

Жүкті әйелдің тамақтануы

Ойынды бастау



Сәттілік!

1

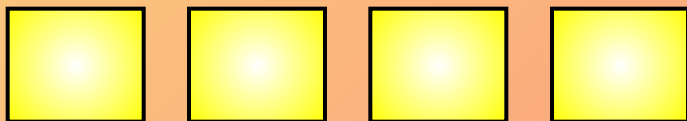
Назар аударыңыз!!! СҰРАҚ

Нәруыздың уақытша
жетіспеушілігінен ұрықтың
қандай өзгерістеріне әкеледі?



Дұрыс жауап

*Дене салмағының және жүрек, ми, бауыр
массасының төмендеуі.*



5

Назар аударыңыз!!! СҰРАҚ

**Жүктіліктің 1ші кезеңінде тәуліктік
рацион қанша ккал құрауы қажет ?**

Дұрыс жауап

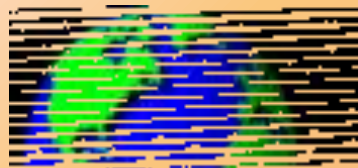
2200-2700ккал



9

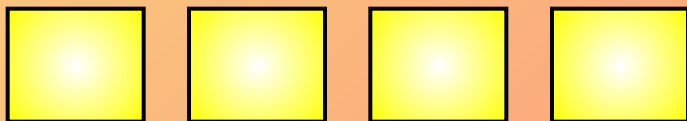
Назар аударыңыз!!! СҰРАҚ

Жүктіліктің бірінші кезеңінде тәулігіне қанша нәруыз, май, көмірсу қабылдау керек?



Дұрыс жауап

Нәруыз 60-90г/тәу
Май 50-70г/тәу
Көмірсу 325-450г/тәу





Назар аударыңыз!!!

СҰРАҚ

Жүкті әйел қалыпты жағдайда жүктіліктің 2ші кезеңінде аптасына қанша гр салмақ қосу керек ?

Дұрыс жауап

300-350г



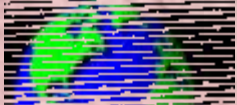
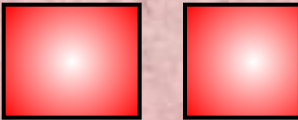


7

Назар аударыңыз!!! СҰРАҚ

Жүктілік кезіндегі анемияның даму себептері

Дұрыс жауап

- 
- 
1. *Ұрық дамыған сайын, анасының ағзасындағы темір ұрықтың дамуына жұмсала береді;*
 2. *Тағамдағы темір тапшылығы (рациондағы еттің жеткіліксіз мөлшері);*
 3. *Темірдің қалыпты сіңірілуіне қажетті, В және С витаминдерінің жетіспеушілігі;*
 4. *Ерте токсикоз (толық тамақтануға кедергі келтіреді);*
 5. *Темір алмасуына қатысатын ақуыздардың жетіспеушілігінен туындайтын аурулар (ауыр гестоз);*
 6. *Интервалы аз жиі босанулар;*
 7. *Гормоналды өзгерістер;*
 8. *АІЖ мен бауырдың созылмалы аурулары.*

2

Назар аударыңыз!!! СҰРАҚ

Жүктіліктің 2ші кезеңінде неліктен ісіну пайда болады?

Дұрыс жауап



Қанайналым 40% жоғарылап, жүрек, бүйрек және басқада ағзалар қарғынды жұмыс істей бастайды. Сол кезде бүйрекке жүктеме түсіп, олар сұйықтық көп өндіре бастайды.



6

Назар аударыңыз!!! СҰРАҚ

Жүктіліктің басында бас тарту керек?

Дұрыс жауап



1. Алкогольді сусындар
2. Темекі
3. Консервы
4. Дәмдеуіштер (горчица, бұрыш, сіркесуы)



10

Назар аударыңыз!!! СҰРАҚ

Жүктілік кезінде қандай нәруыз өнімдерін пайдаланған дұрыс?

Дұрыс жауап



Сүт, айран, сүзбе, көкөніс пен жемістен жасалған сорпалар





Назар аударыңыз!!!

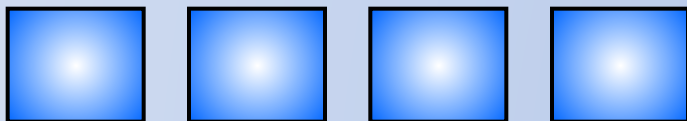
СҰРАҚ

Жүкті әйелдерде анемияның алдын алу мақсатында не тағайындалады?

Дұрыс жауап



Темір препараттары (темір сульфаты, темір фумараты, темір глюканаты) мен фолий қышқылы





Назар аударыңыз!!!

СҰРАҚ

Темірдің тағамдық қоспаларының артық мөлшерінен туындайтын жанама әсерлер?

Дұрыс жауап



1. *Мезгілінен бұрын босанудың жиілеуі;*
2. *Сәбидің дене салмағының аз болып туылуы*
3. *Презклампсия (гипертензия, протеинурия) туындау қаупін жоғарылатады.*

