



ВАЗОРАТИ ТАНДУРУСТӢ
ВА ҲИФЗИ ИҶТИМОИИ
ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН



Ғизодиҳии кӯдакони ширмак ва хурдсол

Дастур барои кормандони тиббӣ

Душанбе - 2014

1 Мундарича:

1	Мундарича:	2
2	Муқаддима	3
3	Изҳори миннатдорӣ	4
4	Вазъи ғизои модару кӯдак дар Тоҷикистон	5
5	Синамаконӣ	7
5.1	Бартарияти синамаконӣ	7
5.2	Камбудихои ғизодихии сунъӣ	8
5.3	Даҳ қадам ба сӯи синамаконии бомувафакқият	8
5.4	Баҳисобгирии фойданокӣ/қимати неруии ғизои зарурӣ барои кӯдакон	10
5.5	Мушкилоти паҳншудаи бо синамаконӣ алоқаманд	11
5.5.1	«Нокифоягии шир»	11
5.5.2	Кӯдак гиря мекунад	14
5.5.3	Рад кардани синамаконӣ	15
5.5.4	Ба модару кӯдак барои барқарор намудани синамаконӣ кӯмак расонидан	16
5.6	Ҳангоми бемориҳои зерини паҳншуда ва ҳолатҳои ғадуди ширӣ чӣ гуна онҳоро шиноختан ва кӯмаки зарурӣ расонидан лозим аст:	16
5.6.1.	Кӯмак ҳангоми нӯги пистонҳои паҳн ва барҷаста	16
5.6.2.	Кӯмак ҳангоми варамшавии сина	19
5.6.3.	Мастит (дарди сина) илтҳои ғадудҳои ширии сина	20
5.6.4.	Кӯмак ҳангоми маҳкамшавии маҷроҳо ва мастит	22
5.6.5.	Муолиҷаи мастит дар зани бо ВНМО сироятнокшуда	23
5.6.6.	Кафидани нӯги пистонҳо	24
5.6.7.	Сирояти Candida (дарди даҳон)	25
6	Маҷмӯи байналхалқии қоидаҳои муомилоти маводҳои табиноӣ	26
6.1	Хулосаи бандҳои асосии Маҷмӯи байналхалқии қоидаҳо	27
7	Ворид намудани ғизои иловагӣ	27
7.1	Ҳатарҳои бо аз ҳад зиёд барвақт ё аз ҳад зиёд дер ворид намудани ғизои иловагӣ алоқаманд	28
7.2	Ғизои иловагӣ бояд чунин бошад:	29
7.3	Тезисҳои асосии ғизои иловагӣ	29
7.4	Миқдори ғизо, ки ба кӯдак додан зарур аст	30
7.5	Аҳамияти истеъмоли якчанд маҳсулоти хӯрокворӣ ва гуногун	31
7.6	Тайёркунӣ ва нигоҳдории бехатари хӯрок	33
8	Тавсияҳои синнусолӣ оид ба ворид намудани ғизои иловагӣ	35
8.1.	Тавсияҳо оид ба ғизодихии кӯдаки аз 6 моҳ то 1 сола	35
8.2.	Тавсияҳо оид ба ғизодихии кӯдаки синни аз 1 сола то 2 сола	39
9.	Истинодҳо	41

2 Муқаддима

Дастури методии мазкур маълумот ва тавсияҳоро оид ба ғизодиҳии комилан мувофиқ ва дурусти кӯдакони ширмак ва хурдсол, таҷрибаи хуби ғизодиҳии онҳоро дар бар мегирад. Ин дастур дар ҳамкорӣ бо гурӯҳи кории Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, гурӯҳи коршиносони Дафтари ТУТ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Бюрои Минтақавии Аврупоии Ташкилоти умумичаҳонии тандурустӣ ва мушовирони БМА ТУТ таҳия гардидааст.

Дастури мазкур барои кормандони тиб (педиатрҳо, табибону ҳамшираҳои тиббии дар зинаи кӯмаки аввалияи тиббию санитарӣ [КАТС] фаъолияткунанда) тавсия дода мешавад. Дар дастур маълумотҳо оиди натиҷаҳои Тадқиқоти миллии вазъи микронутриентҳо, ки аз тарафи Вазорати тандурустӣ бо дастгирии Хазиначи кӯдакони СММ (ЮНИСЕФ) дар соли 2009 ва маълумотҳо оиди миқдори микроэлементҳо дар таркиби ғизо ва вазъи ғизову мушкilotи саломатии бо ғизодиҳии кӯдакони то панҷсола ва занони синни репродуктивӣ алоқаманд ва тадқиқоти демографӣ ва оиди саломатии аҳолии Тоҷикистон аз тарафи Оҷонсии Омор таҳти назорати Президент ва Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар соли 2012, оварда шудаанд.

Мақсади дастур аз таҷдиду таҳкими донишу таҷрибаи кормандони тиббӣ оид ба синамакони комил ва бефосила/давомнок, инчунин оид ба аҳамияти шири сина дар ғизодиҳии кӯдакон, усулҳои ворид намудани ғизои иловагии солим ва беҳатар дар давраи синамаконӣ бо таомномаи тахминӣ ва миқдори маҳсулоти барои кӯдакони ширмак ва дигар гурӯҳҳои синнусолӣ дар асоси талаботи организм пешниҳодшаванда ва талабот ба таъмин намудани некуаҳволии вай, рушду инкишофи мӯътадил иборат аст.

3 Изҳори миннатдорӣ

Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон ба гурӯҳи мутахассисон оид ба масъалаи ғизои Дафтари ва Бюрои Минтақавии Аврупоии Ташкилоти умумичаҳонии тандурустӣ (ТУТ) ва Намояндагии ЮНИСЕФ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои дастгирии техникую молиявӣ дар таҳияву наشري дастури мазкур миннатдории худро изҳор менамояд.

Ҳамчунин ба шахсони алоҳидаи зерин барои саҳми техникӣ ва мусоидаташон дар раванди таҳияи дастури мазкур изҳори миннатдорӣ карда мешавад: ТУТ (Хадича Бойматова, Mrs Chantal Gegout ва Dr Joao Breda), ва Мушовири ТУТ, Mrs. Ursula Trübswasser, ЮНИСЕФ (Мутриб Бахруддинов), д-р Шералӣ Раҳматуллоев – сардори Раёсати ташкили хизматрасониҳои тиббӣ ба модарону кӯдакон ва танзими оилаи Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии и Ҷумҳурии Тоҷикистон ва д-р Санавбар Раҳматуллоева – сармутахассиси Раёсати ташкили хизматрасониҳои тиббӣ ба модарону кӯдакон ва танзими оилаи Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон (ВТ ҲИА ҚТ) ва ҳайати гурӯҳи кории ВТ ҲИА ҚТ ва шарикони асосиву дигар мутахассисоне, ки дар соҳаи ғизои Тоҷикистон фаъолият намудаанд.

Кори машваратӣ бо дастгирии дафтари ТУТ дар Тоҷикистон тавассути татбиқи лоиҳаи аз тарафи Шӯрои Аврупо маблағгузоришаванда «Кӯмаки техникийи дастгирии ислоҳоти тандурустӣ дар Тоҷикистон» ба мақсади таҳкими кӯмаки аввалияи тибби бо ғизо алоқаманд дар Тоҷикистон гузаронида шуд.

4 Вазъи ғизои модару кӯдак дар Тоҷикистон

Синамаконӣ усули беҳтарини пешниҳод намудани ғизои оқилона барои рушду инкишофи солими кӯдакони ширмак ва хурдсол мебошад. Ба сифати дурнамои тандурустии глобалии ҷамъиятӣ муддати шаш моҳи аввали ҳаёт барои рушду инкишофи мӯътадил ва саломатии онҳо фақат синамаконӣ тавсия дода мешавад. Дар ҳақиқат, таҷрибаи оқилонаи синамаконӣ ва ғизои иловагӣ ба андозае муҳим аст, ки метавонад барои ҳамасола наҷот додани ҳаёти 1,5 миллион кӯдакони то синни панҷсола мусоидат намояд. Тавсияҳои ТУТ ва ЮНИСЕФ оид ба ғизодиҳии оқилонаи кӯдакони ширмаку хурдсол аз инҳо иборатанд:

- Барвақт оғоз намудани синамаконӣ дар соати аввали баъди таваллуди кӯдак;
- Синамаконию комил дар давоми шаш моҳи аввали ҳаёти кӯдак;
- Ворид намудани ғизои иловагии серғизо ва беҳатар аз шашмоҳагӣ, идома додани синамаконӣ то синни дусолагӣ ва калонтари кӯдак.

Вале бисёре аз кӯдакони ширмак ва дигар гурӯҳҳои синнусолӣ ғизои саривақтии мувофиқро гирифта наметавонанд. Мувофиқи тадқиқоти демографӣ ва оиди саломатии аҳолии Тоҷикистон соли 2012 гузаронидашуда, дар ҷумҳурӣ 34% кӯдакони то 6 моҳа танҳо шири модарро истеъмол карданд ва ғизои иловагӣ фақат дар 44,3% кӯдакони 6 моҳа ворид карда шуд.

То имрӯз вайроншавии ғизо дар байни занону кӯдакон ба назар мерасад ва яке аз мушкилоти мубрами Тоҷикистон боқӣ мондааст. Тадқиқоти миллии вазъи микронутриентҳо, ки дар мамлакат аз тарафи Вазорати тандурустӣ бо дастгирии ЮНИСЕФ ва дар ҳамкорӣ бо Маркази байналмилалии тандурустии Институти Швейтсария соли 2009 гузаронида шуд, нишон дод:

- Лоғаршавӣ (мувофиқи индекси вазни бадан) дар 6,7% занони синни репродуктивӣ (соли 2003 – 8,6%) муқаррар карда шуд.
- Шумораи занони дорои вазни барзиёд то 28,2% афзоиш ёфт (соли 2003-7,1%) ва ин нишондиҳанда дар шаҳри Душанбе баландтар буд (42,2%).
- Таъхири инкишоф (қади паст барои синни мазкур) дар 0,2%-и кӯдакони то 5 сола, нимгурӯснагии шадид (лоғаршавӣ ё вазни кам нисбати қад) ва вазни аз миёна камтар (вазни кам мувофиқи синну сол) – мувофиқан дар 3,2% ва 6,3% ин гурӯҳи синнусолӣ. Ин рақамҳо назар ба солҳои пешин камшавиро нишон медиҳанд.
- Нишондиҳандаҳои паҳншавии бемориҳои норасоии йод (БНӢ) дар асоси таҳлили лаборатории пешоб 58,6% дар занон (соли 2003-57,7%) ва 52,9% дар кӯдакони то 5 сола (соли 2003-63,8%) буд, ки мавҷуд будани

мушкилотро тасдиқ менамояд, вале шаклҳои вазнин ва мӯътадили норасоии йод дар занон (аз 35,2% то 14,1%) ва кӯдакон (аз 40% то 9,5%) тамоюли пастшавӣ доштанд.

- Ҳодисаҳои камхунии норасоии оҳан (КНО) дар байни занон 24,2% (соли 2003 -41,2%), дар кӯдакони 6-59 моҳа бошад - 28,7%-ро (соли 2003 -37, 7), ташкил дод, вале паҳншавии ин беморӣ тамоюли пастшавӣ дошт. Ғайр аз ин мувофиқи маълумотҳои оморӣ қариб 30% занони ҳомиладор аз камхунӣ азият мекашанд.
- Шаклҳои мӯътадил ва вазнини норасоии витамини Д мувофиқан дар 26,1% и 13,6% кӯдакони 6-59 моҳа ошкор ва ба қайд гирифта шуд. Қариб 58% намаки аз тарафи соҳибхоназанҳо истеъмолшаванда миқдори кофии йод дошт (соли 2003-28%), дар 28% намак миқдори йод ба меъёр мувофиқ набуд, дар 14% ҳолатҳо бошад дар намаки барои озмоиши лабораторӣ гирифташуда йод умуман вучуд надошт.

Дар Тоҷикистон масъалаҳои бо ғизо алоқаманд мушкилоти қиддии саломатии аҳоли мебошанд ва амалҳои таъхирнопазир, аз ҷумла иштироки фаъолонаи кормандони тандурустиро дар тарғиби синамаконӣ, ғизои иловагии мувофиқу беҳатар, ғизои солим ва фаъолнокии ҷисмонии аҳолиро талаб менамоянд.

5 Синамаконӣ

Синамаконӣ ғизои аз ҳама беҳтарин ва беҳатартарин барои кӯдакони хурдсол мебошад ва кӯдакони дар синамаконӣ қарордошта ғизои дорои сифати хубро мегиранд. Шири сина ҳамаи моддаҳои ғизоиеро дорад, ки тақрибан барои 6 моҳи аввали ҳаёт заруранд. Ғайр аз ин, он моддаҳои ғизоиеро дорад, ки талаботҳои нодири инсонӣ навзодро ба чунин моддаҳои ғизоӣ, ба мисли баъзе аз кислотаҳои ивазнашавандаи ҷарбии нимсер, сафедаҳои шир ва оҳани шакли ба осонӣ ҳазмшавандаро қонеъ менамоянд. Он ҳамчунин моддаҳои фаъоли иммунологӣ ва биологӣ дорад, ки дар омехтаҳои ширии кӯдакони тижоратӣ мавҷуд нестанд, муҳофизатро аз сироятҳои бактериявӣ ва вирусӣ таъмин менамоянд ва метавонанд ба мутобиқати рӯдаи навзод ва инкишофи он мусоидат намоянд.

Ғайр аз ин, кӯдакони ҳангоми синамаконӣ аз бемориҳои сироятӣ эмин мебошанд ва дар онҳо заминаи мустаҳкам барои инкишофи баъдинаи рӯҳию ақлонӣ (инкишофи мағзи сар) гузошта мешавад.

Омехтаҳои ғизоии саноатии кӯдакони ҷузъҳои ғайриғизоии фаъоли биологӣ шири синаро (омилҳои муҳофизатӣ ва ғозиявӣ) надоранд ва сифати сафедаву ҷарбии онҳо (аминокислотаҳо ва заррачаҳои кислотаҳои ҷарбӣ) барои қонеъ намудани талаботи организми кӯдак нокифоя буда метавонанд¹.

Синамаконӣ усули беҳтарини пешниҳод намудани ғизои оқилона барои рушду инкишофи солими кӯдакони ширмак мебошад. Ташкилоти умумҷаҳонии тандурустӣ фақат синамакониро барои кӯдакони то 6 моҳ ва синамаконии бефосиларо то 2 солагӣ барои ба даст овардани рушди беҳтарин ва инкишофи солими кӯдак тавсия менамояд.

Синамаконии ҳолис чунин маъно дорад, ки кӯдак фақат аз шири сина гизо мегирад ва дигар ягон намуди моеъ ва гизои сахт ҳатто обро истеъмол намекунад. Қатрадорӣ ё шарбатҳои иҷозат дода мешаванд, ки аз витаминҳо, иловаҳои минералӣ ё доруҳо иборатанд.

5.1 Бартарияти синамаконӣ

Синамаконӣ:

- барои барқарор намудани робитаи эҳсосии байни модару кӯдак ва инкишофи кӯдак мусоидат менамояд;
- барои ба таъхир андохтани ҳомиладорӣ нав мусоидат менамояд;
- саломатии модарро муҳофизат менамояд;
- назар ба ғизодиҳии сунъӣ арзонтар аст;
- микронутриентҳои комилан мувофиқ дорад ;
- осон ҳазм мегардад;
- ба таври самаранок истифода бурда мешавад;
- аз сироятҳои муҳофизат менамояд.

5.2 Камбудихои гизодихии сунъӣ

- Барои барқарор намудани робитаи эҳсосии байни модару кӯдак монев мегардад.
- Эҳтимолияти диарея ва диареяи музминро зиёд менамояд.
- Басомади сироятҳои респираториро зиёд менамояд.
- Боиси халалдоршавии гизо, норасоии витамини А мегардад.
- Эҳтимолияти аллергия ва таҳаммулнопазирии ширро зиёд менамояд. Хатари баъзе аз бемориҳои музминро баланд мебардорад
- Боиси фарбеҳӣ мегардад.
- Нишондиҳандаи тестҳои дараҷаи аклониятро кам менамояд.
- Барои модар эҳтимолияти тезгар аз сари нав ҳомиладоршавиро баланд мебардояд.
- Хатари камхунӣ, саратони тухмдонҳо ва саратони синаи модарро баланд мебардорад.

Исботи он мавҷуд аст, ки ҳангоми то 6 моҳагӣ ворид намудани ғизои иловагӣ он боиси баландшавии хатари дучор шудан ба бемориҳои сироятиро мегардад ва ҳамзамон ғизои иловагӣ то ин вақт ба баландшавии суръати афзоиши вазну кади кӯдакон таъсир намерасонад.

Пеш аз он ки таҳкими синамаконӣ оғоз карда шавад, дар бораи оғози синамаконӣ сухан рондан зарур аст. Даррав баъди таваллуд кӯдаки солим бо савқи табиӣ ғизо ҷустуҷӯ менамояд. Дар якҷанд соати аввали берун аз батни модар кӯдак ба таври ҳайратовар серҳаракат, фаъол ва барои ғизогирӣ омода мебошад ва бехтараш синамакониро дар давоми соати аввал оғоз кардан лозим аст. Барои осон намудани ин раванд кӯдак бояд бо модар дар робитаи «пӯст ба пӯст» даррав баъди таваллуд ва то охири ғизодихии нахустин қарор дошта бошад. То имкон дорад модарро бештар ҳавасманд гардондан ва барои барқарор намудани ин робита бо фарзандаш дар давоми рӯзҳои аввали баъди зоиш кӯмак расондан лозим аст ва ҳамзамон модару кӯдак бояд дар ҳуди ҳамон як ҳуҷраи беморхона қарор дошта бошанд.

Имрӯз тавсияҳо барои кӯдакони аз модарони бо ВНМО сироятнок таваллудшуда, ки доруҳои зиддиретровирусӣ (ЗРВ) мегиранд, аҳамияти фақат синамакониро дар давоми шаш моҳ ва муддати 12 моҳ идома додани онро тасдиқ намуданд.

5.3 Даҳ қадам ба сӯи синамаконии бомувафаққият

«Даҳ қадам ба сӯи синамаконии бомувафаққият» усулҳо/таҷрибаи таваллудхонаҳо ва шӯъбаҳои таваллудро ҷамъбаст менамояд, ки ба мақсади фароҳам овардани шароити мусоид барои занони майли синамаконидошта заруранд ва ба ин васила барои баланд бардоштани басомад ва давомнокии синамаконӣ имконият медиҳанд. Омехтаҳои ширии ройғону арзон барои ғизодихии кӯдакон дар таваллудхонаҳо ва муассисаҳои дорой шӯъбаҳои таваллудӣ бояд манъ карда шаванд.

Даҳ қадам ба сӯи синамаконию бомувафақият

Барои ҳар як муассиса ва муассисаҳои дорои шӯъбаҳои таваллудӣ ва кӯдакони навзодро парасторикунанда зарур аст:

1. Сиёсати ба таври хаттӣ баёншудаи синамаконию зери даст дошта бошанд, ки мунтазам ба самъи ҳамаи кормандони тиббӣ расонда шавад
2. Ба тамоми кормандони тиббӣ малакаҳои заруриро барои татбиқи ин сиёсат таълим диҳанд
3. Тамоми занони ҳомиладорро оид ба бартариятҳои синамаконӣ хабардор намоянд
4. Барои оғоз намудани синамаконӣ ба модарон кӯмак расонанд
5. Ба модарон ёд додан лозим аст, ки чӣ гуна сина маконанд ва агар онҳо ҳатто алоҳида аз кӯдакон қарор дошта бошанд ҳам, чӣ тавр ширро нигоҳдоранд
6. Ба навзодон агар нишондодҳои тиббӣ набошанд, ба ғайр аз шири сина ягон гизо ё нушокии дигар додан лозим нест
7. Таҷриба намудани якҷоя қарор доштани модару кӯдак (ба модарону кӯдакони ширмак барои 24 соат дар як шабонарӯз якҷоя қарор доштан имконият медиҳад)
8. Ҳавасманд намудани синамаконӣ аз рӯи талабот
9. Надодани маккакҳо барои синамаконию навзодон
10. Қадр намудани гурӯҳи дастгирии синамаконӣ ва фиристодани модарон ба ин гурӯҳҳо баъди аз беморхона ё клиника ҷавоб доданишон

Аломатҳои мавқеи дурусти кӯдак ҳангоми синамаконӣ

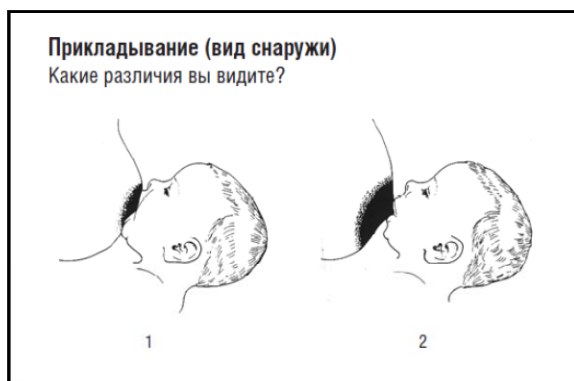
- Кӯдак пурра ба тарафи модар гардонда шуда ва гуё бо он «фаро гирифта шудааст».
- Рӯи кӯдак дар паҳлӯи синаи модар қарор дорад.
- Занаҳдони кӯдак ба синаи модар мерасад.
- Даҳони кӯдак калон кушода шудааст.
- Лаби поёнии кӯдак ба пеш баромадааст .
- Қисми зиёди пистонак (қисми сиёҳи сина) назар ба лаби поёни дар лаби болоии кӯдак бештар намоёнтар аст.
- Макидани ба назар намоёни мавзуни сина аз тарафи кӯдак.
- Кӯдак дар охири синамаконӣ ором ва хушбахт аст, вай қонё шудааст.
- Модар дарди пистонакхоро ҳис намекунад.
- Чӣ гуна ширро фурӯ бурдани кӯдакро шунидан мумкин аст.

Расми 1. Дуруст ва нодуруст ба сина чафс намудани кӯдак

*Дуруст ва нодуруст ба сина чафс намудан
Кадам фарқиятҳоро мебинед?*



*Ба сина чафс намудан (намуди беруна)
Кадам фарқиятҳоро мебинед?*



Натиҷаҳо нодуруст ба сина чафс намудан

Ҳангоми ба сина нодуруст чафс намудан кӯдак «нӯги пистонро мемакад», ки ин барои модар дардовар аст. Нодуруст чафс намудан ба сина сабаби нисбатан муҳими дарди нӯги пистонҳо мебошад, чунки кӯдак бошиддат макида, барои шир гирифтани кӯшиш менамояд ва нӯги пистонро мекашад, ки дар натиҷа пӯсти нӯги пистон дар даҳони вай соиш меёбад. Агар ин муддати дарозе давом кунад, кӯдак метавонад ба пӯсти нӯги пистон зарар расонад ва боиси пайдо шудани кафиданӣ гардад. Азбаски кӯдак шири синаро пурра намегирад, метавонад дағалшавии ғадуди шири ба амал ояд, кӯдак метавонад қаноатманд нагардад ва метавонад зиёд гирия намояд. Дар ниҳояти кор агар шир дар сина боқӣ монад, пас сина метавонад ширро камтар ҳосил намояд, кӯдак метавонад вазн нагирад ва ба назари модар чунин менамояд, ки вай синемаконино наметавонад.

5.4 Баҳисобгирии фоиданокӣ/қимати неруи гизои зарурӣ барои кӯдакон

Мувофиқи маълумотҳои ФАО/ТУТ/МСММ, талабот нисбати сафедаҳо дар кӯдакони ширмак чунин аст: 2.25 г/кг – синни 1-2 моҳагӣ, 1.82 г/кг – синни 2-3 моҳагӣ, 1.47 г/кг - синни 3-4 моҳагӣ, 41.34 г/кг – синни 5 моҳагӣ: ва 1.3 г/кг – синни 5-6 моҳагӣ. Ғайр аз ин, ТУТ истеъмоли микроэлементҳоро бо таносуби умумии фоизӣ аз истеъмоли умумии энергия тавсия медиҳад: масалан, «Дар синни 3-моҳагӣ истеъмоли сафеда тақрибан 5-6% аз истеъмоли умумии энергия ташкил медиҳад». «Қариб 50% энергияе, ки дар шири одам мавҷуд аст, аз чарбҳо ҳосил мешавад. Ҳангоми додани ғизои иловагӣ (6-24 моҳагӣ), ратсиони хӯрок бояд тавре бошад, ки кӯдак 30-40% энергияро аз чарбҳо гирад».

Дар давоми шаш моҳи аввали ҳаёт афзоиши вазни кӯдак лоақал бояд 500 г ҳар моҳ бошад. Барои он кӯшиш намудан лозим нест, ки вазни кӯдак то як килограм зиёд шавад, гарчанде ин ягон чизи ғайриодӣ нест. Вале агар вазни кӯдак то 500 г дар як моҳ зиёд нашавад, ин чунин маъно дорад, ки вай вазни кофиро намегирад.

Барои баҳо додани афзоиши мувофиқи вазни кӯдак дар чадвали инкишофи кӯдак нишондодҳои вазну қад он қайд карда мешаванд.

Басомади чудошавии пешоб дар кӯдаки фақат дар синамаконӣ қарордошта, ки шири кофӣ мегирад, лоақал 6-8 бор дар давоми шабонарӯз (24 соат) мебошад. Агар шумо ба кӯдак моеи дигар, масалан об ва ҳамчунин шири сина диҳед, шумо боварӣ дошта наметавонед, ки кӯдакатон миқдори кофии ширро гирифтааст, чунки вай зиёд пешоб мекунад.

Синамаконӣ аз рӯи талабот калиди барқарор намудан ва нигоҳ доштани ширҳосилшавии (лактатсия) беҳтарин мебошад. То даме ки мавқеи кӯдак ҳангоми ширдиҳӣ ва ба сина ҷафс намудан дуруст аст ва модар тез-тез сина мемаконад (8-12 маротиба дар давоми 24 соат) кӯдак миқдори кофии ширро истеъмол намуда метавонад. Навзодон қолабҳои гуногуни ғизогириро доранд, аз ин сабаб речаҳои қатъии ғизодиҳӣ тавсия дода намешаванд. Дар таваллудхонаҳое, ки ба таври воқеӣ маҳдуд нестанд, ғизодиҳӣ аз руи талабот фақат дар ҳолате имконпазир аст, ки модару кӯдак дар ҳуди ҳамон як ҳучра қарор дошта бошанд ва ин ба модар барои эътино намудани он имконият медиҳад, ки кай кӯдакаш ба ғизогири майл зоҳир менамояд.

5.5 Мушкилоти паҳншудаи бо синамаконӣ алоқаманд

- ⇒ «нокифоягии шир»
- ⇒ кӯдак гиря мекунад
- ⇒ кӯдак сина гирифта намехоҳад

5.5.1 «Нокифоягии шир»

Яке аз сабабҳои паҳншудаи он, ки модар синамаконино қатъ мекунад, аз он иборат аст, ки вай нокифоя будани ширашро фикр мекунад. Қариб ҳамаи модарон метавонанд шири синаи барои як ва ҳатто ду кӯдак кофиро ҳосил намоянд. Одатан агар модар ҳатто нокифоя будани ширашро фикр кунад ҳам, кӯдаки вай ҳамаи чизи барояш лозимино мегирад.

Мумкин аст, ки кӯдак дар ҳақиқат ҳам ба миқдори кофӣ шир гирифта натавонад. Вале одатан ин бо он асоснок гардидааст, ки вай синаро нокифоя ё ғайрисамаранок мемакад ва гоҳҳо аз он сабаб ба амал меояд, ки модар шири кофӣ ҳосил карда наметавонад. Аз ин сабаб дар бораи он фикр кардан муҳим аст, ки кӯдак чӣ қадар шир мегирад, на дар бораи он, ки модар чӣ қадар шир ҳосил менамояд.

Аломатҳои эътимодноки ба таври кофӣ шир нагирифтани кӯдак:

- ⇒ Афзоиши нокифояи вазн
- ⇒ Афзоиши вазн дар як моҳ аз 500 грамм камтар мебошад
- ⇒ Миқдори ками пешоби ғуншуда
Камтар аз 6 маротиба дар як шабонарӯз чудошавии пешоб

Аломатҳои эътимодноки ба таври кофӣ шир нагирифтани кӯдак

- Кӯдак баъди синамаконӣ конеъ нест.
- Кӯдак тез—тез гирия мекунад.
- Синамоқнии аз ҳад зиёд тез-тез.
- Синамоқонии хеле давомнок.
- Кӯдак сина макидан намехоҳад.
- Фазлаи кӯдак саҳт, хушк ё сабз аст.
- Кӯдак гоҳ-гоҳ ва хеле кам фазла мекунад.
- Ҳангоми полудани шири модар вай намебарояд .
- Сина қалон намешавад (ҳангоми ҳомиладорӣ).
- Шир «ҷудо намешавад» (баъди зоиш).

Якҷанд аломатҳои эътимолӣ он вучуд доранд, ки кӯдак миқдори кофии ширро намегирад. Гарҷанде ин аломатҳо метавонанд модарро ба ташвиш оваранд, вале онҳо метавонанд бо дигар сабабҳо низ асоснок гарданд; пас онҳо эътимоднок нестанд. Масалан, кӯдак метавонад аз сабаби дарди халаи рӯда тез-тез гирия кунад, гарҷанде дар ин маврид вай шири зиёде мегирад.

Ба модар барои дуруст нигоҳ доштан ҳангоми синамаконӣ чӣ гуна ёрӣ расонидан лозим аст:

- Модар бояд яке аз ҳолатҳои нишаста ё хобидаро гирад ва вай бояд ором бошад. Бехтараш дар ягон чизи пастакак нишинад. Вай метавонад нишинад ва кӯдак дар пеши худ ба дасташ гирад ё вай метавонад бихобад ва кӯдакро дар паҳлӯи худ гирад. Агар ин мувофиқ бошад, кӯдакро дар болишт хобондан мумкин аст.
- Қорманди тиббӣ дар ҳолатҳои мувофиқ бояд дар ҳамон сатҳе, ки модар нишастааст, қарор дошта бошад.
- Ба модар нишон диҳед, ки вай кӯдакро чӣ гуна нигоҳ дорад, то ин ки рӯи кӯдак ба сӯи вай нигаронида шуда бошад, сари кӯдак бояд дар ҳамон сатҳи бадани модар қарор дошта бошад, шиками кӯдак бояд ба шиками модар расад. Кӯдакро ба синаи модар тавре ҷафс намудан лозим аст, ки ҳангоми синамаконӣ ҷойивазкунӣ ё тоб додани сари кӯдак лозим нашавад.
- Агар зарур бошад аз тарафи китфи кӯдак доред, вале на аз қисми ақиб сар. Сари кӯдак бояд ба самти тахтапушт ба осонӣ ҳаракат намояд.
- Модар бояд синаашро боло бардорад ва на фақат қисми нӯги пистони сина, балки тамоми синаро пурра диҳад. Ба сина ё нӯги пистони сина фишор овардан ва синаро ба даҳони кӯдак ба зӯрӣ даровардан лозим нест.
- Модар метавонад синаро наздики даҳони кӯдак нигоҳ дорад, то ин ки рефлексии расишро дар кӯдак пайдо кунад. Бехтараш синаро ба лаби болоии кӯдак расонидан лозим аст.
- Сабр кунед, то ин ки кӯдак даҳонашро қалон кушояд ва майли синамакӣ зоҳир намояд. Сипас тез кӯдакро ба сина ҷафс намоед.
- Кӯдакро тавре гузоред, ки лаби поёнии кӯдак зерин сина қарор дошта бошад. Ба ин васила, синаи модар ба занаҳдони кӯдак мерасад, забони кӯдак бошад зерин каналҳое қарор мегирад, ки шир ҳосил менамоянд.
- Дар чунин ҳолат синаи модар каме болотари маркази даҳони кӯдак ҷойгир шуда, коми вайро барои макидан барангезиш медиҳад.

Баъзе модарон синаро бо ангушт дар пеши бинии кӯдак ҷафс мекунанд. Ин тавр қардан тавсия дода намешавад, чунки дар ин ҳолат сина метавонад аз даҳони

кӯдак “барояд”. Кӯдак бе фишор додан ба сина дар пеши биниаш ҳам метавонад озодона нафас гирад. Ба расмҳои 2 ва 3 диққат диҳед, ки чӣ гуна дуруст нигоҳ доштани кӯдак ва синаро ҳангоми синамаконӣ нишон медиҳанд.

Расми 2 Модар кӯдакро чӣ гуна медорад

а) Модар кӯдакро зери даст нигоҳ медорад

Мувофиқ аст барои:

- дугоникҳо;
- ҳангоми маҷроҳои маҳкамшуда;
- ҳангоми мушкилоти ба сина ҷафс намудани кӯдак;



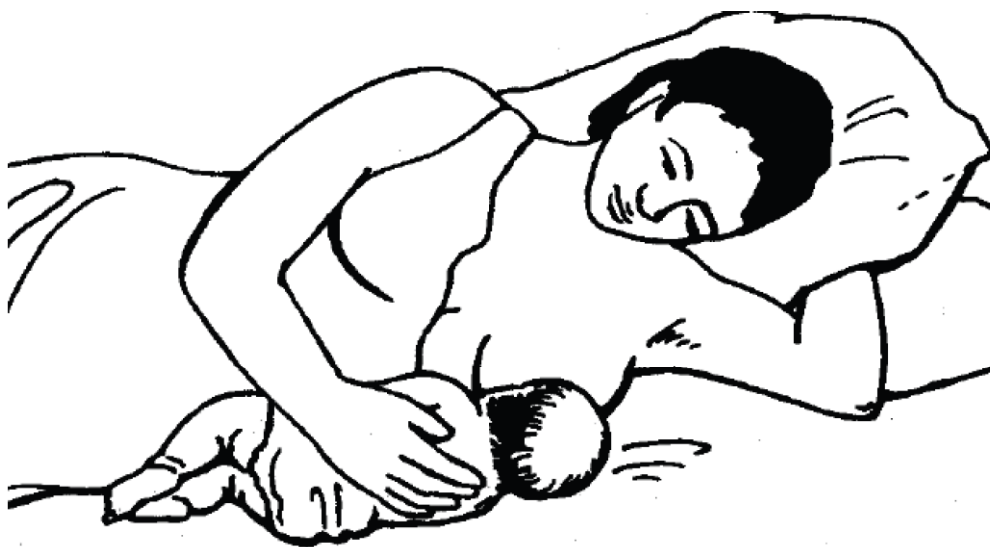
б) Модар кӯдакро бо даст дар муқобили сина нигоҳ медорад

Мувофиқ аст барои:

- кӯдакон вазни кам ва дарози ками бадан;
- кӯдакони бемор;



Расми 3. Модаре, ки кӯдакашро дар ҳолати хобида мемаконад



5.5.2 Кӯдак гирия мекунад

Боз як сабаби паҳншудае мавҷуд аст, ки модарон синамакони ро қатъ мекунанд: кӯдак гирия мекунад. Азбаски кӯдак «бисёр гирия мекунад» ба вай хӯрок ё нушокии нолозимро додан мегиранд. Онҳо гумон мекунанд, ки кӯдак гурусна аст ва шири онҳо нокифоя аст. Ин хӯроку нушокиҳо боиси он мегарданд, ки кӯдак камтар гирия мекунад. Гоҳо кӯдак боз ҳам зиёдтар гирия мекунад.

Кӯдаке, ки бисёр гирия мекунад, метавонад боиси вайроншавии муносибаташ бо модар гардад ва дар байни дигар аъзои оила вазъи пуршиддатро ба амал оварад. Усули муҳими кӯмак расонидан ба модари ширдиҳанда ба вай машварат додан оид ба сабаби гирияи кӯдак мебошад.

Сабабҳои, ки кӯдакон гирия мекунанд

1. **Гуруснагии бар асари авҷи инкишоф пайдошаванда:** Дар чунин вазъият кӯдак дар давоми якҷанд рӯз хеле гурусна ба назар менамояд ва эҳтимол аз он сабаб, ки вай назар ба пешина тезтар инкишоф меёбад. Вай тез-тез ғизодихиро талаб мекунад. Чунин аҳвол дар синни қариб ду ҳафтагӣ, шаш ҳафтагӣ ва се моҳагӣ нисбатан паҳншуда мебошад, вале он метавонад дар дигар давраҳо низ ба амал ояд. Агар кӯдак муддати чанд рӯз тез-тез сина мақад, пас захираи шир зиёд мегардад ва вай аз сари нав ба синамакии камтаре рӯй меоварад.
2. **Хӯроки модар:** Гоҳо модар мушоҳида мекунад, ки хӯроки муайяни истеъмокардаи вай барои кӯдак маъқул нест. Ин аз он сабаб ба амал меояд, ки моддаҳои таркиби хӯрок ба шири вай дохил шуда метавонанд. Ин метавонад ба ҳар гуна хӯрок, инчунин бо маҳсулоти алоҳида алоқаманд бошад, ки модар бояд онҳоро истеъмол накунад. Агар вай бо истеъмоли хӯроки муайян мушкилотро ҳис накунад, пас ин масъала аз байн бардошта мешавад.
3. **Хала:** Гоҳо кӯдакон ҳангоми мавҷуд набудани ягон сабаби дар боло номбаршуда низ бисёр гирия мекунанд. Гоҳо гирия тавсифи муайяне дорад. Кӯдак доимо дар вақти муайяни шабонарӯз бештар бегоҳӣ гирия, мекунад. Вай метавонад пойҳояшро гуё ки шикамаш дард мекарда бошад, ҷафс кунад. Ба назар чунин намуда метавонад, ки вай сина мақидан меҳаҳад, вале вайро ором намудан хеле душвор аст. Дар кӯдаконе, ки чунин гирия мекунанд, метавонад рӯдаи ғабол ё ҷамъшавии газҳо дар шикам мавҷуд бошад, вале сабабаш номаълум аст. Ин падида «хала» номида мешавад. Кӯдакони гирифтори хала одатан мӯътадил инкишоф меёбанд ва ҳангоми аз семоҳагӣ калонтар шуданашон камтар гирия мекунанд.
4. **Кӯдакони дорон «талаботҳои баланд»:** Баъзе аз кӯдакон назар ба дигарон бештар гирия мекунанд ва онҳоро бештар доштан ва рӯи даст гирифтани лозим меояд. Дар ҷамоаҳои маҳаллие, ки модарон кӯдакро ҳамроҳи худ мегиранд, назар ба ҷамоаҳои, ки модарон бештар кӯдаконро меҳобонанд ва онҳоро танҳо мегузоранд ё онҳоро дар қатчаҳои алоҳида меҳобонанд, кӯдакон камтар гирия мекунанд.

Ба модароне, ки кӯдаконашон тез-тез гирия мекунанд, чӣ гуна ёрӣ бояд расонд

Ба мисли вазъияти «нокифоягии шир» шумо бояд сабаби гирияро муайян намоед, то ин ки ба модар ёрӣ расонед. Малакаҳои машваратдиҳиро истифода баред, то ин ки таърихи синадиҳӣ дуруст тартиб дода шавад. Ба модар барои нақл кардани он, ки чиро эҳсос менамояд, кӯмак расонед ва ҳамдардӣ изҳор менамояд. Вай метавонад мондашуда, парешонҳол ва асабонӣ бошад.

Муҳокимаи вайро оид ба сабаби мушкilot қабул намоед ва бо эҳсосоти вай нисбати кӯдак розӣ шавед. Барои фаҳмидани он кӯшиш намоед, ки оё ба вай одамони дигар фишор меоваранд ва дар бораи сабаби гирия чӣ андеша дорад.

Синамакони ро баҳо диҳед, то ин ки мавқеи кӯдакро ҳангоми синамакони ва ба сина гузоштани кӯдак, инчунин давомнокии синамакони тафтиш намоед. Боварӣ ҳосил намоед, ки кӯдак солим аст ва дард ро эҳсос намекунад. Ҳангоми зарурият қадашро чен кунед ва бо меъри қиматҳо муқоиса намоед. Дар ҳоле, ки ҳоиз аст, модар ро барои инкишофи нағзи кӯдак ва солиму рафтори дуруст доштани кӯдак таъриф намоед.

Нишон диҳед, ки кӯдаки гириёро чӣ гуна дар даст нигоҳ доштан ва чӣ тавр ором кардан лозим аст. Ҳангоми зарурият, иттилооти мувофиқ ро пешкаш намоед .

5.5.3 Рад кардани синамакони

Сина ро рад кардани кӯдак сабаби паҳншудаи қатъ намудани синамакони мебошад. Вале аксаран он ро баргараф намудан мумкин аст. Рад намудан метавонад модар ро саҳт ба изтироб оварад. Вай метавонад эҳсос намояд, ки аз вай даст кашидаанд ва сабаби ин ро нафаҳмад. Намудҳои гуногуни радкунӣ мавҷуданд:

- Гоҳо кӯдак ба сина ҳафс карда мешавад, вале намемакад ё фуру намебарад, ё хеле суст мемакад.
- Гоҳо кӯдаки ба сина ҳафскардашуда гирия ва ҳангоме ки модар барои сина макондани вай кушиш мекунад, муқобилат менамояд.
- Гоҳо кӯдак метавонад дар давоми як дақиқа сина макад, сипас худ ро пас мекашад, нафасгардон мешавад ё гирия мекунад.
- Гоҳо кӯдак як сина ро мегирад, вале синаи дигар ро рад мекунад.

Доништан зарур аст, ки барои чӣ кӯдак гирифтани сина ро рад мекунад, то ин ки ба модару кӯдак барои бомувафакқият барқарор намудани ғизодиҳӣ кӯмак расонида шавад.

Бисёре аз сабабҳои синамакони рад кардани кӯдак ба яке аз ин категорияҳо рост меояд:

- ⇒ Кӯдак солим нест, дардро эҳсос мекунад ё таҳти таъсири воситаҳои дардпаस्तкунанда (седативӣ) қарор дорад.
- ⇒ Душвориҳои техникаи синамакони.
- ⇒ Тағйиротҳо, ки ҳолати кӯдакро безобита мекунанд.
- ⇒ Рад намудани зоҳирӣ, на воқеӣ.

5.5.4 Ба модару кӯдак барои барқарор намудани синамаконӣ кӯмак расонидан

Барои корҳои зеринро анҷом додан ба модар кӯмак расонед:

1. Кӯдакро ба худ наздик нигоҳ доред; бе шахсони дигаре, ки кӯдакро парасторӣ мекунад:
 - Робитаи кофии «пӯст ба пӯст»-ро на фақат хангоми синамаконӣ, балки ҳама вақт таъмин намояд.
 - Ҳамроҳи кӯдак бихобад.
 - Дар корҳои дигар ёри расонданро аз дигарон хошиш намояд.
2. Қадам вақте ки кӯдак сина макидан хоҳад, синаро пешниҳод намояд:
 - Ҳангоме ки кӯдак хоб аст, ё баъди аз косача ғизодиҳӣ.
 - Ҳангоме ки таъсири рефлекси чудошавии ширро ҳис мекунад.
3. Барои синаро гирифтани кӯдак ёрӣ расонад:
 - Шири синаро ба даҳони вай болояд.
 - Тани кӯдакро тавре гузорад, то ин ки вай бо осонӣ ба сина ҷафс шуда тавонад, мавқеъҳои гуногунро санҷида дидан лозим аст.
 - Ба қисми ақиб сари вай фишор наоварад ва синаро ба ҳар тараф начунбонад.
4. Кӯдакро аз косача хӯронад:
 - Аз рӯи имконият шири полудай худро диҳад; хангоми зарурият ба ғизодиҳии сунъӣ даст задан мумкин аст.
 - Шисаҷаҳо, пистонакҳо, маккакхоро истифода набарад.

5.6 Ҳангоми бемориҳои зерини паҳншуда ва ҳолатҳои ғадуди ширӣ ҷӣ гуна онҳоро шинохтан ва кӯмаки зарурӣ расонидан лозим аст:

- ⇒ Нӯги пистонҳои паҳн ва барҷаста
- ⇒ Варамшавии ғадудҳои ширӣ
- ⇒ Маҳкам шудани маҷроҳои шир ва мастит
- ⇒ Илтиҳоб ва кафидани нӯги пистонҳо.

5.6.1. Кӯмак хангоми нӯги пистонҳои паҳн ва барҷаста

Кӯмаки тотаваллудӣ

Аз афташ, кӯмаки тотаваллудӣ самарайи мувофиқ намедиҳад. Масалан, барои таранг намудани нӯги пистонҳо ё пӯшидани рӯкаши нӯги пистонҳо кӯмак намерасонад. Дар аксари мавридҳо ҳолати нӯги пистонҳо то лаҳзаи зоиш бе ягон хел муолиҷа беҳтар мегардад.

Кӯмакро даррав баъди таваллуд, хангоме ки кӯдак ба синамакӣ оғоз менамояд, расонидан муҳимтар аст.

Боварии модарро мустаҳкам намоед:

- Фаҳмонед, ки дар аввал метавонад барояш душвор бошад, вале сабру тоқат ва устуворӣ зоҳир намуда, вай метавонад ҳама чизро дуруст иҷро намояд.
- Фаҳмонед, ки ҳолати синаи вай рӯ ба беҳбудӣ меоварад ва як-ду ҳафта пас аз таваллуд синаи вай мулоимтар мегардад.
- Фаҳмонед, ки кӯдак ширро на аз нӯги пистон, балки аз сина мемакад. Кӯдак бояд ҳарчӣ бештар бо даҳонаш синаро фаро гирад.
- Ҳамчунин фаҳмонед, ки сина макида истода, кӯдак нӯги пистони вайро мекашад.
- Модарро барои он ҳавасманд намоед, ки робитаи кофии «пӯст ба пӯст»-ро таъмин намояд, инчунин ба кӯдак барои омӯхтани синааш имконият диҳад.
- Ба кӯдак ҳар вақте ки майл дошта бошад, кӯшиши мустақилона барои ба сина ҷафс шуданро иҷозат диҳед.
- Баъзе аз кӯдакон мустақилона беҳтар омӯхта метавонанд.

Ба модар барои дуруст ҷойгиршавии танаи кӯдак кӯмак расонед:

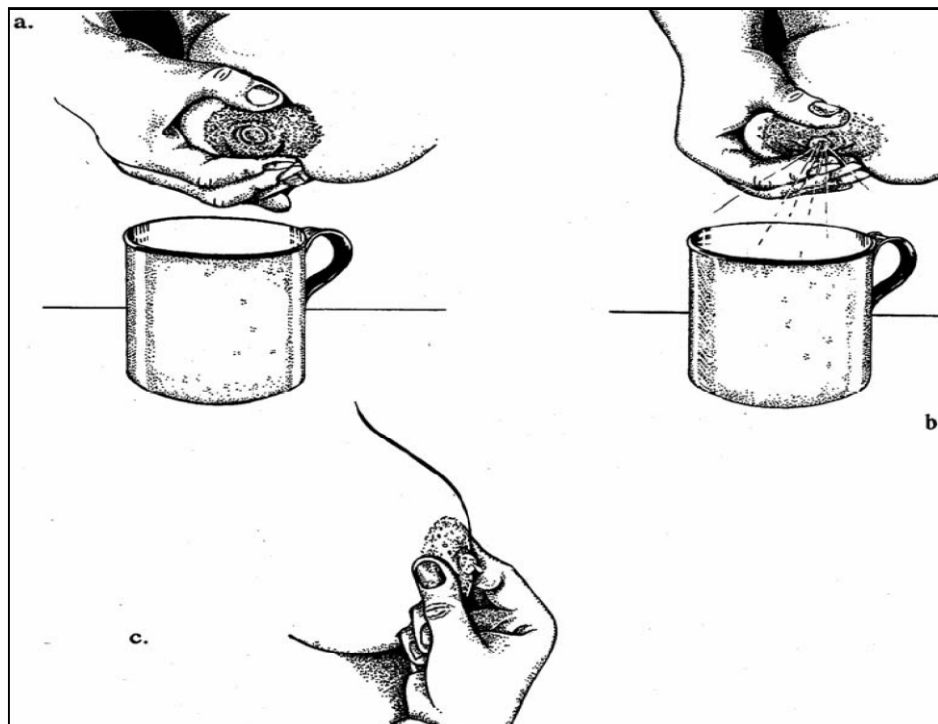
- Гоҳо тағйир додани мавқеи кӯдак дар назди сина ҷафсшавиро осон менамояд.
- Масалан, баъзе аз модарон чунин мешуморанд, ки барои ин мавқеи зери даст ёрӣ мерасонад.
- Гоҳо ба сина ҷафс намудан барои кашидани нӯги пистон пеш аз синамаконӣ мусоидат менамояд.
- Гоҳо барангезиши нӯги пистон – ин он чизест, ки модар бояд иҷро намояд.
- Боз як усул бо номи усули шприте вучуд дорад, ки ҳамчунон истифода бурдан мумкин аст.
- Гоҳо барои ба сина ҷафс намудани кӯдак ба сина шакли лозимӣ додан ёрӣ мерасонад. Барои ин модар аз поён бо ангуштон синаро нигоҳ медорад ва онро бо ангушти калон аз боло каме фишор медиҳад.

Агар дар давоми як-ду ҳафтаи аввал кӯдак самаранок макида натавонад, ба модар барои иҷрои корҳои зерин ёрӣ расонед:

- Ширро полудан ва бо он кӯдакро аз косача хӯрондан.
- Полудани шир барои синаро мулоим нигоҳ доштан, то ин ки кӯдак ба осонӣ ба он ҷафс шавад, инчунин барои дастгирӣ намудани ҳосилшавии шири сина кӯмак мерасонад.
- Модар бояд шишачаро истифода набарад, чунки бар асари он барои кӯдак синаро гирифтани душвортар мегардад.
- Ҳамчунин вай метавонад каме ширро рост ба даҳони кӯдак полояд. Ба баъзе модарон ин кӯмак расонида метавонад. Кӯдак даррав каме шир мегирад, аз ин сабаб камтар мушавваш мегардад. Дар вай майли бештар сина макидан пайдо шуда метавонад.
- Модар бояд робитаи «пӯст ба пӯст»-ро идома диҳад, инчунин ба кӯдак барои мустақилона ба сина ҷафс шудан имконият диҳад.
-

Расми 4. Шири синаро чӣ тавр полудан лозим аст

- а. Ангушти ишоратӣ ва калонро аз ҳар як тарафи доғи (ареолаи) пистон гузоред ва ба дарун ба самти қафаси сина зер намоед.
- б. Нӯги пистон ва доғи пистонро байни ангушти ишоратӣ ва калон фишуред.
- в. Аз ҳар тараф фишор диҳед, то ин ки тамоми ҳиссаҳоро холи намоед.



Модар бояд ба кадом андоза тез-тез ширро полояд

Ба кадом андоза тез-тез ширро полудан модар аз сабабҳои болоидан вобастагӣ дорад, вале одатан вай ба андозае тез-тез ба мисли сина макондани кӯдак гузаронида мешавад.

Барои он ки ширҳосишавӣ (лактатсия) муқаррар карда шавад, барои он ки кӯдаки дорои вазни ками бадан хангоми таваллуд ё навзоди бемор хӯронда шавад, модар бояд шир доданро аз рӯзи аввал, ҳарчӣ барвақттар баъди таваллуд оғоз намояд. Аввал вай метавонад фақат якчанд қатра фалларо полояд, вале ин барои оғоз намудани ҳосилшавии шир кӯмак расонида метавонад, ба мисли он ки кӯдаки даррав баъди таваллуд маканда ба оғози ҳосилшавии шир мусоидат менамояд.

Вай бояд то имкон дорад шири бештареро ва тез-тез, ба мисли он ки кӯдак сина мемакида бошад, – на камтар аз як бор дар се соат, аз ҷумла шабона низ полояд. Агар вай ширро фақат якчанд маротиба полояд ва агар фосилаи байни болоиданҳо аз ҳал зиёд калон бошад, пас, вай шояд шири кофӣ ҳосил карда натавонад.

Барои он ки ҳосилшавии шир дастگیرӣ карда шавад ва кӯдаки бемор хӯронда шавад: модар бояд ширро на камтар аз ҳар як се соат полояд.

Агар чунин ба назар расад, ки баъди якчанд ҳафта шир кам шуда истодааст, барои зиёд намудани ҳосилшавии шир: дар давоми якчанд ҳафта хеле тез-тез (ҳар як ду соат ё ҳатто ҳар як соат) ва лоақал ҳар як се соат шабона полояд.

Барои он ки ҳангоми ба кор рафтани барои кӯдак шир дода шавад: пеш аз ба кор рафтани то ҷое имкон дорад, бисёр ширро полудан лозим аст, то ин ки онро барои кӯдак диҳанд. Ҳамчунин дар ҷойи кор низ болоидани шир муҳим аст, то ин ки ҳосилшавии шир дастгирӣ карда шавад.

Барои осон намудани аломатҳое, ба мисли варамшавӣ ё шоридани шир ҳангоми кор: Фақат ҳамон қадар ширеро полудан лозим аст, ки зарур аст.

Таблицсияи 1 Хулосаи фарқияти байни синаи пур ва варамшавӣ

<i>ХУЛОСАИ ФАРҚИЯТИ БАЙНИ СИНАИ ПУР ВА ВАРАМШАВӢ</i>	
Синаи пур	Варамшавӣ
Гарм	Эҳсосоти дарднок
Вазнин	Варамнокии сина
Сахт	Сина, махсусан нӯги пистонҳо сахт таранг аст
	Сина ҷилодор аст
	Сина метавонад тобиши сурх дошта бошад
Шир метаровад	Шир наметаровад
Набудани ҳарорати баланд	Дар давоми 24 соат ҳарорат метавонад баланд бошад

Варамшавӣ аз сабабҳои зерин ба амал омада метавонад:

- ⇒ дер оғоз намудани синамаконӣ баъди таваллуд;
- ⇒ нодуруст ба сина ҷафс намудан, ки дар натиҷа шири кофӣ макида намешавад;
- ⇒ хеле кам омадани шир аз сина – масалан, агар кӯдакро на аз рӯи талаботаш маконанд;
- ⇒ маҳдуд намудани давомнокии синамаконӣ.

Варамшавиро бо роҳи ҳарчӣ зудтар сина додани кӯдак баъди таваллуд, таъмин намудани мавқеи дуруст ва ба сина ҷафс намудани кӯдак, инчунин ҳавасманд намудани кӯдак барои ҳар чӣ қадар дилаш хоҳад сина макидан пешгирӣ намудан мумкин аст. Дар натиҷаи ин шир дар сина ҷамъ намешавад.

5.6.2. Кӯмак ҳангоми варамшавии сина

- Ба сина «истироҳат» додан лозим нест. Барои муолиҷаи варамшавӣ аз сина гирифтани шир хеле муҳим аст. Агар шир гирифта нашавад, метавонад дарди сина (мастит) инкишоф ёбад, думмал ташақкул ёбад ва ҳосилшавии шир кам гардад.
- Агар кӯдак сина макида тавонад, вай бояд тез-тез маконда шавад. Ин усули беҳтарини гирифтани шир мебошад. Ба модар барои кӯдакро тавре гузоштан ёрӣ расонед, ки ба вай дуруст ҷафс намудани кӯдак ба сина таъмин карда шавад. Дар ин маврид вай метавонад самаранок макида, нӯги пистонро зарар нарасонад.

- Агар кӯдак сина макида натавонад, ба модар барои полудани шир кӯмак расонед. Гоҳо фақат полудани каме шир кофӣ аст, ки сина ба андозае мулоим шавад, ки кӯдак онро макида тавонад.
- Пеш аз ғизодиҳӣ ё полудан рефлексии окситотсинро дар модар ангезиш диҳед. Шумо ба вай чӣ ёрӣ расонда метавонед ё чиро вай худаш иҷро карда метавонад:
- Дар сина гузоштани тарбандии (компресси) гарм
- Маҳс намудани тахтапушт ва гардан
- Каме маҳс намудани сина
- Барангезиш додани сина ва пӯсти нӯги пистон
- Барои ором шудан ба вай кӯмак расонед (гоҳо душ ё ваннаи гарм ба он мусоидат мекунад, ки аз сина шир чорӣ гардад, ки дар натиҷа сина мулоимтар мегардад ва кӯдак макида метавонад)
- Баъди ғизодиҳӣ ба сина тарбандии гарм гузоред. Ин барои кам намудани варамнокӣ кӯмак мерасонад.
- Боварии модарро мустаҳкам намоед. Ба вай фаҳмонед, ки ба наздикӣ вай аз сари нав бе ягон хел нороҳатӣ сина маконда метавонад.

Варамшавии ғадуди ширии зани бо ВНМО сироятнокшуда, ки синамаконино катъ мекунад

Мо чӣ гуна ҳангоми варамшавии ғадуди ширии зане, ки сина макондан меҳоҳад, ёрӣ расонданро муҳокима мекунем. Дағалшавии ғадуди шириӣ метавонад дар зане ба амал ояд, ки барои катъ намудани ширмаконӣ қарор медиҳад, масалан дар зани бо ВНМО сироятнокшудае, ки ба кӯдак сина доданро барвақт катъ мекунад. Вақте ки зан барои катъ кардани ширмаконӣ кӯшиш мекунад, вай бояд он қадар ширеро полаяд, ки барои бартараф намудани нороҳатӣ зарур аст, то ин ки ҳосилшавии шир зиёд нагардад. Ҳангоме ки сина пур мешавад, ширро якҷанд бор дар як рӯз полудан мумкин аст, то ин ки модар худро бароҳат ҳис кунад. Истифода бурдани усулҳои фармокологии кам намудани ҳосилшавии шир тавсия дода намешавад. Вале барои кам намудани илтиҳоб ва бартараф намудани нороҳатӣ ҳангоми кам шудани ҳосилшавии шири модар воситаи муқаррарии паст намудани дард, ба мисли ибупрофенро истифода бурдан мумкин аст. Ҳангоми набудани ибупрофен паратсетамодро истифода бурдан мумкин аст.

5.6.3. Мастит (дарди сина) илтҳои ғадудҳои ширии сина

Ҳангоми мастит модар дарди шадидро эҳсос мекунад, ҳарорати вай баланд аст ва ҳолати дарднок ҷой дорад. Қисми сина –варамидаву саҳт, бо сурхшавии пӯст дар ин мавзӯе мебошад. Гоҳо маститро бо варамшавӣ омехта мекунанд. Мастит як қисми сина ва одатан фақат як синаро иллатнок менамояд.

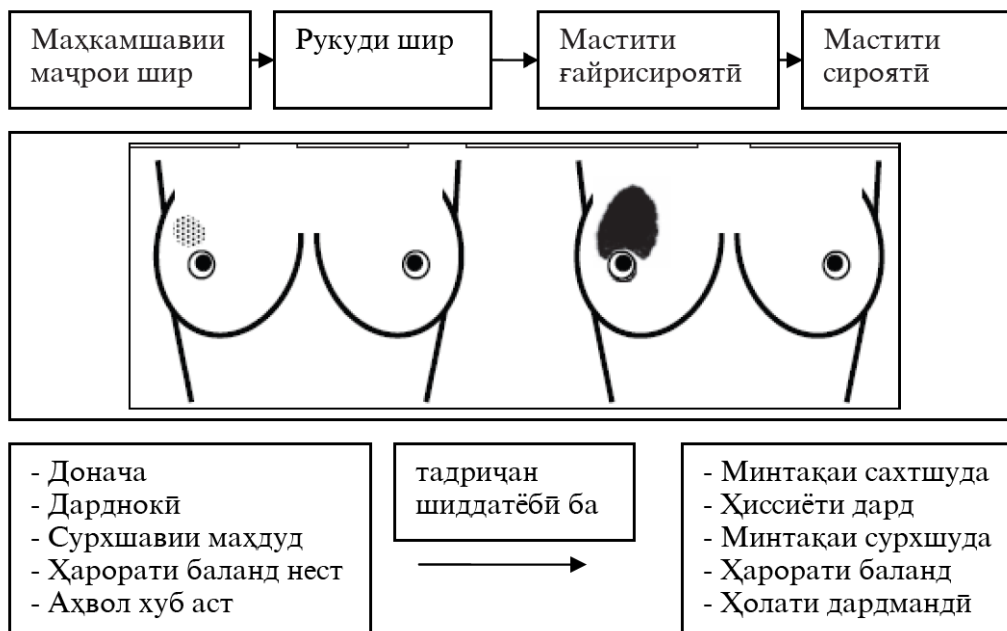
Мастит метавонад дар сина бо варамшавӣ инкишоф ёбад ё баъди ҳолати бо ном **маҳкамшавии маҷроҳо** пайдо шавад.

Маҳкамшавии маҷроҳо ҳангоме ба амал меояд, ки шир аз ягон қисми сина гирифта намешавад. Гоҳо ин аз он сабаб ба амал меояд, ки маҷрои ширии ба ин қисми сина раванд ба шири ғафшшуда маҳкам мешавад. Ба аломатҳо пайдо

шудани доначай нарм ва аксаран сурхшавии пӯсти болои он дохил мешаванд. Ҳарорати бадани зан баланд намешавад ва вай худро нағз ҳис мекунад. Ҳолате, ки ҳангоми он шир аз сабаби маҳкамии маҷрои шир ё варамшавӣ дар ягон қисми сина боқӣ мемонад, **рукуди шир** номида мешавад. Агар шир бароварда нашавад, вай метавонад боиси илтиҳоби бофтаи сина ё **мастити ғайрисироятӣ** гардад. Гоҳо сина бо бактерияҳои захролуд мешавад ва ин падида мастити сироятӣ номида мешавад.

Фақат за рӯи аломатҳо муайян намудани он ки мастит сироятӣ аст ё ғайрисироятӣ номумкин аст. Вале агар ҳамаи аломатҳо дар шакли шадид зоҳир гарданд, пас барои зан эҳтимолан муолиҷа бо истифодаи антибиотикҳо талаб карда мешавад.

Расми 5. Аломатҳои маҳкамшавии маҷроҳои шир ва мастит



Нокифоя холишавии **тамоми** сина метавонад аз сабаби кам синамаконӣ ё ғарисамаранок сина макидан ба вучуд ояд. Синамаконӣ метавонад кам бошад, агар модар аз ҳад зиёд машғул бошад, агар кӯдак камтар сина макад, масалан, агар вай тамоми шаб ба хоб равад, ё дар натиҷаи тағирёбии нақшаи синамаконӣ бо сабабҳои дигар, масалан агар модар ба кор барояд. Одатан ғайрисамаранок макидани сина дар ҳолате ба амал меояд, ки кӯдак ба сина бад ҷафс мегардад.

Ҷоришавии нокифояи шир аз **қисми** сина метавонад бо ғайрисамаранок макидани сина, фишороварии либоси танг, махсусан агар зан бо синабандак бихобад, ё фишороварии ангуштони модар, ки метавонад ба ҷоришавии шир ҳангоми синамаконӣ монеъ гардад. Агар кӯдак ба сина нодуруст ҷафс карда шавад ё дар назди сина нодуруст ҷойгир карда шавад, пас дар нӯги сина метавонад захмҳо пайдо шавад, ки барои ба бофтаи сина воридшавии бактерияҳо имконият дода, боиси мастит мегардад.

5.6.4. Кӯмак хангоми маҳкамшавии маҷроҳо ва мастит

Ҷанбаи нисбатан муҳими муолиҷа беҳтар намудани ҷоришавии шир аз қисмати иллатноки сина мебошад.

Сабаби маҷрои бади шир ва бартараф намудани онро ёфта зарур аст:

- ⇒ Ба дурустии ба сина ҷафс намудани кӯдак диққат диҳед.
- ⇒ Ба фишороварии либос, махсусан аз сабаби синабандаки танг диққат диҳед.
- ⇒ Назорат намоед, ки модар хангоми синамаконӣ бо ангуштонаш чӣ кор мекунад. Оё вай доғи синаро (ареоларо) бо даст медорад ва шояд ба ҷоришавии шир монеъ мегардад?
- ⇒ Новобаста аз он ки шумо сабабро меёбед ё не, шумо метавонед ба модар инҳоро пешниҳод намоед:
 - а) **Беҳтар сина маконед.** Усули беҳтарин – ин якҷоя бо кӯдак истироҳат кардан аст, то ин ки модар бемалол ба ҳамаи талабот оид ба синамаконӣ хангоме ки кӯдак инро меҳаҳад, эътино карда шавад.
 - б) **То даме ки кӯдак сина мемакад, онро мулоим маҳс кардан лозим аст.** ба модар нишон диҳед, ки қисмати маҳкамшудаи сина ва қисмати маҷро аз қисмати маҳкамшуда то худи нӯги пистонро маҳс кардан лозим аст. Ин барои кушодани маҷро кӯмак мерасонад. Модар метавонад мушоҳида намояд, ки якҷоя бо шир аз синаи вай «танба» аз маводи ғафс мебарояд (барои кӯдак фуру бурдани он хатарнок нест).
 - в) **Дар танаффӯсҳои байни синамаконӣ ба синаи модар тарбандии гарм гузоред.**
 - г) **Гоҳо иҷрои корҳои зерин муфид аст:**
 - **Кӯдакро аз синаи иллатнаёфта макондан лозим аст.** Ин метавонад муфид бошад, агар дард ба рефлексӣ окситотсин монеъ гардад. Хангоме ки рефлекс ба кор дарояд, ба синаи иллатнок гузаред.
 - **Хангоми синамакониҳои гуногун кӯдакро дар мавқеҳои гуногун макондан лозим аст.** Ин барои нисбатан баробар гирифтани шир аз қисматҳои гуногуни сина кӯмак мерасонад. Ба ҷойи он ки ҳар дафъа кӯдакро нисбати танаи худ кундаланг нигоҳ дорад, ба модар нишон диҳед, ки ҳар дафъа чӣ гуна вайро рӯи даст гирифта ё чӣ тавр ба вай хобида сина макондан лозим аст. Вале модарро барои синамакониҳои кӯдак дар мавқеи барояш ноқулай маҷбур кардан лозим нест. Гоҳо модар намехоҳад ба кӯдак синаи иллатнокашро маконад, махсусан хангоме ки ин ба вай дарди сахте меоварад. Гоҳо кӯдак синаи сироятнокшударо макидан намехоҳад, шояд барои он ки дар натиҷа маззаи шир тағйир меёбад. Дар чунин вазъият полудани шир зарур аст. Агар шир дар сина боқӣ монад, пас ин эҳтимолияти инкишофи думмалро зиёд мекунад.

Одатан хангоми маҳкамшавии маҷро ё мастит ба шартӣ беҳтар шудани ҷоришавии шир дар ин қисми сина дар муддати як шабонарӯз беҳтаршавӣ фаро мерасад.

Вале хангоми мавҷуд будани яке аз омилҳои зерин барои модар муолиҷаи иловагӣ талаб карда мешавад:

- ⇒ аломатҳои вазнин хангоми бори аввал ба шумо муроҷиат кардан, Ё

- ⇒ тарқише, ки тавассути он бактерияҳо дохил шуда метавонанд, Ё
- ⇒ набудани беҳтаршавӣ пас аз 24 соати баъди беҳтар шудани чоришавиҳои шир.

Ба вай кӯмак расонед ё антибиотикҳо (ниг. Таблитсаи 2), аналгетикҳо (ибупрофен) ва истироҳат таъин намоед.

Таблитсаи 2. Муолиҷаи мастити сироятӣ бо истифодаи антибиотикҳо

МУОЛИҶАИ МАСТИТИ СИРОЯТӢ БО ИСТИФОДАИ АНТИБИОТИКҲО		
Бактерияи нисбатан паҳншудае, ки хангоми думмали сина ҷудо карда мешавад, <i>Staphylococcus aureus</i> мебошад. Аз ин сабаб сирояти синаро бо истифодаи антибиотикҳои нисбатан пенициллиназоҳо, ба мисли флуклоксатсиллин, эритромитсин муолиҷа кардан лозим аст.		
Маводи доруворӣ	Воя	Нишондод
Флуклоксатсиллин	250 мг даҳонгузар ҳар як 6 соат дар давоми 7-10 рӯз	Лоақал 30 дақиқа пеш аз хӯрок истеъмол кардан лозим аст
Эритромитсин	250-500 мг даҳонгузар ҳар як 6 соат дар давоми 7-10 рӯз	Пас аз 2 соати баъди хӯрок истеъмол кардан лозим аст

5.6.5. Муолиҷаи мастит дар зани бо ВНМО сироятнокшуда

Агар зан бо ВНМО сироятнок шуда бошад, пас мастит метавонад хатари интиқоли ВНМО-ро баланд бардорад. Аз ин сабаб барои чунин занон тавсияҳо оид ба баланд бардоштани басомад ва давомнокии синамаконӣ мувофиқ намеояд.

Агар дар зани бо ВНМО сироятнокшуда мастит ошкор карда шавад, вай бояд бо тарафи иллатнок, то даме ки ин ҳолат мавҷуд аст, сина намаконад. Худи ҳамин ба думмал низ дахл дорад.

Барои таъмин намудани чоришавиҳои кофии шир вай бояд аз синаи иллатноки худ ширро полояд. Инро барои пешгирӣ намудани инкишофи беморӣ, инчунин барои муолиҷа намудани сина ва идома додани ҳосилшавиҳои шир иҷро намудан лозим аст. Корманди тиббӣ бояд ба модар ёрӣ расонад, то ин ки вай ба таври самаранок ширро полудан тавонад.

Дар ҳолати иллатнок шудани фақат як сина, кӯдакро аз синаи беиллат макондан мумкин аст, ҳамзамон давомноктар ва тез-тез сина макондан лозим аст, то ин ки ҳосилшавиҳои шир зиёд карда шавад.

Аксари кӯдакони ширмак барои гирифтани шири кофӣ аз як сина қобилият дорад. Кӯдакро аз синаи иллатнок баъди сихат шудани он аз сари пав макондан мумкин аст.

Ҳангоми иллатнок шудани ҳарду ғадуди ширӣ модар умуман сина маконда наметавонад. Вай бояд ширро аз ҳарду сина полояд. Синамакониҳо баъди сихатшавӣ идома додан мумкин аст.

Корманди тиббӣ бояд бо модар вариантҳои дигари ғизодиҳиро хангоми беморӣ муҳокима намояд. Модар метавонад барои коркарди шири полудашуда таҳти

харорати баланд ё ғизодиҳии кӯдак бо омехтаҳои шири дар хона тайёркардашуда ё истеҳсолкунандагони тичоратӣ қарор намояд.

Кӯдакро аз косача хӯрондан лозим аст

Барои роҳ надодан ба хуручи такрории беморӣ модар бояд дар давоми 10-14 рӯз антибиотикҳо истеъмол намояд. Ба мисли занони бо ВНМО сироятнокнашуда вай бояд доруҳои дардпаस्तкунанда истеъмол намояд ва бештар истироҳат кунад.

Гоҳо дар ин маврид зан метавонад барои қатъ намудани синамаконӣ қарор барорад, агар вай тавонад, ки дар шакли дигари бехатар шир диҳад. Вай бояд полудани шириро идома дода, ба ин васила ба сихатшавии сина мусоидат намояд ва онро дар ҳолати солим то даме нигоҳ дорад, ки ҳосилшавии шир қатъ нагардад.

Зарари маккакҳо

Маккакҳо дар тамоми ҷаҳон истифода бурда мешаванд ва баъзе аз кормандони тиббӣ ва шахсони ғайриихтисосманд чунин мешуморанд, ки онҳо безараранд ва ҳатто барои инкишофи кӯдак зарур ва муфид мебошанд. Вале ба мисли пистонакҳо маккакҳо метавонанд боиси он гарданд, ки вақти мақидани сина кам мегардад ва ба ин васила барои ғизодиҳӣ аз рӯи талабот монеа эҷод карда мешавад, ки боиси фуру нишастани ҳосилшавии шири сина мегардад. Онҳо метавонанд газро тағйир диҳанд ва ба инкишофи нутқ таъсир расонанд. Ғайр аз ин, маккакҳо аксаран бо *Candida albicans* (кандидоз/дарди даҳон) захролуд буда метавонанд.

5.6.6. Кафидани нӯги пистонҳо

Сабаби нисбатан бештар пахншудаи илтиҳоб ва кафидани нӯги пистонҳо – бад ба сина ҷафс намудан мебошад. Ҳангоми нодуруст ба сина ҷафс намудан кӯдак нӯги пистонро ба пеш ва қафо мекашад ва даҳонашро дар пӯсти сина молиш медиҳад, ки барои модар ниҳоят дарднок аст. Аввал ягон хел тарқиш нест. Нӯги пистон метавонад мӯътадил ба назар намояд ё баъди он ки кӯдак синаро сар медиҳад, он метавонад фишурдашуда, бо хати аз нӯги он гузаранда ба назар намояд. Агар кӯдак ҳамин тавр мақиданро давом диҳад, пас пӯсти нӯги пистон метавонад зарар бинад ва дар он тарқиш пайдо мешавад.

Агар нӯги синаи модар илтиҳобнок шуда бошад ё дар нӯги пистонҳо тарқиш ҳосил шавад, ба вай барои бехтар намудани мавқеи кӯдак ёрӣ расонед, то ин ки дуруст ҷафс намудан ба сина таъмин карда шавад.

Ба модар барои бештар аз як бор дар як рӯз шустани сина, инчунин истифода набурдани собун ва синаро бо сачоқ пок кардан маслиҳат диҳед. Дар натиҷаи шустан аз пӯст равшанҳои табиӣ шуста мешаванд, ки эҳтимолияти илтиҳобро зиёд менамояд. Ба модар истифода набурдани оби мушкін (лосъон) ва малҳамҳоеро, ки дар таркибашон маводи доруворӣ доранд, маслиҳат диҳед, чунки онҳо боиси барангезиши пӯст шуда метавонанд. Ба модар маслиҳат

дихед, ки баъди анҷоми синамаконӣ ба нӯги пистон ва доғи пистон бо ангушт каме шири полудашударо молад. Ин барои сихатшавӣ мусоидат менамояд.

5.6.7. Сирояти *Candida* (дарди даҳон)

Сабаби аз ҷиҳати пахншавиаш дуҷуми дарди нӯги пистонҳо сирояти *Candida* мебошад, ки онро ҳамчунин дарди даҳон (барфак) низ меноманд. Вай боиси дардноқӣ ва хориши пӯст мегардад.

Аксаран *Candida* баъди истеъмоли антибиотикҳо барои муолиҷаи мастит ва дигар сироятҳо пайдо мегардад. Баъзе аз модарон аз сӯзиш ё халазанӣ шикоят менамоянд, ки баъди синамаконӣ баргараф намегардад. Гоҳо дард дар умқи сина эҳсос карда мешавад. Модар метавонад онро тарзе тасвир намояд, ки гуё ба синааш сӯзан мехалонанд.

Шубҳа намудани *Candida* бояд ҳангоме пайдо шавад, ки илтиҳоби нӯги пистонҳо ҳатто дар ҳолате нигоҳ дошта мешавад, ки агар кӯдак нағз ба сина чафс карда шавад. Кӯдакро оид ба дарди даҳон тафтиш намудан лозим аст. Вай метавонад доғҳои сафед дар қисми дарунии рухсораҳо ё дар забон, инчунин доначаҳо дар суриш дошта бошад. Ҳам модар ва ҳам кӯдакро бо Нистатин муолиҷа кардан лозим аст. Ба модар қатъ намудани истифодаи пистонакҳоро (маккакҳоро) маслиҳат диҳед.

Барои занони **бо ВНМО** сироятнокшуда махсусан фавран сар намудани муолиҷаи барфаки сина ва барфаки ковокии даҳони кӯдак муҳим аст.

Таблитсаи 3. Молиҷаи барфаки сина

МУОЛИҶАИ БАРФАКИ СИНА
<ul style="list-style-type: none">• Марҳами «Нистатин» 100 000 МЕ/г Дар нӯги пистон 4 бор дар як рӯз баъди синадиҳӣ молидан лозим аст Баъди шифо ёфтани осебҳо дар давоми 7 рӯз молиданро идома додан лозим аст• Суспензияи «Нистатин» 100 000 МЕ/л Бо қатрачақонак 1 мл суспензияро ба даҳони кӯдак 4 бор дар як рӯз баъди синадиҳӣ дар давоми 7 рӯз ё то даме ки муолиҷаи модар ба анҷом нарасад, чаконед• Истифодаи пистонак, маккакҳо ва рӯйкаши нӯги пистонҳоро қатъ намоед

6 Маҷмӯи байналхалқии қоидаҳои муомилоти маводҳои таъинотӣ

Муқаддима

Ҳамаи истеҳсолкунандагон маҳсулоти худро пешбарӣ (реклама) намуда, барои одамонро бовар кунондан ба бештар харидани онҳо кӯшиш мекунанд. Истеҳсолкунандагони маводҳои таъинотӣ (омехтаҳои ширӣ) ҳамчунин маҳсулоти худро пешниҳод намуда, модаронро барои бештар харидани омехтаҳои ширӣ бовар мекунонанд.

Чунин реклама боварии занонро ба ширӣ синаи худ халалдор менамояд ва онҳо фикр мекунанд, ки ширӣ сина барои кӯдакони онҳо комилан мувофиқ нест. Ин ба синамакони зарар мерасонад.

Синамакони аз оқибатҳои пешбарии (рекламаи) маводҳои таъинотӣ муҳофизат намудан лозим аст. Яке аз усулҳои хеле муҳими муҳофизати синамакони ин ба танзим даровардани пешбарии маводҳои таъинотӣ дар сатҳи миллӣ ва байналхалқӣ мебошад.

Муассисаҳои алоҳидаи тандурустӣ ва кормандони тиббӣ метавонанд ҳамчунин синамакони муҳофизат намуда, ба ширкатҳо барои онҳоро барои пешбарии маводҳои таъинотӣ истифода бурдан имконият намедиханд. Ин вазифаи муҳим аст.

Маҷмӯи байналхалқии қоидаҳои муомилоти маводҳои таъинотӣ

Соли 1981 Ассамблеяи умумичаҳони тандурустӣ (АУТ) Маҷмӯи қоидаҳои байналхалқии муомилоти маводҳои таъинотӣ қабул намуд, ки ба танзими реклама ва фурӯши маводҳои таъинотӣ равона шуда буд. Маҷмӯи мазкурӣ қоидаҳо талаби минималие мебошад, ки ба муҳофизати синамакони равона карда шудааст. Дар ин самт Ҳукумати ҷумҳурӣ, Қонуни ҚТ «Дар бораи Ҳимояи ғизои табиӣ кӯдакон»-ро, соли 2006 қабул намуд.

Ин қонун маҷмӯи қоидаҳоро **маркетинг** ба танзим медиарорад. Вай маводҳои таъинотӣ барои кӯдакони ширмак ё шишачаҳо манъ намекунад ва ҷазо додани онҳоро пешбинӣ намекунад, ки кӯдаконро аз шишачаҳо ғизо медиҳанд. Маҷмӯи қоидаҳо дар ҳама ҷо фурӯхтани маҳсулоти хӯроквориро барои кӯдакон иҷозат медиҳад, инчунин ба мамлакатҳо барои татбиқ намудани қоидаҳои худ имконият медиҳад.

Маҷмӯи қоидаҳо ҳамаи ивазкунандаҳои ширӣ сина, аз ҷумла маводҳои таъинотиро барои кӯдакони ширмак ва дигар намудҳои шир ё дигар маҳсулоти хӯрокворӣ, аз ҷумла об, чой ва шӯлаҳоро, ки гоҳо пешбарӣ карда мешаванд ва ҳамчун маҳсулоте фурӯхта мешаванд, ки барои кӯдакони аз шашмоҳа хурдтар мувофиқанд, инчунин шишачаҳо барои ғизодиҳӣ ва пистонакҳоро фаро мегирад.

6.1 Хулосаи бандҳои асосии Маҷмӯи байналхалқии қоидаҳо

- 1- Набояд пешбарии маводҳои табиноти (ивазкунандаҳои шири сина) ё дигар маҳсулоте, ки ба ҷомеа нигаронида шудааст, мавҷуд бошад.
- 2- Набояд ба модарон намунаҳои ройгон тақсим карда шаванд.
- 3- Набояд пешбарӣ/реклама дар хадоматҳои тандурусти мавҷуд бошад.
- 4- Кормандони ширкатҳо ба модарон машварат дода наметавонанд.
- 5- Кормандони тиббӣ тӯҳфаҳо ё намунаи маҳсулотро гирифта наметавонанд.
- 6- Дар нишонаи маҳсулот набояд акси кӯдакон ё дигар аксҳои ҷой дода шаванд, ки гизодиҳии сунъиро тарғиб менамоянд.
- 7- Иттилоот барои кормандони тиббӣ бояд хусусияти илмӣ ва воқеӣ дошта бошад.
- 8- Иттилоот оид ба гизодиҳии сунъӣ, аз ҷумла иттилооти тамгақоғазҳо бояд фоидаи синамаконӣ, хароҷоту хатарҳои бо гизодиҳии сунъӣ алоқамандро шарҳ диҳанд.
- 9- Набояд маҳсулоте ба мисли ширкӣми қанддор, ки барои кӯдакон мувофиқ нестанд, пешбарӣ/реклама карда шаванд.

7 Ворид намудани ғизои иловагӣ

Солимӣ, инкишофи ҷисмонӣ ва рушди умумии кӯдакон аксаран аз ғизои онҳо вобаста аст. Кӯдаке, ки сари вақт ва ба таври мувофиқ хӯроки ғизодори лозимиро мегирад, нағз ба воя мерасад ва солиму бақувват мегардад. Маълум аст, ки организми инсон ҳама вақт, ҳамзамон на фақат ҳангоми ҳаракат, балки ҳатто дар ҳолати оромӣ низ неру сарф мекунад. Кӯдак назар ба калонсолон ҳангоми кор неруи бештареро сарф мекунад. Неруи сарфшударо аз рӯи миқдори моддаҳои ғизоӣ дар маҳсулоти хӯроқворие, ки ба организми инсон ворид карда мешаванд, барқарор кардан зарур аст. Ғайр аз ин, кӯдак хеле тез инкишоф меёбад, пас барои рушди организми вай маҳсулоти хӯроқворӣ аҳамияти калон дорад.

Ташиклоти умумиҷаҳонии тандурусти ворид намудани ғизои иловагиро аз 6 моҳагӣ тавсия медиҳад, чунки дар ин синну сол барои кӯдак зиёд намудани фойданокӣ/қимати минералҳо, сафедаҳо, карбонгидратҳо, витамину чарбҳо муҳим аст. Дар давраи ворид намудани ғизои иловагӣ шири сина бояд маҳсулоти асосии ғизоӣ барои синамаконии кӯдак боқӣ монад. Дар давраи гузариш аз марҳилаи синамаконӣ ба интиқоли пурра, вале тадриҷии кӯдак ба ғизои хонагӣ, ҳангоме ки кӯдак метавонад аз дастурхони оила хӯрок хӯрад, синамакониро то ба синни дусолагӣ ё калонтар расидани кӯдак идома додан лозим аст.

Ғизои иловагӣ бояд аз хӯроки серғизо иборат бошад ва кӯдак бояд онро барои идомаи инкишофи худ ба қадри кофӣ бигирад. Дар давраи ворид намудани

ғизои иловагӣ кӯдаки хурдсол тадричан ба таому маҳсулоте, ки аҳли оила мехӯранд, одат мекунад, гарчанде синамаконӣ ба мисли пешина сарчашмаи муҳими моддаҳои ғизодор ва омилҳои муҳофизатӣ то даме боқӣ мемонад, ки кӯдак лоақал дусолагиро пур кунад.

Ҷадвали 4. Ворид намудани ғизои иловагӣ, ки аз синни 6 моҳагӣ шурӯъ мегардад

Син (моҳҳо)	Навъи маҳсулоте, ки истеъмол кардан мумкин аст	Намунаи маҳсулот
0-6	Синамаконӣ	Танҳо шири модар
6-8	Ғизо дар шакли пюре	Пюреи сабзавотӣ (масалан, сабзӣ ё каду), мевагӣ масалан себ, нок, банан ё дигар мева); пюреи картошкагӣ; ғалладонагӣ бе ширешак (масалан, биринҷ); ҷигар ва гӯшти нағз ҷушондашуда ё қима кардашуда; зардии тухм
9-11	Таому маҳсулотҳои тарошидашуда ё қимакардашуда, ки бо даст хӯрдан мумкин аст	Ҷигар ва гӯшти нағз ҷушондашуда ва аз гӯштқимақунак гузаронидашуда; сазбзавоту меваҳои қимаи ҷушондашуда; меваву сабзавоти хоми қимакардашуда (масалан, помидор, карам); ғалладонагӣҳо (масалан, гандум, биринҷ ё марҷумак, ҷав) ва нон; инчунин лубиёгӣҳо
12-23	Ғизо аз дастархони оилавӣ	Ҳамаи маҳсулоти хӯроквории дар боло номбурда

7.1 Хатарҳои бо аз ҳад зиёд барвақт ё аз ҳад зиёд дер ворид намудани ғизои иловагӣ алоқаманд

Аз ҳад зиёд барвақт ворид намудани ғизои иловагӣ (то шашмоҳагӣ) метавонад:

- Шири синаро иваз намояд ва ба ин васила қонсӯ шудани талаботи кӯдакро ба моддаҳои ғизоӣ душвор гардонад;
- Дар ҳолати ба кӯдак хӯрондани шӯрбо ва шавлаҳои обдор боиси паст шудани қимати ғизоии ратсионӣ хӯрок гардад;
- Боиси зиёд шудани хатари бемориҳо гардад, чунки омилҳои муҳофизатии дар шири сина мавҷудбударо камтар мегирад;
- Боиси зиёд шудани хатари дарунравӣ (диарея) гардад, чунки таоми ғизои иловагӣ ба мисли шири сина тоза ва ба осонӣ ҳазмнашаванда буда наметавонад;
- Хатари нафастангӣ ва дигар намудҳои аллергияро зиёд намояд, чунки ҳоло кӯдак ба ғайр аз сафедаи шири одам сафедаҳои дигарро ба таври мӯътадил азхуд карда наметавонад;
- Дар ҳолати кам намудани синамаконӣ эҳтимолияти он зиёд мегардад, ки модар аз сари нав ҳомиладор мешавад.

Аз ҳад зиёд дер ворид намудани ғизои иловагӣ низ омили хатар мебошад, чунки:

- ⇒ кӯдак хӯроки иловагии барои қонеъ намудани талаботҳои зиёдшавандаи инкишофи заруриро намегирад;
- ⇒ кӯдак хеле суст рушду инкишоф меёбад;
- ⇒ кӯдак моддаҳои ғизоиро намегирад, ки метавонад ба норасии ғизо ба мисли камхунӣ гардад
- ⇒ аз сабаби норасоии оҳан.

7.2 Ғизои иловагӣ бояд чунин бошад:

- **Саривактӣ** – яъне бояд дар он лаҳзае ворид карда шавад, ки талаботи кӯдак ба неру ва моддаҳои ғизоӣ ба он дараҷае баланд аст, ки тавассути фақат ва тез-тез синамаконӣ таъмин карда намешавад;
- **Мувофиқ:** яъне бо миқдори кофии неру, сафедаву микронутриентҳо барои қонеъ намудани талаботҳои ғизоии кӯдаки инкишофёбанда;
- **Бехатар:** яъне дар шароитҳои мувофиқи беҳдошти ва тайёр карда ва нигоҳ дошта шавад, бо дастони тоза ва истифодаи зарфҳои тоза хӯрондан лозим аст, на аз шишачаву пистонакҳо;
- **Дуруст воридшаванда** – яъне кӯдак мувофиқи сигналҳои зоҳиркунандаи гуруснагӣ хӯронда мешавад, басомади истеъмоли хӯрок ва усулҳои хӯрондан бояд ба синни кӯдак мувофиқ бошанд;

Ҳангоме ки кӯдак ғизои иловагӣ мегирад, барояш вақт лозим аст, ки ба мазза ва таркиби нави хӯрок одат намояд. Кӯдак бояд хӯрок хӯрданро ёд гирад. Аҳли оиларо барои он ҳавасманд намоед, ки онҳо аз 2-3 қошукча 2 бор дар як рӯз оғоз намоянд.

Ба назар гирифтани зарур аст, ки аксаран истеъмоли ғизои саҳт (ҳатто агар вай дар шакли резакардашуда ва ба миқдори хеле кам дода шавад ҳам) боиси қайқунии кӯдак мегардад. Қайқунии физиологӣ аксуламали табиӣ тайёр намудани луобпардаи ковокии даҳон ва гулӯи кӯдак барои қабул намудан ва коркарди порчаҳои саҳти хӯрок мебошад. Ҳатто нисбатан дертар ворид намудани хӯроки саҳт ба ратсионӣ ғизои кӯдак ба ҳар ҳол фурӯ бурдани он барояш мушкул аст. Аз ин сабаб қадами аввалин дар нақшаи додани ғизои иловагӣ бояд аз синни шашмоҳагӣ оғоз карда шавад, ҳамзамон бояд кӯдак сина маконда шавад ва дигар ғизои нишондодашударо гирад.

7.3 Тезисҳои асосии ғизои иловагӣ

1. То дусолагӣ ва зиёдтар сина макондан ба рушду инкишофи солими кӯдак мусоидат менамояд, инчунин вайро пурқувват мекунад.
2. Дар синни 6 моҳагӣ, ба ғайр аз шири сина додани хӯроки дигар ба инкишофи мӯътадили кӯдак мусоидат менамояд.

3. Хӯроки ба таври кофӣ ғафс, то ин ки аз қошук нарезад, ба кӯдак нерӯи бештаре медиҳад.
4. Хӯроки аз маҳсулоти ҳайвонотӣ тайёркардашуда барои кӯдакон махсусан муфид аст, зеро вай барои инкишофи кӯдакон мусоидат намуда, онҳоро пурқувват ва ғаъол мекунад. Он бояд дар ратсиони ҳаррӯзаи ғизои кӯдак бошад.
5. Нахӯд, лубиёғиҳо, наск ва чормағзҳо барои кӯдакон фоиданок мебошанд ва бояд ба ратсиони ҳаррӯзаи кӯдак дохил карда шаванд.
6. Баргҳои сабз ва меваҳо, инчунин сабзавоти рангаш зард барои чашми кӯдак фоида доранд ва барои аз сироят муҳофизат намудани он мусоидат мекунанд.
7. Барои кӯдаки инкишофёбанда 2-4 бор дар як рӯз хӯрок хӯрдан ва агар гурусна бошад 1-2 бор каме хӯрок зарур аст.
8. Барои кӯдаки инкишофёбанда миқдори беш аз пеши хӯрок зарур аст.
9. Кӯдаки хурдсол бояд хӯрок хӯрданро ёд гирад; вайро ҳавасманд намоед ва пурсаброна ба вай кӯмак расонед.
10. Ҳангоми беморӣ кӯдакро ҳавасманд намудан лозим аст, вай хӯрок хӯрад ва аз нушокиҳо истеъмол намояд, баъди беморӣ бошад ба вай таоми бештаре додан лозим аст, то ин ки тезтар шифо ёбад.

7.4 *Миқдори ғизо, ки ба кӯдак додан зарур аст*

Хотиррасон намудан лозим аст, ки Ҷадвали 5-и дар поён овардашуда на барои ҳамаи кӯдакон мувофиқ аст, баъзе аз кӯдакон хеле кам хӯрок мехӯранд, баъзеи дигар бошанд зиёдтар хӯрдан мехоҳанд. Ана барои чӣ тавсияҳои дар ин ҷо овардашуда ба талаботи ҳар як кӯдак мувофиқ нестанд ва «меъри миёна (чамъ, тарҳ 30%)» мебошанд ва дар бораи ғизои кӯдакон дар синну соли мушаххас тасаввурот ҳосил менамоянд.

Ҷадвали 5. Намуду ҳаҷми тавсияшавандаи ғизо барои кӯдакон

Синну сол	Таркиб	Чанд маротиба хӯронидан	Миқдори хӯроке, ки ҳар як кӯдаки аз рӯи ҳисоби оморӣ миёна дар ҳар як истеъмоли ғизо хӯрда метавонад *
6-8 моҳагӣ	Аз шавлаи ғафс, хӯроки нағз мулоимкардашуда сар кунед. Сипас ба хӯроки мулоимкардашудаи дастархони умумӣ гузаред	2-3 бор истеъмол дар як рӯз ва тез-тез сина макондан. Вобаста ба иштиҳои кӯдак 1-2 бор ба вай каме хӯрок додан мумкин аст	Аз 2-3 қошук истеъмоли хӯрок сар карда, тадричан вояро то ½ косачаи ҳаҷмаш 250 мл зиёд намоед
9-11 моҳагӣ	Хӯроки нағз майдакардашуда ва мулоим, инчунин хӯроке, ки кӯдак бо дасташ гирифта метавонад	3-4 бор истеъмол намудани хӯрок дар як рӯз ва синамаконӣ зарур аст. Вобаста ба иштиҳои кӯдак 1-2 бор ба вай каме хӯрок додан мумкин аст	½ косача/пиёлаи ҳаҷмаш 250 мл
12-23 моҳагӣ	Хӯроки дастархони умумӣ, ҳангоми зарурият майда ё мулоимкардашуда	3-4 бор истеъмол намудани хӯрок дар як рӯз ва синамаконӣ. Вобаста ба иштиҳои кӯдак 1-2 бор ба вай каме хӯрок додан мумкин аст	Аз ¾ то як косача/пиёлаи пурраи ҳаҷмаш 250 мл

7.5 Аҳамияти истеъмоли якчанд маҳсулоти хӯрокворӣ ва гуногун

Аксарияти калонсолон ва кӯдакони синни калонтар ҳангоми хӯрокхӯрӣ якчанд маҳсулотро истеъмол менамоянд. Ба ин монанд, барои кӯдакони хурдсол ҳамчун ғизои иловагӣ истеъмол намудани хӯрокҳои гуногунранг ва босифат муҳим аст.

Ба кӯдак ғизои гуногун хӯронед, то ин ки қонеъ намудани талаботҳои ғизоии вай таъмин карда шавад:

- *Гӯшт, парранда, моҳӣ ё тухм* бояд ҳар рӯз ва то имкон дорад зуд-зуд истеъмол карда шаванд, чунки онҳо аз бисёре аз моддаҳои асосии ғизоӣ ба мисли оҳан ва руҳ бой мебошанд.
- *Маҳсулоти ширӣ* – ин сарчашмаи калтсий ва якчанд моддаҳои ғизоии дигар мебошанд. Парҳезе, ки таоми аз ҳайвонот тайёркардашударо (яъне гӯшт, парранда, моҳӣ ё тухм, инчунин шир) дар бар мегирад, тамоми талаботҳои ғизоии кӯдакро дар ин синну сол қонеъ карда наметавонанд, агар маҳсулоти витаминдоркардашуда ё иловагиҳои ғизоӣ ба кор бурда нашаванд.

Агар мунтазам ҳаҷми мувофиқи дигар маҳсулоти хӯроквории аз ҳайвонот тайёркардашуда истифода бурда шавад, пас миқдори зарурии *шир* ~200-400 мл/рӯзро ташкил медиҳад; дар акси ҳол, миқдори зарурии шир бояд ~300-500 мл/рӯзро ташкил диҳад.

Агар шир ва дигар маҳсулоти ғизоии аз ҳайвонот тайёркардашуда ба миқдори кофӣ истеъмол карда нашавад, пас ҳар рӯз ҳам **ярма, ҳам лубиёғиҳо**, агар имконият бошад, дар ҳуди ҳамон хӯрокхӯрӣ, истеъмол карда шаванд, то ин ки сифати мувофиқи сафеда таъмин карда шавад.

Маҳсулоти ширӣ сарчашмаи нисбатан бойи калтсий мебошанд. Агар маҳсулоти ширӣ ба миқдори лозимӣ истеъмол карда нашавад, пас сарчашмаи муфиди иловагии калтсий метавонад дигар маҳсулот нисбатан ба миқдори зиёд бошанд, ба мисли карам, сабзӣ, сабзавоти барги сабздор ва каду бошанд.

- Ратсиони ҳаррӯзаӣ кӯдак бояд *хӯроки аз витамин ва минералҳо* бой бошад. *Витамини А* –ро, ки барои афзоиш ва пурқувват намудани масъуният ва витамини *С*, –ро, ки барои беҳтар намудани азхудкунии оҳан дар бадан заруранд, бо воситаи истеъмоли меваю сабзавоти зиёд ва картошка дастрас кардан мумкин аст. Инчунин хӯроки аз гурӯҳи *витамини В* бой, аз ҷумла: витамини В2 (рибофлавин), ки дар чигар, тухм, маҳсулоти ширӣ, сабзавоти барги сабздор бисёр аст ва *витамини В6*, ки дар баробари қабул намудани сафеда ва аминакислотаҳои зарурӣ бо истеъмоли гӯшт, парранда, моҳӣ, банан, сабзавоти барги сабздор ва нахӯд, картошка ва дигар беҳмеваҳо талаботи организмро қонеъ мегардонанд. Аҳамияти *фолатҳо* низ баланданд, ки бо истеъмоли лубиёғиҳо, сабзавоти барги сабздор ва шарбати меваҳо талаботи баданро пурра мекунанд.
- Миқдори кофии чарбҳоро дар ратсион таъмин намоед. Агар кӯдак хӯроки аз маҳсулоти ҳайвонотӣ тайёркардашударо кам истеъмол кунад, ба ратсионаш 10-20 г чарб ё рағани растанигӣ илова кардан лозим аст. Агар ғизоӣ кӯдак маҳсулоти ҳайвонотӣ дошта бошад, на зиёдтар аз 5 г чарб ё рағани растанигӣ ба он илова кардан мумкин аст.
- Аз додани *нушокиҳои дорои қимати насти ғизоӣ*, ба мисли чой, қаҳва ва нушокиҳои ғайриспиртии газнок ва ширин худдорӣ намоед. Ҳаҷми карбодиратҳои тезҳалшавандаро маҳдуд намоед, то ба баровардани хӯроки нисбатан ғизонок роҳ надихед.

Ҳангоме ки кӯдак калонтар мешавад, миқдори хӯроки барои вай зарурӣ низ зиёд мешавад. Ба кӯдак он қадар хӯрок диҳед, ки бо дастгирии фаъолона хӯрда тавонад.

Бо истифодаи принципҳои рӯхию иҷтимоӣ ғизодиҳии бодикқатро таҷриба кунед:

- бевосита кӯдакони хурдсолро маконед ва хӯронед ва ба кӯдакони калонсолтаре, ки худашон хӯрок меҳӯранд, кӯмак расонда аломатҳои гуруснагӣ ва сершавии онҳоро бодикқат назорат кунед;
- кӯдакони оҳиста-оҳиста ва пурсаброна хӯронед, онҳоро таъриф кунед, вале барои хӯрок хӯрдан маҷбур накунед;
- агар кӯдакони бисёре аз маҳсулотро рад кунанд, омехтаи гуногуни маҳсулот, маза, таркиб ва усулҳои ҳавасмандгардониро таҷриба кунед;
- ҳангоми хӯрондан, агар қудак каме шавку рағбатро гум кунад, лаҳзаҳои дикқатро ба дигар тараф чалбкунандаро кам кунед;

- дар хотир доред, ки вақти хӯрокхӯрӣ – ин таълим ва муҳаббат мебошад – ҳангоми хӯрокдиҳӣ бо кӯдакон сӯҳбат намуда, бо онҳо робитаи назариро нигоҳ доред.

7.6 Тайёркунӣ ва нигоҳдорию бехатарии хӯрок

Қоидаҳои беҳдошт ва дуруст истифода бурдани маҳсулоти хӯроквориро тавассути омилҳои зерин риоя намоед:

- ⇒ бо собун шустани дастони шахси парастор ва кӯдак (ё бо моддаҳои тозакунанда) то тайёр намудани хӯрок ва хӯрокдиҳӣ;
- ⇒ нигоҳдорию бехатарии хӯрок ва даррав баъди тайёр кардан додани таом;
- ⇒ истифодаи зарфҳои тоза барои тайёр кардан ва додани таом; истифодаи косачаи тоза ҳангоми хӯрокдиҳии кӯдак;
- ⇒ худдорӣ намудан аз шишачаҳои ғизодиҳӣ, ки тоза нигоҳ доштанишон душвор аст.

Панҷ қоидаи ТУТ-ро барои таъмин намудани бехатарии маҳсулоти хӯрокворӣ риоя намоед:

1. Тозагиро нигоҳ доред
2. Маҳсулоти хомро аз тайёркардашуда ҷудо намоед
3. Таомро бодикқат тайёр кунед
4. Таомро дар ҳарорати бехатар нигоҳ доред
5. Об ва маводи хоми бехатарро истифода баред

5 КАЛИДИ АСОСИ БЕХАТАРИИ ФИЗО ЛАВОЗИМОТИ ТАЪЛИМИЙ



Тозагиरो дастгирӣ намоед

- ✓ Пеш аз гирифтани маҳсулоти хӯрока ва тайёр намудани хӯрок, дастҳоятонро шӯед.
- ✓ Дастҳоятонро баъд аз қазои ҳоҷат шӯед.
- ✓ Ҳама сарпӯшҳо ва зарфҳои хӯроктайёркуниро шуста, безарар намоед.
- ✓ Зарфҳо ва маҳсулотро аз ҷашаротҳо, хояндаҳо ва дигар ҳайвонотҳо нигоҳдоред.

Барои чи?

Гарчанде бисёре аз микроорганизмҳо сабаби баеҷудоварандаи бемориҳо нестанд, аммо бисёре аз онҳо, ки дар ҳоҳҳо, об ва бадани одамону ҳайвонот вучӯд ёранд, хатарноканд. Онҳо бо востилаи салом қардан бо даст, дастпокунаҳо, латтапораҳо барои шустани хӯраҳо ва зарфҳо, шустани коркарди маҳсулоти тахтаҷаҳои коркарди маҳсулоти хӯрока ба дигарон мезузаранд. Як даст расонида ба маҳсулот микроорганизмҳо ба маҳсулот мезузаранд, ки ин баъзи вирусфтор вузаранд, ки ин баъзи вирусфтор шудани бемориҳои физӣ мезабанд.



Маҳсулоти хомро аз пухта ҷудо кунед

- ✓ Гушти хом, мурғ ва маҳсулотҳои баҳриро аз дигар маҳсулотҳои хӯрока ҷудо нигоҳдоред.
- ✓ Барои коркарди маҳсулотҳои хом, асбобу лавозимотҳои алоҳидаи ошхонаро ба монанди, кордҳо ва тахтаҷаҳои коркарди маҳсулотро истифода баред.
- ✓ Барои пешгирии омехташавии маҳсулоти хом бо маҳсулоти тайёр.
- ✓ Маҳсулотро дар зарфҳои пӯшида ва алоҳида нигоҳдоред.

Барои чи?

Дар маҳсулотҳои хом, ба монанди зӯшт, мурғ ва маҳсулоти баҳрӣ ва пиёбаи ошҳо, имконияти мавҷуд будани микроорганизмҳои хатарнок баланд мезузаранд, ки метавонанд ба дигар маҳсулотҳои хӯрока дар вақти тайёр намудани он вузаранд.

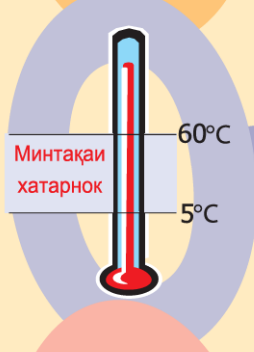


Маҳсулотро нағз бирён кунед ё ҷӯшонед

- ✓ Маҳсулотро бо диққат бирён кунед ё ҷӯшонед, маҳсусан гӯшт, гӯшти парранда, тухм ва маҳсулоти баҳриро.
- ✓ Ин гуна хӯроқҳоро ба монанди шӯрбо ва кабоб то андозаи ҷӯшидан ҳарорати 70°C оварда расонед.
- ✓ Дар тайёр намудани гӯшт ва гӯшти парранда об ва пиёбаи онҳо бояд соф бошад, на ранга. Истифода бурдани ҳароратсанҷ тавсия дода мешавад.
- ✓ Хӯроқи тайёршударо бо диққат гарм кунед.

Барои чи?

Бо оби гарм деқиқ коркард намудани маҳсулотҳои хӯрока, ҳама микроорганизмҳои хатарнокро аз байн мезабанд. Таъқиқоти нишон мезабанд, ки ҷӯшонидани маҳсулот дар ҳарорати 70°C, набанди маҳсулот дар зарфа бехатар онҳоро барои хӯрдани ғаррача бехатар мезабанд. Маҳсулотҳои хӯроқе, ки ба онҳо аҳамият додан зарур аст, ба монанди аҷамият додан зарур аст, ба монанди зӯшти қимма, зӯшти рулет қардашуда, лоҷаҳои калони зӯшт ва зӯшти паррандаҳо инчунин маҳсулоти қаниноӣ мезабанд.



Маҳсулотҳоро дар як ҳарорати бехатар нигоҳдоред

- ✓ Хӯроқи тайёршударо дар ҳарорати хона, аз 2 соат зиёда нигоҳ надоред.
- ✓ Ҳама хӯроқҳои тайёршуда ва тез вайрон-шавандаро дар ҳарорати то 5°C нигоҳдоред.
- ✓ Хӯроқҳои тайёршударо ҳама вақт гарм ва дар ҳарорати зиёда аз 60°C то тақсим қардани он нигоҳдоред.
- ✓ Хӯроқи тайёр шударо дар муддати тӯлонӣ нигоҳ надоред, ҳатто дар яхдон ҳам.
- ✓ Маҳсулотҳои яхшударо дар ҳарорати хона об накумед.

Барои чи?

Барои он ки дар ҳарорати хона микроорганизмҳо зӯр афзоиш мезабанд. Дар ҳарорати то 5°C ва зиёда аз 60°C ҳамаи афзоиши онҳо кам шуда ва ё аз байн мезабанд. Бояд аз микроорганизмҳои зараровар метавонанд, дар ҳарорати то 5°C афзоиш ёбанд.



Маҳсулоти тару тоза ва вайрон нашударо интиҳоб кунед

- ✓ Оби тозаро истифода баред ва ё онро тоза кунед.
- ✓ Маҳсулоти тару тоза ва вайрон нашударо истифода кунед.
- ✓ Баъзе аз маҳсулотҳо бо мақсади безарар шуданашон пешақӣ коркард қарда шудаанд, ба монанди шири пастеризатсия қардашуда.
- ✓ Меваҳо ва сабзавотҳоро шӯед, маҳсусан вақте, ки онҳо пухта нарасида бошанд.
- ✓ Маҳсулотҳоро, ки муҳлати истифодабариишон гузаштааст истеъмол накумед.

Барои чи?

Маҳсулоти коркард нашуда, об ва ях дар таркибашон эҳтимолияти доштани микроорганизмҳои хатарнок ва маводҳои микробҳои доранд. Дар маҳсулоти ҳоли қимеъа доранд. Дар маҳсулоти вайроншуда ё маворат қардашуда, имконияти мавҷуд будани токсинҳо вуҷуд дорад. Маҳсулоти нағз коркард шуда ва бо диққат шуста шуда, барои саломати хатарнок нест.

Маслихатҳои имконпазир барои шахсоне, ки кӯдаконро парасторӣ мекунад:

- Пеш аз тайёр кардани таом, хӯрокдиҳии навзод ва баъди ба ҳочатхона рафтан дастонатонро бо собун шӯед.
- Оби бехатарро (ҷӯшонидашуда ё безараргардонидашуда) барои нушидан истифода баред, онро дар зарфҳои тозаӣ сарпӯшдор нигоҳ доред ва барои гирифтани он зарфи сарпӯшдори тозаро истифода баред.
- Косачаи кӯдаки худро бо собуну оби тоза шӯед ё ҷушонед.
- Истифодаи шишачаҳое, ки шустанашон душвор аст, тавсия дода намешавад.
- Ҳангоми тайёр кардани таом асбобҳои тозаро истифода баред. Кӯдакро бо қошуқи тоза хӯронед.
- Сатҳи ҷойи хӯроктайёркуниро тоза нигоҳ доред, барои тозакунии баъди ҳар як истифодабарӣ обу собун ё хокаро ба кор баред.
- Таом, махсусан гӯшт, мурғ, тухм ва маҳсулоти баҳриро бодиккат тайёр кунед. Таоми тайёрро бодиккат гарм кунед, масалан шӯрбо ва пиёбаҳоро то ҷӯшидан расонед.
- Боқимондаи хӯрокро пӯшонед ва аз рӯи имконият дар яхдон нигоҳ доред. Хӯроки тайёршударо, ки дар ҳарорати хонагӣ аз ду соат зиёдтар нигоҳ дошта шудааст, партоед.
- Маҳсулоти хом ва тайёрро бо ҳамдигар омехта накунад ва онҳоро дар зарфҳои гуногун нигоҳ доред.
- Ҳочатхонаро тоза ва дар ҳолати корӣ нигоҳ доред ва бигузур аз он ҳамаи аъзоёни оилае истифода баранд, ки барои ин мувофиқанд. Пасафкандаҳои кӯдак ё навзодро даррав ба чуқурии ҳочатхона партоед. Кӯдакро фавран шустушӯ намудан лозим аст, сипас дастони худ ва вайро шӯед

8 Тавсияҳои синнусолӣ оид ба ворид намудани ғизои иловагӣ

8.1. Тавсияҳо оид ба ғизодиҳии кӯдаки аз 6 моҳа то 1 сола

- Ҳар қадар ки кӯдак хоҳиш дорад, вайро тез-тез маконед;
- Барои ворид намудани ғизои иловагӣ аз миқдори начандон зиёди маҳсулоти гуногун ба ғизодиҳии кӯдаки синни 6 моҳа оғоз намоед. Ворид намудани маҳсулоти навро якто-якто сар кунед. Пеш аз ворид намудани маҳсулоти дигар 4-5 рӯз сабр кунед, то ин ки боварӣ ҳосил намоед, ки кӯдак ғизои навро ба таври мӯътадил қабул мекунад;
- Ба кӯдак маҳсулоти хӯрокворӣ ва маҳсулоти гуногуни аз ҳайвонот тайёркардашуда ва дигар маҳсулоти ғизоиро (дар боло номбар карда шудааст) диҳед;

- Ба андозаи инкишофи кӯдак миқдори ғизои иловагиро зиёд карда, тез-тез сина додани вайро идома диҳед:
 - **Дар синни 6-8 моҳагӣ** 2-3 бор дар як рӯз 2-3 қошукӣ шавлаи ғафс ё шӯреи гуногун диҳед. Тадричан миқдори онро то як пиёла зиёд кунед. Ҳангоме ки кӯдак 8 моҳа шуд, порчаҳои хурд-хурди хӯрокро барои хоидан диҳед, то ин ки вай бо дастонаш хӯрад. Барои мустақилона хӯрдани вай иҷозат диҳед, вале кӯмак расонед. Аз додани маҳсулоте худдорӣ намоед, ки кӯдакро гулӯгир карда метавонанд (масалан, чормағз, ангур, сабзии хом). Ба кӯдак дар фосилаи байни таомҳои асосӣ вобаста ба иштиҳояш 1-2 бор каме хӯрок диҳед.
 - **Дар синни 9-11 моҳагӣ** таомҳои майда резакардашуда ё шӯре ва маҳсулотеро пешниҳод намоед, ки кӯдак метавонад бо дастонаш гирад, қариб ½ косача, 3-4 бор дар як рӯз ва вобаста ба иштиҳояш 1-2 бор каме хӯрок диҳед.
- Босаброна ба кӯдаки худ барои хӯрдан кӯмак расонед. Бо муҳаббат бо вай сухан кунед, ба чашмонаш нигаред ва ғаълона барои хӯрдан ҳавасманд гардонед, вале маҷбур накунад;
- Агар кӯдак ҳангоми хӯрокхӯрӣ шавқу рағбатро гум кунад, ҳамаи ашӯҳои диққати вайро ҷалбкунандаро гиред ва кӯшиш кунед, ки рағбати вайро нисбати хӯрок нигоҳ доред;
- Баъди 6 моҳагӣ кӯдакони ширмак ҳатто агар миқдори тавсияшавандаи ширро истеъмол кунанд ҳам, метавонанд ба миқдори зиёди об ниёз дошта бошанд. Барои фаҳмидани он, ки оё кӯдакгон баъди ғизохӯрӣ об нӯшидан мехоҳад, ба вай каме об пешниҳод намоед (пешакӣ ҷушондашуда, сипас хунукка рдашуда);

8.1.1. Намунаи пешниҳодҳо оид ба ғизодиҳии ҳаррӯзаи кӯдаки 6-8 моҳа, ки сина маконда мешавад

Ҳар рӯз, лоақал:

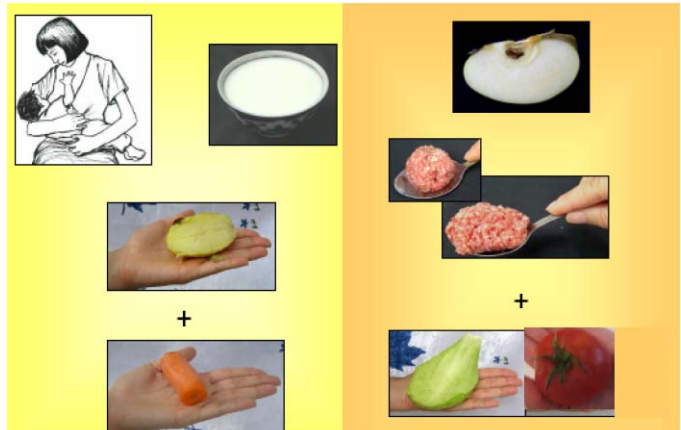
- 1 пиёла маҳсулоти ширӣ (чурғот /кефир);
- ½ (ним) донаи начандон калони картошка (ё 1 қошук биринч ё ярмаи чав, марчумак)

- ½ (ним) донаи сабзӣ ва ним қошукча равғани растанигӣ

Ҳар ҳафта лоақал 2 бор:

- 1 хиссача себ, нок, банан ё дигар меваи ба он монанди тозакардашуда ё дар шакли шарбати тозаи мева,

- 1 гӯшти қимакардашуда ё чигар ё 1 зардии тухм + 2 барги карам барои илова кардан ба шавлаҳо.



8.1.2. Намунаи пешниҳодҳо оид ба ғизодиҳии ҳаррӯзаи кӯдакони 6-8 моҳа, ки сина маконда намешаванд

Ҳар рӯз, лоақал:

- 2½ пиёла маҳсулоти ширӣ (чурғот /кефир)
- 2 донаи начандон калони картошка (ё 2 қошук биринч ё чав ё ярмаи марчумак) бо 1 қошукча равғани растанигӣ

- 2 сабзӣ: 1-то пӯсткардашуда ва 1-то чушондашуда

- 2 қошук биринч ё чав ё ярмаи марчумак (ё ¾ донаи начандон калони картошка)

- 1 хиссача себ, нок, банан ё дигар меваи ба он монанди аз турбтарош гузаронидашуда ё дар шакли шарбати тозаи мева

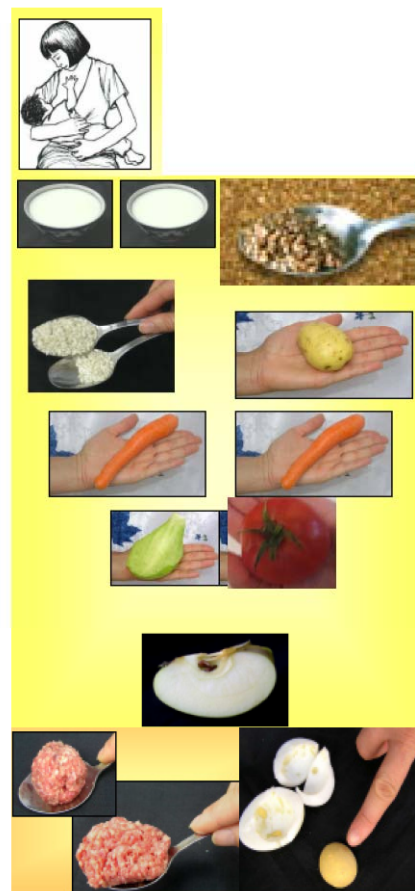
- 2 барги карам ё 2 помидори хурд (бе пӯст)

Ҳар ҳафта лоақал 2 бор:

- 1 зардии тухм барои илова кардан ба шавлаҳо

Ҳар ҳафта лоақал 3 бор:

- 1 қошук гӯшти қимакардашуда ё чигар



8.1.3. Намунаи пешниҳодҳо оид ба ғизодиҳии ҳаррӯзаи кӯдакони 9-11 моҳа, ки сина маконда мешаванд

Ҳар рӯз, лоақал:

- 1 пиёла маҳсулоти ширӣ (чурғот /кефир)
- 1 донаи начандон калони картошка (ё 2 қошук биринч ё чав, марчумак),
- 2 сабзӣ: 1-то аз турбтарош гузаронидашуда ва 1-то чушондашуда 1 хиссача себ, нок, банан ё дигар меваи ба он монанди аз турбтарош гузаронидашуда
- 3 барги карам ё 3 помидори хурд (бе пӯст)

Ҳар ҳафта лоақал 3 бор:

- 1½ қошук гӯшти қимакардашуда ё чигар барои илова кардан ба шавлаҳо



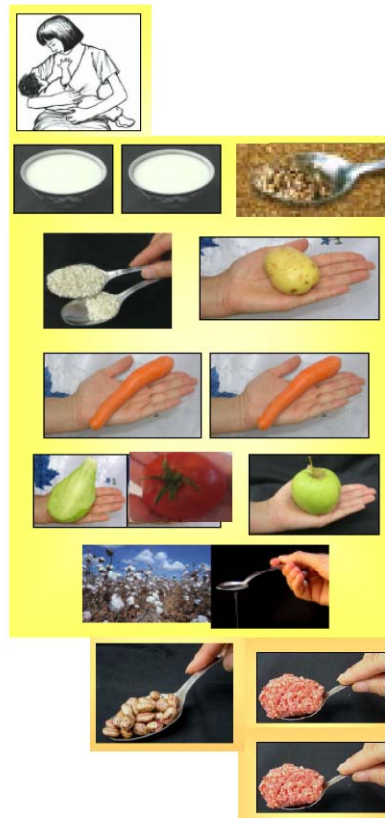
8.1.4. Намунаи пешниҳодҳо оид ба ғизодиҳии ҳаррӯзаи кӯдакони 9-11 моҳа, ки сина маконда намешаванд

Ҳар рӯз, лоақал:

- 2 пиёла маҳсулоти ширӣ (чурғот /кефир)
- 2 дона картошкаи андозааш миёна (ё 3 қошук биринч ё ярмаи чав, марчумак)
- 2 сабзӣ: 1-то аз турбтарош гузаронидашуда ва 1-то чушондашуда
- 2 қошук биринч ё чав, ярмаи марчумак (ё 1 дона картошкаи хурд)
- 1 себ, нок, банан ё меваи ба ин монанди начандон калони аз турбтарош гузаронидашуда
- 2 барги карам ё 2 помидори хурд (бе пӯст)
- 1 қошукча равғани растанигӣ

Ҳар ҳафта лоақал 3 бор:

- 2 қошук гӯшти қимакардашуда ё чигар + 1 қошук донагиҳо (лубиё, нахӯд, мош, наск) барои илова кардан ба шавлаҳо



8.2. Тавсияҳо оид ба ғизодиҳии кӯдаки синни аз 1 сола то 2 сола

- То 2 солагӣ ва зиёдтар ба кӯдакон ҳар қадар ки хоҳиш дошта бошад, сина маконед.
- Додани 3-4 таоми ғизодори гуногуни хангоми зарурият майдакардашуда ё фишурдашуда ва 1-2 пиёлагӣ ҳар яке аз онро идома диҳед. Инчунин вобаста ба иштиҳои вай байни таомҳои асосӣ 1-2 бор каме хӯрок диҳед.
- Хангоми ҳар як ғизодиҳӣ ба кӯдак маҳсулоти набототӣ инчунин таомҳои гурӯҳҳои дар боло номбаршударо диҳед.
- Кӯдакро бо косачаи шахсиаш хӯронед. Барои фаъолона хӯрдани вай кӯмак расонед.

8.2.1. Намунаи пешниҳодҳо оид ба ғизодиҳии ҳаррӯзаи кӯдакони 12-23 моҳа, ки сина маконда мешаванд

Ҳар рӯз, лоақал:

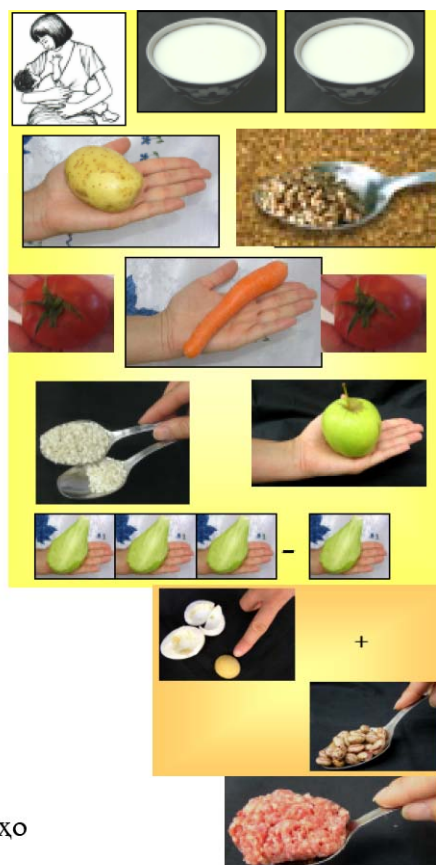
- 2 пиёла маҳсулоти ширӣ (чурғот /кефир)
- 1 дона картошкаи миёна (ё 3 қошук биринҷ ё ярмаи ҷав, ё марчумак)
- 1 сабзӣ
- 2 ½ қошук биринҷ ё ярмаи ҷав ё марчумак ё 1 дона картошкаи хурд бо 1 қошукча равғани ратанигӣ
- 1 себ, нок, банан ё меваи ба ин монанди аз турбгарош гузаронидашуда
- ¾ барги карам ё ¾ помидори начандон калон (бе пӯст)

Ҳар ҳафта лоақал 3 бор:

- 1 қошук гӯшти қимакардашуда ё чигар барои илова кардан ба шавлаҳо

Ҳар ҳафта лоақал 2 бор:

- 1 зардии тухм + 1 қошук донагиҳо (лубиё, нахӯд, мош, наск ва ғайра) барои илова кардан ба шавлаҳо



8.2.2. Намунаи пешниҳодҳо оид ба ғизои ҳаррӯзаи кӯдакони 12-23 моҳа, ки сина маконда намешаванд

Ҳар рӯз, лоақал:

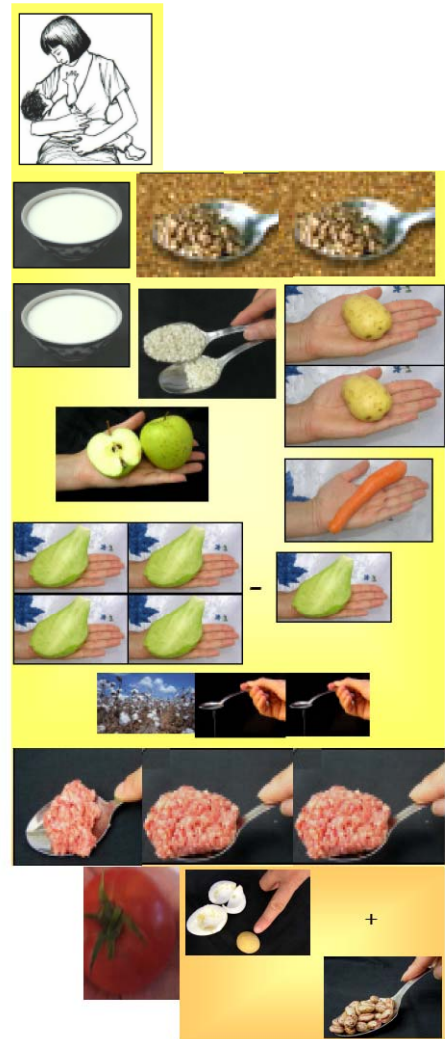
- 2 пиёла маҳсулоти ширӣ (шир/чурғот /кефир)
- 3 дона картошкаи миёна (ё 4 қошук биринч ё ярмаи чав ё марҷумак)
- 1 сабзӣ
- 2 ½ қошук биринч ё ярмаи чав ё марҷумак (ё 1 дона картошкаи тамоман хурд)
- 1 ½ себ, нок, банан ё меваи ба ин монанди начандон калони фишурда ё майдакардашуда
- 4/5 барги карам ё 5/4 помидори хурд (бе пӯст)
- 2 қошукча рағани ратанигӣ

Ҳар ҳафта лоақал 3 бор:

- 2 ½ қошук гӯшти қимакардашуда ё чигар барои илова кардан ба шавлаҳо

Ҳар ҳафта лоақал 2 бор:

- 1 зардии тухм + 1 қошук донпагиҳо (лубиё, нахӯд, мош, наск ва ғайра) барои илова кардан ба шавлаҳо.



9. Истинодхо

1. ВОЗ: Кормление и питание грудных детей и детей младшего возраста. Kim Fleischer Michaelsen, Lawrence Weaver, Франческо Бранка и Эйлин Робертсон, Региональные публикации ВОЗ, Европейская серия, № 87, 2000 год.
(http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0004/98302/WS_115_2000FE.pdf)
2. ВОЗ: Консультирование по вопросам кормления грудных детей и детей раннего возраста: интегрированный курс;
(<http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/9789241594745/en/index.html>)
3. ВОЗ: Кормление грудных детей и детей раннего возраста: Модель главы учебников для студентов-медиков и смежных медицинских работников, 2009 год;
(http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241597494_eng.pdf)
4. ВОЗ, ЮНИСЕФ. Глобальная стратегия в области кормления грудных детей и детей раннего возраста. Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2003 год.
(http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241597494_eng.pdf)
5. ЮСЭЙД/Таджикистан: Демографическое исследование и здравоохранение Таджикистана, Агентство по статистике при Президенте Республики Таджикистан, Министерство здравоохранения Таджикистана, MEASURE DHS ICF International Calverton, декабрь 2012г;
(<http://www.measuredhs.com/pubs/pdf/PR26/PR26.pdf>)
6. ЮНИСЕФ / Таджикистан *Обследование измерений уровня жизни 2007 года, показатели первого взгляда*. Государственный комитет по статистике Республики Таджикистан. Душанбе, 2009;
(<http://www.tojikinfor.tj/en/download/files/UNICEF%20TLSS%20Report%20Eng.pdf>)
7. ЮНИСЕФ / Таджикистан: Министерство здравоохранения Республики Таджикистан, ЮНИСЕФ, Исследования статуса микроэлементов в Таджикистане, 2009 год;
(http://www.untj.org/docs/country_context/Reports/Micronutrient_Status_Survey_in_Tajikistan-2009.pdf)