

## HOMILADOR AYOLLAR SOG'LOM OVQATLANISHI

Esonaliyeva Dilafruz Shokirjon qizi,

TalabaErgasheva Maftuna Zafarjon qizi

Beshariq Abu Ali ibn Sino nomli jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

### Anotatsiya

Homilador ayollarni ratsional ovqatlanishi deganda – kun davomida ovqat ratsionini to'g'ri taqsimlanishi va homiladorlikning muddatlariga mutanosib holda turli xil ovqat mahsulotlari iste'mol qilish tushuniladi

**Kalit so'z:** Homiladorlik, Sog'lom ovqatlanish, ratsional ovqatlanish, Ovqatlanish rejmi

Homilani o'sib rivojlanishi, bachadon o'lchamlarining kattalashishi, ayol organizmidagi gormonal o'zgarishlar sababli homiladorlik davrida ayol organizmi a'zo va tizimlarining (yurak qon-tomir, siydik ajratish va nafas olish a'zolari) ortiqcha yuklama bilan ishlashi xos. Ayniqsa, moddalar almashinuvi jarayonlarida yaqqol o'zgarishlar kuzatiladi. Shu sababli homilador ayolni ratsional ovqatlanishi alohida e'tibor kasb etadi.

Homilador ayollarni ratsional ovqatlanishi deganda – kun davomida ovqat ratsionini to'g'ri taqsimlanishi va homiladorlikning muddatlariga mutanosib holda turli xil ovqat mahsulotlari iste'mol qilish tushuniladi. Semirishni oldini olish maqsadida ortiqcha tana vazniga ega bo'lgan homiladorlar ovqat ratsioni kaloriyasini uglevodlar va yog'lar hisobiga kamaytirish kerak. Kam vaznli homiladorlarga ovqatni asosiy tarkibini nisbatan saqlagan holda ratsion kaloriyasini oshirish kerak. Homiladorlikning ikkinchi yarmida ayolning vazni haftada 250 - 300 g dan oshmasligi va jarayon me'yorida kechganda jami bo'lib tana vazni 10 - 12 kgga ko'payishi kerak, bunda homila vazni - 3,5 kg, bachadon va kog'onoq suvlari 650 - 900 g, ko'krak bezlarining kattalashishi 400 g, aylanayotgan umumiy qon va hujayralararo suyuqliklar hajmi 1,2 - 1,8 va 3,0 - 3,5 kg yog' va ayol organizmidagi boshqa zaxiralar hisobiga ortadi.



Homilador ayolga agar ko'ngli tusasa, nordon narsalar iste'mol qilishga ruxsat etiladi. Odatda, homiladorlar uchun bir – kecha kunduzga 3200 kaloriya kerak bo'ladi.

Barcha insonlar ayniqsa, homilador ayollar to'g'ri ovqatlanishi, u iste'mol qiladigan taomlar vitaminlarga va mineral moddalarga boy bo'lishi kerak.

Homiladorlik davrida ayol kishini to'g'ri ovqatlanishi ushbu davrni me'yorida kechishi, homilani to'g'ri o'sishi va rivojlanishi uchun juda muhim.

Quyida homilador ayollar to'g'ri ovqatlanishida yordam beradigan amaliy maslahatlar keltirilgan:

Taomlaringiz xilma - xil bo'lishiga ahamiyat bering. Go'sht, baliq, meva va sabzavotlar, dukkakli, makaron, non va sut mahsulotlaridan imkoniyat boricha har kuni oz - ozdan iste'mol qilish kerak;

Ovqatni tez-tez va oz-ozdan eyishni o'rganing. Bir o'tirishda to'yib eb olgandan ko'ra har 2-3 soatda oz-ozdan ovqatlanish foydali;



Ko'nglingiz tusayotgan mahsulotni eyishga harakat qiling. Agar ayrim narsalarni to'satdan egingiz kelsa, buni yaqinlaringizga erkalik deb emas, balki organizm talabi deb tushuntiring va ular qumsayotgan mahsulotingiz bilan ta'minlab turishsin; Me'yorida suyuqlik iching. Homiladorlik davrida ayol o'zini yaxshi his etishiga, homila normal rivojlanishi va o'sishiga kunda 3 - 4 stakandan ortiq suv ichish ijobiy ta'sir ko'rsatadi;

Taomlaringizning tashqi ko'rinishiga ham alohida e'tibor bering, chunki u kayfiyatingiz va ishtaxangizni a'lo darajada bo'lishini ta'minlaydi;

Tuzni kamrok iste'mol qiling. Tuzlangan sabzavotlar, dudlangan baliq yoki har - xil souslar homilador ayol buyraklariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Har kungi ovqatingizga ilgarigidan kamroq tuz solib eyishga harakat qiling;

Uyquga ketishdan oldin ko'p taom emang. To'liq oshqozon bilan uxlash homilador ayolga qiyinchiliklar tug'diradi va bachadon kattalashgan sari jigar og'rishi, jig'ildon qaynashi, uyqusizlik kabi holatlar kuzatilishi mumkin;

Allergiya chaqiruvchi mahsulotlardan uzoqroq bo'ling. Achchiq taomlar, qizil va qora ikra, qizil baliq go'shti kabi mahsulotlarni me'yorida eganingiz ma'qul;

Ichagingizni vaktida bo'shashini ta'minlang. Buning uchun hazm qilish tizimi faoliyatini kuchaytiruvchi meva va sabzavotlardan ko'proq iste'mol qiling. Agar qabziyatga moyillik bo'lsa, quritilgan olxo'ri yaxshi samara beradi.

Homiladorlik davrida ayol kishi ko'p ovqat iste'mol qilishi kerak emas balki to'g'ri ovqatlanishi lozim. Ona organizmiga tabiiy ravishda kirayotgan vitaminlar homila salomatligi va homiladorlikni yaxshi kechishi uchun muhim rol o'ynaydi. Har bir homilador ayol quyidagi olti xil mahsulotlardan eyishi maqsadga muvofiq:

Bug'doy mahsulotlari. Xaqiqiy bug'doydan tayyorlangan nonlar (qora non) va bo'tqalar oq non va guruchdan ko'ra foydaliroq. Ular homiladorlik davrida juda zarur bo'lgan folat kislotasi va temirga boy. Undan tashqari un mahsulotlari va guruchdan ko'ra kaloriyasi pastroq. Bug'doydan tayyorlangan mahsulotlar iste'moli ertalabki nonushtadan boshlansa ayni muddao;

Loviya. U nafaqat kuchli proteinga balki temir, folat kislotasi, kaltsiy va tsink kabi moddalarga boy. Loviyaning xili juda ko'p bo'lib salat, sho'rva va makarondan taomlar tayyorlashda ishlatsa bo'ladi;

Syomga yoki osyotr balig'i. Syomga insonlarni OMEGA-3 bilan ta'minlovchi asosiy baliqdir. Uning yog'laridan omega-3 vitamin vositasi ham tayyorlanadi.



Omega-3 rivojlanayotgan homilaning miya va ko‘zlari uchun juda foydali. Syomga yoki osyotr baliq‘ini salatlarda, qovurib yoki dimlab eyish lozim. Respublikamizda ushbu baliq tanqisligi sababli uning muzlaganidan ham foydalansa bo‘ladi;

Tuxum. U homilador ayol organizmini homila uchun zarur bo‘lgan aminokislotalar bilan ta‘minlaydi. Tuxumda ko‘plab vitamin va minerallar mavjud bo‘lib, homilaning miyasi rivolanishida muhim hisoblanadi;

Rezavor mevalar (qulupnay, qorag‘at [smorodina], malina va boshqalar). Ushbu mevalar yoqimli mazaga ega bo‘lishidan tashqari C vitamini, kaliy va folat kislotasiga boy. Ular homilador ayolning immunitetini oshishiga ham yordam beradi;

Qatiq. Qatiq sutdan ko‘ra ko‘proq kaltsiyga boy protein hisoblanadi. Homilador ayol kunda kamida 1 stakan qatiq ichishi shart. Unga shakar o‘rniga quruq yoki rezavor mevalardan solib iste‘mol qilinsa, yanada foydaliroq bo‘ladi. Undan tashqari qatiq oshqozon - ichak faoliyatini ham yaxshilaydi.

Homilaning me‘yorida rivojlanishi va onaning salomat bo‘lishi uchun vitaminlarning foydasi ko‘p. Ayniqsa, A, V, C, D, V guruh vitaminlari homiladorlarga juda zarur. Homilador ayol organizmida V vitamini etishmasa unda tez charchash kuzatiladi. V va V1 vitamini tanqisligi kuzatilsa ayolda polinevrit kasalligi paydo bo‘ladi. Ushbu vitaminlar organizmda etarlicha bo‘lganda, homiladorlikning birinchi yarmida uchraydigan toksikoz kasalligi yuzaga kelmaydi. V vitamini achitqi, non, jigar, buyrak, loviya, tuxum va sut mahsulotlarida ko‘p miqdorda bo‘ladi. Organizmda A vitamini etishmaganda homila yaxshi rivojlanmaydi va homilador ayol shapko‘r bo‘lib qolishi mumkin. Bu vitamin jigar, buyrak, sut, tuxum, sariyog‘, baliq moyi, sabzi tarkibida etarlicha mavjud.

Homila rivojlanishida C vitaminining ham o‘rni juda muhim. U olma, pomidor, limon, apelsin, ukrop, ismaloqda, ko‘k piyoz tarkibida ko‘p.

D vitamini homilador ayol organizmida kaltsiy va fosfor almashinuvini boshqaradi, shuningdek, homilaning yaxshi etilishi va vaqtida tug‘ilishiga yordam beradi. Ushbu vitamin asosan baliq moyi va sariyog‘da ko‘p bo‘ladi. Homilador ayol 1 osh qoshiqdan kunda 2 marta baliq moyi ichib turishi kerak.

R vitamini ham homilaning me‘yorida rivojlanishi uchun muhim. Bu vitamin etishmasa jinsiy bezlar faoliyati buziladi. U ko‘proq ismaloq, paxta moyi, boshoqli o‘simliklar doni, bug‘doy va jigarda bo‘ladi va uning tanqisligi pellagra kasalligiga olib keladi. RR vitamini achitqi, sut, jigar, bug‘doy nonida bo‘ladi. Homilador ayol



va rivojlanayotgan homila uchun qayd etilgan vitaminlardan tashqari kaltsiy tuzi ham juda zarur.

Homilani rivojlanishi 40 haftagacha davom etadi va ushbu muddatni haftalarida homilani turli tuzilishlari shakllanadi. Shuning uchun bu davrda homilador ayollarni sog'lom ovqatlanishi o'ziga xos bo'lishi lozim, jumladan 1-2 haftalarida homilani rivojlanishida folat kislotasining ahamiyati katta va u ko'pincha ko'katlar, sariq mevalar va sabzavotlarda ko'p miqdorda mavjud, shuningdek barcha zarur bo'lgan vitamin va mineral moddalarni ovqat ratsionida ta'minlash muhimdir. Homiladorlikning uchunchi haftasida a'zo va tizimlar rivojlangan sari va yo'ldosh, homila pardasining shakllanishi boshlangani uchun vitaminlar, makro va mikroelementlarga bo'lgan ehtiyoj oshadi. Shuning uchun ovqat ratsioni sut mahsulotlari, yashil sabzavotlar, meva sharbatlari, ko'rka go'shti, tuxum, bodom va yong'oq kabilar bilan boyitilishi lozim. Beshinchi haftada toksikoz holati boshlangani uchun uni engillashtirish maqsadida ovqat ratsioni dukkaklik mahsulotlar, go'sht, tuxum va yong'oq, so'ya, pishloq kabilar bilan boyitiladi. Homiladorlikning 7-8 haftalarida oshqozon-ichak tizimiga bog'liq muammolar vujudga kelgani uchun ovqat ratsioni qora olho'ri, o'rik, yog'siz qatiq va ko'p miqdorda choy kabilar bilan boyitiladi. Homiladorlikning birinchi trimestrida ovqatlanish quvvati 2400-2700 Kkal tashkil etadi va bu davrda ayol tanasi tarkibida ko'p miqdorda vitaminlar va mikroelementlar tutgan oziq-ovqatlarni talab qiladi. Ayniqsa ovqat ratsioniga bug'doy, guruch va boshqa boshoqlilardan tayyorlangan bo'tqalar muhimdir. Homiladorlikning ikkinchi trimestrida qaysiki u 13 haftadan boshlanib ovqat quvvat darajasi 2700-2900 Kkal bo'lishi lozim va u asosan oqsillarga boy bo'lgan mahsulotlar, jumladan, go'sht, baliq, tuhum, sut mahsulotlari va dukkaklilardan iborat bo'lishi lozim.

Homiladorlikning oltinchi oyida homilani ko'rish va eshitish a'zolari rivojlanadi, shuning vitaminlarga boy bo'lgan, ayniqsa vitamin A, D va betakarotinga boy bo'lgan qizil sabzi, karam, sariq bulg'ori, baliq ikrasi, tuhum kabilarni ovqat ratsioniga qo'shish maqsadga muvofiqdir.

Homiladorlikning sakkinzinchi oyiga (30-34 hafta) kelib homilaning suyaklar o'sishi rivojlanadi, shuning uchun ovqat ratsionida ko'p miqdorda kaltsiy mineralining bo'lishi tavsiya etiladi. Miyaning rivojlanishi jadallashadi va ularga yog' kislotalarining bo'lishi ahamiyatga ega. Oziq-ovqat mahsulotlaridan go'sht, yog'li baliqlar, yong'oq, bodom, yashil sabzavotlar bo'lishi lozim.



Homiladorlikning oxirgi 9 oyida ayollarga quvvat oshiruvchi ovqat ratsioni tayinlanadi, ya'ni bo'tqalar, go'shtli taomlar, atala va boshqalar tavsiya etiladi

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Sh.Ya Zokirxodjaev, Sh.S. Baxriddinov, A.S. Xudayberganov KLINIK DIETOLOGIYA VA NUTRISIOLOGIYA(o'quv qo'llanma)2020y
2. internet saytlari.

