

ЭГЕРДЕ СИЗДИН ЭМЧЕГИҢИЗДЕ  
ООРУТУУ ЖЕ ЭМЧЕК ЭМИЗҮҮДӨ  
КА КӨЙГӨЙЛӨР ПАЙДА БОЛСО,  
3 УБАГЫНДА МЕДИЦИНАЛЫК  
КЫЗМАТКЕРГЕ КАЙРЫЛЫҢЫЗ

# БАЛАҢЫЗДЫН ДЕН СОЛУГУ, АКЫЛ-ЭСИ ЭНЕ СҮТҮНӨН БАШТАЛА !

КОВИД-19 УЧУРУНДАГЫ СУНУШТАР

ЭМЧЕК ЭМИЗИП ЖАТКАН УЧУРДА МЕДИЦИНАЛЫК ЖЕ ЧҮ ҮРӨК БЕТКАП  
КОЛДОНУҢУЗ.

ЭГЕРДЕ COVID-19 МЕНЕН ООРУП КАЛЫП, ЭМЧЕК ЭМИЗҮҮНҮ УЛАНТА  
АЛБАСАҢЫЗ, АНДАН АРЫ ЭМИЗҮҮНҮ УЛАНТЫШ Ү ҮН ЭМЧЕКТИ СААП

УПЧУ, БӨТӨЛКӨ КОЛДОНБОНУЗ



Сүрөт: Дедикова Татьяна



АПЗ Ден соолукту  
Чыңдоо  
Ассоциациясы

Бул документ АКШнын эл аралык өнүктүрүү агенттигине даярдалган, коммерциялык эмес ДжейЭсАй Рисерч энд Трейнинг Инститютү (JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI)) уюму менен №7200AA18C0070 келишимдин шарттарына ылайык. Иштеп чыгарылган өндүрүмдөр JSI уюмунун жоопкерчилигинин астында жана АКШнын эл аралык өнүктүрүү агенттигинин (USAID) же АКШ өкмөтүнүн ой-пикирин сөзсүз түрдө чагылдыруусу шарт эмес.





## УРМА УУ ЭНЕЛЕР!

### ДЕНИ САК ЖАНА АКЫЛДУУ БАЛАНЫН ӨНҮГҮҮСҮ ЖАНА ӨСҮҮСҮ ҮЧҮН КЕҢЕШТЕРДИ СУНУШТАЙБЫЗ:

Эне сүтү баланын физикалык өсүшүнө, акыл-эсинин жана эмоционалдык өнүгүүсүнө зарыл болгон бардык азыктандыруучу микроэлементтерди камтыйт.

### ЭГЕРДЕ СИЗ БУЛ ЭРЕЖЕЛЕРДИ САК АСАҢЫЗ, СИЗДИН БАЛАҢЫЗ ОЁТ ЖАНА ЖООШ БОЛОТ!

Бала каалаган убакта, күнү-түнү эмизге бериңиз. Балаңызга адегенде бир эмчекти аягына чейин эмүүгө мүмкүндүк бериңиз, ошондо гана ал эң зарыл болгон суу жана керектүү заттарды алат, андан кийин гана экинчи эмчекти эмизиңиз. Сиз баланы канчалык бат-бат эмизсеңиз, ошончолук көбүрөөк сүт пайда болот. Сиздин балаңыз тоё эмет.

Эмизип жатканда баланын денесин өзүңүздүн денеңизге жакын кармаңыз жана баланын моюну менен ийинин гана эмес, бардык тулку боюн кармаңыз.

Баланын башы жана денеси түз болуусуна кам көрүңүз, бети менен денеси көкүрөк жагыңызга бурулуп, мурду сиздин эмчегиңиздин үрпүнүн деңгээлинде болуусу керек.

Эгерде эмизип жатканда баланын оозу кенен ачылып, ылдыйкы эрини сыртка чормоюп, ээги сиздин көкүрөгүңүзгө тийип, сиздин эмчегиңиздин ареоласынын көбүрөөк бөлүгү жогору жактан көрүнүп турса – демек, сиздин балаңыз туура эмип жатат.

Баланы туура эмизгенде бала шашпай, жай жана терең тыныгуу менен эмет, жаак бети тоголок тартып турат, баланын эмип жатканы көрүнөт жана жутканы угулат, бала тойгондо өз алдынча эмчекти оозунан чыгарат.



## ЭМЧЕК ЭМИЗҮҮНҮ 2 ЖАШКА ЖАНА АНДАН ДА КӨБҮРӨӨК УБАКЫТКА ЧЕЙИН УЛАНТА БЕРИҢИЗ.

6 айга чейин ымыркайга жалаң гана эмчек сүтү керек. Балага суу, чай же дагы башка эч кандай кошумча тамак бербейсиз.

6 айдан баштап эмчек сүтүнө кошумча тамак бере баштаңыз.

Үй жумуштарын аткарууда үй-бүлөнүн бардык мүчөлөрүн тартуу керек.

Бул сизге балаңыз менен көбүрөөк бирге болууга мүмкүнчүлүк берет.

## ЭМЧЕК ЭМИЗИП ЖАТКАНЫҢЫЗДА БАЛАНЫН КӨЗҮНӨ КАРАП, ЖЫЛМАЙЫП, СҮЙЛӨШҮП ЖАНА МЭЭРИМИҢИЗДИ ТӨГҮҢҮЗ.

Эне сүтү менен эмизүү эне менен баланын ортосундагы бири-бирине болгон эмоционалдык сезимдерин арттырат. Өз кезегинде бул сиздин наристеңиздин өзүн коопсуз жана жагымдуу чөйрөдө экендигин сезүүсүнө жардам берет.

Эмчек эмизүү маалында бала өзүнүн табитин башкарганды жана өзүн тынчтандырганды үйрөнөт. Ал өзүн сооротуу үчүн канча сүт керек экенин жана канча эмгиси келерин аныктай алат.

Бала ачка экендигинин белгилери: ойгонот; муштумун соруп (3 айга чейин); ыйлап, тынчсыздана баштайт.

Бала ток экендигинин белгилери: оозун же эриндерин жаап коёт; башын бурат; эмгенин азайтып же токтотот; эненин эмчегин оозунан чыгарып, уктап калат.

## ӨЗДҮК ГИГИЕНАНЫ САК АП, КОЛДУ САМЫНДАП ЖУУП ТУРУҢУЗ:

- тамак даярдоонун алдында;
- баланы тамактандыруунун алдында;
- баланын жалаягын алмаштыргандан кийин;
- үй жаныбарларын кармагандан кийин;
- дааратканадан кийин.

