

С.Ж.АСФЕНДИЯРОВ
АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ
ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ



КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Д.
АСФЕНДИЯРОВА



Ерте және кеш гестоздар кезіндегі жүкті әйелдердің тамақтану ерекшеліктері

Орындаған: Досжанова С

Джансеитова Д

Дүйсебай Ж

Тексерген:

Жоспары:

- Тақырып өзектілігі: Гестоз кезіндегі зат алмасу бұзылысы, тамақтану маңыздылығы
- Гестоз. Оның түрлері
- Қауіп тобы. Гестоз дәрежелері
- Емдәм. Дұрыс тамақтану қағидалары

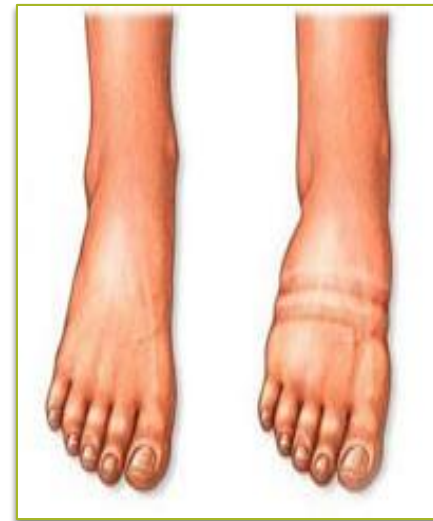
Жүктілердегі гестоз (Цангемейстер триадасы)



Қан қысымының
жоғарылауы
систолалық 160
мм.сын.бағ



Зәрдегі белок
мөлшерінің
жоғарылауы
24 сағаттың ішінде
қандағы
альбуминнің
мөлшері 0,3 г



Қол, аяқ және
қабақ
аймағының
ісінуі

КЛАССИФИКАЦИЯСЫ

ерте

- Жүктілердегі құсу
- Сілекей ағу
- Остеомаляция
- Жүктілердегі бронхиальді
астма
- Жедел майлы бауыр
атрофиясы
- Жүктілердегі тетания
- Жүктілердегі дерматоз

ЖИІ

кеш

- ісіну
- нефропатия
- преэклампсия
- эклампсия



АІЖдағы аурулары бар жүкті әйелдер

Қалқанша без ауруы бар әйелдер

30жастан асқан әйел алғаш босанушы

Қауіп қатер тобындағы жүкті әйелдер

Алдыңғы жүктіліктегі гестоз, анасында болса

Профессиональдық психоэмоциональдық жүктемелер (дәрігер, мұғалімдер т.б.)

Психикалық травмалар

ҚҰСУ ПАТОГЕНЕЗІ

ГОРМОНАЛЬДЫҚ ФОННЫҢ БҰЗЫЛЫСЫ:
ЭСТРОГЕН ЖЕТІСПЕУШІЛІГІ.

ХОРИОНДЫҚ ГОНАДОТРОПИН МАКСИМАЛЬДІ
ДЕҢГЕЙІНІҢ ҚҰСУМЕН СӘЙКЕС КЕЛУІ.

КОРТИКОСТЕРОИДТАР АЗАЮЫ.

ПАРАСИМПАТИКАЛЫҚ НЕРВ ЖҮЙЕСІНІҢ
БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ ЖОҒАРЫЛАУЫ

ДЕГИДРАТАЦИЯ, ЗАТ АЛМУ
БАЛАНС БҰЗЫЛЫСЫ



Дұрыс тамақтану



5-6 рет тамақтану. Бөліп
аздап тамақтану. Қатты
тойып алудан, артық
салмақ жинап алудан
сақтану. Аз тұзды, аз
белоктық диета. Яғни, тұз
мөлшерін күніне 3-4 грға
төмендету. Жеңіл
қорытылатын
жануартекті белоктар.

Құрамы бойынша күн
сайынғы мөлшері:

- Белок 120-140г
- 80г май
- 450-550 көмірсу



Гестоз кезіндегі пайдалы тағамдар

мүкжидек (зәр айдаушы, бактерицидті, артериялық давленианы төмендетуші)

грейпфрут (ҚД кезінде инсулиннің әсерін ұзартады, зәр айдағыш)





Дәруменде

р

- Жүктілікке дейінгі және жүктіліктің алғашқы 12 аптасы мерзімінде күн сайын 400 мкг мөлшерінде фолий қышқылын мұқият тұтыну, нәрестенің невралды түтігінің ақаулықтарын даму қауіп-қатерін нақты төмендетеді (анэнцефалия, spina bifida), барлық әйелдерге фолий қышқылын тұтынып тұруын ұсыну қажет;



- ЛИМОН (кез келген токсикоз түрінде қолдануға болады)
- **Брюсника** (бүйрек нефропатиясына пайдалы, АҚ түсіреді ісінуді тоқтатады)



- аскабак (кұсықты тоқтатуға көмектеседі, лимонмен бірге қолдануыға болады);
- акжелкен (ісінуге)
- Грек жаңғағы (Р и Е витаминдер көп, жүкілікті сақтауға)



Гестоз кезіндегі қауіпті тағамдар:

- банан, жүзім;
- фаст фуд;
- ащы, кептірілген, тұзды, майлы, қуырылған тағамдар
- кофе, какао, қызыл чай, тәтті газдалған сусындар, алкоголь, энергетикалық сусындар
- саңырауқұлақ;
- тәттілер, кондитерлік кремдер, маргарин;
- дәмдеуіштер;
- консервілер, колбаса, сосиска, майонез, соус;
- ГМО

Семіздік, қант жоғарылауы және ХС = қан құрамы өзгерісі = АҚ жоғарылауы = ұрық плацентасының қан айналысының бұзылысы, ұрық қоректену бұзылысы = нефропатиялар, бауыр, жүрек мәселелері.

Жүктіліктің I триместрінде (жүктілік 22 апта мерзіміне дейін) қабылдайтын тамақ калориясы салыстырмалы түрде күніне -1940 кал. болу керек.

1. Жиі тамақтану күніне 4-5 рет
2. Қолданатын негізгі азық-түлік құрамы : жеміс-жидектер, көкөністер(әсіресе шикі түрде қолдануға болатын), шырындар (кептірілген жеміс-жидектерден, итмұрыннан қайнатпалар), көк шөптер (зелень)
3. Рационға сүтқышқылды биопродуктылар. Сұлы, қарақұмық, бидай, арпа ботқаларын қолдану.





Жүктіліктің II триместірінде (32 апта мерзімінен босанғанға дейін) қабылдайтын тамақ калориясы салыстырмалы түрде күніне - 2140 кал.

1. Күніне 3 мерзімді тамақтануға көшу.
2. Рационда қант көлемін азайту.
3. Рационға ет, балық, жұмыртқа, сүт өнімдерін қосу.
4. Жүктіліктің II триместрдің ортасынан бастап ана мен құрсақтағы сәби ағзаларының кальциге сұранысы артады. Кальцидің негізгі көзі -сүт.

Жүктіліктің III триместрінде: қабылдайтын тамақ калориясын - 1900 кал азайту.

1. Жиі тамақтану мерзіміне қайта көшу, жейтін тамақ көлемін I және II триместрмен салыстырғанда азайту.

2. Бұл триместрде тамақтану рационында темірге, фолий қышқылы мен кальцийға бай тағаммен қоректенудің маңызы зор.

3. Жүктіліктің III триместрінің орта шамасынан бастап қолданатын азық-түлік калориясын 200-300 кал азайтуға қажет, яғни кондитерлі тағамдарды, семіз етті қолданбау.

4. Көкөністердің шикі түрде жеуге болатын түрлерін, жеміс-жидектерді көп қолдану.



Пайдаланылган әдебиеттер:

<https://ppt-online.org>

<http://anamenbala.kz/854/>

<https://ikaz.info/zh-ktilikti-gestozdary/>

[https://studopedia.org/4-132730.h
ml](https://studopedia.org/4-132730.html)

