

HOMILADORLIKDA OVQATLANISH TARTIBI

Barchinoy Kishvarova

CHortoq Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat Salomatligi Texnikumi

“Xirurgiya va Akusherlik “uyushmasi

Yetakchi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada Homiladorlikda to‘g‘ri ovqatlanish tartibini, ratsional ovqatlanishning afzalliklari to‘g‘risida , Homiladorlik vaqtida ovqatlanishning umumiy prinsplari haqida ma’lumot berilgan .

Kalit so‘zlar: Homiladorlik, Ratsional ovqatlanish, vitaminlar va mineral moddalar

Homiladorlik - Baxtiyorlik, sabrsizlik bilan kutish, hayajon va hatto qo‘rquv – bu tuyg‘ularni sezmasdan homiladorlikni o‘tkazish mumkin emas. Bu davrda emotsiyalarga berilmasdan, homiladorlikning o‘ziga yarasha javobgarliklarini ham unutmaslik lozim. Aynan shu davrda sog‘lom turmush tarziga qat’iy rioya qilish zarur. Homiladorlik davrida to‘g‘ri ovqatlanish eng dolzarb bo‘lgan mavzulardan biridir, chunki homilador ayol nimani iste’mol qilsa, tug‘ilajak farzandi ham shu moddalardan oziqlanadi. Masalan, homilador ayol yetarlicha oqsil iste’mol qilayaptimi, bola organizmining qurilishida eng muhim bo‘lgan moddani. Aynan oqsilga boy maxsulotlar iste’mol qilish, homiladorlik vaqtida muhim hisoblanadi.



Shu bilan birga, ba'zi mahsulotlar homilaga va onaning o'ziga ham zararli ta'sir etishi mumkin. Bunday mahsulotlardan "qochish" kerak. Muhim bir narsani unutmaslik kerak: homiladorlikning ilk davrlarida ovqatlanish tartibi, homiladorlikning oxirgi haftalaridagi ovqatlanish tartibidan farq qiladi. Barchaga ham ma'lum emas, bunday farq nima uchun ahamiyatli. O'zingiz o'ylab ko'ring, homila birinchi uch oylikda eng muhim a'zolari shakllana boshlaydi, lekin uning hajmi kattalashishi bu davrda kuzatilmaydi. Shuning uchun boshlang'ich davrlarda ayol yetarlicha minerallar, vitaminlar va shu kabi moddalarni qabul qilishi kerak. Homiladorlikning ikkinchi uch oyligida oziqlanish, tarkibida oqsilga boy mahsulotlar bilan to'ldirilishi zarur. Chunki bu davrda homila a'zolarining jadal o'sishi boshlanadi. Buning uchun a'zolar qurilish "hom ashyosi" – oqsil kerak bo'ladi. Homiladorlikning so'ngi uch oyligida – avvalo minerallarga boy mahsulotlar, ayniqsa kalsiyga boy bo'lgan ozuqa tartibiga o'tiladi. Chunki bu davrda suyaklar va nerv tizimi jadal rivojlanadi. Homiladorlikni rejalashtirishdan oldin ham to'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya etish zarur. Ayol organizmi qo'shilish vaqtida kuchli, sog'lom bo'lsa, urug'langan tuxum hujayraning bachadonga yopishishi shuncha mustahkam bo'ladi. Ba'zi vitaminlar ham embrionning to'g'ri rivojlanishi uchun muhim rol o'ynaydi.

Demak, homiladorlik davrlariga qarab ovqatlanish tartibini o'zgartirish kerakligi haqida umumiy ma'lumotlarga ega bo'ldingiz. Ammo, homiladorlik vaqtida

ovqatlanishning umumiy qonun-qoidolari bor. Ular haqida quyida batafsil ma'lumot beramiz.

Homiladorlik vaqtida ovqatlanishning umumiy prinsplari

Avvalo, unutmaslik lozim: ovqatlanish stolidan yengil ochlik bilan turgan yaxshiroq, to'yib qolgandan ko'ra. Shuning uchun ko'p emas, yaxshisi kam-kamdan, tez-tez ovqatlanish zarur. Ideal variant kuniga 5-6 marta ovqatlanishdir, uyquga ketishdan kamida 3 soat oldin kechki ovqatni yeyish kerak. Undan kechroq ovqatlanish mumkin emas, agar ochlik hissi juda qiynayotgan bo'lsa bir stakan sut yoki kefir, olma yoki nok kabi maxsulotlar iste'mol qilgan yaxshiroq. Homiladorlikda, umuman har qanday inson uchun ham qovurilgan ovqatlardan, dudlangan, sho'r maxsulotlardan voz kechish yaxshiroqdir. Foydali ovqatlardan bug'da pishirilgan, qaynatilgan yoki dimlanganlarini tanlash foydaliroq. Homiladorlar iste'mol qilayotgan maxsulotlar yangi, tuz ko'p bo'lmasligi zarur. Albatta homiladorlikda, fast-foodlardan umuman voz kechish kerak. Agar och qolish va unchalik foydali bo'lmagan maxsulotlar iste'mol qilishdan birini tanlash kerak bo'lib qolsa, ikkinchisini tanlash kerak bo'ladi. Chunki homilador ayollar och qolib ketmasliklari kerak. Shuning uchun homildorlar o'zlari bilan meva yoki buterbrod kabilarni olib yurishlari kerak. Oqsil, yog', uglevod, mineral tuzlar va vitaminlar orasidagi nisbat homiladorlik davrlariga mos bo'lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. Ya.N. Allayarov – Akusherlik va ginekalogiyada xamshiralik parvarishi
2. Ya.N. Allayarov – Akusherlik
3. Ziyo.uz. Ayollar salomatligi

CHortoq Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat Salomatligi Texnikumi



“Xirurgiya va Akusherlik “uyushmasi

Yetakchi o'qituvchisi :B.Kishvarova