

ЎзССР СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ МИНИСТРЛИГИ

**РЕСПУБЛИКА САНИТАРИЯ МАОРИФИ УЙИ
УЗБЕКИСТОН ҚИЗИЛ ЯРИМ ОЙ ЖАМИЯТИ
МАРКАЗИИ КОМИТЕТИ**

Д. М. НИЁЗОВ

ГЎДАК БОЛАНИ ОВҚАТЛАНТИРИШ

(Тўртинчи нашири)

**ТОШКЕНТ
ЎзССР
«МЕДИЦИНА»
1984**

Бола дунёга келган биринчи кундан бошлабоқ унинг овқатланишини тўғри ташкил қилиш муҳим аҳамиятга эгадир. Боланинг овқати нозик организмнинг физиологик эҳтиёжларига жавоб бериши ва овқатни ҳазм қила олиш имкониятларига мос келиши керак. Чақалоқнинг сиҳат-саломат бўлиши ва яхши ривожланишига фақат тўймай қолиши эмас, балки жуда ҳам тўйиб кетиши, ҳадеб бир хил овқат берилиши, дуч келган пайтда овқатлантиришнинг ҳам зарарли таъсир кўрсатиши илмий жиҳатдан исботланган.

БОЛА МЕЪДА-ИЧАК ЙУЛИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Бола организми ёши катта одамнинг организмдан жисмоний ва ақлий жиҳатдан ривожланиши, айрим органларнинг ҳолати ва ишлаши, овқатланиш режими билан катта фарқ қилади.

Бола организмнинг анатомик-физиологик хусусиятларини билиш ота-оналарга уларни кўшимча овқатлантиришни тўғри ташкил қилиш, янги овқат турларини аста-секин ва меъёрида бера бошлашга риоя қилиш, шунингдек овқат ҳазм қилишнинг бузилишини олдини олиш учун нималар қилиш кераклигини билиб олишда ёрдам беради.

Боланинг оғиз бўшлиғи кичкина, тили нисбатан катта, бироқ калта ва энли. Оғиз бўшлиғи шиллиқ пардаси қон томирларга бой, аммо сўлак безлари бола ҳаётининг биринчи уч ойида сўлак ва шиллиқни кам ишлаб чиқаради. Олти ойлик болага одатда суюқ овқат берилади, бундай овқатни у чайнамайди ва сўлак билан намламайди. Чақалоқнинг оғиз бўшлиғи шиллиқ пардаси қуруқ бўлганидан салга жароҳатланади, шу сабабли, чақалоқ оғзини авайлаб артиш керак, она эса болани эмизшдан олдин кўлини ювиши, кўкраги учини чайганидан кейингина боланинг оғзига солиши зарур.

Соғлом боланинг тишлари одатда 6-8 ойлигидан бошлаб чиқа бошлайди, бир ёшга етганда 8 та, икки ёшида 20 та тиш чиқиши керак. Боланинг тишлари чиққанидан кейин унга суюқ овқат ўрнига энди бўтқасимон овқатлар бера бошланади, 2-3 ёшидан бошлаб қуюқ, қаттиқ овқатларни ея бошлайди. Бола тишларининг чиқиши физиологик ҳолат бўлиб, ҳар қандай касаллик

аломатларисиз ўтади. Боланинг тишлари чиқаётганда ва ўсаётганда иситмаси чиқмайди, ичи кетмайди. Ота-оналар бола иситмалаб, ичи кетганда буни «тиш чиқишидан» кўриб, жиддий касаллик ривожланаётганини билмай қоладилар.

Бола меъдасининг сиғими ҳаётининг беш оyi давомида 100 дан то 180 миллилитргача бўлади, 6 ойликдан то бир ёшгача 200-250 миллилитрни ташкил қилади.

Меъда ширасининг ҳазм қилиш қобилияти кўкрак сутини, сутли аралашмаларни ва бошқа суюқ ҳамда бўтқасимон овқатларни ҳазм қилишга мўлжалланган, бундай овқатлар тез ҳазм бўлади, қуюқ овқатга қараганда меъдадан тез чиқиб кетади. Шу сабабли, болага меъда-ичак йўлини унча қисқартирмайдиган, осон ҳазм бўладиган юмшоқ овқатларни орадан маълум соат ўтказиб, оз-оздан бериб туриш зарур.

Бола меъдасининг ҳажми аста-секин катталаша боради, у горизонтал ҳолатдан вертикал ҳолатга ўтади, Бироқ қизилўнғачдан меъдага ўтадиган жой ёши катта одамникига қараганда анча кенг, бу ердаги мускуллар суст ривожланган. Меъданинг ингичка ичакка ўтадиган жойи аксинча ривожланган, у мускул ҳалқасига эга бўлади, унинг қисқариши (бола йиғлаганда, ҳолатини ўзгартирганда) меъданинг тўла бўшалмай, унда овқат йиғилиб қолишига олиб келиши мумкин, шуида бола эмган сутини қайтариб ташлайди.

Болани узок (15—20 минутдан ортиқ) эмизганда ҳам у кўкрак сутини қайтариб ташлаши, эмизаётган пайтда бола нотўғри ҳолатда турса, ҳавони ютиб юбориши мумкин. Шу сабабли, болани белгиланган муддатдан ортиқ эмизмаслик ва эмизиб бўлгандан кейин уни оҳиста тик кўтариш керак, шунда боланинг меъдасидан ҳаво чиқиб кетади. Боланинг эмган сутини қайтариб ташлаши умумий ҳолатига таъсир қилмайди.

Нерв системасининг тонуси ошса, шунингдек турли хилдаги касалликлар натижасида меъданинг чиқиш мускули қисқарса, бола қусади (кўпинча еган овқати фонтанга ўхшаб отилиб чиқади).

Боланинг ўн икки бармоқ ичагида, шунингдек ингичка ичагида катта одамларникидаги каби овқатни ҳазм қиладиган ширалар ва ферментлар бўлади, бироқ уларнинг миқдори кам, активлиги эса анча суст. Айна вақтда боланинг ичаги катта одамларникига қараганда 1,5 баравар узун бўлади.

Жигар овқат ҳазм бўлишида муҳим роль ўйнайди ва шунингдек ўзига хос хусусиятларга эга. Чақалокда жигар, ҳужайралари ва ўт пуфаги чала ривожланган бўлади, натижада ёғни ҳазм қилиш учун зарур бўлган ўт жуда кам миқдорда ҳосил бўлади ва ичакка кам ажралади. Баъзи оилаларда янги туғилган болаларга яхши семирсин, деб қайнатиб пиширилган думба ёғи бериш каби зарарли одат бор, бу меъда-ичак йўлида оғир ўзгаришларни келтириб чиқаради.

Меъда ҳажми кенгайиши ва овқат ҳазм қилиш системасининг ривожлана бориши натижасида болага овқат бериш сони камайиб боради, масалан, янги туғилган бола бир кунда 7 маҳал эмизиладиган бўлса, бир яшар бўлган болага 4-5 маҳал овқат берилади. Овқатлантириш ўртасидаги муддат 4 соатга узаяди. Бола тез-тез овқатлантирилганда ва берилиши лозим бўлган овқат миқдори кўпайтириб юборилганда меъдада ҳали яхши ҳазм бўлмаган овқатга янгиси аралашади ва энди унинг ҳазм бўлиши қийинлашади.

Овқатланишлар ўртасидаги белгиланган танаффусларга риоя қилинганда ингичка ичакда касаллик кўзгатувчи бактериялар кўпаймайди, чунки бу даврда ингичка ичакларда қолган микробларни озод ичак ширалари ўлдириб юборади.

Бундан ташқари, шуни унутмаслик керакки, болани кечаси овқатлантириб бўлмайди, чунки бу даврда боланинг овқат ҳазм қилиш органлари 6-8 соат мобайнида дам олиши шарт. Бунинг сабаби жуда оддий, бола меъда-ичак йўлининг ҳазм қилиш ва ҳаракатчанлик қобилияти катталарникига қараганда анча суст бўлади. Бундан ташқари, тунда овқатни парчалашга ёрдам берадиган ичак ферментларининг активлиги сусаяди.

Ҳар бир овқатнинг янги хилини болага аввал оз-оздан бера бошлаш, кейин ёшига яраша

кўпайтириш лозим. Бу қоидага, албатта риоя қилиш зарур, чунки боланинг ҳали етарлича шаклланиб улгурмаган меъда-ичак йўли озиқ моддаларни ҳазм қилиш учун катталарниқига қараганда анча кўп куч сарф қилади. Масалан, бола тўрт-беш ойлик бўлганида икки баравар, ёшига етганида эса 3,5 дан 10 килограммгача семиради. Унинг бўйи ҳаётининг биринчи йилидаёқ 50 дан 75 сантиметргача ўсади. Шу сабабли, боланинг ҳар куни бир килограмм вазнига овқат билан оладиган калорияси катта, одамларнинг ҳар килограмм вазнига бўлган эҳтиёжига нисбатан 3-4 ҳисса ортиқ бўлиши керак.

Бола ҳали ҳар қандай овқатни ҳазм қилолмайди. Шу сабабли, болага овқат тайёрлашда етарли даражада майдаланган озиқ-овқат маҳсулотлари (парҳез гуруч, гречка унлари ва бошқалар)ни ишлатиш керак.

Ўсимликлардан олинадиган маҳсулотларда қийин ҳазм бўладиган клетчатка кўп бўлади. Шунинг учун уларда меъдани таъсирлайдиган қобилят кучли. Шу сабабли, уларни иложи борида майдалаб, қириб бериш керак, аке ҳолда меъда-ичак иши бузилиб (ҳатта болага сал ёқмайдиган овқат берганда ҳам), уни қийнаб қўйиши мумкин. Картошка, сабзи, карам, олма клетчаткаси анча нозик бўлади. Улардан болаларга кўпроқ бериб туриш тавсия этилади.

Бола иссиқ ёз кунларида жуда исиб кетганда ҳам овқатни яхши ҳазм қила олмай қолиши мумкин, чунки бола иссиқда терлаб, кўп сув йўқотади, бунга мурғак бола организми жуда сезгир бўлади.

Иссиқда ва бола организми жуда исиб кетганда овқат ҳазм қилиш безлари яхши ишлай олмай қолади, натижада ажраладиган шира миқдори камаяди ва сифати ўзгаради. Шу сабабли, сунъий овқат ёки қўшимча овқат барвақт бера бошланган болада ўтқир меъда-ичак касалликлари салга пайдо бўлади. Она сутида касаллик қўзғатувчи микроблар бўлмайди ва унда болани меъда-ичак ҳамда бошқа касалликлардан муҳофаза қилиб турадиган химоя таначалари бўлади. Мана шунинг учун ҳам болани ёз пайтида кўкракдан ажратиш тавсия қилинмайди.

Кўкрак сути бериб боқиладиган болалар яхши ривожланади ва камроқ касал бўлади. Болага турли хилдаги овқатларни бера бошлагандан кейин ҳам она сўтининг хосияти билинади.

Она сути бола организмга шунинг учун ҳам яхши таъсир кўрсатадики, унда овқатнинг барча зарур таркибий қисмлари бўлади ва жуда енгил сингади. Она сутидаги оқсил асосан нозик майда оқсил (энг майда заррачалар) – альбуминдан иборат бўлади.

Она сўтининг оқсили ўз тузилишига кўра бола қонинг оқсиллари ва тўқималарига яқин бўлади, шу сабабли, чақалоқнинг меъда шираси кислоталилиги анча паст бўлсада, эмган сути дарров парчаланаяди ва бирмуича тўла сингади.

Сигир сути ичириладиган бола организми «ёт» оқсилларни «ўзиники» қилиб олишга мажбур бўлади. Бунинг устига сигир сутидаги оқсиллар яхши сингмайди ва ўсаётган бола организмнинг эҳтиёжини қондириш учун улар икки ҳисса кўп керак бўлади. Боланинг овқат ҳазм қилиш аппарати ҳамиша ҳам бу хилда катта нагруканинг уддасидан чиқавермайди. Бу нагрукани камайтириш, шунингдек, бир ойлик болага берилаётган сигир сутидаги ёт оқсилнинг аллергик хусусиятини камайтириш учун сигир сутига ёрмалар қайнатмаси қўшиш тавсия этилади.

Она сутидаги ёғ яхши ҳазм бўлади, чунки у она сутида майда-майда бўлакларга парчаланган ҳолатда бўлади, ичакни таъсирлайдиган ёғ кислоталарни ҳам тутаяди. Бундан ташқари, она сути ёғида овқатнинг айрим таркибий қисмларини ҳазм қилишда қатнашадиган ферментлар бўлади. Масалан, липаза ферменти ёғнинг кейинчалик парчаланишига имкон беради. Кўкрак сутидаги тўйинмаган ёғ кислоталар иммунитет ишланиб чиқишига, тери қоламнининг майин бўлишига, боланинг семиришига ва бўйининг ўсишига яхши таъсир қилади.

Кўкрак сути таркибига кирадиган углеводлар овқат ҳазм қилиш процесслари учун, бола ичагида унга фойдали бўлган микроблар ривожланишини активлаштириш, шунингдек ичак таёқчаларининг кўпайишига қаршилик кўрсатиш учун қулай муҳит яратиш хусусиятига эга.

Бундан ташқари, фойдали микроблар болани ич кетишидан сақлайди, чунки улар В группасидаги витаминларни ва шунга ўхшаш антибиотик моддаларни ишлаб чиқариш хусусиятига эга.

Она сутидаги оксиллар, ёғлар ва углеводларнинг нисбати сутдаги эриган ва осма ҳолдаги тўйимли моддаларнинг ҳазм бўлиши ва сўрилиши учун жуда яхши шароит яратади. Она кўкрагини эмадиган болалар рахит билан кам касалланади, чунки унинг таркибидаги кальций ва фосфор тузлари бола суякларида яхши йиғилади. Она сутида бўладиган темир ва мис тузлари болани анемия (камқонлик)дан сақлайди.

Она сутида яна гормонлар ва химоя имунтаналар бўладики, булар болани ҳаётининг биринчи ойларида баъзи юқумли касалликлар (қизамиқ, скарлатина, эпидемик паротит (тепки), полиомиелит ва бошқалар)дан сақлаш хусусиятига эга.

Бинобарин, она сути чақалоқ учун бебаҳо овқат ҳисобланади. Шунинг учун ҳар бир она боласининг сихат-саломат, бақувват бўлиб ўсишини истаса, эмизиб боқиши керак.

Бола организмида ҳамиша моддалар алмашинуви содир бўлиб ва энергия ажралиб туради. Боланинг тез ўсиши ва ривожланиши овқатдаги айрим таркибий қисмларнинг зўр бериб сингишини талаб қилади. Шу муносабат билан моддалар алмашинуви ва энергия ажралиши процессларининг кучли бўлиши бола организмнинг асосий хусусиятларидан бири ҳисобланади.

Болаларда энергиянинг бир қисми (катталардагидан фарқ қилиб) тўқима моддалар, асосан оксил табиатидаги тўқима моддаларнинг ўсиши ва йиғилиши учун сарф бўлади, бу ўсаётган организмнинг иккинчи хусусияти ҳисобланади. Бундан ташқари, бола организмида сингиш процесслари парчаланаш процессларидан доимо устун бўлади, натижада бола организмга киритиладиган оксил миқдори сийдик ва ахлат билан чиқиб кетадиган оксил миқдоридан ортиқ бўлиши керак.

Энергия фақат бола эмаклаганида, юрганида, йиғлаганида эмас, балки у бутунлай тинч турганида ҳам сарф бўлиб туради. Бола ухлаб ётганида ҳам органлар фаолияти давом этаверади, овқатнинг меъда-ичак йўлида ҳазм бўлиш процесси содир бўлиб туради. Бола организмида энергия сарфланиши иссиқлик ҳосил бўлишига ҳам боғлиқдир, бусиз тананинг турғун температурасини тутиб туриш мумкин бўлмаган бўлур эди. Боланинг ўсиши, ривожланиши, мускулларининг қисқариши ва ички органларининг фаолияти, тана температурасини тутиб туриш учун зарур бўлган энергияни у қаердан олади?

Оксиллар, ёғлар ва углеводлар бола организмга овқат билан тушади. Овқат маҳсулотлари ҳазм йўлидан ўтар экан, муттасил равишда емирилиб, ўз химиявий таркибига кўра анча оддий моддаларга парчаланади. Ана шу ўзгаришлар процессида энергия ажралади. У организмда турли орган ва системаларнинг фаолияти ва емирилганлари ўрнига янги оксиллар, ёғлар ҳамда углеводлар ҳосил бўлиши учун сарфланади, лекин энди булар одам организмга хос бўлади. Организмга овқат билан ва нафас олганда тушадиган моддаларнинг бу барча мураккаб ўзгаришлари моддалар алмашинуви деб аталади.

Одам организмнинг ҳар бир ҳужайраси қон етказиб берадиган озиқ моддаларнинг муттасил равишда тушиб туришига муҳтож бўлади. Бу моддалар қонга ичакдан тушади. Овқат танадаги ҳужайраларнинг кўпайиши учун ҳам зарур. Боланинг тез ўсиши ва ривожланиши у овқат билан бирга оладиган моддалар ҳисобига янги ҳужайралар ва тўқималар ҳосил бўлиши билан кечади.

Шу билан бирга қон, тери ҳужайралари ва тананинг бошқа тўқималари ҳар куни емирилиб туради. Организмдан чиқариб юбориладиган емирилган ҳужайралар ўрнига янгилари пайдо бўлади, тирноқ ўсади ва ҳоказо. Бу ишларнинг ҳаммаси учун эса организмга зарур моддалар овқат билан доимо тушиб туриши керак.

Бинобарин, овқат бола учун фақат эпергия ва иссиқлик манбаи бўлмай, балки гўё

«қурилиш» (пластик) материал ҳамдир, бусиз бола ўса олмаган ва ривожлана олмаган бўлур эди.

ОВҚАТНИНГ ТАРКИБИЙ ҚИСМЛАРИ ВА УЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

Ота-оналар болани эҳтиёжига жавоб берадиган овқат билан таъминлаш ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак. Боланинг нормал ривожланиши ва ўсиши учун у ҳар куни етарли миқдорда оқсиллар, углеводлар, минерал тузлар, сув ва витаминлар олиб туриши зарур.

Оқсиллар – ҳар қандай тирик ҳужайранинг асосий таркибий қисми. Ҳеч қандай бошқа модда, ҳатто ёғлар, углеводлар ҳам оқсилнинг ўрнини боса олмайди, чунки янги ҳужайра ва тўқималарнинг қурилиши учун сарфланадиган азот оқсилда бўлади. Шуниси ҳам борки, болаларнинг оқсилга бўлган эҳтиёжи катта одамдагига қараганда анча ортиқ бўлади. Бола гавдасининг ўсиш процесси қанчалик кучли бўлса, бу талаб шунча ортиқ бўлади.

Оқсиллар шунингдек моддалар алмашинувида, турли касалликларни юктиришга мойил бўлмасликда, гормонлар ва ферментлар деб аталадиган махсус моддаларнинг ишланиб чиқишида қатнашади.

Оқсиллар овқат ҳазм қилиш йўлларида тушиб, меъда ва ичак шираси таъсирида бирмунча оддий бирикмалар – аминокислоталарга парчаланadi. Аминокислоталар ичак девори орқали қонга сўрилиб, бутун организмга тарқалади. Ҳозир йигирмата аминокислота, шулардан ўрнини ҳеч нарса боса олмайдиган саккизта аминокислота (триптофан, фенилаланин, лизин, метионин, валин, лейцин, изолейцин, треонин) мавжудлиги маълум. Улар организмда ҳосил бўлмай, фақат овқат билан тушади.

Ҳайвонлардан олинадиган маҳсулотлар (тухум, сут, творог, гўшт, балиқ ва бошқалар) да бўладиган оқсилларнинг биологик жиҳатдан жуда ҳам актив экани аниқланган. Бундан ташқари, уларда инсон учун зарур бўлган барча зарур аминокислоталар бор.

Айниқса эмадиган чақалоқлар тўла сифатли оқсилга жуда муҳтож бўлади ва организмга овқат билан тушадиган оқсиллар умумий миқдорининг 90 процентини ташкил қилади.

Ўсимлик маҳсулотлари (нон, картошка, сабзавотлар, ёрмалар ва бошқалар)да бўладиган оқсиллар аминокислота таркибига кўра анча оз бўлади, бунинг устига ҳайвон оқсилларига қараганда ёмон сингади.

Ўсимлик маҳсулотларини ҳайвонлар маҳсулотлари билан тўғри аралаштириб, бирини иккинчиси билан бойитиб, одам организми оқсиллари ва аминокислоталари таркибига яқин оқсиллар аралашмасини олиш ва уларнинг сингишини ошириш мумкин. Мана шунинг учун ҳам болага ҳар хил ҳайвон ва ўсимлик маҳсулотларидан иборат турли овқатларни берган маъқул.

Ёғлар фақат энергия ва иссиқлик манбаи бўлибгина қолмай, балки орган ва тўқималар ҳужайраларининг таркибига киради. Организмда бир грамм ёғ ёнганда бир грамм оқсил ва углевод ҳосил қилгандагига қараганда икки ҳисса кўп иссиқлик ҳосил бўлади. Ёғлар тери остида йиғилиб, организмнинг иссиқлик йўқотишининг камайишига имкон беради, ички органларни турли механик шикастланишлардан сақлаб туради.

Ёғлар ҳам оқсиллар каби тўла сифатли ва сифатсиз бўлади. Сут маҳсулотлари (сариеғ, қаймоқ, сметана, творог, пишлоқ) таркибига кирадиган сут ёғи, балиқ мойи, шунингдек тухум сариғида бўладиган ёғ энг фойдали ёғларга киради. Уларда боланинг саломатлиги ва ўсиши учун зарур бўлган витамин А ва В бўлади. Мол, қўй ёғида бу витаминлар жуда кам бўлади, ўсимлик мойида деярли йўқ. Бироқ ўсимлик мойи ўсиб келаётган организм учун зарур бўлган баъзи фойдали тўйинмаган ёғ кислоталар ва фосфатидларнинг манбаи ҳисобланади, булар моддалар алмашинувида ва иммунитет ишланиб чиқишида қатнашади. Шу сабабли, ҳайвон оқсиллари билан бир қаторда ёшидан ошган бола овқатига ўсимлик мойини ҳам ишлатиш керак.

Углеводлар микдорига кўра овқатнинг бирмунча кўп таркибий қисми ҳисобланади. Улар шунингдек энергия ва иссиқлик ҳосил бўлиши учун хизмат қилади. Болаларнинг углеводларга бўлган кундалик эҳтиёжи улар жуда серҳаракат бўлганидан катталарникига қараганда икки хисса ортиқ бўлади.

Ўсимликлардан тайёрланадиган маҳсулотлар (нон, ёрмалар, картошка, сабзавотлар, мевалар) углеводларнинг манбаи ҳисобланади, чунки уларда кўп микдорда қанд, крахмал ва клетчатка бўлади. Ҳайвоплардан олинadиган маҳсулотлардан фақат сут қандга бой бўлади. Болаларнинг овқатида оддий қандлар – глюкоза ва фруктозадан иборат енгил сингадиган углеводлар муҳим роль ўйнайди. Булар мевалар, сабзавотлар, шарбатлар, шунингдек сут (сутда сут қанди – лактоза бўлади) билан бирга организмга тушиб туради.

Крахмал қандга қараганда тузилиши анча мураккаб углевод. У сувда эримайди, бироқ организмда ҳазм ширалари таъсирида қандга айланади. Крахмал айниқса нонда, ун маҳсулотлари, ёрмалар, картошка ва бошқаларда кўп бўлади. Қанд ва крахмал организмда емирилиб, айни вақтда энергия ажратади, бу энергия асосан мускул фаолияти учун сарфланади. Тўрт-беш ойлик бола овқатида (онасини эмганида) фақат сут қанди – лактоза бўлади. Бола овқатидаги углеводлар микдори аралашмаларга аста-секин қанд кўшиш, шунингдек, крахмалга бой ёрма маҳсулотлар ва сабзавотлар бера бошлаш ҳисобига ортади. Бола беш ойлик бўлганида оғзида углеводларни парчалаш қобилятига эга бўлган, таркибида пtiалин ферменти бўладиган сўлак ҳосил бўлади.

Сабзавотларда, меваларда ва турли хилдаги ёрмаларда жуда кўп бўладиган ўсимлик клетчаткаси бутунлай бошқа аҳамиятга эга. Унинг озика сифатидаги қиммати арзимасдир, чунки у ҳазм бўлмайди. Бироқ клетчатканинг озроқ микдори овқат ҳазм бўлиши учун фойдали, чунки у ичак ҳаракатини кучайтиради, ҳазм бўлмай қолган овқат қолдиқларининг ичакда сўрилишига ёрдам беради ва ичакнинг мунтазам равишда бўшалиб туришини таъминлайди. Шу сабабли, бола ярим ёшдан ошгач, унга мева ва сабзавот бўтқаси ҳамда ширасини бериш тавсия этилади.

Минерал тузлар. Озиқ-овқат маҳсулотларида оксиллар, ёғлар ва углеводлардан ташқари, турли хилдаги минерал моддалар – кальций, фосфор, магний, темир, натрий, калий, йод, мис тузлари бўлади ва ҳоказо. Ўсаётган организмга айниқса кальций, фосфор ва магний тузлари зарур, бу тузлар скелет суяги ва тишларнинг тузилиши учун керак бўлади. Темир, мис ва кобальт тузлари нормал равишда қон яратилиб туриши учун зарур.

Сутда ва сут маҳсулотларида бўладиган кальций тузларини осон ҳазм бўлади. Улар шунингдек тухум сариғида, дуккакдиларда ва сабзавотларда мавжуд. Сутда, пишлок, тухум сариғи, гўшт, балиқ, сули ёрмаси, мевалар, ёнғоқ ва бошқаларда фосфор кўп.

Ҳар хил ёрмалар, мевалар, гўшт, балиқ, дуккакдилар магний тузларига бой. Чақалоқлар учун творог, олма, сули ёрмаси бўтқаси, мева шарбатлари ва каттароқ ёшдаги болалар учун гўшт, сабзавот-картошка ва бошқалар темир манбаи ҳисобланади.

Калий ва натрий тузлари сув-туз алмашинувида иштирок этади. Натрий организмга ҳайвонлардан олинadиган маҳсулотлар ва ош тузи билан, калий тузлари эса картошка, қарам, творог, гўшт, балиқ билан тушади ва ҳоказо.

Боланинг нормал ривожланиши учун яна микроэлементлар зарур (тана тўқималарида) жуда оз бўлганидан шундай деб аталади), улар йод, фтор, рух ва ҳоказолардир.

Ҳайвон ва ўсимлик маҳсулотларидан олинadиган турли-туман овқатлар болаларнинг ҳар хил минерал тузларга бўлган эҳтиёжини қондиради.

Витаминлар. Рус олими Н. И. Лунин овқатда оксил, ёғ, углевод ва минерал тузлардан ташқари, инсон саломатлигини сақлаб туриш учун зарур бўлган бошқа моддалар мавжудлигини биринчи бўлиб исботлаб берди. Кейинчалик бу моддалар витаминлар деб аталди.

Болаларга витаминлар фақат улар соғлиғини мустаҳкамлаш, моддалар алмашипувипинг

жуда яхши бўлиши учун эмас, балки уларнинг нормал ўсиши ва ривожланиши учун ҳам зарур. Шу сабабдан, витаминларни болаларга ҳар куни етарли даражада бериб туриш керак. Бола овқатида витаминлар етарли бўлмаса у инжиқ бўлиб қолади, тез-тез касалликларга чалинади, дарров чарчайди, иштаҳаси яхши бўлмайди.

Ҳозирги пайтда ўттизга яқин ҳар хил витаминлар борлиги маълум. Уларни белгилаш учун лотин алифбесидан фойдаланилади.

Бир хил витаминлар ёғда эришади, бошқалари сувда эрийди. Ёғда эрийдиган витаминлардан А ва Э, сувда эрийдиганларидан С ва В группасидаги витаминлар болалар учун энг муҳим аҳамиятга эга.

Витамин А тери ва нафас ҳамда овқат ҳазм қилиш органлари шиллик пардаси ҳолатига яхши таъсир кўрсатади, бу билан бола организмнинг шамоллаш ва юқумли касалликларга чидамани оширади. Бундан ташқари, у кўришни, суяклар ўсишининг (айниқса витамин В) нормал даражада бўлиб туришига имкон беради. Бола организмни бу витаминлар билан таъминлаш учун овқат рационига сут, сут маҳсулотлари, сар-ёғ, сметана, тухум сариғи, жигар, гўшт ва хусусан балиқ мойини қўшиш керак.

Мева ва сабзавотларда (сабзи, помидор, кўк пиёз, исмалоқ, қовоқ, ўрик, шафтоли, олча ва бошқаларда) каротин деб аталадиган модда бўлади. Каротин бола организмга тушиб (у еган овқатда ёғ бўлганда) яхши ҳазм бўлади ва витамин А га айланади. Ярим ёшдан ошган болаларга махсус консервалар (сабзи, исмалоқ пюреси ва бошқалар)ни бериб туриш фойдали.

Витамин В (кальциферол) бола скелети ва тишларининг тўғри ўсиш учун зарур. У фосфор-кальций алмашинувининг регулятори сифатида суякларда фосфор ва кальций тузларининг йиғилишига ёрдам беради. Витамин В бола организмга фақат овқат билан тушмайди. Унинг ажойиб хусусияти бор. Витамин В нинг бола организмда қуёш нури таъсирида тери қопламида бўладиган эргостерин провитаминидан ҳосил бўлади. Аммо витамин В ҳосил бўлиши учун зарурий ультрабинафша нурлар одатдаги дераза ойнасидан ўтмайди. Мана шунинг учун ҳам бола иложи борича очиқ ҳавода кўп бўлиши керак. Витамин Д нинг бола овқатида етарли бўлмаслиги, шунингдек организмнинг ёруғлик ва қуёш нурига «ёлчимаслиги» (болани бешиқда боққанда, турмуш шароити ёмон бўлганда) рахитга олиб келади.

Рахитда минерал моддаларнинг ичакда сўрилиш процесслари бузилиши натижасида организмдан кальций ва фосфор тузлари кўплаб ажрала бошлайди, бунинг натижасида скелет суяклари юмшаб қолади, оёқ суяклари бола гавдасини кўтара олмай, қийшайди, мўрт бўлиб қолади. Кўпинча кўкрак қафасининг шакли ўзгаради. Рахит бўлган болаларнинг тиши, тили ҳам кеч чиқади, кеч юра бошлайди.

Витамин Д тухум сариғида, сарёғда, ҳайвонлар жигарида, сутда бўлади. Бу витамин балиқ мойида айнақса кўп. Балиқ мойини қиш пайтида фақат врач маслаҳати билан бериш керак. Озиқ-овқат маҳсулотларида витамин Д етишмаганда унинг ўрнини балиқ мойи тўлдиради.

Витамин С (аскорбат кислота) моддалар алмашинувида қатнашади, қон томирларни мустаҳкамлайди, милк қонашининг олдини олади, организмнинг юқумли касалликларга чидамани оширади, темирнинг сингишига, шунингдек организм хужайралари ва тўқималарининг кислородни сингдиришига ёрдам беради.

Витамин С организмга фақат озиқ-овқат маҳсулотлари билан тушади. У овқатда кам бўлса, хусусан эрта баҳорда болалар рангпар бўлиб қолади, иштаҳаси йўқолади, салга чарчайди, семирмайди. Ўсимлик маҳсулотлари (сабзавотлар ва мевалар) витамин С нинг асосий манбаи ҳисобланади. Витамин С кўк пиёзда, укропда, шовулда, исмалоқда, янги ва тузланган қарамда, помидорда, олма, қовун, тарвузда жуда кўп бўлади. Лекин наъматак, смородина, лимон, апельсин, мандарин бу витаминга айнақса бой. У картошкада ҳам етарли миқдорда бўлади. Шу сабабли, картошка қиш пайтида ёши катта одамлар ва ярим ёшдан ошган болалар овқатида витамин С нинг асосий манбаи ҳисобланади. Чақалоқлар 2 ойлигидан бошлаб витамин С ни

мева ва сабзаёт шарбатлари билан оладилар.

В группадаги витаминлар (В1, В2, В6, В12, В15) моддалар алмашинувини идора этишда фаол қатнашади, организмдаги муҳим ферментлар таркибига киради, нерв, қон яратилиши ва овқат ҳазм қилиш системаси ишига таъсир кўрсатади.

В группадаги витаминларнинг организмга овқат билан етарли миқдорда тушмаслиги уйқучан бўлиб қолишга, салга толиқишга, серзардаликка, камқонлик ривожланишига, сочининг тўкилиб кетишига, кўзнинг хира тортишига олиб боради ва ҳоказо. В группадаги витаминлар сутда, сув ва гўшт маҳсулотларида, тухум сариғи, йирик тортилгаи ундан ёпилган нон, ачитқилар, ловия, нўхат, ёрмаларда (сули, гречиха ёрмасида), картошка, карам ва бошқаларда бўлади.

Сув. Одам организми ҳар куни етарли миқдорда сув билан таъминланиб туришга муҳтож бўлади, сув барча органлар ва тўқималар, қон, лимфа, овқат ҳазм қиладиган ширалар ва ажралма маҳсулотларнинг таркибий қисми ҳисобланади. Сув овқат ҳазм бўлишида, моддалар алмашинувида, қон яратилишида, ўсиш процессларида, бола тана температурасининг доимо бир хилда туришида катта роль ўйнайди.

Шунга қарамай, кўпчилик ота-оналар болага сут ичиришнинг ўзи кифоя қиладди, деб ўйлайдилар. Сут бола учун овқат ҳисобланади ва унинг сувга бўлган эҳтиёжини қондирмайди. Чақалокқа ҳаётининг биринчи кунларидан бошлаб эмизишлар ўртасида, боланинг ёшига ва мавсумга қараб қайнатилган сув ёки ширинроқ чой (ҳар куни 50 граммдан 100 граммгача) бериб туриш зарур. Сув организмга яна суюқ овқат (сут, шўрва, кисель, компот), мевалар, сабзаётлар ва ичимликлар (чай) билан тушади. Маълум миқдордаги сув овқат билан организмга тушган оксиллар, ёғлар ва углеводлар парчаланганда ҳосил бўлади.

ОТА-ОНАЛАР ИМАЛАРНИ БИЛИШЛАРИ КЕРАК?

(бир ёшгача бўлган соғлом болага қўшимча овқат беришнинг асосий қоидалари)

Овқатланиш режими бола ҳаётининг биринчи йилида катта аҳамиятга эга. Кун мобайнида овқатланишлар ўртасидаги маълум муддатларга риоя қилиш шартли рефлекс ишланиб чиқишига ёрдам беради, эмизиш вақтига келиб онанинг сути кўпаяди. Боланинг овқат ҳазм қилиш органларида эса шира ажралиши ортади.

Янги туғилган болалар овқатлантириш режимига жуда тез ўргандилар ва белгиланган соатда уйғонадилар. Бола ҳаётининг биринчи икки ойида болани суткасига 7 маҳал (ҳар уч соатда) эмизиш керак. 3-5 ойлигида чақалокни суткада 6 маҳал (ҳар 3,5 соатда), 5 ойлигидан бошлаб бир ёшлик бўлгунча 5 маҳал (ҳар 4 соатда) эмизиш лозим. Қечаси 6-8 соат эмизилмайди, бу пайтда она ва бола дам олади.

Агар бола кундузи эмадиган пайтида ухлаб ётган бўлса, ярим соатча кутиб туриб, кейин уйғотиб эмизса бўлаверади. Бироқ янаги сафар чақалокни албатта белгиланган вақтда эмизиш лозим, акс ҳолда ўргатилган тартиб бузилади. Кечаси умуман болани эмизиш учун уйғотмаслик керак. Бунда бола уйғониб, йиғлайдиган бўлса, унинг нега безовта бўлаётганини аниқлаш керак (таги ҳўл, қорни оғриётган бўлиши мумкин ва ҳоказо), бироқ асло эмизмаслик лозим.

Болани узоғи билан 15-20 минут эмизиш керак. Ҳар сафар эмизганда кўкрагининг фақат биттасини бериш лозим. Кўкракнинг бутунлай бўшалиши жуда муҳим. Кейинги сафар эмизгунга қадар янги сут тўлиб туради. Болага кўкрак шу хилда бериб турилганда онада мастит (кўкрак безлари яллиғланиши) ривожланмайди. Битта кўкракдаги сут камлик қилса, иккинчи кўкракни бериш мумкин, лекин янаги сафар эмизганда ўша биринчи кўкракни бериш лозим.

Ой-куни етиб туғилган чақалокларга бир ярим-икки ойлигидан, чала туғилган чақалоклар ва эгизакларга эса ҳаётининг 3-4 ҳафтасидан бошлаб витаминлар, хусусан витамин А, С ва Д ни мева ва сабзаёт шарбатлари билан бериб туриш керак, булар жигарда ўт ҳосил бўлишини ва

унинг ичакка ажралишини кучайтиради. Мева ва сабзавотларнинг шарбатлари ҳам, шунингдек, меъда ости безининг шира ажратишини кучайтиради, бу эса ёғнинг ҳазм бўлишини яхшилади, рахитнинг олдини оладиган профилактик восита ҳисобланади, чунки улар бола организмнинг кислотали-ишқорий реакциясига яхши таъсир қилади. Шарбатларда анемия (камқонлик)нинг олдини оладиган минерал тузлар (темир, мис, кобальт ва ҳоказолар), шунингдек овқат ҳазм бўлишига яхши таъсир қиладиган ферментлар ва пектин моддалар бўлади.

Меъда-ичак йўли иши бузилмаслиги учун болага шарбатларни дастлаб 3-5 томчидаи бера бошлаш, кейин аста-секин кўпайтириб, ярим чой қошиққача, сўнгра бир чой қошиққача (5 грамм) етказиш керак. Болага 5 ойлигидан бошлаб ҳар куни 2 ош қошиқ (30 г), 6 ойлигидан то бир яшар бўлгунича 50-70 г шарбат бериб туриш керак. Шарбатлар ҳар куни 2-3 маҳал берилади. Нордон шарбатлар эмизидан олдин ичирилади. Ширин шарбатларни эмизидан кейин бериш керак, чунки у иштаҳани пасайтиради.

Шарбатларда асосан минерал тузлар бўлади, шу сабабли болага 2 ойлигидан бошлаб қайнатиб пиширилган олманинг пўстини арчиб бериш мумкин. Ярим чой қошиқдан бера бошлаб, бола 6 ойлик бўлганда 6г гача, 7-8 ойлик бўлганда ва ёшига етгунча аста-секин 90-100г гача етказилади. Бола 4 ойлик бўлганда олмани пиширмасдан қириб берилади. Қирилган олмада бола организми учун зарур витамин С, минерал тузлар бўлади, булар ичак фаолиятини яхшилади. 4 ойлик болаларга балиқ мойи (чай қошиқнинг учдаи бири) 2 маҳал берилади, йил охирига бориб 2-3 қошиққа етказилади. Балиқ мойини дастлаб (яхшиси куз-қиш ойларида) бир неча томчидан бера бошлаш, сўнгра аста-секин нормага етказиш лозим. Балиқ мойи болани овқатлантириб бўлгандан кейин берилади, чунки у меъда шираси ажралишини сусайтиради.

Болага 4-4,5 ойлигидан, агар сунъий овқатлантирилаётган бўлса, 3 ойликдан бошлаб кунора тухум сариғининг тўртдан бир қисмини, кейин эса яримтасини эзиб едириш фойдали. Тухумни фақат қайнатиб пиширилгандан кейингина унинг сариғи болага берилади, акс ҳолда бола оргаиизмига касаллик қўзғатувчи микроблар тушиши мумкин. Бола ёшига тўлганда кунора яримта тухум бериш мумкин. Бу норма ошириб юборилса, организмнинг оқсилга сезгирлиги ортиб кетиши мумкин.

Бола 5-6 ойли бўлгач ўнга қўшимча овқат бера бошлаш керак, чунки она сутидаги-темир, кальций ва фосфор тузлари энди унинг ривожланиши учун етмай қолади. Ўсимликлардан олинадиган маҳсулотлар (ун, ёрмалар, сабзавотлар) шу моддаларга бой бўлади. Шу сабабли, 5-6 ойликдан бошлаб болага кўкрак сутидан ташқари, бўтқа ва сабзавотлар пюреси бериб турилади.

Агар қўшимча овқат бериладиган вақт иссиқ кунларга тўғри келса, қўшимча овқатни бир ой олдин бера бошлаш керак, бўлмаса боланинг ичи кетиши мумкин.

Орадан икки ҳафта ўтгач картошка, сабзи, карам пюресига тухум сариғининг тўртдан бир қисмини ёки ярмини, ё бўлмаса 50 грамм творог қўшиб бериш мумкин. Сабзавотлар пюреси айниқса чала туғилган экссудатив диатези (тери ва шиллик пардаларнинг кучли қитиқланиши, аллергия), рахити бор, озиб кетган болаларга фойдалидир.

Қўшимча овқатнинг кейинги тури – 5% ли манний бўтқасидир, у сутга тенг қисмда сув ёки сабзавот қайнатмаси қўшиб пиширилади.

Болага ҳар қандай овқатнинг янги хилини оз-оздан (1-2 чой қошиқдан) эмизиш олдидан албатта, қошиқда бера бошлаш керак. 10 кун давомида қўшимча овқат миқдори 150-200 граммгача етказилади ва бир галги эмизиш ўрнига овқат едирилади. Бинобарин, 5-6 ойлик бола онасини тўрт маҳал эмади ва бир марта эмиш ўрнига сабзавот пюреси ёки манний бўтқаси ейди. 6-6,5 ойлик болага сувга пиширилган анча қуюқ (10%ли) манний бўтқаси бериш мумкин, баъзан унинг ўрнига эзилтириб пиширилган гречиха, сули, гуруч бўтқаси берса бўлади. Бўтқага қаймоқ, сарёғ (3-5 г гача) ёки тухум сариғи қўшиш мумкин.

Бола 7-7,5 ойлик бўлганда унга гўштли шўрва (бир кунда кўпи билан 50 миллилитр) ва қотирилган оқ нон бера бошланади. Шундай қилиб, бу даврда она иккинчи эмизиш ўрнига

болага 50 мл суюқ ош, 150 г сабзавот пюреси ва 30 грамм янги қирилган олма едиради.

8-8,5 ойлигидан бошлаб болага қўшимча овқатнинг учинчи тури—кефир (сунъий овқатлантириладиган болага 6 ойликдан), ёғи олинмаган сут, творог, қаймоқ, печенье бера бошланади. Кун ора овқатга 25-30 грамм қайнатиб пиширилган гўшт (товуқ ёки бузоқ гўшти)ни қийма қилиб (дастлаб ярим қошиқ) берилади. 3-4 кунгача овқатни бир ош қошиққача (30 г) етказилади.

Киселни, агар врач тавсия қилган бўлса, бўтқа ёки пюре берилаётганда ўзини алоҳида оздан (50-70 г) ичириб турилади. Киселга шарбатлар қўшиб берилса, унинг озиклик қиммати ортади.

Бола 10 ойлик бўлганда, тиши чиққан бўлса, гўшт қиймасини юмалоқлаб пишириб бериш мумкин, бир ёшида буғда пиширилган котлет ва шовла (эритилган сарёғда пиширилган), кун ора товуқ тухумидан яримта берилади. Бола бу ёшида тўрт марта овқатлантирилади, кечкурун бир маҳал эмизилади. Бола ёшига етганда уни кўкракдан ажратса бўлади. Агар бола касал бўлса ёки яқин орада профилактик эмлашлар қилинадиган бўлса, уни кўкракдан ажратмай туриш зарур. Ёз ойларида (Ўзбекистонда май ойдан то октябргача) болани асло кўкракдан ажратмаслик керак.

Бола ҳаётининг биринчи ойларида Она сутининг ўзи унга кифоя қилмаса, аралаш овқатлантирилади. Онада сут камчил бўлганидан бола семирмайди, безовта бўлади, бекордан-бекорга йиғлайверади, кам сияди ва тез-тез ичи қотиб туради. Шунда врач болани она эмизмасдан олдин ва эмизиб бўлгандан кейин тортиб кўриб, болага қўшимча равишда бериладиган зарур аралашма микдорини белгилайди. Қўшимча овқатни болага эмизиб бўлгандан кейин, яхшиси қошиқчада бериш керак, чунки сўрғич орқали қўшимча овқатлантириладиган болалар кўпинча кўкракни оғизга олмай кўядилар.

Қўшимча овқат сифатида сигир сутидан тайёрланган нордон сутли аралашмаларни шунингдек, донор аёл сутини бериш мумкин. Қуннинг иссиқ пайтида нордон сутли аралашмалар (кефир ва кефирнинг суюлтирилгани, қатик, ацидофиль сут), ширин нарсалардан ионит сут, биолакт ва бошқалар берган маъқул.

Она оғир касал бўлганда (сил, юкумли касалликлар) ёки онада бутунлай сут бўлмаганда болани сунъий овқатлантириш буюрилади. Сунъий овқатлантиришда, аралаш овқатлантиришдаги каби болага асосан сигир сутидан тайёрланган аралашмалар берилади.

Сунъий овқатлантириш аксари меъда-ичак йўлининг турли хилдаги бузилишларига, рахит, гипотрофия ва анемия ривожланишига олиб боради. Шу сабабли, бундай касалликларнинг олдини олиш мақсадида шундай болаларга 3 ойлик бўлгунга қадар соғилган аёл сути (поликлиникалардаги донор пунктларидан олиб) бериб турган маъқул.

Озиқ-овқат саноати ишлаб чиқараётган қуруқ сут ва консервланган болалар овқати маҳсулотларидан фойдаланиш мумкин. Бундай маҳсулотларнинг яхшилиги шундаки, уларни узок вақт (6 ойгача) сақлаш ва намлиги жуда кам (3-6%) бўлганидан узок жойларга жўнатиш мумкин. Бундап ташқари, улар бактериялар билан ифлосланмаган бўлади, аралашмани тез тайёрлаш мумкин.

Бизнинг, озиқ-овқат саноатимиз бир ёшгача бўлган болалар учун қуруқ сут, ёғи кам сут, эмадиган чақалоқлар учун қуруқ сут, қуруқ сутли аралашмалар (В-гре-чиха, В-сули, В-гуруч), қуруқ қаймоқ, кефир, простокваша ва сабзавот пюреси, сабзавот, гўшт-сабзавот ва жигарли суюқ оши ишлаб чиқараяпти ва ҳоказо.

Кейинги пайтларда «Малютка» ва «Малиш» деган қуруқ аралашмалар чиқариляпти (улар озиқ-овқат факторлари микдорига кўра аёл сути таркибига яқин), шунингдек, тўйимли қуруқ сутли бўтқалар ишлаб чиқариляпти. «Малютка» аралашмасини болага туғилганидан кейинги биринчи кунлардан бошлаб, шунингдек чала туғилган болаларга ҳам беравериш мумкин. Болалар 1-2 ойлик бўлганидан ёшига етгунча «Малиш» аралашмаси бериш кўрсатилган,

тўйимли сутли бўтқалар одатдаги бўтқалар ўрнига 5-6 ойлик болаларга қушимча овқат сифатида берилади.

Ота-оналар болаларнинг қуруқ сутли аралашмаларини ишлатишда йўл қўядиган хатолари туфайли бу аралашмаларнинг қиммати пасайиб кетади. Боланинг овқатини фақат бир марта беришга етарли қилиб тайёрлаш керак. Қолган овқатни иситганда ундаги тўйимли моддалар, витаминлар, минерал тузлар анча парчаланиб кетади. Шунингдек аралашма солинган қутичаларда кўрсатилган қуруқ аралашма ва суюқлик миқдорини она асло ўзича ўзгартирмаслиги керак.

Баъзан ота-оналар бир стакан сувга икки ош қошиқ аралашма солиш ўрнига, уч-тўрт қошиқ соладилар. Бундай қилиш мумкин эмас, чунки керакли миқдордан ошиб кетганда аралашманинг қиммати йўқолади. Аралашмадаги тўйимли моддалар (оксиллар, ёғлар ва углеводлар) нинг нисбати кескин бузилади, тўйимли моддалар сингмайди, меъда-ичак йўлининг иши бузилади (бола еган овқатини қайтариб ташлайди, кусади, ичи кетади), умумий аҳволи ёмонлашади.

Ёш болаларга қуюлтирилган консервланган сутни (ҳатто бўтқа тайёрлаш учун) ишлатиш ҳам асло мумкин эмас, чунки у озиқ факторлари нисбати жиҳатидан она сути таркибидан бутунлай фарқ қилади. Шакарли қуюлтирилган сутда углеродлар жуда кўп бўлади, бу эса меъда-ичак ишининг бузилишига сабаб бўлади ва эксудатив диатез пайдо бўлишига олиб боради. Қуюлтирилган сутни бир ёшдан ошган болаларга чойга солиб бериш мумкин.

Аτροφимиздаги ҳавода, сувда, тупроқда, барча нарсаларда талайгина миқдорда ҳар хил касаллик қўзғатувчи микроблар бўлади. Она болага кўкрак беришдан олдин қўлини совунлаб ювиши, кўрагини ва кўкрак учини 2 процентли борат кислотага ҳўлланган (бир чой қошиқ борат кислота бир стакан қайнаган сувга солинади) ёки қайнаган сувга ботирилган дока билан артиши зарур. Болани ҳар сафар эмизидан олдин бир-икки томчи сутни соғиб ташлаш керак, шунда сут билан бирга сут безлари йўлларига тасодифан тушиб қолган микроблар чиқиб кетади.

Ичи бўш сўрғичлар болага жуда зарар қилади. У аксари полга тушиб ва бошқа нарсаларга тегиб ифлос бўлади. Кўпинча ота-оналар ерга тушган сўрғични оғизларида ҳўллаб олиб, кейин болага беришади. Бунда катта одам оғзидаги микроблар чақалоқ организмига тушиб, уни оғир касалликларга чалинтириши мумкин. Агар бола сўрғичга ўрганиб қолган бўлса, бир нечта сўрғични қайнатиб, стаканга ёки банкага солиб, устини ёпиб қўйиш керак.

Бундан ташқари, оилада бирорта ёши катта касал одам ёки бацилла ташувчилар (булар «соғлом» кишилар бўлиб, уларнинг ажралмаларида дизентерия, ич терлама микроблари ва бошқалар бўлиши мумкин) бўлса, улар микробларни тарқатиб юришади. Пашша, шунингдек, суварак, каламуш ва сичқонлар юқумли касалликларни тарқатишда катта роль ўйнайди, иложи борича уларни қириш керак.

Чақалоқларнинг меъда-ичак касалликлари ва бошқа хасталикларга йўликмаслиги, шунингдек овқатдан захарланиб қолмаслиги учун қуйидаги қоидаларга албатта риоя қилиш лозим: болага сифатли маҳсулотлардан янги тайёрланган овқат (пюре, бўтқа, суюқ ош, қийма ва ҳоказо) бериш керак. Бу овқатларни алюмин ёки сирланган кастрюлькада (сири кўчмаган бўлиши шарт) пишириш зарур. Болага хомлигича бериладиган барча нарсаларни водопровод сувида ёки қайнаган сувда яхшилаб чайиш зарур. Гўшт ва сутни фақат магазиндан ёки колхоз бозоридан сотиб олиш керак, улар бу ерда ветеринария текширувидан ўтказилади. Боланинг ўз идиш-товоғи бўлиши лозим. Ниҳоят, болага овқат тайёрлайдиган одамнинг қўллари ва кийими ҳаминша тоза бўлиши зарур.

Бир ёшгача бўлган болалар сиҳат-саломат, зуваласи пишиқ бўлиб ўсишлари мақсадида педиатр врачлар ва ўрта медицина ходимлари ота-оналар билан бирга жон қуйдиришлари керак. Ана шундагина гўдак болалар ўртасида касалланишни камайитиришда анчагина муваффақиятларга эришиш мумкин.

