

**С.Д.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА
УНИВЕРСИТЕТІ**



**КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Д.
АСФЕНДИЯРОВА**

**ТАҚЫРЫБЫ: ЖҮКТІ ЖӘНЕ ЕМІЗУЛІ
АНАЛАРДА СТОМАТОЛОГИЯЛЫҚ
АУРУЛАРДЫ АЛДЫН-АЛУ ЖӘНЕ ТАМАҚТАНУ
РЕЖИМІ**

Факультет: Стоматология

Группа 12-002-01

Орындаған: Қазезқанов Ерасыл

ЖОСПАР

- Кіріспе
- Тиімді тамақтану принциптері
- Жүктіліктің бірінші жартысындағы тәуліктік рацион
- Жүкті әйелдерге арналған витаминдермен микроэлементтердің тәуліктік нормасы
- Жүктіліктің екінші жартысындағы тәуліктік рацион
- Стоматологиялық аурулар
жалпы түсінік
- Профилактика
- Қорытынды
- Пайдаланылған әдебиеттер

КІРІСПЕ

- Жүктілік кезінде дұрыс тамақтану - болашақ ана ағзасы мен ана құрсағындағы сәбидің өсіп жетілуі үшін маңызы зор. Азық -түлік құрамындағы құнарлы заттар(ақуыздар,майлар,көмірсулар,дәрумендер мен минералды заттар) ағзаға еніп, генетикалық программалардың дұрыс орындалуына жауап беретін химиялық процестердің нақтылығы мен жылдамдығын қамтамасыз етеді.

- Жүктілік кезінде тамақтану - табиғи таза және аз көлемде алмастырушы мен тез сіңетін заттардың болуы керек.
- Құрамы бойынша: базисті тағамдарға: нан, дәндә дақылдар, ботқа мен макарон тағамдарынан тұрады.
- Жемістер мен көкөністер – екінші топты құрайды; Үшінші топта – сүт тағамдары алады. Сонымен қатар ет, ірі бұршақты тағамдар, жұмыртқа мен жанғақтарды жеу керек.
- Жүкті әйелдер темір мен фолий қышқылына көп мөлшерде мұқтаж болады. Темірге бай тағамдар: ірі бұршақты тағамдар, жапырақты жасыл көкөністер, сүт, ет балық. Фолий қышқылы көп мөлшерде ірі бұршақты тағамдарда, жұмыртқада, бауырда, қызылшада, қырыққабатта, бұршақта және қызанақта анықталған.
- Жүктілік басталған күннен бастап кальциге деген қажеттілік екі есе өседі, өйткені ол перзент сүйегінің қалыптасуына қажет. Егер ол тамақпен аз баратын болса, болашақ ананың тістері бұзыла бастайды. Кальций негізінен: сүт, сыр, сүзбе, жұмыртқаның сары уызында, қара бидай нанында, жармада болады.

ТИІМДІ ТАМАҚТАНУ ПРИНЦИПТЕРІ:

- Тағам құрамында міндетті түрде: ақуыз, май, көмірсулар, дәрумендер болу керек.
- Тағам үйлестірілген болуы қажет, яғни әр құнарлы затты белгілі бір мөлшерде қабылдау қажет.
- Мүмкіндігінше күнбе-күн нақта бір тамақтану тәртібін ұстанған жөн.
- Тәулігіне 3-4 рет тамақтану керек

Тамақты қабылдау	Уақыты, сағат	Тамақ калориясының тәуліктік мөлшері, %
Бірінші таңғы ас	8-9	30
Екінші күндізгі ас	11-12	20
Түскі ас	14-15	40
Кешкі ас	18-19	10

БОЛАШАҚ АНА ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ ҮШІН ЖҮКТІЛІК МЕРЗІМІН ЕСЕПКЕ АЛУ ҚАЖЕТ

Жүктіліктің бірінші триместрі кезінде— көкөністерге, жемістерге, шырынға және көк шөпке бай тамақтарды қабылдау керек. Тұтас жарманы қолданып, ал ботқаны суға пісіру қажеттілігі ескертіледі!

Жүктіліктің екінші триместрі (3-6 ай) – ең тыныш кезең болып саналады. Ас мәзірінде тек жемістер, көкөністер, жармалар ғана емес, сонымен қоса ет, сүт өнімдері, жаңғақ, жұмыртқа, бұршақ қосылуы қажет. Ұннан жасалған тағамдар: қара нан, кебек қосылған нан және тазаланбаған күріш ұсынылады. Мал еттерінде кездесетін ақуыздар асқазанда көпке дейін қорытылмауына байланысты, етті, балықты, құсты түсте жеу ұсынылады!!!

Жүктіліктің үшінші триместрі (6-9 ай) –нәрестеге өте маңызды кезең. Оның бұлшық ет салмағы тез өседі, ол физикалық және эмоцтоналдық жағынан дүниеге келуге дайындалады. Бұл кезеңде тағамның калорийі аз болу керек. Майлы, ұннан жасалған, тәтті тағамдарды ас мәзірінен мүлдем алып тастау немесе азайту керек.

тәтті тағамдарды ас мәзірінен мүлдем алып тастау немесе азайту керек.

Ескертуле

- Жүктіліктің бірінші жартысында тәулігіне 4 рет тағам қабылдау керек.
- Екінші триместр кезінде **р** микроэлементтер қажеттелігі артады және гемоглобиннің төмендеуі көрініс табады, қажетті тағамдар: қызыл ет, тауық еті, анар, гречка, цитрустар т.б.
- Жүктіліктің екінші жартысында тәулігіне 5-6 рет тағам қабылдау керек, бірақ кекіру, қыжылдау, іштің кебуі деген жағымсыз әсер болмас үшін тамақтың мөлшері аз болу керек.
- Жүктіліктің соңғы айларында етті азайту қажет, соның нәтижесінде тіндердің созылғыштығы жақсарады, жыртылудан сақтайды, босану кезінде ауырсыну жеңілдейді.

ЖҮКТІЛІКТІҢ БІРІНШІ ЖАРТЫСЫНДАҒЫ ТӘУЛІКТІК РАЦИОН

- Ақуыз-110 г; Май – 75 г; Көмірсулар – 350 г;
- Таңғы ас: Каша маймен немесе қайнатылып пісірілген жұмыртқа, нан маймен және сырмен, шәй немесе кофе сүтпен;
- Түскі ас: салат немесе винегрет, тауық булионынан жасалған вермешельді сорпа, қайнатылып пісірілген тауық еті мен күріш қақталған сәбізбен, жеміс жидектерден жасалған компот;
- Бесіндік ас: қаймақпен ірімшік, жеміс-жидектер, шәй;
- Кешкі ас: қайнатылған немесе қуырылған балық картоп езбесімен, қызылшадан жасалған салат, шәй
- Тағам қабылдау араларында жеміс-жидектер, сүтті десерттер, айран, йогурт;

ЖҮКТІ ӘЙЕЛДЕРГЕ АРНАЛҒАН ВИТАМИНДЕРМЕН МИКРОЭЛЕМЕНТТЕРДІН ТӘУЛІКТІК НОРМАСЫ

- витамин А - 800 мкг
- витамин Д - 10 мкг
- витамин К - 65 мкг
- витамин Е - 10 мг
- витамин С - 70 мг
- витамин В1 - 1,5 мг
- витамин В2 - 1,6 мг
- витамин В6 - 2,2 мг
- витамин В12 - 2,2 мкг
- витамин РР - 17 мг
- фолиевая кислота - 400 мкг

Микроэлементы:
кальций - 1200 мг
фосфор - 1200 мг
магний - 320 мг
железо - 30 мг
цинк - 15 мг
йод - 175 мкг
селен - 65 мкг

ЖҮКТІЛІКТІҢ ЕКІНШІ ЖАРТЫСЫНДАҒЫ ТӘУЛІКТІК РАЦИОН

- Жүктіліктің екінші жартысында ең басты проблемалардың бірі артық салмақ жинау. Жүктілік кезінде әйел адам 7 ден 12 кг дейін салмақ жинайды. Тамақтанудың дұрыс көрсеткіші-дене массасы өсуінің реттелуі. Жүктіліктің екінші жартысында оны ерекше қадағалау қажет, дене массасы аптасына 250 грамнан аспауы тиіс.

Ақуыз – 120 г; Күнделікті ірімшік, сыр, қаймақ, сүт тағамдар

Май – 85 г; Майдың 40 пайызы өсімдік тектес болуы қажет,

Көмірсулар – 400 г; клечаткаға бай тағамдар қабылдау қажет: нан, жеміс-жидектер, көкөністер:
Рациондағы қанттың мөлшері тәулігіне 40-50 г.

Күніне ішетін сұйық тамағы екі литрге дейін, оның ішінде: шай, сүт, шырынды сусын, сорпа, кеспе, ал ісінуге бейім болса, онда одан да аз ішеді. Аяғы ауырлықтың бірінші жартысында тұзды 10 грамға дейін, ал екінші жартысында-6-8 грамға жеткізе пайдаланылады.

ТӘУЛІКТІК РАЦИОН

- Біріншілік таңғы ас: сүтті каша маймен, нан маймен және сырмен, тәтті шәй;
- Екіншілік таңғы ас: шұжұқ жасыл бұршақпен, сүт булочкамен;
- Түскі ас: көкөністі сорпа етті булионда, көкөністі рагу, жемісті шырын;
- Бесіндік ас: ірімшікті запеканка қаймақпен, жемісті шырын;
- Кешкі ас: винегрет, қайнатылған балық, шәй;
- Екіншілік кешкі ас: омлет, нан маймен, итмұрын қайнатпасы;

Дүйсенбі:

- » Таңертеңгі ас: сары май, жұмыртқа, ірімшік, сүт қосылған шай
- » Түскі ас: етсіз сұйық тамақ, жеке пісірілген ет, алма.
- » Түстен кейінгі немесе түске дейінгі ас (полдник): алма, жеміс шырыны, сүзбе салып пісірген нан
- » Кешкі ас: нан, айран, сұйық тағам қажеттілік бойынша

Сейсенбі:

- » Таңертеңгі ас: сары май, қаймақ пен ірімшік, сүт қосылған шай
- » Түскі ас: күріштен жасалған сүт көже, пісірілген ет, жеміс, компот
- » Түстен кейінгі немесе түске дейінгі ас (полдник): жүзім, тәтті нан немесе тоқаш, сүт.
- » Кешкі ас: нан мен айран, сұйық тағам қажеттілік бойынша

Сәрсенбі:

- » Таңертеңгі ас: сары май, қаймақ пен ірімшік, сүт қосылған шай.
- » Түскі ас: етсіз борщ, жеке пісірілген ет, тәтті жеміс
- » Түстен кейінгі немесе түске дейінгі ас (полдник): қаймақ қосылған картоп, сүт.
- » Кешкі ас: нан мен айран, сұйық тағам қажеттілік бойынша



Бейсенбі:

- » Таңертеңгі ас: сары май, қаймақ қосылған салат, сүт қосылған шай
- » Түскі ас: көкөністен, балықтан жасалған сорпа
- » Түстен кейінгі немесе түске дейінгі ас (полдник): қарақұмық ботқасы, алма шырын
- » Кешкі ас: нан мен айран, сұйық тағам қажеттілік бойынша

Жұма:

- » Таңертеңгі ас: сары май, омлет, сүт қосылған шай.
- » Түскі ас: көкөністен жасалған сұйық ас, пісірілген ет, итмұрыннан жасалған компот
- » Түстен кейінгі немесе түске дейінгі ас (полдник): тәтті тағам, алма, сүт қосылған шай.
- » Кешкі ас: нан мен сүт, сұйық тағам қажеттілік бойынша

Сенбі:

- » Таңертеңгі ас: сары май, қаймақ пен ірімшік, сүт қосылған шай.
- » Түскі ас: етсіз сорпа, жұмыртқадан жасалған тағам, жемістен жасалған компот.
- » Түстен кейінгі немесе түске дейінгі ас (полдник): жеміс шырыны, тәтті тоқаш.
- » Кешкі ас: нан мен сүт, сұйық тағам.

Жексенбі:

- » Таңертеңгі ас: сары май, капустадан жасалған салат, ірімшік, сүт қосылған шай.
- » Түскі ас: етсіз сорпа, картоп пен балық, тәтті жеміс.
- » Түстен кейінгі немесе түске дейінгі ас (полдник): жүзім, тәтті нан немесе тоқаш, сүт.
- » Кешкі ас: нан мен айран, сұйық тағам қажеттілік бойынша

СТОМАТОЛОГИЯЛЫҚ АУРУЛАР ЖАЛПЫ ТҮСІНІК

- Жүктілік кезінде эндогенді және экзогенді факторлар, соның ішінде иммунологиялық статустың өзгеруі, гормональды статустың өзгеруі, қосалқы созылмалы аурулардың болуы, зиянды әдеттер, гигиенаның нашарлығы, тамақтанудың бұзылуы, стоматологқа уақытылы тексерілмеу, ауыз қуысында патогенді микрофлораның көбейуіне байланысты әр түрлі стоматологиялық аурулардың пайда болуына алып келеді.

ПРОФИЛАКТИКА

- 1. Әрқашан стоматологқа баруды және байланыс жасауды ұмытпау керек. Тістерді емдетіп, тіс тастарынан арылу керек.
- 2. Ауыз-қуысының тазалығын қадағалау. Тіс тазалығын сақтау үшін дәрігер ұсынған тіс пастасы мен щеткасын қолдану.
- 3. Қызылиекке массаж жасау. Пародонтта бұл әрекет қан айналымын күшейтуге көмектеседі. (тіс айналасындағы талшықтар)
- 4. Дұрыс тамақтану.

Д дәрумені мен кальций жетпегенде тістер қозғалып, эмаль қабатында сары дақтар пайда болады. Көміртекке бай тағамдарды пайдалануды азайту.

- Стоматологиялық тексерулер жүктіліктің 6-8, 16-18, 26-28, және 36-38 апталарында жүргізіген дұрыс;
- Профилактикалық ем шаралар терапевтпен акушер-гинекологтың келісімімен жүргізілу керек.
- Тістерді емдеу немесе жұлу 3-6 ай аралығында; **Аса қажеттілік болғанда**
- 8-10 аптада және 32- 34 апта аралықтарында организмнен кальцийдің шығуы жүреді, осы уақытта кальций құрамдас препараттар тағайындалу қажет;
- Жүктілік кезінде 3-5 реттік аппликациялар тағайындалып тұру қажет
- Емдік профилактикалық шаралар нәтижелі болу үшін активті пассивті түсіріндірмелі жұмыстар жүргізілу қажет;

ҚОРЫТЫНДЫ

- **Қорыта келгенде** жоғарыда айтылған шаралардың барлығы болашақ аналардың өз денсаулығына қарап көңіл бөлулеріне, тамақтану режимін дұрыстау, профилактикалық ем-шараларды уақытылы жүргізілу арқылы баланың дұрыс жетілуі және ананың денсаулығын жақсартуға арналған іс-шаралар болып табылады.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

- Аксамит, Л. А. Значение зубного налета в возникновении пришеечного кариеса у беременных женщин / Л.А. Аксамит // Стоматология. - 1978. - №5. - С. 26-31.
- Лахтин, Ю.В. Антенатальная профилактика кариеса / Ю.В. Лахтин // Фельдшер и акушерка. - 1990. - №4. - С. 28-30.
- Лукиных, Л.М. Профилактика кариеса зубов и болезней пародонта / Л.М. Лукиных. - М.: Медицинская книга, 2003. - 196 с.

НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА РАХМЕТ!!!