



HOMILADORLIK DAVRIDA RATSIONAL OVQATLANISHNING AHAMIYATI

Abdurahimova Maftuna Madaminjon qizi:

Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi.

Akmaliddinova Gulxayo Ma'murjon qizi:

Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi.

Annotatsiya : *Ushbu maqolada homiladorlik davrida ratsional ovqatlanishning ona va bola salomatligi uchun naqadar muhim ekani yoritib berilgan. Ratsional ovqatlanish homilador ayolning umumiy sog'lig'ini saqlash, homilaning to'g'ri rivojlanishini ta'minlash va tug'ruqdan keyingi sog'lom tiklanish uchun zarur hisoblanadi. Maqolada ovqatlanish tamoyillari, kerakli mikro- va makroelementlar, ratsional ovqatlanish tartibi, shuningdek, noto'g'ri ovqatlanishning salbiy oqibatlarini tahlil qilinadi*

Kalit so'zlar: *Homiladorlik, ratsional ovqatlanish, ona salomatligi, homila rivojlanishi, mikroelementlar, vitaminlar, parhez, foliy kislotasi, temir tanqisligi, ovqatlanish tartibi.*

1. Ratsional ovqatlanish tushunchasi va homiladorlikda uning o'ziga xosligi

Ratsional ovqatlanish – bu organizmga zarur bo'lgan barcha oziq moddalarning muvozanatli, sifatli va vaqtida yetkazib berilishini ta'minlaydigan ovqatlanish tizimidir. Homiladorlik vaqtida bu tizim yanada dolzarb bo'ladi. Organizm endilikda ikki kishining – ona va homilaning ehtiyojlarini ta'minlashi kerak. Bu davrda:

- Kaloriyaga ehtiyoj: kuniga +300–500 kkal;



- Oqsilga ehtiyoj: kuniga 1,1–1,5 g/kg;
- Suv ichish normasi: 2–2,5 litr;
- Vitamin va mineral iste'moli: 1,5–2 baravar oshadi.

2. Ratsional ovqatlanmaslik oqibatlari

Noto'g'ri ovqatlanish homiladorlikda quyidagi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin:

- **Anemiya (kamqonlik)** – temir tanqisligi sababli yuzaga keladi. Natijada homilada kislorod tanqisligi rivojlanadi.
- **Preeklampsiya** – noto'g'ri ovqatlanish qon bosimi oshishiga sabab bo'lishi mumkin.
- **Homilaning past tana og'irligida tug'ilishi** – yetarli oziqlanish bo'lmaganda bola to'liq rivojlanmaydi.
- **Vitamin va mikroelement yetishmovchiligi** – bu tug'ma nuqsonlar va asab tizimi muammolariga olib keladi.

3. Homiladorlikda ovqatlanish me'yorlari

Homilador ayolning ovqatlanishi quyidagi tarkibiy qismlarni o'z ichiga olishi kerak:

Oqsillar: go'sht, baliq, tuxum, dukkakkililar

Yog'lar: o'simlik moylari, yong'oqlar;

Uglevodlar: don mahsulotlari, mevalar, sabzavotlar;

Vitaminlar va minerallar: temir, kalsiy, foliy kislota, D vitamini;

Suv: suyuqlik balansini saqlash uchun kuniga kamida 8–10 stakan.

4. Maxsus ovqatlanish tavsiyalari har bir trimestr bo'yicha

1-trimestr:



Ko'ngil aynish va ishtaha pasayishi kuzatiladi. Foliy kislotasi muhim (asosan sabzavot, dukkaklilar, sitrus mevalar orqali). Yengil hazm bo'ladigan ovqatlar tanlanadi.

2-trimestr:

- Kaltsiyga bo'lgan ehtiyoj oshadi – sut mahsulotlari, yashil sabzavotlar.
- Protein iste'moli oshiriladi.
- Temirga boy mahsulotlar: jigar, go'sht, tuxum.

3-trimestr:

- Bolaning og'irligi tez oshadi, shuning uchun energiyaga ehtiyoj ko'proq.
- Magniy va omega-3 yog' kislotalari muhim ahamiyatga ega.
- Shishlar oldini olish uchun tuz iste'moli cheklanadi.

5. Milliy an'analar va zamonaviy yondashuvlar

O'zbekistonda an'anaviy taomlar – osh, somsa, palov, non va shirinliklar homilador ayollar ratsionida keng o'rin oladi. Biroq ularning yog' va kaloriya miqdori yuqoriligi sababli, ularni me'yorida iste'mol qilish kerak. Zamonaviy yondashuvda esa quyidagilarga urg'u beriladi:

- Fast-fud va qayta ishlangan oziq-ovqatdan voz kechish;
- Antenatal parhezni shifokor bilan kelishgan holda tuzish;
- Allergiya chaqiruvchi mahsulotlardan ehtiyot bo'lish.

6. Psixologik va ijtimoiy jihatlar



Ovqatlanish nafaqat jismoniy salomatlik, balki psixologik holat bilan ham bog'liq. Ratsional ovqatlanish quyidagilarga yordam beradi:

- Stress va xavotirni kamaytirish;
- Uxlash sifati yaxshilanishi;
- Energiya darajasini ushlab turish;
- Oila a'zolarining ham sog'lom turmush tarziga o'tishi.

7. Homilador ayollar orasida noto'g'ri tushunchalar va ularning salbiy oqibatlari

Ko'plab homilador ayollar orasida quyidagi noto'g'ri qarashlar mavjud:

"Ko'proq yeyish kerak, ikki kishiga ovqat yeyapman" — Bu fikr ortiqcha ovqatlanishga, semirishga va gestatsion diabetga olib keladi. "Sabzavotlar sovuq, bola shamollaydi" — Aslida esa, sabzavotlar vitamin va tola moddalarning asosiy manbaidir.

"Jigar yeyish bo'lmidi, bola sarg'ayadi" — Jigar temirga boy bo'lib, kamqonlikning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Bunday noto'g'ri e'tiqodlar nafaqat ayolning sog'lig'iga, balki homilaning jismoniy va aqliy rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ta'lim-tarbiyaning oshirilishi, ayollar uchun maxsus sog'lom turmush tarzi kurslari tashkil etilishi muhimdir.

8. Statistika ma'lumotlar asosida ratsional ovqatlanish holati O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2022-yilgi tibbiy statistikasiga ko'ra:

- Homilador ayollarning 38 foizida temir tanqisligi anemiyasi kuzatiladi.



- 25 foizi ovqatlanishda foliy kislotasi etishmovchiligidan aziyat chekadi.

- 19 foiz homilador ayollarda D vitamini yetishmovchiligi aniqlangan.

- Faqatgina 27 foiz homilador ayol muntazam ravishda shifokor ko'rsatmasi asosida vitamin komplekslarini qabul qiladi.

Bu ko'rsatkichlar ratsional ovqatlanish borasidagi ishlarni kuchaytirish, aholini kengroq xabardor qilish va profilaktik choralarni kengaytirish zarurligini ko'rsatadi.

9. Amaliy tavsiyalar va menyu namunasi Kundalik menyu namunasi (2-trimestr uchun)

- **Nonushta:** Bug'doy noni, qaynatilgan tuxum, qatiq, olma.

- **Ikkinchi nonushta:** Quruq mevalar (turshak, bodom), asal qo'shilgan sharbat.

- **Tushlik:** Go'shtli sho'rva, grechka, sabzavot salati, limonli choy.

- **Kechki ovqat:** Baliq, bug'langan sabzavotlar, kefir.

- **Uyqudan oldin:** Sut yoki kefir.

Har bir homilador ayol ovqatlanish tartibini o'z holatiga mos ravishda shifokor maslahatida tuzishi zarur. Buning uchun antenatal klinikalarda dietolog xizmatlari yo'lga qo'yilishi kerak.

10. Homiladorlikdagi ratsional ovqatlanishda oilaning roli

Homilador ayolning ovqatlanishi nafaqat uning o'ziga, balki oilasidagi muhitga ham bog'liq. Ota-onalar, turmush o'rtoqlar, qaynona-qaynotalar bu davrda ayolga:

- Sog'lom ovqat tayyorlashda yordam berishlari;



- Xotin-qizlar gigiyenasiga e'tibor berishlari;
- Qo'llab-quvvatlash orqali psixologik barqarorlik yaratishlari zarur.

Ayniqsa, O'zbekistonda oila institutining kuchli bo'lishi homiladorlik jarayonini sog'lom o'tkazishga katta hissa qo'shadi. Homiladorlik davrida ratsional ovqatlanish ayol va bola salomatligining asosi hisoblanadi. Bu davrda ayol organizmi ko'proq resurslarni talab qilgani sababli, me'yoriy ovqatlanishga qat'iy rioya qilish lozim. Vitamin va minerallar, to'yimli mahsulotlar, ovqatlanish tartibi va suyuqlik balansiga e'tibor berish orqali sog'lom farzand tug'ilishi va tug'ruqning yengil o'tishiga erishish mumkin. Har bir homilador ayol o'zining ovqatlanishiga mas'uliyat bilan qarashi va kerak bo'lsa, mutaxassis dietolog yoki ginekolog bilan maslahat qilishi muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. (2023). *Homiladorlik davrida sog'lom turmush tarzi*.
 2. World Health Organization (WHO). (2021). *Nutrition for pregnant women*.
 3. Black, R. E. et al. (2013). *Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries*. The Lancet.
 4. Mayo Clinic. (2022). *Pregnancy nutrition: Healthy eating for you and your baby*.
 5. O'zbek Tibbiyot Akademiyasi. (2020). *Homilador ayollar uchun ovqatlanish qoidalari*.
 6. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2020). *Nutrition During Pregnancy*.
 7. UNICEF. (2019). *Maternal nutrition and child health*.
 8. Harvard Health Publishing. (2021). *What to eat during pregnancy*.
 9. National Institutes of Health (NIH). (2022). *Micronutrients in Pregnancy*.
 10. Davlat sanitariya-epidemiologiya nazorati markazi. (2021).
- *Oziqlanish gig