

Баланың дұрыс өсуі мен дамуы

- Баланы омыраумен дұрыс емізу
- Баланың ұйқысы
- Баланың салмақ-бойы
- Баланың бас өлшемі және еңбегі

автор: Дәрігер-педиатр
Асылзат Конысбаева
[@assylzat.pediatr](#)



Питание

1. Грудное Вскармливание
2. Искусственное вскармливание
3. Смешанное вскармливание

- ГВ құрамында баланың толыққанды өсуі мен дамуына қажеттілік 100% қамтылған.
- ВОЗ нәрестелерді ең аз дегенде 6 айға дейін міндетті түрде Омырау сүтімен қоректендіруді ұсынады, себебі қанша ғылым дамыса да, омырау сүтінің 100% аналогын ойлап тапқан емес.

Омырау сүті

- 1. Денсаулық пен Иммуитет сақтаушысы
- 2. Мидың дамуы
- 3. Қоректік қызмет

Егер сіз ұзақ уақытқа ГВ сақтап қалуды қаласаңыз

- Жиі, баланың қалауына сай емізу
- Баланы омырауға дұрыс салу
- Түнгі емізу. Түнгі сағат 2-7 арасы пролактин гормонының келесі күн үшін максималды бөлінетін уақыты
- Өзіңіз күніне кем дегенде 1,5-2л су ішу (шай емес)
- Бала ұйықтағанда қасына жатып ұйықтау
- Стресстен алыс болу
- Диетасыз толыққанды бай тағамдану
- 6 айға дейін омырау еметін балаға су беріп қажет емес,
- Омырауға салу аралығы ең аз дегенде баланың сұранысына қарай, яғни жиі емізсеңіз сүтіңіз де көп бөлінеді, ал ең ұзақ дегенде күндізгі уақыт 3-3,5 сағат, түнде максимум 5 сағат
- Омырау сүті сұйық, майлы деген болмайды, омырау сүтінің майлылығы барлығында бірдей, организм реттеп отырады.
- Омырау сүтінің балаға жеткілікті немесе аз екенінің көрсеткіші-баланың ай сайынғы салмақ қосуы

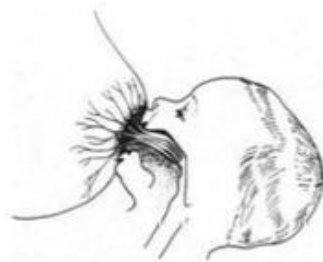
Баланы омырауға дұрыс салу ережелері

1. Баланың денесі толығымен анасына қарап тұру(живот к животу)
2. Бала омыраудың ұшын емес, ареоланы ему тиіс(ареоланың төменгі жағы көбірек аузына кіру тиіс, омырауды баланың аузына тігінен емес, таңдайға қаратып, жоғары қарай бағытта саламыз)
3. Баланың иегі толығымен омырауға тығыз тіреліп тұру керек
4. Мұрнын омыраумен жауып тастамай ашық демалу керек, тек мұрын ұшы омырауға тиіп тұрса болады
5. Баланың басын қыспай, еркін қозғалу керек
6. Баланың басын ғана емес толық денесін бір қолыңызбен поддежка беріп ұстайсыз
7. Бала емгенде артық дыбыс шықпау керек (тек қана тыныс алған және жұтынған дыбыс болу тиіс)
8. Бала емгенде омырауыңыз ауырмауы тиіс (60секунд)
9. Бала емгенде өзіңізге ыңғайлы жағдай жасап, подушкалар қолданыңыз

Правильное прикладывание:



Правильное прикладывание:



Правильно



Неправильно



Баланың ұйқысын ұйымдастыру

- Баланың дұрыс өсіп дамуында ұйқының маңызы өте зор.
 - Баланың жүйке жүйесі ұйқы кезінде дамиды.
 - Балаға ең қауіпсіз ұйқыны ұйымдастыру ата ана міндеті
-
1. Ұйқы тек шалқасынан жату, басы бір жаққа бұрылу
 2. Каттылау тығыз матрас
 3. байға дейін анасымен бір бөлмеде бірақ өз төсегінде жату тиіс
 4. Төсек орнынан жұмсақ ойыншықтар, подушки, артық заттар болмау керек(тұншығу қаупі бар)
 5. Жаңа туған сәбиде 3-4айға дейін режим болмайды, күн мен түн ауыстыру мүмкін
 6. Ұзақ тыныш ұйқысы үшін ата анасының қасында болу маңызды.
 7. Ұйқы бұзушы: кіші не үлкен дәрет, тіс шығу, жаңа моторлы қабілеттер пайда болуы, бөлмеде климат дискомфорта, время бодрствования тым асып кетіп-> гипервозбуждение.

Бала ұйқысы дұрыс болуының ең маңызды факторы - ояу жүру уақытының жасына сай максималды бекітілген уақытынан асырмау.

<h1>СКОЛЬКО МОЖЕТ РЕБЕНОК БОДРСТВОВАТЬ?</h1>			
			
0-1 МЕСЯЦ	 не более 40-60 мин.	6-8 МЕСЯЦЕВ	 2ч. 30 мин. - 3 часа
1-2 МЕСЯЦА	 1ч. - 1ч. 20 мин.	9-11 МЕСЯЦЕВ	 3 - 4 часа выносливость переменчива
3 МЕСЯЦА	 1ч. 30 мин. - 2 часа	1 ГОД	 3,5 - 4,5 часа при двух дневных снах
4 МЕСЯЦА	 1 ч. 45 мин. - 2 часа	2 ГОДА	 5 - 6 часов дневной сон желателен
5-6 МЕСЯЦЕВ	 2 - 3 часа	3 ГОДА	 5,5 - 7 часов
<h2>ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДА</h2>			
1	КАЧЕСТВО НОЧНОГО СНА	2	НАЛИЧИЕ ИЛИ ОТСУТСТВИЕ СКАЧКА В РАЗВИТИИ ИЛИ РЕГРЕССА СНА
3	ТЕМПЕРАМЕНТ	4	НАЛИЧИЕ КОЛИКОВ ИЛИ ПОСТ-КОЛИКОВОЕ СОСТОЯНИЕ

- Егер бала қатты шаршап кетсе гипервозбуждение болып ұйықтай алмайды
- Бала ұйқыға жылап истерикамен кетсе, аз уақыттан соң оянып кете береді
- Бала ұйқыға барынша тынышталған (в расслабленном состоянии) күйде кету керек
- Баланы ұйықтату үшін жылағанын күтсеңіз кеш қалдыңыз
- Баланың ұйқысы келгендігінің алғашқы белгілері ойын белсенділігінің төмендеуі
- Егер ұйқыдан тым қысқа уақытта оянып кетсе, ұйқысын жалғастыру үшін барлығын жасаңыз, қажет болса қолыңызға ұйықтатыңыз, осылайша дұрыс ұйқыға үйретесіз

Баланы ұйықтатар алдында ұйқы ритуалдарын жасаңыз:

- ❖ Жуындыру, жөргегін ауыстыру
- ❖ Бөлмені желдету, ылғалдандыру
- ❖ Емізу
- ❖ Баланы қолға алып құшақтау, сипалау
- ❖ Жарықты өшіру, перделерді жабу
- ❖ Әндету
- ❖ Пеленание
- ❖ Ритуалдар бала жасына сай, өзіңіздің ыңғайыңызға қарай өзгертесіз

***Балалар қай жаста болмасын ең кеш дегенде түнгі 22:00ден кеш ояу жүрмеу керек, жарық, ТВ, гаджеттер өшіріліп бала ұйқыға кетуіне максималды жағдай жасалу қажет.**

Салмағы

- Өмірінің алғашқы аптасында сәби нормада 5-10% ға салмағын жоғалтады.
- Баланың туылғандағы және роддомнан шыққандағы салмағын есте сақтап алыңыз.
- Салмағын дұрыс өлшеуін қадағалаңыз, баланы толық шешіндіріп өлшену керек, примерно ойша алып тастау дұрыс емес.
- 14 күнге дейін туғандағы салмағын қайта жинауы тиіс
- Ай сайын нақты қосу керек деген қатып қалған норма жоқ. Әр бала индивидуалды дамиды, ең маңыздысы оң динамикада болуы.
- Өмірінің бастапқы 3-4 айында күніне 20-30гр, әрі қарай 1 жасқа дейін күніне 15-20гр қосып отырса жеткілікті.(күнде өлшеп қажет емес))
- 4-5 айында туғандағы салмағы екі еселену керек.
- 1 жаста туғандағы салмағы 3 еселену керек.

3 жасқа дейінгі балалардың салмақ- бойын бақылау үшін ВОЗ таблицасы қосымша беріліп отыр. Жүктеп алып өз балаңыздың өсуін бақылаңыз

Бойы

- Бойы Әр балада индивидуалды.
- Туылғанда Орта есеппен 50см.
- 1 жасында 76см
- 4 жасында туылған кездегі бойынан екі еселену керек
- Қыздар (13жасында) туылған кездегі бойынан 3 еселену тиіс
- Ұлдар 14жасында туылған кездегі бойынан 3 еселену тиіс

Баланың бас өлшемі

- Баланың бас өлшемі өте маңызды.
- 0-8ай аралығы ай сайын 1,5-2см қосып отыру тиіс
- 8-12ай аралығында ай сайын 0,5-1см қосып отыру тиіс.

Патологиялар

- Микроцефалия (бас өлшемі кіші болуы, мидың дамуына өсуіне кедергі жасайды)
- Макроцефалия(бас өлшемінің тым үлкен болуы(гидроцефалия мүмкін)

Баланың еңбегі (Родничок)

- Үлкен еңбегі өлшемі – 3-6см
- Жабылу уақыты – 2айдан бастап- 10-24 айға дейін
- Кіші еңбегі өлшемі – 1,5см дейін
- Жабылу уақыты – 2 айға дейін

!!! Витамин Д және Кальцийға қатысы жоқ.

- Нормада баланың еңбегі жұмсақ
- Пульсация бар
- Еңбегінің қатайып ісініп тұруы- повышение ВЧД, гидроцефалия
- Еңбегінің ішіне кіріп кетуі - обезвоживание

