

Ерте жастағы балаларды тамақтандыру

Орындаған: Жексебаева Л.Ж.
702- ВОП.

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:

1. Тек қана емшекпен тамақтандыру – емшек сүтімен емшекті емізіп тамақтандырумен қатар анасының және сүт ананың сауылған сүті алғашқы 4-6 ай бойына беру

2. Қөбіне емшекпен тамақтандыру- жоғарыдағы сияқты, оған қоса аздап су немесе басқа сусындар береді
3. Толық емшекпен тамақтандыру – тек қана және көбіне емшекпен тамақтандыру ұғымдарын қамтиды
4. Төлық емес емшекпен тамақтандыру – емшекпен тамақтандырумен қатар жасанды сүт қоспаларын, немесе 4- 6 айдан бастап 30г. артық қою қосымша тағамдар беру
5. Шыныдан тамақтандыру – жасанды тамақтандырудың баламасы болып есептелінеді

Ана сүтінің түрлері

1. Уыз
2. Өткінші сүт
3. Жетілген сүт

Уыз жүктіліктің соңғы күндерінде және әйел босанғаннан кейінгі алғашқы күндерде желім тәріздес қою, сарғыш немесе сұрлы сары түсті сұйықтық, яғни уыз (молозиво) бөлінеді

Уыз бен сүттің құрамы

	белок	қант	май	қундығ
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

Ана сүтінің биологиялық маңызы

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. Бұл сүттің құрамы тасымалдау, өндеу, сақтау және басқа әсерлердің салдарынын өзгеріп, оның құндылығы төмендейді

Донорлық сүтті жылтқанда, оның белогі денатурацияланып, витаминдер мен ферменттердің активтілігі төмендейді. Ал ұзақ уақыт сақтау бактериялармен ластану қаупін арттырады. Табиғи тамақтанатын балалар сирек ауырады, ауырса жеңіл ауырады. Ерте жастағы емшек еметін балаларда, жасанды тамақтанатын балаларға қарағанда, өлім бірнеше есе сирек кездеседі.

Емізу тәртібі

1. Баланы бекітілген күн тәртәбісіз, жиы емізу керек. 24 сағат аралығында 8 -12 реттен кем болмау керек.
2. Жиі сору және жиі сүт безін босату лактацияның жақсы және тез қалыптасуына ықпал етеді
3. Ему мерзіміде шектелмеу керек
4. Емізу аралығында басқа сусындар бермеу
5. Бала ұзақ жақсы еміп, сүт безін толық босататың болса, екінші емшекті беру дұрыс. Келесі емізгенде сол екінші емшектен емізу керек

6. Лактация қалыпты болса сауудың қажеті жоқ
7. Емшекті бергенде сәби емшекті бірден алмаса, емшектің ұшың баланың ерніне тигізіп, 1-2 тамшы сүтті аузына сауу қажет.

Табиғи тамақтандыру техникасы

1. Жеке гигиена ережелерін қатан сақтау
2. Алғашқы бірнеше тамшы сүтті сауып тастау керек
3. Алғашқы күндері анасы баланы бір жақ қырына жатып емізеді. Сәбидің аузына емшектің ұшын салуға қолайлы етіп жатқызады да, емшегін сәл көтеріп ұшын саусақпени ұстап сәбидің аузына емшектің ұшын ғана емес айналасындағы терінің бөлігін салу қажет
4. Әйелге отыруға рұқсат береннен бастап ана баланы ана баланы бір аяғының астына кішкене орындық қояп отырып емізеді

5. Бала емізіп отырған ана өзі тыныш, демалып отырған жағдайда орналасуы керек
6. Емізіп болғанан кейін бірнеше тамшы сүтті сауып, емшекті сулықпен жауып қою керек
7. Емізіп болғаннан сон қалған сүтті сауып тастау керек
8. Емізіп болғаннан кейін міндетті түрде, баланы асқазанға емген кезінде кеткен ауа шыққанша тікесінен ұстап тұрады
9. Емізу уақыты еш уақытында шектелмейді

Тамақтандыру турлері

1. Табиғи
2. Аралас
3. Жасанды

Табиғи тамақтандыру

- Табиғи тамақтандыру ол- емшек сүті. Емшек сүті- жаңа туған және емшектегі сәбилер үшін теңдессіз тағам. Емшекпен емізу сәбидің сүтті тікелей анасының төсінен ему дегенді білдіреді. Ана сүті баланың өсіп жетілуіне, мидың қалыптасуына, асқазанның дұрыс қорытуына, түрлі жұқпалы аурулардан қорғауға себеп болады.

- 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.

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.

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.

Қосымша тамақ беру

Енгізу шарттары:

1. Жасы 5 айдан кем болмау керек
2. Аузына түскен тамақты «шығарып тастау» рефлексінің төмендеуі
3. Ауызға түскен затты шайнауға бейімділігі
4. Тамаққа ұмтылуы
5. Ас қорыту жүйесінің жетілуі, берілген тамақтан нәжісінің бұзылмауы, аллергиялық реакциялардың болмауы

Табиғи тамақтанып жүрген балаға басқа тамақты ерте беру қажет емес, өйткені ана сүті баланы баланы 5-6 айға дейін толығымен қоректі заттармен және энергиямен қамтамасыз етеді. Ерте берілген қосымша қорек, емдеудің қарқындылығын және жиілігін төмендетеді, ол сүттенуді азайтады. Сонымен қатар балаларда аллергиялық және диспепсиялық бұзылыстар пайда болуы мүмкін.

I-ші қосымша тамақ (1-ші түрі)

Алғашқы басқа тамақ толық көлемде 5-6 айдан бастап енгізіледі. Басқа тамақты **көкөніс ұнтағынан** бастайды, оны дайындау үшін әртүрлі көкөністерді пайдаланады, басында көкөністі бір түріне бейімделгенен соң, бірнеше көкөністен ұнтақ жасайды. Ұнтаққа арналған көкөністер судың аз көлемінде және қақпақ астындағы буда пісіріледі. Содан кейін оларды ұнтақтап, ыстық сүтпен араластырады. Дайын ұнтаққа өсімдік майы қосылады.

I-ші қосымша тамақ (2-ші түрі)

Дәнді дақылдан жасалған сүтті ботқа жатады. Дәнді дақылдар минералды заттарға, В витаминдеріне, өсәмдәк аұуыздарына бай болады. Ботқа дайындау үшін әртүрлі дәнді дақылдан жасалған қоспаны пайдалану керек, себебі бұл тамақтың құндылығын жоғарылатады. Егер бала салмақты аз қосса, не нәжісі тұрақсыз болса, бірінші ретінде ботқа берілген дұрыс. 6 айда 5-рет тамақтанудың 2 рет қосымша тамақ (сағат 10.00 көкөніс ботқаса және 18.00 дәнді дақылдан жасалған сүт ботқасы). Екі тамақтың ортасында емшек сүті беріледі.

II -ші қосымша тамақ

7 айдан бастап екінші басқа тамақ 5-10гр сиыр сорпасымен ұнтақталған сиыр еті беріледі. Біртіндеп ұнтақталған сиыр етін 20-30 гр. көбейтеді. 1 жысында 70гр дейін көбейтеді. Уақыт өте келе бұл тамақтану сағат 18-де түскі асты құрастырады: сорпа, ұнтақталған сиыр еті, көкөніс ұнтағы. Қортындылағанда 7 айлық бала 5 рет тамақтанады 3 рет қосымша және ертенгісін, кешкісін емшек сүтін емеді.

Образец листа питания ребенку 7,5 мес.:

- 6.00- гр. молоко — 200 мл
- 10.00 - Рисовая каша 10% - 200 мл
- 14.00 - гр. молоко — 200 мл
- 18.00 - Суп на мясном бульоне — 50 мл Овощное пюре — 115 г; Мясной фарш - 30 г
- 22.00 гр. молоко - 200 мл

III -ші қосымша тамақ

8 айдан бастап балаға ірімшік пен печенье қосылған сиыр сүті немесе кефир, айран түріндегі үшінші басқа тамақты тағайындайды. Сағат 18.00 түскі асы сағат 14.00 ауыстырылады.

Образец листа питания ребенку 8 мес.:

- 6.00- Гр. молоко — 200 мл
- 10.00 - Рисовая каша 10% - 200 мл
- 14.00 - Суп на мясном бульоне — 50 мл, овощное пюре — 100 г, мясной фарш - 40 г, хлеб - 10 г
- 18.00 - Творог 20% - 40 г, Кефир - 160 мл, печенье
- 22.00 Гр. молоко - 200 мл

Жеміс пен жидектің шырыны

Бір жарым айлық балаға жеміс пен жидектің шырынын беруге болады. Баланы шырынға өте абайлап үйрету қажет, яғни алғашқы кезде 3—5 тамшыдан беріп, кейін біртіндеп көбейтеді. 4 айлық бала күніне 20—30 г, ал бір жасқа толғанда оның мөлшері 80/-100 грамға жетуге тиіс. Әр жаңа шырын ішкен сайын оның мөлшерін біртіндеп көбейтіп отырады; күн сайын бір шырынды қайталап бере бермей, оны жаңалан отырған жөн. 2 айдан кейін, балаға үгілген алма береді, алғашында 1 / 2 шай қасық, ал 3—4 күннен кейін оның мөлшерін біртіндеп 2 ас қасыққа дейін жеткізуге болады. 6 айда 30—50 гр 1 жаста 100 гр.жеткізіледі.

Аралас тағам беру тәсілі

Тәуліктің тағам мөлшерінің $\frac{1}{3}$ бөлігі жасанды тамақтардан тұратын болса аралас тамақтандыру болып есептеленеді. Берілетін қосымша тамақ үстеме тамақ деп атайды. Емшек сүтімен коспаның көрсеткіштері 2:1, 1:1 и 1:2.

Аралас тамақтандыруға негізгі себеп сау баланың салмақ қосуы тоқтағаны болып саналады. Бұндай жағдайды анықтау үшін дене салмағының мониториіргі жүргізідіп анықталды. Қосымша тағайындаудың басқа себебі: анасы жұмыс істеген кезде, сонымен қатар сауылған сүтті сақтай алмау жағдайлары жатады.

Аралас тамақтандырудың ережелері

1. Аралас тамақтандыру үшін бейімделген және бейімделмеген коспалар колданады
2. Аралас тамақты біртіндеп 3-4 күннің ішінде тәуліктік тамақ мөлшерін толық қамтамасыз ететіндей етіп енгізу қажет
3. Аралас тамақтандырудың ең жақсы тәсілі үстеме тамақ емшек емгеннен кейін беріледі
4. Ұстеме тамақты қасықпен беру қажет
5. Сәби ең аз болғанда тәулігіне үш рет емшек ему керек, үйткені баланы сирек емізу емшек сүттің азаюына әкеліп соқтырады

6. Тамақтандыру тәртібі аралас тамақтандыруда, тамақтандыру сағаттары мен аралық үзілістері, табиғи тамақтандырудағыдай болып қалады
7. Аралас тамақтандыруда тиісті тамақ мөлшері көлемдік тәсілмен есептеп шығарылады
8. Аралас тамақтандыруда барлық қосымша тамақ түрлерін табиғи тамақтандырудағыдан 2-4 апта ерте қосады

Жасанды тамақтандыру

Жасанды тамақтандыру деп емшек сүті тіптен 1/5 бөлігінен аз болатын жағдайларды атайды. Ерте жастан жасанды тамақтандыру жақсы нәтиже бергенімен, ол еш уақытта емізгенге жетпейді, сондықтан оны басқа жол болмағанда қолданады. Табиғи тамақтандырылатын балаларға қарағанда жасанды тамақтандыру жағдайында үстеме тамақты ерте жастан бастап енгізу қажет. Сүт тағамдары 2 топқа бөлінеді: 1. бейімделген 2. бейімделмеген

Жасанды тамақтандыру тәртібі:

1. Тамақтың тәуліктік мөлшері белгілі көлемдік тәсілмен сәбидің жасына сәйкес анықталады
2. Тәуліктік тамақтандыру саны 5-ке көшіріледі (жасанды сүт асқазанда ұзағырақ сақталады)
3. Қоспалар еміздікпен беріледі
4. Жана туылған және алғашқы 2-3 айда бейімделген қоспалар беру қажет
5. Қоспалар сәбиге 35-40 градусқа дейін жылытып беру керек. Еміздіктің тесігі үлкен болмауы керек (шыныны төмен қаратып ұстағанда қоспа тамшылап ағуы қажет).
6. Баланы тамақтандырған кезде шынының мойыны ұдайы толып тұрып, ауа жұтуға мүмкіндік бермейтіндей болуы керек

Беймделген қоспалар

Бұл қоспалар сиыр сүтіндегі белокты өндеуден өткізіп, оның құрамына май қышқылдарын, витаминдер, минералды тұздар қосып дайындайды. А. Тәтті қоспалар (витолак, детолак) Б. Ашты қоспалар (малютка, малыш)

Тәтті қоспаларға қарағанда ашты қоспалардың артықшылығы

- ✓ Ашы қоспаларының құрамындағы белок ұйылған күйде болады
- ✓ Слекей бездерінің жұмысын үлғайтады
- ✓ Ашы сүт қоспалары асқазаннан, тәтті сүттерге қарағанда, жайырақ эвакуацияланады
- ✓ Женіл қорытылады, үлкен дәретке жиі отырады
- ✓ воздействуют на неспецифический иммунитет;
- ✓ способствуют физическому развитию ребенка.

Бейімделмеген қоспалар

Сиыр сүтін сұйылтып дайындалады, сондықтан ана сүтінен айтарлықтай айырмашылығы бар.

Бейімделмеген қоспаларға жана және құрғақ сиыр сүтінен жасалған қоспалар жатады.

Бейімделмеген қоспалар: тәтті (сүт және құрғақ сүт) және ашы қоспалар (айран және оның түрлері) болып бөлінеді.

Бір жастан асқан балаларды тамақтандыруы

Бала бір жастан асқанда қарқынды дамуы жүре береді, жекеленген жүйелер мен мүшелер өсіп жетіледі. Организмнің бейімделу және компенсаторлық механизмдері 2-3 жастан кейін одан әрі дами бастайды. Бұл тұрғыда баланы тамақтандырудың маңызы үлкен болып келеді. Жастан асқан баланың ас қорыту жүйесінің қабылеті арыта түседі, тамақтың дәмін ажырату мүмкіндігі өсіп жетіледі. Осынан орай, берілетін тағам мөлшері асқазан сиымдылығына сай келуі керек.

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

Тағамдық энергиялық құндылығының тамақтану жиілігіне байланысты күн бойына бөлінуі

Тамақ ішетін кездеріан	5 рет тамақтанғанда	4 рет тамақтанғанда
Бірінші ертенгі ас	20%	25%
Екінші ертенгі ас	10-15%	-
Түскі ас	30-35%	35-40%
Бесін ас	10-15%	10-15%
Кешкі ас	20%	25%

Балаларды тамақтандырғанда төмендегі ережелерді сақтау керек

1. Әртүрлі тағамдарды аз-аздан бастап, біртіндеп көбейту керек. Егер баланы шайнап жеуге үйреткіңіз келсе алғашқыда кішкене түйіршіктерден бастап содан кейін үлкендеуін беру керек
2. Баланы басқа адам тамақтандырса, жаңадан бастап беретін тағамды анасы бергені жөн
3. Күніне бір-ақ жаңа тағам қосуға болады
4. Баланы күнде бір түрлі ыдыспен тамақтандыру дұрыс
5. Жаңа тағамдарды баланың дені сау кезінде бастап берілуі керек және баланың аш кезінде

Мектепке дейінгі мекемелерде балаларды тамақтандыруды ұйымдастыру

Мектепке дейінгі мекемелерде балалар 3 рет тамақтанады. Калорияның ертеңгісін 25%, түске 35-40 %, бесінде 15-20 % беріледі. Кешкі асқа 25% беріледі. Әс мәзірінде күн бойы тамақтардың дұрыс бөлінуін қадағалау керек. Құрамында: ет, балық, жұмыртқа бар тағамдар күннің бірінші жартысында берілу керек. Кешкі ас ретінде сүт, өсімдік тағамдар, яғни жеңіл қорытылатын тағамдар берген жөн. Ас мәзірінде (сүт, майлар, қант, ет, нан) күнде кіруі керек, ал (балық, жұмыртқа, ірімшік, қаймақ) күнде берілмейді.

Балаларға тиісті мөлшерде көк өніс, жеміс-жидек, шикі көк өністен жасалған салаттар қабылдауына үлкен көңіл бөліп отыру керек. Тамақтардың кейбіреуі жоқ болса, оларды басқа тамақтың тиісті мөлшерімен ауыстыру керек. Мектепке дейінгі балалар мекемелерінде апталық, 10 күндік немесе 2 апталық ас мәзірі құрылады. Бұндай ас мәзірі әртүрлі тағамдарды жанжақты қолдануға және оларды дұрыс араластырып отыруға мүмкіндік береді. Балаларды тамақтандырудың жылмезгіліне байланысты. Жазда жана көктерді, суға мұқтаждығы арытады.

Бір жастан асқан балаларды тамақтандыруға қолданатын тағамдар

1. 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.
2. 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.

3. Жұмыртқаның құрамында құнды белоктар, майлар және витаминдер болады. Жұмыртқаны шикікүйде бермеу керек
4. Сары май- балалардың тамағына көбінесары май қолданады. 3жастан асқан балаларға тамақты сиыр майына, мектеп жасындағы балаларға маргаринге дайындауға болады
5. Көк-өніс, жеміс-жидектер- балалардың тамағында міндетті түрде болу керек
6. Нан – ерте жасында 100-150гр артық жоғары сортты ұндардан жасалған нан бастап төменгі сортты ұндармен біртіндеп ауыстырылады