



CHAQALOQLAR ALLERGIK DIATEZLARIDA ONANING OVQATLANISH TARTIBIDAGI O‘ZIGA XOSLIKLAR

Muallif: Xamraqulova Gulxumor Odiljon qizi

Rishton Abu Ali ibn sino nomidagi Jamoat Salomatligi

texnikumi o'qtuvchisi

Annotatsiya: Hozirgi kunda bolalarda allergik diatezlar soni ortib borayotganligi tibbiyot amaliyotida dolzarb muammolardan biri sifatida qaralmoqda. Allergik diatez — bu chaqaloq organizmining turli tashqi omillarga, xususan, oziq-ovqat allergenlariga nisbatan yuqori sezuvchanligi bilan namoyon bo‘luvchi holatdir. Yangi tug‘ilgan chaqaloq immun tizimi yetarli darajada shakllanmagan bo‘lishi sababli, u allergenlarga tezda javob qaytaradi.

Kalit so‘zlar : allergiya , diatez, ratsional ovatlanish, parhez, vitaminlar

Kirish

Maqolada allergik diatezga moyil chaqaloqlarda onaning ovqatlanish tartibidagi o‘ziga xosliklar tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Allergik diatezlar chaqaloqlarda teri toshmalari, qichishish, qizarish, dispeptik belgilar, ba’zida esa nafas olish organlariga ta’sir etuvchi allergik reaksiyalar bilan kechadi. Bu holatlarda profilaktikaning asosiy yo‘nalishlaridan biri onaning ovqatlanish tartibini to‘g‘ri tashkil qilishdir.

1. Gipoallergen parhezga rioya qilish

Onaning ovqatlanish ratsioni chaqaloq organizmiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli kuchli allergen mahsulotlar ratsiondan chiqarilishi yoki cheklanishi kerak:

Asal, shokolad, yong‘oqlar

Sitrus mevalar, qulupnay, malina

Tuxum oqi, qizil sabzavot va mevalar

Konserva va yarim tayyor mahsulotlar



Buning o'rniga gipoallergen mahsulotlardan foydalanish tavsiya etiladi: guruch, grechka, qovoq, gulkaram, brokkoli, yashil olma, banan, qaynatilgan quyon, mol yoki tovuq go'shti.

2. Suv rejimi va oziq-ovqatni asta-sekin kiritish

Emizikli ona kuniga kamida 1,5–2 litr toza suv ichishi lozim. Suv laktatsiyani rag'batlantirish bilan birga, organizmdan allergenlarni chiqarishda ham muhim rol o'ynaydi. Yangi mahsulotlar ona ratsioniga 2–3 kun oraliqda bosqichma-bosqich kiritilishi zarur, bunda chaqaloq holati diqqat bilan kuzatiladi.

3. Ovqatlanish kundaligini yuritish

Mahsulotlarning chaqaloq holatiga ta'sirini aniqlashda ona tomonidan ovqatlanish kundaligi yuritilishi juda foydalidir. Har kuni iste'mol qilingan mahsulotlar va boladagi mumkin bo'lgan o'zgarishlar qayd etiladi. Bu allergenni aniqlashni yengillashtiradi.

4. Mutaxassis nazorati ostida ovqatlanish

Onaning parhez tartibi pediatri va allergolog tavsiyasi asosida tuzilishi kerak. Avvalo, chaqaloqda allergiyaga sabab bo'layotgan mahsulot aniqlanib, faqat shundan keyin to'liq ratsion belgilanadi.

Xulosa

Chaqaloqlarda allergik diatezlarni nazorat qilishda onaning ovqatlanish tartibi asosiy profilaktik choralar sirasiga kiradi. Onaning ratsionidan kuchli allergenlarni chiqarish, gipoallergen parhezga rioya qilish, mahsulotlarni bosqichma-bosqich kiritish va ovqatlanish kundaligini yuritish orqali chaqaloq salomatligini asrash va allergik reaksiyalarni kamaytirish mumkin. Bu borada ona doimiy ravishda pediatri nazoratida bo'lishi lozim. Sog'lom ovqatlanish — sog'lom avlod garovidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Qodirova M.X. "Pediatriyada allergik kasalliklar". Toshkent: Tibbiyot, 2020.
2. World Health Organization (WHO). "Infant Feeding Guidelines for Allergy Prevention". Geneva, 2021.
3. Karimova D.K. va boshqalar. "Onalar ovqatlanishi va chaqaloq salomatligi o'rtasidagi bog'liqlik". O'zbekiston pediatriya jurnali, 2022.



4. Ministry of Health. "Ona suti orqali allergik ta'sirlarning oldini olish bo'yicha tavsiyalar". Toshkent, 2023.