

HOMILADORLIKDAN OLDIN VA HOMILADORLIK PAYTIDA OVQATLANISH RATSIONI

Atanazarova Mexrinisa Murodbek qizi

Urganch davlat tibbiyot instituti tayanch doktoranti

Otajonov Ilhom Otaboyevich

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

1-son davolash fakulteti dekani, t.f.d., dotsent

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada jamiyatimizda sogʻlom ona va sogʻlom bola shakllanishini taʼminlash maqsadida homiladorlik davrida ayollarning toʻgʻri va muvozanatli ovqatlanishining ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, homiladorlikdan oldin va homiladorlik davrida ayollar ovqatlanishini ratsional tashkil etish, parhezga rioya qilish, hamda foliy kislotasi, kalsiy va temir kabi muhim mikroelementlar bilan boyitilgan oziq-ovqat mahsulotlarini isteʼmol qilish boʻyicha tavsiyalar berilgan.

Kalit soʻzlar: *sogʻlom ovqatlanish, foliy kislotasi, kalsiy, temir, parhez, qoʻshimchalar bilan boyitilgan oziq-ovqatlar, ovqatlanish ratsioni.*

ABSTRACT

This article discusses the importance of proper and balanced nutrition for women before and during pregnancy in order to ensure the formation of a healthy mother and a healthy child in society. It provides recommendations on organizing a rational diet, adhering to appropriate dietary habits, and consuming food products enriched with essential micronutrients such as folic acid, calcium, and iron.

Keywords: *healthy nutrition, folic acid, calcium, iron, diet, fortified food products, nutritional regimen.*

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается значение правильного и сбалансированного питания женщин до и во время беременности для формирования здоровой матери и здорового ребёнка в обществе. Приведены рекомендации по рациональной организации питания, соблюдению диеты, а также употреблению продуктов, обогащённых важными микроэлементами, такими как фолиевая кислота, кальций и железо.

Ключевые слова: *здоровое питание, фолиевая кислота, кальций, железо, диета, обогащённые продукты питания, рацион питания.*

KIRISH

Davlatimiz rahbari tomonidan chiqarilayotgan qarorlar yurtimizda yashab istiqomat qilib kelayotgan ayollar uchun juda manfaatli bo'lib kelmoqda. Prezident qarorlari orqali reproduktiv yoshdagi ayollar, homiladorlar va bolalarga tibbiy yordam ko'rsatish tizimini kengaytirish, yuqori texnologik tibbiy xizmatlarni mustahkamlash bo'yicha chora-tadbirlar belgilanmoqda. Shu bilan birga, homilador va emizikli ayollarni yod, temir va foliy kislotasi preparatlari bilan bepul ta'minlash kabi profilaktik chora-tadbirlar ham joriy etilgan.

Sog'lom homiladorlik va bola tug'ilishi — millatning genofondini mustahkamlovchi asosiy omillardandir. Bola tug'ilishidan oldin, ya'ni homiladorlik davridayoq ona sog'lig'i, ovqatlanishi, ruhiy holati, atrof-muhitning tozaligi kabi omillar bolaning sog'lom rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Foliy kislotasi, temir, yod kabi mikroelementlar bilan ta'minlash — tug'ma nuqsonlarning oldini oladi. Homiladorlik davrida muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish onaning ham, bolaning ham xavfsizligini ta'minlaydi.[5]

O'zbekiston Prezidenti tashabbusi bilan "Sog'lom avlod uchun" dasturi, "Ona va bola salomatligini muhofaza qilish" milliy strategiyasi amalga oshirilmoqda. Bu dasturlar doirasida:

- har bir homilador ayol bepul dispanser kuzatuvida bo'ladi;
- tug'ruqxonalar zamonaviy asbob-uskunalar bilan jihozlanadi;
- onalar uchun o'quv kurslari, psixologik va ijtimoiy yordam tizimi yo'lga qo'yilgan.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

AQSHda joylashgan Mayo klinikasi hodimlari homilador bo'lishdan oldin kuniga 400 mikrogramm (mkg) folat yoki foliy kislotasi va homiladorlik davomida kuniga 600 dan 1000 mikrogrammgacha folat yoki foliy kislotasi iste'mol qilishni tavsiya qiladi. Folat - bu tug'ilish paytida chaqaloqlarda mavjud bo'lishi mumkin bo'lgan asab naychasi nuqsonlari deb ataladigan jiddiy holatlarning oldini olishga yordam beradi.[5] Qo'shimchalar va boyitilgan ovqatlarda mavjud bo'lgan folatning laboratoriyada ishlab chiqarilgan shakli foliy kislotasi deb nomlanadi. Folik kislota homiladorlikning 37-haftasidan oldin, juda erta tug'ilish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Bu muddatidan oldin tug'ilish deb ataladi. Folik kislota, shuningdek, tug'ilishda odatdagidan kam vaznga ega bo'lgan chaqaloq xavfini kamaytirishga yordam beradi.[2]

Kundalik ovqat iste'molimizda 35 gr donli mahsulotlar, 95 gr qaynatilgan ismaloq, bitta kichik apelsin, 89 gr qaynatilgan loviya iste'mol qilish orqali 400 mkg foliy kislotasini o'zlashtirishimiz mumkin. Sog'lom ovqatlanish tanlovi bilan bir

qatorda, har kuni prenatal vitamin qabul qilish sizga ushbu muhim ozuqa moddasini yetarli miqdorda olishga yordam beradi. Homiladorlikdan kamida uch oy oldin prenatal vitamin qabul qilishni boshlash idealdir. Homilador bo'lishi mumkin bo'lgan har bir kishi tarkibida foliy kislotasi bo'lgan har kuni vitamin qo'shimchasini qabul qilishi kerak.

Siz va chaqalog'ingiz kuchli suyaklar va tishlar uchun kaltsiyga muhtoj. Kaltsiy shuningdek, nervlar, mushaklar va qon tomirlarining kerakli darajada ishlashiga yordam beradi. Ovqatlanish vaqtida 43 gr yog'sizlantirilgan pishloq, 1 stakan yog'siz sut, 170 gr kam yog'li mevali yogurt, 95 gr qaynatilgan ismaloq iste'mol qilish tavsiya qilinadi. Bunday iste'moldan 1014 mkg kalsiyni o'zlashtirish mumkin.

Tana temirdan qizil qon hujayralarida gemoglobin deb ataladigan oqsil ishlab chiqarish uchun foydalanadi. Gemoglobin kislorodni tana to'qimalariga tashiydi. Homiladorlik paytida sizga homilador bo'lmagan odamlarga qaraganda ikki baravar ko'p temir kerak bo'ladi. Tanangiz homilaga kislorod yetkazib berish uchun ko'proq qon ishlab chiqarish uchun bu temirga muhtoj. Agar homiladorlik paytida yetarli miqdorda temir qabul qilmasangiz, bu temir tanqisligi anemiyasi deb ataladigan holat xavfini oshirishi mumkin. Temir tanqisligi anemiyasining belgilari bosh og'rig'i va haddan tashqari charchoqni o'z ichiga olishi mumkin. Agar bu holat homiladorlik paytida jiddiylashsa, u quyidagi xavflarni ham oshiradi: erta tug'ilish; chaqaloqlarda tug'ilishning past vazni va hk.

Homilador bo'lgan ota-onada tug'ilgandan keyin yuzaga keladigan depressiya turi. Bu tug'ruqdan keyingi depressiya deb ataladi. Tug'ruqdan keyingi depressiya tug'ilgandan keyin kam miqdorda temir to'planishi bilan bog'liq ko'rinadi. Ferritin deb ataladigan qon oqsili hujayralarda temirni saqlaydi. Temirning bir kunlik iste'mol qilish meyyori 27 mg tashkil qiladi. Yog'siz qizil go'sht, parranda go'shti va baliq temirning yaxshi manbalari hisoblanadi. Boshqa variantlar qatoriga temir bilan boyitilgan nonushta donlari, loviya va sabzavotlar kiradi.

Avstraliyada, homilador ayollar parxezi bo'yicha ko'rsatmalariga ko'ra, homilador ayollar uchun 5 ta oziq-ovqat guruhidan quyidagi kunlik porsiyalar tavsiya etiladi:[3]

Oziq-ovqat guruhi	yosh	porsiya hajmi
Sabzavotlar va dukkaklilar/loviyalar	18 yosh va undan kichiklar:	• ½ stakan pishirilgan sabzavotlar • ½ stakan pishirilgan yoki konservalangan* loviya, no'xat yoki yasmiq
	19–50 yosh:	• 1 stakan yashil bargli yoki xom salat sabzavotlari

Oziq-ovqat guruhi	yosh	porsiya hajmi
		• ½ stakan shirin makkajo‘xori • ½ o‘rtacha kartoshka yoki boshqa kraxmalli sabzavotlar • 1 ta o‘rtacha pomidor
Meva	18 yosh yoki undan kichik: 2	• 1 ta o‘rtacha meva, masalan, olma, banan, apelsin • 2 ta kichik meva, masalan, o‘rik, kivi yoki olxo‘ri
	19–50 yosh: 2	• 1 stakan kubiklarga bo‘lingan yoki konservalangan mevalar (shakar qo‘shilmagan) Yoki faqat vaqti-vaqti bilan • 125 ml (½ stakan) meva sharbati (shakar qo‘shilmagan) • 30 g quritilgan mevalar (masalan, 4 ta o‘rik yarmi, 1 ½ osh qoshiq sultanalar)
Donli (donli) ovqatlar, asosan to‘liq donli va/yoki yuqori tolali navlar	18 yosh va undan kichiklar: 8	• 1 bo‘lak non, ½ o‘rtacha kattalikdagi rulet yoki yassi non (40 g) • ½ stakan pishirilgan guruch, makaron, ugra, arpa, grechka, irmik, polenta, burgul yoki kinoa • ½ stakan pishirilgan bo‘tqa, 2/3 stakan bug‘doy yormasi, ¼ stakan myusli • 3 ta qarsildoq non • 1 ta krumpet, kichik inglizcha keks yoki skon
Yog‘siz go‘sht va parranda go‘shiti, baliq, tuxum, tofu, yong‘oqlar va urug‘lar hamda dukkaklilar/loviya	18 yosh va undan kichiklar: 3½	• 65 g pishirilgan yog‘siz go‘shitlar, masalan, mol go‘shiti, qo‘y go‘shiti, buzoq go‘shiti, cho‘chqa go‘shiti, echki go‘shiti yoki kenguru • (90–100 g xom) • 80 g pishirilgan yog‘siz parranda go‘shiti, masalan, tovuq, kurka (100 g xom) • 100 g pishirilgan baliq filesi (115 g xom) yoki bitta kichik baliq konservasi • 2 ta katta tuxum
	19–50 yosh: 3½	

Oziq-ovqat guruhi	yosh	porsiya hajmi
		1 stakan pishirilgan yoki konservalangan* dukkaklilar/loviya, masalan, yasmiq, no‘xat yoki bo‘laklangan no‘xat 170 g tofu 30 g yong‘oq yoki urug‘lar, yong‘oq/urug‘ pastasi*
Sut, yogurt, pishloq va/yoki mahsulotlar, asosan yog‘ kamaytirilgan	muqobil 18 yosh va miqdori undan kichiklar: 3½	1 stakan (250 ml) yangi, UHT uzoq muddatli, tiklangan quruq sut yoki qatiq ½ stakan (120 ml) quyultirilgan sut 2 bo‘lak (40 g) qattiq pishloq, masalan, cheddar ¾ stakan (200 g) yogurt 1 stakan (250 ml) soya, guruch yoki boshqa donli ichimlik, har 100 ml ga kamida 100 mg qo‘shilgan kaltsiy qo‘shilgan
	19–50 yosh: 2½	

Ba’zi ayollar homiladorlik paytida qo‘shimcha vazn ortishidan qo‘rqishadi va tanada yog ‘to‘planishining oldini olish uchun oz miqdorda ovqatlanishga qaror qilishlari mumkin. Homiladorlik paytida cheklangan ovqatlanish yoki har qanday shaklda keskin parhez qilish sizning va chaqalog‘ingizning sog‘lig‘iga jiddiy zarar etkazishi mumkin va homiladorlik paytida tavsiya etilmaydi

XULOSA

Sog‘lom turmush tarzi homiladorlik asoratlari xavfini oldini oladi va ona va bola salomatligini saqlashga yordam beradi. Hayotning ushbu bosqichida, ayniqsa, bo‘lajak ota-onalar ko‘pincha o‘z turmush tarzini optimallashtirishga yuqori darajada intiladi va tegishli tavsiyalarni qabul qiladi. Farzand ko‘rishni istagan ayollar va juftliklar o‘z turmush tarzi tug‘ish qobiliyatiga, homiladorlikning borishiga va bolaning keyingi sog‘lig‘iga ta’sir qilishini kamroq bilishadi. Homilador ayollar ovqatlanish tartibini o‘rganib, shunga asoslangan holda ovqatlanish ratsionini tashkil qilish borasida tavsiyalar ishlab chiqish kerak.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Handbook of Nutrition and Pregnancy – Carol J. Lammi-Keefe, Sarah Collins Couch, Elliot H. Philipson (Editor)

2. Mayo Clinic – Folate (Folic Acid) <https://www.mayoclinic.org/drugs-supplements-folate/art-20364625>
3. Pregnancy, Birth & Baby – Folate and Pregnancy <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/folate-and-pregnancy>
4. *Nutrition During Pregnancy* (National Academies Press / NCBI Bookshelf) (88-110)
5. https://president.uz/oz/lists/view/5154?utm_source=chatgpt.com