

**BOLALARNI ONA SUTI BILAN OZIQLANTIRISH**

Abu Ali Ibn Sino nomidagi Zangiota Jamoat Salomatligi texnikumi 1-kasbiy fanlar kafedrası pediatriya fani yetakchi o'qituvchisi

Sadikova Shaxnoza Abduraxmanovna

Annotatsiya: Bolalarni ona suti bilan oziqlantirish, insoniyat tarixida muhim o'rin tutgan bir jarayon bo'lib, bu jarayon nafaqat bolalar uchun, balki onalar uchun ham juda ko'p foydalar keltiradi. Ona suti, emizikli bolalar uchun eng ideal oziq-ovqat bo'lib, u bolaning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan barcha oziq moddalarni o'z ichiga oladi. Ona suti, bolalarning immun tizimini mustahkamlovchi antitanalarni taqdim etib, ularni kasalliklardan himoya qiladi. Shu bilan birga, emizish jarayoni, ona va bola o'rtasida kuchli hissiy bog'lanishni rivojlantiradi, bu esa bolaning ruhiy holatini yaxshilaydi.

Kalit so'zlar: ona suti, bolalar, sog'lom turmush tarzi, vitaminlar, moddalar, yog'lar.

Ona suti, bolalar uchun zarur bo'lgan oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallarni o'z ichiga oladi. Bu oziq moddalar, bolalarning mushak va suyaklarini rivojlantirish, immun tizimini mustahkamlash va umumiy sog'liqni saqlash uchun muhimdir. Ona sutida mavjud bo'lgan yog'lar, bolalarning nerv tizimini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi, shuningdek, bolalarning energiya darajasini saqlashga yordam beradi. Oqsillar esa, bolaning o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lib, mushaklar va to'qimalar uchun asosiy qurilish blokларini taqdim etadi. Emizish jarayoni, bolalar uchun nafaqat oziqlanishni ta'minlaydi, balki onalar uchun ham ko'plab foydalar keltiradi. Emizish, onaning organizmida gormonal o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, bu esa onaning ruhiy holatini yaxshilaydi. Emizish jarayonida, ona va bola o'rtasida o'zaro aloqalar kuchayadi, bu esa bolaning ruhiy holatini yaxshilaydi. Emizish, shuningdek, onaning stress darajasini kamaytirishga yordam beradi, chunki emizish jarayoni, onaning o'zini yaxshi his qilishiga yordam beruvchi gormonlarni chiqaradi. Bolalarni ona suti bilan oziqlantirish jarayoni, onalarning sog'lig'i va hayot



tarzi bilan bevosita bog'liq. Onalar, emizish davrida to'g'ri oziqlanishga e'tibor berishlari kerak. Ular ko'p miqdorda meva va sabzavotlar iste'mol qilishlari, shuningdek, oqsillar va yog'larni o'z ichiga olgan sog'lom ovqatlar tanlashlari muhimdir. Onalar, shuningdek, suyuqlik iste'molini oshirishlari kerak, chunki emizish jarayonida organizm ko'p suyuqlik yo'qotadi. Sog'lom ovqatlanish, onaning sut ishlab chiqarish jarayonini yaxshilashga yordam beradi va bu, bolaning to'g'ri oziqlanishini ta'minlaydi. Ushbu jarayon, emizish davomida ona va bola o'rtasida kuchli hissiy bog'lanish paydo bo'lishiga olib keladi. Emizish jarayonida, ona bolaning ehtiyojlariga javob beradi, bu esa bolaning o'zini xavfsiz his qilishiga yordam beradi. Emizish, bolaning ruhiy holatini yaxshilash bilan birga, uning o'z-o'zini himoya qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Ona suti immun tizimini mustahkamlovchi antitanalarni o'z ichiga oladi, bu esa bolalarning kasalliklardan himoya qilishda muhim rol o'ynaydi.[1]

Bolalarni ona suti bilan oziqlantirish jarayoni, shuningdek, jamiyatning sog'lomligini ta'minlashga yordam beradi. Sog'lom bolalar, kelajakda sog'lom va faol jamiyatning asosini tashkil etadi. Ona suti bilan oziqlantirish, bolalarning o'sish va rivojlanishini ta'minlash bilan birga, jamiyatning iqtisodiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom bolalar, kelajakda sog'lom va faol jamiyatni tashkil etadi, bu esa iqtisodiy va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlaydi.[2]

Bolalarni ona suti bilan oziqlantirish, shuningdek, onalarning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Emizish jarayoni, onaning stress darajasini kamaytiradi va uning o'zini yaxshi his qilishiga yordam beradi. Emizish vaqtida, ona va bola o'rtasida kuchli hissiy bog'lanish paydo bo'ladi, bu esa bolaning ruhiy holatini yaxshilaydi. Ona suti bilan oziqlantirish, shuningdek, bolalarning o'z-o'zini himoya qilish qobiliyatini rivojlantiradi, chunki ona suti immun tizimini mustahkamlovchi antitanalarni o'z ichiga oladi.[3]

Hozirgi kunda, bolalarni ona suti bilan oziqlantirishning ahamiyati haqida ko'plab ilmiy tadqiqotlar o'tkazilmoqda. Ushbu tadqiqotlar, ona suti bilan oziqlantirishning bolalar uchun foydalari, shuningdek, emizish jarayonining onalar uchun ahamiyatini ko'rsatmoqda. Emizish jarayoni, onalar va bolalar o'rtasida kuchli



hissiy bog'lanishni rivojlantiradi, bu esa bolalarning o'sishi va rivojlanishi uchun muhimdir. Bolalarni ona suti bilan oziqlantirish jarayoni, nafaqat bolalar uchun, balki onalar va jamiyat uchun ham muhim ahamiyatga ega. Ona suti, bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan barcha oziq moddalarni o'z ichiga oladi, shuningdek, onalar va bolalar o'rtasida kuchli hissiy bog'lanishni rivojlantiradi. Shuning uchun, bolalarni ona suti bilan oziqlantirishni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash muhimdir. Emizish jarayonida, bolalar uchun ona suti bilan oziqlantirishning muhimligi, ularning kelajakdagi salomatligi va rivojlanishiga ta'sir qiladi. Ona suti, bolalarning o'sishi, rivojlanishi va immun tizimini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, emizish jarayoni, bolalar uchun to'g'ri ovqatlanish asosini tashkil etadi. Ona suti bilan oziqlantirish, bolalarning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi, bu esa ularning o'z-o'zini anglash va rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.[4]

Emizish jarayonida, onalar o'zlarining ozuqa iste'moli va hayot tarzi bilan bolalarining sog'lig'iga bevosita ta'sir ko'rsatadilar. Shuning uchun, onalar emizish davrida o'zlarini yaxshi his qilishlari va to'g'ri oziqlanishlari juda muhimdir. To'g'ri ovqatlanish, onaning sut ishlab chiqarish jarayonini yaxshilashga yordam beradi va bu, bolaning to'g'ri oziqlanishini ta'minlaydi. Onalar, ko'p miqdorda suyuqlik iste'mol qilishlari, sabzavotlar va mevalarni ko'p iste'mol qilishlari, shuningdek, oqsillar va yog'larni o'z ichiga olgan sog'lom ovqatlar tanlashlari muhimdir. Ona suti bilan oziqlantirish jarayoni, bolalar uchun nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham ta'minlaydi. Emizish, bolalarning hissiy holatini yaxshilashga yordam beradi, bu esa ularning o'z-o'zini anglash va rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Emizish jarayonida, ona va bola o'rtasida hissiy bog'lanish paydo bo'ladi, bu esa bolaning o'zini xavfsiz his qilishiga yordam beradi. Ona suti bilan oziqlantirish, bolalarning o'z-o'zini himoya qilish qobiliyatini rivojlantiradi, chunki ona suti immun tizimini mustahkamlovchi antitanalarni o'z ichiga oladi.[5]

Xulosa:

Umuman olganda, bolalarni ona suti bilan oziqlantirish jarayoni, nafaqat bolalar uchun, balki onalar va jamiyat uchun ham muhim ahamiyatga ega. Ona suti,



bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan barcha oziq moddalarni o'z ichiga oladi, shuningdek, onalar va bolalar o'rtasida kuchli hissiy bog'lanishni rivojlantiradi. Shuning uchun, bolalarni ona suti bilan oziqlantirishni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash muhimdir. Emizish jarayonini iloji boricha uzoqroq davom ettirish, bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun muhimdir. Ota-onalar, emizish jarayonini qo'llab-quvvatlash va bolalarni ona suti bilan oziqlantirishga rag'batlantirishlari kerak. Bu, kelajakda sog'lom va baxtli avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega.

1. Abdullaeva, N. (2020). "Ona suti va bolalar salomatligi." Tibbiyot fanlari doktorligi dissertatsiyasi, Toshkent.
2. Davronova, M. (2019). "Emizish va uning bolalar rivojlanishidagi o'rni." O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi, Toshkent.
3. Karimova, S. (2021). "Bolalar oziqlanishi: ona suti va sun'iy oziqlantirish." O'zbekiston Tibbiyot Akademiyasi, Toshkent.
4. Rahmonova, G. (2022). "Ona suti bilan oziqlantirish: nazariya va amaliyot." O'zbekiston Sog'liqni saqlash ilmiy markazi, Toshkent.
5. Tursunova, D. (2018). "Emizish va uning psixologik jihatlari." Psixologiya va pedagogika jurnali, Toshkent.
6. Xolmatova, L. (2023). "Ona suti: foydalari va ahamiyati." O'zbekiston Tibbiyot jurnali, Toshkent.
7. Yuldasheva, R. (2020). "Bolalar oziqlanishi va ona suti." Sog'liqni saqlash tizimidagi innovatsiyalar, Toshkent.