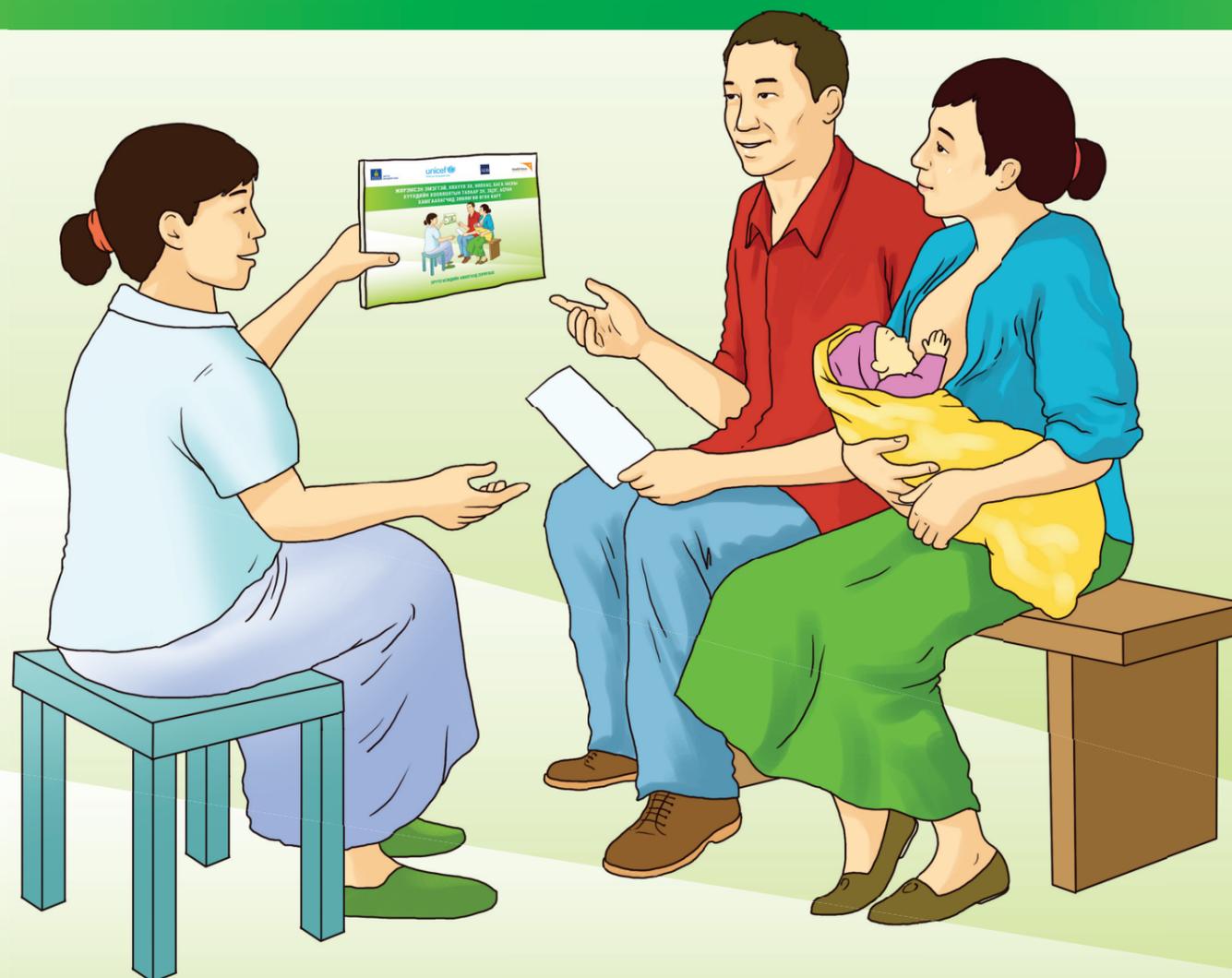




ЭРҮҮЛ
МЭНДИЙН ЯАМ



ЖИРЭМСЭН ЭМЭГТЭЙ, ХӨХҮҮЛ ЭХ, НЯЛХАС, БАГА НАСНЫ ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТЫН ТАЛААР ЭХ, ЭЦЭГ, АСРАН ХАМГААЛАГЧИД ЗӨВЛӨГӨӨ ӨГӨХ КАРТ, ТҮЛХҮҮР МЭДЭЭЛЛИЙН ГАРЫН АВЛАГА



ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН АЖИЛТАНД ЗОРИУЛАВ

Улаанбаатар хот, 2011 он

Зөвлөгөө өгөх аргачлал

Энэхүү картыг нялхас, бага насны хүүхдийн хооллолтын талаар эх, эцэг, асран хамгаалагчид зөвлөгөө өгөхөд туслах зорилгоор боловсруулав.

Зөвлөгөө өгөх зохистой ур чадвар эзэмших нь таны амжилтын үндэс болно. Зөвлөгөө өгөх ур чадварын салшгүй нэг хэсэг болох итгэл төрүүлж, дэмжлэг үзүүлэхэд чухал үүрэгтэй СОНСОХ ба ОЙЛГОХ ур чадварыг эзэмших нь нэн тэргүүнд зайлшгүй шаардлагатай.

СОНСОХ БА ОЙЛГОХ ур чадвар

- Үгэн бус үр ашигтай харилцааг ашиглах
- Асуултыг ойлгомжтой нээлттэй асуух
- Яриа сонирхолтой байгааг илэрхийлэх, ярилцаж байхдаа үгэн бус үр ашигтай харилцааг ашиглах
- Эцэг эх, асран хамгаалагчийн асуултад хариулах, хариулт өгөх
- Бодол санаа, мэдрэмжийг нь ойлгож байгаагаа илэрхийлэх
- Захиран тушаасан, шүүмжилсэн, шүүн тунгаасан аястай үг хэллэг хэрэглэхээс зайлсхийх

ИТГЭЛ ТӨРҮҮЛЖ, ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ ур чадвар

- Эх, эцэг, асран хамгаалагчийн бодол санаа, мэдрэмжийг хүлээн авах (Тэдэнд илэн далангүй ярих боломж олгож яриаг дуустал сонсоод буруу ойлголттой байна гэж үзвэл дараа нь залруулга хийнэ. Энэ нь итгэлцэхэд тустай)
- Хүүхэд болон ээжийн зөв дадлыг урамшуулан сайшаах
- Практик тусламж үзүүлэх
- Холбогдох мэдээллээр хангах
- Энгийн үг хэллэг ашиглах
- Тушаах бус, харин 1-2 зүйлийг санал болгох

Эцэг эх, асран хамгаалагчдад нялхас, бага насны хүүхдийн хооллолтын талаар зөвлөгөө өгөхдөө дараах гурван алхмыг мөрдөнө. Үүнд:



Нэгдүгээр алхам-Үнэл: асуу, сонс, ажигла

- Эх, эцэг, асран хамгаалагчтай нөхөрсөгөөр, үгэн бус үр ашигтай харилцааг ашиглан мэндэлнэ.
- Найрсгаар асуулт тавьж, яриаг дэмжинэ.
- Эх, эцэг, асран хамгаалагчийн яриаг анхааралтай сонс, мэдээллийг сонсох ба дүгнэх байдлаар үнэл.
- СОНСОХ, ОЙЛГОХ ур чадвараа ашиглан сонсож, байдлыг үнэлэн итгэл төрүүлж дэмжлэг үзүүлнэ.
- Эх, эцэг, хүүхдийн (асран хамгаалагчийн) эрүүл мэндийн байдал, хооллох дадлыг үнэлнэ.

Хоёрдугаар алхам - Дүн шинжилгээ хий: Бэрхшээлийг тодорхойлж, хэрэв нэгээс илүү бэрхшээл илэрвэл хамгийн хүнд бэрхшээлийг нэн тэргүүнд анхаарна

- Хэрэв хүүхдийн хоол тэжээлийн байдал насандаа тохирч байвал эх, эцэг, асран хамгаалагч, хүүхдийн биеийн байдал, эрүүл мэнд сайн байгаа эсэхийг дүгнэнэ.
- Хэрэв мэдэгдэхүйц бэрхшээл байхгүй бол эх, эцэг, асран хамгаалагчийг урамшуулан магт, хүүхдийн өсөлт хөгжлийн дараагийн шатанд шаардагдах мэдээллийг өгнө.
- Хоол тэжээлийн нэг ба түүнээс олон бэрхшээл илэрвэл, эсвэл эх, эцэг, асран хамгаалагч, хүүхдийн эрүүл мэндийн байдал муу байвал эдгээр бэрхшээлийн аль нь хамгийн чухал болохыг тогтооно.
- Эх, эцэг, асран хамгаалагчийн аливаа асуултад товч, тодорхой хариулт өгнө.

Гуравдугаар алхам - Арга хэмжээ ав: Ярилц, ач холбогдол бүхий тодорхой хэмжээний мэдээлэл өгч, хэрэгжүүлэх боломжтой 1 – 2 зүйлийг санал болгоно

- Эх, эцэг, асран хамгаалагчтай хийсэн ярилцлагадаа дүгнэлт хийж хамгийн чухал ач холбогдолтой гэж үзсэн мэдээллийг сонгон санал солилцоно.
- Эх, эцэг, асран хамгаалагчийн сайн хийж байгаа алив үйлдлийг урамшуулан магтана.
- Хүүхдийн эрүүл мэнд, хоол тэжээлийн бэрхшээлийг шийдвэрлэх үйл ажиллагааг хугацаа товлон эх, эцэг, асран хамгаалагчид санал болго. Тухайн санал болгосон ажлын хэмжээнээс хамаарч тодорхой хугацаа товлон. Тухайлбал хэд хоног эсвэл хэдэн долоо хоногт гүйцэтгэх талаар харилцан ярилцаж тохирно.
- Эх, эцэг, асран хамгаалагчтай “Түлхүүр мэдээлэл” ашиглан санал солилцох, асуултад хариулахдаа гарын авлага, санамжуудыг ашиглана.
- Эн тэргүүнд шийдвэрлэвэл зохих аль нэг бэрхшээлийг сонгоход эх, эцэг, асран хамгаалагчид тусална. Үүнийг эрүүл мэндийн ажилтан, хүүхдийн эх, эцэг, асран хамгаалагч нар хамтран шийдвэр гаргах буюу зөвшилцөлд хүрэх гэнэ.
- Эх, эцэг, асран хамгаалагчид нэмэлт дэмжлэг авч болох газар эсвэл байгууллагыг санал болгоно. Холбогдох мэдээлэл өгөх боломжтой хамгийн ойр орших эрүүл мэндийн төвийг эсвэл нялхас, бага насны хүүхдийн хоол тэжээлийн дэмжлэг үзүүлэх олон нийтийн баг, төрийн бус байгууллагыг зааж өгнө.
- Эх, эцэг, асран хамгаалагч сайн дурын болон эрүүл мэндийн ажилтантай хаана уулзаж болох талаар мэдэж байгаа эсэхийг шалгана.
- Цаг гаргаж хүрэлцэн ирсэнд эх, эцэг, асран хамгаалагчид талархал илэрхийлнэ.
- Дараачийн уулзалтыг товлон.

ЖИРЭМСЭН ЭМЭГТЭЙ, ХӨХҮҮЛ ЭХИЙН ХООЛ



Зөвлөгөө өгөх карт 1

ЖИРЭМСЭН ЭМЭГТЭЙ, ХӨХҮҮЛ ЭХИЙН ХООЛЛОЛТ



- * Ходоодоо хэт дүүргэхгүй, гэхдээ хангалттай хэмжээгээр өдөрт 3 удаа хооллож үндсэн хоолны завсарт 2 удаа хөнгөн зууш иднэ.
- * Сүү, цагаан идээ, шинэ жимс, ногоо, мах, загас, өндөг, гурилан бүтээгдэхүүн, буурцаг, самар зэрэг орон нутагтаа олдоцтой, олон төрлийн хүнс, хоол хэрэглэнэ.

- * Төрөл бүрийн шинэ ногоо, жимсээр зууш, ундаа, шүүс бэлтгэж (шинээр нь) өдөр бүр хэрэглэ.
- * Ам цангах бүрд шингэн зүйл сайн ууна.
- * Жирэмсэн эмэгтэй аль болох эрт эмчийн хяналтад орж жирэмсний явцад доод тал нь дөрвөн удаа эмчийн үзлэгт хамрагдаж, таны эрүүл мэнд, хүүхдийн өсөлт бойжилтод шаардлагатай мэдээллийг авна.

ХООЛЛОХ ТӨЛӨВЛӨГӨӨ

Жирэмсэн эмэгтэй, хөхүүл эхийн өдөр бүр зайлшгүй хэрэглэх шаардлагатай хүнсийг үндсэн дөрвөн бүлэгт хувааж "ОД"-оор төлөөлүүлэн харуулав. Үүнд:

«НЭГ ОД*» БҮЮУ ҮР ТАРИА (ГУРИЛ, БУДАА):



Гурил, ялангуяа баяжуулсан гурил, цагаан будаа, шар будаа, гурвалжин будаа, хар будаа, арвайн гурил, эрдэнэ шиш, улаан буудайн болон үр тарианы бүтээгдэхүүн, төмс гэх мэт

«ХОЁР ОД**» БҮЮУ САМАР, ҮР, БУУРЦАГ:



Вандуй, шош, хушны болон төрөл бүрийн самар, үр, буурцаг, зармаг

«ГУРВАН ОД***» БҮЮУ ХҮНСНИЙ НОГОО, ЖИМС:



о А аминдэмээр баялаг жимс, ногоо, улбар шар өнгийн жимснүүд буюу нимбэг, жүрж, бэрсүүт жүрж, усан үзэм, гадил, хан боргоцой, нэрс, үхрийн нүд, аньс, чацаргана,

о Хар ногоон өнгийн навчит ногоо шийгуа, улаан лооль, өргөст хэмх, төрөл бүрийн байцаа

«ДӨРВӨН ОД****» БҮЮУ МАХ, ТОС:



- о Мал, амьтны гаралтай хүнс:
 - малын болон тахиа, загасны мах, элэг гэх мэт малын дайвар бүтээгдэхүүн, өндөг,
 - Сүү, цагаан идээ
- о Ургамлын болон цөцгийн тос

Тусгай зориулалттай аминдэм, эрдсийн бэлдмэл хэрэглэх нь жирэмсэн, хөхүүл хүүхэдтэй эхчүүдийг бичил тэжээлийн дутлаас сэргийлж, ураг болон хөхүүл хүүхдийн эрүүл мэнд, өсөлт, хөгжилтийг дэмжинэ.

- * Олон найрлагат бичил тэжээл, төмөр, фолийн хүчлийн бэлдмэл нь цус багадалт, ураг, нярайн гаж хөгжил (ураг тархигүй, жижиг тархитай байх, нугасны эвэрхий) үүсэхээс сэргийлдэг тул жирэмсэн үед болон төрсний дараах саруудад ууна. Шимэгдэлтийг сайжруулахын тулд төмрийн бэлдмэлийг ууснаас хойш 20 минутын дараа хоол иднэ.
- * Хүүхдээ төрүүлмэгц, эсвэл төрснөөс хойш зургаан долоо хоногийн дотор А аминдэм уувал хүүхдийн эрүүл мэндийг дэмжиж, өвчнөөс сэргийлнэ.
- * Жирэмсний сүүлийн 3 сард Д аминдэмийг эмчийн заавраар хэрэглэх нь эх, хүүхдийн эрүүл мэндийг дэмжинэ.

ЖИРЭМСЭН ЭМЭГТЭЙ, ХӨХҮҮЛ ЭХ ЮУ АНХААРАХ ВЭ?

- Цай, кофе нь шимт бодисын шимэгдэлтэд нөлөөлдөг тул хоолтой хамт цай, кофе хэрэглэхээс зайлсхийнэ.
- Давсны хэрэглээг хязгаарлана. Гэхдээ зөвхөн иоджуулсан давс хэрэглэнэ.
- Жирэмсний сүүлийн саруудад махан хоолыг багасгаж ааруул, ээдэм, шош, вандуй, самар зэрэг уураг, эрдэс, аминдэм агуулсан хүнс, ялангуяа сүү, ургамлын гаралтай бүтээгдэхүүнийг түлхүү хэрэглэнэ.
- Жирэмсний сүүлийн саруудад хавагнахаас сэргийлж хэрэглэх шингэний хэмжээг зохицуулна.
- Халуун ногоотой хоол, хийжүүлсэн болон чихэрлэг, өнгөтэй (хүнсний будаг) ундаа нь харшил үүсгэх тул хязгаарлана.
- Архи, тамхи болон эмч зааварлаагүй эм, тариа хэрэглэхийг хориглоно.
- Биеийн жингээ байнга хянана.
- Хоногт 8-аас доошгүй цаг унтаж амрах, цэвэр агаарт байх, явган явах, хөдөлгөөн хийх нь эрүүл мэндэд тустай.
- Хүний дархлал хомсдлын вирус (ХДХВ) – ийн талаар холбогдох мэдээлэл авах, өөрийн эрүүл мэндийг үнэлэх шинжилгээ хийлгэх, шаардлагатай бол эмнэлгийн хяналтад байж эмчийн зөвлөсөн эм, бэлдмэлийг хэрэглэнэ.
- Өсвөр насны эхийн бие махбод гүйцэд хөгжиж амжаагүй байдаг тул эхийн болон хүүхдийн хэвийн өсөлт бойжилтыг хангахад илүү их анхаарал халамж, асаргаа, хоол, амралт шаардлагатай.

ДАРААХ ТОХИОЛДОЛД ХЭРХЭН ХООЛЛОХ ВЭ?

Бөөлжис цутгах, огиулах:

- Мах бага иднэ
- Сэрсний дараа бага хэмжээгээр гурилан бүтээгдэхүүн, төрөл бүрийн будаа ид
- Усыг бага багаар ууна

Цээж хорсох, ходоод хямрах:

- Мах бага иднэ
- Халуун ногоо, хоол амтлагч хэрэглэхгүй
- Хоол идсэний дараа баруун хажуугаар доош харж хэвтэнэ

Өтгөн хатах, гэдэс дүүрэх:

- Өдөрт 2 литрээс багагүй шингэн уух, уух шингэний хэмжээг бага багаар нэмнэ (хавангүй тохиолдолд)
- Хүнсний ногоо, жимс жимсгэнийг хангалттай хэрэглэнэ
- Дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийж, ялангуяа явган их явна

Цагаан мах гарах:

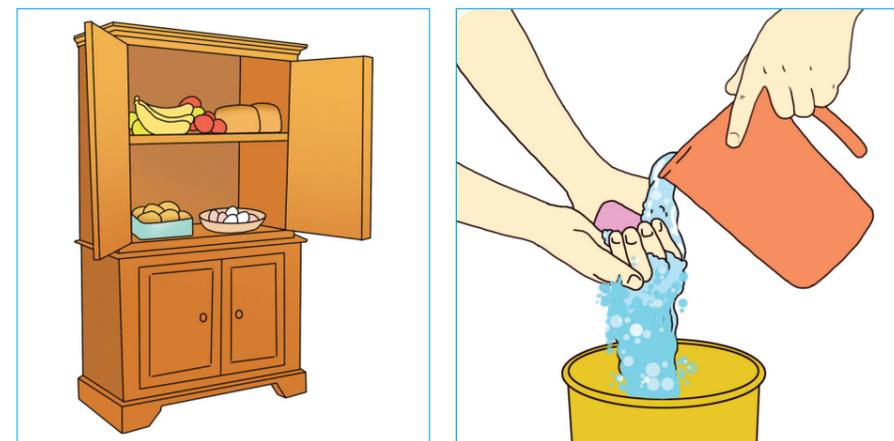
- Удаан хугацаагаар зогсохоос аль болох зайлсхийнэ.

- Өтгөн хаталтыг эмчилнэ.
- Хэвлийгээ хэт хүчилж шахахгүй байх нь зүйтэй.
- Бүлээн усаар өдөрт 2 удаа биеэ арчих, усанд орох шаардлагатай.

ЭРҮҮЛ АХУЙН ЗОХИСТОЙ ДАДАЛ ӨВЧНӨӨС СЭРГИЙЛЭХЭД ТУСАЛНА

Эрүүл ахуйн зохистой дадал суулгалт болон бусад өвчнөөс сэргийлэхэд чухал ач холбогдолтой.

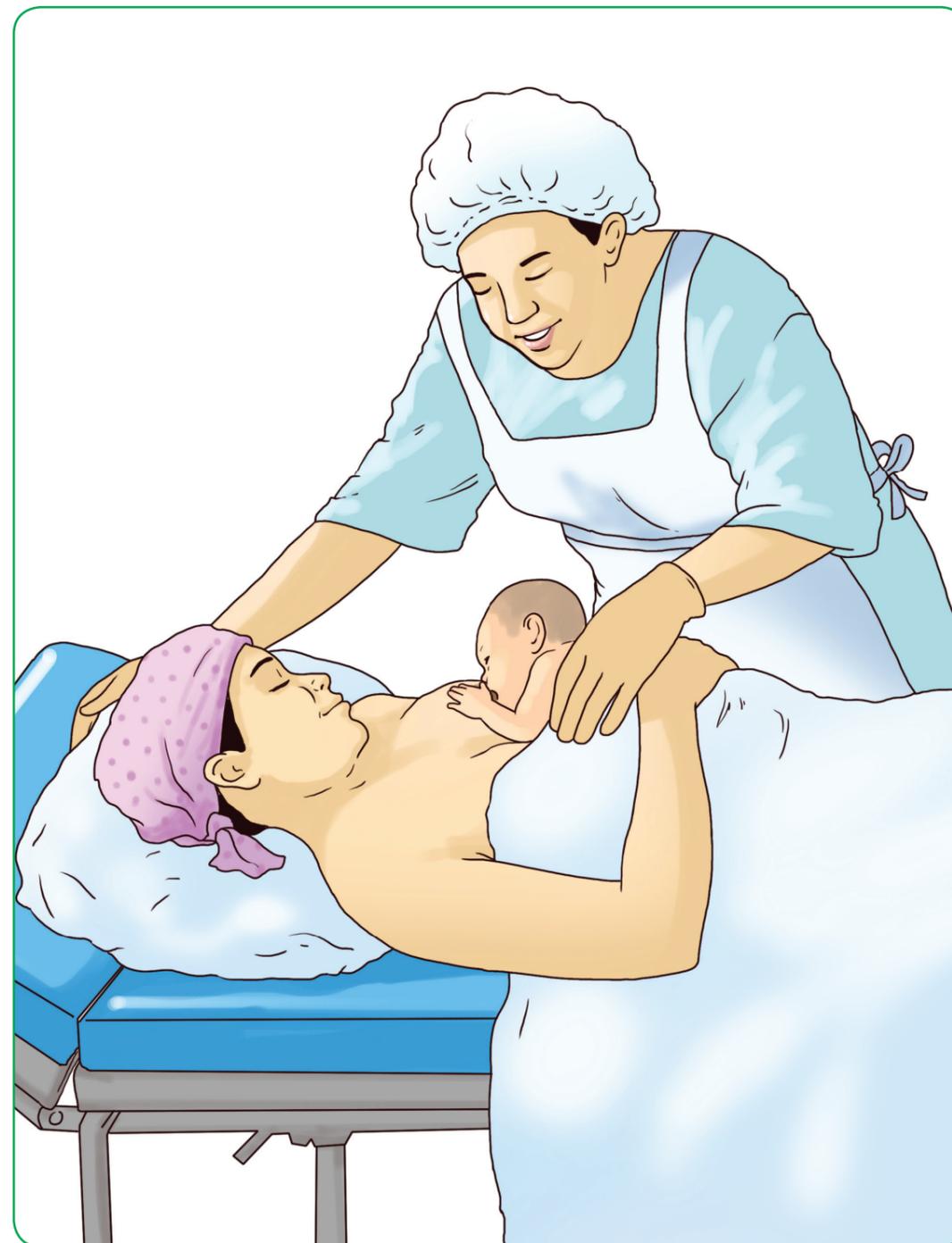
- Хоол бэлдэх, хооллохын өмнө гараа савандаж сайтар угаана.
- Бие засах, цэвэрлэгээ хийх, хүүхдээ хуурайлсны дараа гараа савандаж угаана.
- Хоол хүнсийг эрүүл ахуйн шаардлага хангасан аюулгүй газар хадгална.
- Цэвэр сав, суулга, аяга, таваг, халбага хэрэглэнэ.
- Мах, загас, өндгийг гүйцэд сайн болгож хэрэглэнэ.
- Шинэ ногоо, жимсийг буцалсан бүлээн усаар сайтар угааж хэрэглэнэ.



Дархлалын олдмол хомсдол (ДОХ) ба хооллолт

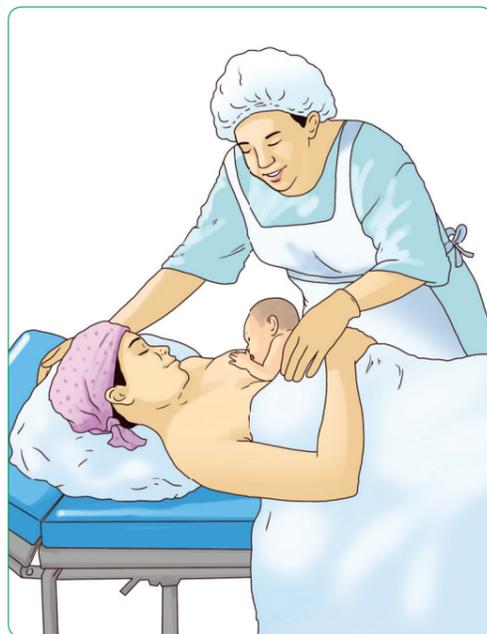
- Хүүхдээ хөхүүлэх тул хүүхдээ болон өөрийгөө ДОХ, бэлгийн замын халдвараас сэргийлэх талаар эрүүл мэндийн ажилтнаас зөвлөгөө авна.
- Хүний дархлал хомсдлын вирус (ХДХВ) – ийн талаар холбогдох мэдээлэл авах нь ДОХ, бэлгийн замын бусад халдвараас сэргийлнэ.
- ХДХВ болон бэлгийн замын бусад халдвараас сэргийлэхэд бэлгийн аюулгүй хавьтал бүхнээс чухал.
- Бэлгэвчийг зөв бөгөөд тогтмол хэрэглэх нь халдвараас сэргийлэх хамгийн гол арга.
- Халдвар авсан эсэхээ мэдэх шаардлагатай гэж үзвэл эмчид үзүүлж шинжилгээ хийлгэвэл зохино.
- Хэрэв ХДХВ-ийн халдвар авсан бол эмчийн хяналтад байж зөвлөсөн эм, бэлдмэлийг хэрэглэнэ.
- Хүүхдээ хэрхэн хооллох тухай зөвлөгөө авах хэрэгтэй.
- Хэрэв ХДХВ-ийн халдвар авсан бол танд шим тэжээл, илчлэг сайтай хоол, хүнс шаардлагатай.
- Гэр бүл төлөвлөлтийн талаар эмчээс зөвлөгөө авна.

ЖИРЭМСЭН ЭМЭГТЭЙГ ЗӨВХӨН ЭМНЭЛЭГТ ТӨРҮҮЛЭХ ЁСТОЙ. ХҮҮХДИЙГ ТӨРМӨГЦ ЭХЭД ТЭВРҮҮЛЖ, НЭГ ЦАГИЙН ДОТОР АНГИР ҮҮРГААР АМЛУУЛНА



**АНГИР УУРГААР АМЛУУЛАХЫН ТҮЛД ЮУ МЭДВЭЛ
ЗОХИХ ВЭ?**

**ЖИРЭМСЭН ЭМЭГТЭЙГ ЗӨВХӨН ЭМНЭЛЭГТ ТӨРҮҮЛЭХ ЁСТОЙ. ХҮҮХДИЙГ
ТӨРМӨГЦ ЭХЭД ТЭВРҮҮЛЖ, НЭГ ЦАГИЙН ДОТОР АНГИР УУРГААР АМЛУУЛНА.**



- * Хүүхдийг төрмөгц эхэд тэврүүлэх (арьс арьсаар шүргэлцүүлэх) нь хүүхэд дулаан байж тайван амьсгалах, эхийн хөхөнд хялбар хүрэлцэх, эх хүүхэд хоёр бие биеэ мэдрэхэд тустай.
- * Хүүхдийг төрсний дараа нэг цагийн дотор ангир уургаар амлуулна.
- * Ангир уураг нь төрсний дараа эхний 2-3 хоногт эхийн хөхөнд бага (төрсний дараа эхний 24 цагт 24-30 мл) хэмжээтэй үүсдэг өвөрмөц найрлагатай, өтгөн шаргал өнгөтэй сүү юм.
- * Цөөн хэдэн хоногийн дараа найрлага тогтмолжсон сүү болон өөрчлөгддөг.

Ангир уургийн өвөрмөц чанар, ач холбогдол

- * Өвчин эсэргүүцэгч эсрэг бие, цагаан эсээр баялаг тул харшил халдвараас хамгаална.
- * Зунгагийг түргэн гадагшлуулж, гэдсийг цэвэрлэнэ.
- * Нярайн шарлалтын хугацааг богиносгон хүчийг сааруулна.
- * Өсөлтийн хүчин зүйл агуулдаг тул гэдэсний үйл ажиллагааг дэмжинэ.
- * А аминдэмээр баялаг учир халдварын хүндрэлийг бууруулна.

Нярай хүүхэд төрсний дараа 2 – 3 хоногт өдөрт 2-3 удаа хөхөө хөхөх тохиолдол байдаг. Төрсний дараах эхний өдрүүдэд хүүхэд хэдий олон удаа хөхөө хөхнө, хөхөнд сүү төдий чинээ сайн орно.

Амьдралын эхний 6 сар хүртэл таны хүүхдэд ЗӨВХӨН эхийн сүү хэрэгтэй



0-5 САРТАЙ ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТ

Амьдралын эхний 6 сар хүртэл таны хүүхдэд **ЗӨВХӨН** эхийн сүү хэрэгтэй.



КАРТ 3

Хооллолтын зөв дадал

- 0-5 сартай хүүхдийг Зөвхөн эхийн сүүгээр дагнан хооллоно
- Хүүхэд цадаж, өөрөө хөхөхөө больтол хөхүүлнэ
- Нэг талын хөхөө бүрэн сулартал хөхүүл
- Өдөр, шөнийн аль ч цагт хүссэн үед нь хөхүүлнэ
- Ус, цай, жимсний шүүс, бусад шингэн ба хоол бүү өг

Хооллолтын нийтлэг алдаа, бэрхшээл

- Ангир уургийг хожуу амлуулах
- Сүү, цай, ус ба бусад шингэн зүйлээр угжих
- “Эхийн хөхний сүү бага”, “Хүүхэд сүүндээ цадахгүй байна” зэрэг шалтгаар 6 сар хүрээгүй байхад нэмэгдэл хоол өгч эхлэх.

• Эхийн сүү нь хүүхдийн амьдралын эхний зургаан сарын турш хэвийн өсч бойжиход зайлшгүй шаардлагатай тэжээлийн бодис болон усыг хангалттай хэмжээгээр агуулдаг.

★ **Эхийн сүүгээр дагнан хооллох** гэдэг нь бусад сүү, хоол, шингэн, тэр ч байтугай ус ч өгөлгүй зөвхөн эхийн сүүгээр хооллохыг хэлэх бөгөөд өвчилсөн тохиолдолд эмчийн зөвлөсөн эмийг л өгч болно.

Эхийн сүү нь:

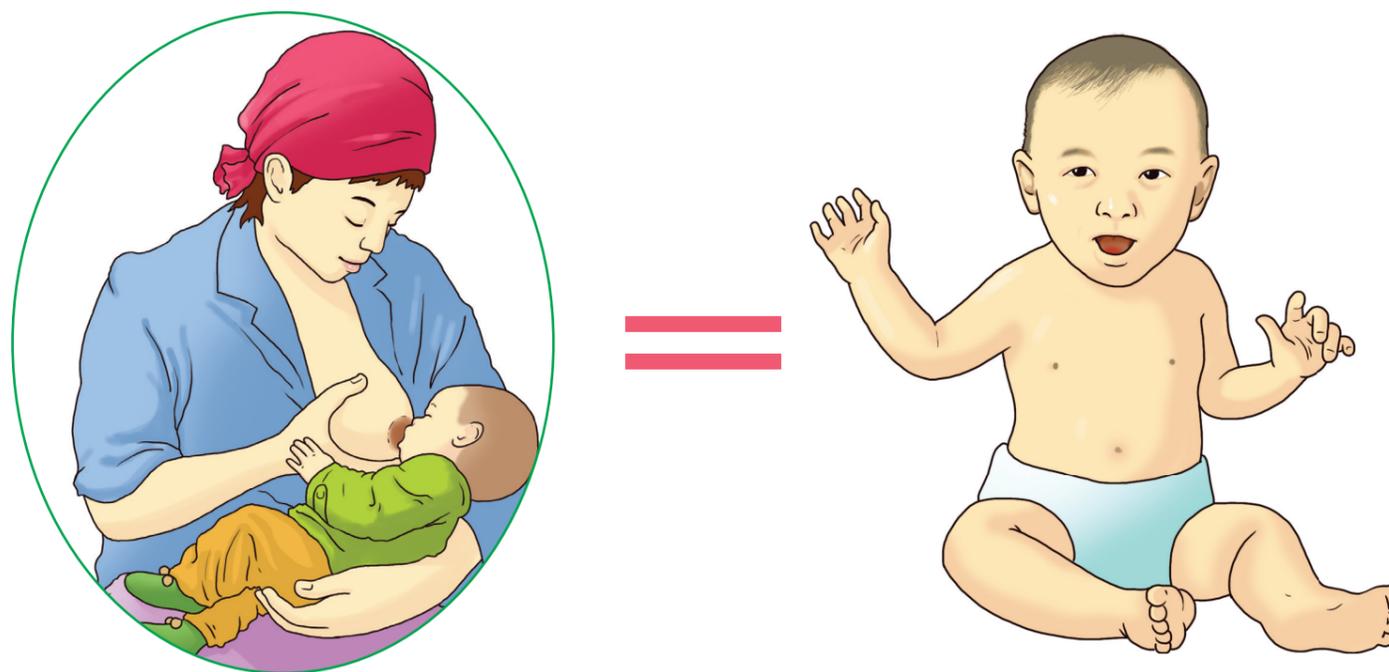
- хамгийн төгс найрлагатай
- түргэн боловсорч, бүрэн шимэгддэг
- орчны халуунд шингэрч, хүйтэнд илчлэг чанар нь нэмэгддэг
- үргэлж шинэхэн байдаг, гашлахгүй, исэж муудахгүй, бохирдохгүй

★ **Холимог хооллолт** гэдэг нь хүүхдийг амьдралын эхний зургаан сар хүртэл эхийн сүүгээр хооллохын зэрэгцээ малын сүү болон эхийн сүү орлуулах бүтээгдэхүүн, хоол хүнсээр хооллох, шингэн зүйл өгөхийг хэлнэ.

Холимог хооллолтын үед:

- Хүүхдэд эхийн сүүнээс өөр ямар нэгэн шингэн уулгаснаас хөхөлтийн тоо цөөрч, улмаар эхийн хөхний сүүний гарц багасна.
- Хүүхдийн ходоод, гэдэсний үйл ажиллагаа хямрана.
- Хүүхдийн суулгалт, уушгины хатгаа, тураал зэрэг өвчнөөр өвчлөх эрсдэл ихэснэ.
- Ус болон бусад шингэн уулгаснаар хүүхэд өвчилж болзошгүй. Хүүхэд өвчилсөн тохиолдолд зөвхөн эмчийн зөвлөсөн эмийг өгнө.

Амьдралын эхний 6 сар хүртэл эхийн сүүгээр дагнан хооллохын ач холбогдол



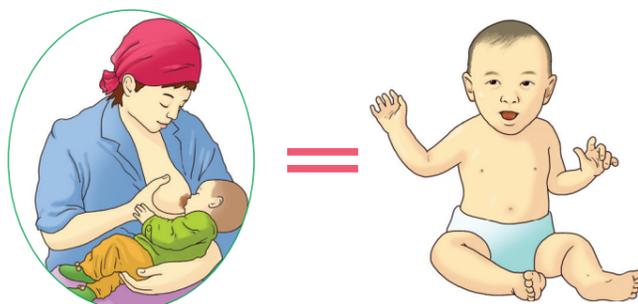
а. эхийн сүүгээр дагнан хооллосон хүүхэд



б. холимог хоолтой хүүхэд

ЭХИЙН СҮҮГЭЭР ДАГНАН ХООЛЛОХЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ

Амьдралын эхний 6 сар хүртэл эхийн сүүгээр дагнан хооллохын ач холбогдол



а. эхийн сүүгээр дагнан хооллосон хүүхэд



б. холимог хоолтой хүүхэд

КАРТ 4

Эхийн сүүний ач холбогдол:

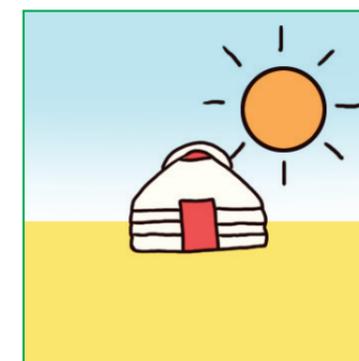
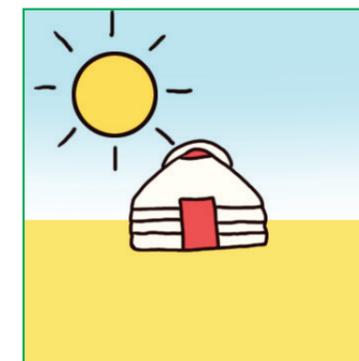
Хүүхдэд:

- Хүүхэд эрүүл, зөв өсч торнино.
- Эх үрийн холбоо – хайр энхрийлэл, дотно харьцаа бэхжиж, хүүхэд айж түгших зүйлгүй, тайван байна.
- Хүүхдийг суулгалт болон амьсгалын замын халдвар зэрэг олон өвчнөөс сэргийлнэ.
- Хүүхэд илүү сэргэлэн байх бөгөөд оюуны чадамж дээшлэнэ.
- Хэлд хурдан орж, хэл яриа зөв хөгжинө.
- Хараанд сайнаар нөлөөлнө.
- Халуун өдөр ч хүүхдийн цангааг бүрэн тайлах чадвартай.

Эхэд:

- Эхийн сэтгэл санаа өөдрөг, тайван байна.
- Хүүхдийг хүссэн үед хөхүүлэх тусам эхийн сүүний гарц нэмэгдэнэ.
- Эхийн умай агшиж хэвийн хэмжээндээ эргэн ороход нэн тустай.
- Цус алдалтыг багасгаж, цус багадалтаас сэргийлнэ.
- Өндгөвч, хөхний хорт хавдраар өвчлөх эрсдэлийг бууруулна.
- Дахин жирэмслэх хугацааг хойшлуулна
- Ажлыг хөнгөвчлөнө, өртөг зардал хэмнэнэ.

ХҮҮХДИЙГ ӨДӨР, ШӨНИЙН АЛЬ Ч ЦАГТ ХҮССЭН ҮЕД НЬ (8-12 УДАА) ХӨХҮҮЛВЭЛ ТАНЫ ХӨХНИЙ СҮҮНИЙ ГАРЦ НЭМЭГДЭНЭ



**ХҮҮХДИЙГ ӨДӨР, ШӨНИЙН АЛЬ Ч ЦАГТ ХҮССЭН ҮЕД НЬ (8-12 УДАА) ХӨХҮҮЛБЭЛ
ТАНЫ ХӨХНИЙ СҮҮНИЙ ГАРЦ НЭМЭГДЭНЭ**

**ХҮҮХДИЙГ ӨДӨР, ШӨНИЙН АЛЬ Ч ЦАГТ ХҮССЭН ҮЕД НЬ (8-12 УДАА) ХӨХҮҮЛВЭЛ
ТАНЫ ХӨХНИЙ СҮҮНИЙ ГАРЦ НЭМЭГДЭНЭ**



- * Хүүхдийг өдөр, шөнийн аль ч цагт хүссэн үед нь, хоногт 8-аас цөөнгүй хөхүүлнэ.
- * Хөхөө зөв үмхүүлж бүрэн хөхүүлэх нь хөхний сүүний гарцыг сайжруулна.
- * Уйлах нь хүүхэд өлссөнийг илтгэх хамгийн сүүлд илэрдэг шинж юм. Иймээс хүүхдийг уйлахаас өмнө амжиж хөхүүлнэ

Хүүхэд хөхөө хөхөхийг хүсч байгааг илтгэх эхэн үеийн шинжүүд :

- тайван бус болох
- амаа ангайж толгойгоо тал тал тийш эргүүлэн хөхөө хайх
- хэлээ булталзуулах
- гараа эсвэл хуруугаа хөхөх
- * Эхлээд нэг хөхийг сулартал сайтар хөхүүлнэ. Энэ нь эхийн хөхнөөс сүүлд ялгарах “тэжээллэг сүү” - г бүрэн хөхөх боломжийг хүүхдэд олгоно. Эхлээд нэг хөхөө хөхүүлсний дараа нөгөө хөхөө хөхүүлнэ. Эхийн хөхнөөс эхэн үед ялгарах сүү нь усархаг, шингэн (цэхэр өнгөтэй) байдаг тул хүүхдийн цангааг сайн тайлдаг. Харин хүүхэд хөхөө нэлээд хөхсөний дараа ялгарах сүү нь тод цагаан өнгөтэй, тослогоор баялаг, эхийн сүүний хамгийн тэжээллэг хэсэг юм.
- Хүүхэд өвчтэй эсвэл нойрмог байсан ч түүнийг сэрээж хөхүүлнэ. Хэрэв хүүхэд удаан унтаад байвал өлгийг нимгэлэх, зарим хувцсыг тайлах зэргээр сэрээж хөхүүлнэ.
- Хүүхэд хөхөж дуусаад хөхийг амнаасаа гаргах хүртэл хөхүүлнэ. Нөгөө хөхийг аманд нь хүргэж дахин хөхөхийг хүсч байгаа эсэхийг мэднэ.
- Өдөрт доод тал нь зургаан удаа цайвар шаргал өнгийн шээсээр шээж, биеийн жин нь нэмэгдэж байвал хүүхэд эхийн сүүнд цадаж байгаагийн илрэл юм.

Эрүүл мэндийн ажилтны анхааралд: Хэрвээ эх хүүхдээ цадаж байгаа эсэхэд санаа зовж байвал, урамшуулаад хэрхэн зөв хөхүүлэх (Хүүхдээ зөв тэврэх, хөхөө зөв үмхүүлэх) аргыг зааж өгнө.

Хүүхэд хөхөө хангалттай хөхөж, цадсан эсэхийг хэрхэн мэдэх талаар эхэд зааж сургана. Үүнд:

- Илэрхий туранхай биш, эсвэл туранхай байгаад жин нэмэгдэх
- Хүүхэд орчиндоо сонирхолтой, хөдөлгөөний идэвхи сайтай (насандаа тохирсон) байх
- Хүүхэд эхийн сүүгээр дагнан хооллож байгаа үед өдөрт 6 ба түүнээс олон удаа, цайвар өнгөтэй шээсээр элбэг шээж байвал хүүхдийг цадаж байна гэж үнэлнэ.

* Жин нэмэгдэх нь “хүүхэд хөхөндөө цадаж байгаа”-г илтгэнэ. Хүүхдийн жин нэмэгдэж байгаа эсэхийг өсөлтийн хүснэгтээр үнэлнэ. Хэрэв хүүхдийн жин хэт нэмэгдэж, анхаарал татахуйц байвал эмчид хандахыг зөвлөнө.

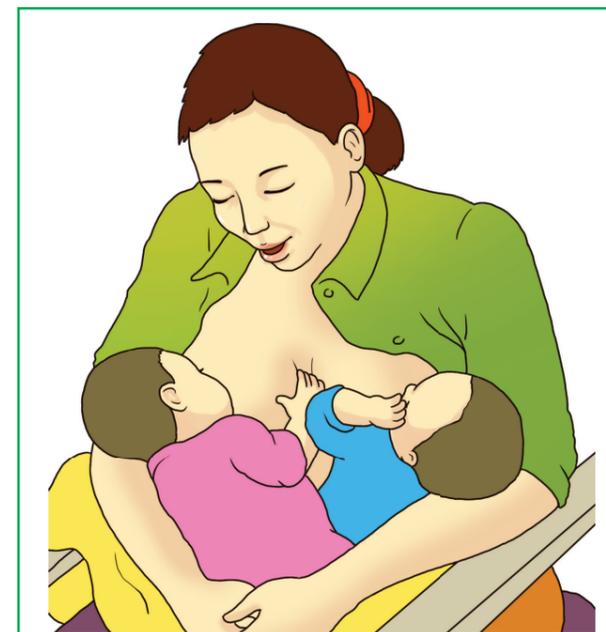
ХҮҮХЭД ХӨХҮҮЛЭХ БАЙРЛАЛУУД



Хэвийн жинтэй хүүхэд



Бага жинтэй хүүхэд



Ихэр хүүхэд



Амарч байхдаа болон унтах үед хөхүүлэхэд тохиромжтой байрлал



Хөхний толгой хагарсан, кесераво хагалгаа хийлгэсэн, дутуу төрсөн, ихэр хүүхэд хөхүүлэхэд тохиромжтой байрлал



ХҮҮХЭД ХӨХҮҮЛЭХ БАЙРЛАЛУУД

ХҮҮХЭД ХӨХҮҮЛЭХ БАЙРЛАЛУУД



Хэвийн жинтэй хүүхэд



Бага жинтэй хүүхэд



Ихэр хүүхэд



Амарч байхдаа болон унтах үед хөхүүлэхэд тохиромжтой байрлал



Хөхний толгой хагарсан, кесераво хагалгаа хийлгэсэн, дутуу төрсөн, ихэр хүүхэд хөхүүлэхэд тохиромжтой байрлал



- Хүүхдийг зөв тэвэрч хөхүүлэх нь түүнд хөхөө гүйцэд хөхөх боломжийг олгодог бөгөөд эхийн хөх хэдий чинээ сайн суларна, төдий чинээ сүү сайн ордог.

Хүүхдийг зөв тэвэрч хөхүүлэх дөрвөн үндсэн шинж:

- *Хүүхдийн бие шулуун* - Хүүхдийн бие мушгираагүй, толгой, их бие нэг шугаманд байрласан, толгой нь бага зэрэг арагшаа гэдийсэн байна
- *Хүүхэд хөх рүүгээ харсан* - Хүүхэд бүх биеэрээ эхийн хөх үрүү харсан, эх хүүхдийн нүүрийг бүхэлд нь харах боломжтой байна
- *Хүүхэд эхийн биед наалдсан* - Хүүхдийг эхийн биед аль болох наалдуулж тэвэрнэ
- *Хүүхдийг бүх биеэр нь тулж тэвэрсэн* - Хүүхдийг тэврэхдээ зөвхөн толгой, хүзүү, мөрийг бус бүх биеэр нь гарын сарвуу, шуугаараа бүрэн дэмжиж тулсан байна.

Хүүхдийг хөхүүлэхээр тэврэх олон янзын байрлал байдаг. Үүнд:

- Бүүвэйлэх байрлал – хамгийн түгээмэл байрлал
- Хөхнийхөө эсрэг талын гараар хүүхдээ тэвэрч хөхүүлэх – бага жинтэй, жижиг хүүхдийг тэвэрч хөхүүлэхэд хамгийн тохиромжтой байрлал
- Хажуугаар хэвтэж хөхүүлэх – амрах үед, шөнө хөхүүлэхэд хамгийн тохиромжтой
- Хүүхдийг суган (гар) дор байрлуулж хөхүүлэх – Кесарев хагалгаа хийлгэсэн, хөхний толгой хөндүүр үед, эсвэл бага жинтэй, ихэр хүүхдийг хөхүүлэхэд хамгийн тохиромжтой байрлал

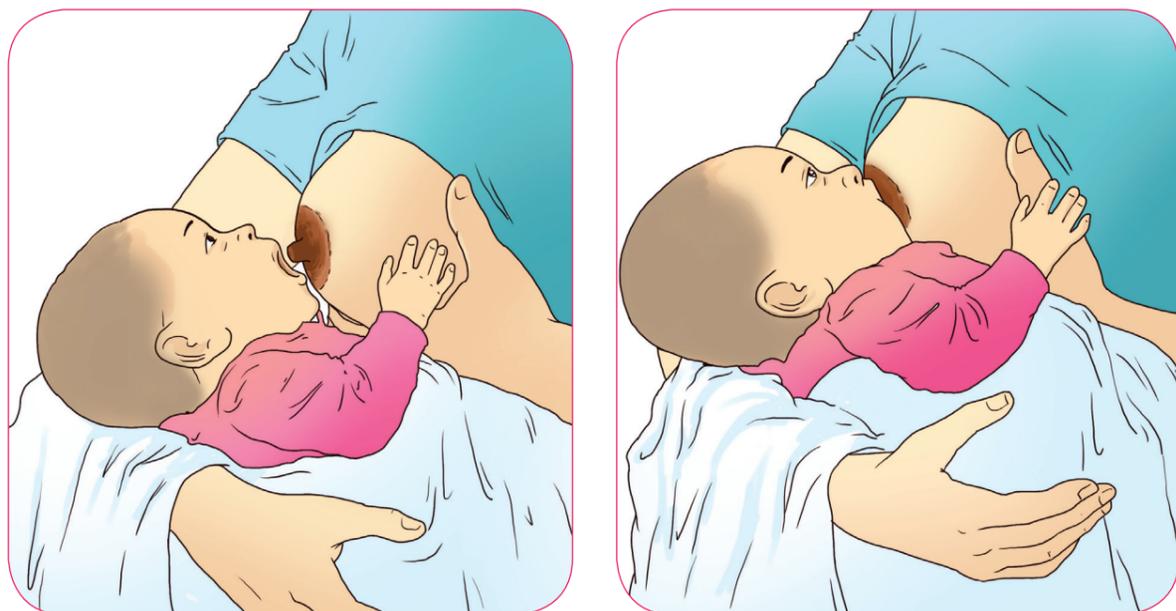
Эрүүл мэндийн ажилтны анхааралд: Хэрэв хүүхэд хөхөө зөв үмхэж, сайн хөхөж чадаж байвал түүний байрлалыг заавал өөрчлөх шаардлагагүй.

ЭХИЙН ХӨХИЙГ ЗӨВ ҮМХҮҮЛЭХ, ХӨХҮҮЛЭХ



ЭХИЙН ХӨХИЙГ ЗӨВ ҮМХҮҮЛЭХ, ХӨХҮҮЛЭХ

ЭХИЙН ХӨХИЙГ ЗӨВ ҮМХҮҮЛЭХ, ХӨХҮҮЛЭХ



КАРТ 7

Хүүхдэд хөхөө зөв үмхүүлж, хөхүүлэхийн ач холбогдол:

- * Хөхөө гүйцэд, сайн хөхөх боломжийг олгодог бөгөөд эхийн хөх гүйцэд суларснаар хөхөнд сүү сайн орно.
- * Хөхний толгой хагарах, шархлахаас сэргийлнэ.
- * Хөхүүлэх үед эхэд өвдөлт мэдрэгдэх ёсгүй.
- * Хүүхэд хөхөө зөв үмхэж, сайн хөхөх нь эхийн хөхөнд сүү орох, хүүхэд цатгалан, амар амгалан байхад тустай

Хөхийг хэрхэн зөв сайн үмхүүлэх вэ?

- * Хүүхдийн уруулыг хөхний толгойгоор шүргүүл.
- * Хүүхдийг амаа гүйцэд ангайхыг хүлээ.
- * Хөхийг доороос нь дэмжин хөхний толгойг урагш чиглүүлэн хүүхдийн аманд гүйцэд, түргэн хийнэ
- * Хүүхэд хөхний толгойг бүрэн үмхэх ёстой.

Хүүхэд хөхөө зөв үмхэснийг илтгэх дөрвөн гол шинж:

1. Хүүхэд амаа том ангайсан
2. Хөхний нөсөөт хэсэг хүүхдийн дээд уруулын дээгүүр илүү их, доод уруулын доогуур арай бага хэмжээтэй цухуйж харагдана
3. Хүүхдийн доод уруул гадагш цорвойсон
4. Хүүхдийн эрүү эхийн хөхөнд шүргэсэн

Хэрэв хөхүүлэхэд өвдөлт мэдрэгдэж байвал эх хөхөө хүүхдэд зөв үмхүүлэх талаар тусламж авах шаардлагатай.

Хүүхэд хөхөө зөв хөхөж байгааг илтгэх шинжүүд:

- а. Хүүхэд хөхөө аажим гүнзгий сорж хөхөх ба үе үе амарна.
- б. Нэг, хоёр удаа хөхөө сорсны дараа сүүгээ залгиж байгааг эх харах эсвэл сонсох боломжтой байна.
- в. Хүүхэд зөв хөхөж байгаа үед чөлөөтэй амьсгалж байна.
- г. Хүүхэд хөхөө хөхөж байхад өвдөлт мэдрэгдэх ёсгүй.
- д. Хүүхэд цадахаараа хөхөө амнаасаа гаргаж тайван, амарсан байдалтай байна.
- е. Хүүхэд хөхөж дуусахад эхийн хөх зөөлөрч, бүрэн суларна.

БАГА ЖИНТЭЙ БА ДУТУУ ТӨРСӨН ХҮҮХДИЙГ ХӨХҮҮЛЭХ



Бага жинтэй хүүхдийг хөхүүлэх



Дутуу төрсөн хүүхдийг хөхүүлэх



Бага жинтэй ба дутуу төрсөн хүүхдийг хөхүүлж дуусаад босоогоор эхийн халуун биед нааж тэврэнэ.

БАГА ЖИНТЭЙ БА ДУТУУ ТӨРСӨН ХҮҮХДИЙГ ХӨХҮҮЛЭХ

БАГА ЖИНТЭЙ БА ДУТУУ ТӨРСӨН ХҮҮХДИЙГ ХӨХҮҮЛЭХ



Бага жинтэй хүүхдийг хөхүүлэх



Дутуу төрсөн хүүхдийг хөхүүлэх



Бага жинтэй ба дутуу төрсөн хүүхдийг хөхүүлж дуусаад босоогоор эхийн халуун биед нааж тэврэнэ.

- ★ Эхийн сүү нь бага жинтэй ба дутуу төрсөн нярай хүүхдийн жин нэмэгдэхэд онцгой ач холбогдолтой.
- ★ Бага жинтэй, ялангуяа дутуу төрсөн нярайд өөрийнх нь эхийн сүү хамгийн тохиромжтой.
- ★ Бага жинтэй хүүхдийг хөхүүлэхэд хөхнийхээ эсрэг талын гараар хүүхдээ тэвэрч, эсвэл суганы доогуур барьж хөхүүлэх нь хамгийн тохиромжтой.
- ★ Ойр ойрхон хөхүүлэх нь хүүхдэд хөхөө хөхөж сурах, эхийн хөхөнд сүү ороход тустай.
- ★ Хүүхдийг аль болох аажим, удаан хугацаагаар хөхүүлэх нь чухал ач холбогдолтой.

Эрүүл мэндийн ажилтны анхааралд:

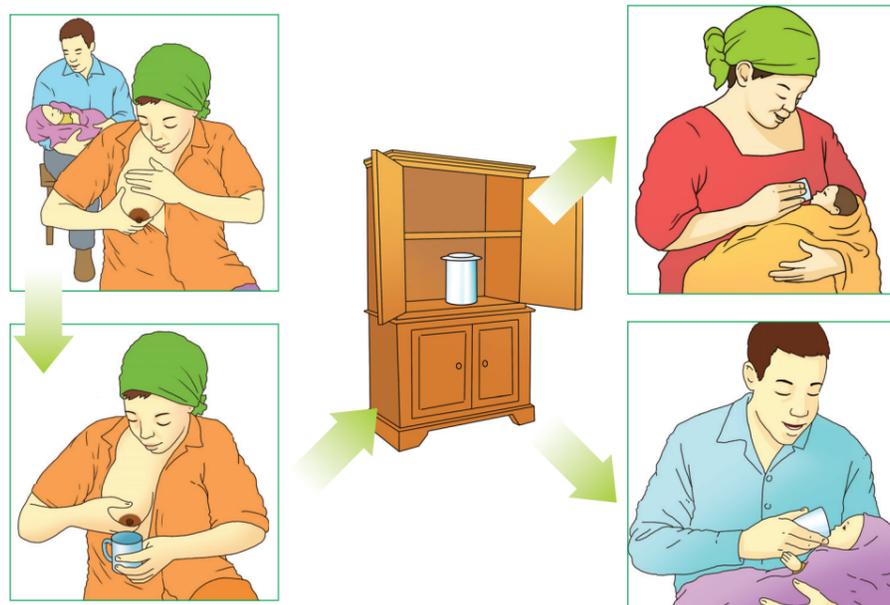
- Хэт бага жинтэй хүүхдийг төрсний дараах эхний хэдэн долоо хоногт хөхүүлэх боломжгүй байдаг. Иймд хөхөө хэрхэн саах талаар эхэд зааж сургах ба хөхөө саахад дэмжлэг үзүүлэн, аяга ашиглаж эхийн саасан сүүгээр хүүхдийг хооллоно.
- Дутуу, бага жинтэй хүүхдийг эхтэй нь арьс арьсаар шүргэлцүүлэх нь дулаацуулах, эхийн хөхтэй ойр байх боломжийг олгоно.
- Хөхөө хөхөж чадахгүй хүүхдийг эхийн саасан сүүгээр аль болох эрт, аягаар хооллоно.
- Өөр хэн нэг хүн дээрх аргыг ашиглан нярай хүүхдийг хооллох боломжтой.

ХӨХИЙГ ХЭРХЭН СААХ ВЭ? ХҮҮХДИЙГ АЯГААР ЯАЖ ХООЛЛОХ ВЭ?



ХӨХИЙГ ХЭРХЭН СААХ ВЭ? ХҮҮХДИЙГ АЯГААР ЯАЖ ХООЛЛОХ ВЭ?

**ХӨХИЙГ ХЭРХЭН СААХ ВЭ?
ХҮҮХДИЙГ АЯГААР ЯАЖ ХООЛЛОХ ВЭ?**

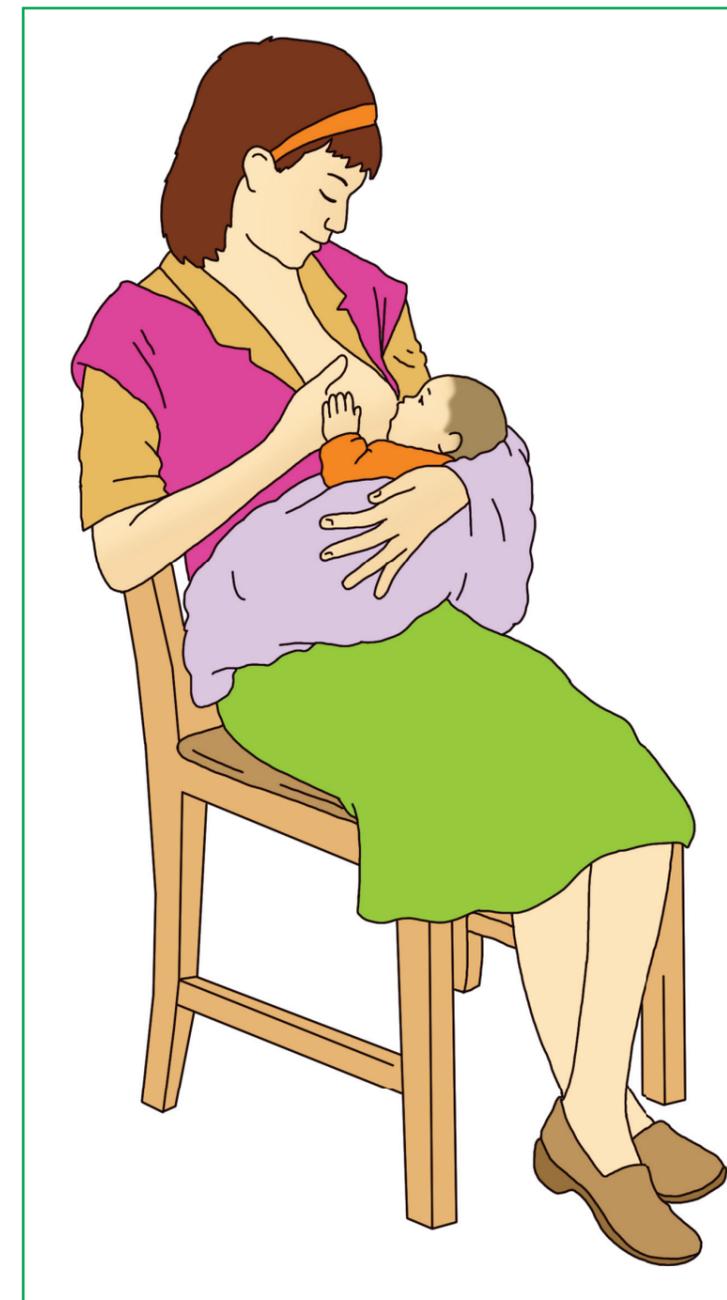


КАРТ 9

Хүүхэд хөхөөгүй, эсвэл хөхийг сулартал хөхөөгүй, эх хүүхэд тусдаа байгаа бол та хөхөө бүрэн суларч, зөөлөртөл саана. Хүүхэд төрсний дараах үеэс эхлэн эрүүл мэндийн ажилтан эхэд хөхөө саахыг зааж сургана.

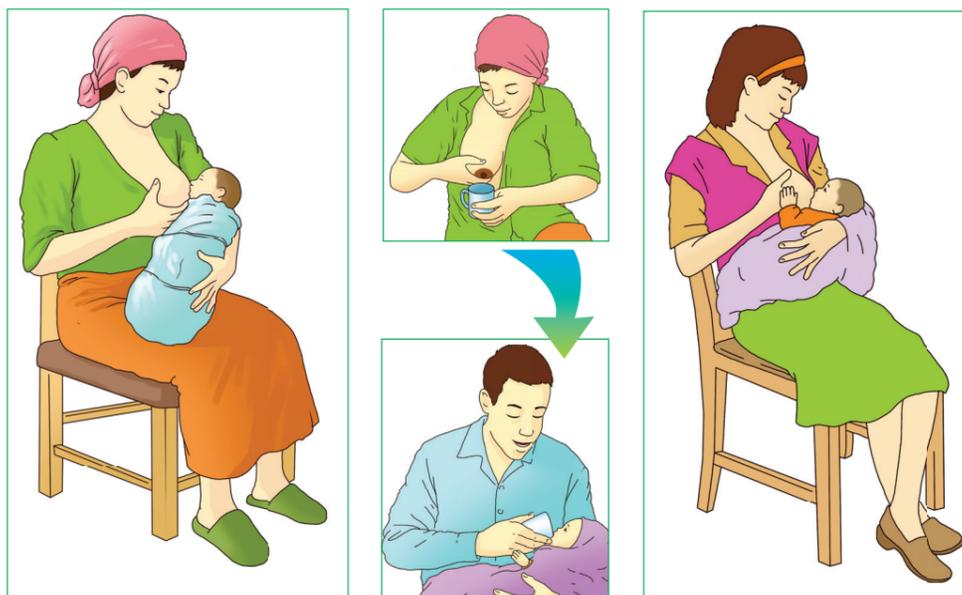
- * Эх гараа савандаж ус гоожуулан угаана.
- * Хөхний сүү саах савыг сайтар угаагаад буцалгаж ариутгана.
- * Сүүг аль болох сайн, гүйцэд саана.
- * Зарим тохиолдолд хөхийг зөөлөн дарах нь тустай байдаг. Эхийн хөхөн дээр бүлээн алчуур тавих нь сүүний гаралтыг сайжруулахад тусална.
- * Эрхий хуруугаа хөхний толгойн нөсөөт хэсгийн дээд талд, бусад хуруугаа хөхний толгойн дор нөсөөт хэсгийн ард байрлуулна.
 - Эрхий ба долоовор, дунд хуруугаар хөхийг цээжний урд хананд зөөлөн шахаж дараа нь хөхний нөсөөт хэсэг рүү чиглүүлэн зөөлөн дарна.
 - Сүү дусалж гарч эхлэх ба дараа нь сайн урсаж гарна. Сүүг цэвэрхэн саванд цуглуулж авна.
 - Хөхний арьсыг үрж гэмтээхээс болгоомжилно. Мөн хөхний толгойг хавчиж шахах, гэмтээхээс сэргийлнэ. Хөхний толгой хавчигдвал сүүний гаралт саатна.
 - Эрхий болон долоовор, дунд хурууг хөхний нөсөөт хэсгийг тойруулан байрлуулж, зөөлөн дарж шахах байдлаар сүүг саана.
- * Нэг хөхийг доод тал нь 3 – 5 минутын турш сүү урсан гоожиж гарах хүртэл саана. Дараа нь нөгөө хөхийг мөн 3 – 5 минут саах бөгөөд хоёр хөхийг энэ маягаар ээлжлэн 20 – 30 минутын турш саана.
- * Эхийн саасан сүүг хүүхдэд аягаар өгнө. Аяганы амсарыг хүүхдийн доод уруулд наалдуулан барьж, аманд сүү бага хэмжээгээр орох боломжийг олгоно. Аягатай сүүг хүүхдийн ам руу гоожуулж болохгүй.
- * Хүүхдийг хооллох аяганд саасан сүүнээс хангалттай хэмжээгээр тасалж хийнэ.
- * Угж, хөхөлт, хушуутай аягаар хүүхдийг хооллохгүй. Угж, хөхөлт нь хялбар бохирддог, угааж ариутгахад бэрхшээлтэй халдвар дамжуулах аюултай тул хэрэглэхгүй байх нь зүйтэй.

ЭХ, ХҮҮХЭД ТУСДАА БАЙХ ҮЕД:



ЭХ, ХҮҮХЭД ТУСДАА БАЙХ ҮЕД:

ЭХ, ХҮҮХЭД ТУСДАА БАЙХ ҮЕД:



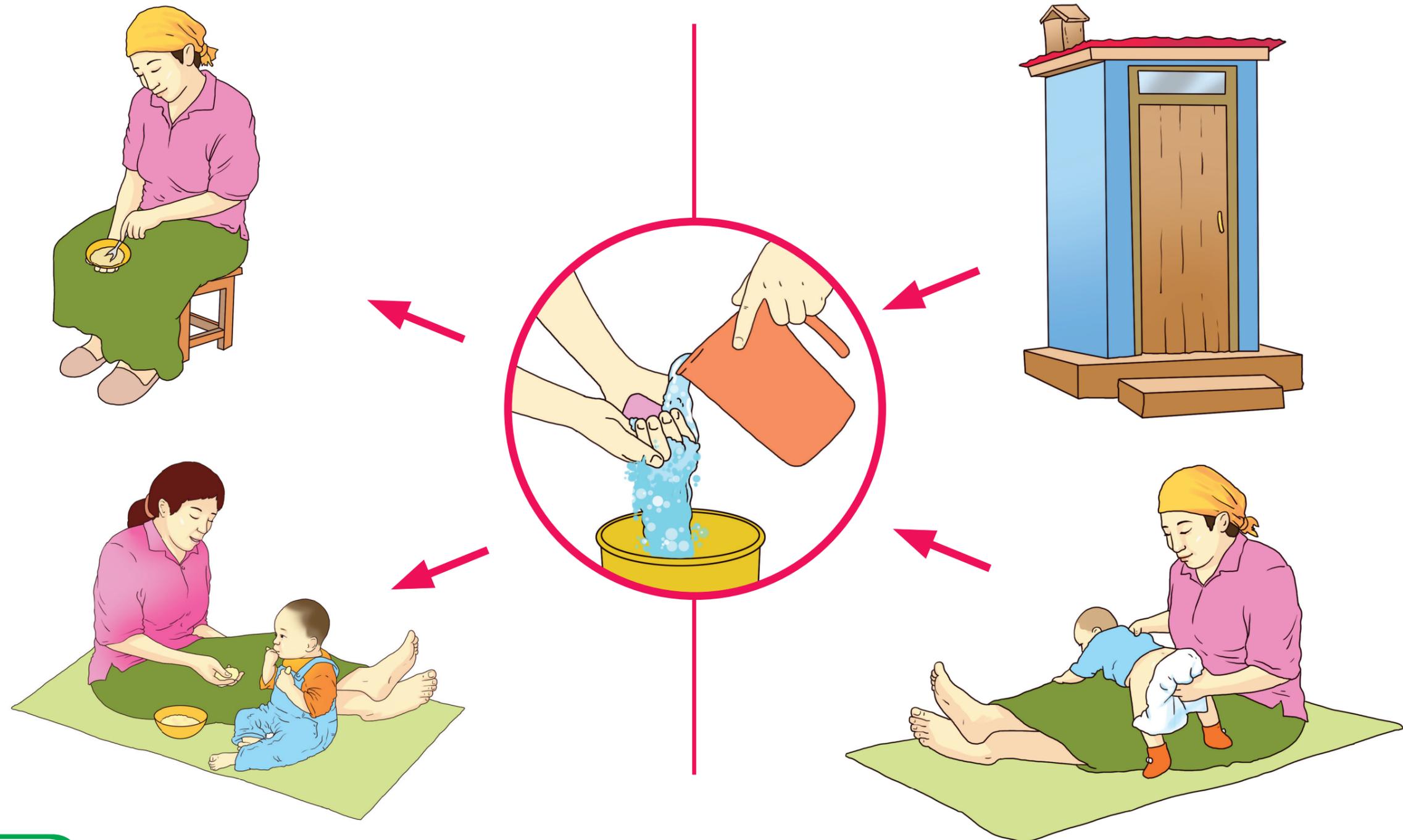
- Эх гэрээс гадагш явахын өмнө хөхний сүүг сааж үлдээнэ. Ингэснээр эхийн эзгүйд хүүхдийг асран хамгаалагч хооллох боломжтой болно.
- Эх хүүхдээс хол явах үедээ хөхөө тогтмол саана. Энэ нь эхийн хөхөнд сүү боловсролтыг сайжруулах ба хөх хатуурч зангирахаас сэргийлнэ.
- Эхийг эзгүйд задгай амтай цэвэр аягаар хүүхдийг хэрхэн хооллох талаар асран хамгаалагчид зааж сургана.
- Саасан сүүг таглаатай, цэвэр саванд, сэрүүн газар 6 – 8 цаг, хөргөгчид 72 цаг хадгалж болно.
- Эх хүүхдээ орхин гадагш гарахын өмнө болон гэртээ буцаж ирмэгцээ хүүхдээ аль болох ойр ойрхон олон удаа хөхүүлнэ.
- Эх хүүхэдтэйгээ хамт байх үе буюу шөнийн цагт, амралтын өдрүүдэд хүүхдээ хөхүүлэх тоог олшруулна.
- Хэрэв боломжтой бол эх хүүхдээ ажил дээрээ авчирч эсвэл ажлын завсарлагаар гэртээ харьж хөхүүлнэ. Харьж хөхүүлэх боломжгүй бол гэрийнхээ хэн нэгнээр хүүхдээ ажил дээрээ авчруулж (үдийн завсарлагаар) хөхүүлнэ.
- Хөхүүл хүүхдээ асрахад гэр бүлийн бусад гишүүд эхэд илүү дэмжлэг, тусламж үзүүлэх хэрэгтэй.

Ажил эрхэлдэг эмэгтэйчүүдэд зориулсан анхааруулга:

Ажил олгогчоос дараах асуудлаар дэмжлэг (МУ-ын хуульд - ажил олгогч дэмжих ёстой) хүснэ. Үүнд:

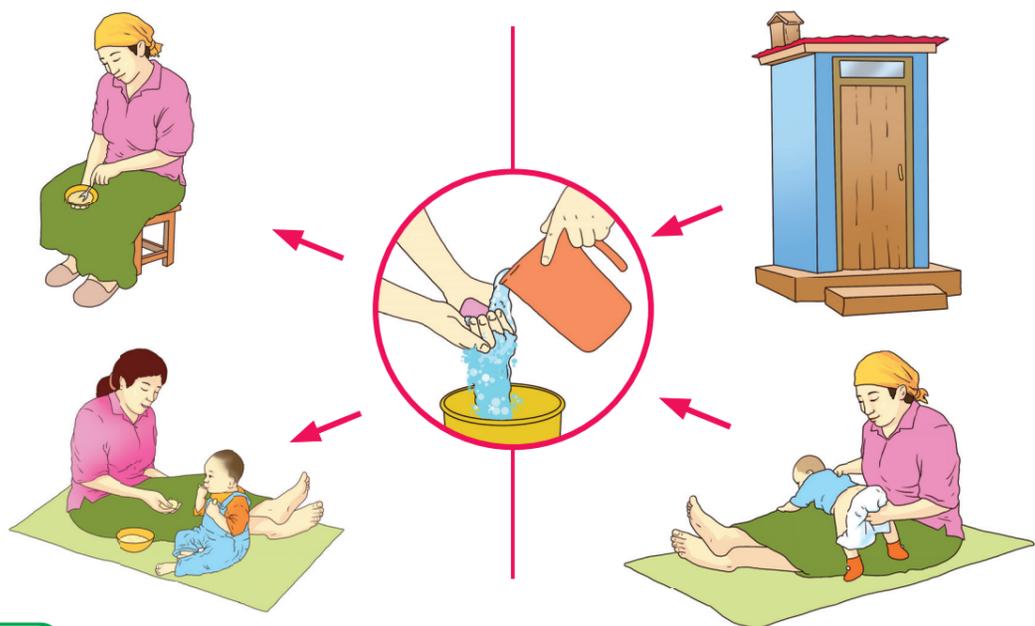
- Хөхүүл хүүхэдтэй эхийн ажлын цаг уян хатан, хүүхдээ хөхүүлэх завсарлагатай байх
- Ажлын байранд хөхөө сааж сүүг цэвэр, аюулгүй хадгалах боломжтой байх

ЭРҮҮЛ АХУЙН ЗОХИСТОЙ ДАДАЛ ӨВЧНӨӨС СЭРГИЙЛЭХЭД ТУСАЛНА



**ЭРҮҮЛ АХУЙН ЗОХИСТОЙ ДАДАЛ ӨВЧНӨӨС
СЭРГИЙЛЭХЭД ТУСАЛНА**

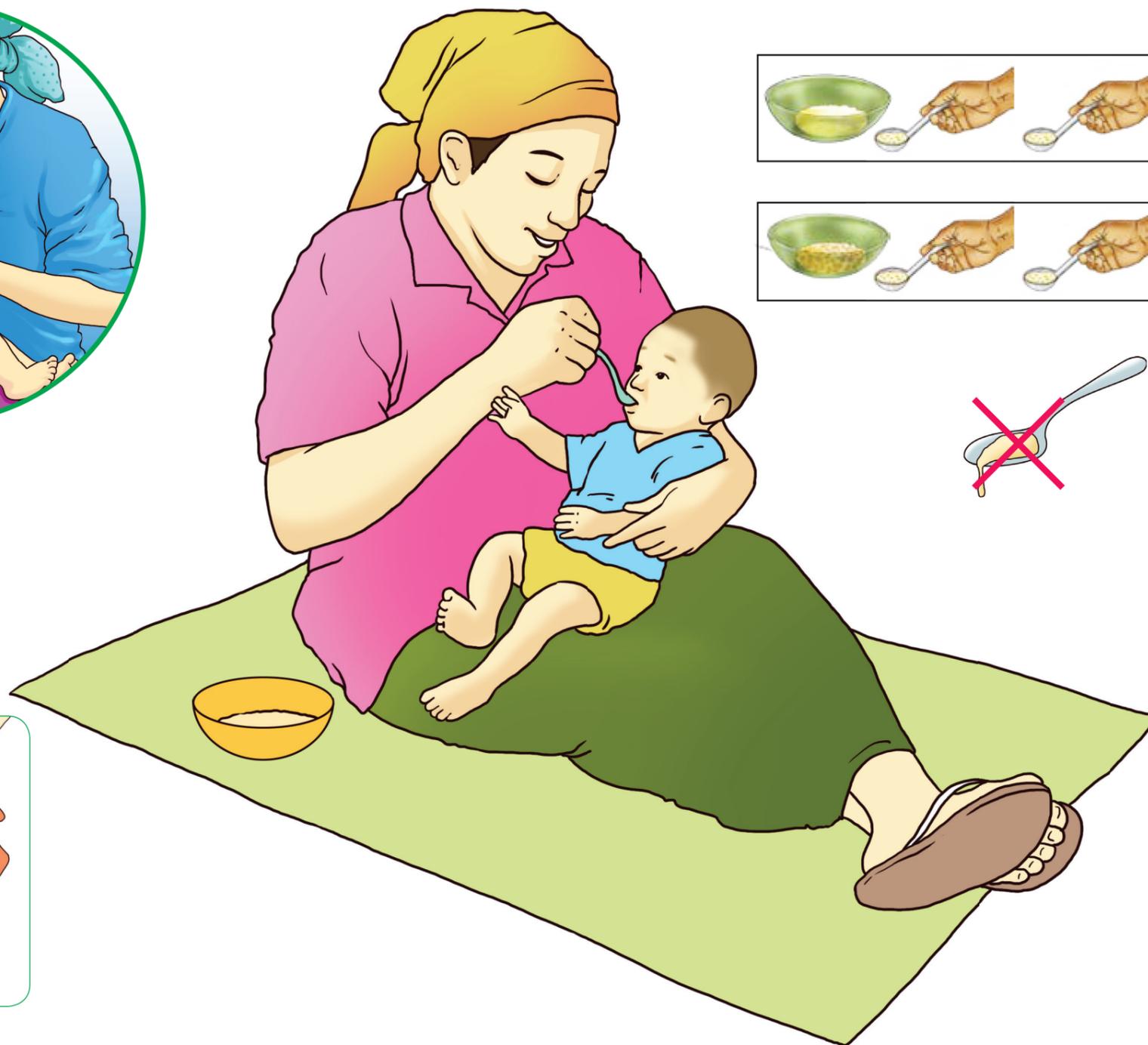
**ЭРҮҮЛ АХУЙН ЗОХИСТОЙ ДАДАЛ
ӨВЧНӨӨС СЭРГИЙЛЭХЭД ТУСАЛНА**



- * Эрүүл ахуйн зохистой дадал суулгалт болон бусад өвчнөөс сэргийлэхэд чухал ач холбогдолтой.
- * Хоол бэлдэх, хүүхдээ хооллохын өмнө гараа савандаж сайтар угаана.
- * Хүүхдээ хооллохын өмнө өөрийн болон хүүхдийнхээ гарыг угаана.
- * Бие засах, хүүхдээ хуурайлсны дараа гараа савандаж угаана.
- * Гараа савандаж угаасны дараа цэвэр аяга, халбага, бусад хэрэгсэл ашиглан хүүхдээ хооллоно.
- * Хүүхдэд хоол эсвэл шингэн зүйл өгөхдөө цэвэр аяга, халбага хэрэглэнэ.
- * Угааж цэвэрлэхэд бэрхшээлтэй, өвчлөх эрсдэлд хүргэдэг тул хүүхдийг хооллоход угж, хөхөлт, хушуутай аягыг ашиглаж болохгүй.
- * Хүүхдийн хоолыг аюулгүй, цэвэр орчинд хадгална.

Эрүүл мэндийн ажилтны анхааралд: Эрүүл мэндийн ажилтан Та хүний дархлал хомсдолын вирусын халдварын тухай мэдсэнээр эхээс хүүхдэд халдварлахаас хэрхэн сэргийлэх талаар зөвлөгөө өгөх ур чадвараа дээшлүүлнэ. Хэрэв эх нь хүний дархлал хомсдолын вирусын халдвартай бол халдвар хүүхдэд дамжих эрсдэлтэй. Иймээс эхийн хөхний толгой хагарсан, цус гоожиж байгаа тохиолдолд хүүхдээ хөхүүлж болохгүй. Харин эрүүл, толгой нь хагараагүй, хөхөө хөхүүлж болохыг эхэд анхааруулна. Мөн шархтай хөхнийхөө сүүг сааж, халдвартай сүүг асгах ёстойг эхэд хэлнэ.

ХҮҮХДИЙГ 6 САР ХҮРМЭГЦ НЭМЭГДЭЛ ХООЛ ӨГЧ ЭХЛЭНЭ



Зөвлөгөө өгөх карт 12

ХҮҮХДИЙГ 6 САР ХҮРМЭГЦ НЭМЭГДЭЛ ХООЛ ӨГЧ ЭХЭЛНЭ



Хооллолтын зөв дадал

- Эхийн сүүгээр үргэлжлүүлэн хооллоно. Өдөр шөнийн аль ч цагт хүссэн үед нь аль болох олон удаа хөхүүлнэ.
- 6 сар хүрмэгц нэмэгдэл хоол өгч эхэлнэ.
- Нэг удаа өгөх хоолны хэмжээг 2-3 халбагаас эхлэн аажмаар нэмэгдүүлнэ.

Анхаарах зүйл:

- Хүүхдийн хоолыг ууранд жигнэж, ус, сүүнд чанаж бэлтгэнэ.
- Нухсан эсвэл маш жижиг хэрчсэн/ машиндсан, илчлэг, тэжээллэг хоол бэлдэж өгнө.
- Нэмэгдэл хоолыг тусгайлан бэлдэж өгнө.
- Тараг, будааны зутан зэрэг хоолыг бэлдэхдээ давс, элсэн чихэр маш бага хэрэглэнэ.
- Нэг хоолонд дассаны дараа өөр нэр төрлийн шинэ хоол нэмж өгнө.

Хооллолтын нийтлэг алдаа, бэрхшээл

- Хүүхдэд нэмэгдэл хоол хожуу өгч эхлэх
- Эрүүл ахуй, ариун цэврийн шаардлага хангаагүй, угааж цэвэрлээгүй хүнсний ногоо, хоносон хүнс, хоол өгөх
- Хүүхдийг хооллох үед цай, шингэн зүйл уулгах

- * Хүүхэд 6 сартайгаас эхлэн хөхөө хөхөхийн зэрэгцээ бусад хүнс, хоол идэх шаардлагатай.
- * Эхийн сүү хүүхдийн хоногийн хоолны хамгийн чухал хэсэг хэвээр байх болно.
- * Өдөр, шөнийн аль ч цагт хүүхдийг хүссэн үед нь хөхүүлнэ.
- * Хүүхдийг нэмэгдэл хоолоор хооллохын өмнө хөхөө хөхүүлнэ.
- * Хүүхдийг хооллохдоо дараах зүйлсийг анхаарна. Үүнд: хооллох давтамж, нэг удаа өгөх хоолны хэмжээ, өтгөн/шингэн, хоолны нэр төрөл, идэвхитэй хооллох, эрүүл ахуйн зохистой дадал.
- **Давтамж:** Хүүхдэд өдөрт 1 удаа нэмэгдэл хоол өгнө.
- **Хэмжээ:** Нэмэгдэл хоолыг 2 – 3 хоолны халбагаар өгч эхлэх бөгөөд аажмаар хэмжээг нэмэгдүүлнэ.
- **Өтгөн/шингэн:** Хүүхдийн хоол халбага дээр тогтохуйц хангалттай өтгөн байна.
- **Нэр төрөл:** Анхны нэмэгдэл хоол нь өргөн хэрэглэгддэг тараг, төрөл бүрийн зутан, бантан зэрэг хоол байна. Тухайлбал, бантан, хүүхдийн будаа, цагаан будааны агшаамал, гурвалжин будааны зутан, жимс, төмс, ногооны нухаш, сүүн зутан, ногооны зутан, жигнэсэн алим, нухсан гадил гэх мэт өтгөвтөр хоол өгч эхэлнэ.

* ХҮҮХДИЙГ ИДЭВХИТЭЙ ХООЛЛОХ АРГА

- Эхийн сүүнээс өөр хоол идэж сурахад хүүхдэд хугацаа хэрэгтэй.
 - Тусгайлан зориулсан аяга эсвэл тавганд хүүхдийн хоолыг хийж өгнө. Энэ нь хүүхэд хэр зэрэг хэмжээтэй хоол идсэнийг үнэлэхэд тустай.
 - Хүүхдийг эцэг эх, асран хамгаалагч өөрсдөө гардан хооллоно.
- Үүний тулд:
- Цаг зав гаргах
 - Тэвчээртэй байх
 - Хүүхдийг хооллох тавтай орчин бүрдүүлэх

* **ЭРҮҮЛ АХУЙН ЗОХИСТОЙ ДАДАЛ:** Эрүүл ахуйн зохистой дадал суулгалт болон бусад өвчнөөс сэргийлэхэд чухал ач холбогдолтой.

- Хүүхдийн хоол бэлдэхийн өмнө гараа савандаж сайтар угаана.
- Хүүхдээ хооллохын өмнө өөрийн болон хүүхдийнхээ гарыг савандаж угаана.
- Бие засах, цэвэрлэгээ хийх, хүүхдээ хуурайлсны дараа гараа савандаж угаана.
- Хүүхдийн хоолонд хэрэглэх хүнсний бүтээгдэхүүнийг эрүүл ахуйн шаардлага хангасан аюулгүй газар хадгална.
- Хоол бүрийг шинээр бэлдэж өгнө.
- Хүүхдийн хоолыг цэвэр тавцан дээр бэлдэнэ. Тавцанг дараа нь цэвэрлэж бүтээнэ.
- Хоолыг бэлдмэгц, хадгалалгүй хүүхдэд өгнө.
- Хүүхдэд хоол, шингэн өгөх бүрдээ цэвэрлэсэн аяга, таваг, халбага ашиглана.
- Ашигласан сав, суулга, хэрэгслийг даруй угааж цэвэрлэнэ
- Хүүхдийн хоол бэлдэхэд ашигладаг сав суулга болон хүүхдийн аяга, таваг, халбага зэргийг ялаа, шумуул, тоос, шорооноос хамгаалах нь чухал.

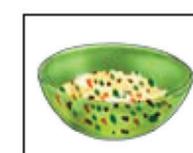
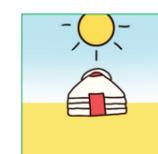
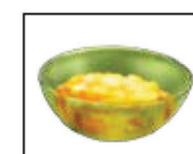
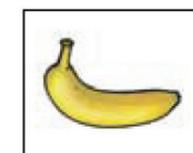
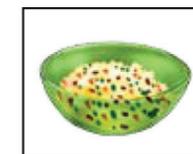
Хүүхдийн аяганы хэмжээний талаарх анхааруулга:

- Зөвлөгөө өгөх карт дээрх бүх төрлийн аяга нь 250 мл – ийн багтаамжтай байх шаардлагатай. Хэрэв “Зөвлөгөө өгөх карт” – д үзүүлснээс өөр төрлийн аяга ашиглан хүүхдийг хооллодог бол тухайн аяганы багтаамжийг шалгаж асран хамгаалагчид зохих мэдээлэл өгнө.

Анхааруулга: Хүүхдээ 6 сар хүрмэгц эхчүүд жирэмслэлтээс хамгаалах өөр аргуудыг хэрэглэх шаардлагатай болно.

- Эхийн сарын тэмдэг ирээгүй байсан ч төрсөнөөс хойш 6 сарын дараа гэр бүл төлөвлөлтийн бусад аргуудыг сонгон хэрэглэх шаардлагатай.
- Эхийн сүүгээр хооллолтод нөлөөлдөггүй гэр бүл төлөвлөлтийн олон арга байдаг.

6 – 8 САРТАЙ ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТ



Зөвлөгөө өгөх карт 13

6 – 8 САРТАЙ ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТ



КАРТ 13

Хооллолтын зөв дадал	Хооллолтын нийтлэг алдаа, бэрхшээл
<ul style="list-style-type: none"> Эхийн сүүгээр үргэлжлүүлэн хооллоно. Хүссэн үед нь аль болох олон удаа хөхүүлнэ. Хөхүүлсний дараа нэмэгдэл хоолыг өдөрт 2-3 удаа өгнө. Нэг удаа өгөх хоолны хэмжээг аажмаар нэмэгдүүлэн аяганы талтай тэнцэх хэмжээний хоол өгнө. <p>Анхаарах зүйл:</p> <ul style="list-style-type: none"> Хүүхдийн хоолыг ууранд жигнэж, ус, сүүнд чанаж бэлдэнэ. Нухсан эсвэл маш жижиг хэрчсэн/ машиндсан, илчлэг, тэжээллэг хоолыг бэлдэж өгнө. Нэмэгдэл хоолыг тусгайлан бэлдэж өгнө. Цайны оронд хярам, буцалсан ус, жимсний (өөрсдөө бэлтгэсэн) шүүс өгнө. Тараг, будааны агшаамал (каша), бусад хоолыг бэлдэхдээ давс, элсэн чихрийг маш бага хэрэглэнэ. 	<ul style="list-style-type: none"> Нэмэгдэл хоол 6 сараас хожуу өгч эхлэх Илчлэг ба тэжээллэг багатай, хэт шингэн хоол хүнсээр хүүхдийг хооллох Эрүүл ахуй, ариун цэврийн шаардлага хангаагүй угааж цэвэрлээгүй хүнсний ногоо, хоносон хоол хүнс өгөх Хүүхдийг хооллох үед цай, шингэн зүйл уулгах

- Хүүхдийг өдөр, шөнийн аль ч цагт хүссэн үед нь үргэлжлүүлэн хөхүүлнэ. Эхийн сүүгээр хооллох нь хүүхэд эрүүл өсөж бойжиход тустай бөгөөд эхийн сүү хүүхдийн хоолны хамгийн чухал хэсэг хэвээр байна.

- Эхийн сүү 6 – 12 сартай хүүхдийн хоногийн хэрэгцээт илчлэгийн 50 хувийг хангаж чаддаг.
- Хүүхдийг хооллохдоо дараах зүйлсийг анхаарна. Үүнд: хооллох давтамж, нэг удаад өгөх хоолны хэмжээ, өтгөн/шингэн, хоолны нэр төрөл, идэвхитэй хооллох, эрүүл ахуйн зохистой дадал
- Давтамж:** Хүүхдэд өдөрт 2 - 3 удаа нэмэгдэл хоол өгнө.
- Хэмжээ:** Хүүхдэд нэг удаад өгөх хоолны хэмжээг аажим нэмэгдүүлж, тал аягатай тэнцэх хэмжээтэй (250 мл багтаамжтай аяганы дундуур хэмжээтэй хоол өгнө. Уг хэмжээг асран хамгаалагчид зааж өгнө. Хэрэв эх хүүхдийн аягыг авчирсан байвал түүнд тохирох хэмжээг зааж үзүүлнэ) хоол өгнө. Хүүхдийг зөвхөн өөрт нь зориулсан тусгай аягаар хооллох нь хүүхэд идвэл зохих хэмжээний хоолоо идсэн эсэхийг хянахад тустай.
- Өтгөн/шингэн:** Хүүхдийн хоол халбаган дээр тогтохуйц хангалттай өтгөн (өтгөн зутан, агшаамал эсвэл машиндсан, нухсан хоол) байна.
- Нэр төрөл:** Хүүхдэд нэг удаад өгөх хоол нь аль болох олон нэр төрлийн хүнс агуулсан байна. Тухайлбал, амьтны гаралтай хоол: малын мах, өндөг, сүү, цагаан идээ – 1 од*, Үр тариа: бүх төрлийн үр тариан бүтээгдэхүүн, хүүхдийн будаа, цагаан будаа, гурвалжин будаа, гурил – 2 од**, Үр, буурцаг – 3 од***, А аминдэмээр баялаг жимс, ногоо болон бусад жимс, ногоо – 4 од**** (Зөвлөгөө өгөх карт 16).

Эрүүл мэндийн ажилтны анхааралд:

- Дөрвөн од бүхий олон нэр төрлийн хоол, хүнсээр хүүхдийг хооллохын тулд хүнсний бүтээгдэхүүнийг харилцан адилгүй дарааллаар хоолонд нэмж өгнө.
- Амьтны гаралтай хүнс, хоол хүүхдэд чухал ач холбогдолтой. Амьтны гаралтай хүнс, хоолыг аль болох эрт өгч эхлэх, боломжтой бол хүүхдийг амьтны гаралтай хоол, хүнсээр өдөрт аль болох олон удаа хооллоно. Амьтны гаралтай хүнсийг сайтар жижиглэн хэрчиж, гүйцэд боловсруулж өгөх шаардлагатай.
- Бага насны хүүхэд нарийн хярж хэрчиж, сайтар болгосон малын мах, өндөг, загас зэргийг шүдгүй ч байсан идэж чаддаг.
- Нэмэлт зууш (хоолны хооронд өгөх): төрөл бүрийн жимс, цөцгийн тос, газрын самрын нухаштай эсвэл жимсний чанамалтай талх зэргийг өдөрт 1 - 2 удаа хүүхдэд өгнө.
- Хэрэв хүүхдэд амьтны эсвэл ургамлын тос агуулсан хоол бэлдэж өгдөг бол өдөрт цайны халбаганы талаас илүүгүй хэмжээтэй өгнө.
- Хүүхдийн нэмэгдэл хоолыг бэлдэхдээ зөвхөн иоджуулсан давс хэрэглэнэ.
- Долоо хоног бүр нэг шинэ нэмэгдэл хоол өгч эхэлнэ.
- Хүүхдэд чихэрлэг шингэн зүйл, хийжүүлсэн ундаа бүү өг.
- Хүүхдэд чихэрлэг жигнэмэг өгөхөөс зайлсхийнэ.

ХҮҮХДИЙГ ДЭМЖИЖ, УРАМШУУЛАН ИДЭВХИТЭЙ ХООЛЛОХ АРГА

Хооллоход нь тусалж урамшуулна. Үүний тулд:

- Хүүхдийг хооллох тавтай орчин бүрдүүлэх
- Хүүхдэд тохирсон аяга, таваг, халбага хэрэглэнэ. Энэ нь хүүхэд хэр зэрэг хэмжээтэй идсэнийг үнэлэхэд тустай.

- Хүүхдийн нүд рүү харж, эелдэгээр инээмсэглэн магтан урамшуулсан үг хэлнэ.
- Хүүхдийг аажим, цаг зав гаргаж тэвчээртэй, хөгжилтэй байдлаар хооллоно.
- Хүүхдийг хоолоо идэж дуустал хүлээгээд, дараа нь дахин өгнө.
- Хүүхдийг хооллох үед нь аяга, халбагыг аль болох өөрөөр нь бариулж, өөрөө идэхэд нь тусална. Хүүхэд 8 сартайгаас хоолоо гараараа барьж идэх чадвар эзэмшиж эхэлнэ.
- Хүүхэд аажимдаа өөрөө хооллож сурна.
- Хүүхэд хооллох сонирхолоо амархан алддаг тул түүнийг саатуулах, үймүүлэх үйлдэл хийхгүй байх хэрэгтэй.
- Хоолоо идэх бүхий л үед нь хүүхэдтэйгээ хамт байж, хооллолтыг анхаарч хангалттай идэх, хоол хүнсийг газар унагахгүй, цэвэрхэн хооллоход тусална.

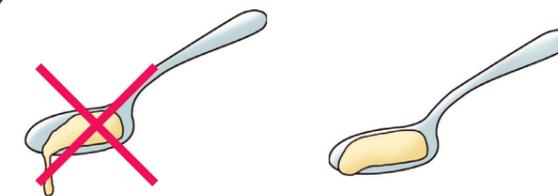
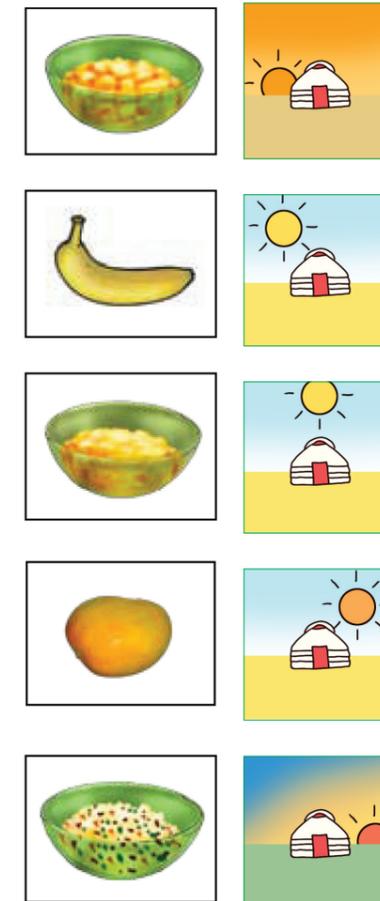
ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХ ДАДАЛ

Хооллолтын зөв дадал	Хооллолтын нийтлэг алдаа, бэрхшээл
<ul style="list-style-type: none"> Хооллоход нь тусалж урамшуулна. Хүүхдэд тохирсон аяга, таваг, халбага хэрэглэнэ. Хүүхдийг хоолоо идэх үед аяга, халбагыг аль болох өөрөөр нь бариулж сургана. <p>Үүний тулд:</p> <ul style="list-style-type: none"> Цаг зав гаргах Тэвчээртэй байх Хүүхдийг хооллох тавтай орчин бүрдүүлэх 	<ul style="list-style-type: none"> Хоолыг тусад нь аягалж өгөхгүй байх Идсэн хоолны хэмжээг анзаарахгүй байх Хүүхдэд амттан их өгөх Хүүхдэд зөвхөн дуртай хоолыг нь өгөх

* **ЭРҮҮЛ АХУЙН ЗОХИСТОЙ ДАДАЛ:** Эрүүл ахуйн зохистой дадал суулгалт болон бусад өвчнөөс сэргийлэхэд чухал ач холбогдолтой.

- Хүүхдийн хоол бэлдэхийн өмнө гараа савандаж сайтар угаана.
- Хүүхдээ хооллохын өмнө өөрийн болон хүүхдийнхээ гарыг савандаж угаана.
- Бие засах, цэвэрлэгээ хийх, хүүхдээ хуурайлсны дараа гараа савандаж угаана.
- Хүүхдийн хоолонд хэрэглэх хүнсний бүтээгдэхүүнийг эрүүл ахуйн шаардлага хангасан аюулгүй газар хадгална.
- Хоол бүрийг шинээр бэлдэж өгнө.
- Хүүхдийн хоолыг цэвэр тавцан дээр бэлдэнэ. Тавцанг дараа нь цэвэрлэж бүтээнэ.
- Хоолыг бэлдмэгц, хадгалалгүй хүүхдэд өгнө.
- Хүүхдэд хоол, шингэн өгөх бүрдээ цэвэрлэсэн аяга, таваг, халбага ашиглана.
- Ашигласан сав, суулга, хэрэгслийг даруй угаах цэвэрлэнэ
- Хүүхдийн хоол бэлдэхэд ашигладаг сав суулга болон хүүхдийн аяга, таваг, халбага зэргийг ялаа, шумуул, тоос, шорооноос хамгаалах нь чухал.

9 – 11 САРТАЙ ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТ



Зөвлөгөө өгөх карт 14

9 – 11 САРТАЙ ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТ



Хооллолтын зөв дадал	Хооллолтын нийтлэг алдаа, бэрхшээл
<ul style="list-style-type: none"> Эхийн сүүгээр үргэлжлүүлэн хооллоно. Нэмэгдэл хоолыг өдөрт 3-4 удаа өгнө. Хэрэв хөхөө хөхдөггүй бол тусгайлан бэлдсэн хоолыг өдөрт 3 доошгүй удаа, мөн хөнгөн зууш 1-2 удаа өгнө. Нэг удаа $\frac{3}{4}$ аяга хоол өгнө (175мл). <p>Анхаарах зүйл:</p> <ul style="list-style-type: none"> Хүнсний бүтээгдэхүүн ба нэмэгдэл хоолны нэр төрлийг олшруулах, түүний дотор жимс, хүнсний ногоо хангалттай өгнө. Хоолыг тусгайлан бэлдэж өгнө. Хүүхдийн хоолыг ууранд жигнэж, ус, сүүнд чанаж бэлдэнэ. Гэр бүлийн хоолноос өгөхдөө жижиглэн нухаж өгнө. Цайны оронд хярам, буцалсан ус, жимсний (өөрсдөө бэлдэнэ) ундаа өгнө. Тараг, будааны агшаамал (каша) зэрэг хоолыг бэлдэхдээ давс, элсэн чихэр маш бага хэрэглэнэ. 	<ul style="list-style-type: none"> Хүүхдийг өдөрт 3-аас цөөн удаа хооллох Нэмэгдэл хоолны илчлэг, тэжээллэг чанар бага байх Нэмэгдэл хоол хэт шингэн урсамтгай байх Нэмэгдэл хоолны, мөн түүнд орох хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл цөөн байх Хүүхдийг хооллох үед цай, шингэн зүйл уулгах

* Хүүхдийг өдөр, шөнийн аль ч цагт хүссэн үед нь үргэлжлүүлэн хөхүүлнэ. Эхийн сүүгээр хооллох нь хүүхэд эрүүл өсөж бойжиход тустай бөгөөд эхийн сүү хүүхдийн хоолны хамгийн чухал хэсэг хэвээр байна.

- * Эхийн сүү 6 – 11 сартай хүүхдийн хоногийн хэрэгцээт илчлэгийн 50 хувийг хангаж чаддаг.
- * Хүүхдийг нэмэгдэл хоолоор хооллохдоо дараах зүйлсийг анхаарна. Үүнд: хооллох давтамж, нэг удаад өгөх хоолны хэмжээ, өтгөн/шингэн, хоолны нэр төрөл, идэвхитэй хооллох, эрүүл ахуйн зохистой дадал
 - **Давтамж:** Хүүхдэд өдөрт 3-4 удаа нэмэгдэл хоол өгнө. Хоол идэх дур хүслээс хамаарч өдөрт 1-2 удаа зууш өгч болно.
 - **Хэмжээ:** Хүүхдэд нэг удаа өгөх хоолны хэмжээг аажим нэмэгдүүлж $\frac{3}{4}$ аяга (175 мл багтаамжтай аяганы хэмжээтэй хоол өгнө. Уг хэмжээг эхэд зааж үзүүлнэ. Хэрэв эх хүүхдийн аягыг авчирсан байвал түүнд тохирох хэмжээг зааж өгнө) хоол өгнө. Хүүхдийн хоолыг өөрт нь зориулсан тусгай аяганд хийж өгнө. Энэ нь хүүхэд идвэл зохих хэмжээгээр хоолоо идсэн эсэхийг хянахад тустай.
 - **Өтгөн/шингэн:** Хүүхдийн хоол халбага дээр тогтохуйц хангалттай өтгөн байна. Хүүхдэд сайтар жижиглэж хэрчсэн, гараар барьж идэх боломжтой хүнс, хоол өгнө.
 - **Нэр төрөл:** Хүүхдэд нэг удаа өгөх хоол аль болох олон нэр төрлийн хүнс агуулсан байна. Тухайлбал, амьтны гаралтай хоол: малын мах, өндөг, сүү, цагаан идээ – 1 од*, Үр тариа: бүх төрлийн үр тариан бүтээгдэхүүн, хүүхдийн будаа, цагаан будаа, гурвалжин будаа, гурил – 2 од**, Үр, буурцаг – 3 од***, А аминдэмээр баялаг жимс, ногоо болон бусад жимс, ногоо – 4 од**** (Зөвлөгөө өгөх карт 16).

Эрүүл мэндийн ажилтны анхааралд:

Дөрвөн од бүхий олон нэр төрлийн хоол, хүнсээр хүүхдийг хооллохын тулд хүнсний бүтээгдэхүүнийг харилцан адилгүй дарааллаар хоолонд нэмж өгч болно.

- Амьтны гаралтай хүнс, хоол хүүхдэд чухал ач холбогдолтой. Амьтны гаралтай хүнс, хоолыг аль болох эрт өгч эхлэх, боломжтой бол хүүхдийг амьтны гаралтай хүнс, хоолоор өдөрт аль болох олон удаа хооллоно. Амьтны гаралтай хүнсийг хүүхдэд сайтар жижиглэж хэрчин, гүйцэд боловсруулж өгөх шаардлагатай.
- Тэжээллэг нэмэлт зууш (хоолны хооронд өгөх): төрөл бүрийн жимс, цөцгийн тос, газрын самрын нухаштай эсвэл жимсний чанамалтай талх зэргийг өдөрт 1 – 2 удаа хүүхдэд өгнө.
- Хүүхдийн нэмэгдэл хоолыг бэлдэхдээ зөвхөн иоджуулсан давс хэрэглэнэ.
- Хүүхдэд чихэрлэг шингэн зүйл, хийжүүлсэн ундаа бүү өг.
- Хүүхдэд чихэрлэг жигнэмэг өгөхөөс зайлсхийнэ.

ХҮҮХДИЙГ ДЭМЖИЖ, УРАМШУУЛАН ИДЭВХИТЭЙ ХООЛЛОХ АРГА:

Хооллоход нь тусалж урамшуулна. Үүний тулд:

- * Хүүхдийг хооллох тавтай орчин бүрдүүлэх
- * Хүүхдэд тохирсон аяга, таваг, халбага хэрэглэнэ. Энэ нь хүүхэд хэр зэрэг хэмжээтэй идсэнийг үнэлэхэд тустай.
- * Хүүхдийн нүд рүү харж, эелдэгээр инээмсэглэн магтан урамшуулсан үг хэлнэ.
- * Хүүхдийг аажим, цаг зав гаргаж тэвчээртэй, хөгжилтэй байдлаар хооллоно.
- * Хүүхдийг хоолоо идэж дуустал хүлээгээд, дараа нь дахин өгнө.
- * Хүүхдийг хооллох үед аяга, халбагыг аль болох өөрөөр нь бариулж, өөрөө идэхэд нь тусална.
- * Хүүхэд аажимдаа өөрөө хооллож сурна.
- * Хүүхэд хооллох сонирхолоо амархан алддаг тул түүнийг саатуулах, үймүүлэх үйлдэл хийхгүй байна.

- * Хоолоо идэх бүхий л үед хүүхэдтэйгээ хамт байж, хооллолтыг анхаарч хангалттай идэх, хоол хүнсийг газар унагахгүй, цэвэрхэн хооллоход тусална.

ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХ ДАДАЛ

Хооллолтын зөв дадал	Хооллолтын нийтлэг алдаа, бэрхшээл
<ul style="list-style-type: none"> • Хооллоход нь тусалж урамшуулна. • Хүүхдэд тохирсон аяга, таваг, халбага хэрэглэнэ. • Хүүхдийг хоолоо идэх үед аяга, халбагыг аль болох өөрөөр нь бариулж сургана. <p>Үүний тулд:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Цаг зав гаргах • Тэвчээртэй байх • Хүүхдийг хооллох тавтай орчин бүрдүүлэх 	<ul style="list-style-type: none"> • Хоолыг тусад нь аягалж өгөхгүй байх • Идсэн хоолны хэмжээг анзаарахгүй байх • Хүүхдэд амттан их өгөх • Хүүхдэд зөвхөн дуртай хоолыг нь өгөх

ЭРҮҮЛ АХУЙН ЗОХИСТОЙ ДАДАЛ: Эрүүл ахуйн зохистой дадал нь суулгалт болон бусад өвчнөөс сэргийлэхэд чухал ач холбогдолтой.

- Хүүхдийн хоол бэлдэхийн өмнө гараа савандаж сайтар угаана.
- Хүүхдээ хооллохын өмнө өөрийн болон хүүхдийнхээ гарыг савандаж угаана.
- Бие засах, цэвэрлэгээ хийх, хүүхдээ хуурайлсны дараа гараа савандаж угаана.
- Хүүхдийн хоолонд хэрэглэх хүнсний бүтээгдэхүүнийг эрүүл ахуйн шаардлага хангасан аюулгүй газар хадгална.
- Хоол бүрийг шинээр бэлдэж өгнө.
- Хүүхдийн хоолыг цэвэр тавцан дээр бэлдэнэ. Тавцанг дараа нь цэвэрлэж бүтээнэ.
- Хоолыг бэлдмэгц, хадгалалгүй хүүхдэд өгнө.
- Хүүхдэд хоол, шингэн өгөх бүрдээ цэвэрлэсэн аяга, таваг, халбага ашиглана.
- Ашигласан сав, суулга, хэрэгслийг даруй угааж цэвэрлэнэ
- Хүүхдийн хоол бэлдэхэд ашигладаг сав суулга болон хүүхдийн аяга, таваг, халбага зэргийг ялаа, шумуул, тоос, шорооноос хамгаалах нь чухал.

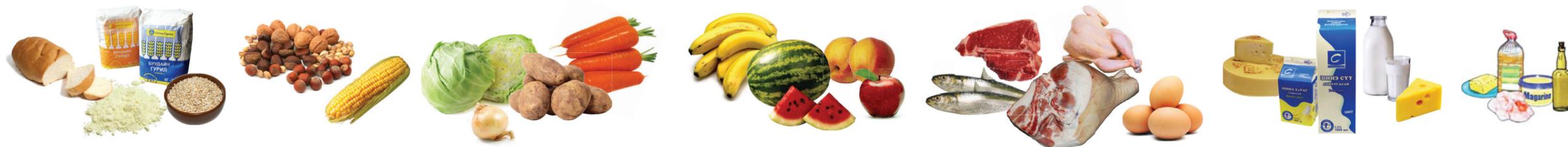
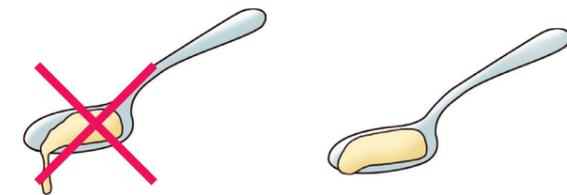
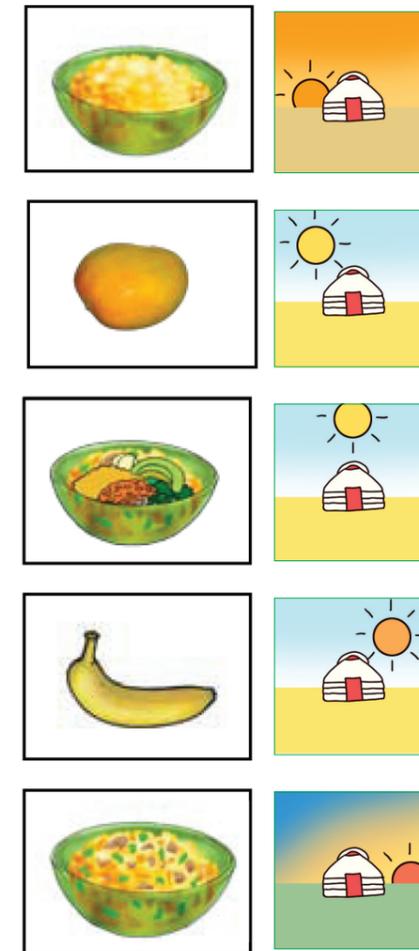
Хүүхдийн аяганы хэмжээний талаарх анхааруулга:

- Зөвлөгөө өгөх карт дээрх бүх төрлийн аяга нь 250 мл – ийн багтаамжтай байх шаардлагатай. Хэрэв “Зөвлөгөө өгөх карт” – д үзүүлснээс өөр төрлийн аяга ашиглан хүүхдийг хооллодог бол тухайн аяганы багтаамжийг шалгаж асран хамгаалагчид зохих мэдээлэл өгнө.

Анхааруулга: Хүүхдээ 6 сар хүрмэгц эхчүүд жирэмслэлтээс хамгаалах өөр аргуудыг хэрэглэх шаардлагатай.

- Эхийн сарын тэмдэг ирээгүй байсан ч төрсөнөөс хойш 6 сарын дараа гэр бүл төлөвлөлтийн бусад аргуудыг сонгон хэрэглэх шаардлагатай.
- Эхийн сүүгээр хооллолтод нөлөөлдөггүй гэр бүл төлөвлөлтийн олон арга байдаг.

12 – 23 САРТАЙ ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТ



Зөвлөгөө өгөх карт 15

12 – 23 САРТАЙ ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТ



- Хүүхдээ эрүүл чийрэг бие бялдартай өсгөж бойжуулах, эхийн сүүгээр үргэлжлүүлэн хооллохын тулд эхчүүд гэр бүл төлөвлөлтийн аргыг ашиглан дараагийн жирэмслэлтээс сэргийлэх шаардлагатай.
- Хүүхдийг нэмэгдэл хоолоор хооллохдоо дараах зүйлсийг анхаарна. Үүнд: хооллох давтамж, нэг удаа өгөх хоолны хэмжээ, өтгөн/шингэн, хоолны нэр төрөл, идэвхитэй хооллох, эрүүл ахуйн зохистой дадал.
 - **Давтамж:** Хүүхдийг өдөрт 5 удаа (3 – 4 удаа хоол, 1 – 2 удаа зууш) хооллоно.
 - **Хэмжээ:** Хүүхдэд нэг удаа бүтэн аягатай тэнцэх хэмжээний хоол өгнө. Хэрэв эх, эцэг, асран хамгаалагч хүүхдийн аягыг авчирсан байвал уг хэмжээг аяганы аль хэсэгт байхыг зааж үзүүлнэ. Хүүхдийн хоолыг өөрт нь зориулсан тусгай аяганд хийж өгнө. Энэ нь хүүхэд идвэл зохих хэмжээгээр хоолоо идсэн эсэхийг хянахад тустай.
 - **Өтгөн/шингэн:** Хүүхдийн хоол халбаганд тогтохуйц хангалттай өтгөн байна. Хүүхдэд сайтар жижиглэн хэрчсэн, гараар барьж идэх боломжтой хоол, хүнс өгнө.
 - **Нэр төрөл:** Хүүхдэд нэг удаа өгөх хоол нь аль болох олон нэр төрлийн хүнс агуулсан байна. Тухайлбал, амьтны гаралтай хоол: малын мах, өндөг, сүү, цагаан идээ – 1 од*, Үр тариа: бүх төрлийн үр тариан бүтээгдэхүүн, хүүхдийн будаа, цагаан будаа, гурвалжин будаа, гурил – 2 од**, Үр, буурцаг – 3 од***, А аминдэмээр баялаг жимс, ногоо болон бусад жимс, ногоо – 4 од**** (Зөвлөгөө өгөх карт 16).

- Хүүхэд аажимдаа өөрөө хооллож сурна.
- Хүүхэд хооллох сонирхолоо амархан алддаг тул түүнийг саатуулах, үймүүлэх үйлдэл хийхгүй байна.
- Хоолоо идэх бүхий л үед нь хүүхэдтэйгээ хамт байж, хооллолтыг анхаарч хангалттай идэх, хоол хүнсийг газар унагахгүй, цэвэрхэн хооллоход тусална.

ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХ ДАДАЛ

Хооллолтын зөв дадал	Хооллолтын нийтлэг алдаа, бэрхшээл
<ul style="list-style-type: none"> • Хооллоход нь тусалж урамшуулна. • Хүүхдэд тохирсон аяга, таваг, халбага хэрэглэнэ. • Хүүхдийг хоолоо идэх үед аяга, халбагыг аль болох өөрөөр нь бариулж сургана. <p>Үүний тулд:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Цаг зав гаргах o Тэвчээртэй байх o Хүүхдийг хооллох тавтай орчин бүрдүүлэх 	<ul style="list-style-type: none"> • Хоолыг тусад нь аягалж өгөхгүй байх • Идсэн хоолны хэмжээг анзаарахгүй байх • Хүүхдэд амттан их өгөх • Хүүхдэд зөвхөн дуртай хоолыг нь өгөх

Эрүүл мэндийн ажилтны анхааралд:

Дөрвөн од бүхий олон нэр төрлийн хоол, хүнсээр хүүхдийг хооллохын тулд хүнсний бүтээгдэхүүнийг харилцан адилгүй дарааллаар хоолонд нэмж өгнө.

- *Амьтны гаралтай хоол, хүнс хүүхдэд чухал ач холбогдолтой. Амьтны гаралтай хүнс, хоолыг аль болох эрт өгч эхлэх, боломжтой бол хүүхдийг амьтны гаралтай хүнс, хоолоор өдөрт аль болох олон удаа хооллоно. Амьтны гаралтай хүнсийг хүүхдэд сайтар жижиглэж хэрчин, гүйцэд боловсруулж өгөх шаардлагатай.*
- *Тэжээллэг нэмэлт зууш (хүүхдийн хоолны хооронд өгөх): төрөл бүрийн жимс, цөцгийн тос, газрын самрын нухаштай эсвэл жимсний чанамалтай талх зэргийг өдөрт 1 – 2 удаа хүүхдэд өгнө.*
- *Хүүхдийн нэмэгдэл хоолыг бэлдэхдээ зөвхөн иоджуулсан давс хэрэглэнэ.*
- *Хүүхдэд чихэрлэг шингэн зүйл, хийжүүлсэн ундаа бүү өг.*
- *Хүүхдэд чихэрлэг жигнэмэг өгөхөөс зайлсхийнэ.*

ХҮҮХДИЙГ ДЭМЖИЖ, УРАМШУУЛАН ИДЭВХИТЭЙ ХООЛЛОХ АРГА

Хооллоход нь тусалж урамшуулна. Үүний тулд:

- Хүүхдийг хооллох тавтай орчин бүрдүүлэх
- Хүүхдэд тохирсон аяга, таваг, халбага хэрэглэнэ. Энэ нь хүүхэд хэр зэрэг хэмжээтэй идсэнийг үнэлэхэд тустай.
- Хүүхдийн нүд рүү харж, эелдэгээр инээмсэглэн магтан урамшуулсан үг хэлнэ.
- Хүүхдийг аажим, цаг зав гаргаж тэвчээртэй, хөгжилтэй байдлаар хооллоно.
- Хүүхдийг хоолоо идэж дуустал нь хүлээгээд, дараа нь дахин өгнө.
- Хүүхдийг хооллох үед нь аяга, халбагыг аль болох өөрөөр нь бариулж, өөрөө идэхэд нь тусална.

ЭРҮҮЛ АХУЙН ЗОХИСТОЙ ДАДАЛ: Эрүүл ахуйн зохистой дадал суулгалт болон бусад өвчнөөс сэргийлэхэд чухал ач холбогдолтой.

- Хүүхдийн хоол бэлдэхийн өмнө гараа савандаж сайтар угаана.
- Хүүхдээ хооллохын өмнө өөрийн болон хүүхдийнхээ гарыг савандаж угаана.
- Бие засах, цэвэрлэгээ хийх, хүүхдээ хуурайлсны дараа гараа савандаж угаана.
- Хүүхдийн хоолонд хэрэглэх хүнсний бүтээгдэхүүнийг эрүүл ахуйн шаардлага хангасан аюулгүй газар хадгална.
- Хоол бүрийг шинээр бэлдэж өгнө.
- Хүүхдийн хоолыг цэвэр тавцан дээр бэлдэнэ. Тавцанг дараа нь цэвэрлэж бүтээнэ.
- Хоолыг бэлдмэгц хадгалалгүй хүүхдэд өгнө.
- Хүүхдэд хоол, шингэн өгөх бүрд цэвэрлэсэн аяга, таваг, халбага ашиглана.
- Ашигласан сав, суулга, хэрэгслийг даруй угааж цэвэрлэнэ
- Хүүхдийн хоол бэлдэхэд ашигладаг сав суулга болон хүүхдийн аяга, таваг, халбага зэргийг ялаа, шумуул, тоос, шорооноос хамгаалах нь чухал.

Хүүхдийн аяганы хэмжээний талаарх анхааруулга:

- Зөвлөгөө өгөх карт дээрх бүх төрлийн аяга нь 250 мл – ийн багтаамжтай байх шаардлагатай. Хэрэв “Зөвлөгөө өгөх карт” – д үзүүлснээс өөр төрлийн аяга ашиглан хүүхдийг хооллодог бол тухайн аяганы багтаамжийг шалгаж асран хамгаалагчид зохих мэдээлэл өгнө.

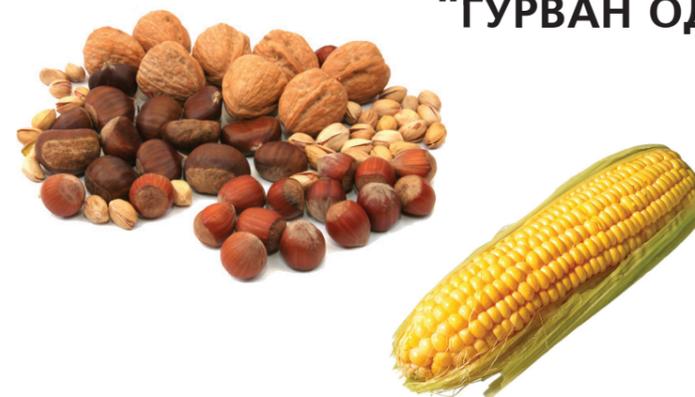
- Хүүхдийг өдөр, шөнийн аль ч цагт хүссэн үед нь үргэлжлүүлэн хөхүүлнэ. Эхийн сүүгээр хооллох нь хүүхэд эрүүл өсөж бойжиход тустай бөгөөд эхийн сүү хүүхдийн хоолны хамгийн чухал хэсэг хэвээр байна.
- Эхийн сүү 12 – 23 сартай хүүхдийн хоногийн хэрэгцээт илчлэгийн гуравны нэг (1/3)- ийг хангаж чаддаг.

ХҮҮХДИЙН НЭМЭГДЭЛ ХООЛНЫ НЭР ТӨРӨЛ

"ХОЁР ОД"



"ГУРВАН ОД"



"ДӨРВӨН ОД"



"НЭГ ОД"



Хүүхдийн нэмэгдэл хоолны нэр төрөл

ХҮҮХДИЙН НЭМЭГДЭЛ ХООЛНЫ НЭР ТӨРӨЛ

"ХОЁР ОД"

"ГУРВАН ОД"

"ДӨРВӨН ОД"

"НЭГ ОД"

КАРТ 16

- ★ Буурцагт ургамал: шош, вандуй, зармаг, самар, үрийг хүүхэд идэх, шингэхэд хялбар болгох аргууд:
 - Шош, вандуйг чанахын өмнө дэвтээж, дэвтээсэн усыг асгана.
 - Түүхий үрийг дэвтээн хальсыг салгаж, чанахын өмнө хальсыг үрж арилгана.
 - Шош, вандуйг буцалгаад хатуу хальсыг шүүнэ.
 - Самар ба үрийг хуурч шараад бяцална.
 - Шош, вандуй, зармагийг шөл болон өтгөрүүлсэн шөлөнд нэмнэ.
 - Чанасан шош, вандуйг сайтар нухна.

Хүүхдэд нэг удаа өгөх хоол нь аль болох олон нэр төрлийн хүнс агуулсан байх шаардлагатай. Тухайлбал:

	"Нэг ОД*-ын бүлэг буюу" Хүүхдийн эрүүл чийрэг, сэргэлэн цовоо өсөж бойжиход онцгой ач холбогдолтой амьтны гаралтай малын мах, өндөг, сүү, цагаан идээ
	"Хоёр ОД**"-ын бүлэг буюу Хүүхдийн илчлэгийн хэрэгцээг хангах хүнсний бүтээгдэхүүнд улаан буудайн гурил, төрөл бүрийн будаа, эрдэнэ шиш, цардуулаг үндэст хүнсний ногоо (төмс), төрөл бүрийн цардуулаг жимс (гадил)
	"Гурван ОД***"-ын бүлэг буюу Хүүхдийн өсөлт хөгжилтөд тустай буурцагт ургамал шош, вандуй, зармаг, бүх төрлийн самар, үр
	"Дөрвөн ОД****"-ын бүлэг буюу Хүүхдийн харааг сайжруулах, халдвараас сэргийлэхэд тустай А болон бусад аминдэм, эрдсээр баялаг манго, бэрсүүт жүрж, жүрж, ногоон навчит ногоо, гадил, хан боргоцой, амтат гуа, улаан лооль, чэс, ногоон байцаа, цэцэгт байцаа зэрэг улаан, шар, хар ногоон өнгөтэй жимс, хүнсний ногоо
	Хүүхдийн аягатай хоолонд цайны хагас халбага тос нэмэхэд хоолны илчлэг нэмэгдэхийн зэрэгцээ идэхэд зөөлөн, хялбар болдог

Эрүүл мэндийн ажилтны анхааралд:

Хүнсний бүтээгдэхүүнийг харилцан адилгүй дарааллаар хүүхдийн хоолонд нэмж өгнө. Гэхдээ хүүхдийн хоол нь 4 од бүхий хүнсийг заавал агуулсан байна.

- Амьтны гаралтай хүнс, хоол хүүхдэд чухал ач холбогдолтой. Амьтны гаралтай хүнс, хоолыг аль болох эрт өгч эхлэх, боломжтой бол хүүхдийг амьтны гаралтай хүнс, хоолоор өдөрт аль болох олон удаа хооллоно. Амьтны гаралтай хүнсийг хүүхдэд сайтар жижиглэж хэрчин, гүйцэд боловсруулж өгөх шаардлагатай.
- Тэжээллэг нэмэлт зууш (хүүхдийн хоолны хооронд өгөх): төрөл бүрийн жимс, цөцгийн тос, газрын самрын нухаштай эсвэл жимсний чанамалтай талх, гадил, манго, чанасан төмс, лууван зэргийг өдөрт 1 – 2 удаа хүүхдэд өгнө.
- Хүүхдийн нэмэгдэл хоолыг бэлдэхдээ зөвхөн иоджуулсан давс хэрэглэнэ.

0 – 5 САРТАЙ ӨВЧТЭЙ ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТ



0 – 5 САРТАЙ ӨВЧТЭЙ ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТ

0 – 5 САРТАЙ ӨВЧТЭЙ ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТ



КАРТ 17

Хооллолтын зөв дадал

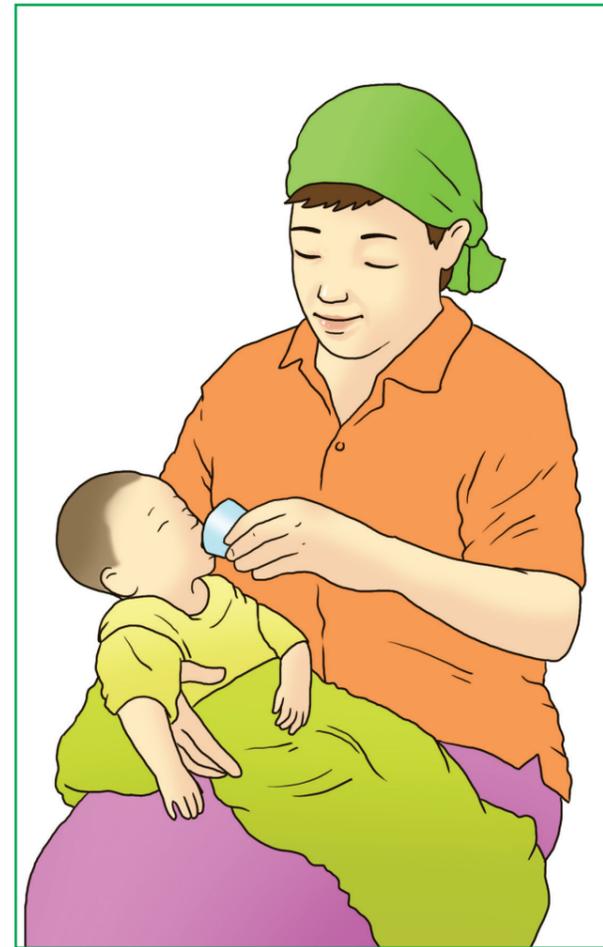
- Эхийн сүүгээр үргэлжлүүлэн олон удаа хөхүүлнэ

Хооллолтын нийтлэг алдаа, бэрхшээл

- Хүүхдийг цөөн хөхүүлэх, эсвэл хөхүүлэхгүй байх
- Шаардлагагүй хоол, шингэн зүйл өгөх

- * Хүүхдийг суулгалт, амьсгалын замын хурц халдвар зэрэг өвчнөөр өвчилсөн үед аль болох олон удаа хөхүүлнэ. Эхийн сүү хүүхдэд өвчинтэй тэмцэх, жин алдахаас сэргийлэх, эдгэрэлтийг түргэсгэхэд чухал ач холбогдолтой.
- * Хөхөө хөхөх нь өвчтэй хүүхдийг тайвшруулна. Хэрэв хүүхэд хөхөө хөхөхгүй байвал түүнд аль болох ойр ойрхон хөхөө хөхүүлэхийг хичээж, урамшуулна.
- * Өвчтэй хүүхдэд хөхөө хөхүүлэхийн зэрэгцээ зөвхөн эмч, эмнэлгийн ажилтны зөвлөсөн эмийн бэлдмэлийг өгнө.
- * Хүүхэд хөхөө хөхөж чадахааргүй хэт сул байвал эх хөхөө саана. Саасан сүүг аяга эсвэл халбага ашиглан хүүхдэд өгнө. Хөхөө саах нь эхийн хөхөнд сүү үүсэхийг дэмжихээс гадна хөх чинэрэх, хавдах, үрэвсэх зэрэг бэрхшээлээс сэргийлэхэд тустай.
- * Хүүхэд өвчлөөд эдгэрсний дараа аль болох ойр ойрхон хөхүүлнэ. Энэ нь эдгэрэлтийг түргэсгэхийн зэрэгцээ, хүүхэд алдсан жингээ богино хугацаанд нөхөж авахад чухал ач холбогдолтой.
- * Эх өвчтэй байсан ч хүүхдийг үргэлжлүүлэн хөхүүлнэ. Хөхүүл хүүхэдтэй эх өвчилсөн үедээ ердийнхээс илүү их тэжээллэг хоол, хүнс хэрэглэх шаардлагатай. Гэр бүлийн бусад гишүүд өвчтэй эх, хүүхдэд тусламж, дэмжлэг үзүүлэх хэрэгтэй.

6 САР БА ТҮҮНЭЭС ДЭЭШ НАСНЫ ӨВЧТЭЙ ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТ



6 САР БА ТҮҮНЭЭС ДЭЭШ НАСНЫ ӨВЧТЭЙ ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТ

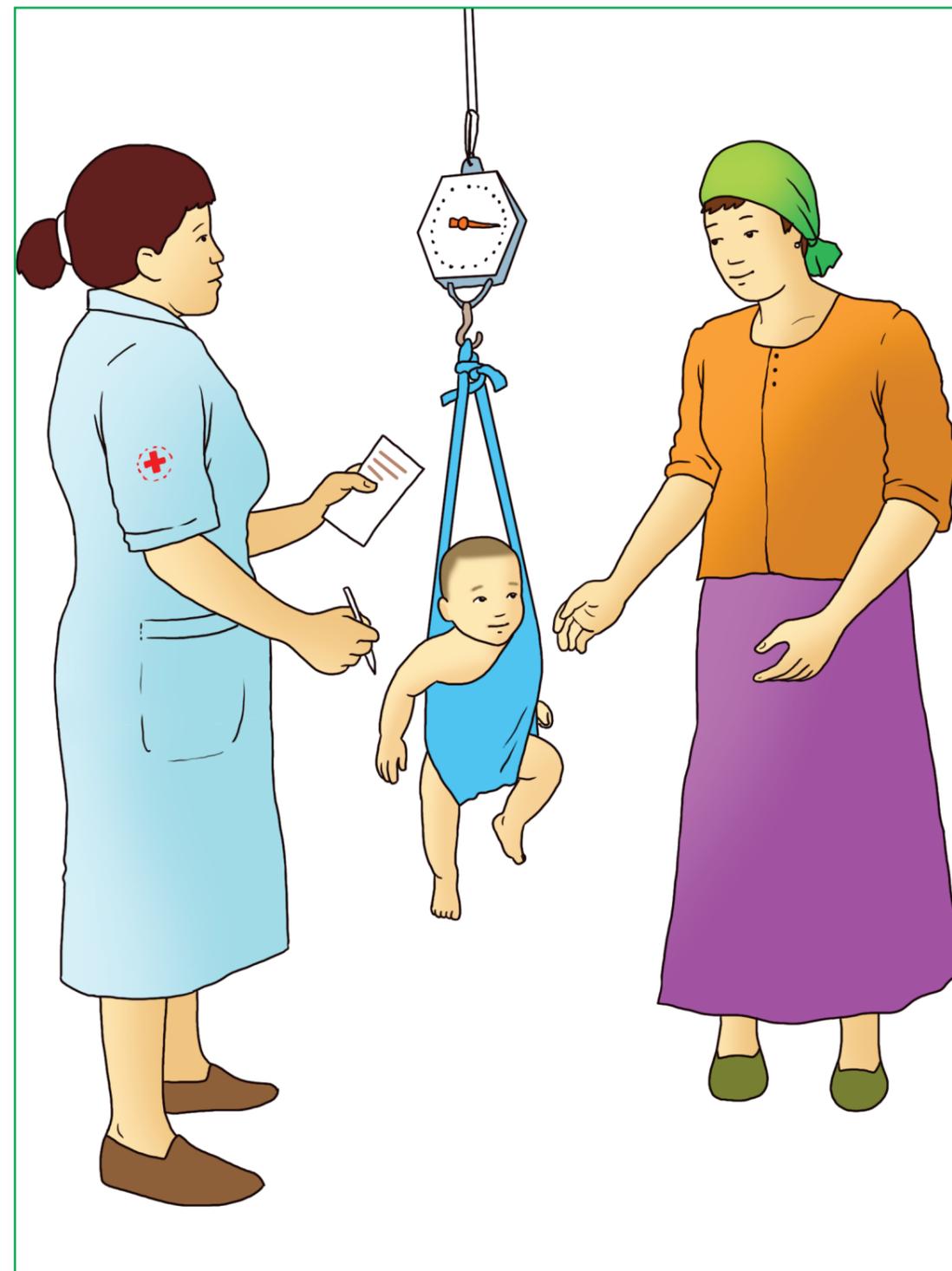
6 САР БА ТҮҮНЭЭС ДЭЭШ НАСНЫ ӨВЧТЭЙ ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТ



Хооллолтын зөв дадал	Хооллолтын нийтлэг алдаа, бэрхшээл
<ul style="list-style-type: none"> • Эхийн сүүгээр үргэлжлүүлэн олон удаа хөхүүлнэ • Хоол болон шингэн зүйлийг хэвийн үеийнхтэй адил болон түүнээс олон удаа, их хэмжээгээр өгнө. 	<ul style="list-style-type: none"> • Хүүхдийг цөөн хөхүүлэх, эсвэл хөхүүлэхгүй байх • Хооллох тоог цөөрүүлэх, хооллохгүй байх

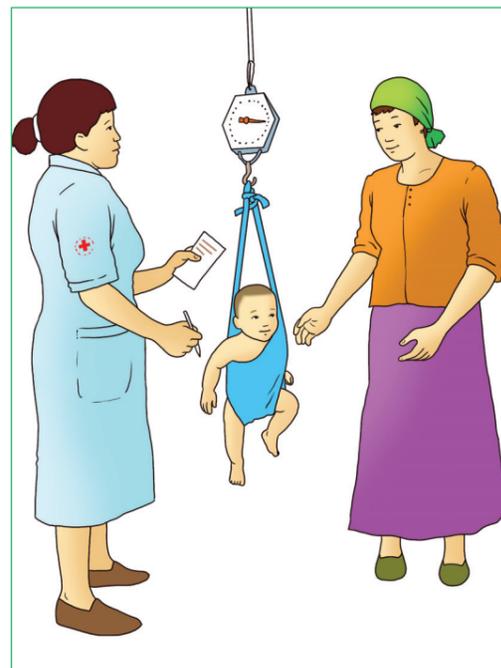
- * Хүүхдийг суулгалт, амьсгалын замын хурц халдвар зэрэг өвчнөөр өвчилсөн үед аль болох олон удаа хөхүүлнэ. Эхийн сүү хүүхэд өвчинтэй тэмцэх, жин алдахаас сэргийлэх, эдгэрэлтийг түргэсгэхэд чухал ач холбогдолтой.
- * Өвчтэй хүүхдэд ердийн үеэс илүү их хэмжээний хүнс, хоол шингэн өгөх шаардлагатай.
- * Хэрэв хүүхэд өвчний улмаас хоол идэх дургүй байвал түүнийг хооллоход онцгой анхаарч бага хэмжээгээр ойр ойрхон хооллоно.
- * Өвчтэй хүүхдэд энгийн зутан, бантан зэрэг хагас шингэн хоол өгнө. Хэт их тостой эсвэл хурц хоол өгөхөөс зайлсхийнэ. Хүүхэд суулгаж байсан ч түүнд ойр ойрхон бага хэмжээтэй хоол өгнө.
- * Аливаа өвчлөлийн дараа хүүхдийг идэвхитэй хооллоно. Өвчилсний дараа 2 долоо хоногийн хугацаанд хүүхдэд өдөрт 1 удаа хагас шингэн эсвэл өтгөн хоолыг нэмэлтээр өгнө. Өөрөөр хэлбэл ердийн үед хүүхдийг өдөрт 3 удаа хооллодог бол өвчилсний дараах 2 долоо хоногийн турш өдөрт 4 удаа хоол өгнө. Энэ нь эдгэрэлтийг түргэсгэхийн зэрэгцээ, хүүхэд алдсан жингээ богино хугацаанд нөхөж авахад чухал ач холбогдолтой.
- * Эх нь өвчтэй байсан ч хүүхдийг үргэлжлүүлэн хөхүүлнэ. Хөхүүл хүүхэдтэй эх өвчилсөн үед ердийнхээс илүү их тэжээллэг хоол, хүнс хэрэглэх шаардлагатай. Гэр бүлийн бусад гишүүд өвчтэй эх, хүүхдэд тусламж, дэмжлэг үзүүлнэ. Хэрэв эх өвчтэй байгаа бол ердийн үеийнхээс илүү их шингэн уух шаардлагатай.

ХҮҮХДИЙН ӨСӨЛТИЙН ТОГТМОЛ ХЯНАЛТ БА ДЭМЖЛЭГ



ХҮҮХДИЙН ӨСӨЛТИЙН ТОГТМОЛ ХЯНАЛТ БА ДЭМЖЛЭГ

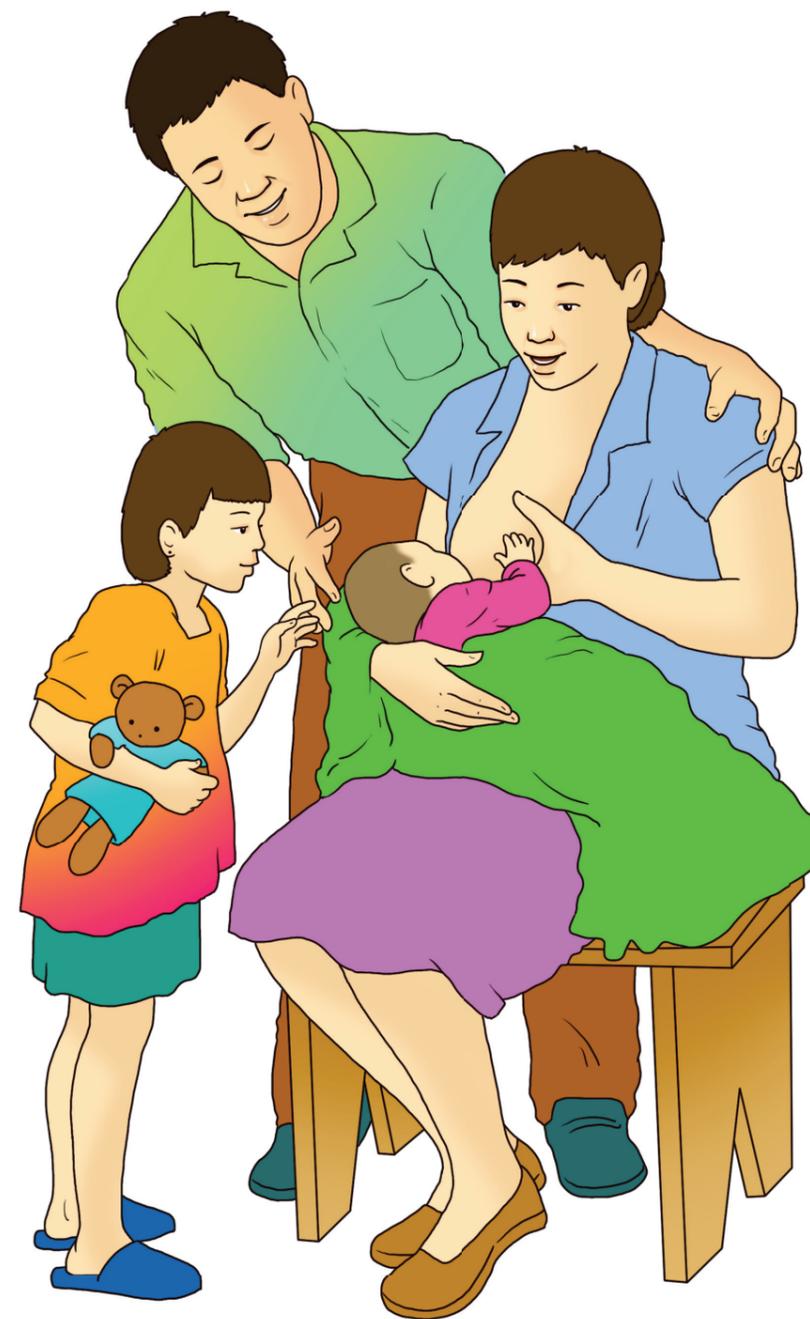
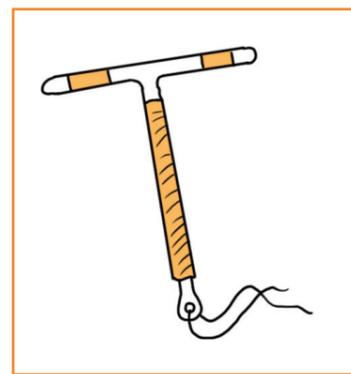
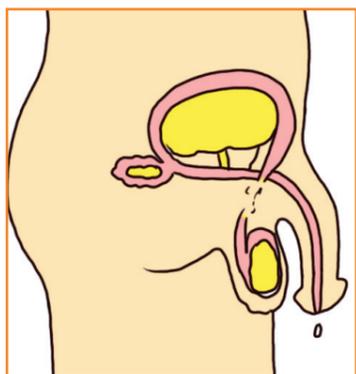
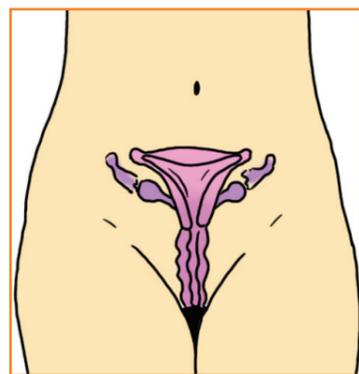
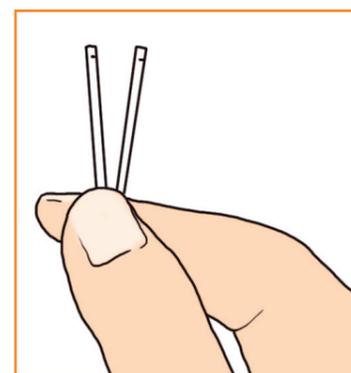
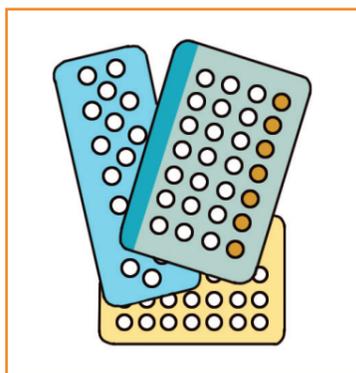
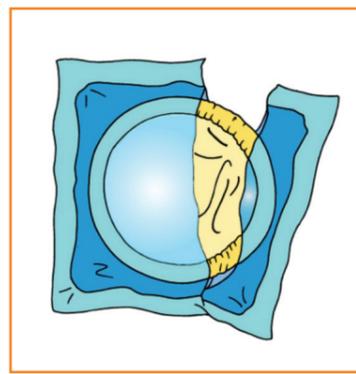
ХҮҮХДИЙН ӨСӨЛТИЙН ТОГТМОЛ ХЯНАЛТ БА ДЭМЖЛЭГ



КАРТ 19

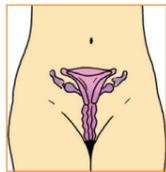
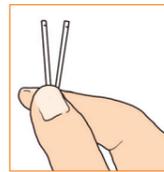
- * Хүүхдийн өсөлт, хөгжилтийг тогтмол хянах нь хүүхэд хэвийн өсөж бойжиж буй эсэхийг мэдэхэд тусална.
- * Нэг хүртэлх насны хүүхдийн биеийн жин, өндрийг сар бүр хэмжүүлж өсөлт, хөгжилтийг хянана.
- * Хэвийн өсөлт, бойжилттой эрүүл хүүхдийн биеийн жин сар бүр нэмэгдэх ёстой. Хэрэв хүүхдийн биеийн жин нэмэгдэхгүй эсвэл буурсан байвал өсөлт, хөгжилт хэвийн бус байгааг илтгэнэ.
- * Хүүхдийн өсөлт, бойжилтыг тогтмол хянах (эрүүл мэндийн байгууллагад очиж биеийн жин, өндрийг хэмжүүлэх, хооллолтын зөвлөгөө авах) нь түүнийг хоол тэжээлийн дуталд өртсөн эсэхийг эрт илрүүлэхэд тустай. Хоол тэжээлийн дутлаас үүдсэн аливаа эмгэгийг нэн даруй эмчлэх шаардлагатай байдаг. Ингэхдээ тухайн эмгэгт тохирсон, эмчилгээний зориулалттай өвөрмөц хоолоор хүүхдийг хооллоно.
- * Хоол тэжээлийн цочмог, хүнд дутлыг илрүүлэхийн тулд хүүхдийн бугалганы тойргийг хэмжинэ.
- * Хүүхдийн өсөлт удааширсан, эсвэл хоол тэжээлийн дутлын шинж илэрч байвал түүнийг даруй эмчлэх шаардлагатай.
- * Хүүхдийн биеийн жин, өндрийг хэмжихдээ
 - эрүүл мэнд, хоол тэжээл, өсөлт хөгжилт
 - гэр бүл төлөвлөлт
 - дархлаажуулалтын товллын талаар ярилцаж, шаардлагатай мэдээллийг өгнө.

ГЭР БҮЛ ТӨЛӨВЛӨЛТ НЬ ТӨРӨЛТ ХООРОНДЫН ЗАЙГ ЗОХИЦУУЛАХАД ЗАЙЛШГҮЙ ЧҮХАЛ



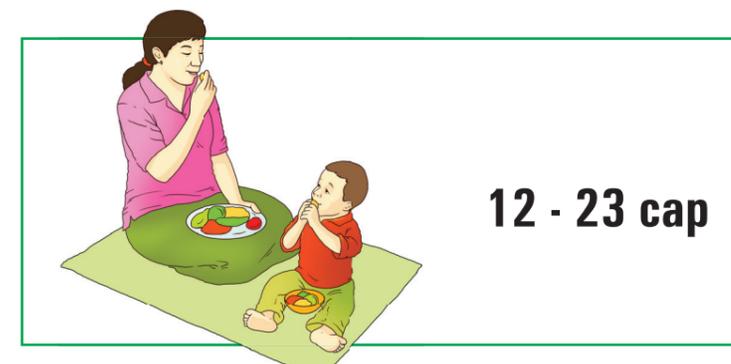
ГЭР БҮЛ ТӨЛӨВЛӨЛТ НЬ ТӨРӨЛТ ХООРОНДЫН ЗАЙГ ЗОХИЦУУЛАХАД ЗАЙЛШГҮЙ ЧУХАЛ

ГЭР БҮЛ ТӨЛӨВЛӨЛТ НЬ ТӨРӨЛТ ХООРОНДЫН ЗАЙГ ЗОХИЦУУЛАХАД ЗАЙЛШГҮЙ ЧУХАЛ



- ★ Жирэмслэлт хоорондын зай 2 – 3 жил байх нь хамгийн тохиромжтой.
- ★ Эх хүүхдээ төрүүлснээс хойш 2 – 3 жилийн дараа дахин жирэмслэх нь хүүхдэд дараах ач холбогдолтой. Үүнд:
 - Хүүхэд хангалттай хугацаагаар хөхөө хөхөж чадна.
 - Эхийн бие хэвийн байдалд шилжихэд хангалттай хугацаа болно.
- ★ Хүүхдийг 6 сар хүртэл зөвхөн эхийн сүүгээр дагнан хооллох нь эхийг жирэмслэлтээс сэргийлнэ.
- ★ Эхийн сүүгээр дагнан хооллолт нь зөвхөн дараах тохиолдолд жирэмслэлтээс сэргийлнэ. Үүнд:
 - Хүүхдээ зөвхөн эхийн сүүгээр хооллох
 - Сарын тэмдэг ирээгүй байх
 - Хүүхэд 6 сар хүрээгүй байх
- ★ Хэрэв дээрх гурван нөхцөл өөрчлөгдвөл уг аргаар жирэмслэлтээс сэргийлэх боломжгүй болно. Өөрөөр хэлбэл эх дахин жирэмслэх магадлалтай.
- ★ Өөрийн харьяа өрх, сумын эмнэлгийн эмч, эрүүл мэндийн ажилтнаас гэр бүл төлөвлөлтийн орчин үеийн аюулгүй арга, түүнийг хэрхэн ашиглах талаар зөвлөгөө аваарай.

ЭХИЙН СҮҮГЭЭР ХООЛЛОДОГГҮЙ 6 – 23 САРТАЙ ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТ



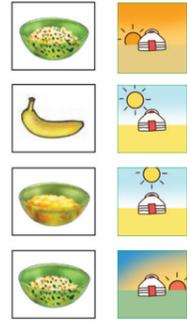
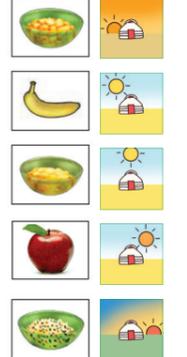
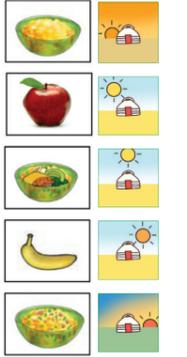
Өдөр бүр нэм

Өдөр бүр нэм

Өдөр бүр нэм

ЭХИЙН СҮҮГЭЭР ХООЛЛОДОГГҮЙ 6 – 23 САРТАЙ ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТ

ЭХИЙН СҮҮГЭЭР ХООЛЛОДОГГҮЙ 6 – 23 САРТАЙ ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТ

 <p>6 - 8 сар</p>	 <p>9 - 11 сар</p>	 <p>12 - 23 сар</p>
 <p>Өдөр бүр нэм</p> 	 <p>Өдөр бүр нэм</p> 	 <p>Өдөр бүр нэм</p> 

Эрүүл мэндийн ажилтанд зориулсан анхааруулга

Энэхүү картыг эхийн сүүгээр хооллодоггүй, 6 – 23 сартай хүүхдийн эх, эцэг, асран хамгаалагчид хооллолтын талаар зөвлөгөө өгөхөд ашиглана.

- ★ Эхийн сүүгээр хооллодоггүй 2 хүртэлх насны хүүхдэд өдөр бүр 2 аяга ба түүнээс дээш хэмжээний сүү өгөх шаардлагатай.
- ★ Уг сүү нь зааврын дагуу найруулж бэлтгэсэн хүүхдийн сүүн тэжээл, малын буцалгаж ариутгасан сүү байж болно. Сүүг хүүхдэд халуун бүлээнээр эсвэл хөргөөд шууд уулгах болон сүүтэй будаа, хүүхдийн будааны агшаамал, гурилан зутан байдлаар өгч болно.
- ★ Хүүхэд 6 сар хүрмэгц нэмэгдэл хоол өгч эхэлнэ.
- ★ Эхийн сүүгээр хооллодоггүй 6 – 8 сартай хүүхдэд эхийн сүүгээр хооллодог ижил насны хүүхэдтэй адил хэмжээний хоолыг нэг удаад бэлдэж өгнө. Гэхдээ эхийн сүүгээр хооллодоггүй хүүхдэд нэмэлт 1 удаагийн хоол, 2 аяга сүүг өдөр бүр өгөх шаардлагатай (1 аяга = 250 мл).
- ★ Эхийн сүүгээр хооллодоггүй 9 – 11 сартай хүүхдэд эхийн сүүгээр хооллодог ижил насны хүүхэдтэй адил хэмжээний хоолыг нэг удаад бэлдэж өгнө. Гэхдээ эхийн сүүгээр хооллодоггүй 9 – 11 сартай хүүхдэд нэмэлт 2 удаагийн хоол, 2 аяга сүүг өдөр бүр бэлдэж өгөх шаардлагатай.
- ★ Эхийн сүүгээр хооллодоггүй 12 – 23 сартай хүүхдэд эхийн сүүгээр хооллодог ижил насны хүүхэдтэй адил хэмжээний хоолыг нэг удаад бэлдэж өгнө. Гэхдээ эхийн сүүгээр хооллодоггүй 12 – 23 сартай хүүхдэд нэмэлт 2 удаагийн хоол, 2 аяга сүүг өдөр бүр бэлдэж өгөх шаардлагатай.
- ★ Хүүхэд 6 сар хүрмэгц өдөр бүр 2 - 3 аяга шингэн өгнө. Ялангуяа зуны цагт эхийн сүүгээр хооллодоггүй хүүхдэд нэмэлт шингэн өгөх зайлшгүй шаардлагатай.

