

# Жүкті әйелдің тамақтануы

Ойынды бастау



# Сәттілік!

1

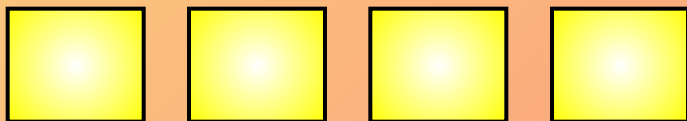
# Назар аударыңыз!!! СҰРАҚ

Нәруыздың уақытша  
жетіспеушілігінен ұрықтың  
қандай өзгерістеріне әкеледі?



Дұрыс жауап

*Дене салмағының және жүрек, ми, бауыр  
массасының төмендеуі.*



5

# Назар аударыңыз!!! СҰРАҚ

**Жүктіліктің 1ші кезеңінде тәуліктік  
рацион қанша ккал құрауы қажет ?**

**Дұрыс жауап**

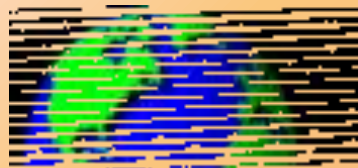
***2200-2700ккал***



9

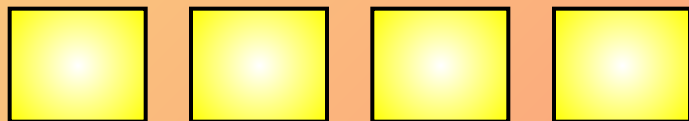
# Назар аударыңыз!!! СҰРАҚ

Жүктіліктің бірінші кезеңінде тәулігіне қанша нәруыз, май, көмірсу қабылдау керек?



Дұрыс жауап

*Нәруыз 60-90г/тәу*  
*Май 50-70г/тәу*  
*Көмірсу 325-450г/тәу*





# Назар аударыңыз!!! СҰРАҚ

**Жүкті әйел қалыпты жағдайда жүктіліктің 2ші кезеңінде аптасына қанша гр салмақ қосу керек ?**

**Дұрыс жауап**

**300-350г**



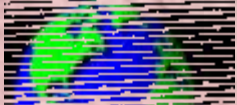
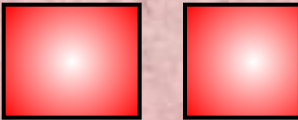


7

# Назар аударыңыз!!! СҰРАҚ

Жүктілік кезіндегі анемияның даму себептері

Дұрыс жауап

- 
- 
1. *Ұрық дамыған сайын, анасының ағзасындағы темір ұрықтың дамуына жұмсала береді;*
  2. *Тағамдағы темір тапшылығы (рациондағы еттің жеткіліксіз мөлшері);*
  3. *Темірдің қалыпты сіңірілуіне қажетті, В және С витаминдерінің жетіспеушілігі;*
  4. *Ерте токсикоз (толық тамақтануға кедергі келтіреді);*
  5. *Темір алмасуына қатысатын ақуыздардың жетіспеушілігінен туындайтын аурулар (ауыр гестоз);*
  6. *Интервалы аз жиі босанулар;*
  7. *Гормоналды өзгерістер;*
  8. *АІЖ мен бауырдың созылмалы аурулары.*

2

# Назар аударыңыз!!!

## СҰРАҚ

Жүктіліктің 2ші кезеңінде неліктен ісіну пайда болады?

Дұрыс жауап



*Қанайналым 40% жоғарылап, жүрек, бүйрек және басқада ағзалар қарғынды жұмыс істей бастайды. Сол кезде бүйрекке жүктеме түсіп, олар сұйықтық көп өндіре бастайды.*





6

# Назар аударыңыз!!! СҰРАҚ

Жүктіліктің басында бас тарту керек?

Дұрыс жауап



1. *Алкогольді сусындар*
2. *Темекі*
3. *Консервы*
4. *Дәмдеуіштер(горчица, бұрыш, сіркесуы)*



10

# Назар аударыңыз!!! СҰРАҚ

Жүктілік кезінде қандай нәруыз өнімдерін пайдаланған дұрыс?

Дұрыс жауап



*Сүт, айран, сүзбе, көкөніс пен жемістен жасалған сорпалар*





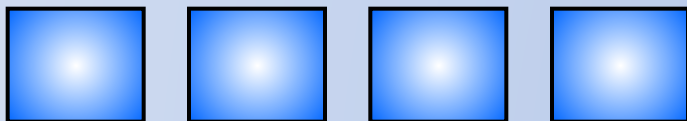
# Назар аударыңыз!!! СҰРАҚ

Жүкті әйелдерде анемияның алдын алу мақсатында не тағайындалады?

Дұрыс жауап



*Темір препараттары (темір сульфаты, темір  
фумараты, темір глюканаты) мен фолий  
қышқылы*





# Назар аударыңыз!!!

## СҰРАҚ

Темірдің тағамдық қоспаларының артық мөлшерінен туындайтын жанама әсерлер?

Дұрыс жауап



1. *Мезгілінен бұрын босанудың жиілеуі;*
2. *Сәбидің дене салмағының аз болып туылуы*
3. *Презклампсия (гипертензия, протеинурия) туындау қаупін жоғарылатады.*

