

Кішкентай балалардың дұрыс тамақтануы



* Тамақпен организм қажетті заттар мен өсуге керекті пластикалық материалдарды қабылдайды. Баланы рациональды тамақтандыру оның дұрыс дене құрылысын, психикалық дамуын, ауруларға жақсы қалыптасуын қамтамасыз етеді.



* Баланы тамақтандыру режимі

5 айға дейінгі баланы тәулігіне 6 – 8 рет тамақтандыру керек.

5 айдан бастап 5 рет тамақтандыру.

1-1,5 жастан бастап 4 рет тамақтандыруға көшіру.

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.

*Тамақтандыру түрлері:

1. Табиғи тамақтандыру
2. Жасанды тамақтандыру
3. Аралас тамақтандыру

Табиғи тамақтандыру:

Табиғи тамақтандыру дегеніміз – 5 айға дейін баланы тек ана сүтімен қоректендіріп, оған 1 айында шырындар, 5 айында қосымша тамақ беру.



Табиғи тамақтандырудың келесі артықшылықтары бар:

Ана сүтінің химиялық құрамы жақсы:

- * 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.

Табиғи тамақтандырудың негізгі принциптері:

- * 1. Пастеризацияланған донор сүтімен немесе банкадағы сүтпен тамақтандыру альтернативті жол болғанымен, ана сүтімен тамақтанғандай болмайды.
- * 2. Галактоземияда, фенилкетонурияда, зәрден үйеңкі иісі шығатын ауруда емізуге болмайды деп есептелінеді.
- * 3. Жаңа туылған нәрестенің дене салмағының қалыптасуының бәсеңдеуі жасанды сүт қоспалары сияқты үстеме тамақ берудің көрсеткіші бола алмайды.
- * 4. Сүт безінің қабыну аурулары, хирургиялық ем жасау көрсеткіштері пайда болғанша, емізуді тоқтатуға немесе сүтті пастерилизациялауға негіз бола алмайды.



- * 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.
Босанғаннан кейін бірінші күндері емшектен уыз шығады. Ол кою кілегей сарғыш сұйық зат. Уызда ақуыздар сүтпен салыстырғанда 4 есе, тұздар 2 есе көп, витаминдер, имундық денелерде көп. Уыздын құрамы баланың ткандеріне жақын, сондықтан қорытылмай-ақ сіңеді. 4-5 күннен өтпелі сүт, екінші аптадан бастап сүт шығады.

ТИІМДІ ТАБИҒИ ТАМАҚТАНДЫРУДЫҢ 10 ПРИНЦИПІ (ДДҰ/ЮНИСЕФ-тің біріккен мәлімдемесі (1998))

Жаңа туылған нәрестеге күтуді ұйымдастыратын кез келген перзентхана мен ауруханалар міндетті:

1. Табиғи тамақтандырудың белгіленген тәртіптерін қатал ұстап, медициналық қызметкерлер мен босанатын және босанған әйелдерді осы тәртіптер туралы жүйелі түрде хабардар етіп отыру.
2. Медициналық қызметкерлерді табиғи тамақтандыруды практикалық жүйеде қамтамасыз ету үшін қажетті дағдыларға оқытып үйрету.
3. Барлық екі қабат әйелдерді табиғи тамақтандыруды артықшылығы мен тәсілі бойынша хабардар ету.
4. Босанғаннан кейінгі алғашқы жарты сағатта аналарға нәрестені емізе бастауға көмектесу.

- * 5. Аналарға, тіптен уақытша сәбилерінен бөлек болса да, қалай емізу және лактацияны қалай сақтау керек екендігін көрсету.
- * 6. Медициналық қажеттілік болған жағдайдан басқа уақытта нәрестеге ешқандай тамақ пен сусын бермеу.
- * 7. Анамнез жаңа туған баланың тәулік бойына бір бөлмеде болуын қамтамасыз ету.
- * 8. Нәрестені кестемен емес талабы бойынша тамақтандыруды мадақтау.
- * 9. Жаңа туған емшек еметін нәрестеге ешқандай тыныштандыратын дәрі-дәрмек және емшекті имитациялайтын құралдар бермеу.
- * 10. Табиғи тамақтандыруды қолдайтын топ құруды мадақтау және сол топтарға перзентханадан немесе ауруханадан шыққан аналарды жолдау.

Қосымша тамақ беру

Қою қосымша тамақ беру көрсеткіші болып баланың емген сүтіне қанағаттанбай, тек қана қою тамақ беру арқылы қанағаттануы саналады. Қосымша тамақпен бала ақуыз, майлар, қант, минералды тұздар алады.

Қосымша тамақ беру шарттары:

- * 1. жасы 5-6 айдан кем болмау керек. Қосымша тамақ балаға емізер алдында беріледі.
- * 2. ауызға түскен тамақты «шығарып тастау» рефлексінің төмендеуі.
- * 3. ауызға түскен затты шайнауға бейімділігі.
- * 4. тістерінің кейбір бөлігінің шығып болуы немесе шығып келе жатуы.
- * 5. тойғандығын сезіну.
- * 6. ас қорыту жүйесінің жетілуі, берілген тамақтан нәжісінің бұзылмауы, аллергиялық реакциялардың болмауы.

Қосымша тамақ тағайындағанда келесі принциптерді сақтау қажет:

- * 1. біртіндеп енгізу
- * 2. қосымша тамақты сау балаға, ауырып тұрғаннан кейін 2-3 аптадан соң беру
- * 3. қосымша тамақты енгізіп болғаннан кейін қасықпен беру
- * 4. баланың жүйке-жүйесінің ерекшелігін ескеру
- * 5. тағамдар механикалық қорғау, тамақ жұтуға оңай ұнтақталған, ұсақталған болуы керек



- * Баланың қосымша тамақ енгізу уақыты жеткен соң жоғарыда көрсетілген белгілер болса балаға алғашқы «үйретуші» қосымша тағам, 5-20гр ұнтақталған алма немесе жеміс ұнтағы беріледі. Бұл тағамды шамалы емшек емегнен кейін беру керек. 7 айлығында дәнді дақылдар қосымша тамаққа енгізіледі. Олар: күріш, қарақұмық, жүгері жармаларынан жасалған ботқалар. Сүзбе 6 айдан соң тағайындалады. Жұмыртқа сарысы – 7 айда. Ет тағамдары рационға 8 айдан бастап , ет пюресі ретінде беріледі.
- * Ана сүтінің тәуліктік көлемі 1 жасқа дейін 600 мл-ден кем болмауы тиіс.

ҚОРЫТЫНДЫ

- * Тамақтың алуан түрлі болуын қадағалау, тамақтың әр түрлі топтарынан алынған өнімдерді қолдану керек. Тамақтану өнімдерінің құрамына әр түрлі мөлшерде және пропорцияда болатын қажетті қоректік құндылықтар кіреді. Қоректік заттардың жетіспеуін болдырмау үшін, күнделікті ас мәзірінде барлық топтардан алынған өнімдерді ескеру керек: дәнді өнімдер, көкөністер мен жемістер, сүт және оның өнімдері, құрамында құнды белок бар тамақ. Тамақтың құрамында өсімдік белоктарының және мал белоктарының қоспасы болуы тиіс, себебі сонда ғана біз бала организмiне қажеттi амин қышқылдарының түсетiнiне сенiмдi боламыз. Белоктан басқа, үлкендермен салыстырғанда балалар кальций, фосфор және темір сияқты минералдық компоненттерді, сондай-ақ негiзiнде А, D, B₁, B₂, C және PP дәрумендерiн көп қажет етедi.

Назарларыңызға рахмет!!!

