

# ВВЕДЕНИЕ СВОЕВРЕМЕННОГО ПРИКОРМА

Прикорм — это введение более густых, чем грудное молоко пищевых продуктов, дополняющих грудное молоко после 6 месяцев жизни и способствующих постепенному приему пищи с семейного стола.

Введение своевременного питательного прикорма в соответствующем объеме в возрасте 6 месяцев наряду с продолжением грудного вскармливания до достижения двухлетнего возраста является необходимым для растущего организма ребенка.

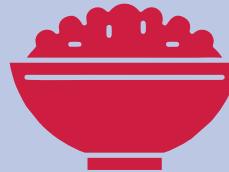
## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИКОРМУ ДЕТЕЙ

### ПЛОТНОСТЬ И ОБЪЕМ ПРИКОРМА НА ОДНО КОРМЛЕНИЕ

6-8  
месяцев



Густая каша или пюре.  
Начните с 2-3 столовых ложек,  
постепенно доведя до 125 мл.  
(8 столовых ложек)



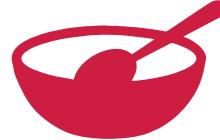
### ЧАСТОТА

2-3 ПРИКОРМА  
В ДЕНЬ

1-2 перекуса в зависимости от  
аппетита ребенка, грудное  
вскармливание по требованию



9-11  
месяцев



Тонко рубленная или размятая  
пища. Кусочки, чтобы ребенок  
мог держать и есть 125 мл.  
(8 столовых ложек)



3 ПРИКОРМА  
В ДЕНЬ

2 перекуса в день и грудное  
вскармливание по требованию



11-23  
месяцев



Блюда из семейного стола  
190 мл. (12 столовых ложек).



3 ПРИКОРМА  
В ДЕНЬ

2 перекуса в день и грудное  
вскармливание по требованию



Источник: ВОЗ

# КОШУМЧА ТАМАКТЫ ӨЗ УЧУРУНДА КИРГИЗҮҮ

**Кошумча тамак** – бул акырындык менен үй-бүлөлүк дасторкондогу тамак-аштан жегенге түрткү берүүчү жана баланын өмүрүнүн 6 айынан кийин эне сүтүн толуктай турган, эне сүтүнө караганда кыйла коюу тамак-аш азыктарын киргизүү.

6 айлык куракта эмчек эмизүүнү улантуу менен катар эле эки жашка чыкканга чейин тиешелүү көлөмдө өз учурунда аш болумдуу кошумча тамак киргизүү баланын өсүп келе жаткан организми үчүн зарыл болуп санаат.

## БАЛДАРГА КОШУМЧА ТАМАК БЕРҮҮ БОЮНЧА СУНУШТАР

### БИР ЖОЛУ ТАМАКТАНДЫРУУДАГЫ КОШУМЧА ТАМАКТЫН КОЮУЛУГУ ЖАНА КӨЛӨМҮ

6-8  
ай



Коюу ботко же пюре.  
Акырындал 125 мл (8 аш  
кашык) чейин жеткирүү менен  
2-3 аш кашыктан баштагыла.



### ЖЫШТЫГЫ

**КҮНҮНӨ 2-3 ЖОЛУ  
КОШУМЧА ТАМАК**  
1-2 жолу шам-шүм этүү жана  
талап боюнча эмчек эмизүү



9-11  
ай



Жука тууралган же ээзилген  
тамак. Бала колуна кармал жана  
жей ала тургандай кесимдер  
125 мл (8 аш кашык).



**КҮНҮНӨ 3 ЖОЛУ  
КОШУМЧА ТАМАК**  
2 жолу шам-шүм этүү жана  
талап боюнча эмчек эмизүү



11-23  
ай



Үй-бүлөлүк дасторкондогу  
тамактардан 190 мл. (12 аш  
кашык).



**КҮНҮНӨ 3 ЖОЛУ  
КОШУМЧА ТАМАК**  
2 жолу шам-шүм этүү жана  
талап боюнча эмчек эмизүү



Булак: БДСУ



Кыргыз Республикасынын  
Саламаттык сактоо министригү



Бул баракча коммерциялык эмес ДжейЭсАй Рисерч энд Трейнинг Инститют (JSI Research&Training Institute, Inc. (JSI)) менен 7200AA18C0070 келишиминин негизинде АКШынын эл аралык өнүктүрүү боюнча агенттиги (USAID) аркылуу америка элинин жардамы менен ишке ашырылды. Иштеп чыгарылган өндүрүм JSI уюмунун жоопкерчилигинин астында жана АКШынын эл аралык өнүктүрүү агентствосунун (USAID) же АКШ өкмөтүнүн ой-пикирин сөзсүз түрдө чагылдыруусу шарт эмес.