

KO‘KRAK YOSHIDAGI BOLALARNI ONA SUTI BILAN BOQISHNING AFZALLIKLARI

Yuldasheva Zarofat

YuldashevaZarofat253@gmail.com

Angren Universiteti

Tadjibayeva Nafosat Abdusattorovna

Nafosattadjibayeva@gmail.com

Angren Universiteti

***Annotatsiya:** Ushbu maqola ko‘krak yoshidagi bolalarning fiziologiyasi, ona suti bilan boqishning afzalliklari, ruhiy va jismoniy o‘zgarishlari. Ularning sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy nerv va psixik rivojlanishi va organizmida sodir bo‘ladigan o‘zgarishlarning rivojlanishi, bolalar hayotida ona sutining qanchalik muhimligi haqida so‘z boradi.*

***Kalit so‘zlar:** ona suti, bola, o‘zgarishlari, rivojlanishi, turli yoshdagi bolalar, ruhiy va jismoniy sog‘lomligi, ko‘nikmalar, qiziqishlar.*

THE ADVANTAGES OF BREASTFEEDING CHILDREN OF BREAST-FEEDING AGE

Yuldasheva Zarofat

YuldashevaZarofat253@gmail.com

Angren Universty teachers

Tadjibayeva Nafosat Abdusattorovna

Nafosattadjibayeva@gmail.com

Angren University student

Annotation: *this article is about the physiology of breast-fed children, the benefits of breastfeeding, mental and physical changes. strengthening of their health, physical nervous and mental development and the development of changes occurring in their body, how important mother's milk is in children's lives*

Keywords: *breast milk, child, changes, development, children of different ages, mental and physical health, skills, interests*

Kirish:

Ona sutining tengsiz mo'jiza ekanligini barcha bilasa kerak. Qadim zamonlardan boshlab ona suti dori sifatida ham keng qo'lanilib kelmoqda. Avlodning sog'lom bo'lishi go'dakning ona suti bilan oziqlanishidir. Ko'krak suti bola uchun juda foydali va hayoti uchun zarur hisoblanadi. Uning tarkibida ko'plab vitaminlar va oziq moddalar uchraydi. Ular go'dakning tanasiga oson singadi va to'liq hazm bo'ladi. Ona suti nafaqat go'dakning so'g'lig'I balki uning jismoniy sog'lom bo'lishiga ham yordam beradi. Bundan tashqari ona suti go'daklarning turli xildagi kasaliklarga chalinishini oldini oladi. Uning tarkibida himoya funksiyasini bajaruvchi antitelalar va fermentlar mavjud. Ona sutida uglevod oziqlik xususiyatidan tashqari, ichaklarda mikroblarning o'sishiga yo'l qo'ymaydi, undagi kalsiy va fosfor tuzlari esa bola skeletining to'g'ri rivojlanishiga yordam beradi. Ko'krak sutining yana bir afzallik tomoni shundaki, bola tanasida bir umrlik immunitet hosil qiladi. Bolalarni ko'krak suti bilan boqish foydaliligi haqida Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ham shunday degan: "Chaqaloq onasini kamida 6 oy emsa, har yili dunyo bo'yicha bir milliondan ziyod Bolani o'limdan saqlab qolish mumkin ekan. Sun'iy ozuqalar bilan o'sayotgan bolalarga qaraganda ona sutini emgan bolalarda kasalikka chalanish 2,5 barobar kamroq kuzatiladi" deb ma'lumot bergan. Ona suti bilan katta bo'lgan bolalar o'z tengqurlari ichida jismonan, aqlan va ruhan sog'lom bolalar bo'lishadi. Ularda kasalikka chalinish kabi holatlar kam uchraydi. Ona suti bilan kam oziqlangan bolalarda esa nimjonlik, kamqonlik, raxit, gipotrafiya va allergik kasalliklar uchraydi. Ona sutining yana bir xususiyati shundaki bolalarning asab tizimi sistemasining

rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalar ona suti bilan oziqlanish orqali ular ona va bola o'rtasida aloqa o'rnatadi. Ona va bolaning o'rtasidagi aloqa ularning bir biriga bo'lgan mehr-muhabbat uyg'otadi. Har bir avlodning sog'lom bo'lishiga va rivojlanishiga onaning o'rni juda katta ahamiyatga ega.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Bolalar fiziologiyasi U.Z.Qodirov
2. Odam va uning salomatligi B.Aminov
3. <https://uz.m.wikipedia.org>