

*Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан
мемлекеттік медицина университеті*



Студенттің өзіндік жұмысы

Мамандығы: Жалпы медицина

Дисциплина: Балалар аурулары

Кафедра: №1 Балалар аурулары неонатологиямен

Курс: 4

Тақырыбы: Тамақтану, күту, тәртіп сақтау туралы аналарымен сұхбат жүргізу

Орындаған: Мұханбеджанов.А

Тобы: 417 А

Жоспары:

1. Табиғи тамақтану

2. Ана сүтінің түрлері

3. Емізу тәртібі

4. Емшек емізудің артықшылықтары

5. Пайдаланылған әдебиеттер



Тамақтандыру түрлері

Табиғи тамақтандыру деген ұғым тек қана емшек емізу деген түсініктен кенірек болып келеді, үйткені оның құрамына қосымша тамақ беру реті туралы түсінікте туралы

1991 жылы ДДҰ отырысында төмендегі терминдер келісімге келген:

- » Тек қана емшекпен тамақтандыру – емшек сүтімен емшекті емізіп тамақтандырумен қатар анасының және сүт ананың сауылған сүті алғашқы 4-6 ай бойына беру
- » Көбіне емшекпен тамақтандыру- жоғарыдағы сияқты, оған қоса аздап су немесе басқа сусындар береді
- » Толық емшекпен тамақтандыру – тек қана және көбіне емшекпен тамақтандыру ұғымдарын қамтиды
- » Төлық емес емшекпен тамақтандыру – емшекпен тамақтандырумен қатар жасанды сүт қоспаларын, немесе 4- 6 айдан бастап 30г. артық қою қосымша тағамдар беру
- » Шыныдан тамақтандыру – жасанды тамақтандырудың баламасы болып есептелінеді



Ана сүтінің түрлері

» УЫЗ

» Өткінші сүт

» Жетілген сүт

	белок	қант	май	кундығ
уыз	80-110	40-53	28-41	8,1-4,8
Өткінші сүт (4-5 күннен бастап)	23-14	57-66	29-44	2,4-3,4
Жетілген сүт (2-3 аптадан абстап)	14-12	73-75	33-34	1,8-2,0



» Уыз бен өткінші сүттің көптеген антигендерге қарсы иммунологиялық активтілігі бар, үйткені оның құрамында әртүрлі антиденелер болады. Ана сүтінің антигендік қасиеті жоқ, ал сиыр сүтінің белоктарының антигендік қасиеті өте жоғары болып келеді. Егер баланы емізетін ананың емшегінде қалған сүтті сауып, ол сүт басқа балаларды тамақтандыруға қолданылатын сүт болса, ол донорлық сүт деп аталады.



» Ана сүтінің химиялық құрамы :

а) Ана сүтіндегі ақуыздар альбуминдер мен глобулиндер, олар ұйығанда өте майда сүзбе береді, оны қорыту оңай, ал сиыр сүтінде казеин, сүзбе ірі болады.

б) Ана сүтінің майлары қанықпаған май қышқылдарынан тұрады, олар жұмсақ майлар. Ал сиыр сүтінде қаныққан майлар, қатты, қорыту қиын.

с) Қанттары - бета лактоза, бифидум бактериясының өсуіне себепкер болады. Сиыр сүтіндегі лактоза – ішек таяқшасын өсіреді.

д) Минералды тұздардың құрамы – оптимальды.

е) Ана сүтінің құрамында А, Д, Е, С витаминдер бар. Сиыр сүтін қайнатқанда олар бұзылып кетеді.

Ананың сүті таза. Әр-дайым жылы. Ана сүтінде гармондар мен имунды денелер бар. Эмоциональдық фактор-кіндік кесілгеннен кейін бала мен ана арасындағы байланыс емшектің сүті арқылы сақталады.



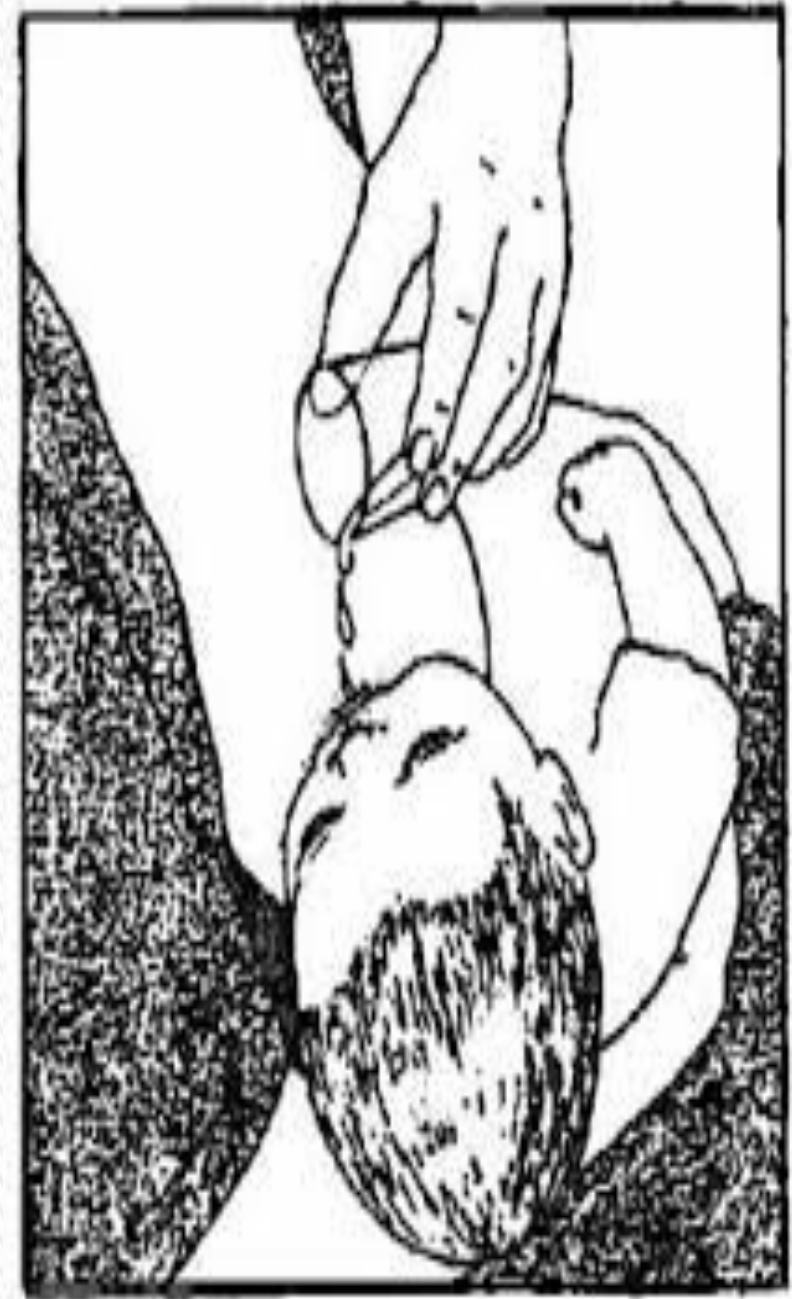
Емізу тәртібі



- » 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 түнгі үзіліс жасап, 3,5 сағат сайын, не бәрі 6 рет емізеді 6.00, 9.30, 13.00, 16.30, 20.00, 23.30
- » Ал 5 айлығынан 1 жасқа дейін түнде 8 сағат үзіліс жасап, 4 сағат сайын, не бәрі 5 рет емізеді 6.00, 10.00, 14.00, 18.00, 22.00 сағатта.
- » Баланы алғашқы күннен бастап, белгілі бір уақытта емізіп үйрету керек, өйткені баланың тамақ қорытуға қажетті шартты рефлексі қалыптасады; режимсіз емізген баланың көп жағдайларда тамақ қорыту мен ұйқысы бұзылады.



- » Мұның өзі ас қорыту сөлдері секрециясының процестерінде елеулі рөл атқарады.
- » Егер сәби еміп жатып қалғып кетсе, онда оны ояту керек. 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. Бала емшекті көңілсіз, солқын емсе, онда тәбетін ашу және жұту рефлексі үшін аузына бір-екі тамшы сүт сауыл тамызып, емшекті одан кейін емізу керек.



» Емшек емізудің артықшылықтары

Сәбиді емізу өте ыңғайлы-ол ылғида анасымен бірге

Сәбиді емізу ерекше рахат сыйлайды

Ана мен сәби арасында эмоционалдық байланыс нығайа түседі.

Босанған соң жатырдың қалыпты мөлшеріне келгенше жылдам жиырылуына әсер етеді

Овуляцияны шегереді және жүктіліктен сақтанудан табиғи қорғаныш бала босану аралығындағы мерзімді ұзартады, бұл өз кезегінде ананың денсаулығын нығайтып, сәбидің аманқалуына сеп. Кеуде мен жатырда қатерлі ісіктердің туындау қаупін төмендетеді.



Баланы дұрыс емізу тактикасы

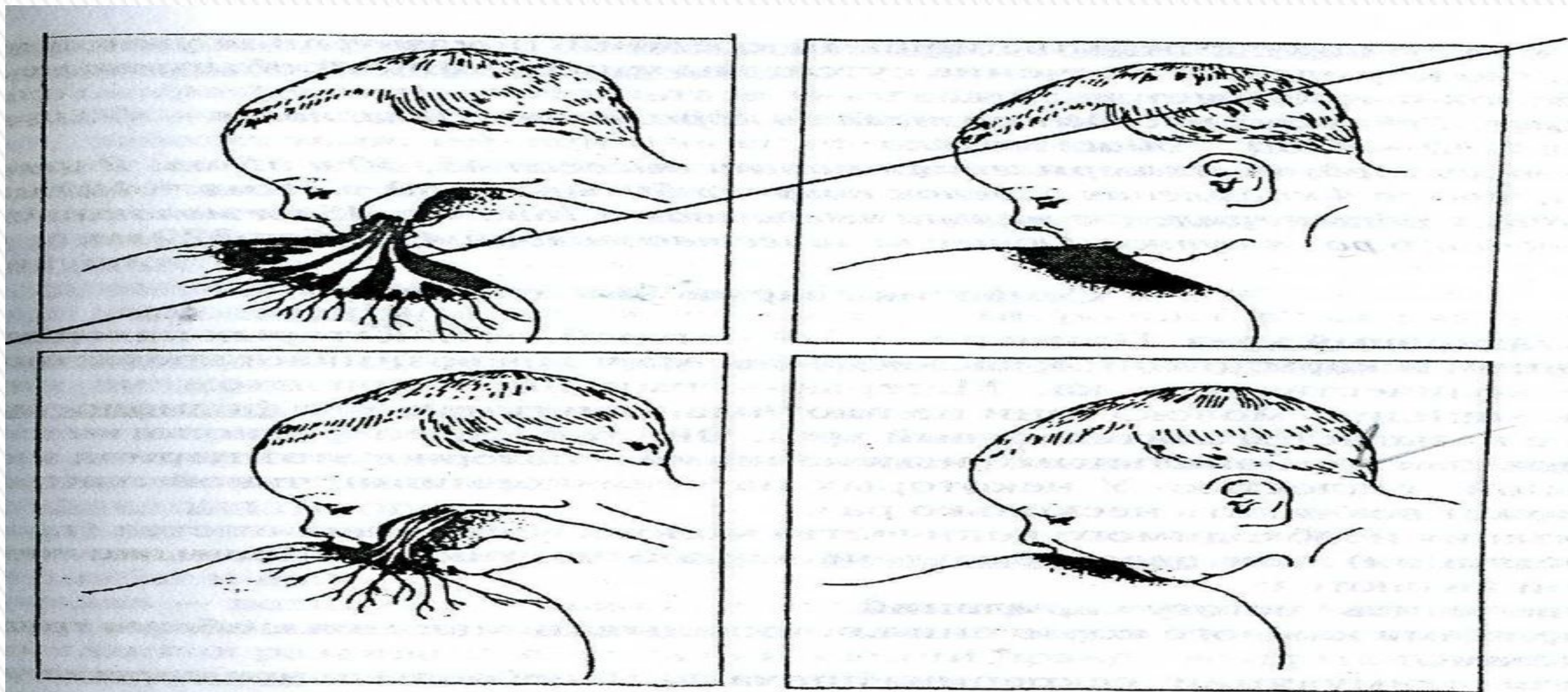


Рис. 173. Правила прикладывания ребенка к груди.
А — правила не соблюдены; Б — правила соблюдены (англ. keep).

» Балалардың жасына байланысты тәуліктік тағамның тиісті мөлшері

Жасы	Тәуліктік тағам мөлшері	Жасы	Тәуліктік тағам мөлшері
1-1,5	1000-1100	5-7	1600-1800
1,5-3	1200-1500	7-11	2000-2200
3-5	1400-1500	11-14	2300-2500

» Балалардың негізгі тағамдық заттарға жасына байланысты мұқтаждығы

жасы	белок	май	көмірсулар	килокалориясы
1 кг дене салмағына граммен есептелгенде				
1-1,5	4-4,5	4-4,5	15-16	110
1,5-3	4,0	4,0	14-15	100
4-6	3,5	3,5	14-15	90
7-11	3,0	3,0	12-13	80-70
12-15	2,5	2,5	10	70-60

» Балаға керекті сүттің тәуліктік мөлшері

» 7-10 күн-2 ай: денесінің салмағының $1/5$

» 2-4 ай. денесінің салмағының $1/6$

» 4-6 ай. денесінің салмағының $1/7$

» 6-12 ай. денесінің салмағының $1/8$

» 6 айлығына дейін тағамның тәуліктік мөлшері 1000 мл-ден аспауы тиіс.



Бір жастан асқан балаларды тамақтандыруға қолданатын тағамдар

- » Сүт- ең маңызды тағам. 1-1,5 жастағы балаларға тәулігіне 600-700 мл. 1,5 жастан асқасын 500мл денгейінде қабылдау керек. Сүттің тәулік мөлшеріне айранда кіреді.
- » Ет және балық құрамында құнды белок тамақ болып есептелінеді. Ерте жастағы балалардың тамағына семіз еттер (шошқа, қой, құстың) еттерін қолданбаған жөн, үйткені олардың құрамында қиын қорытылатын майлар болады. Балаларға семіз емес сиыр, құс, балық еттерін береді.
- » Жұмыртқаның құрамында құнды белоктар, майлар және витаминдер болады. Жұмыртқаны шикікүйде бермеу керек
- » Сары май- балалардың тамағына көбінесары май қолданады. 3жастан асқан балаларға тамақты сиыр майына, мектеп жасындағы балаларға маргаринге дайындауға болады
- » Көк-өніс, жеміс-жидектер- балалардың тамағында міндетті түрде болу керек
- » Нан – ерте жасында 100-150гр артық жоғары сортты ұндардан жасалған нан бастап төменгі сортты ұндармен біртіндеп ауыстырылады



Баланы тамақтандыру режимі

- » 5 айға дейінгі баланы тәулігіне 6 – 8 рет тамақтандыру керек.
- » 1-1,5 жастан бастап 4 рет тамақтандыруға көшіру.
- » 5 айдан бастап 5 рет тамақтандыру.
- » 5 айынан балаға 2 тамшыдан 1 шай қасыққа дейін алма, алмұрт, сәбіз шырындарын беру, 2 аптадан соң жеміс пюрелерін беру керек.
- » 6 айынан бастап 1-ші қосымша тамақ – көкөніс пюрелері(картоп, асқабақ және т.б.) ірімшік, жұмыртқаның сарысы тағайындалады.
- » 6-7 айынан 2-ші қосымша тамақ – ботқалар (жарма, күріш, сұлы т.б.) беріледі.
- » 7,5-8 айынан 3-ші қосымша тамақ – айран беріледі.
- » 9-10 айынан ет сорпасы, фрикаделькалар беруге болады.
- » 11-12 айында еттен котлета беру керек.



Пайдаланылған әдебиеттер

- 1. Т. К. Каримов , С. К. Бермағамбетова «Балалар мен жасөспірімдердің тамақтану гигиенасы» Ақтөбе – 2009 ж*
- 2. Б. Түсіпқалиев «Балалар аурулары» Ақтөбе 2012*
- 3. Б.Түсіпқалиев « Балалар аурулары пропедевтикасы».*
- 4. Хамзанов.Б Хабижанов.А Педиатрия Алматы 2011*

