**Тамақтану жөніндегі кеңестер**

Нәресте үшін емшек сүтінің құдіреті күшті. Онда барлық қажетті тағамдық заттар болады. Сәбиге тек емшек сүтін беріңіз. Оның қорегіне сүттен басқа ешқандай тамақ, сұйықтық, тіпті суды да қоспаңыз. Емізу кезінде баланы дұрыс ұстаңыз, бұл өте маңызды!

**Сәбиді емізгенде дұрыс ұстау**

1. Сәбидің басы мен денесін тік, бір жазықтықта ұстау керек.

2. Сәбидің бетін анасының кеудесіне қаратып, мұрыны емшек ұшының деңгейінде болу керек.

3 . Сәбидің денесі анасының денесіне (баланың іші анасының ішіне) түйістірулі болу керек.

4. Анасы тек мойны мен иығын ғана емес, сәбидің бүкіл денесін ұстап отырады.

**Емшекті дұрыс беру**

1.Емшектің ұшын сәбидің ернінен тигізіңіз.

2.Сәби ауызын барынша ашқанша күтіңіз.

3.Сәбиді емшекке тез жақындатыңыз,оның астынғы ерні емшек ұшынан айтарлықтай төмен болу керек,

**Бала дұрыс емізіліп жатқанына қалай көз жеткізуге болады**

1. Сәбидің иегі емшекке тиіп тұрады
2. Сәбидің аузы барынша ашық болады
3. Астыңғы ерні сыртқа шығынқы болады
4. Емшектің басым бөлігі астынан емес, үстінен көрініп тұруы керек.Сәбидің әлсін-әлсін кідіріс жасап,баяу терең емгені байқалады және сүтті жұтқаны естіледі.Сәбиге емізік берменіз және емізік кигізілген шөлмектен тамақтандырмаңыз,себебі ол баланы кеудеге дұрыс жатқызу тәртібін бұзады да,оның емшек емуден бас тартуына себеп болады. Емшек сүтімен тамақтандыру ғажап нәтижелер береді.

Ол сәбиге деген махаббат , қайталанбас рахат және мейірімділікті сезінуге тамаша мүмкіндік береді. Нәресте неше рет емгісі келсе, сонша рет емізіңіз. Баланың жылауын күтудің қажеті жоқ. Егер бала аштықтың белгісін берсе – мазасызданып, саусағын сорып, аузымен сору қимылдарын жасаса – оны емізіңіз. Емізу кезінде баламен сөйлесіңіз, өлең айтыңыз, жымиып, оның көзіне мейіріммен қараңыз. Нәрестеге емшек тек тамақтану үшін ғана, өзін жайлы сезіну үшін де қажет.

Педиатр: Қырыкбаева А.М.