

CHAQALOQLAR O‘SISHI VA RIVOJLANISHIDAGI FIZIOLOGIK JARAYONLAR

Ro‘zimurodov Iskandar Zafar o‘g‘li

Toshkent pediatriya tibbiyot instituti 4-bosqich talabasi

Email: iskandarrozimurodov@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolamizda bolalar parvarishi va dastlabki rivojlanishida profilaktika choralari va bola rivojlanishida onaning o‘rni bilan bog‘liq xolatlarni ilmiy o‘rganib, taxlil qilib hayotimizda tog‘ri xulosalarni tadbiq qiluvchi uslublar haqida fikir mulohaza yuritimiz.

Kalit so‘zlar: chaqaloq, fiziologik jarayonlar, uyqu, quyosh nuri, vitaminlar.

Annotation: In this article, we will scientifically study and analyze situations related to preventive measures in child care and early development, and the role of the mother in child development, and reflect on the methods of applying correct conclusions in our lives.

Key words: baby, physiological processes, sleep, sunlight, vitamins.

Аннотация: В этой статье мы подробно рассмотрим профилактические меры в уходе за детьми и раннем развитии, а также методы, которые делают правильные выводы в нашей жизни путем научного изучения и анализа ситуаций, связанных с ролью матери в развитии ребенка.

Ключевые слова: ребенок, физиологические процессы, сон, солнечный свет, витамины.

Bo‘lajak onalarimiz hamisha shifokorlar nazorati va ularning malakali tavsiyalari asosida farzandlarini dunyoga keltirmoqda. Bularning barchasi kelajak avlod sihat-salomatligi uchun qilinayotgan say harakatlardir.

Dunyoga kelgan chaqaloq ona organizimdan ajrab o‘zi mustaqil hayot kechirishni boshlaydi. Tashqi muhit omillariga moslashish adaptatsiya jarayoni boshlanadi. Shunday damlarda yosh onalarimiz amal qilishi kerak bo‘lgan qoidalar mavjud. “Bola birinchi oylarda sutkasiga o‘rtacha 16-18 soat uxlaydi. Ko‘pgina oilalarda bolani uyqu vaqtida beshikka solishadi. Bubolaning harakatiga xalaqit beradi. Harakat suyak-mushak tizimni rivojlantiribgina qolmay, butun organizimni ham tetiklashtiradi”³.

Uglevodlar ko‘p miqdorda bo‘ladi. Ular tarkibida sutni normal hazm bo‘lishiga yordam beruvchi alohida moddalar laktoza mavjud. Uning tarkibidagi vitaminlar, mineral tuzlar o‘sayotgan va rivojlanyotgan organizm ehtiyojini to‘la qonli ta‘minlaydi. Shunindek tarkibida kalsiy va fosfor mikroelementlari mavjud bo‘lganligi sabab, ona suti bilan oziqlanga bolada raxit kasalikka moyillik boshqa bolalarga nisbatan kamroq bo‘ladi. Ona suti tarkibida rux, kobalt, temir moddalari ham yetarli bo‘ladi. Shuning uchun ona suti bilan oziqlanish anemiya ya’ni kamqonlik kasaligining oldini olishga yordam beradi. “Olti oylikkacha ovqatlantirishning eng qulay usuli bu ko‘krak suti bilan ovqatlantirishdir. Tug‘ilgandan so‘ng bola birinchi 15-30 daqiqadan so‘ng ko‘krak ustiga qo‘yiladi. Onada tug‘ruqdan keyin birinchi kunlarda ko‘krak bezlaridan og‘iz suti keladi. Og‘iz suti chaqaloq uchun juda foydalidir. U engil hazm bo‘luvchi oqsil, uglevod, kerakli mikroelementlar va suvdan iborat. Ko‘krak sutining afzalligi shundaki, bolani vitaminlar va oziqlantiruvchi moddalar bilan qoniqtiradi. Bolani o‘zi qoniqqancha ko‘krak bilan emizish kerak. Tungi emizish oralig‘i 4-6 soatdan oshmasligi lozim”⁴.

Bundan tashqari shifokor ko‘rsatmasiga binoan qo‘shimqcha ovqatlar sifatida bolalar bo‘tqasi bolaning 3 oylidan boshlab vazniga, Umumiy holatiga va ona sutiga bo‘lgan ehtiyojiga qarab tavsiya etiladi. Shuni ham ta’kidlab o‘tish joizki, chaqaloqlarning dastlabki kichik chilla vaqti o‘tgach chaqaloqqa 2-3 tomchi qaynatilga suv berish ham tavsiya etiladi.

Bu chaqaloqning suvga bo‘lgan ehtiyojini qondirish va orabizimning yaxshi rivojlanishiga yordam beradi. Qo‘shimcha ovqatlar sifatida olmalı pure, banan

³ <https://avitsenna.uz/kichkintoy-parvarishi-1/>

⁴ <https://avitsenna.uz/kichkintoy-parvarishi-1/>

bo‘tqasini berish ham tavsiya etilmoqda. Bundan tashqari 6 oylik chaqaloqlarga suyuq taomlarning suvi va kartoshkasini botqa shaklida berish tavsiya etiladi. Chaqaloqlarning vaqtida uxlab, vaqtida uyg‘onishlari uchun qulay sharoit yaratish tavsiya etiladi. Uxlayotgan chaqaloqlarni bezovta qilish, ularni erkalash qat’ian taqiqlanadi. Chunki bu bolaning psixikasiga ta’sir qilib injiq bo‘lishiga va uyqu siklining to‘liq bo‘lmasligiga olib keladi. Bola uyg‘oqligida uni ko‘ruv, eshtuv analizatorlariga ta’sir ko‘rsatish ya’ni bola bilan suhbatlashish, har xil rangli o‘yinchoqlarni ko‘rsatish talab etiladi. Yangi tug‘ulgan chaqaloqlar 22-21 soat uxlab dam olishi kerak bir kunda. 1 yoshdan 3 yoshgacha bo‘lgan bolalarning uyqu vaqti 18-17 soat, 4 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan bolalar 15 soat, 8 yoshdan 12 yoshgacha bo‘lgan bolalar 10-12 soat, 13 yoshdan 18 yoshgacha bo‘lgan o‘smir yoshdagi bolalarning talab darajasiga qarab uyqu vaqti 9-8 soat, 18 yoshdan katta bo‘lganlar 7 soat uxlash tavsiya etiladi. Bolalarni chiniqtirish: suvda, quyosh nuri bilan chiniqtirish. Suvda chiniqtirish- bolalarni va chaqaloqlarni suvda cho‘mltirish muhim gigienik muolaja. Bolaga birinchi gigienik vanna kindik qoldig‘i tushishi va kindik yarasi bitishidan 1-2 kun o‘tgach qilinadi. Bolani 6 oygacha kunda, 6 oydan 12 oygacha kun ora, 2-3 yoshligida haftasiga 2 marta, 4-5 yoshdan boshlab haftasiga bir marta cho‘mltirish kerak. Olti oygacha bo‘lgan Bolani cho‘mltirishda suvning harorati 36-36,5 bo‘lishi kerak. Bola bir yoshgacha 5-7 minut, 2 yoshda 8- 10 minut, 3 yoshdan boshlab 10-15 minut davomida cho‘mltiriladi. Yuvuntirish jarayonida yosh onalarimiz bolalar sovunidan foydalanishi tavsiya etiladi. Buning boisi ushbu sovunda bolalar terisi uchun foydali bo‘lgan lionilin moddasi bor. Bolalar tungi uyqudan 1-1,5 soat oldin muayyan bir vaqtda ya’ni ovqatlanishdan 1 soat o‘tqizib yuvintirish kerak. Bolalarning yuvunish anjomlari ham alohida bo‘lmog‘I lozim. yuvunish anjomlari 0,5% xloramin eritmasida tozalangan bo‘lishi kerak, yuvintirishdan oldin esa yaxshilab suvda chayish tavsiya qilinadi.

Bolani quyosh nuri bilan toblatish- buni ehtiyotlik bilan qilish tavsiya etiladi. Chunki tezda bola organizmi qizib oftob urushi mumkun. Bolani quyoshda chiniqtirish uchun ertalab soat 6 dan 10 gacha, kechki soat 17 dan 19 gacha bo‘lgan quyosh nuriga olib chiqish tavsiya etiladi. Qolgan vaqtlarda Bolani tashqariga olib chiqish mumkun

emas, chunki u vaqtdagi quyosh nurlari bola organizmi uchun zararli hisoblanadi. Quyosh nuri bilan to‘yinib bola organizmning D vitamini bo‘lgan ehtiyojini to‘ldirishga yordam beradi. 3. Kiyimning gigiyenasi. Ko‘pchilik yosh onalarimiz farzand kiyimlariga befarq bo‘lib qoladi. Bu juda ham noto‘g‘ri. Avvalam bor bolalar asosan paxta matosidan tayyorlangan, sintetik bo‘lmagan kiyimlar kiyishi kerak. Chunki sintetik kiyimlar bola terisiga salbiy ta‘sir ko‘rsatib, bolada terlash holatlarini keltirib chiqaradi. Bundan tashqari kiygan kiyimlari ham havo muhitiga mos bo‘lishi, bola o‘zini qulay his qilishi, sovqatmasligi kerak. Ushbu qoidalarga rioya qilgan onalar farzandlarining yaxshi rivojlanishiga shart- sharoit yaratib beradi. Quyidagi ishlarni amalga oshirish davomida bolalarni, chaqaloqlarni tibbiy ko‘rikdan ham o‘tqazish lozim. Chunki bola rivojlanishdagi o‘zgarishlarni bilish, nojo‘ya ta‘sirlarni oldini olish lozim.

Xulosa, qilib aytganda kelajak avlodlarimizning sog‘ligi ularni yaxshi rivojlanishi, ulardagi turli yuqumli kasalliklar, irsiy kasalliklarni oldini olish, ularni vaqida davolash biz shifokorlarning va farzandning ota-onasiga bog‘liqdir. Bolani dastlabki 3 yoshgacha bo‘lgan davrda shifokor tavsiyalarini bajargan ota-onalar farzandining keyingi yoshlarida yaxshi yashashiga va rivojlanishiga o‘z xissalarini qo‘shgan bo‘lishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Tibbiyot ensiklopediyasi. Z.Solixo‘jayeva va boshqalar. Taxriryot: Sharq 2016-y. 640-bet.
2. <https://gujm.uz> sayti ma‘lumotlari.
3. www.ziyo.uz
4. www.ziyonet.uz
5. www.wikipediya
6. <https://avitsenna.uz/kichkintoy-parvarishi-1/>