



«Астана медицина университеті»АҚ  
Тағамтану гигиенасы кафедрасы

**Студенттердің өз бетінше атқаратын жұмысы**

Тақырыбы: «Жүкті әйелдердің тамақтануы мен емізулі әйелдердің тамақтануы»

Орындаған:  
Тұрғынова Ж.О

Тексерген: Әбдікерімова І.С

Тобы: 407 ҚДС

Астана 2016ж.

# Жоспар:

I Кіріспе:

II Негізгі бөлім:

- А) Жүктілік кезінде тиімді тамақтанудың негізгі принциптері
- Б) Жүкті әйелдердің аз пайдаланатын тағамдары
- В) Сәбиін емізетін ананың тамақтануы

III Қорытынды:

IV Қолданылған әдебиеттер:



# Кіріспе

- Бойында тіршілік иесінің бар екенін сезініп, оны көтеріп жүру - ең бақытты сәттердің бірі. Сол себепті, әйел қауымының бақытты да керемет шағы - жүктілік кезеңі. Жүктілік жағдайында әйел ағзасының қалыпты қызмет істеуіне және құрсақтағы ұрықтың қалыпты дамуы үшін дұрыс тамақтанудың маңызы зор. Аяғы ауыр әйел үшін тамақтың мөлшері емес, құнары маңызды. Іштегі ұрық әйелдің жеген тамағындағы құнарлы заттар арқылы қоректенеді. Тамақты күніне 5-6 реттен сиретпей қабылдау керек. Жүкті әйелдердің алғашқы айларында токсикоз басталады. Сондықтан, көп тағамға тәбет тарта бермейді. Бірақ, 9 ай бала көтеріп жүрген уақытта дәрумендерге толы пайдалы азық-түлікті болашақ ана ас мәзірінде жиі қолданғаны дұрыс.

# Жүктілік кезінде тиімді тамақтанудың негізгі принциптері

- 1. Тағам құрамында міндетті түрде ақуыз, май, көміртегі болуы керек
- 2. Тағамыңыз үйлестірілген болуы керек, яғни әр құнарлы затты белгілі бір мөлшерде қабылдау.
- 3. Мүмкіндігінше күнбе-күн нақты бір тамақтану тәртібін ұстанған абзал. Мамандардың пікірінше, арасында 3-4 сағаттық үзіліс жасап, күніне төрт рет тамақтанған дұрыс. Бұл шамамен төмендегі кестедегідей болады:



**Тамақты  
қабылдау**

**Уақыты,  
сағат**

**Тамақ  
калориясының  
тәуліктік  
мөлшері**

Біріншілікті таңғы ас

8-9

30

Екіншілікті күндізгі ас

11-12

20

Түскі ас

14-15

40

Кешкі ас

18-19

10



# Жүкті әйелдерің тәуліктік тамақтану мөлшері

Азық-түліктер	Мөлшері,г	Ақуыз	Май	Көмірт егі	Энергетикалық құндылығы, ккал
Ет өнімдері	120	16,2	9,12	-	147,6
Балық өнімдері	100	16,0	0,4	-	68,0
Ірімшік майлы емес	170	23,8	0,81	5,4	112,5
Айран, майлы айран	200	67	6,7	7,4	124,0
Сүт	250	9,0	10,5	13,5	186,0
Қаймақ	30	0,6	8,4	0,9	85,55
Сұйық май	25	-	23,2	-	193,0
Қара бидай наны	100	7,0	1,0	45,0	223,0
Бидай наны	100	7,1	1,0	47,5	230,0

# *Жүкті әйелдердің аз пайдаланатын тағамдары:*

- Жүктілік кезінде шұжық, тұздалған азыққа тәбет тартқанымен, оның құрамында ағзаға қажет микроэлементтер, дәрумендер болмайды. Оны қайнатқан немесе буда піскен етпен алмастырғаныңыз жөн.
- Балық сорпасы бауыр және ұйқы бездерінің аурулары бар жүкті әйелдерге зиянды. Сондықтан мұндай аурулары бар жүкті әйелдерге балық сорпасын ішуге болмайды. Алкогольді ішімдіктер мен улы тағамдардан мүлде бас тартыңыз. Кофе мен шайды және «кока-коланы» мүмкіндігінше аз қолданған абзал.
- Жүктіліктің алғашқы 3 айында токсикоз болмас үшін аздап, бірақ жиі тамақтанған дұрыс деп кеңес береміз. Бұл кеңесіміз жүктіліктің соңғы айында да пайдалы. Іш үлкейген сайын асқазан тарылады. Осыдан қыжыл болады. Сондықтан, 3-4 рет тамақтанып, арасында аздап көкөніс жеу керек.

# Сәбиін емізетін ананың тамақтануы

- Жүктілік кезінде әйелдің салмағы шамамен 10-12 кг-ға артады. Босанған соң бірден баланың, жолдастың және ұрық маңайындағы судың салмағының есебінен бұл көрсеткіш 4,5-6 кг-ға азаяды. Осылайша, қалған 6-8 кг. Қор сақталып қалады, оның 2/3-і- босанған соң ағзаны қосымша энергиямен қамтамасыз ететін май қабаты. Ең алдымен бұл қорлар сүт шығару үшін қажет. Сондықтан сәбиін емізетін ананың арықтау мақсатымен диетаға отырмағаны жөн. Сәбиін емізетін ана өзінің күнделікті тамақтанғанынан сәбиін емізетін сүттің мөлшері мен сапасы байланысты екенін мүлдем естен шығармауы керек. Күніне 4-5 рет тамақтануы қажет.



# Сәбиін емізетін ананың күнделікті рационының негізін құрайтындар тағамдардың тізімі төмендегідей:

- Сүт - 250 мл
- Майлы емес ірімшік – 170г
- Сары май – 30 г
- Қаймақ – 50 г
- Қант – 50г
- Майлы емес ет – 120 г
- Балық өнімдері: майлы емес балықтан даярланған тағамдар – 100 г
- Жарма мен макарон өнімдері - 60 г
- Картоп – 200 г
- Көкөністер: орамжапырақ – 100 г, қызылша -100 г, сәбіз – 100г, қызанақ, т.б - 200 г.,пияз – 35г.
- Жемістер мен жидектер немесе жеміс шырыны - 200 г.
- Ұн өнімдері: қара бидай наны – 100 г., бидай наны – 150 г., тоқаштар мен печенье – 150 г.
- Өсімдік майы – 35 г.

- Балаларда аллергия тудыратын азық-түлікерден аулақ болған жөн. Әдетте оларға бал, цитрустар, құлпынай, шоколад, кофе, тұздалған, консервіленген өнімдер, қою ет сорпасы, тауық еті, балық жатады. Алайда, бұл – қатып қалған қағида емес, кейбірінде бұл азық-түліктер аллергия тудырмайды.
- Тәулігіне 2-3 л. сұйықтық ішу керек. Бірақ алкогольды ішімдіктерді, оның ішінде сыраны да қабылдауға болмайды. Газдалған сусындарды да ішпеген жөн, бұдан баланың және анасының іштері кебуі мүмкін.



# Қорытынды

- Қорытындылай келе, бала емізетін ана дұрыс тамақтануы керек. Мамандар май, ақуыз, көмірсу, минералды заттарға бай тамақтар мен дәрумендерді ішуге кеңес береді. Ал, қорытылуы қиын тағамды жеңіл қорытылатын тағамдармен алмастырғаныңыз жөн. Мысалы, қуырылған картоптың орнына көкөністен жасалған сорпа ішіңіз, ал тортты жемістерден жасалған салаттармен ауыстыруға болады. Әрбір әйел орта есеппен тәулігіне 1800-2000 килокалория тұтынуы қажет. Ананың дұрыс тамақтануы- баланың денсулығы!

# Қолданылған әдебиеттер:

1. Л.З.Тель, Е.Д.Даленов.

Нутрициология, 2015. 222-223 бб.

2. Т.Ш. Шармановтың – «Тағам өнімдері көмегімен Қазақстандағы темір тапшылық анемиясының алдын алу».

Алматы, 2009 ж. 95-98 бб.

3. Т.Ш. Шармановтың – «Йод тапшылығымен байланысты бұзылыстардың алдын алудың алиментарлық жолы». Алматы, 2009 ж. 45-47 бб.