

## 4.2. 6 Ай толғаннан кейін емшек емізу

Тек емшек ему шамамен 6 айға дейінгі емшектегі балалардың көпшілігінің тағамға деген қажеттіліктерін толықтай қанағаттандырады. Алайда бала есейген, үлкенірек және белсендірек болған сайын жалғыз емшек сүті қанағаттандыра алмайды. Бұл қажеттіліктерді жабу үшін баланың ерекше тағамға деген және физиологиялық қажеттіліктерін қамтамасыз етуге арналған арнайы аралық тағам, яғни тағамға арналған өнімдер қажет. Бірақ емшекке жиналған сүттің көлемін сақтау және сүттің көп шығуы үшін аналар балаларын тамақтандырған кезде көбінесе емшек беруді жалғастырғаны жөн.

Аралық тағамды енгізу (өтпелі кезең) емшек емуді тоқтату дегенді білдірмейді. Керісінше, емшек сүті бала өмірінің алғашқы жылында қоректің ең басты қайнар көзі болып қалуы керек және алғашқы жылының аяғында энергияны орташа жиынтық тұтынудың үштен бірінен бастап жартысына дейін қамтамасыз еткені дұрыс.

Сөйтіп, емшек емізу емшектегі балаларды тамақтандырудың ең жақсы тәсілі болып табылады. Солай бола тұрса да, барлық жағдайларға қарамастан, емшек емізуді жалғастыру мүмкін болмайтын сәттер кездеседі. Емізуді тоқтату туралы мәселе қойылғанда, баланы басқа бір нәрсемен тамақтандыру қаупі емшек емізуді жалғастырумен байланысты әлеуетті қауіпке қарағанда азырақ болуы керек. Балаға емшек сүтін беруді тоқтатып, қандай да бір басқа тамақ бермес бұрын мынадай мәселелері қатаң ескеру қажет:

- ◇ тамақтандыру емшектегі баланың тағамға деген барлық қажеттіліктерін барынша толық деңгейде қамтамасыз етуге тиіс. Ешқандай алмастырушы емшек сүтіндегі тағамдық заттардың мазмұнын толығымен ауыстыра алмайды.
- ◇ емшек сүтін алмастырушыларда баланы инфекциядан қорғайтын емшек сүтінің қасиеттері жоқ. Тіпті емшек сүтін алмастырушыны дайындаған кезде гигиеналық жағдайлар жақсы болды дегеннің өзінде жасанды жолмен тамақтанатын балаларда емшек еметін балаларға қарағанда асқазан-ішек және тыныс жолдары инфекцияларының таралуы әлдеқайда жоғары;
- ◇ емшек сүтін алмастырушыны (өнеркәсіп өндірісінің балаларға арналған тағам қоспалары) пайдалану қымбатқа түседі;
- ◇ емшек емізбейтін әйелдер емізу аманореясының басымдықтарынан айырылады, бұл егер босанғаннан кейін әйелдің жүктілікке қарсы құралдарға оңай қол жеткізу мүмкіндігі болмаса, баланың тууы мен ана денсаулығының нашарлауы арасындағы интервалдың қысқаруына алып келеді;
- ◇ емшек ембеу ана мен бала арасындағы эмоционалдық байланысқа әсерін тигізеді. Емшек ембеген балалардың емшек емген балалар секілді мейірім көруі үшін аналарға көмектесу қажет.

### сиыр сүті және басқа жануарлардың сүті

Сиыр сүтін емшектегі балаларға 9 ай толғанша тамақ ретінде бермеген дұрыс. Егер емшектегі бала балаларға арналған нәрлі қоспамен тамақтанса, сиыр сүтін 9 – 12 ай аралығында тамақ рационына қосуға болады. Алайда, егер қаражат жетсе, баланы 12 айға дейін қоспамен тамақтандырған жөн. Ешкі және қой сүтін 1 жасқа дейін бермеген дұрыс, оның үстіне оны микробиологиялық қауіпсіздікті қамтамасыз ету шараларымен қатар минералдар мен дәрумендер жетімсіздігінің алдын алу шаралары қабылданған жағдайда ғана беруге болады.

Балаларға жасқа толғанша қаймағы алынған және жартылай алынған сүт бермеген дұрыс. Қаймағы алынған сүттен барлық май, ал жартылай алынған сүттен шамамен жартысы алынады, ол өсіп келе жатқан баланы жеткілікті энергиямен қамтамасыз етпейді. Сондай-ақ құрамында қант мөлшері көп болғандықтан, тәтті қосылған қойытылған сүтті де бермеген дұрыс. Кейде сүт қоспаларының орнына жеміс шырындарын, қант қосылған су және астық өнімдерінен жасалған сұйытылған сұйық ботқалар береді, бірақ олар нәрлілігінің жетіспеуі салдарынан балама тағам ретінде ұсынылмайды. 3 жасқа дейін тамаққа қант, тұз, дәмдеуіштер қосуға; шай беруге үзілдікесілді тыйым салынады.

