

## ОНА СУТИ ЁКИ ГЎДАКНИ ТАБИЙ ОВҚАТЛАНТИРИШ

Фозилова Нигора Собиржонова  
Мухаммадиева Камола Дилшод қизи  
Холимбоева Озода  
Юсупов Ҳамза Сафарович

### Аннотация :

“Дунёда шундай таом бор-ки, ундан барча инсон татиб кўрган. Уни қайнатмасдан, қовурмасдан истеъмол қилинади бу - она сутидир”.

**Мавзунинг долзарблиги:** Гўдак болаларнинг кўкрак (она)сути билан табиий овқатлантirmаслик оқибатида иммунитетни пасайишини кузатилиши.

**Мақсад:** Она сутини тарғиб этиш.

**Кутилаётган натижа:** Она сути орқали болага иммун таначаларинг ўтиши натижасида юқумли касалликларни олдини олиш.

**Калит сўзлар:** она (кўкрак)сути, эмизиш.

**Аннотация:** «Есть на свете такая еда, которую пробовал каждый. Его едят не варя и не жаря, это молоко матери.

**Актуальность темы:** Наблюдение за снижением иммунитета детей раннего возраста вследствие недостаточного здорового вскармливания грудным (материнским) молоком.

**Цель:** Пропаганда грудного молока.

**Ожидаемый результат:** Профилактика инфекционных заболеваний за счет передачи иммунных клеток ребенку через грудное молоко.

**Ключевые слова:** материнское (грудное) молоко, грудное вскармливание.



**Abstract:**

“There is a food in the world that everyone has tried. It is eaten without boiling or frying; it is mother's milk.

**Relevance of the topic:** Observation of a decrease in the immunity of young children due to insufficient healthy feeding with breast (mother's) milk.

**Goal:** Promotion of breast milk.

**Expected result:** Prevention of infectious diseases by transferring immune cells to the child through breast milk.

**Keywords:** mother's (breast) milk, breastfeeding.

**Она сути** (кўкрак сути) – эмизикли аёлнинг сут безлари ишлаб чиқарадиган суюқлик (секрет). Она сути гўдак учун энг яхши озуқа ҳисобланади, чунки бу даврда у таркиби ва озиқ моддалар нисбатига кўра гўдакнинг овқат ҳазм қилиш ва моддалар алмашинуви хусусиятларига мос келади. Она билан бола ўртасида ҳомиладорликнинг дастлабки кунларидан бошлаб «Она-йўлдош-ҳомила» тарзида ўзаро мустаҳкам алоқа боғланади, бола дунёга келгач, эса бу муносабат «Она-кўкрак сути-бола» тариқасида давом этади. Шу узвийлик туфайли бола онадан керакли озиқ ва биологик фаол моддаларни олади, шунингдек, она билан бола ўртасида меҳр ришталари боғланади.

Она сути ҳақидаги дастлабки маълумотлар Ибн Сино қўлёзмаларида ҳам қайд этилган. У она сутини қуёш нурига қиёс қилган, чунки ер юзидаги барча тирик мавжудот (ўсимликлар дунёси) учун қуёш нури қанчалик зарур бўлса, ўсаётган мурғак учун ҳам она сути шунчалик зарур.

**Она сутининг кимёвий таркиби ва унинг биологик аҳамияти:**

Она сути энгил ҳазм бўладиган, тўйимли, турли микроблардан холи, пишириш ва иситишни талаб қилмайдиган тайёр озиқ. Чақалоқ туғилгандан кейин дастлабки 3-4 кун ичида она кўкрагидан оғиз сутини, 6-7 кундан бошлаб эса, етук она сутини олади. Оғиз сути етук она сутига нисбатан қуюқроқ оч-сарик рангдаги суюқликдир. Унда 100 дан ортиқ керакли моддалар бўлиб, у фақат миқдор жиҳатидан эмас, балки сифат жиҳатидан ҳам боланинг ёшига, соғлигига мос келади. Она сутидаги оқсил, ёғ, карбонсувлар таркиби янги



туғилган бола организмидаги худди шундай моддалар таркибига яқин туради. Она сутида оксил, ёғ, карбонсувлар 1:3:6 нисбатда бўлади ва бола эҳтиёжини тўла қоплайди.

### Оғиз сути ва етук она сутнинг кимевий таркиби (%).

Сут	Оқсилнинг умумий миқдори	Казеин	Лакта албумин ва глобулин	Ёғ	Лактоза
Оғиз сути	5,6	2,0	3,5	3,2	5,7
Ўткинчи сут	1,6	0,9	0,8	3,7	6,8
Етук кўкрак сути	1,2	0,6	0,6	3,5	6,5

### ОҚСИЛ:

Етук она сутига нисбатан оғиз сути ўз таркибида янги туғилган чақалоқ қон плазмаси таркибидаги оқсилга яқин кўп миқдордаги оқсилни тутати. Оғиз сути таркибида оқсилнинг албумин, глобулин фракциялари казеин фракциясидан кўп бўлса, бу ҳолат етук она сутида деярли тенглашади. Сут оқсиллари жуда тўйимли ва чақалоқ ичагида енгил ҳазм бўлади. Она сути таркибидаги оқсил миқдори сигир сутидаги оқсилга нисбатан 2-1.5 баробар кам, лекин бу оқсиллар сифати билан бири иккинчисидан тубдан фарқ қилади. Она сути таркибидаги албумин-глобулин фракцияларининг казеинга нисбати 1,5:1 атрофида бўлса, бу кўрсаткич сигир сутида 1:4 а тенг. Она сутида майда дисперсланувчи оқсил фракцияларининг кўплиги, уни майда бўлакчаларига бўлиниб ивишига, бу эса ўз навбатида она сути таркибидаги оқсилнинг осон парчаланганини ва сўриллиши таминлайди.

Она сути оқсилнинг биологик қиймати сигир сути оқсига нисбатан баландлиги, унинг таркибидаги аминокислоталар сони ва миқдори билан аниқланади. Гўдак ёшдаги болалар организмида гистидин аминокислотаси синтез қилинмайди ва шунинг учун улардаги организмда синтез қилинмайдиган аминокислоталар сони катталардаги каби 8 та эмас, балки 9 тадир (8+ гистидин). Янги туғилган чақалоқлар организмида дастлабки ҳафталарда цистин аминокислотаси ҳам синтез қилинмайди.

Барча ҳайвон сутиларда керак бўлган аминокислоталар бор, лекин она сутидаги аминокислоталар миқдори ҳайвон сутига нисбатан деярли 3 марта кам. Лекин бу аминокислоталар миқдори бир ёшгача бўлган гўдаклар эҳтиёжига мос. Шунинг учун ҳам табиий овқатлантирила ётган болаларнинг аминокислоталарга талаби сунъий боқиладиган болалар талабига нисбатан кам. Она сутидаги оқсилнинг 1/3 қисми парчаланмасдан ошқозон шиллик



қаватидан бола организмга сўрилади. Бу оксилнинг бола қонидаги оксил билан деярли бир хил структурага эга бўлгани учун, болада аллергиялогик касалликларни чакирмайди.

**Она ва сигир сутларининг аминокислоталари қиймати (г/кг)  
(Мазурин А.В., Воронсов И.Н. дан олинди, 1986).**

Аминокислота	Она сүти	Сигир сүти
<b>А. Алмашмайдиган:</b>	<b>4,74</b>	<b>16,68</b>
Гистидин	0,22	0,95
Изолейсин	0,68	2,28
Лейсин	1,0	3,50
Лизин	0,73	2,77
Метионин	0,25	0,88
Финилаланин	0,48	1,72
Триптофан	0,18	0,49
Треонин	0,50	1,64
Валин	0,70	2,45
<b>Б. Алмашинадиган:</b>	<b>6,58</b>	<b>16,82</b>
Аргинин	0,45	1,29
Аланин	0,35	0,75
аспарагин кислота	1,16	1,66
Систин	0,22	0,32
глутамин кислота	2,30	6,80
Глицин	0	0,11
Пролин	0,80	2,50
Серин	0,69	1,60
Тирозин	0,61	1,79

**3 ойгача бўлган чақалоқларнинг аминокислоталарга бўлган талаби  
(Мазурин А. В., Воронсов И.Н. дан олинди, 1986).**

Аминокислоталар г/кг	Овқатлантириш тури	
	Табиий	Суний
валин	0,078	0,097
лейсин	0,270	0,279
изолейсин	0,088	0,097
фенилаланин	0,092	0,100
метионин	0,034	0,057
треонин	0,074	0,185
лейсин	0/П4	0,114
триптофан	0,037	0,34
гистидин	0,030	0,034



## **ЁҒЛАР:**

Ёғлар ҳам эмульсия ҳолида бўлгани учун тўла-тўқис сўрилиб кетади. Она сути таркибидаги карбонсувлар озикли хусусиятидан ташқари, ичакларда микробларнинг ўсишига тўсқинлик қилади ва шу тариқа овқат ҳазм бўлишини осонлаштиради. Она сутида зарур миқдорда тузлар, айниқса, кальций ва фосфор тузлари бўлади, улар бола скелетининг тўғри шаклланиши ва ривожланиши учун ғоят муҳим. Она сути даги минерал моддалар ва витаминлар ўсаётган бола эҳтиёжига мос келади ва организмда яхши сиғиши билан сиғир сутидаги шундай моддалардан фарқ қилади.

Оғиз сути таркибидаги ёғнинг таркибий қисми бола танасилаги ёғ тўқимаси таркибига мос. Микроскоп остида ёғ доначалари билан бир қаторда “оғиз сути доначалари” деб номланувчи доначалар ҳам аниқланади. Бу доначалар асосан лейкоцитлардан иборат бўлиб, аниқланишича уларнинг кўп қисми функционал актив лимфоцитлардан иборат. Дастлабки кундаги оғиз сутининг энергетик қиймати 1500 ккал тенг бўлса, у 7-8 кунга келиб 600-700 ккал/л гача пасаяди. Бу янги туғилгаи чақалоқ учун энг муҳим овқат бу оғиз сути, чунки у кам миқдорда бола организмга тушишига қарамай, болани барча озуқа асосий компонентларига, энергияга бўлган талабини қондира олади. Оғиз сути билан боқиш даври янги туғилган чақалоқ учун нафақат трофоген (энергия ва пластик материаллар манбаи) балки иммунологик аҳамиятига ҳам эга.

## **ТЕМИР:**

Кўкрак сутидагидаги темир моддасининг аҳамияти ниҳоятда катта, унинг ўзлаштирилиши она сутида, одатда, 70 % ни ташкил этса, сиғир сутида 30 %, аралашмаларда эса 10 % ни ташкил этади. Соғлом онадан туғилган соғлом болаларда темир захирасининг етишмаган қисми кўкрак сути ҳисобидан тўлдирилади, лекин бола она сутдай сиғир сути ёки аралашмага ўтказилса, унда камқонлик ривожланиши мумкин.

## **ВИТАМИНЛАР:**

Она сутида витаминлар миқдори тез ўзгарувчан бўлишига қарамай бола эҳтиёжини дастлабки ойларида тўлиқ қоплайди. Она сутида «D» витамини унча кўп эмас, шунинг учун эмизикли чақалоқни ўз вақтида тоза ҳавога, қуёш нурига олиб чиқиб турилса, боланинг «D» витаминга бўлган эҳтиёжи тўла-тўқис қондирилади. Оғиз сути таркибидаги етук сутдагига нисбатан витамин



А ва каротин микдори 2-10, аскорбин кислотаси 2-3 баробар кўплиги, шу жумладан витамин В<sub>12</sub> ва Е ҳам мавжуд..

### **ИММУН ТАНАЧАЛАР:**

Она сути турли касаллик вируслари ва микроларига қарши моддалар – антителоларга бой бўлади. Оғиз сути билан чақалоқ иммуноглобулин, лизоцим ва шунга ўхшаш бир қатор химоя факторларини ҳам олади. Бола организмнинг химоясида Ж иммуноглобулин Жнинг ахамияти нихоятда катта, бўлиб, бола организми шиллиқ қаватларига (айниқса ошқозон-ичак системасидаги) адсорбция қилиниши ҳисобига, бу шиллиқ қаватларга микробларни ёпишишини олдини олиб, бола организмга антиген омилларни киришини сусайтириб, нейтрофиллар хематаксисига тўсқинлик қилади.

Оғиз сути таркибида лейкоцитлар-лимфоцитлар ҳам аниқланади. Булар асосан Т ва В лимфоцитлардан иборат бўлиб, уларнинг функцияси хужайра иммунитетини бола организмда шаклланишида иштирок этади деб тахмин қилинади. Шу жумладан оғиз сутида макрофаглар ва нейтрофиллар ҳам бўлиши аниқланган. Бу химояда иштирок этувчи хужайралар ҳам ўз физиологик хусусиятларини бола организмда сақлаб қолиши, ҳамда уларнинг микроблари фагацитози жараёнида иштирок этиши кузатилган.

Юқоридаги келтирилган далиллардаи хулоса қилиш мумкинки, оғиз сути билан овқатлантиришни янги туғилган чақалоқнинг дастлабки кунлардаги ташқи муҳит шароитларига мослашуви жараёнидаги ўрни нихоятда катта ва бу маҳсулотни бошқа ҳеч бир ҳайвон ёки сунъий маҳсулотлар билан алмаштириш мумкин эмас.

Етук она сути таркибидаги оқсил, ёғ, углевод, минерал моддалар, витаминлар микдори оптимал нисбатдадир. Етук она сути узининг кимёвий таркибига нисбатан бошқа сутлар, яъни ҳайвонлар сутидан тубдан фарқ қилади.

### **ОНА СУТИ ВА СИГИР СУТИ ФАРҚИ:**

Она сути таркибидаги оқсил микдори сигир сути таркибидаги оқсилдан 2,5 баробар кам, углеводлари эса 1,5 марта кўп бўлса, тузлар микдори эса 3.5 марта камдир.



‘Таркиби	Она сутида	Сигир сутида
1	2	3
<b>Карбон сувлар:</b> Лактоза (Олигосахаридлар)	73 г/л 12 г/л	40 г/л 12 т/л
<b>Оқсиллар:</b> Казеин -лакталбумин Латоферрин Секретер Жг А 3 –лактоглобулин Албумин	3г/л 2 г/л 2 г/л 2 г/л 0,0 0,4 г/л	27 г/л 1 г/л 0,0 0,0 0,3 г/л 0,5 г/л
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Еглар:</b> Триглицеридлар Фосфолипидлар	4,0 % 0,03 %	4% 0,02 %
<b>Тузлар ва ионлар:</b> Натрий Калий Хлоридлар Калсий Магний Ситратлар Фосфатлар	8мМ 15 мМ 14 мМ 7мМ 1,4мМ 1,6мМ 2мМ	22 мМ 38 мМ 31 мМ 30 мМ 5,0 мМ 11 мМ 22 мМ

Она сути таркибидаги карбон сувлар, сигир сути таркибидаги карбон сувлардан нафақат миқдори балки, сифати билан ҳам фарқ қилади. Она сути таркибидаги β-лактозанинг ингичка ичакда α-лактозага нисбатан сўрилиши секинроқ бўлганлиги учун ҳам у йўғон ичаккача етиб боради. Бу бир томонидан ичак химуси осмоляр босимини ингичка ичакнинг барча қисмида бир хилда сақлаб туради, иккинчи томондан эса у йўғон ичаккача етиб бориб у ерда ичаклар сапрофит микрофлорасини шакллантиради ва ичаклардан рН муҳитини (рН=5,0-5,8) оптимал меёрда ушлаб туради.

Ичак микрофлорасини шаклланишида эса она сути карбон сувлари таркибига кирувчи поли ва олпо аминакаидлар урни каттадир, яни аникроги бета-галактозид фруктозани. Шунинг учун ҳам бу модда она сути таркибидаги “бифидус фактор” деб аталади, чунки бошка поли ва олиго аминосахарид компонентлари (улар 14 дан ортиқ) бундай хусусиятга ега эмас. Шунини такидлаб утиш керакки, хозирги пайтда аникланишича лактулоза



углеводнинг ҳам уз хусусиятлари билан беттагалактозид фруктозага якинлиги туфайли уни суний сут махсулотларини тайёрлашда ишлатиляпти. Бетта-лактоза ичакда В гурухига оид витаминларни синтезланишини кучайтиради, нейтрал ёғларни камайтиради ва нихоят лесетин миқдорини ортишини таъминлайди.

Она сути таркибидаги ферментатив фаолиятни баъжарувчи оқсилларнинг ҳам биологик аҳамияти нихоятда катта. Кўкрак сутида аспарагин, аланин аминотрансферазалар, дегидрогеназалар ва катапаза активлиги нихоятда баланд. Бола ошқозон ва ичак системасидаги оқсилни парчаловчи гидролитик ферментлари активлиги паст, айникса ҳаётининг дастлабки ойларида. У пайтда кўкрак сутидаги пепсиноген, трипсин, антитрипсин активлиги айникса оғиз сутида ва лактасиянинг дастлабки ойларида баланд бўлади.

Бундан кўринадики, бола дастлабки ойларида ошқозон ичак системасидаги ферментатив етишмовчиликлар она сути таркибидаги ферментлар ҳисобига тўлдирилади, яни она сути оқсили аутолитик йўл билан ҳам парчаланadi. Она сути таркибида 19 дан ортиқ ферментлар аниқланган. Бу ферментлар агар она сутига термик ишлов берилса, парчаланadi. Она сути ва сизир сути таркибидаги ёғлар миқдори деярли тенг. Лекин она кўкрак сутида туйинмаган эссенциал ёғ кислоталарининг (линол, линопен, арахидон) миқдори сизир сутидагига нисбатан юқори.

#### Она ва сизир сутидаги ёғ кислоталарининг миқдори (%).

Кислоталар	Она сути	Сизир сути
Эссенциал	11,0	2,0
Туйинмаган ёғлар	51,8	40,9
Туйинган ёғлар	37,2	57,1

Она сути таркибидаги туйинмаган ёғ кислоталари биологик аҳамияти шундаки, улар хужайра мембранасининг, митохондриялар, нервлар миелин қобиғи ва қўшувчи тўқима қабилар структура таркибига кириб, бола организмни ўсишида, оксидланиш-қайтарилиш жараёнида, холестерин алмашинувида, қон томир деворлари ўтказувчанлигига, бола организмни юқумли касалликларга чидамлигини оширишдаги аҳамияти нихоятда катта. Туйинмаган эссенциал ёғ кислоталари етишмовчилигида бола жисмоний ривожланишдан орқада қолади, териси қурийди, холестерин ва холин





алмашинуви бузилиб ва болада экзема билан оғришга мойилик тўғилади. Она сути ёғининг қимматли сифати яна шундаки, унинг таркибида фосфолипидлар миқдори ортиқ ва ошқозон ичак системаси шиллиқ қаватини қитиқлайдиган туйинмаган ёғ кислоталари (капрон, каприл, коприон ва бошқалар) миқдорини камлигидир. Сигир сутида эса бу ёғ кислоталар миқдори анча баланд (11,7%). Она сутидаги ёғ, сигир сутидаги ёғдан яна ўзининг осон парчланиш, сўрилиши, ўзлаштирилиши каби хусусиятлари билан ҳам фарқ қилади. Бу она сутидаги ёғ кислоталарининг қисқа углерод занжирига эга бўлгани, ҳамда липаза ферментининг борлиги билан тушунтирилади. Бундан ташқари эссенциал ёғ кислоталари ичаклардан оқсилни сўрилишига ҳам ижобий таъсир қилади. Она сутидаги туйинмаган ёғ кислоталари МНС тормозланиш жараёнини, арахидон кислотаси эса уни фаолиятини шаклланишида муҳимдир.

Она сути таркибидаги фосфатидлар, сигир сутидаги фосфатидлар миқдорига нисбатан лактация жараёнининг барча босқичларида бир неча баробар юқори бўлади. Бу фосфатидларнинг биологик ахамияти шундаки, улар ошқозондан ичакка овқат массасини бир меёрда эвакуация қилинишини, эрта ва етарли миқдордаги сути ажрлишини, ёғнинг ичакнинг юқори қисмида интенсив сўрилишини таъминлайди.

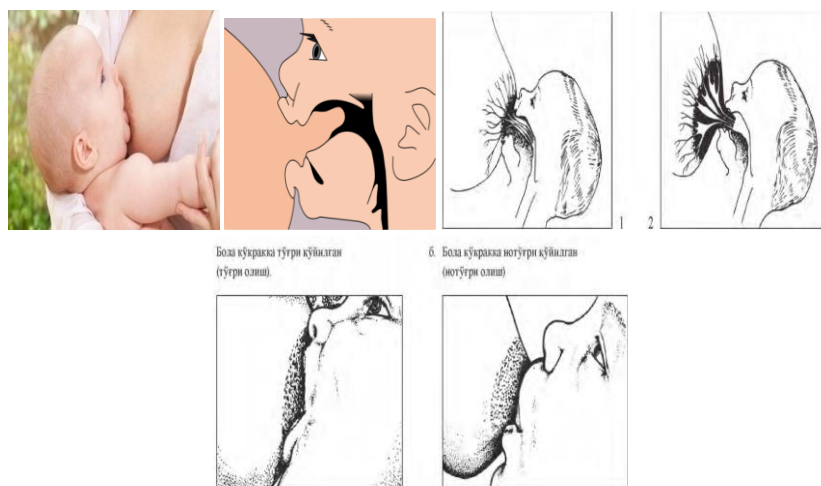
Она сутидаги ёғ билан бола организмига унинг талабини тўла қондирадиган миқдорда ёғда эрувчи витаминлар тушади. Шунинг учун ҳам айна пайтда табиий овқатлантирилаётган болаларда рахитни олдини олиш учун бериладиган витамин Д нинг профилактик дозаларини (агар боланинг онаси ҳафтада энг ками 2 соатдан ортиқ инсоляция олса) бериш тавсия етилмайди. Агар онанинг қуёш нури остида бўлишини ҳафталик муддати 2 соатдан кам бўлса 200-300 халқаро таъсир бирлигида витамин Д тавсия этилади.

Боланинг витамин А га булган талабини ҳам токи у 1 -2 ёшга тўлгунга она сути етарли миқдорда қондира олади, айникса дастлабки 4-6 ойлар ичида, бунда фақат она кундалик рационини тўғри ташкил қилиниши даркор (витамин А, каротин тутувчи озиқларнинг етарли миқдорда бўлиши). Агар бу озуқа маҳсулотларни она рационига киритишни иложи бўлмаса, онага витамин А ни соф ҳолда киритиш ҳам тавсия етилиши мумкин (В. Ньюман, 1993), яни онанинг кундалик маҳсулотлари билан оладиган витамин А миқдори 660 ЕР/кунга (ИИИ дунё мамлақатидаги эмизикли аёллар учун) дан 1540 ЕР/кун гача (бой давлатлар аёллари учун) тавсия қилинади. Болалар учун эса бу кўрсаткичнинг энг қуйи чегараси (ВОЗ/ФАО буйича) 180 ЕР/кунга



белгиланган. Лекин бола организмда витамин А нинг етарли миқдордаги захирасини шаклланиши учун ҳаётининг биринчи ёшида кунига 350 И дан 370 ЕР/кунгача, 2-3 ёшида 400 ЕР/кун олиш тавсия этилади. Ўсиб келаётган мамлакатлар болаларнинг дастлабки 13-24 ойлари учун эса бу кўрсаткич кунига 140 И ЕР/ёки 160 ЕР+коротин белгилаиғаи (В. Ньюман, 1993). Минерал моддаларнинг И миқдори сигир сутида кўпроқ. Лекин она сути таркибидаги минераллар миқдори ва сифати бола организми ўсиш талабларига тўла мос. Алоҳида минераллар ўртасидаги нисбатлар оптимал, яни ошқозон ичак системасидан сўрилишига мойиллиги юқори ва шунинг учун ҳам улар сигир сутидаги минерал моддаларга нисбатан осонроқ сўрилади. Масалан, она сутидаги СаР тузлари нисбати боланинг қон плазмасидаги нисбатига яъни 2 : 1 га тенг бўлса – бу кўрсаткич сигир сутида 1,3 : 1. Она сути таркибида темир, мис, рух каби микроэлементлар миқдори эса сигир сутидагига нисбатан кўпроқ(9).

### ЭМИЗИШ (РАЗОЪ)



Ҳар бир мусулмон шахс, хусусан ота-оналар билиши ва амал қилиши лозим бўлган ишлардан бири эмикдошлик масаласидир. Бу масала арабчада “разоъ” деб аталади. Яъни бола онасидан ўзга аёлни эмиши билан содир бўладиган шаръий ҳукмлар масаласидир.

Ислом шариасти бўйича, икки ёшга тўлмаган ёш гўдак бир аёлни сутидан эмса, ўша аёлга эмизикли бола бўлади. (8 ойдан тиши чиқа бошлагач, бола эҳтиёжини инобатга олиб, қўшимча овқат бериш тавсия этилади.). Аёл эса унга эмизиш орқали она, эри ота, болалари ака-ука, опа сингилга айланади. Шунинг учун бир аёлни эмган бошқа-бошқа аёллардан туғилган болалар орасида ҳам эмиш орқали қариндошлик пайдо бўлади. Чунки икки ёшдан кичик боланинг озуқаси сут ҳисобланади, у эмган сут суягига ўтиб вужудини



шаклланишига ва бошқа ўсиш жараёнига омил бўлади. Бир хил сутдан эмган болаларнинг шаклланиш масдарлари бир бўлганлиги учун улар шаръий ҳукм бўйича эмикдош ака-ука, опа-сингил, ота-бола, она-қиз бўладилар. Никоҳни ҳаром қилувчи даражада эмизиш. У шартларнинг баъзилари эмизувчига, баъзилари эмувчига ва яна баъзилари сутга боғлиқдир:

**1-Эмизувчига боғлиқ шартлар иккитадир:** Биринчи – эмизувчи аёл киши бўлиши шарт. Бошқани ким ва нима эмса ҳам, никоҳни ҳаром қилувчи шаръий эмизиш собит бўлмайди. Мисол учун, бир гўдак ўғил бола ва бир гўдак қиз бола битта қўйни ёки эчкини эмсалар, сутини ичсалар эмикдош ака-сингил бўлиб қолмайдилар. Иккинчиси – эмизувчи аёл тўққиз ёшдан катта ёшда бўлиши керак.

**2-Эмизувчига боғлиқ битта шарт бор.** У ҳам бўлса эмувчи икки ёшдан кичик бўлиши керак.

**3-Сутга боғлиқ шартлар бештадир:**

Биринчиси: сут суюқ ҳолатда бўлиши шарт. Чунки бола эмди, дейишга лойиқ бўлиши керак. Шунинг учун фаразан, аёлнинг сутидан куйилтириб бир нарса таёрланса, уни гўдак болага едирилса, никоҳни ҳаром қилувчи эмиш собит бўлмайди. Чунки ундоқ нарсани эди дейилади, эмди дейилмайди. Иккинчиси – сут боланинг қорнига кўкракни сўриш орқали ёки томоғидан ва бурнидан куйиш орқали етиб бориши керак. Бошқа томондан ва бошқа йўл билан қоринга сут етиб борса, ҳам эмизиш собит бўлмайди. Учинчиси – мазкур сут боланинг қорнига бола икки ёшдан кичик бўлган муддатда етиб бориши шарт. Бу муддатдан кейин бўлса, ҳар қанча эмса ҳам никоҳни ҳаром қилувчи эмиш собит бўлмайди. Аммо икки ёшдан кичиклик муддатида бўлса, бир қатра сут қорнига етса ҳам шаръий эмизиш бўлади. Тўртинчиси - сут боланинг қорнига аниқ етиб бориши керак. Бу ҳолатга қараб аниқланади, сўраб-суриштирилади. Агар аёл киши бир боланинг оғзига кўкрагини солса-ю, кўкрагимда сут бор эди деса, бу гап қабул қилинади. Бешинчиси – сут таом билан аралашган бўлиши шарт. Мисол учун, аёл кишининг сути пиширилаётган таомга қўшилиб кетса-ю уни ёш бола еса, эмиш собит бўлади. Аммо аёлнинг сути суюқ нарсага қўшилса, текшириб



кўрилади. Агар аёл кишининг сути ғолиб бўлса эмизиш собит бўлади, бўлмаса йўқ.

**Эмизиш йўли билан никоҳланиш абадий ҳаром қилинган аёллар қуйидагилар:**

1-Эмизган она, бунга момолар ҳам киради. 2-Эмикдошлик қиз. Бир одамнинг хотини бошқа қизни эмизса, ўша қиз эмизган аёлнинг эрига ҳам қиз бўлади.

3-Эмикдош опа-сингиллар.

4-Эмикдош аммалар. 5-Эмикдош холалар. 6-Эмикдош ака-укаларнинг қизлари. Бола ўз онасини эмган бегона болалар билан, ўзини эмизган бегона аёлнинг болалари билан ва ўзи билан бирга бошқа бегона аёлни эмишган болалар билан эмикдош ака-укага айланадилар.

7-Эмикдош опа-сингилларнинг қизлари. 8-Эмикдошлик қайноналари. 9-Эмикдошлик бўйича ўғай она ва момолар. 10-Эмикдошлик фарзандларнинг хотинлари. 11-Хотиннинг эмизган қизи.

Пайғамбаримиз саллаллоҳу алайҳи васаллам бундай эмикдошлар орасидаги никоҳ масаласини баён қилган ҳадисларида:

**"Насаб бўйича ҳаром бўлган нарса, разоъ-эмиш бўйича ҳаром бўлади",** деганлар.

Бу ҳадиси шарифга биноан насаб бўйича бир-бирига никоҳи ҳаром бўлган ҳар-бир никоҳ орасидаги никоҳ эмикдошлик орқали ҳам ҳаром бўлади. Бир аёлни сутини эмган йигит билан қиз уйлансалар ака-сингил эру-хотин бўлган бўлади. Бошқаларини ҳам шунга қиёс қилавериш мумкин(2). Яқин ўтмишимизда кўпчилик эмизишнинг, она суторининг ҳикматида беҳабарликда, Коммунистча туғруқхоналарда ким, нима, ҳалолми, ҳаромми деган гап йўқ эди. Янги туғилган гўдақларни оналаридан тортиб олиб қўйилиб, соғилган сутларни аралаш-қуралаш кимга тўғри келса шишадан эмизилаверарди. Бу муҳим ишга эътиборсиз бўлиб қолган эди. Туғруқхоналарда сути кам оналарнинг болалари сути кўп бошқа оналар сути ёки сунъий озиқлар билан боқилар эди. Сут берган онанинг кимлиги номаълум қоларди. Мустақил бўлганимиздан кейин бу нотўғри ишга барҳам берилди.

Чақалоқ икки ёшгача онасидан бошқа аёлни эмса ёки унинг сути ичирилса, разоъ ҳукми собит бўлади. Бунда сут миқдорининг фарқи йўқ, бир томчи сут кирса ҳам разоъ собит бўлади. Разоъ ҳукмига кўра, бегона аёл сутини эмган болага ўша аёл она, аёлнинг эри ота ҳукмида бўлади. Сут эмган бола шу эр-хотиннинг асл фарзандларидек, уларнинг ўз фарзандлари эса бу болага маҳрам



хисобланади. Сут эмган бола ўғил ёки қиз бўлишидан қатъи назар, шу маҳрамларига никоҳланиши мутлақо мумкин эмас. Ҳалол ва ҳаром масаласида эмиқдошликка ҳам алоҳида эътибор берилади.

Шариатимиз оналарга бир неча вазифаларни юклайди. Жумладан, улар фарзанд соғлом ўсиши учун уни таркибида барча зарур моддаларни мужассамлаштирган она сутидан маҳрум қилмасликлари зарур. Чунончи, Қуръони каримда янги туғилган фарзанднинг онадаги ҳақи бундай баён қилинади: Аллоҳ Қуръони карим, Бақара сураси, 233-оятда **"Волидалар болаларини тўлиқ икки йил эмизурлар. Ким эмизишни батамом қилишни хоҳласа"** деган. Ояти каримада чақалоқни икки ёшигача она сути билан эмизиш нақадар фойдали эканига ишорат этилмоқда. Лекин шариат бўйича она эмизишга мажбур қилинмайди, бунга бошқа эмизадиган аёлларни ёллаш ҳам мумкин. Бу одат арабларда кенг тарқалган эди. Муҳаммад (алайҳиссалом) оналари тирик бўлатуриб, Саъд қабиласига мансуб Ҳалима исмли аёлга эмиздирилганлари, тарбиясига берилганлари Ислом тарихидан маълум.

Сут она ёллашда унинг соғлом, серсут, хулқи ва одоби намунали, ўзи ақлли бўлишига алоҳида эътибор бериш керак, чунки эмизувчи аёлнинг феъл-атворидаги иллат ва фазилатлар болага ҳам кўчиши аниқланган.

Уламолар ўртасида «Она ўз фарзандини эмизишга мажбурми ёки мажбур эмасми?» деган масала ҳам бор. Абу Ҳанифа (раҳматуллоҳи алайҳ): «Агар бола онасидан бошқани эммаса ёки онасидан бошқа эмизадиган аёл бўлмаса ёхуд ота бошқа эмизадиган аёлга бериш учун ижара маблағига эга бўлмаса, она болани эмизишга мажбур қилинади», деганлар. Чунки эмиш боланинг нафақаси ҳисобланиб, унга кетадиган барча нафақа отанинг бурчидир. Бу масалада ҳам аёлнинг эрки, озодлиги, шахсий ҳуқуқи эътиборга олингани ва тукқан онаси «мен боламни эмизмайман» деса, уни айблаш ноўрин экани билинади. Имом Молик (раҳматуллоҳи алайҳ) эса: «Тукқан она боласини эмизишга мажбурдир», дейдилар.

Аммо баъзи оналар ҳам бор, сути камлиги, қомати бузилиши, иши кўплиги каби сабабларни баҳона қилиб, боласини эмизиш ўрнига сунъий сут ва бўтқалар билан боқишни афзал кўришади. Табиатдаги ҳеч нарса она сути ўрнини босолмайди, буни замонавий тиббиёт ҳам исботлаган. Ҳадиси шарифда: «Бола учун она сутидан яхшироқ озуқа йўқ», дейилган.



Халқимизнинг ўзига хос бир гўзал фазилати бор – ҳеч бир она боласини сабабсиз, узрсиз эмизидан бош тортмайди. Дарҳақиқат, зарурат бўлмаган тақдирда муддатидан олдин она сутидан бошқа сут ёки маҳсулот билан боқишга ўтиш боланинг соғлом, баркамол ўсишига салбий таъсир этишини замонавий тиббиёт таъкидлайди(3).

Болани эмизганда иложи борича кўкракда йиғилган ҳамма сутни бола бир эмганда тугатишига ҳаракат қилиш лозим, акс ҳолда, бола ўзига керакли сутнинг юқори калорияли қисмини ололмайди, гўдакни эмизиб бўлгач, кўкракда қолган сутни, ҳатто у кам бўлса-да, охириги томчисигача соғиб олиш лозим, бу сут кўпайишига ёрдам беради. Кўкракда сут кам ёки кўп бўлишига қарамай уни, албатта, эмизиш зарур, чунки онанинг озгина сути ҳам болани чиниктиради. Она сути билан катта бўлган болалар ўз тенгқурлари орасида жисмонан ва ақлий жиҳатдан ажралиб туради. Камқонлик, рахит, гипотрофия касалликлари кўпроқ она сутига тўймаган болалар ўртасида учраши бежиз эмас. Она сути таркибида боланинг яхши ўсишига имкон берадиган омиллар етарли, унинг ажойиб хусусиятларидан яна бири боланинг асаб тизими шаклланишига ижобий таъсир кўрсатишидир.

Олдинги даврларда йилнинг қайси фасли бўлишидан қатъи назар, янги туққан аёлни камида 20 кун-кичик чилла, яна 20 кун –катта чилла(жами 40 кун) даври қўлини совуқ сувга урдирмай иссиқ овқатлар билан боқиб парваришлаган.

Асримиз бошларида Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ)нинг мамлакатимиз туғуруқхоналари, аёллар маслаҳатхоналари фаолиятига жорий этилган “Бехатар оналик” дастури бўйича чақалоқ дунёга келиши билан она бағрига бериладиган, она унга кўкрак тутадиган бўлди.

Юртимиз туғуруқхоналарида чақалоқлар дунёга келиши билан она бағрига берилиб, она сутидан баҳраманд бўлиши қатъий жорий этилгандан уч-тўрт йил ўтиши билан аёллар оғиз сутидан баҳраманд бўлиб, дастлабки ярим-бир йилда фақат ўз онасининг сути билан катта бўлган болалари олдин туғилган (яъни, илгариги тартибларга кўра, ҳаётининг дастлабки бир неча кунда онаси ва ўз онасининг сутидан ажратиб қўйилган) ўғил-қизларига нисбатан соғлом ва бақувват катта бўлишаётганини эътироф эта бошладилар. Мутахассис олимлар изланишлари хулосасига кўра, она сути — гўдак вужудидаги ҳар қандай танқисликни қондирувчи универсал таом. Гўдак лабини кўкракка теккизганда, она организми бола жисми эҳтиёжманд бўлган моддаларни аниқлаб, уни етказиб бераркан. Ҳатто, она организми чала



туғилган, касалманд ёки оддий сувсаган мурғак учун индивидуал равишда турлича, уларнинг ўзига муносиб сўз ишлаб чиқаради. Она сути таркиби ўсиб бораётган боланинг жисмида бўладиган физиологик ўзгаришлардан келиб чиқадиган янги талабларни қондиришга мослашиб ўзгариб бораркан.

Интернет хабарларига кўра, Америкада икки аёл бир вақтда кўзи ёриб, бири ўғил, иккинчиси қиз фарзанд кўришади. Ҳамшираларнинг эътиборсизлиги туфайли қайси чақалоқ қай бир аёлга тегишли эканини аниқлаш муаммо бўлиб қолади. Бу чалкашликлардан хабардор бўлган оналар (гарчи кўз ёриган вақтидаёқ боласи қиз ёки ўғил эканини эшитган бўлсалар-да)нинг иккаласи ҳам “Ўғил – меники” деб сўзларида туриб оладилар. Қарангки, ДНК таҳлилларида иккила тарафнинг ҳам кўрсаткичлари бир-бирига жуда яқин, ўхшаш чиққани боис, шифокорлар хулоса қилишга иккиланадилар. Муаммо ечимига жалб қилинган олий тоифадаги мутахассислар ҳам кўп ўйланишгач, бу масалада шайхдан маслаҳат сўрайдилар. “Иккала онанинг сути таркибини ўрганишлар, қай бирининг сути тўйимлироқ, таркиби бойроқ бўлса, у – ўғил чақалоқнинг онаси бўлади”, дейди шайх. Шифокорлар шундай қилишади. Текширилганда, ҳақиқатан ҳам, бир онанинг сути иккинчисига нисбатан анча суюқ, таркибида қувватли элементлар оз эди. Бу жараёнлардан хабардор бўлиб ётган оналардан бири қиз чақалоқ ўзиники эканини тан олади, у – сути нисбатан суюқ бўлган аёл эди. Шунда олий даражадаги шифокорлар шайхдан нимага асосланиб бундай маслаҳат берганини сўрайдилар.

“Қуръони каримнинг Нисо сураси 11-оятда аниқ айтилган, – жавоб беради шайх. – Яъни, “Аллоҳ фарзандларингизга (мерос тақсимида) бир ўғил учун икки қиз улуши баробарида (беришни) буюради...” Бандаларига ўғил болалар улушини икки баробар миқдорда тақсимлашни буюрган Парвардигори оламнинг Ўзи уларнинг ризқу насибаси ҳиссасини ҳам баландроқ қилганини тушуниш мантиқан қийин эмас”.

Бу ҳақиқатга ўзимиз ҳам кўп гувоҳ бўлганмиз: ўғил болага ҳомиладор бўлган аёлларнинг аксарияти қувватли овқатлар егиси келади; қизалоққа нисбатан ўғил чақалоқлар тезроқ, кўпроқ эмишини оналар яхши билишади.

Ёш оналар боласини сабр-тоқат, меҳр билан тўғри эмизишни билмаганидан ҳам сути камайиб кетади. Она сути аввал сув, кейин оқсил ва ёғ қисмидан



иборат, учинчи “порция” энг фойдалисидир. Шошма-шошарлик билан эмизилганда, гўдак насибасининг айнан ана шу қисмидан бебаҳра қолади. Айрим болалар ўйинқароқ бўлади. Шуни назарда тутиб, она шошилмай, ҳар икки кўкрагини ҳам 20-30 дақиқадан эмизиши, ораликда гўдакни кекиртириб, яна эмизишда давом этиши керак. Икки кўкракдан чала-чулпа эмган бола, табиийки, сутнинг фақат суюқ қисмини ичгани учун қорни ғулдирайди, ичи кетади.

Она сути фазилатлари, хосиятлари, афзалликларини қизларга, ёш оналарга ҳижжалаб тушунтириш, англатиш, ўрни келганда айна борадаги муаммоларни билим, қатъият билан тўғри ҳал этиш – ҳар кунимизнинг долзарб вазифаси. Зеро, энг покиза, бегарду бегубор нарсаларга нисбатан “она сутидек ҳалол” деган ибора ишлатилади(4).

Кузатувларга кўра, она сутига она организмига тушадиган ҳамма моддалар ўтади, шунга кўра эмизикли аёл ўз овқатига катта эътибор бериши, у тўғри ва тўйимли овқатланиши, етарли миқдорда суюқлик, мева шарбатлари ичиб туриши, соф ҳаводан баҳраманд бўлиши, тиниқиб ухлаши лозим

2019 йил 23 октябрда Ўзбекистон Республикасининг “**Она сути билан озиқлантиришни қўллаб-қувватлаш ҳамда гўдаклар ва кичик ёшдаги болалар озиқ-овқат маҳсулотларига доир талаблар тўғрисида**” 574-сон қонуни қабул қилинган. Бу қонун 4 боб, 21 моддадан иборат бўлиб, қонуннинг мақсади она сути билан озиқлантиришни қўллаб-қувватлаш, шунингдек гўдаклар ва кичик ёшдаги болалар озиқ-овқат маҳсулотларига доир белгиланган талабларга риоя этилиши соҳасидаги муносабатларни тартибга солишдан иборат.

Она сути билан озиқлантиришни қўллаб-қувватлаш ҳамда гўдаклар ва кичик ёшдаги болалар озиқ-овқат маҳсулотларига доир талаблар ушбу қонуннинг 2-моддасида берилган. 3-моддада гўдак ( бир ёшгача бўлган бола), кичик ёшдаги болалар (бир ёшдан уч ёшгача бўлган болалар) ва уларни табиий (она сути) ва сунъий (қўшимча) овқатлантириш тушунчаларига таъриф берилган.

2-боб 4-моддасида она сути билан озиқлантиришни қўллаб-қувватлаш ҳамда гўдаклар ва кичик ёшдаги болаларни озиқ-овқат маҳсулотлари билан таъминлаш соҳасини давлат томонидан тартибга солишдаги давлат сиёсатининг асосий йўналишлари келтирилган. Бунда ҳомиладор аёллар, эмизикли оналар, гўдаклар ва кичик ёшдаги болаларнинг она сути билан озиқлантиришга бўлган ҳуқуқлари, эркинликлари ва қонуний манфаатларини





химоя қилиш, она сути билан озиқлантиришни қўллаб-қувватлаш ва тарғиб қилиш, сифатли ва хавфсиз озиқ-овқат маҳсулотлари билан таъминлаш ва таъминлашдаги давлат назорати тартиби белгиланган.

3-бобда она сути билан озиқлантиришни қўллаб-қувватлаш ва тарғиб қилишга доир чора-тадбирлар ҳамда гўдаклар ва кичик ёшдаги болаларнинг озиқ-овқат маҳсулотлариғақуйиладиган талаблар кўрсатилган.

8-модда. Она сути билан озиқлантиришни қўллаб-қувватлаш ва тарғиб қилиш

Бирламчи тиббий-санитария ёрдами муассасаларининг, репродуктив ёшдаги аёлларга, ҳомиладор аёлларга, эмизикли оналарга тиббий ёрдам кўрсатувчи муассасаларнинг тиббиёт ходимлари ушбу аёллар ва оналарга ҳамда уларнинг оила аъзоларига:

гўдаклар ва кичик ёшдаги болаларнинг ёши ҳамда физиологик эҳтиёжларига мувофиқ уларни овқатлантириш қоидаларига риоя этишга доир;

ҳомиладор аёлларнинг, эмизикли оналарнинг тўғри овқатланишига ва уларни она сути билан озиқлантиришга тайёрлашга доир;

она сути билан озиқлантиришнинг фойдаси, афзаллиги ҳамда унинг она ва бола соғлиғига таъсири тўғрисида;

гўдакни олти ойгача овқатлантиришда бошқа таомдан ёки ичимликдан, шу жумладан сувдан фойдаланмасдан фақат она сути билан озиқлантириш, шунингдек она сути билан озиқлантиришни икки ва ундан катта ёшгача давом эттириш зарурлиги ҳақида;

олти ойликдан бошлаб болалар учун қўшимча озиқ-овқатнинг ва қўшимча овқат маҳсулотларининг муҳимлиги тўғрисида;

гўдакларнинг овқатланиш рационига она сутига қўшимча овқат маҳсулотларини барвақт ва кечиктириб киритишнинг, она сути билан озиқлантириш давомийлигини қисқартиришнинг оқибатлари ҳақида;

нооқилона овқатлантиришнинг, айниқса сунъий озиқлантиришнинг болалар соғлиғига салбий таъсири тўғрисида ахборот беради.

Ёзма, аудио ёки визуал шаклда тақдим этилган ҳамда аҳоли ўртасида, айниқса ҳомиладор аёллар, гўдаклар ва кичик ёшдаги болаларнинг оналари ўртасида тарқатиш учун мўлжалланган, гўдаклар ва кичик ёшдаги болаларнинг овқатланишига доир ахборот материаллари ҳамда маърифий материаллар давлат тилида ва зарурат бўлган тақдирда бошқа тилларда ёзилган, шунингдек лўнда, тўлиқ ҳамда ишончли ахборотни ўз ичига олган бўлиши керак.



9-моддада гўдаклар ва кичик ёшдаги болаларни она сути билан озиқлантириш учун шарт-шароитлар яратиш, жумладан давлат муассасалари ҳамда ташкилотларида, шунингдек автовокзаллар, аэропортлар ва темир йўл вокзалларида, маданий-кўнгилочар муассасаларда махсус ажратилган жойлар ташкил этилиши кўзга тутилган.

10-модда. Гўдаклар ва кичик ёшдаги болалар озиқ-овқат маҳсулотларининг рекламаси йўл қўйилмайди;

12-моддаси гўдаклар ва кичик ёшдаги болалар озиқ-овқат маҳсулотларини сертификатлаштиришга қаратилган.

13-моддасида шу маҳсулотларининг ўровига (идишига) ҳамда уларни тамғалашга доир талаблар кўрсатилган.

Ўзбекистон Республикасида ишлаб чиқариладиган ҳамда Ўзбекистон Республикасига импорт қилинадиган гўдаклар ва кичик ёшдаги болалар озиқ-овқат маҳсулотларининг тамғаси (ёрлиғи) қуйидаги талабларга мувофиқ бўлиши керак:

лўнда, тўлиқ ва ишончли ахборотга эга бўлиши;

давлат тилидаги ва зарур бўлган тақдирда бошқа тиллардаги ёзувларни ўз ичига олиши. Агар матн истемолчи тушунмайдиган тилда баён этилган бўлса, ёрлиқнинг асл нусхаси алмаштирилмаган ҳолда, давлат тилидаги кўшимча ёрлиқдан фойдаланилади;

гўдаклар ва кичик ёшдаги болалар учун аввал тайёрланган, болани олдинги озиқлантиришдан қолган озиқ-овқат маҳсулотларидан такроран фойдаланишга ҳамда уларни сақлашга йўл қўйилмаслиги тўғрисидаги кўрсатмаларни ўз ичига олиши;

боланинг маҳсулотни истемол қилишига рухсат этиладиган ёшини кўрсатиши.

Гўдаклар ва кичик ёшдаги болалар учун мўлжалланган шифобахш озиқ-овқат маҳсулотларининг тамғасида (ёрлиғида) алоҳида парҳез эҳтиёжлари, функционал ҳолатлар ва (ёки), агар мавжуд бўлса, мазкур маҳсулотларни истемол қилиш тавсия этиладиган касалликлар ҳам кўрсатилиши зарур.

Она сутининг ўрнини босувчи маҳсулотларнинг тамғаларида (ёрлиқларида) ва озиқ-овқат формулаларининг тавсифларида:

мазкур маҳсулотларнинг она сути билан тенг қимматлилиги ва (ёки) ундан кўра фойдалилиги ҳамда афзаллиги тўғрисидаги тасаввурни юзага келтирувчи иборалардан фойдаланиш ёхуд бу маҳсулотларни она сути билан тенглаштириш;



мазмунни она сути билан озиқлантиришни рад этишга ундаши мумкин бўлган матндан фойдаланиш;

гўдаклар ва кичик ёшдаги болаларнинг фотосуратларини, шу жумладан сўрғичли идишчаларнинг суратларини, агар ушбу тасвирлар маҳсулотдан фойдаланиш ёки уни тайёрлаш усулларини бевосита ифодаламаса, жойлаштириш тақиқланади.

14-моддада гўдаклар ва кичик ёшдаги болалар озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш, ташиш, сақлаш ҳамда реализация қилиш, 15-моддада идишчаларни ва сўрғичларни тамғалашга доир талаблар, 16-моддада гўдаклар ва кичик ёшдаги болалар учун мўлжалланган, санитария қоидалари ҳамда нормаларига мувофиқ бўлмаган озиқ-овқат маҳсулотларини қайта ишлаш ва йўқ қилиш тартиби келтирилган.

4-боб 17-моддадан бошланиб якунловчи қоидалар киритилган. Бунда она сутига боғлиқ низоларни ҳал этиш, 18-моддада она сути билан озиқлантиришни қўллаб-қувватлаш ҳамда гўдаклар ва кичик ёшдаги болалар озиқ-овқат маҳсулотларига доир талаблар тўғрисидаги қонунчиликни бузганлик учун жавобгарлик тартиби кўрсатилган(5).

**ССВ** она сути қуйидаги 4 асосий хусусиятларга урғу бермоқда:

- унга микроблар тушиш эҳтимоли йўқ;
- доимо янги, ҳарорати 36-37 даражада бўлиб, бола танаси ҳароратига яқин;
- ошқозонга аста-секин ва оз-оздан тушади ва кичкинтой танасига таомнинг таркибий қисми тўла ҳолда парчаланмай сўрилади.

Бола 6 ойга тўлгач, ўсаётган тана эҳтиёжлари она сути томонидан тўлақонли қопланмайди ва белгиланган тартибда қўшимча овқатлантиришга тўғри келади(6).

ЖССТ чақалоқларни она сути билан боқиш бўйича 10 қадам тамойилини тарғиб этиб келяпти. **Эмизиш даврининг муваффақиятли ўтиши учун қандай қоидаларга амал қилиш керак?**

— Биринчидан, бола туғилиши билан илк ярим соат ичида болани эмизиш керак. Туғруқ мажмуаларида бу масалага жиддий эътибор қаратилади. Она-бола уйига қайтгач, болани кўкрак сути билан озиқлантириш жараёнини кузатиш, бу борада онага маслаҳат ва тавсиялар бериб бориш патронаж ҳамширалар зиммасига ҳам катта масъулият юклайди. Бунинг учун сиз, патронаж ҳамширалар қуйидаги муҳим қоидаларни билишингиз шарт:



**- чақалокни соатга қараб эмас, чақалок талаб қилганда (тез-тез) эмизиш керак;**

- янги туғилган чақалокларни 3-3,5 соат ораликда озиқлантиришни амалга ошириш мураккаб. Чақалокнинг ошқозон ҳажми тез-тез ва кам миқдорда озуқа қабул қилишга мослашган, бир вақтнинг ўзида 150-200 милли литр сутни қабул қилиши физиологик тўғри келмайди. Шунинг учун янги туғилган чақалок биринчи ойларда кўкракни тез-тез, кеча-кундуз давомида 10-15 мартагача талаб қилади;

**- она ва бола доимо бирга бўлишини тавсия қилинг.** Она тафтини ҳис қилиб ухлаш бола руҳияти учун жуда фойдали. Бу она сути яхши ишлаб чиқилишига ҳам катта ёрдам бўлади. Эмизиш пайтида, бир-бирига яқин иккита инсон ўртасида эмоционал алоқа ўрнатилади, бу гўдакка ҳимояланганлик, қулайлик ва хотиржамлик ҳиссини бахш этади. Агар бола ҳафтасига тахминан 150 грамм вазн йиғаётган бўлса, бу унинг кўкракни меъёрида эмаётгани белгиси дейиш мумкин.

**— Болани эмизиш она соғлиғида қандай аҳамиятга эга?**

— Бу она соғлиғи учун ҳам катта фойда келтиради. Аввало, кетма-кет ҳомиладорликнинг олди олинади. Онанинг кўкрак ва бачадон саратони, артрит ва юрак-қон томир касалликларига чалиниш эҳтимоли камаяди, шунингдек, эмизикли она ортиқча вазни тез йўқотади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти мутахассисларининг таъкидлашича, кўкрак сутининг йўқлиги ёки унинг етишмаслиги шунчаки болани кўкракка нотўғри тутиш ва мунтазам эмизмаслик оқибати, холос. Лактациясиз, яъни сут келмайдиган оналар бўлмайди (95 фоиз аёлларда кўкрак сути меъёрида ишлаб чиқилади).

Аёлнинг руҳий аҳволи яхши бўлса, оилада соғлом муҳит ўрнатилса, она сути келишида муаммолар бўлмайди, аксинча, турли стресс, чарчоқ онада сут ҳосил бўлишига салбий таъсир кўрсатади. Бола она сүтидан ажратилса ва сугир сути ёки сутли аралашмалар билан боқилса, у муҳим ҳимоя омилларидан маҳрум бўлади, бу боланинг ичи кетиши, овқат ҳазм қилиш тизимининг бузилиши сингари нохушликларга олиб келади. Кўкрак сути онанинг ўзини ҳам турли касалликлардан сақлайди; мастит, сут безлари раки, гинекологик касалликлар болани кўкраги билан эмизмаган аёлларда 20-25 баробар кўп учрайди. Болани кўкрак сути бериб боққан оналарда камқонлик кам кузатилади (1,6).



Она сутининг ажойиботлари

-Зиёд Саҳмий розияллоҳу анхудан ривоят қилинади: **“Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам (болани) эси паст аёлга эмизидан қайтардилар** (албатта, сут эгасига ўхшайди)” (Имом Абу Довуд ривояти). “Албатта, сут ҳам эгасига ўхшайди” жумласи келтирилмоқда. Яъни, сут эгасининг сифатларини ташувчи бўлиб, уни болага мерос қолдиради.

-Ойша розияллоҳу анҳонинг ҳадисларида: **“Сут (феъл-атвор, характерни) мерос қолдирувчидир”**, дейилган.

Гўдакнинг ўсиши, жисмининг саломатлиги учун зарур бўлган озуқа моддаларни Хобийр, Раъуф, Раҳийм Аллоҳ – она сути таркибига жойлаб қўйди

– она сутидаги мўъжизавий хусусиятлардан яна бири унда моддаларнинг бирбирларига аралашиб кетмаслигидир. Улар, ҳатто ошқозонга тушганидан кейин ҳам бир-бирига аралашиб кетмайди. Сунъий озуқалардаги моддалар эса, аксинча, бирбирига қоришиб кетади. Бу эса бола учун зарарли ҳисобланади;

– она сутида шундай ажойиботлар борки, Она сутининг ҳар бир қатрасида қанднинг 150 тури мавжуд. Сунъий сутларнинг бирортасида бу кўрсаткич бир ёки икки навдан ортиқ бўлмайди. Маълум бўлишича, мазкур қанд моддалари ҳазм жараёни ва ундан кейинги ахлат бўлиб ажралишидаги ҳамда бошқа касалликлардан гўдакни ҳимоя этишда муҳим аҳамиятга эга. 1988 йилда ЖССТ ўн миллиондан зиёд болалар, айнан оналарининг эмизмаслиги оқибатида нобуд бўлаётгани ҳақида ҳисобот берган;

Чақалокнинг суткалик эҳтиёжи қанча?

Чақалок 1 ойлик бўлгунга қадар у «янги туғилган чақалок» деб аталади. Янги туғилган чақалокларнинг ошқозони жуда кичик бўлиб, бу эса тезда оч қолишларига олиб келади.

Янги туғилган чақалокни:

- Биринчи чақалокни соатга қараб эмас, чақалок талаб қилганда (тез-тез) эмизиш керак, чунки ўғил болалар кўп марта, лекин кам миқдорда, қизлар кам марта, лекин кўп миқдорда эмади;
- Ўртача ойда кунига 8-12 марта эмизиш ва ҳар бир эмизишда 28-84 грамм сут бериш,
- 2 ойлигида ҳар 3-4 соатда эмизиш ва ҳар бир эмизишда 112-140 грамм сут бериш;
- 3-4 ойлигида ҳар 4 соатда эмизиш ва ҳар бир эмизишда 140-168 грамм сут бериш,



Улар 5-6 ойлик бўлганда ҳар 4-5 соатда эмизиш ва ҳар бир озуқада 196-224 грамм сут керак бўлади.

- янги туғилган чақалоқларни 3-3,5 соат ораликда озиқлантиришни амалга ошириш мураккаб. Чақалоқнинг ошқозон ҳажми тез-тез ва кам миқдорда озуқа қабул қилишга мослашган, бир вақтнинг ўзида 150-200 мл. сутни қабул қилиши физиологик тўғри келмайди. Шунинг учун янги туғилган чақалоқ биринчи ойларда кўкракни тез-тез, кеча-кундуз давомида 10-15 мартагача талаб қилади;

- она ва бола доимо бирга бўлишини тавсия қилинг. Она тафтини ҳис қилиб ухлаш бола руҳияти учун жуда фойдали. Бу она сути яхши ишлаб чиқилишига ҳам катта ёрдам бўлади. Эмизиш пайтида, бир-бирига яқин иккита инсон ўртасида эмоционал алоқа ўрнатилади, бу гўдакка ҳимояланганлик, қулайлик ва хотиржамлик ҳиссини бахш этади. Агар бола ҳафтасига тахминан 150 грамм вазн йиғайтган бўлса, бу унинг кўкракни меъёрида эмаётгани белгиси дейиш мумкин.

Чақалоқ ривожланиши билан унга керак бўлган сут миқдори ортади. Эмизиш туфайли онанинг миясига сут ишлаб чиқариш кўпайиши кераклиги ҳақидаги сигнал йўқолади ва пролактин гормони туфайли ишлаб чиқарилган сут миқдори ортади.

— Биринчидан, бола туғилиши билан илк ярим соат ичида болани эмизиш керак. Туғруқ мажмуаларида бу масалага жиддий эътибор қаратилади. Она-бола уйига қайтгач, болани кўкрак сути билан озиқлантириш жараёнини кузатиш, бу борада онага маслаҳат ва тавсиялар бериб бориш патронаж ҳамширалар зиммасига ҳам катта масъулият юклайди. Бунинг учун сиз, патронаж ҳамширалар куйидаги муҳим қоидаларни билишингиз шарт:

Чақалоқга керак бўлган она сутини кўпайтириш усуллари қандай?

• Она ва чақалоқ ўртасидаги мулоқот она сутини кўпайтиришда самарали бўлади. Эмизишда тери билан кўз билан алоқа қилиш пролактин ва окситотсин гормонлари даражасини оширади ва она сутини оширади.

• Онанинг психологик ҳолати сут ишлаб чиқаришга таъсир қилади. Яхши ухлаган ва стрессдан узоқ бўлган оналарда сут ишлаб чиқариш кўпроқ бўлади.

• Сизга ва чақалоқингизга мос келадиган тўғри ҳолатда эмизиш болангизни эмизишга ундайди. Кўпроқ эмизиш кўпроқ сут ишлаб чиқаришга олиб келади. Бундан ташқари, тўғри ва тез-тез эмизиш сут ишлаб чиқаришни оширади.



- Биринчи 6 ой давомида кўшимча овқат тавсия этилмайди. Бу вақт ичида чақалоқнинг она сути фақат сут ишлаб чиқаришни оширади.
- Айниқса, операция йўли билан туқганда аёлларда, кўкрак каналлари етарлича очилмаслиги мумкин. Сут миқдорини ошириш ва она сутини исроф қилмаслик учун кўкрак помпаси тавсия этилади.
- Балансли ва мунтазам овқатланиш она суторининг кўпайишини таъминлайди. Кўпгина оналар туғруқдан кейинги вазни тезда йўқотиш учун узоқ вақт давомида очлик ёки нотўғри овқатланишни келтириб чиқарадиган парҳезга ўтади. Назоратсиз диеталар она суторининг миқдори ва сифатини пасайтиради.

Эмизиш даврида онанинг энергияга бўлган эҳтиёжи ортади. Агар сиз шифокор томонидан тавсия этилган парҳезга риоя қилсангиз, айниқса сут ишлаб чиқаришни камайтирадиган озиқ-овқат ёки ичимликлардан узоқроқ бўлсангиз, сутингиз чақалоқ учун етарли бўлиши мумкин. Аммо сут миқдорини ошириш учун сиз фойдали озиқ-овқатдан фойдаланишингиз ва сутингизни кўпайтиришингиз лозим.

Она сутини кўпайтирадиган маҳсулотлар

- **Сув:** Ҳаётнинг энг муҳим қурилиш блоки бўлган сув она суторининг катта қисмини ташкил қилади. Она сутини кўпайтириш учун она кунига камида 2-3 литр сув истеъмол қилиши керак.
- **Минерал сув:** Кўп миқдорда минералларни ўз ичига олган табиий минерал сувлар қон босимини тартибга солади, тана мувозанатини таъминлайди ва она суторининг кўпайишига ҳисса қўшади.
- **Яшил кўкатлар:** эмизиш даврида онага жуда кўп энергия керак. Исмалоқ, карам, петрушка каби яшил баргли сабзавотлар кўп миқдорда витамин ва минералларни ўз ичига олади. Улар онага керакли калорияларни беради. Шу билан бирга, фитоэстрогенларни ўз ичига олган бу сабзавотлар сут ишлаб чиқаришни оширадиган гормонлар секретсиясига ҳисса қўшади.
- **Сабзи:** Бу фитоэстроген сабзавот. Шунингдек, у онага энергия беради, чунки у кўп миқдорда бета каротин ва А витаминини ўз ичига олади.
- **Протеин:** Гўшт, эчки сути, кефир, қишлоқ тухуми, уй ёгурти, нўхат, ясмиқ, ловия, ловия таркибида кўп миқдорда протеин мавжуд. Улар яхши энергия манбаи ҳисобланади.
- **Қизил икра:** Омега 3 га бой қизил икра сут ишлаб чиқаришни таъминловчи гормонларни фаоллаштиради.



- **Ўсимлик чойлари** : арпабодиён чойи, кичитқи чойи, занжабил, ромашка чойи сут ишлаб чиқаришни оширади. Ўсимлик чойлари орасида энг кўп тавсия этилгани арпабодиён чойидир. Фитоэстроген ўсимлик бўлган арпабодиён чой сифатида истеъмол қилиниши ёки овқатда ёки салатларда янги ишлатилиши мумкин. Сут ишлаб чиқаришни оширади. Шу билан бирга, она сути билан аралаштириб, чакалокқа ўтадиган арпабодиён чакалокқа овқат ҳазм қилиш муаммоларида ёрдам беради.
- **Ёнғоқлар** : ёнғоқ, финдук, қуритилган анжир, бодом ҳомиладорлик даврида бўлгани каби, туғилгандан кейин ҳам муҳимдир. Бу энергия беради ва сут ишлаб чиқаришни оширади. Кунига 3-4 та ёнғоқ ва 8-10 та финдиқ ейишингиз мумкин.
- **Зира**: газ муаммосини камайтиради ва она сутини оширади.
- **Саримсоқ** : Саримсоқ эмизикли оналар учун жуда муҳимдир. Маълумки, иммунитетни мустаҳкамлашда самарали бўлган саримсоқ чакалокни узок вақт давомида эмизиш имконини беради.
- **Оқ узум** : Б, С, Е витаминлари, калтсий, фосфор, темир, олтингугуртга бой кучли антиоксидант. Маълумки, у эмизикли оналарнинг стрессини камайтиради, чарчоққа яхши таъсир қилади ва она сутини оширади.
- **Ўрик**: ҳомиладорлик ва эмизиш даврида гормонал ўзгаришларни тартибга солувчи толали мева.

- **Қизил лавлаги** : Қайнатилган ёки хом ҳолда истеъмол қилинадиган қизил лавлаги қонни тозалаш хусусиятига эга. Бу она сутининг сифатини яхшилайд.

Она сути билан озиқланадиган болаларга қўшимча овқатларни бериш 6-8 ойликдан бошланади. Ҳеч қайси сунъий сутлар (смеслар) она сутининг ўрнини босмайди! Қўшимчани светофор усулида, яъни яшил сабзаётлар, кейин сариқ, кейин қизил қўшилади. Гўшт, тухум, творог, пишлокларни бериш 7-8 ойликдан бошланади.

2 ёшгача бўлган болалар умумий қозонда пишган овқатлар билан озиқлантирилмайди, чунки улар ковурилади, зираворлар ва туз қўшилади.

2 ёшгача фақат қайнатма, димлама ва тузсиз таомлар тайёрлаб берилади. Сигир сути 2 ёшдан кейин берилади, чунки унинг таркибидаги козеин моддаси аллергия кўзғатиши ва сут таркибидаги кўп миқдордаги глюкоза бола танасига зиён етказиши мумкин.

Тўғри овқатлантирилган болаларда камқонлик, гиповитаминоз кузатилмайди.





### **Она сутининг камайишига сабаб бўлувчи омиллар:**

- Болани эмизиш режими бузилганда;
- Бола сут безларини тўлиқ бўшатмаганда;
- Кечқурун бола эмизилмаганда;
- Эмизишлар сони кескин қисқарганда;
- Она толиққанда;
- Она тўйиб ухламаганда;
- Стрессларда;
- Ондаги турли ҳамроҳ касалликларда.

### **Нима қилиш лозим?**

Сутингиз камайдими, фарзандингиз сутга тўймай йиғлаяптими, дарров асабийлашманг. Дарҳол болага турли аралашмаларни ҳам тиқиштирманг. Бу ҳолат вақтинча ҳам бўлиши мумкин. Одатда эмизикли даврда онада лактацион кризислар ҳам кузатилади. Оддий қилиб тушунтирсак, онада маълум вақтда онада сутнинг камайиши келиб чиқади. Бу ҳолат бола туғилганининг 3-6 ҳафталарида, 3-7 ва 7-8 ойларида аниқланади. Бу давр давомийлиги ҳар хил бўлади. Энг узоғи билан 3-4 кун давом этади. Сиз асабийлашсангиз, бу ҳолат ҳам ушбу даврнинг чўзилишига сабаб бўлади.

### **Оналарга маслаҳатлар:**

- Агар бола сутингизга тўймаса, сут етарли бўлмаса ҳам болани кўпроқ эмизишга ҳаракат қилинг. Айниқса, болани кечаси, албатта, эмизинг. Бу ҳолат сут ишлаб чиқарилишига ижобий таъсир қилувчи гормонларнинг ишлаб чиқарилишига ёрдам беради;
- Она етарлича дам олиши лозим;
- Она ўз вақтида овқатланиши лозим;
- Шифокор назорати остида турли физиотерапевтик муолажалар буюрилади: ультратовуш, УФО, лазер терапия, кўкрак безлари массажи.
- Онанинг овқат рациониди кальций ва фосфор сақловчи маҳсулотлар, балиқ ва мол гўшти, тухум етарли миқдорда бўлиши лозим.

### **Она сутини кўпайтирувчи шарбатлар:**

Сабзи шарбати. Сабзи тозалаб ювилади ва қирғичдан ўтказилиб, шарбати олинади. Ярим стакандан кунига 2-3 маҳал қабул қилинади. Сабзи



шарбатининг таъмини яхшилаш учун сут, қаймоқ, асал, турли меваларни қўшиш мумкин.

- Шолғом шарбати. Шолғом тозалаб ювилади ва қирғичдан ўтказилиб, шарбати олинади. Ушбу шарбатга қайнатиб, совутилган сув қўшилади. Сўнгра устидан 1 ош қошиқ асал, озгина туз солинади ва яхшилаб аралаштирилади. Кунига ярим стакандан 2-3 маҳал қабул қилинади.
- Сутли, асалли сабзи шарбати. Сабзи тозалаб ювилади ва қирғичдан ўтказилади. Устига 3-4 қошиқ сут ёки қаймоқ солинади. Кунига бир стакандан 2-3 маҳал қабул қилинади.
- Укроп уруғлари дамламаси. Бир ош қошиқ укроп уруғи олинади. Устига бир стакан қайноқ сув солинади. Сўнгра 2 соат давомида дамланади. Дамлама докадан ўтказиб олинади. Кунига ярим стакандан 2 маҳал қабул қилинади. Агар бу микдордаги дамламани кўтара олмасангиз, кунига 6 маҳал бир ош қошиқда қабул қилинг. Дамлама оғизда бир муддат ушлаб турилади, сўнгра ютилади.
- Анис дамламаси. 2 ош қошиқ анис уруғлари олинади. Устига бир стакан қайноқ сув қўшилади. Бу дамлама бир соат давомида дамланади. Совутилган ҳолда 2 ош қошиқдан кунига 3-4 маҳал қабул қилинади.

### **Оналарга тавсия этилмайди!**

Тузланган ва шўр маҳсулотлар;

- Аллергик маҳсулотлар — цитрус мевалар, шоколад, кунгабоқар уруғлари;
  - Спиртли ичимликлар;
- Таомларда ўткир ҳидли ва зирavorли қўшимчалар бўлмаслиги лозим (сирка кислотаси, саримсоқпиез, пиез, хрен, хантал);
- Қуйидаги дори воситалари эмизикли оналарга буюрилмайди: кофеин, уйку чакирувчи дорилар, фтивазид, сульфаниламидлар, бром препаратлари, ични сурувчи дори воситалари, талвасага қарши дорилар, сийдик ҳайдовчи воситалар, айрим антибиотиклар.
- Булар сутни камайтириш билан бирга она сути орқали ажралади ва болага салбий таъсир қилади.

**Сут-мўъжизакор неъмат** бўлиб она сути, барча сутлар ичида энг муккамаллиги аввалдан маълум.

- Қадимги Миср, Греция ва Рим ҳакимлари сутнинг инсон организмга таъсирини кузатган ва бу ажойиб маҳсулотни “саломатлик манбаи”, “оби ҳаёт”



деб атаган. Машхур Гиппократ эса турли ҳайвонлар сутининг шифобахш хоссалари ҳақида тўхталиб, эчки ва бия сути силга, сигир сути подагра билан камқонликка даво бўлади деб ҳисоблаган. Машхур олим Абу Али ибн Синонинг “Тиб қонунлари” асарида ҳам сутнинг шифобахшлиги, болалар ва кексалар учун энг яхши озуқа эканлиги таъкидланган.

Улуғ рус физиологи, академик И. Павлов ўз лабораториясида биринчи марта сутнинг фойдасини илмий жиҳатдан асослаб берди. Унга кўра, сут иштаҳа бўлмаган пайтда меъда шираси ажралиб чиқишига ёрдам берувчи энг яхши восита ва овқат ҳазми ёмон беморлар учун айниқса яхши дори ҳисобланади.

**Ислом динида она сути ҳақида:** она сутнинг харорати билан гўдакнинг харорати бир хилда, на иссиқ ва на совуқ, бу илиқ сут на ачийди ва на совиб қолади. Кундузи-ю кечаси бир хилда камайиб, кўпайиб бораверади. Аёлнинг яратувчан қилиб яратилиши Қуръони Карим оятларида батафсил ёритилган. Ҳатто ундаги суралардан бирига «Нисо» — аёл номи берилган.

Пайғамбар Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ҳадисларида «Жаннат — оналар оёғи остидадир» деганларида ҳам она гўдагини дунёга келтириб, уни бағрига босиб эмизганлигини назарда тутганлар. Аллоҳ таоло Қуръони Каримда шундай марҳамат қилади: «...Онаси унга қийналиб ҳомиладор бўлди ва уни қийналиб туғди. Ва унинг ҳомиласи ва кўкракдан ажратиши ўттиз ойдир...». (Аҳқоф сураси, 15 оят).

Аёл қалбида меҳр товланса, кўкрагидаги меҳр булоғи чашма каби отилиб чиқади. Гўдакнинг очикқанини у йиғламасидан беш ўн дақиқа олдинроқ она хис қилади гарчи у йирокда бўлса ҳам.

Она сутининг фойдали хусусияти ҳеч бир жонзот сутининг калориясига тенглаштирилмайди. Она сути болага куч-қувват бериши билан бирга ақлий мўъжиза яратиш имконини беради.

Она сути билан боқилган болалар юқори IQ (ақлий салоҳияти) натижаларини кўрсатишган, бундан ташқари, уларнинг хотираси, ҳаракатлари ва бирор нарсани ўрганиши яхшироқ ривожланган бўлади. Америкалик олимларнинг тадқиқот натижалари The Journal of Pediatrics нашрида чоп этилган.

АҚШлик тадқиқотчилар жамоаси камида 28 кун давомида она сути билан боқилган 180 нафар боладан иборат гуруҳни тўплашди. Олимлар 7 ёшдаги болаларни ўрганиб чиқиб, уларнинг мия ҳажми, шунингдек ўқиш, математик билим, нутқ, хотира каби ақлий салоҳияти бўйича тест натижалари турли хил



аралашмалар билан боқилган тенгдошларига нисбатан кўп жиҳатдан устун эканлигини аниқлашди.

Она сутидаги Т-лимфоцитлар ошқозон-ичак трактида тезроқ иммунитет шаклланишини таъминлайди.

Она сути бола соғлиғини таъминлашнинг энг яхши воситаси бўлиб, унинг таркибидаги антижисмлар болалар касалликларидан гўдакни ҳимоя қилишга ёрдам беради. Болаликда кўкрак сутидан озиқланган инсон кейинчалик ортиқча вазн тўплаши ёки семириш эҳтимоли паст, организмда диабет ривожланиш қалтислиги кам, интеллектуал даражаси баланд бўлади.

Илмий тадқиқотларга кўра, кўкрак сути билан озиқланиш даражаси 100 фоизга кўтарилса, ҳар йили дунёда 5 ёшгача бўлган 820 минг бола ва 20 минг аёлнинг ҳаётини сақлаб қолиш мумкин экан. Ҳар бир бола ҳеч бўлмаганда ҳаётининг биринчи олти ойи давомида кўкрак сутини эмганида, ақлий қобилияти ошиши ҳисобидан глобал иқтисодиётга қўшимча 300 миллиард доллар даромад келтирган бўлар эди.

Кўкрак сути ўрнини босувчи маҳсулотлар ишлаб чиқариш саноати қудратли тармоққа айланди.

Авалло болани эмизиш она учун ҳам жуда фойдали(11).

### Фойдаланилган адабиётлар

1. Она сути. Тиббий энциклопедия. <https://medlife.uz/encyclopedia/o/ona-suti/>
2. ЭМИЗИШ (РАЗОЪ). Чоп этилди May 7, 2019. <https://www.fiqh.uz/maqola/444>.
3. “Оилада фарзанд тарбияси”. Усмонхон АЛИМОВ. Т. “Мовароуннаҳр” Oilada-farzand-tarbiyasi\_qayta-nashr\_2019.
4. Ҳар кунги мавзу, ҳар кунги муаммо. Мухтарама УЛУҒОВА, <https://uzhurriyat.uz/2021/02/17/har-kungi-mavzu-har-kungi-muammo/> 2021 й.
5. “Она сути билан озиқлантиришни қўллаб-қувватлаш ҳамда гўдаклар ва кичик ёшдаги болалар озиқ-овқат маҳсулотларига доир талаблар тўғрисида” ЎРҚ-574-сон 2019 йил 23 октябрь,
6. Она сутининг тўрт асосий хусусияти . **Соғлиқни сақлаш вазирлиги матбуот хизмати.** 21.04.2023 <https://xabar.uz/jamiyat/ona-sutining-tort-asosiy-xususiyati>
7. Болани эмизиш она соғлиғи учун қандай аҳамиятга эга? ССВ матбуот хизмати. Саломатлик 15 октябрь 2020. <https://yuz.uz/news/bolani-emizish-ona-sogligi-uchun-qanday-ahamiatga-ega>.



8. Она сутининг ажойиботлари Декabr 30, 2020 <https://hidoyat.uz/59068>

9. Она сутининг кимёвий таркиби ва унинг биологик ахамияти .Болалар касалликлари пропедевтикаси

03.12.2023. <https://sorbon.ru/cr/ona-suti/>

10. Бола эмизиш она соғлигида қандай аҳамиятга эга? ССВ матбуот хизмати.  
12:17 15 Октябр 2020 <https://xs.uz/uzkr/post/bola-emizish-ona-sogligida-qandaj-ahamiyatga-ega>

11. Она сути-бебахо неъмат.Ризвоной Бахромова. 27 март 2024 й.  
[https://www.naqshband.uz/makolalar/ona\\_suti](https://www.naqshband.uz/makolalar/ona_suti) .

