



Aga Khan Foundation,
Tajikistan



Раёсати тандурустӣ ва ҳифзи
иҷтимоии аҳолии
Ҷумҳурии Тоҷикистон



Aga Khan Health Service,
Tajikistan

ФИЗОИ ИЛОВАГӢ



Барои ғизо додан ба тифл ҳаргиз аз шиша ва пистонак истифода набаред, барои он ки онҳоро нигоҳ доштан хеле душвор аст ва эҳтимол ба дарунравии тифл сабаб гарданд.



ҒИЗОИ ИЛОВАГӢ (9-12 МОҲА)

- Азбаски кӯдаки шумо калон шуда истодааст, ба кӯдаки худ ғизои иловагиро 4 маротиба дар як рӯз диҳед.
- Миқдорро аз $\frac{1}{2}$ ба 250 мл. зиёд кунед. Табақчаи алоҳидаро истифода баред, то кӯдак ҳамаи хӯроки додашударо истеъмол кунад.
- Ғизо аз дастархони оилавӣ бояд бо қисмҳои хурди буридашуда дода шавад.
- Боварӣ ҳосил кунед, ки хӯроки аҳли оила аз ғизоҳои гуногуни ҳарранга иборат бошад; ба монанди маҳсулоти гӯштӣ, тухм, маҳсулоти ширӣ, гандум, лубиёгӣ, мева ва сабзавоти аз витамини А бой (агар дастрас бошад);
- Принципҳои ғизодиҳии ҷавобӣ ва тозагӣ бояд риоя шавад.



ҒИЗОИ ИЛОВАГӢ (12-24 МОҲА)

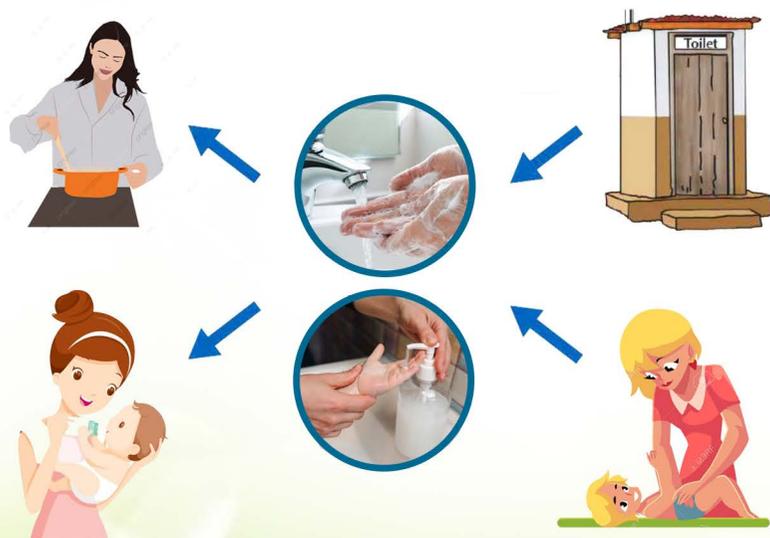
- Додани шири синаро мувофиқи талаботи кӯдак рӯз ва шаб давом диҳед.
- Кӯдаки хурдсоли худро дар як рӯз 5 маротиба ғизо диҳед.
- Миқдорро аз $\frac{3}{4}$ то як пиёла (250мл.) зиёд кунед. Табақчаҳои алоҳидаро истифода баред, то ки кӯдак ҳамаи хӯроки додашударо бихӯрад.
- Ғизо аз дастархони оилавӣ бояд бо қисмҳои хурди буридашуда дода шавад.
- Боварӣ ҳосил кунед, ки хӯроки аҳли оила аз ғизоҳои гуногуни ҳарранга иборат бошад; ба монанди маҳсулоти гӯштӣ, тухм, маҳсулоти ширӣ, гандум, лубиёгӣ, мева ва сабзавоти аз витамини А бой (агар дастрас бошад);
- Принципҳои ғизодиҳии ҷавобӣ ва тозагӣ бояд риоя карда шавад.

! Ҳеч гоҳ фарзанди худро маҷбур насозед, вагарна кӯдак хӯрокхӯриро бад хоҳад дид!

! Додани шири синаро мувофиқи талаботи кӯдак ҳам рӯз ва ҳам шаб давом диҳед.

ГИГИЕНАИ ХУБ

– БАХШИ АСОСИИ ҒИЗОИ ИЛОВАГӢ



- Гигиенаи хуб (тозагӣ) барои бартараф намудани дарунравӣ ва касалиҳо хеле муҳим аст.
- Дастонатро бо собун ва об пеш аз таёр намудани хӯрок, хӯрок додан ба кӯдак, пас аз истифодаи ҳоҷатхона ва тоза кардани наҷосати тифл шӯед.

ПЕШ АЗ ДОДАНИ ШИРИ СИНА АВВАЛ ҒИЗОИ ИЛОВАГӢ БОЯД ДОДА ШАВАД.

ҒИЗОИ ИЛОВАГӢ (6-9 МОҲА)



- Додани шири синаро мувофиқи талаботи кӯдак рӯз ва шаб давом диҳед. Шири сина нисфи (1/2) ниёзҳои кӯдаки аз 6 то 12 моҳагиро таъмин мекунад.
- Азбаски кӯдаки шумо калонтар мешавад, ба вай ғизои иловагиро 3 маротиба дар давоми рӯз диҳед.
- Миқдорро оҳиста оҳиста зиёд намоед. Табақчаи алоҳидаро истифода баред, то ки кӯдак тамоми хӯроки додашударо истеъмом намояд.
- Хӯрокҳои пюрешударо ба кӯдак диҳед.
- Бо мурури замон шумо метавонед дар давоми ҳар як ғизодиҳӣ хӯрокҳои гуногунро истифода баред. Ба монанди маҳсулоти гуштӣ, маҳсулоти ширӣ, гандум, лубиёгӣ, маҳсулоти тухмӣ, мева ва сабзавоти аз витамини А бой (агар дастрас бошад);
- Агар равшан илова карда шавад, миқдори он бояд аз ним қошқача зиёд набошад.



! Маҳсулоте, ки ба кӯдаки шумо дода мешавад, дар ҷои бехатар бояд нигоҳ дошта шавад.

! Агар намак илова карда шавад, намаки ёддорро истифода баред. Аз нушокиҳои қандӣ ва шириниҳои худдорӣ намоед.

ДОДАНИ ҒИЗОИ ИЛОВАҒӢ АЗ СИННИ 6 МОҲАҒӢ БОЯД ОҒОЗ ШАВАД

- Аз 6 моҳағӢ сар карда, кӯдаки Шумо ба ғайр аз шири сина ба гирифтани ғизои иловағӢ ниёз дорад. Аммо бо вучуди ин синамакони кӯдаки худро мувофиқи талаботи кӯдак ҳам рӯзона ва ҳам шабона идома диҳед.

- Ҳангоми додани ғизои иловағӢ Фосила, миқдор, ғафсӣ, гуногунӣ ва гигиенаро дар назар доред;

- *Фосила:* ба кӯдаки худ дар давоми рӯз 2 маротиба ғизои иловағӢ диҳед.

- *Миқдор:* ҳангоми ҳар як ғизодиҳӣ 2-3 қошуқи пурро ба кӯдак диҳед.

- *Ғафсӣ :* бояд ба қадри имкон ғафс бошад, то ки бо даст дода шавад.

- *Гуногунӣ :* додани ғизои иловағиро бо додани пюрей сабзавотӣ (картошка, сабзӣ;) сар кунед.

- *Ғизогирии ҷавобӣ:*

● Ба кӯдак мумкин вақт даркор шавад, ки ғизои дигарро ба ғайр аз шири сина истеъмол кунед.

● Батоқат бошад ва кӯдаки худро барои хӯрокхӯрӣ ташвиқ кунед.

● Кӯдаки худро барои хӯрок хурдан маҷбур накунад.

● Барои хӯрок додани кӯдак табақчаи алоҳидаро истифода баред ва бовари ҳосил кунед, ки кӯдак ҳамаи хӯроки додашударо мехурад.

- *Гигиена:* Гигиенаи хуб (тозағӣ) барои баргараф намудани дарунравӣ ва дигар касалиҳо хеле муҳим аст .



ҒИЗОДИҲӢ БА КӢДАКИ БЕМОРИ (АЗ 6 МОҲА БОЛО)

Ҳангоми беморӣ, аз ҷумла дарунравӣ ба кӯдаки худ зуд-зуд шири сина диҳед, ки он ба вай дар мубориза бо беморӣ, кам намудани талафоти вазн, ва зуд шифоёбӣ ёрӣ мерасонад.

Моеъи бештар диҳед– шири сина ё оби тоза вобаста ба синну соли кӯдак. Аз нӯшокиҳои қандӣ ва нӯшокиҳои мулоим худдорӣ намоед.

Агар кӯдаки Шумо иштиҳо надошта бошад, ўро ташвиқ кунед, ки хӯроки ками зуд-зудро истеъмол намояд– аммо ҲЕЧ ГОҲ кӯдакро маҷбур накунад.

Ба кӯдак хӯрокҳои оддӣ ба монанди шавла, пюреҳои сабзавотӣ, пюреҳои мевағӣ, биринҷ, йогурт дода, аз хӯрокҳои рағгин ва тез худдорӣ намоед. Ҳангоми дарунравӣ ҳам бояд кӯдак хӯрок хӯрад.



Пас аз сиҳат шудани кӯдак, ўро ташвиқ кунед, ки дар давоми ҳафта ҳар рӯз як хӯроки иловағиро истеъмол намояд

! *Ҳангоми беморӣ бояд додани шири синаро ба кӯдаки худ давом диҳед. Дар ин вақт Шумо ба ғизои иловағӣ, моеъҳо ва дастгирӣ ниёз доред*

