Ene süýdi bilen iýmitlenýän çaganyñ goşmaça iýmiti

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
Ene süýdi bilen iýmitlenýän çaganyñ goşmaça iýmiti ENE SÜÝDI BILEN IÝMITLENÝÄN ÇAGANYÑ GOŞMAÇA IÝMITI

Ene süýdi bilen iýmitlendirmek bäbekleri zerur bolan ýokumly maddalar bilen üpjün etmegiň iň gowy usulydyr. Sebäbi, ene süýdüniň düzüminde çaganyň sagdyn ösmegi üçin gerek bolan ähli ýokumly maddalar saklanýar. Ol hem çaganyň iýmit siňdiriş ulgamynda ýeňil özleşip, çaganyň sagdyn, berk bedenli bolup ýetişmekligine ýardam edýär.
BSGG-niň tekliplerine görä, çagany 6 aýlygyna çenli diňe ene süýdi bilen iýmitlendirmekligi, 2 ýaşyna çenli we ondan uly ýaşlarda hem başga iýmitleri bermek bilen bilelikde dowam etmegi maslahat berilýär.
Çaganyň ulalmagy we işjeň hereketleri etmegi bilen diňe ene süýdi tiz ösüp barýan bedeniň ýokumly maddalara bolan talaplaryny 6 aýa çenli kanagatlandyrýar. Ene süýdi bilen iýmitlenýän çaganyň ähli fiziologiki talaplaryny kanagatlandyrmak maksady bilen ene süýdünden daşary täze iýmit önümlerini berip başlamaly wagty gelýär.
Çaganyň «ulalmagyna» tarap möhüm, ilkinji ädim bolup duran bu pursata, eneler oňat taýýarlykly bolmalydyr. Berilýän iýmit önümleri barada bilmelidir.

GOŞMAÇA NAHARY HAÇAN BERIP BAŞLAMALY?

Haýsy iýmit önümini ilki bermeli? Haýsy önümleri soňunda bermeli? Şeýle soraglar ýaş eneleri aladalandyrýar.
Goşmaça nahary çaganyň 6 aýy dolanda ene süýdi ýa-da emeli süýt bilen iýmitlenýändigine garamazdan berip başlamaly. Goşmaça nahary enäniň özi tagamly, peýdaly, howpsuz görnüşde taýýarlamaly, ýöne ene süýdi bilen iýmitlendirmegi 2-3 ýaşyna

çenli dowam etmeli. Sebäbi, enäniň süýdüniň düzümi immunoglobulin taýdan gitdigiçe gowulaşýar, ol çagany ähli kesellerden hatda uly ýaşlarynda (süýjüli diabet, ýürek-damar keselleri, howply täze döremelerden) hem goraýar.
Eneleriň esasy bilmeli zady, täze iýmitiň berilmegi ene süýdi bilen iýmitlendirmegiň esasy düzgünleri öňküligine galmagyndadyr: «çaganyň talabyna görä iýmitlendirmek» öňki ýygylykda dowam etdirilmeli. Ene süýdi suwuklygyň, iýmit maddalarynyň we energiýanyň esasy ojagy, çeşmesidir.
Goşmaça nahar bilen çaga mundan beýläk ösüp ulalmagy üçin goşmaça mukdarda energiýa alar, çeýnemek endigini ösdürer.
Goşmaça naharlaryň nähili derejede dogry berlip başlanýandygyna baglylykda, aşgazan-içege ýollarynyň sazlaşykly işleýşi, ferment we gormonal ulgamynyň işjeňligi, çaganyň immunitetiniň ýagdaýyna bagly bolýar.
Köp ýyllaryň dowamynda çagany biynjalyk edip biljek dürli ýagdaýlar: gastritler, iýmitiň siňmezligi we başga nogsanlyklaryň çaganyň kiçiliginden döremegi goşmaça naharlaryň nädogry berilmegi netijesinde döräp bilýär.

NÄME ÜÇIN ÇAGA GOŞMAÇA IÝMIT BERMELI?

– Çaganyň 6aýlygynda kabul edýän ene süýdüniň kaloriýasy çaganyň ösüşi üçin ýeterlikli bolmaýar, şol bir wagtda çaganyň iýmit maddalaryna bolan talaplary ösýär we ýeketäk ene süýdi onuň talaplaryny kanagatlandyryp bilmeýär.

– Çaganyň çeýnemek endikleri ösýär, ilkinji dişleri peýda bolýar we iýmitiň gatyrak böleklerini ýuwudyp bilmek ukyby döreýär, aşgazan-içege ýollary ýönekeý iýmitleri özleşdirip biler ýaly ösüp ýetişýär.

– Demir hem-de sink elementlerine bolan talap çagada ýokarlanýar we olara bolan talaby diňe ene süýdi kanagatlandyryp bilmeýär.

Haýsy görnüşde iýmitlendirilýändigine garamazdan (ene süýdi, garyşyk ýa-da emeli görnüşde) hemme çagalara 6 aýy dolandan

soňra goşmaça nahar berip başlamaly. Goşmaça naharlaryň berliş düzgünlerinde birnäçe talaplar ýerine ýetirilmelidir.

Goşmaça naharyň berilmeli sany:

Goşmaça naharlaryň girizilýän döwrüni uzaga çekmeli däl, 5-7 günüň dowamynda doly mukdaryna geçmeli, olaryň ähli görnüşini eýýämbir aýyň içinde çaga berip bolýar. 6 aýlykdan 7 aýlyk bolýança çaga günüň dowamynda üç goşmaça nahar iýmeli we çaga bir ýaşaýança şu sanda dowam etdirilmeli. Bu döwürde-de ene süýdi çaga üçin esasy iýmit bolup durýar, ene süýdi bilen iýmitlendirmegi çaganyň talabyna görä dowametdirmeli.

Goşmaça naharyň bir gezekde berilmeli mukdary:

Goşmaça nahary näçeräk we nähili berip başlamalydygy bara da aýdylanda, ilki az mukdarda (0,5-1 çaý çemçe) berip başlap, kem kemden iýmitiň mukdaryny körpejäniň ýagdaýyna görä köpeltmeli. Ilkibaşda birmeňzeş iýmit önümlerinden taýýarlap bermeli we kem-kemden köpdürli önümlerden taýýarlamaly. Iýmit bir düzümli, aram goýulykda (pýure) ýerli gök önümlerden taýýarlanan bolmaly. Çaga berilmeli naharyň mukdary ene süýdi bilen iýmitlenip iýmitlenmeýändigine bagly bolýar.

Ene süýdi bilen iýmitlenýän bolsa:

• 6-7 aýlykda – 10 nahar çemçe (150 ml)
• 8-10 aýlykda – 12 nahar çemçe (180 ml)
• 11-12 aýlykda – 15 nahar çemçe (225 ml) Emeli süýt bilen iýmitlenýän bolsa:
• 6-12 aýlykda – 15 nahar çemçe (225 ml)
• 12-24 aýlykda – 16Z20 nahar çemçe (240-300 ml)

Goşmaça naharyň düzümi (konsistensiýasy):

Energiýa dykyzlygy pes bolan suwuk iýmitler çaga berilse, ol çaganyň ýokumly maddalara bolan talabyny kanagatlandyryp bilmeýär. Şonuň üçin çaga beriljek goşmaça nahar energiýanyň hem-de mikroelementleriň ýokary dykyzlygyny saklamaly. Onuň

üçin nahar goýy bolmaly. Çaganyň ösmegi bilen onuň bedeniniň talaplaryny kanagatlandyrmakda, çaga goşmaça berilýän iýmitler arkaly düşýän energiýanyň we ýokumly maddalaryň uly ähmiýeti bardyr. Çaga iýmiti gowy edip ýenjilen, bulamak görnüşde 6 aýlyk wagty, maýda kesilen bölekleri 8 aý, irräk bölekleri 9 aýlyk wagty bermeli.

Naharyň dürli-dümen bolmagy:

Ilkinji gezek goşmaça nahary däneli önümleri (tüwi, greçka, süle) ýada gök önümleriň we miweleriň pýuresini bermekden başlanýar. Nahary çüýşede däl-de, çemçe bilen iýdirmeli.
Iýmitiň diňe bir görnüşi gerekli bolan ýokumly maddalar bilen çaganyň bedenini doly üpjün edip bilmeýär. Şol sebäpli çaganyň sagdyn ösmegi üçin tagamy dürli önümlerden taýýarlanmaly. Oňa dürli gök önümler we miweler, dürli ýarmalar, süýt önümleri, et, balyk, ýumurtga, kösükli önümler degişlidir. Goşmaça naharlary dürlidümen iýmit önümlerinden taýýarlamak möhümdir, bu çaga üçin nätanyş bolan köpsanly önümleriň tagamlaryny kabul etmekde dogry düzgüniň işläp düzülmegine mümkinçilik berýär. Ýöne ilki başda bir önümi aýrylykda berip görmeli, çaganyň şol önüme allergiýasy ýok bolsa, onda başga önümiň diňe özüni gaýnadyp bermeli. Soňlugynda bolsa şol gök önümleriň hemmesini garyp berseň bolýar.
Kösükliler (nohut, noýba, mäş, merjimek) öňünden ezip goýmaly, soňra gowy gaýnatmaly we gabygyny aýryp süzgüçden geçirmeli.

Däneli önümler berlip başlanda tüwi, greçka, mekgejöwenden başlansa, gowy bolýar. Bu önümler gaýnadylandan soň süzgüçden geçirmeli we süýt garyp taýýar bolýança gaýnatmaly.

Et önümleri çaganyň iýmitine ilki pýure, soňra et üwelýänden bir gezek geçirilen görnüşde, 9aýlykdan soňra ownuk dogralan görnüşde berilýär. Etiň ähli görnüşlerini hem berseň bolýar, ýöne guş etini hamyndan aýrylan, beýleki etleriň ählisi ýagsyz görnüşde berilmeli.

Sygyr süýdi (suw garylmadyk arassa görnüşde) 9 aýa çenli

berilmeýär. Soňra ulanylanda süýt suw bilen deň derejede garylýar we dürli (tüwi, mekgejöwen, süle) ýarmalary bişirmek üçin ulanylýar.

Gök önümler, miweler (kabaçok, käşir, kädi, kelem, ýeralma), ýerli bolmaly. Olardan taýýarlanan pýureler, miwe şireleri öý şertlerinde taýýarlanan bolmaly. Miwe şireleri nahardan soň, suwuklyk hökmünde berilmeli.

Ýumurtga gowy gaýnadylan we süzgüçden geçirilen bolmaly.

Ýaglar (mesge, ösümlik) bir gezeklik nahara bir çaý çemçe mukdarda goşmaly.

Goşmaça naharyň azajyk mukdaryny günüň dowamynda bir-iki gezek çaga hödürlemeli (1 çaý çemçeden başlap, kem-kemden mukdaryny köpeltmeli), bu çaganyň iýmit endiklerini ösdürer we täze tagamlardan lezzet almagyny öwrenmegine kömek eder. Goşmaça naharlaryň ene süýdüniň ornuny tutmagynyň öňüni almaklyk üçin ilki çagany ene süýdi bilen iýmitlendirip, soňra nahar hödürlemeli. Sebäbi ilki çaga goşmaça iýmit berilse, çaganyň ene süýdünden ýüz öwürmegi mümkin.
Goşmaça naharlaryň girizilýän döwri çaga täze tagamlar bilen tanyşýar we adatça täze iýmiti çagalar höwes bilen iýip başlamaýarlar. Käbir eneler çaga iýmegi islänok, iýesi gelenok diýip, gaýtadan hödürlemeýärler. Täze berlen iýmitden çagalaryň 12-15 gezege çenli ýüz öwrüp bilýändikleri subut edilen we bu ýagdaý kada hasaplanýar. Çagany naharlaýan ene örän kanagatly, sabyrly bolmaly we ýenede täzeden iýmiti çaga hödürläp durmaly. Çagalaryň tagam bilij endikleriniň irki ýaşlarda emele gelip başlaýandygyny ýatdan çykarmaly däldir. Şonuň bilen baglylykda soňky ýyllarda irki ýaşly çagalary iýmitlendirmek meselesinde höweslendirip iýmitlendirmek endiklerine uly üns berilýär.
Höweslendirip iýmitlendirmek – bu naharlanmakda maşgala agzalaryň hemde çaganyň işjeň gatnaşmagydyr. Çaganyň özbaşdak iýmek islegini höweslendirmeli, mährem we kanagatly bolmaly. Saçagyň başynda çaganyň beýleki maşgala agzalary bilen

goşulyşyp bilelikde naharlanmagy, onuň kämilleşmegine ýardam edýär.

Dişleriniň çykmagy has gatyrak iýmitleri iýmäge we çeýnemegi öwrenmäge çaga mümkinçilik berýär. Her gezek naharlananda çaganyň barmaklary bilen tutup biljek iýmitini (çörek, al ma) eline bermeli. Çörege azajyk mesge çalyp bermeli. Özbaşdak iýmekligini gowy öwrenmegi üçin, barmaklary bilen tutup iýer ýaly iýmitleri (gaýnadylan wermişel, miweleriň, gök önümleriň, peýniriň, ýumşajyk etiň kiçijek bölekleri) çaganyň iýmit düzümine köpräk girizmeli. Çaganyň düwnükmezligi üçin eline iýmit berlende ony gözegçiliksiz galdyrmaly däl.

Ondan başga-da çaganyň öz oturgyjynda oturyp, maşgalanyň beýleki agzalary bilen bilelikde naharlanmagyny kem-kemden öwretmeli. Bu iýmitleniş düzgüni arkaly uly adamlaryň dünýäsine çaganyň uýgunlaşmagynyň başlangyjy bolup hyzmat eder.

Çagada ulular ýaly şüläni, pýuräni çemçe bilen özbaşdak iýmek islegi döreýär. Hatda goşmaça nahar berlip başlan döwründen iýmek endiklerini öwrener ýaly çemçäni körpejäniň öz eline bermeli. Ýöne birnäçe gezek synanyşan soňra, ahyrynda çaga özbaşdak iýmekligi öwrenýär. Bu çaganyň özbaşdaklyga, tutanýerlilige we öz islän arzuwyna ýetmeklikde ilkinji gazanan ýeňşi bolýar. Eneler bu jogapkärli döwürde hem çaganyň iýmit we duýgy psihologiki talaplaryny hemde öz şahsy ýagdaýyny göz öňüne tutmalydyr.

Goşmaça iýmitiň howpsuzlygy üçin çaga beriljek iýmitler:

- *gowy arassalanyp ýuwlan;*
- *arassa gaplarda;*
- *arassa suwda taýýarlanan;*
- *saklanyş şertleri dogry ýerine ýetirilen bolmaly.*

ENE-ATALARA MASLAHAT

- Çaganyň iýmitine duz goşmakdan gaça durmaly.

- Çagalaryň iýmitinde şekeriň mukdaryny azaltmaly.

• Goşmaça iýmit hökmünde kisel, ýogurt, köke bermeli däl.

• Nahar taýýarlanylanda gaýnan, buglanan görnüşde bol
maly.

• Çaga 1 ýaşaýança çorba, çorbanyň içine dogralan çörek bermän, oňa derek, şol çorbada gaýnan käşir, kartoşka, kädi ýaly gök önümleri berseň bolýar.

• Gök önümler we miweler ýerli önümlerden bolmaly, ola ryň şiresini we gyryndysyny öý şertlerinde taýýarlamaly.

Ene süýdi — çagalaryň saglygynyň altyn açary. Çaganyň ene süýdi bilen dowamly iýmitlenmegini gazanmak, öz wagtynda talabalaýyk goşmaça naharlary bermek, enäniň saglygy, çaganyň sagdyn ösmegi üçin esasy zerurlykdyr. Degişli düzgünleri dogry berjaý etmek bilen biz çagalarymyzyň sagdyn ösüp ulalmagyny, hemmetaraplaýyn kämil bolup ýetişmegini gazanarys.

Gülaram JORAÝEWA,
Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş ylmy-kliniki merkeziniň direktorynyň ylmy işleri boýunça orunbasarynyň wezipesini wagtlaýyn ýerine ýetiriji, lukmançylyk ylymlarynyň kandidaty.
Medisina