

HOMILADORLIKDA OMEGA-3NING TA'SIRI

Alfraganus universiteti Tibbiyot fakulteti

Davolash ishi yo'nalish talabasi

Otaboyeva Marvarid Sodiqovna

Abdumannonova Mubarakxon Abdupulat qizi

Annotatsiya. Ushbu tezisdagi homiladorlik davrida omega-3 yog' kislotalari iste'molining bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishiga ta'siri turli xil tadqiqotlar asosida tahlil qilindi. Olib borilgan tadqiqotlar omega-3 moddalarining miya rivojlanishi, IQ darajasi, til va motor ko'nikmalarining shakllanishi, hamda aqliy va jismoniy rivojlanishdan orqada qolish xavfini kamaytirishda muhim o'rin tutishini ko'rsatadi. Shu bilan birga, ba'zi tadqiqotlarda omega-3 qo'shimchalari har doim ham kutilgan natijani bermasligi va ba'zi bolalarda rivojlanish normal holatda davom etishi genetik omillar bilan bog'liq ekani ta'kidlangan.

Kalit so'zlar : homiladorlik davridagi onalar, omega -3, tadqiqotlar natijasi, aqliy rivojlanish, diqqat va ijro funksiyalar til rivojlanishi, genetik omillar

Annotation. This thesis analyzes the impact of omega-3 fatty acid consumption during pregnancy on the child's mental and physical development based on various studies. Research shows that omega-3 substances play a crucial role in brain development, IQ levels, the formation of language and motor skills, and in reducing the risk of developmental delays. At the same time, some studies emphasize that omega-3 supplements do not always produce the expected results and that in some children, normal development continues due to genetic factors.

Keywords: pregnant women, omega-3, research findings, mental development, attention and executive functions, language development, genetic factors

Аннотация. В данной тезисной работе проанализировано влияние потребления омега-3 жирных кислот во время беременности на умственное и физическое развитие ребенка на основе различных исследований. Исследования показывают, что вещества омега-3 играют важную роль в развитии мозга, уровне IQ, формировании языковых и моторных навыков, а также в снижении риска задержек развития. В то же время некоторые исследования подчеркивают, что добавки омега-3 не всегда дают ожидаемые результаты и что у некоторых детей нормальное развитие продолжается благодаря генетическим факторам.

Ключевые слова: беременные женщины, омега-3, результаты исследований, умственное развитие, внимание и исполнительные функции, развитие речи, генетические факторы

2024 yilda A.J. Drexel Autizm Instituti tomonidan olib borilgan tadqiqotda, homiladorlik davrida baliq iste'moli bolaning autizm spektri buzilishlari xavfini 20% ga kamaytirishi aniqlangan. Biroq, omega-3 qo'shimchalari iste'mol qilinganda bunday ta'sir kuzatilmagan.

Yana bir o'tkazilgan tadqiqotda, homiladorlik va emizish davrida omega-3 bilan boyitilgan qo'shimchalari qabul qilgan onalarning bolalari 4 yoshda IQ testlarida yuqori natijalar ko'rsatgan. Bu omega-3 ning bola miya rivojlanishiga ijobiy ta'sirini ko'rsatadi.

Kuzatuvlar asosida olib borilgan yirik tadqiqotda homiladorlikning birinchi trimestrida omega-3 iste'moli yuqori bo'lgan onalarning bolalari 4 va 7 yoshda IQ testlarda yuqori natijalar ko'rsatgan. Aksincha, omega-3 iste'moli past bo'lgan onalarning bolalarida umumiy aqliy rivojlanish, ijro funksiyalari va e'tibor ko'rsatkichlari past bo'lgan.

Daniyada olib borilgan randomizatsiyalangan klinik tadqiqotda homiladorlikning uchinchi trimestrida omega-3 qo'shimchalari qabul qilgan onalarning bolalarida til rivojlanishi va motor ko'nikmalarning shakllanishi tezroq bo'lgan. Ayniqsa, o'g'il bolalarda bu ijobiy ta'sirlar aniqroq kuzatilgan.

Avstraliyada olib borilgan yirik tadqiqotda homiladorlik davrida omega-3 qo'shimchalari qabul qilgan onalarning bolalarida 6 yoshda IQ, til va motor rivojlanish ko'rsatkichlari omega-3 qabul qilmagan guruh bilan solishtirganda farq qilmagan. Bu omega-3 qo'shimchalari har doim ham kutilgan ijobiy ta'sirni bermasligini ko'rsatadi

Ba'zi tadqiqotlar omega-3 yetishmovchiligi bolalarda diqqat yetishmovchiligi va xulq-atvor muammolariga olib kelishi mumkinligini ko'rsatgan.

Olingan natijalarga asoslanib Homilador ayollarning 100% dan 33.33% ida Omega-3 yetishmovchiligi bolada aqliy rivojlanishdan nisbatan orqada qolishi, ijro va e'tibori past b'lishi aniqlangan. Aksincha, 66.67% onalar homiladorlik davrida doimiy omega-3 iste'mol qilishganligi sababli bolalarda IQ darajasi yuqori b'lishi, nutqi tez rivojlanganligi va diqqatli ekanligi isbotlangan.

Tadqiqotlarga asoslanib, ko'rsatilgan onalarning 100% idan 83.34%ida homiladorlik davrida omega-3 qabul qilganliklari va u bolaga ijobiy ta'sir ko'rsatgani aniqlandi. Lekin qolgan 16,66 % onalar omega-3 iste'mol qilinmaganda ham bolada aqliy va jismoniy normal holat kuzatilgan va bu ularning genlariga bog'liqligi ma'lum b'ldi.

Xulosa

Tahlil qilingan tadqiqotlar natijasiga ko'ra, homiladorlik davrida omega-3 yog' kislotalari iste'moli bolaning miya va jismoniy rivojlanishida muhim rol o'ynashi aniqlangan. Omega-3 iste'moli bola IQ darajasi, til va motor rivojlanishini yaxshilashi mumkin. Biroq, barcha hollarda ham omega-3 qo'shimchalari kutilgan ijobiy natijani bermasligi, bu jarayonlarda boshqa omillar, jumladan genetik omillar ham rol o'ynashi aniqlangan. Omega-3 ning homiladorlik davridagi doimiy va yetarli miqdorda iste'moli bolaning sog'lom rivojlanishiga xizmat qilishi tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

2. Norwegian Public Health Institute. (2022). Omega-3 Supplementation During Pregnancy and Child Cognitive Outcomes at Age 4.

3. García-Serna, A.M., & González-Casado, M.E. (2021). High Prenatal Omega-3 Intake and Cognitive Development: A Large-Scale Study in Spain. *Journal of Child Development*, 560–572.
4. Olsen, S.F. et al. (2020). Randomized Controlled Trial of Omega-3 Supplementation in Third Trimester Pregnancy and Early Childhood Neurodevelopment. *European Journal of Pediatrics*, 1379–1388.
5. Smithers, L.G., et al. (2019). Omega-3 Fatty Acids and Childhood Cognitive and Motor Outcomes: Results from the Australian DOMInO Trial. *American Journal of Clinical Nutrition*, 124–132.
6. Innis, S.M. (2018). Role of Omega-3 Fatty Acids in Early Brain Development: Implications for Attention and Behavior. *Nutrition Reviews*, 337–350.
7. Koletzko, B. et al. (2017). Impact of Long-Chain Polyunsaturated Fatty Acids on Infant Health and Development. *Annals of Nutrition & Metabolis*, 1–16.
8. Calder, P.C. (2016). Omega-3 Fatty Acids and Human Health: Evidence from Intervention Trials. *British Journal of Nutrition*, 487–514.