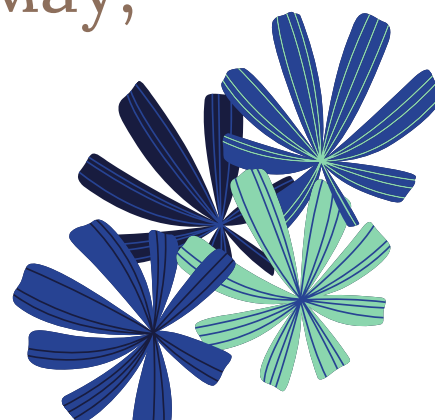


6ай



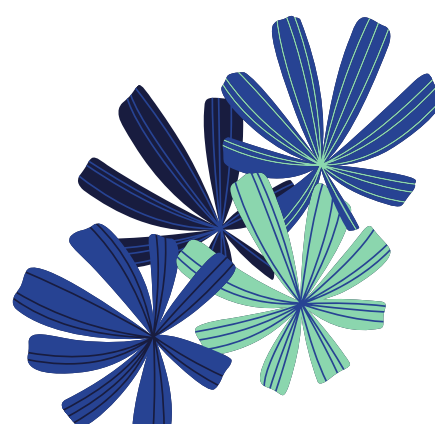
- Негізгі тамақ ана сүті, прикорм тек дәмін тату, үйренісу есебінде жүреді.
- Алғашқы тамақ жеуі болғандықтан, сақтық шара ретінде монопродукттан ұсыныңыз. Бірнеше монопродукт ұсынған соң, өзара дәмін көрген тағамдарды біріктіріп беруге болады. Мысалы, кабачок+брокколи. Күріш және көкөністер, ет және күріг немесе гречка. Фантазияңызға қарай жасына сай рұқсат етілген, дәмін көрген тағамдарын араластыра берсеңіз болады. Араласқан тамақтың ішінде 1 жаңа продукт енгізуге де болады. мысалы, Көкөніс сорпасында бірнеше өзі дәмін татып көрген+ 1 жаңа ингредиент.
- Пюре немесе микродоза консистенциясынан бастауға болады. Бастысы, бір тамақта екі түрлі консистенцияны ұсынбау. Таңғы аста пюре болса тек пюре бересіз, оның арасында түйірлер жүрмеуі тиіс.
- Күніне 1-2 рет, сағат 14.00 дейін тамақтандырыңыз.
- Піспеген көкөніс, жемістер бұл айда құпталмайды.
- Балаға тамақтың жақпауының белгісі: аллергиялық бөртпе шығуы, аузы-ерні есекжем тектес ісінуі, ауыр жағдайда ентігудің пайда болуы, түнде мазасызданып ұйықтай алмау, құсу, іш өту, жиі жел шығару.



7 ай



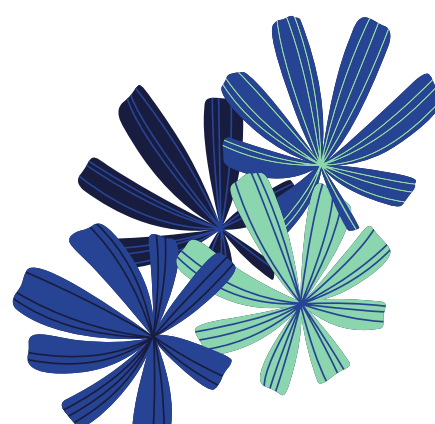
- Негізгі тамақ ана сүті, прикорм тек дәмін тату, үйренісу есебінде жүреді.
- Күніне 1-2 рет тамақтанады.
- Прикормды пюреден бастаған болсаңыз майда үккіштен өткен тағамдар беріп бастауыңызға болады.
- Қолына қасық ұстатып бастаңыз.
- Бір ретті тамақтанғанда 180гр мөлшерге дейін тамақтрана алады.
- Рационын кеңейтіңіз. Монопродукттан емес, бірнеше тағам түрін (2-3) бірден ұсыныңыз. Мысалы, қияр, фрикадельки сорпасы немесе күріш ботқасымен жидектер.



8ай

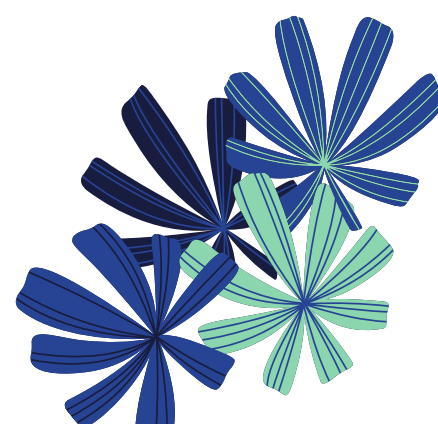


- Негізгі тамақ ана сүті, прикорм тек дәмін тату, үйренісу есебінде жүреді.
- Күніне 1-2 рет тамақтанады.
- Бұл ай шайнау бұлшық еттері жақсырақ жұмыс жасап, қою тағамды шайнай алу мүмкіндігі артады.
- Прикормды пюреден бастаған болсаңыз ірі үккіштен өткен тағамдар, түйір түрінде беріп бастауыңызға болады.
- Бұл айда пинцетті ұстау, яғни бұрынғыдай тамақты түгел алақанымен емес, үш саусағымен ұстап аузына апара алады. Сол себепті, барынша өзі тамақтануына мүмкіндік беріңіз.
- Суды кеседен немесе стаканнан ішуді үйрене алады. Қазірден бастаңыз.
- Ішек өткізгіштігі бұл айда төмендей түседі. Сол себепті, беруге болатын тағамдар саны да арта түседі.
- Піспеген көкөністер мен жемістерді аздап беруге (аздап!) беруге болады. Мысалы, жасыл алма, банан.
- Бір ретті тамақтану мөлшері 200мг аспауы қажет.





- Негізгі тағам– 50–60% ана сүті (смесь), 40–50%-прикорм есебінен толықтырылады.
- Тамақты екі саусағымен ұстап аузына апара алады.
- Қолына қасық, шанышқы ұстауды үйретуге болады. Қаншалықты ерте үйреніп бастайды соншалықты сәтті үйреніп кетеді.
- Бұл айларда сорпа арасына кішкене жұмсақ түйірлер қосып тамақ беруді бастаңыз. Яғни, үнемі бір консистенциялы емес, аралас консистенциялы тағамдарды да жеп үйренуіне мүмкіндік жасаңыз. Өзіңіз қасында отырып, сақтық шараларына мән беріп отырыңыз.



11-12 ай



- Негізгі тағам– 60–65% прикорм, –35 40%-ана сүті есебінен толықтырылады.
- Күніне тек 3-4 рет емізіңіз. Жиі емізу тамақтан бас тартуға әкелуі мүмкін.
- Әдетте, бұл айларда бала қарны ашқаннан емес, психоэмоционалды көмек, жұбану, қорқынышын басу немесе іші пысқаннан еме беретін болады. Баланың өміріне қызықты ойындар қосыңыз. Эмоционалды интеллектті дамытыңыз. Басқаша жұбату тәсілдерін меңгеріңіз.
- Бұл айларда бала толыққанды 3-5 рет тамақтануға өтуі тиіс.
- Жиі су ұсынып тұрыңыз.
- Бұл айларда бала аралас консистенциялы тамақты жеуді, толық шайнауды, қасық ұстауды орташа меңгерген болуы тиіс.

