

**КЎКРАК СУТИ БИЛАН  
ЭМИЗИШ БЎЙИЧА  
МАСЛАҲАТ ОЛИБ БОРИШ**

**ЎҚУВ КУРСИ**

WHO/CDD/93.5  
UNICEF/NUT/93.3  
DISTR.: GENERAL  
ORIGINAL: ENGLISH

Ушбу ҳужжат — Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти (ЖССТ) ва болалар фонди (ЮНИСЕФ) нинг норасмий нашри бўлиб, барча ҳуқуқлар ушбу ташкилотлар томонидан ҳимоя қилинади. Мазкур ҳужжат тижорат мақсадларидан ташқари ҳеч қандай қаршиликларсиз қайта кўриб чиқилиши, қисқартирилиши ҳамда қисман ёки бўтунлай бошқа тилларга таржима қилиниши мумкин.

Ушбу ҳужжат манбаларини тақдим этиш маъсуляти муаллифлар зиммасида.

Мазкур қўлланма 1993 йилда Ҳалқаро соғлиқни сақлаш ташкилоти, Қизил хоч ва қизил ярим ой жамияти Ҳалқаро Федерацияси ва ЮНИСЕФ ташкилотлари томонидан чоп этилган «Консультирование по грудному вскармливанию» номли қўлланмадан ўзбек тилига таржима қилинди.

#### **Таржимонлар:**

*Ахмедова Зухра*

Навоий вилоят «Репродуктив саломатлик» маркази Акушер-гинекологи

*Сафаров Эркин*

Навоий вилоят туғруқ мажмуаси неонатологи

*Бозорова Насиба*

Project HOPE Навои «Репродуктив саломатлик» бўйича мўтахассис

*Муратова Нигора*

Project HOPE Навои «Оналик ва болалик» бўйича мўтахассис

Ушбу қўлланманинг ўзбек тилига таржима қилиниши ва чоп этилиши Америка Қўшма Штатлари ҳалқаро ривожланиш Агентлиги (USAID) томонидан молиялаштирилди.

#### **© Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти**

Котибхона

Диарея ва ўткир респиратор касалликларни назорат қилувчи бўлим.

Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти

CH-1211Geneva — 27

Switzerland

ЮНИСЕФ, 1993

Овқатланиш бўлими (H-10F)

3 United Nations Plaza

New York, NY 10017

USA

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI SOĞ'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI

ТИББИЙ ТАЪЛИМНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАРКАЗИ

РЕСПУБЛИКА ИХТИСОСЛАШТИРИЛГАН ПЕДИАТРИЯ  
ИЛМИЙ -АМАЛИЙ ТИББИЁТ МАРКАЗИ

“ТАСДИҚЛАЙМАН”

ЎзР ССВ Фан ва ўқув марказлари  
бош бошкармаси бошлиғи  
т.ф.д. У.С.Исмаилов

2013 й « 26 »  
№ 5 баённома



“КЕЛИШИЛДИ”

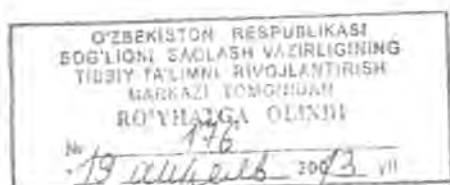
ЎзР ССВ Тиббий таълимни  
ривожлантириш маркази  
директори

М.Х.Алимова  
2013 й « 26 »  
№ 5 баённома



КЎКРАК СУТИ БИЛАН ЭМИЗИШ БЎЙИЧА  
МАСЛАХАТ ОЛИБ БОРИШ

ЎҚУВ КУРСИ



Тошкент - 2013

**“Кўкрак сути билан боқишни маслахат бериш”** ўқув курси Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти овқатлантириш департаменти томонидан тузилган.(Женева.Швецария)

Ўқув курси бирламчи бўғин тизими, туғурук муассасалари, болалар тиббиёт муассасалари, шунингдек тиббиёт олий ўқув юртлари, ўрта махсус ўқув юртлари ва Тошкент врачларни малакасини ошириш институти ўқув дастурларига киритиш учун мўлжалланган.

Ушбу курс Ўзбекистон Республикасига мослаштирилган бўлиб, Республика ихтисослаштирилган педиатрия илмий-амалий тиббиёт марказининг ходимлари К.Ш. Салихова, Н.Д. Ишниязова, Ф.Р.Абдурахмановалар томонидан қайта ишланган.

Тақризчилар:

Умарназарова З.Э.- Республика ихтисослаштирилган педиатрия илмий-амалий тиббиёт марказининг катта илмий ходими ,т.ф.д.

Ахмедова Н.Р.- Тошкент Педиатрия Тиббиёт Институти, II-Госпитал педиатрия кафедраси ассистенти, т.ф.н.

Ўқув курси Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш Вазирлиги Республика ихтисослаштирилган педиатрия илмий-амалий тиббиёт марказининг Илмий Кенгаши томонидан 2013 йил 14 мартда тасдиқланди. Баённома№3

Илмий котиба т.ф.н.



Д.С.Арипова

# МУНДАРИЖА

	Кириш	6
1-Машғулот	Кўкрак билан эмизиш нима учун муҳим	8
2-Машғулот	Худудда кўкрак билан эмизиш ҳолати	12
3-Машғулот	Кўкрак билан эмизиш механизми	13
4-Машғулот	Кўкрак билан эмизишни баҳолаш	18
5-Машғулот	Кўкрак билан эмизиш жараёнини кўзатиш	21
6-Машғулот	Эшитиш ва аниқлаш	26
7-Машғулот	Эшитиш ва аниқлаш кўникмалари бўйича машқлар	29
8-Машғулот	Соғлиқни сақлаш амалиёти	33
9-Машғулот	1 клиник машғулот. Эшитиш ва аниқлаш. Кўкрак билан эмизишни баҳолаш	39
10-Машғулот	Боланинг кўкрак олдидаги ҳолати	41
11-Машғулот	Ишончли юзага келтириш ва қўллаб-қувватлаш	45
12-Машғулот	Ишончли юзага келтириш бўйича машқлар	48
13-Машғулот	2 клиник машғулот. Ишончли юзага келтириш ва қўллаб-қувватлаш. Боланинг кўкрак олдидаги ҳолати	57
14-Машғулот	Сут бези ҳолатлари	58
15-Машғулот	«Сут бези ҳолатлари» мавзуси бўйича машқлар	69
16-Машғулот	Кўкракдан бош тортиш	73
17-Машғулот	Кўкрак билан эмизиш тарихини тўзиш	83
18-Машғулот	Кўкрак билан эмизиш тарихини тўзиш бўйича амалий машғулот	87
19-Машғулот	Кўкрак безларини текшириш	88
20-Машғулот	Кўкрак сутини соғиш	89
21-Машғулот	«Сут камлиги»	96
22-Машғулот	«Йиғи»	102
23-Машғулот	«Сут камлиги» ва «Йиғи» мавзулари бўйича машқлар	108
24-Машғулот	3-Клиник машғулот. Кўкрак билан эмизиш тарихини тўзиш	113
25-Машғулот	Маслаҳат олиб бориш амалиёти	114
26-Машғулот	Кам вазли ва бемор болалар	116
27-Машғулот	Лактация (сут ҳосил бўлиши) ва релактациянинг кўпайтириш	123
28-Машғулот	Кўкрак билан эмизишни давом эттиришни қўллаб-қувватлаш	129
29-Машғулот	4-клиник машғулот. Турли хил вазиятда бўлган оналар билан маслаҳат олиб бориш	135
30-Машғулот	Мавжуд бўлган амалиётнинг ўзгариши	136
	<b>Қўшимча машғулотлар</b>	
31-Машғулот	Аёлнинг овқатланиши, саломатлиги ва фертиллиги	142
32-Машғулот	Аёл ва иш	149
33-Машғулот	Кўкрак сутини ўрнини босувчи воситаларнинг сотилишида тижорат харакатлари	152
34-Машғулот	ОИВ-инфекцияси ҳолатида болани овқатлантириш	156
	Глоссарий	161
	Шакл	163

# КИРИШ

## КУРСНИНГ МУҲИМ АҲАМИЯТИ

Кўкрак сути билан боқиш — бола организмнинг тўғри ривожланиши ва саломатлигининг асосидир. У онанинг саломатлиги учун ҳам катта аҳамият касб этади.

Диарея касалликларини назорат этиш бўйича дастур натижалари шуни исботладики, бола ҳаётининг биринчи 6 ойлигида истисносиз кўкрак билан эмизиш ва 2 ёшгача кўкрак сути билан боқишни давом эттириш, касалланишни ва ичак инфекциялари туфайли содир бўладиган ўлимни анча камайтиради.

Она ва бола саломатлиги, озиқланиши муаммолари билан шуғулланувчи тиббиёт ва ижтимоий соҳа ходимлари гўдакларнинг озиқлантириш тажрибасини яхшилаш нақадар муҳимлигини тан олишган.

1991 йилда ЖССТ ва ЮНИСЕФ ҳамкорликда «Болага дўстона муносабат» ташаббусини ташкил этди, мақсад — «Муваффақиятли кўкрак билан эмизиш томон 10 қадам» амалиётини киритиш йўли билан, кўкрак билан эмизишни қўллаб-қувватлаш, ҳимоялаш ва оналарга кўрсатилаётган хизматни яхшилаш.

Бўтун дунёдаги кўпчилик аёллар муассасалари «Болага дўстона муносабатдаги шифохона» мавқеини олишга интилишмоқда.

Кўкрак сутини ўрнини босувчилар маркетинги бўйича халқаро кодекс 10 йилдан бўён фаолият кўрсатиб келаяпти Кодекс кўкрак сути билан боқишни савдо-сотик таъсирларидан ҳимоя қилиш учун бир қатор саъй-ҳаракатлар олиб бормоқда.»Болага дўстона муносабатдаги шифохона» мавқеини олиш учун, муҳим шартларга риоя этиш лозим, яъни сунъий аралашмаларни тиббиёт муассасаларида бепул тарқатмаслик ва ишлатмаслик керак.

Аммо кўпинча кўкрак билан эмизишни муваффақиятли бошлаган оналар болаларига қўшимча овқат берадилар ёки туғруқдан кейинги бир неча ҳафталарда кўкрак билан эмизишни тўхтатиб қўядилар. Туғруқдан кейин она ва болани парваришловчи ҳамма тиббиёт ходимлари кўкрак билан эмизишни қўллаб-қувватлашда асосий рол ўйнайдилар.

Улардан кўпчилиги ўқитилмаганлиги туфайли самарали рол ўйнай олмайди. Ўқув курсларида шифокор, ҳамшира ва дояларнинг ҳам кўкрак билан эмизиш бўйича маслаҳат олиб бориш ва кўникмаларини такомиллаштиришга кам вақт ажратилган.

Шунинг учун ҳамма давлатларда она ва болага қайғурган ҳолда кўкрак билан эмизишни қўллаб-қувватлаш, ҳимоялаш учун барча соғлиқни сақлаш ходимларини ўқитиш жуда муҳим.»Кўкрак билан эмизиш бўйича маслаҳат олиб бориш» (ўқитувчилар учун қўлланма)нинг мақсади мавжуд бўлган билимдаги камчиликларни тўлдиришдир.

Маълумотлар шундай тўзилганки, ўқитувчилик тажрибаси чегараланган ўқитувчига ҳам курсни замонавий даражада ва юқори самарада ўтказишига имконият яратади.

«Counselling» тушунчаси нисбатан янги бўлиб уни инглизчадан таржима қилиш қийин (бизнинг таржимада — «маслаҳатлашиш»). Баъзи бир тилларда уни «маслаҳат»дек таржима қилинган. Лекин маслаҳатлашиш бу маслаҳатдан кўра каттадир. Кўпинча сиз одамларга маслаҳат берганингизда, улар сизнинг фикрингизга амал қилиши керакдек гапирасиз. Сиз маслаҳатлашганда онанинг ўзи учун энг яхши қарорни топишга ва ўзига ишончи

ортишига ёрдам берасиз. Сиз уни эшитасиз ва унинг хиссиётларини тушунасиз. Бу курс соғликни сақлаш ходимларига эшитишни ўргатиш ва янада самарали ёрдам кўрсатиш учун ўзларига ишонч орттиришини ўзига мақсад қилиб олган.

## **КУРС ВА ҚўЛЛАНМА**

«Кўкрак билан эмизиш бўйича маслаҳат олиб бориш»: ўқитиш курси 34 та машғулотдан иборат бўлиб, уни маҳаллий хусусиятларга қараб турлича ўтказиш мумкин. Сизнинг курсингизни директори, курс сиз учун фойдалироқ бўлишини ҳисобга олган ҳолда машғулотлар режасини тузади ва сизга аниқ кун тартибини тақдим этади.

Ушбу қўлланма бутун курсни ўтказиш давомида сиз учун фойдали бўлиб, доим ёнингда бўлиши лозим. Клиник машғулотларни ўтказиш вақтидаги ҳолатлардан ташқари.

Бунинг бетларида машғулот мавзуларига оид қисқача машғулотларни топасиз ва буларни келгусида қандай фойдаланилиши тўғрисида билиб оласиз. Сизга маърузалардан аниқ деталларни ёзиб олишга тўғри келмайди. Гарчанд сиз муҳокамалар давомидаги қизиқарли ҳолатларни ёзиб олишингиз мумкин. Кейинчалик лозим бўлганда фойдалана олишингиз учун, ушбу қўлланмани курсдан сўнг ўзингизда қолдириш.

Бундан ташқари сизнинг қўлланма қуйидагилардан ташкил топган:

- сизга керак бўлиши мумкин бўлган асосий транспарантларнинг нусхасидан
- шакллар, рўйхатлар, машқдаги саволларнинг жавоблари ва клиник машғулотларнинг таърифидан
- ўзингиз мустақил бажаришингиз лозим бўлган ёзма машқлардан

Клиник машғулотлар давомида, қўлланмани ўзингиз билан олиб юрмаслик учун сизга керак бўлган алоҳида шакллар, рўйхатлар, саволларнинг жавобларини нусхасини оласиз.

Бажариб бўлганингиздан сўнг барча ёзма машқларни жавобларини ҳам оласиз. Бу сизга жавобларингизни текшириб олишга ва нима учундир тушунарсиз бўлиб қолган саволларни аниқлаб олишга ёрдам беради.

Сиз бундан ташқари қуйидаги манбаларни нусхасини оласиз:

- «Кўкрак билан эмизишда оналарга ёрдам кўрсатиш» китобини
- Боланинг соғлиғини сақлаш: Ҳалқаро бозорнинг кўкрак сутини ўрнини босувчи махсулотлари тўғрисида маълумоти
- кўкрак билан эмизишни химоялаш, тарғибот қилиш ва қўллаб-қувватлаш: туғруқда ёрдам берувчи хизматнинг махсус роли
- Болага дустона муносабатдаги шифохоналарнинг асосий мезонларининг иловаси
- Кўкрак билан эмизиш ва оналар қўллайдиган дори-дармонларнинг иловаси
- Дори-дармонларни қўллаш бўйича тавсиялар

Курс директори қандайдир машғулотлардан сўнг, манбани яхши ўзлаштириб олишингиз учун у ёки бу манбалар билан танишиб чиқишингиз сизга тавсиялар беради.

# 1-МАШҒУЛОТ

## КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ НИМА УЧУН МУҲИМ?

### КИРИШ

Онага қандай ёрдам беришни билишдан илгари, кўкрак билан эмизишнинг шунчалик муҳимлиги ва унинг афзаллиги нимада эканлигини тушунишингиз лозим. Сиз кўкрак сути ва унинг ўрнини босувчи махсулотлар орасидаги фарқни билишингиз, сунъий озик-лантиришнинг хавфли эканлигини тушунишингиз керак.

### 1-расм. 1/1-Транспарант. Кўкрак билан эмизишнинг афзалликлари



#### Она сути

Тўлақонли озуқа

Енгил ҳазм бўлади ва тўлақонли фойдаланилади

Инфекциядан ҳимоя қилади

#### Кўкрак билан эмизиш

Ҳиссий боғлиқликни таъминлайди

Онанинг саломатлигини сақлайди

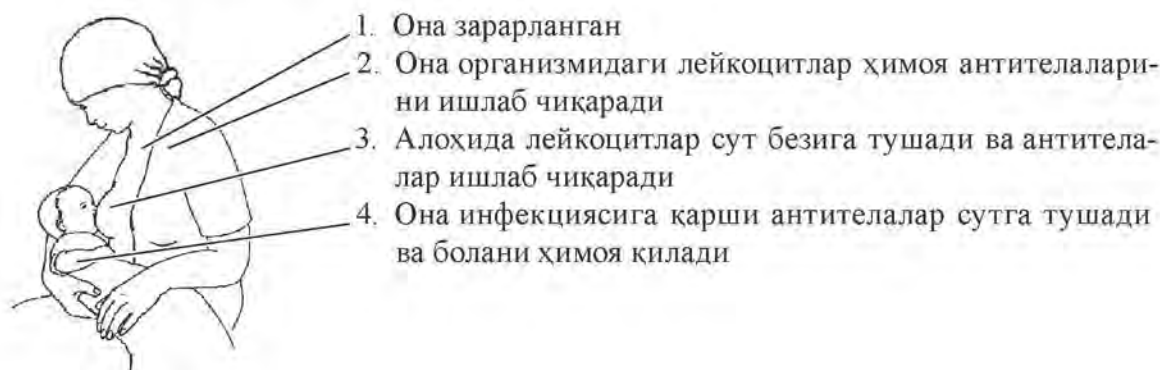
Сунъий аралашмадан арзон туради

### 2-расм. Она сути, ҳайвонлар сути ва сунъий аралашмалар орасидаги тафовутлар

	Она сути	Ҳайвон сути	Сунъий сут аралашмалар
Бактериал кўзгату вчилар	Йўқ	Эҳтимолли	Тайёрлашда эҳтимолли бор
Инфекцияга қарши омиллар	Мавжуд	Йўқ	Йўқ
Ўсиш омиллари	Мавжуд	Йўқ	Йўқ
Оқсиллар	Керакли миқдорда, енгил ҳазм бўлади	Жуда кўп, ҳазм бўлиши қийин	Қисман коррекция қилинган
Ёғлар	Кераклича ёғ кислоталари, овқат ҳазм қилиш учун липаза мавжуд	Асосий ёғ кислоталари кам, липаза йўқ	Асосий ёғ кислоталари кам, липаза йўқ
Темир	Озроқ, яхши сўрилади	Оз миқдорда, камроқ сўрилади	Қўшимчалари кўп, ёмон сўрилади
Витаминлар	Етарлича	«А» ва «С» етарли эмас	Витамин қўшимчалари
Сув	Етарлича	Қўшимча талаб қилинади	Қўшимча керак бўлади



### 3-расм. 1/7-Транспарант. Инфекциядан ҳимоя



### Сут таркибидаги ўзгаришлар

*Оғиз сuti* — бу туғруқдан кейинги бир неча кун давомида аёлнинг кўкраклариди ишлаб чиқариладиган сutiдир. У куюк, сарғиш рангда бўлади.

*Етилган сuti* — бу сuti бир неча кундан кейин ҳосил бўлиб, сutiнинг миқдори ошади. Кўкрак тўлади, шишади ва оғирлашади. Бу ҳолат айрим ҳолларда «сuti келиши» деб айтилади.

*Эртанги сuti* — бу эмизишнинг бошида ажраладиган сuti.

*Кечки сuti* — бу эмизишнинг охирида ҳосил бўладиган сuti.

Кечки сuti ранги бўйича эртанги сutiга нисбатан оқишроқ. Чунки унинг таркибида ёғлар кўп. Бу ёғ кўкрак билан эмизишда асосий қувват манбаи ҳисобланади. Шу сабабли болани кўкракдан жуда эрта ажратмаслик муҳим.

Эртанги сuti кечки сutiга нисбатан кўкимтир, у кўп миқдорда ажралиб чиқади ва болани етарли миқдорда оқсил, лактоза ва бошқа компонентлар билан таъминлайди. Бола эрта сutiни кўп истеъмол қилганлиги сабабли, у ўзига керакли миқдордаги сувни қабул қилади. Болага ҳаётнинг биринчи 6 ойлигида, ҳатто иссиқ ҳаво иқлимида ҳам қўшимча ичимлик керак эмас. Агар у чанқоғини сув билан қондирса, унда кўкрак сutiини кам истеъмол қилади.

### 4-расм. 1/9-Транспарант. Оғиз сuti

Таърифи	Мазмуни
Иммуноглобулинларга бой	Инфекция ва аллергиядан ҳимояни таъминлайди
Лейкоцитларга бой	Инфекциядан ҳимоя қилади
Бўшаштирувчи таъсирга эга	Меконийнинг ажралиши ва сарикликни олдини олишга кўмаклашади
Ўсиш омилларига эга	Ичакларни етилишига ёрдам беради, аллергия белгиларининг олдини олади
А Витаминига бой	Инфекцияга берилувчанликни сусайтиради, кўз касалликларининг олдини олади

## Кўкрак билан эмизишнинг руҳий афзалликлари

Кўкрак билан эмизиш она билан бола ўртасида нозик, узвий муносабатни шакллантиради. Бундан ташқари чуқур ҳиссий қониқиш олади. Туғруқдан кейин дарҳол яқин мулоқотда бўлиш бу ўзаро муносабатларни шакллантиради.

Болалар туғруқдан сўнг онаси билан қолса ва дарҳол кўкрак билан эмизилса кам йиғлайди ва тез ривожланади.

Кўкрак билан боласини боқадиган оналар боласига меҳрибон бўлади. Бола ўзига кам эътибор талаб қилади. Оналар ўз боласидан воз кечиши камаяди ёки боласини ҳафа қилмайди.

Айрим текширишлар шуни кўрсатадики, кўкрак билан эмизиш болани ақлий ривожланишига ижобий таъсир қилади. Кам вазнда туғилган болалар ҳаётининг биринчи ҳафтасида кўкрак сути билан эмизиб боқилса, каттароқ ёшда ақлий баҳолаш ўтказилганда, сунъий озиқлантирилган болаларга нисбатан яхши натижалар кўрсатган.

### 5-Расм. 1/13-Транспарант. Она сутининг 2-йилдаги таркиби



### 6-расм. 1/14-Транспарант. Сунъий озиқлантирилганда вужудга келадиган хавфлар



- Яқиндан мулоқотга ҳалақит беради
- Диарея ва юқори нафас йўллари инфекциялари кўпроқ учрайди
- Узоққа чўзилувчан диарея
- Озиқланиш етишмовчилиги
- Витамин А етишмовчилиги
- Ўлим хавфи юқори
- Хомиладорлик рўй бериши мумкин
- Аллергия ва сутни кўтара олмаслик ҳолати кўпроқ
- Айрим сурункали касалликларнинг ривожланиш хавфи юқори
- Ортиқча вазн
- Ақлий ривожланиш даражаси паст
- Камқонлик, тухумдонлар ва сут бези саратони хавфи юқори

#### **ТАВСИЯЛАР:**

- Болани туғилгандан кейин дастлабки 30–60 дақиқа ичида кўкракка қўйинг
- 6 ойликкача фақат кўкрак билан эмизинг
- Ҳамма болаларга 6 ойликдан бошлаб қўшимча овқат беришни бошланг
- Кўкрак билан эмишни 2 ёшгача ва ундан кўпроқгача давом эттиринг

---

### **КЎКРАК ЁШИДАГИ БОЛАЛАРНИ ОВҚАТЛАНТИРИШНИНГ ҲАР ХИЛ ТУРЛАРИНИ БАЁН ҚИЛИШДА ИШЛАТИЛАДИГАН АТАМАЛАР**

#### **1. Истисносиз кўкрак билан эмизиш:**

Фақат кўкрак билан эмизиш, қўшимча овқат ва ичимликлар, шу жумладан, сув ҳам бермаслик (дори-дармон, витамин, минерал қўшимчалардан ташқари, соғилган она сути ҳам мумкин)

#### **2. Кўкрак билан эмизишнинг устуворлиги**

Кўкрак билан эмизишнинг устуворлиги — кўкрак билан эмизишдан ташқари болага кам миқдорда сув ёки ичимлик, масалан, чой бериш.

#### **3. Тўлиқ кўкрак билан эмизиш:**

Тўлиқ кўкрак билан эмизиш бу ёки истисносиз кўкрак билан эмизиш ёки кўкрак билан эмизишнинг устуворлиги

#### **4. Шиша идишдан овқатлантириш:**

Шиша идишдан овқатлантириш — бу болани шиша идиш ёрдамида овқатлантириш ҳисобланади. Унинг ичида нима бўлишидан қатъий назар; ҳаттоки, соғилган кўкрак сути бўлса ҳам.

#### **5. Сунъий овқатлантириш:**

Сунъий овқатлантириш — бу болани сунъий озуқалар билан овқатлантириш бўлиб, бунда кўкрак билан умуман эмизилмайди.

#### **6. Қисман кўкрак билан эмизиш:**

Қисман кўкрак билан эмизиш — бу болани кўкрак билан эмизиш билан бир қаторда, сут, бўтқа ёки бошқа овқатлар билан сунъий озиқлантириш ҳамдир.

#### **7. Ўз вақтидаги қўшимча овқатлантириш:**

Ўз вақтидаги қўшимча овқатлантириш — болани 6 ойлигидан бошлаб кўкрак сути билан бирга бошқа қўшимча овқатлар билан озиқлантиришдир.

---

## 2-МАШҒУЛОТ

# ҲУДУДА КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИНГ ҲОЛАТИ

Сиз ишлаётган ҳудуд ҳақидаги қуйидаги саволларга жавоб беришга ҳаракат қилинг.

Ҳар бир саволга жавоб беришда ўз тажриба ва амалиётингиздан келиб чиқиб, «камчилик», «яrimi», «кўпчилик» жавоблардан кераклисини белгиланг.

---

Кўкрак билан эмизиб бошлаган болалар сони	Камчилик	Яrimi	Кўпчилик
Туғруқдан кейин 1 соат давомида кўкракка қўйилган болалар сони	Камчилик	Яrimi	Кўпчилик
Кўкрак билан эмизишни бошлагунча бирор-бир озуқа қабул қилган болалар сони	Камчилик	Яrimi	Кўпчилик
6 ойликкача фақат кўкрак сuti билан эмизиб борилган болалар сони	Камчилик	Яrimi	Кўпчилик
Қуйидаги вақтлар давомида қўшимча озуқа қабул қилган болалар сони:			
1-ойликда	Камчилик	Яrimi	Кўпчилик
2-ойликда	Камчилик	Яrimi	Кўпчилик
3-ойликда	Камчилик	Яrimi	Кўпчилик
Кўкрак сutiни давомлироқ қабул қилган болалар сони:			
6-ойликда	Камчилик	Яrimi	Кўпчилик
12-ойликда	Камчилик	Яrimi	Кўпчилик
24-ойликда	Камчилик	Яrimi	Кўпчилик

---

# 3-МАШҒУЛОТ

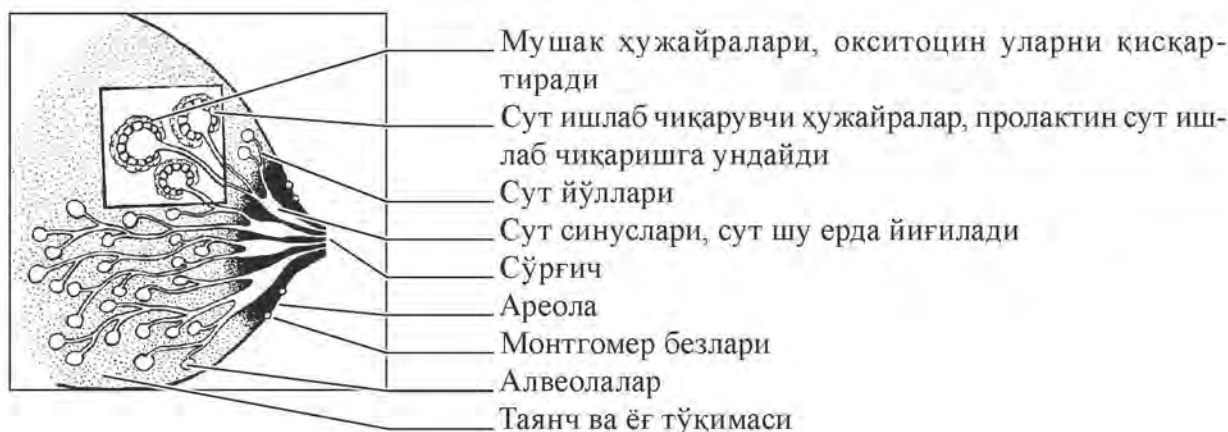
## КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ МЕХАНИЗМИ

### КИРИШ

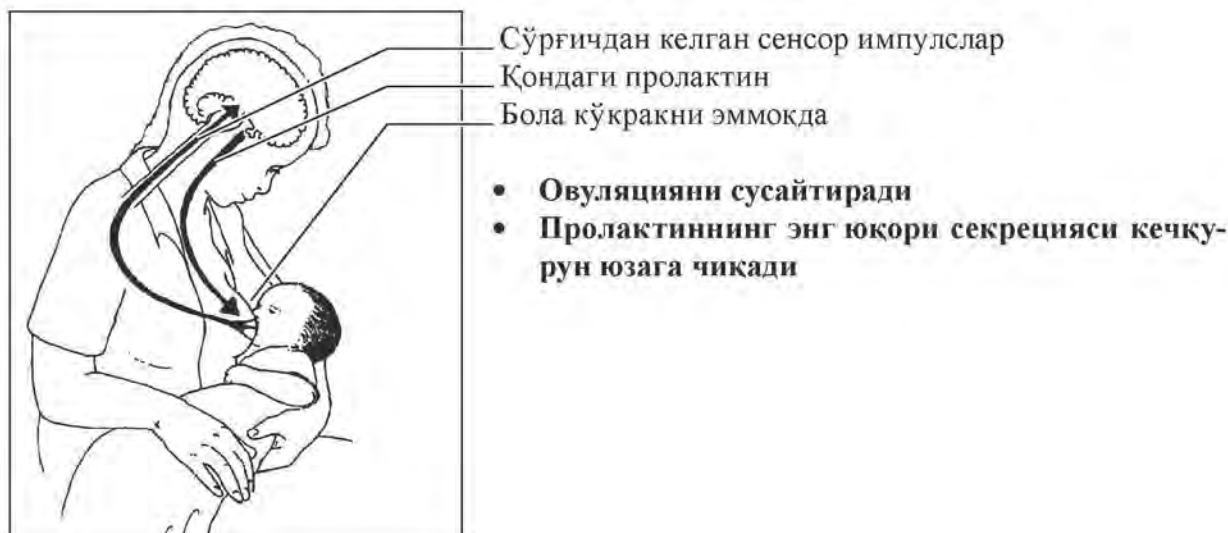
Бу машғулотда сиз кўкрак билан эмизиш анатомия ва физиологиями билан танишасиз. Оналарга ёрдам бериш учун кўкрак билан эмизиш қандай кечишини билишингиз керак.

Табий-ки, вужудга келиши мумкин бўлган, савол ёки муаммоларга жавоблар рўйхатини олмайсиз. Аммо кўкрак билан эмизиш механизмини билсангиз, ҳар бир ҳолатда нима бўлаётганлигини аниқлай оласиз ва онага ёрдам бера оласиз.

7-расм. 3/1-Транспарант. Сут бези анатомияси



8-расм. 3/2-Транспарант. Проллактин  
(КЕЛГУСИ эмизишга тайёргарлик учун эмизгандан сўнг ажралади)



9-расм. 3/3-Транспарант. Окситоцин рефлекси. (Эмизишдан ОЛДИН эмизиш ВАҚТИДА сутни АЖРАЛИШГА таъсир этади)



Қондаги окситоцин  
Сўрғичдан келган сенсор импульслар  
Бола кўкракни эммоқда

- **Бачадонни қисқартиради**

10-расм. 3/4-Транспарант. Окситоцин рефлекси



**Рефлексни кучайтиради**

- Бола ҳақидаги мухаббатга тўла ўй-хаёллар
- Боланинг товуши
- Болани кўриб туриш
- Ишонч

**Рефлексни сусайтиради**

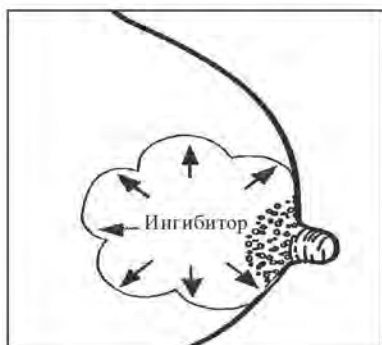
- Рухий зарба
- Оғриқ
- Иккиланиш
- Ҳаяжон

**ФАОЛ ОКСИТОЦИН РЕФЛЕКСИНИНГ БЕЛГИЛАРИ ВА ҲИСЛАРИ**

Она қуйидагиларни сезиши мумкин:

- Болани эмизишдан олдин ёки эмизиш вақтида кўкрак безларининг қисилиши ёки игна санчигандай бўлиши
- Она боласи ҳақида ўйлаганида ёки унинг йиғисини эшитганда кўкрак безидан сут ажралиши
- Бола бир кўкракни эмиб турган вақтда, иккинчисидан сут ажралиши
- Эмизиш вақтида агар бола кўкракни қўйиб юборса, кўкрак безидан сутнинг отилиб чиқиши
- Туққандан кейинги биринчи ҳафта мобайнида кўкрак билан эмизган вақтда қон келиши билан кечувчи бачадоннинг оғриқли қисқаришлари
- Боланинг секин, чуқур сўриши ва ютиниши, унинг оғзига сут келаётганлигини билдиради.

11-расм. 3/5-Транспарант. Кўкрак сутининг ишлаб чиқилишини тўхтатиб турувчи омиллар (ингибиторлар)



- Агар кўкрак бўшатиб турилмаса, сут секрецияси тўхтади

### КЎКРАКДАН СУТ АЖРАЛИШINI НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Иккала кўкракка окситоцин ва пролактин бир хилда келсада, битта кўкракда сут ажралиши давом этган ҳолда, иккинчисидан сут ҳосил бўлиши нима учун тўхташи сизга балки тушунарли эмасдир. Бу диаграмма нима учун бундай бўлишини кўрсатади.

Кўкрак сути ўзида сут ҳосил бўлишини *тўхтатадиган* ёки *камайтирадиган* модда сақлайди. Кўкракда кўп муддатгача сут сақланиб қолган ҳолда, ингибитор сут бези хужайраларида унинг кейинги секрециясини тўхтатади. Бу сут безларини ортикча тўлиб кетишидан сақлайди. Бу бола нобуд бўлган ёки бошқа сабабларга кўра кўкракни сўриши тўхтаган ҳолатларда зарур.

Агар кўкрак бези боланинг сўриши ёки соғиш билан сутдан бўшатиб, у ҳолда ингибитор ҳам чиқиб кетади. Шунда сут безлари кўпроқ сут ишлаб чиқаради.

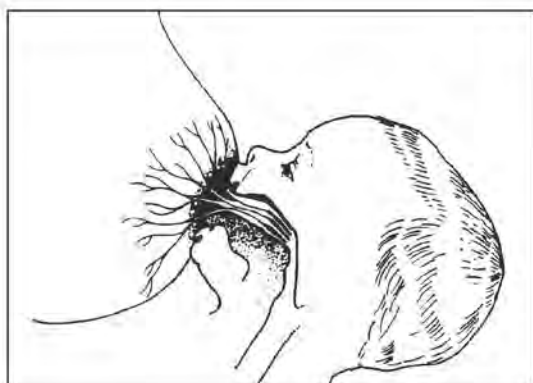
Бунга асосланиб қуйидаги ҳолатларни тушуниш мумкин:

- Бола кўкракни эммай кўйиши билан сут безлари ҳосил қилишни тўхтатади.
- Агар бола асосан битта кўкракни эмса, бундай ҳолларда шу кўкракдан сут безлари кўпроқ ишлаб чиқаради ва шу кўкрак безининг ҳажми ҳам каттароқ бўлади.

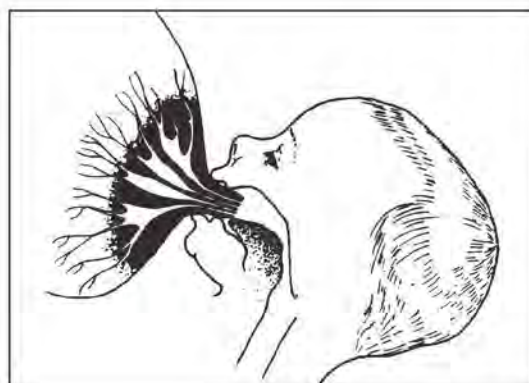
Шунингдек, бунга асосланиб, қуйидаги ҳолатларни тушуниш мумкин:

- Сут безлари сут ҳосил қилишда давом этиши учун, улар бўшатилиши керак.
- Агар бола иккала кўкракни ҳам эмаётган бўлмаса, сут ҳосил бўлиши давом этиши учун *кўкрак сутни соғиб ташлаши зарур*.

12-расм. 3/8-Транспарант. Қандай тафовутларни кўряпсиз?

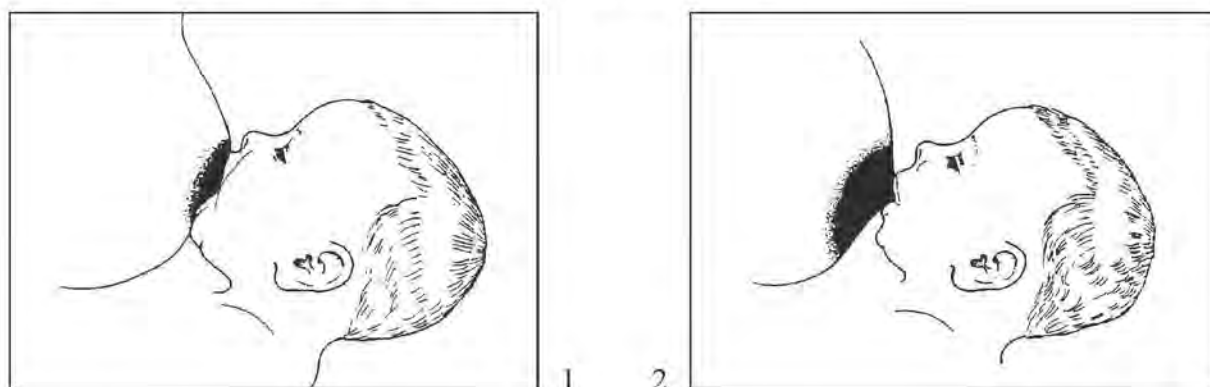


1



2

13-расм. 3/9-Транспарант. Қандай тафовутларни кўряпсиз?



14-расм. 3/10-Транспарант. Болани кўкракка нотўғри қўйишнинг оқибатлари



15-расм. 3/11-Транспарант). Болани кўкракка нотўғри қўйишнинг сабаблари

*Озиқ-овқатни шишачадан берилиши*

- Кўкрак билан эмизишни бошлашдан олдин кўшимча овқатлар берилганда

*Тажрибасиз она*

- Биринчи боласи
- олдинги боласи шишачадан овқатлантирилган

*Функционал қийинчиликлар*

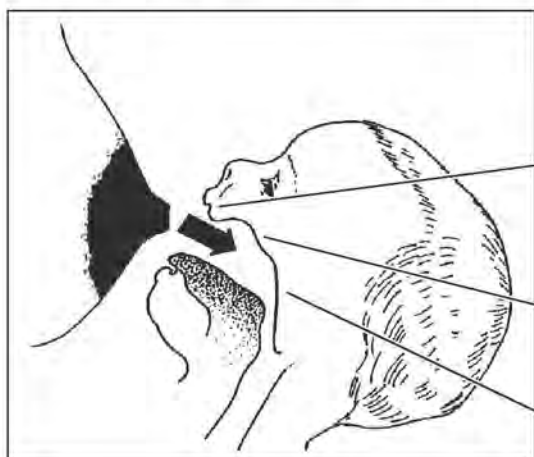
- Кам вазнли ёки нимжон бола
- Сут йўллари ўтувчанлигининг бўзилиши
- Кўкракнинг дағаллашуви
- Эмизилишнинг кеч бошланиши

*Мувофиқ қўллаб-қувватлашнинг йўқлиги*

- Етарлича анъанавий ёрдам ва қўллаб қувватлашнинг йўқлиги
- Шифокор, доя ва ҳамшираларнинг кўникмалари камлиги



## 16-расм. 3/12-Транспарант. БОЛАНИНГ РЕФЛЕКСЛАРИ



### **Кўникмалар**

Она болани кўкракка кўйишни ўрганмокда  
Бола кўкракни тўғри олишни ўрганмокда

### **Тутиб олувчи рефлекс**

Қачонки, боланинг лабларига бирор-  
бир нарса тегса, у оғзини очади. Тили пас-  
тга тушади ва олдига чиқади

### **Сўриш рефлекси**

Қачонки, боланинг танглайига бирор-  
бир нарса тегса, у сўришни бошлайди

### **Ютиш рефлекси**

Қачон боланинг оғзи сут билан тўлса,  
у ютади

### **Қисқача мазмун**

- Кўкрак сути миқдори қисман онанинг фикрлари, сезги ва ҳиссиётларига боғлиқ. Она ва бола туну-кун бирга бўлиши муҳим. Онага кўкрак билан эмизиб боқишни давом эттиришда кўмаклашиш зарур.
- Сўрғични нотўғри олиш оқибатида кўпгина қийинчиликлар келиб чиқиши мумкин. Онага ёрдам бериш учун туғруқдан кейинги дастлабки кунларда болани кўкракка тўғри кўйишни ўргатиш зарур.
- Кўкракдаги сут миқдори кўп ҳолларда бола кўкракни қанча вақт сўриши ва қанча миқдордаги сутни сўриб олишига боғлиқдир. Бола қанчалик кўп кўкракни сўрса, онада шунча кўп сут ҳосил бўлади. Кўпчилик оналарда боласига керагидан ҳам кўпроқ ва ҳаттоки эгизаклар учун ҳам етарли сут бўлиши мумкин.

### **Қўйидаги кўп ҳолларда кўкрак билан эмизиш муваффақиятли бўлади, агар:**

- Она ўзини яхши ҳис қилса
- Боланинг самарали эмишига шароит яратиш учун, кўкракка тўғри қўйилиши таъминланса
- Бола талабига кўра эмса
- Атрофдаги шарт-шароит кўкрак билан эмизиш учун ёрдам берса

## 4-МАШҒУЛОТ

# КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИ БАҲОЛАШ

### КИРИШ

Кўкрак билан эмизишни баҳолаш она, агар ёрдамга мухтож бўлса, унга қандай қилиб ёрдам бериш мумкинлигини аниқлаш учун керак. Онадан сўрашдан олдин уни кузатиб, кўкрак билан эмизиш ҳақида, унинг тўғри ёки нотўғрилиги ҳақида кўп маълумотларни билиб олиш мумкин. Бу босқич клиник тажрибада бошқа текширишларга нисбатан, масалан, сувсизланиш белгиларини ёки болани нафас олиш тезлигини аниқлаш каби бирдек муҳимдир.

Ниманидир эмизишлар орасидаги вақтда аниқлансангиз, қолганларини эмизиш вақтида билиб олишингиз мумкин.

#### КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИ ҚАНДАЙ БАҲОЛАШ МУМКИН:

1. Она ҳақида нима дея оласиз?
2. Она боласини қандай ушламоқда?
3. Бола ҳақида нима дея оласиз?
4. Боланинг реакцияси қандай?
5. Она болани кўкракка қандай жойлаштирган?
6. Эмизиш вақтида она кўкрагини қандай ушламоқда?
7. Бола кўкракка тўғри қўйилганми?
8. Бола самарали эммоқдами?
9. Кўкрак билан эмизиш қандай тугалланмоқда?
10. Бола қониқиш ҳосил қилганга ўхшайдими?
11. Сут безлари қандай ҳолатда?
12. Кўкрак билан эмизиш онада қандай сезгини чақиради?

#### 17-расм. Она боласини қандай тутган?

а. Боланинг танаси онага тегиб турибди, юзи кўкракка қараган. Бола онага, она болага қараган



б. Боланинг танаси онага яқин жойлаштирилмаган. Она боласига бефарқ

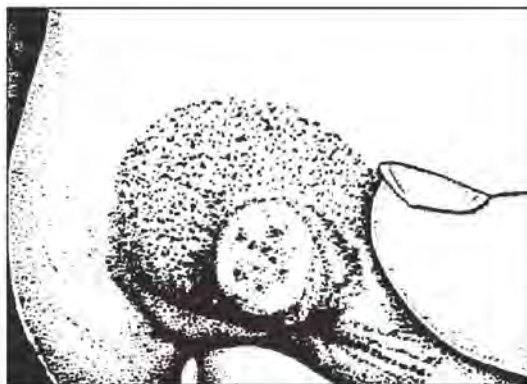


**18-расм. Она кўкрагини қандай ушлаган?**

а. Бармоқлари кўкрак кафасига тегиб, бош бармоқ кўкракни асосидан кўтариб турибди.



б. Бармоқларни кўкрак сўргичига жуда яқин жойлаштирган



## КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИ КУЗАТИШ ШАКЛИ

Онанинг исми \_\_\_\_\_

Сана \_\_\_\_\_

Боланинг исми \_\_\_\_\_

Боланинг ёши \_\_\_\_\_

Бола \_\_\_\_\_ дақиқа эмди

[тўртбурчак қавслар ичида берилган белгилар фақатгина янги туғилган чақалоқларга тегишли]

*Тўғри эмизишнинг белгилари*

*Мавжуд қийинчиликларни белгилар*

### Тананинг ҳолати

- Онага қулай, беъмалол ҳолда
- Боланинг танаси онанинг танасига зич жойлашган, юзи кўкракка қараган
- Боланинг боши ва танаси бир йўналишда
- Боланинг ияги кўкракка тегиб турибди
- [Болани думбасидан тутиб турадилар]

- Онанинг елкалари зўриққан, бола томон энгашган ҳолда
- Боланинг танаси онанинг танасига зич жойлашмаган
- Боланинг бўйни қайрилган
- Боланинг ияги кўкракка тегиб турмаган
- [Болани фақатгина бошидан ва елкасилан тутиб турадилар]

### Она ва боланинг реакцияси

- Бола оч қолганда кўкракни олади
- [Кўкракка тегилганда тутиш рефлекси юзага келади]
- Бола кўкракни ялайди
- Бола кўкрак олдида тинч ва синчков
- Бола кўкракни қўйиб юбормайди
- Окситоцин рефлекси белгилари

- Кўкракка эътибори йўқ
- Кўкракка тегилганда оғзига олувчи рефлекс юзага келмайди
- Болани кўкрак қизиқтирмайди
- Бола безовта, йиғлаши мумкин
- Бола кўкракни қўйиб юборади
- Окситоцин рефлекси белгилари қўзатилмайд

### Эмоционал боғлиқлик

- Она тинч, ишончли
- Она болага қарамоқда
- Она болани силамоқда

- Она билан боланинг юзлари бир-бирига қаратилмаган
- Она болани тебратади
- Нотинч, безовта ҳолат

### Сут безлари анатомияси

- Эмизгандан сўнг кўкрак юмшоқ
- Сўрғичлар шишган, олдинга қараб чўзилган
- Териси соғлом кўринишда
- Эмизаётган вақтда кўкрак юмалоқ кўринади

- Кўкракни дағаллашиши
- Сўрғичлар ясси ва ичига тортилган
- Ёриқлар ёки терининг қизариши
- Кўкрак осилган ҳолда кўринади

### Эмиши

- Оғзи катта очилган
- Пастки лаби ташқарига қайрилган
- Тил кўкрак атрофига қайрилган
- Лунжи юмалоқ
- Ареола оғзининг юқори қисмидан кўпроқ кўриниб турибди
- Секин дам олиб, чуқур эммоқда
- Ютинишини кўриш ёки эшитиш мумкин

- Оғиз катта очилмаган, лаблар олдинга чўзилган
- Пастки лаби ташқарига қайрилмаган
- Боланинг тили кўринмайди
- Лунжлар таранглашган ва ичкарига тортилган
- Ареола оғзининг пастки қисмидан кўпроқ кўриниб турибди
- Фақат тез-тез эмиш
- Чапиллаган ва қирсиллатиш овозларини эшитиш мумкин

### Эмиш давомийлиги

- Бола кўкракни қўйиб юборди

- Она боладан кўкракни олди

Мулохаза:

## 5-МАШҒУЛОТ

# КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИ КУЗАТИШ

### 1-МАШҚ.

#### «КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ» ШАКЛИНИ ҚЎЛЛАШ.

Бу машқда сиз эмизиш жараёни акс эттирилган бир неча слайд бўйича болани жойлашиши ва кўкракни олишининг тўғри ва нотўғри белгиларини билишни машқ қиласиз.

5/12 дан 5/15 гача бўлган слайдларни кўриб чиқинг ва бўш шаклларни тўлдириг. У ерда 4 та шакл мавжуд. Ҳар бир слайд учун битта шакл тўлдириг.

- Агар сиз кўрсатилган белгини сезсангиз, шу белги тўғрисидаги квадратга «√» белгисини кўйинг.
- Кўрсатилган белгини сезмасангиз, квадратни бўш қолдириг.
- Агар сиз шу шаклда кўрсатилмаган, муҳим нимадир сезсангиз, шакл охиридаги «Мулоҳаза» қаторига ёзинг.

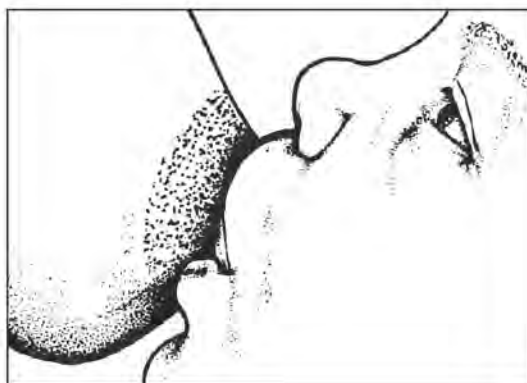
Кўпчилик белгилар «Тана жойлашуви» ва «Сўриш» га киради. Бу машқда бошқа қисмларни тўлдириш керак эмас.

### 19-расм.

а. Бола кўкракка тўғри қўйилган  
(тўғри олиш).



б. Бола кўкракка нотўғри қўйилган  
(нотўғри олиш)



## КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИ КУЗАТИШ ШАКЛИ

Онанинг исми \_\_\_\_\_

Сана \_\_\_\_\_

Боланинг исми \_\_\_\_\_

Боланинг ёши \_\_\_\_\_

Бола \_\_\_\_\_ дақиқа эмди

[тўртбурчак қавслар ичида берилган белгилар фақатгина янги туғилган чақалоқларга тегишли]

*Тўғри эмизишнинг белгилари*

*Мавжуд қийинчиликларни белгилар*

### Тананинг ҳолати

- Онага қулай, беъмалол ҳолда
- Боланинг танаси онанинг танасига зич жойлашган, юзи кўкракка қараган
- Боланинг боши ва танаси бир йўналишда
- Боланинг ияги кўкракка тегиб турибди
- [Болани думбасидан тутиб турадилар]

- Онанинг елкалари зўриққан, бола томон энгашган ҳолда
- Боланинг танаси онанинг танасига зич жойлашмаган
- Боланинг бўйни қайрилган
- Боланинг ияги кўкракка тегиб турмаган
- [Болани фақатгина бошидан ва елкасилан тутиб турадилар]

### Она ва боланинг реакцияси

- Бола оч қолганда кўкракни олади
- [Кўкракка тегилганда тутиш рефлекси юзага келади]
- Бола кўкракни ялайди
- Бола кўкрак олдида тинч ва синчков
- Бола кўкракни қўйиб юбормайди
- Окситоцин рефлекси белгилари

- Кўкракка эътибори йўқ
- Кўкракка тегилганда оғзига олувчи рефлекс юзага келмайди
- Болани кўкрак қизиқтирмайди
- Бола безовта, йиғлаши мумкин
- Бола кўкракни қўйиб юборади
- Окситоцин рефлекси белгилари қўзатилмайди

### Эмоционал боғлиқлик

- Она тинч, ишончли
- Она болага қарамоқда
- Она болани силамоқда

- Она билан боланинг юзлари бир-бирига қаратилмаган
- Она болани тебратади
- Нотинч, безовта ҳолат

### Сут безлари анатомияси

- Эмизгандан сўнг кўкрак юмшоқ
- Сўрғичлар шишган, олдинга қараб чўзилган
- Териси соғлом кўринишда
- Эмизаётган вақтда кўкрак юмалоқ кўринади

- Кўкракни дағаллашиши
- Сўрғичлар ясси ва ичига тортилган
- Ёриқлар ёки терининг қизариши
- Кўкрак осилган ҳолда кўринади

### Эмиши

- Оғзи катта очилган
- Пастки лаби ташқарига қайрилган
- Тил кўкрак атрофига қайрилган
- Лунжи юмалоқ
- Ареола оғзининг юқори қисмидан кўпроқ кўриниб турибди
- Секин дам олиб, чуқур эммоқда
- Ютинишини кўриш ёки эшитиш мумкин

- Оғиз катта очилмаган, лаблар олдинга чўзилган
- Пастки лаби ташқарига қайрилмаган
- Боланинг тили кўринмайди
- Лунжлар таранглашган ва ичкарига тортилган
- Ареола оғзининг пастки қисмидан кўпроқ кўриниб турибди
- Фақат тез-тез эмиш
- Чапиллаган ва қирсиллатиш овозларини эшитиш мумкин

### Эмиш давомийлиги

- Бола кўкракни қўйиб юборди

- Она боладан кўкракни олди

Мулохаза:

## КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИ КУЗАТИШ ШАКЛИ

Онанинг исми \_\_\_\_\_

Сана \_\_\_\_\_

Боланинг исми \_\_\_\_\_

Боланинг ёши \_\_\_\_\_

Бола \_\_\_\_\_ дақиқа эмди

[тўртбурчак қавслар ичида берилган белгилар фақатгина янги туғилган чақалоқларга тегишли]

*Тўғри эмизишнинг белгилари*

*Мавжуд қийинчиликларни белгилар*

### Тананинг ҳолати

- Онага қулай, беъмалол ҳолда
- Боланинг танаси онанинг танасига зич жойлашган, юзи кўкракка қараган
- Боланинг боши ва танаси бир йўналишда
- Боланинг ияги кўкракка тегиб турибди
- [Болани думбасидан тутиб турадилар]

- Онанинг елкалари зўриққан, бола томон энгашган ҳолда
- Боланинг танаси онанинг танасига зич жойлашмаган
- Боланинг бўйни қайрилган
- Боланинг ияги кўкракка тегиб турмаган
- [Болани фақатгина бошидан ва елкасилан тутиб турадилар]

### Она ва боланинг реакцияси

- Бола оч қолганда кўкракни олади
- [Кўкракка тегилганда тутиш рефлекси юзага келади]
- Бола кўкракни ялайди
- Бола кўкрак олдида тинч ва синчков
- Бола кўкракни қўйиб юбормайди
- Окситоцин рефлекси белгилари

- Кўкракка эътибори йўқ
- Кўкракка тегилганда оғзига олувчи рефлекс юзага келмайди
- Болани кўкрак қизиқтирмайди
- Бола безовта, йиғлаши мумкин
- Бола кўкракни қўйиб юборади
- Окситоцин рефлекси белгилари қўзатилмайди

### Эмоционал боғлиқлик

- Она тинч, ишончли
- Она болага қарамоқда
- Она болани силамоқда

- Она билан боланинг юзлари бир-бирига қаратилмаган
- Она болани тебратади
- Нотинч, безовта ҳолат

### Сут безлари анатомияси

- Эмизгандан сўнг кўкрак юмшоқ
- Сўрғичлар шишган, олдинга қараб чўзилган
- Териси соғлом кўринишда
- Эмизаётган вақтда кўкрак юмалоқ кўринади

- Кўкракни дағаллашиши
- Сўрғичлар ясси ва ичига тортилган
- Ёриқлар ёки терининг қизариши
- Кўкрак осилган ҳолда кўринади

### Эмиши

- Оғзи катта очилган
- Пастки лаби ташқарига қайрилган
- Тил кўкрак атрофига қайрилган
- Лунжи юмалоқ
- Ареола оғзининг юқори қисмидан кўпроқ кўриниб турибди
- Секин дам олиб, чуқур эммоқда
- Ютинишини кўриш ёки эшитиш мумкин

- Оғиз катта очилмаган, лаблар олдинга чўзилган
- Пастки лаби ташқарига қайрилмаган
- Боланинг тили кўринмайди
- Лунжлар таранглашган ва ичкарига тортилган
- Ареола оғзининг пастки қисмидан кўпроқ кўриниб турибди
- Фақат тез-тез эмиш
- Чапиллаган ва қирсиллатиш овозларини эшитиш мумкин

### Эмиш давомийлиги

- Бола кўкракни қўйиб юборди

- Она боладан кўкракни олди

Мулохаза:

## КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИ КУЗАТИШ ШАКЛИ

Онанинг исми \_\_\_\_\_

Сана \_\_\_\_\_

Боланинг исми \_\_\_\_\_

Боланинг ёши \_\_\_\_\_

Бола \_\_\_\_\_ дақиқа эмди

[тўртбурчак қавслар ичида берилган белгилар фақатгина янги туғилган чақалоқларга тегишли]

*Тўғри эмизишнинг белгилари*

*Мавжуд қийинчиликларни белгилар*

### Тананинг ҳолати

- Онага қулай, беъмалол ҳолда
- Боланинг танаси онанинг танасига зич жойлашган, юзи кўкракка қараган
- Боланинг боши ва танаси бир йўналишда
- Боланинг ияги кўкракка тегиб турибди
- [Болани думбасидан тутиб турадилар]

- Онанинг елкалари зўриққан, бола томон энгашган ҳолда
- Боланинг танаси онанинг танасига зич жойлашмаган
- Боланинг бўйни қайрилган
- Боланинг ияги кўкракка тегиб турмаган
- [Болани фақатгина бошидан ва елкасилан тутиб турадилар]

### Она ва боланинг реакцияси

- Бола оч қолганда кўкракни олади
- [Кўкракка тегилганда тутиш рефлекси юзага келади]
- Бола кўкракни ялайди
- Бола кўкрак олдида тинч ва синчков
- Бола кўкракни қўйиб юбормайди
- Окситоцин рефлекси белгилари

- Кўкракка эътибори йўқ
- Кўкракка тегилганда оғзига олувчи рефлекс юзага келмайди
- Болани кўкрак қизиқтирмайди
- Бола безовта, йиғлаши мумкин
- Бола кўкракни қўйиб юборади
- Окситоцин рефлекси белгилари қўзатилмайд

### Эмоционал боғлиқлик

- Она тинч, ишончли
- Она болага қарамоқда
- Она болани силамоқда

- Она билан боланинг юзлари бир-бирига қаратилмаган
- Она болани тебратади
- Нотинч, безовта ҳолат

### Сут безлари анатомияси

- Эмизгандан сўнг кўкрак юмшоқ
- Сўрғичлар шишган, олдинга қараб чўзилган
- Териси соғлом кўринишда
- Эмизаётган вақтда кўкрак юмалоқ кўринади

- Кўкракни дағаллашиши
- Сўрғичлар ясси ва ичига тортилган
- Ёриқлар ёки терининг қизариши
- Кўкрак осилган ҳолда кўринади

### Эмиши

- Оғзи катта очилган
- Пастки лаби ташқарига қайрилган
- Тил кўкрак атрофига қайрилган
- Лунжи юмалоқ
- Ареола оғзининг юқори қисмидан кўпроқ кўриниб турибди
- Секин дам олиб, чуқур эммоқда
- Ютинишини кўриш ёки эшитиш мумкин

- Оғиз катта очилмаган, лаблар олдинга чўзилган
- Пастки лаби ташқарига қайрилмаган
- Боланинг тили кўринмайди
- Лунжлар таранглашган ва ичкарига тортилган
- Ареола оғзининг пастки қисмидан кўпроқ кўриниб турибди
- Фақат тез-тез эмиш
- Чапиллаган ва қирсиллатиш овозларини эшитиш мумкин

### Эмиш давомийлиги

- Бола кўкракни қўйиб юборди

- Она боладан кўкракни олди

Мулохаза:



## КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИ КУЗАТИШ ШАКЛИ

Онанинг исми \_\_\_\_\_

Сана \_\_\_\_\_

Боланинг исми \_\_\_\_\_

Боланинг ёши \_\_\_\_\_

Бола \_\_\_\_\_ дақиқа эмди

[тўртбурчак қавслар ичида берилган белгилар фақатгина янги туғилган чақалоқларга тегишли]

*Тўғри эмизишнинг белгилари*

*Мавжуд қийинчиликларни белгилар*

### Тананинг ҳолати

- Онага қулай, беъмалол ҳолда
- Боланинг танаси онанинг танасига зич жойлашган, юзи кўкракка қараган
- Боланинг боши ва танаси бир йўналишда
- Боланинг ияги кўкракка тегиб турибди
- [Болани думбасидан тутиб турадилар]

- Онанинг елкалари зўриққан, бола томон энгашган ҳолда
- Боланинг танаси онанинг танасига зич жойлашмаган
- Боланинг бўйни қайрилган
- Боланинг ияги кўкракка тегиб турмаган
- [Болани фақатгина бошидан ва елкасилан тутиб турадилар]

### Она ва боланинг реакцияси

- Бола оч қолганда кўкракни олади
- [Кўкракка тегилганда тутиш рефлекси юзага келади]
- Бола кўкракни ялайди
- Бола кўкрак олдида тинч ва синчков
- Бола кўкракни қўйиб юбормайди
- Окситоцин рефлекси белгилари

- Кўкракка эътибори йўқ
- Кўкракка тегилганда оғзига олувчи рефлекс юзага келмайди
- Болани кўкрак қизиқтирмайди
- Бола безовта, йиғлаши мумкин
- Бола кўкракни қўйиб юборади
- Окситоцин рефлекси белгилари қўзатилмайди

### Эмоционал боғлиқлик

- Она тинч, ишончли
- Она болага қарамоқда
- Она болани силамоқда

- Она билан боланинг юзлари бир-бирига қаратилмаган
- Она болани тебратади
- Нотинч, безовта ҳолат

### Сут безлари анатомияси

- Эмизгандан сўнг кўкрак юмшоқ
- Сўрғичлар шишган, олдинга қараб чўзилган
- Териси соғлом кўринишда
- Эмизаётган вақтда кўкрак юмалоқ кўринади

- Кўкракни дағаллашиши
- Сўрғичлар ясси ва ичига тортилган
- Ёриқлар ёки терининг қизариши
- Кўкрак осилган ҳолда кўринади

### Эмиши

- Оғзи катта очилган
- Пастки лаби ташқарига қайрилган
- Тил кўкрак атрофига қайрилган
- Лунжи юмалоқ
- Ареола оғзининг юқори қисмидан кўпроқ кўриниб турибди
- Секин дам олиб, чуқур эммоқда
- Ютинишини кўриш ёки эшитиш мумкин

- Оғиз катта очилмаган, лаблар олдинга чўзилган
- Пастки лаби ташқарига қайрилмаган
- Боланинг тили кўринмайди
- Лунжлар таранглашган ва ичкарига тортилган
- Ареола оғзининг пастки қисмидан кўпроқ кўриниб турибди
- Фақат тез-тез эмиш
- Чапиллаган ва қирсиллатиш овозларини эшитиш мумкин

### Эмиш давомийлиги

- Бола кўкракни қўйиб юборди

- Она боладан кўкракни олди

Мулохаза:

## 6-МАШҒУЛОТ

# ЭШИТИШ ВА АНИҚЛАШ

### КИРИШ

*Маслаҳат бериш* — бу одамлар билан ишлаш усули бўлиб, унда сиз уларнинг ҳиссиётларини тушунишга ва муамоларни ҳам қилишда қўмаклашишга ҳаракат қиласиз. Бу машхулотларда эмизикли оналар ва уларнинг ҳиссиётларини муҳокама қиласиз.

*Кўкрак билан эмизиш* — бу маслаҳат зарур бўлган ягона ҳолат эмас. Ҳар хил ҳолатдаги пациент ёки мижозлар билан сўзлашганда маслаҳат бера олиш лозим. Бу маҳорат оилада, ўртоқларингиз ёки ишдаги ҳамкасбларингиз билан муносабатда қўл келиши мумкин. Бу кўникмаларни тингловчилар билан машқ қилинг — бу муомала натижалари сизни ҳайратга солади ва ўзгартиради.

*Биринчи иккита машғулот «эшитиш ва аниқлаш» кўникмаларига қаратилган.* Эмизикли она ўзининг ҳиссиётларини сездирмаслиги мумкин, айниқса, олдида бегона одам бўлса. Сиз уни эшита олишингиз ва у сизни қизиқтиришини сездиришингиз лозим. Бу уни суҳбатга чорлайди. Ҳеч бўлмаса суҳбатдан бош тортмайди ва жим ўтирмайди.

### ЭШИТИШ ВА АНИҚЛАШ КЎНИКМАЛАРИ ҲАҚИДА МУЛОҲАЗА

#### 1-Кўникма:

#### Фойдали сўзсиз мулоқотни қўллаш

*Сўзсиз мулоқотда бўлиш* — бу ўзингизни суҳбатдошингизга нисбатан муносабатингизни фақат сиз билан эмас, балки тана вазияти, юз ифодаси ва маъқулловчи ҳаракатларингиз билан кўрсатишингизни билдиради. Сўзсиз мулоқот орқали онага у билан мулоқот қилишга қизиқишингизни кўрсата оласиз, бу эса ўз навбатида уни сиз билан кўпроқ суҳбатлашишга чақиради.

#### 2-Кўникма:

#### «Очиқ» саволлар бериш

«Очиқ» саволлар одатда жуда фойдалидир. Уларга жавоб бериш учун она бир қанча маълумотларни сизга айтиши лозим бўлади. «Очиқ» саволлар одатда «Қандай?», «Нима?», «Қачон?», «Нима учун?» сўзлари билан бошланади.

Масалан: «Сиз болангизни қандай овқатлантирасиз?»

«Ёпиқ» саволларнинг одатда фойдаси кам. Улар онага сиз кутган жавоб ҳақида билдириб қўяди ва бу саволларга «Ҳа ёки ЙўҚ» сўзи билан жавоб бериши мумкин. «Ёпиқ» саволларга одатда «Сиз қиласизми?» ёки «У қилади?» сўзлари ишлатилади. Масалан, «Сиз олдинги болангизни кўкрак билан эмизганмисиз?»

Агар она бу саволга «Ҳа» деб жавоб берса, барибир у фақат кўкрак сути билан эмизганми ёки сунъий қўшимчалар ҳам берганми билмай қоласиз.

*Сўзлашни бошида кенг очиқ савол берган фойдали.*

Масалан, «Сизнингча, кўкрак билан эмизиш қандай ўтмоқда?»

*Сухбатни давом эттириш учун аниқроқ очиқ саволлар фойдали.*

Масалан, «Тукқанингиздан кейин қачон болани эмизишга беришди?»

Айрим ҳолларда нимагадир ишонч ҳосил қилиш учун ёпиқ савол бериш фойдали ҳисобланади. Масалан: «Сиз болага қўшимча овқат ёки ичимлик берасизми?»

Агар жавобда «Ҳа» сўзини эшитсангиз, кўпроқ маълумот олиш учун очиқ савол беришингиз мумкин. Масалан: «Нима учун бундай қила бошладингиз?» ёки «Айнан нима берасиз?»

### **3-Кўникма:**

#### **Эътиборни қаратиш ва маъноли имо-ишора қилиш, бу билан эса қизиқишни билдириш**

Онани сухбатга чорлашни яна бир усули — бошни қимирлатиб ёки табассум билан маъқуллаш ва онага сизни қизиқшингизни кўрсатадиган «Ҳм» ёки «Ҳа-а» сўзлари билан қўллаб-қувватлашдир.

### **4-Кўникма:**

#### **Она сўзларини акс эттириш**

Она сўзларига эътиборсиз эмаслигингизни билдириш учун ва сухбатни давом эттириш учун ундан эшитишингизни такрорланг. Буни ўз сўзингиз билан айтишга ҳаракат қилинг. Масалан, агар она: «Кеча кечқурун болам кўп йиғлади», деб айтса, унинг сўзларини қуйидагича акс эттиришингиз мумкин: «Сиз кеча кечқурун болангиз йиғлагани сабабли умуман ухлай олмадингизми?»

### **5-Кўникма:**

#### **Унинг ҳис-туйғулари тушунарли эканлигини билдириш**

Алоҳида эпизодларни ажратиш, ҳамсухбатдошингиз ҳиссиётларини тушунарли эканлигини кўрсатади. Масалан: агар аёл: «Болам тез-тез овқатланишни истаганлигидан, *чарчаб кетдим*» деб айтса, сиз қуйдагини айтишингиз мумкин:

«*Ўзингизни доим ҳорғин сезасизми?*» Бунда унинг ҳиссиётларига бефарқ эмаслигингизни кўрсатасиз. Агар: «У қанча вақтда овқатланишни истайди?», деб сўрасангиз онанинг ҳиссиётига эътибор бермаган бўласиз.

### **6-Кўникма:**

#### **Баҳоловчи сўзларни қўллагаслик**

Баҳоловчи сўзлар — булар тўғри, нотўғри, яхши, ёмон, етарли сўзларидир. Агар саволларда сиз бу сўзларни қўллагангиз, она ниманидир нотўғри қиляпман, деб ўйлаши мумкин.

Айрим ҳолларда, айниқса, она билан ишончли муносабатлар ҳосил қилишда ижобий баҳоловчи сўзлар керак бўлиши мумкин. («Ишончли юзага келтириш ва қўллаб-қувватлаш», 11-Машғулот мавзусига қаранг).

### **СЎЗСИЗ МУЛОҚОТ БЎЙИЧА ФОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР**

- Бошнинг баландлигига аҳамият бериш
- Диққат — эътиборни қаратиш
- Тўсиқнинг бўлмаслиги
- Шошилмаслик
- Тегишли равишда тегиниш

### **ЭШИТИШ ВА АНИҚЛАШ КЎНИКМАЛАРИ:**

- Фойдали сўзсиз мулоқотни қўллаш
- «Очиқ» саволлар бериш
- Эътиборни қаратиш ва маъноли имо-ишора қилиш, бу билан эса қизиқишни билдириш.
- Онанинг сўзларини акс эттириш
- Унинг ҳис-туйғулари тушунарли эканлигини билдириш
- Баҳоловчи сўзларни қўлламаслик

## 7-МАШҒУЛОТ

# «ЭШИТИШ ВА АНИҚЛАШ» КЎНИКМАЛАРИ БЎЙИЧА МАШҚЛАР

### 2-МАШҚ.

#### «ОЧИҚ» САВОЛЛАР БЕРИШ

#### Машқларни ечиш

1–3-саволлар — «ёпиқ» саволларга бўлиб ҳисобланади. Уларга «ҲА» ёки «ЙЎҚ» деган сўзлар билан жавоб бериш осон.

Онанинг жавобидан кўпроқ маълумот олиш учун, янги «Очиқ» саволларни ёзинг.

4-Савол қўшимча вазиятли машқ бўлиб, агар бўш вақт қолса бажарилади.

#### Намуна

Сиз чакалоғингизни кўкрагингиз билан эмизасизми?

Сиз болангизни қандай овқатлантирасиз?

#### Жавоб беринг

1. Болангиз сиз билан ухлайдими? \_\_\_\_\_

2. Болангиз уйда кўпинча сизсиз қоладими? \_\_\_\_\_

3. Сўрғичларингиз яллиғланганми? \_\_\_\_\_

4. Қўшимча вазиятдаги машқлар: \_\_\_\_\_

Аҳмад ва Дилбар 3 ойлик боласини шифохонага олиб келишди. Улар сиз билан суҳбатлашмоқчи, чунки боланинг вазни кўпаймаяпти.

Сиз Аҳмад ва Дилбарга қандай «очиқ» саволлар беришингиз мумкин. Саволлар шундай тузилган бўлиши керакки, унга «Ҳа» ва «Йўқ», деб жавоб бера олмасин.

---

---

---

---

### 3-МАШҚ. ОНАНИНГ СЎЗЛАРИНИ АКС ЭТТИРИШ

#### Машқларни қай тарзда ечиш

1–5 машқлар, оналар айтиши мумкин бўлган гаплар.

Бундан ташқари, ҳар бир гапга 3 тадан жавоблар келтирилган. Шуларнинг ичидан она сўзларини акс эттирувчиларни белгиланг.

Ўзингиз мустақил равишда она сўзларини «акс эттирувчи» гапларни ёзинг.

6-машқ — қисқа ҳикоя тузиш бўйича, — қўшимча машқ бўлиб, агар бўш вақтингиз бўлса бажаришингиз мумкин.

#### Намуна

Менинг онам сутинг етмайди,  
деб айтади.

- а) Сиз сутингизни етарли, деб ўйлайсизми?
- б) Нимага онангиз шундай, деб ўйлайди?
- ✓ в) Онангиз сутингиз кам, деб айтадимми?

#### Жавоб беринг

1. Боламнинг ахлати тез-тез келади — баъзида кунига 8 марта
  - а) Болангизни ахлати ҳар куни келадими?
  - б) Болангизни ахлати қандай?
  - в) Бундай ҳолат ҳар куни такрорланадими? Фақатгина бир неча кунда учраб турадими?
2. Боламнинг эмгиси келмаяпти, шекилли?
  - а) Сиз болангизга яна бирор-бир нарса берасизми?
  - б) Қачон болангиз эмишдан воз кечди?
  - в) Болангизни эмгиси келмаяптими?
3. Мен боламини шишадан овқатлантирмоқчи бўлиб ҳаракат қилсам, у уни чиқариб ташламоқда?
  - а) Сиз нима учун шишадан фойдаланишга ҳаракат қилаяпсиз?
  - б) Болангиз шиша орқали эмишдан бош тортаяптими?
  - в) Сиз пиёладан овқатлантиришга ҳаракат қилдингизми?
4. Баъзида боламнинг ахлати 3–4 кунгача бўлмайди.

---

5. Эрим: «Боламингиз кўкрак билан эмишишни тўхтатиш учун катта бўлиб қолди», — деб айтаяпти.

---

6. Қўшимча вазиятли машқ

Сиз Комилани 2 ойлик боласи билан бозорда учратдингиз. Сиз унга боласининг яхши кўриниши тўғрисида гапириб боласининг ахволини сўрадингиз. У «Бизда ҳаммаси

ажойиб кетаяпти, лекин кечкурун уни шишачадан овқатлантириш керак» деб жавоб берди.

Сиз қўшимча маълумот олиш учун (Комиланинг) «Она сўзларини акс эттириш» кўникмасини қандай қўллайсиз?

#### 4-МАШҚ.

#### УНИНГ ҲИС ТУЙҒУЛАРИНИ СИЗГА ТУШУНАРЛИ ЭКАНЛИГИНИ БИЛДИРИШ УЧУН ИШОНЧИНИ ҚОЗОНИШ

#### Машқларни ечиш

1–5 жумлалар — оналар айтиши мумкин бўлган гаплар.

Бундан ташқари, сизда юзага келиши мумкин бўлган, ҳар бир жумлага 3 тадан жавоблар келтирилган.

Оналар сўзларидаги уларнинг сезгиларини акс эттирувчи сўзларни остига чизинг. Қайси жумлалар онанинг ишончини қозониши мумкин.

4–5 жумлалардаги сезгиларни акс эттирувчи сўзларни чизинг. Сўнгра ўзингизни «ишончни қозонувчи» жумлаларингизни тузинг.

#### Намуна

Менинг болам шундай тез-тез овқатланадики, **бу эса мени чарчатмоқда.**

- а) У кунига неча марта эмизишни талаб қилади?
- б) У хар кеча сизни уйғотади?
- ✓ в) Сиз ҳақиқатдан ҳам кечки эмизишлардан чарчаяпсизми?

#### Жавоб беринг

1. Менинг кўкрак сўрғичларим шунчалик **оғриклики**, мен боламни сунъий овқатлантиришга ўтишга мажбурман

- а) Сўрғичларингиздаги оғрик сизни кўкрак билан эмизишни тўхтатишга мажбур қилаяптими?
- б) Сиз бошқа болаларингизни сунъий тарзда овқатлантирганмисиз?
- в) Вой, сўрғичларингиздаги оғрик туфайли шундай қилмоқчимисиз, бундай қилманг.

2. Менинг сутим шундай суюкки, менинг ишончим **комилки**, сутим **яхши бўлмаса керак.**

- а) Бу сутнинг 1-қисми ва у доимо шундай бўлиб кўринади.
- б) Сиз сутингизнинг ташқи кўринишидан безовтамисиз?
- в) Айтингчи, болангизни вазни қанча?

3. Болам аллақачон 1 кунлик бўлди-ю, аммо **менда ҳалням сут йўқ.**

- а) Сиз ҳали сутингиз келмаганлигидан безовтамисиз?
- б) У кўкракдан эмишни бошладими?
- в) Одатда, сут бир неча кундан кейин келади.

4. Ишда эканлигимда кун бўйи менинг кўкракларимдан сут оқиб туради — бу шундай нокулай

---

5. Кўкрак билан эмизган вақтимда қорнимда кучли оғриқлар пайдо бўлади.

---

6. Қўшимча вазиятли машқ:

Анора ўзининг Санжар исмли боласини кўрикка олиб келди. У безовта. Унинг айтишича, Санжар кўракни тез-тез эмади. Аммо шунга қарамасдан жуда озғиндек туюлади.

Аноранинг ҳис-туйғулари сизга тушунарли эканлигини билдириш учун, унга нима дейсиз?

---

## 5-МАШҚ. БАҲОЛОВЧИ СЎЗЛАР

---

### БАҲОЛОВЧИ СЎЗЛАР

Яхши	Меъёрида	Етарли	Қийинчилик	Жуда кўп йиғлайди
Яхши	Тўғри	Ўринли	Ўзилиш	Бахтсиз
Ёмон	Нотўғри	Қониқарли	Омадсиз	Бахтли
Ёмон	Хатосиз	Ўринсиз	Муваффақият	Оғриқ
		Бирмунча	Муваффақиятли	Асабий

---

### БАҲОЛОВЧИ СЎЗЛАРНИ ҚЎЛЛАМАНГ

Сўзлар	Баҳоловчи саволлар	Баҳоламайдиган саволлар
Яхши	У яхши эмадими?	
Меъёрида	Болангизнинг ахлати меъёридами?	
Етарли	Унинг тана вазни етарлими?	
Муаммо	Кўкрак билан эмизишингизда муаммолар борми?	
Жуда кўп йиғлайди	У жуда кўп йиғлайдими?	

---



## 8-МАШҒУЛОТ

# СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ АМАЛИЁТИ

### КИРИШ

Тиббиёт муассасаларининг иш услуби кўкрак билан эмизишнинг тарғиб этилишига ҳаммадан ҳам кўпроқ таъсир қилади.

Ишни салбий ташкил этилиши сунъий овқатлантиришни тарғиб этилишига олиб келади. Ишни ижобий ташкил этилиши узоқ вақт давом этадиган муваффақиятли кўкрак билан эмизишга олиб келади. Туғруқхоналарда оналарга туғруқдан кейин дарҳол кўкрак билан эмизишни бошлашга ва уни туғруқдан кейин давом эттирилишга ёрдам берадилар. Бошқа тиббий муассасалар кўкрак билан эмизишни 2 йил ва ундан кўпроқ давом эттиришга ёрдам беради («Кўкрак билан эмизишни давом эттиришда қўллаб-қувватлаш», 28-машғулотга қаранг).

1989 йилда БССТ ва ЮНИСЕФ «Кўкрак билан эмизиб боқишни ҳимоя қилиш, кўмаклашиш ва қўллаб-қувватлаш: туғруқхоналар тизимининг алоҳида роли» деб номланган биргаликдаги ҳисоботини берди. Унда оналикни ҳимоя қилиш хизмати қандай қилиб кўкрак билан боқишни қўллаб-қувватлаши мумкинлиги ҳақида ёзилган. «Ўн қадам» — бу биргаликдаги ҳисоботнинг асосий тавсияларини қисқача мазмуни, бўлар «Болага дўстона муносабатдаги шифохона» ташаббусининг асосида ётибди. Туғруқ муассасаси «Болага дўстона муносабатдаги шифохона» номзодига эга бўлиши учун «10 қадам»ни ҳаётга тадбиқ этиши лозим.

**20-расм. Туғруқдан кейин бир соат давомида «Тери-тери» га мулоқоти кўкрак билан эмизишга ва руҳий яқинлик пайдо бўлишига ёрдам беради.**



### **МУВАФФАҚИЯТЛИ ЭМИЗИШ ТОМОН «10 ҚАДАМ»**

*Ҳомиладорлик, туғишда тиббий ёрдам кўрсатиш ва чақалоқни парваришлаш бўйича хизмат кўрсатувчи ҳар бир тиббий муассаса:*

1. Кўкрак билан эмизиш бўйича жорий қилинган қоидаларга қатъиян амал қилиш ва уларни тиббий ходимлар ва туққан аёлларга мунтазам равишда етказиб туриши.
2. Барча тиббий ходимларни кўкрак билан эмизиш амалиётини амалга ошириш учун зарур бўлган кўникмаларга ўргатиши.
3. Барча ҳомиладор аёлларни эмизишнинг афзалликлари ҳамда қандай эмизиш кераклигидан хабардор қилиши.
4. Бола туғилгандан сўнг ярим соат ичида эмизишни бошлашда оналарга ёрдам бериши.
5. Оналарга қандай эмизишни ҳамда ўз фарзанди билан вақтинча бўла олмаган ҳолда ҳам сут ҳосил бўлишини қувватлаб туришни кўрсатиши.
6. Тиббий кўрсатмалардан ташқари ҳолларда чақалоққа она сутидан бошқа ҳеч қандай овқат ва ичимлик бермаслиги.
7. Оналар ва чақалоқларнинг бир палатада куну-тун бирга бўлишини амалиётга киритиши.
8. Гўдакни режали эмас, балки талабига кўра эмизишни рағбатлантириши.
9. Кўкрак билан эмизिलाётган янги туғилган чақалоқларга она кўрагини рад этувчи ҳеч қандай воситалар ва тинчлантирувчи моддаларни (сўргич) берилмаслиги.
10. Эмизишни қўллаб-қувватловчи гуруҳлар тузилишини рағбатлантириш, ҳамда туғруқхонадан ёки шифохоналардан чиқарилаётган оналарни шундай гуруҳларга юбориши лозим.

### **КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШГА АНТЕНАТАЛ ТАЙЁРГАРЛИК**

*Оналар гуруҳи билан:*

- Кўкрак билан эмизиш афзаллигини тушунтириш.
- Кўкрак билан қандай эмизиш бўйича керакли маълумот бериш.
- Туғруқдан кейинги бўладиган ўзгаришларни тушунтириш.
- Оналар саволларини муҳокама қилиш.

*Ҳар бир она билан алоҳида:*

- Кўкрак билан эмизишда олдинги тажрибаси ҳақида сўраб-суриштириш.
- Унда бирор-бир савол ёки хавотир бор-йўқлигини сўраш.
- Агар у сут безлари бўйича хавотирда бўлса уларни кўздан кечириш.
- Онада ишонч пайдо қилиш ва унга кўмаклашишингизни тушунтириш.

### **ЛАКТАЦИЯДАН ОЛДИНГИ ОВҚАТЛАНТИРИШ ХАВФИ**

Кўкрак билан биринчи эмизишгача болага ҳеч нарса берманг. Лактациядан (сут келишидан) олдинги овқатлантириш хавфли, чунки:

- У оғиз сути — боланинг энг эрта озуканинг ўрнини олади.
  - Болада диарея, септицемия ва менингит каби инфекциялар ривожланиш эҳтимоллини оширади.
  - Болада сунъий озуқа протеинларни қабул қила олмаслик, аллергия, масалан, экзема пайдо бўлиш эҳтимоллини оширади

- У сўришни шакллантиришга ҳалакит беради.
  - Болани очлиги қониқтирилганлиги сабабли, у сўришни кам истайди.
  - Агар бола сўргичли идишчадан сунъий озуқа билан овқатлантирилса, унинг кўкракни олиши қийинроқ бўлади.
  - Бола сут безларини кам сўради ва кам стимуляция қилади.
  - «Сут келиши учун» кўп вақт талаб этилади. Бу ҳам кўкрак билан эмизишни йўлга қўйишда қийинчилик туғдиради.

Агар бола ҳаттоки бир неча маротабагина лактациядан олдин овқатлантирилса, онанда сут безларидаги қийинчиликлар, масалан, сутнинг димланиб қолиш ҳолатлари кўзатилиши мумкин. Истисносиз кўкрак билан эмизишга қараганда кўкрак билан эмизишни эртароқ тўхтатиш эҳтимоли ошади.

### **ОНА ВА БОЛА БИРГА БЎЛИШНИНГ ВА БОЛАНИНГ ТАЛАБИГА КЎРА ЭМИЗИШНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ**

Она ва боланинг бирга бўлиши ва талабига кўра эмизиш руҳий боғлиқлик ва кўкрак билан эмизшни шакллантиришда ёрдам беради.

*Биргаликда бўлишнинг афзалликлари:*

- Она боласини кўриб туради, бу руҳий боғлиқлик пайдо бўлишига ёрдам беради
- Бола кам йиғлайди, уни шиша идишдан овқатлантириш сабаби камаяди
- Она кўкрак билан эмизишга кўпроқ ишонч ҳосил қилади
- Кўкрак билан эмизиш давомлироқ бўлади

*Талабига кўра эмизшнинг афзалликлари:*

- Кўкрак сути тезроқ келади
- Болани вазни тез ошади
- Кўкрак бези дағаллашиши муаммолари камаяди
- Болани кўкрак билан эмизишга ўргатиш осонроқ

**21-расм. Она ва бола битта ўриндикда ётади. Бу эмизиш ватида онага дам олиш имконини беради.**



---

## КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИНГ ЭРТА БОСҚИЧИДА ОНАГА ҚАНДАЙ ЁРДАМ БЕРИШ КЕРАК

- **Шошилманг ва шовқин кўтарманг.**

Хатто бир неча дақиқа вақтингиз бўлганда ҳам хотиржам ва шошилмасдан гапиринг.

- **Онадан у ўзини қандай ҳис қилаётганлигини ва кўкрак билан эмизиш қандай кечаётганлигини сўранг.**

Унга қандайдир маълумот бериш ёки таклиф қилишдан олдин она ўзини қандай ҳис қилаётганлигини айтишга имкон беринг.

- **Кўкрак билан эмизишни кўзатинг.**

Онани кўкрак билан эмизаётган вақтида кўришга ҳаракат қилинг. У буни қандай бажарётганини хотиржам кузатинг. Агар боланинг жойлашуви яхши ва кўкракка тўғри тутилган бўлса, унда онага у ва боласи буни қандай яхши бажарётганлигини айтинг. Бу ҳолатда онага нима қилишни кўрсатиш зарурияти йўқ.

- **Агар зарур бўлса, қулай жойлашиб олишга ёрдам беринг.**

Агар онада ноқулайлик бўлса ёки бола кўкракка нотўғри тутилган бўлса, унга керакли ёрдамни кўрсатинг.

- **Онага ўринли маълумот беринг.**

Онада талабга кўра эмизиш бўйича болада овқатланишга хоҳиш борлигини билдирувчи белгилар ҳақида билими борлигига ишонч ҳосил қилинг.

- **Онанинг саволларига жавоб беринг.**

Онада сўрамоқчи бўлган бир қанча саволлар бўлиши мумкин. Ёки у билан суҳбат вақтида уни нимадир безовта қилаётгани ёки унинг ишончсиз эканлигини билиб олмасиз. Унга қандай маълумот керак бўлса, оддий ва аниқ қилиб тушунтиринг.

---

## «КЎКРАК БИЛАН МУВАФФАҚИЯТЛИ ЭМИЗИШ» ТОМОН 10-ГИ ҚАДАМ

Ушбу қадамда куйидагилар айтилади. «Кўкрак билан эмизишни қўллаб-қувватловчи гуруҳларни ташкил этишини рағбатлантириш ва туғруқхона ёки касалхонадан чиққандан сўнг оналарни ушбу гуруҳларга юбориш».

*Кўпгина оналар бола ҳаётининг дастлабки ҳафталаридан бошлаб кўкрак билан эмизмай кўядилар ёки кўшимча овқат киритишни бошлайдилар.*

Кўп ҳолларда бундай вақтда қийинчиликлар вужудга келади. Шунга қарамасдан кўпгина оналарга, ҳали сут «келиб» улгурмаган ва кўкрак билан эмизиш йўлга қўйилмаган вақтда, туғруқдан сўнг бир-икки кундан кейин жавоб берадилар.

*Хатто касалхонада яхши йўлга қўйилган амалиёт ҳам барча қийинчиликларни бартараф эта олмайди.*

Улар, оналарнинг истисносиз кўкрак билан эмизишларига ишонч билдира олмайдилар. Шунинг учун оналар уйда бўлганларида, улар билан нима содир бўлишини олдиндан ўйлаб кўриш жуда муҳим.

Кўкрак билан эмизувчи оналарга эҳтимолли ёрдам манбалари, куйидагиларни ўз ичига олади:

- *Оила ва дўстларнинг қўллаб-қувватлаши.*

Кўп ҳолларда бу қўллаб-қувватлашнинг энг асосий манбаидир. Жамоанинг қўллаб-қувватлаши, кўкрак билан эмизиш аъъаналари мустаҳкам бўлган жойда ва оила аъзолари

бир-бирларига яқин турганда яхши бўлиши мумкин. Аммо баъзи бир анъанавий тушунчалар нотўғри бўлиши мумкин. Кўпгина оналар, айниқса шаҳарларда яшовчилар, алоҳида қўллаб-қувватлашга эга бўлмайдилар. Ёки шишача билан овқатлантиришни рағбатлантирувчи уларнинг дўстлари ёки қариндошлари топилиши мумкин.

- *Касалхонадан чиққандан сўнг бир ҳафта ичида эрта постнатал назорат.*

Ушбу назорат кўкрак билан эмизиш жараёнини кузатиш ва уни қандай кечаётганлиги муҳокамасини ўз ичига олиши керак. Сиз оналарга ҳали унчалик катта бўлмаган муаммолар, жиддий муаммоларга айлангунига қадар ёрдам кўрсатишингиз мумкин.

- *Соғлиқни сақлаш хизмати томонидан мунтазам назорат ва ёрдам кўрсатишини давом эттириши.*

Ушбу назорат ҳам кўкрак билан эмизиш жараёнини кузатиш, ҳамда оилани режалаштириш масалаларини ўз ичига олиши лозим. (31-машғулот «Аёлнинг овқатланиши саломатлиги ва фертиллиги» мавзусига қаранг).

- *Соғлиқни сақлаш хизмати томонидан ёрдам кўрсатишини давом эттириши.*

Ҳар доим ҳамширанинг она ва бола билан, бола 2 ёшга тўлгунча мулоқотида, ҳамшира кўкрак билан эмизишни қўллаб-қувватлаши лозим («Кўкрак билан эмизишни давом эттиришни қўллаб-қувватлаш», 28-машғулот мавзусига қаранг).

- *Соғлиқни сақлаш тизимининг жамоат ходимлари томонидан қўллаб-қувватлаш.*

Соғлиқни сақлаш тизимининг жамоат ходимларига кўп ҳолларда ёрдам кўрсатиш осон кечиши мумкин. Чунки улар яқин атрофда яшашлари мумкин. Улар соғлиқни сақлаш идораси ходимларига нисбатан оналар билан кўп учрашишлари ва уларга кўпроқ вақтларини ажратишлари мумкин. Соғлиқни сақлаш тизимининг жамоат ходимларини кўкрак билан эмизиш масалалари бўйича маслаҳат олиб бориш санъатига ўргатсак яхши бўлар эди.

- *Кўкрак билан эмизишни қўллаб-қувватловчи гуруҳлар.*

#### **КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИ ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛОВЧИ ГУРУҲЛАР**

- Гуруҳ тиббиёт ходимлари томонидан, кўкрак билан эмизишни муҳим деб ҳисоблайдиган ёки аёллар маслаҳатхонасида туғруқдан олдин, ёки туғруқхонада учрашган ҳамда ушбу учрашувларни давом эттириб, бир-бирига ёрдам бермоқчи бўлган аёллардан ташкил этилиши мумкин.
- Кўкрак билан эмизувчи оналар гуруҳи 1–4 ҳафтада бир марта, кўп ҳолларда улардан бирортасининг уйида ёки бирор-бир жамоа жойида учрашадилар. Уларнинг муҳокама, учун муайян бир мавзуси, масалан, «Кўкрак билан эмизишни афзалликлари» ёки «Қийинчиликларни бартараф этиш» каби мавзулари бўлиши мумкин.
- Улар тажриба алмашадилар бир-бирларини қўллаб-қувватлайдилар. Вужудга келган қийинчиликларни бартараф этишга ёрдам берадилар. Улар ўз организмлари тўғрисида кўпроқ билиб оладилар.
- Гуруҳда кўкрак билан эмизиш бўйича кўпроқ биладиган ва бошқаларни ўқитадиган иштирокчи бўлиши лозим. Хато қарашларни тўғрилайдиган ва вужудга келган муаммоларни ҳам этилишини таклиф қила биладиган иштирокчи бўлиши лозим. Бу гуруҳда, имкониятларга, диққат эътиборни кучайтирмасдан, ижобий йўналишни вужудга келишига ёрдам беради. Бундай иштирокчи тиббиёт ходими ёки муаммоларни яхши ўрганиб чиққан аёл бўлиши мумкин.

- Гуруҳга, лозим бўлганда мурожаат қилса бўладиган, маслаҳатчи керак бўлади. Бу кўкрак билан эмизиш борасида мутахассислашган тиббиёт ходими бўлиши мумкин. Вақти-вақти билан улар у билан учрашишлари мумкин. Бундан ташқари гуруҳ учун кўкрак билан эмизиш бўйича энг охириги манбалар керак бўлади. Бу борада тиббиёт ходимлари уларга ёрдам беришлари мумкин.
- Оналар бир-бирларига фақат йиғилишлар вақтидагина ёрдам кўрсатмасдан, балки бирор нарсадан хавотир олсалар ёки нима қилишни билмасалар ҳам бир-бирларига мурожаат қилишлари мумкин.
- Кўкрак билан эмизишни қўллаб-қувватловчи гуруҳ, ёлғиз оналар ҳаётида муҳим омил бўлиши мумкин.
- Оналар, кўкрак билан эмизиш борасида ишончни юзага келтирувчи ва хавотирланишни камайтирувчи омил бўлишлари мумкин.
- Улар бир-бирларига тиббиёт ходимларидан олиб бўлмайдиган бошқа ёрдамни ҳам кўрсатишлари мумкин.

#### **ОНА ТУҒРУҚХОНАНИ ТАРК ЭТМАСДАН ТУРИБ, НИМА ҚИЛИШИ ЛОЗИМ**

- Онани уйда қандай қўллаб-қувватлашларини аниқлаб олинг.
- Иложи борича, унга нима кераклиги тўғрисида оила аъзолари билан суҳбатлашиб олинг.
- Кўкрак билан эмизиш жараёнини назорат қилишни ўз ичига оладиган, бир ҳафта ичидаги туғруқдан сўнги назоратни ташкиллаштиринг.
- Лозим бўлган ҳолатларда кўкрак билан эмизишни йўлга қўйишда ёрдам берувчи соғлиқни сақлаш тизимининг ходими билан қандай боғланиши тўғрисидаги онанинг билимига ишонч ҳосил қилинг.
- Агар яқин атрофда кўкрак билан эмизишни қўллаб-қувватловчи гуруҳ бўлса, онани ўша ерга юборинг.

#### **22-расм. Оила аъзолари билан ёш онанинг эҳтиёжлари тўғрисида суҳбатлашинг.**

Оталар, кўкрак билан эмизишни қўллаб-қувватловчи мустаҳкам омил бўлишлари мумкин.



## 9-МАШҒУЛОТ

# 1-АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ. ЭШИТИШ ВА АНИҚЛАШ

### КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИ БАҲОЛАШ

Бу ерда сиз курсни олиб борувчи ўқитувчингиздан клиник машғулотни қандай ўтказиш тўғрисида оладиган қисқача кўрсатмалар келтирилган. Машғулот давомида нима қилиш кераклиги тўғрисида билиш учун, вақт топиб уларни ўқиб чиқишга ҳаракат қилинг.

Клиник машғулот давомида сиз кичик гуруҳларда иш олиб бориб, навбатма-навбат оналар билан суҳбатлашасиз. Бу вақтда гуруҳнинг бошқа аъзолари эса сизни кузатадилар. Бу назорат қилиш кўникмалари ва кўкрак билан эмизишни баҳолаш ҳамда 6-машғулотда келтирилган эшитиш ва аниқлаш кўникмаларини машқ қилишдир.

Машғулотдан сўнг, сиз учрашган оналарни 186-бетда келтирилган «КЛИНИК АМАЛИЁТНИ ЎТКАЗИЛИШИ» шаклига ёзиб олинг.

*Ўзингиз билан нималарни олишингиз лозим:*

- «КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИ КЎЗАТИШ» шаклларида икки нусха
  - «ЭШИТИШ ВА АНИҚЛАШ КЎНИКМАСИ» шаклидан битта нусха
  - Белгилаш учун қалам ва коғоз.
- Ўзингиз билан қўлланмаларни олиш шарт эмас.

*Агар сиз она билан суҳбат олиб бораётган бўлсангиз:*

- Она билан сўрашинг, ўзингизни таништиринг. У билан суҳбатлашишга рухсат сўранг. Гуруҳнинг бошқа аъзолари билан таништиринг ва улар боланинг овқатлантирилиши билан қизикаётганлигини тушунтиринг.
- Ўтириш учун стул ёки табуретка, топишга ҳаракат қилинг. Агар талаб қилинса ёки рухсат берилса кроватга ўтиринг.
- Агар аёл болани овқатлантираётган бўлса, эмизишни давом этишини сўранг. Агар бола овқатланмаётган бўлса, у ҳолатда онадан бола овқатланишга тайёр бўлганида уни ҳар доимдек эмизишни сўранг. Онадан бутун гуруҳга эмизиш жараёнини кўзатишга рухсат беришини илтимос қилинг.
- Суҳбатни бошлаш учун, кўкрак билан эмизишдан олдин ва кейин аёлга ўзини ва боласини қандай ҳис қилаётганлиги, кўкрак билан эмизиш қандай кетаётганлиги тўғрисида бир нечта очик саволлар беринг. У ўзи ва боласи тўғрисида айтиб бериши учун, кўнглини кўтариб туринг. Иложи борича кўпроқ эшитиш ва аниқлаш кўникмаларидан қўлланг.

*Кўзатиш жараёнида:*

- Бирор-бир четроқ жойда тинч туринг. Шовқин қилмасликка ва хонада юрмасликка ҳаракат қилинг. Изоҳ берманг ва ўзаро гаплашманг.
- Она ва болани кузатиб туринг. Масалан, белгилаб қўйинг у бахтли кўринадими, йўқми? Унда ўзи билан сут аралашмаси ёки шиша идиш борлигига қаранг.

- Она ва тингловчи суҳбатини тинглаб туринг. Масалан, белгиланг: ким кўп гапираяпти? Аёл эркин ва хоҳиш билан гапираяптими?
- Суҳбатда иштирок этувчи тиббиёт ходимининг эшитиш ва аниқлаш кўникмаларини, жумладан, сўзсиз мулоқот кўникмаларини қўллаётганлигига алоҳида эътибор беринг. Эшитиш ва аниқлаш шаклида қўлланилган кўникма тўғрисида «√» белгисини қўйинг. Бу кейинги муҳокама учун керак бўлади.

Агар суҳбат олиб боровчи ҳатоларга йўл қўядиган бўлса, жумладан баҳоловчи сўзларни ишлатса ёки кўп ёпиқ саволлар берса, уни ёзиб олинг.

- Тинч туриб кўкрак билан эмизиш жараёнини кузатинг. Бир вақтнинг ўзида «Кўкрак билан эмизиш жараёнини кузатиш» шаклини тўлдириг.
- Она ва болани исмини ёзиб олинг. Белгилар мавжудлигини белгилаб олинг ва охирида эмизиш вақтини кўрсатинг.

#### ҚУЙИДАГИ ҲАТОЛИКЛАРДАН ОГОҲ БЎЛИНГ

- **Онага кўкрак билан эмизишга қизиқаётганингизни айтманг.**  
Онанинг хулқ-атвори ўзгариши мумкин. У шиша идишдан овқатлантириш тўғрисида эркин гапирмаслиги мумкин. Сиз «болани овқатлантириш» ёки «болалар қандай овқатланадилар» деб сўрашингиз лозим.
- **Онага ёрдам кўрсатманг ва ҳеч қандай маслаҳатлар берманг.**  
Биринчи амалий машғулотда она ёрдамга муҳтож эканлигини сезсангиз, бу ҳақда ўқитувчингизга ёки туғруқхона ходимига айтинг.
- **Жуда эътиборли бўлинг, сиз келтирган шакллар мулоқотга ҳалақит бермасин.**  
Суҳбат чоғида суҳбатни олиб боровчи шаклга ҳеч қандай белгилар қўймаслиги лозим. Бирор нарсани эслаш учун тўлдириш эса суҳбатдан сўнг шаклга қараш мумкин. Кузатувчилар белгилашлари мумкин.



# 10-МАШҒУЛОТ

## БОЛАНИНГ КЎКРАК ОЛДИДАГИ ҲОЛАТИ

### КИРИШ

*Доимо онага ёрдам кўрсатишдан олдин кўкрак билан эмизишни кўзатинг.*

Бир неча вақт вазиятни яхшилаб аниқлаш учун, она нима қилаётганини кўзатиб туринг. Уни бошқачароқ ҳаракат қилишга ундашга шошилманг.

*Қачонки онада қийинчилик пайдо бўлса, шундагина унга ёрдам кўрсатинг.*

Айрим оналар ва болаларни бошқа она учун қийинроқ кўринган кўкракка тутиш ҳолати тўлиқ қониқтириши мумкин. Бу айниқса 2 ойликдан ошган болаларга таалуклидир. Агар бола самарали эмаётган бўлса, онаси эса ўзида қулайлик сезса, боланинг ҳолатини ўзгартириш учун ҳаракатга асос йўқ.

*Онага кўпроқ ўзи фаолият кўрсатишига имкон беринг.*

Сиз унга нима хоҳлашингизни тушунтиринг. Агар мумкин бўлса нимани назарда тутганингизни ўзингизда кўрсатинг.

*Сиз нима қилаётганлигингизни она тушунаётганлигига ва кейинчалик буни у ўзи қила олишига ишонч ҳосил қилинг.*

Сизнинг мақсадингиз — онага ўз боласини ўзи кўкракка тутишга ёрдам бериш. Агар болани эмиши учун кўкракка сиз тутсангиз бу унга ёрдам бермайди.

**23-расм. Онани сўрғичи боланинг лабига тегади. У оғзини очиб тилини чиқаради. Бу кўкракка тайёргарликни кўрсатади.**



---

## ЎТИРГАН ҲОЛАТДА ЭМИЗАЁТГАН ОНАГА ҚАНДАЙ ЁРДАМ БЕРИЛАДИ

- Она билан сўрашинг, ўзингизни таништиринг, ўзининг ва боласининг исмини сўранг. У ўзини қандай ҳис қилишини сўранг ва кўкрак билан қандай эмизаётган ҳақида бириккита очиқ савол беринг.
  - Овқатлантиришни баҳоланг. Онадан боласини қандай овқатлантиришини кўрсам мумкинми, деб сўранг. Ундан одатдагидай овқатлантиришни сўранг (агар бола яқиндагина овқатланган бўлса, сиз келишиб кейинроқ келишингиз мумкин). Овқатлантиришни кузатинг.
  - Агар сиз онага ёрдам керак деб, яъни болани кўкракка бошқача тутиш керак деб ҳисобласангиз, унда:  
«У сизни сутингизни шундай хоҳлайди, тўғрими?» каби руҳлантирувчи бирор сўз айтинг. Кейин унга нима ёрдам бериш кераклигини тушунтиринг ва буни кўрсатиш керакми, деб сўранг. Масалан, «Агар (боланинг исми) сўриш учун кўкракни кўпроқ қисмини олса, эмизиш сизга янада қулайроқ бўлади. Буни қандай қилишни сизга кўрсатайми?» Агар у рози бўлса, унга кўрсатинг.
  - Онага ўтириш қулайлигига ишонч ҳосил қилинг.
  - Ўзингиз шундай ўтирингки, сизга ҳам қулай ва ёрдам кўрсатишингиз осон бўлсин. Онага болани қандай ушлашни тушунтиринг. Агар зарур бўлса буни кўрсатинг.  
Қуйидаги **4 та асосий жиҳатларга** тўхтаб ўтинг:
    1. Чақалоқнинг боши ва танаси бир тўғри чизиқда туриши керак.
    2. Чақалоқнинг юзи кўкракка қараган, бурни эса кўкрак учи сатҳида жойлашган бўлиши керак.
    3. Чақалоқни она танасига яқинроқ тутиш керак.
    4. Агар чақалоқ янги туғилган пайти бўлса, унинг фақат боши ва елкасини эмас, балки бутун танасини тутиб туриш лозим.
  - Кўкракни болага беришда уни қандай қилиб қўл билан кўтариб туришни кўрсатинг:
    - Она қўлини кўкракни остидан қўйиб, бармоқлари кўкрак қафасига тегиб, бош бармоқ эса кўкракни пастдан кўтариб туради (18-расм, 20-бетга қаранг).
    - Бош бармоқ бола олиши осонроқ бўлган шаклни бериши учун, кўкракни юқори қисмидан, уни оғзини босиброқ жойлашиш мумкин. Кўкракни сўрғич атрофидан ушламаслик керак.
  - Бола оғзини очиши учун, сўрғич билан унинг лабига қандай тегишни тушунтириг (23-расм).
  - Бола оғзини катта очмагунча кутиш ва шундагина сўрғични оғзга кирғизиш кераклигини тушунтиринг. Бола оғзини катта очиб, кўкракни оғзига тўлдириб олиши керак.
  - Агар оғзини катта очган бўлса, болани қандай тез кўкракка тутишни тушунтиринг ёки кўрсатинг.
    - У болани кўкракка олиб келиши керак. Она ўзи силжиши ёки боладан кўкракни тортиши керак эмас.
    - Чақалоқнинг пастки лаби, сўрғич остида бўлиши, ияги эса кўкракка тегиб туриши керак.
  - Онани реакциясига эътибор беринг. Унга оғриқлими? ёки у «Мана шундай анча яхши» деб айтдими. Агар ҳеч нима билдирмаса, «бола қандай эмаяпти», деб сўранг.
  - Бола кўкракни қандай олганлигига эътибор бериб қаранг. Агар унча яхши ололмаган бўлса, яна бир марта ҳаракат қилиб кўринг.
-

---

## ЁТГАН ҲОЛАТДА ЭМИЗАЁТГАН ОНАГА ҚАНДАЙ ЁРДАМ БЕРИШ

- Онага қулай ётиб олишига ёрдам беринг. у тирсакларига суянмаса маъқулроқ. Чунки бу болага кўкракни олишига ҳалақит беради.
- Унга болани қандай ушлашни кўрсатинг.

Бунда ҳам ўтириб эмизишдаги **4 та асосий жиҳатга** тўхтаб ўтиш керак. Она болани қўли билан пастдан кўтариб туриши мумкин. Зарур бўлса, юқоридаги қўли билан кўкракни ушлаши мумкин. Агар она кўкракни ушламаса у болани юқоридаги қўли билан ушлаши мумкин.

---

## ЭМИЗИШ УЧУН БОШҚА ҲОЛАТЛАР

Она ҳар хил ҳолатда, масалан тик туриб ҳам, болани кўкрак билан эмизиши мумкин. Муҳими, онага қўлай бўлсин, бола эса оғзига кўкракни кўпроқ қисмини олиб, ўзига етарлича сутни ола олсин.

Эмизиш учун бир қанча ҳолатлар бўлиб, бўларни онага кўрсатиш керак:

- «қўлтиқ ости» ҳолати
- Бола эмаётган кўкракка қарама-қарши қўлда ётади.

### 24-расм.

#### а. Она болани «қўлтиқ ости» ҳолатида ушлаган

- Эгизакларни эмизишда
- Сут йўллари тўсилганда
- Кўкракни олишда қийинчилик бўлганда



#### б. Она болани эмизаётган кўкракка қарама-қарши қўлда ушлаган

- Жуда кичкина болалар
- Бемор болалар



### 25-расм. Она болани ётиб эмизмоқда



## БОЛАНИ КЎКРАККА ТУТИШДА ОНАГА ҚАНДАЙ ЁРДАМ БЕРИШ

- Она билан сўрашиш ва кўкрак билан эмизиш қандай кечаётганлигини сўраб-суриштиринг.
- Кўкрак билан эмизишга баҳо беринг.
- Унга кўмаклашиш мумкинлигини тушунтириш ва кўрсатиб беришга унинг розилигини сўранг.
- Онага қулай ва у эркинлигига ишонч ҳосил қилинг.
- Ўзи ҳам қулай ва эркин ҳолатда ўтириб олишини айтинг.
- Болани қандай ушлашни тушунтириш ва керак бўлса, буни кўрсатинг.

### 4 та асосий жиҳатлар:

- Чақалоқнинг боши ва танаси бир тўғри чизиқда туриши керак.
- Чақалоқнинг юзи кўкракка қараган, бурни эса кўкрак учи сатҳида жойлашган бўлиши керак.
- Чақалоқни она танасига яқинроқ тутиш керак.
- Агар чақалоқ янги туғилган бўлса, унинг фақат боши ва елкасини эмас, балки бутун танасини тутиб туриш лозим.
- Кўкракни қандай ушлашни онага кўрсатинг:
  - Бармоқлар билан пастдан кўкрак қафаси девори атрофида
  - Кўрсаткич бармоқ билан кўкракни кўтариб
  - Бош бармоқ кўкракни юқори қисмида турадиБармоқлар сўрғичга яқин турмаслиги лозим
- Кўкракни яхши олиши учун болага қандай ёрдам беришни онага тушунтиринг ва кўрсатинг:
  - Сўрғич билан болани лабига тегиниш
  - Бола оғзини катта очгунча кутиш
  - Тезда болани кўкракка яқин олиб келиб, унинг пастки лабини сўрғичдан пастга йўналтириш
- Онани муносабатига эътибор беринг ва бола эмганда унда пайдо бўладиган сезгиларни сўранг.
- Бола кўкракка тўғри тутилганлиги белгилари борлигини текшириш. Агар у нотўғри тутилган бўлса, яна бир марта уриниб кўриш.

## 11-МАШҒУЛОТ

# ИШОНЧНИ ЮЗАГА КЕЛТИРИШ ВА ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ

### КИРИШ

Бу машғулот маслаҳат олиб боришнинг учинчи ва тўртинчи кўникмалари бўлиб, аёлда ишончни юзага келтириш ва қўллаб-қувватлашга бағишланган. Кўкрак билан эмизадиган она тезда ўзига ишончни йўкотади. Бу онанинг ўзини ёки дўстлари ва қариндошлари таъсири остида сунъий аралашма билан овқатлантиришни бошлашга олиб келади. Сиз унинг ишончини ошира олиш кўникмаларига эга бўлишингиз керак. Ўзига ишонч кўкрак билан эмизишни давом эттиришга ёрдам беради. Бундан ташқари ўзига ишонч атрофдагилар тазйиқига қаршилиқ кўрсатишига ёрдам беради.

*Аёлда, ниманидир нотўғри бажараётганлик сезгисини уйғотмаслик жуда муҳим. У осонликча ўзи, сути билан нимадир бўлаётганлигига ёки у ниманидир нотўғри бажараётганлигига ишонади. Бу унинг ишончини сусайтиради.*

*Муҳими, аёлни бирор-бир нарсани бажаришга ундамаслик. Унинг ўзига ўзи ва боласи учун фойдали бўлган қарор қабул қилишга ёрдам беринг. Бу ишонч туйғусини уйғотади.*

### ОНАДА ИШОНЧНИ ЮЗАГА КЕЛТИРИШ ВА ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ КЎНИКМАЛАРИ БЎЙИЧА КЎРСАТМАЛАР

#### 1-Кўникма.

#### Она нимани ўйласа ва ҳис қилса қабул қилиш

Баъзида онанинг фикри хато бўлиши мумкин ва сиз унинг фикрига қўшилмайсиз. Агарда сиз унинг фикрига қўшилмаганлигингизни билдирсангиз ёки аёлни танқид қила бошласангиз, аёлни ноҳақ зканман, деб ўйлашга мажбур қиласиз. Бу унинг ишончини сўндиради. Агар сиз унинг фикрига қўшилсангиз бошқа нарсани таклиф этиш қийинроқ бўлади. Аёл ўйлаган фикрига ҳурмат билдириш афзалроқдир. Қабул қилиш бу сокинлик билан қўшилишни ҳам, қўшилмасликни ҳам билдирмасликдир. Она сўзларини «акс эттириш» имо-ишора ва жумлаларни қўллаш билан қизиқишни билдириш ҳам сизни ҳурмат қилишингизни билдиради. Эшитиш ва аниқлаш кўникмаларини қўллаш ҳам фойдалидир.

Баъзида аёллар арзимас нарсаларга хафа бўлишади ва сиз бунга биласиз. Агарда сиз: «Безовта бўлманг, бу хавотир учун сабаб эмас» десангиз, аёл хавотирланиб хато қилаётганлигини сезишига мажбур қиласиз. Аёл мени тушунмаяпти, деб уйлаб, ишончини йўкотади. Агар сиз унинг хавотирларини тушунганлигингизни билдирсангиз, у ўзининг хавотирларини ўринли деб ўйлайди ва ишончини йўқотмайди. Агарда сиз она хиссиётларини тушунганлигингизни кўрсатмоқчи бўлсангиз, унинг сўзларини таъкидлаб ўтишингиз муҳимдир.

## 2-Кўникма.

### Она ва бола тўғри бажараётган нарсаларни аниқлаш ва маъқуллаш

Одатда биз тиббий ходимларни муаммо излашга ўргатишади. Биз фақатгина меъёрдан четга чиққанликни кўрамиз ва шуни тўғрилашга ҳаракат қиламиз. Маслаҳатчи сифатида биз она ва бола тўғри қилаётган нарсаларни аниқлашни ва уни маъқуллашни ўрганишимиз лозим.

Агарда яхши кечаётган ҳодисалар мақталса, қуйидаги ижобий натижаларга эришиш мумкин:

- онада ишончнинг шаклланиши
- тўғри бажараётган нарсаларни давом эттиришга интилиш
- сиз кейинчалик қиладиган таклифларингизга ишонч

## 3-Кўникма.

### Амалий ёрдам кўрсатиш

Баъзида бирор-бир маслаҳат бергандан кўра, амалий ёрдамни кўрсатиш маъқулроқдир. Масалан:

- она ўзини чарчаган ёки нотоза, ёки ноқулай ҳис қилса
  - она оч қолган ёки чанқаган бўлса
  - у етарлича маслаҳатлар олган бўлса
  - сиз қўллаб-қувватламоқчи бўлсангиз
  - амалий ёрдам талаб қилувчи аниқ муаммоси бўлганда
- Қуйида амалий ёрдам кўрсатишнинг бир неча турлари келтирилган:
- Аёлга тозалик ва қулайлик яратишга ҳаракат қилинг
  - Аёлга иссиқ ичимлик ёки бирор-бир овқат беринг
  - Она қулайроқ ўтириб олиши ёки ҳожатга чиқиб келиши учун боласини ушлаб туринг.

### 26-расм. 11/3-транспарант.



Кайси жавоб ҳозирги ҳолатга тўғри келади?  
«Сиз болангизга кўкрагингизни беришингиз лозим. Шунда сутингиз тезроқ келади.»  
«Келинг, мен сизга қулайроқ, ётиб олишингизга ёрдам бериб ва бирор-бир иссиқ ичимлик олиб келаман.»

## 4-Кўникма.

### Озроқ ўринли маълумот бериш

*Зарур маълумот* — бу она учун ҲОЗИРГИ ДАҚИҚАДА фойдали бўлган маълумотдир.

Аёлга бирор-бир маълумотни айтишда қуйидаги ҳолларни эсда тўтинг:

- Бир неча ҳафтадан сўнг эмас, балки ҳозир бажара оладиган иши тўғрисида сўзланг
- Бир мартада иккитадан ортиқ бўлмаган янги маълумот (факт) ларни беришга ҳаракат қилинг. Айниқса аёл чарчаган ёки кўп маълумот олган бўлса.

- Сиз унинг ҳиссиётларини ҳурмат қилишингиз, уни мақтаганлигингиз сабабли унда ишонч уйғонишини кутинг. Сиз янги маълумотни дарҳол айтишингиз ёки унинг хато қарашларини дарҳол тўғрилашингиз шарт эмас.
- Янги маълумотларни шундай айтингки, улар онанинг ҳаракатларини танқиди сифатида гапирилмасин. Сиз онанинг хато фикрини тўғриламакчи бўлганингизда, бу жуда муҳимдир.

### **5-Кўникма.**

#### **Оддий тилдан фойдаланиш**

Она билан мулоқот қилганда оддий, кенг қўлланиладиган сўзлардан фойдаланинг. Кўпчилик кишилар тиббий атамаларни тушунмаслигини ёдда тўтинг.

### **6-Кўникма.**

#### **Буйруқ бўлмаган битта-иккита таклиф бериш**

Аёлга бирор нимани бажаришга буйруқ беришда эҳтиёт бўлинг. Бу ўзида ишончни уйғотишга ёрдам бермайди. Аксинча, у билан маслаҳат олиб борганингизда бирор нарсани ўзгартиришни таклиф этинг. Бундан сўнг бу ишни бажариш ёки бажармаслигини айтишни ўзи ҳал қилади. Бу эса унга ўз ҳиссиётларини бошқаришда ва ўзида ишонч уйғотишга ёрдам беради.

#### **ИШОНЧНИ ЮЗАГА КЕЛТИРИШ ВА ҚўЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ КўНИКМАЛАРИ**

- Она нимани ўйласа ва сезса, шуни қабул қилиш
- Она ва бола тўғри бажараётган нарсаларини билиш ва қўллаб-қувватлаш
- Амалий ёрдам кўрсатиш
- Озгина ўринли маълумот бериш
- Оддий тилдан фойдаланиш
- Битта-иккита буйруқ бўлмаган таклиф киритиш

## 12-МАШҒУЛОТ

# ИШОНЧНИ ЮЗАГА КЕЛТИРИШ КЎНИКМАЛАРИ БЎЙИЧА МАШҚЛАР

### 6-МАШҚ.

#### ОНА НИМАНИ ЎЙЛАСА, ШУНИ ҚАБУЛ ҚИЛИШ:

#### Машқни қандай бажариш керак

Мисоллар 1–3 бу аёлнинг хато қарашлари. Хар бир мисол тўғрисида жавоб реакциясининг уч тури келтирилган. Биринчи аёл фикрига қўшилишини, иккинчиси қўшилмасликни ва охиргиси унисини ҳам бунисини ҳам билдирмасдан, фақат она фикрларини қабул қилади.

Сизнинг ўқитувчингиз товуш чиқариб битта хато фикрни ўқийди. Сиз эса навбатма-навбат жавобларни ўқиб, розилик, норозилик ва қабул қилиш эканлигини айтасиз.

#### 1–3 мисоллар

##### Ўқитувчи ўқийди:

1. «Хозир ҳаво иссиқлиги учун мен боламга сув ичираман».

2. «Иккинчи кун давомида боламини эмиза олмадим ва менинг сутим ачиб қолди»

3. «Менинг боламини ичи кетаяпти Шунинг учун бўлса керак уни хозирги вақтда кўкрак билан эмизиш унча яхши эмас.»

##### Тингловчи ўқийди:

«Бунга зарурият йўқ, чунки кўкрак сути таркибида сув кўп»

«Ҳа», бундай ҳавода эмизикли болалар катта миқдорда сувга муҳтожлик сезишлари мумкин»

«Сизга бола айрим вақтларда сувга муҳтождек туюладими?»

«Кўкрак сути бир неча кун танаффусдан кейин, унча яхши бўлмайди»

«Сиз кўкрак сутингиз ачиб қолишидан хавотирдамисиз?»

«Кўкракда сут ҳеч қачон ачимайди»

«Сиз унга хозир кўкрак сутингиздан бермоқчи эмасмисиз?»

«Болани кўкрак билан эмизиш ич кетиш вақтида хавфли эмас»

«Боланинг ичи суюқ бўлса кўкрак билан эмизишни тўхтатган яхши»

4–10 мисоллар аёлнинг хато фикрларини билдиради. Уларнинг ёнида жавоблар йўқ.

Сизнинг ўқитувчингиз буларни товуш чиқариб ўқийди.

Сиз эса розилик ва норозилик билдирмасдан, навбатма-навбат она фикрларини қабул қилувчи жавобларни беринг.



#### 4–10 мисоллар

##### Ўқитувчи ўқийди:

4. «У икки ойлик бўлди ва мен унга сутли аралашма беришим керак. Менинг сутим етмаяпти»
5. «Мен яна хомиладорман ва кўкрак билан эмизишни дарҳол тўхтатишим керак»
6. «Биринчи кунлари мен кўкрак билан эмиза олмайман, чунки сутим бўлмайди»
7. «Биринчи сут болага унча фойдали эмас. У тамом бўлмагунча мен эмизаолмайман»
8. «Зираворлар қўшилган овкатни мен истеъмол қила олмайман. Чунки боламинг ошқозони бузилиши мумкин.»
9. «10 дақиқадан кўп эмишга қўймайман. Чунки менинг сўргичларим яллиғланиши мумкин»
10. «Менинг сутим етарли эмас. Чунки кўкракларим кичик»

#### 7-МАШҚ.

##### ОНА НИМАНИ ХИС ҚИЛСА, ШУНИ ҚАБУЛ ҚИЛИШ.

##### Машқни қандай бажариш керак

Қуйида келтирилган А, Б, В ҳодисаларидан сўнг 3 та жавоб бор.

Сизнинг ҳис-туйғуларни тушунганлигингизни билдирувчи жавоб тўғрисиغا белгисини қўйинг. Г ҳодисаси учун ўзингиз ҳис-туйғуларни тушунарли эканлигини билдирувчи жавоб тузинг.

##### Мисол

Танзиланинг боласи шамоллаб қолди. Унинг бурни битиб қолди. Бу ҳақида гапира туриб Танзила кўз ёш олмокда.

Танзила ҳис қилаётган нарсаларни қабул қилганлигингизни кўрсатувчи жавоб тўғрисиغا «√» белгисини қўйинг.

- а. Хавотирланманг — у ҳаммасини аъло бажараяпти
- б. Йиғлаш керак эмас — тезда соғайиб кетади
- √ в. Бола касал бўлганда доим хафа бўласиз, шундай эмасми?

## Жавоб беринг

### Тарих А

Махфузанинг кўзида ёш. У кўкрагим юмшоқ бўлди, демак сутим камайди деяпти, боласи эса эндигина уч ҳафталик бўлди.

- а. Йиғламанг — сизда сут кўплигига мен ишонаман
- б. Мен биламан, бу сизни ҳақиқатдан ҳам хавотирга соляпти.
- в. Бундай вақтда кўкрак кўпинча юмшоқ бўлади-бу сутингиз камайди дегани эмас.

### Тарих Б

Ирода жуда хавотирда. Унинг боласини ахлати икки кунда ҳам келмайди. Дефекация вақтида у тиззаларини йиғади ва юзи қизаради. Ахлати юмшоқ, тўқ сариқ рангда.

- а. Бунча хавотирланиш керак эмас — болаларда бу одатдаги ҳолат
- б. Айрим болаларда 4–5 кунгача ахлати келмайди
- в. Сиз ҳақиқатдан ҳам унинг ахлати бўлмаганидан, хавотирдасиз шундай эмасми?

### Тарих В

Гулноза йиғляпти. У боласини ечинтириб думбасидаги тошмаларни кўрсатяпти.

- а. Сиз чиндан ҳам бу тошма бўйича жуда хавотирдасиз, шундайми?
- б. Кўпчилик болаларда шундай тошмалар бўлади-биз буни тезда даволаймиз.
- в. Йиғламанг — бу жиддий эмас.

### Тарих Г

Наргиза жуда хавотирли кўринади. У боласининг жиддий касаллигига ишонади. Сиз кўрпаксизки, унинг тили оқ доғлар билан қопланган. Сиз бу оғиз оқариши эканлигини биласиз. Сиз биласизки бу жиддий эмас, осон даволанади.

Унинг хавотирини қабул қилишингизни кўрсатиш учун, унга нима деганингизни ёзинг.

## 8-МАШҚ.

### ОНА ВА БОЛА ТЎҒРИ БАЖАРАЁТГАН НАРСАЛАРНИ АНИҚЛАШ ВА МАЪҚУЛЛАШ.

#### Машқни қандай бажариш керак

Д, Е ва Ж тарихлари остида учта жавоб келтирилган. Унда сиз онага айтмоқчи бўлган ҳамма фикрлар ифодаланган.

«√» белги билан, аёлда ишончни юзага келишига ёрдам берадиган ва унинг тўғри бажараётган иши учун сиз мақтаётган жавоб вариантини белгиланг.

Янги маълумотни сиз унга кейинроқ ҳам айтишингиз мумкин, сиз унга озгина янги маълумот беришингиз мумкин.

3 ва И тарихлари учун она ва бола тўғри бажараётганлигини маъқуллайдиган ўз жавобингизни тузинг.

#### Мисол

Она уч ойлик боласини кўкраги билан эмизади ва унга мевали шарбат ичиради. Болада энгил шаклдаги диарея.

Она тўғри қилаётганлигини тасдиқловчи жавобни белгиланг.

- а. Сиз болага мевали шарбат беришни тўхтатишингиз керак, у диареянинг сабаби бўлиши мумкин.
- ✓ б. Кўкрак билан эмизаётганлигингиз яхши — кўкрак сути унинг тузалишига ёрдам беради.
- в. Болаларга 6 ойликкача кўкрак сутидан бошқа ҳеч нарса бермагани маъқул.

### Жавоб беринг

#### Тарих Д

Она ишдалиги учун боласига кундуз кунни шиша идишдан овқат беришни бошлаган. Ишдан келгач боласини кўкрак билан эмизади, лекин бола илгаридек эмишни хохламайди.

- а. Уйда бўлганингизда болани кўкрак билан эмизиб тўғри қиласиз.
- б. Сунъий овқатни шиша идишдан эмас, пиёлачада берганингиз яхшироқ эди.
- в. Болага шиша идишда овқат бера бошласангиз, бола кўкракни эмишни хохламайди.

#### Тарих Е

Уч ойлик боланинг онаси шикоят қиляпти: боласи кечкурунлари кўп йиғлайди ва унинг сут микдори камайганга ўхшайди. Ўтган ойда бола яхши вазн қўшган.

- а. Кечкурун кўп болалар йиғлашади — хавотирга ўрин йўқ,
- б. Бола жуда яхши ривожланмокда ва бу фақат сизнинг кўкрак сутингиздандир.
- в. Фақат унга кўкракни тез-тез беринг, бу сизнинг сут микдорингизни тиклайди

#### Тарих Ж

15 ойлик болани кўкрак билан эмизишади ва қўшимча суюқ овқатлар беришади. Олти ой ичида бола яхши вазн олмаган ва озгин кўринади.

- а. У яхшироқ овқатланишга мухтож
- б. Сиз уни кўкрак билан бу ёшда ҳам эмизингиз, шунингдек қўшимча овқат беришингиз яхши
- в. Болага бу ёшда кўкрак сути ва суюқ бўтқалардан ташқари бошқа овқатлар беришингиз керак.

#### Тарих З

4 ойлик болани фақат шиша идишдан овқатлантиришади ва унда диарея бошланган. Жисмоний ривожланиш харитасида у туғилганда 3500 грамм эканлиги кўриниб турибди ва охириги 2 ой ичида у фақат 200 грамм вазн қўшган. Шиша идишдан айниган сут ҳиди келяпти.

---

---

#### Тарих И

Нилуфар шифохонага мурожаат қилди. У уч ойлик Равшанни кўкракдан ажратмокчи. У ишга чиқмокчи. Лекин Равшан шиша идишдан эммаяпти, шунинг учун онаси маслаҳат сўраб келган. Равшан жуда фаол ва ўйинқароқ кўринади.

---

---

## 9-МАШҚ. ҚИСҚА ҰРИНЛИ МАЪЛУМОТ БЕРИШ

### Машқни қандай бажариш керак

Қуйида болалари турли ёшда бўлган оналар рўйхати келтирилган.

Уларнинг ёшида, ўнг томондан б (а, б, в, г, д, е нинг) оналарга фойдали бўлиши мумкин бўлган маълумотлар келтирилган. Маълумотлар аралаш жойлаштирилган. Хар бир она учун хозирги вақтда **айниқса** лозим бўлган муайян бир маълумотни танланг.

Хар бир онанинг таърифидан сўнг маълумотларга мос келадиган а, б, в, г, д, е хар-флари ёзилган. Намуна сифатида бир онага мос келадиган ахборот белгиланган.

Оналар учун 7–8-вазиятларга тўғри келадиган маълумот гапини тузинг.

### Бажаринг

#### 1–6 Оналар

1. Она яна ишга чикди.  
а б в г (д) е
2. Она 12 ойлик бола билан.  
а б в г д е
3. Сути суюк, деб ўйлайдиган она.  
а б в г д е
4. Сутим кам деб ўйлайдиган она.  
а б в г д е
5. Истисносиз кўкраги билан эмизадиган  
2 ойлик боласи бор она.  
а б в г д е
6. Яқинда тукқан она, у сут ҳосил бўлгун-  
ча боласига овқат бермоқчи.  
а б в г д е

#### Маълумот

- а. Эртанги сут кўкимтир, кечки сут —  
окишроқ кўринади.
- б. Бола учун энг яхшиси уни 6 ойгача ис-  
тисносиз кўкрак билан эмизишдир
- в. Бола қанча кўп эмса, сут шунча кўп  
келади.
- г. Оиз сути — болага бу вақтда керак бў-  
ладиган овқат.
- д. Кечқурун кўкрак билан эмизиш бола  
учун фойдали ва сут миқдорини сак-  
ланиб туришини таъминлайди.
- е. 2 ва ундан катта ёшли болани кўкрак  
сути билан эмизиш жуда фойдали.

#### 7. Она.

Она тукқандан сўнг 2 кундан кейин унинг сут безлари юмшоқ ва у тезроқ сут «желиши-  
ни» хоҳлайди:

---

#### 8. Она.

Истисносиз кўкраги билан эмизадиган 5–6 ойлик соғлом боласи бўлган она.

---

---

## 10-МАШҚ МАЪЛУМОТЛАРНИ ИЖОБИЙ УЗАТИШ

### Машқни қандай бажариш керак

Қуйида 7-машқдагидек бир неча хато фикрлар келтирилган ва сиз она нимани ўйласа, шунини қабул қилиш учун нима дейишингиз мумкинлиги кўрсатилган. Сиз онага кейинроқ унинг хато фикрини тузатиш учун нима дейишингизни ёзинг. Маълумотни танқид қилмасдан, ижобий етказинг.

### Мисол

Она «Менинг кўкрагим жуда кичик, шунинг учун сутим кам» деб айтаяпти.

Уни айтганини қабул қилинг:

*«Ҳм... оналар кўпинча кўкраклари ўлчамадан хавотирда бўладилар».*

Тўғри маълумотни ижобий етказинг.

*«Биласизми, катта кўкракда ёғ тўқималари кўпроқ, кўкракнинг сут ишлаб чиқадиган қисми ҳамма аёлларда бир хил».*

### Жавоб бериш

1. Она айтаяпти: «Мен уни 10 дақиқадан кўп эмишга қўймайман, чунки сўрғичларим яллиғланиши мумкин».

Унинг гапларига қўшилинг:

«Ха, бу сизни безовта қилиши мумкин»

Тўғри маълумотни ижобий етказинг:

---

---

2. Она айтаяпти: «Ҳозир жуда иссиқлиги учун мен унга сув ичирапман».

Унинг фикрига қўшилинг:

«Сизнингча, болага баъзан кўпроқ. сув бериш керакми? «.

Маълумотларни тўғри ва ижобий етказинг:

---

---

3. Она айтаяпти: «Кечга якин мен уни шиша идишдан овкатлантираман ва кўкрак сутимни кечасига сақлайман».

Унинг фикрига қўшилинг:

«Кечкурун бола овкатдан тўймайди деб ўйлайсизми?»

Маълумотни тўғри ва ижобий етказинг:

---

---

## **11-МАШҚ. ОДДИЙ ТИЛДАН ФОЙДАЛАНИШ**

### **Машқни қандай бажариш керак**

Қуйида сиз онага айтишингиз лозим бўлган ва 9-машқда берилган 5 та маълумотлар келтирилган.

Бу тўғри маълумотлар, лекин уларда тиббий атамалар қўлланилган, оналар тушунмасликлари мумкин.

Маълумотни хамма тушуниши учун оддий тилга кўчиринг.

### **Мисол**

Маълумот:

*Оғиз сути* — болага биринчи кунларида керак бўладиган ягона овқатдир.

Оддий тилдан фойдаланинг:

*Биринчи кунлари пайдо бўлган сарғиш сут* — бу айнан болага биринчи кунларида керак бўладиган озукадир.

### **Жавоб бериш:**

1. Маълумот:

*6 ойгача болани истисносиз кўкрак сути билан боқиш ҳаммасидан яхшидир.*

Оддий тилдан фойдаланинг:

---

---

2. Маълумот:

*Эртанги сут кўпинча кўкимтир, кечки сут эса оқшироқ бўлади.*

Оддий тилдан фойдаланинг:

---

---

3. Маълумот:

*Эмиш жараёнида ҳосил бўлган пролактин, сут безларида сутни катта миқдорини ишлаб чиқишини таъминлайди.*

Оддий тилдан фойдаланинг:

---

---

4. Маълумот:

*Самарали эмиши учун, бола кўкракка тўғри қўйилган бўлиши керак.*

Оддий тилдан фойдаланинг:

---

---

## **12-МАШҚ.**

### **БУЙРУҚ, БЎЛМАГАН ИККИТА-УЧТА ТАКЛИФ ҚИЛИШ**

#### **Машқни қандай бажариш керак**

Қуйида кўкрак билан эмизувчи онага сиз бермоқчи бўлган бир неча буйруқлар келтирилган.

Бу буйруқларни таклифларга айлантириб, кўчириб олинг.

4- ва 5-саволлар ихтиёрий берилган, агар вақт қолса уларни бажариш мумкин.

#### **Мисол**

Буйруқ:

*Бола кечаси эмиши учун, ўзингиз билан олиб ётинг*

Таклиф:

*Агар бола сиз билан бирга ухласа уни кечаси эмиши осонроқ бўлади.*

Таклифлар қандай тузилиши тўғрисида бир нечта альтернатив мисоллар. (Ўзингизни жавобларингизда сиз фақат битта жавобни келтиришингиз лозим.)

- Савол шаклидаги таклиф:  
*Бола сиз билан бир жойда ухласа, уни кечқурун овқатлантириш осонроқ, бўлмасмиди?*  
*Болага сиз билан бирга ухлашга рухсат беришингиз хақида нима деб ўйлайсиз?*
- Қисқа маълумот берилган савол:  
*Болага сиз билан бирга ухлашга рухсат беришга сиз қандай қарайсиз?*  
*Бунда уни эмиши осонроқ бўларди.*

#### **Жавоб бериш**

1. Буйруқ:

*Болага 6 ой тўлмагунча ҳеч қандай сув ёки глюкоза берманг.*

Таклиф:

---

---

2. Буйрук:

*Бола хоҳлаган вақтида тез-тез эмизинг, шунда сутингиз кўпаяди.*

Таклиф:

---

---

3. Буйрук:

*Болани тийладан овқатлантиринг. Унга шунда идишдан ҳеч нарса берманг, у кўкракдан ғоз кечини мумкин.*

Таклиф:

---

---

### **Ихтиёрий машқлар**

4. Буйрук:

*Сиз болани ўзингизга яқинроқ ушлашингиз керак, акс ҳолда бола оғзига кераклича кўкрагингизни ололмайди.*

Таклиф:

---

---

5. Буйрук:

*Эмизини вақти сиз пастроқ ўтиришингиз керак, акс ҳолда сиз бўшашаолмайсиз.*

Таклиф:

---

---



## 13-МАШҒУЛОТ

### 2-КЛИНИК МАШҒУЛОТ.

## ИШОНЧНИ ЮЗАГА КЕЛТИРИШ ВА ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ

#### БОЛАНИНГ КЎКРАК ОЛДИДАГИ ҲОЛАТИ

Қуйида сиз ўқитувчингиздан клиник машғулот қандай ўтказилиши кераклиги тўғрисида қисқача кўрсатмалар келтирилган. Нима қилиш кераклигини аниқ билдириш учун машғулотдан олдин вақт топиб, буларни ўқиб чиқишга ҳаракат қилинг.

Машғулот вақтида сиз кичиқ гуруҳларда ишлаб навбатма-навбат аёллар билан суҳбатлашасизлар. Гуруҳнинг бошқа аъзолари эса суҳбатни кузатади. 11-машғулот. Ишончни юзага келтириш ва қўллаб-қувватлаш, ҳамда 10-машғулот болани кўкракка қўйишда ёрдам кўрсатишга бағишланади.

Машғулотдан сўнг сиз учрашган оналарни 186-бетдаги «КЛИНИК АМАЛИЁТНИ ЎТКАЗИЛИШИ» шаклига ёзиб қўйинг.

*Ўзингиз билан нима олишингиз лозим:*

- «ИШОНЧНИ ЮЗАГА КЕЛТИРИШ ВА ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ ШАКЛИ» нусхасидан бир дона
- «ЭШИТИШ ВА АНИҚЛАШ» шакли нусхасидан бир дона
- «КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИ КЎЗАТИШ ШАКЛИ» нусхасидан икки дона
- Қоғоз ва қалам

*Машғулот қандай ўтказилади:*

- Она билан суҳбатлашиб, 1-машғулотдагидек она ва болани кузатинг, эшитиш ва аниқлаш ҳамда кўкрак билан эмизиш жараёнини баҳолаш кўникмаларини машқ қилдиришни давом эттиринг.
- Бундан ташқари ишончни юзага келтириш ва қўллаб-қувватлаш кўникмаларини қўллаб кўришни машқ қилинг. Қуйидагиларни бажаришга ҳаракат қилинг:
  - Эмизиш жараёнида онанинг тўғри бажараётган иккита компоненти учун мақтаб қўйиш
  - Иккита масала бўйича онага лозим маълумотни етказиш. Хаддан ташқари кўп маслаҳат бермаслик.
- Кузатувчилар «ИШОНЧНИ ЮЗАГА КЕЛТИРИШ ВА ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ» шаклида суҳбатни олиб борувчи хамкасблари қўллаган кўникмаси тўғрисида V» белгисини қўядилар.
- Агар имконият туғилса онага болани кўкракка қўйишда ёки бунда бирор-бир нарсани тўғрилашда ёрдам беринг.
- Бу тўғрисида, сизга биринчи бор қандай қилиб онага ёрдам беришни кўрсатиб бериш учун, ўқитувчингизга мурожаат қилинг.

# 14-МАШҒУЛОТ

## СУТ БЕЗЛАРИ ҲОЛАТЛАРИ

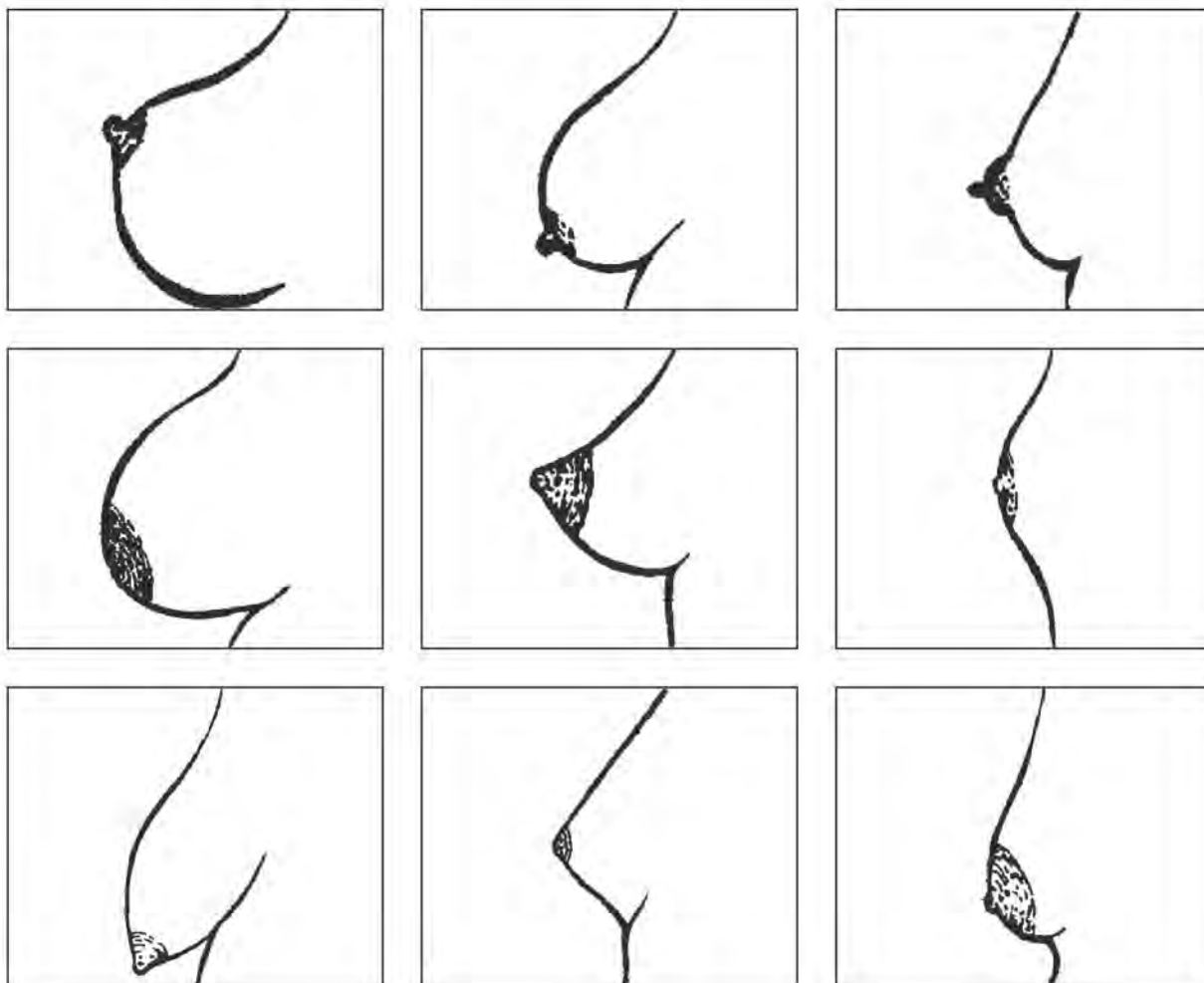
### КИРИШ

Кўкрак билан эмизишда қийинчилик туғдирадиган сут безларининг бир нечта умумий ҳолатлари мавжуд:

- ясси ёки ичига тортилган ҳамда узун ёки катта сўргичлар
- дағаллашув
- сут йўллариининг беркилиши ва мастит
- сўргичларнинг яллиғланиши ва ёриқлари

Кўкрак билан эмизишни давом эттириш ва онага ёрдам бериш учун бу ҳолатларни ўз вақтида ташҳислаш ва даволаш жуда муҳимдир.

**27-расм. Кўкрак безлари турли хил ўлчам ва шаклда бўлади. Бола барча хилдаги кўкракни эма олади.**



---

## ЯССИ ВА ИЧИГА ТОРТИЛГАН СЎРҒИЧЛАРНИ ОЛИБ БОРИШ

*Антенатал даво*

Самара бермаслиги мумкин

*Туғруқдан сўнг*

Онани ишончини оширинг — кўкрак шаклга киради.  
Бола сўрғични эмас, балки кўкракни эмишини тушунтиринг.  
«Тери-тери»га мулоқотини таъминлаб, боланинг ўзи кўкракни топишига кўмаклашинг.  
Онага болани кўкракка эрта қўйиш учун ёрдам беринг.  
Турли хил вазиятларни қўлланг, масалан, «қўл остидаги вазият».  
Сўрғич кўпроқ туриши учун онага ёрдам беринг.  
Шприцдан ясалган ускунадан фойдаланинг.

*Зарурат туғилганда бир ёки икки ҳафта мобайнида*

Сутни соғиб пиёлачадан овқатлантиринг.  
Сутни бола оғзига тўғридан-тўғри соғиш.

---

## ЯССИ ВА ИЧИГА ТОРТИЛГАН СЎРҒИЧЛАРНИ ОЛИБ БОРИШ

- *Антенатал даво — самарасиз бўлиши мумкин.*  
Масалан: сўрғичларни тортиш ёки сўрғич чиқариш учун махсус мослама тақиш натижа бермайди. Кўпгина аёллар кўкракларининг сўрғичлари туғруққа яқин ўз шаклини яхшилайдди. Болани кўкракка туғруқдан кейин дарҳол қўйганда ёрдам бериш жуда муҳим.
- *Онани ишончини оширинг.*  
Аввалига қийинроқ бўлиши мумкин. Кейинчалик эса сабр-тоқат ва қатъиятлиқни намоён қилганда муваффақиятга эришиш мумкин. Туғруқдан кейин бир ёки икки ҳафта ўтгандан сўнг кўкракни юмшаши ва шаклга кириши тўғрисида тушунтиринг.
- *Бола сўрғични эмас, кўкракни эмишини тушунтиринг.*  
Бундай аёлни боласи оғзига кўкракни катта қисмини олиши керак. Эмизиш жараёнида бола кўкрак ва сўрғични тортишини тушунтиринг.
- *Она билан бола ўртасидаги «тери-тери»га мулоқотини рағбатлантиринг.*  
Болани кўкракни топиб олиши учун ўз ҳолига қўйинг. Боллага кўкракни ўзида қизиқиш уйғонганида олишига имконият яратинг. Айрим болалар кўкракка ўзлари осонроқ мослашадилар.
- *Онага болани кўкрак олдида жойлаштиришига ёрдам беринг.*  
Агар болани ўзи кўкракни яхши ололмаса, унга қулайлик яратиб, кўкрак олдида жойлаштиришга ёрдам беринг. Онага бу ёрдамни «сути келгунча», кўкраги тўлмасдан туриб беринг.
- *Болани кўкрак олдида ҳар хил вазиятларда жойлаштиришига ёрдам беринг.*  
Айрим вақт турли хил вазиятда жойлаштириш бола кўкракни тўғри олишига ёрдам беради. Масалан, оналар «қўл остидаги» ҳолат ёрдам беради, деб ҳисоблашади.

- *Онага шундай ёрдам беринг-ки, эмизшидан олдин сўрғичлари чиқиб турсин.*  
Айрим вақтда эмизшидан олдин сўрғичлар стимулякияси кўкракни олишга ёрдам беради. Балки, она учун кўкракни стимулякияси етарлидир. Сўрғичларни чиқариш учун у сут соғувчи воситадан ёки шприцдан фойдаланиши мумкин.

Айрим вақтда кўкракка шакл бериш бола учун кўкракни олишни осонлаштиради.

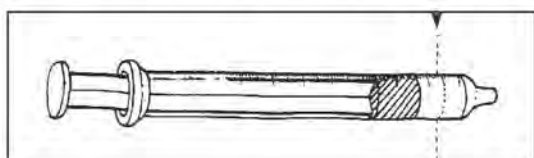
Кўкракка шакл бериш учун она кўкрагини тагидан тўртта бармоқлари билан устидан эса бош бармоғи билан бироз қисиб ушлаб туради. Лекин эҳтиёткор бўлиб бармоқларни сўрғичга яқин ушламаслик лозим.

Агар жуфтлар учун маъкул бўлса, сўрғични чиқариш учун аёлни эри сўрғичдан бир неча марта сўриши мумкин

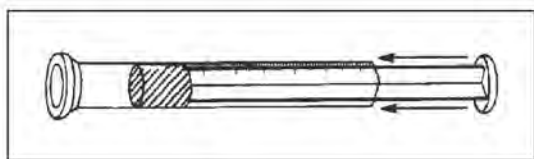
Агарда бола бир ёки икки ҳафта давомида самарали эма олмаса онага ёрдам бериш керак.

- *Сутни соғиб тиёлачадан болани овқатлантириши.*  
Сутни соғиб туриш кўкракларни юмшашига олиб келади. Болага эса юмшоқ кўкракни олиш осонроқ кечади. Бундан ташқари, кўкракни соғиб туриш сут миқдорини етарлича сақланиб туришига сабаб бўлади.
- *Сутни болани оғзига тўғридан-тўғри соғиши.*  
Баъзи бир аёллар бу ёрдам беради деб хисоблайди. Бола ўзига керакли бўлган сут миқдорини қийналмасдан олади ва кам безовта бўлади. Балки яна эмгиси келади.
- *Болага кўкракни текиширишига кўпроқ ихтиёрни бериши.*  
Она кўпроқ боласи билан «тери-тери»га мулоқотини таъминлаб, болани ўзига кўкракни олишга имкон бериши керак.

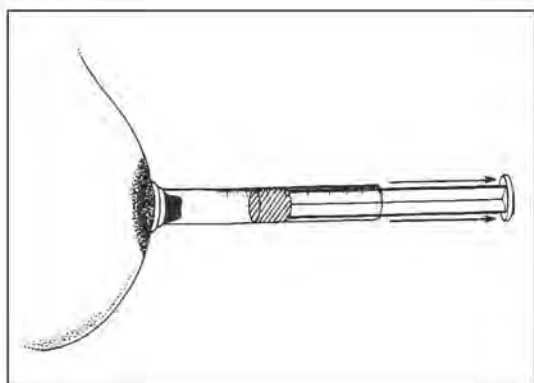
**28-расм.** Ичига тортилган сўрғичларни даволашда қўлланиладиган шприцни тайёрланиши ва ундан фойдаланиши.



**1 босқич.** Шу чизикдан шприцнинг олди қисмини кесинг



**2 босқич.** Поршенни шприц кесилган қисмига жойлаштиринг



**3 босқич.** Она поршенни аста-секинлик билан тортмоқда

---

## ДАҒАЛЛАШИШ ВА ТЎЛИШИШ ЎРТАСИДАГИ ТАФОВУТНИНГ ҚИСКАЧА ТАЪРИФИ

### КЎКРАКНИНГ ТЎЛИШИШИ

- Иссиқ
- Таранглашган
- Қаттиқ
  
- Сут оқади
- Харорати кўтарилмаган

### КЎКРАКНИНГ ДАҒАЛЛАШИШИ:

- Оғриқли
  - Шишган
  - Қаттиқ, айниқса сўрғичлар соҳасида
  - Терилари ялтираган
  - Қизарган бўлиши мумкин
  - Сут оқмайди
  - Харорат 1 кун мобайнида юқори бўлиши мумкин
- 

## КЎКРАК БЕЗИНИ ДАҒАЛЛАШИШНИ САБАБЛАРИ ВА ОЛДИНИ ОЛИШ ЧОРАЛАРИ

### САБАБЛАРИ

- Сут кўплиги
- Кўкрак билан эмизишни кеч бошлаш
- Болани кўкракка нотўғри қўйилиши
- Кўкракни сутдан ҳам бўшатиб туриш
- Кўкрак билан эмизишни чегаралаш

### ОЛДИНИ ОЛИШ ЧОРАЛАРИ

- Кўкрак билан эмизишни туғруқдан кейин дарҳол бошлаш керак
  - Болани кўкракка тўғри қўйишни таъминлаш
  - Чегараланмаган, боланинг талабига кўра кўкрак билан эмизишни рағбатлантириш
- 

## КЎКРАК БЕЗИ ДАҒАЛЛАШИШНИ ДАВОЛАШ

Кўкрак безининг дағаллашишини даволаш учун сутни соғиб туриш керак. Агарда бу бажарилмаса мастит, абсцесс бўлиши сут миқдори камайиши мумкин. Шунинг учун оналарга кўкракни соғиб туришини маслаҳат беринг.

- *Агар бола эмишга қодир бўлса, болани тез-тез эмизиб туриши керак.*  
Бу сутни соғиб ташлашни энг яхши усулидир. Болани кўкрак олдида шундай жойлаштирингки, у кўкракни яхши ола олсин. Шунда унинг эмиши самарали бўлади ва сўрғичларни зарарлантирмайди.
- *Агар бола эма олмаса, онага кўкрагини соғишга ёрдам беринг.*  
У кўкрагини қўли билан соғиши, сут соғувчи воситадан ёки иссиқ шиша усулидан фойдаланиши мумкин. Баъзида болани яхши эмиши ва кўкракни юмшатиш учун сутни оз миқдорини соғиш етарлидир.
- *Эмишидан ёки соғишдан олдин онада окситоцин рефлексини стимуляция қилинг.*  
Сиз қуйидагиларни қўллашингиз мумкин:
  - кўкрак безларига иссиқ компресс қўйиш ёки иссиқ душ қабул қилиш
  - орқа ва бўйинни массаж қилиш
  - кўкрак безларини енгил уқалаш

- кўкрак ва сўрғич терисини стимуляция қилиш
  - онага бўшашишга ёрдам бериш
- Баъзида иссиқ душ ёки ванна қабул қилгандан сўнг кўкракдан сут келади ва кўкрак юмшаб болани эмишини осонлаштиради.
- *Эмизиб бўлгандан сўнг кўкрак безларига совуқ муз ҳалтачасини қўйинг.*  
Бу шишни камайтиради.
  - *Онани ишончини оширинг.*  
Бир неча вақтдан сўнг ахволи энгил тортиши ва кўкрак билан эмизиш қулай бўлишини тушунтиринг.

## КЎКРАК БЕЗИНИНГ ДАҒАЛЛАШИШНИ ДАВОЛАШ

Кўкракни «дам олдирманг»

*Агар бола эма олса:*

Тез-тез эмизиш, кўкракка қўйишда ёрдам бериш

*Агар бола эма олмаса:*

Кўкракни қўл билан ёки сут соғувчи во-сита билан соғиш

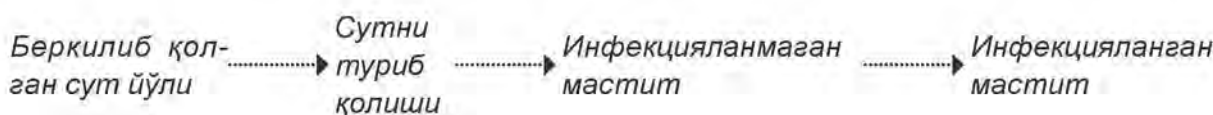
*Эмизишдан олдин окситоцин рефлексини стимуляция қилинг:*

Иссиқ компресс ёки иссиқ душ  
Орқа ва бўйинни уқалаш  
Кўкрак безини энгил уқалаш  
Сўрғич терисини стимуляция қилиш  
Онага бўшашишга ёрдам бериш

*Эмизиб бўлгандан сўнг шишни камайтириш учун:*

Кўкрак безига совуқ компресс қўйиш

## СУТ ЙЎЛЛАРИ БЕРКИЛИШИ ВА МАСТИТНИНГ БЕЛГИЛАРИ



зўраяди



## СУТ ЙЎЛЛАРИНИНГ БЕРКИЛИШИ ВА МАСТИТНИНГ БЕЛГИЛАРИ

Мастит кўкракни дағаллашишидан сўнг ёки *сут йўллари*ни беркилиб қолишидан сўнг ривожланиши мумкин.

Кўкракни бир қисмидан сут чиқиб турмаса сут йўлларини беркилиб қолиши ривожланади. Баъзида бу ҳолат сут йўлини сут қуйқаси билан беркилиб қолиши оқибатида ривожланади. Беркилиб қолишнинг белгилардан бири оғриқли думбоқ ва думбоқ устида терининг қизариши ҳисобланади. Аёл харорати кўтарилмайди ва кайфияти меъёридагидай қолади.

Сут йўлини беркилиб қолиши ёки дағаллашиши оқибатида сутни кўкракни бир қисмида туриб қолиши — *лактостаз* дейилади. Агарда сутни чиқариб ташламаса, кўкрак беzi тўқимасини яллиғланиши *инфекцияланмаган мастит* келиб чиқади. Баъзида кўкрак беzi бактериялар билан инфекцияланади. Бунда *инфекцияланган мастит* келиб чиқади.

Битта белгига қараб мастит инфекцияланганми ёки йўқми, айтиш қийин. Лекин барча белгилар оғир кечса аёл антибиотиклар билан даволанишни бошлаш керак.

---

## СУТ ЙЎЛЛАРИНИНГ БЕРКИЛИБ ҚОЛИШИ ВА МАСТИТНИНГ САБАБЛАРИ

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Кўкракнинг ҳамма жойини ёки бир қисмини ёмон бўшатилиши</li></ul>   | Қуйидагилар туфайли: <ul style="list-style-type: none"><li>• кўкрак билан кам эмизиш</li><li>• самарасиз эмиш</li><li>• кийимнинг сиқиши</li><li>• эмизиш жараёнида кўкракка қўл билан босиш</li><li>• катта ёмон бўшатиладиган кўкрак</li><li>• болани кам ва қисқа вақт кўкракка қўйиш</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Кучли хаяжонланиш (стресс), ҳаддан ташқари, жисмоний зўриқиш</li><li>• Кўкракнинг жароҳатланиши</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• кўкрак беzi тўқимасининг жароҳатланиши</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Сўргичнинг ёриқлари</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• бактерияларнинг кириши</li></ul>   |

---

## МАСТИТ ВА СУТ ЙЎЛЛАРИ БЕРКИЛИБ ҚОЛИШИНING САБАБЛАРИ

- Асосий сабаб бўлиб, кўкракни маълум бир қисмини ёки ҳамма жойини ёмон бўшаши ҳисобланади.

Кўкракни ёмон бўшаши қуйидагилар натижасида келиб чиқади:

- *Болани кам эмизиши.*  
Масалан:
  - онаси бошқа иш билан жуда банд бўлса
  - агар боласини мунтазам овқатлантирилмаса ёки кечаси билан ухлаши натижасида кам эмса

- овқатлантириш тартибини турли сабабларга кўра ўзгариши, масалан, узок йўлга чиқиш
- *Самарасиз эмиш*, агар боласи кўкракка нотўғри қўйилса.

Кўкрак безининг бир қисмини ёмон бўшаши қуйидагилар туфайли келиб чиқиши мумкин:

- *Самарасиз эмиш*, кўкракка нотўғри қўйилган бола, кўкракни фақат бир қисмини бўшатиши мумкин.
- *Кўкрак безини тор кийим билан сиқилиши*, одатда аёл тор сийнабандни кечаси ҳам кийса. Агар қорни билан ётса бу ҳолатда ҳам сут йўллари берилиб қолишига олиб келади.
- Эмишиш жараёнида *кўкракни бармоқлар билан босиш* натижасида сут йўли беркилиб қолади.
- Катта ва осилган кўкракларда *кўкракни пастки қисмини тўла бўшамаслиги* натижасида келиб чиқади.

Кўкракни тўла бўшамаслигига бошқа омиллардан онадаги рухий зарба ва ҳаддан ташқари жисмоний зўриқиш ҳисобланади. Балки бу ҳолат она кам ва қисқа вақт ичида эмишиши оқибатида келиб чиқиши мумкин.

Кўкрак беzi тўқимасининг шикастланиши билан келиб чиқадиган жароҳатдан сўнг ҳам мастит ривожланиши мумкин. Сўрғичда ёриқ бўлганда бактериялар кўкрак беzi тўқимасига йўл очади. Бу эса болани кўкрак олдига нотўғри қўйилганда маститга олиб келувчи яна бир сабаб ҳисобланади.

## МАСТИТ ВА СУТ ЙЎЛИНИНГ БЕРКИЛИБ ҚОЛИШINI ДАВОЛАШ

### ДАСТЛАБ

- Кўкракни бўшашини яхшилаш

### *Сабабларни аниқлаш ва бартараф*

- болани кўкракка ёмон қўйилганлиги
- бармоқлар билан ёки тор кийимнинг сиқилиши
- катта ўлчамдаги кўкракнинг ёмон бўшаши

### *Қуйидагиларни маслаҳат бериш:*

- кўкрак билан тез-тез эмишиш
- сўрғич томон йўналтириб кўкракни енгил уқалаш
- кўкракка иссиқ компресс қўйиш

### *Агар ёрдам берса, қуйидагиларни тавсия қилинг:*

- соғлом кўкрак билан эмишишни бошлаш
- эмишиш жараёнида вазиятни ўзгартириб туриш

### СЎНГ

### *Қуйида келтирилган белгиларнинг этиш ҳатто биттаси бўлганида:*

- оғир аҳволдан дарак берувчи белгилар
- ёриқлар
- бир кеча-кундуз ўтгандан

### *Сўнг ҳам аҳволи яхшиланмаса қўшимча қуйидагилар билан даволаш мумкин:*

- антибиотиклар
- тўлиқ тинчлик
- аналгетиклар (парацетамол)



## МАСТИТ ВА СУТ ЙЎЛЛАРИНИНГ БЕРКИЛИБ ҚОЛИШНИ ДАВОЛАШ

Энг яхши усул бўлиб кўкракни зарарланган соҳасидаги сутни бўшатиш (соғиш) ҳисобланади.

- *Ёмон бўшаганликни сабабини аниқланг ва уни бартараф этинг:*
  - Бола кўкракка тўғри қўйилганми, йўқми қаранг
  - Аёл кийими тор эмасми ёки аёл қорни билан ётганида кўкракнинг сиқилмаганлигини кузатинг.
  - Она боласини эмизиш вақтида қўллари қаерда эканлигига эътибор беринг. Она сўргич олди айланаси соҳасидан ушлаб сут оқишини беркитганми ёки йўқми,
  - Онанинг кўкраги катта ёки осилганлигига эътибор беринг. Беркилиб қолган сут йўли кўкракнинг пастки қисмида жойлашмаганми (эмизиш жараёнида кўкракни пастки қисмидан сут оқишини яхшилаш учун, кўкракни кўтариб эмизишни тавсия этинг).
- Сабабини аниқлайсизми ёки йўқми онага қуйидагиларни тавсия қилинг:
  - Кўкрак билан тез-тез эмизишни  
Болани ёнида бирга дам олиб, бола эмишни истаган вақтида кўкракни бериш.
  - Эмизиш вақтида кўкракни енгил уқалаш.  
Зарарланган соҳани оқим бўйлаб уқалашни кўрсатинг. Сут қуйқасини сут билан чиқиб кетганлигини сезиши мумкин (агар бола уни ютиб юборса зарари йўқ).
  - Эмизишлар орасида кўкракка иссиқ компресс қўйинг.
- Баъзида қуйидагиларни бажариш фойдалидир:
  - Соғлом кўкрак билан эмизишни бошланг.  
Оғриқ туфайли окситоцин рефлекси юзага чиқмаса, бу ҳолат ёрдам беради. Окситоцин рефлекси юзага чиқса, оғриган кўкрак билан эмизишни бошланг.
  - Ҳар эмизишингизда кўкракка қўйиш усулини ўзгартиринг.  
Бу кўкракни бир ҳилда бўшашига ёрдам беради, Болани фақат ўз олдида ушлаб турмаслиги учун «қўл остидаги», «ётган ҳолдаги» вазиятларни онага кўрсатинг. Агар онага бундай вазиятларда ноқулай бўлса, бу ҳолатда эмизиш шарт эмас.
- Агар эмизиш қийинчилик туғдирса, онага кўкракни соғишга ёрдам беринг:
  - Баъзида аёл зарарланган кўкракдан эмизгиси келмайди, айниқса оғриқ безовта килганда.
  - Сутни таъми ўзгариши мумкинлиги туфайли баъзида бола зарарланган кўкракни эмгиси келмайди. Бу ҳолатда кўкракни соғиб туриш керак, акс ҳолда абсцесс ривожланиши мумкин.

Одатда беркилиб қолган сут йули ёки мастит кўкракни зарарланган қисмидан сутни соғиб ташлагандан сўнг бир кундан кейин ўтиб кетади.

Агар қуйидаги белгилар юзага чиқса она қўшимча давога муҳтождир:

- Бирламчи белгиларнинг яққол намоён бўлиши ЁКИ
- Инфекция тушиши мумкин бўлган ёриқнинг мавжудлиги, ЁКИ
- Кўкракни бўшатгандан сўнг ҳам бир суткадан кейин тузалиш бўлмаса

Онага қуйидаги давони тавсия қилинг:

- Антибиотиклар:
  - Онага флуоксациллин ёки эритромицин беринг.
  - Бошка ампициллин сингари, кенг қўлланиладиган антибиотиклар одатда самарасиздир.

- Аёл ўзини бир-икки кундан кейин яхши ҳис қила бошласа ҳам антибиотикпар билан даво курсини тўлиқ тугатиш муҳимлигини тушунтиринг.
- Агар аёл даволаш курсини тўлиқ бўлгунга қадар тугатса маститни кечиши қайта авж олиши мумкин.
- Тўлиқ тинчлик:
  - Агар она ишласа касаллик туфайли таътилга чиқишини маслаҳат беринг ёки уй вазифаларини бажаришида ёрдам сўрашни тавсия этинг.
  - Агарда она стресс ҳолатида ёки жуда чарчаган бўлса, кўпроқ дам олишга кўндириш керак.
  - Она билан болани биргаликда дам олиши — кўкракни яхши бўшагини таъминлайдиган, эмизишлар сонини кўпайтирувчи самарали усулдир.
- Аналгетиклар
  - Оғрик вақтида онага парацетамол беринг
  - Онани тез-тез эмизишини, кўкрагини укалаб туришини ва компресслар қўйиб туришда давом этишини тушунтиринг. Агар у кам овқатланса, кераклича озик-овқатлар ва суюқлик истеъмол қилишга кўндиринг.

### 1-ЖАДВАЛ.

#### ИНФЕКЦИЯЛАНГАН МАСТИТНИ АНТИБИОТИКЛАР БИЛАН ДАВОЛАШ

Кўкрак безининг абцессларида аниқланадиган кенг тарқалган микроорганизмлардан бири *Staphylococcus aureus* ҳисобланади. Шунинг учун инфекцияланган кўкрак безини пеницилиназага чидамли бўлган, флуклоксациллин ёки эритромицин каби антибиотиклар билан даволаш лозим.

Дори номи	Дозаси	Кўрсатма
Флуклоксациллин	250 мгдан оғиз орқали ҳар 6 соатда 7–10 кун давомида	Овқатдан 30 дақиқа олдин кечиқтирилмасдан қабул қилиш лозим
Эритромицин	250–500 мгдан оғиз орқали ҳар 6 соатда 7–10 кун давомида	

### 2-ЖАДВАЛ. КАНДИДОЗ ИНФЕКЦИЯСИНИ ДАВОЛАШ

Генцианвиолет билан ишлов берилади:

**Боланинг оғзига:** ҳар куни ёки кун аро 0,25% дан 5 кун давомида 3 кундан кам бўлмаслиги лозим касалликнинг белгилари йўқолгунча суртилади.

**Онанинг сўрғичларига:** 0,5% ли эритма ҳар куни 5 кун давомида.

ЁКИ

**Нистатин малҳам** 100.000 ХБ/г:

Кўкрак билан эмизиб бўлгандан сўнг сўрғичларга кун давомида 4 марта суртиш. Касаллик белгилари йўқолгандан сўнг ҳам малҳам суртишни 7 кун давом эттириш.

**Нистатин суспензияси 100.000 ХБ/мл:**

Эмизиб бўлгандан сўнг болани оғзига пипетка билан 1млдан кунига 4 мартадан 7 кун давомида еки онасининг давоси тугагунча томизиб туриш.

Турли хил тинчлантирувчи резина сўрғичлардан, сўрғичга қўйиладиган мослама-лардан воз кечиш.

## **СЎРҒИЧИ ЯЛЛИҒЛАНГАН БЕМОРЛАРНИ ОЛИБ БОРИШ**

### **Сабабини аниқланг:**

- Болани кўкракка тўғри қўйилганлигини текшириб кўринг.
- Кўкракни дағаллашиш, ёриқ, Candida мавжудлигини кузатинг.
- Бола илининг югани калталигини ёки Candida инфекцияси мавжудлигини текширинг.

### **Мос келадиган давони буюринг:**

- Онанинг ишончини оширинг.
- Болани кўкракка қўйилишини тўғриланг ва кўкрак билан эмизишни давом эттиринг.
- Кўкрак безидаги дағаллашишни бартараф этинг болани тез-тез эмизишни кўкракни соғиб туришни тавсия этинг.
- Агарда кўкрак териси қизарган ва ялтираган бўлса, агарда қичиш ва чуқур оғрик безовта қилса, ҳамда яллиғланиш чўзилса Candida инфекциясини даволанг.

### **Онага қуйдаги маслаҳатларни беринг:**

- Кўкракни кунига фақат бир марта ювиш ва совундан фойдаланмаслик.
- Дори-дармонлари бор лосьон ва ва малхамлардан фойдаланмаслик.
- Эмизиб бўлгандан кейин сўрғич олди айланасини кечки сут билан артиш.

## **СЎРҒИЧИ ЯЛЛИҒЛАНГАН БЕМОРЛАРНИ ОЛИБ БОРИШ**

Аввалига сабабини аниқланг.

- Боланинг эмишини кузатинг ва кўкракка нотўғри қўйилганлик белгиларини аниқланг.
- Кўкрак безини кўздан кечиринг.  
Candida инфекцияси белгиларини, сут йўлини беркилиб қолиш сабабини сўрғич-даги қийиқни излаб кўринг.
- Болани оғзида Candida инфекциясининг белгилари мавжудлиги ёки тилнинг юга-нини калталик белгиларини аниқланг. Бундан ташқари боланинг думбаларида кан-дидоз тошмалари мавжудлигини аниқланг.

Сўнгра керакли даволашни бошланг

- Онанинг ишончини оширинг  
Сўрғичлардаги оғриклар вақтинчалик ҳолат эканлигини тушунтиринг ва бир неча вақт ўтгандан сўнг кўкрак билан эмизиш қониқарли бўлади.

- Болани кўкракни нотўғри олиш ҳолатини ўзгартиришда онага ёрдам беринг. Кўп ҳолларда бунинг ўзи етарли бўлиб, она кўкрак билан эмизишни давом эттириши мумкин. Кўкракка дам бермаслик лозим.
- Агар лозим бўлса, беркилиб қолган сут йўлини бартараф этинг. Она кўкраги билан тез-тез эмизиши ва соғиб туриши керак.
- Агарда сўрғич териси ва сўрғич олди айланаси териси кизарган бўлса, ялтираса, ёрила бошласа, қичиш ёки чуқур оғриқ бўлса ҳамда сўрғичларнинг яллиғланиши бўлса кандида инфекциясининг тегишли давосини ўйлаб кўринг.

Онага маслаҳат беринг:

- Онага кўкракни ювишда совундан фойдаланмаслиги ва кунига бир мартадан ортиқ ювмаслигини, сочик билан кўкракни каттиқ артмаслигини маслаҳат беринг. Кўкракни эмизишдан олдин ва кейин ювиш керак эмас: оддий чўмилиш етарлидир. Кўкракни ювиш теридаги табиий ёғларни йўқолишига олиб келади ва яллиғланиш эҳтимоли ошади.
- Онага таркибида дори бўлган малҳам ва лосьонлардан фойдаланмасликни тавсия қилинг. Бўларни ёрдам бериш эҳтимоллиги кам бўлиб, терини яллиғлантириши мумкин.
- Сўрғич ва сўрғич олди айлана соҳасига соғилган сутдан артишни тавсия қилинг. Бу даволашга ёрдам беради.

## 15-МАШҒУЛОТ

# «СУТ БЕЗЛАРИ ҲОЛАТИ» МАВЗУСИ БЎЙИЧА МАШҚЛАР

### 13-МАШҚ.

#### СУТ БЕЗЛАРИ ҲОЛАТИ

##### Машқни қандай бажариш керак

Ҳодисаларни ўқиб чиқинг ва қолдирилган жойга қалам билан жавобларини ёзинг. Яқунлаб бўлганингиздан сўнг жавобларингизни ўқитувчиларингиз билан муҳокама қилинг.

##### Намуна

**А исмли аёл** иккала сут безлари ҳам шишгани ва оғриб турганини сўзлайди. У боласига биринчи марта кўкрагини 3-чи кун сут «келгандан» кейин берган. Туғруқдан кейинги 6-чи кун. Боласи эммоқда, аммо бу сафар анчагина оғрикли, шунинг учун аёл боласига ўзок вақт эмишга бермаяпти. Сут олдингидай кўкракларидан тез-тез оқмайди.

*Қандай таъхис?*

(Сут безларининг дағаллашуви)

*Бундай ҳолатни нима чақирishi мумкин?*

(Кўкрак билан эмизishi бошлашнинг кечиктирилиши)

*А исмли аёлга қандай ёрдам кўрсатишингиз мумкин?*

(Кўкракни соғишда ва бола кўкракка яхшироқ қўйилиши учун уни кўкрак олдида жойлаштиришга ёрдам кўрсатиш).

##### Жавоб беринг

**Б исмли аёл** кечаги кундан буён ўнг кўкрагини оғриши ва пайпаслаб кўрганда оғрикли тугунча мавжудлигидан шикоят қилади. Харорати кўтарилмаган. У ўзини яхши хис қилмоқда. У кўкраги осилиб қолишини олдини олиш учун ўзига тор бўлган эски сийнабандни кийishi бошлаган. Боласини энди оқшомлари 6–7 соат оралигида эмизади. В исмли аёл боласини эмизган вақтда ўзига яқин ушлашини, ияги эса кўкракка зич тегиб турганлигини кўриб турибсиз. Боланинг оғзи кенг очилган ва у аста-секин чуқур ютинишлар билан эммоқда.

*Сиз Б исмли аёлга ўзининг қоматидан хавотир олишини, ҳис — туйғуларини тушунганлигингизни билдириши учун нима деб айтишингиз мумкин?*

*Қандай ташҳис?*

---

*Сабаби нима бўлиши мумкин?*

---

*Б исмли аёлга қандай 3 та таклиф қилишингиз мумкин?*

---

**В исмли аёлнинг** кўкракларида 3 кундан буён оғрикли шиш бор. Кучли оғриқ қийнайди. Кўкрак терисининг катта қисми эса қизарган кўринади. Аёлнинг ҳарорати кўтарилган. Ўзини ёмон ҳис қилаётгани учун ишга бора олмайман, деб ўйламоқда. У боласига кундузи учун сутини соғиб колдириб кетади. Сут соғишда ҳеч қандай қийинчилик сезмайди. Аммо у жуда иш билан бандлиги сабабли, кундўзи сутини соғиш ёки кўкраги билан боласини эмизиш учун вақт ажрата олмайди.

*В исмли аёлнинг сўзларидан, унинг ҳис-туйғуларини тушунганлигингизни билдириши учун нима дейишингиз мумкин?*

---

*Қандай ташҳис?*

---

*Нима учун бундай бўлди?*

---

*В исмли аёлга сиз қандай даво тавсия этар эдингиз?*

---

**Г исмли аёл** 6 хафталик боласи эмганда сўрғичларида оғриқ сезади. Боласи ухлаган вақтида кўкракни кўздан кечирсангиз, ёриқларни кўрасиз. Бола уйғонгандан сўнг унинг эмишини кузатасиз. Унинг танаси она танасидан четга қийшайган. Ияги кўкракдан узоқда жойлашган, оғзи эса кенг очилмаган. У сўрган вақтида тез-тез ютади. Бола кўкракни кўйиб юборганидан кейин сўрғичлар эзиб юборилгандай кўринади.

*Г исмли аёлнинг сўрғичларидаги оғриқ, сабаби нимадан?*

---

*Аёлда ўзига ишонч туғдириши учун нима деган бўлар эдингиз?*

---

*Қандай амалий ёрдам кўрсата оласиз?*

---

**Д исмли аёл** кеча туғди. Туққандан кейин тез орада у боласини кўкраги билан, эмизишга ҳаракат қилди. Аммо, у ёмон сўрар эди. Она кўкрак сўрғичларим ясси ва эмиза олмайман, деб ўйламоқда. Унинг кўкрак сўрғичларини кўздан кечирганингизда, сўрғичларини ясси эканлигини кўрасиз. Аёлдан сўрғични ва сўрғич олди айланасини бармоқлари билан чўзишни сўрайсиз. Шунда сўрғич ва сўрғич олди айланасини яхши чўзилишини кўришингиз мумкин.

*Аёлнинг сўрғичларга нисбатан фикрини қабул қилишингизни қандай аниқлашингиз мумкин?*

---

*Қандай қилиб сиз аёлнинг ўзида ишончни тугдиришингиз мумкин?*

---

*Д исмли аёлга қандай амалий ёрдам кўрсатишингиз мумкин?*

---

**Е исмли аёлнинг** боласи 3 ойлик. Аёл сўрғичлари яллиғланганлигидан шикоят қилмоқда. Бир неча ҳафта олдин, унда мастит бўлганда сўрғичлари вақти-вақти билан яллиқланиб турган. Антибиотиклар билан бир курс даволанганидан сўнг, мастит сўрилиб кетган. Ҳозирги оғриқ эса бола эмадиме ёки йўқми, бундан қатъий назар, кўкракка игна санчгандай оғрийди. Сиз бола қандай эмишини кузатасиз. Унинг оғзи кенг очилган, пастки лаби ташқарига қайрилган, ияги онаси кўкрагига яқин жойлашган. У секин чуқур ютинишлар билан эммоқда.

*Аёлнинг сўрғичлари яллиғлангани сабаби нимадан?*

---

*Аёл ва боласига қандай даво тавсия этасиз?*

---

*Қандай қилиб сиз аёлнинг ўзида ишончни тугдиришингиз мумкин?*

---

**Ихтиёрий машқ:**

**Ж исмли аёлнинг** айтишича, унинг кўкраклари оғрикли. Унинг боласи 5 кунлик. Ж исмли аёлнинг иккала кўкраклари ҳам шишган, териси эса ялтираб турибди. Унинг ўнг сўрғичини учда оғриқ мавжуд. Сиз унинг боласини эмизиш жараёнини кузатишингиз

мумкин. У боласини эркин ушлаган, унинг танаси она кўкрагидан узоқда жойлашган. Боланинг оғзи катта очилмаган, ияги кўкракдан узоқда. Эмиш жараёнида у чалпиллаган товуш чиқаради. Бир неча ютинишлардан сўнг у оғзидан кўкракни итариб чиқаради ва қичқиради.

*Ж исмли аёлнинг кўкрагига нима бўлган?*

---

*Ж исмли аёл ва унинг боласи нимани тўғри бажараяптилар?*

---

*Ж исмли аёлга қандай амалий ёрдам кўрсатишингиз мумкин?*

---



## 16-МАШҒУЛОТ

# КЎКРАҚДАН БОШ ТОРТИШ

### Кириш:

Одатда кўкрак билан эмизишни бола кўкракдан бош тортганда тўхтатишади. Боланинг кўкракдан бош тортиши онага салбий таъсир кўрсатиши мумкин. У ўзини кераксиз ва рад этилгандай ҳис қилади.

- Баъзида бола кўкракни олади, лекин эммайди ва ютмайди ёки суст эмади.
- Баъзида қичқиради ва қаршилиқ кўрсатади, онаси эса уни эмизишга ҳаракат қилади.
- Баъзида бола бир дақиқа эмиб, кўкракдан айрилиб қалқиб йиғлайди. Бир эмизиш жараёнида бола бу ҳолатни бир неча бор такрорлаши мумкин.
- Баъзида бола битта кўкракдан эмиб, иккинчисидан бош тартади.

Сиз кўкракдан бош тортиш сабабини аниқлай олишингиз керак, ҳамда она ва болага кўкрак билан эмизишни давом эттиришга ёрдам беришингиз лозим.

### 28-расм. Бола кўкракдан касаллик туфайли бош тортиши мумкин



Бу болада қоқшол

### НЕГА БОЛА КЎКРАҚДАН БОШ ТОРТАДИ

1. Бола бетоб, уни қаеридир оғрияпти ёки у седатив моддалар таъсирида ётибдими?

#### *Касаллик:*

Бола кўкракни олиши мумкин, лекин олдинги эмишига қараганда кам эмади.

#### *Оғриқ:*

Вакуум экстрактор ёки қисқич қўйиш натижасида олинган жароҳат соҳасига босиш.

- Онаси эмизишга ҳаракат қилган бир вақтда бола қичқиради ва қаршилиқ кўрсатади.

---

*Буруннинг битиши:*

Оғиздаги яллиғланиш (*Candida* инфекцияси — молочница, каттароқ болаларда тишларнинг чиқиши).

- Бола бир неча дақиқа эмади, эмишни тўхтатади ва йиғлайди.

*Седатив моддаларнинг таъсири:*

Бола қуйидагилар туфайли уйқучан бўлиши мумкин:

- она туғруқ вақтида дори-дармон қабул қилганда.
- психиатр кўрсатмасига биноан дори-дармон қабул қилаётган бўлса.

## **2. Кўкрак билан эмизиш техникасида қийинчиликлар мавжудми?**

Баъзида кўкракдан эмиш бола учун ёқимсиз бўлади.

*Учрайдиган сабаблар:*

- Шишачадан овқатлантириш ёки резина сўрғичнинг берилиши.
- Кўкракка нотўғри қўйиш ёки дағаллашиш туфайли сутни етарли бўлмаган миқдорда қабул қилиши
- Кўкракка қўпол равишда қўйилганда онани ёки унга ёрдам берувчи шахсни орқадан бола бошига босиши. Бу босиш болани «курашишга» мажбур қилади
- Она кўкрагини ушлайди ёки у билан шундай ҳаракатлар қиладики, бу боланинг кўкракни тўғри олишига ҳалакит беради.
- Кўкрак билан эмизишни чегаралаш, масалан, муайян бир вақтда эмизиш
- Кўкракда сутни ҳаддан ташқари кўплиги туфайли сутни тез оқиб келиши. Бола бир неча дақиқа эмади, сутни сачраб чиқиш рефлекси амалга ошгандан сўнг қалқиб кетиб йиғлайди ва кўкракдан бош тортади. Бу ҳолат бир эмизишда бир неча марта такрорланиши мумкин. Бола кўкракни қўйиб юборгандан сўнг онаси кўкракдан сачраб оқиб чиқаётган сутни кўриши мумкин.
- Эмиш техникасига мослашишни эрта қийинчиликлари (айрим болалар самарали эмишни кечроқ ўрганадилар)

*Фақат битта кўкракдан бош тортиш:*

Баъзида бола битта кўкракни олишдан бош тортади, бошқасини эса олади. Бу муаммо кўкракнинг битта томонини иккинчисига нисбатан кўпроқ зарарланишига боғлиқ.

## **3. Ўзгаришлар болани хафа қиладими?**

Кичик болаларнинг сезгиси кучли бўлиб, бирор нарсадан хафа бўлсалар кўкракдан бош тортишлари мумкин. Улар йиғламасдан, фақат кўкракдан бош тортадилар. Бу ҳолат кўпинча 3–12 ойлик вақтида кўп учрайди. Баъзида бола тўсатдан бир неча эмизишдан бош тортади. Унинг бундай хулқи «кўкрак билан эмизишга қарши исён» ҳисобланади.

*Учрайдиган сабаблар:*

- Она билан айрилиқ, масалан онаси ишга чиқса.
- Янги парвариш қиладиган кишининг мавжудлиги ёки парвариш қиладиган шахсларнинг кўплиги

- Уй шароитидаги ўзгаришлар, масалан, бошқа уйга кўчиб ўтиш ёки қариндошларнинг келиши.
- Онанинг касаллиги ёки кўкракни инфекцияланиши
- Онада ҳайзнинг бошланиши.
- Она ҳидининг ўзгариши, масалан, бошқа совун маҳсулотларидан фойдаланиши.

#### 4. «Туюладиган» ёки «ҳақиқий бўлмаган» кўкракдан бош тортиш?

Баъзида бола ўзини шундай тўтадики, онаси болам кўкракдан бош тортаяпди, деб ўйлаши мумкин. Аммо ҳақиқатда у бош тортмаган бўлади:

- Бола кўкракни «мўлжалга» олганда бошини ҳар томонга буриб «йўқ» дегандек ўзини тутди. Лекин бу боланинг меъёридаги хулқидир.
- 4 ва 8 ой ораларида болалар ўз диққатларини тез бошқа томонга қаратадилар. Масалан, шовқинни эшитсалар, улар дарҳол эмишдан тўхтайдилар. Бу уларнинг ҳаяжонланиши белгисидир.
- Бир йил ўтгандан сўнг ҳам боланинг ўзи кўкракдан бош тартади. Бу одатда аста-секинлик билан амалга ошади.

#### 29-расм. Баъзида кўкракдан эмиш ёқимсиз, туюлиб бола кўкракдан бош тартади



#### КЎКРАКДАН БОШ ТОРТИШ САБАБЛАРИ

*Касаллик, оғриқ, ёки седатив воситаларнинг таъсири*

Инфекция  
 Бош мия жароҳати  
 Жарроҳат жойига босиш (вакуум-экстрактор, қисқич)  
 Битган бурун  
 Оғиздаги яллиғланиш (оғиз оқариши, тишларнинг чиқиши)

---

*Кўкрак билан эмизиш техникасидаги қийинчиликлар*

Шишачадан овқатлантириш  
Тинчлантирувчи сўрғичларни қўллаш  
Сутни етарлича миқдорда олмаслик  
(кўкракка ёмон қўйиш, дағаллашиш)  
Кўкракка қўйишда бола бошининг орқасидан итариш, она кўкраги билан ҳаракатлар қилади  
Кўкрак билан эмизишни чегаралаш  
Кўкрак сутининг хаддан ташқари кўп бўлиши  
Эмиш билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар

*Болани безовта қилувчи ўзгаришлар(айниқса 3–12 ойлик ёшда)*

Она билан айрилиқ  
Янги парвариш қилувчи шахс ёки парвариш қилувчи кишиларнинг кўплиги, уй мухитидаги ўзгаришлар, она касал ёки унда мастит ривожланган, онада ҳайз келган, онадаги ҳидининг ўзгариши

*Туюладиган бош тортиш*

Янги туғилган чақалоқ кўкракни «мўлжалга»олади  
Бола 4–8 ойликда чалғийди

*1 ёшдан сўнг кўкракдан айрилади*

---

## **КЎКРАКДАН БОШ ТОРТИШ МАВЗУСИНИ ОЛИБ БОРИШ**

Агар бола кўкракни олишдан бош тортса:

1. Агар имкони бўлса, сабабини аниқланг
2. Она билан болага кўкрак билан эмишдан қайта қониқиш ҳосил қилиш учун ёрдам беринг.

### **1. Агар имкони бўлса, даволанг ёки сабабини бартараф этинг**

*Касаллик:*

Мавжуд инфекцияга, мос келадиган микробларга қарши ёки бошқа дори воситалари билан даволаш.

Агар лозим бўлса, мўтахассисга йўлланг.

Агар бола эма олмаса, балки унга шифохонада махсус даволаш ўтказиш керак бўлади.

Бола қайта эмишни бошлагунга қадар, онага кўкрагини соғиб туришга ва пиёлачадан овқатлантиришга ёрдам беринг.

*Оғриқ:*

Қон қуйилиш бўлганда (вакуум, қисқич қўйилганда) онага болани шундай ҳолатда уш-лашни ўргатиш керак-ки, оғриқли жойга босилмасин.

---

---

Оғзи оқарган (молочница)да генцианвиолет ёки нистатин билан даволанг.  
Тиш чиқа бошлаганда онани сабр-тоқатли бўлишга ишонтиринг. Кўкрак билан эми-  
зишни давом эттиришни тушунтиринг.  
Бурни битиб қолганда онага қандай тозалаш лозимлигини тушунтиринг.  
Бир неча кун болани вақт бўйича қисқароқ, лекин тез-тез эмизишни тавсия  
қилинг.

*Седатив воситаларнинг таъсири:*

Агар она ҳар доим дори воситаларини қабул қилаётган бўлса, бошқа ўрнини босув-  
чисини топишга ҳаракат қилинг.

*Кўкрак билан эмизиш техникаси:*

Онадаги қийинлик сабабини аниқланг. Кўкрак билан кейинги сафар эмизишда тўғри  
эмизиш техникасини эгаллаб олишга ёрдам беринг.

*Кўкракдаги сут захирасининг кўплиги:*

Сутнинг одатдан кўп келишининг сабаби-бу унинг кўплигидадир.  
Сутнинг кўп бўлиши кўкракка нотўғри қўйилишнинг натижасида келиб чиққан бўли-  
ши мумкин.

Агар бола самарасиз эмса, у узоқ вақт ва тез-тез эмизилади. Бу эса кўкракни стиму-  
ляциясига сабаб бўлиб, болага эҳтиёжидан ортиқ сут ишлаб чиқарилади.

Хар бир эмизишда бола муҳтож бўлмаса ҳам она боласини иккала кўкрагидан эмиш-  
га мажбур қилиши сутнинг кўп ишлаб чиқарилишига сабаб бўлади.

Сут миқдорини камайтириш учун:

- боланинг ҳолатини тўғрилашга ҳаракат қилинг.
- ҳар бир эмизишда фақат битта кўкракдан эмсин, шунда у ёғларга бой кечки сут-  
дан баҳраманд бўлади.

Кейинги эмизишда болага иккинчи кўкрагингизни беринг.

Баъзида онага қуйидагилар ёрдам беради:

- Эмизишдан олдин кўкрагини озроқ соғиш
- Эмизиш учун чалқанча ётиши (бу ҳолатда сут пастдан юкорига секин оқади);
- Оқимини секинлаштириш мақсадида қўлини «қайчи» қилиб ушлаш. («Болани кўк-  
рак олдидаги ҳолати». 10-Машғулотга қаранг).

Сут соғишни бундай техникаси сабабни бартараф қилмайди.

*Болани безовта қилувчи ўзгаришлар:*

Агар имкони бўлса, айрилиқ ва ўзгаришларни қисқартириш керак. Онага бошқа озиқ-  
овқатлар, атир-упалар ва совундан фойдаланмасликни тавсия қилинг.

*»Туюладиган бош тортиш»:*

Агар бола кўкракни «нишонга олса»

Бу меъёридаги ҳолат эканлигини тушунтиринг. Она боласини сўрғичларини текши-  
риши учун кўкрак олдида ушлаб туриши мумкин. Болани осонроқ мослашиши учун  
яқинроқ жойлаштиришга ёрдам беринг.

---

*Агар бола чалғиса:*

Бир неча вақт болани тинчроқ шароитда эмизишни тавсия қилинг. Муаммо одатда тез ҳал бўлади

*Агар болани ўзи бош тортса:*

Онага қуйидагиларни тавсия қилинг:

- уйдаги овқатнинг болага етарлилигига ишонч хосил қилиш
  - бошқа йўллар билан болага кўпроқ эътибор бериш
  - бола билан бирга ухлашни давом эттириш мумкин
- Бу ҳеч бўлмаганда 2 ёш бўлгунга қадар қимматлидир.

## **2. Она билан боланинг кўкрак билан эмизишдан яна завқ олишига кўмаклашинг**

Бу мушқул ишдир. Сиз болани кўкракни олишга мажбур эта олмайсиз. Онани боласи билан ўзини бахтиёр хис қилишига ва кўкрак билан эмизишдан роҳатланишига ёрдам беришингиз керак. Улар яқин мулоқотдан яна қониқиш олишни ўрганишлари керак. Она унинг ишончини юзага келтиришга ва қўллаб-қувватлашга муҳтождир.

Онага қуйидагиларни бажаришга ёрдам беринг:

- *Болани ҳар доим ўзига яқин ушлаш.*
    - Она иложи борича кўп вақт болани ўзи парвариш қилиши лозим
    - Бувиси ёки ёрдам берувчи бошқа оила аъзоларининг уй юмушларни бажаришларини илтимос қилинг. Масалан, хўжалик юмушлари ёки каттароқ болаларга қараш.
    - Она боласини ҳар доим қўлида олиб юриши ва фақатгина эмизганда эмас, балки бошқа вақт ҳам «тери-тери»га мулоқотини амалга ошириши керак. Она боласи билан ухлаши лозим.
    - Агар она ишласа, у таътил ёки вақтинчалик ишга яроқсизлик варақасини олиши лозим.
    - Агар сиз билан воқеани боланинг отаси, бувиси ёки бошқа ёрдам берувчи шахслар билан муҳокама қилсангиз, ёрдам бериши мумкин.
  - *Бола қачон хохласа, талабига кўра ўша вақт кўкракни бериш.*
    - Болани қайта кўкрак билан эмизишга шошилмаслик лозим. Лекин болада қачон истак уйғонса, кўкракни бериши керак.
    - Бола кўкракни жуда оч бўлганга нисбатан, уйқучан бўлган вақтида, ёки пиёлачадан овқатланганидан кейин кўкракни эмишни хохлаши мумкин. Она кўкрагини турли хил вазиятларда бериши керак.
    - Агар она сутни ажралиб чиқиш рефлексини намоён бўлишини сеза бошласа, боласига кўкракни бериш керак.
  - *Болани кўкракни олишига қуйидаги йўл билан ёрдам бериш мумкин:*
    - сутни оз миқдорини бола огзига соғиш
    - болага кўкракни олиш енгилроқ бўлиши учун кўкрак олдида яхши жойлаштириш
    - бола бошининг орқасидан итармаслик ёки кўкракни силжитмаслик.
-

- Эмизишлар оралиғида болани пиёлачадан овқатлантириш.
  - Она кўкрагини соғиб, болани пиёлача ёки қошиқча билан овқатлантириши мумкин. Зарурат туғилганда сут аралашмаларини ҳам пиёлачадан бериш мумкин.
  - Шишачадан овқатлантириш ёки қандайдир тинчлантирувчилардан, сўрғичлардан фойдаланмаслик керак.

### ОНА ВА БОЛАНИНГ КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИ ҚАЙТА ТИКЛАШЛАРИГА ЁРДАМ КЎРСАТИШ

Онага қуйидагиларни бажаришга ёрдам беринг:

- Доимо болани ёнида бўлиш — болани парваришларида бошқа шахсларни кераги йўқ  
Фақатгина кўкрак билан эмизиш вақтида эмас, балки хама вақт «тери-тери»га мулоқотини таъминлаш.  
Бола билан бирга ухлаш.  
Бошқа вазифаларни бажаришда бошқа шахсларнинг ёрдамини сўраш.
- Бола хохлаган вақтида кўкракни бериш.  
Уйқучан болага ёки пиёлачадан овқатлантирилиб бўлгандан сўнг турли хил вазиятларда сутни отилиб чиқиш рефлекси амалга ошганда
- Болага кўкракни олишига ёрдам бериш.  
Болани оғзига сутни соғиш болага кўкракни олиш осон бўлиши учун кўкрак олдида қулай ҳолатда жойлаштириш.  
Кўкракни ҳаракатлантириш ёки бола бошининг орқасидан итаришни олдини олиш.
- Болани пиёлачадан овқатлантириш.  
Агар имкони бўлса, болага ўз онасининг соғилган сутидан, агар иложи бўлмаса сунъий аралашмадан бериш. Шишачадан овқатлантириш, тинчлантирувчилар ва резина сўрғичдан фойдаланмаслик.

## 14-МАШҚ. КЎКРАҚДАН БОШ ТОРТИШ

### Машқ қандай бажариш лозим

Ходисаларни ўқиб чиқинг ва белгиланган жумла тўғрисида қалам билан жавобини ёзинг. Яқунлаб бўлганингиздан сўнг ўқитувчингиз билан жавобларни муҳокама қилиб чиқинг. Л Исмли ва М исмли аёлларнинг ходисалари ихтиёрий равишда бажариладиган машқлар, уларни вақт қолганда бажаришингиз мумкин.

### Жавоб беринг

**3 исмли аёлнинг** боласи 2 кун олдин вакуум-экстрактор ёрдамида туғилган. Унинг бошида қон қуйилиши мавжуд. 3 исмли аёл боласини эмизмоқчи бўлганда, у чинқириб, кўкракдан бош тортади. Шу сабабдан у жуда хафа ва кўкрак билан эмизиш қийин кечишини сезаяпти. Сиз унинг кўкрак билан эмизиб кўриш ҳаракатларини кўзатганингизда, у қўли билан бошидаги қон қуйилиш (гематома) соҳасига босаётганини сездингиз.

*Қандай сўзлар билан 3 исмли аёлнинг ҳис-туйғуларини тушунганлигини ифода этишингиз мумкин?*

---

*3 исмли аёлни нима учун мақташ мумкин ва унинг ишончини оширишингиз учун қандай ўринли маълумот беришингизни мумкин.*

---

*Сиз аёлга қандай амалий ёрдам кўрсатишингиз мумкин?*

---

**И исмли аёлнинг** айтишича, унинг уч ойлик боласи кўкракдан бош тортяпти. У туғруқхонада туғилган ва бошиданок, онаси билан бирга бир хонада бўлган. Кўкрак билан эмизиш жараёни ҳеч қандай қийинчиликсиз кечган. И исмли аёл боласи икки ойлик бўлганида ишга чиққан. У ишда бўлган вақтда боласини 2–3 марта шишачадан овқатлантирадilar. Охириги ҳафтада у кечаси ишдан келганидан сўнг боласи кўкракни эмишдан бош тортяпти. Аёл кўп ишлаганлиги ва кун бўйи исиб кетганлиги сабабли сутим ёмон бўлган деб ўйлайди

*И исмли аёлнинг сутига нисбатан фикрини қабул қилишингиз учун нима деган бўлар эдингиз?*

---

*Боланинг кўкракдан бош тортиши сабаб нимадан бўлиши мумкин?*

---

*Онани нима учун мақташ мумкин ва онанинг ишончини ошириш учун унга қандай ўринли маълумот бериш мумкин?*

---

*И исмли аёл яна, бир ҳаракат қилиб кўрса, унга қайта кўкрак билан эмизишни бошлашига ёрдам беришингиз учун қандай тавсия берган бўлар эдингиз?*

---

**К исмли аёлнинг** боласи бир ойлик бола туғруқхонада туғилган. Уни кўкрак билан овқатлантиришдан олдин уч марта шишача орқали овқатлантирилган. К исмли аёлни уйига жавоб берганларидан сўнг боласи тез-тез овқатланишни хохлаб, тўймаётгандек туюларди. К исмли аёл сутим кам деб ўйлаган. У кўкрагини беришни давом эттириб бир вақтинг ўзида шишача орқали ҳам овқатлантирган ва сутим кўпаяди, деб ўйлаган. Энди эса унинг боласи кўкрагини эмишдан бош тортяпти. К исмли аёл боласини эмизмоқчи бўлганда у чинқириб йиғлаб, тескари бурилади. К исмли аёл боласини жуда ҳам кўкраги билан эмизишни хохлайди ва ўзини боласи томонидан тан олинмагандек хис қилади.



*К исмли аёлнинг ҳис-туйғулари сизга тушунарли эканлигини билдиришингиз учун унга қандай сўзларни айтган бўлар эдингиз?*

---

*Нима сабабдан К исмли аёлнинг боласи кўкракдан бош тортяпти?*

---

*К исмли аёлга қандай ўринли маълумот ёрдам бериши мумкин?*

---

*К исмли аёл ва боласи яна кўкрак билан эмишидан қониқishi хосил қилишлар учун қандай тўрт маслаҳатни таклиф этган бўлар эдингиз?*

---

### **Ихтиёрий машқ**

**Л исмли аёл** боласини 3 кун олдин туққан. Унинг сўзларига қараганда, унинг боласи кўкракни эмишдан бош тортяпти. Шу сабабдан у боласини шишачадан овқатлантиришга мажбур. Хамшира унинг боласини кўкракка қўйишга ёрдамлашмоқда. Хамшира болани юзини она кўкрагига қаратиб қўяпти.

Сўнг хамшира бир қўли билан Л исмли аёлнинг кўкрагини ушлаб туриб, иккинчи қўли билан пастдан бола бошини ушлаб турибди. Хамшира бола бошини кўкракка қараб итаришга ҳаракат қиляпти. Бола эса бошини орқага ташлаб чинқириб йиғляпти.

*Сиз хамширани мақташингиз учун нима деган бўлар эдингиз?*

---

*Нима сабабдан Л исмли аёлнинг боласи кўкракни эмишдан бош тортяпти?*

---

*Сиз хамширага нимани бошқача бажаришга таклиф этган бўлар эдингиз?*

---

*Л исмли аёлга нималарни бажаришни тавсия этган бўлар эдингиз?*

---

**М исмли аёлнинг** сўзларига қараганда, унинг олти ойлик боласи тўсатдан кўкракдан бош тортган. У туғруқхонада туғилган ва тахминан бир соатдан сўнг кўкракни эма бошлаган, Унга ҳеч қачон шишачадан овқат беришмаган. Аммо яқиндан бошлаб қошиқча орқали қаттиқ овқатни беришни бошлаганлар. Олдинги ойда буларнинг оиласи бошқа

жойга кўчиб ўтган. Уйда болани парвариш қилишни яхши қурувчи ва М исмли аёлни танқид қилиб турувчи аммаси бор.

*М исмли аёлнинг боласини кўкракдан бош тортишига қандай сабаб бор?*

---

*М исмли аёлга кўкрак билан қайта эмизини бошлаши учун қандай таклиф қилган бўлар эдингиз?*

---

*Сиз қандай амалий ёрдам кўрсатишингиз мумкин?*

---

# КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ТАРИХИНИ ТУЗИШ

### КИРИШ:

Агар она сиздан ёрдам сўраб келса, сиз унинг ҳолатини аниқлашингиз керак.

Сизга керак бўлган барча маълумотларни кузатиб, эшитиб ва аниқлаб била олмайсиз. Шунинг учун баъзи саволларни беришингиз лозим.

Кўкрак билан эмизиш тарихини тузиш саволларини муайян бир тизими бўйича беришдир. Сиз қандай берилаётган саволларни ёдда тутиб қолиш учун махсус «**КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ТАРИХИ**» шаклидан фойдаланасиз.

Сиз шаклдан фойдаланишни ўрганишингиз билан, саволларни кетма-кет беришга мажбур бўласиз. Тажрибангиз ошиб борган сари қайси саволлар у ёки бу она учун тегишли эканлигини англаб оласиз. Шунда сизга барча саволларни кетма-кет беришингизга эҳтиёж туғилмайди.

### ХУЛОСА: КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ТАРИХИНИ ҚАНДАЙ ТУЗИШ КЕРАК

Агар болани исми бўлса, болани ва онани исми билан чақиринг.

Она қандай хоҳласа ўзи ва боласи ҳақида айтиб беришини сўранг.

Боланинг жисмоний ривожланиши харитасига қаранг.

Жуда муҳим далилларга жавоб олувчи саволларни беришга ҳаракат қилинг.

Танқид қилмаслик учун эҳтиёткор бўлинг.

Саволларни такрорламасликка ҳаракат қилинг.

### КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ТАРИХИ ҚАНДАЙ ТУЗИЛАДИ

- *Агар болага исм қўйилган бўлса, она ва болани исми билан чақиринг.*  
Она билан хушмуомалик билан ва дўстона саломлашинг. Ўзингизни таништиринг ва она ҳамда унинг боласининг исмини сўранг. Эслаб қолинг, ҳамда исми билан ёки бошқача маданиятли мурожаат қилинг.
- *Онадан ўзи ва оиласи тўғрисида ўзи истагандек гапириб беришини сўранг.*  
Олдин унинг ўзи нимани муҳим деб ҳисобласа, шуни етказишга имконият беринг. Сизга керак бўлган маълумотларни кейинроқ аниқлаб олишингиз мумкин, унинг айтиб берганларини рағбатлантириб туриш мақсадида ўзингиздаги эшитиш ва аниқлаш қобилиятини қўлланг.

- *Болани жисмоний ривожланиш харитасига қаранг.*  
Бу сизга ўзига муҳим бўлган далиллар тўғрисида маълумот бериши мумкин ва шу билан бирга бериладиган саволлар миқдорини камайтиради.
- *Сизга муҳим далиллар тўғрисида маълумот берувчи саволларни беринг.*  
Сизга баъзи бир аниқ саволларни беришга ҳам тўғри келади. Аммо улардан кўп фойдаланманг.  
**»КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ТАРИХИ»** шакли, эҳтимол аниқлашингиз керак бўлган далилларни ўзига хос қўлланмасидир. Олтига бўлимдан сиз нимани аниқлашингиз кераклигини аниқлаб олинг.
- *Танқид қилмасликка ҳаракат қилинг.*  
Саволларни хушмуомалалик билан беринг.  
Масалан, «Сиз нима учун шишачадан овқатлантирасиз?», деб сўрамасдан, балки  
«Сизни (боланинг исми)ни шишачадан овқатлантиришга нима мажбур қилди? деб сўраш яхшироқ.  
Ўзингиздаги ишонччи юзага келтириш ва қўллаб қувватлаш кўникмаларидан фойдаланинг. Она нимани айтса, шуни қабул қилинг ва тўғри бажараётган ишлари учун рағбатлантириб туринг.
- *Саволларни такрорламасликка ҳаракат қилинг.*  
Жисмоний ривожланиш харитасидан ёки онанинг ўзидан сизга маълум далиллар тўғрисида сўрамасликка ҳаракат қилинг.  
Агарда сиз саволни такроран беришга мажбур бўлсангиз: «Мен сизни тўғри тушунганлигимга ишонч ҳосил қилмоқчиман», деб сўнг» Сиз (онанинг исми) ўтган ойда ич кетиш, ҳамда зотилжам билан оғриган эди дедингизми? — дейишингиз мумкин.
- *Кўпроқ ҳиссиётли ва оғирроқ нарсалар тўғрисида билиб олиш учун вақт ажратинг.*  
Баъзи нарсалар тўғрисида савол бериш қийинроқ. Лекин булар аёлнинг ҳис-туйғулари ва ҳақиқатдан ҳам уни кўкрак билан эмизишни хоҳлаётганлиги ёки аксини англатиши мумкин.
  - Бошқа киши унга кўкрак билан эмизиш тўғрисида нималарни айтганлиги?
  - У махсус қоидаларга риоя қилиши керакми ёки йўқми?
  - Боланинг отаси қандай фикрда?, онаси-чи?, қайнонаси-чи?
  - Унинг ҳозирги хомиладорлиги исталганми?
  - Шу фарзанд вужудлигидан у бахтлими?
  - Боланинг жинсига нисбатан у қандай фикрда?

Баъзи оналар шу нарсалар тўғрисида ўз-ўзидан айтиб берадилар. Бошқалар эса уларнинг ҳис-туйғу, ва ҳолатлари сизга тушунарли эканлигини билдирганингиздан сўнг айтиб беради; баъзилар учун кўп вақт керак бўлади. Агар она сизга ишларининг ахволини осон айтиб бермаса, у ҳолда бироз кутиб туриб, бу тўғрисида кечроқ бошқа кун кимсасиз жойда сўранг.

## КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ТАРИХИ ШАКЛИ

Онанинг исми, шарифи \_\_\_\_\_

Боланинг исми \_\_\_\_\_

Туғруқ санаси \_\_\_\_\_

Маслаҳат сабаби \_\_\_\_\_

1. Боланинг hozir-gи вақтда овқатла-ниши (қуйидаги бан-длар бўйича саволлар беринг)	<i>Кўкрак билан эмиш</i> Тез-тез эмизиш Эмизиш давомийлиги Эмизишлар орасидаги энг ўзоқ оралиқ (она бо-ла билан бирга бўлмаган вақти) Бир ёки хар иккала кўкрак-дан эмизиш	Кундузи	Кечкурун
	<i>Қўшимча овқат (ва сув ичиш)</i> Қандай сунъий овқат Қачондан бошлаб бермоқда Қандай миқдорда Қандай берилмоқда (ши-ша, пиёла билан)	Тинчлантирувчилар (сўргич) Ха/Йўқ	
2. Боланинг ахво-ли ва хатти-ҳара-кати (қуйидаги бан-длар бўйича саволлар беринг)	Туғилгандаги вазни Муддатига етганлиги пешоби кунига неча маҳал (кунига 6 мартадан кўп/кам) Нажаси (юмшок ва сарик/кўнғир; қаттиқ ёки яшил; неча марта) Эмаётгандаги хатти-ҳаракати (иштахаси, қайтариши) Қандай ухлайди Касаллик	Хозирги вақтдаги вазни Жисмоний ривожланиш Эгизаклардан	

3. <i>Эртанги боскичда хомиладорлик, туғруқлар, эмизиш</i>	Туғруқгача назорат (рўйхатда турган/турмаган; назоратда бўлган/бўлмаган) Туғруқлар Она билан биргаликда бўлиш Лактация йўлга қўйилгунга қадар эмизиш Нима берилган Онага берилган сунъий аралашмалар нусҳаси Туғруқдан кейин кўкрак билан эмизишда ёрдам кўрсатиш	Нуқсонлар Кўкрак билан эмизиш мухокама қилинганми? Она билан эртанги алоқа(биринчи ярим соат-бир соатда) Биринчи марта кўкракка қачон берилган Қандай берилган
4. <i>Онанинг ахволи ва оилани режалаштириш</i>	Ёши Саломатлиги Оилани режалаштириш усули	сут безларининг ахволи Кўкрак билан эмизишда рағбатлантириш Чекиш, алкоголь, кофе ва бошқа дориларни истеъмол қилиш
5. <i>Кўкрак билан эмизишдан олдинги тажрибаси</i>	Мавжуд бўлган болаларнинг сони Уларнинг қанчаси кўкрак билан эмизишган	Ёмон ёки яхши тажриба Сабаблари
6. <i>Оила ва ижтимоий ахволи</i>	Шиша идишларнинг қўлланилиши Иш бўйича ахволи Иқтисодий ахволи Кўкрак (билан эмизишга отасининг муносабати) Кўкрак билан эмизишга бошқа оила аъзоларининг муносабатлари Болага қарашда кўмаклар Кўкрак билан эмизиш тўғрисида бошқа шахсларнинг муносабати	Маълумот даражаси

## 18-МАШҒУЛОТ

### АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ:

## КЎКРАК СУТИ БИЛАН ЭМИЗИШ ТАРИХИНИ ТУЗИШ

Қуйида машқни бажариш бўйича ўқитувчингиздан оладиган кўрсатмалар келтирилган. Уларни қандай бажариш ва билиш учун машғулотдан олдин ўқиб чиқишга ҳаракат қилинг.

Сиз кичиқ гуруҳларда ишляяпсиз. «**КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ТАРИХИ**» шаклини тўлдиришда сиз навбатма-навбат «маслаҳатчи» ёки «она» бўласиз. Сиз «она» бўлганингизда она ва бола тарихи тўғрисида харита оласиз.

### АМАЛИЁТНИ ЖУФТЛАР БИЛАН ҚАНДАЙ ЎТКАЗИШ ЛОЗИМ:

*Агар сиз «маслаҳатчи» бўлсангиз:*

- «Она» билан саломлашинг ва у ўзини қандай хис қилаётганлиги тўғрисида сўранг.
- Ўзи ва боласининг исми билан чақиринг.
- Сухбатни бошлаш учун кўкрак билан эмизиш тўғрисида битта ёки иккита оддий савол беринг.
- Вазиятни ўрганиб чиқиш учун «она» га «**КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ шакли**»ни олтига бўлими бўйича саволлар беринг ва болани жисмоний ривожланиши харитасига қаранг.
- Шаклга қисқа белгилар қўйишингиз мумкин. Лекин бу сухбат учун тўсиқ бўлмаслигига ҳаракат қилинг.
- Ўзингиздаги эшитиб аниқлаш қобилиятингизни қўлланг.
- Хеч қандай маълумот, маслаҳат ёки таклиф берманг.

*Агар сиз «она» бўлсангиз:*

- «Маслаҳатчи» нинг очик саволлар бериши билан ташрифингиз сабабини ўқинг.
- Карточкангизда берилган маълумотдан фойдаланиб, «маслаҳатчи»нинг саволларига жавоб беринг.
- Агар сизнинг «маслаҳатчи»нгиз эшитиш ва аниқлаш кўникмаларидан фойдаланса, маълумотни осонлик билан айтиб беринг.

*Агар сиз «кўзатувчи» бўлсангиз:*

- «**КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ТАРИХИ**» шаклини кузатиб, «маслаҳатчи»нинг кўкрак билан эмизиш тарихини йиғишини кузатинг.
- «Маслаҳатчи» ўринли саволлар бера оляптими, барча асосий саволларни хисобга оляптими ва шаклнинг барча олтига бўлими бўйича саволлар берганлигига эътибор қилинг.
- «Маслаҳатчи»онанинг вазиятини тўғри тушунганлигини ҳал қилишга ҳаракат қилинг.
- Муҳокама вақтида рол ижро этганларни, тўғри бажарганликларини мақташга тайёр туринг ва яхшироқ бўлиши учун яна нима қилиш мумкинлигини айтиб ўтинг.

## 19-МАШҒУЛОТ

# КЎКРАК БЕЗЛАРИНИ ТЕКШИРИШ

### КЎКРАК БЕЗЛАРИНИ ҚАНДАЙ ТЕКШИРИШ КЕРАК

Бу ҳолни ёппасига бажаришга хожат йўқ, фақатгина сиз ёки аёл бирор нарсадан безовта бўлса амалга ошириш керак.

Агар аёл сизга туғруқдан кейин мурожаат қилса уни кўкрак билан эмизишдан олдин ёки бола эмиб бўлганидан сўнг текшириш керак.

*Текширишни эҳтиёткорлик ва аста-секинлик билан бажаринг.*

- Нима бажармоқчи эканлигингни тушунтиринг. Онадан рухсат сўранг.
- Кўкракка тегинмасдан туриб, қуйидагиларни текшириб чиқинг:
  - кўкрак безини ўлчами ва шакли (онанинг ишончсизлигини уйғотиши мумкин);
  - сўрғичнинг ўлчами ва шакли (болани кўкракни олишида қийинчилик туғдириши мумкин)
  - сутнинг томиши (окситоцин рефлексини фаоллик белгиси)
  - тўлган, юмшаган, дағаллашган кўкрак
  - сўрғич учидаги ёки асосидаги ёриқлар
  - қизариш (яллиғланиш ёки инфекция)
  - эмизишдан сўнг — чўзилган ёки эзилган сўрғичлар
  - чандиқлар (абсцесс бўлганда ўтказилган амалиётлар).
- Она меъёрида бўлмаган бирор нарсани сезганлигини сўранг. Агар «Ҳа» бўлса, ўша жойни кўрсатишини айтинг.
- Агар кўкракни пайпаслашга зарурият туғилса рухсат сўранг.
- Кўкракни барча соҳаларини эҳтиёткорлик билан пайпасланг. Кафтингиз билан пайпасланг (бармоқлар биргаликда ва тўғри). Кўкракни босманг ва чимчиламанг. Оғриқ ва таранглашувга онани юзига эътибор бериб жавоб реакциясини кузатинг. Кўкракда қуйидагиларни аниқлаш учун пайпаслаб кўринг:
  - тўлишиши, каттиқлашуви, дағаллашуви;
  - маҳаллий каттиқлашув, қайноқ соҳалар, ғадир-будирлик
- Онадан сўрғичларни чўзилувчанлигини (чўзилиш қобилиятини) кўрсатиб беришни сўранг. (Бош ва кўрсаткич бармоқлар билан сўрғич олди айланаси ёки сўрғични чўзиб кўриш).
- Аниқланганлар тўғрисида она билан суҳбатлашинг. Ўзингиздаги ишонччи юзага келтириш ва қўллаб-қувватлаш кўникмаларини қўлланг.  
*Зарурат туғилмаса, онани хавотирга солувчи танқидий фикр айтманг.*



## 20-МАШҒУЛОТ

# КЎКРАК СУТИНИ СОҒИШ

### КИРИШ

Кўп ҳолларда кўкракни соғиш фойдали ва кўкрак билан эмизишни бошлашда ва давом эттиришда муҳим рол ўйнайди.

Кўкракни соғиш қуйидагилар учун фойдалидир:

- кўкракда дағаллашиш бўлганда ахволни энгиллаштириш учун
- лактостаз (сутни димланиб қолиши) да ёки сут йўллари бекрилиб қолишида ахволни энгиллашт-ириш учун
- онада ичига тортилган сўрғичлар бўлганда, боласи ўргангунга қадар овқатлантириб туриш учун
- эмизиш жараёнида боланинг эмишида қийинчиликлар туғилганда овқатлантириб туриш учун
- кўкракни олишдан «бош тортган» болани эмишдан қониқиш ҳосил қила бошлагунча овқатлантириб туриш учун
- кичик вазн билан туғилган ва эма олмайдиган болани овқатлантириб туриш учун
- сутни етарли миқдорда сўриб (эмиб) ололмайдиган бемор болани овқатлантириб туриш учун
- она ёки бола вақтинчалик бемор бўлганда сут ажралиб чиқишини сақлаб туриш учун;
- онаси ишда ёки боласини олдида бўлмаган вақтида кўкрак сутидан болага қолдириб кетиш
- бола билан ажратилган вақтда сутни қуриб қолишини олдини олиш мақсадида соғиб туриш
- кўкраги сут билан тўлганда боланинг кўкракни олишини осонлаштириш учун;
- тўғридан-тўғри болани оғзига сутни соғиш
- сўрғичлар ва сўрғич олди айланасининг қуриши ва яллиғланишини олдини олиш учун

*Хамма* оналарда, зарурат бўлиб қолган ҳолларда, қандай қилиб кўкракни соғиш кераклигини билиш фойдалидир.

Кўкракни қўл билан соғиш хаммасидан фойдалидир. Бунинг учун ҳеч қандай мосламалар керак эмас. Чунки кўкракни турли жойда ва турли вақтда соғиш мумкин. Тўғри бажарилганда бу жуда самаралидир. Қўл билан дағаллашган ва оғриқли кўкракни соғишга қараганда юмшоқ кўкракни соғиш осонроқ. Оналарни туғруқдан сўнг биринчи иккинчи кундан кейин соғишга ўргатинг.

Баъзи бир аёллар кўкракларини ғалати тарзда соғадилар. Агар улар сутни етарли миқдорда соға олсалар уларга қандай қулай бўлса, шу тарзда соғаверсинлар. Агарда она кам миқдорда сут соғса, уларни самаралироқ соғиш техникасига ўргатинг.

### ОКСИТОЦИН РЕФЛЕКСИНИ СТИМУЛЯЦИЯ ҚИЛИШ (ҚЎЗГАТИШ)

Кўкракни соғиш вақтида окситоцин рефлекси ишлаб чиқмаслиги ҳам мумкин. Она уни қандай қилиб қўзгатишни билиши керак. Акс ҳолда соғиш қийинроқ кечади.

## ОКСИТОЦИН РЕФЛЕКСИНИ ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ҚЎЗҒАТИШ ЛОЗИМ

Онани руҳий қўллаб-қувватланг:

- Ишончини оширинг
- Оғриқ ва хаяжонланишнинг турли манбаларини бартараф этишга ҳаракат қилинг
- Боласи тўғрисида ижобий фикр ва туйғуларини тўплашга ёрдам беринг

Онага амалий ёрдам беринг. Қуйидаги маслаҳатлар ёки ёрдамни беринг:

- *Уни қўллаб-қувватловчи дуғонаси даврисида ёки хотиржам ўтириши лозим*  
Айрим оналар ўзларини болалари учун сут соғадиган бошқа аёллар билан бир-галикда бўлганларида кўкракни осон соғадилар.

- *Агар имконияти бўлса, боласи билан «тери-териға» мулоқотини таъминлаб туриш.*

Сутни соғиш пайтида она боласини тиззаларида ушлаб туриши мумкин. Бунинг имконияти бўлмаса боласига қараб туриши мумкин. Бунинг иложи бўлмаса, боланинг суратига қараши мумкин.

- *Бирор-бир иссиқ, тинчлантирувчи суюқлик ичиш.*

Аммо бу суюқлик кофе бўлмаслиги лозим

- *Кўкракни иситиш.*

Масалан, она кўкрагига иссиқ компресс қўйиши ёки душ қабул қилиши мумкин.

- *Сўрғичларни қўзғатиш.*

Она бармоқлари билан энгилгина сўрғичларни силаши ёки тортиши мумкин.

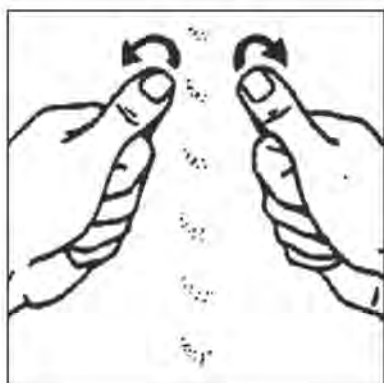
- *Кўкракни уқалаш ёки энгилгина шапиллатиш:*

Айрим аёлларга сут безларини бармоқларини учлари ёки тароқ билан юмшоққина шапиллаганида ёрдам бериши мумкин. Айрим аёлларга сут безларини мушт қилиб олинган бармоқлари билан сўрғич томон юргизганларида ёрдам бериши мумкин.

- *Онанинг кўмакчиси унинг орқасини уқалашини илтимос қилиш мумкин.*

Она ўтирган ҳолатда қўлларини олдинга столга ва бошини қўлларига қўяди. Унинг яланғоч кўкраклари осилиб туриши лозим. Ёрдамчи умуртқа поғонасининг икки ён томони бўйлаб юқорига ва пастга уқалайди. У бунинг бош бармоғи билан олдинга қараган мушт билан бажаради. У бир вақтнинг ўзида умуртқанинг икки ён томони бўйлаб бўйиндан то кўкраккача 2-3 дақиқа мобайнида уқалайди (6-расм).

30-расм. Окситоцин рефлексини кучайтириш учун кўмакчи онанинг орқасини уқаламоқда.



## СОҒИЛГАН КЎКРАК СУТИ (СКС) УЧУН ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ИДИШ ТАЙЁРЛАШ

- Оғзи керак бўлган пиёла, шиша идиш ёки кўзача танлаб олинг
- Сув ва совун билан чайинг (Она буни соғишдан олдин қилиши мумкин)
- Пиёлага қайноқ сувни бир неча дақиқага қўйиб қўйинг. Қайноқ сув кўпчилик микробларни нобуд қилади.
- Сутни соғишдан олдин сув ташланади.

## КЎКРАК СУТИНИ ҚЎЛ ЁРДАМИДА ҚАНДАЙ СОҒИШ ЛОЗИМ

Буни қандай бажарии кераклигини онанинг ўзига ўргатинг. Унинг ўрнига сутни соғманг. Унга қандай бажарилиш лозимлиги тўғрисида фақатгина кўрсатиб туриб ўргатинг ва тўғрилаган бўлинг.

Уни қуйидагиларга ўргатинг:

- Соғишдан олдин қўлини яхшилаб ювишга
- Ўтирган ёки турган ҳолда идишни кўкракка яқин масофада ушлашни
- Қўлнинг бош бармоғини кўкрак ареоласи устида сўрғичдан ЮҚОРИДА ушлаш, кўрсатгич бармоқни эса кўкракнинг ПАСТКИ қисмидан ареола остидан бош бармоқ рўпарасида, қолган бармоқлар ёрдамида эса кўкракни ушлаб туриши лозим. (7-расмга қаранг).
- Бош ва кўрсатгич бармоқлар ёрдамида кўкракни енгил эзиб, ҳаракатни кўкрак қафаси девори томон йўналтириш лозим. Кучли эзмаслик керак, акс ҳолда сут йўлларини беркитиб қўйиш мумкин.
- Бош ва кўрсатгич бармоқлар ёрдамида кўкракнинг ареола атрофи соҳасини сиқиш. Она сўрғич олди айланаси (ареола) остидаги сут омборларига босишга ҳаракат қилиши лозим. Баъзида сут ҳосил бўлиш жараёнида сут омборларини пайпаслаб аниқлаш мумкин. Улар нўхотдек ёки ловиядек бўлади. Агар аёл уларни пайпаслаб аниқлаб билса, у ҳолда уларни босиши мумкин
- Сут соғиш жараёнида босиш ва қўйиб юбориши лозим. Муоалажа оғриқли кечаётган бўлса, демак сут соғиш техникаси нотўғри бажарилмоқда. Дастлаб сут пайдо бўлмаслиги ҳам мумкин. Лекин уни бир неча марта босгандан сўнг сут тома бошлайди. Агар окситоцин рефлекси фаол бўлса сут чизиллаб оқиб келади.
- Кўкрак безининг барча сегментларидан сут соғилганига ишонч ҳосил қилиш учун шу тарзда сўрғич олди айланаси (ареола)нинг атрофини ён томонлардан ҳам босиш лозим.
- Соғиш жараёнида бармоқлар сирпанмаслиги лозим. Бармоқ ҳаракати кўпроқ юмалатишга ўхшаши лозим.
- Сўрғичлари ўзини ҳам эзмаслик лозим. Сўрғичларни эзиш ёки уларни босиш йўл билан сутни соғиб бўлмайди. Бу ҳолат болани фақат сўрғични ўзини эмиши билан баробардир.
- Хар бир кўкракни 5–6 дақиқадан кам бўлмаган вақт, сут оқими секинлашгунга қадар соғиш керак. Сўнг иккинчи кўкракни соғиш, кейин бу жараённи иккала кўкракда ҳам такрорлаш лозим. Хар бир кўкракни бир қўл ёрдамида, агар чарчаган бўлса иккинчи қўл билан алмаштириб соғиш мумкин.

Кўкракни юкорида баён этилган усул ёрдамида соғиш дастлабки бир неча кун 20–30 дақиқа вақтни олиши мумкин. Чунки ҳали сут кам ишлаб чиқарилишини тушунтириб ўтинг. Муҳими сутни соғишга қисқа вақт сарфлашга ҳаракат қилмаслик керак.

### 31-расм. Сутни қандай соғиш лозим



а. Катта ва кўрсаткич бармоқларни қўйиб кўкрак кафаси томон енгил босинг.



б. Катта ва кўрсаткич бармоқлар билан ареолага босинг.



в. Барча сегментларни бўшатинг учун ареолани ён томонларига босинг.

### ОНА ҚАНДАЙ ТЕЗЛИҚДА КЎКРАК СУТИНИ СОВИШИ ЛОЗИМ?

*Сут ҳосил бўлишини йўлга қўйиш нимжон янги туғилган чақалоқни ёки кам вазли болани овқатлантириш учун:*

Агар иложи бўлса она туғруқдан сўнг олти соат ичида кўкракни соғишни бошлаши лозим. Дастлаб у оғиз сутининг фақатгина бир неча томчисини сиқиб чиқариши мумкин. Аммо бу боланинг туғруқдан сўнг дарҳол эмишни бошлаб, сут ҳосил бўлишига ёрдам бергани каби, сутнинг ҳосил бўлишини бошлашига ёрдам беради. У сутни иложи борича кўпроқ ва тез-тез, бола қанча тез-тез эмишни хоҳлагани каби соғиши лозим. Энг ками у сутини хар уч соатда соғиши лозим, жумладан кечкурунги соғишлар ҳам. Агар она сутини фақатгина бир неча бор соғса ёки соғиш оралиқлари ўзоқ бўлса, унда етарли миқдорда сут ҳосил бўлмаслиги мумкин.

*Нимжон болани овқатлантириш учун, сут миқдорини сақлаб туриш учун:*

Камида хар уч соатда сутни соғиш лозим.

*Агар бир неча кундан сўнг сут миқдори камайса, уни кўпайтириш учун:*

Бир неча кун давомида тез-тез ва кам бўлмаган (хар ярим соат – бир соат) да, кечкурунлари хар уч соатда кўкракни соғиш лозим.

*Она ишлаган вақтида, болага сутни қолдириб кетиш учун:*

Ишга кетишдан олдин у боласи учун сутни қанча соға олса, шунча соғиб кетиши лозим.

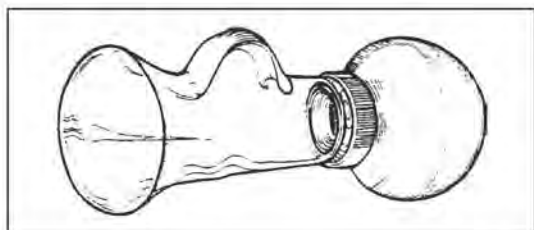
Бундан ташқари сутнинг миқдорини етарли даражада ушлаб туриш учун, ишда бўлган вақтда ҳам сутни соғиб туриш жуда муҳим. (32-машғулот «Аёл ва иш» мавзусига қаранг)

*Иш вақтида сутнинг оқиб туриши ёки дағалланишининг белгиларини камайтириш учун:*  
Канча соғиш лозим бўлса, шунча соғиш керак.

*Сўргичлар териси соғлом бўлиши учун:*

Душ ёки ванна қабул қилиб бўлгандан сўнг бир томчини сўргич терисини артиш учун соғиш лозим.

### **32-расм. Резина нокли сут соғиш мосламаси**



Унинг самарадорлиги унча юқори эмас, чунки у осонгина ифлосланади.

## **СУТ СОҒИШ МОСЛАМАЛАРИ**

Агар қўл билан соғиш қийин кечса, сут соғиш мосламасидан фойдаланиш мумкин.

### **Резина нокли сут соғиш мосламаси:**

Резина нокли сут соғичлар (32-расм ) унчалик самарали эмас, айниқса, кўкрак юмшок бўлганда, Улар болани овқатлантириш мақсадида сутни йиғиш учун қулай эмас. Уларни кераклидек ювиш қийин. Сут резина нокда йиғилиши мумкин ва уни тозалаш қийин. Йиғилган сут кўп ҳолларда ифлос бўлади. Булар асосан, дағаллашиш ҳолатларида, қўл билан соғиш қийин бўлганда фойдалидир. Шунинг учун ҳам буларни кўпинча,»Сут беги ҳолатларини енгиллаштирувчилари» деб ҳам атайдилар.

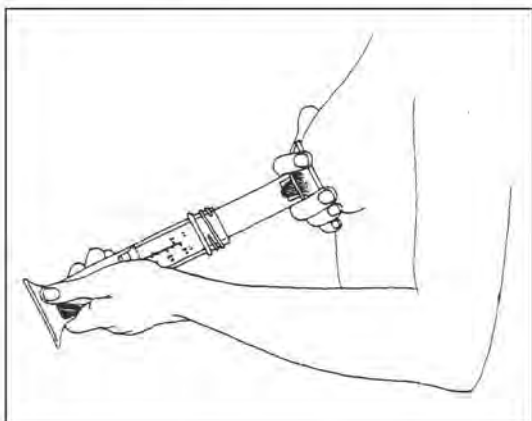
### **Шприцли-сут соғиш мосламаси**

Шприцли-сут соғичлар резина нокли сут соғичларга нисбатан кўпроқ самаралидир. Уларни ювиш ва стерилизация қилиш осонроқ.

Шприц-сут соғичдан қандай фойдаланиш лозим:

- Поршен ташқи цилиндрнинг ичида жойлашганлигига ишонч ҳосил қилинг
- Резинали прокладка яхши, таранг ҳолатда эканлигига ишонч ҳосил қилинг
- Воронкани сўргичга қўйинг
- У дойра бўйлаб терига зич ёпишиб турганлигига ва хавони герметиклигини таъминлаганига ишонч ҳосил қилинг
- Ташқи цилиндрни пастга қараб тортинг. Сўргич воронка ичига сўрилиб қиради.
- Ташқи цилиндрни кўйиб юборинг, сўнг яна тортинг. Бир икки дақиқадан сўнг сут оқа бошлайди ва ташқи цилиндрда йиғилади
- Сутнинг оқиши тўхтагандан сўнг герметикликни бузиб, сутни идишга бўшатинг ва муолажани такрорланг

### 33-расм. Шприцли — сут соғиш мосламаси



#### Сутни соғиш учун «Иссиқ шиша» усули

Бу усул кўкрак тўлишганда, жуда тўлган, сўрғичи оғриқли, соғиш эса қийинлашган ҳолатларда қўлланилади.

Сизга мос келадиган шиша керак бўлади.

- пластмасса бўлмаган, балки шишали идиш
- ўлчами 700 мл дан кам бўлмаган 1–3 литрли идиш
- оғзи кенг, диаметри 2 см дан кам бўлмаган, иложи бўлса — 4 см ли, унга сўрғич осон кириши керак

Сизга яна қуйидагилар керак бўлади:

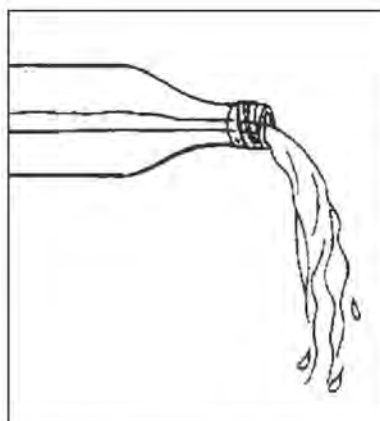
- шишани иситиш учун иссиқ сувли кастрюлка
- шишани оғзини совутиш учун бироз совуқ сув
- иссиқ шишани ушлаш учун қалин мато
- Дастлаб шишани иситишни бошлаш учун бироз иссиқ сувдан шиша ичига солинг. Сўнг шишани оғзигача сув билан тўлдилинг. Иссиқ сув билан шишани тезлик билан тўлдирманг, акс ҳолда шиша идиш ёрилиши мумкин.
- Шиша идиш исиши учун бир неча дақиқага шундай қолдилинг
- Шишани мато билан ўраб олиб, сувни кастрюлкага қайтадан тўқинг
- ШИШАНИ ОҒЗИНИ ички ва ташқи томонидан совуқ сув билан СОВЎТИНГ (Шиша оғзи совўтилмаса сўрғич терисини куйдириб қўйиши мумкин)
- Герметикликни таъминлаш мақсадида, шиша оғзини сўрғич терисига зич жойлаштилинг.
- Кўрсатиш учун қўлнинг юмшоқ тўқимаси ёки биладан фойдаланинг.
- Шишани маҳкам ушлаб тулинг.
- Бир неча дақиқадан сўнг шиша совуйди ва енгил сўриш таъсири пайдо бўлади. Натijaда сўрғич шиша ичига тортилиб киради. Баъзида усулни биринчи бор қўллаганда, аёл сўриш хиссини сезиб қўрқади ва шишани итариб ташлайди. Усулни яна бир марта такрорлаш мумкин.
- Иссиқлик натижасида окситоцин рефлeksi ишлай бошлайди ва сут оқа бошлаб, шишада йиғилади. Шишани сут оқиши тугагунча ушлаб тулинг.
- Сутни тўқиб, агар лозим бўлса муоалажани такрорланг ёки худди шундай иккинчи кўкракда бажаринг.

Бир неча вақтдан сўнг кўкрак беziдаги оғрик пасаяди ва сутни қўл ёрдамида соғиш ёки болани эмиздириш мумкин бўлади.

### 34-Расм. «Иссиқ шиша» усули



а. Шишага иссиқ сувдан солинг.



б. Сувни шишадан тўкиб ташланг.



в. Она иссиқ шишани сўргичга қўймоқда.

## 21-МАШҒУЛОТ СУТ КАМЛИГИ

### КИРИШ

Хар бир аёл бир ёки икки марта бола учун етарлича бўлган миқдорда сут ишлаб чиқара олади. Одатда, она «сутим кам» деб ўйлаганда ҳам бола ўзига кераклигини барчасини олади.

Баъзида болага сут етмайди. Лекин бу ҳол одатда бола кам эмганда ёки самарасиз эмганда содир бўлади. (3-машғулот «Кўкрак билан эмизиш механизми» мавзусига қаранг). Жуда кам ҳолларда онанинг сути ҳақиқатдан ҳам етишмайди. Шунинг учун ҳам онада қанча сут борлигини эмас, балки қанча сут олаётганлиги ҳақида ўйлаш муҳимдир.

---

### БОЛА КЎКРАК СУТИДАН КАМ ОЛАЁТГАНЛИГИНИНГ БЕЛГИЛАРИ

---

#### ҲАҚҚОНИЙ

- |   |  |
|---|--|
| • Тана вазнининг кам ошиши                        | Ойиға 500 граммдан кам<br>Туғилгандаги вазнига нисбатан 2 ҳафтадан сўнг тана вазнининг камайиши) |
| • Кам миқдорда концентрланган сийдикнинг ажралиши | Бола кунига 6 мартадан кам сийса, сийдиги сариқ, ўткир хидли                                     |
- 

#### ЭҲТИМОЛЛИ

Бола кўкрак билан эмизиб бўлгандан сўнг қониқмаган  
Бола тез-тез йиғлайди  
Кўкрак билан тез-тез эмизади  
Кўкрак билан эмизиш узоқ давом этади  
Бола кўкракдан бош тортади  
Боланинг нажаси каттиқ, қуруқ ёки яшил  
Боланинг ичи кам ва оз миқдорда келади  
Кўкракни соғганда сут йўқлиги  
Кўкрак безлари хомиладорлик даврида катталашмаган  
Туққандан сўнг «сут келмаган»

---



## Бола етарлича сут олаётганлиги ёки йўқлигини қандай қилиб аниқлаш мумкин

- *Болани тана вазнини ортиб боришини текиширинг. Бу кўпроқ ишончли белгидир.*

Биринчи 6 ойликдан бола 1 ойда 500 граммдан кам бўлмаган ёки 1 хафтада 125 грамм вазн йиғиши керак (хар ойда бир қилограммдан қўшиш шарт эмас ва бу кенг тарқалган ҳолат эмас). Агар бола 1 ойда 500 граммдан кам вазн тўплаётган бўлса, демак, бу тана вазни етарлича кўпаймаётганлигини билдиради. Агар иложи бўлса, боланинг жисмоний ривожланиш харитасига ёки олдинги марта ўлчаганлиги ҳақидаги бирор-бир ёзувга қаранг. Агарда бундай ёзув бўлмаса, боланинг тана вазнини ўлчанг ва кейинги хафтада яна бир бор ўлчашни ташкиллаштиринг.

Агар бола тана вазнига етарлича қўшмаса, демак у етарлича миқдорда сут олмаяпти. Лекин боланинг тана вазни ҳақида белгиланмаган бўлса сиз дарҳол жавоб ола олмайсиз.

- *Бола ажратаётган сийдик миқдорини текиширинг. Бу назоратнинг тез ва фойдали усулидир.*

Фақат кўкрак билан эмизиладиган ва сутни етарлича миқдорда олаётган болада суткада 6–8 марта сийдик ажралади ва сийдиги концентрланмаган бўлади. Етарлича сут миқдорини олмаётган болада 1 суткада 6 мартадан кам сийдик ажралади (баъзида 4 мартадан кам сийдиги концентрланган) ва ўткир хидли ҳамда тўқ сарик рангда бўлади, айниқса, 4 хафтадан катта бўлмаган болаларда. Онасидан болани неча марта сийишини сўранг. Сийдиги тўқ сарик рангда ва ўткир хидли бўлиши ёки бошқачалигини аниқланг.

- Агарда бола кўп миқдорда концентрланган сийдик ажратса, унда у етарлича сут миқдорини олмоқда.
- Агар боланига 6 мартадан кам сийса ва концентрланган сийдикни ажратса, унда у кам миқдорда сут олмоқда.

Сийдигига қараб, сут болани етарлича сут олаётганлигини тезда аниқлаб оласиз. Лекин, бола қўшимча бошқа қандайдир суюқлик истеъмол қилаётган бўлса, сиз ташхис қўйишда аниқ ишонч ҳосил қила олмайсиз.

### ҚУЙИДАГИЛАР КЎКРАК СУТИНИНГ МИҚДОРИГА ТАЪСИР ҚИЛМАЙДИ

Онанинг ёши  
Жинсий ҳаёт  
Хайз кўриш  
Қўшнилари ва кариндошларнинг маъқулламаслиги  
Ишга чиқиши (агар бола тез-тез эмишни давом этса)  
Боланинг ёши  
«Кесар кесиш»  
Муддатидан олдинги туғруқ  
Кўп болалик  
Оддий, одатдаги парҳез

## БОЛА СУТНИ ЕТАРЛИЧА ОЛМАЁТГАНЛИГИНИНГ САБАБЛАРИ

### Бу КЎП учрайдиган сабаблар

*Кўкрак билан эми-  
зишга боғлиқ  
омиллар*

- Кўкрак билан эмизишни кеч бошланиши
- Кўкрак билан кам эмизиш
- Кўкрак билан қисқа вақт эмизиш ёки «соат» буйича эмизиш
- Кечкурун эмизмаслик
- Кўкракка нотўғри қўйилиши
- Шишача сўрғичдан фойдаланиш
- Бошқа озуқа маҳсулотлари ва суюқлик бериш

*Она:  
рухий омиллар*

- Ишончсизлик
- Безовталиқ, стресс
- Кўкрак билан эмизишни истамаслик
- Исталмаган фарзанд
- Чарчаш

### Бўлар КАМ учрайдиган сабаблар

*Она:  
ахволи*

- Контрацептив дорилар диуретиклар
- Хомиладорлик
- Кескин озиб кетиш
- Алкогол
- Чекиш
- Бачадонда хамроҳ қолдиғини қолиши (кам ҳолларда)
- Етарлича ривожланмаган кўкрак (жуда кам ҳолларда)

*Бола:  
ақволи*

- Касаллик
- Ривожланиш нуксони

Иккита олдинги устундаги сабаблар кўп учрайди. Рухий омиллар кўп ҳолларда кўкрак билан эмизишга боғлиқ, омиллардан келиб чиқади. Ишончсизлик онани шишачадан овқатлантиришни бошлашга ундайди. Олдинига кўп учрайдиган сабабларни изланг. Иккита кейинги устунлардаги сабаблар кўп учрамайди. Демак, она учун сутни етарлича миқдорда ажратиб чиқариш учун жисмоний қийинчиликлар хос эмас. Кам учрайдиган сабаблар тўғрисида, кўп учрайдиган сабаблардан бирортаси топа олмаганингизда ўйлашингиз мумкин.

### БОЛАСИ ЕТАРЛИЧА СУТ ОЛОЛМАЁТГАН ОНАГА ҚАНДАЙ ЁРДАМ БЕРИШ МУМКИН

#### • Сабабини изланг

Нима қилиш лозим:

*Эшитиш ва аниқлаш  
Тарихни тузиш*

*Кўкрак билан эмизиш жараёнини  
баҳолаш*

Нима тўғрисида аниқлаб олишингиз мумкин:

Онанинг рухий ҳолати ва кайфияти. Кўкрак билан эмизишни бирма-бир синчиклаб аниқлаш, контрацептив дорилар, диуретикларни қабул қилиш. Боланинг кўкрак олдидаги ҳолати, болага боғлиқлик ёки ёқтирмаслик.

*Болани кўздан кечириш*  
*Онани ва унинг кўкрак безларини*  
*кўздан кечириш.*

Касаллик ёки нуқсон, ўсиш.  
Унинг овқатланиши ва соғлиги.  
Кўкракда муаммо мавжудлиги.

- **Ишончни юзага келтириш ва қўллаб-қувватлаш**

Онага боласини кўкракка кўпроқ тутишга ёрдам беринг ва у етарли миқдорда сут ажрата олишига ишонтинг.

*Қабул қилиш*

Кўкрак сути миқдори ҳақидаги онанинг фикри. Унинг боласи ва кўкрак билан эмизиш тўғрисидаги ҳиссиётлари.

*Мақташ (агар ҳақиқатга мос келса)*

Унинг ҳалигача кўкрак билан эмизишини давом эттириши.

Унинг кўкрак безлари сут ишлаб чиқариш учун яхшилиги.

*Амалий ёрдам кўрсатиш*  
*Ўринли маълумот бериш*

Болани кўкракка қўйишни яхшилаш.

Болани эмиши, сут миқдорини бошқариши ҳақида тушунтириш.

Бола қандай қилиб кўпроқ сут олиши мумкинлиги ҳақида тушунтириш.

*Оддий тилдан фойдаланиш*

«Агар бола кўпроқ эмаверса, кўкрак безлари кўпроқ сут ишлаб чиқаради».

*Таклиф қилиш (вазиятга мос равишда)*

Кўкрак билан тез-тез эмизиш, айниқса кечқурун узоқроқ эмизиш.

Шишачадан фойдаланишни ёки сўрғич беришни тўхтатиш (агар лозим бўлса, пиёлачадан овқатлантириш).

Бошқа овқат ёки суюқликни камроқ бериш ёки умуман бермаслик (агар бола 6 ойга тўлмаган бўлса).

Стресс, безовталиқни қандай қилиб камайтириш тўғрисида маслаҳат бериш.

Оила аъзолари билан гаплашиб кўришни таклиф этиш.

- **Кам учрайдиган сабабларни бартараф этишга ёрдам бериш**

*Боланинг ҳолати*

Агар бола касал бўлса ёки ривожланиш нуқсони бўлса, даволаш ёки мутахассисга юбориш лозим.

*Онанинг ҳолати*

Агар она эстроген сақлаган таблеткалар ёки диуретиклар қабул қилаётган бўлса, бошқасини танлашга ёрдам бериш.

Бошқа ҳолатларда мос келадиган ёрдамни кўрсатиш.

- **Келгусида кузатиш**

## СУТИМ КАМ ДЕБ ҲЙЛАГАН ОНАГА ҚАНДАЙ ЁРДАМ КЎРСАТИШ КЕРАК

- Унинг ҳолатини тушунишга ҳаракат қилинг

*Эшитинг ва аниқланг*

Унинг нима сабабдан ишончи йўқлигини тушуниш, унга ҳамдардлик билдириш

*Тарихни тузинг*

Ташқаридан бўладиган бошқаларнинг тазйиқи ҳақида билиш учун

*Кўкрак билан эмизиш жараёнини баҳоланг*

Болани кўкракка қўйилишини текшириш учун

*Онани кўздан кечиринг*

Кўкрак безлари ўлчами ишончсизликка сабаб бўлиши мумкин

- Ишончни юзага келтиринг ва қўллаб-қувватланг

*Қабул қилинг*

Онанинг кўкрак сути ҳақидаги фикрлари ва ҳис-туйғулари

*Мақташ (агар ҳақиқатга мос келса)*

Боланинг ўсиши яхши, сутининг миқдори боланинг талабини қондирмокда

Кўкрак билан эмизиш техникасидаги яхши фурсатлар

Боланинг яхши ривожланаётганлиги тўғрисида

*Амалий ёрдам кўрсатиш*

Агар лозим бўлса, болани кўкракка қўйишни яхшиланг

*Ўринли маълумот бериш*

Танқид қилмаган равишда нотўғри тасаввурларни тўғриланг

Боланинг меъёрдаги хулқи ҳақида тушунтиринг

*Оддий тилдан фойдаланинг*

Кўкрак билан эмизиш жараёнини қандай кечиши (уни безовта қилаётган нарсалар) ҳақида тушунтиринг

«Баъзи бир болаларга кўп эмиш ёқади»

*Таклиф қилинг*

Чарчаши олдини олиш тўғрисидаги маслаҳатлар

Оила аъзолари билан гаплашиб кўришни таклиф этинг

35-расм. Агар бола кўп сийса, бу одатда унинг кўп миқдорда сут олаётганлиги белгисидир.



## 22-МАШҒУЛОТ

### ЙИҒИ

#### КИРИШ

Кўпгина оналар боласининг йиғиси туфайли асосиз қўшимча овқат бера бошлайдилар. Қўшимча овқат кўп ҳолларда ёрдам бермайдй ва бола йиғисини давом эттираверадди. Баъзида бола кўпроқ ҳам йиғлайди. Кўп йиғлайдиган бола ўзи ва онаси ўртасидаги муносабатларни бузиши мумкин. Бу оилада кескин вазиятни юзага келишига сабаб бўлади. Кўкрак билан эмизувчи онага ёрдам беришнинг асосий йўли — бу бола йиғиси сабабини аниқлаш ва маслаҳат беришдир.

#### БОЛАЛАР ЙИҒЛАШИГА САБАБЛАР

Дискомфорт (ноқулайлик)

Толиқиш

Касаллик ёки оғриқ

Оч қолиш

Онанинг овқати

Она қабул қилинадиган дорилар

Кўкрак сутининг кўплиги

Санчиқлар

«Талабчан» болалар

Кирчинлик, иссиқ, совуқ

Ташриф қилувчиларнинг кўплиги

Йиғи кўринишининг ўзгариши

Сутни кам миқдорда қабул қилиши, тез ўсиш

Ҳар қандай озиқ-овқат, баъзида сугир сути

Кофеин, сигарета ёки бошқа дорилар

#### ЙИҒИ САБАБЛАРИ

- *Тез ўсиш туфайли оч қолишни ҳис қилиши;*  
Бола олдингига караганда тез ўсиши туфайли, бир неча кун давомида оч колгандек туйилиши мумкин. У тез-тез эмизишларини талаб қилади. Бу 2 ва 6 ҳафтада ва 3 ой атрофида, баъзида икки ёшдан ошганда ҳам учраб турадиган сабаблардан биридир. Агар бола бир неча кун тез-тез эма бошласа, сут захираси янада кўпаяди ва у кам эмадиган бўлади.
- *Онанинг овқатланиши;*  
Баъзида она махсус овқат истеъмол қилганда боласини безовталанишини сезади. Бу ҳолат айрим моддаларни сут орқали ўтиши туфайли содир бўлади. Бу турли хил озиқ-овқат маҳсулотлари бўлиши мумкин. Шунинг учун она истеъмол қилиши мумкин бўлмаган махсус озиқ-овқат маҳсулотлари рўйхати йўқ. Унинг ўзи бу озиқ-овқат маҳсулотларини сезиши мумкин. Болада онаси истеъмол қилаётган баъзи бир озиқ-овқат маҳсулотлари: сугир сути, соя, тухум, ер ёнгоқ оксилларига аллергия

ҳолати юзага келиши мумкин. Болаларда лактациядан олдинги даврда битта ёки иккита аралашмалар билан эмизидан сўнг ҳам сигир сути оқсилларига аллергия ҳолати юзага келиши мумкин.

- *Она томонидан қабул қилинадиган дори-дармонлар:*  
Чой, кофе таркибидаги кофеин болага ўтиб, уни безовта килиши мумкин. Агарда она чекса ёки бошқа дори-дармонлар истеъмол қилса, унинг боласи бошқа болаларга нисбатан кўп йиғлаши эҳтимоли бор. Агарда оилада яна бирор-бир киши чекса бу болага салбий таъсир кўрсатади.
- *Кўкрак сутининг кўплиги:*  
Кўкракдаги сутнинг кўплиги бола кўкракка ногўғри қўйилиши натижасида келиб чиқиши мумкин. Бола тез-тез ва узоқ эмиши натижасида кўкрак безларини стимуляциялайди (кўзгатади) ва сут миқдори кўпаяди. Кўкрак сутининг кўплиги она боласини битта кўкракдан тўлиқ эмиб олишини (бўшатишини) кутмасдан, бошқа кўкрагини мажбурлаб бериши натижасида ҳам келиб чиқади. Бола кўп миқдордаги олдинги ва кам миқдорда орқа сутдан олади. Унинг ахлати яшил келиши мумкин. У тана вазнига кам қўшиши ёки яхши ўсиши мумкин, лекин кўп йиғлаб тез-тез эмишни талаб қилиши мумкин. Онанинг сути кўп бўлса ҳам, у боласи учун етарли эмас деб ўйлаши мумкин.
- *Боладаги «санчиқлар»:*  
Баъзида болалар юқоридаги сабаблар бўлмаса ҳам кўп йиғлайдилар. Баъзида уларнинг йиғилари яққол кўринишга эга. Бола тўхтамасдан куннинг маълум бир вақтида йиғлайди, айниқса кечаси. У оёқларини, қорни оғригандай бўлиши мумкин. Бола эмгиси келгандай туюлади, лекин уни тинчлантириш қийинроқ бўлади. Йиғини бу кўринишидаги болаларда овқатни хазм қилиш ва газ ажратиши фаол бўлиши мумкин, лекин йиғининг сабаби аниқ эмас. Бу ҳолат «санчиқлар» дейилади. Санчиқлар мавжуд бўлган болалар тез ўсадилар. 3 ойликдан кейинги ёшда кам йиғлайдилар.
- *»Талабчан» болалар:*  
Баъзи бир болалар бошқаларга нисбатан кўп йиғлайдилар ва улар қўлда кўп кўтариб юришларини истайдилар. Оналари ўзлари билан бирга олиб юрадиган болалар кам йиғлашади, аксинча, ёлғиз қоладиган ёки онасидан алоҳида жойда ётадиган болалар кўп йиғлайдилар.

---

## БОЛАСИ КЎП ЙИҒЛАЙДИГАН ОИЛАГА ҚАНДАЙ ЁРДАМ БЕРИШ МУМКИН

### • Сабабини изланг

#### *Эшитинг ва аниқланг*

Она ўзини қандай сезиши ҳақида сўзлаб беришга ёрдам беринг. Унга ҳамдардлик билдиринг.

- У ўзини айбдор ҳис қилиб, ўзини ёмон она деб ҳисоблаши мумкин
  - У боласига нисбатан ортиқчалик, зеркиш ҳиссини сезиши мумкин
  - Уни айбдор деб ҳисоблашга бошқа шахслар ҳам мажбур қилишади. Улар боласини инжиқ, ёки ўжар деб ишонтиришади.
  - Бошқалар эса болага қўшимча овқат бериш ёки тинчлантирувчи (сўрғич) лар беришни тавсия этишади.
-

---

*Кўкрак билан эмизиш тарихини тўзинг*

- Болани овқатланиши ва хулқи ҳақида аниқланг.
- Онанинг пархези тўғрисида, кофе ичиш ёки ичмаслиги, чекиши ёки дори-дармонлар қабул қилишини аниқланг.
- Оила аъзолари ва бошқалар таъсири тўғрисида сўранг.

*Кўкрак билан эмизишни баҳоланг*

- Эмизиш давомийлиги ва болани эмиш вақтидаги ҳолатини аниқланг.

*Болани кўздан кечиринг*

- У бетоб эмаслиги ва уни ҳеч қаери оғримаслигига ишонч ҳосил қилинг. Унинг жисмоний ривожланишини текширинг.
- Агар бола бетоб бўлса ёки унинг қаеридир оғриси уни даволанг ёки мутахассисларга муурожаат қилишга маслаҳат беринг.
- **Ишончни юзага келтиринг ва қўллаб-қувватланг**

*Қабул қилинг:*

- Она муаммонинг сабаби тўғрисида нима ўйласа, қабул қилинг.
- У боласи ва унинг хулқи тўғрисида ўйлаган фикрларини қабул қилинг.

*Она ва бола тўғри бажарётган ҳаракатларини топинг ва мақтанг*

- Боласи бетоб эмас ва яхши ўсаётганлиги тўғрисида тушунтиринг.
- Она сути — боланинг барча талабларини қондиради ва унга ҳеч қандай ёмон бўлмайди.
- Уни боласи ажойиб-ёмон эмас, инжиқ ҳам эмас ва хулқини ўзгартиришни талаб қилмайди.

*Ўринли маълумот беринг:*

- Бола ҳақиқатдан ҳам уни тинчлантиришга эҳтиёж сезади.
- У бўшашмаган, лекин уни ҳақиқатдан ҳам бирор жойи оғриши мумкин.
- Бола 3–4 ойлик бўлганда камроқ йиғлайди.
- «Санчиқлар» га дорилар ҳозир тавсия этилмайди. Улар бола учун зарарли бўлиши мумкин.
- Овқатлантиришда қўшимчаларни киритиш шарт эмас. Сунъий овқатлантириладиган болаларда ҳам «Санчиқлар» бўлади. Уларда сигир сутини кўтара олмаслик ёки аллергия ривожланиши мумкин. Бу эса вазиятни оғирлаштиради.
- Болани тинчлантириш учун болага кўкракни бериш хавфсизроқдир, сўргич ва шишачалар ёрдам бермайди.

*Бир-иккита гап таклиф этинг*

Сизни таклифингиз, йиғини сабабини билганлигингизга боғлиқ. Турли хил мамлакатларда кенг тарқалган сабаблар турлича бўлади.

- Агарда онанинг сути кўп бўлса:
    - Болани кўкрак олдидаги ҳолатини тўғрилашга ёрдам беринг
    - Хар бир эмизишда фақат битта кўкрак билан эмизишни таклиф этинг
    - Бола кўкракни ўзи қўйиб юбормагунча эмишни давом эттирсин
    - Кейинги эмизишда иккинчи кўкракни беринг
    - Агар бола битта кўкракни ўзоқ эмса, ёғларга бой кейинги суддан кўп миқдорда олишини тушунтиринг.
-



- Агар она кофе, чой ёки бошқа кофеин сақлаган ичимликларни камроқ истеъмол қилса ёрдам бериши мумкин. Агар она чекса, камроқ чекишни тавсия этинг, чекканда ҳам кўкрак билан эмизишдан олдин ёки эмизиш вақтида эмас, кўкрак билан эмизиб бўлгандан кейин чекиши лозим.
- Бола бор хонада оиланинг бошқа аъзоларини чекмаслигини сўранг.
- Агарда у сигир сути ёки бошқа сутли маҳсулотлар ёки аллергия чақирмоқчи бўлган бошқа озиқ-овқатлардан истеъмол қилишни тўхтатса, ёрдам беради (соя, тухум, ер ёнгоқ).
- Аёл бу озиқ-овқат маҳсулотларини бир хафта давомида истеъмол қилмаслиги лозим. Агар бола шундан кейин кам йиғлайдиган бўлса, она бу маҳсулотларни истеъмол қилмай туриши керак. Агар бола олдин қанча йиғлаган бўлса, шу тарзда йиғиси давом этаверса, демак бу маҳсус озиқ-овқатлар йиғини сабаби эмас. Она бу овқатларни қайтадан истеъмол қилиши мумкин.
- Агар унинг овқатланиш тарзи етарли бой бўлмаса, унга бу маҳсулотларни истеъмол қилмасликни маслаҳат берманг. Истеъмол қилиниши таъқиқланган маҳсулотлар ўрнига у энергетик қийматга ва оқсилларга бой бошқа озиқ-овқат маҳсулотларини олиш қурбига эга эканлигига, (масалан, ловия) ишонч ҳосил қилинг.

#### *Амалий ёрдам кўрсатинг:*

- Йиғлаб турган болани тинчлантиришнинг энг яхши усулларида бири ўзига яқин ушлаб, энгил силаб ва қоринчасига энгилгина босиб туришни тушунтиринг. Болани қандай ушлаш ва кўтариб юришни бир неча усуллари кўрсатишни таклиф қилинг.
- Баъзида, бола сут хидини сезмаслиги учун болани онаси эмас, бошқа кишини кўтариб юриши маъқулроқдир.
- Болада газларни чиқариш усуллари кўрсатинг. Она боласини тик ушлаши лозим. Масалан, «ўтирган» ҳолатда ёки болани елкаларига қисиб тик ушлаш. (Ёппасига газлар чиқиши усуллари ўргатиш шарт эмас), бу ҳолни фақат «санчиқлар» бўлганда бажариш мумкин. Онага қўллаб-қувватлашни амалга ошириш учун ҳамда боланинг талаби ҳақида гапириб бериш учун оила аъзолари билан бу ҳолатни муҳокама қилишни таклиф этинг. Муҳими, она асоссиз қўшимча озиқ-овқат маҳсулотларини бермаслиги учун оиладаги кескинлашган муҳитни энгиллаштириш лозим.

### **БОЛА КЎП ЙИҒЛАСА, ҚАНДАЙ ЁРДАМ БЕРИШ МУМКИН**

- **Сабабини излаш**

*Эшитиш ва аниқлаш*

*Кўкрак билан эмизиш тарихини тўзиш*

Онага ўз ҳиссиётлари (айбдорлик, ортиқчаллик) ни сўзлаб беришга ёрдам бериш  
Унга хамдардлик билдириш

Болани овқатланиши ва хулқи тўғрисида аниқлаш

Онанинг пархези тўғрисида, кофе истеъмол қилиши ҳақида аниқлаш

Оила аъзолари ёки бошқаларнинг таъсири ҳақида аниқлаш

<i>Кўкрак билан эмизишни баҳолаш</i>	Боланинг кўкрак олдидаги ҳолати, эмизиш давомийлиги
<i>Болани кўздан кечириш</i>	Касаллик ёки оғриқ. (тегишли равишда даволаш ёки мўтахассисга юбориш) Болани ўсишини текшириш

• **Ишончни юзага келтириш ва қўллаб-қувватлаш**

<i>Қабул қилиш</i>	Онанинг йиғи сабаби тўғрисидаги тасаввурлари. Унинг боласи, хулқи тўғрисидаги ҳис-туйғулари
<i>Мақташ (агар ҳақиқатга тўғри келса)</i>	Унинг боласи кучсизланмаган ва яхши ўсмоқда. Унинг кўкрак сути бола мухтож бўлган ҳамма нарсага эга. Унинг боласи жуда ажойиб, инжиқ, ва ёмон эмас.
<i>Ўринли маълумот бериш</i>	Бола ҳақиқатдан ҳам тинчлантиришга мухтож. Бола 3–4 ойлик бўлганда камроқ йиғлайди «Санчиқлар» ни қолдириш учун дори-дармонлар қўлланилмайди. Қўшимча овқатни киритиш шарт эмас Сунъий овқатлантириладиган болаларда ҳам санчиқлар бўлади. Кўкрак сутини эмиш хавфсиздир, шишача ва сўргичлардан фойдаланиш хавфли. Хар бир эмизишда фақат битта кўкракни бериш, иккинчи кўкракни кейинги эмизишда бериш. Чой ва кофени истеъмол қилишни чегаралаш. Кўкрак билан эмизиш вақтида ёки эмизишдан олдин эмас, балки эмизишдан кейин чекиш лозим. Сут, тухум, соя, ер ёнгоқ истеъмол қилишни тўхтатиш (онанинг пархези ўринли эканлигини ҳафта ичида кузатиш).
<i>Таклиф этиш (мос равишда)</i>	Она ва бошқа шахсларга болани яқин мулоқотини таъминлаб, қандай ушлаши, энгил силаши, қоринчасига энгил босишни кўрсатиб беринг. Оилани бошқа аъзоларига вазиятни муҳокама этишни таклиф этинг.
<i>Амалий ёрдам кўрсатиш</i>	

36-Расм. Санчиқлари мавжуд боланинг ушлашни бир неча хил усуллари



а. Болани билакда кўтариш



б. Болани қорнидан ушлаб туриб тиззада кўтариш



в. Отаси боласини кўкраги олдида кўтариб турибди

## 23-МАШҒУЛОТ

# «СУТ КАМЛИГИ» ВА «ЙИҒИ» МАВЗУЛАРИ БЎЙИЧА МАШҚЛАР

### 16-МАШҚ.

#### «СУТ КАМЛИГИ» ВА «ЙИҒИ»

#### Машқ қандай бажарилиши лозим

Сутим кам деб ўйлайдиган ва болалари «жуда кўп йиғлайдиган» оналар тўғрисида қуйида келтирилган ходисаларни ўқиб чиқинг. Сўнг қуйида келадиган саволларга қалам билан жавоб ёзинг. Ф,Х ва У исмли аёлларнинг ходисалари ихтиёрий ва улар вақт қолганда бажарилади. Машқни бажариб бўлгандан сўнг ўқитувчингиз билан жавобларни муҳокама қилинг.

#### Намуна

**Н** исмли аёлнинг сўзлашича унинг сути кам. Унинг боласи уч ойлик ва «ҳар доим» йиғлайди. Хамширанинг айтишича, унинг тана вазни яхши ортмаган (охирги ойда у тана вазнига 200 грамм қўшган) Н исмли аёл ўй ишларини ўзи олиб боради, шунинг учун ҳам у жуда банд. У боласини кечкурун 2–3 марта ва кундузи вақти бўлганда икки мартага якин эмизади. У боласига бошқа ҳеч қандай овқат ва суюқлик бермайди.

*Н исмли аёлга нисбатан ҳиссиётларингизни билдириш учун нима деган бўлар эдингиз?*

«Сиз жуда банд бўлганингиз сабабли болангизни овқатлантиришгучун вақт топишга қийналяпсизми?»

*Сиз нима дебўйлайсиз, қандай сабабга кўра Н исмли аёлнинг боласи етарли миқдорда сут олмаяти?*

Н исмли аёл боласини етарлича тез-тез эмизмаяпти

*Н исмли аёл боласини кўкраги билан кўпроқ эмизиб туриши учун, сиз қандай таклиф қилган бўлар эдингиз?*

У боласини кўкраги билан тез-тез эмизиб тура олиши учун боласини ўзи билан олиб кетишининг иложи борми?

У боласини овқатлантириши учун, унга бирор киши боласини иш жойига келтириб туришнинг иложи борми?

У боласига қолдириб кетиш учун кўкрак сутини соғиб кетишга имконияти борми?

#### Жавоб беринг

**О** исмли аёлнинг сўзларига караганда унинг боласи кечкурунлари доим оч қолгандек. Икки хафталик бўлгандан буен у йиғлайди ва тинчланиб ухлашни хоҳламаяпти. О.исмли аёлнинг онаси унга у кўп чарчаётганлиги туфайли кечкурунлари сути етмаяпти шеклли деб айтган. Онаси унга кечкурунги эмизиш учун сутни сақлаб қолиш мақсадида,

кечалари болани шишачадан овқатлантиришни таклиф этган. О исмли аёл меъёрида овқатланади. У чекмайди, сут ҳам, кофе ҳам ичмайди. О исмли аёлнинг боласи 5 ҳафталик. Унинг вазни 4,5 кг. Унинг туғилгандаги вазни 3,7 кг бўлган.

*Сиз нима деб ўйлайсиз, О исмли аёлнинг боласи нима сабабдан йиғлайди?*

---

*О исмли аёл ва унинг боласини нимани тўғри бажараётганлиги учун мақташ мумкин?*

*Сиз унга қандай маълумот беришингиз мумкин?*

---

*Болага ёрдам бериш учун О исми аёлга сиз қандай тавсия берган бўлар эдингиз?*

---

**П исмли аёл** 16 ёшда. Унинг боласи 2 кун олдин туғилган ва у соғлом. Икки маротаба у боласини кўкраги билан эмизишга ҳаракат қилиб кўрган. Лекин унинг кўкраклари ҳали ҳам юмшоқ, шунинг учун ҳам у сутим йўқ ва кўкрак билан эмиза олмайман, деб ўйлаяпти. Унинг ёш эри шишача ва баъзи бир сунъий аралашмаларни сотиб олишни тавсия қилган.

*П исмли аёлнинг кўкрак сutiга нисбатан фикрини қабул қилишингиз учун сиз нима деган бўлар эдингиз?*

---

*Нима сабабдан П исми аёл кўкрак билан эмиза олмайман, деб ўйлаяпти?*

---

*Унинг ишончини ошириш учун сиз қандай ўринли маълумот берган бўлар эдингиз?*

---

*П исмли аёлга сиз қандай амалий ёрдам кўрсатишингиз мумкин?*

---

**Р исмли аёлнинг боласи** 3 ойлик. Унинг айтишича, боласи охирги бир неча кун давомида тўсатдан йиғлаб, кўпроқ овқатлантиришларини талаб қилмоқда. Унинг фикрича, сути тўсатдан камайган. Шу вақтгача у боласини фақат кўкрак сути билан овқатлантирган ва унинг вазни яхши кўпайиб бораётган эди.

*Қандай сўзлар билан Р исмли аёлнинг ҳис-туйғулари сизга тушунарли эканлигини билдиришингиз мумкин?*

---

*Р исмли аёлнинг ишончини ошириши, нимани мақтаган бўлар эдингиз?*

---

*Р исмли аёлга қандай ўринли маълумот беришингиз мумкин?*

---

**С исмли** аёлнинг айтишча, сутининг миқдори камайгандек. Унинг боласи 4 ойлик ва туғилгандан буён тана вазни яхши кўпайган. Ўтган ойдан бошлаб у кунига уч марта боласига сули бўтқасини бера бошлаган. Унинг айтишча, у боласига бўтқа беришни бошлашдан илгаригига нисбатан, кўкраги билан камрок ва қисқа вақт эмизади. С исмли аёл кун билан уйда ва унинг боласи у билан бирга ухлайди.

*Сиз тима деб уйласиз, тима сабабдан С исмли аёлда сут миқдори камайиши мумкин?*

---

*С исмли аёл ва унинг боласи нимани тўғри бажараяптилар?*

---

*С исмли аёлнинг кўкрак билан эмизишини давом эттириши учун қандай таклиф қилган бўлар эдингиз?*

---

**Т исмли** аёлнинг боласи етти ҳафталик. Унинг айтишича, кўкрак сути ёмон. Эмиб бўлгандан сўнг бола тўймаётгандек туюлади. У йиғлайди ва яна хар ярим соат ва бир соатда, эмишни талаб қилади. Кечкурун ҳам у тез-тез йиғлаб туради ва бундан Т исмли аёл қийналиб кетди. Бола кунига олти мартага яқин пешоб ажратади. Бола эмаётган вақтда унинг пастки лаби ичкарига қайтган ва кўкракнинг сўргич олди айланаси оғиз устига нисбатан кўпроқ, оғиз остидан кўриниб турибди. Туғилган вақт боланинг вазни 3,7 кг бўлган. Хозир унинг вазни 4,8 кг.

*Т исмли аёлнинг боласи ўзига етарлича миқдорда сутни оляптими?*

---

*Унинг бундай хулқ-атвориға нима сабаб бўлиши мумкин?*

---

*Т исмли аёлнинг ишончини оширишингиз учун, сиз нимани мақтаган бўлар эдингиз?*

---

*Қандай амалий ёрдамни таклиф этасиз?*

---

**У исмли** аёл жуда ҳам толикқанлигини ва ўзининг 2 ойлик боласини шишачадан овқатлантиришга мажбур эканлигини айтаяпти. У кўкрак билан эмизиб бўлгандан сўнг ҳам тинчланмаяпти ва яна тез-тез эмишни талаб қилаяпти, онаси хаттоки кунига неча марта талаб қилишини санаб айтиб беролмайди. Унинг ўйлашича, сути болага етмаяпти ва тўғри келмаяпти. У сиз билан гаплашиб турган вақтда, бола эмишни хохлаб қолди. У яхши ҳолатда онасини эмяпти. Тахминан 2 дақиқа ўтгандан сўнг бола эмишдан тўхтаб дам олди ва У исмли аёл болани тезда кўкракдан ажратди. Жисмоний ривожланиш харитаси шуни кўрсатадики, боланинг вазни охириги ойда 250 граммга ошган.

*У исмли аёлнинг кўкрак сутига нисбатан бўлган фикрини қабул қилишингиз учун, сиз нима деган бўлар эдингиз?*

---

*У исмли аёлнинг боласи етарлича миқдорда сут оляптими?*

---

*Бунга сабаб нима?*

---

*У исмли аёлга ёрдам бериши учун, сиз қандай таклиф қилган бўлар эдингиз?*

---

### **Ихтиёрий машқлар**

**Ф исмли** аёлнинг боласи 6 хафталик. У деярли ҳар 2–3 соатда, баъзида ҳар бир ярим соатда овқатлангиси келади, баъзида эса 5 соат ухлайди. Туғилгандан буён унинг вазни 800 гр ошди. **Ф исмли** аёлнинг онасини айтишича, бола жуда кўп йиғлайди ва озгин кўринади. Унинг айтишича, **Ф исмли** аёлнинг сути кам ва у боласига шишача орқали қўшимча овқатни бериши лозим.

*Ушбу вазиятда сиз қандай яхши ҳаракатни кўриб турибсиз?*

---

*Сиз нима деб ўйлайсиз, Ф исмли аёлнинг боласи етарлича миқдорда сут оляптими?*

---

*Ф исмли аёлга ёрдам бериши учун, сиз нима қилган бўлар эдингиз?*

---

Х исмли аёлнинг айтишича, унинг сути камайиб кетяпти ва у кўкрак билан эмизишни тўхтатишга мажбур бўляпти. У эса кўкрак билан эмизишни давом эттиришни хоҳлайди. Унинг боласи ҳозир 6 ойлик 3 ой илгари у ишга чиққан. Кун давомида болани Х исмли аёлнинг онаси парвариш қилади. Х исмли аёл боласини эрталаб ва кечаси эмизади. Ишга кетишдан олдин ҳам, у кўкрак сутини соғиб кетади, аммо у ярим пиёладан ортик, сут соға олмайди. Унинг боласига кунига бир-икки марта сунъий аралашмадан беришга тўғри келади. Х исмли аёл уйига чарчаб келади ва унинг онаси шишачадан яна бир марта сунъий аралашмани беради.

Боланинг вазни туғилганда 3,0 кг бўлган, ҳозир эса унинг вазни 6,5 кг тенг.

*Сиз нима деб ўйлайсиз, нима сабабдан Х исмли аёлнинг сути « йўқолиб кетяпти»?*

---

*Х исмли аёлни тўғри бажараётган қайси иши учун мақташингиз мумкин?*

---

*Х исмли аёлга кўкрак билан эмизишни давом эттириш учун қандай таклиф қилган бўлар эдингиз?*

---

**Ц исмли** аёлнинг боласи 10 хафталик. Унинг айтишича, унда сут захираси камайган. Унинг боласи 4 хафталик бўлганда у шишачадан шарбат ва бир марта бўтқа бера бошлаган. Буни унга доя маслаҳат берган. Чунки унинг боласи жуда кўп йиғлар эди. Ц исмли аёл боласини кундўзи 4–5 марта ва айрим вақтлар кечкурун бир марта эмизади. Бола бари бир кўп йиғлайди, аммо, одатда унга резина сўргич берганларида тинчланади.

Туғилганида унинг вазни 2,8 кг, бир ойлигида — 3,4 кг бўлган, ҳозир эса унинг вазни 3,8 кг га тенг.

*Ц исмли аёлнинг боласи етарлича миқдорда сут олаётими? Нима учун?*

---

*Ц исмли аёл бажариши лозим бўлган қандай учта маслаҳатни беришингиз мумкин?*

---



## 24-МАШҒУЛОТ

### 3-КЛИНИК МАШҒУЛОТ.

### КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ТАРИХИНИ ТУЗИШ

Қуйида клиник машғулотни қандай ўтказилиши тўғрисидаги ўқитувчингиздан оладиган қисқача кўрсатмалар келтирилган. Машғулот вақтида нима қилиш кераклигини билиш ва эслаб қолиш учун уларни машғулотдан олдин вақт топиб ўқиб чиқишга ҳаракат қилинг.

Иш олдинги машғулотлар ўтгани каби кечади. 17-машғулотда санаб ўтилган кўникмаларни қўллаган ҳолда, суҳбат олиб боришда ва онанинг сўзларидан тарих тузишда тажриба ортирасиз. Олдинги машғулотларда қўллаган кўникмаларингизни ҳам ишлатишни давом эттираверинг. Машғулотдан сўнг сиз учрашган оналар ва болалар хақидаги маълумотларни 186-бетдаги «КЛИНИК АМАЛИЁТНИ ЎТКАЗИЛИШИ» шаклига ёзиб олинг.

*Ўзингиз билан нима олиш лозим:*

- «КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ТАРИХИ» шаклидан бир нусха
- «МАСЛАҲАТ ОЛИБ БОРИШ КЎНИКМАЛАРИНИНГ НАЗОРАТ ВАРАҚА»сининг бир нусхасини (134-бетдаги, 25-машғулотга қаранг).
- Ёзувлар учун қалам ва қоғоз.

*Агар сиз она билан суҳбатни олиб бораётган бўлсангиз:*

- «КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ТАРИХИ» шаклини тўлиқ тўлдирилинг  
Фақат лозим бўлган ва жавоблар шаклини тўлдиришда қўллашингиз мумкин бўлган саволларни беришга ҳаракат қилинг.
- Маслаҳат олиб боришнинг назорат варақасидаги барча маслаҳат олиб бориш кўникмаларини машқ қилиб қуринг
  - Эшитиш ва аниқлаш кўникмаларини қўллаб кўп савол бермасликка ҳаракат қилинг
  - Ишончни юзага келтириш ва қўллаб-қувватлаш кўникмаларини қўлланг ва кўп маслаҳат берманг
  - Кўкрак билан эмизиш жараёнини баҳоланг
- Агарда аёл кўкрак билан эмизиш жараёнида қийинчиликлар сезаётган бўлса, сабабини топишга ва унга қандай ёрдам бериш кераклигини ҳал қилиб олинг. Аммо бундан олдин ўқитувчингиз билан маслаҳатлашинг.

## 25-МАШҒУЛОТ

# МАСЛАҲАТ ОЛИБ БОРИШ АМАЛИЁТИ

Куйида машқни қандай бажарилиши тўғрисидаги, ўқитувчингиздан оладиган қисқача кўрсатмалар келтирилган. Амалий машғулот давомида нима қилиш кераклигини билиш ва эслаб қолиш учун вақт топиб, буларни ўқиб чиқишга ҳаракат қилинг.

Амалиёт давомида сиз кичик гуруҳларда ишлаб, навбатма-навбат **МАСЛАҲАТ ОЛИБ БОРИШНИНГ НАЗОРАТ ВАРАҚАСИДА** санаб ўтилган кўникмаларни қўллаган ҳолда «она» ва вазиятни аниқлайдиган «маслаҳатчи» ролини ўйнайсиз.

Она ролини, олган карточкангиздаги онанинг тарихига мос равишда ўйнайсиз)

### Маслаҳат олиб бориш амалиётини қандай ўтказиш керак

*Агар сиз «маслаҳатчи» бўлсангиз:*

- «Она» билан саломлашинг ва ўзингизни таништиринг
- Онани ва боласини исми билан чақиринг
- Суҳбатни бошлаш учун 1–2 та очиқ саволлардан беринг
- Она ва бола ҳақида маълумотга эга бўлиш учун, маслаҳат олиб бориш кўникмаларидан фойдаланинг
- Сиз унга керакли деб билган ёрдамни кўрсатинг
- «**НАЗОРАТ ВАРАҚАСИДАГИ МАСЛАҲАТ БЕРИШ КЎНИКМАЛАРИНИ**» хар биттасини ҳеч бўлмаса бир мартадан қўлланг

Кўкрак билан эмизишни кузатишда тажриба орттиришни кераги йўқ. Сизга керакли бўлган ҳамма нарса тарихда ёзилган. Реал ҳолатда кузатишингиз керак.

*Агар сиз «она» бўлсангиз?*

Гуруҳда фақат сизда тарих картаси бор. Уни ҳеч кимга кўрсатманг ҳусусан «маслаҳатчига».

- Ўзингиз ва болангизга исм ўйланг: улар ҳақиқий ёки турли хил бўлиши мумкин.
- Маслаҳатчининг очиқ саволларига жавоб беринг ва ташрифингизнинг сабабини кўрсатинг. У хаританинг юқори қисмида ёзилган.
- Маслаҳатчининг саволларига олинган маълумотни қўллаган ҳолда жавоб беринг. Агар харитада саволга жавоб бўлмаса уни ўзингиз вазиятга мослаштириб айтинг.
- Агар сизнинг «маслаҳат»чингиз эшитиш ва аниқлаш кўникмаларини қойил қилиб бажараётганлигини ва сизнинг тарихингиз билан қизиқаётганлигини билдирса, сиз унга кўпроқ маълумотни айтиб беришингиз мумкин.

*Агар сиз «кузатувчи» бўлсангиз:*

- «Маслаҳатчи» қандай кўникмалардан фойдаланаяпти, қайсиларидан фойдаланмаётганлигини инобатга олинг.
- Кузатиб туриб, «маслаҳатчи» томонидан тўғри қўлланилган кўникмани қалам билан назорат варақасида белгилаб боринг.
- «Маслаҳатчи» «онанинг» вазиятини тўғри тушуниб олдимми ёки йўқми.
- Шу вазиятга ҳос бўлган энг ўринли саволларни бераяптими ва шунга мос ёрдамни кўрсата олаяптими ёки йўқми аниқлаб олишга ҳаракат қилинг.
- Мунозара вақтида рол ўйновчиларнинг тўғри бажарган ҳаракатлари учун махташга тайёр тулинг ва янада яхшироқ бажариш учун нималар қилиш мумкинлиги тўғрисида таклифингизни киритинг.

### **МАСЛАҲАТ ОЛИБ БОРИШ КўНИКМАЛАРИНИНГ НАЗОРАТ ВАРАҚАСИ**

*Эшитиш ва аниқлаш*

- Сўзсиз мулоқотнинг фойдали усуллари
- «Очиқ» саволлар
- Қизиқишни билдириш
- Она сўзларини «акс эттириш»
- Ҳис-туйғуни билдириш
- Баҳоловчи сўзларни қўлламаслик

*Ишончни юзага келтириш ва қўллаб қувватлаш*

- Онанинг айтган сўзларини қабул қилиш
- Тўғри бажарилган нарсани мақташ
- Амалий ёрдам кўрсатиш
- Ўринли маълумот бериш
- Оддий тилдан фойдаланиш
- Битта-иккита таклиф киритиш
- Олдинги эмизишлар тажрибаси

*Кўкрак билан эмизиш жараёнини баҳолаш*

- Тананинг ҳолати
- Она ва боланинг таъсирланиши
- Хиссий боғлиқлик
- Кўкрак безларининг анатомияси
- Эмизиш жараёни
- Эмизишнинг давомийлиги

*Кўкрак билан эмизиш тарихини тузиш*

- Боланинг ҳозирги вақтдаги овқатланиши
- Боланинг ҳолати ва хулқ-атвори
- Хомиладорлик, туғруқ, эрта босқичдаги эмизиш
- Онанинг аҳволи ва оилани режалаштириш
- Оила ва ижтимоий аҳволи

## 26-МАШҒУЛОТ

# КАМ ВАЗНЛИ ВА БЕМОР БОЛАЛАР

### КИРИШ

Туғилгандаги кам вазнли (ТКВ) атамаси — туғилганда тана вазнининг 2500 граммдан кам бўлиши. Бунга муддатидан олдин туғилган чала ва гестацион ёшига нисбатан кичик болалар киради. У ва бу болалар ҳам кичик бўлишлари мумкин.

Кўп мамлакатларда барча болаларнинг 15–20%ни кам вазнли болалар ташкил этади.

Кам вазнли болаларда инфекцияга чалиниш хавфи юқори, шу сабабдан ҳам улар катта болаларга нисбатан кўкрак сутига кўпроқ даражада мухтождирлар. Шу кунгача бундай болаларни меъёрадаги вазнли болаларга нисбатан кўпроқ сунъий аралашмалар билан ва шишачадан овқатлантиришади.

### КАМ ВАЗНЛИ БОЛАЛАРНИ ОВҚАТЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ

Бола дастлабки бир неча кун давомида оғиз орқали овқатлана олмаслиги мумкин. У томир орқали озикланишга мухтож бўлиши мумкин. Бола овқатни кўтара оладиган бўлгандан сўнг, оғиз орқали овқатлантиришни бошлаш керак.

*Гестацион ёши 30–32 хафтадан кичик болаларни* назогастрал зонд (найча) орқали овқатлантириш лозим. Соғилган кўкрак сутини зонд орқали беринг. Найча орқали овқатлантириш вақтида онаси бармоғини шимитишга имконият бериши лозим. Бу болада овқат хазм қилиш тракти ишини қўзғатади ва боланинг тана вазнини қўшилишига ёрдам беради.

Агар иложи бўлса болани она қўлида ушлашга ва у билан ҳар куни «тери-тери»га мулоқотида бўлишига рухсат беринг. «Тери-тери»га мулоқоти ўзаро боғлиқликни юзага келтиради ва кўкрак сутини ажрალიшига ёрдам беради. Шу билан бирга кўкрак билан эмизишга имкон яратади.

*Гестацион ёши 30–32 хафталик болаларни* кичик пиёлача ва кичик қошиқча орқали овқатлантирилса бўлади. Болани зонд орқали овқатлантириб турган вақтда ҳам сиз кунига бир ёки икки марта пиёла орқали овқатлантиришга ҳаракат қилиб кўришингиз мумкин. Агар у пиёла орқали яхши истеъмол қилса, сиз зонд орқали озиклантиришдан камроқ фойдаланишингиз мумкин. Бу ёшда овқатлантиришнинг яна бир усули — бола оғзига сутни тўғридан-тўғри соғиш хисобланади.

*Гестацион ёши 32 хафтадан катта бўлган болалар* кўкракни эмишлари мумкин. Бола ўзини яхши хис қилгандаёк онага болани кўкракка қўйишига рухсат беринг. Бошида у фақат сўрғични тутиб олиши ва ялаши ёки енгил сўриши мумкин. Соғилган сутни пиёлача ёки зонд орқали беришни давом эттира туриб болани тўйишига ишонч ҳосил қилинг.

Кам вазли бола самарали эмишни бошлагандаёк, у эмиш вақтида узун тўхташ (пауза) қилиши мумкин. Масалан, 4–5 эмишдан (сўришдан) сўнг у 4 ёки 5 дақиқага тўхтатиши мумкин. Болани дарҳол кўкракдан олмаслик жуда муҳим. Тўхтагандан сўнг эмишни давом эттириш учун, болани кўкрак олдига қўйинг. Агар лозим бўлса, у 1 соат давомида эмиши мумкин. Кўкрак билан эмизиб бўлгандан сўнг унга овқатни пиёлачадан бериб кўринг ёки иккинчи кўкракни ва пиёла орқали овқатни бериб кўринг.

Бола тўғри ҳолатда эмаётганлигига ишонч ҳосил қилинг. Кўкракка тўғри қўйиш бошланғич даврда самарали эмишга имкон беради.

Кам вазли болани қўлда ушлашнинг яхши ҳолатлари қуйидагилар ҳисобланади:

- кўкракка қарама-қарши томондаги қўл билан ушлаб, ўз танасига нисбатан горизонтал тутиш
- қўл остидаги ҳолат.

Иккала ҳолда ҳам она бола танасини қўли билан ушлаб, кафти билан бошини бошқаради. Бу катта болалар учун эмас, балки кам вазли болалар учун муҳимдир.

*Гестацион ёши 34–36 ҳафта ва ундан катта болалар ўзларига кераклигини кўкрак орқали эмизилганда оладилар. Гарчан баъзида болани пиёлачадан овқатлантириб туришга эҳтиёж туғилади.*

## **НЕГА ШИШАЧАДАН ОВҚАТЛАНТИРИЛГАНГА ҚАРАГАНДА ПИЁЛАДАН ОВҚАТЛАНТИРИШ МАЪҚУЛРОҚ ВА ХАВФСИЗРОҚ?**

- Қайнатиш иложи бўлмаса пиёлани совун ва сув билан ювиш осон
- Пиёла орқали, шишачага нисбатан овқатлантирилганда кам вақт кетади ва бактерияларни ривожланишига тўсқинлик қилади
- Пиёлани болани ўзи ейиши учун қолдириб бўлмайди. Пиёла орқали овқатлантирадиган она боласига қараши ва уни ушлаб туриши лозим, шу билан бирга унга керак бўлган эътиборини қаратади
- Пиёла орқали овқатлантириш кўкрак билан эмизишга тўсқинлик қилмайди
- Пиёла болани овқатланишдан чалғитмайди

### **ҚАНДАЙ ҚИЛИБ БОЛАНИ ПИЁЛА ОРҚАЛИ ОВҚАТЛАНТИРИШ КЕРАК**

- Болани этагингизда вертикал ўтирган ёки ярим ётган ҳолатда ушланг
- Сути бор кичик пиёлани боланинг лаби олдида ушланг  
Пиёлани бола лабига бироз текизингки, сут бола лабига тегсин  
Пиёла боланинг пастки лабида бироз ётган ҳолда пиёланинг четлари эса бола юқори лабининг ташқи томонига тегиб туради
- Бола хаяжонланади ва ўз оғзи ва кўзларини очади
  - кам вазли бола тили ёрдамида сутни оғзига олади
  - муддатига етган ёки каттароқ бола сутни сўради ва бир қисмини тўкади
- Болани оғзига сутни ҚУЙМАНГ. Пиёлани унинг лаби олдида ушлаб ўзининг ичишига имконият беринг.
- Бола тўйганидан сўнг, оғзини ёпади ва бошқа ичмайди. Агар бола унга керак бўлган меъёрни ичмаса, унда у кейинги сафар ичади ёки уни тез-тез овқатлантириш лозим.
- Овқат қабул қилиш меъёрини бир овқатлантиришда эмас, балки сутка давомида ҳисоблаб чиқинг.

### 37-расм. Кам вазнли болани пиёлачадан овқатлантириш



### Сариклик

Сариклик кўкрак билан эмизмасликка ёки қўшимча овқат киритишга кўрсатма бўла олмайди. Физиологик сариклик, одатда, бола хаётининг 2–10 кунда пайдо бўлади. *У кўкрак сутини кам олган болаларда* кўп учрайди ва бир шаклда кечади. Қўшимча ичимлик, сув ёки глюкоза ёрдам бермайди. Чунки кўкрак сутининг талабини камайтиради.

Оғир сарикликни олдини олиш мақсадида болаларга *кўпроқ кўкрак сутидан* бериш лозим.

- Болаларни туғруқдан сўнг дарҳол кўкрак билан эмизиш лозим.
- Болаларни кўкрак билан тез-тез, чегараланмаган миқдорда эмизиш лозим.
- Соғилган кўкрак сути билан овқатлантириладиган болалар кўкрак сутидан 20% кўп истеъмол қилишлари лозим.

Бола хаётининг дастлабки дақиқаларидаги эмизиш, айниқса, фойдалидир. Чунки, бола оғиз сутини олади. Оғиз сути енгил бўшаштирувчи таъсирга эга, бунинг натижасида эса меконий (боланинг биринчи тўқ рангли ахлати) ажралиб чиқади, билирубин ахлат билан ажралиб чиқади. Шу билан бирга оғиз сути сарикликнинг олдини олади.

### Агар боласи касал бўлса, қандай қилиб онага кўкрак билан эмизишни давом эттиришга ёрдам бериш мумкин?

*Агар бола шифохонада бўлса:*

Онасини ҳам кўкрак билан эмиза олиши учун шифохонага бирга ётқизинг.

*Агар бола яхши эма олса:*

Онасини кўкраги билан тез-тез эмизишга ишонтиринг. Агар бола касал бўлса онаси эмизишлар сонини кўпайтириши, бир суткада 12 мартагача ошириши мумкин. Баъзида бола овқатдан бош тортади, лекин кўкракни эмизишни давом эттираверади. Бу (ич кетар) касаллиги кузатилган болалар учун табиий ҳолдир. Баъзида касал бола кўкракни кўпроқ эмишни ёктиради, бу эса кўкрак сутини ажралиб чиқишига ёрдам беради.

*Агар бола олдингига қараганда ҳар бир эмишда кўкракни кам эмаётган бўлса:*

Болани эмиш давомийлиги қисқа бўлсада, онага тез-тез эмизишни маслаҳат беринг.

*Агар бола кўкракни эма олмаса, ёки бош тортса, ёки етарлича эма олмаса:*

Онага сутини соғишга ва уни пиёлача ёки қошиқча орқали беришга ёрдам беринг. Агар бола кўкракни эмишни хоҳласа давом эттираверсин. Хатто томир ичига суюқлик юбориладиган болалар ҳам кўкракни эма олишлари ёки соғилган кўкрак сутини ича олишлари мумкин.

*Агар бола соғилган кўкрак сутини пиёлача орқали ича олмаса:*

Бу ҳолатларда балки соғилган сутни назогастрал зонд орқали бир неча эмизишга бериш лозимдир.

*Агар бола оғиз орқали овқатлана олмаса:*

Сутни ажралиб чиқишини сақлаб қолиш учун, токи бола ўзи оғиз орқали овқатлана олмагунга қадар, сутни соғиб туриш муҳимлигини онага тушунтиринг. Она сутини белгиланган вақтда, шу жумладан, кечкурун ҳам соғиб туриши керак («Кўкрак сутини соғиш», 20-машғулот мавзусига қаранг).

Бола соғайгандан сўнг она боласини яна кўкрак билан эмизишни давом эттириши мумкин. Агар бола бошида кўкракдан бош тортса, кўкракни қайта олишга ёрдам беринг («Кўкракдан бош тортиш» 16-машғулот мавзусига қаранг). Сут ажралиб чиқишини тиклаш учун онага тез-тез эмизишни тавсия этинг («Лактация ва релактацияни кўпайтириш», 27-машғулот мавзусига қаранг).

## **КЎКРАК БИЛАН ЭМА ОЛМАЙДИГАН БОЛАЛАР УЧУН БЕРИЛАДИГАН СУТ МИҚДОРИ**

*Қандай сут бериш мумкин:*

- 1-вариант: онасининг соғилган кўкрак сути (СКС)
- 2-вариант: кўрсатмага мос равишда тайёрланган болалар озуқаси

*Сутни керакли миқдори:*

- **2,5 кг дан юқори вазнда бўлган болалар учун:**  
60 мл/кг вазндан бошлаш керак  
Сутни умумий миқдорини 8 марта овқатланишга бўлиб, ҳар 3 соатда бериш лозим.  
Ҳар куни умумий сут миқдорини 20 мл кг тана вазнга ошириб бориб, токи бола кунига 200 мл дан сут олсин.
- **2,5 кг дан кичиқ вазнда бўлган (кам вазнли) болалар учун:**  
60 мл/кг вазндан бошлаш керак.  
Умумий сут миқдорини 8–12 марталик эмизишларга бўлиш ва ҳар 2–3 соатда эмизиш лозим.  
Боланинг тана вазни 1800 гр га етмагунча ёки бутунлай кўкрак билан эмизишга ўтмагунча овқатлантириш. Бола қабул қилган 1 кеча-кундузлик сут ҳажмини аниқлаш.  
Индивидуал овқатлантириш тезлиги ўзгариши мумкин.

## Болалар учун сут ҳажми

Боланинг бир марталик овқатлантиришдаги сут миқдори овқатлантириш турига қараб ўзгариши мумкин. Бола қанча сут кераклигини ўзи ҳал қилиши керак. Агарда бола кам овқатланган бўлса, келгуси овқатланишда унга кўпроқ сут беринг ёки эртароқ эмизинг; айниқса, бола оч қолган бўлса. Бир кеча-кундузлик овқатланиш ҳажмини баҳоланг. Агар суткалик сут ҳажми етарли бўлмаган тақдирдагина, назогастрал зонд орқали қўшимча овқатлантиринг.

Агар онада сут кам бўлмаса, болани онага бериш лозим.

Хаттоки кам миқдордаги сут ҳам айниқса, инфекцияни олдини олишда бебаҳолигини онага тушунтиринг. Бу онада ишонч ҳосил бўлиши ва кўп миқдорда сут ажралишига ёрдам беради.

Агар она боланинг талабидан ортиқча сутни соғса, кечки сутни алоҳида идишга соғсин. Болани овқатлантиришда аввал қўшимча қувват берувчи кечки сутни бериш лозим.

## 18-МАШҚ.

### КАМ ВАЗНЛИ ВА БЕМОР БОЛАЛАРНИ ОВҚАТЛАНТИРИШ

#### Машқни қандай бажариш лозим:

(Ихтиёрий) 1 саволга жавоб бериш учун **»КЎКРАК БИЛАН ЭМА ОЛМАЙДИГАН БОЛАЛАР УЧУН БЕРИЛАДИГАН СУТ МИҚДОРИ«** сарлавҳаси остида келтирилган маълумотдан фойдаланиб, болага керак бўлган сут миқдорини ҳисоблаб чиқиш лозим.

Намунани ўқиб чиқинг:

2, 3 саволларга жавоб бериш учун, болани овқатлантириш тўғрисида онага нима ни тавсия этиш мумкинлиги ҳақида қисқача тушунтириб беринг.

#### Намуна: (ихтиёрий)

Мархабонинг боласи муддатидан 8 ҳафта олдин туғилди ва у кўкракни ҳам яхши эма олмайди. Мархабо кўкракни соғиб, уни ҳар 3 соатда пиёлача орқали овқатлантиради. Боланинг вазни 5 кунда 1,6 кг ташкил этади.

*Мархабо ҳар бир овқатлантиришда сутнинг қандай миқдорини бериши лозим?*

Кам вазнли болага биринчи кун 60 мл килограмм вазнга миқдорида сут бериш лозим.

Бешинчи кунга қуйидаги миқдорда сут бериш лозим:

$$60+20+20+20+20 \text{ мл/кг} = 140 \text{ мл/кг}$$

Мархабонинг боласи 1,6 кг вазнда бўлганлиги сабабли унга 5 кунда

$1,6 \times 140 = 224$  мл миқдорда сут бериш лозим. Уни ҳар 3 соатда овқатлантирадилар.

Шундай қилиб у бир кунда 8 марта овқатлантирилади.

Демак, ҳар бир овқатлантиришда унга қуйидаги миқдорда соғилган кўкрак сутидан бериш лозим:

$$224 \text{ мл} : 8 = 28 \text{ мл}$$

(Агар лозим бўлса Мархабо яна бироз сут миқдорини бериши мумкин. Масалан, 30 мл. Бу тўқилган сут миқдорини ҳисобга олган ҳолда)



**Жавоб беринг:**

### **1-Савол (ихтиёрӣ)**

**Анора исмли қизча** Гестацион муддати 31 хафталик туғилган ва кўкракни ҳали эма олмайди. Унинг вазни 1,5 кг га тенг ва сиз уни соғилган кўкрак сути билан назогастрал найча орқали овқатлантирасиз, Бу унинг оғиз орқали овқат олаётганлигининг 2-қуни. Сиз уни хар 2 соатда овқатлантирасиз.

*Хар бир овқатлантиришда унга сутининг қандай миқдорини берасиз?*

---

---

---

---

### **2-Савол**

**Каромат** боласини муддатидан 6 хафта илгари туққан. Унинг вазни 1500 грамм га тенг ва у чала туғилган. Чакалоқлар бўлимида ётибди. Каромат уни кўкраги билан эмизмоқчи, лекин у боласи эма олмаслигидан хавотирда.

*Кароматни қўллаб-қувватлаш учун нима деган бўлар эдингиз?*

---

*Унинг ишончини ошириш учун нима деган бўлар эдингиз?*

---

### **3-Савол**

**Санжар** 8 ойлик. 5 хафта олдин уни истисносиз кўкрак билан эмизганлар. Хозир унга кўкрак билан эмизишдан ташқари кунига 3 марта бойитилган сутли бўтқасидан беряптилар. 2 кун ичида унинг ичи кетди ва у бўтқани ейишни хохламади. Унда сувсизланиш белгилари йўқ. Сиз унинг онасига қандай қилиб регидратацион эритмани ичириш лозимлигини ва уни қачон овқатлантиришни бошлаш мумкинлигини тушунтириб беряпсиз.

*Агар Санжарнинг онаси тўғри йўл тутаётган бўлса, унга нима дейишингиз мумкин?*

---

*Санжарнинг овқатлантирилишига нисбатан, унинг онасига қандай иккита маслаҳат берасиз?*

---

#### **4-Савол**

Танзила 4 ойлик ва уни касалхонада зотилжамнинг оғир шаклидан даволадилар. Касаллиги бошлангунча унинг онаси истисносиз кўкрак билан эмизган. Хозир назогастрал найча орқали овқатлантиришга мажбурлар.

*Танзиланинг онаси боласини овқатлантириши учун нима қилиш лозим?*

---

*Сиз ундан буни неча марта бажаришини сўрайсиз?*

---

#### **5-Савол**

Замира 3 кунлик. Унинг териси ва кўзларининг ранги сарик тус олган. Онаси уни кунига 3–4 марта эмизади. Бундан ташқари эмизишлар оралиғида унга глюкоза эритмасидан ичиради.

*Сиз Замиранинг онасига қандай керакли маълумот берасиз?*

---

*Сиз Замирани онасига уни қандай қилиб овқатлантиришини тавсия этасиз?*

---

## 27-МАШҒУЛОТ

# ЛАКТАЦИЯ ВА РЕЛАКТАЦИЯНИ КЎПАЙТИРИШ

### КИРИШ

Агарда онада сут ажралиши камайган бўлса, уни кўпайтириш лозим. Сутнинг ажралишини камайиши кўкрак билан эмизишдаги қийинчиликларга боғлиқ бўлиб, бола етарлича сут миқдорини ола олмайди. Агарда она кўкрак билан эмизишни тўхтатган бўлса, у яна қайтадан эмизишни хошлаши мумкин. Бу жараён *релактация* деб айтилади.

Қуйидаги вазиятларда она қайтадан лактацияни (сут ажралишини) тиклаши мумкин:

- бола касал бўлган ва маълум бир вақт кўкракни эммаган
- бола сунъий овқатлантирилган, лекин онаси кўкрак билан эмизиб кўришга ҳаркат қилмоқчи
- бола касал бўлган ёки унга сунъий овқат ёқмаяпти
- она касал бўлган ва кўкрак билан эмизишни тўхтатган
- аёл бола асраб олган

Лактация ва релактацияни кўпайтириш учун бир хил усуллар қўлланилади. Шунинг учун улар биргаликда кўриб чиқилади. Релактация-бу анча мушкул ва узок давом этувчи жараёндир. Онада яхши мотивация бўлиши ва унга катта ёрдам кўрсатиши лозим. Баъзида 16-машғулот «кўкракдан бош тортиш» мавзусидаги «Кўкракдан бош тортганда ёрдам бериш» рамкасида келтирилган усулларни ишга солмоқ лозим.

### ОНАГА ҚАНДАЙ ҚИЛИБ СУТ МИҚДОРНИ ОШИРИШДА ЁРДАМ БЕРИШ МУМКИН

Кўкракни стимуляция қилиш мақсадида аёл боласига кўпроқ ва тез-тез кўкрагини эмишга рухсат бериши керак. Агар бола кўкракни тез-тез эмишни истамаса, у нима қилмасин лактация кўпаймайди.

Кўп овқатланиш сут миқдорини кўпайишига таъсир этмайди. Лекин у етарлича овқатланмаса унда қувват ва кучларни тиклаши учун кўпроқ овқатланиши лозим. Агарда она меъёрида овқатланса, овқат ва иссиқ ичимликлар уни бўшашишига ва ўзига ишонч хиссини оширишга ёрдам беради.

Кўпгина оналар эмизиш вақтида, айниқса, эмизишдан олдин чанқаш ҳиссини сезадилар. Уларга чанқоғини қондириш учун суюқлик ичириш лозим. Лекин кўп миқдорда суюқлик ичиш кўкрак сутини ажралиб чиқишини кўпайтирмайди. Баъзида эса кўп суюқлик ичиш лактацияни камайтиради.

Бир катор мамлакатларда тажрибали оналар *Lactogogues* нинг айрим шакллари билан танишлар. *Lactogogues* — бу одамлар хисоблашича сутни ажралиб чиқиш миқдорини кўпайтирувчи махсус озик.-овқатлар, ичимлик ёки ўсимликлардир. Булар дори эмас, лекин бўлар аёлга бўшашиш ва ишончни оширишга ёрдам беради.

## ЛАКТАЦИЯНИ ОШИРИШДА ОНАГА ҚАНДАЙ ЁРДАМ БЕРИШ МУМКИН

- Агар имконияти бўлса она ва болага уй шароитида ёрдам беришга ҳаракат қилинг. Баъзида ёрдам бериш учун она ва болани бир ёки икки ҳафтага шифохонага ётқизиш, айниқса, уйда шишачадан овқатлантиришга мажбур этишса мақсадга мувофиқдир.
- Она билан сутни ёмон ажралиб чиқиш сабабларини муҳокама қилинг.
- Лактацияни ошириш мақсадида нима қилиш кераклигини онага тушунтиринг.
- Бунинг учун сабр — тоқатли ва ўз фикрида мустаҳкам туриш кераклигини тушунтиринг.
- Онани ишончини ошириш учун сизга маълум бўлган барча усулларни қўлланг. Унда яна лактация бўлишини ва уни кўпайтиришга ишониши учун ёрдам беринг. Онани кўпроқ, камида кунига икки марта, кўриб ва у билан гаплашишга ҳаракат қилинг.
- У етарлича овқатланиши ва суюқлик истеъмол қилишига ишонч ҳосил қилинг.
- Агар сиз маҳаллий қимматбаҳо *Lactogogues* ни билсангиз уни қабул қилишга ишонтиринг.
- Онани кўпроқ дам олишга ва кўкрак билан эмизиш жараёнида бўшашишга, ишончини ҳосил қилинг.
- Боласи ўзи билан бирга «тери-тери»га мулоқотда бўлиши ва унинг ўзи боласи учун ҳамма нарсани қилиши кераклигини тушунтиринг. Бувилари ўз хоҳишлари билан ёрдам беришлари мумкин. Лекин бўлар шу пайтда болага ғамхурлик (парвариш) қилмасликлари лозим. Кейинчалик бўлар буни ўзлари қилишлари мумкин.
- Энг муҳими, болага кўракни тез-тез эмишига имконият бериш лозимлигини тушунтиринг. Агар бола хоҳласа камида 1 суткада 10 мартагача ва кўпроқ.
  - Аёл кўракни ҳар икки соатда бериши мумкин
  - Бола қизиқиш билдиргандаёқ аёл кўрагини бериши мумкин
  - Она олдингига нисбатан, кўракни ўзоқроқ эмизишга имконият бериши керак.
  - Бола онаси билан бирга бўлиши лозим ва онаси кечқурун ҳам боласини кўкрак билан эмизиши лозим.
- Бола кўракка тўғри қўйилганлигига ишонч ҳосил қилинг
- Сут келишини кутиш жараёнида қўшимча овқатни қандай бериш кераклигини ва онада сут ажралишини кўпайтириш мақсадида бошқа сут билан овқатлантиришни камайтириш тўғрисида она билан муҳокама қилинг. Болага керак бўлган сут миқдори ҳақидаги маълумотни «Кўракни эма олмайдиган болалар учун керак бўлган сут миқдори» рамкасидан олишингиз мумкин, (26-машғулот).
- Қандай қилиб шишачадан эмас, пиёлачадан сутни бериш мумкинлигини кўрсатинг.
- Она сўргичдан фойдаланмаслиги лозим
- Агарда бола «бўш» кўракни эмишдан бош тортса, онага бир вақтда кўкрак билан эмизиш ва сут билан қўшимча овқатлантириш усулини топишга ёрдам беринг. Масалан, томчи системаси кўкрак билан эмизилганда ёки қўшимча овқат бериш мосламаси ёрдамида.
- Биринчи навбатда она боласига сунъий овқатни тана вазнини ҳисобга олиб ёки олдин истеъмол қилган миқдорда тўлиқ ҳажмда бериши лозим. Сут олиб чиқа бошлагандан сўнг у сутнинг кунлик меъёрини кунига 30–60 мл га камайтириши мумкин.
- Бола етарлича сут олаётганлигига ишонч ҳосил қилиш учун боланинг вазнини ва сийишини текшириб кўринг (аниқланг).
  - Агарда унга бир неча кун давомида сут етмаса, сунъий овқатнинг ҳажмини камайтирманг.
  - Агар лозим бўлса сунъий овқат ҳажмини бир ёки 2 кунга кўпайтиринг. Баъзи бир аёллар эса сунъий овқат миқдорини кунига 30–60 мл дан кўп миқдорда камайтириши мумкин.

## РЕЛАКТАЦИЯ ДАВРИНИНГ ДАВОМИЙЛИГИ

Сутни ажралиб чиқишини кўпайтиришга кетган вақт турлича бўлиши мумкин. Лактацияни амалга оширишда онанинг кўкрак билан эмизишни жуда хоҳлаши ва боланинг кўкракни тез-тез эмишни хоҳлаши ёрдам беради. Лекин бу давр кўтилганга қараганда узок чўзилса, она безовта бўлмаслиги керак.

Агарда бола кўкракни баъзида эмиб турса, бу ҳолда лактация бир неча кундан сўнг кўпаяди. Агар бола кўкракни эмай қўйса, бу ҳолда сут бир-икки хафта ва ундан кеч келиши мумкин.

Лактацияни бола катта (6 ойликдан катта) бўлганга нисбатан, бола кичик (2 ойликдан кичик) бўлганда тиклаш анча осонроқдир. Аммо лактацияни иккала ҳолда ҳам тиклаш мумкин.)

Бола кўкракни эмай қўйганига анча вақт бўлганга нисбатан, яқинда эмишни тўхтатганда лактацияни тиклаш осонроқ. Лекин лактацияни турли хил вақтда тиклаш мумкин.

Узок вақт кўкрак билан эмизилмаган аёлда ҳам хаттоки климактерик ёшдан ўтган бўлса ҳам, қайтадан сут ажралиб чиқиши мумкин. Масалан, бувиси неварасини эмизиши мумкин.

### 38-расм. Кўкрак билан эмизилганда қўшимча овқат бериш учун мосламадан фойдаланиш



#### КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИЛГАНДА ҚЎШИМЧА ОВҚАТ БERAДИГАН МОСЛАМАНИ ҚЎЛЛАШДА ОНАГА ҚАНДАЙ ЁРДАМ БЕРИШ МУМКИН

Онага қуйидагиларни кўрсатинг:

- Ингичка назогастрал зонд ёки бошқа пластмасс найчадан ва сутли пиёлачадан фойдаланиш. Агар найча жуда ингичка бўлмаса, яхшироғини танлаш лозим.
- Бола оғзида бўладиган томонидан (учидаги тешикдан ташқари) ён томонидан кичкина тешик кесиш
- Боллага бир марталик овқатланиш учун керак бўлган сут миқдорини (соғилган кўкрак сути ёки сунъий сут аралашмаси) пиёлачада тайёрлаб қўйинг.
  - Найчани бир учини сўрғич бўйлаб шундай жойлаштириш керакки, бола бир вақтнинг ўзида ҳам кўкракни, ҳам найчани эмиши лозим.
  - Найчани кўкракка қистириш лозим.

- Найчани бошқа учини сутли пиёлачага тушириш керак.
- Агарда найча кенг бўлса, найчада тугун қилиш, қоғозли қистиргич қўйиш ёки найчани қисиш лозим. Бу болани тез эмиб бўлмаслиги учун, найча орқали сутни етказиш тезлигини бошқаради.
- Сутни етказиш тезлигини шундай мослаш керакки, эмизиш давомийлиги 30 дақиқага етсин (пиёлачани кўтариб-сутни етиб келишини тезлаштирамиз, пиёлачани тушириб-сутни етиб келишини секинлаштирамиз).
- Болага кўкракни эмизишни фақатгина мосламадан фойдалангандагина эмас, балки қачон хоҳлаганда руҳсат бериш керак.
- Мосламани хар фойдаланиб бўлгандан сўнг найча, пиёла ва шишачани тозалаш ва стерилизация қилиш лозим.

## БОЛАНИ ОВҚАТЛАНТИРИШНИНГ БОШҚАЧА УСУЛЛАРИ

*Қандай қилиб шприцдан фойдаланилади:*

5 мл ёки 10 мл шприцни қўлланг. Унга 5 см ўзунликдаги ингичка пластмасс найчани уланг (масалан, ошқозон зондини адаптер билан биргаликда бўлакчасини қирқиб олинг).

Она кичик пиёла билан бола учун керак бўлган сут миқдорини ўлчаб олишини тушунтиринг.

Шу пиёладан у сутни шприцга олади.

У найчани бир учини бола оғзининг бир бурчагига қуйиб, секин сутни сика бошлайди. Бола эса бу вақтда кўкракни эма бошлайди.

У яна шприцни сутдан тўлдириб олиб шу тарзда овқатлантиришни токи бола тўйгунча давом эттиради.

У болани 30 дақиқагача эмизишга ҳаракат қилиши керак (тахминан ҳар бир кўкракни 15 дақиқадан).

*Қандай қилиб типетка (томизгич) дан фойдаланиши мумкин*

Она бола учун керак бўлган сут миқдорини кичик пиёлачада ўлчаб олади. У бола оғзига эмаётган вақт сутни томизиб туради.

*Қандай қилиб сутни кўкрак бўйлаб йўналтириши мумкин*

Соғилган кўкрак сутини кўкрак ва сўргич бўйлаб қошиқча ёки пиёлача ёрдамида томизинг. Болани кўкрак олдида шундай жойлаштирингки, у сут томчиларини ялаб олсин. Секин сўргични уни оғзига тикиб, унга кўкрак олдида жойлашишига ёрдам беринг. Сиз балки бу ишни 3–4 кун давомида токи бола самарали эма бошламагунча такрорлаб турасиз.

## 19-МАШҚ. РЕЛАКТАЦИЯ

**Машқни қандай бажариш лозим:**

Болага керак бўлган сут миқдорини ҳисоблаб чиқиш учун **»КЎКРАК БИЛАН ЭМА ОЛМАЙДИГАН БОЛАЛАР УЧУН СУТ МИҚДОРИ«** рамкасидаги машғулотдан фойдаланинг. Бола томонидан истеъмол қилинадиган сунъий аралашма миқдорини релактация

вактидан камайтириб бориш учун **»ЛАКТАЦИЯНИ КЎПАЙТИРИШДА ОНАГА ҚАНДАЙ ЁРДАМ БЕРИШ ЛОЗИМ»** рамкасидаги маълумотдан фойдаланинг. (2-бандга қаранг).

### **Намуна:**

Амина боласи туғилгандан сўнг дарҳол вафот этди. Аминанинг боласига унинг онаси ғамхўрлик қилади. У болани кўкраги билан боқмоқчи. У ҳамма болаларини кўкраги билан эмизган. Унинг энг кичик фарзанди 12 ёшда. Аминанинг боласи ҳозир 4 ҳафталик ва унинг ҳозирги вазни 4,5 кг га тенг. Сут ҳосил бўлишини қайта тикланиш иштиёқида Аминанинг онаси болага кўкракни эмизишга руҳсат беради. Кўкрак билан эмизилганда қўшимча овқат бериш учун қўлланиладиган мосламадан фойдаланилади.

*Дастлаб Аминанинг онаси сунъий аралашманинг қандай миқдорини ҳар куни бериши лозим?*

Ҳар куни болага 150 мл/ кг вазнига сут керак бўлади.

Шундай қилиб болага  $(150 \text{ мл} \times 4,5 \text{ кг}) = 675 \text{ мл}$  миқдорда сут бир кунга керак бўлади.

Бир неча кун ўтгач Аминанинг онасини кўкракларидан оз миқдорда сут ажралиб чиқа бошлаши билан. У ҳар кунлик берадиган сунъий аралашма миқдорини 30 мл га камайтириб боради.

*У сутни камайтиришни бошлаганидан сўнг, биринчи куни қанча миқдорда сут бера бошлайди?*

У  $(675 - 30) \text{ мл} = 645 \text{ мл}$  сутни биринчи кун беради.

*У кейинги кун болага қанча миқдорда сут беради?*

У  $(645 - 30) \text{ мл} = 615 \text{ мл}$  сут беради.

### **Жавоб беринг:**

2 ойлик бола 2 ой давомида сунъий овқатлантирилиб келмокда. Болада ич кетишнинг оғир шакли ривожланиб, сунъий овқатлантириш бола ахволини оғирлаштирган. Онаси болани дастлабки 4 ҳафта кўкраги билан муваффақиятли эмизган ва ҳозир сут ҳосил бўлишини қайта тиклашни истайди. Бола кўкракни эммоқчи бўлгандек туюлади. Сиз болани соғилган донор сут билан пиёлачадан то онанинг ўзида сут ҳосил бўлгунга қадар овқатлантирасиз. Онада сут ҳосил бўлганидан сўнг соғлом донор сутининг миқдорини ҳар куни 30 мл га камайтириб борасиз. Ҳозир боланинг вазни 4,0 кг га тенг.

*Дастлаб болага сиз қандай миқдорда соғилган донор сутидан пиёлачада бера бошлайсиз?*

---

*Сут миқдорини камайтириб бошлаганингиздан сўнг болага қандай миқдордаги сутни беришни бошлайсиз?*

---

*Сут миқдорини камайтириб бошлаганингиздан сўнг 10-кунда болага қандай миқдордаги соғилган донор сүтидан берасиз?*

---

*Хар кунги сүтни камайтириб боришини ҳисобга олган ҳолда, болага қўшимча овқатни тўхтатиш учун неча кун керак бўлади?*

---



## 28-МАШҒУЛОТ

# КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИ ДАВОМ ЭТТИРИШНИ ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ

### КИРИШ

Амалиётда соғлиқни сақлаш тизими болаларнинг икки ёшга тўлгунича кўкрак билан эмизишга катта таъсирини кўрсатади. Фақатгина туғруқхоналар эмас, балки барча соғлиқни сақлаш муассасалари кўкрак билан эмизишни давом эттиришни қўллаб-қувватлашлари муҳим.

Тиббиёт ходимлари, ўз болаларини кўкрак билан эмизмоччи бўлган аёлларни қўллаб-қувватлаш учун кўп иш қилишлари мумкин. Бундан ташқари улар кўкрак билан эмизишни давом эттиришда ёрдам беришлари мумкин. Агар улар кўкрак билан эмизишни давом эттиришни фаол қўллаб-қувватламасалар ўзлари билмаган ҳолда ҳалақит беришлари мумкин.

Она билан бўлган ҳар бир мулоқотни, тиббиёт ходими кўкрак билан эмизишни давом эттиришни қўллаб-қувватлашдаги бир имконият каби қабул қилиши лозим. Она билан бўлган ҳар бир учрашувда, унда ўзига нисбатан ишончни сақлаб қолишда ёрдам беринг.

У ва боласининг барча яхши бажараётган ҳаракатлари учун **мақтанг**.

Унга лозим бўлган маълумотни етказинг ва лозим бўлган таклифларни қилинг.

Мақташ  
Маълумот бериш  
Таклиф қилиш

Айниқса, сиз боланинг вазнини ўлчаётган вақтингизда, кўкрак билан эмизишни муҳофаза қилиш жуда муҳим. Боланинг вазни ва буйини назорат қилиш етарлича миқдорда кўкрак сутидан олаётгани ёки йўқми аниқлашга ёрдам беради. Агар онада жисмоний ривожланиш харитаси бўлмаса ёки сиз боланинг вазнини ўлчаш имкониятига эга бўлмасангиз ҳам, барибир кўкрак билан эмизишни давом эттириш тўғрисида суҳбатлашингиз мумкин. Сиз боланинг ташқи кўринишидан ва унинг ҳулқ атворидан ҳам, кўкрак билан эмизиш яхши кетаяптими ёки аксинчामी аниқлаб олишингиз мумкин. Сиз болани пешоб ажратиши тўғрисида сўрашингиз мумкин.

### ҚАНДАЙ ҚИЛИБ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ТАШҚИЛОТЛАРИ КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИ ДАВОМ ЭТТИРИШНИ ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШЛАРИ МУМКИН

- *Барча кўкрак билан эмизувчи аёлларни рағбатлантириб туринг:*  
Уларни кўкрак билан эмизишни давом эттиришга ва бошқа оналарга ёрдам беришга ишонтиринг.  
Иккинчи йил ҳам боласини кўкрак билан эмизаётган оналарни мақтаб қўйишни унутманг.

- *Оналарга кўкрак билан оқилона эмизишга ёрдам беринг:*  
Масалан, 6 ойгача фақат кўкрак билан эмизиш кўпгина муаммолар сабаби бўлиши мумкин бўлган, оналарнинг кўникмаларини оширишга ёрдам беринг
- *Сунъий оқатлантиришни бошлашдан олдин оналарни шифокорга ёрдам сўраб мурожаат қилишларига ишонтиринг*  
Масалан, улар ўзларидаги сут ҳосил бўлиш жараёнидан безовталанаётган бўлсалар  
Ёки уларда кўкрак билан эмизиш жараёнида қийинчиликлар, ёки бирор бир саволлар вужудга келса
- *Агар лозим бўлса оналарни, кўкрак сути билан қўллаб-қувватловчи оналар гуруҳига юборинг.* («Соғлиқни сақлаш амалиёти» 8-машғулоти мавзусига қаранг.)
- *Кўкрак билан эмизувчи аёлга оилани режалаштириш масаласи бўйича ўринли маслаҳат беринг.*  
Онани боласи икки ёшга тўлгунча ва ундан юқори ёшгача хомиладор бўлмасликка ишонтиринг.
- *Онани сизнинг олдингиздаги қўйидаги ташрифларида ҳам кўкрак билан эмизишни қўллаб-қувватлашни унутманг:*
  - постнатал назоратда (туғруқдан сўнг биринчи хафтадан кейин ва болалар поликлиникасидаги кейинги ташрифларда);
  - оилани режалаштиришда
  - боланинг ривожланишини назорати вақтида (айниқса боланинг вазни ёмон қўшилаётган бўлса);
  - овқатланиш масалалари бўйича ўқитишда;
  - эмлаш вақтида (жумладан қизамиққа қарши эмлашга келганда ҳам).

Сизнинг олдингизга 9 ойлик боласи билан ташриф буюрган онани, боласи 24 ойлик бўлгунча кўкрак билан эмизишни давом эттиришга ва шу билан бирга унга қўшимча овқат беришни давом эттиришга ишонтиринг
- *Қўйидаги қийин вазиятга тушиб қолган оналарга ҳам кўкрак билан эмизишни давом эттиришга ёрдам беринг:*
  - агар у ишга чиқишга мажбур бўлса
  - эгиз ва кам вазнли боласи бор онага
  - агар бола ногирон бўлса
  - агар онаси ногирон ёки касал бўлса
- *Оналарга кам вазнли нимжон ёки касал болаларни кўкрак билан эмизишда ёрдам кўрсатинг:*  
Она бир кундаги эмизишлар сонини 12 ва ундан кўп мартага ошириши мумкин.  
Агар бола кўкракни эма олмаса болани овқатлантириши учун онага кўкракни соғишда ёрдамлашинг (20-машғулоти «Кўкрак сутини соғиш» мавзусига қаранг).
- *Сиз нима қилмоқчи бўлганлигингиз тўғрисида ҳамкасбларингизга етказинг.*  
Бошқа мутахассислар ҳам кўкрак билан эмизиш масалаларини тушунишларига ишонч ҳосил қилинг. Агар улар она ва болани соғлиғини мустаҳкамлаш масалалари билан шуғуллансалар, уларни қўллаб-қувватланг ва ўз ёрдамингизни кўрсатинг.

## 20-МАШҚ

### КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШНИ ДАВОМ ЭТТИРИШНИ ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ

#### Машқни қандай бажариш лозим

Ушбу ходисаларда оналар сизнинг олдингизга кўкрак билан эмизиш бўйича эмас, балки бошқа сабабларга кўра ташриф буюришади. Дастлаб сиз уларга ёрдам кўрсатиб, кўкрак билан эмизиш бўйича нима дейишни ўйлаб кўрасиз. Баъзи бир қисмларини муҳокама қилиб бўлгандан сўнг, онани мактанг. Унга ўринли маълумот беринг ва фойдали бирор нарса таклиф этинг.

3-ходиса ихтиёрий ва уни вақт колганда бажаришингиз мумкин. Машқни бажариб бўлганингиздан сўнг жавобларингизни ўқитувчингиз билан муҳокама қилиб чиқинг.

#### Намуна

Маржона 9 ойлик боласини қизамиққа қарши эмлашга олиб келган. Болага кунига 4 марта қўшимча овқат беришни бошладилар ва у hozir ҳам кўкракни эмади. Унинг жисмоний ривожланиш харитаси йўқ, ammo унинг hozirги вазни 8,0 кг га тенг.

#### *Мақтанг:*

Сиз бир вақтнинг ўзида қўшимча овқат бера туриб, уни кўкрак билан эмизишни давом эттирганингиз жуда яхши.

#### *Маълумот беринг:*

Сиз Хозирги вақтда кўкрак билан эмизиш икки ва ундан кқори ёшгача тавсия этилади.

#### *Таклиф этинг:*

Бу ёшда қўшимча овқатни беришдан олдин кўкрак билан эмизиш маъқулроқ. Шунда бола кўкрак сутидан кўпроқ олади.

#### Жавоб беринг

1. **Юлдуз** 14 хафталик боласини АКДС ва шолга қарши эмлаш учун олиб келган. Бола истисносиз кўкрак билан овқатлантирилади ва унинг вазни туғилгандан буён 2,5 кг га ошган.

#### *Мақтанг:*

---

#### *Маълумот беринг:*

---

#### *Таклиф этинг:*

---

2. **Инобат** 12 ойлик боласини юкори харорат ва ич кетиш аломатлари билан кўринишга олиб келди. Боланинг жисмоний ривожланиш харитаси йўқ. Аммо хозир унинг вазни 8,5 кг га тенг. Унинг иштахаси йўқолган ва у кўп овқатланишдан бош тор-тяпти. Уни хозирги кунгача кўкрак билан эмизяптилар ва асосан кечкурун. Сиз маъқул келадиган маслаҳат беряпсиз ҳамда иситма ва ич кетишга қарши даво буюряпсиз. Инобатта кўкрак билан эмизишга нисбатан нима деб айтасиз?

*Мақтанг:*

---

*Маълумот беринг:*

---

*Таклиф этинг:*

---

### **Ихтиёрий (вақт қолган пайтдагина бажарилади).**

3. **Раъно** 15-ойлик боласини йўтал ва қийналган нафас туфайли қабулга олиб келди. Унинг иситмаси баланд ва у ёмон овқатланыпти. Бола кўкракни эмади ва у узок, эмганлиги туфайли вақти-вақти билан дам олади. Болани кўриб бўлганингиздан, томир уришини санаб бўлганингиздан кейин ва мос келадиган давони буюрганингиздан сўнг, кўкрак билан эмизишни қўллаб-қувватлаш мақсадида нима қиласиз?

*Мақтанг:*

---

*Маълумот беринг:*

---

*Таклиф этинг:*

---

## **21-МАШҚ. КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ВА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ХАРИТАСИ.**

### **Машқни қандай бажариш лозим**

Қуйида келтирилган болаларнинг жисмоний ривожланиш харитасини ва буларга оид қисқача изоҳни ўрганиб чиқинг. Сўнг саволларга қисқача жавоб беринг. Тайёрланиб булгач жавобларингизни ўқитувчи билан муҳокама қилинг.

## Намуна

**1-Бола** истисносиз кўкрак билан овқатлантирилади. У 8 ҳафталик бўлгунича онаси билан бирга ухлаган. Хозир у алоҳида ухлайди

*1-боланинг онасини қандай яхши бажсараётган иши учун мақташ мумкин?*

Шу вақтгача онаси болани фақат кўкраги билан эмизган

*1-боланинг вазнини ўзгариши бўйича қандай фикрдасиз*

Унинг вазни камайиб бормоқда

*Бу ҳолат нима учун содир бўлган?*

Уни кечкурунлари эмизмай қўйганлар

## Жавоб беринг

**2-Болани** эмлаш учун олиб келганлар. Онасининг фикрича, у соғлом. У жуда яхши бола ва кам йиғлайди. У бир кунда фақатгина 4–5 марта овқатланишни истайди. Бу эса она учун қулай, чунки у жуда банд

*Онанинг ҳис-туйғуларини қўллаб-қувватлаш мақсадида нима деган бўлар эдингиз?*

---

*2-боланинг тана вазнини қўшилишига нисбатан қандай фикрдасиз? Бунга сабаб нима?*

---

*2-боланинг онасига боласини овқатлантиришига оид қандай таклиф қилишингиз мумкин?*

---

**3-Болани** охирги ойга қадар фақат кўкрак билан эмизганлар. Хозир онаси унга ҳаво жв-да иссиқ бўлганлиги сабабли, ичимликлардан ичишга беряпти. Бола ичишни хоҳлаётгандек туюлмоқда.

*3-боланинг тана вазнини қўшилиши ҳақида қандай фикрдасиз?*

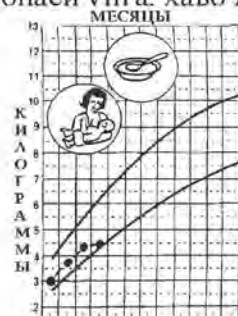
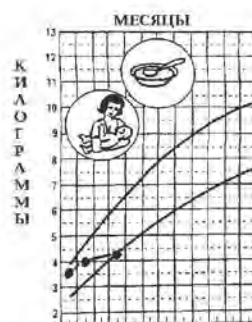
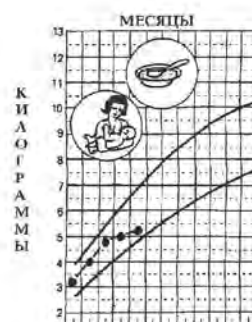
---

*Бу ойда вазннинг ёмон қўшилишига сабаб нима?*

---

*3-боланинг онасига қандай ўринли маълумот берган бўлар эдингиз?*

---



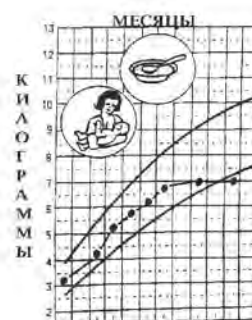
*Боланинг онасига қандай таклиф қилган бўлар эдингиз?*

---

**4-болани** Қизамиққа қарши эмлаш учун олиб келдилар. Кун давомида уни онаси кўкрак билан тез-тез эмизади. У онаси билан бирга ухлайди, хатто кечкурун ҳам кўкракни эмади. 2 ой олдин онаси унга кунига бир марта қўшимча суюлтирилган сўли бўтқасидан бера бошлади.

*Боланинг онаси нимани тўғри бажараяпти?*

---



*4-боланинг тана вазнини қўшилишига нисбатан қандай фикрдасиз?*

---

*Бундай ўзгаришларга сабаб нима, деб ўйлайсиз?*

---

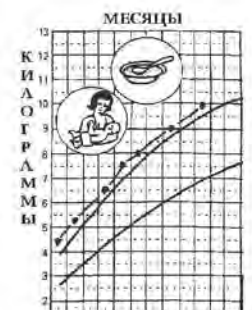
*Сиз онага қандай таклиф қилишингиз мумкин?*

---

**5-боланинг** онаси оилани режалаштириш масаласи бўйича ёрдам сўраб келган. Ёрдамни кўрсатиб бўлганингиздан сўнг, сиз бола билан қизиқяпсиз. У олти ойгача истисносиз кўкрак билан боқилган. Сўнг унга қўшимча овқатни бера бошлаганлар. Дастлаб кунига икки марта, hozir эса тўрт марта онаси уни кечкурун ҳам ва кунига бир неча марта кўкрак билан эмизишни давом эттирмакда.

*5-боланинг тана вазнини қўшилишига нисбатан қандай фикрдасиз?*

---



*Сиз онага қандай мақташингиз мумкин?*

---

*Болани онасига кўкрак билан эмизиши борасида қандай таклиф қилган бўлар эдингиз?*

---

## 29-МАШҒУЛОТ

### 4-АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ

## ТУРЛИ ВАЗИЯТЛАРДА БЎЛГАН ОНАЛАР БИЛАН МАСЛАҲАТ ОЛИБ БОРИШ

Қуйида клиник машғулот вақтида нима қилиш кераклиги тўғрисида, сиз ўқитувчингиздан оладиган қисқача шаклдаги кўрсатмалар келтирилган.

Клиник машғулот давомида нима қилиш кераклигини билиш ва эслаб қолиш учун вақт топиб, уларни ўқиб чиқишга ҳаракат қилинг.

Машғулот вақтида сиз жуфт бўлиб ишлайсиз ва навбатма-навбат оналар билан суҳбатлашасиз, иккинчи иштирокчи суҳбатни кузатади.

Сизга олдинги машғулотларда ўтилган барча маслаҳат олиб бориш кўникмаларини ишлаб чиқишга тўғри келади.

Клиник машғулотдан сўнг учрашган аёлларингиз ва уларнинг болаларини 186-бетдаги «КЛИНИК АМАЛИЁТНИ ЎТКАЗИЛИШИ» шаклига ёзиб олинг.

*Ўзингиз билан нималар олишингиз лозим:*

- **МАСЛАҲАТ ОЛИБ БОРИШ КЎНИКМАЛАРИНИНГ НАЗОРАТ ВАРАҚАСИДАН** бир нусха
- Ёзув учун қалам ва қоғоз
- Керак бўлганда фойдаланиш учун «КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ЖАРАЁНИНИ КУЗАТИШ» ва «КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ТАРИХИ» шакллари нусхасидан.

*Машғулот вақтида нима қилиш лозим:*

- 3-машғулотдаги каби иш олиб бориш  
**«МАСЛАҲАТ» ОЛИБ БОРИШ КЎНИКМАЛАРИНИНГ НАЗОРАТ ВАРАҚАСИНИ** қўллаган ҳолда, маслаҳат олиб боришинг ва ёрдам кўрсатишни барча кўникмаларини машқ қилинг. Агарда онада кўкрак билан эмизишга боғлиқ бўлган қийинчиликлар бўлса, унга ёрдамчингизни таклиф этинг. Сиз бажармоқчи бўлган ишингизни ўқитувчингиз билан муҳокама қилинг. Агар иложи бўлса, сиз онага ёрдам кўрсатгунингизча, ушбу муассасанинг масъул ходимни иштирок этишини сўранг.

3- ва 4-клиник машғулотларни бажариб бўлганингиздан кейин, қуйидаги вазиятдаги оналар билан танишасиз:

- меъёридаги туғруқлардан сўнг
- «кесар-кесиш» амалиётидан сўнг
- кўкрак билан эмизишда қийинчиликлар мавжудлиги билан
- кўкрак безининг турли хил ҳолатлари билан
- кам вазнли ва эгиз болалар билан
- бемор болалар билан
- боласини эмлаш ёки унинг ривожланишини назорат қилиш учун келганлар билан
- оилани режалаштириш масалалари бўйича келганлар билан.

## 30-МАШҒУЛОТ

# МАВЖУД БЎЛГАН АМАЛИЁТНИНГ ЎЗГАРИШИ

## 22-МАШҚ.

### МАВЖУД БЎЛГАН АМАЛИЁТНИ БАҲОЛАШ ВА ЎЗГАРТИРИШ

Машқни қандай бажариш лозим:

- «МАВЖУД БЎЛГАН АМАЛИЁТНИ БАҲОЛАШ ВА ЎЗГАРТИРИШ» шаклини кўздан кечиринг.  
Биринчи тўртта бетда саволлар мавжуд. Охирги бетда шаклнинг иккита бланки мавжуд.
- Биринчидан саволларни кўриб чиқинг:  
Сизнинг тиббиёт муассасангиздаги вазиятга мос келадиган ҳар бир саволга ҲА ёки ЙЎҚ деб жавоб беринг. Нима яхши бажарилляпти ва қайси иш яхшиланишига муҳтож эканлигини ёзинг.
- Жавобларингизни шаклнинг тоза нусхасига ёзинг ва уларни курс ташкилотчиларига беринг:  
Агар гуруҳда хизматдошларингиз бўлса ҳамма учун нусхани тўлдириб беринг. Акс ҳолда ҳар бирингиз ўз шаклингизни тўлдиришингиз лозим.  
Агар саволлар сизнинг мажбурият доирангизга тааллуқли бўлмаса. (Масалан, сиз туғруқхонада ишламайсиз ва туғруқ қабул қилмайсиз), саволни ташлаб кетинг.
- Сўнг охирги бетдаги кичик шаклларни кўздан кечиринг:
  - юқоридаги шаклда, ўз амалиётингизда дарҳол ўзгартириш мумкин бўлган, 5–10 ўзгаришларни санаб ўтинг
  - куйидаги шаклга маъмурият қарорини талаб этувчи 1–4 фойдали ўзгаришларни киритинг.
- Агар сиз шахсий нусхага эга бўлмоқчи бўлсангиз, ушбу шаклни қўлланмангиздан нусхалаштириб олинг.

### МАВЖУД БЎЛГАН АМАЛИЁТНИ БАҲОЛАШ ВА ЎЗГАРТИРИШ

Мавжуд бўлган амалиёт

Ҳа/ Йўқ Нима яхши бажарилляпти ёки нимани яхшилаш лозим

*Сиёсат*

- Кўкрак билан эмизиш амалиётига оид сизнинг тиббиёт муассасангизда сиёсат борми?
- Ушбу сиёсат ёзма равишда тасдиқланганми?  
«Кўкрак билан эмизиш томон 10 кадам»га мое келадими?



*Туғруққача тайёргарлик*

- Барча хомиладор аёлларга қуйидагилар бўйича маълумот берасизми:
  - кўкрак билан эмизишнинг афзалликлари тўғрисида
  - кўкрак билан эмизиш техникаси тўғрисида

*Кўкрак билан эмизишни бошлаш*

Меъёридаги туғруқларда:

- Меъёридаги туғруқларда аёлларга седатив воситалар бериладими?
- Туғруқлардан сўнг дастлабки ярим соат ичида оналарга болаларини «тери-тери»га мулоқотда ушлашга берасизларми?
- Ушбу даврда болалар оналари билан ҳеч бўлмаганда 30 дақиқа бирга бўлишадими?
- Хизмат кўрсатадиган ходимлар туғруқдан сўнг бир соат ичида оналарга кўкрак билан эмизишни бошлашни таклиф этадиларми?

«Кесар-кесиш» амалиётида:

- «Кесар-кесиш» амалиётидан сўнг оналар болаларини 4–6 соат ичида ёки наркоздан уйғониганидан кейин дарҳол ушлаб ёки кўкрак билан эмизадиларми?

*Кўкрак билан эмизишни йўлга қўйиш:*

- Ўрта тиббиёт ходимлари туғруқдан сўнг 6 соат ичида барча оналарга кўкрак билан эмизишига ёрдамни таклиф этишадими?
- Оналар болаларини кўкракка тўғри қўя олишларига ва жойлаштира олишларига ишончингиз комилми?
- Сиз кўкрак билан эмизадиган аёлларга кўкрак сутини қандай соғиш кераклигини кўрсатиб берасизми?

- Махсус парваришга муҳтож бўлган болаларнинг оналарига сут ҳосил бўлишини чақириш ва сақлаб туриш мақсадида биринчи кунданок, сут соғишда ёрдам берасизларми?
- Болалар оналари билан куну тун бирга ётадиларми?
- Сиз кўкрак билан эмизишнинг сонини ёки давомийлигини чегаралайсизми?
- «Боланинг талабига асосан» эмизмоқчи бўлган оналарни хошишини рағбатлантирасизми?
- Тиббий кўрсатмалардан кўкрак сүтидан ташқари, болалар қуйидаги овқат ва ичимликларни қабул қиляптиларми?
  - сунъий аралашма?
  - сув ёки глюкоза эритмаси?
- Кўкрак билан эмизмоқчи бўлган оналарнинг болаларини шишачадан овқатлантирасизми?
- Кўкрак билан эмизиладиган болаларга резина сўрғичдан фойдаланишга имкон яратиб берасизми?
- Сизларда бепул сунъий аралашмалар мавжудми?
- Уйга кетадиган оналарни қўллаб-қувватлаш лозимлиги тўғрисида ўйлайсизми?
- Сиз оналарни кўкрак билан эмизишни қўллаб-қувватловчи гуруҳга бора ласизми?

*Кўкрак билан эмизишни  
қўллаб-қувватлаш:*

- Кўкрак билан эмизиш муваффақиятли кетаётганлигига ишонч ҳосил қилиш учун ва агар бирор бир қийинчиликлар вужудга келган бўлса ёрдам кўрсата олиш учун, туғруқдан кейин бир хафтадан сўнг оналарни уйларига ташриф буюрасизми?

## Мавжуд бўлган амалиёт

Ҳа/ Йўқ Нима яхши бажариляпти ёки нимани яхшилаш лозим

- Туғруқдан кейинги 6 хафтадан сўнг борган ташрифингизда кўкрак билан эмизиш жараёни қандай кетаётганлигини текшириб кўрасизми?
- Иккинчи йилда ҳам боласини кўкрак билан эмизадиган оналарни қўллаб-қувватлаб, рағбатлантирасизми?
- Қандайдир муаммо вужудга келганда, кўкрак билан эмизиш борасида савол туғилганда ҳатто жиддий қийинчиликларни сезмайдиган аёлларга ҳам ёрдам берасизларми?
- Сут ҳосил бўлиш жараёнидан ҳавотирга тушадиган оналарга, боласига қўшимча овқатни бермасдан туриб, кўкрак билан эмизишни давом эттиришга ёрдам бера оласизми?
- Кўкрак билан эмизишни давом эттириш учун, кўкрак безлари томонидан ўзига хос хусусиятлар мавжуд бўлган ва эмизиш жараёнида қийинчиликларни сезадиган оналарга ёрдам кўрсата оласизми?
- Қуйидаги бошка сабабларга кўра оналарнинг сизни ёнингизга келган ташрифи вақтида кўкрак билан эмизишни муҳокама қилишни унутмайсизми. Масалан:
  - ривожланишини назорат қилиш вақтида
  - эмлашга келган вақтида (жумладан 9 ойликда қизамиққа қарши эмлашда ҳам)
  - бемор болани даволаш вақтида
  - оилани режалаштириш масаласи бўйича келган вақтида
- Бола касал бўлганда ҳам, оналарга кўкрак билан эмизишни давом эттиришга ёрдам кўрсатасизми?

- Онага оилани режалаштириш масаласи бўйича маслаҳат бераётган вақтингизда, она танлаган усул кўкрак билан эмизиш жараёнига зарар етказмаслигига ишончингиз комилми?
- Қуйидаги алохида вазиятларда оналарга кўкрак билан эмизишни давом эттириш учун қўшимча ёрдам ва қўллаб-қувватлашни кўрсата оласизми?  
Масалан,
  - кам вазнли болаларга
  - эгизакларга
  - ногирон болаларга — бемор ва ногирон оналарга
- Уйдан узоқда ишлайдиган, аммо кўкрак билан эмизишни давом эттиришни хоҳлайдиган оналарга ёрдам кўрсата оласизми?
- Бу канчалик муҳимлигини билиш учун ҳамкасбларингизга ҳам кўкрак билан эмизиш борасида маълумотларни етказиб турасизми?

*Санитар-окартув ишлари*

- Кўкрак билан эмизиш муаммолари сиздаги санитар-окартув суҳбатлари ва манбаларига киритилганми?
- Кўкрак билан эмизиш муаммолари сиздаги овқатланиш, қўшимча овқатни киритиш суҳбатларига киритилганми?
- Аёлларнинг, боласи камида 4 ойлик бўлгунига қадар, агар иложи булса, 6 ойликкача, фақат кўкрак билан эмизишига ишонтирасизларми?
- Аёлларнинг боласи 2 ёш ва ундан юқори ёшда бўлганда ҳам кўкрак билан эмизишни давом эттиришга ишонтирасизларми?

**ТИББИЁТ ХОДИМЛАРИНИНГ ЎЗЛАРИ ЎЗГАРТИРИШГА ҚОДИР ЎЗГАРИШЛАР**  
(5–10-амалий маслаҳатларни езинг)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**МАЪМУРИЙ ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШНИ ТАЛАБ ЭТАДИГАН ЎЗГАРИШЛАР**  
(1–4 мақсадга мувофиқ маъмурий ўзгаришларни санаб ўтинг).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

# 31-МАШҒУЛОТ АЁЛНИНГ ОВҚАТЛАНИШИ, САЛОМАТЛИГИ ВА ФЕРТИЛЛИГИ

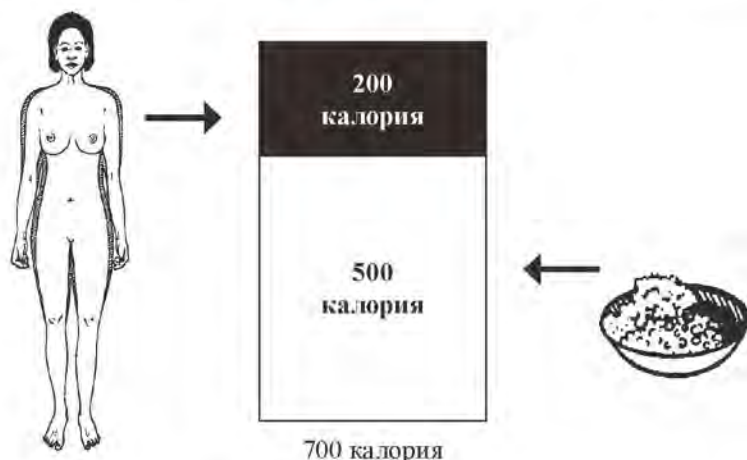
## ҚЎШИМЧА МАШҒУЛОТ

### КИРИШ

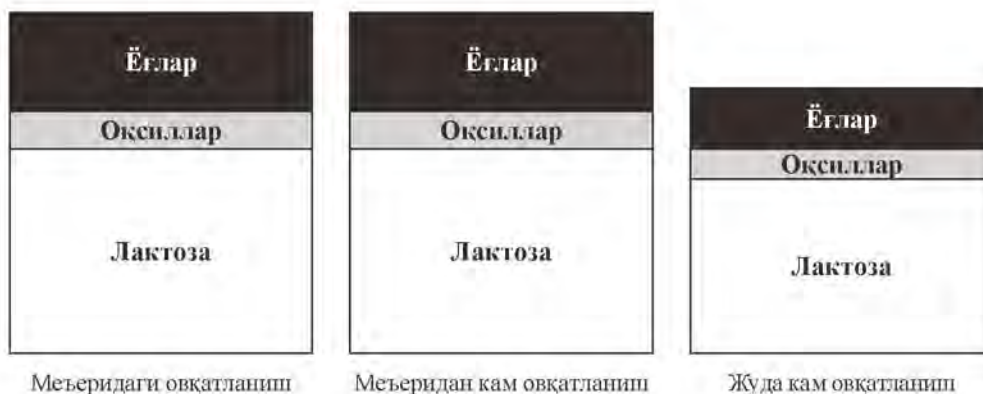
Сиз онага кўкрак билан эмизиш бўйича ёрдам кўрсатганингизда, унинг ва боласининг соғлиги ҳақида қайғуришингиз муҳим. Онанинг овқатланиши унинг саломатлиги, фаллиги ва кайфиятига таъсир кўрсатади, шу туфайли бунга ёрдам тутиш керак. Эмизикли она тўқималарининг сут ишлаб чиқариш жараёнида сарф бўлмаслигини олдини олиш учун аёл етарли миқдорда озиқ моддаларини истеъмол қилиши лозим.

Сиз она бетоб бўлган вақтда қандай ёрдам кўрсатиши мумкинлигини билишингиз лозим. Унинг бетоблиги ва қабул қилаётган дори-дармонлари боланинг аҳволига таъсир қилиш ёки қилмаслигини билишингиз муҳим. Кўкрак билан эмизиш ва хомиладорликдан сақланиш усуллари бир-бирига кўмаклашади. Аёлга кўкрак билан эмизиш ва контрацепция ҳақида керакли маълумотни бера олиш керак.

39-расм. 31/1-транспарант. Кўкрак сутидаги энергия манбаи



40-расм. 31/2-транспарант. Онанинг овқатланишини лактацияга ахамияти



#### 41-расм. Кўкрак билан эмизганда онанинг овқатланишга бўлган эҳтиёжи (мисол)

60 г. гуруч	(1 ҳовуч)	240 калория
30 г. ловия	(½ ҳовуч)	120 калория
Сабзавотлар	(1 ҳовуч)	
Ўрик	(3–4 та)	90 калория
5 мл. мой	(1 чой қошиқ)	50 калория

#### Бемор онага кўкрак билан эмизишни давом эттиришда ёрдам

Ҳар қандай бемор аёл

- «Болангизни кўкрак билан эмизасизми?», деб сўраш. Эмизишни давом эттиришга кўндириш.

Агар у шифохонага ётқизилган бўлса

- Боласини бирга ётқизинг

Агар у иситмаласа

- Кўпроқ суюқлик беринг

Агар у бемор бўлса ва эмизишдан бош тортса

- Соғишга кўмаклашинг ва пиёлачадан овқатлантиринг

Агар у жуда оғир бемор бўлса

- Соғишга кўмаклашинг ва пиёлачадан овқатлантиринг

Агар у руҳий бемор бўлса

- Она ва болани парвариш қилиш учун бирор-бир кишини топинг

Агар у тузалаётган бўлса

- Лактацияни кўпайтиришга ёки уни бўлса тиклашга кўмаклашинг.

#### Онага буюриладиган дори-дармонлар

Дори-дармонлар кўкрак сутига кам миқдорда ўтади. Баъзи бирлари болага таъсир кўрсатиб, ноҳуя таъсирларни келтириб чиқариши мумкин. Бу ҳолат кўпинча катта болаларга қараганда ҳаётининг биринчи ойлигидаги болаларда кўпроқ учраши мумкин. Одатда альтернатив препарат буюрилганда муаммоларнинг учраши камроқ кузатилади. Жуда ҳам камдан-кам ҳолларда кўкрак билан эмизиш тўхтатилади.

- *Кўкрак билан эмизишга қарши кўрсатмалар жуда кам ҳолларда бўлади.*

Агар она саратонга қарши дори-дармонлар қабул қилса, кўкрак билан эмизишни тўхтатиш эҳтиёжи бўлади. Она радиоактив препаратлар билан даволанаётган бўлса, вақтинчалик кўкрак билан эмизишни тўхтатиши керак. Аммо бу дорилар кенг қўлланилмайди.

- *Баъзи бир дори-дармонлар ноҳуя таъсирларни келтириб чиқаради ва кўкрак билан эмизишни тўхтатиши лозим.*

Агар она психотроп ёки тутканокқа қарши дори-дармонлар қабул қилаётган бўлса, эмизилаётган бола суст ва уйқучан бўлиб қолиши мумкин. Айниқса, бу барбитуратлар, диазепам қабул қилганда ва бола 1 ойликдан кичик бўлса кўпроқ учрайди.

Баъзида болага камроқ таъсир қилиши мумкин бўлган альтернатив дори-дармонлар билан алмаштирилиши мумкин.

Аммо эпилепсия каби касалликларда дори-дармонларни бирданга алмаштириш она учун хавфли бўлиши мумкин,

- Агарда альтернативи бўлмаса, кўкрак билан эмизишни давом эттирган ҳолда боланинг аҳволини назорат қилиш лозим.
- Кўкрак билан эмизишга қарши кўрсатмалар жуда кам ҳолларда бўлади.

- *Агар иложи бўлса, баъзи бир антибиотикларни истеъмол қилмаслик лозим.*  
Онага буюриладиган кўпгина антибиотиклар бола учун хавфсиздир. Агар имкони бўлса, хлорамфеникол ва тетрациклин ҳамда метронидазол истеъмол қилмаслик керак. Лекин бу антибиотиклар онани даволашда танланган бирдан-бир дори бўлса, кўкрак билан эмизишни давом эттириб, болани кузатиб туриш керак. Кўпгина ҳолларда муаммо туғилмайди. Онага сульфаниламидларни буюрмасликка ҳаракат қилинг, айникса, унинг боласи сарғайган бўлса. Агарда котримаксозол, фанзидарм ёки дапсон билан даволаш лозим бўлса, кўкрак билан эмизишни давом эттиринг. Агар бола сарғайган бўлса, айникса, сариклик онанинг дори қабул қилган вақтида ривожланган бўлса, овқатланишни альтернатив усули туғрисида уйлаб кўринг.
- *Агар имкони бўлса, лактацияни камайтириши мумкин бўлган дори воситаларини қўлламамаслик лозим.*  
Эстроген сақлаган контрацептивлардан фойдаланмасликка ҳаракат қилинг. Тиазид сақлаган, масалан, хлортиазид каби дори воситаларини қўлламамасликка ҳаракат қилинг. Бу дори воситалари лактацияни камайтириши мумкин. Имкон бўлса, альтернатив дори воситаларини танланг.
- *Колган кўпгина кенг қўлланиладиган дори-дармонлар одатдаги дозада хавфсиздир.*

**Агарда кўкрак билан эмизадиган она дори қабул қилаётган бўлса ва унинг таъсирига ишонч ҳосил қилмаган бўлсангиз:**

- Ўзингиздаги қўлланманинг дори воситаларнинг рўйхатини текширинг
- Дори воситаси ҳақида кўпроқ билиб олганингизга қадар, онани кўкрак билан эмизишни давом эттиришни қўллаб-қувватлаб турунг.
- Болада, меърида бўлмаган уйқучанлик, иштахасизлик, сариклик каби ножўя таъсирлар йўқлигини, айникса, онага бу дори воситасини узоқ вақт давомида қабул қилишга тўғри келса назорат қилинг
- Тажрибалироқ тиббиёт ходимидан, масалан фармакологдан маслаҳат олишга ҳаракат қилинг.
- Агарда сиз хавотирланаётган бўлсангиз, сиз хавфсиз эканлигини билган альтернатив дори воситасини топишга ҳаракат қилинг.
- Агарда болада ножўя таъсирлар ривожланса, сиз эса онанинг даволаш курсини ўзгартира олмасангиз, иложи бўлса, вақтинчалик альтернатив овқатланиш усулини танланг.

**КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ВА ОНА ТОМОНИДАН ҚАБУЛ ҚИЛИНАЁТГАН ДОРИ-ДАРМОНЛАР**

**Кўкрак билан эмизишга қарши кўрсатма**

Баъзи бир саратонга қарши воситалар  
Радиоактив воситалар (кўкрак билан эмизиш вақтинча тухтатилади)

**Кўкрак билан эмизишни давом эттириш**

Ножўя таъсирлар бўлиш эҳтимоли бор  
Боланинг аҳволини, уйқучанлигини кузатинг

Психотроп ва тутқаноққа қарши воситалар

Агар имкон бўлса ўрнини босувчиларни қўлланг

Хлорамфеникол, тетрациклин, метронидазол, кинолон каторидаги антибиотиклар (масалан, ципрофлоксацин)



---

Сариқлик пайдо бўлишини кузатинг  
Ўрнини босувчиларни қўлланг (сут аж-  
ралишини камайтириши мумкин)  
Одатдаги дозада хавфсиз  
Боланинг ахволини кузатинг

Сулфаниламидлар, бактрим, дапсон  
Эстрогенли контрацептивлар  
Тиазидли диуретиклар  
Кўпчилик кенг қўлланилувчи воситалар:  
Аналгетик ва антипретиклар параце-  
тамол, аспирин, ибупрофен билан қис-  
қа даволаш курслари морфин ва пети-  
диннинг бир марталик дозаси; кўпги-  
на йўталга ва яллиғланишга қарши до-  
ри воситалари, антибиотиклар: ампици-  
лин, клоксациллин ва бошқа пеницилин-  
лар, эритромицин, силга қарши, мохов-  
га қарши дори воситалари (юқорига дап-  
сонга қаранг), безгакка қарши (мефлок-  
виндан ташқари), гижжага қарши дори  
воситалари, фунгицидлар; Бронходиля-  
таторлар (масалан, салбутамол), корти-  
костероидлар, гистаминга қарши дори  
воситалари, антацидлар, диабетга қар-  
ши дори воситалари, дигоксин, йоднинг,  
темирнинг, витаминларнинг озик-овқат  
қўшимчалари.

---

## КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ВА ОИЛАНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

### Кўкрак билан эмизиш ва ҳомиладорликни олдини олади

*Ҳайз кўрмаган бўлса:*

Боланинг ёши 6 ойликдан кичик  
Яхши ҳимоя  
Боланинг ёши 6–12 ойлик  
Қисман ҳимоя

- Фақатгина кўкрак билан эмизиш
- Тез-тез эмизади (кечаю-кундуз)
- Тез-тез эмизиш (кечаю-кундуз), қў-  
шимча овқат бериш

*Ҳайзи тикланган бўлса:*

Боланинг ҳар қандай ёшида  
Ҳимояланмаган

- Ҳомиладорликдан сақланишнинг  
бошқа усуларини қўллаш

### Лактацион аменорея усули (ЛАУ)

*Бошқа усулларга ҳожат йўқ, агар:*

Ҳайз кўрмаса  
ВА  
Боласи 6 ойликдан кичик  
ВА  
Бола фақатгина кўкрак билан эмизилса

*Бошқа усуллардан фойдаланинг, агар:*

Ҳайзи тикланса  
ЁКИ  
Бола 6 ойликдан катта бўлса  
ЁКИ  
Бола қўшимча овқатлантирилаётган  
бўлса

## **Кўкрак билан эмизиш ва оилани режалаштиришнинг бошқа усуллари**

Оилани режалаштириш кўкрак билан эмизишни давом эттиришда ёрдам кўрсатишда жуда муҳим ўрин эгаллайди. Кўпгина оналар қайта ҳомиладор бўлиб қолганларидан сўнг кўкрак билан эмизмай кўядилар. Шунинг учун кўкрак билан эмизадиган оналар билан оилани режалаштириш масалаларини муҳокама қилиш жуда муҳим. Шу мақсадда она томонидан танланган усул кўкрак билан эмизиш билан бирга тўғри келишига ишонч ҳосил қилинг.

Барча *гормонал* бўлмаган усуллар тўғри келади. Улар сут ҳосил бўлишига ҳеч қандай таъсирини кўрсатмайди.

Презервативлар, қалпоқчалар ва спермицидлар ҳам, жуфтлар улар билан тўғри фойдаланганларида тўғри келади. У бола олти ойлик бўлганидан сўнг кўкрак билан эмизишдаги қисман кафолатни тўлдириши мумкин.

Кўкрак билан эмизиш билан бир қаторда гормонал усуллардан факат прогестерон сақлаган гормонал моддалардан фойдаланса бўлади. Буларга Депо-провера, янги чиққан норплант ёки прогестерон сақлаган таблеткалар киради. Улар ҳам сутнинг ҳосил бўлишига ҳеч қандай таъсир кўрсатмайди, эҳтимол, бироз кўпайтириши ҳам мумкин.

*Эстроген ва прогестерон* сақлаган гормонал усуллар яъни «комбинирланган таблеткалар», ёки ҳар ойлик инъекциялар ҳам қўл келади. Улар баъзида сут ҳосил бўлишини камайтиради, шунинг учун ҳам иложи бўлса кўкрак билан эмизиш вақтида улардан фойдаланмаслик маъқул. Улардан турли вақтда, жумладан, бола кўшимча овқатни қабул қилаётган вақтда ҳам фойдаланмаслик маъқул. Шунга қарамасдан, агар оилани режалаштиришнинг бошқа усуллари тўғри келмаса, қайта ҳомиладор бўлиб қолиш хавфига кўра ушбу усулдан фойдаланиш афзалроқдир. Аёлда сутнинг миқдорини камайтадиганига ишонч ҳосил қилиш учун, уни тез-тез эмизиб туришини рағбатлантириб туринг.

Туғруқдан сўнг дастлабки олти ой ҳеч қандай гормонал усуллардан фойдаланмаслик маъқул.

### **23-МАШҚ.**

## **КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ВА ОИЛАНИ РЕЖАЛАШТИРИШ**

### **Машқни қандай бажариш лозим**

Оилани режалаштириш масалалари бўйича келган аёллар тўғрисидаги қуйида келтирилган ходисаларни ўқиб чиқинг.

Ҳар бир ходисадан сўнг саволларга қандай жавоб бериш мумкинлигини муҳокама қилинг.

Сиз бунни бажариб бўлганингиздан сўнг, ўз таклифларингизни ўқитувчингиз билан муҳокама қилиб чиқинг.

### **Муҳокама учун ходисалар**

**Ироданинг** иккинчи боласи икки ҳафта олдин туғилган. Унинг Алишер исмли биринчи фарзанди 12 ойлик. Ирода Алишерни қисман кўкраги билан эмизган ва боласи бир ойлик бўлгандан сўнг сутим кам, деб уйлаб, кунига уч марта шишача билан сунъий аралашмалардан бера бошлаган. Энди эса у узок; муддатга ҳомиладорликдан сақланмокчи. Аммо унинг турмуш уртоғи оилани режалаштириш усулларида фойдаланишни истамайди. Ирода ишламайди ва уйда ўтиради.

*Иродани ҳис-туйгуларини тушунганлигингизни билдириш учун унга нима деган бўлар эдингиз?*

---

*Янги ҳомиладорликни вужудга келишини орқага суртиш учун Иродага сиз қандай маълумотни етказасиз?*

---

*Унинг сути етарли эканлигига ишончини ошириш учун нима деган бўлар эдингиз?*

---

*Олти ой тўлгандан сўнг ёки унинг ҳайзи тикланганидан сўнг оилани режаслаштириш масаласи бўйича сиз унга нимани таклиф қилган бўлар эдингиз?*

---

**Динора** икки ҳафтадан сўнг ишга чиқишга мажбур. Шунда унинг боласи 8 ҳафталик бўлади. У ҳар куни боласидан 9–10 соат йироқда бўлади. У уйда бўлган вақтида боласини кўкраги билан эмизади. Динора ишда бўлган пайтида ёрдамчиси унинг боласига унинг соғилган кўкрак сутидан ва бироз сунъий аралашмадан пиёлача орқали бериб туради. У иккинчи фарзанди бўлишини хоҳлайди, аммо яқин уч йил ичида эмас.

*Сиз Динорага кўкрак билан эмизиш ва оилани режаслаштириш бўйича қандай маълумотни берган бўлар эдингиз?*

---

*Оилани режаслаштириш мақсадида унга нимани таклиф қилган бўлар эдингиз?*

---

*Сут ҳосил бўлишини сақлаб туриш учун унга қандай таклиф қилган бўлар эдингиз?*

---

**Лайло** етти ойлик боласини истисносиз кўкраги билан эмизади. Унинг ҳайзи ҳали тикланмаган. У бозорда мева сотади ва боласини ўзи билан бирга олиб кетади, яъни боласини кўкраги билан тез-тез эмиза олади. Боласи юришни бошламагунча у бошқа болани уддалай олмайди, буни ҳам бошқа кўтариб юришга тўғри келмайди.

*Сиз Лайлога оилани режаслаштириш ва кўкрак билан эмизиш тўғрисида қандай маълумотни берган бўлар эдингиз?*

---

*Уш қандай тўғри бажараётган иши учун мақташингиз мумкин?*

---

---

*Болаши овқатлантирилиши тўғрисида қандай маълумот берган бўлар эдингиз?*

---

---

*Оилани режаслаштириши масаласи бўйича қандай таклиф қилган бўлар эдингиз?*

---

---

## 32-МАШҒУЛОТ

### АЁЛ ВА ИШ

#### ҚЎШИМЧА МАЪЛУМОТ

Уйдан ташқарида ишлаётган оналарга маслаҳатлар. Ўқинг ва муҳокама қилинг.

---

#### УЙДАН ТАШҚАРИДА ИШЛАЁТГАН ОНАЛАРГА МАСЛАҲАТЛАР

Агар иложи бўлса, болангизни ўзингиз билан ишга олиб боринг. Агарда иш жойингиз яқинида ёш болалар боғчаси бўлмаса ёки транспорт тегилинч бўлса, бу қийинчилик туғдириши мумкин.

Агар иш жойингиз уйингиз олдида бўлса, танаффус вақтида болангизни эмизишга уйга боришингиз мумкин ёки бирор-бир кишини болангизни эмизиб кетиши учун иш жойингизга олиб келишини илтимос қилишингиз мумкин.

Агарда иш жойингиз уйингиздан узоқда бўлса, болангизни ниҳоятда афзал бўлган кўкрак сути билан қуйидагича таъминлашингиз мумкин:

- *Бутун декрет таътили давомида истисносиз кўкрак билан эмизиб туриш:*  
Бу болангизнинг бебаҳо бўлган кўкрак сути билан таъминлайди ва лактацияни сақлаб туради, айниқса, биринчи икки ойликда жуда муҳимдир.
  - *Реал, хаққоний керак бўлмаса овқатланишни бошқа турларини киритманг;*  
«Мен 12 ҳафтадан сўнг ишга чиқишим керак, шунинг учун дархол шишачадан овқатлантираман» деб ўйламанг. Умуман шишачадан фойдаланишга ҳожат йўқ. Ҳатто кичик болалар ҳам пиёлачадан овқатланишлари мумкин. Имкони борича болани узоқроқ, кўкрак билан эмизишга ҳаракат қилинг ва тахминан ишга чиқишингизга бир ҳафта қолгандагина болани пиёлачадан ичишга ўргатинг. Одатда бу болани ўргатиш учун ва болани парвариш қиладиган энагани ўргатиш учун ҳам етарлидир.
  - *Уйда бўлганингизда болани кечаси, эрта азонда ва бошқа вақтда ҳам кўкрак билан эмизишни давом эттиринг.*
    - Бу лактацияни сақлашга ёрдам беради.
    - Бу болангизга кўкрак билан эмизишини афзалликларидан фойдаланишга, ҳатто сиз кунига бир ёки икки марта кўкрак сути ўрнини босувчи воситани беришга қарор қабул қилган бўлсангиз ҳам имкон беради.
    - Кўпчилик болалар кўпроқ кечаси эмишга ўрганиб қолишади. Бу вақтда эса улар учун керак бўлган сутнинг асосий миқдорини олишади. Кундузи ухлашади ва сутнинг кам миқдорига эҳтиёж сезадилар.
  - *Бола туғилгандан сўнг дархол кўкрак сутингизни соғишга ўрганинг.*  
Бу сизга кейинчалик сутни осон соғишга имкон яратади.
  - *Ишга кетишингиздан олдин сутингизни соғинг ва болага бериш учун энагага қолдириб кетинг:*
    - Кўкрак сутингизни хотиржам ҳолатда соғишингиз учун эрталабга етарли вақт ажратинг. Бунинг учун олдингизга нисбатан ярим соат олдин туришга зарурият пайдо бўлиши мумкин.
-

- Жуда тоза пиёлача ёки хумчага иложи борича кўпрок сут соғинг. Баъзи бир оналар ҳаттоки икки пиёла (400–500 мл) ёки болани эмизиб бўлгандан кейин ҳам кўпрок сут соғишларини сезишади. Лекин бир пиёла ҳам (200 мл) болани кунига (60–70мл дан) 3 марта овқатлантиришни таъминлаши мумкин. Ҳатто ярим пиёла ёки ундан ками, 1 марталик овқатланишга етарли.
  - Сиз уйда булмаганингизда, боланинг ҳар эмизишига кетадиган ярим пиёлага яқин (100 мл) сутни қолдириб кетинг. Агар сиз шунча сут соға олмасангиз, соға олгунча соғинг. Сиз канча қолдирсангиз ҳам ҳаммаси бола учун фойдалидир.
  - Пиёладаги соғилган сутни тоза дастрўмол ёки тарелка билан ёпиб қўйинг,
  - Сутни салқин жойда, яхшиси музлатгичда қўйдиринг.
  - Ўзингизни болангиз учун сутингизни қайнатманг ёки стрелизация қилманг. Иситиш кўпгина инфекцияга қарши омилларни парчалайди.
- Яхши шароитда соғилган кўкрак сути таркибида инфекцияга қарши омиллар бўлганлиги сабабли, сигир сутига нисбатан узоқ сақланади. Соғилган кўкрак сутида ҳаттоки иссиқ иқлимда ҳам музлатгичдан ташқарида ҳам 8 соат ичида микроблар кўпаймайди. Шунинг учун ҳам бутун иш куни давомида уни болага бериш хавфсиздир.
- *Соғишни тўхтатганингиздан сўнг болангизни кўкрак билан эмизинг.*  
Сўриш соғишга нисбатан самаралироқ усулдир. Бу болага сиз соға олмаган сутни олишга имкон беради, шу жумладан кечки сутнинг маълум бир миқдорини ҳам.
  - *Агар сиз бир ёки бир неча марталик эмизиш учун сигир сутидан фойдаланмоқчи бўлсангиз:*
    - Бир пиёла (200 мл) озуқани олиш учун 150 мл сигир сути ва 50 мл сувни кайнатинг, бир ош қошиқ (15 г) шакар қўшинг.
    - Бу аралашманинг 100 мл дан 200 мл гача тоза ёпик идишда қолдиринг.
  - *Агар сиз сунъий аралашмадан фойдаланмоқчи бўлсангиз:*
    - Овқатлантириш учун керак бўлган кукун миқдорини тоза пиёла ёки стаканга ўлчаб солинг.
    - Бошка тоза стаканга керакли бўлган сув миқдорни ўлчанг
    - Уларни тоза салфеткалар билан ёпинг ва оғзи ёпиладиган кострюлга қўйинг
    - Энагани болани овқатлантиришдан олдин сут кукунини аралаштиришга ўргатинг. У аралашмани тайёрлагандан сўнг дарҳол ишлатиши керак. Чунки аралашма тайёрлангандан сўнг жуда тез бузилади.
- Эслатма: болага сутни қолдириб кетишнинг турли вариантлари мавжуд. Улар ҳаммаси қоникарли. Сизнинг вазиятингизда, сиз учун фойдали бўлган усулни танлашингиз мумкин.
- *Энагани синчковлик билан ўргатинг:*
    - Уни болани шишачадан эмас, пиёлачадан овқатлантиришга ўргатинг. Пиёлачалар анча тоза ва улар болани эмишга талабини қониқтирмайди. Шунинг учун ҳам сиз уйга қатнаганингизда болангиз кўкракни эмишни истайди, бу эса сиздаги лактацияни стимуляция килади.
    - Болага бир марталик бериладиган овқат ҳажмини бир мартага беришга ўргатинг. У кам миқдорда берилиб, кейинчаликка сақлаб қўйилмаслиги керак.
    - Унга сўргич бермасдан, болани парвариш қилишнинг бошка усуллари билан тинчлантиришга ўргатинг.
  - *Иш вақтингизда икки-уч марта (тахминан ҳар 3 соатда) кўкрак сутингизни соғинг*
    - Агар сиз кўкрак сутингизни соғмасангиз, сизда лактация камайиб кетади. Соғиш сизни ўзингизни қулай сезишингизга ёрдам беради ва ўз-ўзидан сут оқшининг олдини олади.

- 
- Агар сизни иш жойингизда музлатгич бўлса, соғилган сутингизни у ерда сақланг. Сутни сақлаш ва уни уйга олиб келишингиз учун тоза оғзи бор идишдан фойдаланинг. Агарда сиз сутингизни уйда салқин жойда сақлаган бўлсангиз, кўркмасдан ундан кейинги кунда фойдаланишингиз мумкин.
  - Агар сиз соғилган сутингизни сақлай олмасангиз уни тўқиб ташланг. Сизни болангиз ҳеч нарса йўкотмайди — сизнинг кўкрак безларингизда янада кўпрок сут ҳосил бўлади.

**Агар сиз тиббиёт ходими бўлсангиз, мижозларингиз буни қандай бажараётганлигингизни билишлари ва кўришларига ишонч ҳосил қилинг. Бундай ҳолатда улар сизнинг қилган ишингиздан ўрнак оладилар.**

---

### **«УЙДАН ТАШҚАРИДА ИШЛАЁТГАН ОНАГА ЁРДАМ КЎРСАТИШ» РОЛНИ УЙИНИНИ ЎТКАЗИШ**

София ўзининг учинчи фарзандини 4 ҳафта олдин дунёга келтирди.

София дўконда ишлайди. У боласи 2 ойлик бўлиши билан ишга қайтиб чиқиши лозим. У ишга чиқиши туфайли, олдинги фарзандларини 6 ҳафталик бўлганидан сўнг кўкраги билан эмизмай қўяр эди ва сунъий овқатлантиришга ўтиб кетар эди. Улар тез-тез касал бўлар ва София кўкрак билан эмизишни таъминлайдиган яқинликни йўқотар эди.

София бу боласини кўкраги билан эмизишни афзал кўради. Унинг дўсти ҳам баъзи бир аёллар шундай қилади, деб айтган. Аммо у буни қандай қилиш кераклигини билмайди. У ишда бўлган вақтида, унинг кўкрагидан сут оқиб, ҳид чиқаришидан қўрқади. Бу эса уни хижолатга солиб қуйиб, дўкон эгалари ва мижозларнинг норозилигини келтириб чиқариши мумкин. У кўкрак билан эмизиши кераклигидан, ишлаши ва бошка болалари ва уларнинг отасини парвариш қилишидан хавотирдадир.

У ҳафтада 5 марта тахминан, соат 10 ларда уйдан чиқиб кетиши лозим. Бу вақтда унинг синглиси болани парвариш қилади ва бу ишончлидир. Унинг музлатгичи йўқ, София болани овқатлантириш учун иккита янги шишача сотиб олган.

---

## 33-МАШҒУЛОТ

# КЎКРАК СУТИ ЎРНИНИ БОСУВЧИ МАҲСУЛОТЛАРНИ СОТИШДА ТИЖОРАТ ҲАРАКАТЛАРИ

## ҚЎШИМЧА МАЪЛУМОТ

Кўкрак сути ўрнини босувчи маҳсулотларнинг маркетинга буйича Халқаро Кодекс:

Кўкрак сути ва кўкрак билан эмизиш кўкрак сути ўрнини босувчи маҳсулотларни ишлаб чиқарувчилардан ҳимоялашга муҳтож. Кўкрак сути ўрнини босувчи маҳсулотларни тарқатишни ва сотишни бошқариш лозим.

1981 йил Бутун жаҳон Соғлиқни Сақлашнинг Ассамблеяси (БССА) кўкрак сути ўрнини босувчи маҳсулотларни маркетинга буйича Халқаро Кодексни қабул қилди. Унинг мақсади — кўкрак сути ўрнини босувчи маҳсулотларни тарқатишни ва сотишни бошқариб туриш. Бу Халқаро Кодекс — чегара эмас, балки кўкрак билан эмизишни ҳимоялашдаги энг кам чоралардир.

Халқаро Кодекс — бу маркетинг буйича қонунлар тўпламидир. Бунда сунъий аралашмалар ва болалар шишачалари таъқиқланмайди ва шишачадан овқатлантирадиган кишилар айбланмайдилар. Халқаро Кодекс томонидан болалар овқатларини ҳар жойда сотишга руҳсат этилади. Ҳар бир давлатда ўзининг қонун-қоидаларини ишлаб чиқариш тавсия этилади.

Халқаро Кодекс кўкрак сутининг ўрнини босувчи маҳсулотларга ҳамда болаларни овқатланишида қўлланиладиган шишача ва сўрғичлар учун бир хилда тарқатилади.

Кўкрак сутининг ўрнини босувчи маҳсулотлар қуйидагилар ҳисобланади:

- болалар сунъий аралашмалари
- оналарга маълум бўлган ва кўкрак сути ўрнини босувчи маҳсулотлар сифатида қўлланиладиган сут ва озик-овқат турлари киради.

### ХАЛҚАРО КОДЕКСНИНГ АСОСИЙ ҚОИДАЛАРИ ЯКУНИ

1. Аҳоли ўртасида кўкрак сути ўрнини босувчи маҳсулотлар ва бошқа воситалар рекламаси таъқиқланади.
2. Оналар ўртасида сунъий аралашмаларнинг бепул тарқатилиши таъқиқланади.
3. Уларни тиббиёт муассасалар ўртасида тарқатиш таъқиқланади.
4. Компания ходимларига оналарга маслаҳат бериш таъқиқланади.
5. Тиббиёт ходимларига совғалар ёки махсус намуналар бериш таъқиқланади.
6. Маҳсулот ёрлиқларига сунъий овқатланишни бўрттириб кўрсатадиган чақалоқлар суратини ёки бошқа расмларни жойлаштириш таъқиқланади.
7. Тиббиёт ходимларига етказиладиган маълумот илмий ва қонуний бўлиши керак.
8. Сунъий овқатланиш тўғрисидаги маълумот, шу жумладан ёрлиқларда чоп этилган маълумот ҳам кўкрак сутининг афзалликлари ва сунъий овқатланишни хавфи ва ҳаражатлари ҳақида бўлиши керак.
9. Маъқул келмайдиган маҳсулотлар, масалан, ширин қуюлтирилган сут болалар учун реклама қилинмаслиги керак.



## БЕПУЛ ТАЪМИНОТГА ЎРИН ЙЎҚ

Бутун жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ассамблеясининг иштирокчи — давлатлари 1986 йил болалар сутини бепул етказишни таъқиқлашди. Улар соғлиқни сақлаш вазирликларини мажбур қилишган.

«Туғруқхоналар учун кам нафар чақалоклар учун керак бўладиган кўкрак сутининг ўрнини босувчи маҳсулотларнинг кам миқдори бепул ёки имтиёзли берилмасдан, оддий йўл билан (яъни сотиб олиш йўли билан) олинishi таъмин этилган бўлиши керак» (БССА 39.28).

Барча мамлакатларда бепул таъминотни тўхтатиш бу БССТ/ЮНИСЕФ «Болага дўстона муносабатда бўлган ташаббускор шифохона» нинг асосий вазифасидир. Агарда шифохона кўкрак сути ўрнини босувчи маҳсулотларни бепул оладиган бўлса, бу шифохона «Болага дўстона муносабатда бўлган ташаббускор шифохона» бўла олмайди.

### **Қандай қилиб тиббиёт ходимлар кўкрак сути ўрнини босувчи маҳсулотларнинг сотишдаги тижорат ҳаракатларига қаршилик қилишлари мумкин:**

- Тиббиёт муассасаларидан турли хил реклама ва рекламали адабиётлар ёки бонда фирма белгиси бўлган ҳар хил буюмлар, шу жумладан, бошқа мақсадда қўлланилаётган сунъий аралашмаларнинг эски кутилари олиб ташланиши керак.
- Сунъий аралашмалар ёки масалан, шишача, сўргич ва ўйинчоқлар каби жиҳозларни бепул олмаслик.
- Бошқа совғалар, масалан, ручка, календар ёки календарли ёзув китобчаларини бепул олмаслик ва улардан фойдаланмаслик.
- Фирма белгиси бўлган оналар кўзига яқин бўлган жисмоний ривожланиш харитаси ва бошқа мосламалардан фойдаланмаслик
- Сунъий аралашмалар ишлаб чиқарадиган компаниялар маҳсулотларини истеъмол қилмаслик.
- Оналарга бепул намуналар ёки тарқатиладиган укув қуролларидан бермаслик.
- Шифохонада ишлатиладиган (масалан, етим болалар учун) турли хил сунъий аралашмалар оналар кўзидан йироқда эканлигига ишонч ҳосил қилинг.

### **«ЭНГ ЯХШИ СУНЪИЙ АРАЛАШМАНИ ТАНЛАШ» РОЛНИ ЎЙИНИ**

Азима ва Анвар — Жасур исмли тўрт хафталик боланинг ота-онаси

Анвар шаҳарда ишлайди, Анвар ишдан қайтгач Азима бирор сунъий аралашмадан сотиб олмоқчилигини унга айтди. Азима Жасур учун сутим етарли эмас деб ўйлайди. Жасурни туғруқхонада кечқурун шишача орқали овқатлантирганлар ва шу туфайли Азимага дам олиш учун имконият туғилган. Азима тиббиёт хамшираларининг хонасида сунъий аралашманинг бир нечта идишини кўрган. Азима худди шундай сунъий аралашмадан сотиб олмоқчи. Чунки унинг фикрича, бундан туғруқхонада фойдаланар эканлар, демак бу энг яхши ва хавфсиз сунъий аралашмадир. Анвар ҳам кўкрак сути тўғрисида, ҳам сунъий аралашмалар тўғрисида ҳеч қандай маълумотга эга эмас. Унинг маоши кам бўлганлиги сабабли, асосан унинг нархи хавотирга солади. У Жасурни кўкрак билан эмизишни хоҳлайди. Чунки бу арзонга тушади.

---

Агар Азима ҳам сотиб олмаган бўлса, иложи борича арзонроқ сунъий аралашмани сотиб олгани маъкул. Чунки унинг фикрича, барча аралашмалар бир хил.

Танзила — сунъий аралашмалар сотувчиси. У Азиманинг дугонаси. Унда сотувда туғруқхонада фойдаланган сунъий аралашма ҳам бор. Унда, бундан ташқари ҳудуд шифокори ўз мижозларига тавсия этадиган бошқа аралашмалар ҳам бор. Унинг айтишича, ҲУДУД шифокори ўз мижозларига бепул намуналар ҳам беради. Бу аралашма энг арзондир ва ундан Танзила ўз боласига ҳам беради ва ҳозир у соғлом. Бундан ташқари ич кетиш вақтида бериладиган қимматроқ сунъий аралашма ҳам бор.

Танзила Анвар ва Азимага ҳар бир сунъий аралашманинг афзалликларини таъкидламоқчи бўлади — буниси ширин, бунисини эса совуқ сувда ҳам тайёрласа бўлади. У кулиб турувчи болани расмини, жозибали ёрлиқни ёки сунъий аралашманинг қутисини ёки кўп марта ишлатса бўладиган ўлчов қошиқчасини кўрсатади.

Анвар ва Азима кўкрак сути тўғрисида ҳамма нарсани унутиб қўйиб, Жасур учун қайси сунъий аралашма афзалроқ эканлигини ҳал қиладилар. Уларни шифокор тавсия этган сунъий аралашмадан сотиб олиб бера оладиларми ёки йўқми қизиқтиради. Азимани эса, агар ушбу аралашмадан улар сотиб олсалар, у ич кетиш вақтида тўғри келадими ёки йўқми қизиқтиради. Бу қиммат аралашма. Демак яхши бўлиши керак. У Жасурни ич кетишидан ҳимоялайди. Анвар эса, арзон аралашма ҳам шундай хусусиятга эга деган фикрини таъкидлашни давом эттираверади, Танзила бетараф. Охири Азима «Туғруқхонада фойдаланилган сунъий аралашмани сотиб оламиз» деб туриб олади. Азиманинг айтишича, у аралашмани тежамкорлик билан ишлатади ва шу сабабдан икки ойга бир банка сарфланади.

---

## **24-МАШҚ. СУНЪИЙ АРАЛАШМАНИНГ НАРХИ**

### **Топшириқни қандай бажариш лозим:**

Сунъий овқатланадиган болани овқатлантириш учун 6 ой давомида сиз учун ўртача 44 (кути) x 500г, сунъий аралашмадан керак бўлади. (Сиз учун 1-ойда 5 қутига яқин, иккинчи ойда 7 қути ва охириги 4 ойда 8 қутидан сунъий аралашма керак бўлади).

- Ҳар бир қутининг нархини ҳисобга олган ҳолда 500 гр лик x 44 та сунъий аралашмани нархини ҳисоблаб чиқинг.
- 44 та қутини нархини қишлоқ хўжалиги хизматчиси ва завод ишчиси ёки ўқитувчининг 6 ой давомидаги энг кам маоши билан солиштиринг.
- Жавобларингизни гуруҳ ўқитувчилари билан муҳокама қилинг.

### **Жавоб беринг:**

Сунъий аралашма тури: \_\_\_\_\_

Битта 500 гр лик сунъий аралашманинг нархи = \_\_\_\_\_

44 та x 500гр лик сунъий аралашманинг нархи = \_\_\_\_\_

Энг кам ойлик	кишлоқ хўжалик ишчиси	завод ишчисиники маош
1 ойлик:	_____	_____
6 ойлик:	_____	_____

$\frac{44 \times 500 \text{ г. кутининг нархи}}{\text{6 ой давомидаги кишлоқ хўжалиги ишчисининг маоши}} \times 100 = \text{_____} \%$

$\frac{44 \times 500 \text{ г. кутининг нархи}}{\text{6 ой давомидаги шаҳар ишчисининг маоши}} \times 100 = \text{_____} \%$

Болани \_\_\_\_\_ сунъий аралашма билан овқатлантириш учун.

Қ/х. ишчисининг маошини \_\_\_\_\_ % лозим

Шаҳар ишчисининг маошини \_\_\_\_\_ % лозим

## 34-МАШҒУЛОТ

# ОИВ-ИНФЕКЦИЯСИ ҲОЛАТИДА БОЛАНИ ОВҚАТЛАНТИРИШ

Бу машғулотда Сиз ОИВ-инфекцияси бўйича таснифланган боланинг овқатлантириш усуллари билан танишасиз ва бу саволлар бўйича оналарга маслаҳат беришни ўрганасиз.

### ЎҚИТИШНИНГ МАҚСАД ВА ВАЗИФАЛАРИ:

Бу машғулотнинг мақсад ва вазифаларига оналар ва уларнинг ёш болаларига хизмат қиладиган тиббий ходимларга билим, кўникмалар олиши, имкониятни бериб, уларга:

1. ОИВ-инфекцияси билан касалланган оналарга чақалоқларини овқатлантириш усуллари бўйича маслаҳат бериш;
2. оналарга ўз болалари учун шароитдан келиб чиққан ҳолда энг самарали ва хавфсиз овқатлантириш усулини танлашда қарор қабул қилишга шароит яратиш;
3. қандай ҳолатларда ОИВ-инфекцияси онадан болага юқиши мумкинлиги ва даволанганда ҳамда даво олмаганда юқиш хавфини тушунтириш;
4. ОИВ-инфекцияси наздида она кўкраги билан эмизшни айтиб бериш;
5. ОИВ-инфекцияси хавф гуруҳида бўлган 6 ойгача бўлган чақалоқларни ҳар хил овқатлантириш усуллари афзалликлари ва камчиликлари;

ОИВ-инфекция билан касалланган аёлга профилактик тадбирлар ўтказилмаган бўлса, унинг боласига ОИВ-инфекцияси юқиш хавфи қандай бўлади?

ОИВ-инфекция билан касалланган онадан туғилган болага ОИВ-инфекцияси хомиладорлик вақтида, тўлғоқ даврида ҳамда туғруқда, она кўкраги билан эмизганда юқиши мумкин.

Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, ОИВ-инфекцияси юқишини олдини олишда ҳеч қандай чора тадбирлар кўрилмаганда, хомиладор, туққан ва туғруқдан кейин 2 ёшгача кўкраги билан эмизган 100 та ОИВ-инфекция билан касалланган аёлларда:

- ушбу оналарда 20–25 та чақалоқ хомиладорлик вақтида, тўлғоқ ва туғруқ жараёнида зарарланиши мумкин;
- 2 йил давомида кўкрак сути билан эмизиш тажрибасига эга бўлган аёлларда 10–15 та чақалоқ эмиш жараёнида зарарланиш эҳтимолига эга;
- ОИВ инфекцияси 65 та чақалоққа юкмайди.

Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, эмизиш жараёнида АРВ препаратларини қўллаганда, ОИВ-инфекциясини юқиш эҳтимоли 1–2% ни ташкил қилар экан (100 боладан 1–2 таси).

### ОИВ-ИНФЕКЦИЯСИ БИЛАН ЗАРАРЛАНГАН ОНАГА БОЛА УЧУН ОВҚАТЛАНТИРИШ ТУРИНИ ТАНЛАШ БЎЙИЧА МАСЛАҲАТ БЕРИШ

Овқатлантириш турини танлаш бўйича маслаҳат бериш онанинг ОИВ статусига боғлиқ бўлади.

Ҳамма ОИВ статуси манфий аёлларга чакалоқларни 6 ойгача истисносиз кўкрак сути билан боқиш, кейинчалик 2 ёшгача кўкрак сути билан эмизган ҳолда қўшимча овқат беришни бошлаш ҳақида маслаҳат бериш керак.

Ўзининг ОИВ статусини билмаган аёлларга ОИВ-инфекцияга тест ўтиш тавсия этилади.

Чакалоқларни 6 ойгача истисносиз кўкрак сути билан боқиш, 6 ойдан кейин қўшимча овқат киритиш, ҳамда 2 ёш ва ундан каттароқ бўлгунча эмизиш тавсия этилади.

Ҳамма ОИВ статуси мусбат бўлган аёллар туғруқгача ва туғруқдан кейинги назорат вақтида болани овқатлантириш турлари ва эмизиш жараёнида ОИВ-инфекциясини ўтиш хавфи бўйича маслаҳат олиши лозим.

Кўкрак сути билан эмизшдан бош тортиш ОИВ-инфекцияни болада постнатал даврда ўтишини тўлиқ бартараф қилади.

Агар сунъий овқатлантириш критерияларига тўғри келмаса бу ҳолда 6 ойгача истисносиз кўкрак сути билан, кейинчалик кўкракдан чиқариш ва она томонидан бутун эмизиш вақтида АРВТ олиш шарти билан боқиш тавсия этилади.

Биринчи 6 ойда истисносиз кўкрак сути билан боқиш бола касалланиш, овқатни керакли миқдорда олмаслик ва ўлим хавфини камайтиришга ёрдам беради ва аралаш овқатлантиришга қараганда биринчи олти ойликда ОИВ-инфекцияни ўтиш хавфини камайтиради.

**Маслаҳат беришнинг мақсади** — бу эмизиш вақтида ОИВ-инфекцияни болага ўтиш хавфини камайтириш.

ОИВ-инфекция билан зарарланган онага болани овқатлантириш турларини танлаш бўйича маслаҳат бериш бир неча босқичларни ўз ичига олади:

1. Онага турли хил овқатлантириш усулларининг афзалликлари ва камчиликлари бўйича маълумот беринг, фақат она танлаган усулдан бошлаб
2. ОИВ инфекция билан зарарланган она қўллайдиган ҳар бир овқатлантириш усулининг ўз афзалликлари ва камчиликлари мавжуд. ОИВ-инфекция билан зарарланган онага овқатлантириш турини танлаш бўйича маслаҳат беришнинг иккинчи босқичида онага ҳар бир овқатлантириш усулларининг афзалликлари ва камчиликлари бўйича батафсил маълумот беринг. Буларни унинг уйдаги ва оилавий шароитини муҳокама қилишдан олдин қилганингиз маъқул. Бундай йўл тутиш болани овқатлантириш усулини охириги ечимини танлашга ёрдам беради. Она билан ҳар бир овқатлантириш турининг хусусиятлари ҳақида суҳбатлашинг. Овқатлантириш усулини ОИВ-инфекция билан зарарланган она томонидан танлаш қуйидаги шароитларга боғлиқ бўлади: унинг саломатлиги, оиланинг моддий имконияти, болани сунъий овқатлантиришга атрофдагиларни муносабати. Шу билан бирга соғлиқни сақлаш хизматларини мавжудлиги, ҳамда керакли ёрдам ва маслаҳат олиш имкониятини борлигини ҳисобга олиш керак бўлади.
3. Маслаҳат беришнинг учинчи босқичида аёл билан унинг оиласидаги муносабатни, яшаш шароитини муҳокама қилинг.
4. Олинган маълумотларга қараб ОИВ-инфекция билан касалланган онанинг ҳаётий ҳолатини баҳолаш ва онага энг тўғри келадиган овқатлантириш турини танлашга ёрдам беринг ва унинг танловини қўллаб қувватланг

5. Амалиётда она танланган овқатлантириш турининг асосий шартларини кўрсатинг, болага лозим бўлган, онага танлаган усули билан болани овқатлантиришни ёзма маълумотлар беринг.
6. Онага овқатлантириш саволлари бўйича маслаҳат беринг ва унинг кейинги назоратида қўллаб қувватланг.

### ОИВ-инфекция билан касалланган оналар қўлайдиган овқатлантиришнинг асосий турларининг афзалликлари ва камчиликлари

Овқатлантириш тури	Афзалликлар	Камчиликлар
Сунъий овқатлантириш.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фақат сунъий аралашма билан овқатлантирилганда ОИВ инфекцияни болага юқиш хавфи йўқ.</li> <li>• Сунъий аралашмаларга болага кўп муҳим бўлган озукавий моддалар қўшилган.</li> <li>• Онадан ташқари бошқа шахслар ҳам болани овқатлантиришга ёрдам бериши мумкин. (болани овқатлантириш онани борлигига ахамияти йўқ.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сунъий овқат таркибида болани турли инфекциялардан химоя қилувчи моддалар — антителолар йўқ.</li> <li>• Сунъий овқатни тайёрлаш учун хар доим қайнатилган сув бўлиши керак.</li> <li>• Атрофдагилар нима учун она боласини кўкрак сути билан бокмаётганлигига қизиқиши мумкин.</li> <li>• Сунъий овқатни тайёрлаш га маълум бир вақт керак бўлади.</li> <li>• Сунъий овқат қиммат туради.</li> <li>• Болани пиёладан овқатлантиришни ўрганиш.</li> <li>• Она яна хомиладор бўлиб қолиши мумкин.</li> </ul>
Истисносиз кўкрак билан эмизиш	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Она сути:</li> <li>• Тўлақонли озука, кўп касалликлардан химоя қилади.</li> <li>• Хамма керакли озукавий моддалар ва сув билан таъминлайди.</li> <li>• Текин, хар доим тайёр ва ҳеч қандай тайёргарлик кўриш керак эмас.</li> <li>• Она боласини эмизса, атрофдагилар саволлар беришмайди.</li> <li>• Кўкрак билан боқилганда она яқин вақт ичида хомиладор бўлмайди.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Она боласини эмизган вақтида болага ОИВ юқиш эҳтимоли бор.</li> <li>• Атрофдагилар бола кўкрак сути билан боқилгунча онага сув, бошқа суюқликлар ёки овқатлар беришни айтиб ўтишлари мумкин.</li> <li>• Аралаш овқатлантириш ОИВ инфекциясини юқиш эҳтимолини ошириши, ич кетиш ва бошқа касалликлар чакориши мумкин.</li> <li>• Истисносиз кўкрак билан эмизиш ҳолатида она қўллаб қувватлашга овқатлантиришнинг бошқа турларини қўлламагунча мухтож бўлиши мумкин</li> <li>• Агар она уйдан ташқарида ишласа ва болани ўзи билан олиб кета олмаса, унга кўкрак билан эмизиш қийин бўлади.</li> <li>• Узок муддат ичида болага АРВ дориларнинг таъсири.</li> </ul>

Онаси билан унинг боласининг овқатлантириши бўйича саволларни муҳокама қилишни давом этинг ва кейинги кузатувда уни қўллаб қувватланг.

## **ОИВ-ИНФЕКЦИЯ ХАВФИ/ОИВ ИНФЕКЦИЯ ЭҲТИМОЛИ БОР БОЛАНИНГ ОВҚАТЛАНТИРИШ БЎЙИЧА ТАВСИЯЛАР.**

- 1. Агар кўкрак сути билан боқиш танланган бўлса,** чақалоқни истисносиз кўкрак сути билан боқиш тавсия этилади. Эмизиш даврида ОИВ-инфекцияси онадан болага ўтмаслигини олдини олиш учун унга АРВП берилади. **6 ойгача** катъиян тавсия қилинг:
  - Туну кун кўкраги билан тез-тез бола хоҳлаганида эмизиш;
  - Бир суткада камида 8–10 марта эмизиш;
  - Чақалоққа бошқа овқат ва суюқликлар бериш керак эмас (истисносиз кўкрак билан эмизишга қараганда аралаш овқатлантириш ОИВ-инфекцияни онадан болага юқиш эҳтимолини оширади).
  - Шароитларга(хавфсиз, осон топиладиган,узлуксиз таъминот,кенг тарқалган) риоя қилишга имконият бўлганда — болани сунъий овқатлантиришга ўтказиш керак. Биринчи имкониятлардаёқ шароитларга( хавфсизлик, эришиш, қабул кила олишлик ва х.) бўйсинган ҳолда — болани сунъий боқишга ўтказиш.
- 2. Агар сунъий овқатлантириш танланган бўлса,** кўкрак сутини мутлақо бермасдан фақат сунъий аралашмалар билан овқатлантириш тавсия этилади. Онага тавсия қилинг:
  - фақат сунъий аралашма билан боқиш;
  - болага бошқа овқат ва суюқликлар бериш шарт эмас;
  - бир маҳал берадиган аралашмани керакли миқдорда тайёрлаш;
  - сунъий аралашмани болага беришдан олдин тайёрлаш;
  - сунъий аралашмани икки соат ичида ичириш, қолганини тўқиб ташлаш.Болани пиёлачада овқатлантириш шишачадан овқатлантиришга қараганда хавфсизлироқлигини айтиб ўтинг, идишларни тозаловчи моддалар билан ювишни тавсия қилинг.
- 3. Кўкрак билан эмизишни тўхтатиш.** Кўкрак билан боқишни тўхтатиш қарор қилинган бўлса, онага ёрдам беринг:
  - Онага сунъий аралашмани керакли миқдорда гигиеник шароитларга риоя қилган ҳолда тайёрлашни ва хавфсиз саклашни ўргатинг;
  - Онага болани пиёлачадан овқатлантиришни ўргатинг;
  - Кўкрак билан эмизишни бир ой давомида секин аста тўхтатиш кераклигини айтинг;

## **ОИВ-ИНФЕКЦИЯСИ АНИҚЛАНГАН БОЛАНИНГ ОВҚАТЛАНТИРИШ БЎЙИЧА ТАВСИЯЛАР. 6 ОЙГАЧА**

Агар бола кўкрак сути билан боқилса, унда онага *истисносиз кўкрак билан эмизишни* давом этиш тавсия этилади.

## **СИМПТОМАТИК ОИВ-ИНФЕКЦИЯГА ШУБҲА БЎЛГАН БОЛАНИ ОВҚАТЛАНТИРИШ БЎЙИЧА ТАВСИЯЛАР. 6 ОЙГАЧА**

Агар бола кўкрак сути билан боқилса, унда онага *истисносиз кўкрак билан эмизишни* давом этиш тавсия этилади.

## **6 ОЙГАЧА БЎЛГАН БОЛАЛАРНИ ОВҚАТЛАНТИРИШ БЎЙИЧА КЕЙИНГИ КУЗАТУВ**

Хар гал она боласи билан олдингизга келганда қуйидагиларга ахамият беринг:

- қандай қилиб она боласини эмизяпти;
- боланинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва соғлиқ ҳолатига;
- қандай қилиб она ўзининг касалликлари ва нохуш ҳолатларни енгмоқда.

**Агар она боласини сунъий овқатлантирса, ишонч ҳосил қилинг:**

- боласини эмизмаяптими;
- боласига тўғри келадиган сунъий аралашмани ишлатяптими;
- Сунъий аралашма тамом бўлишидан олдин янги захирасини харид қила оладими;
- Сунъий аралашмани тайёрлашда хавфсиз сувни ишлатадими;
- Сунъий аралашмани болага керакли миқдорда ва ҳажмда берадими;
- Сутни тоза ва хавфсиз шароитда тайёрлайдими;
- Пиёладан овқатлантирадими — онага боласини пиёладан овқатлантиришда ёрдам кўрсатинг; пиёла ва асбобларни иссиқ сувда совун билан ювиш керак, қайнатишни ҳожати йўқлигини тушунтиринг.

Она сунъий овқатни тайёрлашни кузатинг, агар қандайдир муаммолар бўлса, сунъий овқатни тайёрлаш ва болага беришни кўрсатиб беринг.

**Агар бола кўкрак билан боқилса:**

- Она болани фақат кўкраги билан эмизишига, кўшимча сув, овқат ва бошқа сут бермаётганлигига амин бўлинг;
- Она ва бола кўкрак сути билан боқилган даврида ОИВни юқишини олдини олиш мақсадида АРВ препаратларни тўғри ва вақтида қабул қилаётганига ишонч ҳосил қилинг;
- Агар онада эмизиш жараёнида қандайдир муаммолар пайдо бўлса, масалан, «сут камлиги», «болани кўп йиғлаши», «кўкрак сўрғичларни яллиғланиши» ва х.к. — унга ёрдам беринг;
- Туну кун она кўкраги билан, тез-тез, бола хоҳшига кўра эмизишига амин бўлинг;
- Она эмизаётганини кузатинг ва унинг кўкрагининг ҳолатини кўринг;
- Агар она сунъий овқатга ўтишга қарор қилган бўлса, у билан болани эрта кўкрак сутидан чиқаришни муҳофаза қилинг.



## ГЛОССАРИЙ (ЛУҒАТ)

### *«Ёпиқ» савол*

«ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб берса бўладиган савол.

### *«Қайчи» қилиб ушлаш*

эмизиш вақтида бош ва кўрсаткич бармоқлари орқасида ушлаш

### *«Юқори талабли»*

оддий болаларга нисбатан, уларни кўтариб, тинчлантириб юришлари учун кўпроқ эътиборни талаб этувчи болалар

### *Аллергия*

муайян бир озик-овқатни, ҳатто кам миқдорда (яъни миқдорига боғлиқ бўлмаган ҳолда) қабул қилгандан сўнг пайдо бўлган белгилар

### *Альвеола*

кўкрак безида сут ажратиш хужайраларининг катта бўлмаган йиғиндиси

### *Аменорея*

ҳайзнинг йўқлиги

### *Анемия*

қонда қизил хужайраларнинг ёки гемоглобиннинг етишмаслиги

### *Антенатал тайёргарлик*

аёлларнинг туғруккача тайёргарлиги

### *Антиинфекцион омиллар*

инфекцияга тўсқинлик қилувчи ёки у билан курашувчи омиллар

### *Антителолар*

қон ва кўкрак сütünинг инфекция билан курашувчи оқсиллари

### *Ареола*

сўрғич атрофидаги тўқ рангли тери соҳаси

### *Астма*

нафас олишнинг қийинлашуви билан боғлиқ касаллик

### *Баҳоловчи сўзлар бирор*

нарсанинг тўғри ёки нотўғрилигини, яхши ёки ёмонлигини муҳокама этувчи сўзлар.

### *Беркилиб қолган сут йўли*

сут қуйкаси билан сут йўли шундай беркилиб қолганки, кўкракнинг шу қисмидан сут ҳаракатланмайди (ўтмайди).

### *Билирубин*

сарикликнинг чақирувчи гемоглобинни парчаланишидан ҳосил бўладиган сариқ маҳсулот

### *Биргаликда бўлиш*

бола онаси билан бир хонада бўлади

### *Биргаликдаги уйку*

бола алоҳида қаравотда эмас, балки онаси билан бирга ухлайди

### *Гестацион ёш*

боланинг бачадонда ривожланишининг ҳафталар сони

### *Дегидратация*

организмда сувнинг етишмовчилиги

### *Ифлосланган сут*

таркибида зарарли бактериялар ёки бошқа зарарли моддалар мавжуд бўлган сут

### *Кейинги сут*

эмизишнинг охирида ишлаб чиқадиган, ёғларга бой сут

### *Кўкрак билан қисман эмизиш*

кўкрак билан эмизишни ҳамда сунъий овқатлантиришни биргаликда бўлиши.

### *Кўкрак билан эмизишни қўллаб-қувватловчи гуруҳ*

бир-бирига кўкрак билан эмизишда ёрдам берувчи оналар гуруҳи

### *Кўкрак билан эмизишни ўрнини босувчи мослама*

болага соғилган кўкрак сути ёки сунъий аралашма бериладиган найча

### *Кўкрак олдидаги ҳолати*

онанинг болани кўкрак олдида ушлаб туриши, одатда бола танасининг ҳолати

### *Кўкракка қуйиш*

бола кўкракни тўғри ёки нотўғри олиши

### *Кўкракни олиши*

боланинг кўкракни оғзига олиш усули

### *Кўкракнинг дағаллашиши*

таркибида жуда кўп сут, қон ва тўқима суюқлигини сақлаган кўкрак. У кўп ҳолларда оғриқли ва шишли, сут ундан ёмон оқади.

### *Қўшимча овқат*

болага 6 ойлик ёшдан бериладиган қаттиқ овқат

### *Маъқул келадиган тегиниш*

инсонни хафа қилмайдиган тегиниш

### *Очик савол*

«ҳа» ёки «йўқ» деб бўлмайдиган, муайян бир маълумотни жавоб беришга тўғри келадиган савол

### *Персистирловчи диарея*

ўткир диарея каби бошланадиган, аммо 14 кундан узоқ чўзиладиган диарея

### *Самарали эмиш*

эмиш жараёнида яхши бўшатиладиган кукрак

### *Совук компресс*

совуқ сувга ботирилган кўкракка қўйилган сочик.

### *Соғилган сут*

кўкракдан йиғилган сут (с к с )

### *Соғиш*

кўкрак сутини йиғиш

### *Сут йўллари*

сутни сўргичга қараб йўналтирувчи катта бўлинган томирлар йўли

### *Сухбатдошнинг сўзларини акс эттириш*

сухбатдошингиздан эшитганларини бироз ўзгартирилган турда такрорлаш

### *Сўргич*

боланинг эмиб тинчланиши учун бериладиган пластмассадан ясалган сунъий сўргич

### *Тайёр бўлиш рефлекс*

бола оғзини очиб, бошини буриб, сўргични излайди

### *Туғилгандаги кам вазн (ткв)*

туғилганда боланинг вазни 2,5 кг дан кам бўлиши

### *Туғруқдан кейинги оғриқлар*

туғруқдан сўнг дастлабки бир неча кун окситоциннинг ажралиши туфайли эмизиш вақтида бачадоннинг қисқариши.

### *Туғруқдан кейинги ташриф*

бола туғилганидан сўнг шифокорга ёппасига ташриф

### *Тўлган кўкрак*

таркибида кўп сут бўлган, иссиқ, оғир ва таранг кўкрак, ундан сут окиб туради.

### *Узангича*

тил остидаги, оғиз асоси билан бирлаштирувчи тўқима

### *Ўрнини босувчилари*

кўкрак билан эмизишни ёки кўкрак сутини ўрнига қўлланилувчи турли хил озиқ-овқат

### *Хиссий (эмоционал) боғлиқлик*

она ва бола узвий севувчи бирликни ҳосил қилади.

### *Эртанги сут*

эмизининг бошида ишлаб чиқарилувчи сувсимон сут

## ШАКЛ

# КЛИНИК АМАЛИЁТНИНГ ЎТКАЗИЛИШИ

Ҳар бир клиник машғулотдан сўнг, топшириқ рўпарасида «V» белгисини қўйинг. Ҳар бир «она-бола» жуфти учун сиз бир ва икки бўлимларда биттадан кам бўлмаган белгини қўйишингиз мумкин. 2-, 3- ва 4-клиник машғулотлардан ўз натижаларингизни ўқитувчингиз билан муҳокама қилинг. Улар сизга турли хил вазиятдаги оналар билан учрашишга ёрдам беради.

### 1-Бўлим. Ҳар бир кунини бир мартадан кам бўлмаган ҳолда қўлланг:

- |   |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Эшитиш ва аниқлаш (рўйхатидан фойдаланинг)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Кўкрак билан эмизиш жараёнини баҳолаш («КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ ЖАРАЁНИНИ КУЗАТИШ» шаклидан фойдаланинг) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ишончни юзага келтириш ва қўллаб-қувватлаш (рўйхатдан фойдаланинг)                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Боланинг кўкрак олдидаги ҳолати  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Кўкрак билан эмизиш тарихини тузиш (шаклдан фойдаланинг)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 2-Бўлим. Қуйидаги вазиятларда бўлган 3 тадан кам бўлмаган маслаҳат олиб бориш кўникмаларини ишлаб чикинг:

- |   |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 6. Меъёридаги туғруқлардан сўнг                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. «Кесар-кесиш» амалиётидан сўнг                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Кўкрак билан эмизишдаги қийинчиликлар билан                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Кўкракнинг турли хил ҳолатлари билан                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Кам вазнли ва эгиз болалар билан                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Бемор бола билан  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ҳар ойга ташриф ёки эмлашга олиб келинган болалар билан   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Контрацепция масалалари бўйича маслаҳатга келганлар билан | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Клиникага антенатал кўрикка келганлар билан               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3-Бўлим. Имконият туғилганда қуйидагиларни кузатинг:

- |   |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 15. Сутни соғувчи онани                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Пиёлачадан овқатлантирилаётган болани | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

