoniyatini beradi. 3-5 kishi bo‘lgan gurux oldindan tanlangan mavzu bo‘yicha boshqa qatnashchilar ishtirokida munozara o‘tkazadilar. Tomoshabinlar muxokamaga keyinroq qo‘shilib o‘z fikrlarini aytishadi yoki savol beradilar.

Teleshou shaklida tashkil etilgan munozarada berilgan mavzu bo'yicha turli fikrlarni birmuncha aniq ifodalashga imkoniyat tug'ildi. Albatta, bu yerda muhokamaga jalb etilganlar suxbatga puxta tayyorgarlik ko'rishlari yoki shu soxa bilimdonlari bo'lishlari bilan birgalikda asosiy mavzudan chetga chiqib ketmasliklari kerak.

Teleshouda xar bir ishtirokchiga o'z fikrini to'liq bayon qilishlari keng imkoniyatlar berishi lozim (3-5 min). Boshlovchi munozara borishini kuzatib boradi, agar belgilangan mavzudan chetga chiqish xollari ro'y bersa, darxol munozaraga aralashish shart.

«O'z o'rnini top»

Agar auditoriyada u yoki bu mavzu bo'yicha tortishuvlar vujudga kelsa bu metod yordamida muammoning echimini topish mumkin. Undan ko'pincha darsning kirish qismida foydalanishadi va o'tilayotgan mavzuni o'rganishga turli xil yondashuvlar mavjudligi namoyish etiladi. Bu bir tomondan. Ikkinchi tomondan, talabalarga o'z fikrini bayon qilishga, muloqot ko'nikmalarini qaytadan tuzatishga imkoniyatlar mavjud bo'ladi. Uchinchidan, dars so'ngida o'qituvchi tomonidan mavzuni o'zlashtirish darajasini baholash aniq amalga oshiriladi.

1. Auditoriyaning qarama-qarshi burchaklariga ikkita plakat osiladi. Ularning biriga «roziman», boshkasiga «rozi emasman» degan so'zlar yozilishi kerak. Plakatlarda ba'zi bir mavzuga oid savollar bo'yicha bildirilgan qarama-qarshi fikrlar ham yozilishi mumkin. Masalan: «anjir gullaydi va meva tugadi», yoki «anjir gullamasdan meva tugadi».
2. Darsni tashkil etish qoidalari muhokama qilinadi.
3. Qaralayotgan muammo yuzasidan o'z fikrlariga mos keladigan plakat yoniga borish zarurligi talabalarga taklif etiladi.
4. Bo'lingan talabalardan o'z qarshilarini asoslash so'raladi. Bu paytda bir guruxdan ikkinchi guruxga o'tish ruxsat etiladi va shu tariqa sinf talabalarining xammasi jalb etildi.
5. Muammo bo'yicha fikrlar bildirilgacha, talabalar ichida munozara davomida o'z nuqtai nazarini o'zgartirganlar va boshqa guruxga o'tuvchilar bo'lishi mumkin. Bunday xollarda ular o'z o'rnini o'zgartirish sabablarini asoslashi kerak bo'ladi.
6. Ishtirokchilardan opponentlari ichida muammo yuzasidan eng ishonchli fikr aytgan talabalarni aniqlash so'raladi.

«T-JADVAL» grafik organayzeri

«T-jadval» grafik organayzeri tayanch tushunchalarni bir-biri bilan o‘zaro solishtirish, qiyoslas asosida o‘rganilayotgan mavzu yoki masalaning muayyan jihatini bir necha asosiy belgilarga ko‘ra batafsil yoritish maqsadida qo‘llaniladi. Ko‘p hollarda grafik organayzer mavzu mazmunida yoritiladigan bir necha holatlarning afzallik yoki kamchiliklarini, samarali yoki samarasizligini, bugungi kun va istiqbol uchun ahamiyatini taqqoslash maqsadida qo‘llaniladi.

Mashg‘ulotlarda «**T-jadval**» grafik organayzeridan foydalanish uchun o‘quvchi (tinglovchi va kursant)larning e’tiboriga quyidagi sxema taqdim etiladi:

O‘rganilayotgan masala (g‘oya, omil)	
Afzalligi	Kamchiligi
1.	1.
2.	2.
...	...

«**Bilaman. Bilib oldim. Bilishni xohlayman**», qisqagina **BBB** — interaktiv uslub bo‘lib, yangi bilim va ko‘nikmalarni rivojlantirish uchun ta’limda qo‘llaniladi. Birinchi bo‘lib ushbu uslub 1986-yilda, chikagolik professor Donna Ogl taqdimotida ishlatilgan. Keyinroq ushbu uslub ta’limda faol ishlatila boshlandi. Sinf o‘quvchilari beshta guruhga bo‘linadi va guruhlar nomlanadi. Yozuv taxtasi uch qismga ajratiladi. Birinchi bandning yuqori qismiga «**Bilaman**», ikkinchi bandning yuqori qismiga «**Bilib oldim**», uchinchi bandning yuqori qismiga esa «**Bilishni xohlayman**» degan so‘zlar yoziladi. So‘ngra o‘qituvchi o‘quvchilardan mavzu yuqasidan qanday ma’lumotlarga ega ekanliklarini so‘raydi va bildirilgan fikrlarni «**Bilaman**» nomli bandga yozib qo‘yadi. Ushbu harakat guruhlar tomonidan fikrlar to‘la bayon etilgunga qadar davom etadi. Mazkur jarayonda guruhlamining barcha a’zolari faol ishtirok etishlariga ahamiyat berish zarur. O‘quvchilar tomonidan bildirilayotgan noto‘g‘ri fikrlar ham inkor etilmasligi zarur (zero bunday harakat o‘quvchilarning faolligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi).

Keyingi bosqichda o'quvchilarga mavzuga oid matnlar tarqatiladi. Ushbu matn mavzu bo'yicha eng asosiy tushunchalarni o'z ichiga oladi. O'quvchilar matn bilan tanishib chiqqandan so'ng fikr yuritishlari hamda mavzuga oid yana qanday ma'lumotlar o'zlashtirganliklarini aniqlashlari lozim. O'quvchilar o'z xulosalari asosida fikrlarini bayon etadilar, ushbu fikrlar «**Bilib oldim**» nomli ustunga yozib boriladi. So'ngi bosqichda o'qituvchi o'quvchilaridan yangi mavzu bo'yicha qanday ma'lumotlarni o'zlashtirish istagida ekanliklarini so'raydi va o'quvchilarni yana o'ylashga da'vat etadi. Guruhlardan navbati bilan fikr so'raladi. O'quvchilar tomonidan bildirilgan fikrlar «**Bilishni xohlayman**» nomli ustunga yozib boriladi. Namuna sifatida quyidagi jadvalni keltiramiz:

“BBB jadvali”ni to'ldirishadi:

Bilaman	Ona suti foydali
Bilishni xoxlayman	Ona sutining tarkibi
Bildim	Ona sutining afzalliklari

**1.2.Pediatric fanini o'qitishda interfaol ta'lim uslubini tadbiq qilishdagi
ilg'or xorijiy tajribalar**

PRESS yoki FSMU usuli

Usulning maqsadi: Mazkur usul ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan

qogʻozlarni tarqatiladi:

F	• Fikringizni bayon eting
S	• Fikringizni bayon iga sabab koʻrsating
M	• koʻrsatgan sababingizni isbotlab misol keltirning
U	• Fikringizni umumlashtitring

Namuna.

- – (F) Ona suti bilan oziqlantirish juda muxim.
- – (S) Ona suti bilan oziqlangan bolalar kasallikka kam chalinadi
- – (M) Tekshiruvlardan maʼlumki, bolalarda mavjud kasalliklarning 40-50% ona suti bilan oziqlantirmaslik natijasida kelib chiqadi.
- – (U) Kasalliklarni oldini olish maqsadida onalar orasida Ona suti bilan oziqlantirishni keng targʻib etish lozim.

“SWOT – tahlil” jadvalining nomi inglizcha soʻzlarning bosh harflaridan tuzilgan:

- **Strengths** – kuchli tomoni, tashkillashtirishning ichki manbalari mavjudligi nazarda tutiladi;
- **Weakness** – kuchsiz tomoni yoki ichki muammolarning mavjudligi;
- **Opportunities** –tashkillashtirishdan tashqaridarivojlanish uchun mavjud, imkoniyatlar;
- **Threats** – tashqi muhitda tashkillashtirishni muvaffaqiyatiga taʼsir etuvchi xavf-xatarlar.

“SWOT-tahlil” jadvali

S	W
O	T

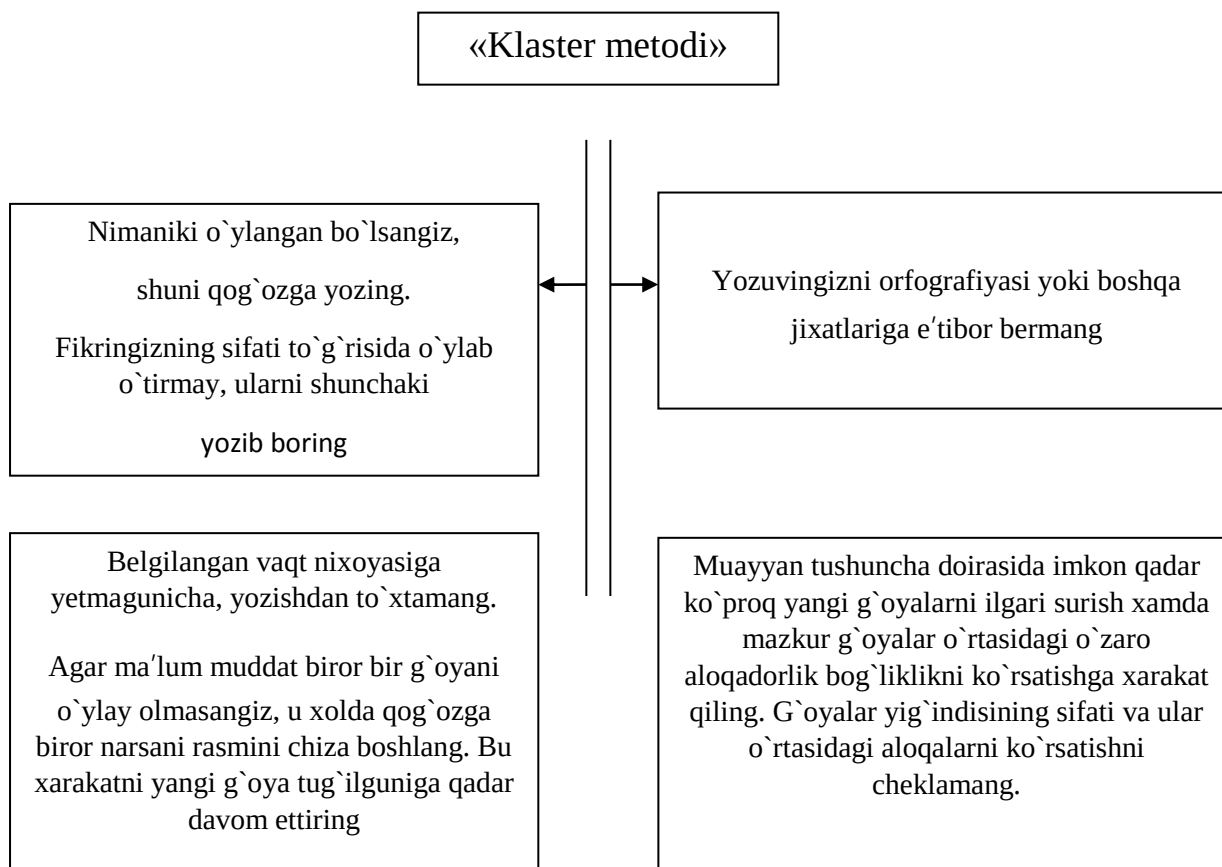
	<i>Tahlil tarkiblari</i>	<i>Natijalarni amalga oshirishning xususiyatlari</i>
S	Kuchli tomonlari (tashkillashtirishning ichki manbalari)	
W	Kuchsiz tomonlari (tashkillashtirishning ichki muammolari)	
O	Imkoniyatlar (tashqaridan)	
T	Xavflar (tashqaridan)	

"Klaster" usuli

“Klaster” (g`uncha, bog`lam) usuli pedagogik, didaktik strategiyaning muayyan shakli bo`lib, u o`quvchilarga ixtiyoriy muammo (mavzu)lar xususida erkin, ochiq o`ylash va shaxsiy fikrlarni bimalol bayon etish uchun sharoit yaratishga yordam beradi. Mazkur metod turli xil goyalar o`rtasidagi aloqalar tugrisida fikrlash imkoniyatini beruvchi tuzilmani aniklashni talab etadi. "Klaster" metodi aniq ob`ektga yunaltirilmagan fikrlash shakli sanaladi. Undan foydalanish inson miya faoliyatining ishlash tamoyili bilan bog`liq ravishda amalga oshadi. Ushbu metod muayyan mavzuning o`quvchilar tomonidan chuqur hamda puxta o`zlashtirilguniga qadar fikrlash faoliyatining bir maromda bo`lishini ta`minlashga xizmat qiladi.

Still g`oyasiga muvofiq ishlab chiqilgan "Klaster" usulii puxta o`ylangan strategiya bo`lib, undan o`quvchilar bilan yakka tartibda yoki gurux asosida tashkil etiladigan mashg`ulotlar jarayonida foydalanish mumkin. Metod gurux asosida tashkil etilayotgan mashg`ulotlarda o`quvchilar tomonidan bildirilayotgan g`oyalarning majmui tarzida namoyon bo`ladi. Bu esa ilgari surilgan g`oyalarni umumlashtirish va ular o`rtasidagi aloqalarni topish imkoniyatini yaratadi.

"Klaster" metodidan foydalanishda quyidagi shartlarga rioya qilish talab etiladi:



“Assisment” usuli

Assisment usuli amaliy mashg`ulotni mustaxkamlash bosqichida

Metodning maqsadi: mazkur metod ta`lim oluvchilarning bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o`zlashtirish ko`rsatkichi va amaliy ko`nikmalarini tekshirishga yo`naltirilgan. Mazkur texnika orqali ta`lim oluvchilarning bilish faoliyati turli yo`nalishlar (test, amaliy ko`nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo`yicha tashhis qilinadi va baholanadi.

Uyga berilgan vazifa va mustaqil ishni baholashda “ BBB”, “Klaster” usullari, mashg‘ulot davomida olingan bilimlarni mustahkamlash uchun “SWOT” taxlil, “ASSISMENT” usullarini qo‘llash samaradorligi aniqlandi. Toifali jadval usuli , «Qanday usuli»ni qo‘llash talabalarga to‘g‘ri tashxislashni o‘rgatadi.

Amaliy ko`nikma	Laborator va instrumental tekshiruv usullari
Vaziyatli masala	Test topshirig`i

“Insert” usuli

Metodning maqsadi: Mazkur metod o‘quvchilarda yangi axborotlar tizimini qabul qilish va bilimlarni o‘zlashtirilishini engillashtirish maqsadida qo‘llaniladi, shuningdek, bu metod o‘quvchilar uchun xotira mashqi vazifasini ham o‘taydi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- o‘qituvchi mashg‘ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan input-matnni tarqatma yoki taqdimot ko‘rinishida t ayyorlaydi;
- yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta’lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko‘rinishida namoyish etiladi;
- ta’lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o‘z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda talabalar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

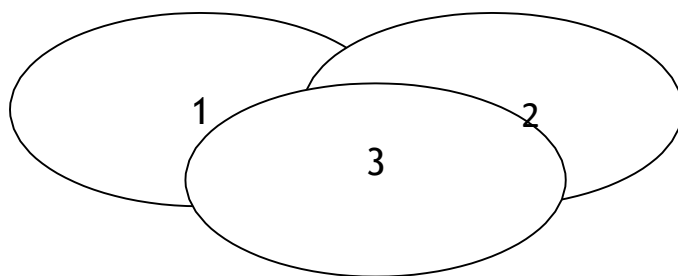
Belgilar	1- matn	2- matn	3- matn
“” – tanish ma’lumot.			
“?” – mazkur ma’lumotni tushunmadim, izoh kerak.			
“+” bu ma’lumot men uchun yangilik.			
“– ” bu fikr yoki mazkur ma’lumotga qarshiman			

Belgilangan vaqt yakunlangach, ta'lim oluvchilar uchun notanish va tushunarsiz bo'lgan ma'lumotlar o'qituvchi tomonidan tahlil qilinib, izohlanadi, ularning mohiyati to'liq yoritiladi. Savollarga javob beriladi va mashg'ulot yakunlanadi.

«BLITS-SO'ROV» usuli

«Blits-so'rov» (inglizcha «blits» – tezkor, bir zumda) usuli berilgan savollarga qisqa, aniq va lo'nda javob qaytarilishini taqozoetadigan metod sanaladi. Ta'lim muassasalarida ushbu metod- ga muvofiq savollar, asosan, o'qituvchi tomonidan beriladi. Berilgan savollarga javoblar jamoaviy, guruhli, juftlik yoki individual tarzda qaytarilishi mumkin. Javob qaytarish shakli mashg'ulot turi, o'rganilayotgan mavzuning murakkabligi, o'quvchi (tinglovchi va talaba)larning qamrab olinishiga ko'ra belgilanadi.

«VENN DIAGRAMMASI» grafik organayzeri



Grafik organayzer o'quvchi (tinglovchi va talaba)larda mavzuga nisbatan tahliliy yondashuv, ayrim qismlar negizida mavzuning umumiy mohiyatini o'zlashtirish (sintezlash) ko'nikmalarini hosil qilishga yo'naltiriladi. U kichik guruhlarini shakllantirish asosida aniq sxema bo'yicha amalga oshiriladi. YOzuv taxtasi o'zaro teng to'rt bo'lakka ajratiladi va har bir bo'lakka quyidagi sxema chiziladi:

Grafik organayzer o'quvchi (tinglovchi va kursant)lar tomonidan o'zlashtirilgan o'zaro yaqin nazariy bilim, ma'lumot yoki dalillarni qiyosiy tahlil etishga yordam beradi. Undan muayyan bo'lim yoki boblar bo'yicha yakuniy darslarni tashkil etishda foydalanish yaxshi samara beradi.

II. Asosiy bosqich

PEDIATRIYA FANI AMALIY MASHG'ULOTLARINI O'QITISHDA INTERFAOL TA'LIM USLUBINI TADBIQ QILISH" amalga oshiriladi.



Dunyoga kelgan chaqaloqning har tomonlama sog'lom va durkun bo'lib ulg'ayishida ona suti bilan oziqlantirishning ahamiyati beqiyos. YOsh onalar bu borada hamisha shifokorlar ko'magiga ehtiyoj sezadilar. Ular bolani to'liq ko'krak suti bilan oziqlantirishga erishishi uchun o'ziga xos bilim va salohiyatga ega bo'lishi lozim. Emizikli ona ham emizishdan bir talay foydalar ko'radi: onaning ko'krak raki bilan kasallanish ehtimoli kamayadi, reproduktiv organ raki bilan kasallanish ehtimoli pasayadi, artrit va yurak kasalliklari bilan kasallanish ehtimoli ham kamayadi, shuningdek emizikli ona ortiqcha vaznni tez yo'qotadi. Ona suti, ko'krak suti – emizikli ayolning sut bezlari ishlab chiqaradigan suyuqlik (sekret). Ona suti go'dak uchun eng yaxshi ozuqa hisoblanadi, chunki bu davrda u tarkibi va oziq moddalar nisbatiga ko'ra go'dakning ovqat hazm qilish va moddalar almashinuvi xususiyatlariga mos keladi. Ona bilan bola o'rtasida homiladorlikning dastlabki kunlaridan bolaboq «Ona-yo'ldosh-homila» tarzida o'zaro mustahkam aloqa bog'lanadi, bola dunyoga kelgach esa bu munosabat «Ona-ko'krak suti-bola» tariqasida davom etadi. SHu uzviylik tufayli bola onadan kerakli oziq va biologik faol moddalarni oladi, shuningdek, ona bilan bola o'rtasida mehr rishtalari bog'lanadi. Ona suti haqidagi dastlabki ma'lumotlar Ibn Sino qo'lyozmalarida ham qayd etilgan. U ona sutini quyosh nuriga qiyos qilgan, chunki er yuzidagi barcha tirik mavjudot (o'simliklar dunyosi) uchun quyosh nuri qanchalik zarur bo'lsa, o'sayotgan murg'ak uchun ham ona suti shunchalik

zarur. Bola tugʻilgandan soʻng dastlabki 2-3 kunda onaning sut bezi sargʻimtir rangli suyuqlik – ogʻiz suti ajratadi. U endigina dunyoga kelgan murgʻakka eng zarur ovqat; unda oqsil, tuz, shuningdek, yogʻ tomchilari boʻladi. YAngi tugʻilgan chaqaloq ona koʻkragiga qancha erta tugʻilsa, shuncha koʻp ogʻiz sutidan bahramand boʻladi. SHu bois ham onaning koʻzi yorishi bilan dastlabki 20-30 daqiqada chaqaloqni onasining koʻksiga yotqizib, har ikki koʻkrakdan emizishga yordamlashish maqsadga muvofiq. Ilk soatdagi bir lahzali «badanma-badan» jismaniy yaqinlik ona bilan murgʻak oʻrtasidagi aloqani yanada mutahkamlaydi. Tugʻruqdan keyingi birinchi hafta oxiridan yogʻlarga boy boʻlgan oʻtkinchi sut, 2-4 haftadan keyin doimiy sifatli sut paydo boʻladi. Etilgan ona suti tarkibida barcha zarur oziq moddalar va vitaminlar bor; ular toʻliq hazm boʻlish va singish xususiyatiga ega. Ona suti engil hazm boʻladigan, toʻyimli, turli mikroblardan xoli, pishirish va isitishni talab qilmaydigan tayyor oziq. Unda 100 dan ortiq kerakli moddalar boʻlib, u faqat miqdor jihatidan emas, balki sifat jihatidan ham bolaning yoshiga, sogʻligiga mos keladi. Ona suti dgi oqsil, yogʻ, karbonsuvlar tarkibi yangi tugʻilgan bola organizmidagi xuddi shunday moddalar tarkibiga yaqin turadi. Ona sutida oqsil, yogʻ, karbonsuvlar 1:3:6 nisbatda boʻladi va bola ehtiyojini toʻla qoplaydi. Sut oqsillari juda toʻyimli va chaqaloq ichagida engil hazm boʻladi. YOgʻlar ham emulsiya holida boʻlgani uchun toʻla-toʻkis soʻrilib ketadi. Ona suti tarkibidagi karbonsuvlar oziqlik xususiyatidan tashqari, ichaklarda mikroblarning oʻsishiga toʻsqinlik qiladi va shu tariqa ovqat hazm boʻlishini osonlashtiradi. Ona sutida zarur miqdorda tuzlar, ayniqsa, kalsiy va fosfor tuzlari boʻladi, ular bola skeletining toʻgʻri shakllanishi va rivojlanishi uchun gʻoyat muhim. Ona suti dagi mineral moddalar va vitaminlar Oʻsayotgan bola ehtiyojiga mos keladi va organizmda yaxshi sigishi bilan sigir sutidagi shunday moddalardan farq qiladi. Koʻkrak sutidagi dagi temir moddasining ahamiyati nihoyatda katta, uning oʻzlashtirilishi ona sutida, odatda, 70 % ni tashkil etsa, sigir sutida 30 %, aralashmalarda esa 10 % ni tashkil etadi. Sogʻlom onadan tugʻilgan sogʻlom bolalarda temir zaxirasining etishmagan qismi koʻkrak suti xisobidan toʻldiriladi, lekin bola ona sutday sigir soʻta yoki aralashmaga oʻtkazilsa, unda kamqonlik rivojlanishi mumkin. Ona sutida vitaminlar miqdori tez oʻzgaruvchan boʻlishiga qaramay bola ehtiyojini dastlabki oylarida toʻliq qoplaydi. Ona sutida «D» vitamini uncha koʻp emas, shuning uchun emizikli chaqaloqni

o'z vaqtida toza havoga, quyosh nuriga olib chiqib turilsa, bolaning «D» vitamining bo'lgan ehtiyoji to'la-to'kis qondiriladi. Ona suti turli kasallik viruslari va mikrolariga qarshi moddalar – antitelolarga boy bo'ladi. Bolani emizganda iloji boricha ko'rakda yig'ilgan hamma sudni bola bir emganda tugatishiga harakat qilish lozim, aks holda, bola o'ziga kerakli sudning yuqori kaloriyali qismini ololmaydi, go'dakni emizib bo'lgach, ko'krakda qolgan sudni, hatto u kam bo'lsa-da, oxirgi tomchisigacha sotib olish lozim, bu sut ko'payishiga yordam beradi. Ko'krakda sut kam yoki ko'p bo'lishiga qaramay, uni, albatta, emizish zarur, chunki onaning ozgina sudi ham bolani chiniqtiradi. Ona sudi bilan katta bo'lgan bolalar o'z tengqurlari orasida jismonan va aqliy jihatdan ajralib turadi. Kamqonlik, raxit, gipotrofiya kasalliklari ko'proq ona sutiga to'yumagan bolalar o'rtasida uchrashi bejiz emas. Ona suti tarkibida bolaning yaxshi o'sishiga imkon beradigan omillar etarli, uning ajoyib xususiyatlaridan yana biri bolaning asab tizimi shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishidir. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha ona suti bolani rak kasalliklaridan saqlaydi, uning bu jihatini o'rgangan olimlar, rakka qarshi dori i. ch. da bundan foydalanish mumkinligini aytishmoqda. Bola ona sutidan ajratilsa va sigir sudi yoki sutli aralashmalar bilan boqilsa, u muhim himoya omillaridan mahrum bo'ladi, bu bolaning ichi ketishi, ovqat hazm qilish tizimining buzilishi singari noxushliklarga olib keladi. Ko'krak suti onaning o'zini ham turli kasalliklardan saqlaydi; mastit, sut bezlari raki, ginekologik kasalliklar bolani ko'kragi bilan emizmagan ayollarda 20-25 barobar ko'p uchraydi. Bolani ko'krak sudi berib boqqan onalarda kamqonlik kam kuzatiladi. Kuzatuvlarga ko'ra, ona sutiga ona organizmiga tushadigan hamma moddalar o'tadi, shunga ko'ra emizikli ayol o'z ovqatiga katta e'tibor berishi, u to'g'ri va to'yimli ovqatlanishi, etarli miqdorda suyuqlik, meva sharbatlari ichib turishi, sof havodan bahramand bo'lishi, tiniqib uxlashi lozim. Emizish davrining muvaffaqiyatli o'tishi uchun quyidagi qoidalarga amal qilish muhim: Bola tug'ilishi bilan ilk yarim soat ichida bolani emizishga harakat qiling. Bunda og'iz suti keladi. Og'iz suti to'q sariq rangda bo'lib, ko'p kelmaydi (boshida 1-2 tomchidan kelishi mumkin). Og'iz suti yordamida bolaning steril ichaklariga muhim foydali bakteriyalar ekiladi va bu juda muhim jarayon hisoblanadi. CHaqaloqqa shakarli suv (glyukoza) aslo bermang, bu suv og'iz suti bilan aralashib bola ichaklarida bijg'ish va gaz hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin.

1. Bir necha kundan keyin og‘iz suti o‘rniga odatiy ona suti kela boshlaydi. Emizish boshida suyuq, rangi och yoki rangsiz sut keladi. Bola emavergach, tahminan 10-20 daqiqadan so‘ng sut quyuglashadi, rangi ham oq yoki sariqqa aylanadi. Sutning suyuq qismida vitaminlar ko‘p va u bolaning chanqog‘ini qondiradi. Suyuq sutni aslo sog‘ib tashlay ko‘rmang, ona sutining ilk tomchilarida vitamin D miqdori eng katta miqdorda bo‘ladi. SHunda ham vitamin D ona sutida etarli emas, shu sababli tez-tez quyoshga chiqib turish ona va bolaga maslahat beriladi (qo‘l va yuz ochiq turishi etarli).
2. Sutning quyuq qismida yog‘ ko‘p va bu sut ilk suyuq sutning yaxshi hazm bo‘lishiga yordam beradi. SHu sababli bola o‘zi emishdan to‘xtaguncha kutish kerak va ko‘krakni vaqtidan oldin tortib olib qo‘yish kerak emas. Suyuq va quyuq sut iste’moli balansda bo‘lishi uchun tahminan 3-4 soat ichida faqat bir ko‘krak bilan emizish juda muhim. Sutning quyuq qismidagi yog‘lar bola miyasi to‘g‘ri shakllanishi uchun muhim, shuning uchun bola o‘zi emishdan to‘xtamaguncha bolani emizishni to‘xtatish tavsiya qilinmaydi. Sutning suyuq qismidan so‘ng keluvchi quyuq yog‘li qism juda kam kelayotganday tuyulsa ham aslida 1-2 tomchidan keladigan yog‘li sut bola miyasi uchun nihoyatda foydali bo‘ladi. Bunda ona ham foydali yog‘lar iste’mol qilib turishi muhim (sog‘lom sigir saryog‘i, yong‘oq, qora sedana yog‘i, sovuq holda siqilgan zaytun yog‘i, kokos yog‘i, sog‘lom qo‘y yog‘i/dumbasi, ilik va hokazo). Zararli yog‘lardan esa qat’iyan chekinish kerak (margarin, rafinadlangan yog‘lar, gidrogenlashtirilgan yog‘lar). Ona ovqatlanishi unchalik yaxshi bo‘lmasa ham ona suti qiymati baribir juda yuqori bo‘ladi va hech qaysi sun’iy sutlar tarkibi ona sutiga teng kela olmaydi. Ona to‘g‘ri ovqatlanmasa, organizm ona suti ishlab chiqarishda ona organizmidagi zahiralaridan foydalanadi.
3. CHaqaloqni soatga qarab emas, chaqaloq talab qilganda (tez-tez) emizish kerak. Bu ona suti miqdorining ko‘payishiga sabab bo‘ladi. Sutkasiga kamida 10-12 marta emizishni reja qiling. Talab bo‘lmasa, taklif ham bo‘lmaydi. Kam emizsangiz, sut ham kamayadi. Ko‘p emizib yuborishdan qo‘rqmang (buning iloji ham yo‘q), kam emizishdan qo‘rqing. Ona suti oson hazm bo‘ladi va oshqozonda uzoq turib qolmaydi.
4. CHaqaloq qorni ochgani alomatlarini ko‘rsatishi bilan emizing, yig‘lashini kutmang. Bolani yig‘latish kerak degan tushuncha noto‘g‘ri. Bola qorni ochsa qo‘lini

ogʻziga olib kelishi va ogʻzini ochishi mumkin yoki yon atrofdan koʻkrak qidirganday boʻladi. Bu belgilar vaqtida payqalmasa, bola yigʻlay boshlaydi.

5. YAngi chaqaloq kunduzi 2 soatdan ortiq vaqt, kechasi esa 4 soatdan ortiq emmasdan uxlashi toʻgʻri emas. Bunday holda yangi chaqaloqni uygʻotib emizish tavsiya qilinadi.

6. Onaga tez-tez emizish qulay boʻlishi uchun kunduzi mahsus slinglardan foydalanish, bola bilan kechasi birga uxlash tavsiya qilinadi. Bola bilan birga uxlaganda ona bolaning har bir tovush va harakatiga sezgir boʻladi/ Bunday instinkt faqat onada boʻladi. Ona uyqu dorisi yoki havfli narkotik moddalar isteʼmol qilganda yoki spirtli ichimliklar isteʼmol qilsa, bu instinkt ishlamaydi – bunday holda bola bilan birga uxlash havflidir. Bunday holat boʻlmasa, birga uxlash ham bola ham ona uchun qulay boʻlib, ona suti yaxshi ishlab chiqishiga katta yordam boʻladi. Birga uxlaganda ona emizib, parallel holda uxlayveradi. Ona taftini his qilib uxlash bola psixikasi uchun ham juda foydali: bola mehrga qonib, hotirjam uxlaydi, bu bola asab tizimi uchun ham foydali; dunyoga (hozir uning dunyosi bu onasi) ishonch bilan ulgʻayadi. Sababi, toʻqqiz oy ona qornida yashagach, bolada yana kamida toʻqqiz oy onasidan ajralmaslik instinkti mavjud boʻladi. Bunda bola oʻzini onasi bilan bir butun hisoblaydi va onasini hididan taniydi. Agar bolani onadan doim uzoqroq ushlashga harakat qilinsa, bola taslim boʻlib, onasini qidirmaslikka oʻrganishi mumkin, ammo bu ichki kompleksga aylanadi va bu kompleks bola ulgʻayganida oʻzini namoyon qilishi mumkin. Bunday kompleksli bolalarda oʻziga ishonmaslik, mustaqil fikrlash kamligi, qoʻrquvlar kabi muammolar paydo boʻlishi mumkin.

7. Bola etarli emayotganini quyidagi belgilardan bilish mumkin. YAngi chaqaloq ilk kunlarda oʻz vaznining 7%ini yoʻqotishi tabiiy. Keyin esa haftasiga tahminan 170 gr vazn yigʻishi normal hisoblanadi. 4chi kundan keyin chaqaloq kuniga kamida 3-4 marta katta tangadek (2.5 cm) katta hojat qiladi. Katta hojat sariq rangda, suyuq yoki yumshoq, donli boʻlishi mumkin. Kichik hojatni kuniga kamida 5-6 marta qiladi (1chi haftadan keyin).

8. Uzoq vaqt mobaynida muvaffaqiyatli emizay desangiz, bolaga sunʼiy soska, butilka, shakarli suv va sunʼiy sut kabilarni bermang. Tibbiy zarurat boʻlsa ona sutidan boshqa moddalarni ignasiz shprits yordamida bola ogʻziga yuborsa boʻladi. Bola soska, butilka kabilarga tezgina, baʼzi hollarda bir martadayoq oʻrganib qoladi. Bu esa emizish sifatiga jiddiy salbiy taʼsir koʻrsatadi. Soska soʻrish (butilkadagi soska) koʻkrash emishdan oson

bo'lgani uchun bola ko'krakni olmay qo'yishi mumkin. Bolani ovutish uchun ishlatiladigan (sutsiz) soska esa bolaning ko'krakda bo'lishini kamaytiradi, bu esa ona sutining kamayib ketishiga olib keladi. Sababi shuki, bola onasini qancha emsa, organizm ham bola uchun yana shuncha sut ishlab chiqaradi. Bola kuchini ko'krak emas, soska so'rishga sarflaganida ona organizmiga signal bormaydi va sut ham kam ishlab chiqariladi. Soska kabilar tishlarning qiyshiq o'sishiga va jag' suyagida qiyshiqlik paydo bo'lishiga ham sabab bo'lib qolishi mumkin.

9. Bola qattiq qo'rqqanida, stressda bo'lganida, hastalanganda yoki qiynalgan paytlarida onasini qidirib emishni xohlashi komfort uchun emish deyiladi. Bu juda ham tabiiy holatdir. Bu bolaning o'zini himoyada his qilishiga, tinchlanishiga, sokinlashishiga yordam beradi. Odatda bunday paytda bola juda ko'p emayotganday yoki onasidan ayrilgisi kelmayotganday bo'ladi. Bunday holat boladagi stress o'tib ketgach kamayadi.

10. Bola bilan doimiy kontaktda bo'lish (ko'tarib yurish, slingda olib yurish) va unga mehrli bo'lish ham ona sutining ko'payishiga sabab bo'ladi.

11. Bolani 2 yil yoki ko'proq emizish bola sog'lig'ining mustahkam bo'lishiga juda katta ko'mak bo'ladi. Jahon Sog'liqni Saqlash Jamiyati bolani ikki yil yoki ko'proq emizishni tavsiya qiladi (WHO 1993, WHO 2002). Doktor va tabiiy yondashuvli stomatolog Ramiel Nagel o'z kitobida bolani 3-5 yil ona suti bilan emizish bolaning asosiy tishlarining bazasi kuchli bo'lishini ta'minlashi va uzoq emizishning ahamiyati haqida gapirib o'tadi.

Og'iz suti – homiladorlikning so'nggi hatarlarida va tuqqandan keyingi dastlabki 2-3 kunda sut bezlarida ishlanib chiqadigan sut. Og'iz suti oddiy (etilgan) sutday yuksak darajada to'yimlilik va engil hazm bo'lishi, yog', oqsil, tuzlari ko'pligi va kandi kamligi bilan farq qiladi. Og'iz suti dagi yog' va tuzlar tarkibi yangi tug'ilgan bola organizmidagi yog' va tuzlar tarkibiga o'xshaydi. Og'iz suti vitaminlarga boy, unda antitelolar ham ko'p. Bola yangi hayot sharoitiga moslashgan sari og'iz sutining tarkibi oddiy sutnikiga o'xshab boradi.

– 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.

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 kelmoqda. Jumladan, mamlakatimiz ham ushbu tashabbusga qo'shilib, bu borada targ'ibot-tashviqot ishlari olib bormoqda.

– Birinchidan, bola tug'ilishi bilan ilk yarim soat ichida bolani emizish kerak. Tug'ruq majmualarida bu masalaga jiddiy e'tibor qaratiladi. Buning uchun quyidagi muhim qoidalarni bilish shart:

– chaqaloqni soatga qarab emas, chaqaloq talab qilganda (tez-tez) emizish kerak. Bu ona suti miqdorining ko'payishiga sabab bo'ladi;

– yangi tug'ilgan chaqaloqlarni 3-3,5 soat oraliqda oziqlantirishni amalga oshirish murakkab. Chaqaloqning oshqozon hajmi tez-tez va kam miqdorda ozuqa qabul qilishga moslashgan, bir vaqtning o'zida 150-200 ml. sutni qabul qilishi fiziologik to'g'ri kelmaydi. Shuning uchun yangi tug'ilgan chaqaloq birinchi oylarda ko'krakni tez-tez, kecha-kunduz davomida 10-15 martagacha talab qiladi;

– ona va bola doimo birga bo'lishi shart. Ona taftini his qilib uxlash bola ruhiyati uchun juda foydali. Bu ona suti yaxshi ishlab chiqilishiga ham katta yordam bo'ladi. Emizish paytida, bir-biriga yaqin ikkita inson o'rtasida emotsional aloqa o'rnatiladi, bu go'dakka himoyalanganlik, qulaylik va xotirjamlik hissini baxsh etadi.

– Agar bola haftasiga taxminan 150 gramm vazn yig'ayotgan bo'lsa, bu uning ko'krakni me'yorida emayotgani belgisi deyish mumkin.

– Bu ona sog'lig'i uchun ham katta foyda keltiradi. Avvalo, ketma-ket homiladorlikning oldi olinadi. Onaning ko'krak va bachadon saratoni, artrit va yurak-qon tomir kasalliklariga chalinish ehtimoli kamayadi, shuningdek, emizikli ona ortiqcha vaznini tez yo'qotadi.

– Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti mutaxassislarining ta'kidlashicha, ko'krak sutining yo'qligi yoki uning etishmasligi shunchaki bolani ko'krakka noto'g'ri tutish va muntazam emizmaslik oqibati, xolos. Laktatsiyasiz, ya'ni sut kelmaydigan onalar bo'lmaydi (95 foiz

ayollarda ko'krak suti me'yorda ishlab chiqiladi).

Ayolning ruhiy ahvoli yaxshi bo'lsa, oilada sog'lom muhit o'rnatilsa, ona suti kelishida muammolar bo'lmaydi, aksincha, turli stress, charchoq onada sut hosil bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

– Odatda emizikli davrda onada laktatsion krizislar, ya'ni ma'lum vaqtda sutning kamayishi holatlari uchrab turadi. Bu holat bola tug'ilganining 3-6 haftalarida, 3-7 va 7-8 oylarida aniqlanadi. Bu davr davomiyligi har xil bo'ladi. Eng uzog'i bilan 3-4 kun davom etadi. Bundan ona asabiylashsa, bu holat cho'zilishi mumkin. Ushbu vaziyatda sut etarli bo'lmasa ham bolani ko'proq emizish lozim. Ayniqsa, bolani kechasi, albatta, emizish kerak. Bu holat sutni ko'paytiruvchi gormonlarning ishlab chiqarilishiga yordam beradi. Ona etarlicha dam olishi, o'z vaqtida va to'g'ri ovqatlanishi shart.

Qonunchilik palatasi tomonidan 2019 yil 9 oktyabrda qabul qilingan

Senat tomonidan 2019 yil 11 oktyabrda ma'qullangan:

1-bob. Umumiy qoidalar

1-modda. Ushbu Qonunning maqsadi. Ushbu Qonunning maqsadi ona suti bilan oziqlantirishni qo'llab-quvvatlash, shuningdek go'daklar va kichik yoshdagi bolalar oziq-ovqat mahsulotlariga doir belgilangan talablarga rioya etilishi sohasidagi munosabatlarni tartibga solishdan iborat.

2-modda. Ona suti bilan oziqlantirishni qo'llab-quvvatlash hamda go'daklar va kichik yoshdagi bolalar oziq-ovqat mahsulotlariga doir talablar to'g'risidagi qonunchilik. Ona suti bilan oziqlantirishni qo'llab-quvvatlash hamda go'daklar va kichik yoshdagi bolalar oziq-ovqat mahsulotlariga doir talablar to'g'risidagi qonunchilik ushbu Qonun hamda boshqa qonunchilik hujjatlaridan iboratdir.

2-bob. Ona suti bilan oziqlantirishni qo'llab-quvvatlash hamda go'daklar va kichik yoshdagi bolalarni oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlash.

Ona suti afzalliklari

«Ona sutida uglevodlar ko'p. Ular tarkibiga sutni normal hazm bo'lishiga yordam beruvchi alohida moddalar (V-laktoza) kiradi. Uning tarkibidagi vitaminlar va mineral tuzlar o'suvchi organizm talabini to'liq qondiradi. Unda kalsiy va fosfor yaxshi nisbatda

bo'ladi, shuning uchun ko'krak suti emgan bolalar raxit xastaligi bilan kam kasallanadi. Ayol sutida tuzlar, temir moddasi, mis, rux, kobalt va qon ishlab chiqarish jarayoniga ta'sir qiluvchi boshqa mikroelementlar yetarli miqdorda bo'ladi. Buning natijasida ko'krak suti emgan bolalarda sun'iy ovqatlantiriladigan bolalarga qaraganda kamqonlik kasali kam uchraydi». Ko'krak suti go'dak uchun eng engil hazm bo'ladigan, foydali va to'yimligina bo'lib qolmay, balki u boy biologik xususiyatlarga ham ega. CHunonchi, u bolaga hayotining xatarli davri, ya'ni tug'ilgandan so'ng birinchi hafta va oylarning yaxshi kechishiga yordam beradi. Ona sutidagi T-limfotsitlar oshqozon-ichak traktida tezroq immunitet shakllanishini ta'minlaydi. Ona suti bola sog'lig'ini ta'minlashning eng yaxshi vositasi bo'lib, uning tarkibidagi antijismlar bolalar kasalliklaridan go'dakni himoya qilishga yordam beradi. Bolalikda ko'krak sutidan oziqlangan inson keyinchalik ortiqcha vazn to'plashi yoki semirish ehtimoli past, organizmda diabet rivojlanish qaltisligi kam, intellektual darajasi baland bo'ladi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, ko'krak suti bilan oziqlanish darajasi 100 foizga ko'tarilsa, har yili dunyoda 5 yoshgacha bo'lgan 820 ming bola va 20 ming ayolning hayotini saqlab qolish mumkin ekan. Har bir bola hech bo'lmaganda hayotining birinchi olti oyi davomida ko'krak sutini emganida, aqliy qobiliyati oshishi hisobidan global iqtisodiyotga qo'shimcha 300 milliard dollar daromad keltirgan bo'lar edi. Afsuski, yangi tug'ilgan chaqaloqlarning 77 millioni hayotining birinchi soatlaridanoq ona sutini ololmayapti. Ko'krak suti o'rnini bosuvchi mahsulotlar ishlab chiqarish sanoati qudratli tarmoqqa aylanib, hozirda uning hajmi yiliga 45 milliard dollarni tashkil qiladi. 2019 yilga borib soha bozori 70 milliard dollarga yetishi kutilmoqda. Yaqinda Gana, Hindiston va Peruda olib borilgan tadqiqotlar ona sutidan bebahra bolalar o'limi ehtimoli ko'krak sutidan oziqlanayotgan go'daklarga qaraganda 10 barobar yuqori bo'lishini isbotladi. Hozir dunyo miqyosida olti oylik 38 foiz go'dak ona suti bilan oziqlanar ekan. Belgiya va Buyuk Britaniyada atigi 1 foiz bolalar, Avstraliya, Kanada, Finlyandiya, Italiya, Norvegiya, SHvetsiya va AQSHda 15 foiz bolalar hayotining birinchi olti oyida ko'krak sutidan bahramand bo'lmoqda. SHu bois JSST bu borada quyidagi tavsiyalarni ilgari surmoqda: tug'ilgandan keyin bolani birinchi soatdanoq ko'krak suti bilan emizishni boshlash; hayotning ilk olti oyi davomida chaqaloqni faqat ona suti bilan boqish; ikki yoshga qadar ko'krak suti bilan oziqlantirishni

davom ettirgan holda qattiq ovqatlantirishga o'tish. Ko'p mamlakatlarda bolalar uchun ishlab chiqarilayotgan va tarkibida yog', shakar, tuz va kaloriyasi yuqori miqdorda bo'lgan mahsulotlarni ommaviy axborot vositalarida reklama qilishni taqiqlovchi qonun loyihalari ma'qullanmoqda. Bu kabi mahsulotlarni tug'uruqxonalarda bepul va xayriya asosida taqdim qilish holatlariga ham chek qo'yilmoqda. «Oziq-ovqat kompaniyalari samarali marketingni ishlab chiqish uchun milliardlab dollar sarflamoqda, – deydi Iste'molchilar huquqlarini himoya qilish bo'yicha xalqaro «Consumers International» tashkiloti bosh direktori Amanda Long kuyunib. – Bolalar tomosha qilayotgan ko'plab reklamalarda qayta ishlashning tezkor texnologiyalariga daxldor yog', shakar, tuz va yuqori kaloriyali mahsulotlar o'rin olmoqda. Hukumatlar ularni cheklash bo'yicha choralar ko'rishi maqsadga muvofiq». 2008 yilda Norvegiya rahbarligida Evropaning 27 mamlakati tomonidan bolalarga marketing bosimini kamaytirish bo'yicha tizim yaratildi. JSST tomonidan har yili ko'krak suti bilan oziqlantirish butunjahon haftasi (1–7 avgust kunlari) o'tkazib kelinmoqda.

AMALIY KO`NIKMA BAJARISH (30 soniya):

Emizish qanday bo'ladi: Ushlash va emizish chaqaloq ko'krakni so'rganida gormonlar ishlab chiqarila boshlaydi. Ushbu gormonlar sutning " tushishiga" yoki oqishiga olib keladi. Chaqaloq qanchalik ko'p emsa, sutingiz shunchalik ko'payadi. Ushlash, emizish muvaffaqiyatli bo'lishi uchun chaqaloqning ko'krakni yaxshi ushlay olishi juda muhimdir.

1. Chaqaloqni tanaga va burnini ko'krak uchiga yaqin tutiladi. 2. Chaqaloqning boshini orqaga qiyalatish kerak va uning og'zi ochiladi. Chaqaloqning og'zi katta ochilishi muhimdir. 3. Agar chaqaloq og'zini ochmasa, uni ochish uchun ko'krak uchini lablariga tegizish kerak. 4. Chaqaloq og'zini katta ochganida uni ko'krak tomon tortish orqali ko'krak uchiga olib boriladi. Bu "ko'krakni ushlab olish" deb ataladi. 5. Bolaning og'ziga iloji boricha ko'proq areolani - ko'krak uchi atrofidagi qora sohani solish kerak. 6. Chaqaloq ning oson so'rayotganligi va yutayotganligini ko'rish uchun kuzatib turing. Baxtiyor, ovqatlanayotgan chaqaloq tovushlarini eshiting. Siz yana ko'kragingizni Chaqaloq ni ushlay olishiga yordam beradigan tarzda ushlab turishingiz ham mumkin. Sinab ko'rishingiz mumkin bo'lgan ikki xil ushlab turish usuli mavjud: • U-simon ushlash: Bosh barmog'ingizni areolaning bir tomoniga soat milining 9 holatiga, qolgan barmoqlaringizni esa soat milining 3 holatiga qo'yning - qo'lingiz "U" harfini hosil qiladi. • C-simon ushlash: Bosh barmog'ingizni ko'krak uchining ustiga soat milining 12 holatiga, qolgan barmoqlaringizni esa soat milining 6 holatiga qo'yning – qo'lingiz "C" harfini hosil qiladi. Sutingizning oqayotganligi belgilari Quyidagilarni payqashingiz mumkin: • Chaqaloqning so'rish tezligining tez so'rishdan soniyasiga taxminan bitta so'rishga teng bo'lgan so'rish va ritmik ravishda yutishga o'zgarishi. • Ko'krakning sanchish yoki igna sanchilishi kabi tuyg'uni his qilish • Ko'krakni to'satdan to'lganligi hissi • Boshqa ko'krakdan sutning oqayotganligi • Ona chanqaganlikni his qilish. Emizish zarar yetkazmasligi kerak. Og'riq chaqaloqning ko'krakni yaxshi ushlay olmaganligi belgisidir. Agar chaqaloq faqat ko'krak uchidan so'rayotgan bo'lsa, ingichka barmoqni uning og'ziga astalik bilan qo'yish orqali so'rishini to'xtatish zarur. Uni ko'krak uchidan ayirish va uni imkoni borish ko'proq areola sohasidan ushlaydigan tarzda ko'krakka joylashtirishga urinib ko'rish kerak. Emizish • Chaqaloqqa och qolishi bilan emishiga ruxsat bering. 24 soatlik davr ichida yangi tug'ilgan chaqaloq ko'pincha 10 martadan 12

martagacha emadi. Chaqaloqning ovqat soʻrab yigʻlagunicha kutmaslik kerak — bu ochlikning juda kechki belgisidir. Ovqatlantirish kerakligi haqidagi signallar — uning ochligi haqidagi dastlabki belgilar — quyidagilarni oʻz ichiga oladi: • Qoʻllarini soʻrish • Lablarini chapillatish • Ogʻizlarini qimirlatish • Uxlayotgan vaqtda koʻzlarini harakatlantirish • Bir yoki ikki soat qattiq uxlagandan keyin yengil uxlash • Bir marta ovqatlantirishda bitta koʻkragingizni yoki har ikkala koʻkragingizni tutish mumkin. Chaqaloq ikkinchi koʻkrakni qisqaroq vaqt emsa, xavotirlanmang. • Agar bir safar emizishni oʻng koʻkrakdan boshlagan boʻlsangiz, keyingi safar chap koʻkrakdan boshlang. • Chaqaloqqa qongunicha emishiga imkon berish, bu odatda har bir koʻkrakdan 10 daqiqadan 20 daqiqagacha vaqt deganidir. Uning qoniqqanlik belgilarini kuzatib borish: chaqaloqning qoʻllari va tanasi boʻshashadi, u ogʻzini koʻkrak uchidan oladi yoki uxlab qoladi. • Agar chaqaloq emishni yakunlagan boʻlsa, biroq hali ham koʻkrakka yopishib turgan boʻlsa, soʻrishni boʻshatish uchun ingichka barmoqni uning ogʻzining burchagiga qoʻyish va uni koʻkrakdan ajratib olish. Chaqaloqning yetarlicha sut ichayotganligi belgilari • Dastlabki bir necha kunda emayotgan chaqaloqlar bir yoki ikkita taglikni hoʻl qiladilar va bittadan ikkitagacha taglikka axlat qiladilar. • Ikkinchi yoki uchinchi kundan boshlab emayotgan chaqaloq har 24 soat ichida beshta yoki undan ortiq taglikka namlaydi yoki axlat qiladi. • Koʻpchilik chaqaloqlar dastlabki toʻrt oy ichida haftasiga 4 unsiyadan 7 unsiyagacha va har oyda 1 funtgacha vazn oladilar.

Boshqa foydali maslahatlar:

- Koʻkrakni chaqaloqqa olib bormasdan, balki chaqaloqni koʻkrakka olib kelish. Emizish paytida egilish bel ogʻrigʻiga olib kelishi mumkin.
- Chaqaloqni tez-tez, biroq faqat uygʻoq va uni xavfsiz tarzda ushlay oladigan boʻlganingizda teriga tekkizib ushlab turing. Teriga tekkizgan holda ushlashda chaqaloq faqat taglik kiygan boʻladi va u ochiq koʻkrakga tegib turadi. Oʻzingiz va chaqaloq ustiga adyol tashlab olishi. (Teriga tekkizilgan holda ushlangan yaxshiroq emadi va tinchroq boʻladi hamda kamroq yigʻlaydi.)
- Sutni koʻpaytirish uchun tez-tez emizish.
- Ona koʻp dam olishi, koʻp suyuqlik ichishi, sogʻlom ovqat isteʼmol qilishi va prenatal vitaminlarni davom ettirish yoki boshqa multivitaminlarni qabul qilish haqida shifokor bilan maslahatlashishi.
- Agar koʻkrak sutini nasos bilan soʻrdirsa yoki sogʻganda, chaqaloqni butilkadan

ovqatlantirishdan oldin uning taxminan 1 oylik bo'lishini kutish. • Yaxshi emizish tartibiga erishmaguningizcha so'rg'ichdan foydalanmaslik. Har qanday emizilgan vaqt davri chaqaloq uchun foydalidir — biroq bu vaqt qanchalik uzoroq bo'lsa, shunchalik yaxshi bo'ladi. Mutaxassislar chaqaloq taxminan 6 oylik bo'lguniga qadar faqat ona sutini berishni va aralashmalar, suv, boshqa suyuqliklar yoki oziq-ovqatlarni bermaslikni tavsiya qiladilar. Keyin chaqaloq ovqatlarini qo'shasiz va chaqaloqni ona suti bilan boqishni davom ettirasiz yoki unga sun'iy aralashma yoki har ikkalasini ham berasiz. Boshqa oziq-ovqat va suyuqliklarni berish boshlanganidan keyin mutaxassislar siz va Chaqaloqqa qulay bo'lguniga qadar, ikki yilgacha yoki undan ko'proq vaqt davomida emizishni davom ettirishni tavsiya qiladilar. Ko'krak suti bilan boqishi mumkin bo'lgan deyarli har bir ayol — ko'kragi qanchalik kichik yoki katta bo'lishidan qat'i nazar, chaqaloq uchun yetarli miqdorda sut hosil qilishi mumkin. Sut hosil bo'lishi uchun Chaqaloq ko'krakka yaxshi yopishishi va tez-tez emishi kerak. Chaqaloq ga u qongunicha, ko'pincha har bir ko'krakdan 10 daqiqadan 20 daqiqagacha emishiga qo'yib bering. Chaqaloq to'yanlik belgilarini sizga bildiradi. Ko'pincha chaqaloq to'yanida uning qo'llari va badani bo'shashadi, u og'zini ko'krak uchidan oladi yoki uxlab qoladi. Tabiiy ovqatlantirish deb bolani hayotining birinchi yarim yilligigacha faqat ona suti bilan, undan keyin ona suti va qo'shimcha ovqatlar bilan birga boqishga aytiladi. Yangi tugilgan bolaning ovqatlanishi uchun tabiat yaratgan yagona m ahsulot, eng yaxshi ovqat - bu ona suti hisoblanadi.

Ona sutining quyidagi afzalliklari:

1. Ona sutida bola uchun zarur oziq moddalarning ham m asi zo'r berib o'sayotgan organizm ning barcha ehtiyojlarini hammadan ko'ra to'la qondiradigan miqdorda bo'ladi.
2. Ona sutidagi oqsillar, yog'lar va uglevodlar hazm qilish va singish uchun o'ta qulay nisbatda (1: 3: 6).
3. Ona sutidagi oqsillar m ayda disperslangan fraksiyalar laktoalbum in, laktoglobulin va immunoglobulindan iborat bo'lad i.
4. Ona sutidagi sut qandi beta-laktozadan iborat bo'lib , bola ichagida atsidofil mikrofloraning vujudga kelishiga qulaylik yaratadi.

5. Ona sutida tobyinmagan yogʻ kislotalari birmuncha koʻproq boʻladi.
6. Ona suti bilan bola organizmiga immun omillar oladi.
7. Ona suti bola organizmiga steril holda oladi.
8. Ona suti bola organizmiga meʼyordagi haroratda oʻtadi.
9. Ona suti tarkibidagi vitaminlar va mikroelementlar kam miqdorda boʻlgan taqdirda ham hazm tizimidagi fermentlarning faqat ona sutigagina moslashganligidan toʻliq soʻrilish xususiyatiga ega.

Xulosa qilib aytish mumkinki, hayotining birinchi yilini yashab kelayotgan bolalar uchun ona suti hech narsa bilan alm ashtirib bolm aydigan bebaho ovqat m ahsulotidir. Lekin bolani emizib boqishga monelik qiladigan turli xil sabablar va ayrim qiyinchiliklar bolani ona suti bilan boqilishiga vaqtincha yoki batam om toʻsqinlik qilishi m um kin. Q uyida ana shu sabablar va qiyinchiliklar haqida toʻxtalib oʻtam iz. Koʻkrak suti bilan boqishga monelik qiladigan sabablam ing mutloq va nisbiy turiari farqlanadi. 1. M utloq m onelik qiladigan sabablarga quyidagilar kiradi: a) Bola tom onidan b o lad ig an sabablar: - markaziy asab tizim ining o g lr kasalliklari; - gem olitik kasallik (hayotining dastlabki 7 - 10 kunida); - oʻgʻir darajadagi chalalik (soʻrish va yutish reflekslarining yoʻqligi); respirator kasalliklarning o g lr turiari; boshqa kasalliklar.

b) O na tom onidan boMadigan sabablar:

- buyrak kasalliklarining buyrak etishmovchiligi bilan kechishi hollari;
- tugʻma va orttirilgan yurak nuqsonlarining yurak-tom ir etishmovchiligi bilan kechishi, ogʻir kechayotgan endo- va miokarditlar;
- qon va qon yaratish tizimi kasalliklarining ogʻir form alari;
- diffuz-toksik buqoqning ogʻir darajali formalari;
- xavfli oʻsmalar;
- oʻtkir ruhiy kasalliklar.

2. Nisbiy m onelik qiladigan sabablar koʻproq ona tom onidan b o iad i va ularga quyidagilar kiradi:
 - silning faol turiari (BK +);
 - zaxm kasalligi;
 - toshmali va qaytalam a tiflar;

- qorin tifi va paratiflar;
- qizam iq va suvchechak;
- kuydirgi va qoqshol;
- angina, gripp, zotiljam.

Ko'krak suti bilan boqishga ona tomonidan boladigan qiyinchiliklarga yana ko'krak uchlarining noto'g'ri shaklda bo'lishi, ko'krakning qattiqligi, ko'krak uchlarining yorilishlari, mastitlar, misol bo'ladi. Hozirgi kunda bolalar erkin tartibda boqiladi, ya'ni bola xohlagan vaqtda onasini emishi mumkin. Lekin bolani o'vqatlan tirishda erkinlikni suiiste'mol qilmaslik lozim va hadeb bolaga ko'krak tutaverish yaramaydi. Bola og'ziga tegishli sutni emib olganligiga ishonch hosil qilinsa, albatta kam deganda 3 - 3,5 soat oraliqni saqlashga harakat qilish kerak. Bolaning qanchalik to'yib emganini, emizishdan oldin va keyin uni tortib ko'rishdan tashqari, bir safar emizish bilan ikkinchi safar emizish o'rtasidagi vaqtlarda bola o'zini qanday tutishiga, og'irligining o'sib borishiga, ichining qanaqaligi va nechog'li tez-tez kelib turishiga, necha marta siyishiga, shuningdek, umumiyligi ko'rinishiga qarab ham bilib olish mumkin. Bolaga kerakli bir martalik va sutkalik sut miqdorini aniqlash, chaqaloqlar uchun tegishli mavzuda, keyinchalik aniqlash esa darslikning amaliy qismida keltirilgan. Bolani emizib boqishda har 1 kg tana vazniga 2—2,5 g r oqsil, 6 - 7 gr yog' va 12-14 gr uglevod talab qilinadi. Suvga boigan ehtiyoji esa 1 kg vazniga 150 ml ni tashkil etadi. Bola 1-1,5 oylik bolganda vitaminlar va mineral moddalarga boigan ehtiyoji ortadi, shuning uchun ana shu vaqtdan boshlab unga meva va sabzavotlarning sharbatlaridan 3 - 5 tomchidan boshlab berib boriladi (olma, sabzi sharbatlari).

4 Diqqat! Sharbatlarni ovqatdan keyin berish maqsadga muvofiq, chunki ularda anchagina qand bo'ladi va ovqatdan oldin iste'mol qilish bola ishtahasining pasayishiga olib keladi. Bolalar 4 oylik bo'lganlaridan keyin ona sutiga miqdor jihatidan to'yishsa ham sifat jihatidan to'yamaydilar. Chunki ana shu vaqtga kelib bolaning harakat ko'lamini kengayadi, uyg'oqlik davri ko'payadi, organizmning oziq moddalarga bo'lgan ehtiyoji ortadi, tuzlar, jumladan, temir, kalsiy, fosfor va boshqalar) kam ayib qoladi, hujayralar ichida fermentlarning normal ko'payib borishi buziladi va ovqat hazmi reflektor fazasining yanada murakkablashishiga zarurat tug'iladi. Ana shu maqsadda bolalarga qo'shimcha ovqatlar kiritishga to'g'ri keladi.

Qo'shimcha ovqat organizm ning asosiy oziq moddalar va murakkab uglevodlarga bo'lgan ehtiyojini qondiradi, me'da-ichak yo'lining to'g'ri ishlab turishi uchun zarur bo'lgan ballast moddalarni kletchatka ko'rinishida organizmga kiritib turilishini ta'minlaydi. SHuningdek, qo'shimcha ovqat berib borish bolani yangi ovqat turlariga o'rgatadi va uni ko'krakdan osonroq ajratishga asta-sekin tayyorlab boradi. Qo'shimcha ovqatlamni kiritish muddatlari va qoidalari haqida keyingi mavzularda ma'lumot berilgan.

5.3. Aralash ovqatlantirish, sabablari va qoidalari

Aralash ovqatlantirish deb, qandaydir sabablarga ko'ra bola onasidan o'ziga tegishli sutni ololmasligidan, boshqa sun'iy sut mahsuloti yoki sut aralashmalari bilan toldirilgan holda ovqatlantirishga aytiladi. Bunda ona suti umumiy ovqat hajmining $\frac{3}{5}$ qismini tashkil qiladi. Aralash ovqatlantirishga bola hayotining birinchi kunlaridanoq yoki keyinchalik ma'lum sabablarga ko'ra o'tilishi mumkin.

Aralash ovqatlantirishga o'tish sabablari uchta asosiy guruhga birlashtiriladi:

1. Onaga aloqador sabablar - birlamchi va ikkilamchi gipogalaktiya (sut ishlab chiqarilishining kam ayishi), onaning sutining sifatiiy kamchiliklari, onadagi biror kasallikning qo'zib qolishidan bolani ona ko'kragiga tutishni kam aytirish zarurati tug'ilgan holatlar.
2. Bolaga aloqador sabablar - eritrodermiya, ekssudativ diatezning og'ir va turg'un ko'rinishlari.
3. Ijtimoiy va maishiy sabablar - onaning ish joyining uzoqda joylashganligi, bolaning go'daklar uylarida tarbiyalanishi va boshqalar. Aralash usulda bolani ovqatlantirishda qo'llaniladigan asosiy mahsulot sigir suti hisoblanadi. Hozirgi vaqtda oziq-ovqat sanoati tomonidan turli xildagi tarkibi onaning sutiga yaqinlashtirilgan sun'iy sut mahsulotlari («Nestle», «Bolajon», «Pahlavon», «Kichkintoy», «Molash» va boshqalar) ishlab chiqarilmoqdaki, ularni tayyorlash nihoyatda oson, onadan unchalik ko'p vaqt talab qilmaydi va eng muhim i, turli xil vitaminlar va mikroelementlar bilan boyitilgan bo'ladi. Yuqoridagi sabablarga ko'ra, bolani qo'shimcha sut bilan boqishga zarurat tug'ilsa, ona quyidagi qoidalarga qat'iy amal qilishi kerak:

1. Qo'shimcha suti imkoniyat boricha birinchi safar yangi tayyorlanishi kerak.

2. Qo`shimcha sut albatta bola ona ko`kragidan bor sutni emib bo`lganidan so`ng berilishi kerak.
3. Qo`shimcha sut qoshiqchada yoki so`rg`ichda berilishi. bordiyu so`rglichda berilsa, so`rg`ich kaltaroq, elastik, teshigi kichikroq bo`lishini ta`minlash lozim.
4. Qo`shimcha sutni hech qachon shirinroq qilishga urinm aslik kerak. Unutmang! Bola tug`ilgan kundan boshlab ovqatlar ta`mini yaxshi ajratadi, shuning uchun shirin sut berib qo`yilsa bola qaytib ona ko`kragini emmay qo`yadi.
5. Qo`shimcha sut ortib qolgan taqdirda faqat sovutgichda saqlanishi va berishdan oldin tana haroratigacha isitib olinishi shart. Yuqoridagi qoidalarga amal qilinsa, bola iloji boricha ona ko`kragidan ko`proq sut emib olishga harakat qiladi va borib-borib onada sut ajralishining oshishiga sabab bo`lishi mumkin. Aralash ovqatlantirishda ham bolaga 3,5 — 4 oyligidan boshlab qo`shimcha ovqatlar kiritiladi.
6. Sun`iy ovqatlantirish, o`tishga sabablar, qoidalari sun`iy ovqatlantirish deb, bolani tug`ilganidan boshlab yoki keyinchalik faqat sut aralash malari yoki sun`iy sut mahsulotlari bilan boqishga aytiladi. Ona suti umumiy ovqat hajmining  $\frac{1}{5}$  qismini tashkil qilishi ham sun`iy ovqatlantirishga o`tilganligidan dalolat beradi.
7. Bolani sun`iy ovqatlantirishga o`tkazish sabablari onaning og`ir kasalliklarga chalinib qolishi yoki onada sutning batamom yo`qligi(yo`qolib qolishi) bo`lishi mumkin. Bola sun`iy ovqatlantirilganda oziq moddalar (oqsil, yog`, uglevodlar)ga bo`lgan ehtiyoji tabiiy ovqatlantirilgandagiga nisbatan ko`proq bo`ladi (oqsil, yog`, uglevodlar nisbati 1:1,5:3). Agar bola aralash ovqatlantirib kelinayotgan bo`lsa uni sun`iy ovqatlantirishga o`tkazish ancha osonroq kechadi. Lekin tabiiy ovqatlantirishdan birdaniga sun`iyga o`tkazishda juda ehtiyot bolish kerak, bunda sun`iy ovqatlantirishni avvaliga suyultirilgan aralashmalardan boshlash (B -aralashma yoki B -kefir), 4 - 5 kun oralatib B -aralashma yoki B-kefir, 5 - 6 kundan keyin esa qaynatilgan sut yoki kefirga o`tkazish mumkin. Sun`iy sut mahsulotlariga o`tkazishda ham ehtiyotroq bo`lish lozim. O`z-ozdan boshlab kerakli me`yorga etkazib borish kerak bo`lladi. Bolaga beriladigan vitaminli turli xil mevali va sabzavotli sharbatlar sun`iy ovqatlantirishda tabiiy ovqatlantirishdagiga qaraganda 2 -2,5

hafta ilgari, qo'shimcha ovqatlar esa 1 oy oldin kiritilishi kerak. Yodda tuting! Bolalarni sun 'iy ovqatlantirib borishda quyidagi qoidalarga rioya qilib borish kerak:

1. Beriladigan aralashma yoki sutning harorati $40-45^{\circ}\text{C}$ bolishini ta'minlash. 2.

So'g'ichlar toza bo'lishi va tegishli sharoitlarda saqlanishiga erishish.

2. So'rg'ichdan sutni tom chilab chiqarish. Shunda bola o'ziga tegishli miqdordagi sutni 15-20 daqiqada so'rib bo'ladi.

3. Sut beriladigan shishachaning og'zi doim sutga to'lib turishini ta'minlash.

4. Uxlab yotgan bolaga sut berish mumkin emas.

5. Bolani ovqatlantirib bo'lgach, biroz vaqt tik tutib turish.

6. Sun'iy ovqatlantirilayotgan bolaning umumiy ahvoli va vaznini doim nazorat qilib borish.

Qo'shimcha ovqatlar, kiritish qoidalari, muddatlari va turlari. Yuqorida aytilganidek, bola 4 oylik bo'lganda ona suti miqdori jihatidan yetarli bo'lsa ham sifat jihatidan yetishmay boshlaydi (bolaning to'g'ri o'sishi va rivojlanishi uchun mineral moddalar yetishmaydi. Yangi oziq moddalar talab qilinadi) va bolaga qo'shimcha ovqatlar kiritishga zarurat tug'iladi. Qo'shimcha ovqat vaqtida kiritilmasa moddalar almashinuvi buzilib, bola o'sishdan orqada qola boshlaydi, kamqonlik rivojlanadi, kasalliklarga qarshilik qobiliyati pasayadi va nimjonlashib qoladi. Diqqat! Qanday qo'shimcha ovqat kiritilishidan qat'iy nazar, quyidagi qoidalarga amal qilish shart:

1. Qo'shimcha ovqatni bola onasini emib bo'lgach berish.

2. 1-2 qoshiqchadan bera boshlash, 3-4 kun ichida ovqat miqdorini 150-200 gramm gacha etkazish va bitta emizish o'mini qo'shimcha ovqat bilan almashtirish.

3. Bola bir turdagi qo'shimcha ovqatga o'rganib olgachgina unga ikkinchi bir qo'shimcha ovqatni bera boshlash.

4. Bolaga beriladigan ovqat mayin va yutishga qulay bo'lishi kerak.

5. Bolani asta-sekin qoshiqdan ovqat eyishga va chaynashga o'rgatib borish.

Ushbu qoidalarga amal qilgan holda bolaga qo'shimcha ovqatlar kiritish jarayonini tibbiyot ham shirasi kuzatib boradi va tegishli maslahatlar berib turadi. Zaruratga qarab

shifokord an kerakli qo'shimcha ko'rsatmalarni oladi va bajarilishini ta'minlaydi.

Boladagi har qanday salbiy o'zgarishlar haqida tegara shifokorini vaqtida xabardor qilib boradi. Emizikli davrida bolaga qo'shimcha ovqatlar quyidagi muddatlarda va taxminiy miqdorlarda kiritiladi:

1. Bolaning 1—1,5 oyligidan meva sharbati 5-10 ml dan bera boshlanadi va asta-sekinlik bilan ko'paytiriladi. Avvaliga tomchilab sutga aralashtirilgan holda, keyinchalik esa qoshiqchada beriladi.
2. Bola 4 oylik bolganda unga meva yoki sabzavotlardan tayyorlangan bo'tqa, yoki manniy bo'tqasi 40-50 gram m dan berila boshlanadi va asta-sekinlik bilan uning miqdori oshirib boriladi.
3. Bola 6 oylik bo'lganida unga ikkinchi qo'shimcha ovqat sifatida, agar birinchi qo'shimcha ovqat sifatida meva yoki sabzavot bo'tqasi kiritilgan bo'lsa, manniy bo'tqasi 35-40 gram m dan kiritiladi va aksincha.
4. Bola hayotining 7-oyida unga uchinchi qo'shimcha ovqat - go'shtli qaynatma sho'rva (bulon) 5-10 ml dan kiritiladi.
5. Bola 8 oylik bo'lganida to'rtinchi qo'shimcha ovqat - kefir 50-100 gramm dan kiritiladi.
6. Bola 9 - 10 oylik bo'lganida unga go'shtli frikadelkalar kiritiladi, ular 5—25 gramm dan boshlab beriladi.
7. Shunday qilib, bola taxminan 10—11 oylik bo'lganida 1 m arta onasini ko'kragini emadi va 4 m arta qo'shimcha ovqat oladi. Ana shu ko'krak bilan emizish ham asta-sekinlik bilan kamaytirib boriladi va bola hech qanday qiyinchiliklarsiz ko'krakdan ajraladi.

Yodda tuting! Har qanday holda ham bolani yozning issiq kunlarida, kasallik vaqtida va profilaktik emlashlar paytida ko'krakdan ajratish maqsadga muvofiq emas. Qo'shimcha ovqatlar berish bilan birga bolaga oqsil, yog' va uglevodlarga bo'lgan ehtiyojini qondirish maqsadida 3 oyligidan boshlab 1/4 miqdordan tuxum sarig'i, 4 oyligidan 5-10 gram m dan tvorog, 5 oyligidan pechenye, 8 oyligidan esa non berish mumkin. Ha qanday qo'shimcha ovqat yuqorida aytilgan qoidalarga qat'iy rioya qilingan holda, bolaning barcha fiziologik bo'shalishlarini nazorat qilib borish bilan kiritilishi lozim (qo'shimcha

ovqatlam i tayyorlash am aliy qism da bayon etilgan). Bolalarni ovqatlantirish - nozik va mas'uliyatli mavzu. Hayotining dastlabki davrida bolaga ona suti zarur, axir faqat ona sutigina uni barcha foydali moddalar bilan ta'minlashga va kelajakda turli kasalliklardan himoya qilishga qodir. Emizishning 10 qoidasi, shuningdek birinchi marta qo'shimcha ovqat berish haqida bizning foydali materialimizdan bilib olishingiz mumkin. Bu material hamma onalar uchun foydali. 1989 yilda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti va YUNISEF tomonidan emizish bo'yicha 10 qadam ishlab chiqilib, u tibbiyot muassasalari, homilador ayollar, yosh onalar va yangi tug'ilgan chaqaloqlar uchun mo'ljallangan:

1. Tibbiyot muassasalari albatta emizish bo'yicha yozma siyosatga ega bo'lishlari va bu siyosat har kuni barcha tibbiyot xodimlariga ma'lum qilinishi lozim.
2. Barcha tibbiyot xodimlari emizish siyosatii amalga oshirish uchun zarur ko'nikmalarga o'qitilishlari shart.
3. Homilador ayollarga emizishning foydasi va mazkur jarayon haqida batafsil ma'lumot berilishi lozim.
4. Bola tug'ilganidan so'ng birinchi 30 daqiqa ichida tibbiyot xodimlari onalarga emizishni boshlashga yordam berishlari shart.
5. Onalarga qanday to'g'ri emizish kerakligini, hatto go'dak onadan alohida saqlangan holatda ham laktatsiyani qanday qilib saqlab turishni ko'rsatish zarur.
6. Agar tibbiy qarshi ko'rsatmalar bo'lmasa, yangi tug'ilgan chaqaloqqa ko'krak sutidan tashqari hech qanday ovqat yoki ichimlik bermaslik kerak, degan qoidani chuqur o'zlashtirish zarur.
7. Ona va bola sutkada 24 soat birga bo'lishiga doimo amal qilish.
8. Bola talab qilganda emizishni rag'batlantirish.
9. Ko'krak suti bilan boqiladigan go'daklarga so'rg'ich bermaslik.
10. Emizishni qo'llab-quvvatlash guruhlarini tashkil etish va onalarni shu guruhlariga yo'naltirish.

Har yili 1- avgustdan 7-avgustgacha butun dunyoda Emizish Haftaligi o'tkazilishini bilish muhim. Emizish - emizikli go'dak uchun ham, yosh ona uchun ham va har bir inson uchun ham favqulodda muhimligi va dolzarbligi bilan ajralib turadigan hodisa.

BIRINCHI MARTA QO'SHIMCHA OVQAT BERISH

YArim yoshga yaqinlaiganda har bir bola uchun shunday vaqt keladiki, faqat ko'krak sutining yoki sun'iy ozuqaning o'zi etarli bo'lmay qoladi, qo'shimcha quvvatga, vitamin va mineral moddalarga bo'lgan ehtiyoj ortadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining tavsiyalariga ko'ra, qo'shimcha ovqat emizikli bolaga 6 oylikda, sun'iy ovqatlantiriladigan bolaga 4-5 oylikda beriladi.

Bola birinchi qo'shimcha ovqatga tayyorligini bildiruvchi belgilar:

1. Bola ko'krak suti yoki sutli aralashmaga to'ymaydi.
2. Bolaning tug'ilgandagi vazni ikki baravarga oshdi.
3. Bola mustaqil o'tirmoqda.
4. Bola bir necha hafta davomida kasal bo'lmadi va emlatilmadi.
5. Bola kattalarning ovqatiga qiziqish bildirmoqda.
6. Bola ovqatni yuta oladi.

QO'SHIMCHA OVQAT BERISHNI QANDAY TO'G'RI BOSHLASH KERAK

1. Bolani berilgan ovqatning hammasini eyishga majbur qilmang. Birinchi marta qo'shimcha ovqat berishdan asosiy maqsad - qornini to'yg'izish emas, balki yangicha ovqat bilan tanishtirish.
2. Qo'shimcha ovqat bolaga emizishdan yoki aralashmadan oldin berilsin.
3. Birinchi marta qo'shimcha ovqat berish 5 grammdan boshlansin va 3-4 hafta ichida qo'shimcha ovqat miqdori 150 grammga etkazilsin.
4. Oziq-ovqat mahsulotlarini bola ratsioniga ma'lum ketma-ketlikda kiriting.
5. YAngi oziq-ovqat mahsulotlarini kiritish o'rtasidagi oraliq vaqt 7 kundan 10 kungacha bo'lishi kerak.
6. Qo'shimcha ovqat berganda bolaning axlatini kuzating. Agar axlati normal bo'lsa, ertangi kuni qo'shimcha ovqat miqdorini ko'paytirish mumkin.
7. Qo'shimcha ovqat berishning har bir bosqichida albatta o'z bolalar shifokoringiz bilan maslahatlashing.

BIRINCHI MARTA QO'SHIMCHA OVQAT BERISHNI NIMADAN BOSHLASH KERAK:

Qo'shimcha ovqat berishni bir tarkibli pyurelardan, bolalar uchun sabzavot pyurelaridan, bitta komponent, ya'ni sabzavot yoki mevdan iborat pyuredan, shunindek bir xildagi boshhoqli dondan iborat shakarsiz sutsiz bo'tqadan boshlagan ma'qul.

Qo'shimcha ovqat mahsulotlari:

1. Sabzavot pyuresi - 6 oylikdan;
2. Meva pyuresi - 6 oylikdan;
3. Bo'tqalar - 7 oylikdan;
4. Achitqili sut mahsulotlari - 7-8 oylikdan;
5. Go'sht pyuresi - 7-8 oylikdan;
6. Baliq pyuresi - 9 oylikdan.

Ma'lumki bolalar dastlabki yoshida nixoyatda intensiv o'sadilar. SHuning uchun ham ilk yoshdagi bolalarning ozuqa ingradientlariga bo'lgan talabi katta yoshdagi bolalar ingradientlariga tubdan farq qiladi.

Bolaning energiyaga bo'lgan talabi undagi:

1. Asosiy modda almashinuvi.
2. Uning xarakati aktivligini va tana xarorati doimiyligini;
3. Nixoyat, o'sishini ta'minlashi kerak.

SHuning uchun xam bu talab bola yoshi qancha kichik bo'lsa shuncha katta va u 6-oygacha 481 kDj /115 kkal/ kg/sutka /. 7-oylikdan- 12-oygacha esa 460 kDj /PO kkal/ kg/schtka/ atrofida bulishi kerak (V.E. Polyakov va boshkalar 1992 i).

Bolaning oqsillarga bo'lgan talabi xam kattalarnikidan fark kiladi. Aniklanishicha 1-yoshgacha bo'lgan bolalarning tukimalarini uz-uzidan yangilanishi uchun sutkada xar bir kilogramm massasiga 0,9 g oqsil kerak buladi. 1-3 yoshli bolalarda esa 0,8 g, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarda esa bu kursatkich 0,7 grammga teng. Vaxolanki, kattalarda barcha fiziologik talablarni qondirish uchun kerak bo'lgan eng minimal xavfsiz oqsil miqdori erkaklar uchun 0,57 g/kg/sutkani, ayollar uchun esa 0,52 r/kg/sutkani tashkil kiladi xolos. SHuning uchun xam bolalar olishi kerak bo'lgan oqsil

miqdori optimal bo'lishi, yani bolani garmonal o'sishi va rivojlanishini taminlay olishi kerak.

1 yoshgacha bo'lgan bolalarning oqsilga bo'lgan talabi eng optimal ko'rsatkichi bizning fikrimizcha quyidagicha:

- a. Qo'shimcha ovqat kiritilgunga kadar -2,0- 2,5 g/kg/sutkada.
- b. Qo'shimcha ovqat kiritilgandan keyin -2,6- 2,9 g/kg/sutkada (V'.E. Polyakov va boshkalar 1992 i).

Boshka mualliflar buyicha esa 6-oydan-1 yoshgacha bo'lgan bolalarda bu kursatkich 3-4 g/kg/s> tkada, 1 yoshdai katta bolalarda esa 4- 4,5 g/kg/sutkada miqdor ida berilgan (I.M. Voronsov, A.V. Mazurin 1986 i, M.YA. Studinikin, K.S. Ladado 1991 i). Ayni paytda xalkaro soglikni saklash tashkiloti (XSST) 1972Y manbalarida esa bu kursatkichlar 1-chi yoshining 1-chi choragida – 2,4 g/kg/sutkada 1-chi yoshining 2-chi choragida – 1,85 g/kg/sutkada 1-chi yoshining 3-chi choragida – 1,62 g/kg/sutkada 1 -chi yoshining 4-chi choragida – 1,44 g/kg/sutkada. Bizning fikrimizcha bu kursatkichlarni va 10 tablisadagi XSST (1989Y) normativ kursatkichlarini yoshi 6 oydan katta bolalar talablarining minimal chegarasi sifatida talkin kdishngan makulrok.

Bir yoshgacha bo'lgan bolalarning yog`ga bo'lgan talabi ham ularning yoshiga qarab aniqlanadi va ular quyidagicha:

bola yoshinnig 1-chi choragida — 6,5 g/kg/sutkada

bola yoshining 2-chi choragida — 6,0 g/kg/sutkada

bola yoshniing 3-4-chi choragida — 5,5 g/kg/sutkada teng.

Ilk yoshdagy bolalarning uglevodga bo'lgan talabi 13 g/kg/sutkada tashkil qiladi. Xech qachon uglevodlarga bo'lgan talabini oqsil yoki yog`lar xisobiga, yoki aksincha. to`ldirish tavsiya etilmaydi. Uglevod miqdor ini bolaning sutkalik radionida kupaytirish esa ulardagi oshqozon osti bezining amilaza, xamda ichak disaxaridaza fermentlariking aktivligini xali sustligi xisobiga najasni suyuqlashishiga ich ketishiga olib keladi.

Tabiiy ovqatlantirilayotgan bolaga toki qo'shimcha ovqat kiritilgunga qadar ozuqa ingradientlari, yani oqsil, yog, uglevod uzaro nisbati: 1 : 3 : 6 ga, qo'shimcha ovqat kiritilgandan keyin esa 1 : 2 : 4 ga teng bulishi kerak. Bu o`z navbatida bir yoshgacha bo'lgan bolalarning yeyishiga muvofiq ovqatlantirishni ta`minlaydi.

BIR YOSHGACHA BO‘LGAN BOLALARNING OQSIL VA AYRIM MODDALARGA BO‘LGAN TALABI.

	yoshi (yillar)	
	0,0-0,5	0,5-1,0
1 .Tana kursatkichlari ogirligi kg,		
buyi sm	6,0	9,0
2.Ozuka maxsulotlari energiya	6,0	7,1
kkal/kg	108	98
kkal/sutkada	650	850
oqsil g/sutkada	13	14
Vitamin A retinol ekvivalent (RE)	375	35
Betta-korotin mg	2,25	2,25
Retinol ME	1250	1250
Vitamin D mkg	7,5	10,0
ME	300	400
Vitamin E mg-a-tokoferol (TE)	3	4
ME	4,5	6,0
Vitamin K mkg	5,0	10,0
Askorbin kislotasi mg	30	35
Tiamin mg	0,3	0,4
Riboflavin mg		
Niasin mg niasin ekvivalent (NE)		
Vitamin V6 mg	0,4	0,5
	5	6
Foliy kislotasi mkg		
	0,3	0,6
Vitamin V 12 mkg		

Kalsiy mg	25	35
Fosfor mg	0,3	0,5
Magniy mg	400	600
Temir mg	300	500
Rux mg	40	60
YOd mkg	5,0	610
Selen mkg	40	5,0
	10	50
		15

QO‘SHIMCHA OVQATLANTIRISH

Bola 4-6 oyga to`lgunga qadar ona ko`krak suti uni barcha ozuqa ingredientlariga, vitaminlar, mikroelementlarga bo`lgan talabini qondiradi. 4-6 oydan keyin esa sog`lom tabiiy ovqatlantirilayotgan bolalar bir qator maxsulotlarni, temir, mis, kalsiy, kobolt, fosfor, magniy, marganets va x.k.o. tuzlarni eritishimizga muxtoj bo`ladi Ayni ozuqa ingradientlarni asosan o`simlik yani meva, sabzavot, don maxsulotlari tutganligi xisobiga, dastlabki qo`shimcha ovqat sifatida shu maxsulotlardan tayyorlangan taomlar kiritiladi. Bu maxsulotlar tarkibida kerakli oziq moddalar, ayniqsa kletchatka va x.k. tutganligi sababi, ular oshqozon-ichak sistemasi faoliyatini xam yaxshilaydi. Qo`shimcha ovqatlar bolaga kam miqdorda kiritilishiga qaramasdan ular yuqori miqdordagi energiya tutadi va bolani sekin asta yangi ozuqa maxsulotlarni (taomlarni) kiritish uchun asosiy omil bo`ladi. Bu esa uz navbatida bolani kelgusida. umumiy ovqatlantirishga, yani ko`krakdan ajratish jarayonini asoratsiz kechishini taminlaydi. Bolaga dastlabki qo`shimcha ovqatni kiritishda (va undan keyngilarini xam) beriladigan taom gomogen bulishini taminlash zarur.

Ikkinchi qo'shimcha ov-kat esa birinchi qo'shimcha ovqatga bola obdon o'rgangandan so'ng kiritilishi lozim. Qo'shimcha ovqatlarni ko'krakdan emizmasdan oldin berish esa, bolani u yoki bu ovqatga o'rgatishda axamiyati katta. Bolani yoshi kattalashishi bilan sekin asta suyuq, undan keyin esa chaynashni talab kiluvchi kattik ozuka maxsulotlarini kiritilishi kerak. Iloji boricha qo'shimcha ovqatni qoshikchadan berish lozim, chunki so'rg'ich bilan boqish bolani kelgusida onani emishiga o'z ta'siriii albatga ko'rsatadi. Umuman go'dak yoshidagi bolalarga ularni tinchlantirish maqsadida ular tutish maqsadga nomuvofik ekanligini nazarda tutish lozim. Birinchi qo'shimcha ovqat dastlab 3 – 5 choy koshik miqdorida beriladi va albatta bolani najasini kuzatib boriladi. Agar bolaning najasi o'zgarmasa, ikkinchi-uchinchi kundan boshlab ovqat miqdori kuniga 40-50 gr orttirib boriladi. Qo'shimcha ovqatlarni turi, usuli, sifatida biz shu kungacha qo'llanib kelingan va o'zini amaliyotda oqlagan, ortiqcha sarf xarajatlarni talab qilmaydigan usulni, hamda xalqaro WELLSTART tomonidan taklif qilingan usullarini keltirishni lozim topdik. Birincha qo'shimcha ovqat 4 – 6 oylikdan sabzavot pyuresi sifatida kiritiladi. Bunda iloji boricha 2-3 sabzavot mahsulotlaridan (kartoshka, sabzi, karam, qovoq, (kabachka), lavlagi) tayyorlab uning miqdorini sekin -asta 1-yilning oxirida 180 – 200 grammgacha yetkazib boriladi.

Ikkinchi qo'shimcha ovqat sifatida esa dastlab 5 % mannaya butkasi so'ng 10 % mannaya butkasi beriladi. Bu bo'tqalarga kirilgan sabzi, qovoq, lavlagi qushib "pushti" bo'tqa sifatida berish esa maqsadga muvofiq. Yoki sanoatda ishlab chiqarilayotgan "Malish", "Kolobok", "Nestogen", "Nestle" va x.k.o. bo'tqalarini 1-2 choy qoshiqdan berib boshlab, 7- oylikdan 100,0- 150,0 gr, yil oxrida esa 200,0 gr yetkazish. Ikkinchi qo'shimcha ovqatni bola albatta birinchi qo'shimcha ovqatga o'rgangandan so'ng kiritiladi. Birinchi qo'shimcha ovqatni kiritishga esa odatda 3 – 4 xaf-ta kerak buladi. Xech qachon 1 – 2-chi qo'shimcha ovqatlarni birin-ketin berish tavsiya etilmaydi Birinchi qo'shimcha ovqat bilan ikkinchi qo'shimcha ovqat o'rtasida bolani ko'krakdan boqilishi lozim. CHaqaloqning 6 – 7 oyligidan boshlab yog'siz go'sht qaynatmasini (miqdori 50 ml ortmasligi kerak) beriladi. Bu maxsulot oshqozon sekresiyasini stimullaydi. Go'sht qaynatmasi sabzavot bo'tkalari bilan berilishi maqsadta muvofiq. 7-7,5 oylikdan boshlab go'sht farshi kiritilib (20-30 gr), uni 10- oylikdan frikadelki bilan almashtiriladi va oxrida

esa (12-’oydan) par da pishirilgai kotletalar, teftellar kiritiladi. Non maxsupotlari 8-oylikdan oq undan tayyorlangan suxariklar sifatida yogsiz go`sht bulyonida yoki sabzavot kaynatmasi bilan kiritilgani maksadta muvofiq. Qolgan ozuka maxsulotlarini kiritish usuli ham yuqorida keltirilgan tartibda berilishi kerak, ularning kiritish vakti esa 11-chi tablitsada keltirilgan. Sigir sutini esa bola ko`krakdan ajratilayotgan davrda, bola kundalik radioniga kiritilgani ma`qul. Kefirni esa V..E. Polyakov va boshkalar (1992 i) 5- oydan kiritishni tavsiya etadilar. Bizning fikrimizcha bu qo`shimcha ovqat turini 8-oydan qo`shilgani maqsadga muvofiq (uchinchi qo`shimcha ovqat sifatida).

QO`SHIMCHA OVQAT TURLARI VA ULARNI KIRITISH VAKTLARI.

TAOM NOMA	BOLANING YOSHI (oylarda)
Kiritilgan yoki pishirilgan olma	5
Tuxum sarig`i	4,5-5
Tvorog	5
Sabzavot pyuresi	4,5-5
1:1 nisbatidagi sabzavot kaynatmasi va sutda	5-5,5
Pishirilgan 5% mannaya bo`tqasi	5-5,5
Sariqyog(Z-Zg)	5,5-6
8-10% mannaya bo`tqasi	6-7
Suli, grechka va guruchdan pishirilgan bo`tqalar go`sht bulyoni	7
Go`sht farshi	10
Go`sht frikadelkasi	12
Go`sht kotleti	

Qo'shimcha ovqatlar berishni aynan nimadan va qachon boshlash kerak?

Meva pyuresi

Hatto 20 yil oldin ham meva pyuresi bilan qo'shimcha ovqatlarni boshlash tavsiya qilingan. Keyin ushbu yondashuv tanqidlarga sabab bo'ldi. Hozirda esa meva pyuresini bolaning 6 oyligidan boshlab berish mumkin. Ularni birinchi qo'shimcha ovqat sifatida berish tavsiya etilmaydi, ammo agar bola sabzavot pyuresi va bo'tqalardan qat'iyan voz kechsa, buni amalga oshirish mumkin. Olma, nok yoki quritilgan o'rik, so'ngra mevalarni yorma va sabzavot pyuresi bilan aralashtirish ham yaxshi variant hisoblanadi.

Sabzavot pyuresi

Hozirgi vaqtda qovoq, brokkoli va gulkaram pyuresi birinchi qo'shimcha ovqat uchun eng yaxshi variant hisoblanadi. Ayniqsa, bola atigi 4,5-5 oylik yoki bolada ich qotishi bilan bog'liq muammolar mavjud bo'lsa. SHuni ta'kidlash kerakki, brokkoli va gulkaram pyuresi qorinda gaz hosil bo'lishini rag'batlantiradi, shuning uchun ba'zida qovoqni birinchi sabzavot sifatida, keyin bo'tqa va boshqa sabzavotlardan oshqovoq, kartoshka, sabzi, keyin esa 7-8 oylikda brokkoli va gulkaramga o'tish yaxshiroq deb tan olingan.

Yorma

Glyutensiz yormalardan guruch, grechka, makkajo'xori, shakarsiz va sutsiz bo'tqalar birinchi oziqlantirish uchun eng yaxshi tanlovdir, ayniqsa, bola allaqachon 5,5-6 oylik yoki uning ichi suyuqlanishga moyil bo'lsa. Ba'zi ota-onalar, agar bola tezda vazn yig'sa, bo'tqa berishdan qo'rqadi. Ularni bo'tqa tufayli semiradi deb o'ylaydi. Darhaqiqat, sutsiz bo'tqa tarkibidagi kaloriya miqdori ona suti yoki aralashmadan 2 baravar kam. SHuning uchun sutsiz don mahsulotlarini bolada ortiqcha vazn paydo bo'lishidan qo'rqmasdan kiritish mumkin. SHuningdek, qo'shimcha ravishda ovqatlantirishdan keyin ona sutini ham taklif etish mumkin.

Go'sht pyuresi

Hozirgi kunda go'sht pyuresi birinchi qo'shimcha ovqat sifatida tez-tez uchramoqda. Agar qo'shimcha oziq-ovqat 6 oydan boshlab kiritilsa va ayniqsa, bolada temir tanqisligi paydo

bo'lishi xavfi mavjud bo'lsa. Bu holda chaqaloqqa avval quyon yoki kurka go'shti pyuresi taklif etiladi, so'ngra unga sabzavot yoki mevali pyure qo'shiladi va shundan keyingina bolani yormalarga o'rgatish mumkin.

Kefir yoki tvorog

Ko'pchilikning tavsiyasidan farqli o'laroq, fermentlangan sut mahsulotlari birinchi qo'shimcha ovqat uchun mutlaqo mos emas. Tvorog 7 oydan, kefir va yogurt hatto 8 oydan keyin tavsiya etiladi. SHuni ta'kidlash kerakki, kefir va yogurtni kuniga 200 ml dan ko'p bo'lmagan miqdorda berish mumkin. Kefirning ko'pligi yoki uni juda erta kiritish ichak shilliq qavatini bezovta qilishi va hatto ichak devoridagi mikroskopik qon ketishini keltirib chiqarishi, bolada anemiya rivojlanish xavfini oshirishi mumkin.

BOLALARGA TUG'ILGANDAN 6 OYGACHA OVQAT BERISHI TAVSIYALARI
Bolangiz yaxshi o'sshi va rivojlanishi uchun olti oygacha bolani faqat ko'krak suti bilan boqing. Unga boshqa ovqat, suv va ichimliklarni bermang. Ona suti bolani ozuqaga va suvga muhtojligini 6 oygacha to'liq qoniqtiradi va issiq kunlarda chanqovini bosadi. Ona suti bolani sog'lom bo'lib o'sishi hamda turli kasalliklardan, ayniksa, ich ketishi, pnevmoniya, respirator infeksiyadan himoya qilishida uchun zarur moddalarni o'zida saqlaydi. Ona suti engil hazm bo'ladi, har qanday sharoitda va istalgan vaqtda bor, kerakli haroratda va doim xavfsiz. Bolaga necha marta istasa, shuncha, kechasi va kunduzi ko'krak sutini bering. Uni 24 soat davomida kamida 10–12 marta emizish lozim. Esingizda tuting! Bola qanchalik ko'p ona ko'kragini emsa, onada shuncha ko'p ko'krak suti hosil bo'ladi (bola ko'krakni to'g'ri emganda). Siz yoki bolangiz kasal bo'lsa ham, ko'krak bilan emizishni davom eting. Kasallik paytida bolangizni ko'proq emizing. Kasal bola uchun ona sutidagi ozuqa elementlari katta ahamiyatga ega, ko'krak bilan emizish bemor bolaga qulaylik yaratadi. Bolangizni kamida 2 yoshgacha emizing.

6 OYDAN 9 OYLIKKACHA BO'LGAN BOLAGA QO'SHIMCHA OVQAT BERISH
Bolaning talabiga ko'ra kunduzi ham, kechasi ham emizishni davom ettiring. 6 oyga to'lgach, farzandingiz ko'krak sutiga qo'shimcha ravishda boshqa ovqatlarga ehtiyoj sezadi. Birinchi marta qo'shimcha ozuqani kunning birinchi yarmida, bola injiqlik qilmayotgan va kasal bo'lmagan paytda bering. 2-3 osh qoshiqdan taom bera boshlang.

Asosiy ozuqa mahsulotlaridan, jumladan, sabzavotli pyure yoki bo'tqadan (makka-jo'xori, guruch, grechkadan tayyorlangan) boshlang. Davriyligi: bolaga kuniga 3 marta qo'shimcha ovqat bering. Miqdori: miqdorni asta-sekin kosachaning yarmigacha oshiring (250 ml. hajmli kosacha). Bola berilgan ovqatni to'liq ekanligiga ishonch hosil qilish uchun alohida idishdan foydalaning. Quyuqligi: bolaga oila uchun tayyorlangan taomni pyure shaklida bering. 8 oyga kelib, bola qo'l bilan eyish mumkin bo'lgan taomlarni iste'mol qilishi mumkin. Xilma-xillik: har gal ovqatlanishda taomni xilma-xil qilishga intiling. Masalan: hayvonotga oid mahsulotlar (go'shtli taom, tuxum va sut mahsulotlari); asosiy iste'mol mahsulotlari (boshhoqlilar, ildiz mevalar); dukkaklilar va donlar; A vitaminiga boy meva va sabzavotlar (to'q yashil va to'q sariq rangli).

9 OYDAN 12 OYGACHA BO'LGAN BOLANI OVQATLANTIRISH

Bolaning talabiga ko'ra kunduzi ham, kechasi ham emizishni davom ettiring. Davriyligi: bolaga kuniga 4 marta qo'shimcha ovqat bering. Miqdori: 250 ml. hajmli kosacha. Bola berilgan ovqatni to'liq ekanligiga ishonch hosil qilish uchun alohida idishdan foydalaning. Quyuqligi: bolaga oila uchun tayyorlangan, qo'lda eyish mumkin bo'lgan taomni mayda to'g'rab bering. Xilma-xillik: har gal ovqatlanishda taomni xilma-xil qilishga intiling. Masalan: hayvonotga oid mahsulotlar (go'shtli taom, tuxum va sut mahsulotlari); asosiy iste'mol mahsulotlari (boshhoqlilar, ildiz mevalar); dukkaklilar va donlar; A vitaminiga boy meva va sabzavotlar (to'q yashil, to'q sariq rangli).

12 OYDAN 24 OYLIKKACHA BO'LGAN BOLANI OVQATLANTIRISH

Davriyligi: abolangizga kuniga 5 mahal (3 asosiy va 2 qo'shimcha) ovqat bering. Miqdori: miqdorni asta-sekin kosachaning uchdan ikki qismigacha oshiring (250 ml. hajmli kosacha). Quyuqligi: bolaga oila uchun tayyorlangan, qo'lda eyish mumkin bo'lgan taomni mayda to'g'rab bering. Xilma-xillik: har gal ovqatlanishda taomni xilma-xil qilishga intiling. Masalan: hayvonotga oid mahsulotlar (go'shtli taom, tuxum va sut mahsulotlari); asosiy iste'mol mahsulotlari (boshhoqlilar, ildizmevalar); dukkaklilar va donlar; A vitaminiga boy meva va sabzavotlar.

2 YOSHDAN 5 YOSHGACHA BO‘LGAN BOLANI OVQATLANTIRISH

Umumiy oilaviy dasturxondan kuniga 3 marta ovqatlantiring. Bundan tashqari, kuniga ikki marta asosiy ovqatlanish orasida bolaga eyish uchun engil mahsulotlarni bering. Ovqat ratsionini turli mahsulotlar bilan boyiting. Agar bola yangi ovqatdan bosh tortsa, bir necha marta uni «tatib ko‘rishni» taklif qiling. Sizga bu ovqat yoqishini ko‘rsating. Ovqatlanishga majburlamang. Uni yoshi, o‘lchami va faolligiga asoslanib, mos keladigan miqdorda ovqat bering. Ovqat miqdorini bolaning yoshiga qarab ko‘paytirib boring.

Kasallikning oldini olish uchun ovqatlantirish gigiyenasi qoidalariga amal qiling.

Xavfsiz suv ishlatish. Barcha idishlarni, piyola va kosalarni sovunli eritma bilan yuvish. Ularni yopiq holatda saqlash. Ovqat pishirishdan va bolani ovqatlantirishdan avval, tagligini almashtirgandan so‘ng yoki hojatxonadan chiqqach qo‘llarni sovunlab yuvish. Bolaning qo‘llarini ham sovunlab yuvish. Meva va sabzavotlarni toza yuvish. Barcha mahsulotlarga termik ishlov berish. Pishirilmagan va pishirilgan mahsulotlarni alohida saqlash. Taomni toza joyda tayyorlash va yopiq holatda saqlash. Bolaga o‘z idishidan ovqat edirish. Ovqatni tayyor bo‘lishi bilan suzish. Bir soatdan uzoq saqlangan taomni yaxshilab isitish. Tayyorlangan ovqatni uy haroratida ko‘p vaqt saqlamaslik. Oziq-ovqat mahsulotlarini hasharot va kemiruvchilardan saqlash.

VOZni “Yangi tug‘ilgan chaqaloqlarni parvarishlash va ko‘krakdan oziqlantirish” 2002 o‘quv seminar materialida turli sut turlari orasidagi farq haqida qisqa ma’lumotlar keltirilgan:

*ona sutini tarkibida sigir suti va sutli aralashmalarda bo‘lmagan infeksiyaga qarshi faktor va o‘sish faktori bor.

*ona suti engil o‘zlashtiriladigan oqsil tutadi.

*sigir sutida hazm bo‘lmaydigan kazein ko‘p.

*ona sutida bola miyasi va ko‘zni rivojlanishi uchun kerakli asosiy yog‘ kislotalar yetarli miqdorda. Ona sutida lipaza bo‘lib, u yog‘ larni hazm qiladi. Hayvon sutida asosiy yog‘ kislota va lipaza yo‘q.

*ona sutida kerakli miqdorda minerallar bor, hayvon sutidagi minerallar esa juda ko‘p. Sutli aralashmalarda mineral miqdori kam, agar aralashmalarda temir moddasi ko‘p bo‘lsa, uni o‘zlashtirish qiyin bo‘ladi.

*ona sutida vitaminlar yetarli miqdorda, hayvon sutida vitamin A va S bo‘lmasligi mumkin. Bolalar aralashmasiga vitaminlar qo‘shiladi. Shunday qilib, hayvon suti va aralashmalar hech qachon ona sutini o‘rnini bosa olmaydi.

Ona sutining bola uchun boshqa foydali tomonlari:

- To‘satdan o‘lim holatini kamaytiradi.
- Diabet, rak, quloq kasalliklari xavfini kamaytiradi.
- Kasallikka qarshi kurash va vaksinatsiyaga reaksiyasi yaxshilanadi.
- Tish va jag‘ muammolari kamayadi (shuningdek, kariyes holati kamayadi).
- Psixomotor va emotsional yaxshi rivojlanadi.

Ona uchun foydaliliklar:

- Emizish vaqtida oksitotsin gormoni ajraladi. U bachadonni qisqartirib tug‘ruqdan keyingi qon ketishini to‘xtatadi. Shuning uchun emizishni tug‘ruqdan so‘ng darhol boshlash va tez tez davom ettirish muhimdir.
- Emizadigan ayollar energiya zapasiga ega, ularda foydalanilgan kaloriya miqdori chegaralanganda ham sut ajraladi.
- Sut bezi va tuxumdon o‘smasi xavfi kamayadi.
- Tez tez emizish menstruatsiyani tiklaydi va homiladorlikdan saqlaydi, tug‘iladigan bolalar orasidagi oraliqni uzaytiradi.

1980 yillar oxirida VOZ va YUNISEF ekspertlari quyidagi programmani ishlab chiqishdi:

Muvaffaqiyatli ko‘krakdan oziqlantirishda 10 ta qadam:

1.Ko‘krakdan oziqlantirish bo‘yicha muhrlangan yozma siyosat mavjud va u tibbiyot xodimlarigacha yetib borgan.

2.Ushbu siyosatga kirishda tibbiyot xodimlari yetarlili bilimlarga ega bo‘lishlari kerak

3.Barcha homilador ayollarga ko‘krakdan oziqlantirishning texnikasi va afzalliklari

haqida malumot berish.

4.Tugʻruqdan keyingi bir soat davomida onaga koʻkrakdan oziqlantirishda yordam berish.

5.Onaga qanday emizish va laktatsiyani saqlashni koʻrsatish kerak, hatto ularni vaqtinchalik ajratilganda ham.

6.Yangi tugʻilgan chaqaloqlarga boshqa hech qanday ovqat yoki ichimlik berish mumkin emas, istisno holat tibbiy koʻrsatmalar boʻlganda.

7.Amalda sutka davomida ona va bolani 1 ta palataga yotqizish.

8.Bolani jadval boʻyicha emas, ehtiyojiga koʻra emizish.

9.Koʻkrakdan oziqlanadigan yangi tugʻilgan chaqaloqqa hech qanday tinchlantiruvchi preparatlar va soʻrgʻichlar berish mumkin emas.

10.Onaga koʻmak guruhini yaratib berish va tugʻruqxonadan chiqqandan soʻng shu guruhga onani yoʻnaltirish.

Koʻkrak suti tarkibi

*Molozivo immunoglobulinga boy, demak yetilgan sutga nisbatan koʻp antitelo va infeksiyaga qarshi omil tutadi, allergiyadan himoyani taminlaydi. Tarkibida etilgan sutga nisbatan koʻp oqsil bor.

*Molozivoda infeksiyadan himoya qiluvchi leykotsitlar etilgan sutga nisbatan koʻp.

Molozivo infeksiyaga qarshi oqsil va leykotsitga boy boʻlib, u kasallikka qarshi 1lamchi immunitetni taminlaydi. Molozivo yangi tugʻilgan chaqaloqni bakterial infeksiyadan himoya qiladi.

*Molozivo yumshoq surgi effektiga ega, bu bola ichagini mekoniydan tozalaydi (birlamchi toʻq yashil axlat), shu bilan birga sariqlikni rivojlantiruvchi bilirubindan ham tozalaydi.

*Molozivo oʻsish faktoriga ega, bunda bola ichagi rivojlanadi. Molozivo antitelo saqlaydi, u bolani allergiya va ovqat koʻtarolmaslikdan himoya qiladi.

*Molozivo tarkibiga koʻra bir necha vitamininga boy. Vitamin A bolada infeksiyani ogʻirlik darajasini kamaytiradi.

Keyingi ovqatlantirish. Hayotining 1- 2 kunidan ona bolani oʻtirgan yoki turgan holatda emizadi (agar oraliq yorilishi, perineotomiya, epiziotomiya boʻlsa)

Yetilgan sut —bu, ko‘p miqdordagi tug‘ruqdan bir necha kundan keyin paydo bo‘ladigan sut. Bunda ko‘krak to‘liq, qattiq va og‘ir bo‘ladi.

Bu jarayonni sutni quyilishi deyiladi.

Oldingi sut — bu, ko‘kish rangli emizishni boshlaganda ajraladigan sut.

Orqa sut —bu, to‘yingan oq rangli sut bo‘lib, emizishni oxirida ajraladi. Tarkibida ko‘p miqdorda yog` tutadi. Ko‘p miqdordagi yog` sut rangiga to‘yingan oq rang beradi, shuningdek sutni yuqori energetikligini taminlaydi. Shuning uchun bolani yog`ga boy orqa sutni ko‘proq emishini taminlash kerak. Bola qancha hohlasa shuncha emizish kerak: bu yog` ga boy orqa sutni qabul qilishiga sharoit bo‘ladi. Oldingi sut ko‘p miqdorda va unda ko‘p oqsil, laktoza hamda boshqa ozuqa moddalari ko‘p.

Oldingi sutni ko‘kish rangi bazida onalarni bezovta qiladi: ular sutni juda qattiq deb o‘ylaydilar. Sut hech qachon qattiq bo‘lmaydi. Bola ham oldingi ham orqa sutni qabul qilishi muhim, bu uni to‘liq ratsionini taminlaydi. Birdan oldingi sutdan orqa sutga o‘tib bo‘lmaydi, bu sekin-asta kechadi emizishni boshlagandan oxirigacha. Aytilganlarni hisobga olib, ko‘krakka birinchi qo‘yish va teri-teriga kontakti onadan bolani ajratilgandan, kindik bog‘langandan va kindik qoldig‘iga ishlov berilgandan keyin o‘tkazilishi kerak.

Ko‘krak sutida oqsil, yog‘ , uglevod nisbati 1: 3 : 6.

Energiyaga ehtiyoj

VOZning “ko‘krak yoshidagi va erta yoshli bolalarni emizish vaoziqlantirish ” o‘quv seminar materialida aytilgan:

Energiyaga ehtiyoj-bu ozuqaning energetik miqdori bo‘lib, to‘qimada to‘planadigan energiya va sarflanadigan energiyani munosabatga olib kelish uchun kerak.

Energiya sarflanishini asosiy almashinuvga (umumiy energiya sarfini 50- 60% ga to‘g‘ri keladi), fizik rivojlanishi (umumiy energiya sarfini 30- 40% ga to‘g‘ri keladi) va termogeneza (umumiy energiya sarfini 5-8% ga to‘g‘ri keladi) bo‘lishi mumkin. Fizik rivojlanishi uchun talab qilinadigan energiya miqdori tug‘ilganda

UES ni 35% gacha , 1eshida 5% gacha tez kamayadi. Asosiy almashinuvni haet faoliyatini taminlashga ehtiyoj deb o'ylash mumkin. SHunday qilqb energiya sarfi biosintezga, moddalar almashuviga ,nafas va yurak funksional ishlashi uchun ketadi.

Oqsilga ehtiyoj

Oqsilni ichakda parchalanishini hisoblab yangi tug'ilgan chaqaloqlarda erta neonatal davrini oxirida oqsilga sutkalik ehtiyoj i 2,25g/kg/sut ni tashkil etadi. VOZ nio'quv seminarlarida neonatal davrda ona sutiga ehtiyoj kuniga o'rtacha 800ml, oqsilga ehtiyoj 1,4g/kg ni tashkil etishi ko'rsatilgan. CHuqur chala tug'ilgan bolalarda (tana vazni 1500g dan kam) oqsil ozuqalarini oshirishga tavsiyalar ishlab chiqilgan (4-4,5 g/kg/sut) . Oqsilni erta yuklamasida 4,0g/kg/sut ko'pincha metabolik atsidoz, giperammoniemiya, azotiemiya, patologik aminoatsiduriya rivojlanishi mumkin. Keyinchalik aqliy qobiliyati pasayishi kuzatiladi.

Yog'ga ehtiyoj

YAngi tug'ilgan chaqaloqlarning oshqozon-ichagida yog' ni parchalanishi oqsil va uglevodni so'rilishiga nisbatan ancha past bo'ladi, hatto etilib tug'ilgan bolalarda o't kislota sintezi pastligi hisobiga ug' malabsorbsiyasi 10-15% ni tashkil etadi.

Uglevodga ehtiyoj

Homiladorlikda homilaga glyukoza 4-5 mg/kg/min. Tezlikda o'tib turadi. Tug'ilgandan keyin glyukozaning ushbu manbai to'xtaydi va bola tashqaridan (ovqatlar,parenteral) hamda xususiy glyukoneogenez hisobiga glyukoza bilan taminlanadi. Ichakda laktoza va saxarozani disaxaridga parchalovchi enzimlarning rivojlanishi homila ichi rivojlanishining 8- oyigi kelib to'liq to'xtaydi va odatda chala tug'ilgan bolalarda disaxaridlarni parchalanishi bilan bog'liq muammo bo'lmaydi. Laktoza va saxarozaning aktivligi ichak kasalliklarida va fototerapiyada pasayadi, natijada laktoza parchalanmaydi va diareya, atsidozga olib keladi.

Vitaminga ehtiyoj

Ko'krak sutidagi miqdoriga qarab aniqlanadi. Bazida homila ichida rivojlanish sharoitiga, gestatsiya vaqtiga, perenatal patalogiya, oziqlanish xarakteriga bog'liq bo'ladi. Vitaminga ehtiyoj yuqori bo'lishi mumkin. VOZ (1985) tavsiyasi boshqa

malumotlardan deyarli farq qilmaydi, ulardan bir qancha vitamin va mineral moddalar 3oy gacha bo'lgan bolalar uchun xavfsiz hisoblanadi. Tuzilgan normativ ehtiyojga ko'ra koeffitsient 15% ga o'zgaradi: foliy kislota-16mg/sut, vitamin V12-0,1mg/sut, askorbin kislota-20mg/sut, a-tokoferol—0,15-2mg/kg/sut.

YAngi tug'ilgan chaqaloqlarning birinchi 10 kunligida kerak bo'ladigan sut miqdori quyidagicha hisoblanadi:

1) A.F.Tura modifikatsiyasida Finkelshteyn formulasi: sut miqdori sutkada
2) $(ml) = \eta \chi 70$ eki 80, η — haetiy kuni. 1 sutka davomida bola uchunkerakli sut miqdorini (ml) aniqlash uchun uning kunlik sonini 70 gako'paytiramiz (tug'ilgandag itana vazni 3200g dan kam) yoki 80ga (tug'ilgandagi tana vazni 3200g dan ko'p). Bu formuladan 7-8-kunlikkacha foydalanish mumkin.

2) Oshqozonni funksional hajmidan kelib chiqib: sut miqdori(ml) 1marta emish uchun = 3 ml hayotiy kuni tana vazni (kg). Hayotining 10-kunidan boshlab sutning sutkalik miqdori tana vaznini 1/5nitashkil etadi ,700—750 mldan oshmaydi.

Egizaklar navbat bilan emiziladi, dastavval bezovta bolani emizishdan boshlanadi, 2-bola xuddi shu ko'krakka uning to'liq bo'shashi uchun qo'yiladi. Keyingi emizish 2- bola oziqlangan oxirgi ko'krakdan boshlanadi.

Gipogalaktiya –laktatsiya davrida sut bezlari faoliyatini sekretor pasayishi Bo'lishi mumkin: 1) erta(tug'ilgandan keyingi 1- 10 kunligida aniqlanadi) va kechki(10kundan keyin); 2) birlamchi (sog'lom ael gormonal o'zgarishi bilan asoslanadi) va ikkilamchi (onani somatik kasalliklari fonida,og'ir tug'ruqdan keyin, ruhiy travmalar.) Kam emizish bola uchun sut etishmovchiligining tarqalgan sabablaridan biri. Agar emizish soni 5-6 dan kam bo'lsa sut yetishmovchiligi kelib chiqadi.

Gipogalaktiya profilaktikasi

Sababni izlang:

- 1.Onani eshiting,undan nimani his qilganligini so'rang.
- 2.Ko'krakdan oziqlantirish tarixini tuzing.
- 3.Ko'krakdan oziqlanishni baholang.

4.Bolani sog‘lig‘ini tekshiring.

5.Onani sut bezlarini tekshiring.

Ona bilan suhbatlashing:

1.Qancha kerak bo‘lsa shuncha emizing;

2.Sut o‘rnini bosuvchilarni kerakli miqdorda bering;

3.Qo‘shimcha ovqatni chashkadan bering;

4.Qo‘shimchani kuniga 1-2 marta bering;

5.Ona va bola kun davomida birga bo‘lishi kerak;

6.Ko‘krak sutini sog‘ib turing .

Kun va oziqlanishning ratsional tartibi.:

-Ona uyqusini tartibga solish (sutkada 7—8 soat);

-Turli xil ovqatlanish, 1 l dan kam bo‘lmagan sigir suti eki sut mahsulotlari, sutni ko‘paytiruvchi asal,grek eng‘og‘i,sudak larni istemol qilish.

-Har bir emizishdan so‘ng ko‘krakni sog‘ish (oxirgi tomchigacha) elektrotsosdan foydalanish effektiv. Sutni sog‘gandan so‘ng darhol sut bezlariga issiq vanna qilish va qayta sog‘ish;

-Sut bezi massaji yaxshi effekt beradi (1 kunda 2marta, 3minutdan)Sutning miqdori haqida onaning fikri

Bolasiga va emizishga uning his-tuyg‘ulari

Ko‘krakka bolani qo‘yish usulini yaxshilang

Ko‘krakni bo‘shalishini yaxshilang

Ajralaetgan sutni emizishini tushuntiring

Qaysi holatda emizishni tushuntiring

Butilkadan ovqatlantirishni to‘xtating

Tez-tez,uzoq,tunda ham emizing

Stressni yo‘qotish usulini toping

Agar bola kasal bo‘lsa shifokorga ko‘rsating

Agar ona esterogen tutgan, diuretik tabletkalar qabul qilsa boshqa preparat tanlashiga yordam bering. Ona va bolani har kuni ko'rib turing, bola vazn qo'shib boshlagandan keyin har hafta ko'rib turing. Dori moddalar: nikotin kislota (0,05 g 3 mahal emizishdan 20—30 min avval) eki glutamin kislota (0,5 g 3 mahal), apilak (0,1 g 2 mahalv den til ostiga), vitamin E (0,015 g 2 mahal), vitamin S (1 g 2 mahal), pirroksan (0,015 g 2 mahal). Erta lalamchi gipogalaktiyada laktatsiyaga laktina 70—100 ED 1—2 mahal mammofizinom 0,5—1,0 ml 1—2 mahal yaxshi tasir ko'rsatadi. Sulpirid (0,05 g 3 mahal ichishga) 2 hafta davomida Fitoterapiya — Qichitqio't (20 g squruq barglarini 1 l qaynagan suvga solinadi, 1 osh qoshiqdan 3 mahal), D.Yordanov yig'masi (anisa, ukropa, fenxelya, trava dushitsy 25 g; 1 stakandan 2—3 mahalv ichiladi) Igloterapiya, UFO, UVCH va elektroforez nikotin kislota bilan.

Sut miqdori kamligi belgilari:

1. CHaqaloq tana vaznini kam qo'shilishi (oyiga 500 g dan kam, tug'ilgandan 2 haftadan keyin uning tana vazni kamayadi)
2. Kam siyish
3. Ko'p yig'lash
4. Juda tez-tez emish
5. Juda uzoq emish
6. Bola ko'krakdan bosh tortadi
7. Najasi qattiq, quruq, yashil
8. Ona sut sog'olmaydi
9. Bola emishdan qoniqmaydi
10. Homiladorlik vaqtida sut bezlari kattalashmaydi
11. Tug'ruqdan keyin sut ajralmaydi

Sut kamligi sabablari:

Emizish bilan bog'liq omillar

Kam emizish

Tunda emizmaslik

Emizish davomiyligi kam

Ko'krakka noto'g'ri qo'yish

Butilka, so'rg'ichlar

Dokorm, prikorm kiritish

Onaga tasir qiluvchi ruhiy faktorlar

Bezovtalik, stress

Ishonchni etishmasligi

Ko'krakdan Emizishga qarshilik

Tunda emizmaslik onada sutni kamayishiga olib keladi.

Qisqa vaqt emizish shoshilish va boshqa sababga ko'ra bo'ladi.

Sutni ajralishi va ko'krakni bo'shalishi kamayishiga olib keladi.

Bazida onalar 1-3 daqiqa emizadilar. Bunda bola dam olish uchun to'xtaydionalar buni bolamni qorni to'ydi deb o'ylaydi. Bazida bola emishdan tez to'xtaydi.masalan: juda issiq kiyintirilganda. Agar emizish vaqti juda qisqa bo'lsa,bola yog'li va energetik orqa sutnietarli ololmaydi. Ko'krakka noto'g'ri qo'yish ham bolani emishiga qiyinlik tug'diradi. Butilka va so'rg'ichlar. Bola butilkadan oziqlansa ko'krakni olishdan qo'rqadi,butilkadan qo'shimcha ovqatlar berilsa uning ona sutiga qiziqishi yo'qoladi, kam emadi. Bolaga 4-oyligidan boshqa ovqatlar(sok, shirin suv, ezilgan olma) berilsa ko'krakni kam emadi, bu ham sutni kamayishiga olib keladi.. Bolani ko'krakka qo'yish texnikasi:

Ko'krakka to'g'ri qo'yish: qadam bo'yicha.

1.Qulay holatda o'tiring, bo'shasing. Qulay holatni oling: o'tiring eki eting,chunki nisbatan uzoqroq vaqt bolani ko'krakka yaqin ushlash kerak. Emizishni ko'p usullari bor: o'tirib, etib, kartochkada. Agar siz bo'shangan bo'lsangiz va bola qulay joylashgan bo'lsa, ulardan hech birini to'g'ri yoki noto'g'ri deb baholashingiz kerak emas.

2.Bolani shunday ushlangki, bolani bo'yni tortilgan bo'lmasin. Kimga bo'ynini cho'zib ovqatlanish yoqadi? Demak bolangiz uchun qulay holatda bo'lishingiz lozim.

3.Bolani ko'krakka yaqin ushlang, bola emish vaqtida kuchli cho'zilmasin. Agar bola ko'kragingiz so'rg'ichlarini og'zida tutish uchun maksimal harakat qilsa, so'rg'ichlar shikastlanishi mumkin.

4.Bolani boshidan emas orqasidan ushlang. Agar bolani boshi qattiq siqilsa ,u instinktiv tortib chiqazadi va ko'krak uchun kurashadi.

5.Bolani burnichasi so'rg'ich bilan bir darajada bo'lishi kerak. Bu demak, bolani boshini biroz burishiga yordam beradi.

6.Bola burnichasi va ko'krak orasidagi masofani barmoqlar bilan to'g'rilash mumkin emas. Barmoq bilan ko'krakni siqqanda siz uni shaklini buzasiz, bu bolangizni so'rg'ichni qoplab olishiga qiyinchilik tug'diradi. To'g'ri ushlangan bola burun qirrasini orqali nafas oladi.

7.Ko'krakni butilkaga o'xshab harakatlantirmang va ushlamang, sizning bu harakatingiz bolaga xalaqit beradi. Bola so'rg'ichlar va oreolani to'liq qoplab olishi kerak. Agar ko'krakni tutib turish kerak bo'lsa kaftingiz bilan pastki qismidan ushlab turing, barmoqlarni so'rg'ichdan 10sm masofada ushlang.

8.Agar bola uyquchan ekan bezovta bo'lsa, barmoq ekan so'rg'ich bilan og'ziga ekan enog'iga engil tushirish bilan uni emishga jalb qilish kerak. Sut tomchisini og'ziga tomizsangiz ,bu bolani ishtahasini stimullaydi, bola og'zini ochib tilini so'ruvchi harakat qiladi.

9.Siz bolangizga ekan berkan bo'lsangiz, og'zi keng ochilgan, tilchasi og'izni pastida bo'ladi: darhol bolangizni emizishingiz kerak. Bolani emizishda tajriba bo'lishi kerak, hamma xam 1-urinishdan emiza olmaydi, buning uchun o'rganish lozim.

10.Agar bola kuchli och qolsa yoki yig'lasa unga ko'krak berilsa u tilini yuqoriga ko'taradi, uni emizib bo'lmaydi. Bolani avval tinchlantirib keyin emizing. Bunda bolani emizish uchun istalgan imkoniyatdan foydalaning, qachonki imkoniyat paydo bo'lsa. Agar bola 1ta ko'krakni afzal ko'rsa ,bolaga o'shani bering.

11.Esda tuting bola ko'krakni og'ziga tortadi, siz unga ko'krak bermaysiz.

Ko'krakka to'g'ri qo'yishni tekshirish varag'i:

-Onani qulay o'tirganligi va bo'shashganligini tekshiring.

-Siz ham shunday o'tiring,shunda unga erdam berishingiz oson bo'ladi.

- 4ta kalit punktini yaxshi anglaganingizga ishonch hosil qiling:

1.Bolani boshi va tanasi tekis chiziqda bo'lishi kerak.

2.Bolani yuzi onani ko'kragiga qaragan bo'lishi kerak, burun-so'rg'ichqarshisida turadi.

3.Ona bola tanasini o'ziga qattiq siqqan bo'ladi.

4.Agar bola yangi tug'ilgan chaqaloq bo'lsa, uni faqat elka va boshini emas, butun tanasini ushlash kerak.

Onaga ko'krakni qanday ushlashni va uni bolaga berishni ko'rsating: uning barmoqlari ko'krak qafasida ko'krakni ostidka erkin etishi kerak, ko'rsatkich barmoq ko'krak asosi uchun tayanch bo'ladi. Bu ko'krak shaklini yaxshilab bola emishi uchun oson bo'ladi. Ko'krakni so'rg'ichga juda yaqin tutmaslik kerak.

Bolani og'izchasi keng ochiq va lablari chuchchaygan bo'lishi kerak. Keyin uni ko'krakka qo'yish kerak. Bolani pastki labi so'rg'ichni pastida bo'lishi kerak,uning engagi ko'krakka epishgan bo'lishi kerak.

-Ko'krakka to'g'ri qo'yganda bolani labi va milkleri areolaga bosim beradi.

-Tili og'izni pastki qismida joylashadi. Tili va pastki jag'ini birgalikdagi ishi to'liqsimon

harakat bilan sut sinuslarini ezadi va sut chiqadi.

-Tilni bolani labi va ona ko'kragi orasida ko'rish mumkin.

-Bola bir xilda va sekin sutni so'radi va harakatlar bazida quloqqacha tarqaladi. Uning emishini eshitasiz.

-Engak va burni ona ko'kragiga tegib turadi, sizni uning nafas olishi bezovta qilmasin, tabiat shu holatda to'liq nafas olish imkoniyati bilan yaratgan. Istisno, qachonkibola ko'krak uchun kurashsa,boshini erkin harakat qilolmasa kurashish boshlanadi, masalan:agar katta odam qo'li bilan uni boshini siqsa.

-Bolani to'g'ri holatda emizilsa og'riqsiz bo'ladi. Onani reaksiyasiga e'tibor bering, onadan bolani emizganda nimani sezishini so'rang.

-Barcha belgilarni bolani ko'krakka to'g'ri qo'yganda tekshiriladi..

Ko'krakka kech qo'yishga ko'rsatma bo'lishi mumkin:

-Bola tomonidan: asfiksiya bilan tug'ilgan, tug'ruq travmasiga shubxa, kefalogenatoma, umumiy ahvoli qoniqarsiz bo'lgan yangi tug'ilgan chaqaloqlar, chuqur chala tug'ilgan bolalar, rivojlanish nuqsonlari, rezus nomoslik.

-Ona tomonidan:

Tug'ruq vaqtidagi xirurgik aralashuvlar, preeklampsiya va eklampsiya tug'ruq holati, tug'ruq vaqtida ko'p qon yo'qotish, istalgan infeksiya jarayon, bolani emizish uchun onani holati to'g'ri kelmasa, unga tug'ilgandan keyin 1-2 soatda butilkadan donor suti berish kerak

Ko'krakdan oziqlanishga qarshi ko'rsatmalar:

Tuberkulezni ochiq shakli, yurak, buyrak, qon kasalliklarini dekompensatsiya bosqichi, emon sifatli o'sma, Psixik kasal ona psixiatr bilan kelishgan holda emizishi mumkin, Bolani sut emishiga qarshi ko'rsatmalar, moddalar almashuvining irsiy anomaliyalari fenilketonuriya, galaktozemiya, leysinoz, alaktaziya, gipogalaktoziya. Bu kasalliklar yangi tug'ilgan chaqaloqda aniqlansa sutsiz ovqatlanishga o'tkazish kerak.

CHala tug'ilgan chaqaloqlarni ovqatlantirish metodikasi.

Birlamchi ovqatlanish.

Og'ir somatik patologiya yo'q bo'lgan hollarda hamma chala tug'ilgan chaqaloqlarni enteral oziqlantirish haetining 1-sutkasidan boshlanadi, uni o'tkazish metodikasi funksional etilganligiga, tana vazniga, gestatsiya vaqtiga bog'liq. Gestatsiya vaqti 35-37 hafta bilan chala tug'ilgan chaqaloqlarni tug'ilgandan 2-3 soatdan keyin eki darhol emizish mumkin. Sog'lom bola bo'lsa ko'krakka qo'yish mumkin. Butilkadan ovqatlantirishda so'ruvchi harakatlar uchun kuch sarflanadi. Yutish va nafas, tilcha va xiqildoq usti tog'ayi erdamida burun va xiqildoq yo'llarini qayta bekilishi, ichak motorikasi koordinatsiyasi gestatsion eshi 33-34 haftadan kam bo'lgan chala tug'ilgan chaqaloqlarda bo'lmaydi. Ko'krakka qo'yishning iloji bo'lmagan holatlarda qoshiqcha eki chashkachadan

ovqatlantiriladi. Gestatsion èshi 33- haftadan kam bo'lgan chala tug'ilgan chaqaloqni asosiy ovqatlanish prinsipi-ehtiётlik va ketma-ketlikdir.

Ovqatlantirish trofik oziqlantirishdan boshlanadi. Ovqatlanish hajmi sekin asta oshiriladi. To'liq enteral oziqlanishga o'tish uchun 1necha hafta kerak bo'ladi. 32-haftagacha tug'ilgan bolalarda ko'krak suti chala tug'ilgan bola uchun optimal ovqat shubhasiz ona sutidir. CHala tug'ilgan bolada ko'krak bilan oziqlantirishni yo'lga qo'yishda qiyinchiliklar mavjud. Ona suti bola uchun kerakli bo'lgan ozuqa moddalari, biologik aktiv moddalar va himoya faktorlari (immunoglobulin, gormonlar, o'sish faktorlari, taurin, bifidogen faktorlar) manbai. CHala tug'ilgan chaqaloqlarda NYAK, diareya, siydik yo'llari infeksiyasi kam uchraydi. Agar ular gestatsiyaning 33-haftasida ona suti bilan oziqlantiriladigan bo'lsa zond orqali amalga oshiriladi. Zond orqali oziqlantirish uzlukli va davomli (tomchi). Uzlukli yuborilganda sutning kerakli bo'lgan martalik porsiyasi yuboriladi va keyin darhol olinadi(har 3soatda). Zond uzunligi qanshardan xanjarsimon o'siqqacha o'lchanadi (10-12sm atrofida). Zondning erkin uchida shprintsni kiritish uchun teshik bo'ladi. SHprintsda o'lchangan miqdordagi sut sekin yuboriladi. Sut iliq bo'lishi lozim. Orogastral zond nazogastral zonddan afzalroq. Nazogastral zonddan havoni o'tishiga qo'shimcha qarshilik tug'iladi. Bunda apnoe kelib chiqishiga imkon bo'ladi. Zond orqali sutni uzlukli yuborish gormonlarni siklik ajralishiga olib keladi va bu chala tug'ilgan chaqaloqlarda oshqozon ichakni rivojlanishini stimullaydi.

ONMT (1500gdan kam) bo'lgan chaqaloqlar, shuningdek juda katta lekin holsiz bolalarga doimiy zond qo'yiladi. Zond oshqozonda 3-7 kun saqlanadi. Sut maxsus tomizgichlarda tomchilab yuboriladi. Bir necha tekshiruvlarga ko'ra , sutni davomli yuborishda vazn yaxshi qo'shiladi, shuningdek energiya sarfi uzlukliga nisbatan kam bo'ladi. Oziqlanirish hajmini oshirganda, asosan intensiv davolanadigan bolalarda har bir sut yuborishdan oldin oshqozon tarkibini porshenli shprints èrdamida so'rib olish kerak. Agar u havo èki shilliq bo'lsa , oziqlantirish standart sxema bo'yicha davom ettiriladi. Agar bunda avvalgi kiritilgan sut hajmidan 10% ko'p olinsa, sut porsiyasi kamaytiriladi (minimum 50% gacha) va keyin kam-kamdan oshiriladi. Aspiratda patologik aralashmalar (o't) bo'lsa, èki

dimlanish bo'lsa, enteral oziqlantirish vaqtincha to'xtatiladi. Enteral oziqlanishni buzilishi sabablari aniqlanadi va yo'qotilgandan keyin yana kichik hajmda (2-3 ml) oshirib borish maqsadga muvofiq. Qusish, srigivaniya, qorin damligi standart oziqlantirish (sabablari aniqlanguncha) sxemasini bekor qilish uchun ko'rsatma bo'ladi. Enteral oziqlantirishni imkoni bo'lmaganda enteral oziqlantirish parenteral bilan birga olib boriladi. Enteral oziqlantirish quyidagi umumiy sxemadan boshlanadi:

1. Doimiy zond kiritiladi keyin 30-40 minut davomida hayotiy muhim funksiyalar buzilishi yo'qligiga ishonish.

2. Oziqlantirishga tolerantlik probasi—distillangan suv yuboriladi (chala tug'ilgan chaqaloqlar tana vazni 1000g dan kam bo'lganda 1ml, qolganlarga 2-3ml) 3 soat davomida qorinda shish va boshqa holatlardakuzatilmasligiga ishonish.

3. Bir qancha distillangan suv yuborish (juda og'ir bolalar uchun) èki o'sib boruvchi hajmda 5% glyukoza eritmasi 1-3ml (5-7ml dan ko'p emas) tunggi tanaffussiz har 3soatda. Bu proba individual yuboriladi.

4. Trofik oziqlanishni to'liq enteralga sekin-asta o'tqaziladi.

Oziqlantirish 2000-1500g tana vazniga 5-7ml hajmda boshlanadi va 5ml dan oshirib boriladi. 1500-1000g tana vaznli bola uchun birinchi hajm 2-4ml ni tashkil etadi, keyin 2-3ml ga oshiriladi. 1000g dan og'ir bo'lgan bolalar har 3 soatda ovqatlantiriladi. (sutkasiga 8marta). ENMT bolalar uchun oziqlanish (1000g gacha bo'lgan tana vazni) 1-2ml ona suti kiritishdan èki maxsus aralashma va distillangan suv (1:1) kiritishdan boshlanadi, har 3 soatda tunggi tanaffuslarsiz. Keyinchalik sutkasiga 1-2 ml dan oshirib boriladi. Homiladorlikning 24-haftaligida tug'ilgan bola bir necha etaplarda butilkadan yoki ko'krak suti bilan oziqlantiriladi.

Barcha foydalanilgan metodlar har bir bola uchun individual tanlanadi. Adekvat oziqlantirishni nazorati tana vaznini etarli qo'shilishi. Har kungi qo'shiladigan tana vaznini normasini aniqlashda homiladorlikning 3-trimestrida homila tana vaznini oshishi hisobga olinadi, o'rtacha 15g/kg/sut. Keyingi oylarda sog'lom chala tug'ilgan chaqaloqlarda tana vaznini qo'shilishi hayotining birinchi yilida gestatsiya vaqtiga bog'liq. Agar hayotining birinchi oyida to'liq tug'ilgan

chaqaloqlardan kam bo'lsa keyin intensivlik ancha ortadi. Tug'ilgandan keyingi yaqin soatlarda enteral oziqlanishning imkonibolmasa parenteral oziqlantiriladi (ONMT bolalar uchun tug'ilgandan keyin 1 soatdan ko'p bo'lmagan vaqtda).

Parenteral oziqlantirish hayotining 1-kunida suyuqlik, glyukoza, kalsiy yuboriladi. ONMT bolalarda 2-kunda oqsilga ehtiyoj bo'ladi. Bundan tashqari aminokislotalarni erta kiritish unda venaga glyukoza yuborishdagi tolerantlik yaxshilanadi.

CHala tug'ilgan chaqaloqlarni parenteral oziqlantirish prinsiplari:

- *Sezilarli yo'qotilgan suyuqlik, ozuqa o'rnini qoplash, kerak bo'lganda somatik ekin xirurgik buzilishlarni korreksiyalash.

- *Elektrolitlar va suyuqliklar miqdorini (har 12-24 soatda) doimiy hisoblash.

- *Monitor kuzatuv (KOS, glyukoza, elektrolitlar darajasi, ajraladigan suyuqlik miqdori, tana vazni dinamikasi) tug'ilgandan keyingi uzoq parenteral oziqlantirish (intensiv terapiyada) oshqozon-ichak shilliq qavati atrofiyasiga va rivojlanishini to'xtatishga olib keladi. Bu holatlar enteral oziqlanishga o'tkazilganda tiklanadi. Ona sutini oshqozon-ichak traktida kiritilganda u oshqozonni stimullaydi. Parenteral oziqlanishdan enteral oziqlanishga sekin-asta o'tkaziladi. Oshqozon-ichakni enteral oziqlanishga tayirlashda trofik oziqlantirish metodikasi qo'llaniladi (minimal, boshlang'ich kamkaloriyal). Jaxon adabiyotlarida boshlang'ich xajmi juda katta diapozoni keltirilgan: Taxminan 0.1 dan 20 ml/kg/sut gacha, ko'pincha 10-14 ml/kg/sut va konsentratsiyasi oshirib boriladi.

Hozirgi vaqtda shunga o'xshash ishonarli taktika o'z isbotini topgan :

- oshqozon-ichak traktining morfologik va funksional rivojlanishi yaxshilanadi.

- oshqozon-ichak traktida gastrin va boshqa gormonlarni sintezlanishi yaxshilanadi.

- giperbilirubinemiya kamayadi (bog'lanmagan bilirubin).

- suyaklarni metabolik kasalliklari chastotasi kamayadi (chala tug'ilgan chaqaloqlarning osteopatiyasi).

- xolestatik sariqlik chastotasi kamayadi

II BOB. PEDIATRIYA FANING «KO‘KRAK SUTI BILAN BOQISH VA 6 OYDAN KATTA BOLALARNI OZIQLANTIRISH» MAVZUSINI O‘QITISHDA INTERFAOL TA’LIM USLUBINI TADBIQ QILISH.

MASHG‘ULOTNING INTERAKTIV USULI

«Klinik vaziyatni xal etish» texnikasi

1. Kichik guruxlarda ishlash (miya xujumi, tuknashuv, aylana stol, stol markazidagi ruchka, 3 boskichli intervyu, galereya buylab sayoxat, ratatsiya, kor parchalari, asalari uyasi va boshk). Kichik guruxlar bilan ishlash usullaridan barcha mashgulotlarda foydalaniladi. SHunindek yangi zamonaviy inovatsion pedagogik texnologiyalardan FSMU, SWOT usullarini qo‘llash talabalarni kun sayin oshib borayotgan axborot-ta’lim muhiti sharoitida mustaqil ravishda faoliyat ko‘rsata olishga yordam beradi.

Bu usuldan foydalanishdan maksad, fikr va goyalar almashish yordamida talabalarni ukuv jarayonida ishtirokini faollashtirish va anik mavzu yuzasidan guruxdagi goyalarning xilma-xilligini aniklash.

2. Guruxlarda o‘quv jarayonini uyg‘unlashtiruvchi usullar (vaziyatli masalalar, klinik ish uyinlari, tanlovlar, klaster, balik skeleti, kanday, Venn diagrammasi, BBB va boshkalar). Mazkur usullarni qo‘llash ko‘zda tutilgan va vrach amaliyotida kup uchraydigan kasalliklarning patogenezi, klinikasi va davolash asoslarini talabalar tomonidan chukur urganishga imkon yaratadi. Bu usuldan foydalanishdan maksad, talabalarni klinik fikrlashga va uz bilimlarini anik vaziyatlarda kullay bilishga o‘rgatish.

3. pediatr tomonidan hal kilinadigan muammolarning serkirraligi bilan bog‘lik bo‘lgan ta’lim usullari (klinik audit, kunikmalar yordamida ta’lim, isbotlarga asoslangan tibbiyot va boshkalar). Bu usullar yordamida talabadan shifokorlikning yuksak klinik fikrlash kobiliyati etarli darajaga ega bulishi talab etiladi. Ular talabalarni mashgulotga oldindan jiddiy tayyorgarligini, adabiyot, tibbiy xujjatlar bilan ishlashni, oldingi ma’lumotlarni tankidiy baxolash kobiliyatini va auditoriya oldida uz fikrini ximoya kila olishini nazarda tutadi. O‘quv jarayonni talab darajasida olib borish uchun «Internet» axborot bazasidan kompyuter yordamida keng foydalanish, o‘quv uslubiy qo‘llanmalar sifatini oshirish, audio va ko‘ruv vositalari hamda turli o‘quv o‘yinlar va masalalardan keng foydalanish

kerak. Buning uchun kafedrada kompyuter xonasida Pen-I, multimedia mavjud. Talabalarning bemorlarni mustaqil ko'rib, tegishli xulosalar chiqarishlariga, ya'ni birlamchi tashxis kuyishlari, qo'shimcha tekshirishlar rejasini belgilashlari, xamda ularni (laborator va asbobiy tekshirishlarni) taxlil qilishlari, qiyosiy tashxislash qobiliyatlarni shakllanishi yakuniy tashxis qo'yishlariga yetarli darajada vaqt ajratiladi va katta ahamiyat beriladi. Doimiy ravishda ular zamonaviy zarur adabiyotlardan foydalangan holda, bemorlarni asosiy, yondosh kasalliklarning va ularning asoratlarni xisobga olgan holda davolashlari lozimligi o'rgatiladi. Amaliy ko'nikmalarni o'rganish maqsadida institutdagi o'quv klinik laboratoriyasidan foydalaniladi. Talabalar bir nechta kichik guruxlarga bo'linadilar. Xar bir kichik guruxga klinik vaziyat beriladi. 15 minut ichida talabalar klinik holatni bajaradilar. Vazifani bajargandan so'ng, gurux ichida o'qiladi va umumiy muhokama qilinadi. Xar bir vaziyat muhokama qilingandan so'ng talabalar bilimi baholanadi. Bu usulning afzalligi talabalar aniq bir maqsadga erishadilar va amalda qo'llay olishlarini isbot qilishga xarakat qiladilar.

1-gurux. 3 oylik bola. Tug'ilgandagi vazni 3600 g. Xozirgi vazni 6500g. Sun'iy ovqatlantirishda, onasining suti kamligi sababli bolaga mol suti aralashmasi berilyapti. Yaxshi parvarishiga qaramay tabiiy burma soxalarida bichilishlar paydo bo'lyapti. Teri rangi biroz oqargan. Ikki yuzida qizarishlar, urtikar toshmalar bor. Tananing boshqa qismlarida qichishayotgan turli (urtikar, papulez) toshmalar mavjud. Soch qismida gneys. Teri osti yog' qatlami yaxshi rivojlangan. Nerv qo'zg'aluvchanligi kuchaygan, bola injiq, bezovta, uyqusini notinch. Jag' osti, bo'yin, qo'ltiq osti limfa tugunlar kattalashgan, no'xotdek, og'riqsiz. Ichki organlarda sezilarli o'zgarishlar yo'q. Ichi ba'zida suyuq keladi, ba'zida ichi qotishi kuzatiladi.

Tashxis qo'ying.

2-gurux. 2 oylik bola. Ona suti bilan oziqlanadi. Onasi shikoyati: ko'p terlashga, uyqusi notinch, cho'chib turish. Ko'zdan kechirilganda bola bezovta, injiq, qattiq gapirganda cho'chib ketyapti, ensa soxasida sochi to'kilib ketyapti, emganda uxlagandan ko'p terlayapti.

Tashxis qo'ying.

3-gurux. Bola 3 yoshda. Tibbiy ko‘ruv vaqtida onasi shikoyatlari: bola injiq, serjahl, bezovta. Ba’zida besabab qattiq yiglaydi. Vaqti-vaqti bilan qornida yoki biqinida qattiq og‘riqdan shikoyat qiladi, og‘riqlar tez o‘tib ketadi. Qorong‘ilikdan qo‘rqadi. Uyqusi notinch, ba’zida uyqusida baqirib chiqadi. Umumiy ko‘ruvda bola ozg‘inrok. Tanasida urtikar toshmalar. Zexni o‘tkir, tez eslab qoladi, tili biyron. Ichki organlarda o‘zgarishlar yo‘q. Anamnezidan onasida dorivor va oziq-ovqat allergiyasi mavjud.

Tashxis qo‘ying.

SWOT–tahlili.

S-Strengths (kuchli) 1. Ona suti to‘yimli 2. Mineral moddalarga boy 3. Ona bola uchun qulay 4. bola uchun xavfsiz	W-Weaknesses (kuchsiz) 1. Emish refleksining rivojlanmaganligi 2. Mineral moddalar etarli emas 3. Tayyorlanishi nokulaylik tug‘diradi 4. Idishlarni saqlash gigienasiga rioya qilish shart
Opportunities (imkoniyat) 1.bachadon qisqarishini tezlashishi 2. Jisman yaqinlik 3. Mexr	T- Threats (xavf) 1. AVO konflikt 2. ona sutida infeksiyaning mavjudligi 3. onadagi yuqumli kasalliklar

“BBB jadvali” 3 ta ustunini to‘ldirish

Mavzu savollari	bilaman	Bilishni hohlayman	Bilib oldim
Ona suti bilan oziqlantirishning afzalliklari			
Ona suti bilan oziqlantirishning kamchiliklari			
Ona suti tarkibi			
Ko`krak suti bilan emizish qoidalari			

“Assisment” usuli yordamida klinik mashg‘ulotdan so‘ng o‘z-o‘zini va bir-birini baholash orqali dars yakunlanadi.

Ona sutini emizish texnikasi	Ona sutini laborator va instrumental tekshiruv usullari
2 oylik bola. Aralash oziqlanadi. Onasi shikoyati: ko‘p terlashga, uykusi notinch, cho‘chib turish. Ko‘zdan kechirilganda bola bezovta, injiq, qattiq gapirganda cho‘chib ketyapti, ensa soxasida sochi to‘kilib ketyapti, emganda uxlagandan ko‘p terlayapti.	Ona suti yetishmovchiligining sabablari: A.ovqatlanish qoidalarining buzilishi* B.uyquning yetarli bo‘lmasligi C.kechqurungi tanaffus D.kam vazinli bola

“Insert usuli”

Belgilar	1-matn	2-matn	3-matn
“” – tanish ma’lumot.	Ona sutida foydali		
“?” – mazkur ma’lumotni tushunmadim, izoh kerak.	Ona sutida foydali mikroelementlar mavjud		
“+” bu ma’lumot men uchun yangilik.	Ona sutida xam og‘iz suti bo‘ladi		
“– ” bu fikr yoki mazkur ma’lumotga qarshiman	Ko‘krak suti bilan erkin emizish		

«T-JADVAL» grafik organayzeri

Sun‘iy ovqatlantirishning afzalligi va kamchiliklari

O‘rganilayotgan masala (g‘oya, omil)	
Afzalligi	Kamchiligi
1. Onani ovkatlanishiga bog‘lik emas	1. tabiiy minerallarga boy emas
2. Onaning erkinligi	2. xarorat me‘yorining buzilishi
3. tanlash xukukiga ega	3. sifat darajasining buzilishi

“Blits-so‘rov” usuli

1. Birlamchi ko‘krakka qo‘yish texnikasini bilasizmi?
2. Bolani zond orqali ovqatlantirish amalga oshirish mumkinmi? 3. Sutni sog‘ish va uni saqlash qanday amalga oshiriladi?
3. Ona sutida oqsil, yog‘, uglevod mavjudmi?

- 4.Ko'krak sutining sigir sutidan farqi bormi?
- 5.3oylikdan boshlab qo'shimcha ovqat berish mumkinmi?
- 6.Tishi chiqmagan bolaga ovqatni chaynab berish kerakmi?
- 7.6oylik bolaga olma pyuresini bersa buladimi?
- 8.6 oylikdan keyin, ya'ni qo'shimcha ovkat berilgandan keyin emizish shartmi?
- 9.Olma tarkibida temir moddasi bormi?

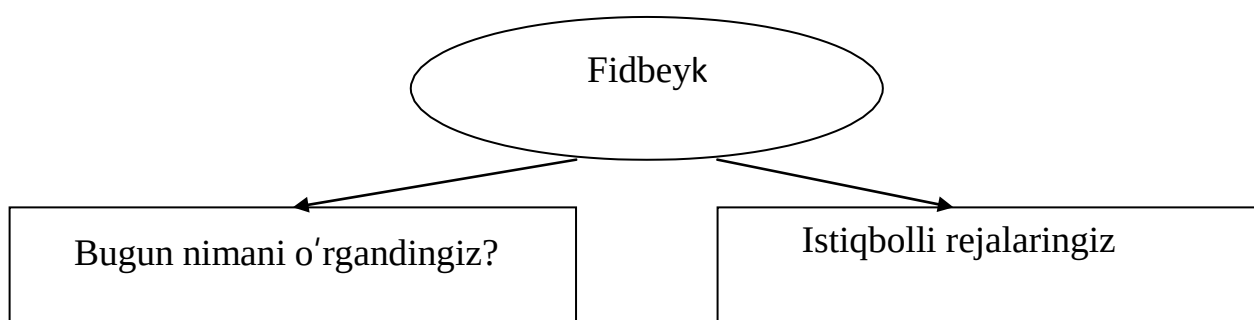
“NIMA UCHUN” texnikasi

Ona suti bilan oziqlantirish kerak?	Nima uchun? -----	Ona suti to'yimli	Nima uchun? -----	Ona suti oziq moddalarga boy
--	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	---

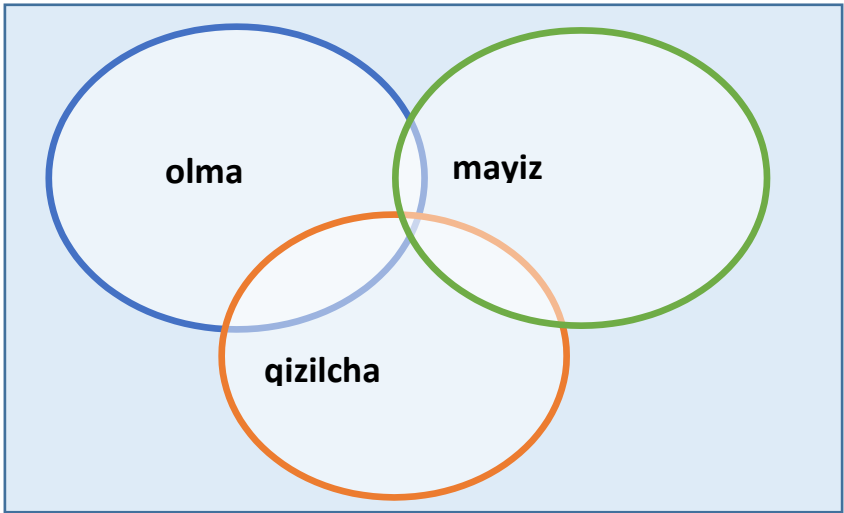
“TAQQOSLASH” usuli

6 oylik bola oziq moddalari	9 oylik bola ozik moddalari

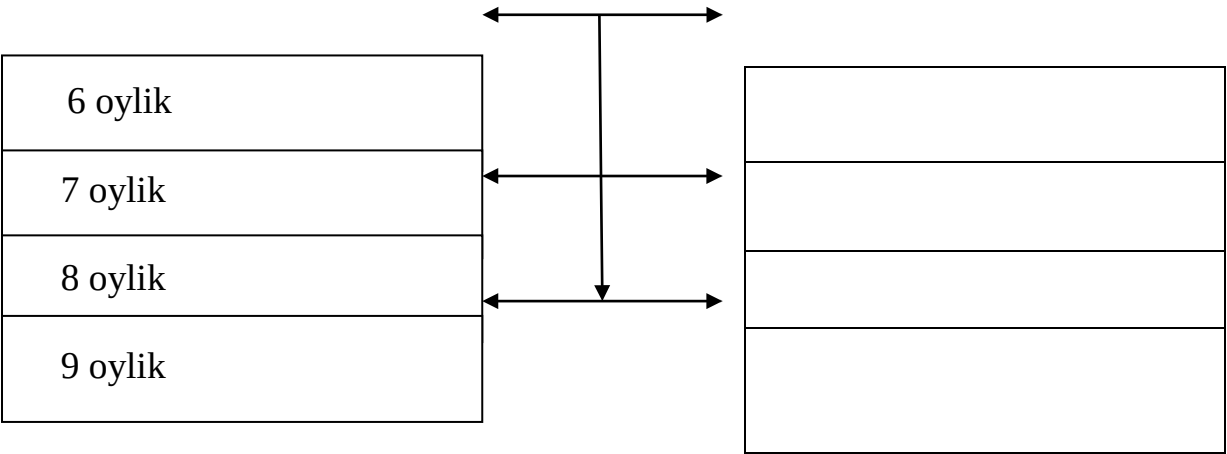
“FIDBEYK” usuli



“VENN DIAGRAMMASI” Temirga boy oziq moddalar.



Klaster usuli: 6 oylikdan katta yoshdagi bolalar oziqlanishi



«T-JADVAL» grafik organayzeri

O'rganilayotgan masala (Ona suti)	
Afzalligi	Kamchiligi
1. ona suti to'yimli	1. ona uchun vaqt chegarasi
2.ona suti oziq moddalarga boy	2.ob-havo ta'siri
3.ona suti tabiiy maxsulaot	3.ona oziqlanishiga bog'liq

PRESS yoki FSMU usuli

F	• Fikringizni bayon eting
S	• Fikringizni bayon iga sabab ko'rsating
M	• ko'rsatgan sababingizni isbotlab misol keltirning
U	• Fikringizni umumlashtiring

	<i>Tahlil tarkiblari</i>	<i>Natijalarni amalga oshirishning xususiyatlari</i>
S	Kuchli tomonlari (tashkillashtirishning ichki manbalari)	- ona suti suni'iy ovqatlardan kuchli
W	Kuchsiz tomonlari (tashkillashtirishning	- ona suti onaning turli taomlardan tiyilishini talab qiladi.

	ichki muammolari)	
O	Imkoniyatlar (tashqaridan)	- ona va bola o`rtasida mehr uyg`otadi.
T	Xavflar (tashqaridan)	Ob-havo sharoitini hisobga olishlozim

2.2. NAZORAT TOPSHIRIQLARI VA MUSTAQIL TA'LIM YUZASIDAN KO'RSATMALAR

Mavzi uchun test topshiriqlar:

1. Ko'krak suti bilan oziqlanishning bola uchun afzalliklari:

- A. dispeptik hastaliklarning kamayishi*
- B. sigir sutiga allergiya xavfining kamayishi*
- C. to'satdan o'lim xavfi ortadi
- D. vazni kam ortadi

2. Ona suti etishmovchiligining sabablari:

- A. ovqatlanish qoidalarining buzilishi*
- B. ovqatlantirishning etarli bo'lmashligi
- C. kechqurungi tanaffus
- D. kam vazinli bola

3. Ko'krak suti bilan oziqlantirishga ona tomonidan qarshi ko'rsatmalar:

- A. OIV bilan xastalanishi*
- B. tuberkulezning aktiv formasi*
- C. egizak bola tug'ilishi
- D. yomon kayfiyat

4. Qo'shimcha ovqatni erta boshlash nimalarga olib keladi:

- A. ko'krak sutini oziqlanishdan siqib chiqarilishi*
- B. dispeptik kasalliklarning rivojlanish xavfi*
- C. jismoniy rivojlanishning tezlashishi
- D. immunitetning ko'tarilishi

5. Tabiiy oziqlanishda bo‘lgan chaqaloqlarning axlati qanday bo‘ladi:

A. bo‘tqasimon konsistensiyali*

B. tilla-sariq rangli*

C. zangori-sariq rangli

D. xazm bo‘lmagan ovqat qoldiqlari

6. Ko‘krak suti bilan oziqlantirish talablari:

A. bolaning talabiga binoan oziqlantirish*

B. tug‘ilgandan keyin 30 daqiqa ichida oziqlantirish*

C. birinchi oziqlantirish tug‘ilgandan keyin 3 - sutkada

D. oziqlantirish 3 soatli tanaffus bilan

7. Ko‘krak suti bilan oziqlantirishga ona tomonidan qarshi ko‘rsatmalar:

A. onaning OIV bilan zararlanishi*

B. silning aktiv formasi*

C. kesarcha kesishdan keyin

D. onasida qabziyat

8. Birinchi 30 daqiqa ichida bolani ko‘krak bilan oziqlantirishga bola tomonidan qarshi ko‘rsatmalar:

A. tug‘riq davridagi MNSning og‘ir jaroxati*

B. og‘ir somatik holat*

C. fiziologik sariqlik

D. etilmay tug‘ilishning II darajasi

9. Birinchi oydagi chaqaloq va bolalarda ovqatning bo‘g‘izga kelishiga moyillig sabablari:

A. me‘daning gorizontal holati*

B. kardial sfinkterining sust rivojlanganligi*

C. me‘da shilliq qavati relefining siliqlanishi

D. shilliq qavatning yahshi vaskulizatsiyasi

10. Ko‘krak yoshidagi bolalarning me‘da shirasi tarkibiga quydagi fermentlar kiradi:

A. pepsin*

B. spetsifik ferment*

C. amilaza

D. tripsin

11.9-oylik bolaga berish mumkin bo'lgan suyuqliklar:

A.sut*

B.qatiq*

C.qaxva

D.kvas

12.Surunkali gastrit ekzogen omillar:

A.alimentar*

B.ruhiy-emosionalomil*

C.safroning oshqozonga reflyuksi

D.infeksiyasi

13.CHaqaloq qo'shimcha ovqatni o'zlashtira olmaganda qanday belgilar paydo bo'ladi

A.tana vazni kamayishi*

B.yig'loqilik, defekasiya kamayishi, meteorizm*

C. tana vazni o'zgarmaydi, holsizlik, harorat ortishi

D.soch to'kilishi, toshma

14.Ona suti va sigir suti orasidagi farq:

A. β -laktaza*

B.to' yinmagan yog ' kislotalari*

C. β -laktaza, to'yingan yog ' kislotalari

D. β -laktaza, oqsillar miqdori ko'pligi

15.Ko'krak sutining ahamiyatli tomoni nimada:

A.ko'krak sutida chaqaloq uchun zarur bo'lgan barcha elementlar mavjud*

B.tabiiy kontraseptiv vosita*

C.shirin

D. tarkibining doimiyliigi

16.Ko'krak bilan boqishga qarshi ko'rsatmalar:

A.o'pka tuberkulyozi aktiv formasi*

B.ruhiy kasalliklar*

C.operativ tug'ruqdan so'ng

D.egizaklar

17.Ko'krak yoshidagi bolalarning ichak florasi tarkibi:

A.bakteriya bifidus*

B. bakteriya koli*

C. Kox tayoqchasi, bakteriya koli

D.salmonella

18.Ko'krak suti bebaholigining alomatlari:

A.ona sutida chaqaloq uchun zaruriy hamma moddalar mavjudligi*

B.ona sutida tayyor antitanalar mavjudligi*

C. tarkibning barqarorligi

D. suyuqligi

19.Etarli darajada sut kelishini sabablari:

A.bolaning so'rishiga*

B.ona psixoemotsional holati*

C. ko'krag formasi

D. so'rg'ich kattaligi

20.Ko'krakka noto'g'ri qo'yish asoratlari:

A.so'rg'ichdagi og'riq*

B.so'rg'ich jarohati*

C. ko'krakdan kechish

D. bolaning onadan hafalanishi

21.Ko'krak suti bilan oziqlanuvchi bolaning ahlat konsistensiyasi:

A.bo'tqasimon*

B.tillasimon*

C.yashil

D. hazm boʻlmagan boʻlakchalar bilan

22. Koʻkrak suti bilan oziqlanishning bola uchun afzalliklari:

A. dispepsik hastaliklarning kamayishi

B. sigir sutiga allergiya xavfining kamayishi

C. toʻsatdan oʻlim xavfi ortadi

D. vazni kam ortadi

23. Ona suti etishmovchiligining sabablari:

A. ovqatlanish qoidalarining buzilishi

B. ovqatlantirishning etarli boʻlmashligi

C. kechqurungi tanaffus

D. kam vazinli bola

24. Koʻkrak suti bilan oziqlantirishga ona tomonidan qarshi koʻrsatmalar:

A. onaning OIV bilan xastalanishi*

B. tuberkulezning aktiv formasi*

C. egizak bola tugʻilishi

D. onaning yomon kayfiyati

25. Qoʻshimcha ovqatni erta boshlash nimalarga olib keladi?

A. koʻkrak sutini oziqlanishdan siqib chiqarilishi*

B. dispepsik kasalliklarning rivojlanish xavfi*

C. jismoniy rivojlanishning tezlashishi

D. immunitetning koʻtarilishi

Vaziyatli masalalar

Tashxis qoʻying.

1-gurux. 3 oylik bola. Tugʻilgandagi vazni 3600 g. Xozirgi vazni 6500g. Sunʼiy ovqatlantirishda, onasining suti kamligi sababli bolaga mol suti aralashmasi berilyapti. Yaxshi parvarishiga qaramay tabiiy Burma soxalarida bichilishlar paydo bulyapti. Teri rangi biroz oqargan. Ikki yuzida qizarishlar, urtikar toshmalar bor. Tananing boshqa kismlarida qichishayotgan turli (urtikar, papulez) toshmalar

mavjud. Soch kismida gneys. Teri osti yog‘ qatlami yaxshi rivojlangan. Nerv qo‘zg‘aluvchanligi kuchaygan, bola injiq, bezovta, uyqusini notinch. Jag‘ osti, bo‘yin, qo‘ltiq osti limfa tugunlar kattalashgan, no‘xotdek, og‘riqsiz. Ichki organlarda sezilarli o‘zgarishlar yo‘q. Ichi ba’zida suyuq keladi, ba’zida ichi qotishi kuzatiladi.

Tashxis qo‘ying.

2-gurux. 2 oylik bola. Aralash oziqlanadi. Onasi shikoyati: ko‘p terlashga, uykusi notinch, cho‘chib turish. Ko‘zdan kechirilganda bola bezovta, injiq, qattiq gapirganda cho‘chib ketyapti, ensa soxasida sochi to‘kilib ketyapti, emganda uxlagandan ko‘p terlayapti.

Tashxis qo‘ying.

3-gurux. Bola 3 yoshda. Tibbiy ko‘ruv vaqtida onasi shikoyatlari: bola injiq, serjahl, bezovta. Ba’zida besabab qattiq yig‘laydi. Vaqti-vaqti bilan qornida yoki biqinida qattiq og‘riqdan shikoyat qiladi, og‘riqlar tez o‘tib ketadi. Qorong‘ilikdan qo‘rqadi. Uyquasi notinch, ba’zida uyqusida baqirib chiqadi. Umumiy ko‘ruvda bola ozg‘inrok. Tanasida urtikar toshmalar. Zehni o‘tkir, tez eslab koladi, tili biyron. Ichki organlarda o‘zgarishlar yo‘q. Anamnezidan onasida dorivor va oziq-ovqat allergiyasi mavjud.

Tashxis qo‘ying.

XULOSA

1. Hozirgi kunda klinik fanlarni amaliy va klinik mashg'ulotlarni o'qitishda interfaol ta'lim uslublaridan foydalanish, yangi innovatsion pedagogik texnologiyalarni ilmiy-nazariy asoslarini o'rganish va ularni ta'lim-tarbiya jarayonlariga tadbiq etish zaruriyati dolzarb masalalardan biriga aylanmoqdaki, amaldagi an'anaviy o'qitish tizimi o'z faolligini ancha yo'qotdi, ya'ni quruq og'zaki so'zlar yordamida o'qitish samara bermayapti.
2. Klinik mashg'ulotlarni o'qitishda interfaol ta'lim uslublaridan foydalanish talabaning amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirishiga, eslab qolish va ko'nikmaning mohiyatini o'rganishga katta ahamiyatga ega. Rolli o'yinlar tariqasida muammoli vaziyatlarni o'rganish ta'lim jarayonining unumdorligini oshiradi, talabalarning mustaqil fikrlash jarayonini shakllantiradi, o'quvchilarda bilimga ishtiyoq va qiziqishlarni oshiradi, bilimlarni mustahkam o'zlashtirish, ulardan amaliyotda erkin foydalanish ko'nikma va malakalarini rivojlantiradi.
3. O'qitishning zamonaviy metodlarini qo'llash o'qitish jarayonida yuqori samaradorlikka erishishga olib keladi. Ta'lim metodlarini tanlashda har bir darsning didaktik vazifasidan kelib chiqib tanlash maqsadga muvofiq sanaladi.
4. Hozirgi kunda ta'lim jarayonida interaktiv metodlar, innovatsion texnologiyalar, pedagogik va axborot texnologiyalarini o'quv jarayonida qo'llashga bo'lgan qiziqish, e'tibor kundan-kunga kuchayib bormokda, bunday bo'lishining sabablaridan biri, shu vaqtgacha an'anaviy ta'limda o'quvchi-talabalarni faqat tayyor bilimlarni egallashga o'rgatilgan bo'lsa, zamonaviy texnologiyalar, simulyasion markazlarda klinik amaliyotni olib borish ularni qiziqtirgan bilimlarini o'zlari qidirib topishlariga, mustaqil o'rganib, tahlil qilishlariga, hatto xulosalarni ham o'zlari keltirib chiqarishlariga o'rgatadi.
5. Ta'lim muassasi o'sib kelayotgan shaxsni o'qitish jarayonida ularga ta'lim olish sharoitlarini yaratadi. Talabalarni bilimga bo'lga ehtiyojlari va qobiliyatlarini shakllantirish hamda rivojlantirishning yo'naltirilgan bo'lishi o'qituvchi mas'uliyatini yanada oshiradi.

6. Ta'limning samaradorligini oshirish, shaxsning ta'lim markazida bo'lishini va yoshlarning mustaqil bilim olishlarini ta'minlash uchun ta'lim muassasalariga yaxshi tayyorgarlik ko'rgan va o'z sohasida bilimlarni mustahkam egallashdan tashqari zamonaviy pedagogik texnologiyalarni va interfaol uslublarni biladigan, ulardan o'quv mashg'ulotlarni tashkil etishda foydalanish qoidalarini biladigan o'qituvchilar kerak. Buning uchun barcha fan o'qituvchilarini pedagogik va axborot texnologiyalar, o'z mutaxassislik fanini interfaol uslublar bilan qurollantirish hamda olgan bilimlarini o'quv mashg'ulotlarda qo'llash malakalarini uzluksiz oshirib borish lozim.

7. Mamlakatimizning barcha oliy talim muassasalarida simulyasion markazlar tashkil etilib, bitiruvchi talabalarni amaliyotga oliy darajada tayyorgarlik ko'rishi borsida prezidentimiz alohida etibor qaratib kelmoqda. Talim sohasida islohotlar malakali kadrlar tayyorlashga qaratilgandir.

8. Talabalarning bilim darajasi jahon standartlariga mos kelishi kerak. O'quv jarayonini ta'minlashda kompyuter texnologiyalaridan, «Internet» axborot bazasidan foydalanish, shuningdek uslubiy, audio va vizual qo'llanmalar bo'lishiga e'tibor berish lozim.

TAVSIYALAR

1. Klinik fanlarni o'qitishda nazariy bilimlarni klinik amaliyot bilan 50/50 nisbatda olib borishni talab darajasida amalga oshirish maqsadida interfaol ta'lim uslublaridan samarali foydalanish, amaliy mashg'ulotlarni rolli o'yinlar shaklida olib borishni yanada takomillashtirish.
2. Kompyuter texnikasi va internetdan samarali foydalanishni kafedra barcha xodimlarining mas'uliyatini oshirish.
3. Mulyaj, shoshilinch yordam uchun zarur tibbiy jixozlar bilan taminlash, kompyuter texnologiyasidan, multemediya, elektron ma'lumotlar bazasi, Web-sayt, o'qituvchilarning ma'ruzasining elektron ko'rinishi, uslubiy qo'llanmalarni ishlab chiqish ishlarini yanada mukammallashtirish.
4. Oliy o'quv yurtlarini moliyalashtirish sohasida, simulyasion markazda faoliyat ko'rsatadigan, axborot texnologiya bilimlariga ega bo'lgan pedagog xodimlar va o'qituvchilarni moddiy rag'batlantirish mexanizmini ishlab chiqish.

ASOSIY QISQARTMALAR RO`YXATI

AI	–	amniotik indeks
AIT	–	autoimmun tireoidit
AK	–	aorta koarktatsiyasi
AKS	–	alimentar konstitutsion semirish
AM	–	ayollar maslahatxonasi
AOH	–	antioksidant himoya
ART	–	antiretrovirus terapiyasi
AS	–	amniotik suyuqlik
AS	–	aortal stenoz
AFP	–	α - fetoprotein
AFS	–	antifosfolipid sindromi
AYUQH	–	aylanib yuradigan qon xajmi
BA	–	bakterial amnionit
BATN	–	bo`lmachalararo to`siq nuqsoni
BV	–	bakterial vaginoz
BO`G	–	birlamchi o`pka gipertenziyasi
BE	–	bilirubin ensefalopatiyasi
JSST	–	Jahon sog`liqni saqlash tashkiloti
GGTP	–	γ - glutamattranspeptidaza
GIE	–	gipoksik-ishemik ensefalopatiya
GK	–	gipertrofik kardiomiopatiya
GS	–	giperprolaktinemiya sindromi

GTSS	–	glyukozaga tolerantlikka soatlik sinamasi
GTUSS	–	glyukozaga tolerantlikka uch soatlik sinamasi
DK	–	dilatatsion kardiomiopatiya
DKA	–	diabetik ketoasidoz
DTB	–	diffuz toksik bo‘qoq
DTO‘	–	dumg`azaning tepa suyak o`lchami
DF	–	davolash fizkulturasi (jismoniy tarbiyasi)
YOBQ	–	yoqa bo`shlig`i qalinligi
ZOM	–	zardob-oqsillar markeri
IBBQD	–	insulinga bog`liq bo‘lmagan qandli diabet
IBQD	–	insulinga bog`liq qandli diabet
IGP	–	idiopatik giperprolaktinemiya
ITH	–	immuntanqislik holati
QAQ	–	qonni almashlab quyish
KAH	–	kislota-asos holati
QB	–	qalqonsimon bez
KGK	–	kardiotokografiya
QIQQ	–	qorincha ichiga qon quyilishlar
KPI	–	kardiopiknotik ndeks
KSTRN	–	ko`p sonli tug`ma rivojlanish nuqsonlari
KT	–	komp`yuter tomografiyasi
KFK	–	kreatinfosfokinaza
LDG	–	laktatdegidrogenaza

LPO	–	lipidlarning peroksidli oksidlanishi
MVB	–	markaziy venoz bosim
MEH	–	muddatiga etmagan homiladorlik
MIQQ	–	miya ichiga qon quyilishlar
MIT	–	me`da-ichak trakti
MRT	–	magnit-rezonans tomografiyasi
MS	–	mitral stenoz
MS	–	Marfan sindromi
MXA	–	meditsina xirurgik akademiyasi
NE	–	nokon`yugatlangan estriol
NEYOB	–	neyroendokrin semirish
OAY	–	ochiq arterial yo`l
OAS	–	opiat abstinent sindrom
OBSK kompleksi	–	OITS bilan bog`langan simptomlar va sindromlar
OZ	–	optik zichlik
OITV	–	odam immuntanqisligi virusi
OITS	–	orttirilgan immuntanqislik sindromi
OXGXGCH	–	odam xorionik gonadotropini
PVQQ	–	pariventrikulyar qon quyilishlar
PVL	–	periventrikulyar leykomalyatsiya
PL	–	platsentar laktogen
PRL	–	prolaktin

PT	– prenatal tashhis
PTS	– polikistoz tuxumdonlar sindromi
PO‘I	– platsentaning o‘tkazuvchanlik indeksi
RDS	– rangli Doppler surati
RIH	– radioaktiv ifloslangan hududlar
STG	– sekinlashgan turdagi gipersezuvchanlik
STK	– siydik-tosh kasalligi
SFPE	– surunkali fetoplasentar yetishmovchilik
SX	– sensibilizasiya xavfi
SEQQ	– subependimal qon quyilishi
SYAR	– sistemali yallig‘lanish reaksiyasi
TBG	– tiroksinni bog‘lovchi globulin
TZ	– triyidtironin
TIDQI	– tomir ichi disseminlangan qon ivishi
TRN	– tug‘ma rivojlanish nuqsonlari
TTG	– tireotrop gormon
TYUN	– tug‘ma yurak nuqsonlari
TYA	– tiroksin
UTT	– ul‘tratovush tekshiruvi
O‘AKS	– o‘pka arteriyasi klapani
FDM	– fibrinogen degradatsiya mahsulotlari
FOT	– feto-onalik transfuziya
FT	– Fallo tetradasi

FT	– fetal transfuziya
FTT	– funksional tashhis testlari
FFTS	– feto-fetal tranfuzion sindrom
FH	– fiziologik homiladorlik
XA	– xromosom aberratsiyalar
HBBPO‘	– homila boshining biparietal o‘lchami
HBFP	– homilaning biofizik profili
HVU	– homila son suyagining uzunligi
HGK	– homilaning gemolitik kasalligi
HII	– homila ichi infeksiyalari
HQA	– homila qorin aylanasi
HROK	– homila rivojlanishining orqada qolishi
XTID	– homila tuxumining ichki diametri
TSMVX	– Sitomegalovirus
TSNS	– markaziy nerv tizimi
TSTL	– tsitotoksin T-limfotsitlar
CHGK	– Yangi tug‘ilgan chaqaloqlarning gemolitik kasalligi
CHGK	– chaqaloqlar gemorragik kasalligi
CHP	– chaqirilgan potentsiallar
EKU	– ekstrakorporal urug‘lantirish
ES	– Eyzemenger sindromi
ET	– erkin tiroksin

ETY	–	erkin triyodtironin
EEG	–	elektroentsefalografiya
EEF	–	ekstremal ekzogen omil
YUIK	–	yurak ishemik kasalligi
YUQCH	–	yurak qisqarishlari chastotasi
YUTK	–	yurak-qon tomir kasallaklari
YATMYOK	–	yarim to‘yinmagan yog` kislotalari
HbAlc	–	glyukozalangan gemoglobin
PAPP-A	–	pregnancy associated plasma protein A

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. Me'yoriy- huquqiy hujjatlar

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 1997 yil.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi «O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida»gi 4947-sonli Farmoni;
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2017 yil 20 aprel, PQ-2909-son qarori;
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Tibbiy ta'lim tizimini yanada islox qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2017 yil 5 maydagi PQ-2956- son qarori
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ma'lumotli mutaxassislar tayyorlash sifatini oshirishda iqtisodiyot sohalari va tarmoqlarining ishtirokini yanada kengaytirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2017 yil 27 iyuldagi PQ-3151- son qarori
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar tug'risida" gi 2018 yil 5 iyundagi PQ-3775- son qarori

II. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari

6. Mirziyoev SH.M. Tanqidiy taxlil, qa'tiy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik har bir raxbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. 2016-yilda ijtimoiy- iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yunalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzasi, 2017 yil 14-yanvar-Toshkent:»O'zbekiston» NMIU, 2017. 104 b.
7. Mirziyoev SH.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy majlis palatalarning qo'shma majlisidagi nutq. Toshkent: «O'zbekiston» NMIU, 2016-56 b.

I. Normativ xuquqiy xujjatlar.

8. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi.-Toshkent.: O‘zbekiston, 2006.
9. Milliy istiqlol g‘oyasi: asosiy tushuncha va tamoyillar (O‘rta maxsus, kasb-hunar ta’lim muassasalari uchun qo‘llanma).-T.YAngi asr avlodi, 2001.-176 b.

II. Prezident asarlari.

10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev Ilm-fan Yutuqlari – Taraqqiyotning Muhim Omili 31.12.2016.
11. Mirziyoev SH.M. Erkin va farovon demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. -T.: «O‘zbekiston», 2016.
12. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalkimiz bilan kuramiz. - T.: «O‘zbekiston», 2017.
13. 4.Mirziyoev SH.M. “Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini ta’minlash - yurt tarakkiyoti va xalk farovonligi garovi”. - T.: «O‘zbekiston», 2017.
14. 5.Mirziyoev SH.M Tankidiy taxlil, kat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - xar bir raxbar faoliyatining kundalik koidasi bulishi kerak. -T.; «O‘zbekiston», 2017.
15. 6.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi PQ-2909-sonli «Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori Lex.uz
16. 7.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 5 may 2956 sonli «O‘zR tibbiy ta’lim tizimini yanada isloh qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
17. Karimov I.A. “YUksak ma’naviyat - engilmas kuch.”-Toshkent: Ma’naviyat, 2008. - 176 b.
18. Karimov I.A. “Tarixiy xotirasiz kelajak yo‘q” Toshkent. Ma’naviyat. 2003. 24-25 b.
19. Karimov I.A. “Barkamol avlod-O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori”-T.: SHark, 1998.-64 b.

III Pedagogika va ijtimoiy fanlar bo‘yicha adabiyotlar

20. Ta’lim muassalari pedagog-o‘kituvchilari uchun amaliy tavsiyalar / R. Ishmuxamedov, A. Abdukodirov, A. Pardaev. - T. : Iste’dod, 2008, 180 b

21. "Axborot texnologiyalari va tizimlari" darslik. Alimov R.X. va boshqalar. TDIU, T., 2007, 177bet
22. Ishmuxamedov, R. Ta'limda innovatsion texnologiyalar: ta'lim muassalari pedagog-o'kituvchilari uchun amaliy tavsiyalar / R. Ishmuxamedov, A. Abdukodirov, A. Pardaev. - T. : Iste'dod, 2008, 180 b.
23. Akademik litsey va kasb-xunar kollejlarda o'tkaziladigan udumlar va asosiy tadbirlar tizimi (2-kitob).- Bobobekov X., Davletshin M.G., Ishmuxamedov R.J va boshq.-T.: Fan, 2005.-
24. Yuldoshev J.G., Usmonov S.A. Pedagogik texnologiya asoslari.-T, 2001.
25. Ishmuhammedov R. Innovatsion texnologiyalar yordamida ta'lim samaradorligini oshirish yo'llari. - T.: Nizomiy nomidagi TDPU, 2005.

IV Mutaxassislik bo'yicha adabiyotlar

27. B.T.Xalmatova, M.X.Mirraximova. Pediatriya va neonatologiyada hamshiralik ishi, Darslik, Toshkent. 2018 y.
28. A.V.Alimov. Neonatologiya. Darslik, Toshkent 2018 y.
29. B. T.Xalmatova, M.X.Mirraximova. Sestrinskoe delo v pediatrii i neonatologii. Tashkent. 2018 g.
30. N.P.Shabalov (pod redaksiyey) "Detskie bolezni". Uchebnik, Meditsina, Sankt - Peterburg, 2000 g.
31. N.P.Shabalov.Neonatologiya, Uchebnik, Meditsina, Sankt - Peterburg,2016 g.
- 32.Daminov T.O., Xalmatova B.T., Boboeva U.R. Bolalar kasalliklari. darslik (2011 y, elektron variant).
33. Ko'krak suti bilan boqish. D.I.Maxmudova, M.N.Axmedov, A.L.Tolipova va bosh k. Toshkent. M.Meditsina. 2003Y
34. Nelson Textbook of Pediatrics, 20 edition. Robert M. Kliegman, Bonita Stanton, Joseph St. Geme. 2015.
- 35.Current essentials Pediatrics. Judith M.Sondheimer. 2015.
- 36.Textbook of Neonatology. Janet M. Rennie, fifth edition

ChurchillLivingstone ELSEVIER .2015.

37.Даминов Т.О., Халматова Б.Т., Бобоева У.Р. Детские болезни. - Т.,2013

38.Даминов Т.О., Холматова Б.Т., Бобоева Ў.Р. Болалар касалликлари.-Т., 2012.

39.Детские болезни, под ред. А.А. Баранова. – М., 2010

40.Детские болезни, под ред. Н.П. Шабалова. – М., 2010

41.Детские болезни.Учебник в 2 томах. Запруднов А.М., ГригорьевК.И., Харитонов Л.А. 2013.

42.Детские болезни, учебник. Н.А. Геппе, 2018.

43.Педиатрия. Авдеева Т.Г. 2016

V.INTERNET SAYTLARI

1.www.moodle.avicenna.uz ,

2.www.gov.uz,

3.www.press-service.uz

4.www.aci.uz,

5.www.istedod.uz

6.www.ziyonet.net

7.www.google.uz

8.<http://www.tma.tmn.ru/Vestnik>

9.<http://medi.ru/doc/83.htm>

10.<http://www.rmj.net/index.htm>

11.<http://www.consilium-medicum.com/media/refer>

12.<http://www.mediasphera.aha.ru>

13.www.medport.ru/medpb/

14.[www: medline](http://www.medline).

15.[www. Pediatrics.nm.ru](http://www.Pediatrics.nm.ru); ru;

16.Scopus Science Direct

