



ЕМШЕК СҮТІМЕН ТАМАҚТАНДЫРУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ

1. Жаңа туған нәресте (өмірдің алғашқы 40 күндері) сұраныс бойынша тамақтандыру физиологиялық болып табылады. Бала әр 2 сағат сайын немесе 15 минут сайын омырауды сұрауы мүмкін. Тамақтандыру 10-15 минуттан 2 сағатқа дейін бала омырауды өзі аузынан шығарға дейін созылуы мүмкін.
2. Түнде емшек емізу анаға да, балаға да қажет. Емшегі суалып қалмас үшін таңғы сағат 3-тен 8-ге дейінгі аралықта кем дегенде 1-2 рет жақсылап емізу керек.
3. Балаға емшекті дұрыс беру анасының емшегін қорғайды. Сәби жақсы емеді, жақсылап сорып, емшекті түгел босатады. Бұл сүттің мөлшеріне де, сәбидің салмақ қосуына да әсер етеді.
4. Тұрақты лактация басталғанға дейін емізектерден, бөтелкелерден бас тартқан жөн. Егер балаға қосымша тамақтану қажет болса, оны кішкентай кеседен, қасық немесе инессіз шприцпен беруге болады. Бөтелкесіз қосымша тамақ беру үшін басқа арнайы амалдары бар.
5. Бала бірінші омырауды жұмсақ күеге босатқанға дейін екінші омырауды ұсынуға қажет емес. Нәресте бір неше рет қатарынан шамамен 1,5-2 сағат бір омырауды емізе алады. Егер сіз басқа омыраудың толықтығын сезсеңіз оны жеңілдеткенше қолмен босатқаны жөн. Бір кеудені ұзақ уақыт емізу ішектің толық жұмыс істеуін қамтамасыз етеді.
6. Емшек емізер алдында және емізіп болғаннан кейін үрпіні жууға болмайды. Емшекті жиі-жиі жуу үрпі мен оның айналасындағы қорғағыш майлы қабатты кетіреді, ал бұл олардың жарылып кетуіне әкелуі мүмкін. Емшекті күніне 1 реттен артық жумаған жөн.
7. Бала емізетін анаға айрықша тағамдар мен сусын ішудің қажеті жоқ. Салауатты тамақтану ережелерін ұстанса болғаны.
8. Алғашқы үш айда баланың салмағын 3-5 күнде бір реттен кем емес өлшеу керек. Орташа тәулік өсімі 20 г құрайды немесе одан да көп өссе, ол тамақтануы жеткілікті екенін көрсетеді. Егер тамақтанудың жеткілігіне сенімді болсаңыз, баланың салмағын айына 1-2 рет өлшеуге болады.
9. Дұрыс ұйымдастырылған тамақтандыру сүт нәрестеге қаншалықты қажет болса сонша өндіріледі. Сондықтан әр тамақтандырудан кейін омыраудан қолмен сүт шығару қажет емес. Ол тек келесі жағдайларда мысалы анасы жұмысқа/ сабаққа шықса, омыраудың қатуына байланысты немесе лактацияны артыру үшін қажет.
10. 6 айға дейін тек омырау сүтімен қоректенетін бала қосымша тамақпен суды енгізуі қажет емес. Емшекпен емізуді ана мен баланың өзара қалауы бойынша 2 жасқа дейін одан да көп уақытқа сақтауға болады. (ДДҰ ЮНИСЕФ және Ресей Федерациясының Денсаулық сақтау Әлеуметтік даму министірлігінің ұсыныстары).
11. Ұзақ 1-2 жасқа дейін балаларын омыраумен емізген әйелдермен жақсы араласқан жас анаға өзінің сенімділігіне және де практикалық кеңістер алуға мүмкіндік береді. Егер сұрақтарыңыз әліде қалса біздің лактация жөніндегі мамандары сізге көмектесуге қуанышты болады.



ЕМШЕКТЕН БІРТІНДЕП ШЫҒАРУ

1. Анасының ағзасы үшін емшектен шығарудың ең қауіпсіз тәсілі сүт шығуының біртіндеп азаюы деп саналады. Сүттің біржола тартылуына бірнеше апта кетеді. Емшекте сүттің шамалы мөлшері әлі де ұзақ уақыт қала беруі мүмкін. Егер бұл жайсыздық тудырмаса, қалыпты жайт деп саналады.
 2. Егер емшек емізуді күрт тоқтатуға тура келсе, емшекке сүт толып, ісіп (ысып) кетуі және сыздап ауыруы мүмкін. Емшекке сүт толып кеткен кезде, жеңілдегенше сүтті тұрақты түрде сауып отырудың көмегі болады. Емшектің сыздауын және сүт толғаннан болатын жайсыздықты азайту үшін суық компресс (сәлі көп қырыққабат жапырағы немесе салқын іркітке матырылған дәке) басуға болады.
 3. Сәби бір жасқа толғанша анасының сүті ол үшін негізгі қорек көзі болып табылады. Емшек беруді жалғастыра берген жөн. Бірақ кейде емшек сүтімен тамақтандыруды тоқтату қажет болуы мүмкін. Егер уақыт болса, емшек сүтін сүт қоспасымен немесе донор сүтімен біртіндеп ауыстырған дұрыс.
 4. ДДҰ анасы мен сәбиі бірдей қаласа, емшек сүтімен 2 жасқа дейін және одан асқаннан кейін де тамақтандыра берген жөн деп санайды. Сәбиін қай уақытқа дейін (қанша уақыт бойы) емшек сүтімен тамақтандыру туралы шешімді тек анасы ғана қабылдайды.
 5. Емшектен біртіндеп шығарған кезде ең әуелі күндіз емізудің санын азайту керек. Бұл жерде көңіл аударатын ең басты жайт – сәбиге емшек ему туралы еске салатын барлық жағдайларды барынша азайту. Яғни, сәбидің көзінше киініп-шешінбеген жөн, емшекке жетуін қиындататын киімді таңдау керек.
 6. Күндіз емшек беруді азайтқаннан кейін сәбиді күндіз емшек ембестен ұйықтауға біртіндеп үйретуге болады. Ұйықтап қалуына септесетін дағдыны (ертегі айту, әндету, сипалау) қалыптастыруға болады. Емшекте жатқан уақыты біртіндеп қысқарады, ал ұйықтату дағдысы ұзарады.
 7. Содан кейін күндіз ұйқыдан оянған кезде емшек беруді тоқтатуға болады. Сәби оянған кезде оны қызықты немесе дәмді бірдеңемен алдандырып көрген жөн. Содан кейін түнгі ұйқыдан оянғанда емшек беруді де тоқтатуға болады.
 8. Сәби күндіз емшек ембестен ұйықтап-оянуды әдетке айналдырғаннан кейін дәл солай кешке де емшек беріп ұйықтату біртіндеп тоқтатылады. Егер сәби түнде емшек емуден бас тартуға әлі дайын болмаса, түндегі емізу саны артуы мүмкін. Бөбек тағы бірдеңені, мысалы, өзінің қолын соруы мүмкін. Мұндай жағдайда бұрынғы әдетке бірнеше қадам қайта оралып, сәл күте тұрған дұрыс.
 9. Соңғы қадам ретінде түнде емшек емізу уақыты біртіндеп қысқартылады. Әуелі сәби қарны тойғаннан кейін ұйықтап қалып, емшекті анда-санда сорғылап жатса, емшекті алған кезде оянбаса, соны істеп көру керек. Біртіндеп түнде емшек ему уақыты бірнеше минутқа дейін қысқарып, тек ұйықтап қалу үшін керекті дағдыға айналады.
- Сәби ауырып жүрсе немесе енді ғана жазылып келе жатса, оның өмірінде ірі өзгерістер (көшіп-қону, балабақшаға бару, анасының жұмысқа шығуы) орын алып жатса, оны емшектен шығаруды жоспарламаған жөн. Егер осындай жағдай жоспарда болса, емшектен бірнеше ай ертерек немесе кешірек шығаруға болады.



ҚОСЫМША АЗЫҚТЫ ЕНГІЗУ

1. Қосымша азықты 6 айға толғаннан кейін, бірақ 8 айдан кешіктермей бере бастау керек.
2. Қосымша азықты енгізу үшін сәбидің дайын екенін төменгі белгілерден байқауға болады:
 - сәби басын жақсы ұстайды және сүйемелсіз отыра алады;
 - басын бұрып, тамақ ішкісі келмейтінін көрсете алады;
 - аузындағысын шайнай алады;
 - тамаққа қызығады;
 - қасықты ұстай алады;
 - "итергіш" рефлексін жоғалтады;
3. Қосымша азықты баланың физикалық жағдайы түгелдей жақсы болған кезде енгізе бастау керек (сәбидің дені сау, үлкен дәреті бұзылмаған, тіс жарып жүрген жоқ, екпе жасалу немесе алыс сапарға шығу алдында емес).
4. Қосымша азықтың негізгі түрлері: түрлі ботқа, көкөніс, ет. 6 ай шамасында көкөністен немесе глютенсіз ботқалардан (күріш, қарақұмық, жүгері) бастау керек. 8 айдан кейін жеміс-жидек, глютенді ботқаларды, ет тағамдарын бере бастауға болады. Сүт өнімдерін және жұмыртқаны рационға бір жасқа толғаннан кейін қосу керек. Балықты бір жарым жастан кейін бере бастайды.
5. Қосымша азықты бере бастаған кезде бір жасқа дейін берілетін ең жақсы қосымша сұйық тағам су болуға тиіс. Шырынды 8 айға дейін беруге болмайды, ал ең дұрысы – бір жасқа толғанша күте тұру.
6. Бір жасқа толғанша сәбиді тек қосымша азықпен тамақтандыруға болмайды. Ол міндетті түрде емшек сүтімен немесе бейімделген сүт қоспасымен қоректенуге тиіс. Емшек сүтімен/қоспамен тамақтандыру – негізгі асы, ал қосымша азық – көмекші қорегі. Бір жастан асқаннан кейін қосымша азық бірте-бірте негізгі асына, емшек сүті – қосымша азығына айналады.
7. Сәбидің жаңа азықты қалай қабылдайтынын байқау үшін қосымша азықты біртіндеп енгізу керек. Бірінші рет қосымша азықты таңертең, шамалы ғана мөлшерде берген жөн. Бір азықты бірнеше күн береді. Егер дұрыс қабылдаса, екінші азық түрін бере бастайды. Беріле бастаған азық-түлікті араластыра отырып беруге болады.
8. Егер сәбиде азыққа аллергиялық серпіліс (реакция) болса, оны 2 апта бойы мүлде бермейді. Егер 2 аптадан кейін қайталанса, оны кем дегенде 3 ай бойы бермеу керек.
9. Қосымша азықты "өтпелі кезең тағамы" – біркелкі етіп ұсақталған езбе тәріздес тағамнан бастайды. Одан кейін аса жұмсақ әрі шайнауға оңай ұсақ кесектерін бере бастайды. Кесек тағамды сәбидің 10 айға толмай тұрып жей бастағаны жақсы. 6 айдан 10 айға дейін нәрестелер шайнауды үйренуге үлкен ынта танытады. Бір – бір жарым жасқа қарай сәбиді ортақ дастарқанға көшіруге болады, бірақ ол үшін ата-анасының ішетін тамағы денсаулыққа едәуір пайдалы болуы керек.
10. Сәбидің тәбеті оның тағамға қаншалықты қызығатынына байланысты болады. Оны қалыптастыру үшін сәбиді 4 айынан бастап ортақ дастарқан басына әкеліп, тамақ ішудің қаншалықты татымды әрі қызықты (қызғылықты) екенін көрсету керек. Қосымша азықты бере бастағаннан кейін сәбиді ортақ үстел басында тамақтандырады. Ата-анасының тамақ ішіп отырғанын көрсетудің маңызы зор. Сәбилер өз бетімен қасықпен тамақ жегенді ұнатады.