

**CHAQALOQ OVQATLANISHIDA 6 OYDAN KEYINGI BIRINCHI PRIKORM:
ASOSIY TAMOYILLAR VA QOIDALAR****To'rayeva Umida Shakar qizi***Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi***Abduxalilov Asilbek Toxir o'g'li***Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi***Akhmatova Yulduz Ablakulovna***Assistant, PhD, Department of Pediatrics №2**Samarkand State Medical University, Samarkand, Uzbekistan***MAQOLA
MALUMOTI****ANNOTATSIYA:****MAQOLA TARIXI:***Received: 22.11.2025**Revised: 23.11.2025**Accepted: 24.11.2025***KALIT SO'ZLAR:**

*Prikorm, ona suti,
bola salomatligi,
vitaminlar,
minerallar, sabzavot-
mevalar, pyure, vaqt
rejimi, miqdor
qoidasi, allergenlar,
immunitet,
kaloriya, hazm tizimi,
ichak faoliyati.*

Ushbu maqolada 6 oylikdan so'ng bolalar ovqatlanishiga birinchi qo'shimcha ovqat — prikormni kiritish qoidalari yoritilgan. Chaqaloqlarda ovqatlanish jarayonida qo'shimcha taomlarning fiziologik va biologik ahamiyati, ularni bosqichma-bosqich joriy etish tamoyillari hamda sog'lom rivojlanish uchun zarur tavsiyalar keltirilgan. Shuningdek, prikormni erta yoki kech kiritishning mumkin bo'lgan salbiy oqibatlari ham tahlil qilinadi.

Kirish: Bolalar va o'spirinlarning sog'lig'ini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash uchun alohida ahamiyatga ega bo'lgan ko'plab omillar orasida ovqatlanish eng muhim rol o'ynaydi. Ovqatlanish sifati organizmning normal o'sishi va rivojlanishini

ta'minlaydi, turli kasalliklarning oldini olish va atrof muhitga yetarli darajada moslashishi uchun sharoit yaratadi. Bola tug'ilganidan boshlab 6 oy davomida ona suti (yoki moslashtirilgan sut) bilan oziqlantiriladi. Ona suti bolaga barcha kerakli ozuqaviy moddalarni beradi. . Ona suti suyuq, yengil hazm bo'ladigan va kaloriyasi yetarli, turli mikroblardan holi, pishirishni va isitishni talab qilmaydigan tayyor oziqadir. Yangi tug'ilgan chaqaloq organizmi fiziologik jihatidan to'la yetilmagan, hazm qilish va moddalar almashinuvi yaxshi takomillashmagan bo'lgani uchun unga faqat ona suti mos keladi. Ona sutida 100 dan ortiq oziq moddalari bo'ladi, sut faqat miqdor jihatidan bola ehtiyojini qoplamay, sifat jihatidan ham bolaning Yoshi va sog'ligiga mos keladi. U o'z tarkibida hamma kerakli oziq moddalar- oqsillar, yog'lar uglevodlar, vitaminlar, tuzlar va mikroelementlarni tez o'suvchi bola organizmi ehtiyojlarini to'la qondira oladigan miqdorda saqlaydi, ular yengil hazm bo'ladigan nisbatda hamda tarkibi bola to'qimasi tarkibiga yaqin bo'ladi. Bolalar , ayniqsa kichik yoshda ularning immunitet tizimi hali to'liq rivojlanmagan, turli virus- bakteriyali kasalliklarga chalinuvchan bo'ladi, shuning uchun to'g'ri ovqatlanish ularni himoya qilishda muhim rol o'ynaydi.

6 oylikgacha bo'lgan bolalar oziqlanishi uchun har tomonlama ona suti mos keladi, undan keyin esa qo'shimcha oziq- prikorm talab etiladi. Prikorm nima? Prikorm - bu bolaning 6 oylikdan keyin ona sutidan tashqari qo'shimcha oziq-ovqatlarni iste'mol qilish boshlanishi. Bu jarayon bolaning ovqatlanish doirasini kengaytiradi, yangi ta'm va tuzilmalarga o'rganishiga yordam beradi. Bola keyinchalik yumshoq va qattiq ovqatlarga o'rganishi uni mustaqil ovqatlanishga tayyorlaydi, to'g'ri berilgan ozuqa bola immunitetini mustahkamlaydi. Birinchi prikorm kiritishdagi eng muhim qoida- bu to'g'ri mahsulot tanlashdir, sabzavot, mevalar, turli xil yormalar, oyligiga qarab go'shtli pyurelar berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Odatda sabzavotlar chaqaloqlar uchun tez hazm bo'ladigan, vitaminlarga boy mahsulotlar hisoblanadi. Tavsiya etiladigan sabzavotlar: sabzi, kartoshka, qovoq, gulkaram, brokkoli. Ular yengil , tezm hazm bo'luvchi, allergiya chaqirmaydigan va mazali, bola organizmini yangi taomlarga moslashtiradi va ichak faoliyatini yaxshilaydi. Sabzavotlar tarkibida vitaminlardan A,C, K, minerallardan Kaliy va Magniy, tolalardan klechatka bor va u ichak faoliyatini yaxshilab, qabziyatni oldini oladi. Bularni asosan qaynatilgan holda bolaga berish tavsiya etiladi.

Agarda bola sabzavotlar ta'miga o'rganolmasa yoki ularni xohlamasa, meva pyuresi beriladi. Ularni birinchi qo'shimcha ovqat sifatida berish tavsiya etilmaydi, ammo agar bola

=====

sabzavot pyuresi va bo'tqalardan qat'iyon voz kechsa, buni amalga oshirish mumkin. Olma, nok yoki quritilgan o'rik, banan ni pyure holida berish - bu davrdagi bolalar uchun eng foydalisi hisoblanadi. Ular tabiiy shakar, klechatka, Vitamin C, B ga, kaliy, temir ga boy mahsulotlardir. Hazmni yaxshilaydi, ichaklarni tozalaydi, qon hosil bo'lishida ishtirok etadi, bola immunitetini ko'taradi. Mevalardan so'ng yormalar berish mumkin.

Glyutensiz yormalardan guruch, grechka, makkajo'xori, shakarsiz va sutsiz bo'tqalar birinchi oziqlantirish uchun eng yaxshi tanlovdir, ayniqsa, bola allaqachon 5,5-6 oylik yoki uning ichi suyuqlanishga moyil bo'lsa. Ba'zi ota-onalar, agar bola tezda vazn yig'sa, bo'tqa berishdan qo'rqadi. Ularni bo'tqa tufayli semiradi deb o'ylaydi. Darhaqiqat, sutsiz bo'tqa tarkibidagi kaloriya miqdori ona suti yoki aralashmadan 2 baravar kam. Shuning uchun sutsiz don mahsulotlarini bolada ortiqcha vazn paydo bo'lishidan qo'rqmasdan kiritish mumkin. Shuningdek, qo'shimcha ravishda ovqatlantirishdan keyin ona sutini ham taklif etish mumkin.

Albatta, bola organizmiga go'shtli mahsulotlar ham zarurdir, asosan 7-8 oylikdan boshlab berish tavsiya etiladi, chunki bu davrdan boshlab bolaning hazm tizimi ancha mustahkamlangan va hayvon oqsilini o'zlashtira oladi. Go'sht mahsulotlarini ham qaynatilgan holatda pyure ko'rinishida bering, sabzavotlar pyuresiga qo'shib oz-ozdan berish ayni maqsadga muvofiq.

Birinchi prikorm kiritishdagi yana bir muhim qoida bu vaqt rejimidir, Dastlab bola och bo'lsada, unga birinchi ona suti beriladi, so'ng qo'shimcha ovqat. Bola yangi taomni ta'tib ko'rib agar uni xushlamasa majburlamaslik kerak, har bir yangi ovqatni 3-5 kun oralatib, oz-ozdan berib borish zarur. Qo'shimcha ovqat berish uchun eng ma'qul vaqt kunduzgi soat 10:00 dan 12:00gacha bo'lgan davr. Bola uyqusi oldidan esa faqatgina ona suti berish kerak. Eng asosiysi esa, har bir taom yangi tayyorlangan va iliq holda bo'lishi.

Qo'shimcha ovqat-prikormni to'g'ri vaqtda va tartibda kiritish bolaning o'sishi-rivojlanishiga, hazm qilish tizimi va immunitetining shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Aksincha prikormni erta yoki kech kiritish, bola uchun notog'ri mahsulotlar tanlash yoki miqdorini belgilamaslik salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Vaqtidan oldin kiritishning asoratlari: hazm tizimining to'la rivojlanmaganligi-chaqaloqning hazm tizimi fermentlari yetarlicha ishlab chiqarilmaganligi sababli ovqat hazm bo'lmasdan qolishi mumkin, bunday hollarda qabziyat kelib chiqishi mumkin. Erta kiritilgan sabzavot, meva, yormalar tanada toshmalar, allergiya, ich ketishi qorin og'rishiga olib keladi. Prikormni kech kiritish ham yaxshi emas, bola organizmi rivojlangan o'sgan

sayin yangi minerallar vitaminlarga ehtiyoj seza boshlaydi, agarda vaqtida organizm ularni qabul qilmasa, kamqonlik-anemiya va boshqa xastaliklar kelib chiqishi mumkin. Kech kiritilgan prikorm bolaning chaynash reflekslarini kech shakllanishiga va ovqatga nisbatan befarqlikka olib kelishi mumkin.

Yana bir xatoliklardan biri bu mahsulotlarni to'g'ri tanlay olmaslik. Juda shirin yoki achchiq tuzli taomlar chaqaloqning ta'm sezuvchi retseptorlariga ta'sir qiladi, hazm bo'lishi qiyin, yog'li, qorinda gaz hosil qiluvchi ovqatlar esa hazm tizimini ishdan chiqaradi. Allergiya chaqiruvchi mahsulotlar (turli yong'oqlar, qulupnay,) kuchli allergic reaksiyalar keltirib chiqarib, immunitet tushishiga olib keladi. Bir vaqtning o'zida turli mahsulotlarni aralashtirib berish ich ketishiga, mahsulotlardan ko'p miqdorda berish esa qabziyatga sabab bo'lishi mumkin.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, Bolalar ovqatiga birinchi prikorm kiritishda qat'iy qonun-qoidalarga amal qilish, zarurat tug'lsa pediater shifokor bilan maslahatlashish talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Qodir Inomov, Manzura G'aniyeva (2009). Pediatriya hamshiralik ishi kitobi
2. Z. R. Mamadaliyeva, Z. A. Saidmurodova, I. J. Mingboboyeva
GO'DAKLARDA ONA SUTINING BIOKIMYOVIY AHAMIYATI
3. <https://daryo.uz/2021/06/13/bolalar-uchun-birinchi-qoshimcha-ovqat-nimadan-boshlash-kerak/>
4. <https://daryo.uz/2021/06/13/bolalar-uchun-birinchi-qoshimcha-ovqat-nimadan-boshlash-kerak/>
5. <https://frutonyanya.uz/articles/pitanie/s-kakikh-produktov-nachat-prikorm-v-6-mesyatsev/>
6. Manasova Izimgul Serdarovna. Ovqatlanish gigienasi [Matn]: o'quv qo'llanma / I.S. Manasova. – Toshkent: “ILM VA FAN” nashriyoti, 2022. – 188 b.
7. M.F.Ziyayeva, O.Z.Rizayeva. Bolalarda hamshiralik parvarishi. – T.: «Fan va texnologiya», 2016, 376 bet.