

**ҚАРАҒАНДЫ МЕДИЦИНА
КОЛЛЕДЖІ**

ПӘН: ПЕДИАТРИЯ

ТАБИҒИ ТАМАҚТАНДЫРУ

**ДАЙЫНДАҒАН: ҚОЖАНБЕРЛІ
АҚЕРКЕ**

- ▣ *Ана сүті - бала үшін ен тиімді тамақ түрі.
Ананын жүрегі мен сүтін ешқандай затпен
ауыстыра алмайсың.*



- ▣ Ана сүтімен тамактандырудың артықшылықтары.
- ▣ 1. Ана сүті инфекцияға қарсы иммунитетгі қамтамасыз етеді. Ана сүті бактерия және вирусқа қарсы қорғанышты қамтамасыз ететін иммуноглобулиндердің үлкен жиынтығы, арнайы емес заттар (лактоферин, интерферон, стафилококка қарсы фактор) және жасуша компоненттерден (макрофагтар, В және Т лимфоциттер, нейтрофильдер) тұрады. Уыз құрамында көп мөлшерде болатын А иммунноглобулині бактерияның ішек қабырғасына жабысуына кедергі жасайды.
- ▣ 2. Ана сүтінде ішек бифидобактериясының дамуына себепші болатын бифидус-фактор бар.
- ▣ 3. Ана сүті құрамы жағынан сәби тіндеріне өте жақын болғандықтан аллергиялық әсері жоқ.
- ▣ 4. Ана сүтіндегі ақ уыз, май және көмірсудің қарым-қатынасы үйлесімді түрде болады 1:3:6.

- *Ақ уыз (белок) негізінде альбуминдер түрінде берілген, олар алмастырылмайтын аминді қышқылдарға бай. Асқазанда сүт ұйығанда ферментгермен жақсы ыдырайтын нәзік ұйық пайда болады. Ана сүтінің ақ уызы құрамы жағынан сәби қанының ақ уызы мен тіндеріне жақын, сондықтан жақсы қортылады.*
- *Сиыр сүтінің ақ уызы казеин түрінде болады, дөрекі, қиын қорытылатын тұнба құрайды. Сиыр сүтіндегі ақ уыз мөлшері ана сүтімен салыстырғанда екі есе көп болады, сондықтан оны қабылдау кезінде ағзаға ақ уыздың салмағы артады.*
- *Майлар - каныкпаған май қышқылдарынан тұрады, қорзаныш әсері бар.*
- *Кәмірсулар - сиыр сүтімен салыстырғанда ана сүтінде мөлшері артық, бетта лактоза түрінде болады, олар ішек таяқшасының өсуін тежейді және бифидобактериялар өсуіне, В және К дәрумендерінің бөлініп шығуына ықпал етеді.*

- ▣ 5. Ана сүті ферменттер, дәрумендерге бай, минералдық құрамы жеткілікті (Fe, Cu, Zn, Ba. K, Mg).
- ▣ 6. Ана сүті стерильді, температурасы қалыпты, иммунды денелер және дәрумендердің ыдырауына әкелетін термиялық өңцеуді қажет етпейді.
- ▣ 7. Балалардың ой-қабілеті, эмоционалдық және физикалық дамуы жоғары болады, вакцинациядан кейінгі реакциялар жеңіл түрде өтеді.
- ▣ 8. Ананың уақытын, қуш-қуатын, отбасының бюджетін үнемдейді, сыртқы ортаны ыластамайды.
- ▣ 9. Анасы үшін - боснудан кейін тез қалпына келу, қан кетулердің алдын алу, қатерлі ісіктердің туу қаупін төмендетеді.
- ▣ 10. Ана мен бала арасындағы тығыз психологиялық байланысты қамтамасыз етеді.

- ▣ *Баланың ана төсінен ең алғаш алатын тағамы - уыз (молозиво). Бұл қоймалжың, сарғыш түсті, дәмі қышқылтым - тәтті. Уыз - бұл нәрестенің алғашқы иммунизациясы, себебі ол иммунды денелерге, ақ уызға (ананың толық сүтімен салыстырғанда екі есе көп) бай, құрамында маңызды қоректік заттар бар. Уыздың мөлшері өте аз болады, бірақ құндылығы жағынан өте маңызды және пайдалы.*
- ▣ *Нәрестені алғаш рет ана төсіне салу туғаннан кейін алғашқы 15-20 минутта босану залында өткізіледі. Нәрестенің тамақтану жиілігі алғашқыда тәулігіне 8 реттен 10-12 ретке дейін болады, одан әрі әр бала өзінің тамақтану жиілігін өзі реттейді.*
- ▣ *Ана сүтінің пайда болуына ықпал ететін гормон - пролактин, сору кезінде емшек ұшының айналасында орналасқан жүйке талшықтары арқылы белгі мидың пролактин бөліп шығаратын белігіне беріледі. Бала ана төсін сорған сайын қандағы пролактиннің мөлшері арта түседі.*
- ▣ *Сүттің сүт бездерінен бөлініп шығуына ықпал ететін гормон - окситоцин. Ол сүт бездерін қоршап тұрған бұлшық еттерге әсер ету арқылы сүтті бөліп шығарады.*

Табиғи тамақтандыруы ұтымды ұйымдастыру қағидалары

- ▣ 1. Табиғи тамақтандыру ережелерін қатаң сақтау және оларды жүйелі түрде медициналық қызметкерлер және аналарға жеткізіп тұру.
- ▣ 2. Медициналық қызметкерлердГ табиғи тамақтандыруды дұрыс өткізу әдістеріне үйрету.
- ▣ 3. Жүкті әйелдерге табиғи тамақтандыру артықшылықтары және әдісі туралы мәлімет беру.
- ▣ 4. Босанғаннан кейінгі алғашқы 30 минутта анасына табиғи тамақтандыруды бастауға көмектесу.
- ▣ 5. Анасына төспен дұрыс тамақтандыруды және уақытша емізуге болмайтын жағдайларда лактацияны қалай сақтау қажеттігіне үйрету.
- ▣ 6. Нәрестеге ана сүтінен басқа тамақ немесе сусын бермеу.
- ▣ 7. Ана мен баланың тәулік бойы бірге болуын қамтамасыз ету.
- ▣ 8. Нәрестенің кестеге сәйкес емес, тек талабы бойынша тамақтануын қолдау.
- ▣ 9. Баланы тыныштандыру мақсатында ана төсіне ұқсас ешқандай құралдарды бермеу.
- ▣ 10. Табиғи тамақтандыруды қолдайтын топтар құру.

Қоректік тағамдар



- ▣ Қоректік тағамдар - бұл құрамында минералды тұздар, дәрумендер, органикалық қышқылдар бар және мешел, анемия, гипотрофия және т.б. аурулардың алдын алуда маңызы бар тағам түрлері.

- ▣ 1. Жеміс шырындары - 3 айынан бастап тағайындалады, жаңа дайындалған түрде берген дұрыс, 1 шай қасықтан бастап, 1 жасына таман 100-120 мл, тәулігіне 2 бөліп беріледі, негізгі тамақтанулардың арасында берген жөн.



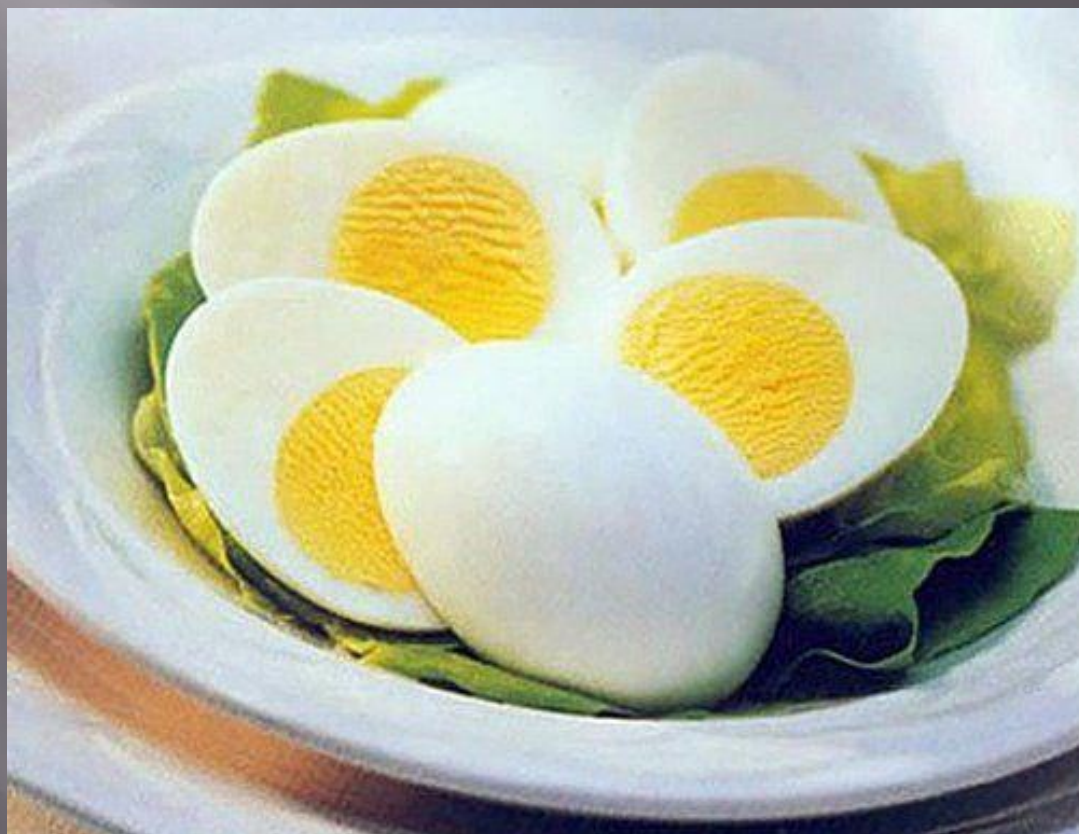
- 2. Жеміс пюресі - 3,5 айынан, Уг шай қасықтан бастап 100-150 гр дейін.



- 3. Ірімшік - керек жағдайда ғана тағайындалады, себебі ірімшіктің ақ уызы күшті аллерген болып саналады. 6 айынан бастап - аралас, жасанды тамақтану түрлерінде, гипотрофия, мешел кезінде. 5,0 гр бастап, 1 жасында 30-50 гр дейін.



- 4. Жұмыртқаның сары уызы, 7 айынан бастап, керек жағдайда ғана. Мешел, анемия және гипотрофия кезінде тағайындалады. Сары уызды әбден пісіріп % бастап -Уг-1 бөлігі толық, аптасына 2-3 рет беріледі.



- ▣ *Қосымша тамақ - бұл негізгі тағам түрін біртіндеп отбасылық дайындалатын тағамдармен ығыстыру. Қосымшаны енгізу мақсаты:*
- ▣ *1. Өсіп келе жатқан ағзаның маңызды қоректік заттарға деген артып келе жатқан қажеттілігін қанағаттандыру.*
- ▣ *2. Бала тағамның қою түрін қабылдауға, шайнауға үйрету, сонымен қатар тамақтың түрін түрлендіру.*

▣ Қосымшаның негізгі 3 түрі бар:

1.6 айлығында - көкөніс пюресі

2.7 айында - сүт ботқалары

3.9 айында - толысқан сүт немесе айран.



Қосымшаны енгізу ережелері:

- ▣ 1. Біртіндеп енгізу - 1-2 шай қасықтан бастап, 6-7 күн көлемінде толық мөлшеріне жеткізіледі - 150 грамм.
- ▣ 2. Қосымшаның бір түрі негізгі тамақ түрін біртіндеп ығыстыру арқылы, тәулігіне 1 рет қана, ана сүтінің (сүт қоспасының) алдында беріледі.
- ▣ 3. Екі қосымша түрін қатар енгізуге болмайды: келесі қосымша, алғашқы енгізілген қосымша түріне бала толық үйренгеннен кейін енгізіледі (7-10 күн көлемінде).
- ▣ 4. Қосымшаның тиімді температурасы - жылы болуы қажет.
- ▣ 5. Қоймалжың - қою болуы қажет.

- ▣ 6. Қосымшаның мөлшері баланың жасына сәйкес тағайындалады.
- ▣ 7. Нәжіс тұрақсыз болған жағдайда қосымша уақытша енгізілмейді.
- ▣ 8. Баланың тірішілік ету жағдайында қандай да бір өзгерістер болса қосымша уақытша енгізілмейді (ауырып қалу, екпе алу, басқа жаққа көшу және т.б.).
- ▣ Қосымша енгізілген сәттен бастап, табиғи тамақтану түрінде болатын баланың 6 айынан 12 айына дейін тәулік бойы тамақтану тәртібі өзгереді: 3 рет қосымша тамақ түрлері және 3 рет ана төсін қабылдауы қажет.

- ▣ *Қосымша тамақтың мөлшері баланың жасына сәйкес беріледі:*
- ▣ *6-7 айлығында - 150 мл;*
- ▣ *8-9 айлығында - 180 мл;*
- ▣ *10-12 айында - 200-225 мл.*

- ▣ *Қосымшаның басқа түрлерін енгізу:*
- ▣ *> ет сорпасы, майлы емес, 20-50 мл, аптасына 2-3 рет, тамақтың қортылуын ынталандырады, қытырлақ нан, көк шөп қосуға болады.*
- ▣ *> піскен ет фаршы, ет тартқыштан 2 рет өткізілген (сиыр, тауық еті), 5 граммнан бастап 60-70 граммға дейін.*
- ▣ *> шикі ет фаршы - фрикаделькалар, бұға піскен котлет, аптасына 1 рет - бауыр, піскен тіл фаршы, аптасына 2 рет - теңіз балығы фаршы.*
- ▣ *> пісірілген шұжық.*

- ▣ *Баланың 1 жасына дейін ет тек фарш немесе өте ұсақғап туралған түрінде беріледі, 1,5 жасынан бастап - әбден пісірілген ұсақ ет кесектері беріледі. 1 жасқа дейінгі балаларға кептірілген жемістердің қайнатпасын, кисель беруге болады.*
- ▣ *Табиғи тамақтануды баланың 2 жасына дейін сақтауға кеңес беріледі.*

- ▣ *Ерте жастағы баланың тәуліктік тағам мөлшерін анықтау үшін кәлемдік әдіс қолданылады. Баланың тәуліктік тағам мөлшері оның дене салмағына және жасына байланысты болады, бірақ тәулігіне 1 литрден артық болмау қажет. Тәуліктік тағам мөлшеріне су және шырынның мөлшері кірмейді.*

- ▣ *• 2 апта - 2 ай - дене салмағының $1/5$ бөлігі;*

- ▣ *• 2 ай - 4 ай - дене салмағының $1/6$ бөлігі;*

- ▣ *• 4 ай - 6 ай - дене салмағының $1/7$ бөлігі;*

- ▣ *• 6 ай - 9 ай - дене салмағының $1/8$ бөлігі.*