



ЖҮКТІ ӘЙЕЛДІН ТАМАҚТАНУЫ

Жамакурова Аялым МПД 001-02

Жүктілік – әйелдің өміріндегі ерекше кезең. Сәбидің дүниеге келуін күткенде дұрыс тамақтанудың маңызы екі есе болады. Себебі ол екеуінің де - ананың да, болашақ сәбидің де денсаулығына әсер етеді. Екі қабат кезде тиімді тамақтануға, жүкті жағдайда әйел организмнің қалыпты қызмет істеуіне және құрсақтағы ұрықтың дұрыс дамуына үлкен назар аударулы керек. Жүкті әйелдердің тамақтану рационы әр түрлі болғаны жөн.



◦ Жүкті әйелдің емдәмі біздің әрқайсысымыздың тамақтануымыздың ұтымды тәсілінен өзгеше ерекшеленбейді. Әйелдің құрсағындағы жаңа өмірге байланысты дәрумендерге, минералдық қосылыстар мен ағуыздарға қажеттіліктің артатыны өз алдына, осының салдарынан қажетті энергия мөлшері артады. Бірінші триместрде калорияның бір күндік қолданылуы 150 ккал-ға ұлғаяды, ал кейінгі екі триместрде күніне орта есеппен 350 ккал-ға дейін артады.



○ Алғашқы кезеңде жүкті әйелде жеріктік байқалуы мүмкін. Аяқ астынан талғампаз немесе жиіркеншек болып кетеді. Адамға күнделікті 2000 калория керек болса, жүкті әйелдерде бұл көрсеткіш 2500-2800 калория шамасында болады. Алғашқы кезеңнен бастап өз ағзасы талап еткен, қалаған астан жеуі, құнарлы тамақтар, сүт, айран, сүзбе секілді ағарған, дәнді дақылдар, ет, балық, теңіз өнімдерін мол пайдалану керек. Көп тамақ жеу міндетті емес, аз-азда болса да құнарлы, жиі тамақтанса жеткілікті. Жеміс-жидек пен көкөніс түрлерін ас мәзіріне кеңінен қолдану. Көктем уақытта жаңа шыққан көкөністерді пайдалануға тырысу, әсіресе, өткен жылғы картоп, асқабақ секілді көкөністерде бас тарту қажет. Темекі тартпақ түгілі, тартқан адамдардың қасында отыру дұрыс емес. Ішкілік, нашақорлық - баланың денсаулығын тікелей зақымдайтын у. Ондайды бала көтермей тұрып, ең болмағанда, бір жыл бұрын доғару қажет.



○ Жүктіліктің бірінші триместрінде ұрықтың органдары қалыптасады, бұл кезеңде әсіресе организмге толық мәнді ақуыз түсуін қамтамасыз ету керек. Жүктіліктің екінші жартысында тамақ рационында сондай-ақ ақуыз жеткілікті мөлшерде, оның ішінде малдан өндірілетін ақуыз (пісірілген сиыр еті, тауық еті, балықтың майсыз сұрыптары, жұмыртқалар) кем дегенде 60% болуы қажет. Әсіресе сүттің және сүттен өндірілетін тағамдар ірімшіктің, ащы емес сырдың, ряженканың, айраның, күрттың ақуызы өте пайдалы.



Жүкті әйелдердің рационындағы тағамдық, биологиялық құндылықтар

Ағуыз – өсу үшін ауыстырылмайтын зат. Сондай-ақ ағуыз анасының құрсағындағы баланың дамуы үшін өте маңызды. Оның арқасында бала өсе алады. Жеңіл сіңірілетін ағуызды мал өнімдерінен де: жұмыртқадан, тауық етінен, ірімшіктен, балықтан, сиыр етінен, сондай-ақ өсімдік өнімдерінен де: сұлы, жүгері және бидай қауыздарынан, макароннан немесе қоңыр күріштен табуға болады. Көкөністер мен жемістерді үнемі қолдану керек.



Көмірсуларға қатысты жүктілік кезінде, әсіресе төртінші айдан кейін, тағам құрамында түсетін рафинадталған қантты, кондитерлік тағамдарды, кәмпитті, балқайнатпаны шектеу қажет, өйткені олар ана мен ұрықтың аллергиялық ауытқуына, зат алмасу процес-стерінің бұзылуына, екі қабат әйелдерде семіздіктің дамуына және жас сәбидің артық дене салмағына әкеліп соғуы мүмкін. Екі қабат әйелдерге құрамына өсімдік клетчаткалары кіретін ірі етіп тарттырылған ұннан пісірілген нан, әр түрлі көкөністер және жемістер пайдалы.



Майлар екі қабат әйелдердің рационында тез сіңетін (сарымай және өсімдік) маймен, қаймақпен берілген. Нашар қортылатын (қойдың, шошқаның, сиырдың) майларды жүкті әйелдерге қолдануға болмайды. Майлар тамақтың құнарлығын және дәмдік сапасын арттырады, организмге майларда еритін витаминдердің (А,Д,Е) түсуін қамтамасыз етеді. Өсімдік майының (жүгері, күнбағыс) құрамында жүктілік дамуы үшін керекті Е витамині бар.



Жүктілік барысы үш кезеңнен тұрады (3 триместр) әр триместрдің тамақтану жиілігі мен қунарлылығы (колориясы) түрліше болады.

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 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.

Жүктіліктің II триместрінде (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.



3. Жүктіліктің III триместрінің орта шамасынан бастап қолданатын азық-түлік калориясын 200-300 кал азайтуға қажет, яғни кондитерлі тағамдарды, семіз етті қолданбау. Ірімшік пен қаймақтың майлылығы аз түрлерін қолдану.

4. Көкөністердің шикі түрде жеуге болатын түрлерін, жеміс- жидектерді көп қолдану. Жүктілік кезінде А дәруменінен бас тарту қажет. А дәрумені кей жағыдайларда эмбрионды зақымдауы ықтимал. А дәрумені көбіне малдардың бауырында болады. Және жүкті аналар кофе мен шайды, коланы мүмкіндігінше аз қолданғаны дұрыс.



Жүктілік кезінде пайдалануға болмайтын өнімдер

Жүкті әйел құрамында жасанды бояғыштары мен хош иістендіргіштері бар консервіленген тамаққа ерекше назар аударуы тиіс. Қосындылардың шамадан көп мөлшері диарея, іш бұзылуын және аллергиялық реакциялар тудыруы мүмкін. Барлығынан да натрий бензоатымен (консервілер, джемдер, майонез), ортофосфор қышқылымен, натрий фосфатымен (пісіруге арналған ұнтақтар, кола типті сусындар), натрий глутаминатымен (сусындар, жылдам әзірленетін көжелер, «Вегета» типті дәмдеуіштер, сорпаға қосатын текшелер, консервілер, құрғақ тұздықтар және т.б.) абай болу керек. Сондай-ақ дүкенде сатылатын шұжық өнімдерінен аулақ болу керек, себебі олар балаға зиянды химиялық заттармен дәмделген және құрамында көп тұз бар. Алкогольден мүлде бас тарту керек. Жүктілік кезінде тіпті шамалы шараптың өзіне тыйым салынады. Жүктілік кезінде алкогольдік салмасы бар кез келген кәмпиттерге де тыйым салынады.

Қорытынды

Жүктілік кезінде тиімді тамақтануға, жүкті жағдайда әйел организмнің қалыпты қызмет істеуіне және құрсақтағы ұрықтың дұрыс дамуына үлкен назар аударылуы керек. Жүкті әйелдердің тамақтану рационы әр т.рлі болғаны жөн. Тағам рационында тағамдық және биологиялық құндылықтар жеткілікті мөлшерде түсіп отыруы тиіс. Организмдегі барлық зат алмасу процесстеріне қатысатын ең маңызды витаминдер мен минералды заттектердің көзі болып табылатын көкөністер мен жемістерді пайдалану. Ұрықтың дамуы үшін фолий қышқылы, темір, йод, мырыш және қанықтырылмаған май қышқылдары сияқты қоректік элементтер аса маңызды. Бұл элементтер аспен бірге дұрыс үлесте ағзаға түсуі қажет. Жүктілер және емізетін аналар емдәмдеріндегі қателер, әсіресе, ағза осы элементтердің қажет мөлшерін алмаған жағдайда пайда болады. Негізгісі - не жеп отырғаныңды білу. Ана болуды жоспарлайтын әйелдер дұрыс тамақтану ережелерін білулері қажет.