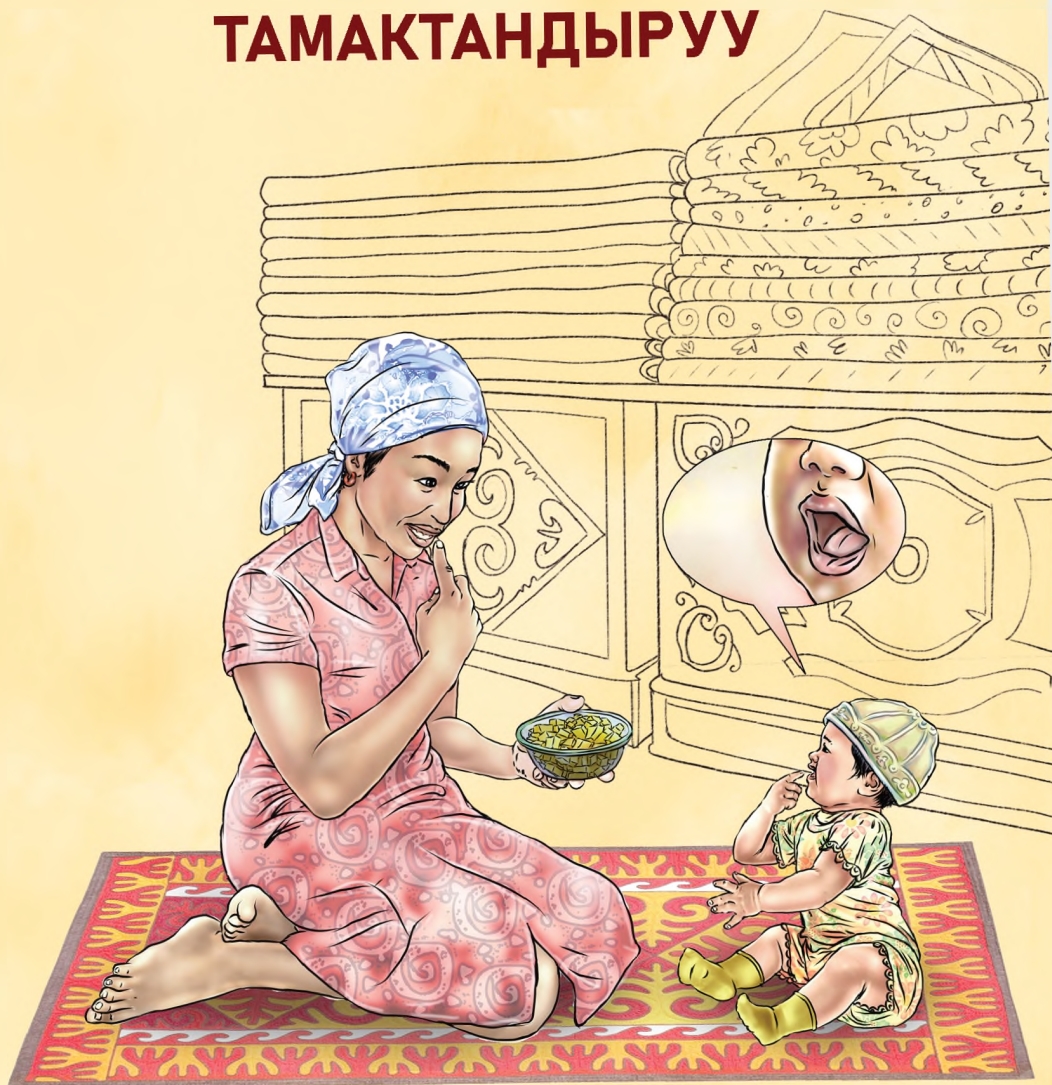




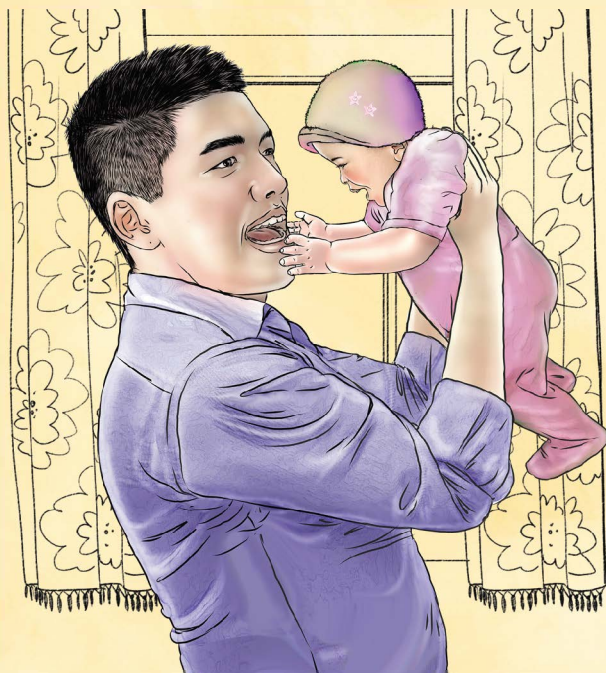
КАМКОРДУК МЕНЕН БАГУУ ЖАНА ТАМАКТАНДЫРУУ



БАЛАГА ТАМАК ЖЕГЕНДИ ҮЙРӨТҮП ЖАТКАНДА МЭЭРИМ ТӨГҮП, САБЫР КЫЛЫНЫЗ ЖАНА ТАМАШАЛАҢЫЗ

КАМКОРДУК МЕНЕН БАГУУ

- Баланы багуу жана ага кам көрүү – бул бала менен өз ара аракеттенишүү, балага мээрим төгүү, баланын муктаждыктарына жана кызыгууларына дайма жооп берүү.
- Камкордук менен багуу – жеңил жана маанилүү! Ымыркай бала өзүн коопсуз, сүйүктүү жана керектүү деп сезиш үчүн, анын ата-энесинин, чоң ата, чоң энесинин жана бардык башка үй-бүлө мүчөлөрүнүн орду абдан чоң.



- Сиз балаңыз менен күн сайын сүйлөшүп, ойнотуп, тамак берип, кам көрүп, көңүл бурсаңыз, анда балаңызга жаңы нерселерди үйрөнүүгө, өсүүсүнө жардам бересиз. Бул күнүмдүк аткарылган, жөнөкөй эле иш аракеттер балаңыздын мээсинин өөрчүшүнө шарт түзөт жана бала акылдуу болуп чоңойот.

- Сиздин балаңыз өз муктаждыктарын сизге үн, мимикасы жана кыймыл аракети аркылуу билдирет. Ошондуктан баланын кыймыл аракетине көңүл буруп, байкоо жүргүзүп туруу керек. Байкоо жүргүзүүнү адат кылып алсаңыз, сиз балаңыздын белгилерин тааный баштайсыз жана ал белгилерге туура жооп бересиз.
- Баланын белгилерин таанып билүү тажрыйбасы талап кылынат. Дайыма балаңыздын кыймыл-аракеттерине байкоо жүргүзүп, караңыз, балким ал, көзү, оозу же денеси аркылуу кандайдыр бир муктаждыктардын белгилерин берип жатат. Ал эми баланын ыйлаганы - бул талаптарынын билдирүүнүн эң акыркы белгиси деп эсептелинет.
- Атайын күн тартибин түзүү- күнүмдүк жасалган иш-аракеттерин туура баалоого үйрөтөт. Мисалы: кошумча тамак берүү (баланын 6 айынан баштап), киринтүү, уктуого даярдоо сыяктуу иш-аракеттеринин тартиби балага өзүнө болгон ишенимин күчөтөт, себеби бала күнүмдүк иш-аракеттерди таанып билип, аларга даяр болот.



БАЛА КАПАЛАНГАНДА АГА ЖООП БЕРҮҮ КЕРЕК

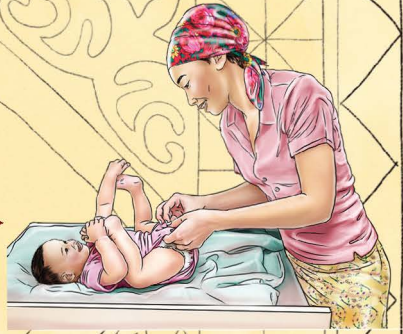
- Эгерде балаңыз капаланып жатса, себебин тапканга аракет кылыңыз – балким курсагы ачка, чарчап турат же булганып калып өзүн ыңгайсыз сезип же ооруп жатат.
- Балким балаңыз жөн гана өзүнө сиздин көңүлүңүздү бурдурууга аракет кылып жатат. Сиз балаңызды соороткондон кийин, ал кандай кыймыл аракеттерди жасаганын, кандай үндөрдү чыгарганын эстеп көрүңүз. Убакыт өткөн сайын сиз балаңыздын кыймыл аракетинен жана үнүнөн үлгүлөрүн байкап анын муктаждыктарын түшүнө баштайсыз.
- Балаңызды колуңузга алып, акырын терметип, сылап, кучактап, ага ырдап бериңиз. Жаңы төрөлгөн баланы сооротуу үчүн аны бат-бат колуңузга алганыңыз жакшы.

БАЛА СИЗ МЕНЕН БАЙЛАНЫШУУНУ КААЛАСА, ЖООП БЕРИҢИЗ

- Бала төрөлгөндөн баштап эле көрө алат, ошондуктан баланын көзүнө тике караганга аракет кылыңыз. Бул балага сиз менен байланыш түзүүгө жардам берет жана адамдардын эмоцияларын таанып билүүгө үйрөтөт.
- Бала сиздин көңүл бурганыңызды каалаганын кантип билдирет? Көзүн чоң ачканы, сиз же башка сүйлөп жаткан адам тарапты караганы, сергек болгону, бармагын же бир нерсени соргону, колун же буттарын кайчылаштырып алганы, сиздин колуңузду же бир нерсени кармаганы менен билдириши мүмкүн.

- Бала “Агуу”лаган үндөрдү чыгарып, сизге колун сунуп, жылмайып жатса, анын бул аракетине жооп ирээтинде, сиз дагы анын үнүн кайталап, кол жаңсоолорун туурап бала менен баарлашыңыз.





КАМКОРДУК МАМИЛЕ МЕНЕН ТАМАКТАНДЫРУУ

– Балаңызга тамак берип жатканда ага камкордук мамиле көрсөтүп, колдоп, кубаттап, мээримиңизди билдириңиз. Бул баланын белгилерине көңүл бөлүп, ачка же токтугун түшүнө билип, жооп кайтаруу дегенди билдирет.

– Тамак берип жатканда балага камкордук мамиле кылып, тамактануу учурларды мээримдүүлүк жана жаңы нерселерге үйрөнүүгө айландырса болот. Бул сиз менен баланын ортосундагы мамилени бекемдеп, тамактануу учурунда балаңызга жакшы тамактануу адаттарын калыптандырууга жардам берет.



БАРДЫК БАЛДАР ҮЧҮН

– Тамактануу учурунда баланы алаксыта турган нерселерди жок кылууга аракет кылыңыз. Балаңыздын маңдайында бирге болсоңуз, балаңыздын көңүлү сизге жана тамакка гана бөлүнө тургандай болот.

– Баланын ач же ток экендиги тууралуу белгилерин туура таанып билүү өтө зарыл, себеби бала ачка калбаш керек же өтө көп дагы ашыкча тамак жебеш керек. Баланы тамак жегенге мажбурлабаңыз жана тамакты сыйлык катары да берип көндүрбөңүз.

– Баланын тамактануусуна шашпай, сабырдуулук менен мамиле кылып, жетиштүү убакыт бөлүү керек. Эгерде балаңыз тамак жегиси келбей, тоюп калган болсо, тамакты азыраак берип же тамак берүүнү токтото туруңуз. Бир же эки мүнөттөн кийин, дагы бир кашык тамак берип көрүңүз. Эгерде балаңыз тойгонун билдирсе, анда тамак берүүнү токтотуңуз.

БАЛАҢЫЗДЫН АЧКА ЭКЕНДИГИНИН БЕЛГИСИ

Уйкусунан ойгонот, нары-бери бурулуп, ооналактайт; бармагын сорот (3 айга чейин); ыйлайт же тынчы кетет.

БАЛАҢЫЗДЫН КУРСАГЫ ТОК ЭКЕНДИГИНИН БЕЛГИСИ

Оозун жана эриндерин жаап алат; башын артка ала качат; акырын эмет же такыр эле эмбейт. Эмчекти оозунан чыгарып же эмип жатып уктап баратканы – баланын ток экенин билгизет.

БАЛАҢЫЗДЫН АЧКА ЭКЕНДИГИНИН БЕЛГИСИ

Тамак берип жатканда дагы жегиси келип, оозун ачат; тамак берип жаткан адамды карап, жылмайып, үн чыгарат; тамакты карай умтулат; тамакка же кашыкка карай умтулат.

БАЛАҢЫЗДЫН КУРСАГЫ ТОК ЭКЕНДИГИНИН БЕЛГИСИ

Тамакты жай жеп же такыр жебейт; тамакты түртөт, «болду башка жебейм» дегенсип башын чайкайт.

ТӨРӨЛГӨНДӨН ТАРТА 6 АЙГА ЧЕЙИН

- Эненин сүтүндө балага алгачкы 6 айына чейин эң керектүү болгон азыктын баары бар. Эмчек эмизүү эне менен баланын ортосундагы эмоционалдык байланышты бекемдөөгө өбөлгө түзөт. Ошондой эле эмчек эмген бала өзүн коопсуз жана ыңгайлуу сезет.
- Эмчек эмип жатканда бала өзүнүн табитин башкарууга жана тынч алууга үйрөнөт. Ал эмип жатканда тойгонун, канча сүт эмиш керек экендигин жана тынч алыш үчүн эмне керек экендигин аныктай алат.



6 АЙДАН 9 АЙГА ЧЕЙИН

- Тамакты баланын астына коюп, жай жылдырыңыз. Бала көзү менен тамакты ээрчий баштаганда сунуштаңыз.





9 АЙДАН 12 АЙГА ЧЕЙИН

– Бул куракта бала өзү кашыкты кармап жегиси келип, сууну да өзү ачык чөйчөктөн кармап ичкенге аракет жасап, кызыгуусу пайда болот. Кашыкка бир аз тамак салып, балага бериңиз. Бала өзү жеп аракет кылып көрсүн. Балага чөйчөктү карма- тыңыз, кармаганды үйрөнсүн. Чөйчөктөгү суу төгүлүшү мүмкүн. Эч нерсе эмес. Тажрыйба менен бала үйрөнөт!

12 АЙДАН 24 АЙГА ЧЕЙИН

– Бул куракта балага үй-бүлө жеген тамактан бир аз кесип, майдалап берсе болот. Балага өз алдынча тамактануусуна мүмкүнчүлүк бериңиз. Алгач ал албетте кыйналат, бирок кайра, кайра аракеттенип, кашыкка тамак сузуп, оозуна алып келгенге көнө баштайт.



КЫРГЫЗ
РЕСПУБЛИКАСЫНЫН
САЛАМАТТЫК САКTOO
МИНИСТРЛИГИ



USAID
АМЕРИКАНЫН ЭЛИНИН

Бул документ АКШнын эл аралык өнүктүрүү агенттигине даярдалган, коммерциялык эмес ДжейЭсАй Рисерч энд Трейнинг Инститют (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.

КР ССМинин Эксперттик кеңеши тарабынан бекитилди – 19.04.2022. Сүрөт: Дедикова Татьяна, Виктор Ноласко.
«V.R.S. Сопралу» ЖЧК типографиясында басылып чыкты. Бишкек шаары, Кулатов көчөсү 8/1.
Нускасы: 28 400 даана. Чыгарылган күнү: 22.06.2022 ж.