

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
СОГЛИКНИ САКЛАШ ВАЗИРЛИГИ
ТИББИЙ ТАЪЛИМНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАРКАЗИ
САМАРКАНД ДАВЛАТ ТИББИЁТ ИНСТИТУТИ

БОЛАЛАРНИ ОЗИКЛАНТИРИШ БУЙИЧА ТАВСИЯЛАР

САМАРКАНД -2013

БОЛАЛАРНИ ОЗИКЛАНТИРИШ БУЙИЧА ТАВСИЯЛАР.

Даволаш факультетининг талабалари, шифокорлар ва ёш оналар учун рисола.

Тузувчилар:

Асс. Л.Э.Мухаммадиева

Доц. Г.Н.Кудратова

Такризчилар:

СамТИ болалар касалликлари

пропедевтикаси курси мудир

проф. И.Т.Саламов

СамТИ факультет педиатрия

кафедраси профессори

проф. Х.М.Маматкулов

Раис, доцент:

З.Б.Курбанниязов

Котиба, асс.:

З.С.Наимова

Укув-услубий тавсиянома СамТИ Марказий илмий- услубий кенгашининг 2013 йил 26 февраль 5 сон баённомаси билан тасдиқланган.

Болаларни озиклантириш буйича тавсиялар

6 ойгача булган болаларни озиклантириш буйича тавсиялар

- болангизни 6 ойликка етгунга кадар факат кукрак сути билан озиклантиринг;
- болангизга канча хохласа, кечаси ва кундузи 24 соатда 8 мартагача кукрак беринг;
- болангизда оч колиш белгилари, бармоklarни суриш ёки лабларини харакатлантириш пайдо булса кукрак беринг;
- озиклантиришда болангиз то бир кукрагингизни эмиб тугатмагунча, иккинчисини берманг;
- кукрак сутидан бошка овкат ёки суюклик берманг, чунки она сути болангизни чанкогини ва очлигини тула кондиради.

6 ойликдан 1ёшгача булган болаларни озиклантириш буйича тавсиялар

- болангиз канча хохласа, шунча кукрак беринг;
- 6 ойликка тулганида дастлабки кушимча овкатни беришни бошланг. Янги махсулот бергандан сунг 2-3 кун кутинг, агар болангизга ёкса, давом эттиринг;
- болангиз усган сари овкат микдорини ошириб боринг, шу билан бирга кукрак беришни хам канда килманг;
- 6-8 ойликдан бошлаб куюк гуручли каша ёки сифатли пюредан 2-3 кошикдан (30-45 гр) 2-3 марта кунига беринг;
- 9-11 ойликдан бошлаб майдаланган ёки эзилган махсулотлардан кунига 3-4 марта 1-2 чашка (125 гр) дан беринг;
- болангизни шахсий тарелка ёки косасидан озиклантиринг;
- болангизни озиклантираётганда унинг кузларига мехр билан бокиб, овкат ейишга унданг, лекин мажбур килманг;
- озиклантириш жараёнида болангизни диккатини четга тортадиган барча таъсирларни йукотинг;

-6 ойдан кейин болангиз сувни купрок талаб килади, сув кайнатилган хамда илитилган холда берилиши шарт.

1 ёшдан 2 ёшгача булган болаларни озиклантириш буйича тавсиялар

- болангиз канча хохласа, шунча марта кукрак беринг;
- овкатни 3- 4 мартага булиб беринг;
- овкат майдаланган ёки эзилган холда булсин;
- овкат микдорини бир марталигини 34-1 чашкага (187,5 мл-250 мл) етказинг;
- болангизни узининг шахсий тарелкаси ёки косасидан овкатлантиринг, купрок овкат ейишга унданг, лекин мажбур килманг.

2 ёшдан 5 ёшгача булган болаларни озиклантириш буйича тавсиялар

- болангизни узингиз ейдиган махсулотлардан кунига 3 марта овкатлантиринг. Бундан ташкари, овкатланиш оралигида кунига 2 марта энгил махсулот беринг;
- болангизни овкат рационини секин -аста хар хил махсулотлар билан бойитинг. Янги овкатни беришдан олдин узингиз унинг олдида еб курсатинг, лекин мажбур килманг;
- хеч қачон овкат ейишга мажбур килманг. Болангизни ёши, вазни ва фаоллик даражасига қараб реал порциялар беринг. Ёши катталашган сари овкат микдорини оширинг.

6 ойдан 5 ёшгача булган болаларга тавсия этиладиган овкат махсулотлари

2 ёшгача булган болаларга энг маъкул озик махсулоти бу она сутидир. Болангиз 6 ойга(180 кун) тулганда она сутидан ташкари қушимча овкатларга мухтож булади.

1. Асосий озиклантириш махсулотлари болангиз талаб қилган энергияни беради: гуруч, бугдой, маккажухори, картошка, сабзи, олма, банан.
 2. Асосий озиклантириш махсулотлари таркибида озик моддалари етарлича эмас, шунинг учун болангизга қуйидаги махсулотларни ҳам тавсия этамиз.
- чорвадорлик махсулотлари: жигар, гушт, товук, балик, тухум.
 - сут махсулотлар: пишлок, йогурт, катик, кефир, творог.

-сабзавотлар: карам, картошка, сабзи, кади, шолгом.

-дуккакдилар: мош, нухат, ловия.

-ёглар: усимлик мойи, сарёг.

Болангизни асосий озик махсулотлари билан бир каторда юкорида курсатилган озик махсулотлари билан бойитилган холда овкатлантиринг.

Гигиена ва овкат махсулотларини хавфсизлиги буйича тавсиялар.

Касалликни олдини олиш учун гигиенага эътиборни кучайтириш керак.

-Овкат тайёрлашдан олдин, болангизни озиклантиришдан олдин, хожатга боргандан сунг албатта кулингизни ювинг.

-Болангизга ишлатиладиган сув тоза, кайнатилган, илитилган холда булиши шарт. Уни тоза идишда саклаш лозим.

-Болангизни идишларини тоза сув ва совун билан ювинг ёки кайнатинг.

-Тозаланиши кийин булган идишларни ишлатманг.

-Болангизни тоза кошик билан овкатлантиринг.

-Овкат тайёрлаш вақтида ошхона столи тоза холда булиши керак, хар бир овкат тайёрлагандан сунг столни яхшилаб совун билан ювиб артинг.

-Махсулотлар, айникса гушт, товук, тухум ва денгиз махсулотларини яхшилаб тозалагандан кейин ишлатинг.

-Колган овкатни устини ёпиб, совуткичга олиб куйинг. 2 соат хонада қолиб кетган овкатни болангизга берманг.

-Хом махсулотлар ва тайёр овкатни алохида сакланг.

-Болангизни хожатидан сунг тезлик билан тозаланг, болангизни кулини ва узингизни кулингизни совун билан ювинг.

Барча ҳолатларда парваришлаш буйича асосий курсатмалар.

-Интеллектуал ривожланиш боланинг дастлабки икки йилида айникса кучаяди, шунинг учун болангизни бошка болалар билан уйнашга кизиктиринг, болангизни фаоллигини оширинг, хар хил товушларни анализ қилишга ургатинг, хар хил нарсаларни нафакат ташки қуриниши, балки ички маъносини тушунишга ҳаракат қилдиринг.

-Болангизни овкати, уйкуси, гигиенасига тегишли кун тартибини тузунг ва унга албатта риоя килинг, чунки тартиб интизом болада тинчлик туйгусини ривожлантиради.

-Болангизни узингиз ва бошка болалар билан мулокотга, уйинларга кизиктиринг, болангиз гапирганда сабр билан кулок солинг ва хар бир саволига албатта жавоб беринг. Болангизда савол бера олиш кобилиятини ривожлантиринг.

-Уйин бу боланинг ишидир. Бола уйнаса, демак ишляпти. Уйин жараёнида болангиз укийди, урганади, тахлил килади.

-Уйинчоклар олаётганда уларнинг маъноли булишига эътибор беринг.

-Касаллик боланинг нормал усиш ва ривожланишига салбий таъсир килади. Касалликни олдини олиш учун болангизни уз вактида эмлашга олиб боринг (участка хаками назорати остида).

-Болангизни бошка оила аъзоларингиз бирга интеллектуал ривожлантиришга харакат килинг, болани канчалик рағбатлантирсангиз шунча тез ривожланади.

-Болангизни физикавий ва эмоционал салбий таъсирлардан сакланг, яъни уни урманг, унга бакирманг. Болангизда узингизга нисбатан ишонч туйгусини шакллантиринг.

0 дан 4 ойликгача булган болаларни парваришлаш буйича асосий курсатмалар.

Эмоционал ривожланиши

-соғлом бола тугилганда куради, эштади, сезади. Бола узининг онасини овози, хиди, юзига караб танийди;

-ота боланинг усиш ва ривожланишида катта ахамиятга эгадир, шунинг учун боланинг тарбиясида ота хам бевосита катнашиши шарт;

-боланинг ривожланишида ака-опалари хам катта ахамиятга эга. Улар хам бола билан фаол уйнаб, саволларга тулик жавоб бериши лозим;

-болангиз безовта вактида уни тинчлантиринг, узингизга ишонч рухини йукотманг;

-кукрак сути билан овкатлантириш вактида болани кучоклаш жараёнида эмоционал ва физик таъсир натижасида психологик монандлик ривожланади.

Мулоқот

- болангизни кузига караб жилмайинг, унинг тилида юзма-юз суҳбатлашинг;
- бола онасининг куз караши, жилмайишига, овозига ҳамда ҳаракатига узица жавоб бера бошлайди.

Ҳаракат

- бола уз оёқчалари ва кулчалари билан ҳаракат кила бошлайди. Сиз болангизни оёқчалари ва кулчалари билан ҳаракатига қаршилиқ қилманг;
- бола уз кулчалари билан ҳар хил объектларни олиб оғзига солишга ҳаракат қилади, чунки унда таъм билиш ва тактил сезги ривожлана бошлайди;
- бола бошини кутариб ён атрофга қарай бошлайди. Кулингизга кутариб унга ёрдам беринг, у қараётган томонга қаратинг. Болага ҳавфсиз жой яратиб беринг, токи у бемалол ҳаракат кила олсин, чунки бундаунинг мушаклари ривожланади.

4 ойликдан 6 ойликгача бўлган болаларни парваришlash бўйича асосий курсатмалар.

Эмоционал ривожланиши

- бола ҳар хил одамлар ва уларнинг юзларини қурибзавқ олади, шунинг учун болани қупроқ кулингизда олиб юринг, у билан гаплашинг, кулинг;
- бола уз онасига талпина бошлайди, бегона одамлардан бегонасирай бошлайди.

Мулоқот

- бола узининг кулгусидан ва товушларидан узи завқ ола бошлайди. Бошқа овозларга узининг товуши билан жавоб беради, одамлар билан уз тилида гаплашишга ҳаракат қилади;
- болада нутқни ривожлантириш учун унинг товушларини қайтаринг, бола билан унинг тилида суҳбатлашишга ҳаракат қилинг.

Ҳаракат

- бола уз дунёсида яшайди, ҳамма нарсага тегинади, оғзига солиб қуришга ҳаракат қилади. Болангизга ҳавфсиз, тоза, чиройли рангли уй предметларини

беринг. Майли, бола предметларни ушласин, иргитсин, ҳаракат килсин, бунда куллар ҳаракати ривожланади. Факат майда предметлардан эҳтиёт булинг;

-болани кулингиз билан ушлаб туриб утиришга ҳаракат килдилинг.

бойликдан 1 ёшгача булган болаларни парваришлаш буйича асосий курсатмалар.

Эмоционал ривожланиши

-болангиз сизга куникиб колди, сиздан ажралишни истамайди. Болангизни отаси, акаси, опаси, бобо ёки бувиси билан колдиришга ҳаракат килинг, «ёшинмачок» уйинини уйнашга урининг, чунки бунда бола елгизликни уйин деб кабул килади;

-бола кучли жахлни сеза бошлайди ва бундай ҳолатда йиглайди. Шунинг учун болангизни бундай эмоционал таъсирдан сакланг;

-болангизга булган сизнинг мухаббатингиз, унга булган кизикишингиз ва куллаб кувватлашингиз уни узига нисбатан ишончини оширади.

Мулокот

-болани овози ва кизикишларига жавоб беринг. Болани суҳбатга тутинг, унга кушиклар айтиб беринг, ҳар кандай ҳаракатига жавоб беринг. Унга ҳар хил кизикарли ва тарихий воқеаларни айтиб беринг, нарсаларни ва одамларни уз номи таништиринг.

Ҳаракат

-ҳавфсиз, тоза, уй предметлари, яъни синмайдиган тарелка, коса, кошиклар билан уйнасин. Копкокларни очиб ёпсин, объектларни терсин, йигсин;

-ҳавфсиз юзада эркин ҳаракат килдиришга урининг, бунда боланинг мушаклари ривожланади.

1ёшдан 2 ёшгача булган болаларни парваришлаш буйича асосий курсатмалар.

Эмоционал ривожланиши

-болангизнинг барча ҳаракатига ута хурсанд булинг, киладиган ишларига ёрдам беринг, унда мустакилликни ривожлантиринг;

- болангиз истаган нарсасини хохлаган вактида ололмаса жахли чика бошлайди, кайфияти булмайди. Болангизга унинг сезгилари хакида гапириб беринг. Хаётда керак буладиган коидаларни тушунтиринг;

- болангиз хамма нарсани узи мустакил холда бажаришга ҳаракат килади ва у жардек куринади. Болангизда бу даврда ёш бола булиб қолиш ҳамда шу билан бир вақтнинг узида мустакиллик ҳиссиривожлана бошлайди. Шунинг учун уни бу вақтда куллагингиз лозим.

Мулоқот

- болангизга атрофдаги нарсаларнинг номларини таништириб, эринмасдан қайтариб туришингиз мақсадга мувофиқдир. Болангизни овқатлантираётганингизда, чумилтираётганингизда, қийинтираётганингизда ҳар доим гаплашиб туринг;

- болангизга оддий саволлар беринг ва у жавоб бераётганида унга қушилиб жавоб беришда ёрдам беринг. Сузларни қайтаришни суранг. Болангизни эшита билишни урганинг. Болангизга эртаклар, қушиқлар, тарихлар, уйинлар ургатинг.

Ҳаракат

- болангиз ҳаракат жараёнида бир қулини қупрок ишлатади. Болангизни мияси танлаган қулни ҳаракатига ёрдам беринг. Боланинг ҳаракати қийинаётганда, расм чизганда, уйнаганда намоён булади;

- болангизни қупрок сайрга олиб чиқинг, эркин ҳолатда чопсин, югурсин, сакрасин, тепалиқларга чиқсин.

2ёшдан катта бўлган болаларни парваришлаш бўйича асосий курсатмалар.

Эмоционал ривожланиши

- Болангизга нисбатан мухаббатингиз, у билан утказган вақтингиз, унинг бажарган ишига қизиқишингиз, унинг ютуғига қувончингиз ва ишончингиз, сизнинг қуллаб қувватлашингиз болангизни узига нисбатан ишончини оширади ва янада юксакрок интилишга ҳаракат килади;

- бу ёшда бола нима тугри ва нима нотугри эканлигини тушунади. Боланинг характеридаги камчиликларни ҳар хил тарбиявий тарихлар ва қушиқлар айтиб бериш билан тугрилаш мумкин. Агар хато қилса жуда эҳтиёткорлик билан узига тушунтирган ҳолда тугрилашга ҳаракат қилинг;

- овкатни бирга тайёрлаш, хар хил уй ишларни биргаликда бажариш болангизни узига нисбатан ишончини оширади ва укиб урганишида ёрдам беради.

Мулокот

- болангиз сизга нима хакида гапирса хам эшитиб туринг, болангиз уни катта одам сифатида кабул килаётганларини тушунсин. Уни сизга купрок савол беришга ургатинг. Хар бир саволига тулик жавоб беринг. Хар хил тарихларни гапириб беришни суранг. Нарсаларни уз номи билан аташни, хисоблашни, катталиги, ранги, шаклига караб таккослашни ургатинг.

Харакат

- Болангизни купрок расм чизишга, тайёр расмларни буяшга, ёзишга унданг. Бола доим харакатда булсин;

- кучада бошка болалар билан уйинлар унинг дунёкарашини шакллантиришга ёрдам беради;

- хар бир фаол харакати ва уйинларини рагбатлантиринг, шароит яратиб беринг.