

ЭРТЕ ЖАШТАГЫ БАЛДАРДЫН ТАМАКТАНУУСУ БОЮНЧА КЕҢЕШ БЕРҮҮ



Кыргыз Республикасынын
Саламаттык Сактоо Министрлиги

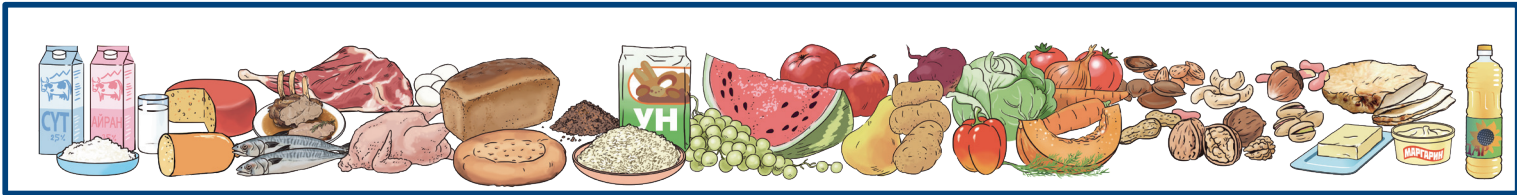


USAID
АМЕРИКАНЫН ЭЛИНИН

Бул документ коммерциялык эмес ДжейЭсАй Рисерч энд Трейнинг Инститьют (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.

Кош бойлуу жана эмизген аялдардын тамактануусу

- Кош бойлуу аялдар өсүп келе жаткан баласынын муктаждыктарын канааттандыруу жана өзүнүн денесин колдоо үчүн бир кошумча тамактануусу керек.
- Эмизген энелер өзүн колдоо үчүн эки кошумча тамактанууну кошушу керек. Өсүп келе жаткан баланы багуу жана тамактандыруу энинин энергиясын, аш болумдуу заттарды жана белок чыгымдарынын көбөйтүүсүн талап кылат.
- Кош бойлуу жана бала эмизген аялдардын азыктануусу тамак пирамидасынын эрежелерин эске алуу менен ар түрдүү болушу керек. Аялдардын рационунда жаңы бышкан жашылчалар, жемиштер, белокторго бай азыктар, темир, кальций, мисалы, эт жана сүт азыктары, жумуртка, буурчак өсүмдүктөрү болушу керек.
- Суусаганда суу ичиңиз, сууну ичүүнү чектебеңиз.
- Тамактануу убагында чай же кофе ичүү темирдин сиңишине тоскоол болот. Кош бойлуулук учурунда ичилген кофенин көлөмүн чектеңиз.
- Кош бойлуу жана эмчек эмизүү мезгилинде азык заттар (микронутриенттер) балаңыздын чоңоюшуна жана дени сак болушуна жардам берет.
- Аз кандуулуктун алдын алуу үчүн кош бойлуулуктун бардык учурунда жана бала төрөлгөндөн 3 ай өткөнгө чейин темир менен фолий кислотасы бар дарыны ичиңиз.
- Баланын нерв системасынын өнүгүшү жана өсүшү үчүн йоддолгон тузду колдонуңуз.
- Кош бойлуу кезде медициналык мекемеге кеминде 4 жолу барыңыз. Бул текшерүүлөр ден соолугуңуз жана балаңыздын өсүп жатканын билүү үчүн маанилүү.



Кош бойлуу аял/медициналык мекемедеги төрөт

Төрөттөн кийин дароо «тери-териге» ыкмасын камсыздоо үчүн жаңы төрөлгөн баланын төшүңүзгө коюңуз. «Тери-териге» ыкмасы балаңызды жылытып, анын дем алуусун турукташтырып, эмчекти табууну жеңилдетет, сизге жана балаңызга эмоционалдык жактан жакын болууга жардам берет.

- Эмчекти эрте эмизүү балага эмүүнү үйрөнүүгө жардам берип жана кан кетүү коркунучун азайтат.

- Ууз сүтү балаңызды оорулардан коргоп жана баланын биринчи кара заңын кетирүүгө жардам берет.
- Сүттүн өндүрүшүн жогорулатуу жана эмчек сүтү менен жетиштүү камсыз кылуу үчүн тез-тез эмизип туруңуз.
- Төрөгөндөн кийинки алгачкы күндөрү балаңызга суу же башка суюктук бербейиз. Алардын кажети жок жана жаңы төрөлгөн бала үчүн коркунучтуу.



Алгачкы 6 айда сиздин балаңызга эмчек сүтү гана керек

Эне сүтү сиздин балаңызга жашоосунун алгачкы 6 айында керектүү болгон бардык азыктарды жана сууну камсыздайт.

- Балаңызга суу же башка суусундуктарды бербейиз.
- Абдан ысык аба ырайында да эмчек сүтү сиздин балаңыздын суюктукка болгон муктаждыгын канааттандырат.
- Балаңызга берилген кошумча тамак же суюктук сиздин эмчек сүтүңүздүн иштетилип чыгуусун азайтат.
- Суу, башка суюктуктар же тамак-аш баланын оорусуна алып келет.
- Сиз дарыларды эгер сиздин дарыгериңиз сунуштаса кана бере аласыз.



Ымыркайдын жашоосунун алгачкы 6 айында жалаң гана эмчек сүтү менен эмизүүнүн маанилүүлүгү

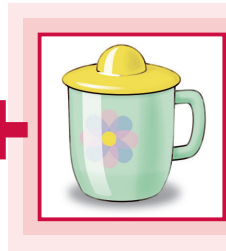
- Жалаң гана эмчек эмизүү ымыркайдын алгачкы 6 айдын ичинде эне сүтү менен ГАНА тамактандырууну билдирет.
- Эне сүтү сиздин ымыркайыңызга жашоосунун алгачкы 6 айында эң керектүү азыктар жана суюктуктар менен камсыздайт.
- Алгачкы 6 айдын ичинде жалаң гана эмчек эмизүү баланы ич өтүү жана респиратордук жугуштуу көптөгөн оорулардан коргойт.
- Алгачкы 6 айдын ичинде, сиз жалаң гана эмчек эмизип жатканыңызда жана этек кир келе элек кезде, сиз жаңы кош бойлуулуктан сактанасыз.
- Аралаш тамактандыруу - бул балаңызга эмчек сүтүн жана башка тамак-ашты же суюктукту, анын ичинде ымыркайдын сүт аралашмасын, малдын сүтүн же сууну берүүнү билдирет.
- Аралаш тамактандыруу ымыркайдын туура эмес тамактануусун жана ич өтүү, пневмония сыяктуу оорулардын коркунучун жогорулатат.
- Балдардын тамак-ашын же эмчек сүтүнөн башка суюктуктарды, анын ичинде ымыркай сүт аралашмасын, малдын сүтүн же 6 айга чейин сууну кошуу балаңыздын ашказанына жана ичегилерине зыян келтириши мүмкүн. Бул жалаң гана эмизүү камсыз кылган коргоону, ошондой эле эмчек сүтүнүн балаңызга берген бардык артыкчылыктарын азайтат.



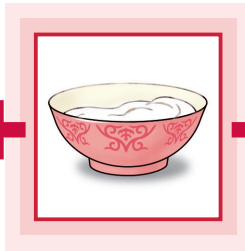
=



+



+



+



=



Эне сүтүнүн иштелип чыгышын жогорулатуу үчүн эмизүүнү баланын талабы боюнча күнү-түнү улантыңыз (8ден 12 жолуга чейин)

Балаңызды каалашынча күнү-түнү эмизип туруңуз.

- Ымыркайды туура абалда тез-тез тамактандыруу, сүт өндүрүүнү жогорулатат.
- Ыйлоо ачкалыктын кеч белгиси болушу мүмкүн. Балаңыздын эмчек сүтүнө муктаж экенинин алгачкы белгилери:
 - тынчы жоксуздугу;
 - оозун ачып, башын ары-бери буруусу;
 - тилин чыгаруусу;
 - манжалары менен муштумун соруусу.
- Балага башка эмчекти сунуштоодон мурун бир эмчекти эмип бүтүрүшү керек. Бир эмчектен экинчи эмчекке өтүү баланын сүттүн азыктандыруучу бөлүгүн алуусуна тоскоол болот. Алдынкы сүттө эң керектүү азыктар бар жана баланын суусаганын кандырат. Арткы сүт (сүттүн акыркы бөлүгү) көбүрөөк майды камтып жана баланын ачкалыгын канааттандырат.
- Эгерде ымыркайыңыз ооруп же уйкусу келип жатса, аны эмизүү үчүн көбүрөөк жолу ойготуңуз.
- Бөтөлкөлөрдү, упчуларды колдонбоңуз. Аларды жакшы тазалоо кыйын жана баланын ооруп калышына алып келүүсү мүмкүн.

Медициналык кызматкер үчүн эскертүүлөр:

- Эгерде апасы баласынын сүттү жетиштүү түрдө алып жатканына тынчсызданып жатса, эмизүүнү байкап жана ыңгайлуу абал алууга жардам берүү менен дем берип, ишенимин арттырыңыз.

Баласы сүттү жетиштүү түрдө алып жатканын текшериниз:

- ымыркай арыктаган эмес (же салмагы аз болсо, салмак кошуп атат);
- көңүлчөөк жана активдүү (жашына ылайыктуу);
- салмак кошууда - баланын медициналык картасын караңыз (же бойдун өсүүсүнүн жана балдардын салмагынын таблицасы);
- жалаң гана эмчек эмизүүдөгү бала күнүнө 6 же андан көп жолу ачык түстөгү заара кылса.

Эгерде сиз бала жетиштүү салмак кошуп жатканына ишенбесеңиз, анда жакынкы медициналык мекемеге кайрылыңыз.



Эмчек эмизүү үчүн жайланышуусу

Ымыркайдын туура жайланышуусу эмчекти туура эмүүнү камсыздоого жардам берип жана сүттүн көбөйүшүнө өбөлгө түзөт. **Эмчек эмизүү учурунда баланын туура жайгашуусунун 4 негизги белгиси:**

1. Баланын денеси түз, ийилген эмес жана бурулган эмес, башы бир аз артка чалкалаган (баланын денеси менен башы бир сызыкта).
2. Баланын денеси көкүрөккө караган.
3. Баланын денеси эненин денесине жакын жайгашкан.
4. Эне баланын мойнун жана ийиндерин эле эмес, бүт денесин кармап турушу керек.

Баланы жайгаштыруунун ар кандай жолдору:

1. Бешик (көбүнчө учурда колдонулат).
2. Кайчылаш бешик (ымыркайлар үчүн жакшы).
3. Капталында жатуу (күнү жана түнү тамак берип жатып эс алуу үчүн колдонуңуз).
4. Колтуктан жайланышуусу (эгер эмчектер ооруп, же эгиздерди, ымыркайды эмизип жатсаңыз, кесарево операция жолу менен төрөттөн кийин колдонуңуз).

- Баланын туура жайланышуусу эмчек эмизүүнү камсыздоого жардам берет жана сүттүн көбөйүшүнө өбөлгө түзөт.

Эмчек эмизүү учурунда баланын туура жайгашуусунун 4 негизги белгиси:

1. Баланын денеси түз, ийилген эмес жана бурулган эмес, башы бир аз артка чалкалаган (баланын денеси менен башы бир сызыкта).
2. Баланын денеси көкүрөккө караган.
3. Баланын денеси эненин денесине жакын жайгашкан.
4. Эне баланын мойнун жана ийиндерин эле эмес, бүт денесин кармап турушу керек.

Медициналык кызматкерге эскертүү:

Эгерде бала чоңураак болуп жана эмчегине туура келтирилип эмсе, жайгашуусун өзгөртүүнү кажети жок.



Туура жайгаштыруу

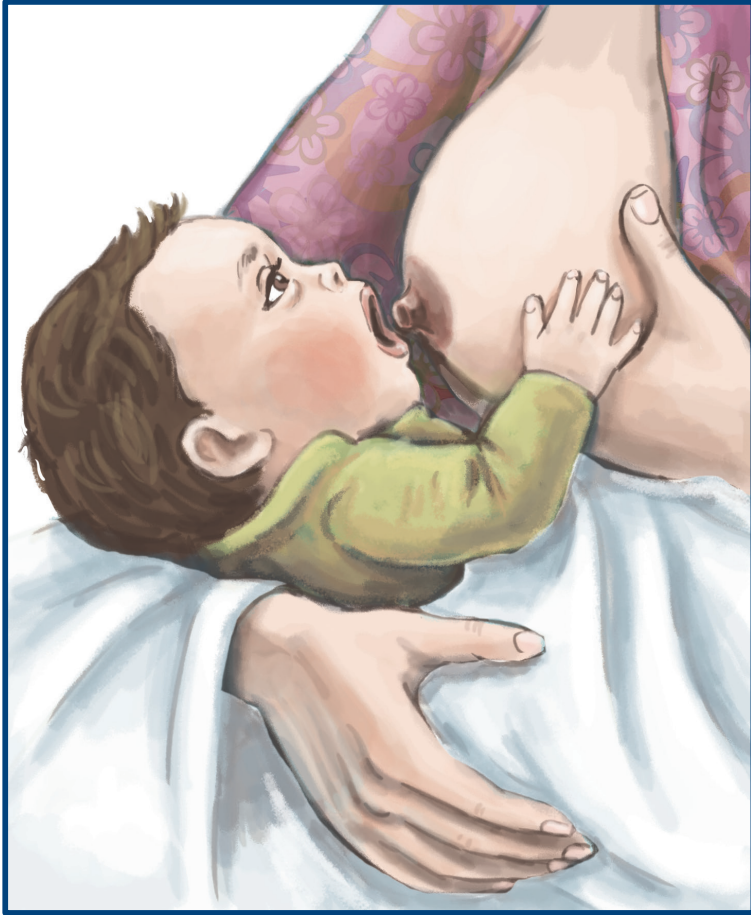
- Туура жайгаштыруу эмчекти туура эмизүүгө жана эмчек сүтүн көбөйтүүгө өбөлгө түзөт.
- Туура жайгаштыруу эмчектин оорушун жана жараны алдын алууга жардам берет.
- Эмизүү оорутпашы керек.
- Эгерде эмизип атканда, сиз оорууну сезип жатсаңыз, жайгаштырууну жакшыртуу үчүн жардам сураңыз.

Туура жайгаштыруунун 4 белгиси:

1. Баланын оозу чоң ачылган.
2. Эмчектин үрпүнүн тегерегиндеги кара түстөгү тери (ареола) ымыркайдын оозунун үстүндө алдына караганда көбүрөөк көрүнөт.
3. Астыңкы эрин сыртка бурулган.
4. Баланын ээги эненин эмчегине тийип турат.

Натыйжалуу эмизүүнүн белгилери:

- а. Бала жай эмип, кээде тыным алат.
 - б. Балаңыздын бир же эки тамактануусунан кийин жутканын көрүп же уга аласыз.
 - в. Эмчек эмизүү ыңгайлуу жана оорутпайт.
 - г. Балаңыз эмүүнү бүтүрүп, эмчекти коё бергенден кийин ыраазы жана эс алгандай көрүнөт.
 - д. Эмизгенден кийин эмчек жумшак болуп калат.
- Натыйжалуу эмүү сүттүн өндүрүлүшүнө жана баланын тоюсуна жардам берет.
 - Бала бир эмчекти бошоткондон кийин, экинчи эмчекти сунуштаңыз. Бул сиздин балаңыз эки эмчекте сүттүн өндүрүлүшүн өбөлгөлөп, ошондой эле эң аш болумдуу жана тоюмдуу сүттүн алышын камсыздайт.



Аз салмак менен жаңы төрөлгөн ымыркайды эмизүү

Эне сүтү аз салмак менен төрөлгөн балдардын тамактануусуна болгон муктаждыгына ылайыкташтырылган.

- Аз салмак менен төрөлгөн балдар үчүн, анын ичинде ара төрөлгөн балдар үчүн эң жакшы сүт - бул өз энесинин эмчек сүтү.
- Туурасынан болгон бешик жана колунун астынан тамактандыруу – аз дене салмагы менен төрөлгөн ымыркай үчүн жакшы тамактандыруу жайланышы.
- Сүт өндүрүлүп турушу үчүн балаңызды көкүрөгүңүзгө тез-тез кармап туруңуз.
- Эмчекти тез-тез жана узакка эмизүү үчүн баланы көкүрөккө кармоо маанилүү, баланы «кенгуру» ыкмасы менен көтөрүү буга өбөлгө түзөт.

Медициналык кызматкерге эскертүүлөр:

- Ымыркайдын салттуу түрдө эмчек эмизүүсү бир нече жума бою кыйын болушу мүмкүн. Энелерге дем берип, эмчек сүтүн эмизүүнү жана ымыркайларды тамактандыруу үчүн чөйчөктү колдонууну үйрөтүү керек.
- «Кенгуру» ыкмасы теринин териге тийүүнү, жылуулукту жана эненин эмчегине жакындыкты камсыздайт.
- «Кенгуру» ыкмасы жалаң гана эмчек эмизүүнү эрте баштоого дем берет: салттуу түрдө эмчек эмизүүнү же ымыркайды саалган сүттү чөйчөк аркылуу тамактандыруусун.
- Ымыркайды кароодо ар кандай көмөк берген адамдар «кенгуру» ыкмасын колдонушу мүмкүн.

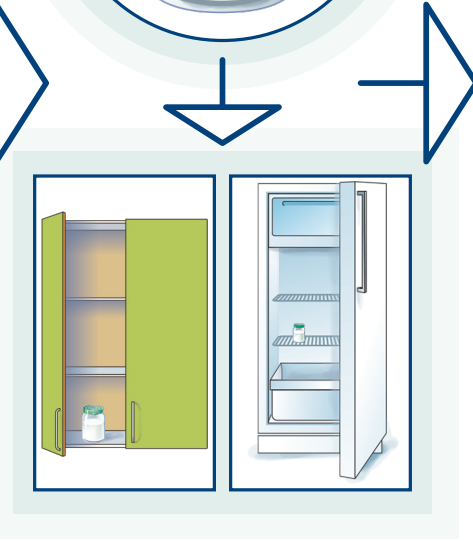
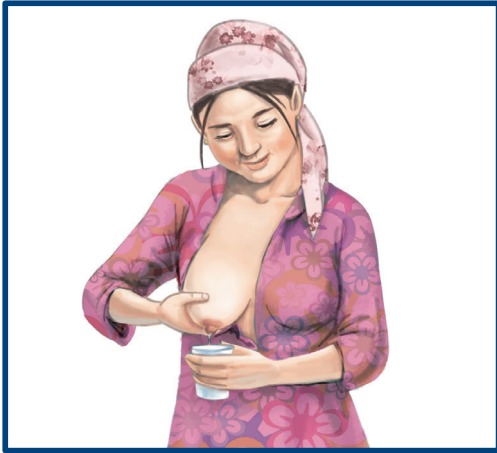


Эмчек сүтүн кол менен кантип саайт жана чөйчөктөн тамактандыруу

- Колуңузду самын суу менен жууңуз.
- Эмчек сүтүн чогултуу үчүн колдонула турган идишти чайкаңыз жана сууга кайнатыңыз.
- Ыңгайлуу жайланышыңыз.
- Көкүрөктүн жеңил массажи кээде пайдалуу. Жылуу кездемени колдонуу да сүттүн чыгышына жардам берет.
- Баш бармагыңызды эмчектин үрпүнүн үстүндөгү кара түстөгү жерге (ареола), башка манжаларыңызды эмчектин астындагы ареоланын артына коюңуз.
- Баш бармагыңызды үстүнө жана эки манжаңызды (сөөмөй жана ортоңку) түбүнө, көкүрөккө карай жеңил басып, анан ареоланы акырын басыңыз.
- Сүт тамчылап, кээде ичке шорголоп агышы мүмкүн. Сүттү таза идишке чогултуп алыңыз.
- Терини ушалоодон алыс болуңуз, анткени бул эмчектин көгөрүшүнө же кысылышына алып келиши мүмкүн, бул сүттүн агымын токтотот.

Ареоланын айланасындагы баш бармагыңыз менен сөөмөйүңүздүн абалын өзгөртүп, кезек менен басып, коё бериңиз.

- Бир эмчекти жок дегенде 3-5 мүнөт сүт агымы басаңдаганга чейин сааңыз, андан кийин экинчи эмчегинизди сааңыз, андан кийин эки жагын тең кайталаңыз (бардыгы 20-30 мүнөт).
- Эне сүтүн таза, жабык идиште сактаңыз. Сүт салкын жерде 6 сааттан 8 саатка чейин, муздаткычта 72 саатка чейин сакталат.
- Ымыркайыңызга бир чыныдан эмчек сүтүн бериңиз. Баланын астыңкы эринине чөйчөктү алып келип, тили менен кичине сүт ичүүгө уруксат бериңиз, баланын оозуна сүттү куйбаңыз.
- Эне сүтүн таза, жабык идиштен тамактандыруучу чөйчөккө куюңуз.
- Бөтөлкөлөрдү колдонуу коопсуз, анткени аларды тазалоо кыйын жана алар оңой кирдейт.



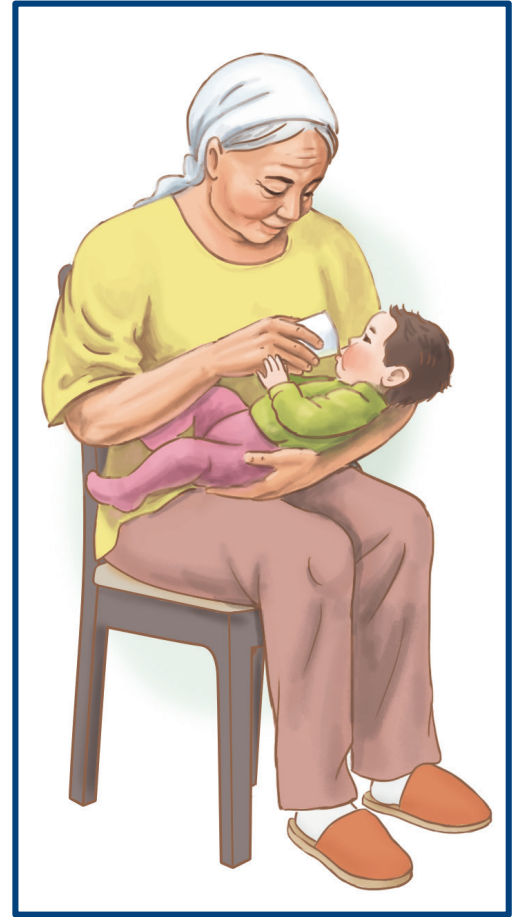
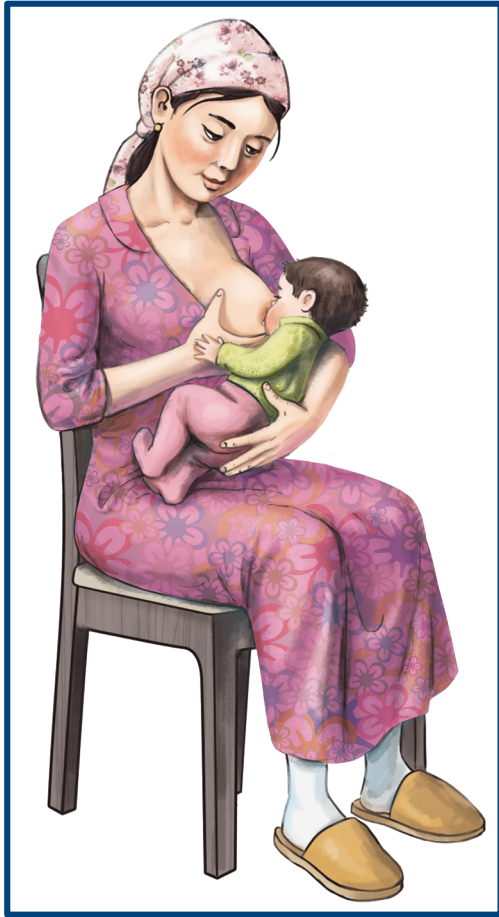
Баладан алыс болгон учурда

- Бала төрөлгөндөн кийин эмчек сүтүн сааганды үйрөнүңүз (КК 9).
- Балаңыз менен бирге болгон убакта жалаң гана эмчек сүтү менен жана тез-тез эмизиңиз
- Үйдөн чыгаардан мурун сүтүңүздү саап жана сактап коюңуз, ошондо атасы/карап турган адам сиз жок болгон учурда тамактандырып тура алат.
- Балаңыздан алыс болгондо сүтүңүздү сааңыз. Бул сүт өндүрүүнү колдоп жана эмчектин толуп кетишин алдын алат.
- Баланы таштап жаткан адамга сиз жок болгон учурда таза тамактандыруучу чөйчөктү колдонууну үйрөтүңүз.
- Саалган эне сүтү (салкын, жабык жерде сакталганда) ысык мезгилде 8 саатка чейин сакталат.
- Балаңызга кетер алдында жана үйгө кайтканыңызда эмизүү үчүн кошумча убакыт бөлүңүз.
- Балаңыз менен бирге болгон учурда эмизүүнүн жыштыгын жогорулатыңыз. Бул күндүз да, түнкүсүн да тамактануунун жыштыгынын жогорулашын билдирет.
- Мүмкүн болсо, жумушка балаңызды алып барыңыз (же үйүңүздөн бир нече саатка чыгып кетүүңүз керек болгон башка убакта). Эгерде бул мүмкүн болбосо, анда сиздин үй-бүлөңүз баланы тыныгуу учурунда тамактандыруу үчүн жумушка алып келиши мүмкүн.
- Үй-бүлө мүчөлөрүнөн баланы жана башка балдарды кароодо жана ошондой эле үй жумуштарын аткарууга кошумча көмөктү сураңыз.
- Бала төрөлгөндөн кийин эмчек сүтүн сааганды үйрөнүңүз (КК 9).
- Жалаң гана эмчек сүтү менен жана тез-тез тамактандырыңыз, балаңыз менен бирге болгон убакта.
- Үйдөн чыгаардан мурун сүтүңүздү саап жана сактап коюңуз, ошондо атасы/карап турган адам сиз жок болгон учурда тамактандырып тура алат.
- Балаңыздан алыс болгондо сүтүңүздү сааңыз. Бул сүт өндүрүүнү колдоп жана эмчектин толуп кетишин алдын алат.
- Баланы таштап жаткан адамга сиз жок болгон учурда таза тамактандыруучу чөйчөктү колдонууну үйрөтүңүз.
- Саалган эне сүтү (салкын, жабык жерде сакталганда) ысык мезгилде 8 саатка чейин сакталат.
- Балаңызга кетер алдында жана үйгө кайтканыңызда эмизүү үчүн кошумча убакыт бөлүңүз.

Расмий түрдө иштеген эне үчүн эскертүүлөр:

Иш берүүчүнүн макулдугун алыңыз:

- жумуш ордунда эмизүүгө жана ийкемдүү иш убактысы үчүн;
- саалган эне сүтүн жумуш ордунда коопсуз сактоо үчүн.



Гигиена (тазалык) оорунун алдын алат

- Ич өтүү жана башка оорулардан сактануу үчүн гигиенаны сактоо маанилүү.
- Тамак даярдоонун же балаңызга тамак берердин алдында колду агын суу жана самын менен жууңуз.
- Тамактанар алдында колду жана баланын колдорун жууңуз.
- Дааратканага баргандан кийин же баланын жалаягын алмаштыргандан кийин колду самындап жуу зарыл.
- Таза идиштерди колдонуу менен балаңызды таза колдор менен тамактандырыңыз.
- Балаңызга тамак берүү үчүн таза кашык же чөйчөктү колдонуңуз.
- Бөтөлкөлөрдү, упчуларды же тумшугу бар чөйчөктөрдү колдонбоңуз, анткени аларды тазалоо кыйын жана бала ооруп калышы мүмкүн.
- Балдардын тамак-ашын коопсуз, таза жерде сактаңыз.

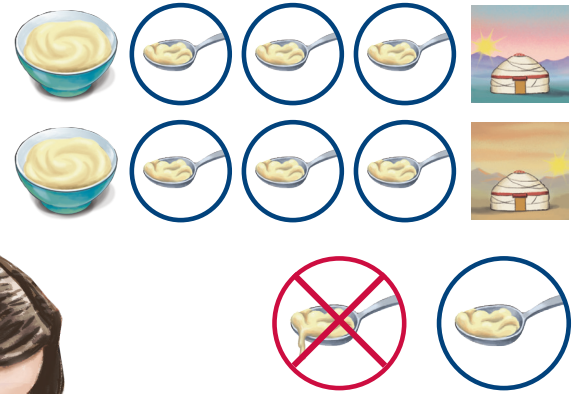


6 айдан баштап кошумча тамакты киргизүүнү баштоо

- Эмчек сүтү менен баланын талабы боюнча күндүз жана түн ичинде эмизүүнү улантыңыз.
- Эне сүтү балаңыздын тамактануусунун эң маанилүү бөлүгү болуп кала берет.
- Башка тамакты берерден мурун алгач эмчекти эмизиңиз.
- Кошумча тамакты киргизгенде, жыштыгы, көлөмү, коюулугу (текстурасы), ар түрдүүлүгү, сабырдуу (мээримдүү) тамактануу жана гигиена жөнүндө ойлоңуз.
- Жыштыгы: балаңызга эки маал кошумча тамак бериңиз.
- Саны: ар бир тамактандыруу менен 2-3 аш кашыктан («даам-татымга») бериңиз.
- Коюулугу: тамак кашыктан куюлуп калбагандай коюу болушу керек.
- Түрдүүлүгү: ботко (жүгөрү, буудай, күрүч, таруу, картошка), банан же картошка пюреси сыяктуу негизги азыктардан баштаңыз.
- Сабырдуу тамактандыруу - Баланын эмчек сүтүнөн башка тамактарга көнүшү үчүн бир аз убакыт талап кылынышы мүмкүн.
 - Сабырдуу болуңуз жана баланы тамактанууга активдүү үндөңүз.
 - Баланы тамактанууга мажбурлабаңыз.
 - Берилген бардык тамакты жегенине ынануу үчүн ымыркайыңызга өзүнчө тамактандыруучу идишти колдонуңуз.
- Гигиена: Ич өтүү жана башка оорулардын алдын алуу үчүн гигиена (тазалык) маанилүү. (КК-Кеңеш берүү карточкалар - I I) .
 - Балаңызга тамак же суюктукту берүү үчүн таза кашык же чөйчөктү колдонуңуз.
 - Баланын тамак-ашын коопсуз жана таза жерде сактаңыз.
 - Тамак даярдоонун алдында же балаңызга тамак берерде колду самындап жууңуз.
 - Тамактанар алдында колду жана баланын колдорун жуу зарыл.
 - Дааратканага баргандан кийин же баланын жалаягын алмаштыргандан кийин колду самындап жуу зарыл.
- 6 айынан баштап балаңызга эне сүтүнөн башка азыктар керек.
- Эмчек сүтү менен талап боюнча күндүз жана түн ичинде эмизүүнү улантыңыз.
- Эне сүтү балаңыздын тамактануусунун эң маанилүү бөлүгү болуп кала берет.
- Башка тамакты берерден мурун алгач эмчекти эмизиңиз.
- Кошумча тамактарды киргизгенде, жыштыгы, көлөмү, коюулугу (текстурасы), ар түрдүүлүгү, жооптуу тамактануу жана гигиена жөнүндө ойлоңуз.
- Жыштыгы: балаңызга эки маал кошумча тамак бериңиз.
- Көлөмү: ар бир тамактандыруу менен 2-3 аш кашыктан («даам-татымга») бериңиз.
- Коюулугу: тамак кашыктан куюлуп калбагандай коюу болушу керек.
- Түрдүүлүгү: ботко (жүгөрү, буудай, күрүч, таруу, картошка), банан же картошка пюреси сыяктуу негизги азыктардан баштаңыз.
- Мээримдүү тамактандыруу:
 - Баланын эмчек сүтүнөн башка тамактарга көнүшү үчүн бир аз убакыт талап кылынышы мүмкүн.
 - Сабырдуу болуңуз жана баланы тамактанууга активдүү үндөңүз.
 - Баланы тамактанууга мажбурлабаңыз.
 - Берилген бардык тамакты жегенине ынануу үчүн ымыркайыңызга өзүнчө тамактандыруучу идишти колдонуңуз.

Идиштин көлөмү боюнча эскертүү:

- Бул кеңеш берүү карталарында көрсөтүлгөн жана белгиленген бардык идиштердин көлөмү 250 мл. Эгерде балаңызды тамактандыруу үчүн башка идиштер колдонулса, алар канчалык көлөмдү батыра аларын текшерүү керек. Тамак-аштын же суюктуктун сунушталган өлчөмү колдонулган идишке же кружкага дал келиши керек. Эскертүү: 6 айдан кийин, эмчек эмизүүнү контрацепция (LAbI) ыкмасы катары колдоно албайсыз.
- Этек кириңиз жок болсо да, үй-бүлөнү пландаштыруунун башка ыкмасын колдонууга туура келет.
- Эмчек эмизүүгө тоскоол болбогон үй-бүлөнү пландаштыруунун көптөгөн ыкмалары бар.

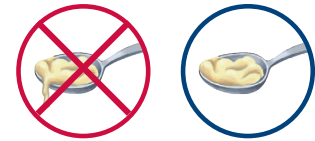
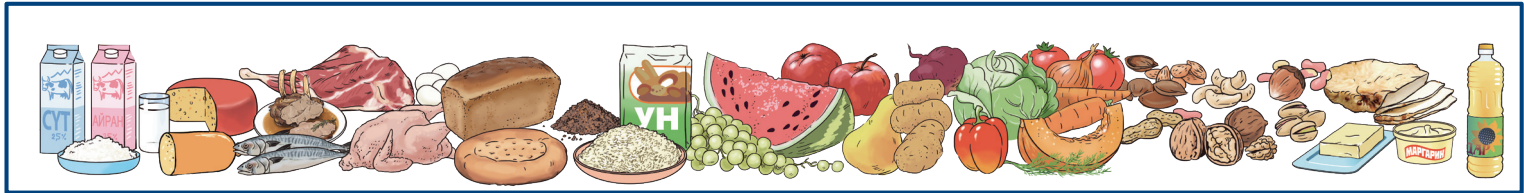


6 айдан 9 айга чейин баланы кошумча тамактандыруу

- Баланы каалашынча күндүз да, түндө да эмизүүнү улантыңыз. Бул ага дени сак жана күчтүү бойдон калууга жардам берет, анткени эмчек сүтү балаңыздын тамактануусунун ажырагыс бөлүгү болуп кала берет.
- Эне сүтү 6 айдан 12 айга чейинки баланын энергияда болгон муктаждыгынын жарымын (1/2) камсыздайт.
- Башка тамакты берердин алдында эмчекти эмизиниз.
- Ымыркайыңызга кошумча тамактарды киргизгенде, ылайыктуу жыштыгы, көлөмү, коюулугу, түрдүүлүгү, мээримдүү тамактандыруу жана гигиенаны сактаңыз.
- Жыштык: Балаңызга күнүнө 3 жолу кошумча тамак бериңиз.
- Көлөм: Акырындык менен көлөмүн идиштин жарымына (1/2) чейин көбөйтүңүз (250 мл идиш: энеси алып келген идиштеги көлөмдү көрсөтүңүз). Кичинекей бала берилген тамактын баарын жегенине ынануу үчүн өзүнчө идишти колдонуңуз.
- Коюулугу: үй-бүлөлүк дасторкондон тазаланган/пюреленген тамакты бериңиз. Сиздин балаңыз 8 айдан баштап тамакты өз алдынча жеп ала баштайт.
- Тамак-аштын түрдүүлүгү: тамактандыруу сайын түрдүү тамактарды бергенге аракет кылыңыз. Мисалы: Мал азыктары (эт, жумуртка жана сүт азыктары) - 1 жылдыз *; негизги тамак-аш азыктары (дан, тамыр жемиштер жана түйүндөр) - 2 жылдыз **; буурчак өсүмдүктөрү жана үрөндөр - 3 жылдыз ***; витамин Ага бай мөмөлөр жана жер жемиштер, жана башка мөмөлөр жана жер жемиштер 4 жылдыз **** (КК 16).
- Баланы ал каалашынча күндүз да, түндө да эмизүүнү улантыңыз. Бул ага дени сак жана күчтүү бойдон калууга жардам берет, анткени эмчек сүтү балаңыздын тамактануусунун ажырагыс бөлүгү болуп кала берет.
- Эне сүтү 6 айдан 12 айга чейинки баланын энергияда болгон муктаждыгынын жарымын (1/2) камсыздайт.
- Башка тамакты берердин алдында эмчекти эмизиниз.
- Ымыркайыңызга кошумча тамактарды киргизгенде, ылайыктуу жыштыгы, көлөмү, коюулугу, түрдүүлүгү, мээримдүү тамактандыруу жана гигиенаны сактаңыз.
- Жыштык: Балаңызга күнүнө 3 жолу кошумча тамактарды бериңиз.
- Көлөм: Акырындык менен көлөмүн идиштин жарымына (1/2) чейин көбөйтүңүз (250 мл идиш: энеси алып келген идиштеги көлөмдү көрсөтүңүз). Кичинекей бала берилген тамактын баарын жегенине ынануу үчүн өзүнчө идишти колдонуңуз.
- Коюулугу: үй-бүлөлүк дасторкондон тазаланган/пюреленген тамакты бериңиз.
- Сиздин баланыз 8 айдан баштап тамакты өз алдынча жеп ала баштайт.
- Тамак-аштын түрдүүлүгү: Ар түрдүү тамактарды бергенге аракет кылыңыз.

Медициналык кызматкерге эскертүүлөр:

- 4 жылдыздуу тамак-ашты түзүү үчүн азыктарды башка тартипте кошсо болот.
- Малдан алынган азык-түлүктөр абдан маанилүү. Аларды мүмкүн болушунча эртерээк жана көп колдонууну баштаңыз. Аларды жакшылап бышырып, майдалоо зарыл.
- Ымыркайлардын тиши жок болсо да, жакшы бышкан жана майда тууралган жумуртканы, этти жана балыкты жей алышат.
- Мөмө же нан жана жаңгак майы сыяктуу кошумча тамактар (негизги тамактануунун арасындагы кошумча тамак-шам-шум күнүнө бир же эки жолу сунушталышы мүмкүн.
- Эгерде сиз балаңызга май же май камтыган тамак даярдап жатсаңыз, күнүнө жарым чай кашыктан ашпаган өлчөмдө кошуңуз.



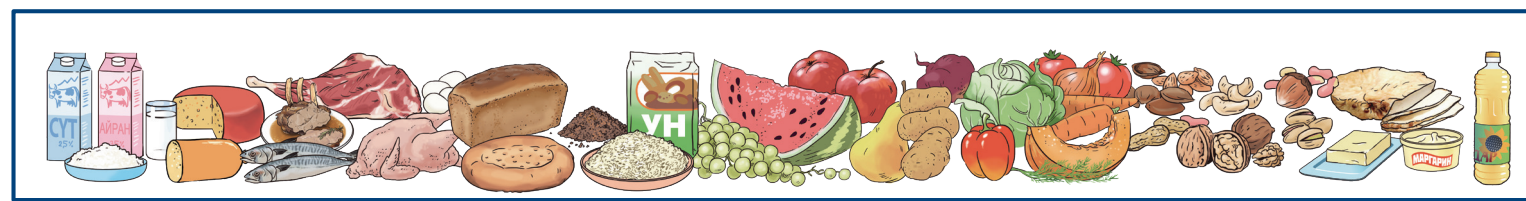
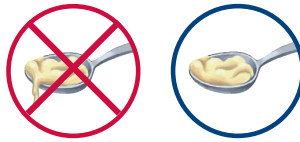
9 айдан 12 айга чейин кошумча тамактандыруу

Эне менен бала ден соолукта жана кубаттуу болуш үчүн күндүз да, түн ичинде да эмизүүнү улантыңыз, анткени эне сүтү дагы эле балаңыздын тамактануусунун эң маанилүү бөлүгү болуп саналат.

- Эне сүтү 6 айдан 12 айга чейинки баланын энергияда болгон муктаждыгынын жарымын (1/2) камсыздайт.
- Башка тамакты берердин алдында эмчекти эмизиңиз. Ымыркайыңызды тамактандырууда, тиешелүү жыштыгын, көлөмүн, коюулугун, түрдүүлүгүн, мээримдүү тамактандырууну жана гигиенаны сактаңыз.
- Жыштык: Балаңызга күнүнө 3 жолу кошумча тамак бериңиз.
- Көлөм: Көлөмүн идиштин жарымына (1/2) чейин көбөйтүңүз (250 мл идиш: энеси алып келген идиштеги көлөмдү көрсөтүңүз).
- Кичинекей бала берилген тамактын баарын жегенине ынануу үчүн өзүнчө идиш колдонуңуз.
- Коюулугу: майда тууралган үй тамактарын, майдаланган тамактарды бериңиз.
- Ар түрдүүлүк: тамактандыруу сайын түрдүү тамактарды бергенге аракет кылыңыз. Мисалы: мал азыктары (эт, жумуртка жана сүт азыктары) I жылдыз *; негизги тамак-аш азыктары (дан, тамыр жемиштер жана түйүндөр) - 2 жылдыз **; буурчак өсүмдүктөрү жана үрөндөр - 3 жылдыз ***; витамин Ага бай мөмөлөр жана жер жемиштер, жана башка мөмөлөр жана жер жемиштер - 4 жылдыз **** (КК 16).
- Ар бир сүрөт тамактануу боюнча негизги билдирүү болуп саналат (алардын ону бар жана медициналык кызматкер сүрөттү көрсөтүү менен алар жөнүндө айтып берет жана эстөөгө оңой):

1. Балаңыздын жакшы өсүшү жана өнүгүшү үчүн 2 жашка чейин эмчек эмизиңиз.
2. Гигиеналык нормаларды сактоо, тактап айтканда, көчөдөн үйгө келгенден кийин, дааратканадан чыккандан кийин, жалаякты алмаштыргандан кийин жана тамак даярдоонун, тамактанардын алдында балдар жана чоң кишилер колдорун 20 секунд самын менен жуусу, сизди жана баланы мире курт жана жугуштуу оорулардан коргоп жана наристеге гигиена эрежелерин үйрөтөт.

3. Балдар тамактанууну билишпейт, алар тамактанууда жардамга муктаж жана ошол убакта сабырдуу болуңуз.
4. Баланы күнүнө 3 маал тамактандыруу керек, ар бир тамактандыруу үчүн (1/2) идиш (250 мл чөйчөк) жана мөмө-жемиштер менен эки шам-шум бериңиз.
5. Өсүп келе жаткан балага тамак-аштын көлөмүн акырындык менен көбөйтүү керек.
6. Балага сунушталган тамак коюу болушу керек, коюу тамак балага көбүрөөк энергия берет.
7. Ар түрдүүлүк: тамактандыруу сайын түрдүү тамактарды бергенге аракет кылыңыз. Тамакты жок дегенде азыктардын 5 тобунан кылууга аракет кылыңыз. Баланын тамагында төө буурчак, маш буурчак сыяктуу белокторго жана витаминдерге бай азыктар болушу керек.
8. Бала күн сайын жашылча-жемиштер менен тамактанышы керек. Жемиштер жана жашылчалар менен эки жолу жеңил тамактарды бериңиз.
9. Бала малдан келип чыккан азыктар менен дагы тамактанышы керек. Эт жана жумуртка баланы аз кандуулуктан сактайт. Сүт жана сүт азыктарынын курамында белок, кальций, цинк көп, бул баланын жакшы өнүгүүсүнө өбөлгө түзөт. Бирок I жашка чейин балаңызга нак (суу аралаштырылбаган) сүт азыктарын бербениз. 6 айдан баштап ботко бышырса болот.
10. Ооруп жаткан бала тууралуу маалыматго кошуп.

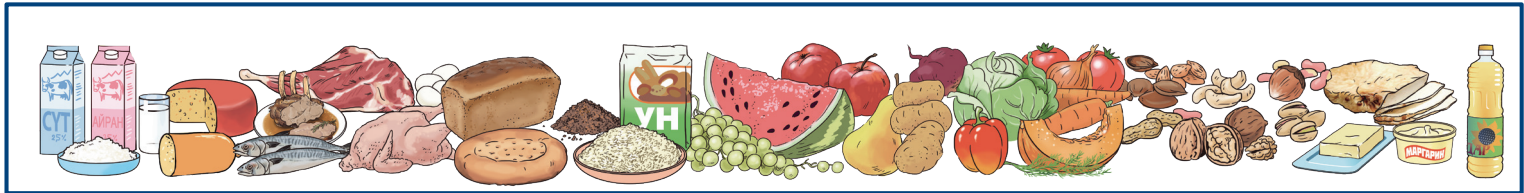


12 айдан 24 айга чейин кошумча тамактандыруу

- Баланы каалашынча күндүз да, түндө да эмизүүнү улантыңыз. Бул ага дени сак жана кубаттуу болууга жардам берет, анткени эне сүтү дагы эле балаңыздын тамактануусунун эң маанилүү бөлүгү болуп кала берет.
- Эне сүтү 12 айдан 24 айга чейин баланын энергияда болгон муктаждыгынын үчтөн бирин (1/3) камсыздайт.
- Балаңызды кубаттуу болушуна жардам берүү, кайра кош бойлуулукту болтурбоо үчүн үй-бүлөнү пландаштыруу ыкмаларын колдонушуңуз керек.
- Кошумча тамактандырууда тиешелүү жыштыкты, көлөмдү, коюулукту, ар түрдүүлүктү, мээримдүү тамактандырууну жана гигиенаны сактаңыз.
- Жыштык: балаңызга күнүнө 3 жолу кошумча тамак бериңиз.
- Көлөм: көлөмдү идиштин үчтөн бир бөлүгүнө (3/4) же толук 1 идишке чейин акырындык менен көбөйтүңүз (250 мл идиш: энеси алып келген идиштеги көлөмдү көрсөтүңүз). Кичинекей бала берилген тамактын баарын жегенине ынануу үчүн өзүнчө чөйчөктү колдонуңуз.
- Коюулук: тамак жетишерлик коюу болуп, кашыктан акырын коюлуу керек. Майдаланып тууралган үй дасторконунан азыктарды бериңиз.
- Ар түрдүүлүк: Тамактандыруу сайын түрдүү тамактарды бергенге аракет кылыңыз. Мисалы: мал азыктары (эт, жумуртка жана сүт азыктары) - 1 жылдыз *; негизги тамак-аш азыктары (дан, тамыр жемиштер жана түйүндөр) - 2 жылдыз **; буурчак өсүмдүктөрү жана үрөндөр - 3 жылдыз ***; витамин Ага бай мөмөлөр жана жер жемиштер, жана башка мөмөлөр жана жер жемиштер - 4 жылдыз **** (КК 16).

Медициналык кызматкерге эскертүүлөр:

- 4 жылдыздуу тамактанууну түзүү үчүн тамактар башка тартипте кошулушу мүмкүн.
- Малдан алынган азыктар абдан маанилүү. Аларды эртерээк жана мүмкүн болушунча тезирээк колдоно баштаңыз. Аларды жакшылап бышырып, майдалоо керек.
- Банан, мөмө-жемиштер, кайнатылган картошка, жаңы нан сыяктуу кошумча аш болумдуу шам-шумдар (тамактануунун ортосундагы кошумча тамак) күнүнө бир же эки жолу сунуш кылынышы мүмкүн.
- Йоддолгон тузду колдонуңуз.
- Таттуу газдалган суусундуктарды бербениз.
- Таттууларды бербениз.



Кошумча тамактын ар түрдүүлүгү

Баланы каалашынча күндүз да, түндө да эмизүүнү улантыңыз. Бул ага дени сак жана кубаттуу болууга жардам берет, анткени эне сүтү дагы эле балаңыздын тамактануусунун эң маанилүү бөлүгү болуп кала берет.

- Эне сүтү 12 айдан 24 айга чейин баланын энергияда болгон муктаждыгынын үчтөн бирин (1/3) камсыздайт.
- Эмчек менен эмизүү жана балаңыздын кубаттуу болушу үчүн, сиз кайра кош бойлуулукту болтурбоо үчүн үй-бүлөнү пландаштыруу ыкмаларын колдонушуңуз керек.
- Кошумча тамактандырууда тиешелүү жыштыкты, көлөмдү, коюулукту, ар түрдүүлүктү, жооптуу тамактандырууну жана гигиенаны сактаңыз.
- Жыштык: Балаңызга күнүнө 3 жолу кошумча тамак бериңиз.
- Көлөм: Көлөмүн, идиштин үчтөн бир бөлүгүнө (3/4) же толук 1 идишке чейин акырындык менен көбөйтүңүз (250 мл идиш: энеси алып келген идиштеги көлөмдү көрсөтүңүз). Кичинекей бала берилген тамактын баарын жегенине ынануу үчүн өзүнчө чөйчөк колдонуңуз.
- Коюулук: тамак жетишерлик коюу болуп, кашыктан акырын агып турушу керек. Үй бүлөлүк дасторкондон майдаланып тууралган азыктарды бериңиз.

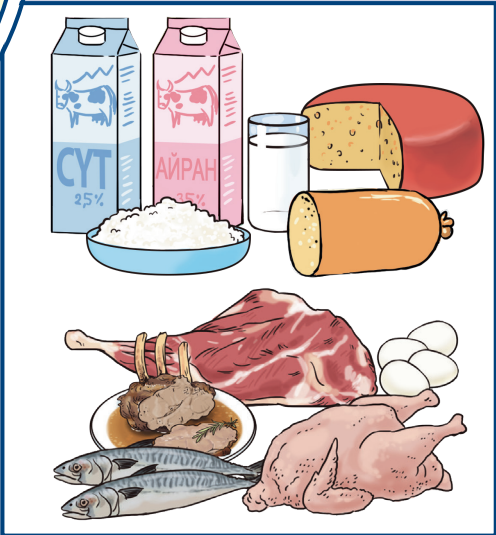
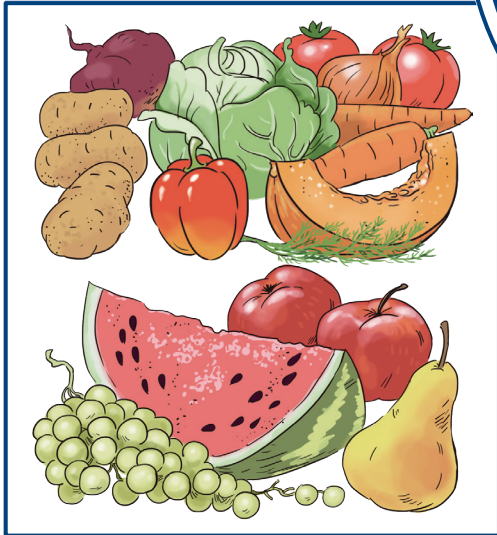
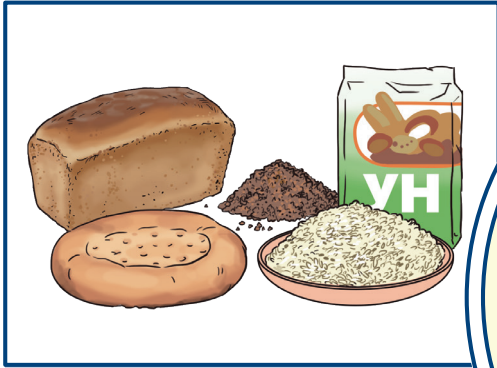
Ар түрдүүлүк: тамактандыруу сайын түрдүү тамактарды бергенге аракет кылыңыз. Мисалы: мал азыктары (эт, жумуртка жана сүт азыктары) - 1 жылдыз *; негизги тамак-аш азыктары (дан, тамыр жемиштер жана түйүндөр) - 2 жылдыз **; буурчак өсүмдүктөрү жана үрөндөр - 3 жылдыз ***; витамин Ага бай мөмөлөр жана жер жемиштер, жана башка мөмөлөр жана жер жемиштер - 4 жылдыз **** (КК 17)

- Баланы каалашынча күндүз да, түндө да эмизүүнү улантыңыз. Бул ага дени сак жана күчтүү бойдон калууга жардам берет, анткени эне сүтү дагы эле балаңыздын тамактануусунун эң маанилүү бөлүгү болуп кала берет.
- Эне сүтү 12 айдан 24 айга чейин баланын энергияда болгон муктаждыгынын үчтөн бирин (1/3) камсыздайт.

- Эмчек менен эмизүү жана балаңыздын күчтүү бойдон өсүшүнө жардам берүү үчүн, сиз кайра кош бойлуулукту болтурбоого үй-бүлөнү пландаштыруу ыкмаларын колдонушуңуз керек.
- Кошумча тамактандырууда тиешелүү жыштыкты, көлөмдү, коюулукту, ар түрдүүлүктү, жооптуу тамактандырууну жана гигиенаны сактаңыз.
- Жыштык: Балаңызга күнүнө 3 жолу кошумча тамактарды бериңиз.
- Көлөм: Көлөмүн идиштин үчтөн бир бөлүгүнө (3/4) же 1 идишке чейин акырындык менен көбөйтүңүз (250 мл идиш: энеси алып келген идиштеги көлөмдү көрсөтүңүз). Кичинекей бала берилген тамактын баарын жегенине ынануу үчүн өзүнчө чөйчөктү колдонуңуз.
- Коюулук: тамак жетишерлик коюу болуп, кашыктан акырын агып турушу керек. Майдаланып тууралган үй бүлөлүк дасторкондон азыктарды бериңиз.

Медициналык кызматкерге эскертүүлөр:

- 4 жылдыздуу тамактанууну түзүү үчүн тамактар башка тартипте кошулушу мүмкүн.
- Малдан алынган азыктар абдан маанилүү. Аларды эртерээк жана мүмкүн болушунча тезирээк колдоно баштаңыз. Аларды жакшылап бышырып, майдалоо керек.
- Банан, мөмө-жемиштер, кайнатылган картошка, жаңы нан сыяктуу кошумча аш болумдуу шам-шумдар (тамактануунун ортосундагы кошумча тамак) күнүнө бир же эки жолу сунуш кылынышы мүмкүн.
- Йоддолгон тузду колдонуңуз.
- Таттуу газдалган суусундуктарды бербейиз.
- Таттууларды бербейиз.



Ооруп жаткан 6 айга чейинки баланы тамактандыруу

Ымыркайыңызга оору менен күрөшүүгө, өзгөчө арыктоону азайтууга жана тезирээк айыгууга жардам берүү үчүн ооруган учурда тез-тез эмчек эмизиниз.

- Эмизүү ооруп турган балаңыздын оорусун басаңдатат. Эгерде сиздин бала эмүүдөн баш тартса, аны кайра эмчек эмгенге чейин кубаттаңыз.
- Эне сүтүн жана дарыгер сунуштаган дарыларды гана бериңиз.
- Эгерде балаңыз эмчек эмүү үчүн өтө алсыз болсо, аны тамактандыруу үчүн саалган эмчек сүтүн бериңиз. Бул сизге сүттү өндүрүүнү сактоого жана эмчек ооруларынын алдын алууга жардам берет.

- Ымыркайыңыздын ден соолугуна жана салмагына келүүсүнө жардам берүү үчүн оорудан кийин эмчек эмизүүнүн санын көбөйтүңүз.
- Ооруп калсаңыз, баланы эмизе берсеңиз болот. Бул убакыт аралыгында кошумча тамактанууга жана колдоого муктаж болушуңуз мүмкүн.



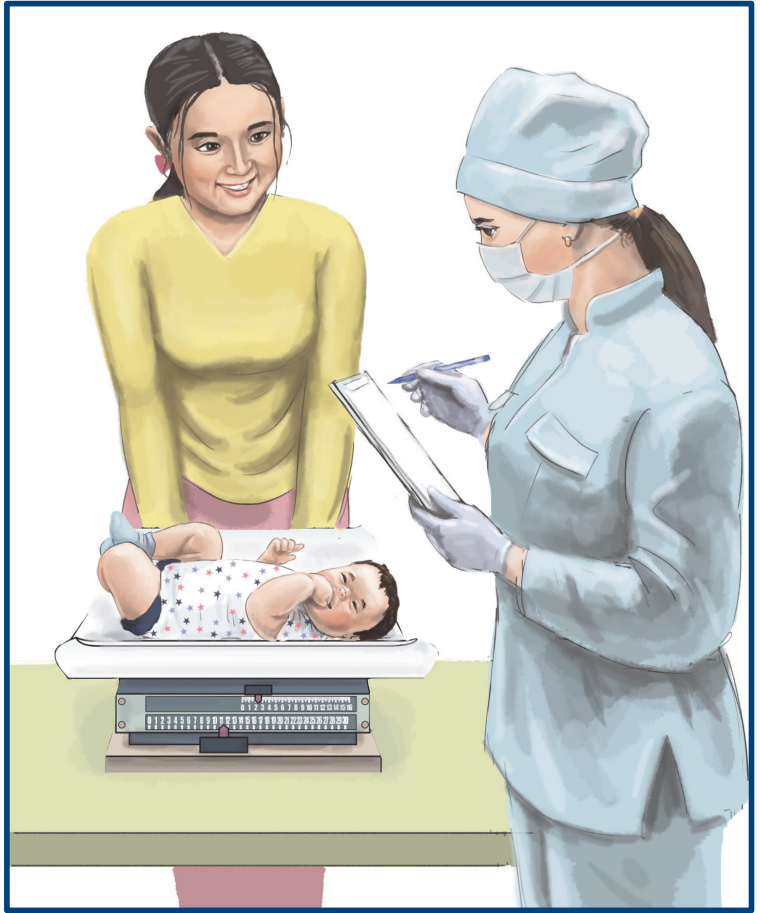
Ооруп аткан 6 айдан ашкан баланы тамактандыруу

- Ымыркайыңызга арыктоону азайтууга, тезирээк айыгууга жардам берүүгө, оору менен күрөшүүгө, анын ичинде ич өтүү менен ооруган учурда тез-тез эмизиңиз. Эмизүү ооруп турган балаңыздын оорусун басаңдатат. Эгерде сиздин бала эмүүдөн баш тартса, аны кайра эмчек эмгенге чейин кубаттаңыз.
- Эне сүтүн жана дарыгер сунуштаган дарыларды гана бериңиз.
- Эгерде балаңыз эмчек эмүү үчүн өтө алсыз болсо, аны тамактандыруу үчүн саалган эмчек сүтүн бериңиз. Бул сизге сүттү өндүрүүнү сактоого жана эмчек ооруларынын алдын алууга жардам берет.
- Ымыркайыңыздын ден соолугуна жана салмагына келүүсүнө жардам берүү үчүн оорудан кийин эмизүүнүн санын көбөйтүңүз.
- Ооруп калсаңыз, баланы эмизе берсеңиз болот. Бул убакыт аралыгында кошумча тамактанууга жана колдоого муктаж болушуңуз мүмкүн.



Үзгүлтүксүз мониторинг жана өсүүгө демилге жаратуу

- Бала ооруп жатканда жана ичи өткөн учурда, балаңыздын оору менен күрөшүүгө, арыктабашына жана тез сакайып кетишине жардам берүү үчүн бат-бат эмизүү керек.
- Балаңыз ооруп жатканда ага көбүрөөк энергия керек.
- Баланын табити жок болсо, аны аз, бирок тез-тез тамактандырыңыз.
- Балаңызга ботко сыяктуу жөнөкөй тамактарды сунуштаңыз жана ачуу же майлуу тамактардан алыс болуңуз. Баланын ичи өтүп атса дагы тамакты уланта берген жакшы.
- Балаңыз айыккандан кийин, кийинки эки жума бою аны күн сайын бир кошумча катуу тамак жегенге активдүү түрдө үндөңүз. Бул балаңыздын салмагын калыбына келтирүүгө жардам берет.
- Сиз ооруп калганда балаңызды эмизүүнү уланта берсеңиз болот. Бул убакыттын ичинде, сизге кошумча тамактануу, суюктук жана колдоо керек болушу мүмкүн.



Үй-бүлөнү оптималдуу пландаштыруу

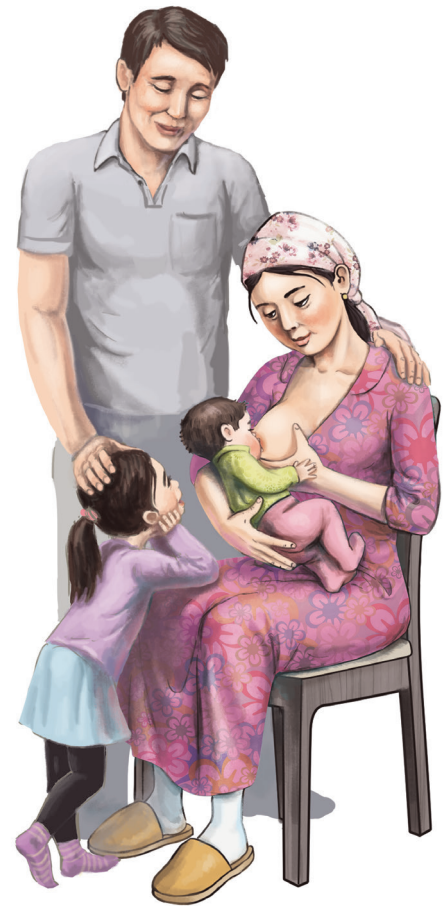
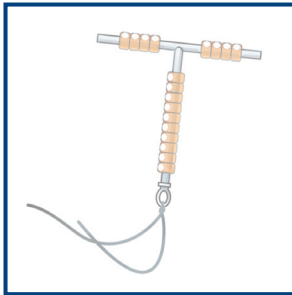
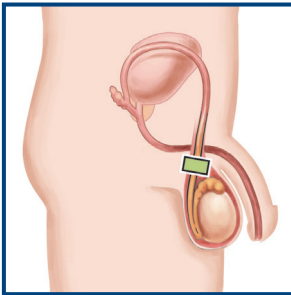
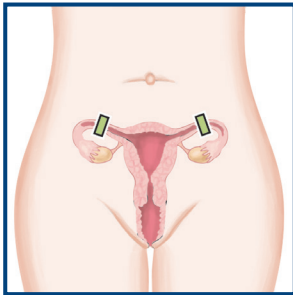
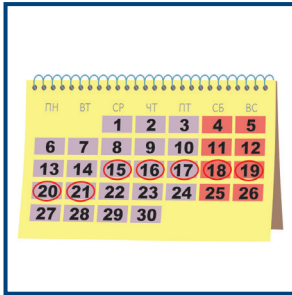
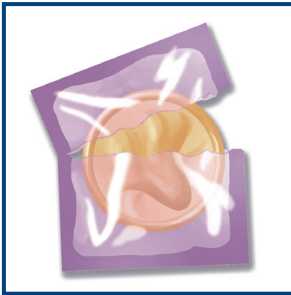
- Кош бойлуулуктун аралыгы (кайра кош бойлуу болгонго чейин) 2-3 жыл талап кылынат экендигин билдирет.
- Пландоо сизге төмөнкүлөргө мүмкүндүк берет:
- Ар бир ымыркайды эмизүү жана багуу үчүн көбүрөөк убакыт бөлүүгө.
- Кош бойлуулуктун ортосунда денеңиздин калыбына келиши үчүн көбүрөөк убакытка.
- Үй-бүлөлүк бюджетти үнөмдөп жана көбөйтүүгө, анткени мектепке, кийим-кечеге, тамак-ашка жана башка чыгымдар азыраак болот.
- Балаңызды алгачкы 6 айда жалаң гана эмчек сүтү менен эмизүү өзүңүзгө да, балаңызга да жакшы.

Эгерде сиз балаңызды алгачкы 6 айда жалаң гана эмчек сүтү менен эмизсеңиз, анда кош бойлуулуктун алдын алсаңыз болот:

- сиз балаңызды жалаң гана эмчек сүтү менен эмизип атсаңыз;
- этек кир циклиңиз калыбына келбесе;
- балаңыз 6 айга толо элек болсо.

Бул үй-бүлөнү пландаштыруу ыкмасы лактациялык аменорея же LАВI деп аталат.

- L- лактациялык.
- A-аменорея.
- B-ыкмасы.
- Эгерде ушул үч шарттын бирөөсү өзгөрсө, сиз кайра кош бойлуулуктан корголбой каласыз.
- Үй-бүлөнү пландаштыруунун кандай заманбап ыкмалары бар жана аларды качан жана кантип колдонуу керектиги тууралуу жакынкы медициналык мекемеде кеңеш алуу маанилүү.



Эне сүтүн эмбеген 6 айдан 24 айга чейинки балдар

- Эне сүтүн эмбеген эки жашка чейинки балдар үчүн күнүнө кеминде эки стакан сүт аралашмасы сунуш кылынат.
- Бул инструкцияга ылайык даярдалган даяр сүт аралашмасы же 12 айга чейинки ымыркайлар үчүн уйдун кайнатылган сүтү болушу керек. Муну балдарга ысык же муздак суусундук катары берүү зарыл, ботко же башка тамакка кошуп бериш керек.
- Бардык балдар 6 айдан баштап кошумча тамакка муктаж.
- 6 айдан 9 айга чейинки эне сүтүн эмбеген бала ошол эле курактагы эмчек эмген балага сунушталган кошумча тамак жана шам-шум менен тамактануусу зарыл. Дагы кошумча күн сайын 1 кошумча тамак жана 2 чыны сүт аралашмасы (1 чыны = 250 мл).
- 9 айдан 12 айга чейинки эмчек эмбеген бала ошол эле курактагы эмчек эмген балага сунушталган кошумча тамак жана шам-шум менен тамактануусу зарыл. Дагы кошумча күн сайын 2 кошумча тамак жана 2 чыны сүт аралашмасы (1 чыны = 250 мл).
- 12 айдан 24 айга чейинки эмчек эмбеген бала ошол эле курактагы эмчек эмген балага сунушталган кошумча тамак жана шам-шум менен тамактануусу зарыл. Дагы кошумча күн сайын 2 кошумча тамак жана 2 чыны сүт аралашмасы (1 чыны = 250 мл).
- Бала 6 айга толгондон кийин, бир күндө 2-3 чөйчөк суу, өзгөчө ысык аба ырайында бериңиз.



Баланы медициналык мекемеге алып келүү зарыл болгон учур

Эгерде балада төмөнкү белгилер байкалса, баланы дароо тажрыйбалуу медициналык адиске же медициналык мекемеге алып барыңыз:

- Бала тамактануудан баш тартып жана абдан алсыз көрүнсө.
- Кусуу (ашказанына эч нерсе калбай калган учур).
- Ич өтүү (суюк заң 3 жолудан ашык эки күн же андан көп күн бою, же заңда кан болсо, көзүнүн киртейиши болсо).
- Карышуу (дененин тез-тез кайталанып тартылып турушу, чымыроосу).
- Бала дем алганда же курсагы өйдө-ылдый кыймылданганда көкүрөк асты артка тартылса (дем алуу инфекциясы).
- Температура (безгек оорусуна чалдыгуу коркунучу).
- Начар тамактануу (арыктоо же дененин шишип калышы).



Жалаң гана эмчек эмизүү жана АРВ-терапия

Ымыркайга тамак берүү боюнча кеңештер энесине медициналык мекемеде берилет.

- Биринчи 6 айдын ичинде жалаң гана эмчек эмизүү (эмчек сүтүн ГАНА берүү), эне же ымыркай үчүн атайын дары-дармектер (АРВ) менен бирге, ВИЧ-инфекциясын жуктурган энеден баласына ВИЧтин жугуу мүмкүнчүлүгүн кыйла төмөндөтөт.
- ВИЧ илдетине чалдыккан эне жалаң гана эмчек эмизгенде, анын баласы эмчек эмүүнүн бардык артыкчылыктарын алат, анын ичинде ич өтүү жана башка оорулардан корголот.
- Жалаң гана эмчек эмизүү жана сүт өндүрүүнү жогорулатуу боюнча кеңеш карталарды колдонуңуз (кеңеш карталары 3төн 7ге чейин).

Апасына баласын тамактандырууга жардам бериңиз:

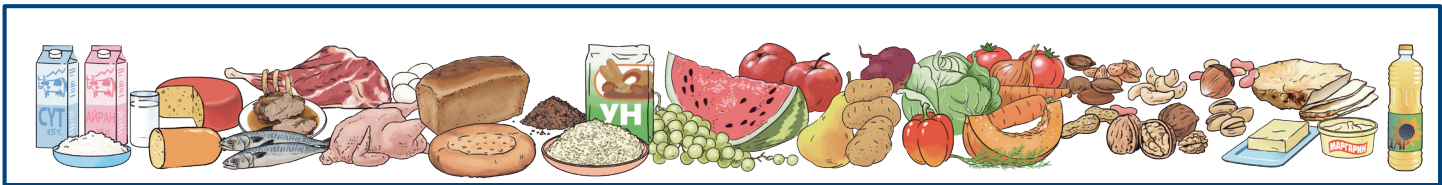
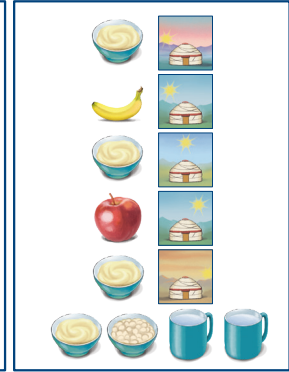
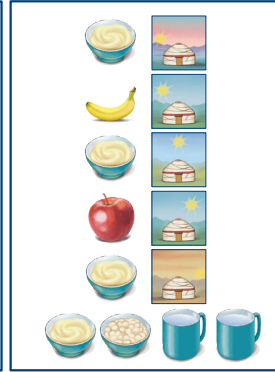
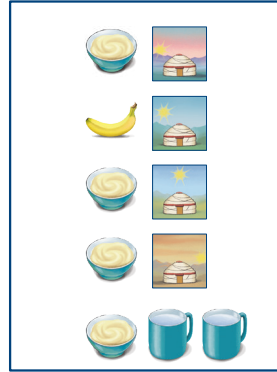
- Эмчек эмизүүнүн сунушталган ыкмаларын аткарыңыз.
- Аралаш тамактандыруудан баш тартуу маанилүү.
- ВИЧ илдетине чалдыккан эненин эмчегинин абалын аныктап, керек болсо дарыланууга жөнөтүңүз.
- ВИЧ ымыркайлар 6 апталык куракта текшерүүдөн өтүшү керек.
- 6 жумасында тесттин жыйынтыгы вирус бар экенин аныктаса бардык ымыркайлар, эгерде АРВ дарылоосу жок болсо да, 6 айга чейин жалаң гана эмчек эмизүүдө болуп, анан 2 жашка чейин эмизүүнү улантыш керек.
- Сунушталгандай, кошумча тамак 6 айлык кезинде киргизилиши керек.
- 6 аптадан кийин тесттин жыйынтыгы терс болгон бардык ымыркайлар 6 айга чейин, айрыкча, АРВ кийлигишүүсү жок болгон учурда дагы жалаң гана эмчек эмизүүнү улантып, 12 айга чейин эмизүүнү уланта бериши керек. Сунушталгандай, кошумча тамак 6 айлык кезинде киргизилиши керек. 12 айдан кийин эмчек эмизүүнү толук жана коопсуз эне сүтү жок тамактанууга жеткенден кийин гана токтотуу керек.
- Медициналык мекемеде энеге ымыркайды тамактандыруу боюнча кеңештер берилет.
- Биринчи 6 айдын ичинде жалаң гана эмчек эмизүү, эне же ымыркай үчүн атайын дары-дармектер (АРВ) менен бирге, ВИЧти жуктуруп алган энеден баласына ВИЧтин жугуу мүмкүнчүлүгүн кыйла төмөндөтөт.
- ВИЧ илдетине чалдыккан эне жалаң гана эмчек эмизгенде, анын баласы

эмчек эмүүнүн бардык артыкчылыктарына ээ болуп, ич өтүү жана башка оорулардан дагы корголот.

- Жалаң гана эмчек эмизүү жана сүт өндүрүүнү жогорулатуу боюнча кеңеш карталарды колдонуңуз (кеңеш карталары 3төн 7ге чейин).
- Апасына баласын тамактандырууга жардам бериңиз:
- Эмчек эмизүүнүн сунушталган ыкмаларын аткарыңыз.
- Аралаш тамактандыруудан баш тартуу маанилүү.
- ВИЧ илдетине чалдыккан эненин эмчегинин абалын аныктап, керек болсо дарыланууга жөнөтүңүз.
- ВИЧ менен тыгыз байланышта болгон ымыркайлар 6 апталык куракта текшерүүдөн өтүшү керек.
- 6 жумасында тесттин жыйынтыгында ВИЧ аныкталган болгон бардык ымыркайлар, эгерде АРВ дарылоо жок болсо да, 6 айга чейин жалаң гана эмчек эмүүдө болуп, анан 2 же андан көп жашка чейин эмизүүнү улантыш керек. Сунушталгандай, кошумча тамак 6 айлык кезинде киргизилиши керек.

Медициналык кызматкерге эскертүүлөр:

- Эгерде АРВнын башка түрүн колдонсоңуз (улуттук саясатка жараша), эне бул дарыларды төрөгөндөн кийин 1 жуманын ичинде ичип жана анын баласы төрөлгөндөн баштап эмчек эмүүнү токтоткондон кийин 1 жумага чейин күн сайын невирапин дарысын ичет.
- АРВ дарылардын артыкчылыктарын энеге анын ден соолугуна жана ВИЧтин балага жугуусун алдын алуу үчүн керектигин түшүндүрүңүз.
- ВИЧке чалдыккан аялдарга колдоо көрсөтүңүз, АРВны берген мекемеге баруусун же АРВны алуу ошол мекемелерге жөнөтүңүз.
- ВИЧ инфекциясын жуктурган аялдар менен баардык байланыш түйүндөрүндө жана эмизүүдөгү ымыркайларды колдоо жерлеринде АРВ маалыматын күчөтүңүз.
- Эгерде ВИЧ илдетине чалдыккан эне баланын тамактануу режимин өзгөртсө же АРВ дарысы түгөнөйүн деп калса медициналык мекемеге кайрылыңыз.



2022

Үчтүн айы/Январь

Ду/Пн	Ше/Вт	Ша/Ср	Бе/Чт	Жу/Пт	Иш/Сб	Же/Вс
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

Бирдин айы/Февраль

Ду/Пн	Ше/Вт	Ша/Ср	Бе/Чт	Жу/Пт	Иш/Сб	Же/Вс
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

Жалган куран/Март

Ду/Пн	Ше/Вт	Ша/Ср	Бе/Чт	Жу/Пт	Иш/Сб	Же/Вс
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Чын куран/Апрель

Ду/Пн	Ше/Вт	Ша/Ср	Бе/Чт	Жу/Пт	Иш/Сб	Же/Вс
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

Бугу/Май

Ду/Пн	Ше/Вт	Ша/Ср	Бе/Чт	Жу/Пт	Иш/Сб	Же/Вс
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

Кулжа/Июнь

Ду/Пн	Ше/Вт	Ша/Ср	Бе/Чт	Жу/Пт	Иш/Сб	Же/Вс
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

Теке/Июль

Ду/Пн	Ше/Вт	Ша/Ср	Бе/Чт	Жу/Пт	Иш/Сб	Же/Вс
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Баш оона/Август

Ду/Пн	Ше/Вт	Ша/Ср	Бе/Чт	Жу/Пт	Иш/Сб	Же/Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Аяк оона/Сентябрь

Ду/Пн	Ше/Вт	Ша/Ср	Бе/Чт	Жу/Пт	Иш/Сб	Же/Вс
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

Тогуздун айы/Октябрь

Ду/Пн	Ше/Вт	Ша/Ср	Бе/Чт	Жу/Пт	Иш/Сб	Же/Вс
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

Жетинин айы/Ноябрь

Ду/Пн	Ше/Вт	Ша/Ср	Бе/Чт	Жу/Пт	Иш/Сб	Же/Вс
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

Бештин айы/Декабрь

Ду/Пн	Ше/Вт	Ша/Ср	Бе/Чт	Жу/Пт	Иш/Сб	Же/Вс
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1