

## БАЛАҢЫЗГА ЖАКШЫ КАМ КӨРҮҮҮҮЧҮН, ӨЗҮҢҮЗГӨ КАМ КӨРҮҢҮЗ:

- Балаңыз сиз менен убакытты өткөрүүнү жакшы көрөт. Ал байкоо жүргүзүү, тууроо, угуу жана сиз менен мамиле түзүү аркылуу үйрөнүп жатат. Баланы тарбиялоо пайдалуу жана кубанычтуу болушу мүмкүн, бирок дайыма эле сиз каалагандай жеңил боло бербейт.
- Кыска убакытка баланын жанында жок болгон мезгилдерде кызуу эмоцияларга дуушар болуу – бул нормалдуу, анткени стресске алып келиши мүмкүн. Бул эмоцияларды баштан өткөрүү – күнөөлүү болуу же уялууга себеп эмес. Бардык бала багуучу адамдарга үй-бүлө мүчөлөрү, достору жана жамаат тараптан эмоционалдык колдоо жана жардам керек.
- Баланы тарбиялоодо атайы күн тартиби пайдалуу аспап болушу мүмкүн. Өзүңүздүн алектенген иштериңиздин катарына сизге жаккан – ырдоо, тигүү, гимнастика, бийлөө, сүрөт тартуу же сизди тынчтандыруучу, өзүңүзгө кам көрүүгө жардам берүүчү башка кайсы гана болбосун ишти кошуу тууралуу ойлонуңуз.
- Өзүңүз ишенген адам менен тажрыйбаңызды жана сезимдериңизди бөлүшүңүз. Күйөөңүз, досторуңуз же үй-бүлө мүчөлөрү менен сүйлөшүңүз; өзүңүздүн жетишкен жактарыңызды жана ийгиликтериңизди, ошондой эле сиз туш болуп жаткан кыйынчылыктар тууралуу ой бөлүшүңүз.
- Эгерде сиз өзүңүздү чарчагандай жана маанайыңыз чөккөндөй сезсеңиз, үй-бүлө мүчөлөрүнө же досторуңузга жардам сурап кайрылсаңыз болот. Эгерде мындай абалдар өтүп кетпесе, сөзсүз медициналык мекемеге кайрылыңыз. Депрессия жана кооптонуу – төрөттөн кийинки дарылоону талап кылуучу кеңири жайылган көйгөй болуп саналат.



КЫРГЫЗ  
РЕСПУБЛИКАСЫНЫН  
САЛАМАТТЫК САКТОО  
МИНИСТРЛИГИ



USAID  
АМЕРИКАНЫН ЭЛИЧЕН

Бул документ АКШнын эл аралык өнүктүрүү агенттигине даярдалган, коммерциялык эмес ДжейСЭЙ Рисерч энд Трейнинг Институту (JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI)) уюму менен №7200AA18C0070 келишимдин шарттарына ылайык. Иштел 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.  
«V.R.S. Софрану» ЖЧК типографиясында басылып чыкты. Бишкек шаары, Кулатов көчөсү 8/1.  
Нускасы: 28 400 даана. Чыгарылган күнү: 04.05.2022 ж.

## ЭНЕНИН ТОЛУК БААЛУУ ЖАНА ТҮРЛӨП ТАМАКТАНУУСУ – АНЫН БЕКЕМ ДЕН СОЛУГУНУН, ОШОНДОЙ ЭЛЕ БОЛОЧОК БАЛАСЫНЫН ДЕНЕ БОЙ ЖАНА АКЫЛ-ЭС ЖАКТАН ӨНҮГҮҮСҮНҮН НЕГИЗИ



**"1000 КҮН – МҮМКҮНЧҮЛҮКТӨР ТЕРЕЗЕСИ"** – бул бөбөктүн түйүлдүк кезинен тарта 2 жашка чейинки өмүрүндөгү алгачкы 1000 күн, ал өсүү жана өнүгүүнүн маанилүү мезгили, ошондой эле келечекте ден соолугунун чың болушу жана акыл-эс жактан өнүгүүсүнүн пайдубалы болуп эсептелет.



1000 күн - мүмкүнчүлүк терезеси

## КОШ БОЙЛУУЛАР ҮЧҮН:

Кош бойлуу аялдар төрөгөнгө чейин жана төрөгөндөн кийин дарыгердин сунуштарына ылайык, күн сайын темир жана фолий кычкылынын препараттарын ичүүсү керек. Медициналык кызматкерге үзгүлтүксүз көрүнүп туруу – бул боло-чоктогу балага кам көрүү, ал эми баруулардын мөөнөттөрү дарыгердин сунушта-маларына ылайык так аткарылууга тийиш.

Кош бойлуу аялдардын күнүмдүк тамактануусу түрлүү болууга тийиш, рационго А, С витаминдерине, темирге жана цинкке бай келген азыктарды кошуу сунушталат, ал эми кош бойлуу аял күнүнө 4 жолу тамактануусу жана 1-2 жолу шам-шум этиши зарыл.

### ЭТ, БАЛЫК ЖАНА ЖУМУРТКА

Темирдин булактары жаныбар тектүү азыктар: эт, өзгөчө кызыл эт, канаттуунун эти, ошондой эле балык, жумуртка жана субазыктар болуп саналат.



### КҮҢҮРТ ЖАШЫЛ ТҮСТӨГҮ ЖАЛБЫРАКТУУ ЖАШЫЛЧАЛАР

Күңүрт жашыл түстөгү жалбырактуу жашылчалар аз кандуулуктун алдын алуучу көп өлчөмдөгү темир жана фолийди камтыйт, андыктан аларды күн сайын пайдалангыла.



### БУУРЧАК ӨСҮМДҮКТӨРҮ

Темир, белок, С витаминин жана клетчаткаларды өтө көп камтыгандыктан рационго буурчак өсүмдүктөрүн (буурчак, төө буурчак, жасмык, соя) кошуу пайдалуу.



### МӨМӨ – ЖЕМИШ ЖАНА ЖАШЫЛЧАЛАР

С витаминине бай азыктарды (апельсин, алма, алмурут, кара өрүк, банан жана кулпунай) пайдалануу, аны тамактангандан кийин колдонуу темирдин сиңирилишин жакшырат.



### КУРГАТЫЛГАН МӨМӨ-ЖЕМИШТЕР

Кургатылган мөмөлөрдү жана жемиштерди (мейиз, кургатылган өрүк, кара өрүк), ошондой эле данектерди (мисалы, ашкабакты) күн сайын жеп туруу аз кандуулуктун өнүгүүсүнө бөгөт коюуга жардам берет.



### ЖАҢГАКТАР

Жаңгактардын бардык түрлөрү темир, белок жана ден соолук үчүн пайдалуу майларды камтыйт, андыктан аларды азыраак өлчөмдө үзгүлтүксүз пайдалануу керектүү витаминдер жана микроэлементтер менен камсыздайт.



## КОШ БОЙЛУУ МЕЗГИЛДЕ ТЕМИР ЖАНА ФОЛИЙ КЫЧКЫЛЫНЫН ПРЕПАРАТТАРЫН ИЧҮҮНҮН АРТЫКЧЫЛЫКТАРЫ:

Энеде – кансыроого жана төрөттөн кийинки ар кандай оордошууларга бөгөт коёт.

Ымыркайда – ара төрөлүүнүн алдын алат, анын акыл-эсинин жана нерв системасынын өнүгүүсүнө түрткү берет.

### БАЛА ЭМИЗГЕНДЕР ҮЧҮН

Бала эмизген аялдарга күнүнө 4 жолу түрлүү тамактануу жана 2-3 жолу жеңил шам-шум этүү сунушталат.

Энелер өзүнүн саламаттыгы үчүн темир жана фолий кычкылын камтыган препараттарды төрөгөндөн кийин үч айга чейин дарыгердин сунушу боюнча ичүүсү керек.

### КОШ БОЙЛУУЛАРГА ЖАНА БАЛА ЭМИЗГЕН ЭНЕЛЕРГЕ ЭСКЕРТҮҮ:

Тамактанып жаткан учурда чай же кофе ичпегиле, анткени алар темирдин сиңирилишине бөгөт коёт; бул суусундуктарды тамактангандан 1-2 сааттан кийин гана ичүү керек.

Йоддолгон тузду үзгүлтүксүз пайдалануу калкан безинин ооруларына жана ара төрөөгө бөгөт коёт. Дайыма йоддолгон туз жана темирге байытылган ун пайдалануу баланын өсүүсүнө жана өнүгүүсүнө өбөлгө түзөт.

Медицина кызматкеринин толук тамактануу боюнча баалуу сунуштарын аткаруу ар кандай оорулардын алдын алуу менен бирге жана жемиштүү, сапаттуу жашоого көмөктөшөт.

