

Тамактануу

Тамактануу – бала муктаждыктарын канааттандыруу үчүн эң биринчи өздөштүргөн жөндөмдүүлүктөрдүн бири. Төмөнкү нерселерди кылууга түртүүчү рефлексдер атүгүл жаңы эле төрөлгөн ымыркайларда да бар.

БЦШ

жаагына тийгенде, эмчек издеп, башын буруу;

соруу жана жутуу;

ачка болгондо, ыйлоо.

Бир нече айдан кийин бала катуураак тамакты оозуна салып, аны чайнап жегенди үйрөнөт.



Демейде тамактануу ык-жөндөмү эч атайын үйрөтүүсүз эле бара-бара өзү жетилет. Суюктуктарды соруп жутуу үчүн, бала адегенде эриндерин жана тилин колдонгонду үйрөнөт. Андан кийин ал катуу тамакты тиштеп чайнаганды жана колдору менен оозуна салганды үйрөнөт. Кыймылдарын башкарганды улам жакшыраак үйрөнгөн сайын баштапкы башты буруу жана соруу рефлекстери бара-бара өчүп жоголот.

Бирок айрым балдарда тамактануу ык-жөндөмүнүн кадимкидей калыптануусу кыйынчылыктар менен өтөт. Бул анын жалпы **өнүгүүсү артта калуусуна** же белгилүү бир **физикалык дефектине** (мисалы, жырык таңдай, 120-бетти караңыз) байланыштуу болушу мүмкүн.

БЦШ

Церебралдык шалдыгы бар балдарды тамактандыруу далай учурларда оор – кээде абдан оор – болот. Эгер бала үчүн эмчек эмүү оор болсо (же ал такыр эме албаса), бул церебралдык шалдыктын биринчи белгиси болушу мүмкүн. Кээде бала тамагын жута албай, тез эле какап калышы мүмкүн. Башкарууга мүмкүн болбогон дене кыймылдары, тил уркуяп чыгып калуу, эриндер начар кыймылдоо – булар да кыйынчылыктарды жаратат.

Ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү балдар өз алдынча тамактанганды жай өздөштүргөндүгүнүн бир себеби – алардын үй-бүлөлөрү бардыгын балдарынын ордуна кыла берүүсүндө. Мындай балага ымыркайга кылгандай мамиле кылышат: суюк гана тамак беришет, өз алдынча тамактануусуна көндүргөндүн ордуна аын кашык менен тамактандырышат.

ЭСИҢИЗДЕ БОЛСУН! Өз алдынча тамактануу ык-жөндөмүн бала мүмкүн болушунча эртерээк үйрөнүүсү өзгөчө мааниге ээ, анткени **туура тамактануу ден соолугу жана бүтүндөй жашоосу үчүн абдан маанилүү. Ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү баланын тамактанууга карата болгон муктаждыктары дени соо балдардыкынан кем эмес.**

Тамактанууда эрин жана тил булчуңдарын жакшы башкара алуу кийин тилди үйрөнүүдө да чоң мааниге ээ.



ДЕН СОЛУГУНУН МҮМКҮНЧҮЛҮКТӨРҮ ЧЕКТЕЛҮҮ БАЛДАР НАЧАР ТАМАКТАНУУ

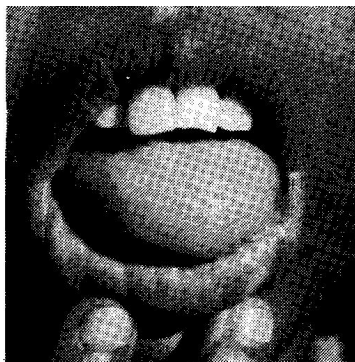
Начар тамактануу демейде денени алсыратып, көп учурларда ден соолукка байланыштуу көйгөйлөрдүн пайда болушуна алып келет. Дененин алсырашына, арыкташына, өсүп чоңоюусунун дээрлик токтошуна жана ооруларга каршы туруштук берүү жөндөмдүүлүгүнүн начарлашына алып келгендиктен, начар тамактануунун өзүн адамдын “ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрүн чектеген илдет” деп саноого болот. Бүткүл дүйнө жүзү боюнча ар алты баланын ичинен бирөө, негизинен жакыр өлкөлөрдө жашагандар, андан жапа чегет.

Бул китепте начар тамактануу көйгөйлөрүн майда-чүйдөсүнө чейин талкуулабайбыз. Мунун себеби, алар “Үй-бүлөнүн ден соолугу үчүн” деп аталган, биринчи жардам көрсөтүүгө арналган китепте жакшы каралган. Ошентсе да, бул жерде атайылап эскерте кетели:

ЭСКЕРТҮҮ! Башка балдарга салыштырмалуу ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү балдарда жетишсиз же туура эмес тамактануудан улам алсыроо ыктымалдыгы көбүрөөк.

Кээде мындай жагдай баланын эмчек жакшы соро албай, тамакты жакшы жута албай же тамакты жакшы кармай албай кыйналуусуна байланыштуу болот. Кээде бул үй-бүлөсү тамактын көбүрөөк бөлүгүн күндөлүк жумуштарда жардам берүүгө жарактуураак, күчтүүрөөк балдарына бергенге байланыштуу. Бирок бул кээде ата-энеси ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү баласына кошумча мээрим жана камкордугу менен мамиле кылганы менен, ал 3 же 4 жашка чыккыча ага бөтөлкө менен тамак (сүт, күрүч сорпо же шекер кошулган суусундуктар) берүүнү улантуусунан улам болот. Баласынын чоңойгонуна жана, башка балдар кандай тамак жесе, ошондой эле тамактын түрлөрүнө жана көлөмүнө муктаж болгонуна карабастан, ата-энеси ага наристедей мамиле кылуусун – тамак берүүсүн – уланта берет.

Эгер 6 айга толгондон кийин балага сүт менен таттуу суусундуктарды гана (же көбүнчө) берсе, ал толуп кетиши мүмкүн. Бирок мындай тамактануудан денесинин жакшы өрчүп жетилүүсүнө маанилүү заттар жетишпей жатканы бара-бара көрүнө баштайт. Сүттө жана таттуу суусундуктарда темир жетишсиз. Мунун кесепетинен баланын териси кубарып, анда каназдык (анемия) өрчүйт.



Норма: Эриндеринин, тилинин жана тырмактарынын өңү-түсү нормалдуу – кызгылт.



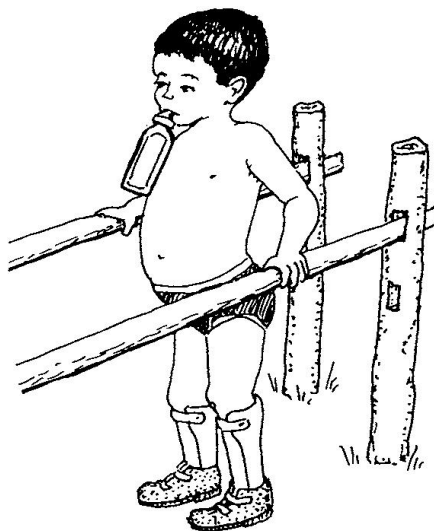
Анемия: Эриндери, тили жана тырмактары кубарыңкы. Баланын шайы жок, ал тез чарчай берет.

ЭСИҢИЗДЕ БОЛСУН! Ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү балага анын курагындагы башка балдар ичип жүргөн эле тамактар талап кылынат.

Физикалык жана акыл-эсинин өнүгүүсү жай жүргөн бала көп учурда чоңдор тарабынан каралбай калат жана начар тамактандырылат.



Начар тамактануу физикалык жана акыл-эсинин өнүгүүсүн жайлатат.



Жүлүн чуркусу бар бул 4 жашар бала тамактардын бардык эле түрлөрүн жакшы жей алат. Бирок анын үй-бүлөсү ага наристедей мамиле кылуусун азыркыга чейин улантып келет: дагы деле таттуу суусундуктарды бөтөлкө менен берет, анткени “анын ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү эмеспи”.

ЭСКЕРТҮҮ! Ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү балдарды жетиштүү көлөмдө тамактандырып туруу маанилүү. **Алар өтө көп тамак жеп, толуп кетпөөсү да маанилүү.** Алсыз бала салмак кошсо, анын ары-бери кыймылдоосу ого бетер кыйындайт. Эгер бала толо баштаса, ага майлуу жана таттуу тамактарды азыраак бериңиз.

ДЕН СОЛУГУНУН
МҮМКҮНЧҮЛҮКТӨРҮ
ЧЕКТЕЛҮҮ
БАЛАНЫН ТОЛУП
КЕТҮҮСҮНӨ ЖОЛ
БЕРБЕҢИЗ!



ЖАШ БАЛА ҮЧҮН ЭҢ МЫКТЫ ТАМАК

Биринчи 6 ай ичинде

Эмчек сүтүнөн башка эч нерсе бербениз.

ЭМЧЕК СҮТҮНӨН АРТЫК ЭЧ НЕРСЕ ЖОК, анткени эмчек сүтүндө балага зарыл заттардын идеалдуу айкалышы камтылган. Ал таза жана дайыма туура температурада. Мындан тышкары, **эмчек сүтүндө** ымыркайды инфекциялардан коргоочу эненин “**антителолору**” бар.



Ушул себептен, эмчек сүтү Даун синдрому бар бала (279-бетти караңыз), же жеген тамагынан улам какай берип, пневмония оорусуна чалдыгуусу мүмкүн болгон бала сыяктуу, инфекция жугузуп алуу ыктымалдыгы көбүрөөк балдар үчүн айрыкча маанилүү.

Эмчек сүтү башка сүттөргө же “формуларга” салыштырмалуу ымыркай балдардын ден соолугу үчүн пайдалуураак.

Эгер бала эмчек эме албаса, анда апасы эмчегинен сүтүн идишке сарыктырып:



анан аны кашык менен баласына берсе болот. *Where Women Have No Doctor* (Аялдын ден соолугу үчүн) деген китептин 112-бетин караңыз.

САК БОЛУҢУЗ! Ымыркайлардын атайын бөтөлкөлөрүн мүмкүн болушунча колдонбонуз. Алардан инфекция көп жугат.

Чыны менен кашык аркылуу берген коопсузураак.



6 айдан кийин

Эмчек эмизүүнү улантыңыз жана, андан тышкары, балага башка тамактарды да – витаминдерге бай ширелерди жана мөмөлөрдү; жашыл жалбырактуу жашылчалардан пюре жасап; буурчактын түрлөрүн сууга бышырып, кабыктарынан ажыратып, майдалап, пюре түрүндө; жер жаңгагын кабыгынан ажыратып, майдалап, пюре түрүндө; жумуртканын сарысын; банан жана күрүч, жүгөрү сыяктуу негизги азыктардын түрлөрүн – бере баштаңыз.

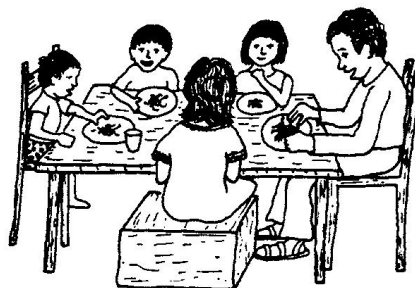
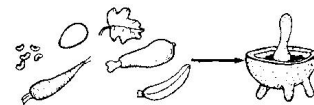


Кичинекей ашказанга улам-улам тамак берип туруу керек. Бир жашка чыга элек балдарды күнүнө жок жегенде 5 маал тамактандырыңыз, мындан тышкары, тамактандыруулардын ортолорунда да шам-шум эттирип туруңуз.



Бала катуу тамакты жей албаса да, ага сүт, ымыркайлардын “формула” сүтүн же “күрүч сорпосун” гана берген жетишсиз. Бала 6 айга толгондон кийин ага атүгүл эненин сүтү да аздык кылат. Башка тамактарды майдалап, пюре же суюк түрдө бериңиз.

8 айдан 1 жашка чейин, үйдөгүлөрү кандай тамак менен тамактанса, бала да так ошол эле тамактар менен тамактанууга тийиш, атүгүл ага ошол тамагын майдалап, пюре же суюк түрдө берүүгө туура келсе да.



ВИЧ жана эмчек эмизүү

Эгер аялда ВИЧ-инфекция бар болсо, кээде бул инфекция эмчек сүтү аркылуу балага өтүп кетиши мүмкүн. Бирок эгер таза суу жетишсиз болсо жана ымыркайлардын “формула” сүтүн такай берип туруу мүмкүн болбосо, анда баласы ВИЧ-инфекция козгоочу СПИД оорусунан мурун, ичөткөктөн, дененин суусуздануусунан жана азык заттардын жетишсиздигинен улам болуучу алсыроодон чарчап калышы мүмкүн. Үйүндөгү жана коомчосундагы жагдайды баалап, эмне кылуу керектигин эне өзү гана чече алат. Мындан тышкары, ВИЧ-инфекция энеден балага өтүүсүнө жол бербөөчү дарылар бар. Аларды энеси да, баласы да кабыл алуусу керек. Аймагыңызда кайсы дарылары жеткиликтүү экенин билүү үчүн, медициналык кызматкерге кайрылыңыз.

6 айлык курактан өткөн балдар чоңоюп, күчкө толуп калгандарына байланыштуу ичөткөктөн чарчап калуу коркунучу аларда азыраак. Буга чейин баласына эмчек эмизип келген, ВИЧ-инфекциясы бар аял, баласы 6 айга толгондо, ага эмчек эмизүүсүн токтотуп, сүттүн башка түрлөрүн жана башка тамактарды берип баштоосу зарыл. Ушундай жол аркылуу баласына ВИЧ-инфекцияны жугузуп алуу коркунучун азайтууга болот.



Тамактандыруу процесси жана баланын жалпы физикалык абалы

Бала үчүн денесинин кыймылдарын башкаруу канчалык оор болсо, өз алдынча тамактануусу да ошончолук кыйын болот. Даун синдрому бар бала оозу менен эриндеринин алсыздыгынан жана башын жакшы башкара албаганынан улам тамактануусунда кыйналышы мүмкүн. Бирок церебралдык шалдыгы бар баланын тамактануусундагы кыйынчылыктары андан да олуттуу. Мындай кыйынчылыктарга оозду, башты жана бүтүндөй денени башкара албоо; отурганда тең салмактыкты жакшы сактай албоо; алдыга чоюлуу үчүн жамбаш сөөк - кашка жилик муундарын жетишерлик бүгө албоо; көз менен колдун биргелешип иштөө функциясынын бузуктугу; жана буюмду кармап, аны оозго алып келе албоо кирет. Баланын тамактануусун жакшыртууга жардам берүү үчүн, биз аталган кыйынчылыктардын бардыгын эске алууга тийишпиз.

Эмчек эмүүсү, тамак жеши же суюктук ичүүсү кыйынчылыктар менен жүргөн баланын оозуна тамак салып же суюктук куюп коюу жетишсиз. Адегенде балага түрдүү азыктарды кадимкидей соргонду, жутканды, жегенди жана ичкенди үйрөтүү жолдорун издешибиз керек. Айрым сунуштарды келтирдик.

ТАМАКТАНДЫРУУ АБАЛДАРЫ

Балага тамак бере баштоодон мурун, денесин ыңгайлуу абалына келтирип алыңыз. Абалына жараша баланы тамактандыруу процесси жеңилдеши жана коопсуз болушу, же тескерисинче аны оорлотушу жана какап калуу коркунучун көбөйтүшү мүмкүн.

Баланы аркасына жаткан абалында тамактандырбаңыз, анткени какап калышы мүмкүн.

Церебралдык шалдыгы бар баланы чалкасынан жаткан абалында тамактандырса, денеси чыңалып, артын көздөй ийилип, эмчек эмүүсү жана сүт жутуусу ого бетер кыйындайт.

ТУУРА ЭМЕС



Ымыркайды жартылай отурган, жартылай жаткан, **башы бир аз алдыга эңкейген** абалында тамактандырыңыз.

Церебралдык шалдыгы бар баланын башы артка чалкалай бербешин үчүн, ийиндерин алдыга келтирип, **жамбаш сөөк - кашка жилик муундарын бүгүлгөн абалында жана көкүрөгүн басып кармаңыз.**

ТУУРА



Башы артын көздөй чалкалап калуусуна жол бербейсиз. Мындан баланын сүттү жутуусу оорлоп, бала какап калышы мүмкүн.

Церебралдык шалдыгы бар баланын **башын, сүрөттө көрсөтүлгөндөй, алдыга түртпөңүз.** Андан башы артын көздөй чалкалап калуусу ого бетер күчөйт.

ТУУРА ЭМЕС



Бөтөлкөдөн, кашыктан же манжаңыздын жардамы менен тамактандыруудагы денесинин абалы эмчек эмизүүдөгүдөй эле.

Ымыркай бөтөлкөдөгү сүттү жакшы соруп иче албаганда, эне бөтөлкөнүн упчусун чоңураак тешип, баласынын башын артка чалкалатып, сүттү оозуна куюу керек деп ойлошу мүмкүн.

ТУУРА ЭМЕС

Бала мындай ыкмадан какап калышы мүмкүн. Мындай ыкма сүттү туура соруусуна балага жардам бербейт.



Башы бир аз алдыга эңкейгидей кылып, баланы жайгаштырыңыз. Бөтөлкөнү үстүнөн эмес, алдынан кармап, тамагын бериңиз.

Баланын көкүрөгүн бир аз басуу жолу денеси чыңалып, артын көздөй ийилип калуусуна жол бербөөгө жардам берет. Ушул абалында ымыркай сүттү жакшы жута алат.

ТУУРА

Эгер мүмкүн болсо, ымыркай бөтөлкөнү өзү кармасын.



Денеси чыңалып, артын көздөй ийилип калуусуна жол бербөө үчүн, баланын жамбаш сөөк - кашка жилик муундарын жана тизелерин бүгүлгөн абалында кармап, ийиндери менен аркасын алдыга ийиңиз.

Тамагын артына коюп, үстүнөн бербей, астына коюп, алдынан бериңиз.

ТУУРА

Ымыркайдын тизелерин жамбаш сөөгүнөн өйдөрөөк кармоо үчүн, таманыңыздын астына такта коюп алыңыз.



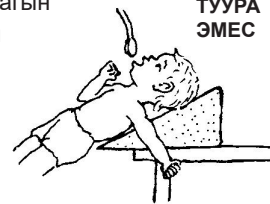
Тамактандыруу учурунда баланы жакшы жайгаштыруу үчүн, жөнөкөй “балдар отургучу” жардам берет. Мында пластик чакадан жасалган түрү көрсөтүлгөн.



Бул кырларын бир аз сыртты көздөй ийип коюңуз (зарыл болсо, ысытып ийиңиз).

ЭСИҢИЗДЕ БОЛСУН! Церебралдык шалдыгы бар баланы тамактандырганда, тамагын **үстүнөн** берсеңиз, башы артын көздөй катуу чалкалап, денеси керилип чыңалып калат. Тамакты жутуусу кыйындайт.

ТУУРА
ЭМЕС



Тамагын **алды жагынан** берсеңиз, денеси керилип чыңалып калбайт, тамак ичүүсү жана жутуусу жеңилдейт.

ТУУРА



БЦШ

Отургузуп жайгаштыруу үчүн дагы башка сунуштар 326-бетте берилген.

ООЗУНУН БУЛЧУНДАРЫН БАШКАРУУНУ ҮЙРӨНҮҮСҮНӨ ЖАРДАМ БЕРҮҮ

Соруу-жутуу рефлексин, колдон же кашыктан тамактануу жана чыныдан ичүү ык-жөндөмдөрүн жакшыртуу үчүн, бала жардамга муктаж болушу мүмкүн. Кээде бул ык-жөндөмдөрдү “астынкы жаакты башкаруу” деп аталган ыкманы колдонуу жолу аркылуу жакшыртса болот.

“Астынкы жаакты башкаруу (кармоо)” ыкмасы. Балага эмчек эмизүүнүн, же болбосо, бөтөлкө, кашык же чыны менен тамак берүүнүн алдында, колуңузду баланын жаагына сүрөттөгүдөй жайгаштырыңыз:

эгер сиз баланын капталында отурсаңыз

эгер сиз баланын алды жагында отурсаңыз



бармак жаак муунунун тушунда

сөөмөй астынкы эриндин астында

Ортоңку манжаңызды **ээгинин астына** келтирип, туруктуу басым менен басыңыз. (Баласынын ээгин астынан туруктуу түрдө желөп турган, эненин ортоңку манжасы – астынкы жаакты башкаруу ыкмасынын эң маанилүү бөлүгү.



сөөмөй жаак муунунун тушунда

бармак астынкы эрин менен ээктин ортосунда

Башында, бала буга көнбөгөнүнөн колуңузду өзүнөн ары түртүшү мүмкүн, бирок көнгөндөн кийин бул ыкма балага оозу менен тилинин кыймылдоосун башкаруусуна жардам берет. Башын артын көздөй түртпөй, андан көрө бир аз алды жагына эңкейтип кармаңыз.

Баланы тамактандырууда жаагын бирде кармап, бирде коё берип жибербей, **жумшак, бирок туруктуу басым менен кармаңыз.**

Тилди түртүп ооздон чыгаруу, дем алуу жолдоруна тамак кирип кетүү жана шилекей чубулжутуу сыяктуу, церебралдык шалдыкка мүнөздүү көйгөйлөрдү чечүүгө денени туура абалына келтирүү жана “астынкы жаакты башкаруу” ыкмасын колдонуу жардам берет. **Бала ооз булчуңдарын улам жакшыраак башкара баштаган сайын басымды кичинеден азайта бериңиз, жана акыры астынкы жаакты башкаруу ыкмасын колдонуунук толук токтотуңуз.**

Шилекей агуусун токтотуу жана эрин менен тил булчуңдарын башкаруу ык-жөндөмүн жакшыртуу боюнча кошумча сунуштарды сүйлөө ык-жөндөмүн өрчүтүүгө арналган бөлүктөн (314-бет) караңыз.

БЦШ

БЦШ

Эгер бала эмчек эме (же бөтөлкөдөн соро) албай кыйналаса, жаактарынан кармап (“жаак башкаруу” ыкмасы), манжаларыңыз менен беттерин бир аз басып көрүңүз.

Ошол эле убакта, кырк муунуңуз менен баланын көкүрөгүн акырын басыңыз. (Бул ыкма денеси чыңалып артын көздөй ийилип калмайы бар балага жардам берет.)



Эгер ымыркайды бөтөлкө менен тамактандырсаңыз, анда эски түзүлүштөгү, тоголок упсуну колдонуу баарынан жакшыраак.

Эгер бала дагы деле тамагын жакшы соро албаса, анда упчусунун тешигин чоңойтуп, сүткө жүгөрүнүн унун же пюре түрүндөгү башка тамакты кошуп, коюлантып берип көрүңүз.



БЦШ

ЭСКЕРТҮҮ! “Жаак башкаруу” ыкмасы өнүгүүсүндө артта калган жана церебралдык шалдыгы бар балдардын көбүнө жардам берет, бирок бардыгына эмес. Бул ыкманы колдонууга 2 же 3 жума аракет кылгандан кийин да бала ага каршылыгын көрсөтсө же баланын көйгөйлөрү ого бетер күчөсө, “жаак башкаруу” ыкмасын колдонууну токтотуңуз.

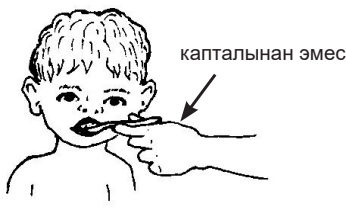
Кашык менен тамак берүү

Соруу-жутуу рефлекси жок баланы кашык менен тамактандыруу керек.



ТУУРА

Кашыкты дайыма алды жагынан сунуңуз,



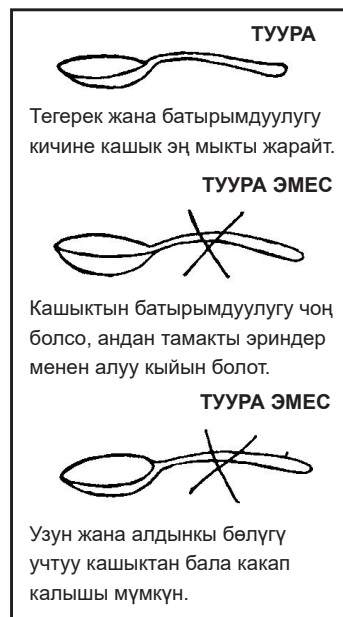
ТУУРА ЭМЕС

капталынан эмес



ТУУРА ЭМЕС

жана үстүнөн эмес.



Тилди ооздон чыгаруу

БЦШ

Ымыркай тилин алдыга-артка кыймылдатып тамагын сорот. Ушул себептен, бала кашык менен тамак иче баштаганда, тили башында тамактын бир бөлүгүн оозунан сыртка түртө берет. Бала тилин башкача кыймылдатып – тамакты эки бүйлөсүнүн ортосуна түртүп, аны чайнаганды, анан жутуу үчүн, тилинин артына жылдырууну – үйрөнүүгө тийиш. Өнүгүүсүндө артта калган же церебралдык шалдыгы бар балдар муну жакшы үйрөнө албай кыйналып, бир топ убакытка чейин тили менен тамагын оозунан түртүп сала бериши же тилин сыртка чыгара бериши мүмкүн. **“Балага тамак жаккан жок” деп ойлоп жаңылышпаңыз.**

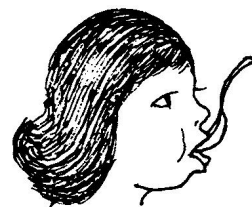


“Астынкы жаакты башкаруу” ыкмасы пайдалуу, бирок баланын тили сыртка чыгып калуусун болтурбоо үчүн жетишсиз болушу мүмкүн. Бала тилин алдыга түртпөшү жана тил менен эриндерин туура кыймылдатышы үчүн, **тилди кашык менен катуу басып туруу зарыл.**

ЭСКЕРТҮҮ! Ичке пластик кашыкты **ЭМЕС**, бекем (металл) кашыкты колдонгон оң, анткени ичке пластик кашык менен баланын тилин басканда, ал сынып кетиши мүмкүн.

ТУУРА ЭМЕС

Кашыкты оозунан чыгарып жатканда, ал үстүнкү тиштеринин беттерин жана эринин **кытыратпасын**; кашыкты тилге басканда, бала кашыктагы тамакты үстүнкү эрини менен шыпырып алуусуна ага мүмкүнчүлүк бериңиз. Кашыктын кырына тамактан адегенде кичинеден алып турсаңыз, бала үчүн жеңилээрэк болот. Кашыкты оозунан чыгарып жатып, тили оозундагы тамакты сыртка түртүп, өзү да кошо чыгып калбай, оозунун ичинде калуусун жана бала оозун жабуусун камсыз кылыңыз.



Эгер сизде тамакты манжалар менен жешсе, же кашык менен тамактандыруу өтө оор болсо, манжаларыңызды колдонуңуз.

Сүрөттө эне баласын эки тизесинин ортосуна алып, аны ыңгайлуу кармап отурат. Эненин буттары жана дегеле бүтүндөй денеси баласына сонун жөлөк болуп берди.

Ал бир колу менен баласынын жаагын кармап, экинчи колу менен ага тамак берип жатат. Тилинин каптал бөлүгүнө же ортосуна тамагынан бир аз салыңыз, бирок алдынкы бөлүгүнө эмес.



Кашык же манжаңыз менен тамак бергенде, суюк тамактардан көрө, буламыктай жумшак тамактардан баштаган эң туура болот. Сүттү (атүгүл эмчек сүтүн деле) же жумуртканын сарысын күрүч пастасы, бышырылган жүгөрү же майдаланып пюрега айландырылган буурчактын түрлөрү менен аралаштырса болот. Мөмөлөрдү кичинекейлеп кесип, жашылчаларды жана жер жемиштерди майдалап, айран же жумшак сыр берсеңиз болот.

Бала үчүн суюк азык менен катуу азыктардын аралашмасын, мисалы, жашылчалуу сорпону ичкен баарынан оор.

ЭСКЕРТҮҮ! Балага тамак берүүдөн мурун, колдорунузду жакшылап жууганды унутпаңыз.

Чайноо

Чайнаганды үйрөнүүсүнө балага жардам берүү үчүн, **катуу тамактын кичине бөлүгүн оозунун каптал жагындагы тиштеринин ортосуна салыңыз.** Нандын же тандыр тоочтун катуураак келген кырынан кичине кесимдерди берсеңиз болот. Ортоңку манжаңызды көтөрүп (“астынкы жаакты башкаруу” ыкмасы), балага оозун жабуусуна жардам бериңиз.

Бала тамакты өзү тиштеп ажыратып алуусу үчүн, оозуна тамактын узун кесимин салып, аны акырын тартыңыз.

Же болбосо, тиштеринин ортосуна салардан мурун, кесимди тиштерине сүрткүлөңүз.

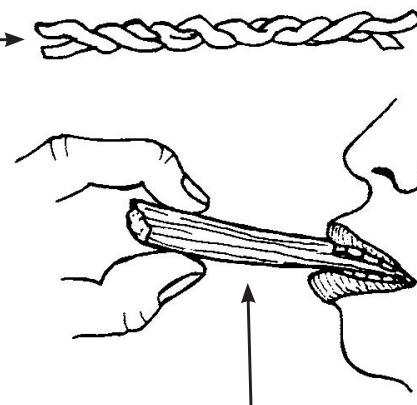


ЭСКЕРТҮҮ! Эгер бала кесимден бөлүгүн тиштеп алса, өзүңүз жаагын кыймылдатпаңыз, оозун ачып-жаппаңыз. Бөлүкүн тиштеп алгандан кийин, **оозу (эки жаагы) жабылсын.** Ортоңку манжаңыз менен астынкы жаагын басууну токтотпоңуз – ошондо ал тамакты чайнай баштайт. Жаактары мүмкүн болушунча өз алдынча кыймылдоосуна мүмкүнчүлүк бериңиз. **Чайноо кыймылдарын баланын ордуна өзүңүз жасабаңыз,** анткени балага туура эмес чайнаганды үйрөтүп коюшуңуз мүмкүн.

Эгер бала тамакты чайнай албай кыйналса жана тамакка какаса, төмөндөгүнү колдонуп көрүңүз:

Пахтадан жасалган таза жумшак боодон бөлүгүн кесип алыңыз же пахтадан жасалган кездеменин ичке тилкелерин өрүңүз. Боону даамдуу сорпого малыңыз же анда бир аз бышырыңыз. Бала боону бир учунан тиштегилеп жана чайнап, сорпосун соруп алышы үчүн, аны экинчи учунан кармаңыз. Астыңкы жаагын кармап, балага жардам бериңиз.

Бул ыкма толугу менен коопсуз. Сиз боону бир учунан чыгарбай кармап тургандыктан, бала андан бөлүгүн ажыратып, ага какап кала албайт. Бул көнүгүүнү тамактануунун башында, бала али ачка кезинде аткарган оң.



ЭСКЕРТҮҮ! Эгер тамактануу учурунда бала какаса, тулкусун тез жана кескин түрдө алдыга ийе эңкейтиңиз. Дүрбөлөнгө түшпөй, өзүңүздү кармаңыз. Эгер тез чара көрсөңүз, жаман эч нерсе болбойт - тамактын бөлүгү чыгып кетет, ал эми бала чочубайт. Аркасын ЧАПКЫЛАБАҢЫЗ, анткени бала андан дем алып, тамактын бөлүгү аба жүрүү жолдооруна өтүп кетиши мүмкүн.

Эгер тамактын бөлүгү чыкпаса, ал эми бала дем ала албай калса, көкүрөгүнүн астынкы бөлүгүн тез жана катуу кысыңыз. (“Үй-бүлөнүн ден соолугу үчүн” деп аталган китептин 79-бетин караңыз.)

Боонун ордуна, бышырылган же кургатылган катуу эттен узун кесимди же тооктун абдан катуу этин колдонсоңуз болот. Бала чайнап, андан бөлүгүн ажыратып ала албашы үчүн, эт жетишерлик катуу болууга тийиш, бирок ошол эле убакта, бала андан ырахат алуусу үчүн, ал жетишерлик ширелүү жана даамдуу болушу керек.

БЦШ

Суюктук ичүү

Балага суюктук ичкенди жана тамак жегенди үйрөтүү үчүн, бүтүндөй денесин, башын, андан тышкары, жаак, бет булчуңдарын башкаруу талап кылынат. Мисалы, церебралдык шалдыгы бар бала чыныдан же стакандан иче алуусу үчүн, башын артка чалкалатууга туура келет. Бирок мындан денеси артын көздөй кериле ийилип, бала чакап калышы мүмкүн.



Бирок эгер **мурдуна туш келчү бөлүгү жок пластик идишти** колдонсо, бала башын артка чалкалатпай эле иче алат.

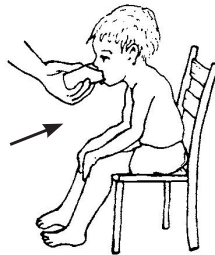
Кыры минтип чыгып турган идиш колдонулушу керек.



Баланын мурду бата тургудай кылып, идиштин бул бөлүгүн кесип салыңыз.



Бала денесин ушундай ыңгайлуу абалга келтирип алып ичсе болот.



Пластик бөтөлкөдөн атайын идиш жасап алсаңыз болот.

Аны мындай кесиңиз.

Кырын бир аз ысытып, анан таякчанын жардамы менен аны кичинеден ийиңиз.

Идиштин кырын эриндерине келтирүүсүнө жардам берүү үчүн, башында баланын астынкы жаагын башкаруу талап кылынат. Суюктук үстүнкү эринине тийиши үчүн, идишти жантайтыңыз – калганын бала өзү аткарат. Ар бир жутумунан кийин идишти оозунан **албаңыз**, бала аны эриндери менен кармап турсун. Антпесе, бала идиштин артынан чокулуп ээрчийт, ошондо оозун жана башынын абалын башкарбай каласыз. Коюу суюктуктарды, мисалы, айран, буламык, суюк пюре ичүү баарына жеңид. Мына ушулардан баштагыла.

БЦШ

Өз алдынча тамактануу ык-жөндөмү

Өз алдынча тамактанышы үчүн, бала оозун, эриндерин жана тилин башкара алуусу жетишсиз. Ал **башын көтөрүп отура алышы, буюмдарды көтөрүп, оозуна алып келе алышы** керек.

Өз алдынча тамактануу ык-жөндөмүн тезирээк үйрөнүүсү үчүн, бала колдорун жана оюнчуктарды оозуна салып турсун. Андан тышкары, колдору бош болбогондо, отурган абалында тең салмактыгын сактаганды үйрөнүүсүнө жардам бериңиз (105- жана 307-беттерди караңыз).



Денесинин тең салмактыгын жакшы сактай албаган же денеси өзүнөн өзү кыймылдай берген балага башында атайын отургуч керек болушу мүмкүн.

БИЙИК ОТУРГУЧ

Баланы бир же бир нече кур менен байлап кармагыч көрүп, кайсынысы бала үчүн ыңгайлуу болорун текшеріңиз.

**КАРТОН КУТУДАН ЖАСАЛГАН ОТУРГУЧ**

Церебралдык шалдыгы бар балдардын кээ бирлерине буттары үчүн гана кур талап кылынат (денеси чыңалып керилип кетпеші үчүн).

ЭСКЕРТҮҮ! Кыймылдоосун чектеген отургучтар менен курларды бала денесинин абалын буларсыз же бирөөнүн жардамысыз башкарганды үйрөнгүчө гана пайдалануу зарыл. **Атайын отургуч балага активдүүрөөк болуп, эркин кыймылдоосуна жардам бериши керек. Ал балага түрмөдөй болбоосу кажет.** Ыңгайлуу отургучтар боюнча кошумча маалыматтар 323-, 573-беттерде жана 65-бөлүмдө келтирилген.

Эгер бала буюмдарды кармоо же аларды оозуна салуу үчүн колдорун пайдаланганды көпкө дейре баштабай жатса, аны кылганды үйрөнүүсүнө төмөнкүчө жардам берсеңиз болот.

Сөөмөйүн айрыкча жактырган тамагына малыңыз.



Сөөмөйүн оозуна жакындатыңыз.



Өз алдынча муну кылганды үйрөнмөйүнчө, улам көбүрөөгүн өзү кылып көнүүсүнө жардам бериңиз.



Жардам берүүңүздү улам азайтыңыз. Тамак кармаган колун оозуна жакындатып, эриндерине тийгизиңиз. Колун оозуна салар бекенине байкоо жүргүзүңүз. Бала муну кылгандай кийин, колун оозуна сиз жакындатыңыз. Ал калганын өз алдынча аткарат бекенин караңыз. Андан соң манжасын тамакка малып, аны оозуна өзү жакындатуусуна баланы шыктандырыңыз. **Өнүгүүсүндө ар бир баскычка алдыга жылганда, баланы дайыма мактап туруңуз.**

Бул ыкма жаңы ык-жөндөмдөрдү үйрөтүүдө жардам берүүчү “бихевиористтик ыкманын” бир бөлүгү болуп эсептелет. Кашыкты колдонуу же чыныдан ичүү сыяктуу, тамактанууга байланыштуу көптөгөн ык-жөндөмдөрдү балага үйрөтүү үчүн, ушул эле ыкманы колдонсо болот. Бул ыкма жөнүндө көбүрөөк билүү үчүн, “Баланын жүрүм-турумун оңдоо жана үйрөнүү жөндөмүн жогорулатуу” деп аталган 40-бөлүмдү караңыз.

МААНИЛҮҮ! Тамактануусу шайырдуу өтүп туруусун камсыз кылыңыз. Бардык балдардай эле сиздин да балаңыздын жаңы нерселерди үйрөнүүсүнө убакыт талап кылынарын жана бала оюн аркылуу эң мыкты үйрөнөрүн эстен чыгарбаңыз. Бала, өз алдынча тамактанганды жаңы үйрөнүп жатканда, баарын чаржайыт кылат. Анысына сабыр кылыңыз. Бала тамактануусунда барган сайын улам эптүүрөөк боло берүүсүнө ага көмөк кылыңыз. Бир нерсени жакшы аткаrsa, аны мактап туруңуз. Ошол эле убакта, ырахат алып тамактануусуна балага мүмкүнчүлүк бериңиз. Көп учурда атүгүл дени соо балдар тентек кылбай, таза тамактанганды 5 же 6 жашка чыкканда (кээде мындан да кеч) гана үйрөнүшөт.

Полиэтиленден же суу өткөрбөгөн кездемеден жасалган, мындай алжапкыч же боркок абдан пайдалуу. Колунан же оозунан тамагы жерге түшпөй, бул чөнтөгүнө түшөт.



Баланы өз алдынча тамактанууга көндүрүүдө аны шаштырбоо маанилүү, бирок тескериси да туура. Ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү баладан көптүү күтүүгө болбойт деп, ата-энелер көпкө дейре күтүп жүрө беришет. Кийинки бетте, балдары жаңы нерселерди үйрөнүүгө жөндөмдүү болорун түшүнүүсүнө ата-энелерге жардам берген, реабилитологдор тарабынан колдонулган бир кичине “амал” келтирилген.

ӨНҮГҮҮСҮНДӨ АРТТА КАЛГАН БАЛДАР ҮЧҮН 6 МҮНӨТТҮК АМАЛ

Кристина Майлс, Пешавар, Пакистан, жана Бирмингем, Улуу Британия

Баласы чынында эмнеге жөндөмдүү экенине, эмнени үйрөнө аларына ата-эненин көзүн кантип ачса болот? Өнүгүүсүндө артта калган, 15–30 айлык балдары бар ата-энелерди ишибизде далай кезиктиребиз. Алар балдары өнүгүүсүндө курагындагы башка балдардан артта калганын түшүнүшөт. Бирок көп учурда алар балдары иш жүзүндө эмне кыла аларын билишпейт жана балдары жаңы ык-жөндөмдөрдү **иш жүзүндө** аткарып көрүү аркылуу үйрөнө аларын алигиче түшүнбөгөндөй элес калтырышат. Ата-энелер “балам сүйлөбөйт”, “балам муну кыла албайт, тигини кыла албайт” деп, машиненин бир жери бузулуп же кимдир бирөө иштете турган туура баскычты баспай калгансып арыздана беришет.

Ошондо мен алардан: “Балаңыз печений жей алабы?” деп сурайм. Алар: “Жок, ал болгону сүт ичет жана буламык жейт. Өз алдынча тамактана албайт” деп жооп кайтарышат. Ошондо мен печений алып чыгып, аны баланын колуна карматам, анан ошол колун оозуна жакындатам. Кээде бала печенийди тиштейт; кээде печенийдин бир бөлүгү сынып, бала аны жей баштоосу үчүн, аны эриндери менен тиштерине акырын чапкылап, суюлантуу зарыл болот. Андан кийин баланын колун оозунан алыстатып, баарын кайра башынан кайталайбыз. Демейде, печенийдин жарымы түгөнүп калганда, бала муну өз алдынча аткарганды үйрөнүп калат. Андан кийин ал печенийдин калган жарымын ырахаттануу менен түгөтөт. Ата-энеси буга таң калгансып, аны мактап кирет.



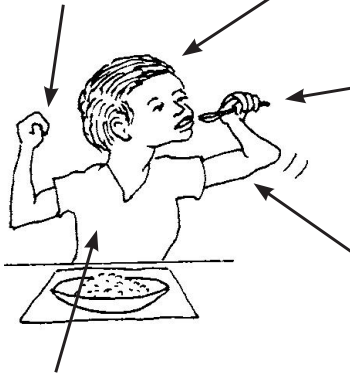
Ата-эне баласы 6 мүнөттүн ичинде маанилүү ык-жөндөмдү **өздөштүрүп алганына** күбө болду. Ал үчүн болгону жөнөкөй багыттоо кыймылы жана күчтүү сыйлык (таттуу печений) эле талап кылынды. Бала өнүгүүсүндө артта калуусу убактылуу эле нерсеби же абал дайыма ушундай бойдон калабы – кандай болбосун, ата-эне баласы жаңы нерселерди үйрөнүүгө жөндөмдүү болоруна күбө болот. Менайткан нерселерден бир нерсе алардын эсинде калабы, мен билбейм, бирок бул нерсе аларды жакшылап ойлонуусуна түрткү берет. Мага келерден мурун көп учурда алар бир нече дарыгерден өтүп, бирок алардан майнаптуу кеңеш деле таппаган болот.

Албетте, бул амал дайыма иштейт деп эч ким кепилдик бере албайт, бирок көпчүлүк учурда иштеши бизди бир четинен таң калтырып, бир четинен кубандырбай койбойт. Бул 6 мүнөттүк “печений” ыкмасы ата-энелерди балдарына дыкат байкоо жүргүзүүгө жана жаңы нерселерди үйрөнүүсүнө жардам берүүгө шыктандырат.

ЦЕРЕБРАЛДЫК ШАЛДЫГЫ БАР БАЛАГА ӨЗ АЛДЫНЧА ТАМАКТАНУУНУ КАНТИП ҮЙРӨТСӨ БОЛОТ

МҮНӨЗДҮҮ КӨЙГӨЙЛӨР

Азыраак колдонулган колу өйдө жана артка тартылгансып көтөрүлө же ары-бери кыймылдай берет.



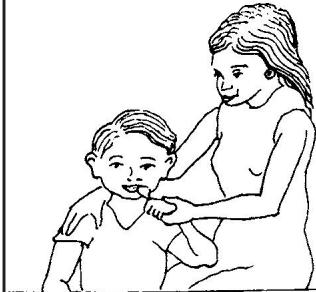
Бүтүндөй денеси чыңалып, артын көздөй керилип калат.

Башы капталына жана артына бурула берет.

Бала бир нерсени араң кармайт, кармоосу оңтойсуз көрүнөт жана колунун кыймылдоосун начар башкарат.

СУНУШТАР

Ийнин кармап, колун башкаруусуна жардам бериңиз.



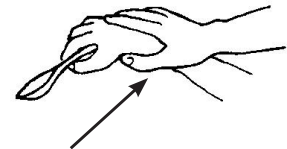
Бала адегенде үстөлгө бекитилген таякчаны, андан кийин идишти кармансын.

Балага кашыкты бекем кармоону үйрөтүңүз.



ТУУРА ЭМЕС

МЫКТЫРААК



Бармагынын түбүнөн абайлап кармап, колун сыртка буруп түздөңүз.

Көкүрөгүн алаканыңыз менен жумшак басуу аркылуу, башынын кыймылдарын башкаруусуна балага кээде жардам берсе болот.



Тамактанганда колун жакшы башкара албаган бала чыканагын үстөлгө коюп алса, жардам бериши мүмкүн.

Айрым балдар үчүн үстөл бир аз көтөрүлүп турса ыңгайлуураак болот.

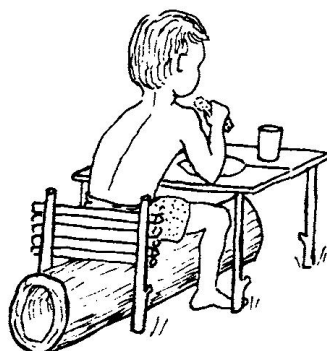


Жерге отуруп алып тамактанган аймактарда балага жакшыктен жапыз үстөл жасап берсе болот.



Азыраак колдонгон колун курсагына келтирүү жана алаканын өйдө каратып буруу аркылуу кээде баланын тулкусу капталына бурула берүүсүн токтотсо болот.

Башы менен тулкусунун кыймылдарын башкаруу оор болгондо, узун отургучка же устунга атка мингенсип отуруп алса, жардам бериши мүмкүн.

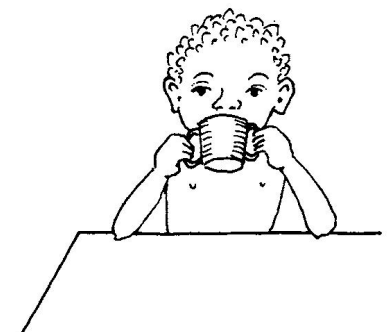


Эгер бала аркасын бүкчүйтүп алып отурса, белине жөлөнгүч жасап бериңиз.

Идишти бир колу менен жакшы кармап албаган балага 2 туткасы бар идишти пайдалануу жардам бериши мүмкүн.



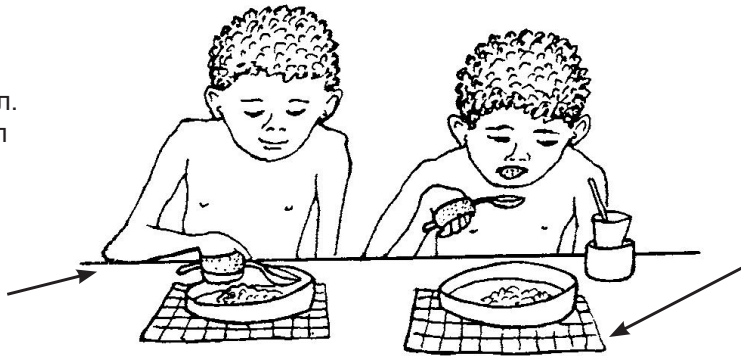
Мындай идиш жасап берүүсү үчүн, жергиликтүү карапачыга кайрылыңыз.



Тамактануусуна көмөк берүүчү, колго жасалган жасалгалар

Бир колун гана колдонгон балага тамакты каптал беттери бийик табакта ичкен жеңилээрэк. Эгер ошол колу абдан алсыз болсо, тамакты түртүп чогултуусу үчүн, табактын бир капталын жапыз, карама-каршы капталын бийик кылып жасап койсо, бала үчүн ыңгайлуу болот.

Бул баланын колдору шал. Кашыкты көтөрүү үчүн, ал ийнин көтөрүп-түшүрөт. Чыканагы түшүрүлгөндө алакан-манжалары көтөрүлүшү үчүн, билеги үстөлдүн кырына коюлат.

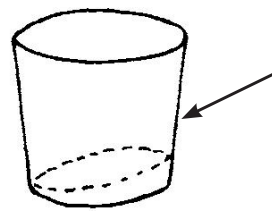


Табагы ары-бери жыла бербешин үчүн, анын астына катуу сымдан жасалган торчого велосипеддин камерасынын кесиндилери эшилген атайын жасалганы коюп койсо болот.

Алаканга кийгизилип колдонулган, териден же велосипеддин камерасынан жасалган атайын курга кашыкты тагып койсо болот (577-бетти да караңыз).



орусча "липучка" деп аталган түктүү илмек



Табакты кичинекей пластик чакадан жасап алууга болот.

Ары-бери жыла бербешин үчүн, астына велосипеддин камерасынан кесиндилерди сууга эрибеген жабыштыруучу желим менен жабыштырып койсоңуз болот.



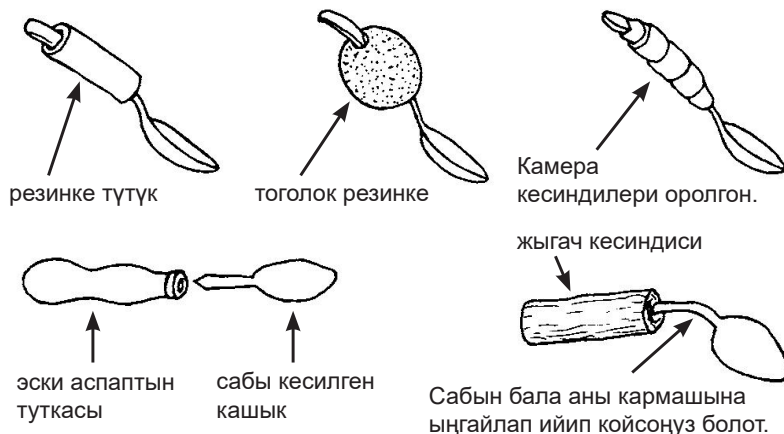
2 пластик бөтөлкөдөн чыны үчүн төктүрбөөчү идиш кармагычты жасоого болот.

Кесилген эки бөтөлкөнүн ортосуна майда кум, гипс же цементтен толтуруп коюңуз.

Же болбосо, идиштин астына калайдын же ылайыктуу башка материалдын кесимин жабыштырып коюңуз.

Ага мом же сууга эрибеген жабыштыруучу желим куюңуз.

Түшүрбөй кармоону жеңилдетүүчү кашык кармагычтары

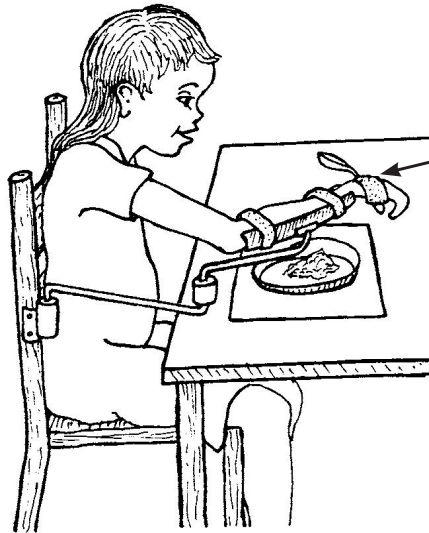


Каттама кармагыч



Тамактануу үчүн, бурулуучу көмөкчү жасалга

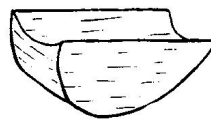
Мындай жасалга колдору өтө алсыз балага өз алдынча тамактануусуна мүмкүнчүлүк берет. Жасалганын 3 жеринде жакшы бурулуп туруучу, бирок бекем бекитилген шарнир сымал ашташтары болуш керек. Мындай жасалганы эптүү жана бир нерсени ойлоп чыгарууга шыктуу адам жасай алат.



Кашык кармагычты калемсап, тиш тазалагыч жана дагы башка нерсени да кармагыдай кылып ылайыктап койсо болот.

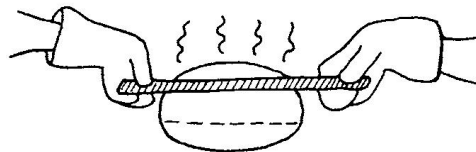
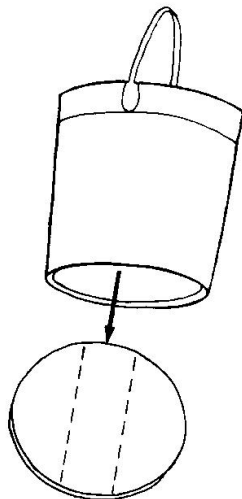
Кол термелткич – колун көтөрүүгө күчү жетпеген бала үчүн.

Мындай кол термелткичти жыгачтан кесип, же болбосо, пенопласттын же картондун бөлүктөрүн каттап жабыштырып жасоого болот.



Курлар керек же кереги жок болушу мүмкүн.

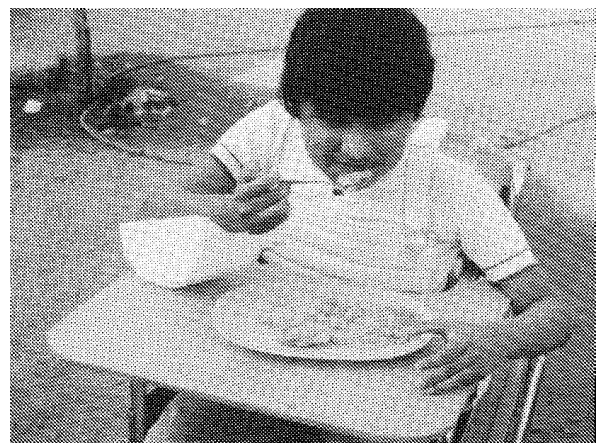
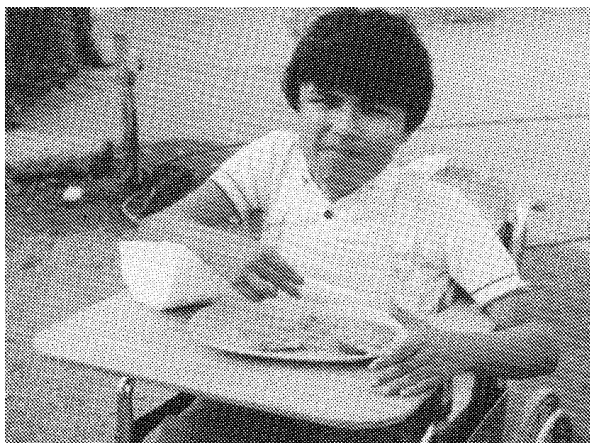
Же болбосо, аны эски пластик (же металл) чаканын түпкү бөлүгүнөн жасаңыз.



Пластикти анда белгиленген чийиндер боюнча ысытылган металл менен ысытыңыз.

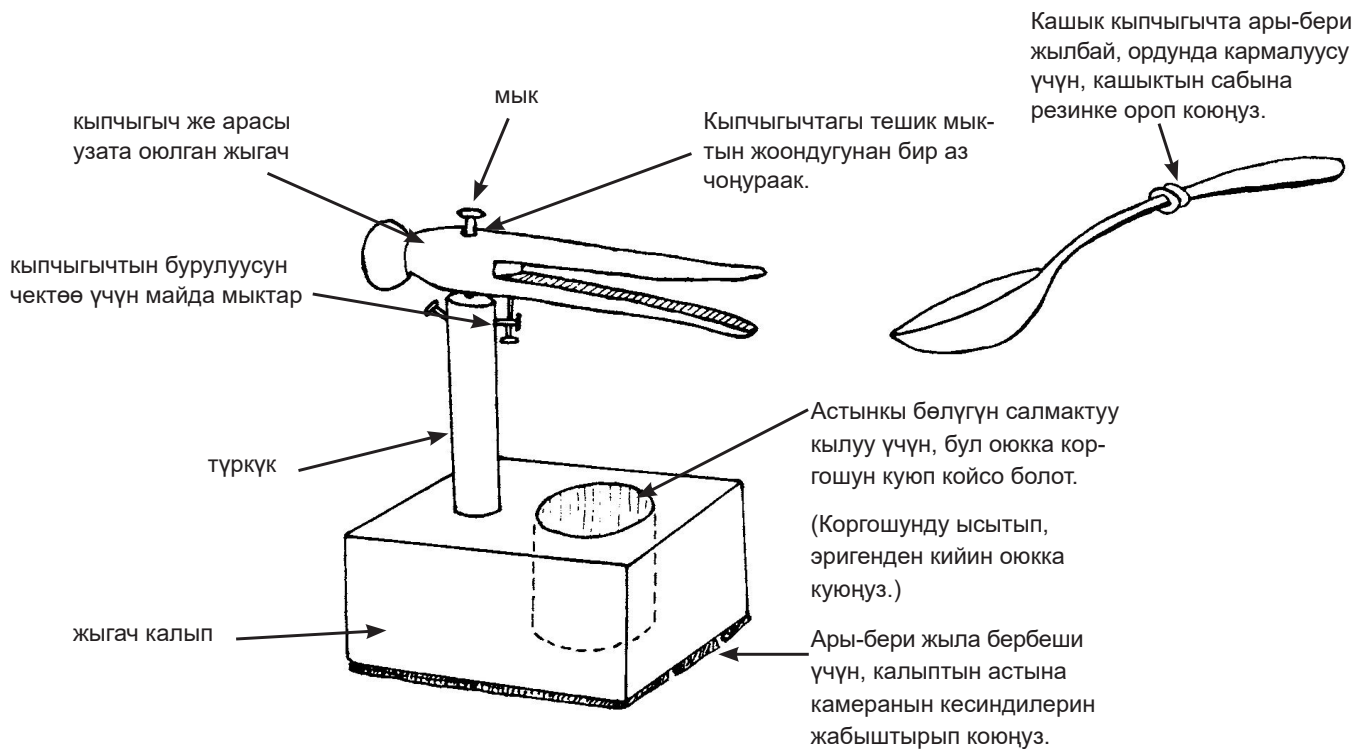


Андан кийин, аны сүрөттөгүдөй кылып ийиңиз.



Колу өтө алсыз болгондуктан, аны көтөрүп, оозуна жакындата албаган, булчуңдар дистрофиясы бар бул бала кол термелткичтин жардамы менен тамактанып жатат. Мындай кол термелткичти пенопластан жасоо үчүн, болжол менен 5 эле мүнөт кеткен.

Колдору менен тамактана албаган бала үчүн жасалга



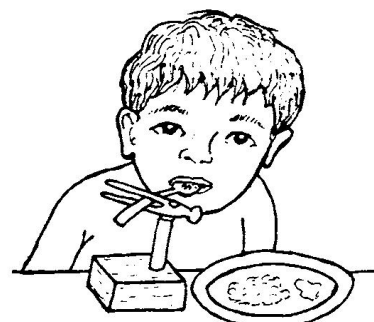
Кашыкты тиштеп, ага тамактан алсын.



Кашыкты кыпчыгычка кыстырсын.

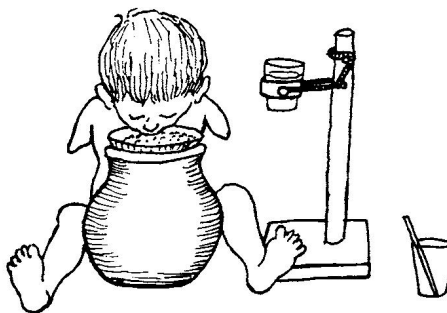


Кашык оозуна келиши үчүн, эриндери менен кыпчыгычты айлантсын.



Эскертме. Эгер балдар оңтойсуздугу үчүн балаңызды шылдыңдаса, муну ишенимдүү аткарганды үйрөнгүчө өзүнчө отуруп машыксын.

Колдорун такыр колдоно албаган балдар оозун тамакка жакындатып тамактана алышат. Табагын оозуна жакыныраак кылып коюп бериңиз. Табактын түбү тоголок болсо, табак бошогон сайын аны эңкейтип отуруп, тамактын баарын жей алат.



Сүрөттө көрсөтүлгөндөй жасалга оозу менен ага орнотулган чыныны эңкейтип, андан ичүүгө балага мүмкүнчүлүк берет.

Же болбосо, ичке түтүк аркылуу ичсин.

Өз алдынча тамактануусуна жана өзүн тейлөөсүнө балага дагы башка жолдор аркылуу жардам берүү үчүн, ойлоп чыгаруу жөндөмдүүлүгүңүздү пайдаланыңыз.