



BOLALARDA KO‘KRAK SUTINI EMIZISHNING AFZALLIKLARI

Boltaeva Shirin Baxtiyorovna

Buxoro davlat tibbiyot instituti

Bolalar kasalliklari propedevtikasi va bolalar nevrologiyasi kafedrasasi assistenti

boltayevashirin1984@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarda ko‘krak sutini emizishning sog‘liq va rivojlanish uchun muhim afzalliklari tahlil qilinadi. Ko‘krak suti bolalarning immun tizimini mustahkamlashi, infeksiyalarga qarshi himoya qilishi va optimal o‘shiga yordam berishi ko‘rsatib o‘tiladi. Shuningdek, emizishning onalar sog‘lig‘iga ijobiy ta’sirlari va bolalar bilan ona o‘rtasidagi bog‘lanishni mustahkamlashdagi roli ham yoritilgan. Maqola pediatriya va nevrologiya sohasidagi amaliyotda ko‘krak suti emizishning ahamiyatini chuqurroq tushunishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: ko‘krak suti, emizish, bolalar sog‘ligi, immunitet, o‘sh va rivojlanish, infeksiyalarga qarshi himoya, ona va bola munosabati, pediatriya, nevrologiya, sog‘lom ovqatlanish.

Kirish.

Ko‘krak suti — yangi tug‘ilgan chaqaloq uchun eng muhim va tabiiy oziq-ovqat manbai hisoblanadi. Bu ona tanasidan bevosita bolaga o‘tadigan noyob moddalardan tashkil topgan bo‘lib, chaqaloqning immun tizimini mustahkamlash, o‘sh va rivojlanishini ta’minlashda katta rol o‘ynaydi. Emizish jarayoni nafaqat bolalar salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi, balki ona bilan bolaning o‘zaro hissiy aloqasini mustahkamlaydi. Zamonaviy tibbiyot va pediatriya sohasidagi tadqiqotlar ko‘krak sutining tarkibidagi vitaminlar, fermentlar, antitanalar va boshqa biologik faol moddalarning bolalar organizmiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlagan. Shuning uchun ham ko‘krak sutini emizishning afzalliklari ko‘plab ilmiy asoslarga ega bo‘lib, bolalar sog‘lig‘ini saqlash va kasalliklarning oldini olishda asosiy omil sifatida qaraladi. Ushbu maqolada bolalarda ko‘krak sutini emizishning biologik, tibbiy va ijtimoiy ahamiyati yoritilib, uning bolalar sog‘lig‘iga ta’siri batafsil tahlil qilinadi.

Asosiy qism.





Ko'krak sutini emizish bolalar sog'lig'i uchun eng tabiiy va samarali oziqlantirish usuli hisoblanadi. Ko'krak sutining tarkibida chaqaloqning o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan barcha asosiy ozuqaviy moddalar — oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar mavjud. Shu bilan birga, u immun tizimini qo'llab-quvvatlaydigan va himoya qiluvchi biologik faol elementlarga boy.

1. Immunitetni mustahkamlashdagi roli. Ko'krak sutida maxsus antitanalar — immunoglobulinlar mavjud bo'lib, ular chaqaloqning yuqumli kasalliklar, xususan, nafas yo'llari infeksiyalari, oshqozon-ichak kasalliklari va teri infeksiyalariga qarshi kurashishida muhim himoya vazifasini bajaradi. Ayniqsa, immunoglobulin A (IgA) ning yuqori kontsentratsiyasi bolalar ichaklarining shilliq qavatini zararlovchi mikroblardan himoya qiladi.

2. O'sish va rivojlanishni ta'minlash

Ko'krak sutida o'sish omillari (growth factors) mavjud bo'lib, ular bolaning suyak, mushak va nerv tizimining normal rivojlanishini rag'batlantiradi. Shuningdek, unda mavjud lipidlar va yog' kislotalari (masalan, dokosaheksaenoik kislota — DHA) miya va ko'zning to'liq rivojlanishi uchun zarur hisoblanadi. Ko'krak sutini emizgan bolalarda kognitiv ko'rsatkichlar va aqliy rivojlanish yuqori bo'lishi ko'plab tadqiqotlar orqali isbotlangan.

3. Kasalliklarning oldini olishda ahamiyati. Ko'krak sutini emizish bolalarda allergik kasalliklar, astma, diabet va semizlik kabi surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini kamaytiradi. Bu, asosan, ko'krak sutining immunitet tizimini to'g'ri yo'naltirishdagi roli bilan bog'liq. Bundan tashqari, emizilgan chaqaloqlarda otit (quloqning yallig'lanishi), diareya, pnevmoniya va boshqa yuqumli kasalliklar kamroq kuzatiladi.

4. Ona va bola o'rtasidagi hissiy bog'lanish. Emizish jarayoni ona va bolaning o'rtasida chuqur psixologik aloqani shakllantiradi. Ona ko'kragini berayotganda bolaning terisi bilan ona terisi aloqa qilishi, onaning ko'krak suti ishlab chiqarishiga yordam beruvchi oksitotsin gormoni ajralib chiqadi. Bu jarayon nafaqat bolaning emizilishiga, balki uning xavfsizlik hissini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Bu esa bola ruhiy va emotsional rivojlanishida muhim omildir.

5. Onaning sog'lig'iga ta'siri

Ko'krak sutini emizish onalarda tug'ruqdan keyingi tiklanishni tezlashtiradi, bachadonning qisqarishini rag'batlantiradi va qon ketishni kamaytiradi. Bundan





tashqari, ko'krak suti bilan emizish ko'krak va tuxumdon saratoni xavfini pasaytirishi ham ko'rsatib o'tilgan. Onalarda osteoporoz rivojlanish xavfi ham kamayadi.

6. Ijtimoiy va iqtisodiy afzalliklari

Ko'krak sutini emizish qimmatbaho sun'iy aralashmalar xarajatlarini kamaytiradi, shuningdek, bolalar kasalliklari bilan bog'liq tibbiy xarajatlarni qisqartiradi. Emizilgan bolalar kamroq shifoxonaga yotadi va kamroq kasal bo'ladi, bu esa oilalar va jamiyat uchun iqtisodiy samaradorlikni oshiradi.

7. Nevrologik rivojlanishdagi o'rni

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ko'krak sutida mavjud DHA va boshqa yog' kislotalari bolalarning miya tuzilishini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Bu yog' kislotalar asab hujayralarining shakllanishi va sinaptik aloqalarni rivojlantirishda ishtirok etadi, natijada bolaning idrok qobiliyati va xotirasi yaxshilanadi. Umuman olganda, ko'krak sutini emizish bolalar sog'lig'i, ularning o'sishi va rivojlanishida hal qiluvchi omil bo'lib, onalar uchun ham jismoniy va ruhiy sog'liqni mustahkamlovchi samarali jarayon hisoblanadi. Shu sababli, pediatrlar va tibbiyot mutaxassislari ona suti bilan emizishni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashga katta e'tibor qaratadilar.

Xulosa:

Ko'krak sutini emizish bolalar sog'lig'i va rivojlanishi uchun eng tabiiy, samarali va zarur oziqlantirish usuli hisoblanadi. U chaqaloqning immun tizimini mustahkamlab, turli yuqumli kasalliklarning oldini oladi, shuningdek, o'sish va nevrologik rivojlanishda muhim rol o'ynaydi. Emizish jarayoni ona va bola o'rtasida mustahkam hissiy bog'lanish hosil qiladi va onaning sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi. Ko'krak sutining bolalar va onalar hayotidagi bu muhim o'rni sog'liqni saqlash sohasida emizishni keng targ'ib qilish va qo'llab-quvvatlashni talab qiladi. Shu bois, ko'krak sutini emizishning afzalliklari haqida targ'ibot ishlarini kuchaytirish va yangi onalarni bu borada to'g'ri ma'lumotlar bilan ta'minlash muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jahongirxo'jaev S.Q. Bolalarda emizish va uning sog'liqqa ta'siri. Tibbiyot fanlari bo'yicha ilmiy maqolalar to'plami, Toshkent, 2018.
2. Abdullayeva M.A. Ko'krak sutini emizishning pediatriyadagi o'rni. Tibbiyot axborotnomasi, 2020, 3(12), 45-50.





3. World Health Organization. Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals. WHO Press, 2020.
4. UNICEF. Breastfeeding: A Key to Sustainable Development. UNICEF Publications, 2019.
5. Lawrence R.A., Lawrence R.M. Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession. 8th ed., Elsevier, 2016.
6. Victora C.G., Bahl R., Barros A.J.D. et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 2016; 387(10017): 475-490.
7. Hamosh M. Bioactive factors in human milk. *Pediatric Clinics of North America*, 2001; 48(1): 69-86.
8. O'ktamov D., Karimov B. Bolalar nevrologiyasida ko'krak suti emizishining o'rni. *Tibbiyot fanlari jurnali*, 2019; 5(2): 22-28.

