



«ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ» АКЦИОНЕРЛІК ҚОҒАМЫ
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Босанудың 1, 2, 3 кезеңіндегі тамақтану ерекшеліктері

Орындаған: Абдуразакова Сания

Факультет: Жалпы медицина

Топ: 003-01



Алматы, 2019

Жоспар:

- Босану анықтамасы;
- Босану кезеңдері;
- Босану кезеңіндегі тамақтану ерекшелігі;
- Босанушының тағам рационындағы белок, көмірсу, май, макро-,микронутриенттер, витаминдердің көздері;
- Қорытынды.

Босану дегеніміз – күні жетілген (38-41 апта) ұрықтың бала жолдасымен бірге босану жолдары арқылы туылуы. Босанудың басталуы 15-20минут сайын ретті толғақтың болуымен сипатталады.



Босану 3 кезеңнен тұрады:

1) Жатыр мойнының ашылуы:

1) Латентті фаза 2) активті фаза

- Алғаш босанушы: 10-12 сағат;
- Қайталап босанушы :7-10сағат.

2) Нәрестенің туылуы

- Алғаш босанушы:1-2сағат
- Қайталап босанушы: 10-30минут- 1сағат

3) Бала жолдасының туылуы

- 5 минут – 30минутқа дейін созылады

Партограмма

Фамилия	Беременность	Роды	Номер истории родов
Дата госпитализации		Время госпитализации	Длительность безводного периода часы
180 170 160 150 140 130 120 110 100			
Околоплодные воды Конфигурация костей черепа			
Раскрытие шейки матки [график X] Прохождение головки плода [график 0] Часы Время	<p>Латентная фаза</p> <p>Активная фаза</p> <p>Линия наблюдения</p> <p>Линия действия</p>		
Сокращения матки за 10 минут			
Окситоцин ед/л капли/мин			
Полученные лекарства и в/в растворы			
180 170 160 150 140 130 120 110 100 90 80 70 60			
Температура °С			
Моча { Протеин Ацетон Объем			

Босану кезеңдері партограмма арқылы бақыланып отырады.

Босану кезеңіндегі тамақтану ерекшелігі

- Әдетте босанудың активті фазасында көптеген әйелдер тамақтанудан бас тартады (әсіресе алғаш босанушылар), ал тамақтанған жағдайда жеңіл сіңірілетін тағамдарды аз порциядан қабылдайды. Босану кезінде босанушы әйелді күштеп тамақтандыру босанушының жағдайының нашарлауына, жүрегі айнып, құсуына әкеледі.
- Босанушы әйелге босану барысында көбірек салқындататын, сергітетін сусындарды қабылдауға кеңес беріледі.
 - Итмұрын қайнатпасы;
 - Мүкжидек морсы немесе шырыны;
 - Минералды су



- Босану кезінде жұмсалатын энергия шығыны қалыптыдан едәуір артады, **3500-4000** ккал құрайды . Егер босану уақыты 15-16 сағаттан асқан болса босанушы әйелдің тамақтануын міндетті түрде қадағалау қажет. Ұзаққа созылған босану процесінде қан құрамындағы аминқышқыл мөлшері қалыптыдан төмендейді, сондықтан қалыпты белок мөлшерін қадағалау қажет. Тамақтану рационы әдеттегідей белок, көмірсу, май, микро-, макронутриенттерден, тағамдық талшықтардан тұрады.

- Белок құрамын толықтыру үшін бірінші кезекте : сүт және сүт өнімдерін(сүзбе, айран), сұлы жармасын, сояны ұсынған дұрыс.
- 200гр сүзбе;
- 100гр сұлы жармасы.
- Белок -120гр



- Босану барысында көмірсуға деген қажеттілік 10-13г/кг дейін артады. Көмірсу құрамын толықтыру үшін жеңіл сіңірілетін көмірсуларды: қант, тосап (варенье), бал, шоколадты қолдану ұсынылады. Аталған тағамдар өте тез сіңіріліп ,бірнеше минуттарда қанға түседі.
- *Көмірсулардың қажеттілігі – 450-500гр.*
- *Майдың қажеттілігі- 100гр дейін.*
 - Жануар текті 65-70гр(сары май)
 - Өсімік текті 30-34гр (зәйтүн, жүгері, күнбағыс майы)



- *Макро- және микроэлементтер:* Босанушы әйелдің тағам рационында калийге, кальцийге, фосфор, кобальтқа бай өнімдер көп мөлшерде, ал магнийге бай тағамдар шектелуі қажет, өйткені магний калийдің антагонисті болғандықтан, калийдің деңгейін төмендетіп, актомиозиннің белсенділігін төмендетеді. Калий тұздарына бай өнімдер – *алма шырыны, өрік, қара өріктің шырыны.*



- Фосфор, кальций, кобальтқа бай – *сүзбе, сұлы жармасы .*



- *Калий-6-6,5г*

- *Кальций – 2-2,5г*

- *Витаминдер:* Босанушының рационында В1, В2, В6, РР, С, фоль қышқылы витаминдері болуы қажет. Бұл витаминдердің көзі ретінде итмұрын қайнатпасын, әр түрлі жеміс шырындарын, тағамдық ашытқы шырыны (25гр тағамдық ашытқы + 2-3 қасық қант + 150-200мл алма, өрік шырыны) қолданады.



Қабылдауға болмайтын тағамдар:

- Тәтті, газдалған сусындар (Coca-cola, Fanta, Sprite);
- Қақталған, ысталған ет өнімдері;
- Майлы , қуырылған өнімдер;
- Консервіленген өнімдер;
- Цитрусты жемістер;
- Жеңіл әзірленетін тағамдар (гамбургер, чизбургер);
- Ұннан дайындалған тәтті тағамдар.

Қорытынды

- Босанушыны тамақтандыру оның қалауы бойынша және жүктіліктің өту барысына, физиологиялық ерекшеліктеріне байланысты жүргізілу керек. Берілетін тағам қою емес, жеңіл сіңірілетін, дәмді және жаңа дайындалған болуы қажет. Тамақ қабылдау аралығында сұйықтықты қалауы бойынша минералды су түрінде немесе қайнатпалар түрінде қабылдаған жөн. Ұзаққа созылған босану барысында 2сағат сайын аз порциядан қажетті белок, көмірсу, май мөлшерін толықтырып отыру қажет.



Назарларыңызға рахмет!