

Uşaqlarda əlavə qidalanmanın verilmə vaxtı və ardıcılığı

Uşaqların qidalanmasının düzgün təşkili onların psixo-fiziki inkişafının və xəstəliklərə qarşı rezistentliyin formalaşmasında böyük rol oynayır. 1yaşa qədər uşaqlar üçün tərtib edilən qidalanmaya aşağıdakılar aiddir: təbii qidalanma; süni qidalanma; qarışıq qidalanma.

Təbii qidalanmaya ana südü daxildir.

İnek südü ilə müqayisədə yetkin ana südündə zülalın miqdarı aşağıdır, kiçik dispersli zülallar azlıq təşkil edir, tərkibində taurin var, amin tur-



şularının miqdarı çoxdur, yağların miqdarı inək südü ilə eynidir, lakin doymamış yağ turşuları çoxluq təşkil edir, omeqa-6 və omeqa-3 seriya yağ turşuları var, xolesterin və karbohidratların miqdarı çoxdur, beta laktosa və bifidum - faktor var. Kalsiumfosfor nisbəti 2:1-dir, dəmirin, misin, sinkin miqdarı çoxdur.

Doğulandan dərhal sonar uşaq ilk döşə qoyulmalıdır. Yenidoğulmuş uşağın döşlə əmizdirilməsi müddəti 25-30 dəqiqə olmalıdır.

4-6 aydan başlayaraq uşaqlara əlavə qidanın verilməsi məsləhətdir.

Uşaq həyatının ikinci yarım ilində tədricən ana südünün yeni qida məmulatları ilə əvəz etməklə qidalanma əlavə qidalanma adlanır.

Uşağın ilk yarım ildə əlavə qidalanmasının vacibliyi uşağın enerji və qida inqridientlərinə tələbatının artması ilə bağlıdır.

Əlavə qidalanma kiçik həcmle başlayaraq, yeni qidanın həcmnin və qidanın qatılığının tədricən artırılması ilə verilməlidir.

Əlavə qida uşağın gündəlik tələbatına uyğun kaloriyanı təşkil etməlidir. Süni qidalanan uşaqlara qidalar 1-1,5 ay tez verilir. Qarışıq qidalanma dozlandırılma məqsədi ilə verilir. İlkin

olaraq uşaq ana südü ilə qidalanır, daha sonra süni qida verilir. Bu ən çox ananın süd vəzilərinin sekretor qabiliyyətinin azalması zamanı aparılır. İştahı saxlamaq üçün yeməklər arası uşağa əlavə qida (xüsusilə şirniyyat) verilməməlidir. Qida inqridientlərinin kaloriliyi və keyfiyyəti yaşlara uyğun seçilməlidir.

Məktəb yaşlı uşaqların qidalanmasında isə xüsusən meyvələrin verilməsinə diqqət yetirilməlidir.

Əlavə qidaların verilmə qaydası belədir:

-Meyvə şirələri 4-5 aydan başlayaraq 5-40 ml; 6 ayda 50-60 ml; 7 ayda 60-70 ml; 8 ayda 80 ml; 9 ayda 80 ml; 10-12 ayda 90-100 ml verilməlidir.

-Meyvə püresi 4-5 aydan etibarən 5-40 q; 6 ayda 50-60 q; 7 ayda 60-70 q; 8 ayda 80 q; 9 ayda 80 q; 10-12 ayda isə 90-100 q verilməlidir.

-Kəsmik 6 aydan etibarən 20-40 q; 7 ayda 40 q; 8 ayda 40 q; 9 ayda 40 q; 10-12 ayda 50 q verilməlidir.

-Yumurta sarısı 6 aydan başlayaraq ?(1 @ 4) hissə; 7 ayda ?(1 @ 4) hissə; 8 ayda ?(1 @ 2) hissə; 9 ayda ?(1 @ 2) hissə; 10-12 ayda ?(1 @ 2) hissə verilməlidir.

-Tərəvəz püresi 4-5 aydan başlayaraq 10-150 q; 6 ayda 150 q; 7 ayda 170 q; 8 ayda 180 q; 9 ayda 180 q; 10-12 ayda isə 200 q verilməlidir.

-Sıyıq 4-5 aydan başlayaraq 50-100 q; 6 ayda 50-100 q; 7 ayda 150 q; 8 ayda 180 q; 9 ayda 180 q; 10-12 ayda 200 q verilməlidir.

-Ət püresi 6 aydan başlayaraq 5-30 q; 7 ayda 50 q; 8 ayda 50 q; 9 ayda 50 q; 10-12 ayda isə 60-70 q verilməlidir.

-Qatıq 6 aydan etibarən 200 ml; 7 ayda 200 ml; 8 ayda 200-400 ml; 9 ayda 200-400 ml; 10-12 ayda isə 400-600 ml verilməlidir.

Uşaq doğulduğu gündən istifadə olunan heç bir qidalanma ana südünü əvəz edə bilməz.

Analar uşaqlarını döşlə əmizdirərkən səbrli olmalı, ana südünün süni qidalanma ilə əvəz olmasına tələsik qərar verməməlidirlər.

Uşaqların normal fiziki və əqli inkişafı üçün yaşa uyğun əlavə qidalar verilməli və verilmə qayadaları haqqında həkim-pediatr məsləhət verməlidir.

Nərgiz Hacıyeva,
T.ü.f.doktoru, Azərbaycan
Tibb Universiteti, II Uşaq
xəstəlikləri kafedrası