

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

ЧАСТОТА

**6-8
месяцев**



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



**2-3 ПРИКОРМА
В ДЕНЬ**

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



**9-11
месяцев**



Тонко рубленая 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



Министерство здравоохранения
Кыргызской Республики



USAID
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА

Данный документ был подготовлен для Агентства США по международному развитию (USAID) в соответствии с условиями контракта 7200AA18C0070, заключенного с некоммерческой организацией ДжейЭсАй Рисерч энд Трейнинг Инститют (JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI)). Содержание данного продукта является ответственностью JSI и не обязательно отражает точку зрения Агентства США по международному развитию (USAID) или Правительства США.

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 саналат.

БАЛДАРГА КОШУМЧА ТАМАК БЕРҮҮ БОЮНЧА СУНУШТАР

БИР ЖОЛУ ТАМАКТАНДЫРУУДАГЫ КОШУМЧА ТАМАКТЫН КОЮУЛУГУ ЖАНА КӨЛӨМҮ

ЖЫШТЫГЫ

6-8
ай



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



КҮНҮНӨ 2-3 ЖОЛУ КОШУМЧА ТАМАК

1-2 жолу шам-шум этүү жана талап боюнча эмчек эмизүү



9-11
ай



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



КҮНҮНӨ 3 ЖОЛУ КОШУМЧА ТАМАК

2 жолу шам-шум этүү жана талап боюнча эмизүү



11-23
ай



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



КҮНҮНӨ 3 ЖОЛУ КОШУМЧА ТАМАК

2 жолу шам-шум этүү жана талап боюнча эмизүү



Булак: БДСУ



Кыргыз Республикасынын
Саламаттык сактоо министрлиги



USAID
АМЕРИКАНЫН ЭЛИНИН

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 агенствосунун (USAID) же АКШ өкмөтүнүн ой-пикирин сөзсүз турдө чагылдыруусу шарт эмес.