

## XOMILADOR AYOLLARDA DAVOLOVCHI VA PROFILAKTIK OVQATLANISH

Saydaliyeva Mohira Zayniddin qizi, Xasanova Barfena Akmal qizi,  
Umbarova Sabina To'lqin qizi, Bekmirzayeva Zarnigor Isomiddin qizi

*Tibbiy profilaktika fakulteti 4 - bosqich talabasi, Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti*

### ARTICLE INFO.

**Kalit so'zlar:** Ratsional, trimestr, minerallar, temir, magniy, kalsiy, homiladorlik, parhez, makronutrient, oqsillar, optimal, allergenlik, potensial, nevrologik buzilishlar, komponentlar.

### ANNOTATSIYA

Ratsional ovqatlanish homiladorlikning ijobiy kechishi, homilaning rivojlanishi, tug'ruq jarayoni va chaqaloq salomatligining muhim shartidir. Har qanday odamning, shu jumladan homiladorlikning har qanday trimestridagi ayollarning ovqatlanishida kerakli komponentlar oqsil, uglevodlar va yog'larning to'g'ri nisbati, shuningdek, suyuqlik ichish rejimiga rioya qilish. Barcha sa'y-harakatlariga qaramay, homilador ayollarning 80 foizi hali ham ortiqcha vaznga ega yoki vitamin va minerallar — temir, magniy va kalsiy yetishmasligi muammosiga duch keladi. Shuning uchun homiladorlik paytida ratsionni rejalashtirayotganda, ehtiyoj va istak o'rtasida sog'lom kelishuvni topishga harakat qilishga doir tavsiyalar.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2023 LWAB.

**Muammoning dolzarbligi.** Homiladorlikning boshlang'ich 12 haftasida ayolning ruhiy holati jiddiy gormonal hujumga uchraydi va buning natijasida homilador ayol o'zini injiq va yosh bola kabi tutishi mumkin. Uni barcha taqiqlangan narsalar chidab bo'lmas darajada jalb qiladi. Eng muhimi, taqiqlangan narsalarni iste'mol qilib, zavqlanishni boshdan kechirish mumkin. Shifokor huzuriga birinchi tashrifi paytida deyarli har bir bo'lajak ona har doim homiladorlikda qanday ovqatlanish kerakligini so'raydi. Albatta, homiladorlik qat'iy parhezlar uchun vaqt emas, lekin ikki kishilik ovqatlanishning ham hojati yo'q. [4]

### Ayollar, shuningdek, homilador va emizikli ayollarning ozuqa moddalari hamda quvvatga bo'lgan fiziologik ehtiyojining sutkalik me'yori

Yosh (jins)	Quvvat kkal	Oqsillar, gr		Yog'lar, gr	Ugle Vod Lar, gr	Mineral moddalar					
		jami	Sh.j hayvon			Kalsiy	Fosfor	Magniy	Temir	Rux	Yod
18-29	2000	61	34	67	289	1000	1200	400	18	15	0,15
30-39	1900	59	33	63	274	1000	1200	400	18	15	0,15
40-59	1800	58	32	60	257	1000	1200	400	18	15	0,15
<b>Jismoniy faollik va yoshga mos me'yorga qo'shimcha</b>											
Homiladorlik	+350	30	20	12	30	300	450	500	20	5	0,03
Emizikli Ayollar:											
1-6 oy	+500	40	26	15	40	400	600	50	15	10	0,05
7-12 oy	+450	30	20	15	50	400	600	50	15	10	0,05

Homiladorlikning birinchi yarmida ayollarning ovqatlanishi makronutrientlar soni bo'yicha uning homiladorlikka bo'lgan ovqatlanishidan farq qilmasligi lozim. Bunda homiladorlikning birinchi trimestri (organogenez) davri uchun ratsionning ozuqaviy va biologik qiymati qanchalar muhimligini hisobga olgan holda, har kuni to'laqonli oqsil va mikronutrientlar optimal fiziologik miqdorlarda tushib turishi ta'minlanishi shart.[2] Homiladorlikning beshinchi oyidan keyin (ikkinchi yarmida) bachadonning, homilaning, sut bezlarining, platsentaning vazni oshishi tufayli ham qariyb barcha nutriyentlarga bo'lgan talab ortadi. Ayni paytda sarflangan quvvat qabul qilingan quvvatga mos bo'lishini qat'iy nazorat qilib borish zarur. Tana vazni indeksini butun homiladorlik davri mobaynida 25 ko'rsatkichi atrofida saqlab turish maqsadga movofiq buladi. Masalan, bo'y 165 santimetr bo'lgan paytda tana vazni qo'shilishi 56 dan 65 kilogrammgacha ortishi mumkin. Homiladorlikning ikkinchi yarmida tana vaznining qo'shilishi haftasiga 300-350 g dan oshmasligi lozim. Homiladorlikning ikkinchi trimestridan boshlab uglevod (mono- va disaxarid)larni iste'mol qilishni cheklab qo'yish zarur, chunki uglevodlar miqdori va homilaning vazni orasida bevosita bog'liqlik borligi isbotlangan. Qand miqdori 40-50 g/sut. dan oshmasligi lozim. Ratsiondagi o'simlik (jo'xori, kungaboqar, zaytun) yog'lari ulushini umumiy yog'lar miqdorining 40 % igacha oshirish kerak. Bunda ratsiondan qiyin eriydigan (qo'y va mol) yog'lari va margarin chiqarib tashlanadi. To'laqonli oqsilga bo'lgan ehtiyoj (barcha oqsillarning 55 % i) sut va sut mahsulotlari (25 %) go'sht va baliq (25 %), va tuxum (5 %) hisobidan qondirilishi kerak. Homiladorlarning kundalik ovqat ratsioni iloji boricha turli xil bo'lmog'i lozim. Erkin suyuqlik (choy, suv, sut, suyuq ovqatlar kompotlar,)ni 1,0 — 1,2 litrgacha qabul qilish tavsiya etiladi. Osh tuzi iste'molini ham qat'iy nazoratda ushlagan holda homiladorlikning oxirgi davrlariga borib 5-6g/sut. gacha kamaytirishni talab qiladi. Homiladorlik paytida mikronutrientlarga bo'lgan ehtiyoj qariyb ikki barobar ortadi, buni esa odatdagi, oddiy oziq-ovqat mahsulotlari hisobidan (ayniqsa, qish-bahor davrlarida) to'ldirishning imkoni yo'q. Ushbu vaziyatda ratsionga polivitaminli dorilar va to'yintirilgan mahsulotlarni kiritish kerak bo'ladi. Emizikli ayollar optimal ratsionining kimyoviy tarkibi homiladorlarning ovqatlanishidan nafaqat umumiy miqdoriga ko'ra, balki makronutrientlarning nisbatiga ko'ra ham ahamiyatli farq qiladi. Hayvon oqsilining ulushi umumiy oqsilning 60 - 70 %igacha oshadi, o'simlik yog'i esa umumiy yog'ning 25 %igacha kamayadi. Emizikli ayol ratsioni nutriyentogrammasining xarakteristikasi haqiqiy ehtiyojlarga mos bo'lib, laktatsiyaning miqdoriy va sifatiiy nisbatlari optimalligini saqlab turish bilan bog'liqdir. Ratsiondagi suyuqlik miqdori 2 litrdan kam bo'lmasligi kerak.[1]

### Homilador, yangi ko'zi yorigan va emizikli ayollar uchun tavsiya etiluvchi oziq-ovqatlarning sutkalik taxminiy to'plami

Mahsulot	O'lchov birligi	Homiladorlar	Ko'zi yoriganlar (tug'ruqxonalarda)	Emizikli Ayollar
Javdar non	gr	110	150	100
Bug'doy non	gr	100	200	200
Bug'doy uni	gr	50	18	25
Yormalar va makaronlar	gr	60	100	60
Kartoshka	gr	300	300	200
Sabzavot va oshko'klar	gr	500	500	500
Mevalar, rezavorlar, sharbatlar	gr	250	150-200 g -ml	500
Quruq mevalar	gr	20	150-200 g	20
Go'sht, parranda go'shti,	gr	180	200	170
Baliq	gr	100	100	100
Yangi sut	ml	250	400	300
Sut-qatig mahsulotlari	ml	200	200 (uyniki)	500
Pishloq	gr	15	-	10
Saryog'	gr	20	60	10
Tuz	gr	6	10	6

Bolani emizish davrida ratsiondan barcha ba'zi ta'm beruvchilar va o'tkir ziravorlarni, sarimsoqpiyoz, piyoz, yovvoyi sarimsoqpiyoz, achchiq qahva va choyni, alkogolli ichimliklarni, shu jumladan, pivoni ham chiqarib tashlash talab etiladi. Ushbu mahsulotlar sutga yoqimsiz ta'm va hid beradi. Alkogollar esa sutga tezgina o'tib bolada nevrologik buzilishlarni yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Emizikli ayol ovqatlanishiga allergenlik xususiyati yuqori bo'lgan oziq-ovqatlar: kakao, shokolad, sitrus mevalar, asal, yong'oqlar, pomidor, qulupnay, tuxum, uvildiriq (ikra), krevetkalarini ehtiyotkorlik bilan kiritib, emizilgandan so'ng bolaning holati diqqat bilan baholanishi kerak.[3]

Bodring, o'rik (turshak), olxo'ri, anjirni o'ta ko'p iste'mol qilish natijasida bolada dispepsiya, meteorizm (oshqozon-ichak yo'llari buzilishlari) paydo bo'lishi mumkin. Aynan shunday sababga ko'ra emizikli ayolning ratsionidagi uzum cheklanishi (yoki chiqarib yuborilishi) kerak. Odatda 6 — 9 oy davom etadigan me'yoriy laktatsiya tug'ruqdan keyingi davrning ijobiy kechishiga va ayol tana vaznining me'yoriga kelishiga yordamlashadi, faqat bunda optimal harakat faolligi tartibiga rioya qilinishi shart hisoblanadi.[5]

**Xulosa.** Tug'ruqning asoratsiz kechishi, har tomonlama yetuk, sog'lom farzand dunyoga kelishi va farzandning barkamol o'sib rivojlanishi uchun homilador va emizikli ayolning ovqatlanish ratsioni muhim ahamiyatga ega. Homilador ayolning ratsionini tashkil etuvchi oziq-ovqat tabiiy holatga imkon qadar yaqin bo'lsa yaxshi. Qayta ishlangan ovqatlarga kamroq ustunlik berishga harakat qilish lozim. Emizikli ayollar chilla davrida vitamin va mineral tuzlarga boy ovqatlarni iste'mol qilishi kerak. Chunki ushbu davrda ularga bo'lgan talab yuqori bo'ladi. Aks holda organizmda moddalar almashinuvi buziladi.

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ovqatlanish gigiyenasi. prof.G.I.Shayxova "Tafakkur bo'stoni" Toshkent-2012
2. Ovqatlanish gigiyenasi. M.R.Tilovov, S.O.Turdiyev, A.M.Bozorov "Ilm ziyo" Toshkent-2007
3. Горшков А.И., Липатова О.В. Гигиена питания. –М., «Медицина», 1987.
4. Sog'lom turmush tarzi. S.T.Tursunov, T.S.Nodirov "Ijod dunyosi", 2003.
5. Нутрициология. Г.И.Шайхова, Н.Ж.Эрматов. Тошкент-2021.