

Толук кандуу тамактануу - жаркын келечекке жол



**ЭКИ ЖАШКА ЧЕЙИНКИ  
БАЛДАРДЫН ТАМАКТАНУУСУ  
ЖАНА ӨСҮҮСҮ**



**USAID**  
АМЕРИКАНЫН ЭЛИНЕН



Кыргыз Республикасынын  
Саламаттык сактоо министрлиги

**SPRING**

Дүйнөлүк деңгээлде тамак-аш тармагындагы  
өнөктөштүктү, натыйжалуулукту жана  
инновацияны чыңдоо долбоору

КР ССМинин Эксперттик тарабынан бекитилди - 04.05.2015-ж.

**Авторлору:**

**Мамырбаева Т.Т.** - Улуттук эне жана баланы коргоо борборунун мүдүрүнүн илимий иштер боюнча орун басары, м.и.д., проф.

**Шукурова В.К.** - Кадрлардын илимин өркүндөтүү жана кайра даярдоо боюнча Кыргыз мамлекеттик медицина институту м.и.к., доцент.

**Котормосу:**

**Шерматова Ф.**

**Котормонун рецензенти:**

**Сыдыков А.С.**

**Сүрөтчү:**

**Марченко С.**

«Побединская Наталья Васильевна» ЖИ тарабынан басылып чыкты  
Бишкек ш., Аламүдүн-1 кичи району, 75  
Нускасы: 100 000

Бул басылма Америка Кошмо Штаттарынын Эл аралык өнүктүрүү боюнча агенттиги (USAID) аркылуу америка элинин жардамы менен ишке ашырылды. Басылманын мазмуну үчүн SPRING долбоору жооптуу жана ал USAID же Америка Кошмо Штаттарынын өкмөтүнүн көз карашын сөзсүз түрдө чагылдыруусу шарт эмес.

*Наристенин алгачкы эки жашына чейинки жашоосунда алган мээрим менен камкордук - анын саламаттыгы жана андан аркы жашоосундагы ийгиликтери үчүн абдан чоң мааниге ээ. Төрөлгөндөн тартып эки жашка чейинки курактагы наристенин саламаттыгы - толук кандуу тамак жана ойдогудай багуу менен тыгыз байланышта. Ал эми анын акылы - биз балага көп нерселерди үйрөтүп, баарлашып, аны менен ойноп, китеп окуп, чогуу ырдап бергенде гана өсөт.*

*Бул китепче ымыркай мезгилден эки жашка чейинки наристелерди багуу жана тамактандыруу боюнча негизги кеп-кеңештерди камтыйт. Эгерде ал сунуштар сизге пайдалуу боло алса, биз, албетте кубанабыз. Эгерде бул китепчеден сиз кандайдыр бир суроолоруңузга жооп таба албай калсаңыз, анда сизге жардам бере турган медициналык кызматкерлерге кайрылыңыз.*

## Алты айга толо элек наристе



Наристени эмчек сүтү менен гана багыңыз, эмчек эмгиси келген сайын күнү-түнү эмизиңиз. Бала суткасына сегиз жолудан кем эмес эмчек эмиши керек. Наристе курсагы ачканда кыймылдап, чукуранып, бармагын соруп же ыйлап эмчек эмгиси келип жатканын билдирет. Бирок бала ыйлагыча күтүп отурбаңыз. Суу жана башка суусундуктарды (чай, шире, ботко, жасалма сүт кошумчаларын, үйдун сүтүн) жана башка тамак-аштын түрлөрүн бербейиз.

**Наристе менен ойноңуз:** Наристеге төрөлгөн күндөн тартып көргөнгө, укканга, сезгенге жана кыймылдаганга шарт түзүңүз. Болушунча ачык түстөгү, чоң көлөмдүү буюмдарды, оюнчуктарды көрсөткөнгө аракет кылыңыз. Бала ал буюмдарды кызыгып карап көрүшү керек.

**Сүйлөшүңүз:** Бала төрөлгөн күндөн тартып жүзүнө, көзүнө карап, жылмаюуну унутпаңыз. Эмизүү учурунда аны менен баарлашыңыз. Маегиңизди ар кандай үндөр, эркелетүүлөр жана ишарат менен коштоңуз.

## Алты айдан бир жашка чейинки наристе

Наристени эмчек сүтү менен багууну улантыңыз, суткасына 6 жолудан кем эмес, күнү-түнү наристе эмгиси келген сайын эмизиңиз. Алты айга толгон күндөн тартып, кошумча тамак берүүнү баштаңыз.

Кошумча тамак катары күрүчтөн, кара дан (гречка) же сулудан жасалган коюу ботко, кесме же бир чай кашык өсүмдүк майы, же каймак кошулган картошка пюре, мөмө-жемиштер, жашылчалар, жакшы тазаланган жана майдаланган жаңгак, сууга бышырылган кара кесек эт, боор, балык, жумуртка жана буурчак азыктарын колдонуу керек. Балага буурчак азыктарын жакшылап бышырып жана алардын кабыгын аарчып берүү зарыл.



9-11 айлык наристеге чайноого ыңгайлуу азыктардын бир кесимин берүүгө болот. Бөбөк өзү жей алабы, карап туруңуз, сиз дагы жардам берсеңиз болот.

Алты ай толгондон тартып наристеге «Гүлазык» витаминдик-минералдык кошулмасын берип туруңуз. Коюу тамакка «Гүлазыктын» бир баштыкчасын аралаштырып, 2 күндө бир жолудан берип туруңуз. Наристеге «Гүлазыктын» 30 баштыкчасын ай аралыгына бөлүштүрүп беришиңиз керек. Бул аны аз кандуулуктан жана бат-баттан кайталануучу оорулардан сактайт.

**Наристе менен ойноңуз:** Учтуу же күрч эмес, коопсуз буюмдарды, оюнчуктарды бергенге аракет кылыңыз. Бала ал буюмдарды колуна алып, шыңгыратып, таштап көрүшү керек.

**Сүйлөшүңүз:** Наристенин добуштарына үн катыңыз, анын кызыккан нерселерин билиңиз. Балага буюм-тайымдардын, адамдардын аттарын үйрөтүңүз.

### «Гүлазыкты» кантип кошуу керек



1. Коюу тамак даярдаңыз

2. Тамактан кичине бөлүп алыңыз

3. Алынган бөлүккө «Гүлазык» кошуңуз

4. Жакшылап аралаштырыңыз

5. Адегенде кичине бөлүгүн бериңиз, андан соң калганы менен азыктандырыңыз

«Гүлазыкты» суюктукка (сууга), ысык тамакка (шорпого), чайга кошууга болбойт

## Бир жаштан эки жашка чейинки бала

Наристени эмчек сүтү менен багууну улантыңыз, күнү-түнү наристе эмгиси келген сайын эмизиңиз. Үй-бүлөлүк дасторкондогу тамактардан бере баштаңыз: майдаланган кара кесек эт, боор, балык, сууга бышырылган жумуртка, буурчак, ар түрдүү мөмө-жемиштер, жашылчалар, жаңгак; сүттөн жасалган тамактар: быштак, сыр, кефир же айран сыяктуу азыктар бала үчүн пайдалуу.

**Коюу тамакка «Гүлазыкты» кошуп берип турууну улантыңыз.**



**Наристе менен ойноңуз:** Ар түрдүү көлөмдөгү буюмдарды, оюнчуктарды бергенге аракет кылыңыз. Бала ал буюмдарды бүктөп, ачып, бири-бирине салып көрүшү керек. Жөнөкөй оюндарды бала менен бирге ойноңуз.

**Сүйлөшүңүз:** Наристеге жөнөкөй суроолорду бериңиз. Добуштарына, «баарлашуусуна» жооп бериңиз. Балага буюмтайымдардын, адамдардын аттарын үйрөтүңүз.

## Бала эки жашта же андан улуу



Балага үй-бүлөлүк дасторкондогу тамактардан бере баштаңыз: майдаланган кара кесек эт, боор, балык, сууга бышырылган жумуртка жана буурчак; ар түрдүү мөмө-жемиштер, жашылчалар, жаңгак; сүттөн жасалган тамактар: быштак, сыр, кефир же айран сыяктуу азыктар бала үчүн пайдалуу. Бөбөк шам-шум эткиси келген учурда мөмө-жемиштерден, нанга май сыйпап же айран кошуп берсеңиз болот, же эти бар самса, каймак кошулган быштак баланын саламаттыгына эң керектүү.

Курамына шекер кошулган таттуу азыктарды, шоколаддарды берүүнү чектеңиз, ошондой эле газдалган сүүсүндүктөр дагы зыяндуу.

**Наристе менен ойноңуз:** Балага саноону үйрөтүңүз, буюмдардын атын атап, салыштырып көрүшү керек. Жөнөкөй оюнчуктарды жасап бериңиз.

**Сүйлөшүңүз:** Наристени кепке тартыңыз. Анын суроолоруна жооп бериңиз. Баланы жомок айтканга, ырдаганга, ойногонго машыктырыңыз.

## Кошумча тамактын көлөмү

<i>Жаш курагы</i>	<i>Тамактын коюулугу</i>	<i>Тамак берүү мезгили</i>	<i>Бир жолку тамактануудагы азыктын көлөмү</i>
<b>6 айлык</b>	Коюу ботко же пюре	күнүнө <b>3</b> жолудан кошумча тамак <b>2</b> жолу шам-шум эттирүү күнүнө <b>8</b> жолудан кем эмес бат-бат эмизүү	2-3 аш кашык менен берип 10 аш кашыкка чейин жеткириңиз (150 мл)
<b>7-8 айлык</b>	Үй-бүлөлүк дасторкондон майдаланган (тууралган, эзилген) тамак	күнүнө <b>3</b> жолудан кошумча тамак <b>2</b> жолу шам-шум эттирүү күнүнө <b>6</b> жолудан кем эмес бат-бат эмизүү	12 аш кашык бериңиз (180 мл)
<b>9-11 айлык</b>	Майдаланган же эзилген тамак. Баланын колуна тамактын бир кесимин, бөлүгүн берсеңиз дагы болот, өзүн жегенге үйрөтүңүз	күнүнө <b>3</b> жолудан кошумча тамак <b>2</b> жолу шам-шум эттирүү күнүнө <b>6</b> жолудан кем эмес бат-бат эмизүү	15 аш кашык бериңиз (225 мл)
<b>12-23 айлык (2 жашка чейин)</b>	Майдаланган же эзилген тамак	күнүнө <b>3</b> жолудан кошумча тамак <b>2</b> жолу шам-шум эттирүү күнүнө <b>6</b> жолудан кем эмес бат-бат эмизүү	20 аш кашык бериңиз (300 мл)

Тамак берип же эмизип жаткан учурда - балага өзгөчө мээрим төгүп, эркелетүү керек. Бала көңүлү шат мезгилде тамакка табити жакшы болуп, жакшы жейт. Наристени уйкудан ойгонгондо тамактандыруу керек. Бала уйкусу келсе жана өтө ачка болсо дагы тамак жебей коёт.

Наристеге тамакты кантип жеш керек экендигин үйрөтүү керек. Ал жаңы азыктардын даамын татып, тамактын тоюмдуулугун биле баштайт. Наристе чайнаганды үйрөнүп, тамакты оозуна алып барып, жутканды үйрөнөт. Бала тамакты кантип оозго алып келип, кашык менен кеседен ичүүнү үйрөнүшү керек.

Баланын көзүнө тик карап, жылмаюу менен суроолоруна жооп бериңиз.

Ар түрдүү тамактарды жасап бериңиз, тамак даамдуу жана тоюмдуу болсо баланын табити ачылат.

Наристе тамакты жакшы чайнашы үчүн тамактын кичине кесимин бериңиз, анткени бала колу менен алып, өзү жегенге үйрөнүшү керек.

Наристе тамактанып жаткан учурда анын көңүлүн алагды кылбаңыз, болбосо анын тамакка болгон кызыгуусу жоголот.

Бала тамакты жеп бүткүчө жанынан чыкпаңыз. Аны эркелетип, кубаттап туруңуз.

Наристеге ар түрдүү тамактарды жасап бериңиз. Эгерде ал жаңы тамакты ичүүдөн баш тартса, тамактын даамын татып көрүңүз жана бир нече ирет сунуштап көрүңүз. Өзүңүзгө бул тамак абдан жаккандыгын көрсөтүңүз.

Баланын тамактандырып жаткан учурда бала менен сүйлөшүп, көзүнө тик караңыз.

Баланын көңүлүн алагды кылбай, ар дайым бир мезгилде тамактандыруу анын табитин ачат.

## Тазалык эрежелерин сактаңыз:

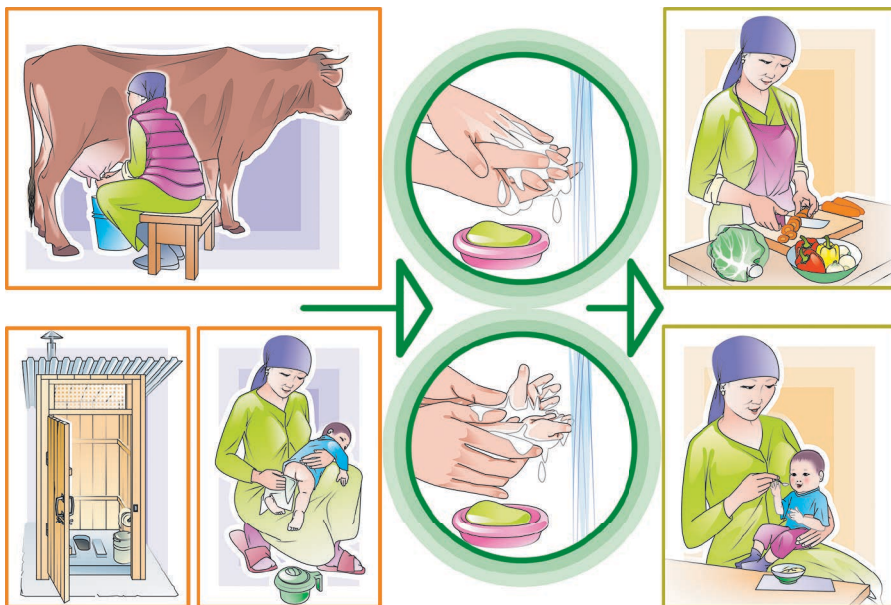
Балага дайым жаңы даярдалган тамак гана беришиңиз керек. Тамак баланын саламаттыгына коркунуч туудурбашы зарыл.

Наристе үчүн өзүнчө идиш-аяк бөлүп берип, таза кармаңыз.

Баланы колун ар дайым жууганга көндүрүңүз.

## Колуңузду самындап жууңуз:

- 🕒 тамак даярдоонун алдында;
- 🕒 наристени эмизүүдөн мурда;
- 🕒 дааратканадан чыккандан соң;
- 🕒 баланын шымын алмаштыргандан кийин;
- 🕒 үй жаныбарларды кармасаңыз.





# Кыз баланын салмагынын өсүп-өнүгүү картасы

Балага күнүнө беш маалдан кем эмес ар кандай тамактарды бериш керек



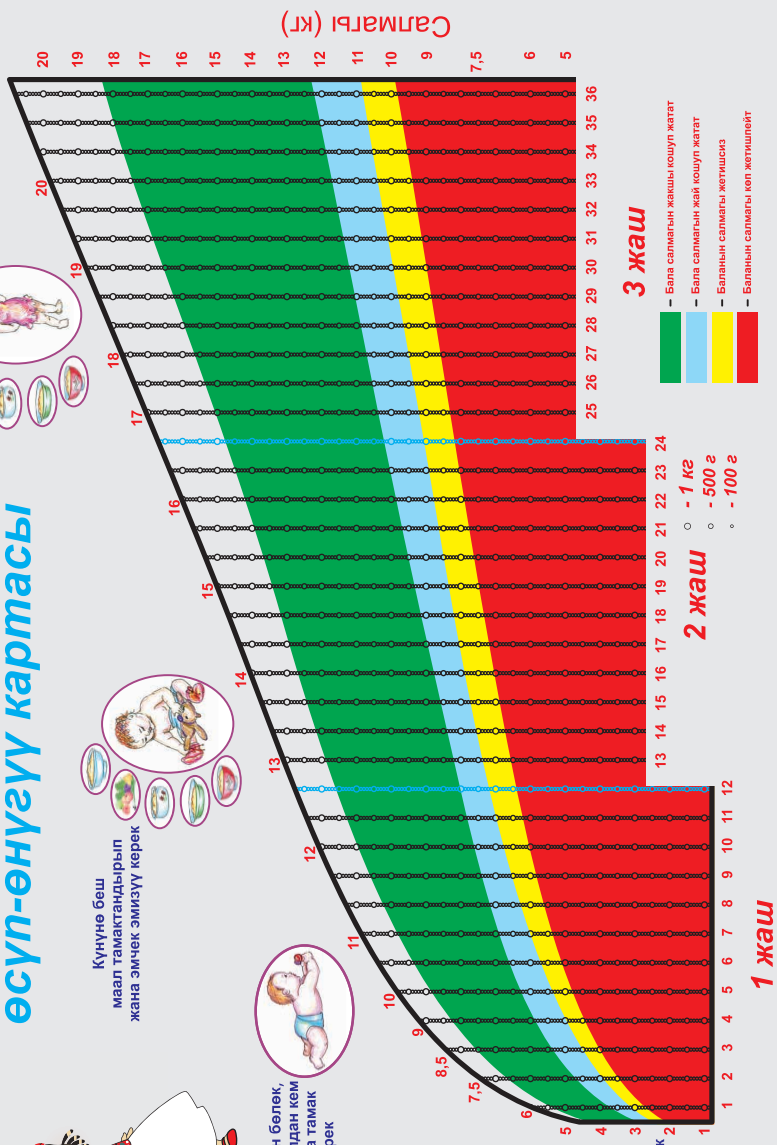
Күнүнө беш маал тамактандырып жана эмчек эмизүү керек



Эмчек сүтүнөн бөлөк, күнүнө үч маалдан кем эмес кошумча тамак бериш керек



6 айга чейин жалаң гана эмчек сүтү менен багыш керек



**3 жаш**

- Бала салмагын жакшы кошуп жатат
- Бала салмагын жай кошуп жатат
- Баланын салмагы жетишсиз
- Баланын салмагы көп жетишпейт

**2 жаш**

- 1 кг
- 500 г
- 100 г

# Эркек баланын салмагынын өсүп-өнүгүү картасы



Балага күнүнө беш маалдан кем эмес ар кандай тамактарды бериш керек



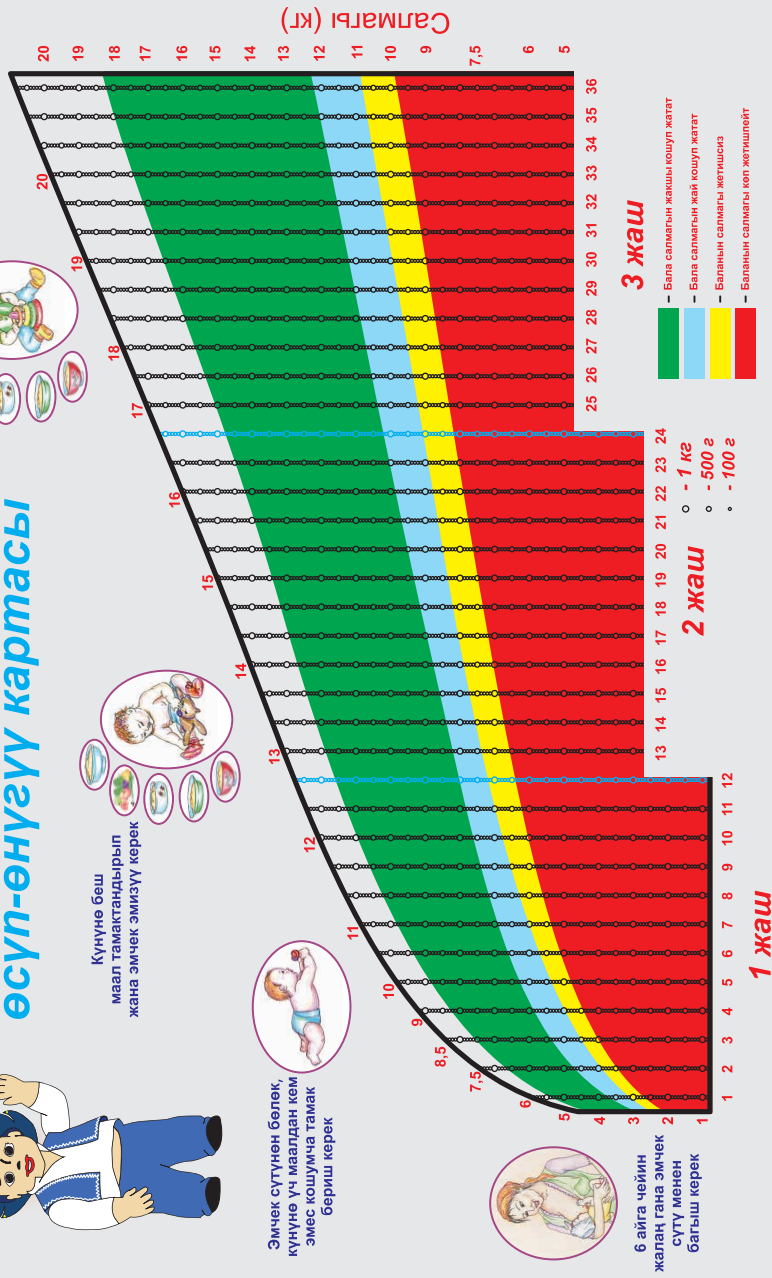
Күнүнө беш маал тамактандырып жана эмчек эмизүү керек



Эмчек сүтүнөн бөлөк, күнүнө үч маалдан кем эмес кошумча тамак бериш керек



6 айга чейин жалаң гана эмчек сүтү менен багыш керек



Салмагы (кг)

Наристеңиздин жакшы өсүп-өнүгүп жатканын билип туруу үчүн анын салмагын жана боюн ар дайым өлчөп туруу керек.

Баланын салмагы жакшы болушу - жашыл сызыкты көрсөтөт.

Диаграмма туурасынан - баланын жашын, айын, тигинен - салмагын көрсөтөт.

**Жашыл сызык** - баланын салмагы жайында экендигин билдирет.

**Көк сызык** - бала салмагын жашына карата бир азыраак кошуп жаткандыгын билдирет. Бирок кээ бир дени сак балдар төрөлгөндөн тартып башкаларга караганда бир аз азыраак кошушу мүмкүн.

**Сары сызык** - бала аз гана салмак кошуп, өсүүдөн артта калып жаткандыгын көрсөтөт.

**Кызыл сызык** - бала салмак кошмок түгүл, кайрадан арыктап жаткандыгын билдирет. Ошондой эле наристеде оор даражадагы кандайдыр бир оорунун бар экендигинен кабар берет, бала кошумча текшерүүдөн өтүп, дарылануусу керек.

Салмак кошпогон баланын бою дагы өспөйт. Наристенин боюнун өспөй калышы узак убакыт бою тамакты начар жегенден жана тамак-аштагы негизги компоненттердин, витаминдердин, микроэлементтердин жетишсиздигинин натыйжасынан болот.

Бою өспөй жаткан балдардын иммундук системасы ооруларга туруштук бере албайт, акыл-эси дагы нормадагыдай болбойт. Бою жакшы өспөй калган балдар мектепте дагы жакшы окушпайт.

## **Эгерде сиздин жаңы төрөлгөн ымыркайыңыз же 2 айга толо элек наристеңиз:**

эме албаса же зорго эмсе;

денесинин табы 38 градустан жогору көтөрүлүп  
же 35,5 градустан төмөн түшсө, муздаса;

эки алаканы жана кызыл ашыгынан ылдый саргарса;  
денеси тырышса;

тез-тез дем алса (минутасына алтымыштан ашык);

көөдөнү ичине кирип турса;

стимуляция жасаганда гана кыймылдайт же кыймылдабайт;

киндиги ириңдесе же киндиги кызарса;

денесине жара чыкса.

## **Эгерде бардык курактагы сыркоо балдардын:**

абалы жакшырбаса;

денеси тырышса, уйкусу келсе, эсин жоготсо;

эти ысый берсе;

эме албаса же зорго эмсе;

ар бир тамактанган сайын кусса;

тез-тез жана оор дем алса;

ичинен кан өтсө же суусундук иче албаса.

## **ТОКТООСУЗ ТҮРДӨ МЕДИЦИНАЛЫК КЫЗМАТКЕРГЕ КАЙРЫЛЫҢЫЗ!**

**ЖАЛПЫ КООПТУУ БЕЛГИЛЕРДИН  
пайда болушу наристенин саламаттыгына жана  
өмүрүнө коркунуч бар экендигин билдирет,  
наристеге медициналык жардам өтө зарыл.**

