

**Нәрестелерді аралас және жасанды
тамақтандыру ерекшеліктері. Нәрестелерді
жасанды тамақтандыруға арналған
бейімделген қоспалар.**

Орындаған: Болтекова А

Топ: 008-01

Факультет: ЖМ

Тексерген: Альтаев М.Ж

Алматы 2016

ЖОСПАРЫ:

I. Кіріспе

Нәрестелерді тамақтандыру

II. Негізгі бөлім

Табиғи тамақтандыру

Ана сүті, құрамы, емізу ережелері

Аралас тамақтандыру

Жасанды тамақтандыру

III. Қорытынды

Бала жасының кезеңдерінің ішінде ең жедел өсіп-даму кезеңі — бала туылғаннан 1 жасқа дейінгі аралық, баланың дұрыс өсіп дамуы үшін оны дұрыс тамақтандырудың маңызы зор.

1 жасқа дейінгі баланы тамақтандырудың, баланың негізгі тамақ түрімен байланысты 2 түрін анықтай аламыз:

- ◎ **табиғи тамақтандыру** — баланы тек ана сүтімен қоректендіру;
- ◎ **қолдан (жасанды) тамақтандыру** — баланы негізінен сүт қоспаларымен қоректендіру жатады.

ТАБИҒИ ТАМАҚТАНДЫРУ

Табиғи тамақтандыру деп 1 жасқа дейінгі баланы негізінен (4/5 бөлігі) ана сүтімен қоректендіріліп, 5-айдан бастап қосалқы және қосымша тамақ енгізу аталады. Әйелдің емшек бездерінен сүт бөлінуін лактация деп атайды, бұл процеске бірнеше бірнеше факторлардың әсері бар.

- Нерв жүйесінің (гипоталамус);
- Ішкі секреция бездерінің (гипофиз);
- Әйелдің тамақ режимінің;
- Емізулі әйелдің ауруларының әсерлері т.б.



АНА СҮТІНІҢ ҚҰРАМЫ

Босанғаннан кейін алғашқы күндері көкірек бездерінен уыз сүт шығады. Уыз — сарғыш түсті, қоймалжың, белоктармен тұздарға және иммунды денелерге өте бай ана сүті. Жаңа туылған бала үшін өте сіңімді және пайдалы. Босанғаннан кейін 4-5 күндері уыз сүті өтпелі (переходное молоко) сүтке, 2 аптадан бастап қалыпты ана сүтіне айналады. Осы сүт түрлерінің құрамы кестеде көрсетілген. Қалыпты ана сүтінің проценттік құрамы: ақ уыздар (белоктар) — 1,5%, майлар — 3,5%, көмірсулар — 7%, тұздар — 0,2%, су — 87%, яғни Б:М:К қатынасы 1:3:6, бала жасының қажеттілігін толық қамтамасыз етеді. Ана сүтінің 100 мл бөлінетін энергия 288,7 кДж.

АНА СҮТІНІҢ АРТЫҚШЫЛЫҚТАРЫ

1. Химиялық құрамы бойынша оптимальді:

- Белоктар — альбуминдер мен глобулиндер өте майда сүзбе түзіп, тез қорытылады.
- Майлар — қанықпаған май қышқылдарынан (олеин қышқылы) тұрады, оңай қорытылады;
- Көмірсулар — бета лактоза түрінде, бифидум бактерияларының өсуіне әсер етеді;
- Минералды тұздардың құрамы оптимальді;
- Витаминдер бұзылмай түгел сіңіріледі.

2. Ана сүті әрдайым стерильді.

3. Әрдайым бір қалыпты температурада шығады. Гормондар мен иммунды денелері бар ана сүті, әсіресе уыз сүті А иммуноглобинге бай. Ана сүтіндегі макрофагтар мен лимфоциттер, лизоцимдер 300 есе көп. Ана сүтінде лактофелициллин деп аталатын антибиотик бар.

Эмоциональдық фактор (емізу кезінде анасының мейірімі түсу).

ЕМІЗУ ЖИЛІГІ

- Кейінгі жылдары ЮНИСЕФ бағдарламасына сәйкес (бүкіл дүниежүзілік балалардың денсаулығын сақтау ұйымы) жаңа туған баланы анасына алғаш рет емізуге мүмкіндігінше ерте әкелуі қолданылады. Ана мен баланың жағдайлары көтерсе, баланы алғашқы минуттарда емізген абзал.



- Нәресте туғаннан кейін алғашқы 4 күнде жатып емізеді де, одан кейін отырып емізеді. Баланы 15—20 минут емізеді (кейде әлді бала 10—15 минутта еміп бітіреді). Дегенмен емізу уақыты 20—30 минуттай аспауы тиіс. Егер бала жөнді еме алмаса, Онда 20 минуттай кейін емізулі тоқтатыл, сауыл алынған сүтті қасықпен беру қажет Сәбиді алғашқы 3 айлығында түнде 6 сағат үзіліс жасап, әр 3 сағат сайын, небәрі 7 рет емізеді (6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 сағатта);
- 3 айлығынан 5 айлығына дейін 6,5 сағат үзіліс жасап, 3,5 сағат сайын, не бәрі 6 рет,
- Ал 5 айлығынан 1 жасқа дейін түнде 8 сағат үзіліс жасап, 4 сағат сайын, не бәрі 5 рет емізеді.

Балаға керекті сүттің тәуліктік мөлшері оның жасына байланысты және ол төмендегідей болып бөлінеді:

- бір апталық баланы $10XпX7$ формуласы бойынша емізеді. $п$ – баланың өмір сүрген күнінің саны болып табылады;
- 2 айлық бала тәулігіне 800 мл сүт емеді; ал 2 ай толғанға дейін ол аптасына 50 мл сүт аз ему керек; сондай-ақ 2 айдан асқанда әр айда 50 мл сүт көп емуі тиіс.
- 2 аптадан 6 аптаға дейінгі нәресте тәулігіне денесінің салмағына $1/5 - 1/6$, 6 апталығынан 4 айлығына дейін – $1/6$; 4 айлығынан 6 айлығына дейін – $1/7 - 1/8$ салмағына тең мөлшерде тағам қабылдауы керек. Сонда тағамның тәуліктік мөлшері 1000 мл-ден аспауы тиіс.

ЕРТЕ ЕМІЗУДІҢ АРТЫҚШЫЛЫҚТАРЫ:

- Балаға біріншісі болып анасының микрофлорасы енеді, оларға қарсы ана сүті арқылы өтетін антиденелер бар, ауру туындамайды;
- Уыз сүтінде белок, иммунды денелердің мөлшері артық;
- Анасы емізу кезінде мейірленіп, ертерек мөлшері көбейеді;
- Ертерек жатыры жиырылып, қан жоғалту азырақ болады.

БОЙЫНША ТАБИИ И ТАМАҚТАНДЫРУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

1. Баланы тәбетіне, талап етуіне қарай тамақтандыру.
2. Бірінші рет емізуге мүмкіндігінше ерте беру.
3. Емізу аралығында қосымша сусын бермеу.
4. Баланы емізу уақытын шектемеу.
5. Түнде емізуді шектемеу, түнге қарай пролактин гормоны бөліну жақсарады.
6. Қосалқы және қосымша тамақты 5 айлығынан ерте енгізбеу.
7. Емізулі ананың жеке басының тазалығын қатаң сақтау.
8. Баланы емізер алдында және емізіп болған соң бірнеше тамшы сүтті қысып шығарып, емшек ұшын залалсыздандыру.
9. Ана көкірегін кезекпен емізіп отыру.
10. Емізіп болғаннан кейін, қалған сүтті толық сауып тастау. Аталған «американдықтардың әдісі» барлық бірдей балаға тиімді емес және барлық уақытта бірдей қолдана алмаймыз. Жасанды тамақтанатын бала қарны ашқанша ғана емес, бір жері ауырса да, дәреті бөлініп, асты ылғалданса да жылап білдіреді. Сондықтан бұрыннан қолданып келе жатқан емізу жиілігін де білу керек.



БАЛАНЫ ЕМІЗУ ЕРЕЖЕЛЕРІ:

- 1. Баланы емізу алдында анасы емшегін тазалап сабынмен жуып, таза матамен сүртеді;
- 2. Алдымен бірнеше тамшы сүтті сығып сауып тастау керек, сонда емшек үрпісіне тұрып қалған бактериялар шайылып кетеді;
- 3. Сәбиді емізерде анасы дұрыс жайғасып отырғаны жөн. Емізуге ыңғайлы болуы үшін бала емізіп отырған жа-ғындағы аяғын кішкене орындыққа қояды.
- 4. Сәби емген кездеернімен емшектің үрпісімен қатар айналасындағы терісін де қамтуы керек. Дем алуына кедергі болмауы үшін мұрнының ашық болуын қадағалайды;
- 5. Баланы емізу мерзімі 15-20 минуттан аспайды. Егерде емізгеннен кейін сүт бездерінде сүт қалса, оны таза ыдысқа сауып сақтап қоюға болады;
- 6. Баланы емізіп болғаннан кейін емшекті таза сүлгімен сүртіп, құрғатып, дәкемен жауып қою керек;
- 7. Емізу кезінде сәби ана сүтін тек өзіне керекті мөлшерде ғана қабылдауы тиіс.

Емшектегі сәби үшін ана сүті ең теңдесі жоқ тамақ болса да, сәби дамуының белгілі бір кезеңінде бір ғана емшек сүті негізгі тағам түріндегі баланың өскен қажеттілігін қанағаттандыра алмайды. Қарқанды өсуіне және дамуына байланысты, оған ақуыздың, майдың, көмірсудың, көмірсудың, витаминдердің және минералдық тұздардың көп мөлшері қажет. Сөйтіп, екі жасқа дейін емшекпен емізумен қатар **қосымша тамақтандыруды** енгізу керектігі пайда болды.



- Қосымша тамақтану ретінде берілетін тамақ, өте құнарлы және құрамында нәрестеге керекті мөлшерде құнды заттар болуы тиіс. Қосымша тамақтануды әдетте нәрестенің 6 айынан бастап тағайындайды.



ҚОСЫМША ТАМАҚТАНДЫРУ ЕРЕЖЕСІ:

- - қосымша тамақты емшек емізгеннен кейін беруді;
- - тамақты сәби қинал-май жұтатындай болуы керек;
- - баланы қасықтан іш-кізіп үйреткен де пайдалы (шайнап үйрену үшін).
- Қосымша тамақтану енгізген кезең бойына ана сүтін негізгі тамақтану түрі етіп қалдыруды;
- Кез келген жаңа тамақ түрін беру көлемін біртіндеп өсіріп, аз ғана мөлшерден бастауды

Қосымша тамақтар:

- жеміс пюресі,
- ботқа,
- ет сорпасы,
- ет тағамдары жатады.



ЖАСАҒАНДЫ ТАМАҚ-

ТАНДЫРҒАНДА:

- 1. Тамақты балаға шамадан тыс артық немесе кем беруге болмайды;
- 2. Тамақтың мөлшері мен калориялық құрамы жеткілікті болуға тиіс;
- 3. Тамақтандырудың жиілігі мен мөлшері оның түріне байланысты өзгермейді;
- 4. Сүт қоспасының басқа түріне ауысу үшін бала дәрігерлерімен кеңескен дұрыс;
- 5. Баланы ұйықтап немесе жылап жатқан кезде тамақтандыруға болмайды;
- 6. Сүт қоспасын 37-40С-қа дейін жылытып беру керек;
- 7. Тамақтандыру кезінде баланың ішіне ауа кетіп қалмауы үшін ыдыстың түп жағын жоғарылау ұстаған жөн;
- 8. Тамақ беріп болғаннан соң ішке кеткен ауаның шығып кетуі үшін баланы қолға алып тіке көтеру керек;
- 9. Тамақтандыратын емізіктен сүт тек тамшылап ағатындай болуы шарт. Оны таза ыдыста құрғақ күйінде сақтайды.
- Тамақтандыру кезінде емген сүттің мөлшерін шөлмектегі арнайы көрсеткіш сызықтар арқылы біледі. Емген сүттің түрін, мөлшерін баланың даму тарихына түсіріп отырған жөн.

- 6-7 айда нәрестеге ботқа етіп пісірелеген: көкөністерден (сәбіз, асқабақ, картоп); жемістерден (банан); клейковинасы жоқ дақылдардан (күріш) әртүрлі пюрелер беру ұсынылады.
- 7-12 айда нәресте жақсы пісірілген, ет турағышпен туралған бауыр еті мен етті; теркадан өткізілген көкөністер мен жемістерді тұтынады.



Нәрестені тамақтандыр
рационыныда витаминдер
мен минералдық заттар көзі
ретінде шырындар міндетті
түрде болуы керек. Қосымша
тамақтандыруды енгізуде,
баланы екіге толғанша
емшекпен емізуді
жалғастыру ұсынылады. Егер
емшек сүті бұрынғыдай көм
мөлшерде өндірілетін болса,
басқа сүт түрлерін енгізудің
ешқандай себебі жоқ. Тоғыз
айдан кейін емшек сүтінің
мөлшері 50мл аз болса,
қышқыл сүт өнімдерінің
басқа түрлерін, мысалы
айранды, қасымша енгізу
мүмкін.



АРАЛАС ТАМАҚТАНДЫРУ

- Бала ауырса, әсіресе дене қызуы көтерілген жағдайда, оған міндетті түрде су қажет. Су тек шөлін қандырып қоймай, терлетеді әрі ағзадан несеппен бірге вирустардың да шығуына көмектеседі. Емшектегі бала үшін сусынға деген қажеттілік тәулігіне шамамен бір рет емізу мөлшеріне тең деген пікір бар.
- Ыстық кезде, баланың тісі шығып жатқанда, сондай-ақ дене қызуы көтерілгенде, оған берілетін сұйықтық мөлшерін 1,5-2 есе молайтуға болады. Есте болатын бір жайт, түнде (әсіресе ыстықта және үйдегі жылыту жүйесі қатты жұмыс істеп тұрған қыс мезгілінде) сәбилердің ауызы құрғайды, бұл дұрыс ұйқыға кедергі келтіреді. Сондықтан түнде оған тәттісі жоқ сусын беріп қойған артық болмайды.
- Қайнатылмаған су беруге мүлде тыйым салынады.

- Шырындарды, әдетте, 3 айдан бастап береді. Оны біртіндеп, бастапқыда 3-5 тамшыдан береді. Шырынға су қосуға да болады.
- Шырынды шырын сыққыш көмегімен үйде де даярлауға болады. Оған қант қосылмағаны дұрыс.
- Емшектегі сәби үшін ең қолайлысы – көк алмадан даярланған шырындар. Бұдан өзге алмұрт, сәбіз немесе алма-сәбіз, қарақат, шие, анар және шабдалы шырындарын беруге болады. Көкөністерден қырыққабат шырыны пайдалы.



- 5 айлық балаға 4 рет емшек еміл, 1 рет көкөніс пюресін және бұдан басқа әр түрлі шырын мен балық майын береді.
- 5—5,5 айлық бала тағамының рационына 5 проценттік манний ботқасы (100 г. сұйыққа 1 ас қасық жарма қосады) мен кисель қосуға болады.
- 5,5—6 айлық балаға 10 проценттік манний ботқасын, әр түрлі көкөніс пюресін (картоп, сәбіз, капуста, аралас пюрелер) береді, алғашқы кезде 2—3 қасықтай беріп, кейін 150 грамға дейін жеткізеді.
- 6—7 айлығында ет сорпасыш, пісірілген жұмыртқаның сары уызын;
- 7—8 айлық балаға — қытырлақ нан, печенье;
- 7,5—8 айлығында ет фаршын береді.
- 8 айлығында - 3 рет емізіл, 1 рет манний ботқасын (немесе басқа жармалан үгіліп майға пісірген ботқа), 1 рет 150 г көкөніс пюресін, бұдан басқа 70 г сорпа (көкөністің немесе еттің), 50 г ақ ірімшік (күн аралатып ақ ірімшік пен жұмыртқаның сары уызын араластырып үгіп береді), пісіріп үккен етті жегізеді (25—30 г).
- 10 айлық балаға ет пен балықты пюре жасап немесе фрикаделька түрінде береді.
- 11—12 айлық баланы 1 рет қана емізеді; тағамының рационына ет котлетін және сорпа енгізеді.
- Бір жастағы баланы емшектен шығаруға болады.

