



ХОЛТ ИНТЭРНЭШНЛИЙН ХООЛЛОХ БОЛОН БАЙРЛУУЛАХ  
ГАРЫН АВЛАГА:  
НЯРАЙ БА ХҮҮХЭДТЭЙ АЖИЛЛАХ УДИРДАМЖ





## ТАЛАРХАЛ БА ӨМНӨХ ҮГ

Холтын Хооллох болон Байрлуулах энэхүү гарын авлагыг маш олон хүмүүсийн дэмжлэг, хувь нэмэргүйгээр бүтээж чадахгүй байлаа. Энэхүү гарын авлагыг бичихэд хошуучлан ажилласан шинжлэх ухааны магистр, хэл ярианы эмгэг судлаач эмч нарын клиникийн ур чадварын гэрчилгээтэй, хөхөөр хооллолтын мэргэшсэн зөвлөх, нялхсын сэтгэцийн эрүүл мэндийн мэргэжилтэн Трэси Каплан болон хувь нэмрээ оруулсан шинжлэх ухааны магистр, хэл ярианы эмгэг судлаач эмч нарын клиникийн ур чадварын гэрчилгээтэй Брэнди Вотц, урлагийн магистр, хэл ярианы эмгэг судлаач эмч нарын клиникийн ур чадварын гэрчилгээтэй Эрин Кауи, бүртгэлтэй/лицензтэй хөдөлмөр засалч Рэчэл М Кат, бүртгэлтэй/лицензтэй хөдөлмөр засалч Раэнэ Милэр нарын мэргэжилтэн нартаа гүн талархалаа илэрхийлж байна. Түүнчлэн шинжлэх ухааны магистр, хоолны дэглэмийн эмч хоол тэжээлийн мэргэжилтэн Эмили Дэллэси, Майкэл Квайринг болон Алора ДиЖиалонардо нар ихээхэн хувь нэмрээ оруулсан болно. Зураг чимэглэлийг Травис Пэндлбүри, хянан засварыг Али Мурэй, график дезайныг Клайр Монкла гүйцэтгэсэн ба тэд нартаа болон бусад маш олон хүмүүстээ цаг зав зарцуулан, нэмэр хандив оруулан энэхүү гарын авлагыг боловсруулж хөгжүүлэхэд зөвлөмж удирдамж өгсөнд нь чин сэтгэлийн талархалаа илэрхийлье.

Энэхүү материалыг Холт Интернэшнл Хүүхдэд Үйлчлэх Байгууллага боловсрол олгох зорилгоор хэвлэн тарааж байгаа бөгөөд ямар нэгэн зүйлд баталгаа өгөх, илэрхийлэх эсвэл тийм утга санаа агуулаагүй болно. Энэ чиглэлийн судалгаа болон шинэчлэн сайжруулалт нь зарим материал эсвэл зарим нөхцөл хэрэглээнд хамааралгүй байж болно. Холтын Хүүхдийн Хоол Тэжээлийн Хөтөлбөр нь хүүхдийн эрүүл мэндийг дэмжиж ажилладаг бөгөөд аливаа орчуулгын болон уншигчийн хэрэглээний алдааг хариуцахгүй. Энэхүү гарын авлагад оруулсан мэдээ мэдээлэл, материалууд нь боловсрол олгох зорилготой бөгөөд урьдчилсан ямар нэгэн мэдэгдэл өгөлгүйгээр өөрчлөгдөж болно. Түүнчлэн энэхүү материалыг ашигласнаас үүдэн гэмтэл хохирол гарсан ямар ч нөхцөлд Холт Интернэшнл Хүүхдэд Үйлчлэх Байгууллага хариуцлага хүлээхгүй.

Энэхүү гарын авлагад орсон мэдээ мэдээллийг аливаа мэргэжлийн зөвлөгөө, онош эсвэл эмчилгээг орлуулж ашиглаж болохгүй ба ийм зорилгоор ойлгож болохгүй. Зөвхөн ерөнхий мэдлэгийг олгоход дэмжлэг үзүүлэх зорилготой харин ямар нэгэн эрүүл мэндийн зөвлөгөөг орлохгүй. Холт Интернэшнл Хүүхдэд Үйлчлэх Байгууллага нь ямар нэг эрүүл мэндийн зөвлөгөө өгдөггүй ба эм тангаар үйлчилдэггүй болно. Түүнчлэн Холт Интернэшнл Хүүхдэд Үйлчлэх Байгууллага нь хувь хүнд тусгайлсан эмчилгээг ямар ч тохиолдолд зөвлөдөггүй бөгөөд бүхий л тохиолдолд аливаа эмчилгээг эхлэхийн өмнө эрүүл мэндийн зохих мэргэжилтэнтэй зөвлөлдөхийг санал болгодог. Энэхүү гарын авлагаас уншиж мэдсэн зүйлсээс шалтгаалж мэндийн мэргэжилтэний зөвлөгөөг үл хайхарч эсвэл эрүүл мэндийн эмчилгээг хойшлуулж үл болно.

Агуулга, график, зураг болон боловсролын материалыг хуулбарлах, хэвлэх, вэб хуудас гэх мэтийн цахим мэдээллийн хэрэгслээр эсвэл одоо түгээмэл дэлгэрсэн буюу дэлхий даяар тархсан бусад бүх төрлийн мэдээ мэдээллийн хэрэгслээр түгээхдээ Холт Интернэшнл байгууллагаас зөвшөөрөл авсан байх ёстой. Хэрэв зөвшөөрөл авсан тохиолдолд аливаа нэг хэсэг эсвэл зүйлийг дахин хэвлэхдээ зохиолчийг эсвэл хам сэдвээс мэдээллийг иш татахаас зайлсхийх аваас дараах мэдээллийг эх сурвалжийн хэсэгт заавал оруулж дурдана. Үүнд:

Зохиогчийн эрхийг Холт Интернэшнл эзэмшинэ. 2019 оны 05-р сар. Зөвшөөрөл авч дахин хэвлэсэн болно.

ISBN 978-0-578-51059-0

Дэлгэрэнгүй мэдээлэл хэрэгтэй бол Холт Интернэшнл байгууллагатай дараах хаягаар холбогдоно уу:

1-888-355-HOLT (4658)  
[info@holtinternational.org](mailto:info@holtinternational.org)

Хаяг:  
Каунтри Клуб замын 250  
Южийн хот, Орегон муж 97401 АНУ  
08:00 - 16:30 (Номхон Далайн Стандарт Цагаар)



## ТАНИЛЦУУЛГА: ЗӨВХӨН ХООЛ ТӨДИЙГҮЙ

- |  |   |
|--|---|
| 1. Гарын авлагын тухай                 | 2 |
| 2. Гарын авлагыг хэрхэн ашиглах вэ     | 7 |
| 3. Гарын авлагыг бусадтай хуваалцах нь | 9 |

## ХЭСЭГ 1: ХООЛЛОЛТЫН СУУРЬ ҮНДСҮҮД: ХООЛЛОХ ЦАГИЙГ БУЮУ ХООЛОЛТЫГ ЭЕРЭГ, АЮУЛГҮЙ БОЛГОХОД ТУСЛАХ МЭДЭЭЛЭЛ

### **Бүлэг 1: Хүүхэд ба асран хамгаалагч бүрт зориулсан хооллолтын үндэс** **13**

Зүйл	1.1: Байрлуулалтын үндэс	14
	1.1.1: Байрлуулалт гэж юу вэ?	14
	1.1.2: Байрлуулалтын ач холбогдол юу вэ?	14
	1.1.3: Бүх насныханд зориулсан байрлуулалтын гол элементүүд	15
	1.1.4: Насанд тохирсон нийтлэг байрлалууд	16
	1.1.5: Бүх насныханд зориулсан байрлуулах зөвлөмжүүд ба дүгнэлтүүд	18
Зүйл	1.2: Залгилтын үндэс	20
	1.2.1: Залгилт гэж юу вэ?	20
	1.2.2: Залгилтын ач холбогдол юу вэ?	21
	1.2.3: Аспираци гэж юу вэ?	21
	1.2.4: Залгилтын бэрхшээлийг тодорхойлох гол шинжүүд	23
	1.2.5: Бүх насныханд зориулсан аюулгүй залгих зөвлөмжүүд ба дүгнэлтүүд	24
Зүйл	1.3: Мэдрэхүйн системийн үндэс	26
	1.3.1: Мэдрэхүйн систем гэж юу вэ?	26
	1.3.2: Мэдрэхүйн төрлүүд	27
	1.3.3: Мэдрэхүйн системийн ач холбогдол юу вэ?	29
	1.3.4: Мэдрэхүйн мэдрэг байдал	30
	1.3.5: Мэдрэхүйн системийн гол элементүүд	33
	1.3.6: Хүүхэд бүрт зориулсан мэдрэхүйн зөвлөмжүүд ба дүгнэлтүүд	35
Зүйл	1.4: Хөхөөр хооллолтын үндэс	37
	1.4.1: Хөхөөр хооллолт гэж юу вэ?	37
	1.4.2: Хөхөөр хооллолтын ач холбогдол юу вэ?	38
	1.4.3: Хүүхдийг хөхөөр хооллохгүй эсвэл хөхний сүү хүлээж авахгүй шалтгаанууд	39
	1.4.4: Хөхөөр хооллолтын нийтлэг байрлалууд	42



## АГУУЛГА

	1.4.5: Хөхүүлэхдээ хэрхэн сайн амлуулах вэ	45
	1.4.6: Хөхөөр хооллолтын гол элементүүд	47
	1.4.7: Хөхөөр хооллох зөвлөмжүүд ба дүгнэлтүүд	48
Зүйл	1.5: Угжаар хооллолтын үндэс	50
	1.5.1: Угжаар хооллолт гэж юу вэ?	50
	1.5.2: Угжаар хооллохын ач холбогдол юу вэ?	50
	1.5.3: Угжны сав болон угжны толгой буюу хөхөлтийн төрлүүд	51
	1.5.4: Угжаар хооллолтын гол элементүүд	56
	1.5.5: Угжаар хооллох зөвлөмжүүд ба дүгнэлтүүд	57
Зүйл	1.6: Халбагаар хооллолтын үндэс	59
	1.6.1: Халбагаар хооллох гэж юу вэ?	59
	1.6.2: Халбагаар хооллохын ач холбогдол юу вэ?	59
	1.6.3: Халбагаар хооллох ердийн хугацаа	60
	1.6.4: Халбаганы төрлүүд	61
	1.6.5: Халбагаар хооллох ерөнхий зааврууд	63
	1.6.6: Халбагаар хооллолтын гол элементүүд	65
	1.6.7: Хүүхэд бүрт зориулсан халбагаар хооллох зөвлөмжүүд ба дүгнэлтүүд	66
Зүйл	1.7: Аягаар уулгалтын үндэс	68
	1.7.1: Аягаар уулгалт гэж юу вэ?	68
	1.7.2: Аягаар уулгахын ач холбогдол юу вэ?	68
	1.7.3: Аягаар уулгах ердийн хугацаа	69
	1.7.4: Аяганы төрлүүд	70
	1.7.5: Аягаар уулгах ерөнхий зааврууд	73
	1.7.6: Аягаар уулгалтын гол элементүүд	75
	1.7.7: Хүүхэд бүрт зориулсан аягаар уулгах зөвлөмжүүд ба дүгнэлтүүд	76
Зүйл	1.8: Өөрийгөө хооллохын үндэс	78
	1.8.1: Өөрийгөө хооллох гэж юу вэ?	78
	1.8.2: Өөрийгөө хооллохын ач холбогдол юу вэ?	78
	1.8.3: Өөрийгөө хооллох ердийн хугацаа	79
	1.8.4: Өөрийгөө хооллох төрлүүд	81
	1.8.5: Зарим хүүхдүүд яагаад өөрийгөө хооллодоггүй вэ?	84

## АГУУЛГА

	1.8.6: Өөрийгөө хооллохын гол элементүүд	85
	1.8.7: Хүүхэд бүрт зориулсан өөрийгөө хооллох зөвлөмжүүд ба дүгнэлтүүд	86
Зүйл	1.9: Хоолны бүтэц болон шингэний урсацын өтгөн байдлын үндэс	87
	1.9.1: Нийтлэг хоолны ба шингэний урсацын өтгөн байдлууд ямар байдаг вэ?	87
	1.9.2: Бүтэц ба урсацын өтгөн байдлын төрлүүд	87
	1.9.3: Хүүхдэд яагаад өөр бүтэц ба урсацтай өтгөн өгөх хэрэгтэй вэ?	89
	1.9.4: Зөв бүтэц ба урсацтай өтгөн байдлыг сонгохын ач холбогдол юу вэ?	91
	1.9.5: Энгийн хөгжилтэй хүүхдийг хоолонд оруулах ердийн хугацаа	92
	1.9.6: Хатуу хоолны бүтцийн төрлүүд	93
	1.9.7: Шингэний урсацын өтгөн байдлын төрлүүд	95
	1.9.8: Хоолны бүтэц ба шингэний урсацын өтгөн байдлын гол элементүүд	99
	1.9.9: Хүүхэд бүрт зориулсан хоолны бүтэц ба шингэний урсацын өтгөн байдлын зөвлөмжүүд ба дүгнэлтүүд	100
Зүйл	1.10: Харьцааны үндэс	101
	1.10.1: Хүүхэдтэй харьцах гэж юу вэ?	101
	1.10.2: Хооллоход хүүхэдтэй харьцах нь ямар ач холбогдолтой вэ?	101
	1.10.3: Хүүхэдтэй харьцахын гол элементүүд	102
	1.10.4: Хүүхэд бүрт зориулсан хүүхэдтэй харьцах зөвлөмжүүд ба дүгнэлтүүд	103

## ХЭСЭГ 2: НАСАНД ТОХИРСОН ХООЛЛОЛТ: ХООЛЛОЛТЫН ХӨГЖЛИЙГ ДЭМЖИХ БА ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛИЙГ ШИЙДЭХ АРГЫГ ОЛОХ МЭДЭЭЛЭЛ

	<b>Бүлэг 2: Амьдралын эхний жил: 0-12 сартай хүүхэд</b>	<b>107</b>
Зүйл	2.1: Хооллолтын хөгжлийн чухал үе шатууд: 0-12 сартай хүүхэд	108
Зүйл	2.2: 0-12 сартай хүүхдийг хооллох үндсэн зааварчилгаа	113
	Зүйл 2.2.1: Хооллолтын ердийн хөгжил	113
	Зүйл 2.2.2: Угжаар хооллох	114
	Зүйл 2.2.3: Угжнаас гаргах	116
	Зүйл 2.2.4: Аяга танилцуулах	117
	Зүйл 2.2.5: Хатуу хоол хүнс танилцуулах	119
Зүйл	2.3: 0-12 сартай хүүхдийг хооллох байрлуулалт	123
	Зүйл 2.3.1: Хооллох байрлуулалтын ач холбогдол	123
	Зүйл 2.3.2: Угж, халбага болон аягаар хооллоход хамгийн сайн байрлалууд	128

Зүйл 2.4: Хоолоор хязгаарлагдахгүй: 0-12 сартай хүүхдийг дэмжих зөвлөмжүүд	134
Зүйл 2.4.1: Булчингийн хөдөлгөөнүүд	134
Зүйл 2.4.2: Тоглох ба суралцах	136
Зүйл 2.4.3: Ярьж харилцах ба харилцаа тогтоох	137
<b>Бүлэг 3: Өсч бойжих үе: 12-24 сартай хүүхэд</b>	<b>139</b>
Зүйл 3.1: Хооллолтын хөгжлийн чухал үе шатууд: 12-24 сартай хүүхэд	140
Зүйл 3.2: 12-24 сартай хүүхдийг хооллох үндсэн зааварчилгаа	144
Зүйл 3.2.1: Хооллолтын ердийн хөгжил	144
Зүйл 3.2.2: Аягаар уух	145
Зүйл 3.2.3: Соруулаар уух	147
Зүйл 3.2.4: Хатуу хоол хүнс	148
Зүйл 3.3: 12-24 сартай хүүхдийг хооллох байрлуулалт	155
Зүйл 3.3.1: Хооллох байрлуулалтын ач холбогдол	155
Зүйл 3.3.2: Аягаар уух, гар хуруугаар болон халбагаар хооллоход хамгийн сайн байрлалууд	158
Зүйл 3.4: Хоолоор хязгаарлагдахгүй: 12-24 сартай хүүхдийг дэмжих зөвлөмжүүд	162
Зүйл 3.4.1: Булчингийн хөдөлгөөнүүд	162
Зүйл 3.4.2: Тоглох ба суралцах	164
Зүйл 3.4.3: Ярьж харилцах ба харилцаа тогтоох	165
<b>Бүлэг 4: Хөлд орон гүйдэг үе: 24-36 сартай хүүхэд</b>	<b>167</b>
Зүйл 4.1: Хооллолтын хөгжлийн чухал үе шатууд: 24-36 сартай хүүхэд	168
Зүйл 4.2: 24-36 сартай хүүхдийг хооллох үндсэн зааварчилгаа	172
Зүйл 4.2.1: Хооллолтын ердийн хөгжил	172
Зүйл 4.2.2: Аягаар уух	173
Зүйл 4.2.3: Соруулаар уух	174
Зүйл 4.2.4: Хатуу хоол хүнс	174
Зүйл 4.3: 24-36 сартай хүүхдийг хооллох байрлуулалт	179
Зүйл 4.3.1: Хооллох байрлуулалтын ач холбогдол	179
Зүйл 4.3.2: Аягаар уух, гар хуруугаар болон халбагаар хооллоход хамгийн сайн байрлалууд	184
Зүйл 4.4: Хоолоор хязгаарлагдахгүй: 24-36 сартай хүүхдийг дэмжих зөвлөмжүүд	187



Зүйл 4.4.1: Булчингийн хөдөлгөөнүүд	187
Зүйл 4.4.2: Тоглох ба суралцах	189
Зүйл 4.4.3: Ярьж харилцах ба харилцаа тогтоох	190
<b>Бүлэг 5: Том хүүхдийн үе: 36 ба түүнээс дээш сартай хүүхэд</b>	<b>193</b>
Зүйл 5.1: Хооллолтын хөгжлийн чухал үе шатууд: 36 ба түүнээс дээш сартай хүүхэд	194
Зүйл 5.2: 36 ба түүнээс дээш сартай хүүхдийг хооллох үндсэн зааварчилгаа	197
Зүйл 5.2.1: Хооллолтын ердийн хөгжил	197
Зүйл 5.2.2: Аягаар уух	198
Зүйл 5.2.3: Соруулаар уух	198
Зүйл 5.2.4: Хатуу хоол хүнс	199
Зүйл 5.3: 36 ба түүнээс дээш сартай хүүхдийг хооллох байрлуулалт	201
Зүйл 5.3.1: Хооллох байрлуулалтын ач холбогдол	201
Зүйл 5.3.2: Хоол идэх ба уухад хамгийн сайн байрлалууд	205
Зүйл 5.4: Хоолоор хязгаарлагдахгүй: 36 ба түүнээс дээш сартай хүүхдийг дэмжих зөвлөмжүүд	208
Зүйл 5.4.1: Булчингийн хөдөлгөөнүүд	208
Зүйл 5.4.2: Тоглох ба суралцах	210
Зүйл 5.4.3: Ярьж харилцах ба харилцаа тогтоох	211

### ХЭСЭГ 3: ХҮН АМЫН ТУСГАЙ БҮЛЭГ БА СЭДВҮҮД: НИЙТЛЭГ ХӨГЖЛИЙН БЭРХШЭЭЛҮҮДЭД ТОХИРСОН ЭЕРЭГ ХООЛЛОЛТЫН ХӨГЖЛИЙГ ДЭМЖИХ МЭДЭЭЛЭЛ

<b>Бүлэг 6: Хөгжлийн бэрхшээлтэй буюу ЭМТ-ийн Тусгай Хэрэгцээт Хүүхэд</b>	<b>217</b>
Зүйл 6.1: Тусгай хэрэгцээт хүүхдийн тухай ерөнхий ойлголтууд	218
Зүйл 6.2: Хооллолтын бэрхшээлийн нийтлэг нөхцлүүд	220
Зүйл 6.2.1: Аутизмын эмгэг	221
Зүйл 6.2.2: Зүрх судасны эмгэг байдал	223
Зүйл 6.2.3: Тархины саажилт	224
Зүйл 6.2.4: Сэтэрхий уруул ба/эсвэл тагнай	227
Зүйл 6.2.5: Сонсголгүй/Сонсголын хүнд бэрхшээл	229
Зүйл 6.2.6: Дауны хам шинж	230
Зүйл 6.2.7: Архины хамаарлын ургийн гажиг ба хорт бодисын нөлөөлөл	232

Зүйл 6.2.8: Дутуу ба бага жинтэй төрөлт	234
Зүйл 6.2.9: Харааны бэрхшээл	236
Зүйл 6.3: Хоолоор хязгаарлагдахгүй: Тусгай хэрэгцээт хүүхдийг дэмжих зөвлөмжүүд	238
<b>Бүлэг 7: Өөр өөр насныханд тохиолддог хооллолтын нийтлэг бэрхшээлүүд ба насанд тохирсон шийдлүүд</b>	<b>241</b>
Зүйл 7.1: Хооллолтын бэрхшээлийн ерөнхий хэлэлцүүлэг	242
Зүйл 7.2: Хооллолтын бэрхшээлтэй хүүхдийг дэмжих дүгнэлтүүд	285
<b>Бүлэг 8: Хооллолтыг чухалчил: Харилцаатай өсч бойжиж буй хүүхдүүд</b>	<b>287</b>
Зүйл 8.1: Өсч бойжиж буй эрүүл тархи ба бие махбодь	288
Зүйл 8.2: Насанд тохирсон хүүхэдтэй харьцахыг дэмжих нь	293
<b>ХЭСЭГ 4: ХАВСРАЛТ: АСРАН ХАМГААЛАГЧИД БА ОЛОН НИЙТЭД ЗОРИУЛСАН СТРАТЕГИ АРГА БАРИЛ, ТАРААХ МАТЕРИАЛ, МЭДЭЭЛЭЛ</b>	
<b>Бүлэг 9: Хавсралт</b>	
9A: Хооллох чадварын хөгжлийн цаг хугацаа: 0-36 сартай хүүхдийн идэх ба уух чадвар	301
9B: Хүүхдийн булчингийн ердийн хөгжлийн үе шатууд ба улаан дарцгууд	305
9C: Хоолны бүтэц ба шингэний урсацын өтгөн байдлыг харуулсан зурагт хүснэгт	307
9D: Тусгай хоол ба шингэний жишээний жагсаалт	311
9E: Хоол ба шингэнийг өөрчлөх нь	313
9F: Хоолны дэглэмийг сайжруулах зааварчилгаа	319
9G: Хооллолтыг дэмжих нийтлэг зүйлс	321
9H: Халбаганы зурагт хүснэгт	333
9I: Суулгах байрлал ба хэрэглэгдэх материалыг бүтээлчээр бий болгох нь	335
9J: Хооллох арга барилын техникүүд	343
9J-1: Уруулын өдөөлт/тогшилтын техник	343
9J-2: Хөхөхөд эрүүг дэмжих (угжаар хооллоход)	344
9J-3: Хөхөхөд уруул ба хацрыг дэмжих (угжаар хооллоход)	344
9J-4: Уруул ба эрүүг хамхих буюу хаах техник	345
9J-5: Доош дарах техник (угжаар хооллоход)	346
9J-6: Хурдыг хэмнэлийг тааруулах техник	346

## АГУУЛГА

9J-7: Нүүрний булчинг сэргээх техник	347
9J-8: L–барилтын техник	349
9J-9: Эрүүг дэмжиж барих техник	350
9J-10: Доош дарах техник (Халбагаар хооллох ба аягаар уулгах)	351
9J-11: Халбага/Аягыг хазахыг сулруулж салгах техник	352
9K: Нялхас болон хүүхдүүдийг сэрээх ба тайвшруулах үйлдлүүд	357
9L: Асран хамгаалагчид болон олон нийтэд зориулсан тараах материалууд	359
9L-1: Хөхөөр хооллох зөвлөмжүүд	359
9L-2: Хооллох ба харьцах дохио зангаанууд	363
9L-3: Хоол үмхэх ба шингэн балгах хэмжээнүүд	367
9L-4: Байрлуулахад ашиглах хяналтын жагсаалтууд	369
9L-5: Шүд (Амны хөндий)-ийг арчлах ба шүд угаалт	371
9M: Хооллолтын нийтлэг асуудлууд ба шийдлүүдийн түргэвчилсэн хүснэгт	375
9M-1: Угжаар хооллоход гардаг асуудлууд ба шийдлүүд	375
9M-2: Аягаар уулгахад гардаг асуудлууд ба шийдлүүд	376
9M-3: Халбагаар хооллоход гардаг асуудлууд ба шийдлүүд	377
9M-4: Өөрийгөө хооллоход гардаг асуудлууд ба шийдлүүд	378
9M-5: Хэт мэдрэг хүүхдийг хооллоход гардаг асуудлууд ба шийдлүүд	380
9M-6: Байрлуулахад гардаг асуудлууд ба шийдлүүд	380
9M-7: Амны хөндийн булчингийн хөдөлгөөнөөс шалтгаалсан хооллолтын асуудлууд ба шийдлүүд	382
9N: Нялх хүүхдүүд хэр их идэх ёстой вэ?	385
 <i>Бүлэг 10: Тодорхойлолтууд (Энэхүү гарын авлагад ашигласан тусгай үгсийн жагсаалт)</i>	 387
<i>Бүлэг 11: Ашигласан ном, холбоосын жагсаалт (англи хэл дээр)</i>	395
<i>Бүлэг 12: Индекс (англи хэл дээр дурдагдсан нэр томъёоны хуудсын бүртгэл)</i>	403







# ТАНИЛЦУУЛГА

ЗӨВХӨН ХООЛ ТӨДИЙГҮЙ

*“Хэр их хийхдээ биш харин хийж байгаадаа хэр их хайраа зориулж байгаа нь чухал.  
Хэр их □г□хд□□ биш харин □гч байгаадаа хэр их хайраа зориулж байгаа нь чухал.”*

-- Тэрэза Эх

---

Энэхүү гарын  
авлагын тухай

Гарын авлагыг  
хэрхэн ашиглах вэ

Гарын авлагыг  
бусадтай  
хуваалцах нь



## ЭНЭХҮҮ ГАРЫН АВЛАГЫН ТУХАЙ

### ЭНЭХҮҮ ГАРЫН АВЛАГА ЮУНЫ ТУХАЙ ВЭ?

Энэхүү гарын авлагаар нялхас болон хүүхдүүдийг асран хамгаалагч нарт аюулгүй хооллолтын дадал хэвшлийн талаарх мэдээллийг хүргэхийг зорьсон. Түүнчлэн уг гарын авлагад дараах мэдээллүүд багтсан. Үүнд:

- ① Нялхас болон хүүхдийн хөгжлийн ерөнхий мэдээлэл
- ② Асрагч нарын ажиглаж хянах чухал үе шатууд
- ③ Зөвхөн хооллоход бус харин хүүхэд бүрийн бүхий л сайн сайхан байдлыг хангахад баяжуулан дэмжиж туслах ач тустай стратегиуд

*Энэхүү гарын авлагад дурдагдаж байгаа нэр томъёо болох “нялхас” ба “нярай” гэдгийг 0-12 сартай хүүхэд, харин “хүүхэд” гэдгийг 12 ба түүнээс дээш сартай хүүхэд гэж ойлгоорой.*



### ЭНЭХҮҮ ГАРЫН АВЛАГЫГ ХЭН АШИГЛАЖ БОЛОХ ВЭ?

Энэхүү гарын авлагыг хүүхдийн амьдралд оролцож байгаа бүхий л асран хамгаалагч нарт зориулсан. Уг гарын авлагад дурдагдах “асран хамгаалагч” гэдэгт сувилагч, эмч, багш эсвэл боловсрол олгогч, хүүхэд асрагч, хүүхдийн төвийн захирал, эцэг эх, гэр бүлийн гишүүд, засалч, бусад эрүүл мэндийн нарийн мэргэжилтэнгүүд, гал зуух/хоол үйлдвэрийн ажилтангууд, цэвэрлэгээ үйлчилгээний ажилтангууд гээд л бусад бүх хүмүүс хамаарна. Энэ гарын авлагад орсон мэдээллийг эдгээр төрөл бүрийн өөр өөр хүмүүс ашиглаж болно.

### “ХАМГИЙН САЙН ХООЛЛОХ ДАДАЛ” ГЭЖ ЮУ ВЭ?

“Хамгийн сайн дадал” гэдэг нэр томъёог тодорхой нэг салбарт одоогийн байдлаар хамгийн үр дүнтэй гэж үзэж байгаа арга болон мэдлэгийг ашиглах гэж ойлгоно. “Хамгийн сайн хооллох дадал” гэдэг нь хүүхдийн хооллолтын хөгжлийг хамгийн сайнаар дэмжих мэдлэг болон арга зам гэсэн үг. Энэхүү гарын авлагыг хөгжлийн бэрхшээлтэй болон эрүүл нялхсыг ба хүүхдүүдийг хооллоход нь тусалж дэмжих зорилгоор энэ дэлхийн бүх асран хамгаалагчдад зориулан бүтээсэн. Энэхүү гарын авлагын мэдээ материалуудад нь нялхас ба бага насны хүүхдүүдийг



хооллоход хамгийн шинэлэг бас үр дүнтэй хандлагуудыг багтаасан болно. Мэдлэг чадвартай мэргэжилтэнгүүдийн баг хамт олон эдгээр санаа болон стратеги бодлогуудыг цуглуулж эмхэтгэсэн. Уг гарын авлагыг ашиглах хүмүүст зориулан тэдний онцгой хэрэгцээ шаардлагад тохируулж энэ салбарын холбогдох судалгаа болон нийтлэл материалуудыг оруулсан. Хамгийн сайн хооллолтын дадлыг ашиглах болон бусадтай хуваалцах нь хүүхэд ба асран хамгаалагч нарын хоорондын харилцааг баяжуулж хүүхдийн хөгжлийг тэлэхийн чацуу илүү их аюулгүй хооллох болон хүүхдийн эрүүл мэндийн байдалд улам сайн үр дүн гарах нөхцлийг бүрдүүлж батжуулж байдаг.

## ЯАГААД ХАМГИЙН САЙН ХООЛЛОЛТЫН ДАДЛЫГ БИ ДАГАХ ЁСТОЙ ВЭ?

Асран хамгаалагчид хамгийн сайн хооллолтын дадлыг ашигласнаар хооллох үед нялхас болон хүүхэд бүр чанартай асаргааг авч чадаж байгааг батжуулах тустай. Ингэснээр үр дүнд нь хүүхдийн ерөнхий хөгжил болон хоол тэжээлд эерэг нөлөө үзүүлж улмаар тураал, хөгжил хоцролт, хоол тэжээлийн дутал, шингэн дутал тэр ч байтугай үхэл эндэгдлийн<sup>1</sup> нөхцөл байдлыг бууруулна. Түүнчлэн, хоолны цагаар хүүхэд бүрийг аюулгүй, тусалж дэмжиж хооллож байх нь тэднийг хүчтэй бас эрүүл чийрэг насанд хүрэгчид болж өсөх нөөц бололцоог нь ихэсгэнэ. Анхаарал халамжтай бас тусалж дэмждэг асран хамгаалагч нялхас болон хүүхдүүдийг хооллох нь тэднийг эрүүл мэндийн сөрөг таагүй нөхцөл байдалд орохоос хамгаалахын зэрэгцээ хүүхэд бүрийг өсч торниход<sup>2</sup> зайлшгүй шаардлагатай амин чухал зүйл болох хүүхэд-асран хамгаалагч хоёрын харилцааг тэтгэж хөгжүүлэхэд нэн тустай байдаг.

## НЯЛХАС БОЛОН ХҮҮХДИЙН ХӨГЖИЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Нялхас болон хүүхдийн хөгжил нь долоон тодорхой талуудыг багтаадаг ба эдгээр нь хүүхдийн амьдралын явцад ялангуяа эхний таван жилд маш хурдацтай ээлжлэн хөгждөг. Эдгээрийг ерөнхийдөө “хөгжлийн талууд” гэдэг бөгөөд тал бүрийн олон чадваруудын хөгжлийг “үе шатууд” гэнэ.

## ХӨГЖЛИЙН ДОЛООН ТАЛУУД

Дасан зохицохуй:  
(Амьдралд өөртөө туслах  
чадварууд)



⇒ Идэж уух, унтах, өөрийгөө хооллох, усанд орох ба угаах, хувцсаа өмсөх ба тайлах, бие засах, г.м.

Харилцаа:  
Хэл яриаг хүлээн авах  
(хэл яриаг ойлгох)  
Хэл яриагаар илэрхийлэх  
(Өөрийгөө илэрхийлэх хэл яриа)



⇒ Дуу чимээ болон дуу хоолойнд хариу үзүүлэх, үг яриаг ойлгох, зааврыг дагаж хийх, даллах, заах гэх мэтийн дохио зангааг ашиглах, өөрийгөө илэрхийлэхийн тулд үг болон дуу чимээг ашиглах г.м.

## ТАНИЛЦУУЛГА: ЗӨВХӨН ХООЛ ТӨДИЙГҮЙ

<p><b>Нарийн хөдөлгөөн</b> (жижиг булчингийн хөдөлгөөн)</p> <p><b>Ерөнхий хөдөлгөөн:</b> (том булчингийн хөдөлгөөн)</p> 	<p>⇒ Жижиг зүйлсийг хуруугаараа түүх, гараараа болон хоолны хэрэгсэл ашиглан идэх, үсээ самнах, суух, мөлхөх, зогсох, явах, гүйх, харайх, авирах, г.м.</p>
<p><b>Танин мэдэхүй:</b> (Бодох ба Сурах)</p> 	<p>⇒ Эрт үеийн тоглох болон асуудлыг шийдэх, шалтгаан болон нөлөөг ойлгох, нуусан зүйлсийг олох, ижил бурууг ялгах ба адил зүйлсийг тохируулах, хүрэхгүй газарт байгаа зүйлсийг авах, асуудлыг шийдвэрлэх шийдийг олох, бусдаас хэрхэн тусламж авахыг сурах г.м.</p>
<p><b>Нийгэмшил-Сэтгэл хөдлөл:</b> (Бусадтай болон ертөнцтэй харилцаа тогтоох ба харилцах)</p> 	<p>⇒ Бусадтай харилцаа тогтоох, танил ба үл таних хүмүүсийг таньж ялгах, асран хамгаалагчдаа өөрийн хэрэгцээгээ илэрхийлж үзүүлэх, ая тухтай байдлыг хайх, баяр хөөртэй үйл ажллагаанд оролцох, ээлжээ хүлээх, инээх, хувийн амжилтандаа бахархаж бахдаж буйгаа илэрхийлэх г.м.</p>
<p><b>Хараа:</b> (Хараа ба харах чадварууд)</p> 	<p>⇒ Нүүр царай ба зүйлсийг дагуулж харах, бусад руу ширтэх, жижиг зүйлсийг олох, жижиг зүйлсийг түүх, хол байгаа зүйлс ба хүмүүсийг харах, гарын хөдөлгөөнийг дагаж дуурайж давтах г.м.</p>
<p><b>Сонсол:</b> (Сонсгол ба сонсох чадварууд)</p> 	<p>⇒ Дуу чимээ ба дуу хоолойнд хариу үзүүлэх, чанга дуу чимээнд цочих гайхах, дуу чимээ хаанаас гарч байгааг олох, өөрийнхөө нэрийг дуудахад хариу өгөх, бусдын хэлсэн үг ба дуу чимээг давтах г.м.</p>

Хөгжлийн эдгээр талуудын тус бүр нь бусад талдаа хувь нэмрээ оруулж хүүхдийн ерөнхий чадварын хөгжилд нөлөөлж байдаг. Цаг хугацааны явцад тодорхой нэг тал нь маш хурдтай хөгжиж байхад нөгөө нэг тал нь зогсонги байдалтай үлддэг. Энэ чадваруудын жигд бус хэм ба урсгал нь хүүхдийн өсөх явцад хэвийн юм. Эдгээр талуудын зарим нь хамтдаа ажиллаж байж хүүхдийг өсч торниход<sup>3</sup> туслаж дэмжинэ.

## ЯАГААД НЯЛХАС БА ХҮҮХДИЙН ХӨГЖИЛ НЬ АСРАН ХАМГААЛАГЧ НАРТ ЧУХАЛ ВЭ?

Хүүхдийн хөгжил хүчирхэг байх нь амжилттай ард олны<sup>4</sup> чухал үндсэн суурь билээ. Тиймээс хүүхдийн хөгжлийн дэмжиж байгаа асран хамгаалагч нь бүх ард түмний эрүүл мэндэд хувь нэмрээ оруулж байна гэсэн үг юм. Эрүүл чийрэг, зөв сайн хөгжсөн хүүхэд болгож өсгөхөд асран хамгаалагч амин чухал үүрэг гүйцэтгэнэ. Зөв сайн хөгжүүлсэн хүүхэд ирээдүйд насанд хүрэхдээ эрүүл чийрэг, үр бүтээлтэй, бусдын хараат бус бие хүн болдог. Асран хамгаалагч нарын хийдэг ажил буюу хайрлах болон асарч халамжлах нь хүүхдийг өсч торниход хамгийн хүчтэй бас амин чухал зүйл юм.

Хүүхдийн хөгжлийн долоон талын тус бүр нь ямар насанд ямар үе шатанд хүрдэг болохыг тодорхойлдог цаг хугацааны хүрээтэй. Хэрэв хүүхэд тодорхой цаг хугацааны хүрээнд хөгжлийнхөө хүрэх ёстой үе шатанд хүрэхгүй эсвэл чадварыг хөгжүүлж чадахгүй байвал уг хүүхдэд өсч торниход нь илүү их тусламж дэмжлэг үзүүлэх хэрэгтэй. Тиймээс асран хамгаалагчид хөгжлийн суурь ойлголт мэдлэгтэй байх нь хүүхдэд тохиолдож болох асуудлууд болон шийдвэрлэх шийдлүүдийг эртнээс тодорхойлоход тустай.

*Хүүхдийн хөгжилд тохиолдож болох асуудлыг аль болох эрт анхаарч засч чадвал, төдий чинээ хурдан бөгөөд сайн үр дүнд хүрэх боломжтой байдаг.*

## НЯЛХАС БА ХҮҮХЭДТЭЙ ЭРТ ҮЕД НЬ ХАРИЛЦААТАЙ БАЙХ НЬ ЯАГААД ЧУХАЛ ВЭ?

Хүнтэй харьцах нь зайлшгүй чухал. Хүүхэд бүр өөрийг нь хайрлан биширдэг хүнтэй байх хэрэгтэй. Хүүхдийн эрүүл хөгжилд асран хамгаалагчтай эрт үедээ харилцаатай байх нь хамгийн чухал гэсэн үг. Эдгээр харилцаа нь тэднийг аюулгүй байгаагаа мэдрэх бас бусдыг хайрлах, бусдад итгэх холбоог хүүхдийн тархинд бий болгодог. Аюулгүй байдал болон хайрыг мэдрэхгүйгээр хүүхэд өсч чадахгүй гэж хэлж болно. Эдгээр нь хүүхэд бүрт маш чухал амьдралын чадварууд юм. Хүүхэд багадаа хэдий чинээ эрүүл, сэтгэл ханамжтай харилцаатай байна, ирээдүйд<sup>5</sup> төдий чинээ сайн сайхан байдаг. Эрүүл, аз уаргалтай хүүхэд эрүүл, аз жаргалтай том хүн буюу бие хүн болдог.



*Хүүхдийн туулж өнгөрүүлсэн хүнд хэцүү мэдрэмж<sup>2</sup>, сөрөг нөлөөг багасгаж анагаах хамгийн гол арга бол эерэг харилцаа юм.*

## ХООЛЛОЛТЫН ДАДЛУУД НЬ ХЭРХЭН ЭРТ ҮЕИЙН ЭЕРЭГ ХАРИЛЦААТАЙ ХОЛБОГДДОГ ВЭ?

Хүүхэд амьдралынхаа эхний 100 хоногт 300-гаас илүү олон цагийг хооллоход зарцуулдаг. Энэ нь хүүхдийн амьдралыг эерэг болгож өөрчлөх зуу зуун боломж энгийн нэг хоолны<sup>6</sup> цагийн үед байдаг



*Хүүхдийг хооллох үедээ хүүхэдтэй ярих.*



*Хоолны үед бие нь сайнгүй байгаа хүүхдэд бие бялдрын ая тухыг мэдрүүлэх.*



*Зөөлнөөр хүрч хоолны цагийг эерэг болгох*



*Хооллохоо засварлах үедээ хүүхдэд дуулж өгөх*



*Хамт хоол идэх ба хооллоход нь хүүхдэд тусламж дэмжлэг үзүүлэх*

гэсэн үг. Байнга давтах үйлдэл нь хамгийн их нөлөөтэй ба хөгжилд<sup>7</sup> нөлөөлөх хамгийн их өндөр боломжтой. Энэ нь хоолны цагийг хүүхэдтэй хамт өнгөрөөх чанартай бас зорилго, учир утгатай цаг болгох сайхан боломж бөгөөд биеийг нь хооллож, тархийг нь хүчтэй болгонгоо бүхэлд нь хайрлаж байгааг мэдрүүлнэ.

Эдгээр нь асран хамгаалагч нарын хэрэглэдэг хоолны үеэр эерэг харилцааг бий болгоход туслах хамгийн сайн хооллолтын дадлуудын маш олон аргын зарим нь юм. Асран хамгаалагч нь хамгийн сайн хооллох дадлыг хэрэглэхийн тулд хэдий чинээ их цаг зарцуулна, төдий чинээ их гүн бат

харилцаа холбоог үүсгэх ба энэ нь илүү их хүчтэй, эрүүл чийрэг хүүхэд болж өсөхөд чухал нөлөөтэй.

## ЭНЭ ГАРЫН АВЛАГЫГ ХЭРХЭН АШИГЛАХ ВЭ

### ЭХЛЭХ НЬ

#### ЭНЭ ГАРЫН АВЛАГА НЬ ДАРААХ 2 ЗОРИЛГОТОЙ:

- ① Нялхас ба хүүхдийг хооллоход нь асран хамгаалагч нарт лавлагаа мэдээллийн хэрэгсэл болгон ашиглах
- ② Ажил, гэр болон олон нийтийн дунд бусадтайгаа мэдлэг чадвараа хуваалцахад нь асран хамгаалагч нарт туслах сургалтын хэрэгсэл болгон ашиглах

#### ЭНЭ ГАРЫН АВЛАГА НЬ 12 БҮЛЭГТЭЙ 4 ХЭСЭГТ ХУВААГДАНА:

- **ХЭСЭГ 1:** Хооллолтын суурь үндсүүд
- **ХЭСЭГ 2:** Насанд тохирсон хооллолт
- **ХЭСЭГ 3:** Тусгай бүлэгт тохирсон эерэг хооллолтын хөгжлийг дэмжих
- **ХЭСЭГ 4:** Хавсралт: Асран хамгаалагч болон олон нийтэд зориулсан Стратеги аргууд, Тараах материалууд ба Мэдээллүүд

Бүлэг тус бүр нь олон тооны зүйлд хуваагдах ба энэ нь мэдээллийг олоход хялбар болгоно. Тодорхой агуулгын доторх мэдээллийг олохдоо агуулгын хүснэгтээс хуудасны тоог харж олж болно. Түүнчлэн:

- **БҮЛЭГ 1-8** нь гарын авлагын “идүүр” буюу баялаг мэдээллийг агуулна.
- **БҮЛЭГ 9** нь нэмэлт стратеги, арга барил, зурган тайлбар, тараах материал болон сургалтын дадлага ажиллагааг санал болгоно.
- **БҮЛЭГ 10-12** нь гарын авлагад ашигласан тусгай үг хэллэгийн тайлбар болон гарын авлагаас мэдээллээ олох өөр арга зам болон илүү их эх сурвалж нөөц боломжийг хайж олох зааврыг агуулна.

## ЭНЭХҮҮ ГАРЫН АВЛАГЫГ АШИГЛАХ БУСАД ЗӨВЛӨМЖҮҮД

- Хэт их нуршихгүйн тулд хэд хэдэн нас болон нөхцөл байдлуудад хамааралтай мэдээллийг давтахгүйг зорьсон. Асран хамгаалагч нар хүүхдийн тодорхой нэг хэрэгцээ шаардлагыг хангахуйц дэлгэрэнгүй мэдээллийг олохын тулд олон бүлгийг уншиж үзэх хэрэгтэй.
- “Хооллолт” ба “хоолны цаг” гэсэн нэр томъёог ээлжлэн хэрэглэсэн.
- Нялхас ба хүүхдүүдийн тухай ярихдаа “тэр” гэсэн нэр томъёог орлуулсан.
- Олон зурган тэмдэгийг ашиглаж холбогдох адилхан агуулгыг тодруулж бас илүү ойлгомжтой болгосон.
- Гарын авлагын хуудсуудыг өнгөөр ялгасан нь мэдээллийг хялбар олоход тусална.



## ЭНЭ НОМЫГ ХЭРЭГЛЭХ АРГА ЗАМУУД

### АРГА

1

**ЭХЛЭХ:** Агуулга

- ① → ХЭСЭГ гэдгийг сонгох
- ② → БҮЛЭГ гэдгийг сонгох
- ③ → ЗҮЙЛ гэдгийг сонгох

2

**ЭХЛЭХ:** Агуулга

- ① → ХЭСЭГ 1 гэдгийг олох
- ② → Аль нэг/бүх Үндсэн ЗҮЙЛ гэдгийг унших

3

**ЭХЛЭХ:** Агуулга

- ① → ХЭСЭГ 2 гэдгийг олох
- ② → Насны хүрээг сонгох
- ③ → Аль нэг/бүх холбогдох ЗҮЙЛ гэдгийг унших

4

**ЭХЛЭХ:** Агуулга

- ① → ХЭСЭГ 3 гэдгийг олох
- ② → Онош эсвэл Хооллох бэрхшээл гэдгийг сонгох
- ③ → Аль нэг/бүх холбогдох ЗҮЙЛ гэдгийг унших

5

**ЭХЛЭХ:** Хооллолтын нийтлэг бэрхшээлүүд ба шийдлүүдийн хүснэгтүүд (Хавсралт 9М)

- ① → Аль нэг/бүх холбогдох БҮЛЭГ эсвэл ЗҮЙЛ гэдгийг унших

6

**ЭХЛЭХ:** Цагаан толгойн үсгийн дарааллаар тодорхой агуулгыг олох (англи үсгийг толгойлж хуудсыг заасан)

- ① → БҮЛЭГ 12 (ИНДЕКС)

7

**ЭХЛЭХ:** Нэмэлт стратеги арга, тараах материал, дадлага ажил, үсгийн утга, нөөц боломжийг олох

- ① → БҮЛЭГ 9-12

8

**Энэ гарын авлагыг эхнээс нь дуустал бүхэлд нь унших**

## ЭНЭ ГАРЫН АВЛАГЫГ БУСАДТАЙ ХУВААЛЦАХ НЬ



### ХЭНТЭЙ БАС ХААНА ХУВААЛЦАХ ВЭ?

Хүүхдийн амьдралд оролцдог бүхий л асран хамгаалагч нар энэхүү гарын авлагыг ашиглах зорилготой. Энэхүү гарын авлагад орсон зарим мэдээлэл бусад эрүүл мэндийн төвийн ажилтангууд, хүүхдийн гэр бүлийн гишүүд болон олон нийтийн төвийн гишүүдэд сонирхолтой бас хэрэгтэй байж болно. Тийм болохоор энэ гарын авлагын зарим хуудсуудыг хувилж бусдад тараахад зориулсан. Тухайн хүний хэрэгцээнээс шалтгаалан заримдаа бүлэг эсвэл зүйлийг бүтнээр нь унших хэрэгтэй

байхад зарим нь зөвхөн тараах материалууд, тайлбар зурагнууд, хүснэгтүүд эсвэл дадлага ажлыг л үзэхэд болно.

### ДҮГНЭЛТҮҮД

Мэдээллийг бичгэн хэлбэрээр, үгээр, зургаар, сонсгож, үзүүлж харуулж, биечлэн зааж үзүүлэх дадлага ажиллагаагаар гэх мэтээр олон өөр хэлбэрээр хүргэвэл хүмүүс илүү сайн сурч ойлгож авдаг. Энэхүү гарын авлага нь бичсэн үзүүлэнгийн агуулга болон тодорхой биечлэн гардаж зааж үзүүлэх дадлага ажиллагаагаар мэдээллийг хүргэж байгаа.

Гэсэн ч шинээр суралцагчдыг хамгийн сайнаар дэмжихийн тулд дараах алхамуудыг ашиглахыг санал болгож байна:

- ① Суралцагчийг засч залруулахын өмнө түүнийг ойлгож холбоо тогтоо.
- ② Мэдээллийн гол утга агуулгыг тайлбарлахдаа аливааг хэрхэн хийх болон яагаад гэдгийг нь бас тайлбарла.
- ③ Суралцагчид хэрхэн хийхийг нь гардаж зааж үзүүл: хүмүүст биечлэн зааж үзүүлбэл тэд хамгийн сайн сурч ойлгож авдаг.
- ④ Суралцагчыг дадлага ажиллагаанд оролцуулж дадлага ямар байсан болон дараа нь ямар мэдрэмж сэтгэгдэлтэй болсныг нь асууж ярилц.



**Санамж:** Хүн бүр л хүүхдэд хамгийн сайн сайхныг хийхийг хүсдэг. Хэрэв бусдын зан авир үйлдэл “буруу” эсвэл аюултай гэж санагдвал түүнд зааж засахын өмнө эхлээд нь холбоо тогтоох (еэрэг таатай холбоо харилцаа тогтоох болон харьцах) нь хамгийн сайн үр дүнтэй. Зан авир үйлдлийг нь өөрчилж туслахын өмнө суралцагчтай хамт байж сайн ойлгох хэрэгтэй. Эхнээсээ л хүнтэй хүндэтгэлтэй бас эелдэг харьцвал тэд өөрчлөгдөхдөө улам их нээлттэй болдог.





## ХЭСЭГ 1:

### ХООЛЛОЛТЫН СУУРЬ ҮНДСҮҮД: ХООЛЛОХ ЦАГИЙГ ЭЕРЭГ, АЮУЛГҮЙ БОЛГОХЫГ ДЭМЖИХ МЭДЭЭЛЭЛ

#### Бүлэг 1: Хүүхэд ба асран хамгаалагч бүрт зориулсан хооллолтын үндсүүд

- ⇒ Зүйл 1.1: Байрлуулалтын үндэс
- ⇒ Зүйл 1.2: Залгилтын үндэс
- ⇒ Зүйл 1.3: Мэдрэхүйн системийн үндэс
- ⇒ Зүйл 1.4: Хөхөөр хооллолтын үндэс
- ⇒ Зүйл 1.5: Угжаар хооллолтын үндэс
- ⇒ Зүйл 1.6: Халбагаар хооллолтын үндэс
- ⇒ Зүйл 1.7: Аягаар уулгахын үндэс
- ⇒ Зүйл 1.8: Өөрийгөө хооллохын үндэс
- ⇒ Зүйл 1.9: Хоол ба шингэний үндэс
- ⇒ Зүйл 1.10: Харьцааны үндэс





## ХЭСЭГ 1: ХООЛЛОЛТЫН ҮНДСЭН СУУРЬ

### ХООЛЛОЛТЫГ ЭЭРЭГ, АЮУЛГҮЙ БОЛГОХЫГ ДЭМЖИХ МЭДЭЭЛЛҮҮД

БҮЛЭГ 1: ХҮҮХЭД БА АСРАН ХАМГААЛАГЧ БҮРТ ЗОРИУЛСАН  
ХООЛЛОЛТЫН ҮНДЭС

*“Асран хамгаалж байгаа энгийн үйлдэл нь ч баатарлаг үйлс.”*

*Эдуард Албэрт*

---

*Зүйл 1.1: Байрлуулалтын үндэс*

*Зүйл 1.2: Залгилтын үндэс*

*Зүйл 1.3: Мэдрэхүйн системийн үндэс*

*Зүйл 1.4: Хөхөөр хооллолтын үндэс*

*Зүйл 1.5: Угжаар хооллолтын үндэс*

*Зүйл 1.6: Халбагаар хооллолтын үндэс*

*Зүйл 1.7: Аягаар уулгахын үндэс*

*Зүйл 1.8: Өөрийгөө хооллохын үндэс*

*Зүйл 1.9: Хоол ба шингэний үндэс*

*Зүйл 1.10: Харьцахын үндэс*



## ЗҮЙЛ 1.1: БАЙРЛУУЛАЛТЫН ҮНДЭС

### БАЙРЛУУЛАЛТ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Байрлуулалт гэдэг нь бид хүүхдийг хооллохдоо хүүхдээ яаж тэвэрч эсвэл өвөр дээрээ барьж байгаа, сандал дээр эсвэл шалан дээр яаж тавьж суулгаж байгааг хэлж байгаа юм.

Хүүхдийг байрлуулахад дараах нөлөөлнө:

- ① Хүүхдийн нас
- ② Хүүхдийн ерөнхий хөгжлийн чадвар, ялангуяа бие бялдрын чадамж
- ③ Хүүхдийн хувийн хэрэгцээнүүд (жишээлбэл сөргөөтэй хүүхдийг хооллох үед биеийг нь босоо байдалд байлгах, булчингийн тонус сул хүүхдийн толгой/цээжийг өндөрлөх ивээс түшлэг гэх мэт)
- ④ Асран хамгаалагчийн чадварууд
- ⑤ Орчин тойрон дахь нөөц бололцоо

### БАЙРЛУУЛАЛТ<sup>7</sup> ЯМАР АЧ ХОЛБОГДОЛТОЙ ВЭ?

Хүүхдийг хооллох үед зөв зүйтэй байрлуулах нь тэдний аюулгүй байдлыг хангахад хамгийн чухал үүрэгтэй. Хүүхдийг ялангуяа тусгай хэрэгцээт хүүхдийг хооллохдоо зөв байрлуулбал хооллолт илүү аюулгүй, илүү үр дүнтэй бөгөөд хүүхэд болон асран хамгаалагч хоёуланд нь илүү ая тухтай байдаг.

#### САЙН БАЙРЛУУЛАЛТЫН АШИГ ТУС

#### МУУ БАЙРЛУУЛАЛТЫН ЭРСДЭЛ

#### ↓ АСПИРАЦИ, ӨВЧЛӨЛ, ЭНДЭГДЛИЙН ТОХИОЛДОЛ

- ↑ хооллолтын үр ашиг (жиш: илүү хурдан)
- ↑ хооллох үед амны хөндийн ажиллагаа, хоол идэлт
- ↑ өөр бүтэцтэй хоол идэх хүүхдийн оролдлого чадамж
- ↑ амьсгалах чадамж
- ↑ хоол ба шингэний боловсруулалт
- ↑ өөрийгөө хооллохдоо харах ба гараар барих чадвар
- ↑ хүүхдийн өөрийгөө хооллох чадамж
- ↑ хооллох үеийн баяр баясгалан (хүүхэд ба асрагчид)
- ↑ өсөлт ба хоол тэжээл

#### ↑ АСПИРАЦИ, ӨВЧЛӨЛ, ЭНДЭГДЛИЙН ТОХИОЛДОЛ

- ↓ хооллолтын үр ашиг (жиш: илүү удаан)
- ↓ хооллох үед амны хөндийн ажиллагаа, хоол идэлт
- ↓ өөр бүтэцтэй хоол идэх хүүхдийн оролдлого чадамж
- ↓ амьсгалах чадамж
- ↓ хоол ба шингэний боловсруулалт
- ↓ өөрийгөө хооллохдоо харах ба гараар барих чадвар
- ↓ хүүхдийн өөрийгөө хооллох чадамж
- ↓ хооллох үеийн баяр баясгалан (хүүхэд ба асрагчид)
- ↓ өсөлт ба хоол тэжээл



## БҮХ НАСНЫ ХҮҮХДИЙГ БАЙРЛУУЛАХДАА АНХААРАХ ГОЛ ЭЛЕМЕНТУҮД

Энэхүү зүйлд нялхас, хөлд орсон, том хүүхдүүд болон хөгжлийн бэрхшээлтэй бүх насны хүүхдүүдийг байрлуулах хамгийн тохиромжтой хувилбаруудыг оруулсан. Хүүхдийн наснаас хамаарахгүйгээр хүүхдийг хооллохоор байрлуулахдаа дараах 6 гол элементийг асран хамгаалагч нар сайн анхаарах нь маш чухал.

### ГОЛ ЭЛЕМЕНТУҮД

### ЗӨВ БАЙРЛАЛ

Ташаа



90 хэмийн өнцөг үүсгэж байрлуулах

Их бие



Эгц босоо байх буюу урагшаа, хойшоо эсвэл хажуу тийшээ хазайж муруйхгүй байх

Мөр



Тэгш хэмтэй ба урагш харсан байх

Толгой



Эрүү бага зэрэг цээж рүү шахсан буюу эрүүг өргөөгүй байх; толгой эгц босоо, урагшаа харах

Өвдөг



90 хэмийн өнцөг үүсгэн байрлуулах

Хөл



Улыг шал, сандалны хөлний тавиур эсвэл ямар нэгэн ивээс түшүүр дээр бүрэн хүргэж тулсан; бүтэн улаар тэгш гишгэлттэй байрлуулах



## НАСАНД ТОХИРСОН НИЙТЛЭГ БАЙРЛАЛУУД<sup>7</sup>

Хүүхэд өсч томрох болон хүүхдийн хөгжил ахиж дээшлэх тусам хүүхдийг хооллох хамгийн тохиромжтой байрлалууд нь мөн өөрчлөгддөг. Жишээ нь: Бага насны хүүхэд өсч томрох, хүчтэй болох тусам хооллох үед биеийг нь зөв байрлуулахын тулд асран хамгаалагч тусламж дэмжлэг үзүүлэх нь улам багасдаг. Нярай болон хүүхдэд зориулсан нийтлэг бөгөөд оновчтой хооллолтын байрлалуудыг доор үзүүлэв. *Бүлэг 2, Зүйл 2.3 ба Бүлэг 3, Зүйл 3.3-аас доор жагсаасан байрлал бүрийн зурган тайлбар ба гэрэл зургийг үзээрэй).*

### 0-3 САРТАЙ ХҮҮХЭД

0-3 сартай нярай хүүхдийг хооллох бүртээ толгой, хүзүү, их бие, аарцагны хэсгийг нь бүрэн сайн барьж түших шаардлагатай. Энэ насны нярай хүүхэд биеийн дээрх хэсгүүдээ өөрөө зөв байрлалд барьж байлгах чадваргүй байдаг учраас бүхэлд нь бүрэн сайн тулж дэмжих шаардлагатай.

*Нийтлэг хооллолтын байрлалууд:*

Хөхөөр хооллох болон угжаар хооллохдоо асран хамгаалагч гараараа тэвэрнэ.

**Угжаар хооллох байрлалууд:**

- Өлгийднэ
- Хажуу талаар нь хэвтүүлнэ
- Асран хамгаалагчийн өвдөг дээр ивсэн дэрэн дээр налуулж хэвтүүлнэ
- Асран хамгаалагчийн өвдөг дээр суулгана
- Нярайн зориулалтын суудал эсвэл сандалд суулгана

---

### 4 – 8 САРТАЙ ХҮҮХЭД

4-8 сартай нялх хүүхэд хооллох үед толгой, хүзүү, их биеийг нь дунд зэргээр дэмжлэг авах шаардлагатай байгаагаа үзүүлж ойлгуулдаг. 8 сар хүрэх үед тэдэнд улам бага тусламж дэмжлэг хэрэгтэй болох ба өөрөө бие дааж эсвэл зориулалтын сандал дээр суух чадвартайгаа харуулна. Энэ насны хүүхдийн бие бялдар бүхлээрээ улам хүч чадалтай болж хөгжсөн байдаг бөгөөд тэдэнд хатуу хоол хүнсийг өгч эхэлдэг. Зөв зүйтэй байрлуулалтын дэмжлэг нь хүүхдийг амжилттай бас аюулгүйгээр энэхүү хооллолтын шинэ үеийг давахад хэрэгтэй.

*Нийтлэг хооллолтын байрлалууд:*

Хөхөөр хооллох болон угжаар хооллохдоо асран хамгаалагч гараараа тэвэрнэ. (4-6 сартай хүүхдэд илүү тохиромжтой)

Асран хамгаалагчийн өвөр дээр, шалан дээр, эсвэл хүүхдийн зориулалтын суудал буюу сандал дээр суулгана. (6-8 сартай хатуу хоол хүнсэнд орсон хүүхдэд илүү тохиромжтой)

**Угжаар хооллох байрлалууд:**

- Асран хамгаалагчийн өвдөг дээр ивсэн дэрэн дээр налуулж хэвтүүлнэ



- Асран хамгаалагчийн өвөр дээр суулгана
- Нярайн зориулалтын суудал эсвэл сандалд суулгана

### **Хатуу хоол хүнсээр хооллох байрлалууд:**

- Асран хамгаалагчийн өвөр дээр суулгана
- Нярайн зориулалтын суудал эсвэл сандалд суулгана
- Асран хамгаалагчийн тусламж дэмжлэгтэй шалан дээр суулгана

---

## 9 – 15 САРТАЙ ХҮҮХЭД

9-15 сартай хүүхэд хооллох үед бага зэргийн дэмжлэг шаардлагатай байгаагаа үзүүлж ойлгуулдаг. Тэдний бие бялдрын чадал улам хүчирхэгжин хөгжсөөр байдаг ба өөрөө бие дааж суух, мөлхөх, зогсох, алхах, байрлал хооронд шилжих (жишээ нь сууж байгаад босох хөдөлгөөн хийх) зэргээр биеийн хөдөлгөөнөө бүхэлд нь хянах чадвартай болсон байна. Энэ насны хүүхдийг угжнаас гаргаж аягаар уулгаж эхэлдэг. Түүнчлэн хатуу хоол хүнсээр голчлон хооллоно. Энэхүү хооллолтын шинэ үед хүүхдийн хувийн хэрэгцээ шаардлагад нийцсэн зөв зүйтэй байрлалыг олж тодорхойлох нь хүүхдийг амжилттай бас аюулгүй хооллогч болоход нь тусална.

### *Нийтлэг хооллолтын байрлалууд:*

Асран хамгаалагчийн өвөр дээр, шалан дээр, зориулалтын суудал эсвэл түшлэгтэй сандалд суулгана.

### **Хооллолтын байрлалууд:**

- Асран хамгаалагчийн өвөр дээр суулгана
- Нярайн зориулалтын суудал эсвэл сандалд суулгана
- Асран хамгаалагчийн тусламжтай шалан дээр суулгана

---

## 16 БА ТҮҮНЭЭС ДЭЭШ САРТАЙ ХҮҮХЭД

16 сартай ба түүнээс том хүүхэд хооллох үед бага зэргийн дэмжлэг шаардлагатай байгаагаа үзүүлж ойлгуулдаг. Тэд өөрсдөө бие даан цэх сууж чаддаг болсон ба бусад хүмүүстэй хооллохдоо дуртай байдаг. Энэ насны хүүхдүүд өсч бойжиж буй хүч ба чадваруудынхаа ачаар ердийн ширээнд таарсан сандал өндөрлөгч суудал дээр эсвэл хүүхдэд зориулсан ширээ сандал дээр сууж чаддаг. Энэ насны хүүхэд нь хооллохдоо бага тусламж шаарддаг ч тэдний хэрэглэж буй ширээ сандал нь дээр заасан зөв байрлалтай суух 6 гол элементийг хангаж байгаа эсэхийг анхаарч байх нь чухал.

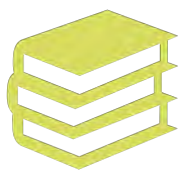
### *Нийтлэг хооллолтын байрлалууд:*

Асран хамгаалагчийн өвөр дээр, шалан дээр, зориулалтын суудал эсвэл түшлэгтэй сандалд суулгана.

### **Хооллолтын байрлалууд:**

- Асран хамгаалагчийн өвөр дээр суулгана

- Нярайн зориулалтын хоолны өндөр сандал, өндөрлөгч суудал эсвэл сандалд суулгана
- Асран хамгаалагчтай шалан дээр суулгана
- Хүүхдэд зориулсан хүүхдийн биеийн хэмжээнд таарсан сандал ширээн дээр суулгана
- Хүүхдийн биеийн хэмжээнд зөв тааруулсан эсвэл өөрчилсөн тэргэнцэр, тусгай тэрэг эсвэл сандал дээр суулгана




## БҮХ НАСНЫ ХҮҮХДЭД ЗОРИУЛСАН БАЙРЛУУЛАХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД

ЗӨВЛӨМЖ 1:	<u>Хооллох байрлал болон дэмжлэгийн түвшинг сонгохдоо хүүхдийн өөрийнх нь онцлог шаардлагыг үргэлж сайтар харгалзан үзэх хэрэгтэй.</u> Хүүхэд өсч бойжин улам хүчтэй болох тусмаа хооллох үед сайн байрлалд суулгахад бага дэмжлэг шаарддаг. Гэхдээ хүүхэд бүр өөр бөгөөд ижилхэн хөгжлийн замаар хөгждөггүй тул сайн анхаарч зохих шаардлага хэрэгцээг нь зөв тодорхойлох хэрэгтэй.
ЗӨВЛӨМЖ 2:	<u>Хүүхдийн өөрийнх нь хөгжлийн чадварын түвшинг үндэслэн хооллох байрлалыг үргэлж сонгож байгаарай.</u> Хэрэгцээ, чадварын түвшин болон насанд тохируулж хооллох байрлалыг сонго. Жишээ нь: 3 настай булчингийн тонус сул хүүхдийг толгойг цэх байдалд барьж байх сандалд суулгаж хооллох шаардлагатай. Харин “том болсон хүүхэд юм чинь” гээд зүгээр сандал дээр суулгаж болохгүй.
ЗӨВЛӨМЖ 3:	<u>Хооллох үеийн асран хамгаалагчийн ая тухыг үргэлж харгалзан үзэж байх хэрэгтэй.</u> Хүүхдийг хооллож байхдаа бие мах бодио юу мэдэрч байгаагаа сайн ажигла. Нуруу чинь өвдөж байна уу? Та тухгүй байрлалд зогсож эсвэл сууж байна уу? Хүүхэд хэт хүнд байна уу? Хоолыг дуустал та энэ байрлалд байж чадахаар байна уу? Хүүхдийн хэрэгцээ шаардлагад нийцсэн байрлалыг олж сонгохоос гадна өөрийнхөө эрүүл мэндийн тогтвортой байдлыг хангахуйц байрлалыг сонгох нь чухал.
ЗӨВЛӨМЖ 4:	<u>Хүүхэд өсч бойжиж байгааг үргэлж санаарай.</u> Хүүхэд томрохын хэрээр тэдний чадварууд хөгжиж сайжирдаг учраас тэднийг хооллох байрлалаа бас өөрчилж байх хэрэгтэй. Хүүхдийн өсч хөгжиж буй хэрэгцээ шаардлагад тохирсон байрлалыг цаг хугацааны явцад өөрчилж байх нь зайлшгүй чухал.
ЗӨВЛӨМЖ 5:	<u>Хүүхдэд хамгийн сайн тохирох байрлалыг олоход заримдаа маш их зүтгэл сэтгэл ажиллагаа хэрэгтэйг үргэлж санаж байгаарай.</u> Хэвийн хөгжилтэй хүүхдэд ч бас яг таарсан зөв байрлалыг нь олох хүртэл олон өөр байрлалыг туршин оролдож үзэхийг асран хамгаалагчаас шаарддаг. Хүүхдийнхээ хариу үйлдлийг сайн ажиглан харж байгаад шаардлагатай бол бага багаар байрлалыг нь яаралгүйгээр өөрчилж болно.



## ДҮГНЭЛТҮҮД

Хүүхдэд тохирсон зөв байрлалыг олох нь ихэнхдээ тийм ч амар ажил биш. Цаг зав, хичээл зүтгэл, бодол тунгаалт, дадлага сургуулилт болон тэсвэр тэвчээр шаардагдана. Хэрэв хүүхдэд хамгийн сайн байрлалыг олж чадахгүй байгаа бол бусдаас дэмжлэг ав. Асуудал бэрхшээлийг эсвэл асуулт эргэлзээгээ бусад асран хамгаалагч эсвэл багийн гишүүдтэйгээ хуваалцаж ярилцаж хэлэлцэх нь асуудлыг шийдэх болон бүтээлч шийдэлд хүргэхээс гадна стресс дарамтыг хөнгөвчилдөг.

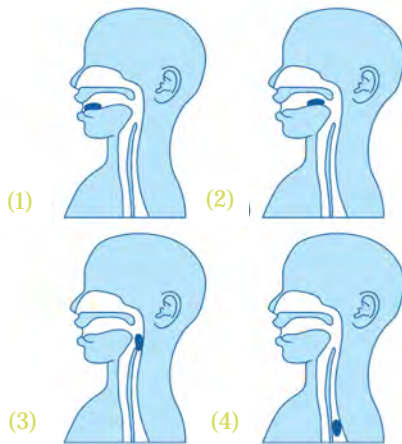
- 
- Насанд тохирсон байрлалын тухай илүү тодорхой мэдээллийг Бүлэг 2, 3, 4, ба 5-аас үзнэ үү.
  - Тусгай хэрэгцээт хүүхдэд зориулсан байрлалын тухай илүү тодорхой мэдээллийг Бүлэг 7-оос үзнэ үү.
  - Суулгах бүтээлч аргын тухай тодорхой мэдээллийг Бүлэг 4 Хавсралт 9I-аас үзнэ үү.
  - Байрлуулалтын бэрхшээлүүд ба түргэвчилсэн шийдлүүдийн тухай дэлгэрэнгүй мэдээллийг Бүлэг 4 Хавсралт 9M-аас үзнэ үү.



## ЗҮЙЛ 1.2: ЗАЛГИЛТЫН ҮНДЭС

### ЗАЛГИЛТ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Залгилт гэдэг нь шүлс, хоол хүнс, шингэнийг амнаас ходоод руу шилжүүлж буй хөдөлгөөнийг хэлнэ. Залгилт нь 26 булчингийн зохицуулалтыг шаардана. Дунджаар хүн өдөрт 600-900 удаа залгидаг ба хоолыг амнаас ходоод руу шилжүүлэхэд 7 секунд зарцуулдаг байна. Хэдийгээр бид өдөр бүр тогтмол амархан хийдэг энэ зүйл маань маш цогц процесс юм.



### БИД ХЭРХЭН ЗАЛГИДАГ ВЭ?

Залгилтыг дараах 4 үе шатанд хуваана:

- (1) *Үе шат 1:* Амны хөндийн бэлтгэл
- (2) *Үе шат 2:* Амны хөндийгөөр дамжин өнгөрөх
- (3) *Үе шат 3:* Залгиур
- (4) *Үе шат 4:* Улаан хоолой

(1) Амны хөндийн бэлтгэлийн үе шат: Аман дахь хоол хүнс ба шингэнийг залгихад бэлтгэнэ. Шингэнийг залгихдаа амандаа татаж оруулахын тулд сорж хоолойн угт аваачихаар хэл хөдөлнө. Хатуу хоол хүнсийг залгихдаа шүд, уруул, хацар, хэл ба эрүү хамт ажиллаж нэгэн бүхэл цул болгоно.

(2) Амны хөндийгөөр дамжин өнгөрөх үе шат: Хоол хүнс эсвэл шингэний хөдөлгөөн хэлнээс амны уг болон хоолойн уг руу шилжиж залгилт эхлэнэ. Зөөлөн тагнай (амны дээд хэсгийн буюу тагнайн арын хэсэг) хоолойн уг руу дээш хөдөлж хоол болон шингэнийг хамар луу орохоос хамгаалж хааж өгнө. Уушги руу орох агаарын урсгал нээлттэй байж энэ үед давхар амьсгалах боломж олгоно.

(3) Залгиурын үе шат (хоолой): Хоол залгиур (хоолой) руу орно. Уушги руу орох агаарын урсгалыг нимгэн эд (төвөнхийн дээд хэсгийн мөгөөрс) цагаан мөгөөрсөн хоолой (уушгинд очих агаарын урсгалын суваг)-г хааж өгнө. Агаарын урсгалыг нэвтрүүлэгч хоолойн дээд талд дууны атираанууд байрлах ба тэдгээр нь мөн энэ үе шатанд хаагдаж хоол болон шингэнийг уушги руу оруулахаас давхар хамгаална.

(4) Улаан хоолойн үе шат: Хоол ба шингэн улаан хоолойн дээд талаас ходоод руу шилжинэ. Энэ нь булчингийн агшилтаар өөрөө хийгддэг. Цагираг булчин нь хоол ба шингэнийг ходоод руу оруулахаар суларч өгнө. Улаан хоолой руу хоол ба шингэн орох үед төвөнхийн дээд хэсэг нээгдэж амьсгалах боломж олгоно.

## ЗАЛГИЛТЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ ЮУ ВЭ?

Хоол идэх ба хооллох цаг нь хүүхдүүдэд баяр хөөртэй бас зугаатай өдөр тутмын үйл ажиллагаанууд байх ёстой. Гэтэл залгихад бэрхшээл үүсвэл хоол идэх нь тав тухгүй, айдастай тэр ч бүү хэл амь насанд аюултай болно. Зөв зүйтэй залгилт нь хоол ба шингэнийг боловсруулахад тустай. Түүнчлэн хоол ба шингэнийг уушги руу орж эрүүл мэндийн ноцтой асуудалд хүргэхээс сэргийлнэ.

Залгилтын бэрхшээлүүд буюу хүндрэлүүд нь дараах эрсдэлүүдтэй холбоотой:

### ЭРСДЭЛҮҮД

#### ↑ АСПИРАЦИ, ӨВЧЛӨЛ, ЭНДЭГДЛИЙН ТОХИОЛДОЛ

↓	хооллолтын үр ашиг (жиш: илүү удаан)
↓	хооллох үед амны хөндийн ажиллагаа, хоол идэлт
↓	өөр хоол, шингэнийг идэж уухаар оролдох хүүхдийн чадамж
↓	хүүхдийн өөрийгөө хооллох чадамж
↓	өсөлт ба хоол тэжээл (жиш: хоол тэжээлийн дутал, шингэн дутал)
↓	хооллох үеийн баяр баясал (хүүхэд ба асрагчид)

## АСПИРАЦИ ГЭЖ ЮУ ВЭ?<sup>7</sup>

Аспираци гэдэг нь хоол ба шингэн ходоод руу орох ёстой байтал харин уушги руу орохыг хэлнэ. Хүүхдийн эрүүл мэндийн байдал, хэр байнга болон хэр зэргээр аспираци болдгоос хамаарч өвчлөх, хоол тэжээлийн дутал ба шингэний дуталд орох болон үхэлд ч хүргэж болно.

*Яагаад хүүхдүүд аспираци болдог зарим шалтгаанууд:*

- Ходоод улаан хоолойн сөргөө өвчин буюу сөргөө (жишээ нь: хоол ба шингэнийг ходоодноос эргүүлэн гаргах ба уушги руу оруулах)
- Биеийн бүтцийн хэвийн бус байдал (жишээ нь: сэтэрхий уруул/тагнай)

## БҮЛЭГ 1 | ЗҮЙЛ 1.2: ЗАЛГИЛТЫН ҮНДЭС

- Биеийн бүтцийн бэрхшээлтэй байдал (жишээ нь: дууны атирааны мэдээгүйжилт)
- Хөгжил хоцролт (жишээ нь: хүүхэд эрт төрсөн — дутуу төрөлт)
- Тархины гэмтэл (жишээ нь: тархины саажилттай хүүхэд)
- Булчингийн сул байдал эсвэл хөшинги чангарал (жишээ нь: Дауны хам шинжтэй эсвэл тархины саажилттай хүүхэд)
- Булчингийн үл зохицуулалт (жишээ нь: тархины саажилттай хүүхэд)
- Эмчилгээний ажиллагаа (жишээ нь: мөгөөрсөн хоолойн мэс засал, хамраар дамжуулан хооллох гуурс)












Хэвийн залгилт ба шингэнийг улаан хоолой руу оруулж аспираци болохгүйг харуулсан зураг.



Буруу залгилт ба шингэнийг уушги руу очих хоолой руу оруулж аспираци болж байгааг харуулсан зураг



## ЗАЛГИЛТЫН БЭРХШЭЭЛИЙГ ТОДОРХОЙЛОХ ГОЛ ШИНЖҮҮД

ЗАЛГИЛТЫН БЭРХШЭЭЛИЙН ШИНЖ БА ШИНЖ ТЭМДЭГҮҮД	ТАЙЛБАР (ЯАЖ ХАРАГДАХ ТАЛААР)
<p>Ханиалгах эсвэл Хахах</p> 	<p>Хоол эсвэл шингэнийг залгих үед эсвэл залгисны дараа хүүхэд ханиалгах эсвэл хахаж цацна</p>
<p>“нойтон” хоржигнох дуу гаргах эсвэл амьсгалах</p> 	<p>Хоол эсвэл шингэнийг залгих үед эсвэл залгисны дараа хүүхдийн хоолой эсвэл амьсгал нойтон сонстох</p>
<p>Тухгүй байгаагаа илэрхийлэх</p> 	<p>Хооллосны дараа эсвэл хооллолт хооронд хүүхдийн хоолойнд хоол тээглэснийг үзүүлэх мэдрэмж; идэх/уухад тав тухгүй, өвдөлттэй байгааг харуулах эсвэл залгисны дараа хоол буцаж ам руу орох</p>
<p>Нулимстай нүд</p> 	<p>Хоол эсвэл шингэнийг залгих үед эсвэл залгисны дараа хүүхдийн нүдэнд нулимс хурах</p>
<p>Царайны өнгө өөрчлөгдөх</p> 	<p>Хоол эсвэл шингэнийг залгих үед эсвэл залгисны дараа хүүхдийн царайны өнгө хувирах (цонхийх, улайх, эсвэл хөхрөх)</p>
<p>Халуурах</p> 	<p>Хоолны дараа хүүхэд халуурах</p>
<p>Царайгаа ярвайлгах</p> 	<p>Хооллох үед эсвэл дараа нь хүүхэд тавгүй байгаа царай гаргах</p>
<p>Амьсгалалт өөрчлөгдөх</p> 	<p>Хоол эсвэл шингэнийг залгих үед эсвэл залгисны дараа хүүхдийн амьсгал хэвийн бус хурдан эсвэл удаан болох, хооллох үед хүүхэд амьсгалахаа болих эсвэл хүүхэд шуухитнах ба амьсгал нь давчдах</p>
<p>Уушгины халдварууд</p> 	<p>Хүүхэд уушгинд эсвэл амьсгалын замын халдвар авсан байх</p>





## БҮХ НАСНЫ ХҮҮХДЭД ЗОРИУЛСАН АЮУЛГҮЙ ЗАЛГИЛТЫН ЗӨВЛӨМЖҮҮД

ЗӨВЛӨМЖ 1:	<u>Дэмжлэгийн түвшинг сонгохдоо хүүхдийн өөрийнх нь онцлог шаардлагыг үргэлж харгалзан үзэх хэрэгтэй.</u> Хүүхэд өсч бойжин хөгжих тусмаа тэдний залгих чадвар өөрчлөгддөг. Тэдэнд илүү бага эсвэл улам их дэмжлэг шаардлагатай болдог. Тиймээс асаргаа халамжаа улам бүр хүүхдийнхээ хувийн онцлогт тааруулж арга барилаа үргэлж үнэлж шаардлагатай тохиолдолд өөрчилж байх хэрэгтэй.
ЗӨВЛӨМЖ 2:	<u>Сайн байрлал бол хамгийн гол түлхүүр.</u> Хүүхдийн аюулгүй, үр ашигтай залгих болон эрүүл мэндийн байдлыг дэмжихд хүүхдийн аюулгүй тав тухтай байрлал хамгийн чухал.
ЗӨВЛӨМЖ 3:	<u>Бага бас удаан.</u> Хүүхдийг хооллохдоо удаан хэмнэлээр бага үмх болон балга хэмжээтэй өгөх хэрэгтэй. Бага хэмжээтэй үмх болон балга хоол ундыг удаан хэмнэлээр идэж уух нь хүүхдэд залгихад аюулгүй бас амархан байдаг.
ЗӨВЛӨМЖ 4:	<u>Хоол болон шингэний бүтэц эсвэл өтгөн байдлыг хүүхдэд тохируулах хэрэгтэй.</u> Шингэнийг өтгөрүүлэх, зарим хоолны бүтцийг өөрчлөх нь хүүхдийн хооллолтыг илүү аюулгүй бас улам тав тухтай болгоно.
ЗӨВЛӨМЖ 5:	<u>Хүүхдийг хооллож байгаа аргаа өөрчил.</u> Хооллоход хэрэглэж буй зүйлсийг өөрчилж (жишээ нь: өөр хөхөлт, аяга эсвэл сандал хэрэглэх) хүүхдэд хооллолтыг илүү аюулгүй бас улам тав тухтай болгоно.
ЗӨВЛӨМЖ 6:	<u>Эерэг харилцаатай орчин нөхцөлд хүүхэд илүү сайн суралцдаг.</u> Хооллох үедээ хүүхэдтэй эелдэг эерэг харьцах нь хооллолтын явцыг дэмжих хамгийн сайн арга юм.
ЗӨВЛӨМЖ 7:	<u>Хүүхдэд хамгийн сайн тохирох байрлалыг олоход заримдаа маш их зүтгэл сэтгэл ажиллагаа хэрэгтэйг үргэлж санаж байгаарай.</u> Хүүхдэд хамгийн сайн таарах бас аюулгүй байрлалыг олох хүртэл асран хамгаалагч нь олон арга барилыг туршиж оролдож үзэх хэрэгтэй болдог. Яаралгүйгээр хүүхдийнхээ хариу үйлдлийг сайн ажиглаж байгаад шаардлагатай бол бага багаар байрлалыг нь аажмаар сольж болно.



## ДҮГНЭЛТҮҮД

Залгилтын асуудалтай байгааг анзаарч мэдээд зөв залгилтын зааварчилгааны дагуу хүүхдэд тохирсон аргыг хэрэглэж байгаа эсэхээ хянаж шалгаж байх нь аюулгүй хооллолтын дадлын хамгийн чухал элемент юм. Хүүхэд бүрийн эрүүл сайн сайхан байх нь соргог авхаалжтай, тусалж дэмждэг, хүүхдийн хэрэгцээ шаардлагад цаг алдалгүй хариу үзүүлдэг асран хамгаалагчаас шалтгаалдаг. Хүүхэд хэрхэн залгиж байгаа эсвэл илүү сайн залгилтыг дэмжих арга замыг хайж байвал бусдаас дэмжлэг хүсэх хэрэгтэй. Асуудал бэрхшээлийг бусад асран хамгаалагч эсвэл багийн гишүүдтэйгээ хуваалцаж ярилцаж хэлэлцэх нь асуудлыг шийдэх болон бүтээлч шийдэлд хүргэхээс гадна стресс дарамтыг хөнгөвчилдөг.



*Аюулгүй залгилтыг дэмжих хоолны бүтэц ба шингэний урсацын өтгөн байдлын тухай илүү тодорхой мэдээллийг Бүлэг 1 Зүйл 9 болон Хавралт 9C-гээс үзнэ үү.*

*Хоол ба шингэнийг өөрчлөх тухай илүү тодорхой мэдээллийг Хавралт 9E-гээс үзнэ үү.*



## 1.3-Р ХЭСЭГ: МЭДРЭХҮЙН СИСТЕМИЙН ҮНДЭС

### МЭДРЭХҮЙН СИСТЕМ ГЭЖ ЮУ ВЭ?<sup>9</sup>

Мэдрэхүйн систем нь мэдрэлийн эсүүд (бие махбодь дахь эсүүд)-ийн цогц бүлэг, эсийн замууд ба хувь хүнийг хүрээлэн буй орчноосоо төрөл бүрийн өөр мэдрэмжийг мэдрэх боломж олгож буй тархины үйл ажиллагааны хэсгүүд юм. Бид бүхний мэдрэхүйн системийг үүсгэдэг найман төрлийн мэдрэхүй байдаг. Үүнд:

- ① Харах (Хараа)
- ② Сонсох (Сонсгол)
- ③ Үнэртэх (Үнэртэхүй)
- ④ Амтлах (Амтлахуй)
- ⑤ Хүрэх болон мэдрэх (Хүрэлцэхүй)
- ⑥ Булчин болон үе холбоосоо мэдрэх (Өнгөц мэдрэхүй)
- ⑦ Тэнцвэр болон Хөдөлгөөн (Сонсгол-тэнцвэрийн мэдрэхүй)
- ⑧ Дотоод бие махбодио мэдрэх (Гүний мэдрэхүй)



*Хүүхэд бүр өөрийн гэсэн өвөрмөц мэдрэхүйн системтэй байдаг. Хооллолт (өдөр тутмын бусад үйл ажиллагаанууд)-ыг илүү тав тухтай ба асуудалгүй байлгахын тулд хүүхдийн таашаадаг (бие нь ямар мэдрэхүйг илүү сайн эсвэл илүү муу хүлээж авдаг) мэдрэхүй ба мэдрэхүйн бэрхшээлүүдийг нь олж илрүүлэх нь асрагчийн ажил юм.*



### МЭДРЭХҮЙН ТӨРЛҮҮД<sup>9,10,11</sup>

Хүн бүрт мэдрэхүйн системийг үүсгэдэг найман төрлийн мэдрэхүй байдаг.

# БҮЛЭГ 1|1.3-Р ХЭСЭГ: МЭДРЭХҮЙ СИСТЕМИЙН ҮНДЭС

МЭДРЭХҮЙ	ТАЙЛБАР	ЖИШЭЭ
<p>Харах (хараа)</p> 	Нүдээр дамжин бие махбодид ирдэг мэдээлэл	Хурц гэрэл, бүдэг гэрэл, өнгө, хэлбэр дүрс, гадаргуу, хурдан болон удаан хөдлөх эд юмс, хол зайд байх эд юмс болон гадаргуу (хол болон ойр), гэх мэт.
<p>Сонсох (Сонсгол)</p> 	Чихээр дамжин бие махбодид ирдэг мэдээлэл	Чанга болон сул дуу чимээ, дуу хоолой, дуу хөгжим, өндөр болон нам давтамжит дуу чимээ, гэх мэт.
<p>Үнэртэх (Үнэрлэхүй)</p> 	Хамраар дамжин бие махбодид ирдэг мэдээлэл	Хурц болон сул үнэр, таатай болон таагүй үнэр, хүмүүсийн үнэр, газар болон хоол хүнс/шингэний үнэр, гэх мэт.
<p>Амтлах (Амтлахуй)</p> 	Хэлээр дамжин бие махбодид ирдэг мэдээллүүд (нэг удаа амталж, идэж, уух үед)	Янз бүрийн амт (чихэрлэг, исгэлэн, давсархаг, гашуун, гэх мэт).
<p>Хүрэх (Хүрэлцэхүй)</p> 	Арьс болон амаар дамжин бие махбодид ирдэг мэдээллүүд (нэг удаад бие махбодид хүрэх үед)	Чанга хүрэх, хүчтэй дарж хүрэх, температур, өвдөлт, чичиргээ, төрөл бүрийн бүтэцтэй (зөөлөн, бөөн, шажигнасан, хатуу, гэх мэт).
<p>Тэнцвэр болон Хөдөлгөөн (Сонсгол-Тэнцвэрийн мэдрэхүй)</p> 	Төрөл бүрийн хөдөлгөөн хийх үед бие махбодид ирдэг мэдээллүүд (Бие махбод дээш, доош, арагш, урагш, хажуу тийш , эргэх гэх мэт)	Найгах,савлах, эргэх, ойх, хурдан эргэх, босох, суух, тогтох, гэх мэт.
<p>Булчин болон үе холбоосоо мэдрэх (Өнгөц мэдрэхүй)</p> 	Үе холбоос болон булчингаар дамжин бие махбодид ирэх мэдээллүүд (бие махбод янз бүрийн байрлалд байх үед мөн хүмүүс, сандал, талбай гэх мэт эд юмс хоорондын холбоо)	Суух, алхах, гүйх, мөлхөх, авирах, хөлөө савчих, үсрэх, алгаа таших, хүнд эд юмсыг түлхэх, татах, эд юмсыг зөөх, өргөх гэх мэт.
<p>Биемахбодийн дотоод мэдрэмжээ ойлгох (Гүний мэдрэхүй)</p> 	Бие махбодийн нөхцөл байдлаар дамжин биед ирэх мэдээллүүд (эрхтэн тогтолцооноос ирэх мэдрэхүй)	Өлсөх, цангах, цадах, зүрхний цохилт, амьсгалын давтамж, температур, хоол боловсруулалах эрхтэн мөн давгсагны хэрэгцээ шаардлага , гэх мэт.

## БҮЛЭГ 1|1.3-Р ХЭСЭГ: МЭДРЭХҮЙ СИСТЕМИЙН ҮНДЭС

Эдгээр нь бид бүгдийн мэдрэхүйн системээрээ дамжуулан хүлээн авдаг төрөл бүрийн мэдрэхүйн мэдээллүүдийн жишээ юм. Хүүхэд хүрээлэн буй орчноосоо хооллолт гэх мэт өдөр тутмын үйл ажиллагааны мэдээллүүдийг хүлээн авдаг. Жишээ нь:

### ХООЛЛОХ ҮЕИЙН МЭДРЭХҮЙ МЭДЭРЧ ОЙЛГОХ:

### МЭДРЭХҮЙН ТОГТОЛЦООНЫ ОРОЛЦОО:

Өрөөнд хурц гэрэлтэй байхад	→	Харах (хараа)
Өнгөлөг аягатай хоол хүнс өгөхөд	→	Харах (хараа)
Өрөөнд хооллож байх үед бусад хүүхдүүдээс ирэх чанга дуу чимээ	→	Сонсох (Сонсгол)
Бидний бие махбодь хооллох үеэр, сандал дээр сууж байх үед юу мэдэрдэг болох	→	Хүрэх/Мэдрэх (Хүрэлцэх) Булчин болон үе холбоосоо мэдрэх (Өнгөц мэдрэхүй) Тэнцвэр болон Хөдөлгөөн (Сонсгол-Тэнцвэрийн мэдрэхүй)
Хамтдаа хооллож байх үед асрагч над руу хэрхэн инээмсэглэдэг болох.	→	Харах (хараа)
Хоол хүнсний үнэр бидний ам руу ойртох үед	→	Үнэрлэх (Үнэрлэхүй)
Хоол хүнс болон шингэний амт бидний аманд	→	Амтлах (Амтлахуй)
Хоол хүнс бидний аманд орох мөн бид гараараа хооллож байх үед	→	Хүрэх/Мэдрэх (Хүрэлцэхүй)
Хоол идэж эхлэх үед бидний ходоод хоосон байж байгаад, хоолны дараа нь дүүрч цадах үед	→	Бие махбодийн дотоод мэдрэмжээ ойлгох (гүний мэдрэхүй)

*Хоол идэх нь хүүхдийн мэдрэхүйн хамгийн мэдрэмтгий үйл явц юм. Бид бүхэн мэдрэхүйн системийг хоол тэжээлийн хөгжилд хэрхэн нөлөөлж буйг ойлгох нь маш чухал юм.*



## МЭДРЭХҮЙН СИСТЕМИЙН АЧ ХОЛБОГДОЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Хүн бүр өөр өөрийн гэсэн мэдрэхүйн системтэй байдаг. Хүүхдийн мэдрэхүйн системийг бүрдүүлэхэд түүнийг хүрээлэн байгаа орчин тойрон болон хооллох мэдрэхүй нь нөлөөлдөг. Жишээ нь, хоол хүнсний төрөл бүрийн амт болон үнэр нь хооллолтыг эерэг, тааламжтай болгодог. Харин, амт болоод үнэр нь “муухай”, сөрөг эсвэл амтгүй байх нь хооллолтыг дарамттай мөн тааламжтай бус болгоход хүргэдэг.



*Мэдрэхүйн систем нь хүүхдийн хооллох үеийн амжилтанд хүчтэй нөлөө үзүүлдэг.*

МЭДРЭХҮЙН СИСТЕМИЙН АШИГ ТУС	ТАЙЛБАР (ХЭРХЭН ХАРАГДАХ ТУХАЙ)
<p>Өдөр тутмын үйл ажиллагаанд суралцах мөн хөгжүүлэх</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхдүүдэд өдөр тутмын үйл ажиллагааг бүрдүүлдэг мэдрэхүйн янз бүрийн мэдээллүүдийг заах</li> <li>Хүүхдэд янз бүрийн мэдрэхүйн мэдээллийг хэрхэн үнэлэх мөн ямар хариу үйлдэл үзүүлэхийг заах</li> <li>Хүүхдэд өөрийнх нь мэдрэхүйн системийн тухай заах (илүү дуртай, мэдрэг, дургүй)</li> </ul>
<p>Дэлхий ертөнцийг харах өнцгийг нь хөгжүүлэх</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхдийг өсч хөгжихөд нь туслах төрөл бүрийн мэдрэхүйн мэдээллүүдийг мэдрэх боломж олгох</li> <li>Амьдралд нь тохиолдож болох янз бүрийн мэдрэхүйн мэдээлэлд хүүхдийг бэлтгэх</li> </ul>
<p>Эрүүл мэнд ба сайн сайхан байдал</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхдүүдэд өөрсдийгөө арчлах мөн хэрэгцээ шаардлагаа тодорхойлох боломж олгох</li> <li>Хүүхдэд илүү эрүүлээр суралцах боломж олгох</li> <li>Хүүхдийн ерөнхий хөгжлийг дэмжих</li> </ul>

*Хүүхэд эхийн хэвлийд өсөн бойжиж байхдаа ч мэдрэхүйгээрээ дамжуулан суралцсаар байдаг бөгөөд төрөх явцад ч энэ нь үргэлжилсээр байдаг.*



## МЭДРЭХҮЙН МЭДРЭГ БАЙДАЛ: МЭДРЭХҮЙН СИСТЕМИЙН ХЭТ МЭДРЭГ МӨН ХЭТ СУЛ БАЙДАЛ

Хүүхэд хэт мэдрэг эсвэл хэт сул мэдрэг байдалтай байж болно. Бид үүнийг “мэдрэхүйн мэдрэг байдал” гэж нэрлэдэг. Хүүхдүүд хүрээлэн буй орчиндоо тодорхой нэг мэдрэхүйн мэдээлэлтэй таарах үедээ түүнийг хэт мэдрэгээр эсвэл хэт сулаар хүлээж авч болно. Мэдрэхүйн мэдрэг байдал нь хооллолтыг илүү хүндрүүлдэг бөгөөд асрагч нар хүүхдэд хэзээ анхаарал халамж шаардлагатайг тодорхойлж мөн хэрхэн тусламж үзүүлэхээ мэддэг байх нь чухал юм.



### ХҮҮХЭД МЭДРЭХҮЙН МЭДРЭГ БАЙДАЛТАЙ БАЙЖ БОЛЗОШГҮЙГ ИЛЭРХИЙЛЭХ НИЙТЛЭГ ДОХИОНУУД:

- Хоол хүнс эсвэл шингэнд хахаж цацах, ханиах, огих, бөөлжих (ялангуяа шинэ хоол хүнсний амт, бүтэцтэй танилцаж байх үед)
- Шинэ хоол хүнс, шинэ амтанд ороход бэрхшээлтэй
- Хооллох үеэр гэдийх, царайгаа ярвайлгах, түлхэх
- Хоол хүнсний тодорхой амт, бүтэц, шингэний найрлагаас зайлсхийх
- Идэх болон уух үедээ дургүйцэх, татгалзах
- Хооллолтын хэвийн бус хугацаа (нэг хооллолтонд 30-40 минутаас дээш хугацаа)
- Амандаа хэт их хоол байлгах эсвэл шингэнийг их ихээр залгилах
- Байх ёстойгоос илүү хугацаагаар хоол хүнсийг амандаа “Хадгалах” (өөрийгөө ойлгох чадваргүй хүүхдүүд)
- Хоол хүнс, шингэн, шүлсийг амнаасаа асгах (өөрийгөө ойлгох чадваргүй хүүхдүүд)
- Хооллох үеэр байнга уйлж, голж, баяр хөөргүй байх
- Хооллох үеэр байнга унтах
- Биед нь хүрч байхыг байнга шаардах (хүчтэй даралтаар хүрэх)
- Биед нь хүрэхээс зайлсхийхийг байнга шаардах (ялангуяа хөнгөн хүрэлцэх төдий ч)



*Хэт мэдрэг (ихэссэн мэдрэхүй): Хүүхэд тодорхой нэг мэдрэмж болон мэдрэхүйн мэдээлэлд хүчтэй хариу үйлдэл үзүүлнэ. Энэ хариу үйлдэл нь бидний бодож байснаас ч хүчтэй юм.*

*Тархины саажилттай хүүхдүүдийн ихэнх нь мэдрэхүйн системийн хэт мэдрэг байдалтай байдаг.*





*Хэт мэдрэг хариу үйлдлийн нийтлэг жишээнүүд:*

- ① Хүрэх болон дуу чимээ гарах үед байнга цочих
- ② Хүрэхэд угзчих, зугатах, холдох (ялангуяа маш хөнгөн/зөөлөн хүрэх үед)
- ③ Асрагчаар хооллуулж байх үедээ булчингийн чангарал нь нэмэгдэнэ
- ④ Дуу чимээ ихтэй өрөөнд чихээ дарна
- ⑤ Чимээ шуугиан, хөл үймээн ихтэй газар нүдээ аниж эсвэл нам унтана
- ⑥ Таваг эсвэл тавиур дээр бага хэмжээний хоол тавих дуртай
- ⑦ Хоол хүнсний шинэ амт, бүтцэнд хахана
- ⑧ Тодорхой нэг хоол хүнсэнд хахах, бөөлжих, ярвайх мөн түлхэнэ
- ⑨ Чанга чимээ шуугиантай, хөл үймээн ихтэй газар биеэ нааш цааш хөдөлгөнө, цохино
- ⑩ Өвдөлт тэсвэрлэх чадвар муу — амархан өвдөж мөн гэмтэж болно



*Хэт сул мэдрэг (мэдрэг байдал нь буурсан): Хүүхэд тодорхой нэг мэдрэхүй болон мэдрэхүйн мэдээлэлд сул хариу үйлдэл үзүүлж болно. Энэ хариу үйлдэл нь бидний бодож байснаас ч бага юм.*

*Дауны синдромтой ихэнх хүүхдүүд хэт сул мэдрэхүйн системтэй байдаг.*



*Хэт сул мэдрэхүйн хариу үйлдлийн нийтлэг жишээнүүд:*

- ① Чанга дуу чимээ болон зөөлөн хүрэх үед маш бага хариу үйлдэл үзүүлнэ
- ② Эд юмс болон хүмүүсийг цохих мөн хатуу, ширүүнээр тоглох дуртай хүүхдүүдийг асран хамгаалагчид тэврэх, дарах гэх мэтчилэн хүчтэй дарж хүрэх шаардлагатай бол
- ③ Амандаа хэт их хоол дүүргэж, чихсэнээс болж хахаж цацах, бөөлжих, амьсгал боогдох шалтгаан болдог
- ④ Хоол хүнс, шингэн эсвэл хэт их шүлс нүүрэн дээр нь наалдахад эсвэл амнаас нь гоожиход үл анзаарах
- ⑤ Зөөлөн, нойтон бүтэцтэй хоол хүнсийг идэхээс илүүтэй хатуу, зажлууртай хоол хүнсийг илүүд үзэх
- ⑥ Амттай хоол хүнсийг илүүд үзэх
- ⑦ Өвдөлтийг хэт их тэсвэрлэх — өөрийгөө гэмтээсэн үед ямар ч өвдөлт, зовиур мэдрэхгүй байгаа харагдах

## БҮЛЭГ 1|1.3-Р ХЭСЭГ: МЭДРЭХҮЙ СИСТЕМИЙН ҮНДЭС

Өөр өөр мэдрэхүйн мэдээлэл нь хүүхдэд нэг бол маш их “хэт их” ба “хэт сул” эсвэл маш бага “хэт их” болон “хэт сул” мэдрэхүйн хариу үйлдэл үзүүлэх шалтгаан болдог. Хүүхдийг хүрээлэн буй орчиндоо ялангуяа, хооллолтын үеэр ямар хариу үйлдэл үзүүлдэгийг ойлгосноор асран хамгаалагч нар нь тэдний хэт их өдөөлт болон хэт бага өдөөлт болох орчныг хязгаарлаж, өдөр тутмын амьдралыг нь илүү амар хялбар болгодог. Хүүхдийн хөгжлийг дэмжих эсвэл саад учруулж болох бид бүхний хүрээлэн буй орчны нийтлэг мэдрэхүйн мэдээллүүдийн бүрэлдэхүүн хэсгүүдийн жишээг дор оруулав.

НИЙТЛЭГ МЭДРЭХҮЙН МЭДЭЭЛЛҮҮД	ЖИШЭЭНҮҮД
Гэрэлтүүлэг	Гэгээтэй эсвэл бүүдгэр, байгалийн гэрэл,чийдэн, флюоресцент гэрэлтүүлэг гэх мэт.
Өрөөний гоёл чимэглэлүүд	Будсан хана, ханын цаас, зурагт хуудас, зураг, цонх гэх мэт.
Дуу чимээ	Дуу хөгжим, дуу чимээ, телевизийн, машины дуу чимээ, бусад хүүхдүүдийн мөн тоглоом, гудамж, эсвэл гадаад орчноос гарах дуу чимээ гэх мэт.
Үнэр	Хоол хүнс, шингэн, сүрчиг, саван, тамхи, бохир живх, хогийн сав, биеэс гарах үнэр гэх мэт.
Хүрэлцэх	Тэврэх, наалдах, живх солих, хувцас өмсгөх болон тайлах, нүүр болон гар арчих, шаржигнадаг хоол хүнснүүд гэх мэт
Амт	Хоол хүнс, шингэн, халуун ногоо, чихэрлэг, исгэлэн гэх мэт.
Хөдөлгөөн	Найгах, мөлхөх, алхах, үсрэх, тогших, ойх, тээврийн хэрэгслээр явах, живх солиулах үедээ тэврүүлж, зөөлгөх, авхуулах гэх мэт

## ЯАГААД ХҮҮХЭД МЭДРЭХҮЙН МЭДРЭГ БАЙДАЛТАЙ БАЙЖ БОЛЗОШГҮЙ ВЭ?

Хүүхэд мэдрэхүйн мэдрэг системтэй байж болох олон шалтгаанууд бий. Асран хамгаалагчдын хувьд заримдаа тэдгээр шалтгаануудыг мэддэг ч зарим тохиолдолд сайн мэддэггүй байна. Гэсэн хэдий ч асран хамгаалагчдын хувьд, бид бүхэн тэднийг хооллолт мөн түүнчлэн өдөр тутмын тогтсон хэвшил, бусад үйл ажиллагаанууддаа ямар хариу үйлдэл үзүүлдэгийг анзаарч тэдгээрийн боломжит шалтгаан, шинж тэмдгүүдийг мэдэж чадна.

*Хүүхэд мэдрэхүйн мэдрэг байдалтай байж болзошгүйг илэрхийлэх нийтлэг шалтгаанууд:*

- Эрүүл мэндийн нөхцөл байдал, байнгын эмийн хэрэглээ эсвэл байнга эмнэлэгт хэвтэх (Аутизмийн хүрээний эмгэгүүд, харааны бэрхшээлүүд, сонсголын бэрхшээлүүд)
- Хүүхэд хугацаанаас өмнө төрөх (дутуу төрөх)
- Хүүхэд эхийн хэвлийд байхдаа ямар нэгэн хорт бодист өртсөн бол (эм/ архи)
- Бүтцийн өөрчлөлтүүд (өвөрмөц хам шинжүүд, сэтэрхий уруул/тагнай)

## БҮЛЭГ 1|1.3-Р ХЭСЭГ: МЭДРЭХҮЙ СИСТЕМИЙН ҮНДЭС

- Мэдрэл булчингийн эмгэгүүд (тархины саажилт)
- Хөгжлийн бэрхшээлүүд (Дауны синдром)
- Нийгмийн-Сэтгэл хөдлөлийн / хүрээлэн буй орчны хүчин зүйлс (хязгаарлагдмал орчин, дарамт бүхий орчин, хүчээр хооллох, эерэг болон оновчтой асаргаа авах боломжгүй)
- Байнгын хамар битүүрэх (Үнэрлэх болон амтлах чадвар хязгаарлагдмал; хоол хүнснээс татгалзах эсвэл хэрэглээг бууруулж болно)

Тархины саажилттай хүүхдэд асран хамгаалагч нар нь хүрэхэд хэт мэдрэг хүлээж авч байгаа нь харагдаж байна.



### МЭДРЭХҮЙН СИСТЕМИЙН ГОЛ ЭЛЕМЕНТУҮД:

ГОЛ ЭЛЕМЕНТУҮД	МЭДРЭХҮЙН СИСТЕМИЙН БАЙДАЛ
Хүүхдийг сонсох	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Өдөр тутмын үйл ажиллагааны үеэр хүүхэд ямар мэдрэхүйг илүүд үзэж байгааг мөн хүүхдийн үзүүлж буй хэрэгцээ, шаардлага зэргийг анзаарах</li><li>○ Хүүхдийн илүүд үзэж байгаа мэдрэхүйг ашиглан өдөр тутмын үйл ажиллагааг төлөвшүүлж, түүнийг илүү амжилтанд хүргэх</li><li>○ Хүүхдийн мэдрэхүйн мэдээллээр хэт их өдөөгдсөн эсвэл хэт бага өдөөгдөж байгааг харуулж буй шинж тэмдгийг нь хүндэтгэн, шаардлагатай дэмжлэг үзүүлэх. Тухайлбал:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Хүүхдийн мэдрэхүйн мэдээллийн хариу үйлдэл дээр үндэслэн үйл ажиллагааны элементүүдийг өөрчлөх (жишээ нь: хүүхэд чимээ ихтэй өрөөнд айх, чихээ дарах зэрэг үйлдэл хийхийг анзаарсаны дараа дуу чимээ багатай өрөөнд түүнийг хооллох)</li></ul></li></ul>
Хүрээлэн буй орчныг бэлдэх	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Хооллох цагийг хүүхдийн мэдрэхүйн хэрэгцээ шаардлагатай уялдуулах/нийцүүлэх. Жишээ нь:<ul style="list-style-type: none"><li>• Өрөөний гэрэлтүүлэг (бүдгэрүүлэх) мөн дуу чимээг (багасгах) өөрчилж, хүүхдэд саад болох зүйлсийг багасгах</li><li>• Хүүхдийн анхаарал болон зохицуулалтыг дэмжихийн тулд тайвшруулах дуу хөгжим ашиглах (тайвшруулах, бие махбодио зохицуулах)</li><li>• Хурц үнэртэй шингэн мөн хоол хүнсийг тагаар таглах</li></ul></li></ul>

## БҮЛЭГ 1|1.3-Р ХЭСЭГ: МЭДРЭХҮЙ СИСТЕМИЙН ҮНДЭС

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Гараараа хоолонд хүрэхэд мэдрэмтгий байдаг хүүхдүүдэд зориулсан хоолны хэрэгсэл хэрэглүүлэх</li> <li>Хүүхдийг хөдөлгөөнтэй, янз бүрийн өнгө мөн бусад харааны анхаарал сарниулдаг эд зүйлс гэх мэт хөл үймээн ихтэй газраас хол байлгах</li> </ul>
Хүүхдийг бэлтгэх	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хооллолтоос өмнө хүүхдийн хэрэгцээ шаардлаганд тохирсон, мэдрэхүйд суурилсан бэлтгэл үйл ажиллагааг явуулах, жишээ нь: <ul style="list-style-type: none"> <li>Хооллох цаг болж байгааг хүүхдэд мэдэгдэх (“5 минутын дараа хооллох цаг боллоо гэх мэт.”)</li> <li>“Сэрэх” нүүр ба биеийн хөдөлгөөнүүд (Хавсралт 9J–ээс харна уу)</li> <li>Шүдээ угаах</li> <li>Найгах, зөөлөн илбэх, дээш доош зөөлөн ойх, массаж хийх гэх мэт хөдөлгөөнд суурилсан үйл ажиллагаанууд</li> <li>Өөрийн болон бусдын хоол хүнсийг судлах</li> </ul> </li> </ul>
Асран хамгаалагчийг бэлтгэх	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хооллох үеэр асрагчийг тав тухтай байрлалд байлгах</li> <li>Хооллолтын үеэр тайван байх: Гүнзгий амьсгаа авах, тайвшруулах хөгжим сонсох, хүүхэдтэй нам дуугаар/намуухан ярилцах</li> <li>Хэт мэдрэг мэдрэхүйтэй хүүхдийг хооллох нь бэрхшээлтэй, цаг хугацаа шаардагдана гэдгийг ойлгох</li> </ul>
Аюулгүй, тогтвортой, тав тухтай байдал	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хооллох үеийн хэвшил, хэрэгслүүдийн тогтмол өөрчлөлтийг хязгаарлах- ижил хооллогч, сандал, өрөө, аяга, халбагыг хэвээр байлгах, хэрвээ өөрчлөх шаардлагатай бол нэг удаад зөвхөн нэгийг л солих</li> <li>Хүүхдэд ямар хоол/шингэн зүйл өгөх гэж байгаагаа хэлж, харуулах</li> <li>Хоол хүнс болон шингэнийг алгуурхнаар өгөх, хэзээ ч хүчилж болохгүй</li> <li>Хүүхдэд эхлээд танил болсон хоол хүнс болон шингэнийг өгөх, дараа нь шинэ амт эсвэл шинэлэг бүтэц найруулгатай зүйлийг өгөх.</li> </ul>



Бяцхан хүү дээш харан тоглож байхдаа хаздаг тоглоомыг амандаа хийн мэдрэхүйн арвин туршлагатай болж байна. Эдгээр эрт үеийн мэдрэхүйн туршлага нь мэдрэхүйн системийг бүтээдэг.




## ХҮҮХЭД БҮРТ ЗОРИУЛСАН ЗӨВЛӨМЖҮҮД

Зөвлөмж 1:	<u>Хүүхдийг сонсох.</u> Хүүхэд танд өөрийн зан төлөв болон хариу үйлдлээрээ дамжуулан илүүд үздэг мэдрэхүйгээ мөн хэрэгцээ шаардлагаа харуулах болно. Юу хамгийн үр дүнтэй болохыг хүүхдээр харуулаарай.
Зөвлөмж 2:	<u>Бэлтгэл бол гол түлхүүр.</u> Хооллохоос өмнө хүүхдийг бэлтгэх нь амжилттай хооллоход чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Хүрээлэн буй орчин, хүүхдийн бие махбод болон оюун санаа мөн асрагчийг бэлтгээрэй.
Зөвлөмж 3:	<u>Аливааг илүүд үзэх нь хүн бүрт харилцан адилгүй.</u> Хүүхэд бүр өвөрмөц, өөр өөрийн гэсэн илүүд үздэг мэдрэхүйтэй байдаг. Эдгээрийг ихэвчлэн өөрчлөх боломжтой байдаг.
Зөвлөмж 4:	<u>Тааламжтай хоол хүнс сонгоорой</u> Хүүхдэд өөрт нь идэж, уухад тааламжтай санагдах хоол хүнсийг өгөөрэй. Хүүхдэд танил болсон хоол хүнсийг шинэ хоол хүнстэй өгөх нь сонирхол болон тааламжтай байдлыг нь нэмэгдүүлдэг.
Зөвлөмж 5:	<u>Танил болсон зүйлсээр нь эхлэ.</u> Тогтмол, танил болсон зүйлсийг нь ашиглахад хүүхдүүд хамгийн сайн хийдэг. Хүүхдэд хооллолтын хуваарь гарган, эхлээд нэг хооллогчтой байлгаж, ижил хоолны хэрэгслүүдийг ашиглаж, ижил өрөө болон сандал дээр нь хооллож, танил болсон хоол хүнс, шингэнийг өгөх. Хүүхдийг бэлэн болсон үед шинэ амт, бүтэцтэй хоол хүнсийг танилцуулна.
Зөвлөмж 6:	<u>Нэг удаад зөвхөн нэг л өөрчлөлт хийх.</u> Мэдрэхүйн мэдрэг системтэй хүүхдүүд нэг дор олон өөрчлөлт хийхээс илүүтэй нэг удаад нэг л өөрчлөлт гаргахад сайн хүлээн авдаг. Хооллолтыг шинэ амт, бүтэцтэй болгон өөрчлөхөд цагаа зарцуулаарай.
Зөвлөмж 7:	<u>Судалж шинжлэхэд нь их хугацаа олго.</u> Янз бүрийн амт, бүтэцтэй, хүнсний болон хүнсний бус бүтээгдэхүүнүүдийг судлах нь мэдрэхүйн мэдрэг системийг дэмжих гайхалтай арга юм. Хүүхдүүдийг бүх мэдрэхүйгээ, ялангуяа хоёр гарыг нь ашиглуулан эд юмсыг судлуулаарай
Зөвлөмж 8:	<u>Хүүхдүүд эерэг харилцаатай нөхцөлд хамгийн сайн суралцдаг.</u> Хүүхдийг хооллох үед эерэг харилцах нь энэхүү үйл явцыг дэмжих хамгийн сайн арга юм.



## ДҮГНЭЛТҮҮД

Хүүхэд бүр өөрийн гэсэн онцгой мэдрэхүйн системтэй байдаг. Эдгээр мэдрэхүйн систем нь хэт их үү эсвэл хэт бага уу гэдгээс үл хамааран хүүхдийн хоол тэжээл болон хооллолтын хөгжилд нөлөөлдөг. Асран хамгаалагчид хүүхдийн илүүд үздэг мэдрэхүй болон хэрэгцээ шаардлагыг хэрхэн хамгийн сайн дэмжиж болохыг олж мэдсэнээр хүүхдэд дэлхий ертөнцийг илүү аюулгүй, тав тухтай байдлаар мэдрэх боломжийг олгодог. Мэдрэхүйн янз бүрийн бэрхшээлүүдтэй тулгарах үедээ бусад асран хамгаалагчдаас дэмжлэг хайхын зэрэгцээ энэхүү гарын авлагыг эх сурвалж болгон ашиглаарай.



*Мэдрэхүйн төрөл бүрийн стратегийн талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг Хавсралт 9К ба Хавсралт 9М-ээс авна уу.*





## ЗҮЙЛ 1.4: ХӨХӨӨР ХООЛЛОЛТЫН ҮНДЭС

### ХӨХӨӨР ХООЛЛОЛТ ГЭЖ ЮУ ВЭ?<sup>12</sup>

Хөхөөр хооллох буюу хөхүүлэх гэдэг нь хүүхдийг хооллох анхан шатны суурь болдог. Хөхний сүү нь хүүхдэд хамгийн тохиромжтой, хамгийн тэжээллэг хүнс байдаг бөгөөд хөхөөр хооллох нь эх хүүхдийн хооронд анхны зайлшгүй холбоо тогтоох хамгийн хүчтэй арга юм. Нийгмийн зүгээс дэмжлэг сайн байвал бүх эхчүүд хүүхдээ хөхөөрөө хооллох боломжтой. 6 сар болон түүнээс бага настай хүүхдийг дан хөхний сүүгээр (хүүхдэд зөвхөн хөхний сүү өгнө – эхийн сүү орлуулагч, нэмэлт хоол, ус, бусад хүнс болон уух зүйлс өгөхгүй) хооллохыг нэн тэргүүнд зөвлөж байна. 6 сар хүрснээс нь хойш хүүхдийг хөхөөр хооллохоос гадна насанд нь тохирсон нэмэлт хоолыг өгч болох юм.

#### Хэзээ хөхөөр хооллож эхлэх вэ?

Ээжүүд нь хүүхдээ төрсний дараа 1 цагийн дотор аль болох хурдан хөхүүлж эхлэх хэрэгтэй.



“Хөхөөр хооллох нь хүүхдийн эрүүл мэнд, өсөн бойжилтыг хангах хамгийн үр дүнтэй арга болно” – Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага, 2018

## ХӨХӨӨР ХООЛЛОХЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ ЮУ ВЭ? <sup>13</sup>

ХӨХӨӨР ХООЛЛОХ БОЛОН ХӨХНИЙ СҮҮНИЙ АШИГ ТУС	
ХҮҮХДЭД	ЭЭЖИД
Бүрэн, хамгийн тохиромжтой тэжээл	Жирэмслэлт хоорондын хугацааг уртасгахад тусалдаг
Тархины чухал хэсгүүдийн хөгжлийг дэмждэг	Хүүхэд төрүүлсний дараа хурдан тэнхрэхэд тустай
Аливаа өвчин, өвчлөлтөөс хамгаалдаг	Хавдар болон бусад өвчний эрсдэлийг бууруулдаг
Өвдсөн үед эдгэрэлтийг хурдасгахад тустай	Угжаар хооллохтой харьцуулбал зардал багатай
Үхлийн эрсдэлийг бууруулдаг	Тав тухтай, цаг хэмнэлттэй (бэлтгэх зүйл байхгүй, хүүхдээ аваад л болно гэх мэт).
Хүүхдийн ерөнхий өсөлт, тэжээл, эрүүл бойжилтыг дэмждэг	Эрүүл ахуйн шаардлагыг багасгадаг (шил угаах шаардлагагүй)
Эхтэйгээ хүчтэй харилцаа эрт үүсгэхэд тустай	Ээжид сэтгэл ханамжтай байдлыг бүрдүүлж, хүүхэдтэйгээ эрт харилцаа үүсгэхэд тустай

Хөхөөр хооллолт ба хөхний сүү нь эх болон хүүхдэд хоёуланд нь урт хугацааны ашиг тусыг өгдөг. Хөхний сүү нь хүүхдэд хэрэгтэй бүх тэжээлийг агуулдаг ба хүүхдийн ерөнхий хөгжилт, өвчнөөс хамгаалах (эх болон хүүхдийг), үхлийн эрсдэлийг багасгаж (эх болон хүүхдийн), гэр бүлийн зардлыг нэмэхгүй, мөн хүүхдийг хөгжихөд нэн чухал баталгаатай, анхны харилцааг үүсгэхэд чухал ач холбогдолтойгоороо хөхөөр хооллох, хөхний сүү үнэхээр гайхамшигтай.



*Зөвхөн хөхний сүүгээр хооллодог хүүхдүүд багтраа, харшилаар өвчлөх магадлал багатай байдаг, мөн суулгалт, амьсгалын замын өвчин, чихний халдвар авах нь цөөн байдаг.*



## ХҮҮХДИЙГ ХӨХӨӨР ХООЛЛОХГҮЙ, ЭСВЭЛ ХҮҮХЭД ХӨХНИЙ СҮҮ ХҮЛЭЭЖ АВАХГҮЙ БАЙХ ШАЛТГААНУУД

Хүүхэд хөхөөр хооллох боломжгүй, эсвэл хөхний сүү хүлээж авахгүй байх олон шалтгаанууд бий. Зарим тохиолдолд бид шалтгааныг нь мэддэг, зарим үед мэддэггүй. Асрагчийн хувьд бид байж болох шалтгаануудын талаар мэдлэгтэй байж, эх болон хүүхдийг адилхан дэмжиж ажиллах ёстой. Мөн хүүхдэд дараах шалтгаануудын аль нэг нь илэрсэн ч гэсэн хөхөөр хооллох боломжгүй гэсэн үг биш. Эрүүл мэндийн асуудалтай хүүхдийг хөхний сүү болон хөхөөр хооллосноор илүү дүн дүнтэй байдаг. Энэ нь тэдний хувьд хөхөөр хооллоход бэрхшээл тулгарах, эсвэл ийм боломж огт олдохгүй байх ч магадлалтай гэсэн үг.

*Хүүхэд хөхөөр хооллохын тулд тусгайлан дэмжлэг шаардах, эсвэл хүүхэд хөхний сүү хүлээж авахгүй байх нийтлэг шалтгаанууд:*

- ① Дутуу төрөлт, өвчин зэрэг хүүхдийн эрүүл мэндийн нөхцөл, төрсний дараа эхтэйгээ хамт байх боломжгүй байдал
- ② Хүүхдээ төрүүлсний дараа эх эрүүл мэндийн шалтгаанаас хүүхэдтэйгээ байх боломжгүй байх, өвчин, өвчлөлт зэрэг
- ③ Онцгой хам шинж эсвэл сэтэрхий уруул эсвэл тагнайтай байх зэрэг бүтцийн хувьд ялгаатай байх
- ④ Мэдрэлийн булчингийн эмгэг (тархины саажилт)
- ⑤ Хөгжлийн бэрхшээл (Дауны хам шинж)
- ⑥ Нийгэмшил-сэтгэл хөдлөлийн эсвэл орчны нөлөө (хүүхэд эхгүй байх, эхийн хувийн үзэл бодол гэх зэрэг)
- ⑦ Боловсролын болон олон нийтийн дэмжлэгийн байдал (эх нь хүүхдээ хэрхэн хөхүүлэхээ мэдэхгүй байх, эхийн гэр бүл болон орчин тойрныхон нь тусламж хангалттай үзүүлэхгүй байх)



Энэ хүүхэд төрсөнийхөө дараа хаягдсан учир өнчин хүүхэд асрах газрын асаргаанд ирсэн юм. Эх нь байхгүй учраас хөхөөр хооллох болон хөхний сүүгээр хооллох боломжгүй болсон.



Энэ хүүхэд сэтэрхий уруул ба тагнайтай төрсөн бөгөөд энэ нь хөхөөр хооллолтыг илүү бэрхшээлтэй болгосон



Энэ хүүхэд хэдэн 7 хоногийн өмнө дутуу төрсөн бөгөөд эмнэлэгт эхээсээ хол байх шаардлагатай байсан. Хүүхэд маш жижиг, сул дорой байсан тул хөхөөр хооллоход хэцүү байсан.

## ХӨХӨӨР ХООЛЛОХ, ХӨХНИЙ СҮҮГЭЭР ХООЛЛОХДОО АНХААРАХ УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭЛТ<sup>14,15</sup>

Хөхөөр хооллох, хөхний сүүгээр угжих нь эх болон хүүхдийн хувьд маш их ач холбогдолтой хэдий ч зарим тохиолдолд эх хүүхдээ хөхөөр хоолохгүй байх хөхний сүүгээ өгөхгүй байх цөөн шалтгаанууд бий.



**Эх хүүхдэдээ хөхний сүү өгөх болон хөхөөр ХООЛЛОХГҮЙ байх нийтлэг шалтгаанууд:**

- Эх нь ДОХ (хүний дархлал хомсдолын вирус)-ын халдвартай байвал (1т) 6 сарын турш дан хөхөөр хооллох боломжгүй, (2т) эх нь хөхөөр хооллох үедээ вирусын эсрэг эм хэрэглэх боломжгүй эсвэл хэрэглэхгүй байх
- Эх нь 1 болон 2-р төрлийн Т эсийн лимфотропийн вирустай байх, (вирус нь бэлгийн замаар, тариурыг дахин хэрэглэснээс үүдэн цусаар дамжиж тархдаг ба хорт хавдар үүсгэх боломжтой)
- Эх нь Эбола вирустай байх, эсвэл вирустай байх магадлалтай байх
- Эх нь кокайн, **PCP-Фенциклидин** зэрэг гудамжны хар тамхи хэрэглэдэг бол.
- Хүүхэд галактоземи (хөхний сүү болон энгийн эхийн сүү орлуулагчийг боловсруулах нь аюултай байдаг ховор эмгэг) оноштой бол



*Шинэ судалгаагаар вирусын эсрэг эмчилгээ хийлгэж байгаа эх хүүхдийг зөвхөн хөхөөр хооллох нь эхээс хүүхэд рүү ДОХ халдах эрсдэлийг харьцангуй бууруулах боломжтойг харуулсан.*



**Эх хүүхдээ ТҮР ХУГАЦААГААР хөхөөр хооллохгүй байх, гэхдээ хөхний сүүгээ ӨГЧ БОЛОХ нийтлэг шалтгаанууд:**

- Эх нь идэвхитэй сүрьеэ өвчтэй, эмчилгээ хийлгэхгүй байгаа бол
- Эх нь төрөхөөс 5 хоног, төрсний дараа 2 хоногийн хгацаанд илэрсэн салхийн цэцгийн халдвартай бол



**Эх хүүхдээ ТҮР ХУГАЦААГААР хөхөөр хооллохгүй байх, хөхний сүүгээ ӨГЧ БОЛОХГҮЙ байх нийтлэг шалтгаанууд:**

- Эх нь бруцеллёз (халдвартай амьтан, эсвэл амьтны гаралтай бүтээгдэхүүнээс дамжсан бактерийн халдвар)-оор халдварласан ба эмчилгээ хийлгэхгүй байгаа бол
- Эх нь идэвхитэй Герпес вирусаар халдварласан бөгөөд хөхөн дээр илэрсэн бол
- Ээж нь цацраг идэвхит эмийг хэрэглэдэг (өвчин оношлох, эмчлэхэд ашигладаг цацраг идэвхит шинж чанартай эм уудаг) бол
- Эх нь хүүхдэд аюултай байж болох эм хэрэглэж байгаа бол (алкалоид, антинопластик, антиконвульсан, циклоспорин, амиодарон, лити)

*Сүрьеэ өвчтэй эхчүүд багадаа 2 долоо хоног эмчилгээ хийлгэсэн бол мөн халдвар тараагч биш бол хүүхдээ хөхөөр хооллох боломжтой.*



*Эхчүүд хөхүүлэхгүйгээр, гараараа саах, эсвэл хөхний сүү саагчаар сүүгээ сааж хүүхдэдээ угжинд хийж өгч болно.*

## ХӨХӨӨР ХООЛЛОХ НИЙТЛЭГ БАЙРЛАЛУУД<sup>16,17</sup>

Хүүхдийг хөхөөр хооллох олон байрлалууд байдаг. Хамгийн нийтлэг байрлалуудыг энэхүү гарын авлаганд орууллаа. Эх болон хүүхэд бүр өөр өөртөө тухтай байрлал (ууд)-ыг сонгож болно. Байрлал тус бүр нь өөр өөрийн давуу талтай; гэхдээ бүх байрлалуудын хувьд адилхан байдаг нэг ашигтай тал нь: эх хүүхэд дотно харилцаа үүсгэх байдаг. Эх нь хүүхдээ дөнгөж хөхөөр хооллож эхэлж байгаа, хүүхдийнхээ талаар ойлгож эхэлж байгаа эхний хэдэн 7 хоногт ээжүүдэд тусламж хэрэгтэй байх магадлалтай. Зарим хүүхдүүд эхнээсээ л хөхөө сайн амлаж, хооллож эхэлдэг бол олон хүүхдүүд баримжаагүй, тусламж хэрэгтэй байх тохиолдлууд бий.



*Одоогийн байгаа байрлал нь эх болон хүүхдэд тухгүй байвал өөр байрлалыг туршиж үзэх нь зүйтэй. Заримдаа ээжүүд өөртөө “яг тохирсон байрлал”-ыг олох хүртлээ олон байрлалуудыг туршиж үзэх шаардлагатай байдаг.*

## БАЙРЛАЛАА ХЭРХЭН СОНГОХ ВЭ?

Эх хүүхдийн хувьд хөхүүлэх зөв байрлалаа олох нь:

- ① Хүүхдэд зөв амлахад нь тусалснаар хүүхэд сайн хооллож чадах
- ② Хөхний толгой болон хөх өвчин орох, хөхний толгой хагарч гэмтэх үрэвсэхээс хамгаалах
- ③ Хүүхдийн хангалттай жин нэмэлтийг дэмжих
- ④ Эх болон хүүхдэд аль алинд нь тухтай байх
- ⑤ Эхийн хөхөөр хооллох хугацааг уртасгахад тустай

Сайн амлуулах гэдэг нь хүүхэд хөхөхөд хялбар хооллох боломжтойгоор хөхтэй сайн холбогдсон байхыг хэлнэ. Сайн амлуулсан бол эхийн хувьд хөхөөр хооллож байх үед өвчин орох, тухгүй байдлыг бууруулах боломжтой.



## ӨЛГИЙДӨЖ ТЭВРЭХ



### ХЭРХЭН:

- Ээж нь тухтай байрлалд сууна.
- Хүүхэд хажуу талаараа ээж рүүгээ харсан байрлалтай хэвтэнэ. (Эх хүүхдэд илүү тухтай байлгахад дэр, зөөлөвч, эсвэл хөнжил ашиглаж болно.)
- Хүүхдийн бие болон толгойны хэсэг нь эхийн шуун дээр байрлана.
- Хүүхдийн гэдэс нь эхийн гэдэс рүү чиглэсэн байрлалтай байна.
- Хүүхдийн чих, мөр, ташаа нь толгойтой шулуун шугамд байх ба толгой нь ташаанаас өндөр байрлалд байна.

**ХАМГИЙН САЙН:** 0-12 сартай бүх хүүхдэд



*Эх нь хүүхдээ хөхүүлж байгаа хөхний талын гараараа хүүхдээ тэвэрч дэмжиж хөхүүлнэ.*

## ЗӨРҮҮЛЖ ТЭВРЭХ

### ХЭРХЭН:

- Ээж нь тухтай байрлалд сууна.
- Хүүхэд хажуу талаараа ээж рүүгээ харсан байрлалтай хэвтэнэ. (Эх хүүхдэд илүү тухтай байлгахад дэр, зөөлөвч, эсвэл хөнжил ашиглаж болно.)
- Хүүхдийн бие болон толгойны хэсэг нь эхийн хооллож байгаа хөхний эсрэг талын гарын шуун дээр байрлана.
- Эхийн гар нь хүүхдийн мөр хүзүүг түшиж, хүүхдээ арагшаа гэдийж амаа ангайн амлах боломж өгнө.
- Хүүхдийн гэдэс нь эхийн гэдэс рүү чиглэсэн байрлалтай байна.
- Хүүхдийн чих, мөр, ташаа нь толгойтой шулуун шугамд байх ба толгой нь ташаанаас өндөр байрлалд байна.



*Эх нь хүүхдээ хөхүүлж байгаа хөхнийхөө эсрэг талын гараар тэвэрч барина.*

**ХАМГИЙН САЙН:** 0-12 сартай бүх хүүхдэд



## ХӨЛ БӨМБӨГИЙН ТЭВРЭЛТ

### ХЭРХЭН:

- Ээж нь тухтай байрлалд сууна.
- Хүүхэд нуруугаараа ээжийнхээ гар болон цээжний хооронд хэвтсэн байрлалд байна. (Эх хүүхдэд илүү тухтай байвал эхийн талд дэр, зөөлөвч, хөнжил тавьж болно)
- Хүүхдийн биеийг эхийн шуу тулж өгнө.
- Эхийн алга нь хүүхдийн мөр болон хүзүүг түшиж өгнө.

**ХАМГИЙН САЙН:** 0-12 сартай бүх хүүхдэд. Хөх томтой ээжүүд болон/эсвэл мэс заслын аргаар төрсөний дараа тухгүй байгаа эхчүүдэд.



*Хүүхэд эхийнхээ хажуу талд байрлах ба хөл нь эхийнхээ гаран доор байрлалтай байна.*

## ХАЖУУГААРАА ХЭВТЭХ

### ХЭРХЭН:

- Эх хажуу талаараа тухтай байрлалд хэвтэнэ.
- Хүүхэд эхийнхээ дэргэд хажуу талаараа эхийнхээ гэдэстэй гэдэс нь харалдаа хэвтэнэ. (Эх хүүхдэд илүү тухтай байлгахад дэр, зөөлөвч, эсвэл хөнжил ашиглаж болно.)
- Эх шал, ор, хөнжилд ойрхон байгаа гараараа хүүхдийн нурууг түшиж өгнө.
- Хүүхдийн нурууг нь тулж өгөхийн тулд бөөрөнхийлсөн алчуур эсвэл хөнжил зэргийг хүүхдийн нурууны ар талд ивж болно.

**ХАМГИЙН САЙН:** 0-12 сартай ихэнх хүүхдүүд. Хүүхэд эх нь суугаа байрлалд байхад сайн хөхөж чадаж байгаа бол тохиромжтой.



*Эх хүүхэд хоёулаа ор, хөнжил, буйдан, матрас, шал гэх мэт тулгууртай байна.*

## ХАГАС НАЛСАН БАЙРЛАЛ

### ХЭРХЭН:

- Эх нь тухтай байрлалд сууж/хэвтэж байна.
- Эх нь арагшаа налж (хагас налуу байдлаар) сандал, ор, эсвэл шалан дээр дэр, зөөлөвч, хөнжил ашиглан тухтай сууна. (Хэрэв сандал дээр сууж байгаа бол хөл амраагч ашиглах нь тустай байдаг.)
- Хүүхэд эхийнхээ дээр хэвтэнэ (ихэвчлэн гэдсэн дээрээ хэвтэнэ).



*Хүүхэд эхийнхээ биен дээр тулгуурлаж байх тул бие толгой нь хөдлөхөд чөлөөтэй байна.*

**ХАМГИЙН САЙН:** 0-12 сартай ихэнх хүүхдүүд. Сүүний урсгал хурдтай сүү сайтай эхчүүд. Сүүний урсгалын хурд нь бага байх шаардлагатай хүүхдүүдэд.



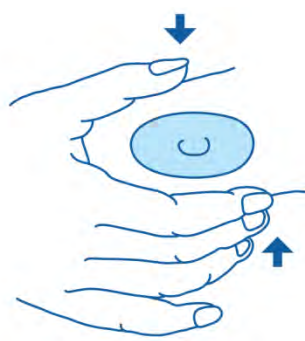
## ХӨХҮҮЛЭХДЭЭ ХЭРХЭН САЙН АМЛУУЛАХ ВЭ?

Хүүхэд зөв байрлалтай байгаа бол амлуулахад илүү хялбар байдаг. Хүүхэд сайн амлаж чадсан бол өөрт хэрэгтэй тэжээлийг хангалттай авч жин нэмж өснө.

Шам 1



Шам 2



Доор хүүхэд амлуулах “хөхний толгойн хавчуурга” нэртэй аргачлалыг 4 шаттайгаар оруулав:

**Шам 1:** Эх гараа С хэлбэртэйгээр хөхөө тойруулан байрлуулж, эрхий болон бусад хуруунуудаа хөхний толгойноос холб байлгана.

**Шам 2:** Эрхий болон бусад хуруунуудаа ашиглан хүүхэд амлахад зориулан хөхийг нарийхан болгож зөөлөн шахна. Хөхний толгой (тойрог хэлбэрээс зуйван хэлбэртэй болж) өөрчлөгдөнө.



Шам 3



Шам 4

**Шам 3:** Эх нь хөхөө өөрийнхөө цээж/хавирга руугаа шахаж, хүүхэд амлах хөхний толгойг хүүхэд рүү ил гарахад нь дэм болно.

**Шам 4:** Эх нь эрхий хуруугаараа дотогшоо илүү түлхэж хөхний толгойг хүүхдийн аман дотор дээшээ чиглэсэн байдалтайгаар оруулж амлахад нь дэмжлэг үзүүлнэ. Дараа нь эх хүүхдийн толгойн ар талаас дэмжиж, хөх рүүгээ зөөлөн татаж хүүхэд амаа том ангайлгахад нь тусална.

### Амлуулах нэмэлт зөвлөмжүүд:

- ① Хүүхдийн бие нь эхийн хөхний толгойн түвшний өндөрт эсвэл арай доор байрлана.
- ② Амлуулахаасаа өмнө хүүхдийн толгой бага зэрэг гэдгэр (эх гараараат дэмжиж байна) байж хүүхэд амаа ангайж амлах боломжтой болно.
- ③ Хүүхдээ хөх рүүгээ ойртуулна — хөхөө хүүхэд рүүгээ оройтуулахаас зайлсхий.
- ④ Хүүхдийн дээд уруулыг хөхний толгойгоор шүргүүлж хүүхэд амаа ангайж амлахыг нь дэмжиж өгнө.
- ⑤ Хөхний толгойг хүүхдийн дээд уруулны өнцгүүд рүү шүргүүлж хүүхэд амаа ангайлган амлахад нь дэмжлэг өгнө.
- ⑥ Хөхний толгойг хүүхдийн хамарны түвшинд байхаар тэгш бус хүүхдийг байрлуул. (Хүүхдийн ам нь хөхний толгойноос гажуу байрлалтай харагдана.
- ⑦ Хүүхдийн амлуулах үед хүүхдийн хэл болон доод уруул нь хөхтэй эхлэн хүрэлцэх бөгөөд дараа нь дээд уруул хүрнэ.



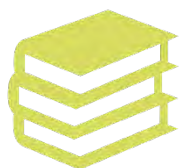


## ХӨХӨӨР ХООЛЛОЛТЫН ГОЛ ЭЛЕМЕНТҮҮД

ГОЛ ЭЛЕМЕНТҮҮД	АМЖИЛТТАЙ ХӨХӨӨР ХООЛЛОЛТЫН ШИНЖҮҮД
Хооллох байрлал нь хүүхдийн шаардлага хэрэгцээг хангасан тохиромжтой байна	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Сайн амлахад тохиромжтой аюулгүй тулгууртай байрлал</li> <li>○ Хүүхэд тухтай байна</li> <li>○ Байрлал нь хүүхэд хөхөх сүүний урсгалд тохиромжтой байна</li> <li>○ Байрлал нь хүүхдийн хэмжээ, арга барил, шаардлагад нийцсэн байна</li> <li>○ Байрлал нь хүүхдийг хооллоход 30 болон түүнээс бага хугацаа зарцуулах боломжтой байна.</li> </ul>
Хооллох байрлал эхийн шаардлагад тохиромжтой байна	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Сайн амлахад тохиромжтой аюулгүй тулгууртай байрлал (эхэд зовиургүй байна)</li> <li>○ Эх тухтай байна</li> <li>○ Хүүхдийг хооллох хугацаанд эх энэ байрлалдаа тухтай байна.</li> <li>○ Байрлал нь эхийн хэмжээ болон шаардлаганд нийцсэн байна.</li> </ul>
Хооллох дохиог ойлгож хүлээн авч байна	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хүүхдээ уйлахаас өмөн эх нь хүүхдээ өлсөж байх магадгүй гэж мэдрэх</li> <li>○ Эх нь хүүхдээ өлссөн байх шинж тэмдэг үзүүлж байгааг хянах (Хавсралт 9L-1-ээс харна уу)</li> <li>○ Эх нь хүүхдийнхээ цадсанаа илтгэж байгаа дохиог хянана (Хавсралт 9L-2-оос харна уу)</li> <li>○ Эх хүүхэд 2 хооллолтондоо сэтгэл ханамжтай байна</li> </ul>
Эх хүүхэд 2 сайн амлуулж байна.	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хүүхэд тогтмол цагт хөхөж байна</li> <li>○ Хүүхдийг хооллоход амар, үр дүнтэй байна.</li> <li>○ Хүүхэд 30 болон түүнээс доош минутанд хооллож байна</li> <li>○ Хүүхдийн жин нэмэгдэж, өсөж, хөхний сүү хангалттай идэж байгааг илтгэнэ</li> <li>○ Эх нь хүүхдийг хоолох үед, хооллосны дараа, хооллолтын хооронд зовиургүй байна</li> </ul>
Хоорондын харилцаа тогтмол байх	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Эх нь хооллох үедээ хүүхэдтэйгээ ярьж, инээмсэглэж, харж байх</li> <li>○ Хүүхэд хооллолтын үед дуртай байж, идэвхитэй оролцох</li> <li>○ Эх нь хөхүүлэхдээ дуртай байх</li> <li>○ Хүүхэд өсч томрох</li> <li>○ Эх хүүхэд 2 дотносож гүн холбоо тогтоох</li> </ul>




Асуудалтай байгаа шинжүүд: Эх, асрагч нар нь хөхөөр хооллолт сайн явагдахгүй байгааг илтгэх нийтлэг шинжүүд болох хөхүүлэхэд хөхний толгой өвдөх, хөх хавдах, хүүхэд жин нэмэхгүй байх, бага цөөн шээх, баах, хөхөндөө дургүйцэх, хүүхдийг зөв амлуулахгүй байгааг ажиглах ёстой.




## ХӨХӨӨР ХООЛЛОХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД

зөвлөмж 1:	<u>Хооллох байрлалыг сонгохдоо эх хүүхэд 2-ын аль алиных нь шаардлагыг тооцох хэрэгтэй.</u> Эх хүүхэд болгон харилцан адилгүй байдаг. Өөр өөр хэмжээтэй, өвөрмөц барилтай, шаардлагатай байдаг. Энэ ялгаа бүр нь аль байрлал илүү тохиромжтой болохыг мэдээлж байдаг.
зөвлөмж 2:	<u>Эхийн тав тухыг бодолцох ёстой.</u> Хүүхдээ хөхүүлэхдээ эхийн бие нь ямархуу байна? Нуруу нь өвдөж байна уу? Хүүхдээ барихад гар нь өвдөж байна уу? Хүүхэд хооллох хугацаандаа нэг байрлалд байж чадах уу? Зөвхөн хүүхдийн биш, эхин тав тухыг хангасан байрлалыг ол. Эх эрүүл аз жаргалтай байх нь хүүхэд эрүүл аз жаргалтай байхад нэн чухал.
зөвлөмж 3:	<u>Хүүхэд өсөхийн хэрээр байрлал өөрчлөгдөх магадлалтай.</u> Хүүхэд томорч арга барил нь хөгжихийн хэрээр хөхөөр хооллох байрлал нь тэдэнтэй хамт өөрчлөгдөх боломжтой. Өсч байгаа хүүхдийн шаардлаганд нийцүүлж байрлалыг өөрчлөх нь хэвийн бөгөөд зайлшгүй зүйл болно.
зөвлөмж 4:	<u>Зөв байрлалыг олоход их ажил шаардана.</u> Заримдаа өөрт нь хамгийн тохирсон зөв байрлалыг олохын тулд эхчүүд хэд хэдэн байрлал туршиж үзэх шаардлагатай байдаг. Үүнд цаг зарцуулж хүүхэд яаж хариу үйлдэл үзүүлж байгааг анхаарч шаардлагатай жижиг өөрчлөлтүүдийг хий.
зөвлөмж 5:	<u>Эрүүл эхчүүд = эрүүл хүүхдүүд.</u> Эхчүүд өөртөө анхаарал тавьж байх нь нэн чухал. Энэ нь эрүүл хооллож, хангалттай шингэн ууж, тамхи татах, архи хэрэглэх, тодорхой эмнүүдийг хэрэглэхээс зайлсхийж, стрессэнд орохгүй сайн амарч байна гэсэн үг.
зөвлөмж 6:	<u>Аль болох хурдан тусуламж хүс.</u> Хөхөөр хооллох нь амархан мэт боловч, үүнд цаг хугацаа, дадлага хэрэгтэй байдаг. Эмэгтэйчүүд тусламж хайх нь, ялангуяа анхны төрөлт, эсвэл хүүхэд нь тусгай асаргаа шаардагдах эхчүүдийн хувьд нийтлэг бөгөөд зөвшөөрөгдсөн зүйл байдаг. Хэрэв хөхөөр хооллоход бэрхшээлтэй байвал эхчүүд нэн даруй гэр бүлийн болон орчныхоо туршлагатай хүмүүсээс аль болох хурдан тусламж хүсэх нь маш чухал.

## ДҮГНЭЛТҮҮД



Хөхүүлэх нь эхийн зүгээс хүүхэддээ өгч байгаа хайрын илэрхийлэл байдаг. Энэ нь эх хүүхдэд гайхалтай ашигтай байдаг. Зарим эхчүүдэд хүүхдээ хөхөөр хооллоход нь нэмэлт тусламж хэрэггүй байдаг. Гэхдээ, олон эхчүүдэд гэр бүлийн болон орчны тусламж дэмжлэг их нэмэртэй байдаг. Хэрвээ та өөрөө ээж бол, эсвэл орчныхоо ээжүүдэд тусалж байгаа бол энэ гарын авлагыг ашиглаарай. Нэмж хэлэхэд хөхөөр хооллохтой холбоотой бэрхшээлүүдийн талаар асуулттай таарвал бусдын тусламжийг хүсээрэй. Өөр эхчүүд, асрагчид, багийн гишүүдтэйгээ бэрхшээлээ хуваалцаж асууж байх нь асуудлыг шийдэх, шинэлэг шийдэл олох мөн, асрагчийн стрессийг багасгахад хүргэх боломжтой.



*Хөхөөр хооллох талаар дэлгэрэнгүй мэдээллийг Хавсралт 9J-1, Хавсралт 9I-1 болон Хавсралт 9N-ээс харна уу.*



## ЗҮЙЛ 1.5: УГЖААР ХООЛЛОЛТЫН ҮНДЭС

### УГЖААР ХООЛЛОЛТ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Ер нь бүх хүүхдүүд хөхөөр хооллож байвал сайн. Гэсэн хэдий ч энэ нь байнга боломжтой байдаггүй. Угжаар хооллох нь хүүхдэд шаардлагатай хоол тэжээлээр хангах өөр аргыг санал болгодог. Тухайн хүүхдийн шаардлагад нийцүүлэн ашиглаж болохоор маш олон төрлийн угж болон угжны толгой байдаг. Үүнээс гадна хөхний сүү болон хоолны нэмэлтийг угжинд хийж өгч болно.

### УГЖААР ХООЛЛОХЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ ЮУ ВЭ?

*Угжаар хооллох нь дараах шалтгаануудын улмаас ач холбогдолтой байдаг:*

- ① Энэ нь ихэнхдээ тухайн хүүхдийн хооллох анхны туршлага байдаг.
- ② Энэ нь хоол зажлах, аяга, хоолны хэрэгсэл ашиглан хооллох зэрэг хүүхдийн хооллох болон ярих зэрэг бусад чухал хөгжлийг дэмждэг.
- ③ Энэ нь сайн харьцдаг, хариу үйлдэл үзүүлдэг асрагчтайгаа хүүхэд ойр дотно харьцааг ойр ойрхон үүсгэж байх боломжийг олгодог.

### УГЖААР ХООЛЛОХЫН АШИГ ТУС ЮУ ВЭ?

Угжаар хооллох нь хүүхэд болон асрагч аль алинд нь маш их ашигтай байдаг. Хүүхдийг угжаар сайн хооллож чадаж байвал хооллох нь аюулгүй, үр дүнтэй, тааламжтай байдаг.

*Угжаар сайн хооллох нь:*

- ① Хүүхдийг цатгалан дулаан байхад нь тусалдаг.
- ② Асарч байгаа насанд хүрэгчдэд тухтай, сэтгэл ханамжтай байдаг.
- ③ Хүүхдүүдэд бусдад өөрийг нь арчлах, тэдний шаардлагыг хангахыг даатгаж найдахад сургадаг.

УГЖААР САЙН ХООЛЛОХЫН АШИГ ТУС	УГЖААР МУУ ХООЛЛОХЫН ЭРСДЭЛ
↓ АСПИРАЦИ, ӨВЧИН, ҮХЭЛ ТОХИОХ	↑ АСПИРАЦИ, ӨВЧИН, ҮХЭЛ ТОХИОХ
↑ хооллолтын үр дүн (илүү хурдан)	↓ хооллолтын үр дүн (илүү удаан)
↑ хооллох үед амаар хүртэх	↓ хооллох үед амаар хүртэх → хоолноос татгалзах
↑ хооллох үед тааламжтай байх (хүүхэд болон асрагчид), хооллох тал дээр эерэг сэтгэгдэл үүсэх	↓ хооллох үед тааламжтай байх (хүүхэд болон асрагчид), хооллох тал дээр сөрөг сэтгэгдэл үүсэх
↑ хүүхэд илүү том сорилт руу шилжих чадвар (хатуу хоол, аягаар уух, хоолны хэрэгсэл ашиглах)	↓ хүүхэд илүү том сорилт руу шилжих чадвар (хатуу хоол, аягаар уух, хоолны хэрэгсэл ашиглах)



## УГЖНЫ САВ БОЛОН УГЖНЫ ТОЛГОЙ БУЮУ ХӨХӨЛТИЙН ТӨРЛҮҮД<sup>18</sup>

Төрөл бүрийн хэлбэр, хэмжээ, загвар материалтай маш олон төрлийн угж болон угжны толгойнууд байдаг. Угжны толгойны хэлбэр, хэмжээ, урсгалын хурд нь тухайн хүүхдийн ам, сорох чадвар, хөгжлийн болон оюун санааны шаардлаганд нийцсэн байх нь маш чухал. Тиймээс, асрагчийн хувьд хүүхэд тус бүрт хамгийн тохиромтой сонголт хийхийн тулд ялгаануудыг нь ойлгож авах нь чухал.

УГЖНЫ САВНЫ ХЭЛБЭРҮҮД:  
СТАНДАРТЫН, ("ТЭГШХЭН")  
ЭСВЭЛ НАЛУУ ("ӨНЦӨГТЭЙ")



Стандартын “тэгшхэн” угжнууд нь хамгийн нийтлэг бөгөөд олоход хялбар байдаг. Налуу буюу “өнцөгтэй” угж нь угжаар хооллох үед хүүхдийн эрүү доошоо байрлалтай байхад тустай. Мөн энэ хэлбэр нь хүүхэд агаар залгихыг нь хязгаарладаг тул хий болон хөөсрөлт үүсэхийг багасгадаг.



### УГЖНЫ ХЭМЖЭЭ: ЖИЖИГ БА ТОМ

Жижиг угжнууд (120 мл болон түүнээс бага) нь хооллож байгаа хүүхэд чинь жижиг, илүү хэмжээгээр хооллох арай болоогүй байгаа үед ашиглахад тустай. Том хэмжээтэй угж нь өсч байгаа хүүхдэд зориулан илүү их хэмжээний багтаамжтай байдаг тул тустай байдаг. Мэргэжлийн зөвлөгөө: Жижиг угжнууд нь өөрөө хооллож сурч байгаа хүүхдэд барихад нь амар байдаг. Жижиг угж = хөнгөн жин.

### УГЖНЫ МАТЕРИАЛУУД: ПЛАСТИК БОЛОН ШИЛ

Пластик материалтай угжнууд нь их нийтлэг байдаг бөгөөд олдоц сайн байдаг. Унагасан ч хагарахгүй, хөнгөн жинтэй зэрэг нь асарч байгаа хүний хувьд амар байдаг. Шилэн угжнууд нь илүү биетэй, гэхдээ унагавал хагарна, мөн асрагч болон хүүхэд барихад илүү хүнд байдаг.

### УГЖНЫ ТОЛГОЙНЫ ХЭЛБЭРҮҮД

Угжны толгойнууд маш олон хэлбэртэй байдаг. Стандартын толгойнууд нь ерөнхийдөө өндөр буюу “урт”, бөөрөнхий оройтой байдаг. Ортодонтик толгойнууд нь хүүхдийн аман дотор багтахгаар хийгдсэн байдаг бөгөөд ихэвчлэн сууриараа өргөн дундуураа нарийхан байдаг. Бусад толгойнууд нь эхийн хөхний толгойтой адил хэлбэртэй байдаг. Хүүхэд бүрийн ам нь өөр өөр хэлбэртэй байдаг тул угжны толгойг мөн өөр өөр хэлбэртэйгээр хийдэг. Жишээ нь: Зарим жижиг амтай хүүхдэд жижиг толгойтой угж хэрэгтэй байдаг.







Зүүнээс: Тэгшхэн толгой, ердийн буюу натурал толгой, мөн 2 өөр стандартын хэмжээтэй .

## УГЖНЫ ТОЛГОЙНЫ ХЭМЖЭЭНҮҮД

Угжны толгойны хэмжээ нь гарах шингэний урсгалын хэмжээг мөн нүхний хэмжээг тогтоож өгдөг. Ер нь хэмжээ (дугаар) нь бага байх тусам угжны толгойноос гарах шингэний урсгал бага байдаг. Хэмжээ (дугаар) нь том байх тусам угжны толгойноос гарах шингэний урсгал их байдаг. Угжны толгойны урсгалын талаар сайн ойлголттой байх нь нэн чухал бөгөөд хэмжээг нь буруу сонговол хүүхэд тохь тухгүй эсвэл аюулгүй бус байдалд (хэт удаан, хэт хурдан, эсвэл их хэмжээгээр хий залгих гэх мэт) хооллоход хүргэж болно.

Угжны энгийн толгойнуудын хэмжээ (түвшин)-г хамгийн бага нүхтэйгээс нь (хамгийн удаан) хамгийн том (хамгийн хурдан) хүртэл нь доор харуулав.



*Түвшиний дугаар: Угжны толгойны түвшнийг толгойны доод эсвэл хажуу талд нь хэвлэсэн байдаг. Заримдаа маш жижиг харахад хэцүү байдаг тул сайн хараарай!*

ТОЛГОЙНЫ ХЭМЖЭЭ/ТҮВШИН	ХЭРЭГЛЭХ НАС
Хамгийн бага дутуу нярайн хэмжээ	Дутуу төрөлттэй → 3 сар хүртэлх
дутуу нярайн хэмээ	Дутуу төрөлттэй → 3 сар хүртэлх
Хэмжээ/Түвшин 1	0 → 6 сар хүртэлх
Хэмжээ / Түвшин 2	> 6 → сартай
Хэмжээ / Түвшин 3	> 6 → сартай
Хэмжээ / Түвшин 4	> 6 → сартай



Санамж: Дээрх угжны толгойн хэмжээ/түвшин болон хамаарагдах нас нь ерөнхий зааварчилгаа бөгөөд хүүхэд тус бүрт заавал баримтлах албагүй. Хүүхэд бүр бүх хэмжээтэй толгойнуудыг ашигладаггүй. Зарим хүүхдүүд угжаар хооллох бүх л хугацаандаа 1 хэмжээтэй угжаараа хооллох нь бий. Хүүхдийн шаардлага юу вэ, урсгалын хурд нь хэр бйвал хүүхэд аюулгүй хооллож болох вэ гэдгээс шалтгаалан угжны толгойг сонгох нь чухал.



Санамж: Угжны толгойг урсгалын хурдыг нь өөрчлөхийн тулд огтолж огт болохгүй. Энэ нь хүүхдэд аюултай байх магадлалтай.

Асрагч нь хүүхдийг Доктор Брауны стандарт хэлбэртэй пластик савтай, стандарт толгойтой угжаар хооллож байна.





## УГЖНЫ ТОЛГОЙ БУЮУ ХӨХӨЛТИЙН МАТЕРИАЛУУД

Угжны толгой ихэвчлэн силикон эсвэл резинэн материалтай байдаг. Олон хүүхдүүдэд өөрийн нь дуртай, эсвэл тодорхой материал шаардлагатай байх нь бий. Жишээ нь: Муу сордог хүүхэд зөөлөн резинэн толгойтой угжнаас хоолловол амжилттай байх магадлалтай. Тэмдэглэл: Резиний харшил байх магадлалтайг анхаараарай. Доор силкон болон резинэн угжны толгойны энгийн ялгааг харуулав.

Силикон	Резин
Илүү удаан эдэлгээтэй	Зөөлөн
Цэвэрлэхэд хялбар	Сүү эсвэл тэжээлийн үнэрийг агуулах нь бий
1 жил хүртэл ашиглаж болно	Амархан элэгддэг



### УГЖ БОЛОН УГЖНЫ ТОЛГОЙГ ХЭЗЭЭ ЦЭВЭРЛЭХ БОЛОН СОЛИХ ВЭ?

**Үргэлж буцалга** Халуун, савантай усанд, эсвэл боломжтой бол аяга угаагчинд угаана.

**Үргэлж ариутга** угж болон угжны хэсгүүдийг 5 минут буцалж байгаа усанд ариутгана.

**Үргэлж угаа** Угж болон толгойг хүүхдээ хооллосны дараа заавал угаана.

**Байнга шалга** Толгойны элэгдлийг шалга.

**Үргэлж соль** Элэгдэж хуучирсан угж болон угжны толгойг үргэлж соль.



## УГЖААР ХООЛЛОЛТЫН ГОЛ ЭЛЕМЕНТУҮД

ГОЛ ЭЛЕМЕНТУҮД	АМЖИЛТТАЙ УГЖААР ХООЛЛОЛТЫН ШИНЖҮҮД
Хооллож байгаа байрлал нь хүүхдийн шаардлаганд нийцэж байх	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Аюулгүй, тулгууртай, байрлалын гол элементүүдийг мөрдсөн (Бүлэг 1, Зүйл 1-ээс харна уу)</li> <li>○ Хүүхэд болон асрагч тухтай</li> <li>○ Хүүхэд хооллохдоо идэвхитэй (унтахгүй байх)</li> <li>○ Хүүхэд хооллохдоо тайван байх (уцаарлахгүй байх)</li> <li>○ 30 минут, эсвэл түүнээс бага хугацаанд хооллож дуусах</li> </ul>
Угжны сав, угжны толгой болон урсгалын хурд нь хүүхдийн шаардлаганд нийцэж байх	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хурд нь хэт хурдан эсвэл хэт удаан биш</li> <li>○ Шингэн амнаас нь гоожих, байнга ханиах, хахаж цацах гэх мэт зүйлгүй</li> <li>○ Хүүхэд хооллох үед сэргэлэн идэвхитэй байх (унтахгүй байх)</li> <li>○ Хүүхэд хооллох үедээ сорох, амьсгалах, залгихдаа тухтай байж – гэнэт амьсгаа авах тохиолдол гарахгүй байх</li> <li>○ Хүүхэд хооллохдоо тайван байх (уцаарлахгүй байх)</li> <li>○ 30 минут, эсвэл түүнээс бага хугацаанд хооллож дуусах</li> </ul>
Хооллох дохиог ойлгож биелүүлэх	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хүүхэд уйлахаас өмнө асрагч нь хүүхэд өлсөж байх магадгүйг мэдрэх</li> <li>○ Хүүхэд цадсан болохыг асрагч нь нэн даруй анзаарч, хэт хооллох, эсвэл хүчээр хооллохгүй байх</li> <li>○ Хүүхэд хооллохдоо дуртай, идэвхитэй байх</li> </ul>
Шаардлагатай үед завсарлах	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Асрагч нь хэхрүүлэх, живх солих, байрлал солих зэргээр завсарлах</li> <li>○ Шаардлагатай бол асрагч нь хүүхдийг бага багаар ойрхон хооллох</li> <li>○ Асрагч нь хүүхэд ядарсан шинж үзүүлж байгааг анхаарах (Хавсралт 9L2-ыг харна уу)</li> <li>○ Хүүхэд 30 минут, түүнээс доош хугацаанд идэвхитэй хооллох</li> </ul>
Нийгмийн харилцаа байнга мэдрүүлэх	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Асрагч нь хооллох үедээ инээмсэглэж, ярьж, дуулж, хүүхэд рүү харж байх</li> <li>○ Хүүхэд хооллохдоо дуртай, идэвхитэй байх</li> <li>○ Хүүхэд өсч бойжно</li> </ul>



## НЯРАЙГ УГЖААР ХООЛЛОХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД

ЗӨВЛӨМЖ 1:	<u>Угж, угжны толгой, урсгалын хурдыг сонгохдоо хүүхэд бүрийн шаардлагыг тооцох ёстой.</u> Хүүхэд бүр ижилхэн угж, угжны толгой, урсгалын хурдтай үед жигд сайн хооллоод байхгүй. Хүүхэд тус бүрийн шаардлаганд нийцэхийг нь сонго.
ЗӨВЛӨМЖ 2:	<u>Хүүхдийн хөгжих чадварын түвшин нь тэдэнд хэрэгтэй угж, угжны толгой, урсгалын хурданд нөлөөтэй.</u> Хүүхдийн шаардлага, ур чадвар, насанд тохируулж сонго. Жишээ нь: 4 сартай, сул дорой хүүхэд наснаасаа шалтгаалахгүйгээр удаан урсгалтай угжаар хоолловол дээр байх магадлалтай.
ЗӨВЛӨМЖ 3:	<u>Хүүхэд юу хэлээд байгааг сайн анхаар.</u> Хүүхэд өөрчлөлт хийх шаардлагатай байгааг танд харуулж байвал угж, угжны толгой, урсгалын хурдыг өөрчил.
ЗӨВЛӨМЖ 4:	<u>Хооллож эхлэхээсээ өмнө урсгалын хурдыг байнга шалгаж бай.</u> угжны толгойн урсгалын хурд нь угжийг доош нь харуулахад хэдэн дусал шингэн гарч байвал хамгийн тохиромжтой байдаг. Дараа нь дусах нь зогсох ёстой. Хэрэв шингэн хүүхдэд хэт хурдан байвал жижигхэн хэмжээтэй угжны толгой сонго. Хэрэв хүүхэд хэт их хүчлэн сорж, урсгал нь бага байвал том нүхтэй угжны толгойг сонгоод үз.
ЗӨВЛӨМЖ 5:	<u>Хамгийн тохиромжтой угж, угжны толгой болон/эсвэл урсгалын хурдыг олоход заримдаа их ажил шаардана (гэхдээ ашигтай).</u> Ердийнхөөрөө өсч байгаа хүүхдэд ч заримдаа асрагчийн зүгээс яг тохирсон сонголтыг олтол өөр өөр сонголтуудыг туршиж үзэхийг шаардах нь бий. Нэг удаад 1 өөрчлөлт хийж, хүүхдийг хэт их сандрахгүй байхаар аажим турш, хүүхдийн хариу үйлдэл ямар байгааг ажилаж, шардлагатай үед нь багахан өөрчлөлтүүдийг хий.
ЗӨВЛӨМЖ 6:	<u>Зөв байрлалтай байх нь сайн хооллох үндэс болно.</u> Хүүхдийг угжаар хооллох явцад аюулгүй, тухтай байрлал олох нь нэн чухал. Биед нь тохиромжтой тулгуур өгөх байрлалыг олж, шаардлагатай тохиргоонуудыг хий.
ЗӨВЛӨМЖ 7:	<u>Үргэлж холбоо үүсгэ.</u> Хүүхдийг угжаар хооллож байх үедээ өдөр бүр хүүхэдтэй байнга эерэг харьцаатай бай. Олон хүүхдүүд хооллох явцад нь зөөлөн ярьж, дуулах, инээмсэглэж харьцаж байвал илүү сайн хооллодог.



## ДҮГНЭЛТҮҮД

Угжаар хооллохын хамгийн эхний гол зорилго нь хүүхэд болон асрагчид хооллох эерэг байдал үүсгэж, мөн хүүхэд хоол тэжээл авах өсч хөгжилтийг нь дэмжихэд оршдог. Хүүхэд бүрт бүх угж, угжны толгой, урсгалын хурд нь таарахгүй. Хүүхдэд тохирсон угж, угжны толгой, урсгалын хурд зэргийг олох нь нэн хэрэгтэй. Хэрэв хэцүү зүйлтэй тулгарвал бусдаас тусламж хүс. Өмнө нь таарсан бэрхшээлүүд, асуултууд, туршлагаа хуваалцах нь асуудлыг илүү шийдвэрлэх, оновчтой шийдэл олоход туслах, мөн хүүхэд болон асрагчийн шаналгааг хөнгөвчлөх зэрэгт туслах ач холбогдолтой.



*Хүүхдийн байрлалын талаар дэлгэрэнгүй мэдээллийг Бүлэг 1, Зүйл 1 болон Бүлэг 2, Зүйл 3-аас харна уу.*

*Угжаар хооллоход гарч болох бэрхшээлүүдийн талаар Бүлэг 2 болон 7, Хавсралт 9М-ээс харна уу.*



## ЗҮЙЛ 1.6: ХАЛБАГААР ХООЛЛОХЫН ҮНДЭС

### ХАЛБАГААР ХООЛЛОЛТ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Халбагаар хооллолт нь хүүхэд хөхөөр эсвэл угжаар хооллолтын дараагийн хооллох шат байдаг. Ойролцоогоор 6 сартайгаас нь эхлэн хүүхдийг халбагаар хооллож эхэлдэг. Энэ нас нь маш чухал бөгөөд чухам энэ үед хүүхэд толгой, хүзүү, өгзгөндөө арай хүчтэй булчинтай болж, суух, зажлууртай хоол идэхэд биеэ хянаж сурсан байдаг. Мөн энэ насандаа хүүхэд ам руугаа юм ойртуулахад суралцаж эхэлдэг (“амандаа хийх”), ба орчноо амаараа мэдэрч байдаг. Энэ үе нь хүүхдийн хөгжилд маш чухал, сэтгэл хөдөлгөм үе байдаг.

### ХАЛБАГААР ХООЛЛОХЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ ЮУ ВЭ?

*Халбагаар хооллох нь дараах шалтгаанаар ач холбогдолтой:*

- ① Энэ нь амаа хөдөлгөх чадвар бий болгох эхний алхам юм.
- ② Энэ нь шинэ бүтцийг мэдрэх боломж олгодог.
- ③ Хүүхдин амтлах мэдрэмжийг хөгжүүлдэг.
- ④ Аягаар уух, зажлах чадвараа хөгжүүлэхэд нь тусалдаг.
- ⑤ Шинэ, хөгжилтэй туршилт болдог бөгөөд хүүхэд болон асрагч хоорондоо харьцах хэлбэр болдог.

ХАЛБАГААР ХООЛЛОХЫН АШИГ ТУС	ТАЙЛБАР (ХЭРХЭН ТАНИГДАХ ВЭ)
<p>Амны хөдөлгөөний чадвар</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хүүхдэд хэрхэн амаа ангайх, хаахыг сургадаг.</li> <li>○ Хүүхдэд уруулаа ашиглан халбаганаас хоол авахыг заадаг.</li> <li>○ Хүүхдэд хэлээ ашиглан хоолоо амандаа хөдөлгөхийг заадаг.</li> </ul>
<p>Мэдрэхүйн хөгжил</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хүүхдэд амтлах чадварыг нь хөгжүүлэх шинэ, өөр хүнсний амт, бүтэц, температур болон зузаан зэргийг мэдрүүлдэг.</li> </ul>
<p>Харилцаа, хэл яриа</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Асрагчтайгаа үр дүнтэй харилцаа үүсгэх боломжийг бүрдүүлдэг.</li> <li>○ Хооллох үед нийгмийн харилцаа үүсгэхэд хүүхдийг бэлддэг (гар угаах, идэхээр суух, ээлжээ хүлээх, хэл яриагаа ашиглах, зааврыг дагах гэх мэт)</li> </ul>

## ХАЛБАГААР ХООЛЛОХ ЕРДИЙН ХУГАЦАА: ХАЛБАГААР ХООЛЛОЛТЫН ХӨГЖЛИЙН ШАТУУД<sup>9</sup>

Хүүхэд халбагаар хоолож сурах ердийн хугацаа (нас) гэж байдаг. Гэхдээ, хүүхдийг халбагаар хооллож эхлэхдээ тухайн хүүхдийн хөгжлийн түвшинг нэн түрүүнд бодолцож үзэх ёстой. Хүүхэд тодорхой насанд хүрсэн байж болох боловч халбагаар амжилттай хооллоход хэрэгтэй чадвартай байх нь чухал байдаг.



*Хүүхэд халбагаар хооллоход бэлэн болсноо, мөн ямар халбага хамгийн зохимжтой байгааг өөрсдөө харуулна.*

Хүүхэд халбагаар хооллохыг дэмжих хөгжлийн түгээмэл барилууд, мөн энэ нь хэрхэн харагддаг талаарх хөгжлийн шатыг доор харуулав.

ХӨГЖЛИЙН НАС	ХӨГЖЛИЙН УР ЧАДВАР
2 сартай	Гэдсээрээ хэвтэж байхдаа гараа ам руугаа авчирч чадна
3 сартай	Нуруугаараа хэвтэж байхдаа гараа ам руугаа авчирч чадах
4 сартай	Юм барьж байхдаа гараа ам руугаа авчирч чадах
9 сартай	Хүүхэд халбага барьж цохих чадвартай байх
12-14 сартай	Хүүхэд хоолтой халбага ам руугаа авчирч чадах – ам руугаа ойртуулахдаа халбагаа эргүүлэх
15-18 сартай	Хүүхэд халбагаар хоолоо халбагадаж ам руугаа авчирч чадах– бага зэрэг асгах
24 сартай	Гарын алга нь дээш харсан байдлаар хүүхэд халбагаар хооллох чадвартай байх
31-32 сартай	Бага зэрэг асгах боловч хүүхэд өөрөө хооллож чадах
30-36 сартай	Хүүхэд сэрээ ашиглан хоолоо хатгах чадвартай байх





*Халбагаар хооллож сурахад дадлага, хугацаа шаарддаг. Хүүхэд дунджаар 2-3 насандаа халбагаар хооллож бүрэн сурдаг. Энэ нь хүүхэд нэлээд хугацааны турш асрагчаасаа тусламж авсаар байна гэсэн үг. Тэвчээртэй байгаарай.*



## ХАЛБАГАНЫ ТӨРЛҮҮД<sup>9</sup>

Олон төрлийн хэлбэр, хэмжээ, загвар материалтай маш олон төрлийн халбаганууд байдаг. Ямар ч төрлийн халбага сонгосон бай, тухайн хүүхдийн амны хэмжээ болон хэлбэр, мөн хөгжлийн шаардлаганд нийцсэн байх ёстой. Асрагч болон хүүхдийн хувьд энэ ялгааг ойлгох нь хүүхэд бүрт хамгийн тохиромжтой сонголт хийхэд тустай байдаг.

### ХАЛБАГАНЫ ХЭЛБЭРҮҮД: ӨРГӨН НАРИЙН, ГҮН ЭСВЭЛ ГҮЕХЭН ГЭДЭСТЭЙ ХАЛБАГА

Халбаганууд нь олон төрлийн хэлбэртэй байдаг ба ялангуяа халбаганы хутгах гэдэсний хэмжээ нь харилцан адилгүй байдаг. Халбаганууд нь өргөн болон нарийн, мөн гүн болон гүехэн гэдэс буюу хутгууртай байдаг. Гүн хутгууртай халбаганаас хоолыг салгаж авахад илүү ур чадвар шаарддаг. Гүехэн хутгууртай халбага нь хичээл зүтгэл их шаардахгүй бөгөөд шинээр хооллож эхэлж байгаа эсвэл амны хөгжил султай хүүхдүүдэд тустай байдаг. Жишээ нь: Жижиг амтай нялх хүүхэд том хүний хэмжээтэй халбагаар (өргөн бас гүн) идэхэд бэрхшээлтэй байна. Нарийн бас гүехэн хутгууртай халбага нь жижиг аманд нь илүү зохимтой.



Дээд талын зураг (Зүүнээс баруун): Нарийн өргөн 3 өөр халбага  
Хажуугийн зураг (Зүүнээс баруун):  
Гүн болон гүехэн гэдэстэй 2 халбага



*Халбага сонгохдоо хутгуур буюу гэдэсний нь хэлбэр хүүхдийн амны хэмжээ, хэлбэртэй тохирч байх ёстойг анхаар.*



Анхлан хооллож байгаа хүүхдэд хамгийн сайн тохиромжтой бариул буюу иштэй халбагыг сонго.



### ХАЛБАГАНЫ ХЭМЖЭЭ: УРТ БА БОГИНО ИШТЭЙ

Хүүхдэд тохирсон хэмжээтэй иштэй халбага сонгох нь тухайн хүүхэд өөрөө хооллож байна уу эсвэл асрагч нь хооллож байна уу гэдгээс хамаарна. Жижиг, хүүхдийн хэмжээтэй бариултай халбага нь асрагчийн хувьд ашиглахад хэцүү байхад харин урт иштэй халбага нь өөрөө хооллож байгаа хүүхдэд ам руугаа чиглүүлэхэд нь бэрхшээлтэй байж болох магадлалтай. Хэрэв хооллох үед хүүхэд болон асрагч хоюулаа оролцож байгаа бол өөр өөр халбаганууд ашиглах нь зүйтэй.



### ХАЛБАГАНЫ МАТЕРИАЛУУД: ТӨМӨР БОЛОН ХУВАНЦАР; ХҮНД БОЛОН ХӨНГӨН

Халбагыг өөр төрлийн материалуудаар (төмөр, хуванцар, бүрмэл) хийж болно. Хүүхдүүдэд ихэвчлэн өөрийн дуртай, эсвэл тодорхой нэг материал шаардлагатай байдаг. Төмөр халбага нь илүү эдэлгээтэй ч эмзэг амтай хүүхдүүдэд хүйтэн, хатуу байдал нь дургүйцэх шалтгаан болох тал их. Мөн төмөр халбага нь барихад хүнд байх, хүүхэд хазвал буйл шүдийг нь гэмтээх магадлалтай. Хуванцар халбага нь хүүхдэд илүү тухтай, барихад хөнгөн байх хэдий ч эдэлгээ багатай байдаг. Мөн чанга хаздаг хүүхдэд аюултай байх магадлалтай. Бүрмэл хутгууртай халбага нь хазах хандлагатай, эсвэл маш мэдрэмтгий хүүхдүүдэд тустай.



Асрагч нь аюулгүй, хүүхэд өөрөө хооллоход амар, тухайн хүүхдийн өвөрмөц мэдрэмж, биеийн шаардлаганд нийцсэн халбага сонгох ёстой.

### ХАЛБАГЫГ ХЭЗЭЭ ЦЭВЭРЛЭХ БОЛОН СОЛИХ ВЭ?

Халбагыг хэрэглэхээсээ өмнө халуун савантай усанд, эсвэл аяга таваг угаагчинд байнга угаах ёстой. Хооллох бүртээ дууссаныхаа дараа халбагаа заавал угаах ёстой. Элэгдсэн, эсвэл хүүхэд гэмтээх магадлалтай болсон байвал халбагаа соль.

Бяцхан хүүхдүүд өөрийнх нь жижигхэн ам болон гарт нь таарсан халбагаар хооллох дуртай байдаг. Зөв халбагыг нь өгсөн бол өөрийгөө хооллоход нь амархан байдаг.

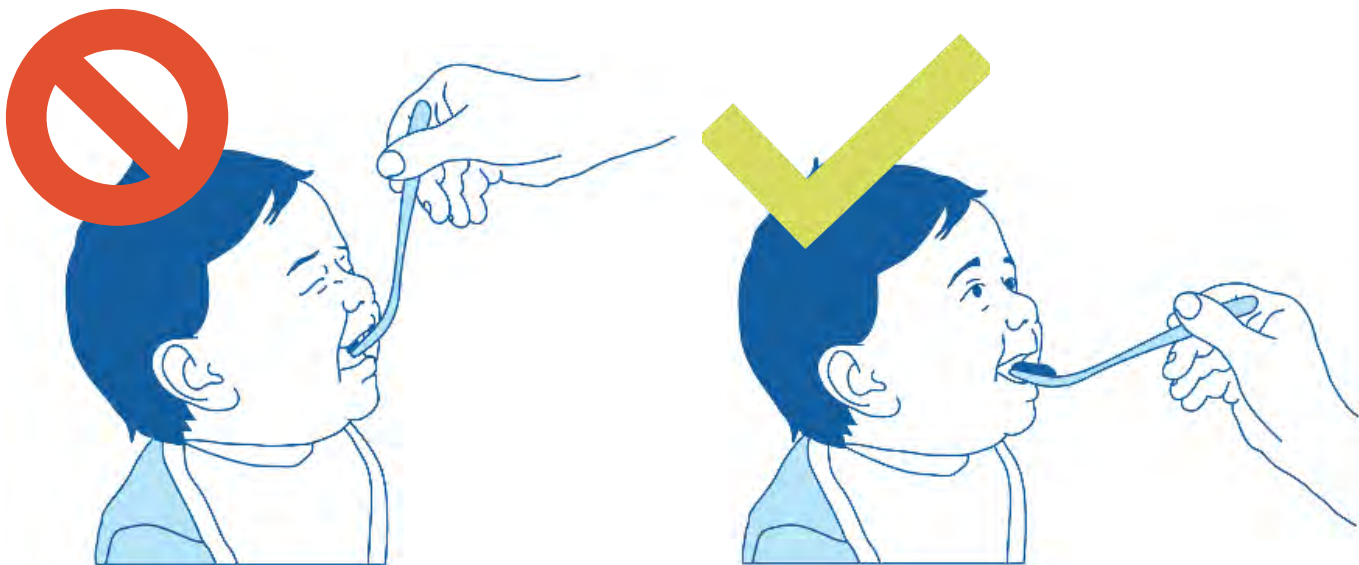


## ХАЛБАГААР ХООЛЛОХ ЕРӨНХИЙ ЗААВРУУД<sup>19</sup>

- **Шам 1:** Хүүхэд бие махбодийн хувьд бэлэн байдал илэрхийлж (суух, хүзүү толгойгоо тэгш байлгах, нас нь тохиромжтой мөн хатуу хоол идэх сонирхолтой байх зэрэг) байвал халбагаар хооллож эхэл.
- **Шам 2:** Хэрэв халбагаар хооллоход хэцүү, хүүхэд дургүйцээд байвал соосог, эсвэл хуруугаараа хоол амтлуул.
- **Шам 3:** Халбагыг хүүхдийн нүүрнээс 25-30 см (10-12 инч) зайтай барь. Хүүхдэд халбагыг харуулж, хүүхэд идэхэд бэлэн гэдгээ илэрхийлж амаа ангайхыг нь хүлээ.
- **Шам 4:** Халбагыг хүүхдийн доод урууланд хүргэж хүүхдээр халбаганаас хоолоо сорж авахуул.
- **Шам 5:** Халбагыг хүүхдийн хэлний дунд хэсэгт байрлуул.
- **Шам 6:** Хүүхдийг халбаганаас уруулаараа хоолоо авахаар оролдлого хийлгэ. Эсвэл халбагыг шууд хүүхдийн амнаас нь ав.



- Хэрэв хүүхэд сонирхолгүй, эсвэл анхаарахгүй байвал ам руу нь хүчээр халбагаа оруулж болохгүй. Энэ нь хоолонд дургүй болоход хүргэж болно.
- Хоолыг хүүхдийн амны дээд хэсэгт нь оруулж, дээд уруул, эсвэл буйлаар нь хусаж авч болохгүй. Хоол энэ замаар ордоггүй. Энэ нь хүүхэд уруул болон хэл хацраа ашиглан хооллоо өөрөө авч идэх зэрэг идэвхтэй байх боломж олгодоггүй.
- Халбагыг хүүхдийн аманд гүн оруулж болохгүй. Энэ нь хүүхэд хахах, бөөлжихөд хүргэж болно.
- Хүүхдийн уруул болон нүүрнээс хоолыг арчиж авах хэрэггүй. Энэ нь хүүхэд таагүй байдлаас нь болж халбагаар хооллоход дургүй болгоход хүргэж болзошгүй.



Халбагаар хооллох буруу (зүүн) болон зөв (баруун) арга техникүүд

#### САНАМЖ

- Хүүхэд халбагаа барихаар оролдож байх нь ердийн зүйл. Хүүхдийг халбагаа ам руугаа чиглүүлэхийг оролдохыг нь зөвшөөр.
- Хооллох үед хүүхэд асгаж цутгах нь хэвийн зүйл! Дараа нь цэвэрлэхэд л болно.



## ХАЛБАГААР ХООЛЛОЛТЫН ГОЛ ЭЛЕМЕНТҮҮД

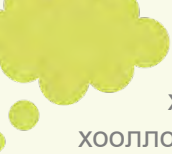
ГОЛ ЭЛЕМЕНТҮҮД	АМЖИЛТТАЙ ХАЛБАГААР ХООЛЛОЛТЫН ШИНЖҮҮД
Тохиромжтой байрлал (хүүхдийн шаардлагад нийцсэн)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Аюулгүй, тулгууртай, суусан болон босоо байрлалд хоолох үеийн байрлалуудын гол элементүүдийг мөрдсөн</li> <li>Хүүхэд болон асрагч тухтай</li> <li>Хүүхэд идэвхитэй, сонирхолтой байх (сэрүүн, халбагыг барих гэх, амааа ангайх гэх мэт.)</li> <li>Хүүхэд хооллох явцад тайван байх (уцаарлахгүй байх)</li> </ul>
Тохиромжтой халбага (хүүхдийн шаардлагад нийцсэн)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Халбаганы хутгуур нь хүүхдийн аманд таарсан, тааламжтай байх</li> <li>Хүүхэд халбаганаас хоолыг хялбар, таатай авах – халбаган дээр хоол их хэмжээгээр үлдэхгүй байх</li> <li>Хүүхэд халбаганы материалд хэт мэдрэмтгий биш, мөн зайлсхийх, хахах, зугтаах үйлдэл хийхгүй байх.</li> <li>Халбаганы бариул болон жин нь асрагчид таатай, хүүхэд өөрөө хоолож эхлэх үед барих, халбагадах, өргөх, ам руугаа ойртуулахад нь хялбар байх</li> </ul>
Тохиромжтой хэмнэл	<ul style="list-style-type: none"> <li>Асрагч нь хүүхдэд халбаганаас хоолоо авахад хангалттай хугацаа өгсөний дараа халбагаа авна.</li> <li>Асрагч нь хүүхдэд ахин хоол өгөхөөсөө өмнө хоолоо залгих хангалттай хугацаа өгнө.</li> <li>Хооллоход 30 минут болон түүнээс бага хугацаа зарцуулах</li> </ul>
Тохиромжтой хоол	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхэд халбагаар хооллож эхлэх үед хоолыг нь шингэлж өгөх</li> <li>Халбагаар идэхдээ илүү дадлагатай болох үед нь аажмаар өөр хоол өгөх</li> <li>Хүүхэд халбагаар өөрөө хооллож эхлэх үед халбаганд наалддаг хоол өгөх</li> </ul>
Тохиромжтой хазах хэмжээ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхэд халбагаар хооллож эхлэх үед бага хэмжээгээр өгнө (идэх бүрт нь ½ халбага хэмжээтэй өгөх)</li> <li>Халбагаар идэх илүү дадлагатай болонгуут нь аажмаар арай том хэмжээтэй хоол өгч эхэлнэ.</li> </ul>




## ХҮҮХЭД БҮРТ ЗОРИУЛСАН ХАЛБАГААР ХООЛЛОХ ЗӨВЛӨМЖ

ЗӨВЛӨМЖ 1:	<u>Хүүхэд болгон ижилхэн халбагаар хооллож чадахгүй, тухайн хүүхдийн шаардлагыг нь бодолцох ёстой.</u> Хамгийн тохиромжтой халбагыг олоход заримдаа их ажиллагаа шаардагдана. Ердийнхөөрөө өсч байгаа хүүхдэд ч заримдаа асрагчийн зүгээс яг тохирсон сонголтыг олтол өөр өөр халбагануудыг туршиж үзэхийг шаардах нь бий. Аажим турш, хүүхдийн хариу үйлдэл ямар байгааг ажиглаж, шардлагатай үед нь багахан өөрчлөлтүүдийг хий.
ЗӨВЛӨМЖ 2:	<u>Халбага сонгохдоо тухайн хүүхдийн хөгжлийн түвшинг тооцох ёстой.</u> Хүүхдийг халбагаар хооллож эхлэхдээ зөвхөн хүүхдийн насыг бодох ёсгүй. Хүүхэд босоо байрлалд сууж, хүзүү болон толгойгоо сайн удирдаж чаддаг байх ёстой.
ЗӨВЛӨМЖ 3:	<u>Халбагаар идэж сурахад хугацаа дадлага хэрэгтэй.</u> Халбагаар идэж сурах нь хүүхдэд тусгай халамж шаардлагатай эсэхээс үл шалтгаалан үе шаттай явагддаг. Сурахын тулд өдөр бүр, тогтмол (заримдаа замбараагүй) дадлага хийх нь чухал.
ЗӨВЛӨМЖ 4:	<u>Хамгийн гол нь Байрлал сайн байх.</u> Халбагаар хооллож байгаа хүүхдэд хамгийн тохиромжтой аюулгүй байрлалыг олох нь нэн чухал. Мөн байрлал тогтвортой байх нь хүүхэд өөрөө хооллоход нь хялбар болгоно.
ЗӨВЛӨМЖ 5:	<u>Бага хэмжээгээр аажмаар эхэл.</u> Өгөх хэмжээг бага талдаа байлгаж, удаан хурдтайгаар хоолло—ялангуяа хүүхдэд халбагаар эхлэн хооллох гэж байгаа бол. Хурд нь удаан, өгөх хоолны хэмжээ нь бага байх тутам хүүхдэд идэж залгихад нь хялбар, аюулгүй байх болно. Хүүхдийг халбагаар эхлэн хооллож байх үед хөхөөр болон угжаар хооллолт нь тэдний хоол тэжээлийн үндсэн эх сурвалж хэвээр байна гэдгийг сана.
ЗӨВЛӨМЖ 6:	<u>Хүүхэд эерэг харилцаанд байхдаа хамгийн сайн суралцдаг.</u> Халбагаар хооллох үедээ хүүхэдтэй эерэгээр харьцаж байх нь хүүхдийн сурах явцад хамгийн тустай байдаг.
ЗӨВЛӨМЖ 7:	<u>Замбараагүй байх нь зүгээр.</u> Халбагаар хооллох нь замбараагүй байх нь бий. Гэхдээ энэ нь хүүхдэд хоолыг мэдрэхийг зааж, хоол туршиж үзэх, өөрөө хооллоход нь бэлдэж өгдөг учраас эрүүл үйлдэл юм.

## ДҮГНЭЛТҮҮД



Халбагаар хооллох нь хүүхэд анхлан хатуу хоол идэх боломж нь байдаг. Идэх нь хүүхдийн мэдрэмжинд баялаг туршлага болох бөгөөд анхны амт, үнэр, хоолонд хүрэх зэрэг нь хүүхдийн хувьд маш их баяртай зүйл байдаг. Хүүхэд халбагаар хооллоход бэлэн болсоныг мэдэх, мөн тохирох халбагыг нь олох зэрэг нь хооллолтыг амжилттай тааламжтай болгоход нэн чухал. Халбагаар хооллоход бэрхшээлтэй тулгарвал бусдаас тусламж эрэхээ мартав. Өмнө нь таарсан бэрхшээлүүд, асуултууд, туршлагаа хуваалцах нь асуудлыг илүү шийдвэрлэх, оновчтой шийдэл олоход туслах, мөн хүүхэд болон асрагчийн шаналгааг хөнгөвчлөх зэрэгт туслах ач холбогдолтой.



*Халбагаар хооллоход бэлэн болсон эсэх, халбагаар хооллож эхлэх, үүнийг нь урамшуулах талаар Бүлэг 2 болон 3-аас мөн Хавсралтууд 9Н болон 9L3-аас харна уу.*





## ЗҮЙЛ 1.7: АЯГААР УУЛГАЛТЫН ҮНДЭС

### АЯГААР УУЛГАЛТ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Аягаар уух нь хүүхэд эхний 1 жилийн хугацаанд халбагаар хооллож эхэлснээсээ хойших хооллох дараагийн шат нь байдаг. Ихэнх хүүхдүүдийн хувьд 6-9 сартайгаас нь аягаар уулгаж эхэлдэг. Яг энэ үед хүүхэд мөлхөж эхэлдэг учраас энэ нас нь их чухал байдаг. Энэ үйлдэл нь хүүхдийг аяганаас уухад ашиглах эрүүний хүчийг дэмжих хүүхдийн өгзөг (бие), мөр болон хүзүүний орчим хөгжиж эхэлдэг. Энэ насанд хүүхдүүд аль хэдийн халбагаар хооллоод эхэлсэн байдаг ба энэ нь аягаар уулгахад сайн бэлтгэл болж өгдөг. Мөн хүний биеийн бүх хэсэг, түүний хөгжил нь хоорондоо хэрхэн хамаатайн тод жишээ юм.

### АЯГААР УУЛГАХЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ ЮУ ВЭ?

*Аягаар уух нь дараах ач холбогдолтой:*

- ① Хүүхдийн амны хөдөлгөөний хөгжилд нэн чухал.
- ② Хүүхдэд зажлах, гар болон хуруугаараа өөрийгөө хооллоход суралцахад тустай.
- ③ Шинэ, хөгжилтэй туршилт болдог бөгөөд хүүхэд болон асрагч хоорондоо харьцах хэлбэр болдог.

АЯГААР УУХЫН АШИГ ТУС	ТАЙЛБАР (ХЭРХЭН АЖИГЛАГДАХ ВЭ)
<p>Амны хөдөлгөөний чадвар</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхдэд уруул, эрүүгээ тогтворжуулж аягаа тулахад нь тусалдаг.</li> <li>Хүүхдэд шингэн уухын тулд хэлээ яаж татахыг зааж өгдөг.</li> <li>Өөр өөр хэмжээтэй шингэнд тохируулан хэрхэн нээхийг сургана.</li> <li>Хүүхдэд уруул, хэл, хацар, эрүүгээ ашиглан хурдан урсгалтай шингэний урсгалыг хэрхэн зохицуулахыг заадаг.</li> </ul>
<p>Мэдрэхүйн хөгжил</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхдэд өөр өөр хэмжээтэйгээр хэрхэн уух дадлага болдог.</li> <li>Хүүхдэд өөр өөр шингэний амт, температур болон өтгөн зэргийг мэдрэх боломжийг олгодог.</li> </ul>
<p>Харилцаа, хэл яриа</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Асрагчтайгаа үр дүнтэй харилцаа үүсгэх боломжийг бүрдүүлдэг.</li> <li>Хооллох үед нийгмийн харилцаа үүсгэхэд хүүхдийг бэлддэг (гар угаах, идэхээр суух, ээлжээ хүлээх, хэл яриагаа ашиглах, зааврыг дагах гэх мэт).</li> </ul>

## АЯГААР УУЛГАХ ЕРДИЙН ХУГАЦАА: АЯГААР УУЛГАХ ХӨГЖЛИЙН ШАТУУД<sup>9</sup>

Хүүхэд аягаар ууж сурах түгээмэл хугацаа (нас) гэж байдаг. Гэхдээ, хүүхдэд аягаар уулгаж эхлэхдээ тухайн хүүхдийн хөгжлийн түвшинг нэн түрүүнд бодолцож үзэх ёстой. Хүүхэд тодорхой насанд хүрсэн байж болох боловч аягаар амжилттай уухад хэрэгтэй чадвартай байх нь чухал байдаг.



*Хүүхдэд аягаар уулгаж сургана гэдэг хугацаа дадлага хэрэгтэй байдаг. Дунджаар 3-4 насандаа хүүхэд аягаар (задгай амтай) ууж бүрэн сурдаг. Энэ нь хүүхэд нэлээд хугацааны турш асрагчаасаа тусламж авсаар байна гэсэн үг. Тэвчээртэй байгаарай.*

Хүүхэд аягаар уухыг дэмжих хөгжлийн түгээмэл барилууд, мөн энэ нь хэрхэн илэрдэг талаарх хөгжлийн шатыг доор харуулав:

ХӨГЖИХ НАС	ХӨГЖИХ ЧАДВАР
6 сартай	Асрагч аягыг нь барьж байхад хүүхэд аяганаас ууж эхлэх
12 сартай	Хүүхэд аягаа өөрөө барьж асгаж байгаа ч гэсэн өөрөө уух
20-22 сартай	Хүүхэд уухдаа 1 гараараа барьж чадах
30 сартай	Хүүхэд савнаас шингэн өөрөө хийж авах

*Бяцхан хүү задгай амтай аяганаас өөрөө ууж байна.*





## АЯГАНЫ ТӨРЛҮҮД<sup>9</sup>

Олон төрлийн хэлбэр, хэмжээ, загвар, материалтай маш олон трлийн аяганууд байдаг. Аяга сонгохдоо тухайн хүүхдийн амны хэмжээ болон хэлбэр, мөн хөгжлийн шаардлаганд нийцүүлэх ёстой. Энэ ялгааг ойлгох нь хүүхэд бүрт хамгийн тохиромжтой сонголт хийхэд тустай байдаг. Хүүхэд ямар аяга хамгийн зохимжтой байгааг өөрсдөө асрагчдаа харуулна.



### АЯГАНЫ ТӨРЛҮҮД: ЗАДГАЙ, СОРДОГ, СОРУУЛТАЙ

Аяганууд нь задгай, сордог, соруултай гэх мэт олон төрөл байдаг.

**Задгай аяга** нь таггүй байдаг. Энэ аяга нь хүүхдийн амны хөдөлгөөнийг хөгжүүлж сурах хамгийн сайн дадлага болдог. Энэ нь хүүхдийг амныхаа бүх хэсгийг ашиглахыг шаардах ба ингэснээр хүүхдийн ам орчмын булчин хүчтэй болдог.



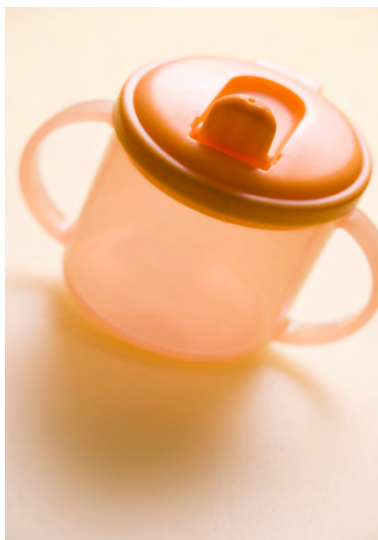
**Сордог аяга** нь дээшээ төвийсөн сорох амтай, асгарахаас хамгаалсан тагтай байдаг. Энэ аягыг зөөвөрлөхөд хялбар, асгарах нь бага байдаг учраас таатай байдаг. Гэхдээ, ийм аяга нь задгай аяга шиг хүүхдийн хөгжлийг дэмжиж чадахгүй.



**Соруултай аяга** нь соруултай байдаг бөгөөд төрөл бүрийн тагтай байдаг. Хүүхдийн амны хөгжлийг дэмжих нэг сайн сонголт бөгөөд тагтай бол хэрэглэхэд амар байдаг.

Цаг хугацааны явцад хүүхдэд аяганы хэлбэрийг сонгохдоо олон төрлийн хэлбэртэй аягаар уух боломжоор хангах нь хамгийн сайн шүү.

Зүүнээс:  
Бариултай аяга,  
Цулгүй гөлгөр аяга,  
Хамрын "ухлаастай" аяга



## АЯГАНЫ ХЭЛБЭР: БАРИУЛ, ГӨЛГӨР ЦУЛГУЙ, УХЛААСТАЙ

Аяганууд маш олон хэлбэртэй байдаг. Бариулгүй гөлгөр, 1 болон 2 бариултай, эсвэл зарим хүүхдэд уухад нь амар аюулгүй болгох зориулалттай хамрын ухаастай байж болно.

**Цулгүй аяга** нь бариулгүй байдаг бөгөөд их түгээмэл, элбэг олдоцтой байдаг. Амны/гарны хөдөлгөөний хөгжил нь хэвийн хүүхдүүдэд илүү тохиромжтой.

**Бариултай аяга** нь аяганаас уухдаа ямар нэгэн юмнаас барьж байх шаардлагатай хүүхдэд тустай байдаг.

**Ухлаастай аяга** нь толгойгоо хойш нь гэдийлгэж биш, толгой болон эрүүгээ урагш нь мөн доош нь байрлалтай байж уух шаардлагатай хүүхдүүдэд илүү зохимжтой. Мөн хүүхдийг уухад нь туслах асрагчид мөн тустай байдаг. Гарч байгаа шингэний хэмжээг харах боломжтой байдаг тул уух хэмжээ болон урсгалын хурдыг тохируулахад тустай байдаг.



Аягыг сонгохдоо тухайн хүүхдийн өвөрмөц мэдрэмж, биеийн шаардлаганд нийцсэн халбага сонгох ёстой.

## АЯГАНЫ ХЭМЖЭЭ: ТОМ БА ЖИЖИГ

Аяга нь маш олон хэмжээтэй байдаг. Хүүхэд өөрөө бие даан ууж байна уу эсвэл асрагчийн тусламж хэрэгтэй байна уу гэдгээс шалтгаалан аяганы хэмжээг сонгоно.

Хүүхдийн хэмжээтэй, жижиг аяга нь асрагчийн хувьд ашиглахад түвэгтэй байхад, том хэмжээтэй аяга нь өөрөө ууж байгаа хүүхдэд аягаа барих, өргөх, ам руугаа чиглүүлэхэд илүү бэрхшээлтэй байх талтай.



*Анхлан хооллогчид тохирмжтой хэмжээтэй аягыг сонго.*



### АЯГАНЫ МАТЕРИАЛУУД: ШИЛ, ШААЗАН, ХУВАНЦАР, ЦААСАН; ХҮНД, ХӨНГӨН

Аягыг шил, шаазан, хуванцар зэрэг олон төрлийн материалаар хийж болно. Хүүхдүүдэд ихэвчлэн өөрийнх нь дуртай, эсвэл тодорхой нэг материалаар хийгдсэн байх шаардлагатай байдаг.

**Шилэн болон шаазан аяга** нь илүү эдэлгээтэй байддаг, гэхдээ мэдрэмтгий амтай хүүхдүүдэд хүйтэн, хатуу байдал нь дургүйцэх шалтгаан болох тал их. Имй төрлийн аяганууд нь барихад хүнд байх, хүүхэд хазвал буйл шүдийг нь гэмтээх магадлалтай.

**Хуванцар болон цаасан аяга** нь хүүхдэд илүү таатай, хөнгөн, барихад амайх боловч, эдэлгээ багатай, мөн аягаар ууж эхэлж байгаа, аяганы амсарыг зууж тогтоох шаардлагатай хүүхдүүдэд тогтвор муутай байдаг.



*Асрагч нь аюулгүй, хүүхэд өөрөө хооллоход амар, тухайн хүүхдийн өвөрмөц мэдрэмж, биеийн шаардлаганд нийцсэн аяга сонгох ёстой.*





Бяцхан охин задгай амтай,  
хуванцар аяганаас өөрөө ууж байна.

## АЯГЫГ ХЭЗЭЭ ЦЭВЭРЛЭХ БА СОЛИХ ВЭ?

Шинэ аягыг хэрэглэхээсээ өмнө халуун савантай усанд, эсвэл аяга таваг угаагчинд заавал угаана. Мөн хооллолт бүрийн дараа аягаа байнга угаах ёстой. Мөн аяганы элэгдэл, гэмтлийг байнга шалгаж байх ёстой. Хүүхдэд аюултай байж болох элэгдэл ихтэй аягыг байнга сольж байх шаардлагатай.



*Аяга хэрэглэж сурч байгаа хүүхдэд төмөр болон шилэн аяга хэрэглэхээс зайлсхий. Ийм аяганууд нь хүүхдийн шүд, буйлыг гэмтээх, аман дотор нь эвдрэх, гэмтээх, хүүхдийг мэдрэмтгий болгож аягаар уух талаар сөрөг дадлагатай болгох магадлалтай. Хуванцараар хийсэн, зөөлөн, аюулгүй аяга ашигла.*

## АЯГААР УУЛГАХ ЕРӨНХИЙ ЗААВАР<sup>19</sup>

- ① **Шат 1:** Хүүхэд бие махбодийн хувьд бэлэн байдал илэрхийлж (суух, хүзүү толгойгоо тэгш байлгах, нас нь тохиромжтой мөн аяганаас уух сонирхолтой байх зэрэг) байвал аяга хэрэглэж эхэл.
- ② **Шат 2:** Хэрэв хүүхэд аяганаас уухад бэрхшээлтэй, дургүй байвал аяганы амсар дээрээс хүүхдийн өөрийнх нь мэдэх шингэн хоол, эсвэл өтгөрүүлсэн шүүс зэргийг бага хэмжээгээр өгч амсуул. Бага хэмжээгээр өгвөл хүүхдэд бага дарамттай байна.
- ③ **Шат 3:** Аягыг хүүхдийн нүүрнээс зайтай барьж хүүхдэд аяга болон доторхыг нь харах боломж олго. Хүүхдэд аягыг харуулж, хүүхэд идэхэд бэлэн гэдгээ илэрхийлж амаа ангайхыг нь хүлээ.
- ④ **Шат 4:** Аягыг хүүхдийн доод урууланд хүргэж, бага зэрэг далийлган бага бага хэмжээтэйгээр хүүхдийн аманд өг.
- ⑤ **Шат 5:** Хүүхэд өөрөө уруул, эрүү, хэлээ ашиглан аяганаас шингэнийг авах оролдлого хийх боломж олго.





- Хэрэв хүүхэд сонирхолгүй, эсвэл анхаарахгүй байвал ам руу нь хүчээр аягаа шахаж болохгүй. Энэ нь аягаар уухад дургүй болоход хүргэж болно.
- Хүүхэд амаа ангайсан байхад нь хэлэн дээр нь шингэн асгаж болохгүй. Бид ингэж уудаггүй.
- Аягыг хэт өндөр далийлгах, эсвэл хэт хурдан уулгаж болохгүй. Энэ нь хүүхэд ууж амжихгүй их хэмээний шингэн хэт хурдан оруулдаг.
- Хүүхдийн уруул болон нүүрнээс шинэгнийг арчиж авах хэрэггүй. Энэ нь хүүхэд таагүй байдлаас нь болж дургүй болгоход хүргэж болзошгүй.



Санамж: Хүүхэд аягаа өөрөө барихыг оролдох нь хэвийн зүйл. Аягаа ам руугаа чиглүүлэх оролдлого хийлгэ.

Хүүхэд хооллох үедээ асгаж цутгах нь хэвийн зүйл. Энэ нь тэднийг сурахад туслах ажиллагааны нэг л хэсэг.

Бяцхан охин тусгай “хамрын ухлаастай” аяганас хэрхэн уухыг суралцаж байна.





## АЯГААР УУЛГАЛТЫН ГОЛ ЭЛЕМЕНТҮҮД (6-9+ САРТАЙ)

ГОЛ ЭЛЕМЕНТҮҮД	АМЖИЛТТАЙ АЯГААР УУЛГАЛТЫН ШИНЖҮҮД
Тохиромжтой байрлал (хүүхдийн шаардлагад нийцсэн)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Аюулгүй, тулгууртай, суусан болон босоо байрлалд хооллох үеийн байрлалуудын гол элементүүдийг мөрдсөн</li> <li>Хүүхэд болон асрагч тухтай</li> <li>Хүүхэд идэвхитэй, сонирхолтой байх (сэрүүн, аяга руу тэмүүлэх, амааа ангайх гэх мэт.)</li> <li>Хүүхэд хооллох явцад тайван байх (уцаарлахгүй байх)</li> </ul>
Тохиромжтой аяга (хүүхдийн шаардлагад нийцсэн)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Аяганы амсар нь хүүхдийн аманд таатай таарах,</li> <li>Хүүхэд аяганаас шингэнийг таатай, хялбар ууж байх – шингэнийг их хэмжээгээр асгахгүй байх</li> <li>Хүүхэд аяганы материалд хэт мэдрэмтгий биш, мөн зайлсхийх, хахах, зугтаах үйлдэл хийхгүй байх.</li> <li>Аяганы хэлбэр, хэмжээ, жин нь асрагчид таатай, хүүхэд өөрөө барих, өргөх, ам руугаа ойртуулахад нь амар байх</li> </ul>
Тохиромжтой хэмнэл	<ul style="list-style-type: none"> <li>Асрагч нь хүүхдэд аяганаас уухад хангалттай хугацаа өгсөний дараа аягаа амнаас нь авна.</li> <li>Асрагч нь хүүхдэд ахин шингэн өгөхөөсөө өмнө уусан шингэнээ залгих хангалттай хугацаа өгнө.</li> <li>Асрагч нь хүүхдэд нэг удаад нэг балга шингэн өгнө.</li> <li>Хооллоход 30 минут болон түүнээс бага хугацаа зарцуулах</li> </ul>
Тохиромжтой шингэн	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхэд эхлэн аяганаас ууж сурч байх үед хүүхдэд өтгөндүү (урсгал арай удаан) тарган ундаа эсвэл сүү (хэрэв тохиромжтой бол) зэрэг шингэн өгөх хэрэгтэй.</li> <li>Хүүхэд аяганаас уух чадвар нь сайжрахтай хамт аажмаар арай шингэн уух зүйл өгч эхэлнэ.</li> <li>Мөн хүүхэд бие даан аяганаас ууж эхэлж байгаа бол арай өтгөндүү уух зүйл өгнө.</li> <li>Хэрэв хүүхэд шингэн (урсгал хурдан) уух юм уухад бэрхшээлтэй (ханиах, хахах гэх мэт) байгаа шинж илэрвэл арай өтгөн (урсгал удаан) уух зүйл өгөх хэрэгтэй.</li> </ul>
Тохиромжтой аяганы хэмжээ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Аягаар ууж сурч байгаа хүүхдэд бага хэмжээгээр нэг балгаар уулгах хэрэгтэй.</li> <li>Аягаар уухдаа илүү дадлагатай болсоных нь дараа хүүхдэд том аягаар арай том хэмжээтэй балгуулна.</li> </ul>




## ХҮҮХЭД БҮРТ ЗОРИУЛСАН АЯГААР УУЛГАХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД

зөвлөмж 1:	<u>Хүүхэд болгон ижилхэн аягаар ууж чадахгүй.</u> Тухайн хүүхдийн шаардлага, чадварыг нь бодолцох ёстой. Хамгийн тохиромжтой аягыг олоход заримдаа их ажиллагаа шаардагдана. Ердийнхөөрөө өсч байгаа хүүхдэд ч заримдаа асрагчийн зүгээс яг тохирсон сонголтыг олтол өөр өөр аягануудыг туршиж үзэхийг шаардах нь бий. Яаралгүй, хүүхдийн хариу үйлдэл ямар байгааг ажиглаж, шаардлагатай үед нь багахан өөрчлөлтүүдийг хий.
зөвлөмж 2:	<u>Аяга сонгохдоо тухайн хүүхдийн хөгжлийн түвшинг тооцох ёстой.</u> Хүүхдийг аягаар уулга эхлэхдээ зөвхөн хүүхдийн насыг бодох ёсгүй. Хүүхэд босоо байрлалд сууж, хүзүү болон толгойгоо сайн удирдаж чаддаг байх ёстой.
зөвлөмж 3:	<u>Аягаар ууж сурахад хугацаа дадлага хэрэгтэй.</u> Аягаар ууж сурах нь хүүхдэд тусгай халамж шаардлагатай эсэхээс үл шалтгаалан үе шаттай явагддаг. Сурахын тулд өдөр бүр, тогтмол дадлага хийх нь чухал.
зөвлөмж 4:	<u>Байрлал сайн байх нь нэн чухал.</u> Аяганаас ууж байгаа хүүхдэд хамгийн тохиромжтой аюулгүй байрлалыг олох нь нэн чухал. Мөн байрлал тогтвортой байх нь хүүхэд өөрөө аяганаас уухад нь хялбар болгоно.
зөвлөмж 5:	<u>Бага хэмжээгээр аажмаар эхэл.</u> Өгөх шингэнийг бага талдаа байлгаж, удаан хурдтайгаар хоолло—ялангуяа хүүхэд эхлэн уух гэж байгаа бол. Хурд нь удаан, балгалт нь бага байх тутам хүүхдэд залгихад нь хялбар, аюулгүй байх болно. Хүүхдийг аягаар уулгаж эхлэх үед хөхөөр болон угжаар хооллолт нь тэдний хоол тэжээлийн үндсэн эх сурвалж хэвээр байна гэдгийг сана.
зөвлөмж 6:	<u>Хүүхэд эерэг харилцаанд байхдаа хамгийн сайн суралцдаг.</u> Аягаар уулгах үедээ хүүхэдтэй эерэгээр харьцаж байх нь хүүхдийн сурах явцад хамгийн тустай байдаг.
зөвлөмж 7:	<u>Замбараагүй байх нь зүгээр.</u> Аягаар уух нь замбараагүй байх нь бий. Гэхдээ энэ нь хүүхдэд шингэн ямар байдгийг мэдрүүлж, өөр төрлийн шингэн туршиж үзэх, өөрөө аяганаас уухад нь бэлдэж өгдөг учраас эрүүл үйлдэл юм.



## ДҮГНЭЛТҮҮД

Аягаар уух нь хүүхдийн хувьд маш баяртай зүйл байдаг боловч, заримдаа бэрхшээлтэй байх нь бий. Хүүхэд аягаар уухад бэлэн болсоныг мэдэх, мөн тохирох аягыг нь олох зэрэг нь хооллолтыг амжилттай тааламжтай болгоход нэн чухал. Аягаар уухад бэрхшээлтэй тулгарвал бусдаас тусламж эрэхээ мартав. Өмнө нь таарсан бэрхшээлүүд, асуултууд, туршлагаа хуваалцах нь асуудлыг илүү шийдвэрлэх, оновчтой шийдэл олоход туслах, мөн хүүхэд болон асрагчийн шаналгааг хөнгөвчлөх зэрэгт туслах ач холбогдолтой.



*Аягаар уухад бэлэн болох, аягаар уулгаж эхлэх, аягаар уухыг нь дэмжих зэрэгтэй холбоотой дэлгэрэнгүй мэдээллийг Бүлэг 2 болон 3-аас харна уу .*



## ЗҮЙЛ 1.8: ӨӨРИЙГӨӨ ХООЛЛОХЫН ҮНДЭС

### ӨӨРИЙГӨӨ ХООЛЛОХ ГЭЖ ЮУ ВЭ?



Хүүхэд өөрөө хуруугаараа, хоолны хэрэгслээр, аяга ашиглан өөрийгөө хооллохыг хэлнэ. Энэ нь хүүхэд тавганаас хоолоо, аяга савнаас шингэнийг өөрийн ам руугаа авчрах, байрлуулах процесс юм. Хүүхэд ихэчлэн биет хоол идэж эхлэх 6-7 сартайгаасаа эхлэн хуруугаа ашиглан гараараа хоолоо барих сонирхол ихсэж ирдэг. 12-14 сартайгаасаа эхлэн хүүхэд өөрсдөө халбага аяга ашиглан, өөрийгөө хооллоход илүү идэвхитэй оролцож эхэлдэг. Өөрийгөө хооллох аргаас шалтгаалахгүйгээр хүүхдэд зөв цагт нь энэ арга барилыг танилцуулбал хүүхэд өөрсдийнх нь амьдралын туршид хэрэглэх энэ чухал арга барилыг сурч чадна.




### ӨӨРИЙГӨӨ ХООЛЛОХЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ ЮУ ВЭ?

Өөрийгөө хооллож сурах нь хүүхдийн амьдралд сонирхолтой, урам өгсөн цаг байдаг. Энэ нь мөн хүүхдийн хөгжилд олон талаар эерэгээр нөлөөлөх чухал арга барил юм.

*Өөрийгөө хооллох нь дараах ач холбогдолтой:*

- ① Хүүхэд шинэ бүтэц, температур зэрэг шинэ мэдрэмжийг мэдэрдэг.
- ② Хуруу, гараа илүү нарийн төвөгтэй хөдөлгөөнд ашиглах арга барил эзэмшихэд тустай.
- ③ Хүүхдэд биеэ даасан, өөртөө итгэлтэй мэдрэмж төрүүлдэг.
- ④ Хүүхдэд өөрөө өлсөх эсвэл цадах мэдрэмжийг ойлгоход нь тусалдаг.
- ⑤ Хүүхэд болон асрагчид тааламжтай, урамтай туршилт байдаг.

ӨӨРИЙГӨӨ ХООЛЛОХЫН АШИГ	ТАЙЛБАР (ХЭРХЭН ИЛРЭХ ВЭ)
<p>Хөдөлгөөний арга барил сайн</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хүүхдэд хуруу гараа ашиглан хоол, хоолны хэрэгсэл, аяга зэргийг барихыг сургадаг.</li> <li>○ Хүүхдэд өөр өөр хэмжээтэй хоол, юмсыг хэрхэн авах, барихыг заадаг.</li> <li>○ Хүүхдэд хоол, хоолны хэрэгсэл, аяга зэргийг ам руугаа ойртуулж сурахад тусална.</li> </ul>
<p>Мэдрэхүйн хөгжил</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хүүхдэд хоолны шинэ бүтэц, температур, өтгөн зэргийг мэдрэх боломж олгодог.</li> <li>○ Хүүхэд эхлээд хоолонд хүрсэнийхээ дараа шинэ хүнсийг идэхэд илүү таатай байхад бэлддэг.</li> </ul>

<p>Харилцаа, хэл яриа</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Асрагчтайгаа үр дүнтэй харилцаа үүсгэх боломжийг бүрдүүлдэг.</li> <li>○ Хооллох үед нийгмийн харилцаа үүсгэхэд хүүхдийг бэлддэг: гар угаах, хооллохоор суух, өөртөө болон бусдад үйлчлэх, шингэн хийх, халбагадах, хэл яриагаа ашигалх, зааврыг дагах гэх мэт.</li> </ul>
<p>Бие даасан, итгэлтэй байдал</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хүүхдэд даалгаврыг бие даан гүйцэтгэх боломж өгдөг бөгөөд энэ нь хүүхдийн тархины хөгжилд тустай</li> <li>○ Хүүхдэд хооллох үедээ тааламжтай, хоолондоо дуртай байхад нь туслах ашигтай туршилт болдог.</li> </ul>
<p>Өөрийнхөө тухай мэдэх</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хүүхдэд өөрийнхөө биеийг чагнаж, өлссөн эсвэл цатгалан байгаагаа мэдрэх боломж олгодог.</li> <li>○ Хүүхдэд юм идэх, шингэн уух үедээ багаар хазах, удаан уух, хоолоо зажлах зэрэг зүйлүүдийг заадаг.</li> </ul>

Хэсэг хүүхдүүд өдрийн цайгаараа өөрсдөө баяртайгаар хооллож байна.



**Санамж:** Өөрийгөө хооллох нь илүү ажиллагаа шаарддаггүй. Хүүхэд өөрөө хооллож сурвал асрагчдын ажлын ачааллыг бууруулдаг.

## ӨӨРИЙГӨӨ ХООЛЛОХ ЕРДИЙН ХУГАЦАА: ӨӨРИЙГӨӨ ХООЛЛОХ ХӨГЖЛИЙН ШАТУУД <sup>9</sup>

6-7 сартайгаасаа эхлэн хүүхэд гар, хоолны хэрэгсэл, аяга зэргийг ашиглан өөрийгөө хооллож сурах ердийн нас байдаг. Гэсэн хэдий ч, асрагч нарын хувьд хүүхдэд өөрийгөө хооллохыг танилцуулахдаа тухайн хүүхдийн зөвхөн насыг биш, хөгжлийн түвшинг заавал бодолцож үзэх ёстой.



## БҮЛЭГ 1| ЗҮЙЛ 1.8: ӨӨРИЙГӨӨ ХООЛЛОХЫН ҮНДЭС

Хүүхэд тодорхой насанд хүрсэн байж болох хэдий ч хүүхэд өөрөө амжилттай хооллож эхлэхээсээ өмнө шаардлагатай барилыг сурсан байх нь илүү чухал.

Хүүхэд гар, хоолны хэрэгсэл, аяга ашиглан өөрийгөө хооллож сурах процессыг дэмжих, мөн энэ нь мэдэгдэж эхлэх хөгжлийн насыг харуулсан хөгжлийн ердийн арга барилыг доор үзүүлэв.

ХӨГЖЛИЙН НАС	ХӨГЖЛИЙН ЧАДВАР
2-3 сартай	Хүүхэд гэдэс, нуруугаараа хэвтэж байхдаа гараа ам руугаавчирч чадна.
3-4 сартай	Хүүхэд хөх болон/эсвэл угжийг таньдаг байна.
4 сартай	Юм барьж байхдаа ам руугаа оройтуулж чадна.
5 сартай	Нэг, эсвэл 2 гараараа угжаа барьж чадна.
5-6 сартай	Хүүхдийн жигнэмэг/печенье/боов зэрэг хатуу хүнсийг амандаа хийнэ.
6-7 сартай	Хүүхэд жигнэмэг/печенье/боорцог зэргийг өөрөө идэж, асрагчийн барьж байгаа аяганаас ууж чадна.
9 сартай	Хүүхэд, хуруугаа ашиглан өөрийгөө хооллож, халбага барьж чадна.
12 сартай	Хүүхэд аягаа барьж бараг асгахгүйгээр ууж чадна.
12-14 сартай	Хүүхэд хоолтой халбагаа ам руугаа хийж чадна.
15-18 сартай	Хүүхэд халбагаар хутгаж, ам руугаа хийж чадна.
20-22 сартай	Хүүхэд 1 гараараа аягаа барьж түүнээсээ ууж чадна.
24 сартай	Хүүхэд халбагаа илүү тогтвортой барьж амандаа хийнэ (алга нь дээш)
30 сартай	Хүүхэд нэг савнаас нөгөө рүү шингэнийг юүлж чадна.
31-32 сартай	Хүүхэд бараг асгахгүйгээр өөрийгөө хооллож чадна.
30-36 сартай	Хүүхэд хоолоо сэрээгээр хатгах, хатгаж авах чадвартай болно.



*Хүүхдэд төрөл бүрийн хоол, хоолны хэрэгсэл, аяга хэрэглэх боломж өгөх нь тэдний өөрөө хооллож сурах процессыг хүрдасгадаг.*



## ӨӨРИЙГӨӨ ХООЛЛОХ ТӨРЛҮҮД

Хүүхэд өөрөө хооллож сурах маш олон аргууд бий. Эхэндээ, гар хуруугаа ашиглан хооллохыг сурдаг. Дараа нь төрөл бүрийн хоолны хэрэгсэл, аяга ашиглан өөрийгөө хооллож сурах процесс руу орно. Хүүхдэд өөрөө хооллохыг зааж өгч байгаа асрагчийн хувьд хүүхэд тус бүр тохиромжтой цагтаа эдгээр арга барилд суралцах боломжийг олгох нь нэн чухал.

### ХУРУУГААР ХООЛЛОХ

Хуруугаараа хооллох нь хүүхдийн өөрийгөө хооллоход суралцах хамгийн анхны оролдлого байдаг. Хүүхэд гараараа хоолыг барьж, түүж авч, амандаа хийж идэж, баярладаг. Энэ нь маш их урам өгдөг! Хуруугаар хооллох нь хүүхдэд хоол хүнстэй танилцах, гараараа өөр зүйлийг мэдрэх боломжийг олгодог бөгөөд идэж сурахад нь маш чухал хэсэг болдог. Хүүхэд эхлээд хүрч болох хүнсээ идэх нь илүү байдаг. Тиймээс, хичнээн их асгасан ч гэсэн, хуруугаар хооллохыг нь дэмжих нь хүүхэд өөрөө хооллож сурах нэн чухал хэсэг байдаг.

Хүүхэд 6-7 сартай байхад нь хэрэв хүүхэд доор дурдсан амжилттай хооллоход шаардлагатай арга барилыг эзэмшсэн харагдаж байвал хуруугаараа хооллохыг танилцуулж болно:

- ① Толгой, хүзүүний чадал сайн байх.
- ② Огт тулгуургүй, эсвэл бага зэрэг тулгууртай сууж чадах.
- ③ Хоолонд сонирхолтой байх.
- ④ Юм руу тэмүүлж, барьж авах.

### ХООЛНЫ ХЭРЭГСЭЛ, АЯГА БОЛОН ТАВАГ:

Маш олон төрлийн, өөр хэлбэр, хэмжээ, загвар, материал бүхий хоолны хэрэгслүүд байдаг. Мөн хоолны хэрэгслийг тухайн хүүхдийн шаардлаганд нийцүүлэх олон арга байдаг. Ямар ч төрлийн хоолны хэрэгсэл сонгосон байлаа, тухайн хүүхдийн ам, биеийн болон хөгжлийн түвшинтэй нийцэж байх ёстой. Эдгээр зүйлийг ашиглаж сурахад хугацаа хэрэгтэй байдаг учир асрагч нар нь хүүхдийг маш их дэмжиж, боломж олгож байх шаардлагатай.

Халбагыг барих, ам руугаа хийхэд арай хялбар байдаг тул хүүхдийн хамгийн эхэлж хэрэглэх хоолны хэрэгсэл нь ихэнхдээ халбага байдаг. Гараа сайн хянах хараахан болоогүй байгаа балчир хүүхдүүдийн хувьд халбага нь өөрийгөө хооллоход сурах хамгийн тохиромжтой хэрэгсэл байдаг.



Бяцхан охин анх удаа халбагаар өөрөө амжилттай хооллосныхоо дараа бахархалтайгаар халбагаа барьж байна.

**Аяга болон таваг** нь маш олон төрөл байдаг. Ширээнд наалддаг аяга таваг (ёроолдоо сордог) халбагадахдаа нэг байранд барьж чадахгүй байгаа хүүхдэд тустай байх талтай.

Гадаргуу дээр наалддаг **Тавагны суурь** нь мөн аяга тавгийг ширээ, шалан дээр тогтвортой байлгахад тустай.

*Бусад хооллолтын түгээмэл хэрэгслүүд:*

**Сэрээ болон савх**-ыг хүүхэд өөрөө хооллоход нь зориулан өгч болно, гэхдээ, эдгээр нь ашиглахад илүү бэрхшээлтэй, ялангуяа хөдөлгөөний бэрхшээлтэй хүүхдүүдэд хэцүү байдаг.

**Халбаган сэрээ** гэдэг нь халбага сэрээ аль ньч юм шиг харагддаг. Энэ нь халбага хэрэглэж чаддаг, сэрээ хэрэглэхийг сурахад бэлэн хүүхдэд хамгийн тохиромжтой “дундын” хэрэгсэл болдог.

Хоолны хэрэгсэл, аяга, таваг ашиглан өөрийгөө хооллохыг 8-9 сартай хүүхдэд хэрэв хүүхэд доор дурдсан зохих барилыг эзэмшсэн, аюулгүй болох нь харагдаж байвал зааж эхэлнэ:

- Толгой, хүзүүний чадал сайн байх
- Огт тулгуургүй, эсвэл бага зэрэг тулгууртай сууж чадах.
- Хоолны хэрэгсэл, аяга тавганд сонирхож байвал.
- Юм руу тэмүүлж, барьж авах

Бяцхан хөвгүүд аяганаасаа тусгай тараг идэж байна.



## АЯГАНУУД:

Маш олон төрлийн хэлбэр, хэмжээ, загвар материалтай олон төрлийн аяганууд байдаг. Хоолны хэрэгсэл гэдгээрээ сонгосон аяга нь тухайн хүүхдийн ам, хөдөлгөөний чадвар, биеийн болон хөгжлийн шаардлаганд нийцсэн байх ёстой.

Тагтай, уух нүхтэй аяга нь “анхлан уух”-д тустай байдаг. Гэхдээ, таггүй задгай аяга хэрэглэхэд хэдий бэрхшээлтэй боловч хэрэглэж байгаа хүүхдэд бахархал төрүүлдэг учир хамгийн их үр дүнг авчирдаг.

Хүүхдийг 6-9 сартай, доор дурдсан зохих барилыг эзэмшсэн, аюулгүй болох нь харагдаж байвал аягаар уулгаж эхэлнэ:

- Толгой, хүзүүний чадал сайн байх
- Огт тулгуургүй, эсвэл бага зэрэг тулгууртай сууж чадах
- Аяганд сонирхож байвал
- Юм руу тэмүүлж, барьж авах



*Хүүхэд ууж сурахад хялбар тусгай “хамар” хэлбэртэй аяганаас ууж байна.*



Өөр төрлийн аяга, халбаганы талаар илүү мэдээллийг Бүлэг 1, Зүйл 7-оос харна уу.



*Хүүхэд тусгай бор Халбагаар хоолоо идэж байна.*



*Бяцхан охин өөрөө хоолоо идэхдээ түр завсарлаж байна.*



*Бяцхан хүүхдүүд тагийг нь авсан хуванцар аяганаас ууж байна.*

## ЯАГААД ЗАРИМ ХҮҮХДҮҮД ӨӨРӨӨ ХООЛЛОДОГГҮЙ ВЭ?

- ① **Биеийн:** Хүүхдийн бие, тэдний хэрэгслийг үр дүнтэй ашиглах, өөрийгөө хооллох чадамж.
- ② **Сэтгэл санааны:** Хүүхдийн өөрөө хооллох гэсэн эрмэлзлийг хөгжүүлэх хувийн туршлага.
- ③ **Орчны:** Хүүхдийн орчин, энэ нь хүүхдэд өөрөө хооллож сурахад нь хэрхэн тусалж эсвэл саад болж байгаа байдал



### ШАЛТГААН

#### Биеийн



- Өөрөө бие даан тогтвортой сууж, ууж, идэж чадахгүй
- Ам руугаа аяга, эсвэл хоолоо авчирч чадахгүй
- Өөрөө хооллох гэж хоолонд хүрэх дургүй, ам руу нь хоол ойртуулахадл заавал үнэртэх шаардлагатай байх зэрэг мэдрэхүйн асуудлуудтай.
- Ам өвчтэй, ам/шүд эсвэл залгих механизмын аль нэг хэсэгт өвчтэй
- Тархины саажилт, дауны хам шинж, аутист спектрийн эмгэг, Ургийн согтууруулах ундааны спектрийн эмгэг, тархины гэмтэл гэх мэт эмнэлгийн шалтгаанууд
- Идэж, ууж, өөр хүнээр хооллуулж байхдаа байнга хахаж цацах зэргээр хооллолтыг аймшигтай болгох зүйл

#### Сэтгэл санааны



- Өлсөж байвч хангалттай хооллохгүй байх, мөн өөрөө хэзээ өлсөж цангаж байгаагаа мэдэхгүй байх
- Асрагч нар хүчээр хооллосноос өөрөө хооллохгүй, хоолонд дургүйцэх
- Хооллох үеийн таагүй байдлууд нь идэх, өөрөө хооллохоос татгалзахад хүргэх
- Хооллох үеийн туршлага байхгүй (хоолны хэрэгсэл, аяга, хүнс, шингэн, өөрөө хооллох зэрэг зүйлийг мэдэхгүй)

#### Орчны



- Өөрөө хооллох боломж хүүхдэд олгохгүй байх (хуруугаар идэх, эсвэл аяга, таваг, хоолны хэрэгсэл ашиглах)
- Өөрөө хооллоход нь зориулсан хоолны хэрэгсэл, аяга байхгүй
- Хооллох үед хүүхдэд өөрөө хооллоход нь хангалттай цаг өгөхгүй байх
- Асрагч хангалтгүй байх (хүн хүч байхгүй) энэ нь хүүхэд өөрөө хооллох боломж өгөхгүй байх





## ӨӨРИЙГӨӨ ХООЛЛОХ ГОЛ ЭЛЕМЕНТҮҮД

ГОЛ ЭЛЕМЕНТҮҮД	ӨӨРӨӨ ХООЛЛОХ АМЖИЛТТАЙ БОЛСОН ШИНЖ
Тохиромжтой байрлал (хүүхдийн шаардлаганд нийцсэн)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Аюулгүй, тулгууртай, суусан болон босоо байрлалд хооллох үеийн байрлалуудын гол элементүүдийг мөрдсөн</li> <li>Хүүхэд болон асрагч тухтай</li> <li>Хүүхэд идэвхитэй, сонирхолтой байх (сэрүүн, аяга халбагыг барих гэх, хоол, шингэнд амаа ангайх гэх мэт.)</li> <li>Хүүхэд хооллох явцад тайван байх (уцаарлахгүй байх)</li> </ul>
Тохиромжтой хэрэгслүүд аяга (хүүхдийн шаардлаганд нийцсэн)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хуруугаар идэх хүнс нь хүүхдийн ам ба хөдөлгөөний чадварт таарсан байх</li> <li>Хооллох хэрэгсэл, аяга, таваг нь хүүхдийн хэмжээ, чадвар, биеийн шаардлаганд нийцсэн байх</li> <li>Хүүхэд аяга, халбага, хэрэгсэл ашиглан хоолоо тухтай, хялбар зайлуулах</li> <li>Хүүхэд хооллож байгаа материалалд хэт мэдрэмтгий биш, мөн зайлсхийх, зугтаах, хахах үйлдэл гаргахгүй байх.</li> <li>Хооллох хэрэгсэл/таваг/аяганы жин нь тохиромжтой, хүүхэд барих, хутгах, өргөх, өөрөө хооллохдоо ам руугаа өргөх зэрэг</li> </ul>
Тохиромжтой боломж	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхэд хоол, хоолны хэрэгсэл, аяга тавгатай танилцах хангалттай хугацаа байна</li> <li>Хүүхэд өөрөө хооллох хангалттай хугацаа байна</li> <li>Хооллоход 30 минут болон түүнээс бага хугацаа зарцуулах</li> </ul>
Тохиромжтой хүнс болон шингэн	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхдэд хуруугаар, халбагаар, хооллох, аяганаас уухад тохиромжтой хүнс өгөх</li> <li>Хүүхдийн өөрөө хооллох чадвар сайжрахтай хамт аажмаар өөр хоол болон шингэн өгч эхэлнэ.</li> </ul>
Тохиромжтой загвар болон дэмжлэг	<ul style="list-style-type: none"> <li>Асрагч нь хүүхэдтэй хамт ууж идэж, гар, хоолны хэрэгсэл, аяга тавгийг хэрхэн ашиглахыг харуулна.</li> <li>Хүүхэд үеийнхээ хүүхдүүдтэй хамт идэж ууснаар гар, хоолны хэрэгсэл, аяга тавгийг хэрхэн ашиглахыг харуулна.</li> <li>Асрагч нар нь хооллох үеэр хүүхэд өөрөө хооллоход нь зохих туслалцаа үзүүлнэ.</li> </ul>





## ХҮҮХЭД БҮРТ ЗОРИУЛСАН ӨӨРИЙГӨӨ ХООЛЛОХ ЗӨВЛӨМЖ

ЗӨВЛӨМЖ 1:	<u>Өөрөө хооллохыг заахдаа тухайн хүүхдийн өөрийн шаардлага, хөгжлийн түвшинг байнга тооцох ёстой.</u> Хүүхэд болгон яг ижил хугацаанд өөрөө хооллохыг оролдож сонирхдоггүй.
ЗӨВЛӨМЖ 2:	<u>Өөрөө хооллох нь хугацаа, дадлага шаарддаг.</u> Өөрөө хооллож сурах нь хүүхэд тусгай асрамж шаардлагатай эсэхээс нь үл шалтгаалах процесс юм. Үүнийг сурах ганц арга нь өдөр бүрийн байнгын дадлага бөгөөд, асрагчийн зүгээс анхаарал тусалцаа өгч байх хэрэгтэй.
ЗӨВЛӨМЖ 3:	<u>Хамгийн тохиромжтой аргыг олоход заримдаа их ажиллагаа шаарддаг.</u> Ердийн хөгжилтэй хүүхэд ч гэсэн өөртөө тохирсоныг нь олтлоо хэд хэдэн халбага, аяга, байрлал, эсвэл хоолны хэмжээ зэргийг туршиж үзэх шаардлага гарч болно. Яаралгүй, хүүхдийг ажиглаж, жижиг өөрчлөлтүүдийг хий.
ЗӨВЛӨМЖ 4:	<u>Байрлал сайн байх нь нэн чухал.</u> Өөрөө хооллож сурч байгаа хүүхдэд хамгийн тохиромжтой, аюулгүй байрлал олох нь нэн чухал. Байрлал тогтвортой байх нь өөрөө хооллоход амар болгож, илүү амжилттай байдаг.
ЗӨВЛӨМЖ 5:	<u>Бага хэмжээгээр аажмаар эхэл.</u> Хүүхдэд бага хэмжээтэй хоол өгч өөрөө хооллох боломж олго, дараа нь үлдсэн хоолоо идэхэд нь тусал. Хооллолтыг багийн хүчин зүтгэл болго. Хүүхдийг ээлжлэн хоолло (асрагч нэг халбага, дараа нь хүүхэд нэг халбага гэх мэт). Аажмаар, гэхдээ тогтмол дадлага хийх нь энэ шинэ туршлагыг танилцуулах сайн арга юм.
ЗӨВЛӨМЖ 6:	<u>Хүүхэд эерэг харьцаанд байхдаа ххамгийн сайн сурдаг.</u> Хүүхэд өөрөө хооллохыг сурч байхад нь асрагчийн зүгээс эерэг харьцаа тогтоох нь хүүхдэд туслах хамгийн шилдэг арга юм.
ЗӨВЛӨМЖ 7:	<u>Замбараагүй байх нь ЗҮГЭЭР.</u> Өөрөө хооллож сурах нь замбараагүй байх нь бий. Гэсэн хэдий ч, энэ нь хүүхдэд хоолыг мэдрэх, хоол/шингэн турших сонирхлыг нь төрүүлж, өөрийгөө сайн хооллодог болоход нь шаардлагатай дадлага болж өгдөг учир замбараагүй байх нь эрүүл үйлдэл юм.
ЗӨВЛӨМЖ 8:	<u>Хүүхэд бүр амьдралд нь нэн чухал энэ барилыг сурах боломжтой байх эрхтэй.</u> Өөрөө хооллож сурна гэдэг нь хүүхдийн амьдралд их өөрчлөлт оруулах нэн чухал барил юм. Хөгжлийн бэрхшээлтэй, хэвийн гэлтгүй бүх л хүүхдүүдэд энэ том үйлдлийг туршиж үзэх боломж олгох хэрэгтэй.

### ЭЦСИЙН ДҮГНЭЛТ

- Өөрийгөө хооллож сурах нь бэрхшээлтэй байж болох хэдий ч хүүхдийн хувьд маш их урам өгсөн зүйл болдог. Асрагч нь хүүхдэд энэ барилыг хөгжүүлэх боломж олговол хүүхэд зөвхөн идэж уухаас гадна өөр зүйлийг ч бас сурдаг. Тэд амьдралд нь нэн чухал арга барилыг сурдаг. Энэ гарын авлагыг өөрийн туслах

эх сурвалж болгон ашигла. Санамж: Бэрхшээлтэй тулгарвал бусдаас тусламж эрэхээ мартав. Өмнө нь таарсан бэрхшээлүүд, асуултууд, туршлагаа хуваалцах нь асуудлыг илүү шийдвэрлэх, оновчтой шийдэл олоход туслах, мөн хүүхэд болон асрагчийн шаналгааг хөнгөвчлөх зэрэгт туслах ач холбогдолтой.

*Өөрийгөө хооллохыг дэмжихтэй холбоотой дэлгэрэнгүй мэдээллийг Бүлэг 2, 3 болон 4-өөс харна уу.*

*Хүүхдэд өөрөө хооллоход нь туслах шинэлэг аргуудын талаар Бүлэг 9I-ээс харна уу.*



## ЗҮЙЛ 1.9: ХООЛНЫ БҮТЭЦ БА ШИНГЭНИЙ УРСАЦЫН ӨТГӨН БАЙДЛЫН ҮНДЭС

### НИЙТЛЭГ ХООЛНЫ БҮТЭЦ БА ШИНГЭНИЙ УРСАЦЫН ӨТГӨН БАЙДАЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Хоол ба уух юм нь өөр өөр бүтэцтэй, өөр өөр урсацын өтгөн байдалтай байдаг байна. Нярай хүүхдэд зөвхөн шингэн уух юм өгдөг. Бидний хооллох чадвар хөгжсөн тул бид хольсон үр тариа, хүнсний ногоо, нухсан жимс, зөөлөн ширээний хоол зэрэг олон өөр бүтэцтэй хатуу хоол хүнсийг идэж чаддаг. Бидний чадвар бүрэн хөгжсөн учир хатуу мах, талх гэх мэт бүх төрлийн хоол хүнсийг идэж чадна. Идэх ба уух бэрхшээлтэй хүүхдэд хамгийн аюулгүй, хялбар хоол хүнс олно гэдэг маш хэцүү ажил байдаг. Хүүхдийн чадвар ба хэрэгцээнд үндэслэн хамгийн сайн тохирох өөр өөр бүтэц ба өтгөн шингэний байдлыг ойлгоход энэхүү зүйлийн мэдээллүүд нь асран хамгаалагч нарт туслах болно.

### БҮТЭЦ БА УРСАЦЫН ӨТГӨН БАЙДЛЫН ТӨРЛҮҮД<sup>20</sup>


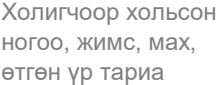
Хоолны бүтэц ба шингэний урсацын олон өөр төрлүүд байдаг. Хоол ба уух юм нь үндсэндээ өөр өөр бүтэц, найрлагатай байдаг бөгөөд тухайн хүүхдэд маш сайн тохирсон бүтэц, урсацын өтгөн байдлыг олохын тулд өтгөрүүлж өөрчлөх хэрэгтэй байдаг байна. Хоолны хэрэгсэл, холигч, өтгөрүүлэгч бодис ашиглан хоол ба уух юмыг өөрчилж өтгөрүүлж болно.

ХАТУУ ХООЛНЫ БҮТЭЦ	ТАЙЛБАР	ХООЛНЫ ЖИШЭЭ
Зутагнасан нухаш /маш өтгөн	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ихэвчлэн ямар нэгэн хэрэгсэл ашиглан иддэг</li> <li>Аяга ба соруулаар ууж болохгүй</li> <li>Зажлах шаардлагагүй</li> <li>Бөөгнөрсөн юмгүй гөлгөр</li> <li>Гоождоггүй</li> <li>Халбаганы хэмжээгээр унадаг буюу таваг хавтан / тавиур / ширээний хэлбэрээ хадгалдаг</li> </ul>	Блэндэрдсэн ногоо, жимс, өтгөн үр тариан өглөөний хоол
Машиндсан таташ ба чийглэг шүүслэг	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хэрэгсэл, савх, заримдаа гараар идэх</li> <li>Таваг хавтан / тавиур / ширээн дээр хэлбэржүүлсэн буюу хутгасан</li> <li>Жижиг бөөгнөрсөн юмнууд харагдах</li> <li>Бөөгнөрсөн юмнууд нь хэлээрээ хавчихад амархан</li> <li>Машиндсан ба чийглэг</li> <li>Зажлах шаардлага хамгийн бага</li> <li>Хазах шаардлагагүй</li> </ul>	Сайтар машиндсан татсан мах, нухсан жимс, ногоо, загасны мах, жижиг бүхэл бөөгнөрөлтэй өтгөн үр тарианы өглөөний хоол
Зөөлөн ба үмх хэмжээтэй	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хэрэгсэл, савх, заримдаа гараар идэх</li> <li>Зөөлөн, бутрамтгай, чийглэг хазах хэмжээтэй хэсгүүд</li> <li>Хутгагүйгээр хуваагддаг</li> </ul>	Жигнэсэн зөөлөн мах, хайрстай загас, нухсан жимс, жигнэсэн буюу


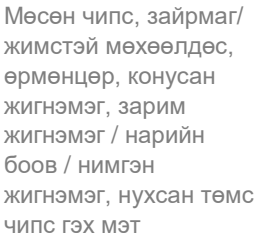
# БҮЛЭГ 1 | ЗҮЙЛ 1.9: ХООЛНЫ БҮТЭЦ БА ШИНГЭНИЙ УРСАЦЫН БАЙДЛЫН ҮНДЭС

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хэрэгсэл ашиглан нухах буюу задлах боломжтой</li> <li>Зажлах шаардлагатай</li> <li>Хазах шаардлагагүй</li> </ul>	буцалгасан ногоо, зөөлөн бяслаг, өндөг, хүрэхэд “чийглэг” дэвтээсэн талх
Энгийн буюу ердийн	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ердийн, олон төрлийн бүтэцтэй өдөр тутмын хоол (зөөлөн, хатуу, шаржигнуур, ширхэгтэй, зажлууртай, хуурай, зунгааралдсан, үйрмэг, нунтаг гэх мэт).</li> <li>Холимог буюу хос найрлагатай хэсгүүд агуулсан (хоол хүнс + уух юм → шөл, ялз чанасан)</li> <li>Насанд нь тохирсон</li> <li>Хүүхдийн чадварын түвшинд үндэслэн хөгжлийн хувьд тохиромжтой</li> <li>Хоолны бүтцээс хамаараад хазах ба зажлах шаардлагатай</li> </ul>	Бүх төрлийн мах, ногоо, жимс, бяслаг, өндөг, талх

ШИНГЭНИЙ УРСАЦЫН ӨТГӨН БАЙДАЛ	ТАЙЛБАР	ШИНГЭНИЙ ЖИШЭЭ
Шингэн	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хамгийн хурдан гоождог</li> <li>Ус шиг гоождог</li> <li>Угж, аяга, соруур ба тариураар уух боломжтой</li> </ul>	Ус
Үл ялиг өтгөн	<ul style="list-style-type: none"> <li>Уснаас арай удаан гоождог</li> <li>Уснаас арай өтгөн</li> <li>Угж, аяга, соруур ба тариураар уух боломжтой</li> </ul>	Хөхний сүү, эхийн сүү орлуулагч
Бага зэргийн өтгөн	<ul style="list-style-type: none"> <li>Үл ялиг өтгөн уух юмнаас арай удаан гоождог</li> <li>Үл ялиг өтгөн уух юмнаас арай өтгөн</li> <li>Халбаганаас хурдан гоождог боловч шингэн уух юмнаас удаан</li> <li>Халбага, онгорхой аяга, хаалттай аяга, соруулаар ууж болно.</li> <li>Соруулаар уухад илүү хүчин чармайлт шаардагдана</li> </ul>	Жимсний шүүс буюу нектар
Дунд зэргийн өтгөн	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бага зэргийн өтгөн уух юмнаас удаан гоождог</li> <li>Бага зэргийн өтгөн уух юмнаас өтгөн</li> <li>Дусал дуслаар халбаганаас удаан гоождог</li> <li>Халбага, онгорхой аягаар ууж болно</li> <li>Бөөгнөрсөн юмгүй гөлгөр бүтэцтэй</li> <li>Зажлах буюу боловсруулах шаардлагагүй</li> </ul>	Урсамтгай нухсан жимс, будааны үр тариа, сүмс, соус, зөгийн бал

<div>  <div>Маш өтгөн/Нухаш</div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хамгийн удаан гоождог шингэн</li> <li>Хамгийн өтгөн</li> <li>Хэрэгсэл ашиглан иддэг</li> <li>Аяга ба соруулаар ууж болохгүй</li> <li>Зажлах шаардлагагүй</li> <li>Бөөгнөрсөн юмгүй жигд</li> <li>Гоождоггүй</li> <li>Халбаганы хэмжээгээр унадаг буюу таваг хавтан / тавиур / ширээний хэлбэрээ хадгалдаг</li> </ul>	<div>  <div>Холигчоор хольсон ногоо, жимс, мах, өтгөн үр тариа</div> </div>
---	---	--

ШИЛЖИЛТИЙН ХООЛ	ТАЙЛБАР	ХООЛНЫ ЖИШЭЭ
-----------------	---------	--------------

<div>  <div>Бүтцийг өөрчлөх</div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Идэх үед бүтэц нь өөрчлөгддөг хоол хүнс (шилжилтийн)</li> <li>Нэмсэн чийг (шүлс), температур эсвэл даралтын улмаас өөрчлөгдөх</li> <li>Зажлах шаардлага хамгийн багатай, хазах шаардлагагүй</li> <li>Зажлах гэх мэт шинэ чадвар заахад сайн</li> </ul>	<div>  <div>Мөсөн чипс, зайрмаг/ жимстэй мөхөөлдөс, өрмөнцөр, конусан жигнэмэг, зарим жигнэмэг / нарийн боов / нимгэн жигнэмэг, нухсан төмс чипс гэх мэт</div> </div>
---	---	---

## ХҮҮХДЭД ЯАГААД ӨӨР ӨӨР БҮТЭЦ БА УРСАЦ ШААРДЛАГАТАЙ БАЙДАГ ВЭ?

Яагаад хүүхдэд өөр өөр төрлийн хоолны бүтэц ба уух юмны найрлага хэрэгтэй байдаг хэд хэдэн шалтгаанууд байдаг. Асран хамгаалагчийн хувьд заримдаа бид эдгээр шалтгаануудыг мэддэг ба харамсалтай нь заримдаа мэддэггүй байна. Гэсэн хэдий ч асран хамгаалагчийн хувьд бид хооллолтын өмнө, үеэр, дараа, хооллох хооронд хүүхэд юу хийж байгааг тэмдэглэх, хүүхдийн талаар суралцах замаар болзошгүй шалтгаан, шинж тэмдгүүдийг олж мэдэж чадна.

*Хүүхдэд өөр хоолны бүтэц, уух юмны буюу шингэний урсац шаардлагатай нийтлэг шалтгаанууд:*

- Сөргөө, уушиг эсвэл зүрхний өвчтэй холбоотой эрүүл мэндийн нөхцөл байдал
- Эрт дутуу төрөх (дутуу төрсөн)
- Хорт бодисийн нөлөөнд автаж төрөх (эмийн бодис ба / эсвэл согтууруулах ундаа)
- Уруул тагнай сэтэрхий гэх мэт биеийн бүтцийн өөрчлөлт
- Тархины саажилт зэрэг мэдрэлийн булчингийн эмгэг
- Дауны хам шинж гэх мэт хөгжлийн бэрхшээл
- Нийгэмшил-сэтгэл хөдлөлийн болон хүрээлэн буй орчны хүчин зүйлс (хязгаарлагдмал туршлага, асран хамгаалагчгүй байх, стресст орох гэх мэт)



Энэ хүү өөр өөр олон төрлийн бүтэцтэй  
хоол идэж байна

## ХҮҮХДЭД ӨӨР БҮТЭЦТЭЙ ХООЛ ЭСВЭЛ УРСАЦТАЙ ШИНГЭН ШААРДЛАГАТАЙ БАЙГААГ ИЛТГЭХ НИЙТЛЭГ ШИНЖҮҮД:

- Ханиах
- Бөглөрөх, түгжрэх
- Хоржигнох буюу “нойтон” дуугарах, амьсгалах
- Амьсгалын дээд замын халдвар
- Идэх үед амьсгалахад бэрхшээлтэй байх
- Хоолны цагаар уйлах буюу уцаарлах
- Амаараа дургүйцэх, идэж, уухаас “татгалзах
- Хоол ба шингэнд хахах
- Ердийн бус урт хооллох (хоол бүрт 30-40 минутаас их цаг зарцуулах)
- Зажлахад бэрхшээлтэй
- Зарим нэг хоолны бүтэц ба уух юмны урсацын байдлаас зайлсхийх
- Бөөлжих
- Жин ба хоол тэжээлийн дутлын асуудалтай




*ЗҮҮН: Дауны хам шинжтэй хүүхдүүд амны хөндий ба хоолойны булчингийн сул тонустайн улмаас тэдэнд өөр бүтэц ба урсац шаардлагатай.*

*БАРУУН: Тархины маажилттай хүүхдүүдийн биеийн булчингийн тонус чангаралтай байдгаас идэх ба залгихаа хянахад бэрхшээлтэй тул тэдэнд өөр бүтэц ба урсац шаардлагатай.*

## ЗӨВ БҮТЭЦ БА УРСАЦЫГ СОНГОХЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ ЮУ ВЭ?

Хүүхдэд тохирсон зөв бүтэцтэй хоол ба тохирсон урсацтай шингэнийг сонгох нь хоолны цагийг аюулгүй, тав тухтай байлгахад тусалдаг. Хүүхдийн чадварын түвшинд тохирсон бүтэц ба урсац нь амжилттай хооллоход чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Дээр нь хооллолтын бэрхшээлтэй хүүхдийн хувьд хоолны бүтэц ба уух юмны урсацын өтгөн байдлыг өөрчлөх нь хүүхдийн аюулгүй байдал, сайн сайхан байдлыг нэмэгдүүлэх стратеги арга юм. Тодруулбал зарим нэг бүтэц ба урсац нь хүүхдийн амьсгалын замыг хамгаалж, хооллолтыг бага ядраах, стрессгүй болгодог байна. Энэ нь хүүхдийн хооллолтыг хөнгөвчилж, түүний эрүүл мэнд хоол тэжээлд тусалцаа үзүүлдэг байна.

 *Хүүхдүүд аюулгүй, тав тухтай хооллож, уух үедээ илүү сайн идэж, уудаг байна. Мөн тэд эрүүл саруул, хүчтэй өсдөг байна.*

*Зохимжтой бүтэц ба урсацыг сонгох нь чухал, учир нь:*

- ① Энэ нь хүүхдийн амны хөндийн хөгжлийн анхны алхам юм
- ② Энэ нь шинэ бүтэц, мэдрэмжийг аюулгүй арга замаар мэдрэх боломжийг олгодог
- ③ Энэ нь хүүхдэд аюулгүй хооллолтыг санал болгодог
- ④ Энэ нь хүүхдэд илүү тав тухтай, тааламжтай хооллолтыг санал болгодог

ЗОХИМЖТОЙ БҮТЭЦ БА УРСАЦЫН АШИГ ТУС		ТАЙЛБАР (ЯМАР ХАРАГДДАГ ВЭ)	
Амны хөндийн чадвар		<ul style="list-style-type: none"><li>Бүтэц ба урсацын байдалд үндэслэн өөр арга замаар амаа хэрхэн ашиглах талаар хүүхдэд заах</li><li>Бэрхшээлтэй байдаг хоол ба уух юмыг хэрхэн идэж уух талаар хүүхдэд заах</li></ul>	
Мэдрэхүйн хөгжил		<ul style="list-style-type: none"><li>Хүүхдийг шинэ, өөр хоолны бүтэц ба шингэний урсацыг турших боломжоор хангах</li><li>Том хүний иддэг төрөл бүрийн хоол ба уух юмыг хүүхдэд бэлдэх</li></ul>	
Эрүүл сайн сайхан байх		<ul style="list-style-type: none"><li>Аюулгүй идэж уух туршлага бий болгох</li><li>Идэх уух илүү тав тухтай, тааламжтай туршлагыг санал болгох</li><li>Өвчин, хоол идэхгүй байх, хоол тэжээлийн дутал, шингэн алдалт, үхэх магадлалыг бууруулах</li></ul>	



## ХООЛОНД ОРОХ ХӨГЖЛИЙН ЕРДИЙН ХУГАЦАА: ХАТУУ ХООЛНЫ БҮТЭЦ

Хүүхэд хоолны бүтэц бүрийг идэж сурахад чухал ба ердийн хугацаа (насны хүрээ) байдаг. Гэсэн хэдий ч асран хамгаалагч зөвхөн хүүхдийн насыг харгалзах шаардлагагүй бөгөөд бүтэц бүрийг хэзээ танилцуулахаа шийдэхэд хүүхдийн чадварын түвшин, ерөнхий бэлэн байдал зэргийг харгалзан үзэх шаардлагатай. Хэдийгээр хүүхэд тодорхой насны хүрээнд хүрсэн байж болох ч шаардлагатай ур чадвар эзэмшсэн эсэх, шинэ хоолны бүтэц рүү шилжихэд аюулгүй эсэхийг нь харгалзан анхаарч үзэх нь чухал юм.

Хоолны бүтэц тус бүрийг идэж сурах явцыг дэмжих, ихэвчлэн ажиглагддаг хөгжлийн нас зэрэг ердийн хөгжлийн чадварыг доор харуулав.

НАС	ХӨГЖЛИЙН ЧАДВАР	ХООЛНЫ БҮТЭЦ
0 – 5/6 сар	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хөхөх</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хөхөөр хооллолт ба угжаар уух шингэн</li> </ul>
5-6 сар	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хөхөх</li> <li>Хэлээ түлхэх нь багасах</li> <li>Халбаганд амаа нээх</li> <li>Хоолыг хэлнээс урд хэсгээс ард хэсэг рүү шилжүүлэх</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>жигд нухсан хоол</li> </ul>
7-9 сар	<ul style="list-style-type: none"> <li>Зажлалтыг хөгжүүлж, дээш доош зажлах маяг үзүүлэх</li> <li>Хэлээ түлхэх нь улам багасах</li> <li>Хэлний хажуу тал руу шилжих хөдөлгөөн үүсдэг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Өтгөн, жигд нухсан хоол</li> <li>Шүдний жигнэмэг, цөцгийтэй жигнэмэг гэх мэт шүлсэнд уусдаг хоол хүнс</li> <li>Гадил, авокадо, сайн чанасан лууван, хулуу гэх мэт зөөлөн ширээний хоол</li> </ul>
12-14 сар	<ul style="list-style-type: none"> <li>Зажлах хэв маяг нь үргэлжлэн хөгжиж байдаг</li> <li>Илүү боловсон зажилдаг болдог</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дээрхитэй ижил</li> </ul>
14-18 сар	<ul style="list-style-type: none"> <li>Эргэлдүүлж зажлах чадвар нь үргэлжлэн хөгжиж байдаг</li> <li>Уруулын хөдөлгөөн ба хаалт нэмэгддэг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Зөөлөн мах, холисон сүү, шөл, будаа, шош гэх мэт холимог бүтэц</li> </ul>
18-24+ сар	<ul style="list-style-type: none"> <li>Эргэлдүүлж зажлах чадвар нь бүрэн хөгжсөн байдаг</li> <li>Уруулын хөдөлгөөн ба хаалт эрс нэмэгддэг</li> <li>Эрүүний тогтвортой байдал сайжирч, өөр өөр өтгөрөлттэй хоол хүнсээр дамжуулан хазах боломжийг олгодог</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Махнууд</li> <li>Түүхий жимс, ногт</li> <li>Холимог бүтэц</li> </ul>



## ХАТУУ ХООЛНЫ БҮТЦИЙН ТӨРЛҮҮД

Маш олон төрлийн хатуу хоол хүнсний бүтцүүд байдаг. Ер нь хөгжиж байгаа хүүхэд нас ахих тусам, чадвараа хөгжүүлэхийн хэрээр бүх бүтцийг туршиж үзэх хэрэгтэй. Гэсэн ч идэх бэрхшээлтэй хүүхэд хооллох үед эрүүл, тав тухтай байхын тулд тодорхой зарим нэг бүтэцтэй хоол хэрэгцээтэй (мөн бусдыг идэхгүй байх) байдаг байна. Ямар ч төрлийн бүтэц санал болгосон, энэ нь хүүхдийн насанд тохирсон, хүүхдийн бие махбодийн хэрэгцээнд нийцсэн байх ёстой. Ингэснээр хүүхэд бүрт хамгийн шилдэг сонголт хийхийн тулд ялгануудыг нь ойлгох нь чухал. Эцэст нь хүүхэд асран хүмүүжүүлэгчдээ ямар хоол хүнсийг зохицуулах чадвартай, шинэ зүйлийг туршиж үзэхэд бэлэн гэдгээ мэдэгддэг.

### ЗУТАГНАСАН НУХАШ

Нухсан ба буталсан хоол гэдэг нь жигд (бөөгнөрсөн бүхэл зүйлгүй), наалдамхай биш хоол юм. Зөв холигч ба хэрэгсэлтэй бол ихэнх хоолыг жигд зутагнасан нухаш болгож болно.

**ХАМГИЙН САЙН:** 6 сартай ба түүнээс дээш ихэнх хүүхдүүд

#### ЯЛАНГУЯА ДАРААХ ХҮҮХДҮҮДЭД САЙН:

- Шинээр хоолонд орж байгаа
- 6-9 сартай
- Зажлах чадвар хязгаарлагдмал
- Хэлний хөдөлгөөн ба хяналт хязгаарлагдмал
- Шүд ургаагүй, шүдний асуудалтай
- Зажлах, хазахдаа амархан ядардаг
- Зажлах, идэхдээ өвддөг тав тухгүй

*Саванд наалдах буюу хазайлгах үед савнаас унахгүй байвал нухаш хэт өтгөн байна гэсэн үг.*

### ТАТСАН БА ЧИЙГЛЭГ

Татсан ба чийглэг хоол нь зөөлөн, нойтон байдаг ба харахад бөөгнөрсөн харагддаг. Эдгээр хоолыг хуруу ба хэрэгсэл ашиглан идэх бөгөөд хуруу эсвэл хэрэгсэл ашиглан бөөгнөрсөн хэсгийг амархан арилгаж болно. Залгих үед эргээд нухаш болон хувирдаг. Олон татсан ба чийглэг хоол хэрэгсэл ашиглахад амархан нухаш болдог байна (жишээ нь: авокадо, жигнэсэн амтат төмсний мах, гадил гэх мэт). Татсан мах ба загасыг өтгөн, зунгааралдсан соус ба сүмсээр амталж өгнө. Талхыг шингэн юманд дэвтээсэн байх ёстой бөгөөд хуурай байх ёсгүй. Үр тариа нь маш зузаан, жигд байх ёстой бөгөөд нэмэлт шингэнийг асгах хэрэгтэй. Цагаан будаа нь наалдамхай, цавуулаг, арзгар байж болохгүй.

**ХАМГИЙН САЙН:** 7 сартай ба түүнээс том хүүхдүүд

**ЯЛАНГУЯА ДАРААХ ХҮҮХДҮҮДЭД САЙН:**

- Шинээр хоолонд орж байгаа
- 7-12 сартай
- Бага зэргийн зажлах чадвартай
- Бага зэргийн хэлний хөдөлгөөн ба хяналттай
- Шүдгүй буюу шүдний асуудалтай
- Зажлах ба хазахад амархан ядардаг
- Зажлах, идэхдээ өвддөг буюу тав тухгүй



*Хэрэв сайтар машиндаагүй бол нухах хэрэгтэй*

**ЗӨӨЛӨН, ҮМХ-ХЭМЖЭЭТЭЙ**



Зөөлөн, үмх хэмжээтэй хоолыг илүү аюулгүй, хялбар болгохын тулд зөөлөн, чийглэг, жижиг хэмжээтэй байдаг байна. Хуруу ба хэрэгсэл ашиглан идэж болох бөгөөд хутга ашиглахгүйгээр амархан хувааж болно. Махыг зөөлөн, 8 мм хэтрэхгүй машиндах бөгөөд загас зөөлөн хайрслал байх хэрэгтэй. Талхыг шингэн юманд дэвтээсэн байх ёстой бөгөөд хуурай байх ёсгүй. Үр тариа нь маш зузаан, жигд байх ёстой бөгөөд нэмэлт шингэнийг асгах хэрэгтэй. Цагаан будаа нь наалдамхай, цавуулаг, арзгар байж болохгүй.

**ХАМГИЙН САЙН:** 9 сартай ба түүнээс том хүүхдүүд

*Хэрвээ хоол хүнс зөөлөн, үмх хэмжээтэй биш бол татаж, чийглэж өгнө*

**ЯЛАНГУЯА ДАРААХ ХҮҮХДҮҮДЭД САЙН:**

- Хангалттай зажлах чадвартай хүүхэд
- Хангалттай хэлний хөдөлгөөн ба хяналттай хүүхэд
- Зажлах ба хазахад амархан ядардаг хүүхэд
- Зажлах, идэхдээ өвддөг буюу тав тухгүй байдаг хүүхэд татсан, чийглэг, нухсан хоолыг бага хэмжээгээр өгвөл эдгээр хоолнуудыг маш сайн идэж чадна
- Хэрэгсэл ашиглан өөрийгөө хэрхэн хооллохыг сурч байгаа том хүүхдүүд



*Зөөлөн, үмх хэмжээний хоол нь тухайн хүүхдийг хоол зажлах чадвартай байхыг шаарддаг. Хэрэв хүүхэд хараахан зажилж байгаагүй боловч ийм төрлийн хоол өгсөн бол хахах өндөр магадлалтай. Асран хамгаалагч нар шинэ хоол турших үед үргэлж болгоомжтой байх хэрэгтэй ба идэж байх үед хүүхдийн хажууд байх хэрэгтэй.*

## ЕРДИЙН

Ердийн хоол нь хүүхдийн нас ба чадварын түвшинд нь тохирсон “ширээний хоол”-ыг хэлдэг байна. Эдгээр хоолыг хуруу ба хэрэгсэл ашиглан идэх ба магадгүй хазах, зажлах шаардлагатай байж болно. Энгийн бүтэцтэй хоол нь: хутгасан, бөөгнөрсөн, наалдамхай, үйрсэн, бутарсан, шаржигнасан, хатуу, чанга, ширхэгтэй, зажлууртай байна. Хуурай талх, наалдамхай, цавуулаг эсвэл үр тариатай будаа өгч болно.

*Ердийн хоол нь илүү их амны хөндийн хөдөлгөөний чадвар шаарддаг тул хүүхдэд удаан үргэлжлэх хоолонд тэвчээртэй байх, амархан ядрахгүй байхыг шаарддаг.*

**ХАМГИЙН САЙН:** 18-24 сартай ба түүнээс том хүүхдүүдийн ихэнхид тохиромжтой

## ЯЛАНГУЯА ДАРААХ ХҮҮХДҮҮДЭД САЙН:

- Хангалттай зажлах чадвартай хүүхэд
- Хэлний хөдөлгөөн ба удирдлага нь хангалттай хүүхэд
- Зажлах үед амархан ядардаггүй хүүхэд
- Хэрэгсэл ашиглан өөрсдийгөө хэрхэн хооллохыг суралцаж байгаа том хүүхдүүд



## ШИНГЭНИЙ УРСАЦЫН БАЙДЛЫН ТӨРЛҮҮД

Хэд хэдэн өөр шингэний урсацын өтгөн байдлын төрлүүд байдаг байна. Ихэнх хөгжиж буй хүүхдүүдэд зөвхөн шингэн уух юм хэрэгтэй байдаг. Гэсэн хэдий ч залгихад бэрхшээлтэй байгаа хүүхэд хооллох үед эрүүл мэнд, ая тухыг нь хангахын тулд түүнд тодорхой урсацын өтгөнтэй шингэн хэрэгтэй (мөн бусдаас зайлсхийх). Ямар төрлийн урсацын өтгөнтэй шингэнийг санал болгосноос үл хамааран энэ нь хүүхдийн насанд тохирсон байх хэрэгтэй бөгөөд хүүхдийн чадвар, бие махбодийн хэрэгцээнд заавал тохирсон байх ёстой.

Иймээс хүүхэд бүрт хамгийн оновчтой сонголт хийхийн тулд ялгаатай байдлыг ойлгоход тусалдаг. Эцэст нь асран хамгаалагчдаа хүүхэд өөрөө ямар нийцэмжийг зохицуулах чадвартай байна, шинэ зүйл туршихад хэзээ бэлэн болохоо мэдэгдэх болно.

### ШИНГЭН



Урсацын өтгөний байдал нь шингэн байхад хамгийн хурдан гоождог байна. Эдгээр нь бага нягтшилтай тул хамгийн хурдан гоождог байна. Эдгээр уух зүйлс буюу шингэнийг хөхөлт, аяга, тариур ба соруураар ууж болно.

**ХАМГИЙН САЙН:** 0 ба түүнээс дээш насны хүүхдэд

**ЯЛАНГУЯА ДАРААХ ХҮҮХДҮҮДЭД САЙН:**

- Хангалттай залгих чадвартай
- Амны хөндийн хөдөлгөөний чадвар хангалттай
- Амьсгалын замын өвчин ба халууралтаас ангид эрүүл биетэй

### ҮЛ ЯЛИГ ӨТГӨН

Үл ялиг өтгөн уух юм нь арай их нягшилтай тул уснаас арай удаан урсдаг байна. Эдгээр нь нярайд зориулсан эхийн сүү орлуулагчтай ижил өтгөнтэй байдаг байна. Эдгээрийг угж, аяга, тариур эсвэл соруулаар ууна. Үл ялиг өтгөнтэй шингэн нь байнга гулгидаг хүүхдэд тустай байдаг.

**ХАМГИЙН САЙН:** 0 ба түүнээс дээш насны хүүхдэд

**ЯЛАНГУЯА ДАРААХ ХҮҮХДҮҮДЭД САЙН:**

- Хангалттай залгих чадвартай
- Амны хөндийн хөдөлгөөн хангалттай
- Ходоод улаан хоолойн сөргөөтэй





*Үл ялиг өтгөн уух юм нь байнга гулгидаг нярай хүүхдэд тустай байдаг.*

## БАГА ЗЭРГИЙН ӨТГӨН

Бага зэргийн өтгөн уух юм нь халбаганаас хурдан гоождог боловч үл ялиг өтгөнтэй шингэн уух юмнаас арай удаан гоождог байна. Эдгээрийг халбага, зарим хөхөлт, соруул, ихэнхдээ аяга ба тариураар уудаг. Жимсний өтгөн шүүс буюу нектар гэх мэт зарим уух юм нь бага зэргийн өтгөнтэй байдаг байна. Бага зэргийн өтгөнтэй уух юмны хувьд өтгөрүүлэгч бодис ашигладаг байна.

**ХАМГИЙН САЙН:** 0 ба түүнээс дээш насны хүүхдэд (\* 6 сараас доош настай хүүхдэд зөвхөн хөхний сүү эсвэл эхийн сүү орлуулагч өгөх ёстой.)

### ЯЛАНГУЯА ДАРААХ ХҮҮХДҮҮДЭД САЙН:

- Хангалттай залгих чадвартай
- Амны хөндийн хөдөлгөөний чадвар хангалттай
- Амны хөндийн хөдөлгөөний чадвар бага зэрэг буурсан
- Шингэн уух юм уухад бэрхшээлтэй (залгих чадварын бэршээлтэй)



## ДУНД ЗЭРГИЙН ӨТГӨН

Дунд зэргийн өтгөнтэй шингэн уух юм нь амархан гоождог боловч халбаганаас удаан унадаг байна. Эдгээр нь бөөгнөрсөн юмгүй холилдсон байдаг тул халбага ба аягаар ууж болно. Эдгээр уух юм нь зажлах шаардлагагүй, бага хүчин чармайлт шаарддаг бөгөөд хүүхэд залгихад илүү их хугацаа шаарддаг байна. Эдгээр уух юм нь урсамтгай нухсан хоол, зарим нэг сүмс гэх мэт дунд зэргийн өтгөнтэй байдаг байна. Дунд зэргийн өтгөнтэй зарим уух юмны хувьд өтгөрүүлэгч бодис ашигласан байдаг байна.

**ХАМГИЙН САЙН:** 0 ба түүнээс дээш насны хүүхдэд (\* 6 сараас доош настай хүүхдэд зөвхөн хөхний сүү эсвэл эхийн сүү орлуулагч өгөх ёстой)

### ЯЛАНГУЯА ДАРААХ ХҮҮХДҮҮДЭД САЙН:

- Амны хөндийн хөдөлгөөний чадвар мэдэгдэхүйц муудсан
- Шингэн ба үл ялиг өтгөнтэй уух юм уухад бэрхшээлтэй
- Удаан, хяналттай урсацтай өтгөнтэй шингэн уух зүйлс хамгийн тохиромжтой хүүхэд



## МАШ ӨТГӨН БУЮУ ЗУТАГНАСАН НУХАШ

Маш өтгөн уух юм нь нухсан хоолтой ижил байдаг. Тэдгээрийг жигд, наалдамхай болтол нь хольдог. Зөв холигч эсвэл хэрэгсэл ашиглан ихэнх хоол ба уух юмыг маш өтгөн уух юм болгож болно. Маш өтгөн уух шингэнийг аяга ба соруулаар ууж болохгүй бөгөөд халбага зарим тохиолдолд сэрээ ашиглана. Эдгээр маш өтгөн уух юмыг зажлах шаардлагагүй, бага хүчин чармайлт шаарддаг, залгихад хүүхдэд илүү их цаг хугацаа шаардагддаг байна. Нухсан хүүхдийн хоол гэх мэт хэт өтгөрүүлсэн зүйлс байдаг. Хэт өтгөрүүлсэн уух юмны хувьд өтгөрүүлэгч бодис ашигласан байдаг байна.

**ХАМГИЙН САЙН:** 0 ба түүнээс дээш насны хүүхдэд

### ЯЛАНГУЯА ДАРААХ ХҮҮХДҮҮДЭД САЙН:

- 6-9 сартай хүүхэд
- Амны хөндийн хөдөлгөөн хязгаарлагдмал хүүхэд
- Шүдгүй буюу шүдний асуудалтай хүүхэд
- Амьсгалын замын өвчтэй ба халууралтаас ангид эрүүл биетэй хүүхдүүд
- Үл ялиг өтгөн, бага зэргийн болон дунд зэргийн өтгөнтэй шингэн уух юм уухад бэрхшээлтэй хүүхэд (залгих бэрхшээлтэй)
- Удаан, хяналттай урсацтай шингэн хамгийн тохиромжтой хүүхэд
- Мэрэх, зажлахад амархан ядардаг хүүхэд
- Зажлах ба залгихад өвддөг буюу тухгүй байдаг хүүхэд



*Хэрэв хүүхэд дунд зэргийн өтгөнтэй шингэн уух юмыг уухдаа байнга ханиах, хахах цацах шинж илэрч байвал залгилтын бэрхшээлтэй гэсэн үг юм. Маш өтгөн уух зүйлийг санал болгож үзээрэй.*



*Өтгөрүүлсэн хоол ба уух зүйлсийн талаарх нэмэлт мэдээллийг Хавсралт 9C, 9D, 9E-ээс авна уу.*

*Хүүхдийн хоолны дэглэмийг хэрхэн сайжруулах талаар нэмэлт мэдээллийг Хавсралт 9F-ээс авна уу.*



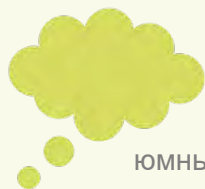
## ХООЛНЫ БҮТЭЦ БА ШИНГЭН УУХ ЮМНЫ УРСАЦЫН ӨТГӨНИЙГ БАЙДЛЫН ГОЛ ЭЛЕМЕНТУУД

ГОЛ ЭЛЕМЕНТУУД	БҮТЭЦ БА УРСАЦАД АНХААРАХ АСУУДЛУУД
Насанд тохирсон	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхдийн нас, түвшинд тохирсон хоол ба уух зүйл</li> <li>Насанд нь бэрхшээлтэй биш хоол ба уух зүйл</li> <li>Насанд нь амархан биш хоол ба уух зүйл</li> <li>Хүүхдийн өсөлт, хөгжлийг өөрчлөх хоол ба уух зүйл</li> </ul>
Хөгжлийн хувьд тохирсон	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхдийн хөгжлийн чадвар ба түвшинд тохирсон хоол ба уух зүйл</li> <li>Хүүхдийн бие махбодийн чадварт (байрлал, биеийн хүч, хяналт, гар ашиглалт зэрэг) нийцдэг хоол ба уух зүйл</li> <li>Хүүхдийн бусад чадварт тохирсон хоол ба уух зүйл (сэрэмжтэй байдал, сонирхол, хооллоход бэлэн байдал, харааны чадвар гэх мэт)</li> <li>Хүүхдийн өсөлт, хөгжлийг өөрчлөх хоол ба уух зүйл</li> </ul>
Амны хөндийн хөдөлгөөн ба залгих чадварт тохирсон	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхдийн хэлний хөдөлгөөн ба хяналтын чадварт тохирсон хоол ба уух зүйл</li> <li>Хүүхдийн уруул, хацар, эрүүний чадварт тохирсон хоол ба уух зүйл</li> <li>Хүүхдийн залгих чадварт тохирсон хоол ба уух зүйл</li> <li>Хүүхдийн шүдтэй тохирсон хоол ба уух зүйл(шүд, шүдгүй байх)</li> </ul>
Үр ашигтай	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхдийн тэвчээрт нь тохирсон хоол ба уух зүйл</li> <li>Хооллоход 30 минут ба түүнээс бага хугацаа шаардагдах</li> </ul>
Аюулгүй тав тухтай	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхдийг аюулгүй хооллоход дэмжлэг болох хоол ба уух зүйл</li> <li>Хүүхдийг тав тухтай хооллоход дэмжлэг болох хоол ба уух зүйл</li> <li>Хүүхдийн эрүүл мэндэд дэмжлэг болох хоол ба уух зүйл</li> <li>Хүүхдийг аз жаргалтай, сайн сайхан байхад дэмжлэг болох хоол ба уух зүйл</li> </ul>



## ХҮҮХЭД БҮРТ ЗОРИУЛСАН ХООЛНЫ БҮТЭЦ БА УУХ ЮМНЫ УРСАЦЫН ЗӨВЛӨМЖҮҮД

ЗӨВЛӨМЖ 1:	<u>Хоолны бүтэц ба нийцэмжийг сонгохдоо хүүхдийн хувь хүний хэрэгцээг үргэлж харгалзан үзэх.</u> Хүүхэд бүр одоогийн насандаа бүх хоол хүнс, уух зүйлийг сайн ууж, идэж чаддаггүй. Хүүхдүүд өөр өөр чадвар, тусгай бэрхшээлтэй гэдгийг харгалзан үзэх хэрэгтэй
ЗӨВЛӨМЖ 2:	<u>Хоолны бүтэц ба нийцэмжийг сонгохдоо хүүхдийн чадварын түвшинг үргэлж харгалзан үзэх хэрэгтэй.</u> Хүүхдэд юу өгөхөө бодох үедээ зөвхөн хүүхдийн насыг харгалзан үзэж болохгүй.
ЗӨВЛӨМЖ 3:	<u>Хамгийн сайн тохирох бүтэц ба нийцэмжийг сонгох нь маш их ажил шаарддаг.</u> Асран хамгаалагч нар хүүхдэд яг тохирох зүйлийг олох хүртэл, бүтэц / нийцэмжийг хэд хэдэн удаа буюу өөр өөр бүтэц / нийцэмжийг турших хэрэгтэй. Хүүхэд хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлж байгаа, жижиг өөрчлөлт шаардлагатай эсэхийг ажиглах цаг гарга.
ЗӨВЛӨМЖ 4:	<u>Сайн байрлал бол түлхүүр юм.</u> Хүүхэд бүрийн аюулгүй, тохь тухтай байрлуулалыг олох нь нэн чухал юм. Тогтвортой байрлал нь хүүхдийг идэж, уухад нь үргэлж амар, аюулгүй болгодог байна.
ЗӨВЛӨМЖ 5:	<u>Жижиг, удаанаар эхлэх.</u> Хүүхдийг анхлан хооллож эхэлж байгаа бол жижиг хэмжээний шинэ бүтэцтэй буюу нийцэмжтэй “туршилт”-ыг санал болгох. Аажмаар эхлэх нь хүүхэд бүтэц ба нийцэмжийг хэрхэн зохицуулж байгааг мэдэх боломжийг асран хамгаалагч нар олгодог байна. Бага хурдтай, жижиг хазах буюу залгих нь хүүхдэд хялбар ба аюулгүй байх болно.
ЗӨВЛӨМЖ 6:	<u>Эерэг харилцаанаас хүүхэд хамгийн сайныг нь сурдаг.</u> Хоолны үеэр хүүхэдтэй эерэг харилцах нь энэ үйл явцыг дэмжих хамгийн сайн арга юм.
ЗӨВЛӨМЖ 7:	<u>Замбараагүй байх нь зүгээр!</u> Шинэ бүтэц ба нийцэмжийг ууж, идэж сурахад замбараагүй байж болно. Гэсэн ч хүүхдэд хоол хүнс, шингэн зүйл хэрхэн мэдрэгдэж байгааг зааж, янз бүрийн зүйлийг туршиж үзэх сонирхлыг өргөжүүлдэг тул замбараагүй байх нь эрүүл мэндэд тустай.



## ДҮГНЭЛТҮҮД

Ихэнх хүүхдүүд ямар нэгэн бэрхшээлгүйгээр бүх хоолны бүтэц ба шингэн уух юмны урсацыг хэрэглэж чаддаг байна. Гэсэн ч идэх ба залгих бэрхшээлтэй хүүхдийг хооллох үед хоолны цагийг аюулгүй байлгахын тулд хоол ба уух зүйлсийг хэрхэн өөрчлөх, хэрхэн үр ашигтай, дэмжлэг үзүүлэх талаар мэддэг байх хэрэгтэй. Бага хурдтай, жижиг үмх буюу балга задгилт нь хүүхдэд хялбар ба аюулгүй байх болно.



## ЗҮЙЛ 1.10: ХАРИЛЦААНЫ ҮНДЭС

### ХАРИЛЦАА ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Харилцаа гэдэг нь “харилцаа холбоо”-ны өөр нэг арга юм. Энэхүү гарын авлагад бид эдгээр нэр томъёонуудыг ээлжлэн ашигласан. Хооллох үеэр хүүхэд ба асран хамгаалагчийн хооронд үүсдэг өдөр тутмын цаг мөч зэрэг тэдгээрийн хоорондоо харьцах холбоог харилцаа гэнэ. Эерэг, зорилтот харилцаа нь хүүхэд эрүүл өсч хөгжихөд зайлшгүй шаардлагатай юм. Асран хамгаалагч нь тогтмол, эерэг харилцдаг хүүхдийн хөгжил илүү эрүүл байдаг байна.



*Бусадтай тааламжтай харилцах нь хүүхдийн хөгжлийг бэхжүүлдэг байна.*

### ХООЛЛОЛТОД ХАРИЛЦАА ЯАГААД ЧУХАЛ ВЭ?

Хооллох гэх мэт эрт үеийн чадварыг заавал сурах ёстой байдаг. Эдгээр чадваруудыг хүүхэд асран хамгаалагчтайгаа хийгдэж буй харилцаа ба үйл явдлын үр дүнд бий болдог байна. Зохицуулалт болон тайван болох, тайван байх хүүхдийн чадвар нь хүүхдийн хөгжилд, ялангуяа хооллолтод зайлшгүй шаардлагатай байдаг. Хүүхэд сайн идэхийн тулд эхлээд тайван байх хэрэгтэй. Нэгэнт тайвширсан бол хүүхэд бусадтай харилцах, идэх, өөрийгөө амжилттай хооллоход илүү боломжтой болдог байна. Хүүхэд хөгжиж байхдаа тайван байхад нь асран хамгаалагчаас нь нэмэлт дэмжлэг шаардагатай байдаг. Асран хамгаалагчтайгаа найдвартай, аюулгүй, эерэг харилцдах нь хүүхэд хэрхэн тайван байхад суралцах эхлэл болж өгдөг байна.



*Зохицуулалт болон тайвшрах эсвэл тайван байх хүүхдийн чадвар нь хүүхдийн хөгжилд, ялангуяа хооллолтод болон өөрийгөө хооллоход зайлшгүй чухал байдаг.*



## ХАРИЛЦААНЫ ГОЛ ЭЛЕМЕНТҮҮД: ОНОВЧТОЙ АСРАГЧИЙН ЧАНАРУУД<sup>22</sup>

Энэ зүйлд бид үр дүнтэй, оновчтой асран хамгаалагчийн түлхүүр ойлголтыг тайлбарлах болно. Оновчтой асаргаа сувилгаа нь энгийн асаргаа сувилгаанаас өөр байдаг. Энгийн асаргаа сувилгаа нь хүүхдийн энгийн стандарт хэрэгцээг (жишээлбэл, хоол, усаар хангах, усанд оруулах, живхийг нь солих буюу ариун цэврийн өрөөнд оруулах зэрэг бусад өдөр тутмын үйл ажиллагаанд нь туслах) хангахыг хэлдэг байна. Оновчтой асаргаа сувилгаа нь эерэг, хайрласан харилцаатайгаар хүүхдийн өдөр тутмын хэрэгцээг хангах явдал юм. Эдгээр эерэг, утга учиртай харилцаа нь эрүүл мэндийн үр дагаврыг сайжруулахад чиглэсэн хүүхдийн амьдралын чанарыг дэмждэг байна. Оновчтой асаргаа сувилгааг хэрхэн хийх талаарх эдгээр элементүүдийг бүх хүүхдүүдийг дэмжих үедээ асран хамгаалагч нар харгалзан үзэх нь зайлшгүй чухал юм.



*Тааруулах гэдэг нь: Хүүхдийн хэрэгцээг маш сайн мэддэг байх юм.*

### ХАМТ, ХАРИУЦЛАГАТАЙ, СЭТГЭЛ ХАНГАЛУУН АСАРГАА СУВИЛГАА



#### ОНОВЧТОЙ АСРАН ХАМГААЛАГЧИЙН ЧАНАРУУД

Хамт байх	<i>Хүүхэдтэй харилцахдаа бие махбодийн болон оюун санааны хувьд бүрэн оролцох. Асран хамгаалагч нар хүүхдийн хэрэгцээ гэж юу болох, тэдгээр хэрэгцээг хэрхэн дэмжих вэ гэдгийг хамгийн сайн ойлгохын тулд яг одоо юу болоод байгаа талаар нарийн анхаарал хандуулах (жишээ нь: хийх ёстой ажилынхаа талаар бодохгүй байх) хэрэгтэй. “Би чамайг харж байна, чи намайг харж байна.”</i>
Анхаарал халамжтай	<i>Хүүхдийн бие махбодийн болон сэтгэл санааны хэрэгцээг анхааралтай ажиглаж байх. Асран хамгаалагч нь хүүхдийн мэдрэмжийг ойлгоход тусалдаг хэрэгцээнд нь анхаарал хандуулах. Асран хамгаалагч нь анхааралтай сонсож, ажигладаг хүүхэд өөрийн хэрэгцээ, мэдрэмж, мэдлэгээ үргэлжлүүлэн илэрхийлдэг байна. “Та намайг ойлгодог чинь надад сайхан санагддаг”</i>
Хариуцлага тай	<i>Хүүхдийн хэрэгцээнд тохирсон, хурдан хариу өгөх. Асран хамгаалагч нар нь цаг тухайд нь хариу үйлдэл үзүүлэх, ингэснээр хүүхэд асран хамгаалагчид аюулгүй байлгана гэж идгээж сурдаг байна. Байнгын асаргаа сувилгааг (жишээлбэл: нэг хүн асрах, хооллолтын хуваарь, угж/ аяга/ халбага, өрөө, хооллох байрлал зэрэг) хариуцлагатай хийснээр хүүхдүүд хүчтэй харилцаагаа хөгжүүлдэг бөгөөд энэ нь тэдний амьдралд зайлшгүй шаардлагатай байдаг байна. “Би таньтай хамт байхдаа аюулгүй мэдрэмж төрдөг. Та үргэлж миний дэргэд байна”.</i>
Сэтгэл хангалуун	<i>Хүүхэдтэй гүн гүнзгий холбогдож, тэдний хувийн хэрэгцээ шаардлагыг мэдэж авах. Хүүхэд бүрт тууштай, хүндэтгэлтэй хандснаар асран хамгаалагч нар хүүхдийн хэрэгцээнд нийцдэг байна. Энэ нь хүүхдийн итгэл найдвартай байх мэдрэмжийг бий болгодог. “Та үргэлж надад санаа тавьдаг тул би таньд итгэдэг”</i>



## ХҮҮХЭД БҮРТ ЗОРИУЛСАН ХАРИЛЦААНЫ ЗӨВЛӨМЖҮҮД

ЗӨВЛӨМЖ 1:	<u>Эрүүл харилцаа уураг тархийг хөгжүүлэхэд тусалдаг.</u> Хүүхэд ба асран хамгаалагч хоорондоо эерэг харилцах нь хүүхдийн уураг тархиний өсөлт, хөгжлийг дэмждэг байна. Хүчтэй уураг тархи нь асран хамгаалагчийн чанартай цаг хугацаанаас үүсдэг байна.
ЗӨВЛӨМЖ 2:	<u>Эрүү харилцаа нь тархийг эдгээхэд тусладаг.</u> Эерэг харилцаа бол асран хамгаалагч хүүхдийн мэдэрч буй бэрхшээлийн нөлөө, стрессийг бууруулах үндсэн арга юм. Асран хамгаалагч нь анхаарал халамжтай, хариуцлагатай, сэтгэл хангалуун байснаар хүүхэдтэй эерэг харилцаж чадна.
ЗӨВЛӨМЖ 3:	<u>Эрүүл харилцаа нь хүүхдийн өсөлт хөгжилд тусалдаг.</u> Асран хамгаалагч нь эерэг харилцаж хүмүүжүүлсэн хүүхэд эрүүл, илүү тэжээллэг байдаг байна (бие бялдар ба оюун ухаан).
ЗӨВЛӨМЖ 4:	<u>Оновчтой харилцаа нь илүү цаг хугацаа шаарддаггүй.</u> Энгийн стратеги ашиглан, тэдний байнга хийдэг өдөр тутмын үйл ажиллагаа, дэгийг ашиглан асран хамгаалагч нар эерэг харилцах боломжтой.
ЗӨВЛӨМЖ 5:	<u>Хүүхдүүд эерэг харилцаанаас хамгийн сайн суралцдаг байна.</u> Хоолны цагаар хүүхэдтэй эерэг харилцах нь сурах явцыг дэмжих хамгийн сайн арга юм.



## ДҮГНЭЛТҮҮД

Эерэг харилцаа бол эрүүл хүүхэд өсгөн хүүмүүжүүлэхийн үндэс суурь юм. Эхнээсээ оновчтой асаргаа сувилгаа хийгддэг байсан хүүхэд амьдралынхаа туршид үр ашгийг нь ихээр хүртдэг байна. Хүүхэд хэн нэгнээс байнгын хамааралтай бус байх, тэдэнтэй эерэг харилцахгүй байх үед хүүхдийн өсөлт хөгжил нэлээд хоцрогдох магадлалтай байдаг. Энэ хоцрогдолд уураг тархи ба бие махбоди бага хөгжих, мөн нийгэмд амжилттай том хүн болоход бусадтай хэрхэн холбогдох, хэрхэн харилцахад суралцах зэрэг багтдаг байна. Үүнээс болж зөвхөн бие бялдрын хувьд хүчирхэг биш, харин сэтгэл хөдлөлийн хувьд хүчтэй хүүхдийг хөгжүүлэхэд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Өдөр тутмын үйл ажиллагаа ба өдрийн дэглэм нь хүүхдийн амьдралд эерэгээр нөлөөлөх боломж юм.



*Өдөр тутмын үйл ажиллагаа ба өдрийн дэглэмийн үеийн харилцаа ба харилцааг дэмжих арга замын талаар дэлгэрэнгүй мэдээллийг 8-р бүлэг, Хавсралт 9К-ээс үзнэ үү.*





## ХЭСЭГ 2:

### НАСАНД ТОХИРСОН ХООЛЛОЛТ: ХООЛЛОЛТЫН ХӨГЖЛИЙГ ДЭМЖИХ БА ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛИЙГ ШИЙДЭХ АРГЫГ ОЛОХ МЭДЭЭЛЭЛ

#### БҮЛЭГ 2: Амьдралын эхний жил: 0 – 12 сартай хүүхэд

- ⇒ Зүйл 2.1: Хооллолтын хөгжлийн чухал үе шатууд: 0-12 сар
- ⇒ Зүйл 2.2: 0-12 сартай хүүхдийг хооллох үндсэн зааварчилгаа
- ⇒ Зүйл 2.3: 0-12 сартай хүүхдийг хооллох байрлуулалт
- ⇒ Зүйл 2.4: Хоолоор хязгаарлагдахгүй: 0-12 сартай хүүхдийг дэмжих зөвлөмжүүд

#### БҮЛЭГ 3: Өсч буй хүүхэд: 12 – 24 сартай хүүхэд

- ⇒ Зүйл 3.1: Хооллолтын хөгжлийн чухал үе шатууд: 12-24 сар
- ⇒ Зүйл 3.2: 12-24 сартай хүүхдийг хооллох үндсэн зааварчилгаа
- ⇒ Зүйл 3.3: 12-24 сартай хүүхдийг хооллох байрлуулалт
- ⇒ Зүйл 3.4: Хоолоор хязгаарлагдахгүй: 12-24 сартай хүүхдийг дэмжих зөвлөмжүүд

#### БҮЛЭГ 4: Амьдралын эхний жил: 24 – 36 сартай хүүхэд

- ⇒ Зүйл 4.1: Хооллолтын хөгжлийн чухал үе шатууд: 24-36 сар
- ⇒ Зүйл 4.2: 24-36 сартай хүүхдийг хооллох үндсэн зааварчилгаа
- ⇒ Зүйл 4.3: 24-36 сартай хүүхдийг хооллох байрлуулалт
- ⇒ Зүйл 4.4: Хоолоор хязгаарлагдахгүй: 24-36 сартай хүүхдийг дэмжих зөвлөмжүүд

#### БҮЛЭГ 5: Амьдралын эхний жил: 36 болон түүнээс дээш сартай хүүхэд

- ⇒ Зүйл 5.1: Хооллолтын хөгжлийн чухал үе шатууд: 36 сартай ба том хүүхэд
- ⇒ Зүйл 5.2: 36 сартай ба том хүүхдийг хооллох үндсэн зааварчилгаа
- ⇒ Зүйл 5.3: 36 сартай ба том хүүхдийг хооллох байрлуулалт
- ⇒ Зүйл 5.4: Хоолоор хязгаарлагдахгүй: 36 сартай ба том хүүхдийг дэмжих зөвлөмжүүд





## ХЭСЭГ 2 | БҮЛЭГ 2

АМЬДРАЛЫН ЭХНИЙ ЖИЛ : 0-12 САР

*“Нэг үе нь мод тарихад, нөгөө үе нь сүүдэрлэнэ.”*

Хятадын зүйр цэцэн үг

---

**Зүйл 2.1:** *Хооллолтын хөгжлийн чухал үе шатууд: 0-12 сар*

**Зүйл 2.2:** *0-12 сартай хүүхдүүдэд зориулсан хооллолтын үндсэн зааварчилгаа*

**Зүйл 2.3:** *0-12 сартай хүүхдүүдийг хооллох байрлуулалт*

**Зүйл 2.4:** *Хоолоор хязгаарлагдахгүй: 0-12 сартай хүүхдийг дэмжих зөвлөмжүүд*



## ЗҮЙЛ 2.1: ХООЛЛОЛТЫН ХӨГЖЛИЙН ЧУХАЛ ҮЕ ШАТУУД: 0-12 САРД

### ХӨГЖЛИЙН ҮЕ ШАТУУДЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ

Амьдралынхаа эхний жилд, хүүхдүүдийн хөгжилд маш олон ахиц дэвшлүүд гардаг. Зарим үед хүүхэд өдөр бүр өөрчлөгдөж байгаа мэт санагдаж болно. Хүүхдийн эзэмшиж буй энэхүү ур чадваруудыг цогц байдлаар харах хэрэгтэй. Хөгжлийн бүхий л хэсгүүд өөр хоорондоо холбогдож мөн нэг нэгэндээ нөлөөлж байдаг. 0-12 сартай хооллоход нэмэлт тусламж шаардлагатай хүүхдүүдийг асрахдаа, хэрхэн хамгийн сайн дэмжлэг үзүүлэхээ мэддэг байхын тулд хөгжлийн бүх чиглэлийг анхаарч үзэх хэрэгтэй.



Хөгжлийн хүрээ тус бүрийн талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг оршил хэсгээс харна уу.

### ХООЛЛОЛТЫН ЦОГЦ ОЙЛГОЛТЫН ЖИШЭЭ (0-12 САР):

ХӨГЖЛИЙН ХҮРЭЭ	ХӨГЖЛИЙН ҮЕ ШАТУУД (УР ЧАДВАРУУД)
 Дасан зохицох	Хүүхэд сэргэг мөн сонор сэрэмжтэй байдлыг хослуулан сайн унтаж амрах болно.
 Хөдөлгөөн   Харилцаа холбоо   Танин мэдэхүй	Хүүхэд өлсөж байгаагаа илэрхийлэн гараа амандаа хүргэдэг.
 Нийгэм-Сэтгэл хөдлөлийн   Харилцаа холбоо   Хараа	Хүүхэд угжаа хараад баярлаж байгаагаа илэрхийлдэг.
 Нийгэм-Сэтгэл хөдлөлийн   Харилцаа холбоо   Сонсгол	Хүүхэд хооллохоосоо өмнө асрагчтайгаа харилцан тайвширдаг.
 Дасан зохицох   Хөдөлгөөн	Хүүхэд угжаа тав тухтай, тайван амгалан хөхдөг.

Хооллолт нь бие бялдарын хөгжлийн бүх хэсгийг оролцуулдаг цогц үйл явц юм. Зөвхөн биеийн нэг хэсэг л сайн ажиллахгүй байх үед хүүхэд болон түүний асрагч томоохон бэрхшээлүүдтэй учирч болзошгүй юм. Тиймээс, хүүхдүүдийн хүчин чадал, хэрэгцээг бүрэн хангах үүднээс тэднийг өргөн хүрээнд ойлгож нухацтай ажиглах нь нэн чухал юм.

Хөгжлийн эдгээр үндсэн үе шатууд (мөн ур чадвар гэж нэрлэдэг) болон үе шат хоорондоо хэрхэн холбогддог болохыг ойлгосноор, асран хамгаалагчид хүүхдийн бие бялдарын хөгжил хэвийн явагдаж байгаа мөн ямар нэгэн асуудал байгаа эсэхийг илүү хялбараар тодорхойлж болно.



*Хэдий чинээ эрт бэрхшээлүүдийг тодорхойлно, төдий чинээ эрт тусламж үзүүлж аз жаргалтай, эрүүл саруул хүүхдүүд болоход нөлөөлнө.*



Санамж: Хөгжил гэдэг нь хүүхдүүдийн ур чадваруудаа олж авч буй цаг хугацааны асар том орон зай дахь үйл явц юм. Энэхүү гарын авлагад заасан боломжит хугацаа, ур чадваруудыг лавлах хөтөч болгон оруулав. Бид хөгжлийн тал бүрийн хамгийн чухал ур чадварууд, тэдгээр нь хооллох үйл явцтай хэрхэн холбоотой болохыг оруулав. Бүх насны хүүхдүүдтэй ажилладаг асрагчид асарч буй хүүхдийнхээ хэрэгцээг маш сайн хангахын тулд эдгээр үе шатуудыг мэддэг байх ёстой.

Энэ 2 хүүхэд газар тоглох үеэрээ нэг нэгэнтэйгээ харилцан хөгжилдөж байв.






## ХӨГЖЛИЙН НИЙТЛЭГ ҮЗҮҮЛЭЛТҮҮД <sup>23,24,25,26:</sup>

### 0-3 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮД:

<p>Дасан зохицох:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Угж эсвэл хөхөө ойртуулах үед толгойгоо чиглүүлж хөдөлгөнө</li> <li>⇒ Хооллох үед хөхөлт болон залгилт сайн – хааяа ханиалгах эсвэл хахаж цацна, хооллолт нэг удаад 30 минутаас ихгүй хугацаа шаардагдана</li> <li>⇒ Өдөрт ойролцоогоор 6 удаа, хооллох бүрт 60-180 мл (2-6 fl. oz.) шингэн ууна</li> <li>⇒ Унтаж байхдаа ойролцоогоор 2-4 удаа сунана</li> </ul>
<p>Харилцаа холбоо:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Дуу чимээ гарсан зүг рүү толгойгоо эргүүлж харна.</li> <li>⇒ Өлсөх, тухгүй байх, өвдөх, ядрах гэх мэтчилэн төрөл бүрийн хэрэгцээнээс хамааран янз бүрээр уйлна.</li> <li>⇒ Уйлахаас гадна ганганах, хоолойгоо татах гэх мэт янз бүрийн дуу авиа гаргана</li> <li>⇒ Хүсэл сонирхлоо нүүрэн дээрээ илэрхийлнэ</li> </ul>
<p>Гарын болон их биеийн хөдөлгөөн:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Түрүүлгэ нь харуулан хэвтүүлэхэд толгойгоо өргөнө мөн даана</li> <li>⇒ Гараа амандаа хийнэ</li> <li>⇒ Дээр нь барьсан тоглоом болон бусад зүйлсийг барьж авахыг оролдоно</li> <li>⇒ Дээш харан хэвтэх үедээ сунана мөн өшиглөнө</li> </ul>
<p>Танин мэдэхүй:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Өөрийн гараар барьж, судална</li> <li>⇒ Тоглоом болон аливаа юмсыг амандаа хийнэ</li> <li>⇒ Нүүр царай ба эд зүйл рүү ээлжлэн харна</li> <li>⇒ Нүүрнийхээ урд аажмаар хөдөлж буй эд зүйл болон нүүр царай руу харна</li> </ul>
<p>Нийгэм-Сэтгэл хөдлөлийн:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Бусад руу ширтэнэ</li> <li>⇒ Дасал болсон дуу хоолой, нүүр царай болон эд зүйлсийг танина</li> <li>⇒ Бусад руу инээмсэглэж дуу авиа гаргана</li> <li>⇒ Бүүвэйлэх, зөөлөн илбэх, зөөлөн дуу аялах, ярих, тав тухтай байлгах үед тайван болно</li> </ul>
<p>Хараа:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Дээш харан хэвтэх үедээ эд зүйлс болон хүмүүсийг харахын тулд нүдээ хөдөлгөнө</li> <li>⇒ 20 - 25 см (8 - 10 инч) –ийн зайд байх эд юмс болон хүмүүс рүү харна</li> <li>⇒ Бусдын царайг ихэд сонирхихан харна</li> <li>⇒ Өөрийнхөө гарыг харна</li> </ul>
<p>Сонсгол:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Орчин тойрныхоо дуу чимээнд хариу үйлдэл үзүүлнэ</li> <li>⇒ Огцом хөдлөх, нуугдаж тоглоход чанга чанга инээнэ</li> <li>⇒ Дуу чимээ гарсан зүг рүү толгойгоо эргүүлнэ</li> <li>⇒ Бусдыг ярих үед дуу авиа гаргана</li> </ul>

## ХӨГЖЛИЙН НИЙТЛЭГ ҮЗҮҮЛЭЛТҮҮД <sup>23,24,25,26</sup>:

### 3-6 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮД:

<p>Дасан зохицох :</p> 	<p>⇒ Хуруу эсвэл гараа хөхнө</p> <p>⇒ Хатуу буюу зажлууртай хоол сониучирхана (ойролцоогоор 5-6 сард)</p> <p>⇒ Өдөрт ойролцоогоор 4-6 удаа, хооллох бүрт 180-240 мл (6 -8 fl. oz.) шингэн ууна</p> <p>⇒ Шөнө унтаж байхдаа 4-10 удаа эсвэл түүнээс ч дээш сониана</p>
<p>Харилцаа</p>  <p>холбоо:</p>	<p>⇒ Бусдын ярихыг сонсоно, хариу үйлдэл үзүүлнэ</p> <p>⇒ Энгийн дуу чимээ болон нүүрний хувирлыг дууриана</p> <p>⇒ Илүү олон янзын дуу чимээ ашиглан ганганаж эхэлнэ</p> <p>⇒ Янз бүрийн дуу авиа ашиглан дуртай байгаагаа мөн дургүйцлээ илэрхийлнэ</p>
<p>Гарын болон их биеийн хөдөлгөөн:</p> 	<p>⇒ Хэвтэж байхдаа эргэж хөрвөөнө</p> <p>⇒ Хэвтэж байхдаа 2 гараа сунган хөлөөрөө тоглоно</p> <p>⇒ Эд зүйлсүүдийг гараараа барьж судална</p> <p>⇒ Бусдын тусламжтай хамгийн багадаа 5 секунд сууна</p>
<p>Танин мэдэхүй:</p> 	<p>⇒ Олон янзын аргаар эд зүйлсүүдийг судална</p> <p>⇒ Үйл хөдлөлийг гар, хөлөөрөө даган дуурайна</p> <p>⇒ Нуугдсан эд зүйлсийг дагана</p> <p>⇒ Юмсыг албаар унагаана</p>
<p>Нийгэм-Сэтгэл хөдлөлийн:</p> 	<p>⇒ Бусдаас анхаарал халамж хүсэн инээнэ, инээмсэглэнэ</p> <p>⇒ Бүүвэйлэх, зөөлөн илбэх, зөөлөн дуу аялах үед тайвширна</p> <p>⇒ Нэрээр нь дуудахад харна</p>
<p>Хараа:</p> 	<p>⇒ Эд зүйлсэд хүрч гараараа цохино</p> <p>⇒ Ойр дотны хүмүүс болон угж гэх мэт эд зүйлсүүдээ танина</p> <p>⇒ Аливаа эд зүйлс хүмүүсийг харахын тулд толгойгоо эргүүлнэ</p> <p>⇒ Газар унасан зүйлсийг түүнэ</p>
<p>Сонсгол:</p> 	<p>⇒ Сонссон дуу чимээгээ дуурайна</p> <p>⇒ Баба, мама гэх мэт олон төрлийн дуу авианууд гаргана .</p> <p>⇒ Чанга, сул, зөөлөн гэх мэтчилэн олон төрлийн дуу авиа гаргана</p> <p>⇒ Өдөр тутмын дуу чимээнд айж уйлалгүй хэвийн хариу үйлдэл үзүүлнэ</p>

## ХӨГЖЛИЙН НИЙТЛЭГ ЧАДВАРУУД <sup>24,25,26</sup>:

### 6-12 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮД:

<p>Дасан зохицох:</p> 	<p>⇒ Хоолоо халбагаар халбагадах, гараараа хооллохыг оролдоно</p> <p>⇒ Шингэн уухдаа угжаа барина</p> <p>⇒ Бариултай хамар аяганаас ууна</p> <p>⇒ Хувцас өмсөх болон тайлах явцад оролцоно</p>
<p>Харилцаа холбоо:</p> 	<p>⇒ (“тэвэр,” “баяртай”) гэх мэт тодорхой үгсийг дохиогоор илэрхийлнэ</p> <p>⇒ (“Надад өг, ___аваад өг”) гэхчилэн заана</p> <p>⇒ Нэмж хэд хэдэн дуу авиа гаргана</p> <p>⇒ Ойлгогдохоор 1-2 үг хэлж болно</p>
<p>Гар болон их биеийн хөдөлгөөн:</p> 	<p>⇒ Эрхий болон долоовор хуруугаараа жижиг зүйлсийг түүнэ</p> <p>⇒ Хуруугаараа хатгана</p> <p>⇒ Ямар нэг зүйлээс барьж ганцаар зогсоно</p> <p>⇒ Дэмжлэгтэйгээр 3 болон түүнээс дээш алхана</p>
<p>Танин мэдэхүй:</p> 	<p>⇒ Алгаа таших, даллах, эд зүйлс цохих гэх мэт хөдөлгөөнүүдийг дуурайна</p> <p>⇒ Эд зүйлс авахаар оролдоно</p> <p>⇒ Ном, сэтгүүлийн зураг үзнэ</p> <p>⇒ Хүмүүс байсан байгаагүй эд юмсыг ойлгоно</p>
<p>Нийгэм-Сэтгэл хөдлөлийн:</p> 	<p>⇒ Ойр дотны хүмүүсрүүгээ дөхнө</p> <p>⇒ Ойр дотны хүмүүсдээ эрхэлнэ</p> <p>⇒ Бусдын үйл хөдлөл, дуу авиа, царайны хувирлыг дуурайна</p> <p>⇒ Тодорхой үйл хөдлөл, эд юмс, газар, хүмүүст илүү дуртай байгаагаа илэрхийлнэ</p>
<p>Хараа:</p> 	<p>⇒ Тодорхой нэг өнгөнд илүү дуртай байгаагаа үзүүлнэ</p> <p>⇒ Эд юмсыг илүү эвсэлтэй барина</p> <p>⇒ Жижиг эд юмсыг байрлуулна</p> <p>⇒ Хурдан хөдөлж байгаа эд юмсыг харна</p>
<p>Сонсгол:</p> 	<p>⇒ Ярих үед сонсоно</p> <p>⇒ Угж, банн гэх мэт танил үгсүүдийг ойлгоно</p> <p>⇒ Бусдаас олон сонссон дуу авиануудыг дуурайна</p> <p>⇒ Илүү олон дуу авиануудыг гаргаж, авиа холбож тэр ч байтугай ойлгогдохоор 1-2 үг хэлнэ</p>



## ЗҮЙЛ 2.2: 0-12 САРТАЙ ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХ ҮНДСЭН ЗААВАРЧИЛГАА

### ХООЛЛОЛТЫН ЕРДИЙН ХӨГЖИЛ

Хүүхдийн хооллох чадвар нь түүний бүх биеийн хөдөлгөөн болон ерөнхий хөгжлийн байдалтай нь шууд хамааралтай. “Ташаа болон уруул” нь хоорондын холбоотой. Хүүхэд хэрхэн эгц суух, хоолондоо хүрэх, угжаа танин өлсөж байгаагаа дуу авиагаар илэрхийлэх зэрэг нь хоол идэх үе бүх бие махбодтой яаж холбогддог болохыг харуулж байгаа жишээ юм. Тиймээс, хөгжлийн үе шатын аль нэг хэсэгт ямар нэгэн асуудал тулгарвал, энэ нь хооллох үйл явцад нөлөөлөх магадлалтай. Хооллолтын үйл явц нь хэвийн явагдаж байгаа бол, энэхүү 0-12 сартай хүүхдийн ердийн чадваруудтай ижил төстэйгөөр ажиглагдах болно:

САР	ЕРДИЙН ХООЛЛОЛТЫН ЧАДВАР БОЛОН ХӨГЖИЛ
0 – 3 сар	<ul style="list-style-type: none"> <li>Төрсний дараа хөхнө, залгина</li> <li>Хүүхдэд хөхөө олоход туслах үндсэн рефлекс байна</li> <li>Хооллох үеийн байрлалд бүрэн асран хамгаалагчийн дэмжлэг шаардлагатай</li> <li>2-4 цаг тутамд хооллоно</li> <li>Хооллолт бүрт 30-120 мл сүү ууна</li> <li>Зөвхөн угж эсвэл хөхөөр хооллоно</li> </ul>
3 – 6 сар	<ul style="list-style-type: none"> <li>Толгой болон хүзүүгээ даах чадвар сайжирна</li> <li>Эд юмс болон гараа амандаа хийнэ, хөхнө</li> <li>Асрагчаараа хооллуулж байх үедээ илүү эгц байрлалд байна</li> <li>Өдөрт 4-6 удаа хооллоно</li> <li>Хооллолт бүрт 180-240 мл сүү ууна</li> <li>Хөхний сүү эсвэл эхийн сүү орлуулагч ууна мөн бор хоолонд бага багаар дасна</li> </ul>
6 – 9 сар	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хооллох явцад илүү идэвхтэй оролцоно</li> <li>Ямар ч дэмжлэггүйгээр бага зэрэг бие даан сууна</li> <li>Тусгай хоолны сандал дээр бие даан эгц байрлалд суун хооллоно</li> <li>Бантан, нухаж зөөллөсөн хоол гэх мэт бор хоолнууд илүү иднэ</li> <li>Аяга, халбаганаас ууж, идэж сурна</li> <li>Хөхөөр, угжаар, аягаар сүү болон бор хоолоо иднэ</li> <li>Зажлах маяг үзэгдэж эхэлнэ</li> <li>Ихэвчлэн өдрийн турш биш ч хоолны үеэр ихээхэн шингэн болон хоол иднэ</li> </ul>
9 – 12 сар	<ul style="list-style-type: none"> <li>Угж болон аягаа барин хооллоно мөн бие даан гараараа иднэ</li> <li>Хэрчсэн, хуваасан гэх мэт янз бүрийн бүтэцтэй хоол хүнс иднэ</li> <li>Тодорхой хатуу бүтэцтэй хоол хүнсийг шүдээрээ хазна, зажилна</li> <li>Хэлээ ашиглан аманд байгаа хоолоо нааш цааш шилжүүлнэ</li> <li>Илүү сайн зажилдаг болно</li> <li>Ихэвчлэн өдрийн турш биш ч хоолны үеэр ихээхэн шингэн болон хоол иднэ</li> </ul>

Амьдралынх нь эхний жилийн турш хүүхдийн хооллолтын явцад маш олон өөрчлөлтүүд гардаг. Нярай хүүхдүүд шингэн хоолоор хооллож байгаад хөгжлийн ахицаасаа шалтгаалан аажмаар хатуу буюу зажлууртай хоол хүнсийг хэрэглэж эхэлдэг. Асран хамгаалагчид энэхүү хөгжлийн үе шатуудыг (ж/нь:сандад дээр эгц суух, бор хоолтой танилцах, аягаар уух, халбагаар хооллох г.м) хэрхэн ажиглагдах болохыг ойлгож, тэдэнд хэзээ тохиолдож болохыг барагцаалсанаар тухайн хүүхдийн чадвартай харьцуулж, чиглүүлж болно.

Асрагч, нярай хүүхэд хоёр бие биерүүгээ ширтэн инээмсэглэж байна. Хооллолтын явц нь хүүхэдтэй харилцаа холбоо үүсгэж болох хамгийн тохиромжтой үе юм.



Хөхөөр хооллох талаарх мэдээллийг 1-р бүлгийн 4-р зүйлээс авна уу.

Угж, аяга, халбаганы төрлүүдийн талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг 1-р бүлгийн 9Г Хавсралтаас үзнэ үү.

Товч лавлагаанаас хооллох ур чадварын Хавсралт 9А хүснэгтийг харна уу.

## УГЖААР ХООЛЛОХ

0-12 сартай хүүхдүүд хоол тэжээлийнхээ ихэнх хэсгийг шингэнээр (жишээ нь, хөхний сүү, эхийн сүү орлуулагч) авдаг. Нярай хүүхдүүд хамгийн анх хөхөөр эсвэл угжаар сүүгээ уудаг. Хүүхэд амьдралынхаа эхний жилээс эрүүл чийрэг болон өсөх тусмаа угжаар хооллолт нь аажмаар хатуу, зажлууртай хоол болж мөн шингэнээ аягаар уудаг болж солигддог.

12 сартайдаа ихэнх хүүхдүүд угжнаас аяга руу шилждэг. Зарим 12-с дээш сартай хүүхдүүд үдийн болон оройн унтлаганы цагаасаа өмнө угжаа хөхсөөр байдаг. Гэсэн хэдий ч хүүхдийг 12-18 сартайд нь угжнаас гаргах нь хамгийн зохистой үе юм. Хөхөөр хооллох нь эх, хүүхдийн хүссэн хугацаанд үргэлжилж болно.



Асрагч, хүүхэд хоёр угжаар хооллох явцдаа бие биерүүгээ ширтэж байна. Хооллолт нь хүүхэдтэй харилцаа холбоо үүсгэж болох хамгийн тохиромжтой үе юм.



**УГЖНААС ХЭТ ОРОЙ ГАРГАХ НЬ ДАРААХ ЭРСДЭЛТЭЙ:**

Хүүхдийн шүд цоорох, буруу хөгжих гэх мэт шүдтэй холбоотой асуудлуудыг үүсгэнэ.

Хүүхдийн шүд эсвэл амны хөндий гэмтсэн тохиолдолд хоол унд идэхээ больдог.

Хүүхэд хоолоо зажлах, аяганаас уух зэрэг хооллолтын чухал чадваруудад суралцах бэрхшээлтэй тулгардаг.



**НАС**

## 0-12 САРТАЙ НЯРАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙГ УГЖААР ХООЛЛОХ ХООЛЛОЛТЫН ХЭМЖЭЭ

НАС	ӨДӨРТ ХООЛЛОХ ТОО	ӨДӨРТ ХООЛЛОХ СҮҮНИЙ ХЭМЖЭЭ
0-3 долоо хоногтой	Өдөрт 8-12 хооллоно	30-90 мл (1 - 3 fl. oz.) 2-3 цаг тутамд Нийт- 240-720 мл (8 - 24 fl. oz.)
3 долоо хоногтой – 3 сар	Өдөрт 6-8 хооллоно	90-120 мл (3 - 4 fl. oz.) Нийт 720-960 мл (24 -32 fl. oz.)
3-6 сар	Өдөрт 4-6 хооллоно	120-240 мл (4 - 8 fl. oz.) Нийт 720-960 мл (24 - 32 fl. oz.)
6-9 сар	Өдөрт 6 удаа хооллоно	180-240 мл (6 - 8 fl. oz.) Нийт 960 мл (32 fl. oz.)
9-12 сар	Өдөрт 3-5 удаа хооллоно	210-240 мл (7 - 8 fl. oz.) Нийт 720 мл (24 fl. oz.)
12+ сар	Дээд тал нь 4 удаа хооллоно	120 мл (4 fl. oz.) үнээ/буурцаг/сүү/тараг



Асрагч шинэ төрсөн нярайг  
угжаар болгоомжтойгоор  
хооллож байна. Төрснөөс хойшхи  
эхний хэдэн сар тэднийг бага  
багаар, илүү олон давтамжтай  
хооллох шаардлагатай.



## УГЖНААС ГАРГАХ

12-18 сартайд нь хүүхдийг угжнаас гаргах хамгийн тохиромжтой. Ерөнхийдөө, угжнаас гаргах нь хүүхдийг 12 сартайгаас эхлэн аажим аажмаар явагдах үйл явц юм. Нярай хүүхдийг 6 сартайгаас нь эхлэн аягатай танилцуулж болох бөгөөд угжнаас бүрэн гарахаас нь өмнө аягыг ашиглаж, судлах бүрэн боломж олгосон байх хэрэгтэй.

### УГЖНААС ГАРАХАД БЭЛЭН БОЛСОНГ ИЛТГЭХ ДОХИОНУУД

Өөрөө бие даан сууж чаддаг болсон үед

Халбагаар идэж чаддаг болсон үед

Хатуу жажлууртай хоол сонирхож байгаагаа үзүүлж эхлэх үед

Аяганаас уух хүсэлтэй байгаагаа илэрхийлж эхлэх үед



### ХҮҮХДИЙГ УГЖНААС ГАРГАХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД<sup>7</sup>:

- ① **Хүүхдийн тайван байх үеийг сонгон угжнаас гаргана**. Жишээ нь: Хэрэв хүүхэд танай төвд саяхан очсон бол, хэрэв саяхан шинэ өрөөрүү шилжсэн бол, хүүхэд өвчин туссан эсвэл дөнгөж өвдөж эхэлж байгаа бол, түүний анхны асрагч нь байхгүй үед эсвэл ажлаасаа гарсан бол, мөн түүний гэрт ямар нэгэн томоохон өөрчлөлт гарсан (шинэ хүүхэд ирсэн г.м) гэх мэт үед хүүхдийг угжнаас гаргах нь тийм ч тохиромжтой үе биш юм.
- ② **Хүүхдийг угжнаас гаргахаас өмнө багаас нь эхлүүлэн аягатай танилцуулж, дасгаж эхэлнэ**. Жишээ нь: Хүүхдийг 3-6 сартай байх үеэс нь эхлэн барьж, тоглуулахын тулд хоосон аяга өгөөрэй. Хүүхдэд аягаа барихад нь мөн багахан хэмжээтэй шингэнийг

амруугаа тонгойлгон хийхэд нь туслаарай. Бариултай аяга нь эхэн үед хүүхдэд маш тохиромжтой байх болно.

- ③ *Өдөрт нэг удаа хоолны үеэр нь угжийг задгай амтай аяга эсвэл тагтай, хошуутай аягаар солих.* Хүүхэд ихэвчлэн багахан хэмжээгээр хооллодог үеийг сонгоно. Долоо хоног бүрийн 1-3 өдөр тутамд тогтмол цагт аягаар хооллох хэрэгтэй. Долоо хоногийн дараагаас нэмэлт хоолоо аягаар өгч, өдөрт хэрэглэдэг угжны тоог нь аажмаар багасгаарай.
- ④ *Тууштай байдал бол гол түлхүүр.* Өдөр бүрийн тогтсон цагт хүүхдийг тогтмол аягаар хооллоно.
- ⑤ *Харилцаа холбоо маш чухал.* Асрагч бүр тухайн хүүхдийг угжнаас аяга руу шилжиж байгааг мэдэж байх ёстой.
- ⑥ *Хөхөх рефлекс нь хүүхдийн өөрийгөө тайвшруулах арга юм.* Үүнээс хамааран зарим хүүхдэд угжнаас гарахад урт хугацаа шаардагддаг. Эдгээр хүүхдүүдэд соосго эсвэл угжтай нь төстэй аяга хэрэглүүлж болно.
- ⑦ *Угжнаас гаргаж байх үедээ хүүхдэд илүү анхаарал тавих.* Онцгойлон анхаарал хандуулахдаа: Тусгай хөнжил эсвэл сонирхол татах зүйлс (насанд нь тохирсон), тайвшруулах хөгжим тоглох эсвэл дуу дуулж болно. Угжнаас гарах нь түүнд хэр хэцүү байж болохыг ойлгуулж мөн түүнийг тэвэрч тайвшруулах хугацаа гаргаарай.

## АЯГАТАЙ ТАНИЛЦУУЛАХ

0-12 сартай хүүхдүүд хоол тэжээлийнхээ ихэнх хэсгийг шингэнээр (жишээ нь: хөхний сүү, эхийн сүү орлуулагч) авдаг. Хүүхэд амьдралынхаа эхний жилээс эрүүл чийрэг болон өсөх тусмаа угжаар хооллох нь аажмаар аягаар хооллох болж солигддог. Ихэнх хүүхдүүд 6-9 сартайдаа аягатай анх танилцдаг. Энэ нь хүүхдүүдийн шинэ юм сурч мэдэх хүсэл нь оргилж байдаг эд хөдөлгөөнтэй үе юм. Хэрвээ аяга хэрэглэх явцыг хэт хойшлуулж удаасан бол (жишээ нь: хүүхэд 12 сар хүрсэний дараа г.м) угжнаас гарч аягаар хооллоход илүү хүндрэлтэй байдаг. Угжаар хооллохтой адил хүүхэд аягаар хооллоход бэлэн болсоноо илэрхийлэх адил төстэй шинжүүд байдаг:

*Ихэнх хүүхдүүд 12 сартайгаасаа хөх, угжнаасаа гарч аягаар хооллодог болчихсон эсвэл гарах шатандаа явж байдаг.*



### ХҮҮХДИЙН АЯГААР ХООЛЛОХОД БЭЛЭН БОЛСОНЫГ ИЛТГЭХ ДОХИОНУУД

Өөрөө бие даан сууж чаддаг болсон үед

Халбагаар идэж чаддаг болсон үед

Хатуу буюу зажлууртай хоол сонирхож байгаагаа үзүүлж эхлэх үед

Аяганаас уух хүсэлтэй байгаагаа илэрхийлж эхлэх үед

Угжаар хооллохтой адил шингэнийг хүүхдэд тодорхой хэмжээтэйгээр аягаар өгнө. Эхэн үед хүүхэд аягаар идэж байхдаа угжаараа үргэлжлүүлэн идэхийг оролдоно. Хүүхэд аяганаас ууж сурч байгаа үед уух шингэнийх нь хэмжээг бага байлгах хэрэгтэй. Тэд шингэнийг угжаар уудаг байсан шигээ аяганаас ууж чадахгүй. Хүүхдийг өөрөө суртал нь бага багаар дасгаснаар уух хэмжээ нь ихэснэ.



#### АЯГАТАЙ ТАНИЛЦУУЛАХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД:

- ① **Олон удаа оролдож үзүүлэх.** Хүүхдийг аягаар уулгахаас өмнө аягаар тоглож, өөрөө барьж судалж үзэх боломжууд олгох. Жишээ нь: Хоол идэж байх үеэр нь хоосон аяга бариулж тоглуулах гэх мэт.
- ② **Бага багаар, удаанаар, өтгөрүүлээд.** Шингэнийг бага хэмжээгээр удаанаар өгнө. Эхлээд аяганд нь шингэнийг өтгөрүүлээд эсвэл зөөлөн нухаш өгөөрэй. Өтгөрүүлсэн шингэн нь удаан урсаж, хүүхдэд шингэнийг залгих хугацаа олгодог.
- ③ **Эхэн үед нь дэмжлэг үзүүлэх.** Хүүхдэд аягаа барьж, шингэнийг амруугаа хийхэд нь туслана. Дөнгөж сурч эхэлж байх үед бариултай аяга тохиромжтой.
- ④ **Хүүхдэд тохирсон аяга хэрэглэх.** Жишээ нь: Жижиг хэмжээтэй аяга нь хүүхдийн гарт баригдана, эсвэл угжтай төстэй харагддаг зөөлөн цорготой аягыг хэрэглүүлж үзэх
- ⑤ **Тууштай байдал бол гол түлхүүр.** Өдөр бүрийн тогтсон цагт хүүхдийг тогтмол нэг аягаар хооллоно.
- ⑥ **Харилцаа холбоо чухал.** Асрагч бүр тухайн хүүхдийг угжнаас аяга руу шилжиж байгааг мэдэж байх ёстой бөгөөд тогтсон дэглэмд сургах хэрэгтэй.



*Аягаар уух нь олон удаагийн оролдлого болон цаг хугацаа шаардагддаг ур чадвар юм. Дунджаар, 3-6 сарын хугацаанд хүүхдүүд аягаар уугаад сурчихдаг. Энэ нь тэдэнд асрагчийн нэмэлт дэмжлэг нэлээд хугацаагаар хэрэгтэй болно гэсэн үг юм.*

## ХАТУУ ЗАЖЛУУРТАЙ ХООЛ ХҮНСТЭЙ ТАНИЛЦУУЛАХ

0-12 сартай хүүхдүүд хоол тэжээлийнхээ ихэнх хэсгийг эхийн сүү эсвэл эхийн сүү орлуулагчаас авдаг. Ихэнх хүүхдүүд 6 сартайгаасаа эхэлж хатуу буюу зажлууртай хоол хүнсийг амталж, идэхдээ бэлэн болдог. Хүүхэд төрсөн цагаасаа хойш өсөн бойжих тусмаа шингэний хэрэглээ нь аажмаар буурч харин хатуу, зажлууртай хоол хүнсний хэрэглээ нь нэмэгдэж байдаг. Хүүхдүүд хатуу бүтэцтэй хоол идэж байх үедээ маш олон шинэ амт, бүтцийг нээж байдаг. Энэ нь амьдралын гайхалтай үе мөч юм.

### ХҮҮХДИЙН ХАТУУ БУЮУ ЗАЖЛУУРТАЙ ХООЛ ХҮНС ХЭРЭГЛЭХЭД БЭЛЭН БОЛСОНЫГ ИЛТГЭХ ДОХИОНУУД

Өөрөө бие даан сууж чаддаг болсон үед

Толгойгоо эгц барьж сайн дааж чаддаг болсон үед

Эд юмс руу хүрч, атгаж чаддаг болсон үед

Хатуу буюу зажлууртай хоол сонирхож байгаагаа үзүүлж эхлэх үед

Аяга таваг руу хоол хайн амаа ангайх үед

Аягаар уухтай адил хатуу буюу зажлууртай хоол хүнсийг бага хэмжээгээр хүүхдэд анх танилцуулах хэрэгтэй. Хоол тэжээлийн гол эх үүсвэрээ үргэлжлүүлэн эхийн сүү эсвэл угжаар авсаар байна. Хүүхэд хатуу, зажлууртай хоолоо идэж сурч, түүний бие махбод нь сайн шингээдэг болох тусам идэх хоолны хэмжээ нь цаг хугацааны явцад нэмэгдэх болно. Хүүхдийг тэр даруй их хэмжээгээр хатуу, зажлууртай хоол хүнсийг иднэ гэж битгий бодоорой.



*Асрагч нь дөнгөж хоолонд орж буй хэд хэдэн хүүхдүүдэд хатуу, зажлууртай хоол өгч байна.*



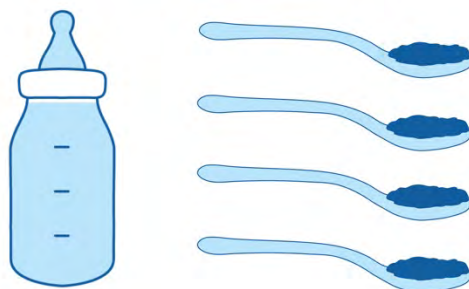


Хатуу буюу зажлууртай хоолонд (бор хоолонд) орох нь маш их дадлага, цаг хугацаа шаарддаг үйл явц юм (мөн эмх замбараагүй байх болно). Дунджаар 2-3 насандаа хүүхдүүд сайн идэж сурдаг. Энэ нь тэдэнд асрагчийн нэмэлт дэмжлэг нэлээд хугацаагаар хэрэгтэй болно гэсэн үг юм.

0-12 сартай хүүхдүүдийн хатуу буюу зажлууртай хоол хүнс хэрэглэх хэмжээ

### 6 САРТАЙ

Өдөрт 1-2 удаа хоол иднэ



**840-960** мл

Өдөрт уух сүү дунджаар

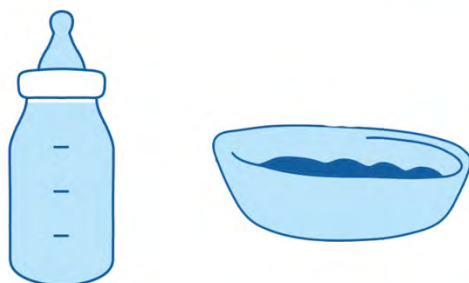


**30-60** гр

1 удаагийн хоолны хэмжээ

### 7-9 САРТАЙ

Өдөрт 2-3 удаа хоол иднэ



**840-960** мл

Өдөрт уух сүү дунджаар

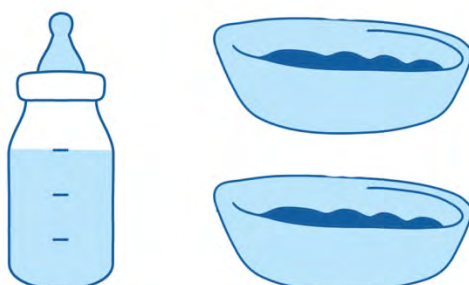


**56-112** гр

1 удаагийн хоолны хэмжээ

### 10-12 САРТАЙ

Өдөрт 3 удаа хоол иднэ



**540-720** мл

Өдөрт уух сүү дунджаар



**112-168** гр

1 удаагийн хоолны хэмжээ



### ХАТУУ, ЗАЖЛУУРТАЙ ХООЛ ХҮНСТЭЙ ТАНИЛЦУУЛАХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД:

- ① **Олон удаа оролдож үзүүлэх.** Хүүхдийг хооллохоос өмнө өөрөө хоол хүнсээ судалж үзэх боломжууд олгох. Жишээ нь: Хүүхдийнхээ хажууд хоол идэхэд тэрээр хоол ямар харагддаг болох мөн яаж үнэртдэг болохыг мэдэж авна. Түүнийг идүүлэхийг оролдохоосоо өмнө хоол хүнсэнд 2 гараар нь хүргэж үзүүлээрэй.
- ② **Хүүхдийн тайван байх үеийг сонгож шинэ хоол танилцуулах.** Жишээ нь, хэрвээ хүүхэд танай төвд саяхан очсон бол, хэрэв саяхан шинэ өрөөрүү шилжсэн бол, хүүхэд өвчин туссан эсвэл дөнгөж өвдөж эхэлж байгаа бол, түүний анхны асрагч нь байхгүй үед эсвэл ажлаасаа гарсан бол, мөн түүний гэрт шинэ хүүхэд ирсэн гэх мэт ямар нэгэн томоохон өөрчлөлт гарсан үед хүүхдийг шинээр хатуу, зажлууртай хоолонд оруулах нь тийм ч тохиромжтой биш юм.
- ③ **Хүүхдийг хооллох явцад эгц суулгах.** Хүүхдийг зөв байрлалаар гартаа тэврэх эсвэл тохирох сандал дээр суулгах
- ④ **Удаан болон бага багаар.** Эхэн үед зөвхөн нэг л шинэ хоол танилцуулж тухайн хоолноос хүүхэд харшилж байгаа эсэх мөн ямар нэгэн сөрөг нөлөө үзүүлж байгаа эсэхийг ажиглана. Хүүхдийн ходоодыг хэт ачааллуулахгүйн тулд бага хэмжээгээр цагт нь хооллох
- ⑤ **Хамтдаа хооллох.** “Гэр бүлийн хэв маяг” болгон хүүхэдтэйгээ хамт хооллон, хооллох гэж юу болох талаар заах. Хүүхэд харах, хийх замаар сайн суралцдаг.
- ⑥ **Хүүхдэд тохирсон халбага хэрэглүүлэх.** Жишээ нь, хүүхдийн аманд яг таарсан жижиг хэмжээтэй халбага. Хатуу, зажлууртай хоол хүнсийг мөн асрагчийн цэвэрхэн гараар өгч болно.
- ⑦ **Тууштай байдал бол гол түлхүүр.** Өдөр бүр тогтсон цагт хүүхдийг тогтмол хооллоно.
- ⑧ **Харилцаа холбоо чухал.** Асрагч бүр тухайн хүүхдийг хатуу, зажлууртай хоол руу шилжиж байгааг мэдэж байх.

Хүүхдүүд асрагчийгаа халбагаар хоол өгч байх үед амталж сурч байна.







*Хүүхдүүд өөрсдийн хүрч мөн судалж үзсэн хоол хүнсээ идэх илүү дуртай байдаг.*



## ЭНЭ НАСНЫХНЫ ГОЛ ОЙЛГОЛТУУД

Амьдралынхаа эхний жилийн турш хүүхдүүд маш хурдацтай өсөн торниж өдөр бүр тоолж баршгүй олон хором мөчүүдийг сурч мэдэх боломжоор дүүрэн байдаг. Хүүхдүүд амьдралынхаа эхний жилийн турш маш олон шинэ ур чадваруудыг хөгжүүлж байдаг бөгөөд үүнд асрагчид чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Туслах асрагч нь хүүхдийг хатуу, зажлууртай хоол хүнс гэх мэт ямар нэгэн шинэ зүйлийг туршиж үзэхэд бэлэн эсэхийг ойлгох боломжтой. Мөн түүнчлэн тэд хүүхдэд аягаар эсвэл угжаар уухад дэмжлэг хэрэгтэй эсэх, мөн илүү цаг мөч зарцуулах шаардлагатай эсэхийг мэддэг. Хоол ундаа маш сайн иддэг хүүхдүүд мэдлэг, чадвартай мөн анхаарал халамж сайтай асрагчдаар өсгүүлсэн байдаг.

### ЧУХАЛ САНАМЖУУД:

- ① Хүүхдийн биеийн хөгжлийн бүхий л хэсгүүд өөр хоорондоо хамааралтай байдаг. Нэг хэсгийн өсөлт нөгөө хэсгийн өсөлтөө дэмжиж байдаг бөгөөд үүнд хооллох чадвар ч багтана.
- ② Хооллох явц хэвийн явагдаж байгаа үед хүүхдүүд аягаар уух, хатуу, зажлууртай хоол хүнс идэж сурах зэрэг шинэ бэрхшээлүүдийг даван туулж чадна.
- ③ Асрагчид хүүхдийг хэзээ шинэ зүйлд сургах (жишээ нь аягаар уух, хатуу зажлууртай хоол хүнс) мөн хүүхдэд илүү анхаарал халамж шаардлагатай үеүүдийг ойлгож мэддэг байх хэрэгтэй.
- ④ Тэдэнд амьдралынх нь эхний жил үнэхээр гайхалтай байх бөгөөд амтлах чадвар нь өргөжиж, жинхэнэ, бүхэл хоол идэх хүслээр дүүрэн байдаг.



## 2.3-Р ХЭСЭГ: 0-12 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙГ ХООЛЛОХ БАЙРЛУУЛАЛТ

### ХООЛЛОХ ҮЕИЙН БАЙРЛАЛЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ

Хүүхдийг хооллох үеэр зөв байрлуулах нь маш чухал юм. Зөв байрлал нь хүүхдийн хооллолтыг илүү хялбар болгодог бол зарим байрлал нь хооллолтыг илүү бэрхшээлтэй тэр ч байтугай хүүхдийг аюулд хүргэж болно.



**Зөв** байрлал нь хүүхэд болон асрагчид маш олон ач тустай:

- ✓ Цагтаа хооллож дуусна
- ✓ Төрөл бүрийн бүтэцтэй хоол хүнсийг идэх чадвар нь сайжирна
- ✓ Амны хөндийн үйл ажиллагаа сайжирна
- ✓ Өсөлт хөгжил сайжирна
- ✓ Өвчин болон үхлийн эрсдэл буурна
- ✓ Зөв байрлалаар суусан үед хүүхдүүд болон асрагчид сэтгэл хангалуун байж хооллолт нь эерэг дадал болдог.

**Буруу** байрлал нь маш олон эрсдэлтэй:

- ✗ Үр дүнгүй бөгөөд хэт удаан хооллолт
- ✗ Төрөл бүрийн бүтэцтэй хоол хүнсийг идэх чадвар нь буурна
- ✗ Амны хөндийн үйл ажиллагаа хангалттай бус
- ✗ Өсөлт хөгжил муу
- ✗ Өвчин болон үхлийн эрсдэл нэмэгдэнэ
- ✗ Буруу байрлалаар суусан үед хүүхдүүд болон асрагчдад бухимдалтай, хооллолтын сөрөг дадал бий болдог.



Энэхүү хэсэгт угжаар хооллох үеийн хүүхдийн зөв байрлал мөн хүүхэд бүрт тохирсон зөв байрлалын тухай тусгасан болно. Мөн түүнчлэн энэ хэсэгт 6-12 сартай хүүхдүүдийн байрлал бүрт тохирсон гар болон халбагаар хооллох зөв байрлалуудын тухай авч хэлэлцэнэ.

## ХООЛЛОХ ҮЕИЙН БАЙРЛАЛЫН АШИГ ТУС БОЛОН ЭРСДЭЛТ ХҮЧИН ЗҮЙЛ:

ЗӨВ БАЙРЛАЛЫН АШИГ ТУС	БУРУУ БАЙРЛАЛЫН ЭРСДЭЛТ ХҮЧИН ЗҮЙЛҮҮД
↑ Үр дүнтэй хооллолт	↓ Үр дүнгүй хооллолт
↑ Төрөл бүрийн хоол хүнсийг хүлээн авах чадвар	↓ Төрөл бүрийн хоол хүнсийг хүлээн авах чадвар
↑ Хүүхдийн хооллох үеийн шингээлт	↓ Хүүхдийн хооллох үеийн шингээлт
↑ Хооллолтын сэтгэл ханамж	↓ Хооллолтын сэтгэл ханамж
↑ Хооллох сонирхол болон хүүхдийн өөрийгөө хооллох чадвар	↓ Хооллох сонирхол болон хүүхдийн өөрийгөө хооллох чадвар
↑ Хүүхдийн ерөнхий өсөлт хөгжил	↓ Хүүхдийн ерөнхий өсөлт хөгжил
↓ Аспираци буюу амьсгал бөглөрөх, өвчин эмгэг, үхлийн тохиолдол	↑ Аспираци буюу амьсгал бөглөрөх, өвчин эмгэг, үхлийн тохиолдол



Асрагч нярай хүүхдийг зөв байрлуулан хооллох дадал хийж байна.



## 0-12 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙГ ХООЛЛОХ ҮЕИЙН БАЙРЛАЛЫГ ТОХИРУУЛАХАД АНХААРАХ ЗҮЙЛС:



Хүүхдийн толгой болон хүзүү зөв байрласан байна уу?



Хүүхдийн их бие зөв байрласан эсэх?



Хүүхэд хангалттай эгц сууж байна уу?



Хүүхдийн угжны гарц хэт хурдан эсвэл хэт удаан байгаа эсэх?



Хүүхдийн хооллох явцад таталцлын хүч хэрхэн нөлөөлж байна вэ?



Хүүхэд болон асрагчийн хэн хэн нь тухтай байрлалд байна уу?

Түүнээс гадна тухайн хүүхдийн бусад хэрэгцээнүүдийг харгалзан авч үзэх хэрэгтэй:

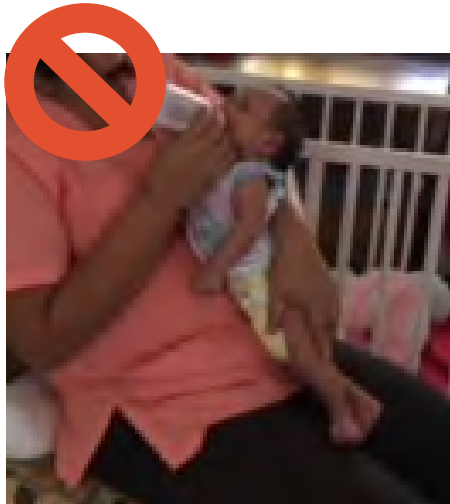
- ① **Хүүхдийн биеийн хэмжээ ямар болох?** Том биетэй хүүхдүүдийг тодорхой байрлалд удаан тэврэх нь хэцүү.
- ② **Хүүхэд хэр эрүүл чийрэг болох?** Бага жинтэй буюу бие султай хүүхдүүдийг байрлуулахад илүү их дэмжлэг шаардагддаг бол том биетэй хүүхдүүдийг байрлуулахад харьцангуй бага дэмжлэг шаардагдаж болно.
- ③ **Хүүхэд суусан байрлалдаа тухтай харагдаж байна уу?** Тухгүй байх үедээ хүүхэд хоолоо сайн иддэггүй.
- ④ **Хүүхэд хоолонд цамаан уу?** Цамаан хүүхдүүд нь мөн тийм ч сайн хоол иддэггүй.
- ⑤ **Хүүхэд тухайн байрлалдаа байнга ханиан, хахаж цацаж байна уу?** Хүүхэд ханиалгаж, хахаж цацсанаар шим тэжээлийн дутагдалд орох, өвчин эмгэг тусах, мөн хангалттай хоол тэжээл авч чадахгүй байх зэрэг сөрөг нөлөөтэй.

УГЖААР ХООЛЛОХ ҮЕИЙН ЗӨВ БОЛОН БУРУУ БАЙРЛАЛЫН ЖИШЭЭ:



**Зөв байрлал**

- Хүүхдийн толгой нь ташаанаас дээш өргөгдсөн байх
- Толгой болон хүзүү нь асрагчийн гар, цээжинд сайн наалдан тэврүүлсэн байх
- Хүүхэд асрагчийн биетэй ойр наалдсан байх
- Хүүхдийн гар, хөлнөөс сайн барьснаар өөрөө угжиндаа хүрэх боломжтой болно
- Ташаа бага зэрэг нугаларсан
- Угж төв хэсэгтээ байрласан



**Буруу байрлал**

- Хүүхдийн толгой болон хүзүү сайн бэхлэгдээгүй
- Толгой болон хүзүү хэтэрхий хойш гэдийсэн
- Хүүхдийн ташаа нугалараагүй
- Хүүхэд нумарсан байрлалтай
- 2 гар нь угжиндаа хүрэх боломжгүй
- Хүүхэд тав тухгүй харагдана
- Хүүхдийн арагш гэдийсэн толгойнд тааруулан угжийг бөхийлгөх



**Буруу байрлал**

- Хүүхдийг дээш харуулж хэвтүүлэн хооллох
- Асрагчийн хараа хяналтгүй байдал
- Энэ байрлал нь үнэхээр аюултай бөгөөд өвчин эмгэг, үхлийн шалтгаан болдог
- Дээш харж хэвтсэн байрлалаар мөн хүүхдийг өөрөөр нь хэзээ ч хоолуулж болохгүй
- Асрагчид хүүхдийн хооллож байх явцад байнгын хараа хяналт тавих



*Хүүхдийг тэвэрч хооллох нь эрүүл мэндийн хөгжилд нь чухал үүрэгтэй .*

ХАЛБАГААР ХООЛЛОЖ ЭХЛЭХ ҮЕИЙН ЗӨВ БОЛОН БУРУУ БАЙРЛАЛЫН ЖИШЭЭ



Зөв байрлал

- Хүүхэд сандал дээр сайн бэхлэгдэж, эгц байрлалаар суусан
- Толгой, хүзүү болон их бие сайн бэхлэгдсэн
- Ташаагаар нугаларсан
- Өвдөг 90°-аар нугаларсан
- 2 хөлнийх нь дунд дэр эвсэн
- Гарын тавиуртай бөгөөд хүүхэд хоол хүнсэндээ хүрэхэд ямар нэгэн саадгүй



Буруу байрлал

- Хүүхдийн толгой болон хүзүү сандал дээр тавигдаагүй
- Толгой болон хүзүү хойш хэт гэдийсэн
- Их бие болон 2 гар нь сандал дээр тавигдаагүй бөгөөд хоол хүнсэндээ өөрөө хүрэх боломжгүй
- Сандал нь хүүхдэд тохироогүй
- Хүүхэд хооллож байх явцдаа бараг шалан дээр хэвтэж байх



Буруу байрлал

- Хүүхдийн толгой болон хүзүү сайн бэхлэгдээгүй
- Эрүү нь хэт цааш орсон
- Хүүхдийн гар, хөл нь бэхлэгдээгүй биеэс нь холдсон
- Ташаа нугалараагүй
- Хүүхдийн бие асрагчийнхаас хөндий байрласан



Санамж: Хооллох явцад хэзээ ч угжыг юмаар түшүүлж орхиж болохгүй. Угжыг түшүүлж орхисноор чихний үрэвсэл, улаан хоолойн сөргөө өвчин, хахах, хоол болон шим тэжээлээ хангалтгүй авах гэх мэт ноцтой үр дагавруудыг үүсгэдэг. Энэ нь хүүхдэд аюултай бөгөөд асрагч болон хүүхэд хоорондын халуун дулаан уур амьсгалыг үүсгэхгүй. Хэзээч угжыг түшүүлж орхиж болохгүй.



## УГЖААР БОЛОН ХАЛБАГААР ХООЛЛОХ МӨН АЯГААР УУЛГАХ ҮЕИЙН ЗӨВ БАЙРЛАЛУУД

Хүүхдийг өсөж торнихын хамт тэдний хооллох үеийн байрлалыг өөрчлөх шаардлага гардаг. Жишээ нь, шинэ төрсөн нярай хүүхэд өлгийдүүлэн тэврүүлж хооллодог бол 6 сартайгаасаа эхэлж хатуу буюу зажлууртай хоол идэхийг оролдож өндөр сандал дээр эгц байрлалаар суудаг.



*Хэрвээ одоогийн чинь байрлал чамд болон хүүхдэд тухгүй санагдаж байгаа бол янз бүрийн байрлалыг туршаад үзээрэй. Заримдаа асрагчид хүүхдийг зөв байрлуулах хүртлээ олон төрлийн байрлалуудыг туршиж үздэг.*

Доорх жагсаалтанд 0-12 сартай хүүхдүүдийн хооллох үеийн нийтлэг байрлалууд байна. Заримдаа ганц хүүхдэд олон байрлалууд шаардлагатай байж болно.

### ӨЛГИЙДӨН ТЭВРЭХ БАЙРЛАЛ

**ХЭРХЭН БАЙРЛУУЛАХ:** Таны нугаларсан гар дээр хүүхдийн толгой байрлана. Тэднийг элгэндээ наан хоёр гартаа сайн тэврэх хэрэгтэй. Хүүхдийг хооллож байхдаа дээш өндийлгөх хэрэгтэй бөгөөд хүүхдийн толгой ташааных нь түвшнээс дээш байх ёстой.

**ХАМГИЙН САЙН:** 0-12 сартай угжаар хооллодог бүх хүүхдэд

#### **ХАМГИЙН ТОХИРОМЖТОЙ:**

- 0-6 сартай хүүхдүүд
- Сандал дээр сууж чадахгүй нэмэлт дэмжлэг хэрэгтэй хүүхдүүд
- Асрагчаараа тэврүүлсэн үедээ хамгийн их тайвширдаг хүүхдүүд



### ХАЖУУЛДАН ХЭВТЭХ БАЙРЛАЛ

**ХЭРХЭН БАЙРЛУУЛАХ:** Хүүхдийг биеэсээ холдуулан, их бие болон толгойг нь хажуу тийш эргүүлэн байрлуулна. Мөн хүүхдийг өвөр дээрээ, хөлөө жийгээд хөлөн дээрээ эсвэл дэрэн дээр хэвтүүлж болно. Мөн гараараа хүүхдийн толгой болон биеийг түшиж болох бөгөөд хүүхдийн толгой ташааныхаа түвшнээс өндөр байрлах ёстой.

**ХАМГИЙН САЙН:** Бүх 0-12 сартай болон угжаар хооллодог хүүхдэд

### ЯЛАНГУЯА ХАМГИЙН ТОХИРОМЖТОЙ:

- 0-6 сартай хүүхдүүд
- Хооллох үед амнаасаа сүүгээ гоожуулдаг хүүхдүүд
- Удаан хэмнэлээр хооллох шаардлагатай хүүхдүүд (ж/нь:дутуу төрсөн хүүхдүүд, синдромтой хүүхдүүд, эм болон архины хам шинжтэй хүүхдүүд гэх мэт.)
- Дахин дахин гулгидаг, хооллох үедээ тав тухгүй, өвдөлт мэдэрдэг хүүхдүүд (GER/GERD)
- Хооллоход амархан ядардаг хүүхдүүд
- Хооллох үед анхаарал төвлөрөлтийн асуудалтай хүүхдүүд

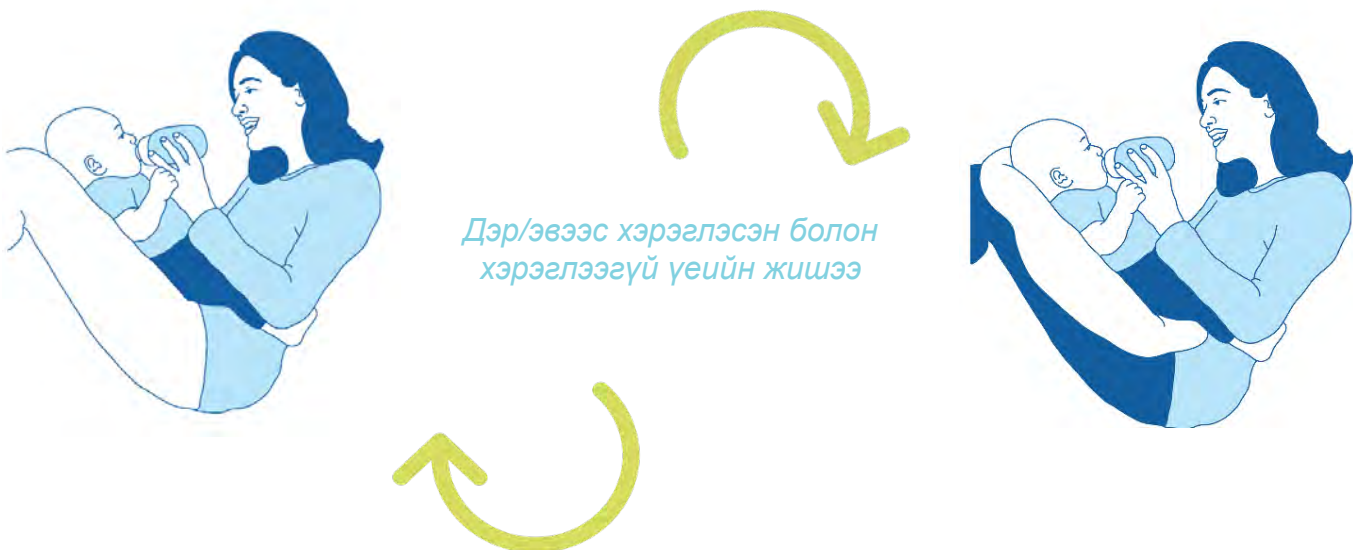
### НАЛУУ БАЙРЛАЛ (ӨВӨР ДЭЭР ЭСВЭЛ ДЭРЭН ДЭЭР )

**ХЭРХЭН БАЙРЛУУЛАХ:** Дээш нугалсан хөлөн дээрээ эсвэл хөлөн дээрээ дэр эвж хүүхдээ байрлуулна. Хүүхдийн толгой өвдөг дээр эсвэл дэрэн дээр тавигдаж тань руу эгц харсан байх ёстой. Буйдан, ор, зөөлөвчтэй хана гэх мэт тав тухтай гадаргуун дээр биеэрээ налаарай.

**ХАМГИЙН САЙН:** Бүх 0-12 сартай болон угжаар хооллодог хүүхдүүдэд

### ЯЛАНГУЯА ХАМГИЙН ТОХИРОМЖТОЙ:

- 0-6 сартай хүүхдүүд
- Хооллохдоо байнга гулгидаг, хооллох үед өвдөх/ тухгүй байх
- Хүүхдийг тэвэрч байхдаа амархан ядардаг асрагчдад





## ЭГЦ УРАГШ ХАРЖ СУУХ БАЙРЛАЛ

**ХЭРХЭН БАЙРЛУУЛАХ:** Хүүхдийг зориулалтын суудал эсвэл өндөр сандал дээр сайн бэхлэн суулгана. Хүүхэд тухтай сууж таньруу эгц харсан байх ёстой. Та хүүхдийн угж, аяга, халбагыг барьж, эсвэл хүүхэд өөрөө чадах бол бага зэргийн дэмжлэг үзүүлэх хэрэгтэй. Ширээ эсвэл тавцантай сандал хэрэглэх нь хүүхдэд гараа, сав суулга мөн аяга ашиглан хоол хүнсээ судлах мөн өөрийгөө хооллоход нь дэмжлэг болдог.

**ХАМГИЙН САЙН:** Ихэнх 6-12 сартай, гараараа хооллодог, халбагаар хооллодог, аягаар уудаг, угжаар хооллодог хүүхдүүд

**ЯЛАНГУЯА ХАМГИЙН ТОХИРОМЖТОЙ:**

- 6-12 сартай сандал дээр ямар ч дэмжлэггүйгээр бага зэрэг суудаг, эгц суух үедээ толгой болон хүзүүгээ сайн даадаг хүүхдүүд

## ХҮҮХДИЙГ ӨЛГИЙДӨХ НЬ

Өлгийдөх нь хүүхдийг хооллох болон унтах үед аюулгүй байрлуулж, тайвшрах давуу талыг олгодог ороох нэгэн арга юм.

### ӨЛГИЙДӨХ ШАЛТГААН:

- Өлгийдүүлсэн хүүхэд эхийнхээ хэвлийд байгаа юм шиг тав тухтай болон аюулгүй байдлыг мэдэрдэг.
- Өлгийдөх нь дулаахан бөгөөд хүүхдийг өөрийн рефлекст хөдөлгөөнүүдээсээ цочих байдлыг бууруулдаг.
- Өлгийдөх нь халуун дулаан тэврэлт шиг санагддаг бөгөөд хүүхдийг хооллох болон унтах үед тайвшрахад тусалдаг.

**ХЭРХЭН ӨЛГИЙДӨХ ТУХАЙ** Хүүхдийг өлгийдөхөд дор хаяж 101 см-н хэмжээтэй хөнжил, алчуур эсвэл даавуу хэрэгтэй. Мөн нимгэн бөгөөд сунадаг материалаар өлгийдхийг зөвлөж байна, ингэснээр өлгийдөхөд илүү хялбар байх бөгөөд хүүхдийг хэт халууцахаас сэргийлнэ. Хүүхэд өлгийдөх хэд хэдэн аргууд байдаг. Өөрт болон хүүхэддээ тохирох арга барилаа олоорой.

**ХАМГИЙН САЙН:** Ихэнх 0-4 сартай, угжаар хооллодог хүүхдүүдэд



*Шинэ төрсөн нярайг асрагч чамбай өлгийдөн тэвэрч байна.*

### ЯЛАНГУЯА ХАМГИЙН ТОХИРОМЖТОЙ::

- 0-4 сартай хүүхдүүд
- Хооллоход хэт мэдрэг хүүхдүүд (жишээ нь, дутуу төрсөн хүүхдүүд, янз бүрийн бэрхшээлтэй хүүхдүүд, архи болон эмийн нөлөөтэй хүүхдүүд гэх мэт.)
- Хооллох үед анхаарал нь төвлөрдөггүй хүүхдүүд
- Тайвширч чаддаггүй хүүхдүүд
- Ихэнхдээ өөрийн хийсэн хөдөлгөөнөөрөө өөрийгөө цочоож, сэрээдэг хүүхдүүд

### САНАМЖУУД:

- Өлгийдөх нь зөвхөн төрсний дараах эхний хэдэн саруудад л зориулагдсан болно (0-4 сар).
- Өлгийдөхдөө түнхний гэмтэл болон хүүхдийг хэт халууцахаас сэргийлж, хөлөө хөдөлгөх зай гаргах
- Хүүхэд өсөж томрохын хэрээр, өлгийдсөн үед гараа гаргахдаа гаргууд болно.
- Хэрвээ хүүхэд дээш доош эргэж эхэлвэл, аюулгүй байдлыг хангах үүднээс өлгийдхөө болих хэрэгтэй
- Хэрвээ хүүхэд өлгийгөө тайлчихдаг болвол, өлгийдхөө болих эсвэл илүү аюулгүй өлгий хэрэглэх
- Зарим хүүхдүүд өлгийдүүлэх дургүй учир өөр арга олох хэрэгтэй
- Хүүхдийг өдөржин, шөнөжин өлгийдөх ёсгүй бөгөөд тэдэнд бие махбодио чөлөөтэй хөдөлгөх цаг өгсөнөөр эрүүл саруул болон чийрэг өсөн бойжиж чадна.
- Өлгийдөх нь хүүхдийг сайн унтаж амрах болон тайвшрахад хамгийн их тустай.

### ХҮҮХДИЙГ ӨЛГИЙДӨХ АЛХАМУУД



АЛХАМ 1



АЛХАМ 2



АЛХАМ 3



АЛХАМ 4

**АЛХАМ 1:** Тэгш гадаргуу дээр өлгийгөө ромбо хэлбэртэй болгон дэлгэнэ. Өлгийний дээд буланг ойролцоогоор 10-16 см нугална. Нугалсан хэсгийн өлгийн дээр хүүхдийн хүзүүг байрлуулан дээш харуулж хэвтүүлнэ. Өлгийгөөр хүүхдийн биеийн нэг талыг зөөлнөөр хучин орооно. Хуниасыг нуруун дор эвтэйхэн хийнэ. Хүүхдийн хөлийг чөлөөтэй хөдөлхөөр байрлуулж (бага зэрэг нугалан “мэлхий байрлал”), хэт шулуун татаж өлгийдхөөс зайлсхийх хэрэгтэй бөгөөд энэ нь түнхний гэмтлүүдийг үүсгэж болзошгүй юм.

**АЛХАМ 2:** Өлгийний доод булангаар хүүхдийн өлгийдөөгүй хэсгийн цээж болон мөрийг хучна.

**АЛХАМ 3:** Өлгийний бусад хэсгээр хүүхдийг орооно.

**АЛХАМ 4:** Үлдсэн хэсгээр урд хэсгийг хучин бэхлэнэ.



## 0-12 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙГ ХООЛЛОХ БАЙРЛУУЛАЛТЫН ХЯНАЛТЫН ЖАГСААЛТ

0-6 сар ба 6-12 сартай хүүхдүүдийг хооллохдоо өвчин эмгэг, аспираци буюу амьсгал бөглөрөх эрсдэлийг бууруулж, хооллох үеийн тав тух болон аюулгүй байдлыг нэмэгдүүлэхийн тулд энэхүү зөв байрлалын талаарх удирдамжыг дагаж мөрдөх хэрэгтэй.

## 0-6 САРТАЙ ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХДОО БАЙРЛУУЛАХ ХЯНАЛТЫН ЖАГСААЛТ

### 0-6 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙН ХУВЬД:

- ☐ Толгой нь төв, биеийн дундаж шугамд байрлана
- ☐ Хүүхэд өлгийдүүлсэн (0-4 сартайд)
- ☐ Эрүү нь бага зэрэг урагш байрлана
- ☐ Мөр бага зэрэг дугуйрна
- ☐ Бие нь асрагчийн гар, цээж, биед сайн тэврүүлнэ
- ☐ Хүүхдийн ташаа толгойны түвшнээс дор байрлана



## 6-12 САРТАЙ ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХДОО БАЙРЛУУЛАХ ХЯНАЛТЫН ЖАГСААЛТ

### 6-12 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙН ХУВЬД:

- ☐ Хүүхдийн ташаа толгойн түвшнээс доор байхаас гадна  $90^\circ$  үүсгэж байрлана
- ☐ Хүүхдийн их бие эгц шулуун байрлаж, асрагчийн биед эсвэл сандал дээр сайн бэхлэгдсэн байх ёстой бөгөөд урагш, арагш мөн хажуу тийш гэх мэт найгахгүй байх
- ☐ Мөр тэгш түвшинд, урагш байрласан байх
- ☐ Толгой нь тэгш биеийн гол шугам дагуу, эрүү бага зэрэг урагшилсан
- ☐ Өвдөгний үеэр  $90^\circ$ -н өнцөг үүсгэж байрлана
- ☐ Хөлийн ул шалан дээр эсвэл асрагчийн бие дээр тавигдсан



### ЭНЭ ҮЕИЙН ТҮЛХҮҮР ОЙЛГОЛТУУД

Хүүхэд хооллох нь зүгээр л угж аваад хүүхдэд өгөхөөс хамаагүй илүү нарийн үйл ажиллагаа юм. Зөв байрлалаар хооллох нь аюулгүй, тааламжтай мөн өсөлт хөгжлийг дэмждэг бол буруу байрлал нь хүүхэд болон асрагчид маш олон бэрхшээлүүдийг үүсгэж болно. Хүүхдийг үр дүнтэй, аюулгүй, тав тухтай хооллохын тулд асрагчид хооллох үеийн зөв байрлалын чухал талыг ойлгох чадвартай байх ёстой.

### САНАЖ АВАХ ЧУХАЛ ЗҮЙЛС:

- ① Хооллох үеийн байрлал нь хүүхдийн хооллох чадварт эерэгээр мөн сөргөөр нөлөөлж болно.
- ② Бид хүүхдүүдийг хооллоход зөв байрлуулан суулгах нь маш чухал юм. Хүүхдэд зөв дэмжлэг үзүүлснээр түүний хооллолтын амжилтыг нэмэгдүүлэх болно.
- ③ Асрагчид хооллолтын хамгийн тохиромжтой байрлалыг сонгохын тулд хүүхдийн байрлалыг тодорхойлох гол шинж чанарууд, тухайн хүүхдийн онцлог болон хэрэгцээг анхаарч үзэх хэрэгтэй.





## ЗҮЙЛ 2.4: ХООЛООР ХЯЗГААРЛАГДАХГҮЙ: 0-12 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙГ ДЭМЖИХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД

Хүүхдэд төрснөөс хойшхи эхний хэдэн сар нь нэн чухал үе байдаг. Тэд өөрсдийн талаар болон тэдний өдөр тутмын үйл ажиллагаа, асрагчтайгаа харилцаж буй харилцаанаас эхлэн хүрээлэн байгаа орчныхоо талаар маш олон зүйлсүүдийг сурч байдаг. Энэхүү хэсэгт хүүхдийн амьдралын эхний жил дэх бүхий л хүрээнд (хооллолтоос гадна) эрүүл мэндийг дэмжих энгийн аргуудаас хуваалцах болно.

*Өдөр тутмын тогтсон үйл ажиллагаа, дадал зуршилд хүүхдийг сургаснаар асрагч нар маш бага хугацаанд үр дүнтэй арга замаар хүүхдийн хөгжлийг дэмжих боломжтой. Тэднийг хооллох, хувцсаа өмсөх болон тайлах дэглэмд сурган, живх сольж байхдаа, хүүхдийг усанд оруулж байх үедээ гэх мэтчилэн нэг дор олон хүүхэдтэй ажиллаж байх хугацаандаа тав тухтай байдлыг нь хангах үүднээс эдгээрийг оролдож үзээрэй. (жишээ нь: нэг хүүхдийн живх сольж байхад нөгөө хүүхэд асрагчтай ойрхон шалан дээр тоглоод сууж байх зэрэг)*



## БУЛЧИНГИЙН ХӨДӨЛГӨӨН

Хүүхдийн хөдөлгөөний хөгжлийг дэмжих нь өдөр бүр хийгдэхэд их хялбар зүйл юм. Хүүхэд биеэрээ хөдлөн, дэлхий ертөнцийг таних үед түүний бие болоод тархи зэрэг өсөж байдаг. Мөн түүнчлэн, хүүхдийн хөдөлгөөнийг дэмжиж буй нь хооллолтыг шууд дэмжиж байгаа хэрэг юм. Хөдөлгөөн ихтэй, сэргэлэн цовоо хүүхдүүд хооллолтондоо бага зэргийн асуудалтай байдаг бөгөөд эдгээр асуудлууд нь илүү хурдан шийдэгдэх боломжтой байдаг байна.

ХӨДӨЛГӨӨН БУЮУ  
(БИЕИЙН) ҮЙЛ  
АЖИЛЛАГАА

ТАЙЛБАР (ХЭРХЭН ХАРАГДАХ ТУХАЙ)

Элгээрээ хэвтэх үе,  
байрлал сэлгэн  
хэвтүүлэх үе

- ⇒ Хүүхдийг шал, зузаан хөнжил эсвэл орон дээр доош харуулан гэдсээр нь хэвтүүлнэ.
- ⇒ Хэвтэж байхад нь цагийг илүү хөгжилтэй болгохын тулд хүүхэд рүүгээ харах, тоглоом өгөх эсвэл толинд харуулж болно
- ⇒ Хүүхдийг доош харан хэвтэж байх хооронд дэмжлэг үзүүлэхийн тулд өлгий, алчуур эсвэл хувцасыг нь хуйлан цээжин доор нь эвнэ.
- ⇒ Хүүхэд тухгүй болох үед доош харуулсан хэвээр байрлалыг нь сэлгэнэ. Хүүхдийг өөрийн цээжин дээрээ эсвэл зөөлөн бөмбөг дээр тавина. Хүүхэд доош харуулан хэвтүүлэхдээ огт хүчилж болохгүй.
- ⇒ Өдөрт багахан цагаар доош харуулж хэвтүүлэх нь маш тохиромжтой.

Шалан дээр тоглох үе	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Өдөр бүр шалан дээр тоглох нь хүүхдийн бие даан хөдлөх хөдөлгөөнийг нэмэгдүүлэхэд дэм болдог.</li> <li>⇒ Хүүхэд шалан дээр хэвтэж, сууж байх үед эргэн тойронд нь тоглоом тавьснаар янз бүрийн чиглэлүүд дэх хөдөлгөөнийг дэмжинэ.</li> <li>⇒ Эдгээр бүх чухал булчингуудыг ашиглаж сурахын тулд хүүхдийг дээш, хажуу талаар нь, элгээр нь хангалттай орон зайд мөн тохирох цагаар хэвтүүлэх</li> </ul>
Сууж болон зогсож тоглох	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Шалан дээр эгц суух, босоход нь туслах; үүнд сурах байнгын бололцоогоор хангах</li> <li>⇒ Төрөл бүрийн эд зүйлсийг түүнд ойртуулж дараа нь өөр өөр газар байршуулах (түүний урд, баруун/зүүн талд, урд нь үл ялиг өргөх гэх мэт)</li> <li>⇒ Хүүхдийг сууж сурч байх үед түүнтэй харилцан ярилцаж, цагийг хамт өнгөрөөх</li> <li>⇒ Хүүхэд хажууд тань сууж таны биеийг түшлэг болгон ашиглаж байгаа нь өөрийн биеийн хүчийг бий болгох гайхалтай арга юм.</li> <li>⇒ Өдрийн турш хоолны үеэрээ сууж, хоолондоо хүрэх нь гайхалтай сайн дадлага</li> <li>⇒ Ширээ, түшлэгтэй сандал, буйдан зэргийг түшүүлж зогсоох</li> <li>⇒ Бие биетэйгээ харилцан ярилцаж байхдаа хүүхдийг богино хугацаанд эгц босоо байрлалд барьж/тэвэрч зогсоох</li> <li>⇒ Хүүхдийг зогсох болон урагш хөдлөх үед гараас нь барьж дэмжлэг үзүүлэх</li> </ul>
Хүрэх, барих, тавих	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хүүхэд гараараа барьж, хүрэхэд хангалттай зайнд эд зүйлс байрлуулах</li> <li>⇒ Хүүхдийн гарыг зөөлхөн түлхэж, эд юмсад хүрэх болон барихад нь дэмжих</li> <li>⇒ Нярай хүүхэд эд зүйлсийг барьж /дараа нь/ шиддэг. Түүнд буцаан тоглоомоо түүхэд нь туслах</li> <li>⇒ Өлгөөтэй байгаа эд зүйлс нь хүүхдийн сунаж хүрэх болон атгах чадварыг дэмжинэ</li> <li>⇒ Гараараа хооллох үедээ сунаж хүрч мөн атгаж барих нь энэ хүрээний гайхалтай дасгал юм.</li> </ul>
Гар болон хуруугаараа тоглох	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Янз бүрийн эд зүйлс болон тоглоом ашиглан хуруу, гарын хөдөлгөөнийг дэмжих</li> <li>⇒ Жижиг тоглоомуудыг саванд хийн хүүхдээр гаргах болон буцаах хийх дасгал хийлгэх</li> <li>⇒ Нүхтэй тоглоомуудаар тоглуулж түүнийг хуруугаараа зааж сурахад нь туслах</li> <li>⇒ Чанга дуу хөгжимтэй тоглоомуудаар тоглуулах</li> <li>⇒ Гараараа хооллоход нь туслан жижиг зүйлсүүдийг эрхий болон бусад хуруугаараа түүдэг болгох</li> </ul>

Энэ бяцхан хүүхэд шалан дээр тоглож байх үеэрээ доош харж гэдсээрээ хэвтэн цагийг хөгжилтэй өнгөрөөж байна.



## ТОГЛОХ БОЛОН СУРАЛЦАХ

Хүүхдийн тоглох болон суралцах явцыг дэмжих нь өдөр бүр хийгдэхэд хялбар зүйл юм. Чухамдаа, хүүхдүүдийн аливааг сурах гол арга бол тоглох юм. Тиймээс, хүүхэд тоглох, эд юмсыг судлах, бусадтай харилцах, хүрээлэн буй орчноо нээн илрүүлэх чадвартай бол тархи нь асар хурдацтай хөгжиж байдаг.



ТОГЛОХ БОЛОН СУРАЛЦАХ ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНУУД	ТАЙЛБАР (ХЭРХЭН ХАРАГДАХ ТУХАЙ)
Үзэх болон харах	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хүүхдийг хөдөлгөөнтэй (өлгөөтэй зүйлсүүд) дор байрлуулаарай, ингэснээр тэр янз бүрийн зүйлсүүдийг харж ажиглах боломжтой болно.</li> <li>⇒ Хүүхдийн өмнө эд юмсыг барьж (нүүрнээс нь ойролцоогоор 30 см зайд), хүүхдийг дагуулан тал тал тийш хөдөлгөх .</li> <li>⇒ Хүүхэдтэй шалан дээр тоглож байхдаа эсвэл живхийг нь сольж байхдаа толгойгоо тал тал тийш хүүхдийг дагуулан хөдөлгөх</li> <li>⇒ Хувцсан доор юм нууж хүүхдээр олуулах</li> </ul>
Ярих, дуулах, мөн унших	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Та юу хийж байгаагаа, хүүхэд юу хийж байгааг мөн түүний эргэн тойронд юу болж байгаа тухай хамтдаа ярилцах</li> <li>⇒ Дуу дуулж мөн шүлэг, сүүл холбох</li> <li>⇒ Үлгэр уншиж эсвэл ярьж өгөх</li> <li>⇒ Сэтгүүлээс том том зургуудыг хайчлах, зурагт ном хамтдаа үзэх</li> <li>⇒ Зурган дээр, өрөөнд эсвэл гадаа юу болж байгааг дүрсэлж, өөрийн харсан хүмүүс болон эд юмсыг тэмдэглэх</li> <li>⇒ Хувцсаа өмссөн болон тайлсан үедээ биеийнхээ хэсгүүдийг нэрлэх</li> </ul>
Шалан дээр тоглох	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Шалан дээр хүүхдийнхээ байгаа газар ихэвчлэх тоглож байх</li> <li>⇒ Хүүхэдтэй хамт инээдтэй царай болон дуу чимээ гаргах, доош харж хэвтсэн үед нь бие биенээ толинд харах, нуугдаж тоглох</li> <li>⇒ Хүүхдүүд хонх, бөмбөг, шажигнуур тоглоом, өлгөөтэй тоглоомнууд, том блокон тоглоом, жижиг аяга, халбага, сав, зурагт ном, толь, тоглоомон машин, зөөлөн тоглоом гэх мэтээр тоглох дуртай</li> </ul>



Энэ бяцхан хүү шалан дээр тоглож байх үеэрээ шоогоор тоглож сурч байна. Мөн тэрээр ганцаараа бие даан суух дадлага хийж байна.



## ХАРИЛЦАЖ ОЙЛГОЛЦОХ БА ХАРИЛЦАА ҮҮСГЭХ

Хүүхдийн харилцаа холбоог дэмжих нь цаг тутамд хийгдэж болох хялбар зүйл юм. Эерэг харилцаа нь хүүхэд хүмүүжүүлэх гол арга бөгөөд хүүхдийн эрт үеийн харилцааны хэлбэрийг дэмжсэнээр асрагч болон хүүхэд хоорондын харилцааг сайжруулдаг. Асрагч болон хүүхдийн харилцаа гүнзгийрсэн үед хүүхэд өөрийгөө аюулгүйгээ мэдрэн сурч, өсч хөгжихөд бэлэн болдог.

ХАРИЛЦАЖ ОЙЛГОЛЦОХ БА ХАРИЛЦАА ҮҮСГЭХ ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА	ТАЙЛБАР (ХЭРХЭН ХАРАГДАХ ТУХАЙ)
Шалан дээр тоглох үед	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хамтдаа үлгэр ярьж, уншиж, дуулж, ярилцах</li> <li>⇒ Хамтдаа инээдтэй царай мөн дуу чимээ гаргах</li> <li>⇒ Шүлэг уншиж, сүүл холбох, зураг үзэж мөн нуугдаж тоглох гэх мэт энгийн тоглоомууд тоглох</li> <li>⇒ Хүүхдийн гаргасан дуу авиаг дуурайж, хоорондын харилцаа холбоогоо сайжруулах</li> </ul>
Тайвширч тайтгарах	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Уйлагнах үед нь ижил хөдөлгөөн, дуу чимээ гарган найгах, зөөлөн илбэх, бүүвэйлэх, массаж хийх гэх мэтээр хүүхдээ тайвшруулах</li> </ul>
Холбогдох	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хүүхэдтэй янз бүрийн аргаар холбогдож болно. Хүүхдийн инээмсэглэх, хэлээрээ тоглох гэх мэт царайны хувирлуудыг мөн гаргасан дуу чимээг дуурайх</li> <li>⇒ Хооллох, усанд оруулах болон живхийг нь солих үедээ хүүхэд рүү харах цаг гаргах</li> <li>⇒ Хүүхэдтэй наалдах, тэврэх, массажлах, хувцас өмсгөх гэх мэтээр хүрч харилцаа тогтоох</li> </ul>
Тогтвортой асаргаа	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хүүхэд уйлагнаж эхэлвэл (жишээ нь: өлсөх, бохир живх, өвдөх, анхаарал халамж хүсэх) халуун дулаан үг хэлэх, хүрэх гэх мэтээр тайвшруулна</li> </ul>

Эдгээр бага насны хүүхдүүд асрагч болон найз нөхдөө халамжлан, хүрээлэн буй орчноо судлахын тулд бие махбодио хөдөлгөж байна .



## ЭНЭ ҮЕИЙНХНИЙ ГОЛ ОЙЛГОЛТУУД

Асран хамгаалагч байх нь зөвхөн хоолны үеэр төдийгүй өдрийн турш бүхий л цагт хүүхдийг асарч дэмжинэ гэсэн үг юм. Хүүхдийн өдөр тутмын дадал хэвшил болон үйл ажиллагаанууд нь амьдралынх нь чанарыг сайжруулах боломж юм. Хүүхдийн өдрийн турш хийх үйл ажиллагаануудад богино хугацаанд олон удаа тоглож болох өөрийнхөө хүрээлэн буй орчны зэргэлдээх эд юмсыг ашиглаарай. Хөгжил нь хоорондоо уялдаа холбоотой байдаг бөгөөд ихэнхдээ олон тооны хэсгүүдийг нэг энгийн үйл ажиллагааг нэгтгэх замаар нэгэн зэрэг боломжтой байдаг.

### САНАЖ АВАХ ЧУХАЛ ЗҮЙЛС:

- ① Хүүхдийн хөгжлийн бүхий л хэсгүүд хоорондоо холбоотой. Нэг хэсэгт дэмжлэг үзүүлэх нь нөгөө хэсэгт эерэгээр нөлөөлдөг.
- ② Хүүхдийг бүхэлд нь дэмжсэнээр хоол тэжээлийн хөгжлийг ч дэмжих болно.
- ③ Асрагч нар бүхий л өдрийн турш хүүхдийн хөгжлийг бүрэн дэмжих үйл ажиллагаануудыг хайж олон хэрэгжүүлсэнээр хүүхдүүд ашиг тусыг нь хүртэх болно.



## ХЭСЭГ 2 | БҮЛЭГ 3

ӨСЧ БУЙ ХҮҮХЭД: 12-24 САР

*“Хичнээн жаахан байсан ч хамаагүй, хүн л бол хүн.”*

Доктор Сэүсс

- 
- Зүйл 3.1:** Хооллолтын хөгжлийн чухал үе шатууд: 12-24 сар
- Зүйл 3.2:** 12-24 сартай хүүхдүүдэд зориулсан хооллолтын үндсэн зааварчилгаа
- Зүйл 3.3:** 12-24 сартай хүүхдүүдийг хооллох байрлуулалт
- Зүйл 3.4:** Хоолоор хязгаарлагдахгүй: 12-24 сартай хүүхдийг дэмжих зөвлөмжүүд





## ЗҮЙЛ 3.1: ХООЛЛОЛТЫН ХӨГЖЛИЙН ЧУХАЛ ҮЕ ШАТУУД: 12-24 САР

### ХӨГЖЛИЙН ҮЕ ШАТУУДЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ

Амьдралынх нь хоёр дах жилд хүүхдүүдийн хөгжлийн түвшинд олон ахиц дэвшлүүд гардаг.

Бие махбодийн хувьд хөлд орж буй хүүхдүүд нь илүү олон янзын хөдөлгөөнүүд хийдэг болно. Нийгэм, сэтгэл хөдлөлийн хувьд өөрсдийн хүсэл, хэрэгцээ шаардлага болон мэдрэмжээ үгээр хэрхэн илэрхийлэхийг сурч мөн түүнчлэн өөрийн онцгойлсон асрагчтайгаа илүү гүнзгий холбоо тогтооно. Эдгээр бүх ахиц дэвшлүүд нь хүүхдийг шинэ ур чадваруудаа ашиглан дэлхий ертөнцийг судлахад бэлтгэж байгаа юм. Хөгжлийн чиглэл бүр өөр хоорондоо холбоотой бөгөөд бие биедээ нөлөөлдөг. Хүүхдийн хөгжлийг цогц байдлаар харах нь нэн чухал юм. 12-24 сартай хооллоход нэмэлт дэмжлэг хэрэгцээтэй хүүхдүүдийг асрахдаа хөгжлийн бүх хүрээг нь анхаарч үэх хэрэгтэй.



Хөгжлийн хүрээ тус бүрийн талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг оршил хэсгээс харна уу.

### ХООЛЛОЛТЫН ЦОГЦ ОЙЛГОЛТЫН ЖИШЭЭ (12-24 САР):

ХӨГЖЛИЙН ХҮРЭЭ	ХӨГЖЛИЙН ҮЕ ШАТУУД (УР ЧАДВАРУУД)
 Дасан зохицох	Хүүхэд шөнийн болон өдрийн унтлаганы цагаар сайн унтаж амарна.
 Хөдөлгөөн   Харилцаа холбоо   Танин мэдэхүй	Хүүхэд өлссөн үедээ хоол руу сунаж, цангасан үедээ “ус” гэж хэлнэ.
 Нийгэм-Сэтгэл хөдлөлийн   Харилцаа холбоо   Хараа	Хүүхэд асрагчаа хоол барин ирэхийг хараад баярлан орилно.
 Нийгэм-Сэтгэл хөдлөлийн   Харилцаа холбоо   Сонсгол	Хүүхэд хооллож байхдаа мөн асрагчтайгаа ярьж байхдаа инээнэ.



Дасан зохицох | Хөдөлгөөн | танин мэдэхүй

Хүүхэд сандал дээр эгц сууж, хоолоо гараараа эсвэл халбагаар иднэ.



Харилцаа холбоо | Танин мэдэхүй

Хүүхэд хооллох үеийн энгийн зааварчилгааг ойлгож байгаагаа харуулна ("Хооллох цаг боллоо," "Гараа угаагаарай," "За дууслаа" гэх мэт).

Хооллолт нь хөгжлийн бүхий л хүрээг оролцуулдаг нарийн үйл явц юм. Зөвхөн биеийн нэг хэсэг л сайн ажиллахгүй байх үед хүүхэд болон түүний асрагч нар томоохон бэрхшээлүүдтэй учирч болзошгүй юм. Тиймээс, хүүхдүүдийн ур чадвар болон хэрэгцээг бүрэн хангах үүднээс тэднийг өргөн хүрээнд ойлгож нухацтай ажиглах нь нэн чухал юм. Хөгжлийн эдгээр үндсэн үе шатууд (мөн ур чадвар гэж нэрлэдэг) болон үе шат хоорондоо хэрхэн нэгдэн ажилладаг болохыг ойлгосноор, асрагч нар хүүхдийн бие бялдрын хөгжил хэвийн явагдаж байгаа мөн ямар нэгэн асуудал байгаа эсэхийг илрүүлж болно. Ур чадварууд нь хоорондоо уялдаа холбоотой байдаг бөгөөд хооллолт гэх мэт энгийн, өдөр тутмын үйл ажиллагааны үеэр хөгжлийн бүхий л хүрээг дэмжих боломж үргэлж байдаг.



*Хэдий чинээ эрт бэрхшээлүүдийг тодорхойлно, төдий чинээ эрт тусламж үзүүлж аз жаргалтай, эрүүл саруул хүүхэд болоход нөлөөлнө.*



**Санамж:** Хөгжил бол үйл явц юм. Хүүхдүүд эдгээр ур чадваруудыг хөгжүүлэхийн тулд тэдэнд цаг хугацаа ихээхэн шаардлагатай. Асрагчид асардаг хүүхдийнхээ хэрэгцээг хамгийн сайнаар хангах чадвартай байхын тулд хөгжлийн нийтлэг үе шатуудыг мэддэг байх хэрэгтэй.

Эдгээр жаахан хүүхдүүд хоолны үеэрээ ширээ тойрон суусан байна. Найз нөхөдтэйгөө хооллох нь үргэлж сайхан байдаг.



## ХӨГЖЛИЙН НИЙТЛЭГ ҮЗҮҮЛЭЛТҮҮД <sup>24,26</sup>

### 12-18 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮД:

<p>Дасан зохицох:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Бага зэргийн тусламжтайгаар задгай аяганаас ууна</li> <li>⇒ Бусдын тусламжтай соруулаар ууна</li> <li>⇒ Тодорхой бүтэцтэй хоолыг зажлан амандаа нааш цааш дамжуулна</li> <li>⇒ Өөрөө нүүр, гараа угаахыг оролдоно</li> </ul>
<p>Харилцаа</p>  <p>холбоо :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Энгийн зааварчилгааг биелүүлнэ (“Үгүй,” “Надад ____ өгөөч,” “Ширээн дээр тавь” г.м)</li> <li>⇒ Дотны хүмүүсээ болон эд юмсыг танина</li> <li>⇒ Өөрийгөө илэрхийлэх дохио зангаа ашиглана (даллах, хүрэх, заах, цааш түлхэх, “тийм” болон “үгүй” гэж толгойгоо сэгсэрнэ)</li> <li>⇒ Өөрийгөө илэрхийлж нэгээс дээш үг хэлнэ мөн нэг хэлсэн үгээ давтан хэлнэ</li> </ul>
<p>Гар болон их биеийн</p>  <p>хөдөлгөөн:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Өөрийгөө илүү хялбараар хооллохын тулд хооллолтын хэрэгслүүдийг ашиглана</li> <li>⇒ Эд юмсыг саванд хийнэ</li> <li>⇒ Дөрвөн хөллөсөн байрлалаас ямар ч дэмжлэггүйгээр босно</li> <li>⇒ Бусдын дэмжлэггүйгээр алхана</li> </ul>
<p>Танин мэдэхүй:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Бусдын анхаарлыг татаж эд зүйлс авахыг хүсэж байгаагаа илэрхийлнэ</li> <li>⇒ Жүжигчилсэн тоглолт хийнэ (жишээ нь, хүүхэлдэй болон амьтад хооллох г.м)</li> <li>⇒ Эд юмсыг хослуулж нийлүүлэн тоглоно (жишээ нь, аяганд халбага хийх г.м )</li> <li>⇒ Амьдралын өдөр тутмын үйл ажиллагаануудыг ойлгоно (жишээ нь: халбагаар халбагадан идэх, сойзоор шүдээ угаах, шүүрээр хог шүүрдэх г.м)</li> </ul>
<p>Нийгэм-Сэтгэл хөдлөлийн :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Сэтгэлээр унасан, бухимдсан хүмүүсийг аргадаж тайтгаруулахыг оролдоно</li> <li>⇒ Бусдын тусламжгүйгээр ихэнх зүйлсийг хийхийг хүснэ</li> <li>⇒ Ямар нэгэн шинэ зүйлстэй тулгарах үедээ асрагч руугаа болгоомжлон харна</li> <li>⇒ Өөрийн танил орчиндоо санаа зовох зүйлгүйгээр асрагчаасаа хөндийрөн явна</li> </ul>
<p>Хараа:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Номон дээрх зурагнууд болон үзүүлж буй зургийг харж, заана</li> <li>⇒ Толин дээрх өөрийнхөө царайг танина</li> <li>⇒ Хол байгаа зүйлсийг илүү сайн харна</li> <li>⇒ Ижил төстэй зүйлсүүдийг тааруулна</li> </ul>
<p>Сонсгол:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Илүү олон үгсийн утгыг ойлгодог болно</li> <li>⇒ Энгийн зааварчилгаа болон түүний нэрээр дуудахад хариу үйлдэл үзүүлнэ</li> <li>⇒ Танил дуу чимээ болон олон удаа сонссон үгээ давтан хэлнэ</li> <li>⇒ Илүү олон дуу авиа болон үгсийг хэлж сурна</li> </ul>

## ХӨГЖЛИЙН НИЙТЛЭГ ҮЗҮҮЛЭЛТҮҮД<sup>24,26</sup>

### 18-24 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮД:

<p>Дасан зохицох:</p> 	<p>⇒ Аяга болон соруулаар бусдын дэмжлэггүйгээр ууна</p> <p>⇒ Бусдын дэмжлэггүйгээр гараараа болон бусад хэрэгслээр хооллоно</p> <p>⇒ Хоол хүнс, шингэний аль алийг нь халбагадах, дүүргэх, мөн асгахыг оролдоно</p> <p>⇒ Ихэнхдээ насанд хүрэгчидтэй адил хоол хүнс иднэ</p>
<p>Харилцаа</p>  <p>холбоо:</p>	<p>⇒ Илүү нарийн зааварчилгааг биелүүлнэ (“Халбагаа аваад надад өгөөрэй.” гэх мэт)</p> <p>⇒ Зурагнууд, эд юмсыг мөн бусдын нэрийг хэлэхэд заана</p> <p>⇒ Дор хаяж 50-200 үг хэлж чадна</p> <p>⇒ Үгсийг хооронд нь холбон хэлнэ (“Ахиад ус,” “Сүү ууя” “Үгүй ээ, миний аяга” гэх мэт)</p>
<p>Гар болон их биеийн</p>  <p>хөдөлгөөн:</p>	<p>⇒ Нэг гараа нөгөө гараасаа илүү ашиглана</p> <p>⇒ Нэг гараараа эсвэл халбагаар халбагадах үедээ нөгөө гараараа аяга, тавгаа барина</p> <p>⇒ Илүү хол зайд бусдын бага зэргийн дэмжлэгтэйгээр алхана</p> <p>⇒ Шатаар алхаж эхэлнэ</p>
<p>Танин мэдэхүй:</p> 	<p>⇒ Эд юмсыг хэлбэр, дүрс, өнгөөр нь ангилж эхэлнэ</p> <p>⇒ Эд юмсын нэгийг нөгөөгөөр нь орлуулна (ж/нь: савхыг халбага, сойзыг утас болгон г.м)</p> <p>⇒ Бусдын дэмжлэггүйгээр хэд хэдэн шоо өрнө</p> <p>⇒ Эд юмсыг хэрхэн ажилладаг талаар олж мэдэхийг хичээнэ</p>
<p>Нийгэм-Сэтгэл</p>  <p>хөдлөлийн:</p>	<p>⇒ Аливаа зүйлийг сайн хийх үедээ өөрөөрөө бахархана</p> <p>⇒ Өөрийнхөө хэрэгцээнд анхаарал тавих маш их хүсэл эрмэлзлэлтэй байна</p> <p>⇒ Зөрүүд зан гаргана (хийж болохгүй гэж хэлсэн зүйлсийг хийх гэх мэт)</p> <p>⇒ Ямар нэгэн бэрхшээлтэй тулгарсан үедээ тусламж гуйна</p>
<p>Хараа:</p> 	<p>⇒ Зурган дээрээс онцгой зүйлсийг олно</p> <p>⇒ Хол болон ойр байгаа эд юмсыг сайн харна</p> <p>⇒ Асуусан үед биеийн энгийн хэсгүүдээ заана</p> <p>⇒ Өнгийн харандаагаар цаасан дээр сараачих гэх мэт гарын хөдөлгөөнийг дуурайна</p>
<p>Сонсгол:</p> 	<p>⇒ Ярианы өнгө аясыг хялбарханаар ялгаж салгана</p> <p>⇒ Энгийн үг хэллэгүүдийг давтаж хэлнэ</p> <p>⇒ Илүү олон үгс хэлдэг болно</p> <p>⇒ Илүү нарийн зааварчилгааг биелүүлнэ</p>



## ЗҮЙЛ 3.2: 12-24 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙН ХООЛЛОЛТЫН ҮНДСЭН ЗААВАРЧИЛГАА

### ХООЛЛОЛТЫН ЕРДИЙН ХӨГЖИЛ

Хүүхдийн хооллох чадвар нь түүний бүх биеийн хөдөлгөөн болон ерөнхий хөгжлийн байдалтай нь шууд хамааралтай. “Ташаа болон уруул” нь хоорондын холбоотой. Хүүхэд биеэ хэрхэн хоёр тал руугаа, мөн дээш, доош хөдөлгөх, сандал дээрээсээ босох, хоолоо хуруугаараа авч идэх, өөрийгөө аяга, халбага гэх мэт эд юмсыг ашиглан хооллох, өлсөж байгаагаа үгээр илэрхийлэх, хоол бэлтгэж байх явцад асрагчийн зааварчилгааг биелүүлэх гэх мэтчилэн эдгээр нь хоол идэх үе бүх бие махбодтой хэрхэн холбогддог болохыг харуулж байгаа жишээ юм. Тиймээс хөгжлийн үе шатны аль нэг хэсэгт ямар нэгэн асуудал тулгарвал хооллох явцад саад учруулж болзошгүй юм. Хэрвээ хооллолтын үйл явц нь хэвийн явагдаж байгаа бол, энэхүү 12-24 сартай хүүхдүүдийн ердийн чадваруудтай ижил төстэй ажиглагдах болно:

САР	ЕРДИЙН ХООЛЛОЛТЫН ЧАДВАР БОЛОН ХӨГЖИЛ
12-18 сар	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бага зэргийн шингэнийг аягаар барьж ууна</li> <li>Соруулаар уухыг оролдоно</li> <li>Хоолоо гараараа идэж, бусад хоолны хэрэгслүүдийг ашиглахыг оролдоно</li> <li>Янз бүрийн бүтэцтэй хоол хүнсийг иднэ (жишээ нь: хэрчсэн хоолнууд гэх мэт)</li> <li>Хатуу хоол хүнсийг шүдээрээ зажлана</li> <li>Илүү сайн зажилдаг болно</li> <li>Хооллох үеэр их хэмжээний хоол болон шингэн идэж, ууна</li> </ul>
18-24 сар	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бага зэргийн шингэнийг жижиг аягаар ууна</li> <li>Бусдын дэмжлэггүйгээр соруулаар ууна</li> <li>Гараараа болон бусад хоолны хэрэгслүүдээр өөрийгөө хооллоно</li> <li>Янз бүрийн бүтэцтэй хоол хүнсийг амжилттай идэж чадна</li> <li>24 сартайгаасаа эхлэн амны хөдөлгөөн, ур чадварууд нь маш сайн сайжирч байгаа ажиглагдана</li> </ul>

Хүүхдийн амьдралын хоёр дахь жилээс хооллолтын хөгжилд нь маш олон өөрчлөлтүүд гарч эхэлнэ. Угжаар хооллохоос гадна бага зэргийн хатуу, зажлууртай хоол иддэг байсан нялх хүүхдүүд угжаар хооллохоо бүр мөсөн зогсоож зөвхөн хатуу буюу зажлууртай хоол хүнс иддэг болно. Энэ хугацаанд хүүхдийн хооллолтын явцад асрагч л ихээхэн үүрэг гүйцэтгэдэг байсан бол хүүхэд өөрөө хэрхэн гараараа болон бусад хоолны хэрэгслүүдээр хооллох явцад суралцдаг. 2 нас хүртлээ ихэнх хүүхдүүдийн амны хөдөлгөөний чадварууд нь бүх төрлийн хатуу, зажлууртай хоол хүнсийг идэхэд бэлэн болдог. Энэ нь маш том өөрчлөлт юм! Хүүхдүүдийг эдгээр өөрчлөлтүүдийг амжилттай давуулахын тулд асрагч хүүхдээс юу хүлээж болох талаар ерөнхий ойлголттой байх шаардлагатай. Мөн асрагч нар хүүхдийн хооллолтын ур чадварт ахиц дэвшил гаргах зөв цагийг мэдэхийн тулд ердийн хөгжлийг ойлгох нь тустай юм. Энэхүү ур чадваруудад хоолны төрөл бүрийн бүтэц, задгай аягаар уух, соруулаар уух, мөн халбагаар бие даан хооллох гэх мэт ахиц дэвшлүүд багтдаг.



Дараагийн хэсгүүдэд бид 12-24 сартай хүүхдүүдийг аяга, соруул болон хоолны бусад хэрэгслүүдийг ашиглан янз бүрээр хооллох аргууд мөн эдгээрийг хэзээ танилцуулж болохыг хуваалцах болно.

Хоолны үеэр том хүүхдүүд бага насны хүүхдүүдэд хооллоход нь тусалж байна. Үе тэнгийнхэн мөн хамгийн сайн туслагч байдаг.



Аягаар, тавгаар, халбагаар хооллох талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг 1-р бүлэг ба 9G хавсралтаас харна уу.



## АЯГААР УУХ

Ихэнх хүүхдүүд 6-9 сартайдаа анх аягатай танилцдаг. Энэ нь хүүхдүүдийн аягатай танилцаж, мэдэх хүсэл нь оргилж байдаг эд хөдөлгөөнтэй үе юм. Хэрвээ аяга хэрэглэх явцыг хэт хойшлуулж удаасан бол (жишээ нь: хүүхэд 12 сар хүрсэний дараа г.м) угжнаас гарч аягаар хооллоход илүү хүндрэлтэй байдаг. 12-24 сартайгаас эхлэн, хүүхэд аягаар уух чадвартай болж, задгай аяга, бариултай аяга мөн соруул зэргийг хэрэглэж чаддаг байх ёстой. Энэ үеэр асрагч нар хүүхдийн аягатай танилцах үеийг аягаар уух үе болгон сонирхолыг нь дэмжихэд анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй.





### АЯГААР УУХЫГ ДЭМЖИХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД:

- ① **Олон удаа оролдуулж үзүүлэх.** Өдөр бүрийн хооллох үеэр нь аягаар уух боломж олгох. Хүүхэд аягаар уух болгондоо сайжрах болно.
- ② **Бага багаар, удаанаар, өтгөрүүлээд.** Шингэнийг бага хэмжээгээр удаанаар өгнө. Эхлээд зөөлөн нухаш эсвэл аяганд нь шингэнийг өтгөрүүлээд өгөөрэй. Өтгөрүүлсэн шингэн нь удаан урсаж, хүүхдэд шингэнийг залгих хугацаа олгодог.
- ③ **Эхэн үед нь дэмжлэг үзүүлэх.** Хүүхдийг эгц суулган, аягаа барьж, шингэнийг амруугаа бага багаар хийхэд нь туслана.
- ④ **Хүүхдэд тохирсон аяга хэрэглэх.** Хүүхдийн хэрэгцээ, шаардлаганд нийцсэн, жижиг хэмжээтэй, хөнгөхөн аяга сонгох хэрэгтэй. Жижиг аяга нь хүүхдэд хоёр гараараа барихад илүү хялбар байх болно. Мөн аяга нь нэг эсвэл хоёр талдаа бариултай байснаар ашиглахад илүү нэмэртэй байна. Угжнаас аяга руу шилжих явцад аягаар уух дургүй хүүхдэд зөөлөн хошуутай, тагтай аягыг ашиглуулж болно.
- ⑤ **Тууштай байдал бол гол түлхүүр.** Өдөр бүрийн тогтсон цагт хүүхдийг тогтмол нэг аягаар хооллоно.
- ⑥ **Харилцаа холбоо маш чухал.** Асрагч бүр тухайн хүүхдийг угжнаас аяга руу шилжиж байгааг мэдэж байх ёстой бөгөөд тогтсон дэглэмд сургах хэрэгтэй.
- ⑦ **Аяганаас хамтдаа уух.** Хүүхдүүд бусдыг юу хийж байна яг түүнийг хийдэг. Та өөрөө хоол болон амттангаа аягаар идсэнээр хүүхдэд шинэ ур чадвар эзэмшихэд нь тусална.

### АЯГАНЫ ХЭЛБЭР ТӨРЛҮҮД

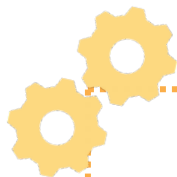


Хүүхдэд зориулж сонгох боломжтой маш олон төрлийн аяганууд байдаг. Хүүхдийн хэрэгцээ, шаардлаганд нийцсэн зөв аягыг олох нь дагаж мөрдөх ёстой чухал зааварчилгаануудын нэг юм. Зарим хүүхдүүд ямар ч аягаар сайн уудаг. Гэсэн хэдий ч, аяга бүр хүүхэд бүрийн онцлогт тохирохгүй. Аяганууд хэлбэр, хэмжээ, материал, загварын хувьд харилцан адилгүй байдаг. Үргэлж хүүхдийн хөгжлийн чадвар болон хэрэгцээ шаардлаганд нь тохируулж аягаа сонгож байх хэрэгтэй.

12-24 сартай хүүхдүүдийн хувьд, задгай аяганаас ууж сурах боломж олгох нь маш чухал юм. Хэдийгээр тагтай аяганууд нь бохирдож заваартахгаас сэргийлдэг ч гэсэн, хүүхдийн хөгжлийн чадварыг тодорхой хэмжээгээр хязгаарлаж байдаг.

Задгай амсартай аягаар уух хэд хэдэн давуу талууд:

- Эрүүний хөдөлгөөн, хяналт мөн хүчийг сайжруулна
- Амны эргэн тойрны бүх булчингийн чадварыг сайжруулна
- Залгих чадварыг сайжруулна (залгиурын булчингийн хүчийг)
- Гарын нарийн ур чадвар болон зохицолт хөдөлгөөнийг сайжруулна



### СОРДОГ ХОШУУТАЙ АЯГЫГ ХЭТ УДААН ХЭРЭГЛЭХТЭЙ ХОЛБООТОЙ ҮҮСЭХ АСУУДЛУУД:

- Эрүүний хөгжлийн хүчийг хязгаарлаж хоол хүнсийг зажлахад бэрхшээл үүсгэнэ
- Байнгын хөхөх хэв маягаас үүдэлтэй зажлах гэх мэт хооллолтын ур чадваруудыг хөгжүүлэхэд бэрхшээл үүснэ
- Залгиурын хөгжлийн саатал нь аюултай хооллолтыг бий болгодог
- Шүд, хэл яриаг хөгжүүлэхтэй холбоотой асуудлууд нь шүд цоорох, өвчлөх, шүдний гажигтай холбоотой бэрхшээлүүдээс үүддэг.



### СОРУУЛААР УУХ

Ихэнх хүүхдүүд бага наснаасаа (12 сартайгаасаа өмнө) эхлэн соруулаар ууж сурдаг. Амжилттай соруулаар уух нь ихэнхдээ хүүхдийн туршлага дээр суурилдаг. Хэрвээ хүүхдэд соруулаар уух боломж нь байвал, багаасаа энэ чадварыг амархан эзэмшиж чадна.

Соруулаар уух нь хэд хэдэн давуу талтай:

- ① Уруулыг хаах, хянах хүчийг сайжруулна
- ② Хөхөх чадварыг сайжруулна
- ③ Залгих чадварыг сайжруулна
- ④ Тусгай хэрэгцээ шаардлагатай олон хүүхдүүдэд бие даан шингэн уухад хялбар байх гэх мэт



**СОРУУЛТАЙ ТАНИЛЦУУЛАХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД :**

- ① **Олон удаа оролдуулж үзүүлэх.** Өдөр бүр хоолны үеэр нь соруулаар уух боломж олгох.
- ② **Эхэн үед нь дэмжлэг үзүүлэх.** Хүүхдэд соруул бариулж, багахан хэмжээтэй шингэнийг сороход нь туслах.
- ③ **Хүүхдэд тохирсон соруул хэрэглүүлэх.** Богино соруул нь ам руу шингэнийг татахын тулд бага хүчин чармайлт шаарддаг. Өргөн соруул нь шингэнийг ам руу татахын тулд мөн уруулын хүчийг бага шаарддаг бөгөөд шингэнийг удаанаар урсгадаг. Хэрвээ өтгөрүүлсэн шингэн уух бол өргөн соруул нь шингэнийг ам руу татахад иүү хялбар байхад тусална. Янз бүрийн хүч, хэмжээтэй соруулуудыг туршиж үзэн хүүхдэд тохирсон соруулыг олоорой.
- ④ **Тууштай байдал бол гол түлхүүр.** Хоолны үеэр хүүхдэд соруул ашиглах олон удаагийн боломж олгох. Хүүхэд соруулаар уух тусам л сайжрах болно..
- ⑤ **Хамтдаа соруулаар уух.** Өдрийн турш хоолны үеэр хүүхэдтэй хамтдаа соруулаар уугаарай. Энэ нь хүүхдэд соруулыг хэрхэн ашигладаг болохыг мэдэхэд тусална. Мөн хүүхэд бусдыг юу хийнэ яг түүнийг дуурайдаг бөгөөд энэ нь тэдэнд илүү сонирхолтой санагдаж, цаашид соруулаар амжилттай уухад нь туслах болно.



## ХАТУУ БУЮУ ЗАЖЛУУРТАЙ ХООЛ ХҮНС

12 сартайгаасаа эхлэн, ихэнх хүүхдүүд хатуу, зажлууртай хоолны амтанд дуртай болсон байдаг. Шингэний хэрэглээ нь аажмаар буурч, хатуу зажлууртай хоол хүнс идэх сонирхол нь нэмэгдэх болно. 12-24 сартайгаасаа, хүүхэд хуруугаараа хоолонд хүрэх, асрагчаараа халбагаар хооллуулах гэх мэт маш олон төрлийн туршлага хуримтлуулсан байдаг. Энэ үеэр асрагч хүүхдэд халбагаар өөрийгөө хооллох, бие даан хооллох явцаа хянах боломжийг нь нэмэгдүүлэхэд анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй.

12-24 сартайдаа хүүхдүүд хамгийн их идэх чадамжтай байдаг.

АНХНЫ ХООЛНЫ ТӨРЛҮҮД	ЖИШЭЭ
Зөөлөн, бүхэллэг хоол	<ul style="list-style-type: none"> <li>Тараг</li> <li>Төмсний нухаш</li> <li>Авокадо</li> <li>Алимны нухаш гэх мэт жимсний нухашнууд</li> </ul>
Аманд ороод амархан задархаар зөөлөн, жижиглэсэн (тохирсон хэмжээтэй) ширээний хоолнууд	<ul style="list-style-type: none"> <li>Жигнэмэг</li> <li>Бяслаг</li> <li>Хэрчсэн тахиа</li> <li>Шош</li> <li>Зөөлөн талхнууд</li> <li>Жимс</li> <li>Зөөлөн мах</li> <li>Жигнэсэн болон чанасан хүнсний ногоонууд</li> </ul>
Шаржигнасан, зажлууртай мөн бага зэрэг хатуу жимс жимсгэнэ болон хүнсний ногоонууд	<ul style="list-style-type: none"> <li>Жигнэмэг</li> <li>Үр тариа</li> <li>Чипс</li> <li>Брокколи</li> <li>Жүрж</li> </ul>

Энэ насны төрөл бүрийн бүтэцтэй хоол хүнс идэж эхэлж байгаа хүүхдүүд гараараа болон бусад хоолны хэрэгслүүдээр өөрсдийгөө хооллох сонирхол нь нэмэгдэж байгааг харуулж эхэлнэ. Гараараа болон халбагаар хооллох нь бага насны хүүхдүүдэд ихээхэн урам өгдөг бөгөөд эдгээр туршлага нь хүүхдэд хоол хүнсийг судлах мөн хоолыг идэхээс өмнө тав тухтай амтлах боломжийг олгодог. 12-24 сартай хүүхдүүдийн гараараа болон халбагаар хооллох үеийг дэмжих энгийн зөвлөмжүүдийг доорх мэдээллээс харна уу.



Хооллолт бол мэдрэхүйгээр мэдрэх үйл явц юм. Ихэнх тохиолдолд хүүхдүүд хоол хүнсэнд хүрч мэдэрч үзсэнийхээ дараа л амталдаг. Хүүхдэд хоол хүнсийг гараараа судлах боломж олгосноор хоол хүнсний орчим илүү тав тухтай санагдан, тэдгээрийг идэхэд бэлэн болдог.

Бяцхан охин гараараа амтат  
гадилыг барьж өөрөө идэж  
байна.



### ГАРААР ХООЛЛОХЫГ ДЭМЖИХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД :

- ① **Олон удаа оролдуулж үзүүлэх.** Хүүхдэд өдөр бүр хоолны үеэр нь гараар хооллох боломж олгох
- ② **Зөв байрлалыг олох.** Хүүхдэд гар, хуруугаа ашиглан хооллоход нь зориулж мөн тогтвор суурьшилтай суухад нь туслах зөв байрлалыг олох хэрэгтэй. Мөн түүнчлэн зөв байрлал нь ширээ болон тавиурыг нэмэлтээр ашиглахад саадгүй байх хэрэгтэй.
- ③ **Хүүхдийн түвшинд тохирсон мөн гараар хооллоход тохиромжтой хоол хүнсийг хэрэглэх.** Хүүхдийн гараар идэх хоолыг зөв сонгох хэрэгтэй. Зарим хоол хүнсийг гараар идэхэд илүү тохиромжтой байдаг. Хүүхдийг жин нэмэхэд туслах төрөл бүрийн урттай, хэлбэртэй, бүтэцтэй хоол хүнсийг хэрэглүүлэх хэрэгтэй. Бага насны хүүхдүүдэд атгаж, барихад нь илүү хялбар байхаар том хэмжээтэй хоол хүнснүүд өгөх хэрэгтэй. Арай том хүүхдүүдэд хоол хүнсийг жижиглэн өгөх хэрэгтэй бөгөөд энэ нь тэдний гарын нарийн үйл ажиллагааны чадварыг сайжруулах болно.
- ④ **Багаар эхэл.** Хүүхдийг хэт цочроохгүйн тулд нэг удаад бага хэмжээний хоол хүнс өгөх хэрэгтэй.
- ⑤ **Эмх замбараагүй байдлыг тооцоолох.** Гараар хооллож байх эхэн үед хоол хүнсийг бутлах, үйрүүлэх зэрэг нь хэвийн үзэгдэл юм. Эмх замбараагүй байдал нь сурах үйл явцын нэг хэсэг юм.
- ⑥ **Тууштай байдал бол гол түлхүүр.** Хооллох үед гараараа идэх хангалттай боломжийг хүүхдэд өгөх хэрэгтэй. Хүүхэд илүү их дадлага сургуулилт хийх тусам л сайжрах болно.
- ⑦ **Хамтдаа идэх.** Өдрийн туршид хооллох үеүдээрээ хүүхэдтэй хамт гараараа хооллоорой. Энэ нь хүүхдэд хэрхэн гар, хуруугаа ашиглан хоол хүнсээ идэх талаар мөн ямар хоолыг ингэж идэхэд тохиромжтой болохыг мэдэхэд тусална. Мөн хүүхэд бусдыг юу хийнэ яг түүнийг дуурайдаг бөгөөд энэ нь тэдэнд илүү сонирхолтой санагдаж, гараараа хооллоход нь нэмэртэй байх болно.





ГАРААР ХООЛЛОХОД ТОХИРОМЖТОЙ ХҮНСНҮҮД

- ⇒ Боловсорч гүйцсэн жимснүүд
- ⇒ Чанаж болгосон хүнсний ногоонууд
- ⇒ Хэрчсэн бяслаг
- ⇒ Жигнэмэг, үр тариа, шарсан талх, бин, будаа, хүүхдийн жигнэмэг
- ⇒ Шарсан өндөг
- ⇒ Зүссэн махнууд
- ⇒ Загас, тахиа



Санамж: Хүүхдэд шинэ хоол танилцуулахдаа аюулгүй байдлыг нь хангах үүднээс хооллох үеэр нь анхааралтай харж, ажиглах шаардлагатай. Бага насны хүүхдүүдэд дугуй хэлбэртэй хоол хүнс өгөхөөс зайлсхийх хэрэгтэй. (жишээ нь: усан үзэм, зайдас, хэрчсэн хот догууд гэх мэт) Учир нь тэд эдгээр хоол хүнсэнд хахах аюултай.



Хатуу буюу зажлууртай хоол хүнсийг идэж сурах нь нэлээд хугацаа шаардагдсан ур чадвар юм. Дунджаар, хүүхдүүд 2-3 насандаа хатуу, зажлууртай хоол хүнсийг сайн идэж сурдаг. Энэ нь тэдний 12-24 сартай байх үед асрагчын нэмэлт тусламж, дэмжлэг шаардлагатай гэсэн үг юм.

Бяцхан охин халбагаар өөрөө хооллох дадлага хийж байна.







### ХАЛБАГААР ХООЛЛОХЫГ ДЭМЖИХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД:

- ① **Зөв байрлалыг олох.** Хүүхдэд гар, хуруугаа ашиглан хооллоход нь зориулж мөн тогтвор суурьшилтай суухад нь туслах зөв байрлалыг олох хэрэгтэй. Мөн түүнчлэн зөв байрлал нь ширээ болон тавиурыг нэмэлтээр ашиглахад саадгүй байх хэрэгтэй. Хүүхэдтэйгээ хамт хооллох нь түүнд халбагаар хооллох гэж юу болох талаар заах нэгэн арга юм.
- ② **Олон удаа оролдуулж үзүүлэх.** Хүүхдэд өдөр бүр хоолны үеэр нь гараар хооллох боломжууд олгох
- ③ **Хүүхдийн түвшинд тохирсон мөн халбагаар хооллоход тохиромжтой хоол хүнсийг хэрэглэх.** Хүүхдийн халбагаар идэх хоолыг зөв сонгох хэрэгтэй. Анх халбагаар хооллож сурч байгаа үед зарим идэхэд хялбархан хоол хүнснүүд байдаг. Хүүхдэд халбаган дээр тогтоод унахааргүй, халбагаар халбагадахад хялбар (өтгөн нухаш г.м) хоол хүнс өгөх хэрэгтэй. Мөн хүүхдийн түвшинд тохирсон халбага сонгоорой. Жишээ нь, бага насны хүүхдүүдийн аманд таарахаар жижиг хэмжээтэй халбагыг сонгон хэрэглэх нь хамгийн тохиромжтой байдаг. Хүүхдэд өөрөө бие даан хооллоход нь хялбар байлгахын тулд богино бариултай халбага сонгоорой.
- ④ **Багаар эхэл.** Хүүхдийг хэт цочроохгүйн тулд нэг удаад бага хэмжээний хоол хүнс өгөх хэрэгтэй.
- ⑤ **Наалдамхай болгох.** Чийгтэй эсвэл гулгадаггүй материалтай даавууг хүүхдийн аяга болон тавагны дор байрлуулан халбагаар хялбархан халбагадахад ашиглана.
- ⑥ **Тууштай байдал бол гол түлхүүр.** Хооллох үед халбагаар идэх хангалттай боломжийг хүүхдэд өгөх хэрэгтэй. Хүүхэд илүү их дадлага сургуулилт хийх тусмаа л сайжрах болно.
- ⑦ **Эмх замбараагүй байдлыг тооцоолох.** Халбагаар хооллож байх эхэн үед хоол хүнсийг ам руугаа хийхээс илүүтэй өөрийнхөө бие дээр болон ширээний тавцан дээр асгах нь хэвийн үзэгдэл юм. Эмх замбараагүй байдал нь сурах үйл явцын нэг хэсэг юм.
- ⑧ **Хамтдаа хооллох.** Өсрийн туршид хооллох бүртээ хүүхэдтэй хамт халбагаар хооллоорой. Энэ нь хүүхдэд хооллох үедээ халбагыг хэрхэн ашиглах талаар сурахад тусална. Мөн хүүхэд бусдыг юу хийнэ яг түүнийг дуурайдаг бөгөөд энэ нь тэдэнд илүү сонирхолтой санагдаж, халбагаар хооллоход нь нэмэртэй байх болно.



*Хүүхдүүд аливааг харж болон хийж үзэж байж хамгийн сайн сурдаг. Эхлээд, тэд бусдыг харж ажиглаад, дараа нь өөрсөд дээрээ оролдож үздэг. Асрагчтайгаа хамт хооллох нь хүүхдийн хооллолтын талаар сурах үйл явцыг дэмжих ашигтай арга юм.*

## ХАЛБАГАНЫ ХЭМЖЭЭНИЙ АЧ ХОЛБОГДОЛ

Ихэнх хүүхдүүд өөрсдөө бие даан хооллохыг хүсдэг боловч тэдэнд өгсөн халбаганы хэмжээ тэдний өсөлт хөгжлийн хэрэгцээнд нийцдэггүй.

Хүүхдүүдэд (хөгжлийн бэрхшээлтэй/ бэрхшээлгүй) дараах халбага хэрэгтэй:

- ① Тэдний аманд тохирсон жижиг хэмжээтэй.
- ② Амандаа хүргэхэд хялбар байхаар зориулагдсан богино бариултай.
- ③ Барихад зохистой жинтэй байхаас гадна ам руугаа байнга хийхэд хялбар.



Хүүхдүүд хөнгөхөн, улаан хүрэн өнгөтэй халбагыг барьж ам руугаа хялбарханаар хийж чадаж байна. Энэ нь мөн богино бариултай, жижиг хэмжээтэй учир хүүхдийн аманд яг таарч байна..



Энэ хүүхэд насанд хүрэгчдэд зориулсан хэмжээтэй, төмөр халбагатай байна. Хэмжээ нь маш том бөгөөд хүүхдийн жижиг аманд амархан багтхааргүй байна. Мөн бариул нь хэт урт учир хоол хүнсийг ам руугаа зөөн авчрахад их хүндрэлтэй байна.



Халбагаар хооллох тухай дэлгэрэнгүй мэдээллийг 1 болон 2-р Бүлгээс харна уу.

Халбаганы бүтцийн тухай дэлгэрэнгүй мэдээллийг хавсралт 9Н-с харна уу.



## ЭНЭ ҮЕИЙНХНИЙ ГОЛ ОЙЛГОЛТУУД

Амьдралынх нь дараагийн жилд, хүүхдийн бүх зүйлүүд тэр дундаа тэдний юу идэж, уух мөн эдгээр үйл ажиллагаандаа хэрхэн оролцдог болох гэх мэт хөгжлийн бүхий л хэсгүүд нь маш хурдацтай хөгжиж байдаг. Хүүхдийн ур чадвар өсөж хөгжихийн хэрээр асрагч нар өгч байгаа хоол хүнснийхээ хэлбэр, тэднийг хооллох арга зам, дэмжлэгээ өөрчлөхөд бэлэн байх хэрэгтэй.

### САНАЖ АВАХ ЧУХАЛ ЗҮЙЛС:

- ① Хүүхэд өсөж томрохын хэрээр хөгжлийнх нь чиглэл бүр хоорондын холбоотой байна. Мөн хүүхдийн ур чадварууд нэмэгдэхийн хэрээр янз бүрийн бүтэцтэй хоол хүнс идэх, соруулаар уух, мөн өөрсдөө бие даан хооллох гэх мэт олон бэрхшээлүүдийг даван туулахад бэлэн болдог.
- ② Асрагчид энэ насны хүүхдүүд юу хийж чаддаг байх ёстойг мэдсэнээр задгай аяга, соруул, шинэ бүтэцтэй хоол хүнс гэх мэт шинэ зүйлсийг хэзээ туршуулж үзэхийг мөн хүүхдэд ямар үед нэмэлт анхаарал халамж шаардлагатайг ойлгож мэддэг байх ёстой.
- ③ Нэг төрлийн хооллох хэрэгслүүд нь хүүхэд бүрт ашиглагдах боломжгүй.
- ④ Хүүхдэд хангалттай боломж олгосноор эрт орой хэзээ нэгэн цагт хооллох үедээ тэрээр илүү идэвхтэй оролцогч болоход хурдан суралцана.



## ЗҮЙЛ 3.3: 12-24 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙГ ХООЛЛОХ БАЙРЛУУЛАЛТ

### ХООЛЛОХ ҮЕИЙН БАЙРЛУУЛАЛТЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ

Хүүхдийг хооллох үеэр зөв байрлуулах нь маш чухал юм. Зөв байрлал нь хүүхдийн хооллолтыг илүү хялбар болгодог бол зарим байрлал нь хооллолтыг илүү хүндрэлтэй тэр ч байтугай хүүхдийг аюулд хүргэж болно.



Зөв байрлал нь хүүхэд болон асрагчид маш олон ач тустай:

- ✓ Цагтаа хооллож дуусна
- ✓ Төрөл бүрийн бүтэцтэй хоол хүнсийг идэх чадвар нь сайжирна
- ✓ Шингээх чадвар сайжирна
- ✓ Өөрөө бие даан хооллох чадвар сайжирна
- ✓ Хоол идэх үеийн тааламжийг нэмэгдүүлнэ
- ✓ Өсөлт хөгжил сайжирна
- ✓ Өвчин болон үхлийн эрсдэл буурна
- ✓ Зөв байрлалаар суусан үед хүүхдүүд болон асрагч нар сэтгэл хангалуун байж хооллолт нь эерэг дадал болдог.

Буруу байрлал нь маш олон эрсдэлтэй:

- ✗ Үр дүнгүй бөгөөд хэт удаан хооллолт
- ✗ Төрөл бүрийн бүтэцтэй хоол хүнсийг идэх чадвар нь буурна
- ✗ Шингээх чадвар буурна
- ✗ Хоол идэх үеийн тааламж буурна
- ✗ Өөрөө хооллоход бэрхшээлтэй зүйлсүүд ихэснэ
- ✗ Муу өсөлт хөгжил
- ✗ Өвчин болон үхлийн эрсдэл нэмэгдэнэ
- ✗ Буруу байрлалаар суусан үед хүүхдүүд болон асрагч нар бухимдалтай, хооллолтын сөрөг дадал бий болдог.



Энэхүү зүйлд 12-24 сартай хүүхдүүдийн хооллох үеийн тохиромжтой байрлалын тухай мөн эдгээр байрлалыг хэрхэн бий болгох, байрлал тус бүрт хамгийн тохиромжтой хүүхдүүдийн тухай авч хэлэлцэх болно.

Асрагч энэхүү бага насны хүүхдийг хооллох үеэрээ зөв байрлалаар суулгах дадлага хийж байна.



## 12-24 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙГ ХООЛЛОХ ҮЕИЙН БАЙРЛАЛЫГ ТОХИРУУЛАХАД АНХААРАХ ЗҮЙЛС:



Хүүхдийн толгой болон хүзүү зөв байрласан байна уу?



Хүүхдийн их бие бүрэн дэмжлэгтэй байгаа эсэх?



Хүүхэд хангалттай эгц сууж байна уу?



Хүүхэд болон асрагчийн хэн хэн нь тухтай байрлалд байна уу?

Түүнээс гадна тухайн хүүхдийн бусад хэрэгцээ шаардлагыг харгалзан авч үзэх хэрэгтэй:

- ① **Хүүхдийн биеийн хэмжээ ямар билээ?** Том биетэй хүүхдүүдийг тодорхой байрлалд удаан тэврэх нь хэцүү.
- ② **Хүүхэд хэр эрүүл чийрэг билээ?** Бага жинтэй буюу бие султай хүүхдүүдийг байрлуулахад илүү их дэмжлэг шаардагддаг бол том биетэй хүүхдүүдийг байрлуулахад харьцангуй бага дэмжлэг шаардагдаж болно.



- ③ **Хүүхэд өөрийгөө хооллохыг оролдож байна уу?** Өөрөө хоолоо иддэггүй хүүхдэд зохих дэмжлэг болон хангалттай дадлага хийх боломж олговол сайжрах боломжтой байж болно.
- ④ **Хүүхэд суусан байрлалдаа тухтай харагдаж байна уу?** Тухгүй байх үедээ хүүхэд хоолоо сайн иддэггүй.
- ⑤ **Хүүхэд тухайн байрлалдаа сайн хооллож байна уу? Эсвэл хүүхэд уцаартай дургүй байна уу?** Уцаартай уйлганасан хүүхдүүд нь тийм ч сайн хоол идэж чаддаггүй.
- ⑥ **Хүүхэд тухайн байрлалдаа байнга ханиах, хахаж цацаж байна уу?** Хүүхэд ханиалгаж, хахаж цацсанаар шим тэжээлийн дутагдалд орох, өвчин эмгэг тусах, мөн хангалттай хоол тэжээл авч чадахгүй байх зэрэг сөрөг нөлөөтэй.

### 12-24 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙН ХООЛЛОХ ҮЕИЙН ЗӨВ БОЛОН БУРУУ БАЙРЛАЛЫН ЖИШЭЭ (ӨВӨР ДЭЭР):



#### Зөв байрлал

- Хүүхдийн толгой ташаанаас дээш түвшинд өргөгдсөн байх
- Толгой болон хүзүү нь асрагчийн гар, цээжинд сайн наалдан тэврүүлсэн байх
- Толгой нь төв хэсэгт урагш харсан байрлалтай
- Хүүхэд асрагчийн биетэй ойр наалдсан байх
- Хүүхдийн гар болон хөл нь биетэй нь наалдсан
- Ташаа бага зэрэг нугаларсан
- Халбага нь хүүхдийн амтай нэг түвшинд байна



#### Буруу байрлал

- Хүүхдийн толгой болон хүзүү сайн бэхлэгдээгүй
- Толгой болон хүзүү хэтэрхий хойш гэдийсэн
- Хүүхдийн ташаа нугалараагүй
- Нуруу нумарсан
- Хүүхэд тав тухгүй харагдана
- Хүүхдийн арагш гэдийсэн толгойн түвшинд тааруулан халбагыг хэт бөхийлгөх



12-24 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙН ХООЛЛОХ ҮЕИЙН ЗӨВ БОЛОН БУРУУ БАЙРЛАЛЫН ЖИШЭЭ (САНДАЛ ДЭЭР):



**Зөв байрлал**

- Хүүхэд сандал дээр сайн бэхлэгдэн эгц байрлалаар суусан байх
- Хүүхдийн толгой, хүзүү, их бие мөн мөрний хэсэг сандал дээр сайн бэхлэгдсэн байх
- Байрлалыг дэмжихийн тулд зохих байдлаар нэмэлт хөнжил, дэрийг эвнэ
- Ташаа нугаларсан
- Өвдөг 90°-аар нугаларсан байх
- 2 хөлнийх нь дунд дэр эвсэн байх
- Хүүхдэд зориулсан гарын тавиуртай байх
- Гар нь ширээний тавцан дээр бүрэн тавигдаж, хоол хүнсэнд хүрэхэд ямар нэгэн саадгүй байх

**Буруу байрлал**

- Хүүхэд хойш налж, тавцангаас хэт хол байрлан хоол хүнсэнд хүрэхэд бэрхшээлтэй байх
- Толгой, хүзүү, мөрний хэсэг нь сандал дээр сайн бэхлэгдээгүй
- Хөл ямар нэгэн дэмжлэггүй, агаар дээр савлагдсан
- Хүүхэд сандлаасаа доош гулссан
- Өвдөг шулуун, нугалараагүй

**АЯГААР УУХ, ГАРААР БОЛОН ХАЛБАГААР ХООЛЛОХ ҮЕИЙН ТОХИРОМЖТОЙ БАЙРЛАЛУУД**

Хүүхэд өсч, хөгжихийн хэрээр, хооллох үеийн байрлалыг нь өөрчлөх шаардлагатай болдог. Жишээлбэл, асрагч 12 сартай бяцхан хүүхдийг хооллох үедээ өвөр дээрээ тэврээд сууж байсан байж болох юм. Бяцхан хүүхэд маань өсөж томрохын хэрээр том хүүхдүүдтэй хамт ширээ, сандал дээр суун өөрөө хооллох боломжтой болж эхэлнэ.



*Хэрвээ одоогийн чинь байрлал танд болон хүүхдэд тухгүй санагдаж байгаа бол янз бүрийн байрлалыг туршаад үзээрэй. Заримдаа асрагчид хүүхдийг зөв байрлуулах хүртлээ олон төрлийн байрлалуудыг туршиж үзэх хэрэг гардаг.*

Доорх жагсаалтанд 12-24 сартай хүүхдүүдийн хооллох үеийн нийтлэг байрлалууд байна. Олон байрлалууд нь нэг хүүхдийн хэрэгцээнд нийцэж болох боловч эдгээр бүх байрлалууд нь хүүхэд бүрт тохирно гэж байхгүй.

## УРАГШ ХАРЖ ЭГЦ БОСОО СУУХ БАЙРЛАЛ (ӨВӨР ДЭЭР ЭСВЭЛ ШАЛАН ДЭЭР)

**ХЭРХЭН БАЙРЛУУЛАХ:** (1) Өвөр дээрээ эгц суулгах, эсвэл (2) шалан дээр сайн бэхлэн суулгах гэх мэтээр хүүхдийн бие махбодыг сайн дэмжих байрлалаар суулгах хэрэгтэй. Хүүхэд таны өвөр дээр болон шалан дээр байхдаа тань руу эгц харсан байх ёстой,

**ХАМГИЙН САЙН:** Ихэнх 12-24 сартай халбагаар хооллодог, аягаар болон соруулаар уудаг хүүхдүүд

**ЯЛАНГУЯА ХАМГИЙН ТОХИРОМЖТОЙ:**

- 12-18 сартай асрагчаараа хооллуулдаг хүүхдүүд



## УРАГШ ХАРЖ ЭГЦ БОСОО СУУХ БАЙРЛАЛ (ӨНДӨР САНДАЛ ДЭЭР)

### ХЭРХЭН БАЙРЛУУЛАХ

Хүүхдийг зориулалтын суудал эсвэл өндөр сандал дээр сайн бэхлэн суулгана. Хүүхэд тухтай сууж таньруу эгц харсан байх ёстой. Та хүүхдийн аяга, халбагыг барьж, эсвэл хүүхэд өөрөө чадах бол бага зэргийн дэмжлэг үзүүлэх хэрэгтэй. Ширээ эсвэл тавцантай сандал хэрэглэх нь хүүхдэд гараараа мөн хооллолтын хэрэгслүүдийг ашиглан хоол хүнсээ судлах мөн өөрийгөө бие даан хооллоход нь дэмжлэг болдог.

**ХАМГИЙН САЙН:** Ихэнх 12-24 сартай халбагаар хооллодог, аягаар болон соруулаар уудаг хүүхдүүд



**ЯЛАНГУЯА ХАМГИЙН ТОХИРОМЖТОЙ:**

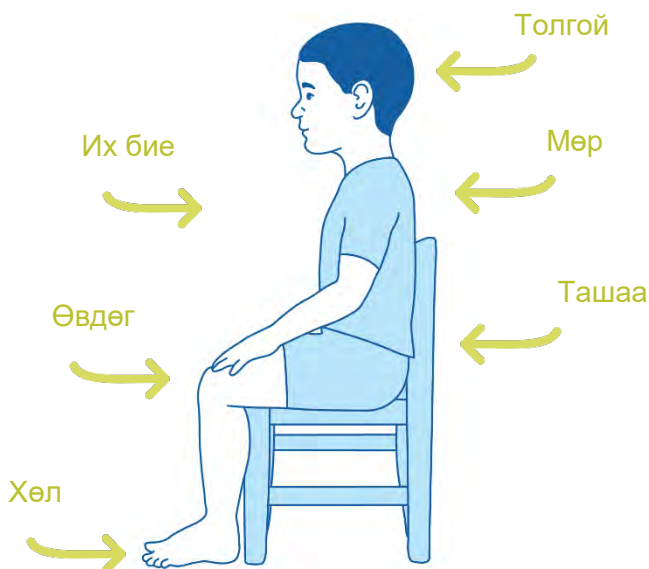
- 12-24 сартай, өөрийгөө хооллож сурахад бэлэн болсон хүүхдүүд
- Асрагчаараа хооллуулахаас татгалздаг хүүхдүүд



## 12-24 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙГ ХООЛЛОХ ҮЕД ЗӨВ БАЙРЛУУЛАХ ХЯНАЛТЫН ЖАГСААЛТ

### 12-24 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙН ХУВЬД:

- ☐ Хүүхдийн ташаа толгойн түвшнээс доор бөгөөд 90 °-ийн өнцөг гарган сууж байрлана
- ☐ Хүүхдийн их бие эгц шулуун байрлаж, асрагчийн биед эсвэл сандал дээр сайн бэхлэгдсэн байх ёстой бөгөөд урагш, арагш мөн хажуу тийш гэх мэт хазайхгүй байх
- ☐ Мөр байх ёстой түвшиндээ, урагш харж байрласан байх
- ☐ Толгой нь төв хэсэгт, биеийн дундаж шугамд, эрүү бага зэрэг урагшилсан
- ☐ Өвдөгний үеэр 90°-н өнцөг үүсгэсэн
- ☐ Хөл шалан дээр, хөлийн тавиур дээр эсвэл асрагчийн бие дээр тавигдсан





## ЭНЭ ҮЕИЙНХНИЙ ГОЛ ОЙЛГОЛТУУД

Хүүхэд өсч томрохын хэрээр хооллолт нь илүү нарийн, олон талт үйл явц болдог. Зөв байрлал нь хүүхдийг амжилттай хооллоход чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Мөн түүнчлэн зөв байрлал нь бие махбодыг илүү тогтвортой байлган хүүхдийг өөрийгөө үр дүнтэй хооллогч болоход нь дэмжлэг үзүүлдэг. Асрагч нар хүүхдийг ур чадвараа хөгжүүлэн бие даан хооллоход мөн аюулгүй болон тав тухтай хооллоход зөв зохистой байрлуулахын чухал талуудыг ойлгож мэдэх чадвартай байх ёстой.

### САНАЖ ЯВАХ ЧУХАЛ ЗҮЙЛС:

- ① Хооллох үеийн зөв байрлал нь хүүхдийн аюулгүй байдлыг хангаж, хооллох ур чадварыг нь сайжруулж, өөрөө бие даан хооллох чадварыг нь нэмэгдүүлдэг.
- ② Асрагч нь хооллох үеийн хамгийн тохиромжтой байрлалыг олохын тулд зөв байрлалын чухал талуудыг мөн хүүхдийн хэрэгцээ шаардлагыг үргэлж харгалзан авч үзэх хэрэгтэй.



## ЗҮЙЛ 3.4: ХООЛОР ХЯЗГААРЛАГДАХГҮЙ: 12-24 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙГ ДЭМЖИХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД

Амьдралынх нь хоёр дахь жил хүүхдийн хувьд чухал цаг үе хэвээр байна. Тэд өөрсдийн талаар болон тэдний өдөр тутмын үйл ажиллагаа, асрагчтайгаа харилцаж буй харилцаанаас эхлэн хүрээлэн байгаа орчныхоо талаар маш олон зүйлсүүдийг сурч байдаг. Мөн тэд илүү ухаалаг мөн эрүүл чийрэг болж байгаа учраас тэд илүү ихийг хийж чадна! Энэхүү хэсэгт хүүхдийн амьдралын хоёр дахь жил дэх бүхий л хүрээнд (хооллолтоос гадна) эрүүл мэндийг дэмжих энгийн аргуудаас хуваалцах болно.

*Өдөр тутмын тогтсон үйл ажиллагаа, дадал зуршилд хүүхдийг сургаснаар асрагч нар маш бага хугацаанд үр дүнтэй арга замаар хүүхдийн хөгжлийг дэмжих боломжтой болно. Тэднийг хооллох, хувцсаа өмсөх болон тайлах дэглэмд сурган, живх сольж байхдаа, хүүхдийг усанд оруулж байх үедээ гэх мэтчилэн нэг дор олон хүүхэдтэй ажиллаж байх хугацаандаа тав тухтай байдлыг нь хангах үүднээс эдгээрийг оролдож үзээрэй. (жишээ нь: нэг хүүхдийн живх сольж байхад нөгөө хүүхэд асрагчтай ойрхон шалан дээр тоглоод сууж байх зэрэг)*



## БУЛЧИНГИЙН ХӨДӨЛГӨӨН

Хүүхэд биеэрээ хөдлөн, дэлхий ертөнцийг таних үед түүний бие болоод тархи зэрэг өсөж байдаг. Мөн түүнчлэн, хүүхдийн хөдөлгөөнийг дэмжиж буй нь хооллолтыг шууд дэмжиж байгаа хэрэг юм. Хөдөлгөөн ихтэй, сэргэлэн цовоо хүүхдүүд хооллолтондоо бага зэргийн асуудалтай байдаг бөгөөд эдгээр асуудлууд нь илүү хурдан шийдэгдэх боломжтой байдаг байна.

ХӨДӨЛГӨӨН (БИЕИЙН) ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА	ТАЙЛБАР (ХЭРХЭН ХАРАГДАХ ТУХАЙ)
Өргөн хүрээнд бүх төрлийн булчинг хөгжүүлж тоглуулах	<p>⇒ <b>Байшингаар тоглох:</b> Хүүхдүүдийг эргэн тойрноор нь явуулж, судлуулах зорилгоор том хайрцгаар байшин хийлгэнэ. Хажуугийн цонх болон хаалганы нүхийг нь хайчилж авна. “Байшин”-гийн дотор болон гадаа нь хөгжилдөн мөлхөж тоглоно.</p> <p>⇒ <b>Бөмбөгөөр тоглох:</b> Бөмбөгийг буцаан шидэж, өнхрүүлж мөн нааш цааш нь өшиглөнө. Хэд хэдэн хүүхдүүд хамтарч тоглож болно.</p> <p>⇒ <b>Түлхэж тоглох:</b> Хүүхдүүдээр том эд юмсыг түлхэж, татуулан тоглуулна. Том тоглоомон машин болон ачааны машинууд, дугуйтай эд юмсууд, түлхдэг тоглоом, хайрцаг, угаалгын сав, хөнгөн тавилга (сандаг) гэх мэт бүгд тохиромжтой.</p> <p>⇒ <b>Гадаа тоглох:</b> Хүүхдүүдээ бөмбөгөөр тоглуулан, шат, налуу замаар дээш, доош гарж, тоглоомын талбайн тоглоомууд дээр (хэрэв байгаа бол) авирч мөн эргэн тойрноо судлан цагийг зугаатай өнгөрүүлэх.</p>



	<p>⇒ <b>Вагоноор явах:</b> Хүүхдэд вагоныг найз нөхдөөрөө эсвэл өөр эд юмсаар дүүргүүлэн, дараа нь татах эсвэл түлхэх замаар тэднийг жолоодон тоглоно. Энэ нь угаалгын сагс мөн нэхмэл сагс зэрэг байсан ч болно.</p> <p>⇒ <b>Шатаар авирах:</b> Шатаар дээш, доош алхаж байхдаа хүүхдийн гараас барина. Хэдэн ч шатаар (нэгээс гурав хүртэл) алхсан түүнд таатай байх болно. Аливааг судлахад нь эрх чөлөө олгох: Хүүхдүүд мөлхөх, зогсох, алхах, гүйх гэх мэт далайцтай хөдөлгөөнүүдээ ашигласнаар хүрээлэн буй орчноо чөлөөтэй судалж шинжлэх боломжтой болдог.</p>
Хөдөлгөөн ба Хөгжим	<p>⇒ <b>Бүжгийн үдэшлэг:</b> Таалагдсан хөгжмөө тоглуулан хамтдаа бүжиглээрэй.</p> <p>⇒ <b>Хамтдаа дуулах:</b> Дуу дуулж, хуруугаа болон биеэ хэмнэлд тааруулан хөдөлгөнө</p> <p>⇒ <b>Дуу хөгжим зохиох:</b> Тоглоомон багаж хэрэгслүүд эсвэл тогоо, хайруулын таваг зэрэг өдөр тутмын эд зүйлсүүдийг ашиглан өөрийн дуу хөгжмийг зохион цагийг зугаатай өнгөрүүлэх.</p>
Гар болон хуруугаараа ТОГЛОХ	<p>⇒ <b>Ширээн дээр тоглох цаг:</b> Хүүхдийг хооллох болон урлагийн бүтээл (сараачих, будах, зурах гэх мэт) хийхэд нь зориулж хайрцаг эсвэл угаалгын сагсыг доош харуулан ширээ болгон ашиглаж тоглоно.</p> <p>⇒ <b>Шоогоор тоглох цаг:</b> Шоог өрж, дараа нь унагааж тоглоно. Том шоонуудыг өрөхөд илүү хялбар байна.</p> <p>⇒ <b>Сагсан бөмбөг:</b> Угаалгын сагс, хайрцаг, сав мөн хогийн савыг ч тоглоом болгон ашиглаж болох бөгөөд эдгээр лүү эд зүйлсийг шиднэ. Зөөлөн бөмбөг, жижиг дэр, буурцагны уут, чихмэл тоглоом зэрэг эд зүйлсийг “бөмбөг” болгон ашиглана.</p> <p>⇒ <b>Асгах болон дүүргэх:</b> Хайрцаг сав цуглуулан эд юмсаар дүүргэж мөн асгаж тоглоно. Гутлын хайрцаг, картон хайрцаг, аяга сав, хувин гэх мэт юу ч байж болно.</p> <p>⇒ <b>Урлагийн цаг:</b> Өнгийн харандаа, тодруулагч, шохой, харандаа, усан будаг эсвэл бүр ус болон шороог ашиглан урлагийн бүтээл хийн тоглоно. Хуруугаа эсвэл багс ашиглана.</p> <p>⇒ <b>Том туслагчид :</b> Хүүхдүүдээс хувцас өмсөх/ тайлах, гар угаах болон бусад цэвэрлэгээнүүд гэх мэт өдөр тутмын үйл ажиллагаанд туслагч болохыг хүсээрэй.</p>

Эдгээр хүүхдүүд гүйх, үсэрч харайх, авирах гэх мэт булчингийн чадвараа хөгжүүлэх янз бүрийн хөдөлгөөнүүдийг олон цагаар гадаа тоглон хийж байна.







## ТОГЛОХ БОЛОН СУРАЛЦАХ

Хүүхдийн тоглох болон суралцах явцыг дэмжих нь өдөр бүр хийгдэж болох хялбар зүйл юм. Бага насны хүүхдийн хувьд аливааг тоглохоор дамжуулан суралцдаг. Тиймээс, хүүхэд тоглох, эд юмсыг судлах, бусадтай харилцах, хүрээлэн буй орчноо нээн илрүүлэх чадвартай бол энэ нь түүний насанд хүрсэн хойноо ч сайн ажиллах тархины өсөлт хөгжлийг нь хурдацтай дэмждэг.

ТОГЛОХ БОЛОН СУРАЛЦАХ ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНУУД	ТАЙЛБАР (ХЭРХЭН ХАРАГДАХ ТУХАЙ)
Ярих, Дуулах, Унших мөн Суралцах	<p>⇒ <b>Үлгэрийн цаг:</b> Хамтдаа ном уншиж, өөрийн дуртай үлгэрээ ярьж өгөөрэй. Мөн хүүхдийн дуунууд болон уламжлалт үлгэрүүдээс хуваалцах</p> <p>⇒ <b>Дууны цаг:</b> Хөгжим сонсож хүүхэдтэй хамт дуу дуулна. Өөрийнхөө мэддэг дуунуудаас хамтдаа дуулж тоглоорой.</p> <p>⇒ <b>Ярилцах цаг:</b> Та юу хийж байгаагаа, хүүхэд юу хийж байгааг мөн та хоёр хамт юу хийх гэж байгаа тухайгаа хамтдаа ярилцах. Үг ашиглан хэлбэр, өнгө, тоо, үсэг, биеийн хэсгүүд, амьтан, хоол хүнс, үйл хөдлөл, мэдрэмж мөн өдөр тутмын зүйлсүүд болон танил хүмүүсээ нэрлэх</p> <p>⇒ <b>Тоглох цаг:</b> Хамтдаа жүжигчилсэн тоглолт хийн тоглоорой. Хамтдаа хүүхэлдэйгээ асрах (тэднийг хооллох, хэврүүлэх мөн амрах гэх мэт), цайны үдэшлэг, хамтдаа хоол хийж байгаа юм шиг жүжиглэх эсвэл хоюулаа ямар нэгэн хөгжилтэй амьтдын дүрд тоглох.</p> <p>⇒ <b>Тооны цаг:</b> Бүх л өдрийн турш хүүхэдтэй хамт тоонуудаар тоглоорой. Өрөөнд байгаа сандалны тоо, хүүхдүүд, гутал, бөмбөг гэх мэт бүх зүйлсийг тоолоорой.</p>
Шалан дээр толох	<p>⇒ <b>Хүүхдийн түвшинд тааруулан тоглох:</b> Энэ насны хүүхдүүд шалан дээр хайрцаг сав, шоо, бөмбөг, өрж давхарласан аяга / тоглоом, бөмбөлөг, , тогоо, аяга таваг, хүүхэлдэй, машин / ачааны машин, ном, эвлүүлдэг тоглоом, хурууны чихмэлүүд /үлгэр уншихад ашигладаг/ гэх мэтээр тоглодог.</p>

Эдгээр бага насны хүүхдүүд өдрийн турш бие биетэйгээ болон асрагч нартайгаа хөгжилтэй тоглоом тоглож байдаг.





## ХАРИЛЦАЖ ОЙЛГОЛЦОХ БА ХАРИЛЦАА ҮҮСГЭХ

Хүүхдийн харилцаж ойлголцох ба харилцаа холбоо үүсгэхийг дэмжих нь цаг тутамд хийгдэж болох хялбар зүйл бөгөөд асрагч болон хүүхэд хоорондын харилцааг сайжруулдаг гайхалтай арга юм. Эерэг харилцаа нь хүнд хэцүү бэрхшээлүүдийг үл харгалзан хүүхдийг зөв төлөвшүүлэх гол арга юм. Асрагч болон хүүхдийн харилцаа гүнзгийрсэн үед хүүхэд өөрийгөө аюулгүйгээ мэдрэн сурч, өсч хөгжихөд бэлэн болдог.

ХАРИЛЦАХ БА ХАРИЛЦАА ТОГТООХ ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА	ТАЙЛБАР (ХЭРХЭН ХАРАГДАХ ТУХАЙ)
Шалан дээр тоглох үед	⇒ <b>Ихэвчлэн</b> :Хамтдаа үлгэр ярьж, уншиж, дуулж, ярилцах. Хамтдаа инээдтэй царай мөн дуу чимээ гаргах. Шүлэг, дуу сонсох, зураг үзэх мөн нуугдаж тоглох гэх мэт энгийн тоглоомууд тоглох. Хүүхдийн гаргасан дуу авиа болон үгсийг дуурайж, хоорондын харилцаа холбоогоо сайжруулах
Тайвширч тайтгарах	⇒ <b>Хэрхэн зохицуулахыг заах</b> : Хүүхдийг тайван бус уйлагнах үед нь ижил хөдөлгөөн, дуу чимээ гарган найгах, зөөлөн илбэх, бүүвэйлэх, массаж хийх гэх мэтээр хүүхдээ тайвшруулах ⇒ <b>Урьдчилсан мэдэгдэл</b> : Шинэ дадал зуршил, үйл явдал, хүмүүсийн талаар эртнээс хүүхэдтэйгээ ярилцах ⇒ <b>Сонголт хийлгэх</b> : Хүүхдэд мэдрэмж, сонголтоо даван туулахад нь туслахын тулд хоёр сонголтыг санал болгох. (“Чи ном авахыг хүсч байна уу?” “ Шоо авахыг хүсч байна уу?” гэх мэт) ⇒ <b>Мэдрэмжээ хуваалцах</b> : Хүүхэдтэй ярилцахдаа сэтгэлийн хөдлөлөө тодорхойлоход нь тусал. Хүүхэд өөрийгөө болон бусад хүмүүс юу мэдэрч байгааг ойлгоход нь туслахын тулд эдгээр сэтгэл хөдлөлийн нэрийг зааж өгөөрэй.
Эерэг харилцаа	⇒ <b>Холбогдох</b> : Хүүхэдтэй янз бүрийн аргаар холбогдож болно. Хүүхдийн инээмсэглэх, хэлээрээ тоглох гэх мэт царайны хувирлуудыг мөн гаргасан дуу чимээг дуурайх. Хооллох, усанд оруулах болон живхийг нь солих үедээ хүүхэд рүү харах цаг гаргах. Хүүхэдтэй наалдах, тэврэх, массажлах, хувцсыг нь өмсгөх гэх мэтээр хүрч харилцаа тогтооно.
Тогтвортой асаргаа	⇒ <b>Хариу үйлдэл үзүүлэх</b> : Хүүхэд өлссөнөөс, бохир живхтэй болсоноос , өвдсөнөөс , анхаарал халамж хүсч гэх мэт байдлаас үүдэн уйлагнаж эхэлвэл халуун дулаан үг хэлэх, хүрэх гэх мэтээр тайвшруулна.

Энэ бяцхан хүү гадаа өөрийн асрагчтайгаа ганцаарчлан тоглож цагийг зугаатай өнгөрүүлж байна.



## ЭНЭ ҮЕИЙНХНИЙ ГОЛ ОЙЛГОЛТУУД

Асран хамгаалагч байх нь зөвхөн хоолны үеэр төдийгүй өдрийн турш бүхий л цагт хүүхдийг асарч дэмжинэ гэсэн үг юм. Хүүхдийн өдөр тутамд хийдэг дадал хэвшил болон үйл ажиллагаанууд нь түүний амьдралын чанарыг сайжруулах боломж юм. Эдгээр үйл ажиллагаануудыг нэг дор олон цагаар хийх шаардлагагүй бөгөөд ямар ч зүйлийг тоглоом болгон ашиглах боломжтой. Хүүхдийн өдрийн турш хийх үйл ажиллагаануудад богино хугацаанд олон удаа тоглож болохоор өөрийнхөө хүрээлэн буй орчны зэргэлдээх эд юмсыг ашиглаарай. Хөгжлүүд хоорондоо уялдаа холбоотой байдаг бөгөөд нэг энгийн үйл ажиллагааг нэгтгэх замаар олон тооны хэсгүүдийг нэгэн зэрэг дэмжих боломжтой байдаг.

### САНАЖ ЯВАХ ЧУХАЛ ЗҮЙЛС:

- ① Хүүхдийн хөгжлийн бүхий л хэсгүүд хоорондоо холбоотой. Нэг хэсэгт дэмжлэг үзүүлэх нь нөгөө хэсэгт эерэгээр нөлөөлж байдаг. Хүүхдийг бүхэлд нь дэмжсэнээр хоол тэжээлийн хөгжлийг ч мөн дэмжиж байгаа хэрэг юм.
- ② Энэ насны хүүхдүүд эргэн тойрондоо болж буй үйл явдал, эд юмс болон хүмүүсийг сонирхож илүү идэвхтэй болж эхэлдэг. Энэ нь хүүхдийг өөрөө бие даан хооллох гэх мэт эрт үеийн чадваруудад нь сургаж байх тохиромжтой үе юм.
- ③ Асрагч нар бүхий л өдрийн турш хүүхдийн хөгжлийг бүрэн дэмжих үйл ажиллагаануудыг хайж олон хэрэгжүүлсэнээр хүүхдүүд ашиг тусыг нь хүртэх болно.



## ХЭСЭГ 2 | БҮЛЭГ 4

ХӨЛД ОРОХ ҮЕ: 24-36 САР

*“Эрүүл саруул хүүхдийг бүтээх нь эвдэрсэн хүнийг засахаас илүү хялбар байдаг.”*

Фредерик Дугласс

---

**Зүйл 4.1:** *Хооллолтын хөгжлийн чухал үе шатууд: 24-36 сар*

**Зүйл 4.2:** *24-36 сартай хүүхдүүдэд зориулсан хооллолтын үндсэн зааварчилгаа*

**Зүйл 4.3:** *24-36 сартай хүүхдүүдийг хооллох байрлуулалт*

**Зүйл 4.4:** *Хоолоор хязгаарлагдахгүй: 24-36 сартай хүүхдийг дэмжих зөвлөмжүүд*



## ЗҮЙЛ 4.1: ХООЛЛОЛТЫН ХӨГЖЛИЙН ЧУХАЛ ҮЕ ШАТУУД: 24-36 САР

### ХӨГЖЛИЙН ҮЕ ШАТУУДЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ

Амьдралынх нь гурав дахь жилд (24-36 сар) хүүхдүүдийн өсөлт хөгжил тогтвортой хэвээр явагдаж, олон ур чадваруудыг эзэмшсээр байдаг. Энэ насны хүүхдүүдийг ихэвчлэн “хөлд орж буй хүүхдүүд” гэж нэрлэдэг. Тэдний бие махбодийн хүч болон тэнцвэр сайжирч, өөрсдийгөө илүү олон, урт, үг хэллэг ашиглан илэрхийлж, анх танилцан уулзаж байгаа бүхэндээ тав тухтай мөн аюулгүйгээ мэдрэн, найз нөхөдтэйгөө илүү их харилцаж, асуудлыг шийдвэрлэж, илүү тогтвортой байдлаар тоглодог болж мөн түүнчлэн олон зүйлсийг бие даан хийх сонирхолтой байгаагаа үзүүлж эхэлнэ. Хөгжлийн чиглэл бүр өөр хоорондоо холбоотой учир бие биедээ нөлөөлж байдаг. Тиймээс, хүүхдийн хөгжлийг цогц байдлаар харах нь нэн чухал юм. 24-36 сартай хооллоход нэмэлт дэмжлэг хэрэгцээтэй хүүхдүүдийг асрахдаа хөгжлийн тал бүрийн чиглэлийг нь анхаарч үзэх хэрэгтэй.



Хөгжлийн хүрээ тус бүрийн талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг Танилцуулга -аас харна уу.

### ХООЛЛОЛТЫН ЦОГЦ ОЙЛГОЛТЫН ЖИШЭЭ (24-36 САР):

ХӨГЖЛИЙН ТАЛУУД	ХӨГЖЛИЙН ҮЕ ШАТУУД (УР ЧАДВАРУУД)
 Дасан зохицох	Хүүхэд шөнө болон өдрөөр сайн унтаж амарна.
 Хөдөлгөөн   Харилцаа холбоо   Танин мэдэхүй	Хүүхэд хооллох үедээ сандал дээр сууж, өлсөж байгаагаа асрагчдаа мэдэгдэхийн тулд үг ашиглан хэлнэ.
 Нийгэм-Сэтгэл хөдлөлийн   Харилцаа холбоо   Хараа	Хүүхэд асрагчаа хоол барин түүн дээр ирж байгааг хараад инээн, баяр хөөрөөр дүүрэн байна.
 Нийгэм-Сэтгэл хөдлөлийн   Харилцаа холбоо   Сонсгол	Хооллох үед асрагчийнхаа асуусан асуултанд (“Ахиад идэхийг хүсч байна уу?” “Ус уухуу?” гэх мэт) үг эсвэл дохио зангаа ашиглан хариу үйлдэл үзүүлнэ.





Дасан зохицох | Хөдөлгөөн | Танин мэдэхүй |  
Нийгэмшил-Сэтгэл хөдлөл | Харилцаа холбоо

Хүүхэд өөрөө гараараа эсвэл халбагаар идэхийг шаардаж, амжилттай дууссан үедээ “Би чадчихлаа!” гэж хэлнэ.



Харилцаа | Танин мэдэхүй | Нийгэмшил-Сэтгэл хөдлөл

Хүүхэд хооллож дууссаныхаа дараа бусдын дэмжлэгтэйгээр өөрийгөө цэвэрлэж, нүүр гараа угаах үйл явцад оролцоно.

Хооллолт нь хөгжлийн бүхий л хүрээг оролцуулдаг нарийн үйл явц юм. Зөвхөн биеийн нэг хэсэг л сайн ажиллахгүй байх үед хүүхэд болон түүний асрагч нар томоохон бэрхшээлүүдтэй учирч болзошгүй юм. Тиймээс, хүүхдүүдийн ур чадвар болон хэрэгцээг бүрэн хангах үүднээс тэднийг өргөн хүрээнд ойлгож нухацтай ажиглах нь нэн чухал юм. Хөгжлийн эдгээр үндсэн үе шатууд (мөн ур чадвар гэж нэрлэдэг) болон үе шат хоорондоо хэрхэн нэгдэн ажилладаг болохыг ойлгосноор, асрагч нар хүүхдийн бие бялдрын хөгжил хэвийн явагдаж байгаа мөн ямар нэгэн асуудал байгаа эсэхийг илрүүлж болно. Ур чадварууд нь хоорондоо уялдаа холбоотой байдаг бөгөөд хооллолт гэх мэт энгийн, өдөр тутмын үйл ажиллагааны үеэр хөгжлийн бүхий л хүрээг дэмжих боломж үргэлж байдаг.



*Хэдий чинээ эрт бэрхшээлүүдийг тодорхойлно, төдий чинээ эрт тусламж үзүүлж эрүүл саруул, аз жаргалтай хүүхэд болон асрагч болоход нөлөөлнө.*



**Санамж:** Хөгжил гэдэг нь нярай болон бага насны хүүхдүүдийн ур чадваруудаа олж авч буй цаг хугацааны асар том орон зай дахь үйл явц юм. Асрагч нар асардаг хүүхдийнхээ хэрэгцээг хамгийн сайнаар хангах чадвартай байхын тулд хөгжлийн нийтлэг үе шатуудыг мэддэг байх хэрэгтэй.

Хүүхдүүд хамтдаа гадаа тоглох дуртай. Тоглох нь хүүхдүүдийн аливаад суралцах мөн эрүүл саруул бие махбод болон оюун ухааныг хөгжүүлэх үйл явц юм.







## ХӨГЖЛИЙН НИЙТЛЭГ ҮЗҮҮЛЭЛТҮҮД<sup>24,26</sup>

### 24-30 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮД

<p>Дасан зохицох:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Аяга болон соруулаар хялбарханаар ууна</li> <li>⇒ Хоолны хэрэгслүүдээр мөн гараараа хялбархан хооллоно</li> <li>⇒ Бусдын дэмжлэгтэйгээр гар болон нүүрээ угаана</li> <li>⇒ Ихэнх ширээний хоолнуудыг сайн идэх боловч зарим хоолнуудад илүү дуртай байгаагаа харуулж болно</li> </ul>
<p>Харилцаа</p>  <p>холбоо:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Энгийн асуултанд хариулна</li> <li>⇒ Янз бүрийн хэлбэр хэмжээг ялгана (“Том”, “Жижиг” гэх мэт)</li> <li>⇒ Өөрт ямар нэгэн хэрэгцээ шаардлага гарсан үед үг ашиглан бусдаас тусламж хүснэ</li> <li>⇒ Илүү олон үг ашиглан өгүүлбэр болгон хэлнэ (“Би ____авмаар байна” “Ахиад ус ууя” гэх мэт)</li> </ul>
<p>Гар болон их биеийн</p>  <p>хөдөлгөөн:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Бөмбөгийг тодорхой нарийвчлалтайгаар шидэх</li> <li>⇒ Бөмбөгийг цээжин дээр нь барих үед барьж авна</li> <li>⇒ Ямар ч дэмжлэггүйгээр хол зайд алхаж, гүйнэ</li> <li>⇒ Ямар ч дэмжлэггүйгээр ухарч алхана</li> </ul>
<p>Танин мэдэхүй:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Эд юмсыг тохирох зургуудтай тааруулна</li> <li>⇒ Өөрийнхөө насыг хэлнэ</li> <li>⇒ Хүүхэддэйгээ хооллох, хэхрүүлэх, оронд нь оруулах гэх мэт олон алхамыг оролцуулсан тоглоомоор тоглох</li> <li>⇒ “нэг,” “нэгээс илүү” мөн “бүгд” гэх мэт ойлголтуудыг ойлгоно</li> </ul>
<p>Нийгэм-Сэтгэл хөдлөлийн:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Зарим эд юмсыг өмчлөн “минийх” гэж тунхаглана</li> <li>⇒ Бусдын уурлах, сэтгэлээр унах, аз жаргалтай байх зэргийг анзаарна</li> <li>⇒ Гал, хутга, зуух гэх мэт нийтлэг аюулаас зайлсхийнэ</li> <li>⇒ Ээлжилж тоглох зэрэгт ээлжээ хүлээнэ</li> </ul>
<p>Хараа:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Зурж буй зураас болон дугуй дүрсийг дагуулан харна</li> <li>⇒ Зургийг нарийвчлан харж ажиглана</li> <li>⇒ Бусад хүүхдүүдийн үйлдлийг харж дуурайна</li> <li>⇒ Зурагнаас дотны хүмүүсээ харж танина</li> </ul>
<p>Сонсгол:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Бусдын дуу хоолойг ялгаж салгана</li> <li>⇒ Үг, өгүүлбэрийг дуурайн хэлнэ</li> <li>⇒ Илүү олон дуу авиаг үг болгон ашиглана</li> <li>⇒ Илүү нарийн зааварчилгааг хялбарханаар биелүүлнэ</li> </ul>

## ХӨГЖЛИЙН НИЙТЛЭГ ҮЗҮҮЛЭЛТҮҮД<sup>24,26</sup>

### 30-36 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮД

<p>Дасан зохицох:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Аяга болон соруулаар маш чадварлаг ууна</li> <li>⇒ Хоолны хэрэгслүүд болон хуруугаараа маш чадварлагаар хооллоно</li> <li>⇒ Бусдын дэмжлэггүйгээр гар нүүрээ угаана</li> <li>⇒ Бусдын дэмжлэгтэй асгасан болон бохирдуулсан зүйлсээ цэвэрлэнэ</li> </ul>
<p>Харилцаа</p>  <p>холбоо:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Янз бүрийн олон үйлдэлт зааварчилгааг биелүүлнэ</li> <li>⇒ Эд юмсын үйл ажиллагааг тодорхойлно</li> <li>⇒ Өөрийн байдлаа үгээр дамжуулан хуваалцана</li> <li>⇒ Хоёр болон түүнээс дээш үг хэллэг хэлнэ</li> </ul>
<p>Гар болон их биеийн</p>  <p>хөдөлгөөн:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хайч ашиглан цаас хайчлана</li> <li>⇒ Зурж байх үедээ нөгөө гараараа цаасан дээр дарна</li> <li>⇒ Хамгийн багадаа 10 алхам алхана</li> <li>⇒ Бариул, хана эсвэл хүний тусламжтай шатаар дээш, доош алхана</li> </ul>
<p>Танин мэдэхүй:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Эд юмсыг өнгө, хэмжээ, хэлбэр дүрсээр нь тохируулна</li> <li>⇒ Тав хүртэл тоолно</li> <li>⇒ Бөгж, аяга гэх мэт янз бүрийн хэмжээтэй эд юмсыг дарааллан байрлуулна</li> <li>⇒ Хүйсээ тодорхойлно (эрэгтэй, эмэгтэй)</li> </ul>
<p>Нийгэм-Сэтгэл</p>  <p>хөдлөлийн:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Шилжилт хоорондын үйл ажиллагааг бага дэмжлэгтэйгээр хялбархан хийнэ</li> <li>⇒ Бусад хүүхдүүдийн зүг сониучирхан харна</li> <li>⇒ Жижиг бүлгийн ажилд идэвхтэй оролцоно</li> <li>⇒ Бусдын тусламжаас татгалзаж бие даасан байдал нь нэмэгдэж байгаа ажиглагдана</li> </ul>
<p>Хараа:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Эд зүйлсийг зурагтай нь тохируулна</li> <li>⇒ Том, жижиг эд юмсыг ялгана</li> <li>⇒ Хамгийн багадаа дөрвөн өнгө ялгана</li> <li>⇒ Зурагт номноос жижиг зүйлсийг олно</li> </ul>
<p>Сонсгол:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Бусдын дуу хоолойг хялбархан ялгаж салгана</li> <li>⇒ Урт үг хэллэгүүдийг давтан хэлнэ</li> <li>⇒ Илүү олон дуу авиаг үг болгон хэрэглэнэ</li> <li>⇒ Илүү нарийн зааварчилгааг хялбархан биелүүлнэ</li> </ul>



## ЗҮЙЛ 4.2: 24-36 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙГ ХООЛЛОХ ҮНДСЭН ЗААВАРЧИЛГАА

### ХООЛЛОЛТЫН ЕРДИЙН ХӨГЖИЛ

Хүүхдийн хооллох чадвар нь түүний бүх биеийн хөдөлгөөн болон ерөнхий хөгжлийн байдалтай нь шууд хамааралтай. “Ташаа болон уруул” нь хоорондын холбоотой. Хүүхэд сандал дээр хэрхэн биеэ эгцлэн суух, гараараа хоолны жижиг хэсгүүдийг түүх, халбагаар хоолыг аван идэх, өдөр тутмын хэрэгцээгээ үгээр илэрхийлэх, хоол бэлдэх явцад асрагчийн зааварчилгааг биелүүлэх гэх мэтчилэн эдгээр нь хоол идэх үе бүх бие махбодтой хэрхэн холбогддог болохыг харуулж байгаа жишээ юм. Тиймээс хөгжлийн үе шатны аль нэг хэсэгт ямар нэгэн асуудал тулгарвал хооллох явцад саад учруулж болзошгүй юм.

Хэрвээ хооллолтын үйл явц нь хэвийн явагдаж байгаа бол, энэхүү 24-36 сартай хүүхдүүдийн ердийн чадваруудтай ижил төстэй ажиглагдах болно:

САР	ЕРДИЙН ХООЛЛОЛТЫН ЧАДВАР БОЛОН ХӨГЖИЛ
24-30 сар	<ul style="list-style-type: none"> <li>Аягаа барьж бага зэргийн хэмжээтэй шингэнийг ууна</li> <li>Бусдын бага зэргийн дэмжлэгтэйгээр соруулаар ууна</li> <li>Бусдын бага зэргийн дэмжлэгтэйгээр хуруу болон хооллох хэрэгслээр өөрийгөө хооллоно</li> <li>Янз бүрийн бүтэцтэй хоол хүнсийг бага зэргийн дэмжлэгтэйгээр иднэ</li> <li>Илүү сайн зажилдаг болно</li> <li>Хооллох үеэр зохистой хэмжээгээр хооллоно</li> </ul>
30-36 сар	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бусдын дэмжлэггүйгээр, шингэнийг аягаар ууна</li> <li>Бусдын дэмжлэггүйгээр соруулаар ууна</li> <li>Бусдын дэмжлэггүйгээр гараараа болон хооллох хэрэгслээр өөрийгөө хооллоно</li> <li>Ихэнх янз бүрийн бүтэцтэй хоол хүнсийг бусдын дэмжлэггүйгээр иднэ</li> <li>Идэх болон уух үеийн амны хөдөлгөөний чадвар сайжирч байгаа нь ажиглагдана</li> </ul>

Энэ үед хүүхдүүдийн өдөр тутмын хоол тэжээлийн байдал нь бүхэллэг бүтэцтэй хоол хүнснээс хамааралтай болдог бөгөөд тэдний идэж чадах хоолны төрлүүд нь өргөжсөөр байдаг. Үүнээс гадна, хүүхдүүд өөрийн гар, аяга, соруул мөн бусад хоолны хэрэгслүүдийг ашиглан хооллох явцдаа илүү их үүрэг гүйцэтгэдэг болдог. Ойролцоогоор 2 настайгаасаа (24 сар) ихэнх хүүхдүүд бүх төрлийн хатуу хоол хүнсийг идэхэд шаардагдах амны хөдөлгөөний ур чадвартай болдог. Ийм богино хугацаанд маш олон өөрчлөлтүүд гардаг байна. Эдгээр өөрчлөлтүүдийг амжилттай давахын тулд асрагч хүүхдээс юу хүлээж болох талаар ерөнхий ойлголттой байх шаардлагатай. Мөн түүнчлэн асрагч нь янз бүрийн бүтэцтэй хоол хүнснүүд, аягаар уух, халбагаар хооллох мөн соруулаар уух гэх мэт өөрчлөлт бүртээ өөрөө танилцах нь ердийн хөгжлийг ойлгоход мөн хүүхдэд ур чадвараа зохих ёсоор нь хөгжүүлэхэд туслах болно.

Дараагийн зүйлүүдэд бид 24-36 сартай хүүхдүүдийг аяга, соруул болон хоолны бусад хэрэгслүүдийг ашиглан янз бүрээр хооллох аргуудыг хуваалцах болно.

Хэсэг хүүхдүүд үдийн хоолны цагаараа ширээ тойрон хооллож байна.

Хамт хооллох нь хүүхдэд хооллох болон эрүүл харилцаа холбооны талаар үнэ цэнэтэй ур чадваруудыг сурахад тусалдаг.



Аяга, соруул, халбаганы төрлүүдийн талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг 1-р Бүлэг ба 9Г хавсралтаас харна уу.



## АЯГААР УУХ

24-36 сартайдаа ихэнх хүүхдүүд аягаар маш сайн уугаад сурчихсан байдаг. Ерөнхийдөө, 24 сартайдаа, хүүхэд аягаар уух, задгай аяга, хошуутай аяга мөн соруул зэргийг ашиглахдаа гаргууд болдог байна. Хүүхдийг 24-36 сартай байх энэ үед асрагч нар тэдэнд өдөр тутамд шингэнийг аягаар уулгах мөн тав тухтай байдлыг нь үргэлжлүүлэн дэмжих хэрэгтэй. Хэрвээ аягаар уух явцыг хэт хойшлуулж удаасан бол (жишээ нь: хүүхэд 12 сар хүрсэний дараа г.м), эсвэл хүүхдийн аягаар уух дадлага хязгаарлагдмал байсан бол, энэ нь сурах явцыг илүү хүндрүүлдэг бөгөөд амны-хөдөлгөөний чадварын хөгжилд сөргөөр нөлөөлдөг байна.





Аягаар уух талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг 1, 2, 3-р Бүлгээс харна уу.

## СОРУУЛААР УУХ

24-36 сартайдаа ихэнх хүүхдүүд соруулаар сайн уух чадвартай болдог. Хүүхдийг 9-12 сартайгаас нь эхлэн соруулаар ууж сургаж болно. Соруулаар амжилттай уух нь хүүхдийн байнгын туршлага дээр суурилдаг. Хүүхдэд соруулаар уух олон нөхцөл бололцоо байвал энэ чадварыг бага насандаа гаргууд эзэмшиж чадна. Энэхүү 24-36 сарын хугацаанд асрагч нар тогтмол соруулыг ашигласнаар хүүхдийн тав тух болон өөртөө итгэх итгэлийг нь дэмжсээр байх боломжтой. Хэрвээ хүүхдийн соруулаар уух боломжийг нь хязгаарлаад байвал, дараа нь соруулаар уух үйл явцыг илүү бэрхшээлтэй болгодог.



Соруулаар уух талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг 1, 3 мөн 9-р Бүлгээс харна уу.

## ХАТУУ, ЗАЖЛУУРТАЙ ХООЛ ХҮНС

24-36 сартайдаа ихэнх хүүхдүүд хатуу буюу зажлууртай мөн бүхэллэг гэх мэт тэнцвэртэй хоолны дэглэмд суралцсан байх ёстой. Мөн түүнчлэн, тэд эдгээр хоол хүнсийг өдөр тутамдаа тогтмол хэрэглэж, хуруу болон бусад хоолны хэрэгслүүдийг ашиглан бие даан өөрсдийгөө хооллодог байх ёстой.

*Хатуу буюу зажлууртай хоол хүнсийг идэж сурахад олон удаагийн оролдлого нэлээд шаардлагатай. Дунджаар хүүхдүүд 2-3 насандаа эдгээр хоол хүнсийг гаргууд идэж сурдаг. Энэ нь 24-36 сар гаруй хугацаа өнгөрсний дараа тэдний хооллох үйл явцад үзүүлэх дэмжлэг буурна гэсэн үг юм.*



## БИЕ ДААСАН БАЙДАЛ НЭМЭГДЭНЭ

Эдгээр насны хүүхдүүд одоо илүү их хэмжээний, янз бүрийн бүтэцтэй мөн олон төрлийн хоол хүнс иддэг болдог бөгөөд тэд гар болон хооллох хэрэгслүүдийг ашиглан өөрсдийгөө бие даан хооллох хүслээр дүүрэн байдаг. Гар болон халбагаар хооллох нь бага насны хүүхдүүдэд маш их урам зориг өгдөг бөгөөд энэ туршлага нь хоол хүнсийг судалж, амталж, идэхээс өмнө тэдэнд тав тухтай байх боломжийг олгодог. Тэдэнд мөн аягаар ууж сурах боломж олгохоо бүү мартаарай!

## ХООЛ ГОЛОГЧ

24-36 сартай хүүхдүүд ихэнхдээ зарим хоол хүнсэнд илүү дуртай байгаагаа харуулдаг. Учир нь хүүхдийн 2-3 насны хооронд олон шинэ хоол хүнс туршиж үзэх нь тэдний бие махбодид стресс болон бэрхшээлүүдийг учруулж, хүүхдийн танин мэдэхүйн өсөлт хөгжилтөнд асар том тэсрэлтийг үүсгэдэг. Энэ нь тэднийг хооллох явцад асрагч нарт илүү их бэршээлтэй байдаг. Ихэнх тохиолдолд хүүхдүүд шинэ хоол хүнс туршиж үзэхээс татгалзаж мөн өмнө нь дуртай байсан хоолоо идэхээ больж илүү нэг төрлийн хоол хүнсийг идэхийг хүсэж мөн нэхсээр байдаг. Энэ насны хүүхдүүд олон төрлийн хоол хүнсийг идэх чадвартай байдаг ч тэдний хөгжиж буй тархинаас шалтгаалан амтлах мэдрэхүй нь илүү сонгомол болдог байна.



Хооллолт бол мэдрэхүйн үйл явц юм. Ихэнх тохиолдолд хүүхдүүд хоол хүнсэнд хүрч мэдэрч үзсэнийхээ дараа л амталдаг. Хүүхдэд хоол хүнсийг гараараа судлах боломж олгосноор хоол хүнсний орчим илүү тав тухтай санагдан, тэдгээрийг идэхэд бэлэн болдог.



Санамж: Хэрвээ хүүхдийг хатуу буюу зажлууртай хоол хүнсээр хооллох явцыг удааж хойшлуулсан (6 сараас дээш) бол эсвэл хүүхдэд өөрийгөө хооллох оролдлого, боломж цөөн удаа олгосон бол энэ нь хүүхдийн эдгээр хоол хүнсийг идэх явцыг нь хүндрүүлж мөн амны-хөдөлгөөний чадварт нь сөргөөр нөлөөлдөг байна.

Хоол голох нь хэсэг хугацааны үе шат бөгөөд ихэнх хүүхдүүд энэ үеийг давж гардаг гэдгийг санах нь чухал юм.







## ХООЛ ГОЛДОГ ХҮҮХЭДТЭЙ АЖИЛЛАХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД

- ① Таниулж ойлгуулах ба судалж мэдэх боломж өгөх ба байнга Хүүхдэд гар болон хооллох хэрэгслүүдийг ашиглан хоол хүнсийг судлах боломж олгох. Өдөр бүр хоолны үеэр хоол хүнсэнд судалгаа шинжилгээ хийх боломж олгох хэрэгтэй. Хүүхэд хоолонд хүрч, үнэрлэж, харж, мэдрэх тусмаа илүү сайхнаар амтлах болно.
- ② Хоолтойгоо харьцахыг нь дэмжих Хүүхдэд өөрийгөө хооллох боломж олгоорой. Хүүхэд хооллох үеэрээ илүү их хяналтыг мэдэрсэнээр, сайн хооллодог болдог. Мөн түүнчлэн хооллох үеэр нь бүх зүйлийг өөрөөр нь хийлгүүлээрэй. Хүүхэд янз бүрийн аргаар хоолтой харьцсанаар хоол хүнсийг илүү сайн мэддэг болж идэхдээ бэлэн болдог.
- ③ Удаанаар, бага багаар, мэддэг танил болсон хоолоор Хүүхдийг хэт цочроохгүйн тулд нэг удаад шинэ хоол танилцуулахдаа бага хэжээгээр өгөх хэрэгтэй. Эхний удаагийн хэсгийг дуусгачихвал дараагийн удаад илүү хэмжээгээр өгч болно. Хүүхдийн аль хэдийн дуртай болсон танил хоол хүнснийх нь хажуугаар шинэ хоол хүнсийг хамтад нь өгөөрэй. Энэ нь хүүхдэд ямар сонголтууд байгаа болохыг харуулах замаар дассан зүйлийг нь оруулан стрессийг бууруулдаг.
- ④ Түүштай байдал болон давтамж нь гол түлхүүр. Хүүхдэд хоолонд дасах хангалттай боломж олгох хэрэгтэй. Ихэвчлэн шинэ хоол хүнс танилцуулна. Хүүхэд танил бус хоол хүнсийг идэх чадвартай бол энэ нь тэдний стрессийг бууруулж, хоол идэх сонирхол болон ая тухыг нь нэмэгдүүлдэг. Хүүхэд нэг болон хоёр удаад тухайн хоолноос татгалзаж байгаа нь огт дургүй гэсэн үг биш юм.
- ⑤ Хамтдаа идэх. Хүүхэдтэй хамт хооллоорой. Хүүхэд бусдыг юу хийнэ яг түүнийг дуурайдаг бөгөөд энэ нь тэдэнд хоол хүнсийг аюулгүй болон тэднийг тэжээдэг гол зүйл гэдгийг ойлгуулах гайхалтай арга юм. Мөн хүүхдэд үе тэнгийнхэнтэй нь хооллох боломж олгоорой. Энэ насанд хүүхдүүд үе тэнгийнхнээсээ их зүйлийг сурдаг. Энэ нь бүлгийн хоолны цагаар хүүхдүүд найз нөхдөө харж идэх зүйлээ өргөжүүлэх гайхалтай боломж юм.
- ⑥ Хоолны цагаас гадна нэмэлтээр сургах Хоол идэхээс гадна өөр хөгжилтэй арга барилаар хүүхэдтэй ажиллаарай. Хоолны зурагнууд үзүүлж, тоглоомон хоолоор тоглож, эргэн тойрондоо харсан хоолнуудынхаа тухай ярилцаж, зах эсвэл гал тогооны өрөөнд байдаг гэх мэт хоолнуудын тухай ярилцаарай.



*Энэ насны хүүхдүүдийг тухайн хоолыг идэх эсэхээ шийдэх хүртэл нь 20 болон түүнээс дээш удаа хоолыг танилцуулж мэдрүүлэх нь чухал бөгөөд шинэ хоол хүнстэй танилцахад цаг хугацаа болон тэвчээр ихээр шаардагддаг.*



Санамж: Хэрвээ хүүхэд дуртай хоол хүнсээ маш бага хэмжээгээр идэж энэ нь удаан хугацаанд ямар ч ахиц дэвшилгүйгээр үргэлжилж байгаа бол асрагч нар ямар нэг томоохон зүйл болж байгаа эсэхийг тодорхойлохын тулд эмчид хандах хэрэгтэй.

Зарим аутизмын хүрээний эмгэгтэй мөн мэдрэхүйн өөрчлөлттэй хүүхдүүд гэх мэт хэт их хоол голох асуудалтай оношууд үүнд өртөмтгий байдаг.



### ХООЛЛОЛТЫН АСУУДЛЫН ШИНЖҮҮД (ХЭТ ИХ ХООЛ ГОЛОМТГОЙ)

- ⇒ Хүүхэд 4-өөс бага төрлийн хоол иддэг эсвэл түүний иддэг төрлийн хоол хүнснүүд буурч байгаа нь харагдана
- ⇒ Хүүхэд тодорхой нэг төрлийн хоол хүнсэндээ илүү дуртай байна (зөвхөн шаржигнадаг хоол хүнснүүд, зөвхөн халуун хоолнууд, зөвхөн улбар шар өнгөтэй хоолнууд, зөвхөн амттай хоолнууд, зөвхөн нэг үйлдвэрийн хоолнууд гэх мэт.)
- ⇒ Хүүхдэд тодорхой нэг хоол хүнс ялангуяа шинэ хоол танилцуулахад маш их бухимддаг
- ⇒ Хүүхэд тодорхой нэг арга барилаар хоол идэхдээ илүү дуртай байна (ижил аягаар, хоолыг тус тусад нь тавьсан, бүхэл буюу хэрчээгүй гэх мэт)



Хатуу буюу зажлууртай хоол хүнсний талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг 1, 2 мөн 3-р Бүлгээс харна уу.

Халбаганы төрлүүдийн талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг 9Н Хавсралтаас харна уу.



## ЭНЭ ҮЕИЙНХНИЙ ГОЛ ОЙЛГОЛТУУД

Энэхүү амьдралынхаа сонирхолтой үе мөчид хүүхдүүд идэж болох хоолныхоо төрлүүд мөн хооллох явцад идэвхтэй оролцохыг хүсч байгаа зэрэг хөгжлийн томоохон тэсрэлтүүдийг харуулдаг. Хүүхдийн ур чадвар өсөж хөгжихийн хэрээр асрагч нар хүүхдийг илүү өргөн, янз бүрийн хоол хүнсэнд дуртай болгох мөн өөрийгөө хооллох ур чадварыг нь нэмэгдүүлэхэд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.

### САНАЖ ЯВАХ ЧУХАЛ ЗҮЙЛС:

- ① Энэ насны хүүхдүүд өөрсдийгөө хооллох гэх мэт илүү бие даасан байдалд дуртай болдог. Хүүхдэд өөрсдийгөө хооллох олон дадлага хийх боломж олгосноор сайн идэгч болоход мөн өөртөө илүү итгэлтэй болоход нь тусалдаг.
- ② Асрагч нар энэ насны хүүхдүүдэд хангалттай боломж олгосноор илүү янз бүрийн бүтэцтэй хоол хүнс зажлах, соруул ашиглах мөн бусдын бага зэргийн тусламжтайгаас огт тусламж авалгүйгээр аягаар уух зэрэг хоол идэхэд хэцүү бэрхшээлтэй зүйлсийг даван туулах чадвартай болно гэж хүлээх хэрэгтэй.
- ③ Энэ насанд хоол голох нь нийтлэг зүйл юм. Ихэнх хүүхдүүд өсөж томрох явцдаа хоол голохоо больдог бөгөөд эс тэгвээс асрагч нар хүүхдийн хооллох явцыг дэмжих замаар тэдэнд хоол хүнсийг аюулгүй, өөрийн нөхцөлд тохируулан судлах хугацаа өгөх хэрэгтэй.
- ④ Боломж, дэмжлэг, цаг хугацаа өгвөл ихэнх хүүхдүүд янз бүрийн амт, бүтэцтэй олон төрлийн хоолны дэглэмтэй болж өсөж томрох болно.



## ЗҮЙЛ 4.3: 24-36 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙГ ХООЛЛОХ ҮЕИЙН БАЙРЛУУЛАЛТ

### ХООЛЛОХ ҮЕИЙН БАЙРЛАЛЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ

Хүүхдийг хооллох үеэр зөв байрлуулах нь маш чухал юм. Зөв байрлал нь хүүхдийн хооллолтыг илүү хялбар болгодог бол зарим байрлал нь хооллолтыг илүү хүндрэлтэй тэр ч байтугай хүүхдийг аюулд хүргэж болно.



Зөв байрлал нь хүүхэд болон асрагч нарт маш олон ач тустай:

- ✓ Цагтаа хооллож дуусна
- ✓ Төрөл бүрийн бүтэцтэй хоол хүнсийг идэх чадвар нь сайжирна
- ✓ Шингээх чадвар сайжирна
- ✓ Өөрөө бие даан хооллох чадвар сайжирна
- ✓ Өсөлт хөгжил сайжирна
- ✓ Өвчин болон үхлийн эрсдэл буурна

- ✓ Зөв байрлалаар суусан үед хүүхдүүд болон асрагч нар сэтгэл хангалуун байж хооллолт нь эерэг дадал болдог.

Ø Буруу байрлал нь маш олон эрсдэлтэй:

- Ø Үр дүнгүй бөгөөд хэт удаан хооллолт
- Ø Төрөл бүрийн бүтэцтэй хоол хүнсийг идэх чадвар нь буурна
- Ø Шингээх чадвар буурна
- Ø Өөрөө хооллоход бэрхшээлтэй зүйлсүүд ихэснэ
- Ø Муу өсөлт хөгжил
- Ø Өвчин болон үхлийн эрсдэл нэмэгдэнэ

- Ø Буруу байрлалаар суусан үед хүүхдүүд болон асрагч нар бухимдалтай, хооллолтын сөрөг дадал бий болдог.



## ХООЛЛОХ ҮЕИЙН БАЙРЛАЛЫН АШИГ ТУС БОЛОН ЭРСДЭЛ:

ЗӨВ БАЙРЛАЛЫН АШИГ ТУС	БУРУУ БАЙРЛАЛЫН ЭРСДЭЛ
↑ Үр дүнтэй хооллолт	↓ Үр дүнтэй хооллолт
↑ Янз бүрийн бүтэцтэй хоол хүнсийг хүлээн авах чадамж	↓ Янз бүрийн бүтэцтэй хоол хүнсийг хүлээн авах чадамж
↑ Хооллох үеийн шингээлт	↓ Хооллох үеийн шингээлт
↑ Хооллох үеийн тааламжтай байдал	↓ Хооллох үеийн тааламжтай байдал
↑ Өөрийгөө хооллох сонирхол болон чадамж	↓ Өөрийгөө хооллох сонирхол болон чадамж
↑ Ерөнхий өсөлт хөгжил, хоол тэжээлийн байдал	↓ Ерөнхий өсөлт хөгжил, хоол тэжээлийн байдал
↓ Аспираци, өвчин эмгэг, үхлийн тохиолдол	↑ Аспираци, өвчин эмгэг, үхлийн тохиолдол



Асрагч нэмэлт туслалцаа дэмжлэг шаардлагатай хүүхдийг хооллохдоо зөв байрлуулах дадлага хийж байна.



## 24-36 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙН ХООЛЛОХ ҮЕИЙН БАЙРЛАЛЫГ ТОХИРУУЛАХАД АНХААРАХ ЗҮЙЛС:



Хүүхдийн толгой болон хүзүү зөв байрласан байна уу?



Хүүхдийн их бие бүрэн дэмжлэгтэй байгаа эсэх?



Хүүхэд хангалттай эгц сууж байна уу



Хүүхдэд удаанаар хооллох гэх мэт нэмэлт дэмжлэг шаардлагатай юу?



Хүүхэд болон асрагчийн хэн хэн нь тухтай байрлалд байна уу?

Түүнээс гадна тухайн хүүхдийн бусад хэрэгцээнүүдийг харгалзан авч үзэх хэрэгтэй:

- ① **Хүүхдийн биеийн хэмжээ ямар билээ?** Том биетэй хүүхдүүдийг тодорхой байрлалд удаан тэврэх нь хэцүү. Жижиг биетэй хүүхдүүдийн хувьд сандал дээр эгц суухад нь дэр, эвээс мөн хөлийг дээш өргөх тавиур гэх мэт бие махбодийн нэмэлт дэмжлэг шаардлагатай.
- ② **Хүүхэд хэр эрүүл чийрэг билүү?** Бага жинтэй буюу бие султай хүүхдүүдийг байрлуулахад илүү их дэмжлэг шаардагддаг бол том биетэй хүүхдүүдийг байрлуулахад харьцангуй бага дэмжлэг шаардагдаж болно.
- ③ **Хүүхэд өөрийгөө хооллохыг оролдож байна уу?** Өөрөө хоолоо иддэггүй хүүхдэд зохих дэмжлэг болон хангалттай дадлага хийх боломж олговол сайжрах боломжтой байж болно.
- ④ **Хүүхэд суусан байрлалдаа тухтай харагдаж байна уу?** Тухгүй байх үедээ хүүхэд хоолоо сайн иддэггүй.
- ⑤ **Хүүхэд тухайн байрлалдаа сайн хооллож байна уу? Эсвэл хүүхэд уцаартай уу?** Хоолонд цамаан хүүхдүүд нь мөн тийм ч сайн хооллохыг хүсдэггүй.
- ⑥ **Хүүхэд тухайн байрлалдаа байнга ханиах, хахаж цацаж байна уу?** Хүүхэд ханиалгаж, хахаж цацсанаар шим тэжээлийн дутагдалд орох, өвчин эмгэг тусах, мөн хангалттай хоол тэжээл авч чадахгүй байх зэрэг сөрөг нөлөөтэй.



## 24-36 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙГ ХООЛЛОХ ҮЕИЙН ЗӨВ БОЛОН БУРУУ БАЙРЛАЛЫН ЖИШЭЭ (ӨВӨР ДЭЭР/АСРАГЧААР ТЭВРҮҮЛСЭН ҮЕД):



### Зөв байрлал

- Хүүхдийн толгой ташаанаас дээш түвшинд өргөгдсөн байх
- Толгой болон хүзүү нь асрагчийн гар, цээжинд сайн наалдан тэврүүлсэн байх
- Толгой нь төв хэсэгт урагш харсан байрлалтай
- Хүүхэд асрагчийн биетэй ойр наалдсан байх
- Гар болон хөл нь чөлөөтэй хооллох үед оролцоно
- Ташаа бага зэрэг нугаларсан
- Халбага нь хүүхдийн амтай нэг түвшинд байна



### ○ Буруу байрлал

- Толгой болон хүзүү хэтэрхий хойш гэдийсэн
- Хүүхдийн ташаа нугалараагүй
- Хол дотогш наалдаж, нугалархаар сул чөлөөтэй бус
- Хүүхэд тав тухгүй харагдана
- Хүүхдийн арагш гэдийсэн толгойн түвшинд тааруулан халбагыг хэт бөхийлгөх мөн хэт хүчлэн гэдийлгэх



Зөв байрлал нь үргэлж хүүхдийг илүү сайн, аюулгүй хооллоход хүргэдэг.

## 24-36 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙГ ХООЛЛОХ ҮЕИЙН ЗӨВ БОЛОН БУРУУ БАЙРЛАЛЫН ЖИШЭЭ (САНДАЛ ДЭЭР СУУЛГАСАН ҮЕД):



### Зөв байрлал

- Хүүхэд сандал дээр сайн бэхлэгдэн эгц байрлалаар суусан байх
- Хүүхдийн толгой, хүзүү, их бие мөн мөрний хэсэг сандал болон тавиур дээр сайн бэхлэгдсэн байх
- Ташаа нугаларсан
- Өвдөг 90°-аар нугаларсан байх
- 2 хөлнийх нь дунд дэр эвсэн байх
- Тавиур нь хүүхдэд зориулагдсан, гарыг нь амраахад тохирсон өндөртэй байх
- Гар нь хоол хүнсэнд хүрэхэд ямар нэгэн саадгүй байх



### Буруу байрлал

- Толгой, хүзүү, мөрний хэсэг нь сандал дээр сайн бэхлэгдээгүй, хэт хойш гэдийсэн байх
- Ташаа бага зэрэг нугаларсан, сандлаасаа доош гулссан
- Нуруу бага зэрэг нумарсан
- Өвдөг 90°-аар нугалараагүй
- Хөл хөлийн тавиураас доош унасан
- Гар ямар нэгэн дэмжлэггүй доош унжсан хоол хүнсэнд хүрэхэд бэрхшээлтэй
- Хүүхэд тав тухгүй харагдана
- Хүүхдийн арагш гэдийсэн толгойн түвшинд тааруулан халбагыг хэт бөхийлгөх

## АЯГААР УУЛГАХ, ГАР БА ХАЛБАГААР ХООЛЛОХОД ХАМГИЙН САЙН БАЙРЛАЛУУД

Хүүхэд өсч, хөгжихийн хэрээр, хооллох үеийн байрлалыг нь өөрчлөх шаардлагатай болдог. Жишээ нь: 24 сартай өндөр сандал дээр сайн бэхлэгдэн суудаг байсан хүүхэд өөрт таарсан хүүхдийн хэмжээтэй сандал дээр суун тохирох ширээг тавьснаар хөдлөхөд болон хүч гаргахад бэлэн болж байна.



*Хэрвээ одоогийн чинь байрлал танд болон хүүхдэд тухгүй санагдаж байгаа бол янз бүрийн байрлалыг туршаад үзээрэй. Заримдаа асрагчид хүүхдийг зөв байрлуулах хүртлээ олон төрлийн байрлалуудыг туршиж үзэх хэрэг гардаг.*

Доорх жагсаалтанд 24-36 сартай хүүхдүүдийн хооллох үеийн нийтлэг байрлалууд байна. Олон байрлалууд нь нэг хүүхдийн хэрэгцээнд нийцэж болох боловч эдгээр бүх байрлалууд нь хүүхэд бүрт тохирно гэж байхгүй.



### УРАГШ ХАРЖ ЭГЦ БОСОО СУУХ БАЙРЛАЛ (ӨВӨР ДЭЭР ЭСВЭЛ ШАЛАН ДЭЭР)

**ХЭРХЭН БАЙРЛУУЛАХ:** (1) Өвөр дээрээ эгц суулгах, эсвэл (2) шалан дээр сайн бэхлэн суулгах гэх мэтээр хүүхдийн бие махбодыг сайн дэмжих байрлалаар суулгах хэрэгтэй. Хүүхэд таны өвөр дээр болон шалан дээр байхдаа тань руу эгц харсан байх ёстой. Тавцантай ширээ ашигласнаар хоол хүнсийг судлах мөн гар болон хооллох хэрэгслүүд ашиглах нь өөрөө бие даан хооллоход туслах болно.

**ХАМГИЙН САЙН:** Ихэнх 12-24 сартай халбагаар хооллодог, аягаар болон соруулаар уудаг хүүхдүүд

### УРАГШ ХАРЖ ЭГЦ СУУХ БАЙРЛАЛ (ӨНДӨР САНДАЛ ДЭЭР)

**ХЭРХЭН БАЙРЛУУЛАХ** Хүүхдийг зориулалтын суудал эсвэл өндөр сандал дээр сайн бэхлэн суулгана. Хүүхэд тухтай сууж таньруу эсвэл үеийн хүүхдүүд рүүгээ эгц харсан байх ёстой. Та хүүхдийн аяга, халбагыг барьж мөн хүүхдэд хооллох явцад туслах боломж олгох хэрэгтэй. Ширээ эсвэл тавцантай сандал хэрэглэх нь хүүхдэд гараараа мөн хооллолтын хэрэгслүүдийг ашиглан хоол хүнсээ судлах, өөрийгөө бие даан хооллоход нь дэмжлэг болдог.

**ХАМГИЙН САЙН:** Ихэнх 24-36 сартай халбагаар хооллодог, аягаар болон соруулаар уудаг хүүхдүүд

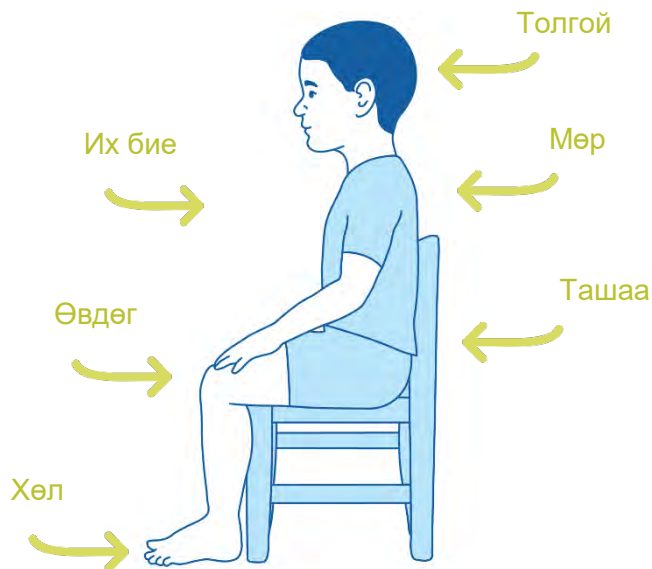




## 24-36 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙН ХООЛЛОХ ҮЕИЙН ЗӨВ БАЙРЛАЛЫН ХЯНАЛТЫН ЖАГСААЛТ

### 24-36 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙН ХУВЬД:

- ☐ Хүүхдийн ташаа толгойн түвшнээс доор ба 90 °-ийн өнцөг үүсгэж байрлана
- ☐ Хүүхдийн их бие эгц шулуун байрлаж, асрагчийн биед эсвэл сандал дээр сайн бэхлэгдсэн байх ёстой бөгөөд урагш, арагш мөн хажуу тийш гэх мэт хазайхгүй байх
- ☐ Мөр байх ёстой түвшиндээ, урагш харж байрласан байх
- ☐ Толгой нь төв хэсэгт, биеийн дундаж шугамд, эрүү бага зэрэг урагшилсан
- ☐ Өвдөгний үеэр 90°-н өнцөг үүсгэсэн
- ☐ Хөл шалан дээр, хөлийн тавиур дээр эсвэл асрагчийн бие дээр тавигдсан





## ЭНЭ ҮЕИЙНХНИЙ ГОЛ ОЙЛГОЛТУУД

Энэ насны хүрээнд хүүхдүүд болон асрагч нарын хувьд хоол голох гэх мэт өөрсдийн гэсэн олон бэрхшээлүүдтэй тулгарч харилцан бие биедээ нөлөөлдөг үйл явц юм. Хүүхэд өсч томрохын хэрээр өөрсдийгөө хооллох гэх мэтчилэн олон хариуцлагыг хүлээж эхэлдэг. Тэд ихэнх идэх хоол хүнсээ илүү нарийнаар сонгодог болно. Зөв байрлал нь хүүхдийн хооллох үеийн амжилтанд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг хэвээр байна. Хүүхдийн хооллолтыг аюулгүй, тохь тухтай байлгахын тулд тэдгээрийг зөв байрлуулах ёстой бөгөөд ингэснээр хүүхэд өөрийгөө бие даан хооллох чадвараа хөгжүүлэх боломжтой болно. Асрагч нар тэдний амжилтанд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.

### САНАЖ ЯВАХ ЧУХАЛ ЗҮЙЛС:

- ① Зөв байрлал нь аюулгүй идэгч болоход, амны хөдөлгөөний чадвар сайжрахад мөн өөртөө итгэх итгэл, өөрийгөө хооллох чадамжийг нь сайжруулдаг.
- ② Хүүхэд томорч, илүү бие даах тусам хооллох үеийн зөв байрлалыг сонгохын тулд хүүхдийн хувийн хэрэгцээ шаардлагыг байнга харгалзан авч үзэх хэрэгтэй.
- ③ 24-36 сартайд нь зохих байрлалаар суулган, дадлага хийлгэснээр хүүхэд чадварлаг өөрөө хооллогч болдог.





## ЗҮЙЛ 4.4: ХООЛООР ХЯЗГААРЛАГДАХГҮЙ: 24-36 САРТАЙ ХҮҮХДҮҮДИЙГ ДЭМЖИХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД

Хүүхдүүд өөрсдийн талаар болон тэдний өдөр тутмын үйл ажиллагаа, асрагчтайгаа харилцаж буй харилцаанаас эхлэн хүрээлэн байгаа орчныхоо талаар маш олон зүйлсүүдийг сурч байдаг. Тэд илүү ухаалаг, эрүүл саруул, мөн сониуч болдог бөгөөд бүх зүйлсийг өөрсдөө хийхээр шийддэг. Энэхүү хэсэгт хүүхдийн амьдралын гурав дахь жил дэх бүхий л хүрээнд (хооллолтоос гадна) эрүүл мэндийг дэмжих энгийн аргуудаас хуваалцах болно.

Өдөр тутмын тогтсон үйл ажиллагаа, дадал зуршилд хүүхдийг сургаснаар асрагч нар маш бага хугацаанд үр дүнтэй арга замаар хүүхдийн хөгжлийг дэмжих боломжтой болно. Тэднийг хооллох, хувцсаа өмсөх болон тайлах дэглэмд сурган, живх сольж байхдаа, хүүхдийг усанд оруулж байх үедээ гэх мэтчилэн нэг дор олон хүүхэдтэй ажиллаж байх хугацаандаа тав тухтай байдлыг нь хангах үүднээс эдгээрийг оролдож үзээрэй.



Жишээлбэл, нэг хүүхдийг хооллож байх үед нөгөө хүүхэд асрагч болон бусад хүүхдүүдийнхээ дэргэд шалан дээр цагийг хөгжилдөн тоглож байна.



## БУЛЧИНГИЙН ХӨДӨЛГӨӨН

Хүүхдийн булчингийн хөдөлгөөнийг өдөр бүр дэмжих боломжтой. Хүүхэд биеэрээ хөдлөн, дэлхий ертөнцийг таних үед түүний бие болоод тархи зэрэг өсөж байдаг. Мөн түүнчлэн, хүүхдийн хөдөлгөөнийг дэмжиж буй нь хооллолтыг шууд дэмжиж байгаа хэрэг юм. Хөдөлгөөн ихтэй, сэргэлэн цовоо хүүхдүүд хооллолтондоо бага зэргийн асуудалтай байдаг бөгөөд эдгээр асуудлууд нь илүү хурдан шийдэгдэх боломжтой байдаг байна.

ХӨДӨЛГӨӨН (БИЕИЙН) ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА	ТАЙЛБАР (ХЭРХЭН ХАРАГДАХ ТУХАЙ)
Өргөн хүрээнд бүх төрлийн булчинг хөгжүүлж тоглуулах	<p>⇒ <b>Байшингаар тоглох:</b> Хүүхдүүдийг эргэн тойрноор нь явуулж, судлуулах зорилгоор том хайрцгаар байшин хийлгэнэ. Хажуугийн цонх болон хаалганы нүхийг нь хайчилж авна. “Байшин”-гийн дотор болон гадаа нь хөгжилдөн мөлхөж тоглоно.</p> <p>⇒ <b>Бөмбөгөөр тоглох:</b> Бөмбөгийг буцаан шидэж, өнхрүүлж мөн нааш цааш нь өшиглөнө. Хэд хэдэн хүүхдүүд хамтарч тоглож болно.</p> <p>⇒ <b>Хөл бөмбөг:</b> Хайрцгийг хажуугаар нь эргүүлж, хөл бөмбөгийн хаалга болгон тоглоно. Бөмбөгийг хаалга руу өшиглөн хөгжилдөж тоглоорой.</p> <p>⇒ <b>Агаарын бөмбөлөөр тоглох:</b> Хэд хэдэн хүүхдүүд өрөөний эргэн тойронд агаарын бөмбөлөг өшиглөж, шидэж, цохин тоглоно.</p> <p>⇒ <b>Кенгүрү харайлт:</b> Шалан дээр эд юмсыг “эхлэх шугам” болгон байрлуулна. Хүүхдүүдийг эхнээс нь аль болох хол үсрэхийг уриалаарай.</p>



<p>Өргөн хүрээнд бүх төрлийн булчинг хөгжүүлж тоглуулах</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Гадаа тоглох:</b> Хүүхдүүдээ бөмбөгөөр тоглуулан, шат, налуу замаар дээш, доош гарж , тоглоомын талбайн тоглоомууд дээр (хэрэв байгаа бол) авирч мөн эргэн тойрноо судлан цагийг зугаатай өнгөрүүлэх.</li> <li>⇒ <b>Вагоноор явах:</b> Хүүхдэд вагоныг найз нөхдөөрөө эсвэл өөр эд юмсаар дүүргүүлэн, дараа нь татах эсвэл түлхэх замаар тэднийг жолоодон тоглоно. Энэ нь угаалгын сагс мөн нэхмэл сагс зэрэг байсан ч болно.</li> <li>⇒ <b>Шатаар авирах:</b> Хүүхдийг шатаар дээш, доош гарч байхад гараас нь бариарай.</li> <li>⇒ <b>Судлах эрх чөлөө:</b> Хүүхдэд мөлхөх, зогсох, алхах, гүйх, үсрэх гэх мэт том мөчдийн хөдөлгөөнүүдээ ашиглан хүрээлэн буй орчноо эрх чөлөөтэйгөөр судлахболомж олгоорой.</li> </ul>
<p>Хөдөлгөөн ба Хөгжим</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Бүжгийн үдэшлэг:</b> Таалагдсан хөгжмөө тоглуулан хамтдаа бүжиглээрэй.</li> <li>⇒ <b>Хамтдаа дуулах:</b> Дуу дуулж, хуруугаа болон биеэ хэмнэлд тааруулан хөдөлгөнө</li> <li>⇒ <b>Дуу хөгжим зохиох:</b> Тоглоомон багаж хэрэгслүүд эсвэл тогоо, хайруулын таваг зэрэг өдөр тутмын эд зүйлсүүдийг ашиглан өөрийн дуу хөгжмийг зохион цагийг зугаатай өнгөрүүлэх.</li> </ul>
<p>Гар болон хуруугаараа тоглох</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Цутгаж тоглох:</b> Аяганаас аяга руу, савнаас аяга руу гэх мэт төрөл бүрийн зүйлсийг цутгаж тоглоно. Цутгах зүйлсүүд: будаа, хатаасан шош, давс, ус, попкорны үр гэх мэт.</li> <li>⇒ <b>Ширээн дээр тоглох цаг:</b> Хүүхдийг хооллох болон урлагийн бүтээл (сараачих, будах, зурах гэх мэт) хийхэд нь зориулж хайрцаг эсвэл угаалгын сагсыг доош харуулан ширээ болгон ашиглаж тоглоно.</li> <li>⇒ <b>Шоогоор тоглох цаг:</b> Шоог өрж, дараа нь унагааж тоглоно. Том шоонуудыг өрөхөд илүү хялбар байна.</li> <li>⇒ <b>Сагсан бөмбөг:</b> Угаалгын сагс, хайрцаг, сав мөн хогийн савыг ч тоглоом болгон ашиглаж болох бөгөөд эдгээр лүү эд зүйлсийг шиднэ. Зөөлөн бөмбөг, жижиг дэр, буурцагны уут, чихмэл тоглоом зэрэг эд зүйлсийг “бөмбөг” болгон ашиглана.</li> <li>⇒ <b>Асгах болон дүүргэх:</b> Хайрцаг сав цуглуулан эд юмсаар дүүргэж мөн асгаж тоглоно. Гутлын хайрцаг, картон хайрцаг, аяга сав, хувин гэх мэт юу ч байж болно.</li> <li>⇒ <b>Урлагийн цаг:</b> Өнгийн харандаа, тодруулагч, шохой, харандаа, усан будаг эсвэл бүр ус болон шороог ашиглан урлагийн бүтээл хийн тоглоно. Хуруугаа эсвэл багс ашиглана.</li> <li>⇒ <b>Том туслагчид :</b> Хүүхдүүдээс хувцас өмсөх/ тайлах, гар угаах болон бусад цэвэрлэгээнүүд гэх мэт өдөр тутмын үйл ажиллагаанд туслагч болохыг хүсээрэй.</li> </ul>

Хүүхдүүд бөмбөгөөр тоглохоор гадаа цугларчээ.  
Гүйх, харайх, үсрэх ба авирах зэргийн хөдөлгөөнүүдийг хийх нь хүүхэд бүрт маш чухал.





## ТОГЛОХ БОЛОН СУРАЛЦАХ

Хүүхдийн тоглох болон суралцах явцыг дэмжих нь өдөр бүр хийгдэж болох хялбар зүйл юм. Чухамдаа хүүхдүүдийн суралцах гол арга бол тоглох юм. Тиймээс, хүүхэд тоглох, эд юмсыг судлах, бусадтай харилцах, хүрээлэн буй орчноо нээн илрүүлэх чадвартай байх нь түүнийг насанд хүрсэн хойно нь сайнаар нөлөөлөх тархины өсөлт хөгжлийг хурдацтай дэмждэг.

ТОГЛОХ БОЛОН СУРАЛЦАХ ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНУУД	ТАЙЛБАР (ХЭРХЭН ХАРАГДАХ ТУХАЙ)
Ярих, Дуулах, Унших мөн Суралцах	<p>⇒ <b>Үлгэрийн цаг:</b> Хамтдаа ном уншиж, өөрийн дуртай үлгэрээ ярьж өгөөрэй. Мөн хүүхдийн дуунууд болон уламжлалт үлгэрүүдээс хуваалцах. Хүүхдээс хуудас эргүүлэх, зураг руу заах, (“Дараа нь юу болдог билээ?”) гэх мэт асуулт асууж хариулуулах мөн түүнээр үлгэр яриулаарай.</p> <p>⇒ <b>Дууны цаг:</b> Хөгжим сонсож хүүхэдтэй хамт дуу дуулна. Өөрийнхөө мэддэг дуунуудаас хамтдаа дуулж тоглоорой.</p> <p>⇒ <b>Ярилцах цаг:</b> Та юу хийж байгаагаа, хүүхэд юу хийж байгааг мөн та хоёр хамт юу хийх гэж байгаа тухайгаа хамтдаа ярилцах. Үг ашиглан хэлбэр, өнгө, тоо, үсэг, биеийн хэсгүүд, амьтан, хоол хүнс, үйл хөдлөл, мэдрэмж мөн өдөр тутмын зүйлсүүд болон танил хүмүүсээ нэрлэх</p> <p>⇒ <b>Тоглох цаг:</b> Хамтдаа жүжигчилсэн тоглолт хийн тоглоорой. Хамтдаа хүүхэлдэйгээ асрах (тэднийг хооллох, хэврүүлэх мөн амрах гэх мэт), цайны үдэшлэг, хамтдаа хоол хийж байгаа юм шиг жүжиглэх эсвэл хоюулаа ямар нэгэн хөгжилтэй амьтдын дүрд тоглох.</p> <p><b>Хувцаслах цаг:</b> Хүүхдэд даашинз, цамц, өмд, гутал, малгай, ороолт, бээлий, бүс гэх мэт хувцаснуудыг судлахад зориулан төрөл бүрийн хувцас, гоёл чимэглэлүүдийн хайрцагтай байх.</p> <p>⇒ <b>Тооны цаг:</b> Бүх л өдрийн турш хүүхэдтэй хамт тоонуудаар тоглоорой. Өрөөнд байгаа сандалны тоо, хүүхдүүд, гутал, бөмбөг гэх мэт бүх зүйлсийг тоолоорой.</p> <p>⇒ <b>Ангилал цаг:</b> Өдөр тутмын эд юмсыг өнгө, хэлбэр дүрс, хэмжээ, төрлүүдээр нь ангилах. Саванд эд юмсыг дүүргэж эсвэл асгаж тоглоно.</p>
Шалан дээр тоглох	<p>⇒ <b>Хүүхдийн түвшинд тааруулан тоглох мөн түүнийг дагах.</b> Хамт тоглох явцыг хүүхдээр удирдуулаарай. Энэ насны хүүхдүүд шалан дээр хайрцаг сав, шоо, бөмбөг, өрж давхарласан аяга/тоглоом, бөмбөлөг, тогоо, аяга таваг, хүүхэлдэй, машин/ачааны машин, ном, эвлүүлдэг тоглоом, хурууны чихмэл тоглоомууд/үлгэр уншихад ашигладаг, урлагийн үйл ажиллагаа, хөгжмийн зэмсэг, хуванцар амьтан ба үлэг гүрвэл, цагираг, бариултай трамплин, бөмбөлөгүүдтэй тоглоомын дэвжээ, гар чийдэн, цайз, майхан гэх мэтээр тоглодог.</p>



Бяцхан хүү гадаа дуулж, бүжиглэх дуртай. Тэрээр тоглохоор дамжуулан аливаад суралцаж байна.

## ХАРИЛЦАА ХОЛБОО

Хүүхдийн харилцаа холбоог дэмжих нь цаг тутамд хийгдэж болох хялбар зүйл юм. Эерэг харилцаа нь хүнд хэцүү бэрхшээлүүдийг үл харгалзан хүүхдийг зөв төлөвшүүлэх гол арга юм. Цаашид, хүүхдийн харилцаа холбоог дэмжих нь асрагч нар болон хүүхдүүдийн хоорондын харилцаа холбоог хөгжүүлэх гайхалтай арга юм. Асрагч болон хүүхдийн харилцаа гүнзгийрсэн үед тэд хүүхдийн юу илэрхийлж байгааг ойлгож, хүүхэд өөрийгөө аюулгүйгээ мэдрэн сурч, өсч хөгжихөд бэлэн болдог.

ХАРИЛЦАА ХОЛБООНЫ ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА	ТАЙЛБАР (ХЭРХЭН ХАРАГДАХ ТУХАЙ)
Тоглох болон харилцан нөлөөлөл	<p>⇒ <b>Ихэвчлэн:</b> Хамтдаа үлгэр ярьж, уншиж, дуулж, ярилцах. Хамтдаа инээдтэй царай мөн дуу чимээ гаргах. Шүлэг, дуу сонсох, зураг үзэх мөн нуугдаж тоглох, гэх мэт энгийн тоглоомууд тоглох. Хүүхдийн гаргасан дуу авиа болон үгсийг дуурайж, хоорондын харилцаа холбоогоо сайжруулах.</p>
Тайвширч тайтгарах	<p>⇒ <b>Хэрхэн зохицуулахыг заах:</b> Хүүхдийг тайван бус уйлагнах үед нь ижил хөдөлгөөн, дуу чимээ гарган найгах, зөөлөн илбэх, бүүвэйлэх, массаж хийх гэх мэтээр хүүхдээ тайвшруулах</p> <p>⇒ <b>Урьдчилсан мэдэгдэл:</b> Шинэ дадал зуршил, үйл явдал, хүмүүсийн талаар эртнээс хүүхэдтэйгээ ярилцах. Дараань хүүхдэд юу тохиолдохыг сануулахдаа зурган хуваарь ашиглаарай.</p> <p>⇒ <b>Сонголт хийлгэх:</b> Хүүхдэд мэдрэмж, сонголтоо даван туулахад нь туслахын тулд хоёр сонголтыг санал болгох. (“Чи ном авахыг хүсч</p>

	<p>байна уу?” “Шоо авахыг хүсч байна уу?” гэх мэт)</p> <p>⇒ <b>Мэдрэмжээ хуваалцах:</b> Хүүхэдтэй ярилцахдаа сэтгэлийн хөдлөлөө тодорхойлоход нь тусал. Хүүхэд өөрийгөө болон бусад хүмүүс юу мэдэрч байгааг ойлгоход нь туслахын тулд эдгээр сэтгэл хөдлөлийн нэрийг зааж өгөөрэй.</p>
Эерэг харилцаа	<p>⇒ <b>Холбогдох:</b> Хүүхэдтэй янз бүрийн аргаар холбогдож болно. Хүүхдийн инээмсэглэх, хэлээрээ тоглох гэх мэт царайны хувирлуудыг мөн гаргасан дуу чимээг дуурайх. Хооллох, усанд оруулах болон живхийг нь солих үедээ хүүхэд рүү харах цаг гаргах. Хүүхэдтэй наалдах, тэврэх, массажлах, хувцсыг нь өмсгөх гэх мэтээр хүрч харилцаа тогтооно.</p> <p>⇒ <b>Хуваалцах нь анхаарал халамж хайрлахын үндэс:</b> Хүүхдэд бусадтай тоглох болон харилцах үедээ бусад хүүхдүүдтэй хэрхэн хуваалцах мөн ээлж дараалан тоглохыг заах. (“Миний ээлж,” “Чиний ээлж,” “Одоо миний ээлж үү?” “1 минутанд”) гэх мэт эдгээр ойлголтуудыг заах энгийн хэллэгүүдийг ашиглаарай.</p>
Тогтвортой асаргаа	<p>⇒ <b>Хариу үйлдэл үзүүлэх:</b> Хүүхэд өлссөнөөс, бохир живхтэй болсоноос, өвдсөнөөс, анхаарал халамж хүсч гэх мэт байдлаас үүдэн уйлагнаж эхэлвэл халуун дулаан үг хэлэх, хүрэх гэх мэтээр тайвшруулна.</p>

Хэсэг хүүхдүүд ангидаа хамтдаа хичээл хийхээр сууцгааж байна. Тэд асрагч нараасаа мөн бие биенээсээ суралцаж байна.





## ЭНЭ ҮЕИЙНХНИЙ ГОЛ ОЙЛГОЛТУУД

Асран хамгаалагч байх нь зөвхөн хоолны үеэр төдийгүй өдрийн турш бүхий л цагт хүүхдийг асарч дэмжинэ гэсэн үг юм. Хүүхдийн өдөр тутамд хийдэг дадал хэвшил болон үйл ажиллагаанууд нь түүний амьдралын чанарыг сайжруулах боломж юм. Эдгээр үйл ажиллагаануудыг нэг дор олон цагаар хийх шаардлагагүй. Хүүхдийн өдрийн турш хийх үйл ажиллагаануудад богино хугацаанд олон удаа тоглож болохоор өөрийнхөө хүрээлэн буй орчны зэргэлдээх эд юмсыг ашиглаарай. Хөгжлүүд хоорондоо уялдаа холбоотой байдаг бөгөөд нэг энгийн үйл ажиллагааг нэгтгэх замаар олон тооны хэсгүүдийг нэгэн зэрэг дэмжих боломжтой байдаг.

### САНАЖ ЯВАХ ЧУХАЛ ЗҮЙЛС:

- ① Хүүхэд өдөр бүр тохиолддог утга учиртай харилцаа холбоо мөн туршлагаар дамжуулан аливаад сайн суралцдаг. Асрагч нар хүүхдийг зөвхөн амьдруулаад зогсохгүй тэднийг өсч хөгжүүлэхийн тулд янз бүрийн өргөн үйл ажиллагааг хийлгэх хэрэгтэй.
- ② Асрагч нар хүүхдийн тоглох, хөдөлгөөн мөн бусадтай эерэг харилцах гэх мэт бүхий л хөгжлийг дэмжсэнээр хоол тэжээлийн хөгжлийг нь ч мөн дэмжиж байгаа юм.
- ③ Асрагч нар бүхий л өдрийн турш хүүхдийн хөгжлийг бүрэн дэмжих үйл ажиллагаануудыг хайж олон хэрэгжүүлсэнээр хүүхдүүд ашиг тусыг нь хүртэх болно.





## ХЭСЭГ 2 | БҮЛЭГ 5

ТОМ ХҮҮХДИЙН ҮЕ: 36 САР БА ТҮҮНЭЭС  
ДЭЭШ НАСТАЙ ХҮҮХЭД

*“Хүүхдийг өсгөхөд тосгоныхон тэр чигээрээ оролцох шаардлагатай.”*

Африк хэлц

---

*Зүйл 5.1: Хооллолтын хөгжлийн чухал үе  
шатууд: 36 сар болон түүнээс  
дээш насныхан*

*Зүйл 5.2: 36 сар болон түүнээс дээш насны  
хүүхдийг хооллох үндсэн  
зааварчилгаа*

*Зүйл 5.3: 36 сар болон түүнээс дээш насны  
хүүхдийг хооллох байрлуулалт*

*Зүйл 5.4: Хоолоор хязгаарлагдахгүй: 36  
сар болон түүнээс дээш насны  
хүүхдийг дэмжих зөвлөмжүүд*





## ЗҮЙЛ 5.1: ХООЛЛОЛТЫН ХӨГЖЛИЙН ЧУХАЛ ҮЕ ШАТУУД: 36 САР БОЛОН ТҮҮНЭЭС ДЭЭШ НАСНЫ ХҮҮХЭД

### ХӨГЖЛИЙН ЧУХАЛ ҮЕ ШАТУУДЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ

36 сар болон түүнээс дээш насны хүүхдүүд хөгжлийн бүхий л хэсэгт том алхам, дэвшлүүдийг хийсээр байдаг. Энэ насанд хүүхдүүдийн биед биеийн хүч, хөдөлгөөн, шаламгай байдал болон зохицуулалт үзэгдсээр байдаг. Тэд илүү хүнд илүү нарийн мэдрэмж болон бодолд суурилсан өгүүлбэрүүдийг ашиглаж өөрийгөө илэрхийлдэг. Энэ насны балчир хүүхдүүд эрүүл харилцаатай байж, найзуудтай болж хамтдаа тоглох илүү сонирхолтой байдаг. Түүнчлэн, тэд өөрсдөө гараа угаах, хооллох гэх мэт өдөр тутмын үйлдлүүдийг хийх сонирхолтой байдаг. Учир нь хөгжлийн бүх үе шат нь нэг нэгэнтэйгээ холбоотой, нэг нэгэндээ нөлөөлдөг. Хүүхдийн хөгжлийг нэгдмэл байдлаар харах нь чухал юм. Хооллолтонд нь нэмэлт дэмжлэг шаардлагатай 36 сар болон түүнээс насны хүүхдэд дэмжлэг үзүүлэхээр ажиллах үед хөгжлийн бүх үе шатуудыг авч үзэх нь чухал юм.



Хөгжлийн үе шат бүрийн талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийн талаар Танилцуулгаас үзнэ үү.

### ХООЛЛОЛТЫН ЦОГЦ ОЙЛГОЛТЫН ЖИШЭЭ:

ХӨГЖЛИЙН ТАЛУУД	ХӨГЖЛИЙН ЧУХАЛ ҮЕ ШАТУУД (УР ЧАДВАРУУД)
 Дасан зохицох	Хүүхэд шөнө сайн унтаж, түр унтах эсвэл түр унтахгүй байж болно.
 Хөдөлгөөн   Харилцаа   Танин мэдэхүй   Дасан зохицох	“хооллох цаг боллоо” гэж хэлэнгүүт хүүхэд гараа угаах
 Нийгэмшил-Сэтгэл хөдлөл   Хараа	Хүүхэд хоолыг ширээнд авч ирж байгааг харан баярлах
 Нийгэмшил-Сэтгэл хөдлөл   Харилцаа   Сонсгол	Дахиад будаа эсвэл тахиа идэх үү гэсэн асрагчийн асуултанд хүүхэд үгээр хариу өгөх



Дасан зохицох | Хөдөлгөөн | Танин мэдэхүй |  
Нийгэмшил-Сэтгэл хөдлөл

Хүүхэд өөрийн гар болон халбагийг ашиглан хоол идэхийг шаардах ба барьж чадсан үедээ “Би чадлаа” гэж хэлнэ.



Харилцаа холбоо | Танин мэдэхүйн | Нийгмийн-  
Нийгэмшил-Сэтгэл хөдлөл

Хүүхэд хоолны идсэний дараа гар, нүүр болон бусад хоолны үлдэгдлийг угаахад тусална.

Хооллох нь хөгжлийн бүхий л үе шатыг оролцуулсан нарийн үйл явц юм. Нэг үе шат нь сайн байхгүй байсан ч энэ нь хүүхдэд болон асрагчид ур чадварыг бий болгож байдаг. Тиймээс хүүхдийн чадвар болон хэрэгцээг ойлгохын тулд бүхий л үе шатанд хүүхдийг бүрэн харах зайлшгүй шаардлагатай. Эдгээр хөгжлийн үндсэн үйл явц (ур чадвар гэж бас нэрлэгддэг) болон хэрхэн хамтран ажиллаж байгааг ойлгосноор асрагч нар хөгжлийн ямар үе асуудалгүй, ямар үе асуудалтай болохыг мэдэж энэ талын мэргэжилтэн болох боломжтой юм. Түүнчлэн, ур чадварууд нь хоорондоо холбогддог учир хооллох цаг гэх мэт өдөр тутмын энгийн үйл ажиллагааны турш хөгжлийн үе шат бүрт дэмжлэг үзүүлэх боломж үргэлж байгааг сануулах маш сайн дохио болдог.



*Ур чадварыг хэдий эрт үнэлнэ, төдий чинээ дэмжлэг үзүүлж, энэ нь аз жаргалтай, эрүүл чийрэг хүүхэд болон асрагчийг бий болгодог.*



**Санамж:** Хөгжил гэдэг нь дэвшлийн явц юм. Нялх хүүхэд болон хүүхдүүд ур чадварыг олж авахад их цаг хугацааны хүрээ хэрэгтэй. Асрагчид нь асарч буй хүүхдүүдийнхээ хэрэгцээ шаардлагыг маш сайн хангахын тулд эдгээр үе шатуудыг мэддэг байх ёстой.

Нөхөрлөл болон тоглоом  
нь эрүүл чийрэг хүүхдэд  
чухал зүйл юм.



## ХӨГЖЛИЙН НИЙТЛЭГ УР ЧАДВАРУУД<sup>23,24,26,31</sup>

### 36 САР БОЛОН ТҮҮНЭЭС ДЭЭШ НАСНЫ ХҮҮХДҮҮД:

<p>Дасан зохицох:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хоол болж байхад хоол шаардах</li> <li>⇒ Өөрөө хооллох</li> <li>⇒ Бохир аяга тавгийг угаалтууранд хийх</li> <li>⇒ Хоолны үлдэгдлийг цэвэрлэх</li> </ul>
<p>Харилцаа холбоо:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Бүтэн нэрээр хэлэх</li> <li>⇒ Богино түүх эсвэл санааны талаар ярихад асуултанд хариулах</li> <li>⇒ Сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэхдээ нүүрний илэрхийлэл болон биеийн хэлийг ашиглах</li> <li>⇒ Хэд хэдэн үгнээс бүтсэн хэцүү өгүүлбэр ашиглах</li> </ul>
<p>Хөдөлгөөн:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Таггүй аяганаас ууж, өөрөө хооллох</li> <li>⇒ 1 хөлөн дээрээ үсэрж тэнцвэрээ олох</li> <li>⇒ Нөгөө хөлөө ашиглан шатаар буух</li> </ul>
<p>Танин мэдэхүй:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Их багыг ойлгох</li> <li>⇒ Хамгийн багадаа 20 хүртэл тоолох</li> <li>⇒ Энгийн түүхийг ярих</li> </ul>
<p>Нийгэмшил- Сэтгэл хөдлөл:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Эд зүйлсийг хуваалцах (ямар ч үед дэмжлэг хэрэгтэй байж болно)</li> <li>⇒ Өөрсдийн тохиромжтой байрлалд эд зүйлсийг эргүүлэх</li> <li>⇒ Амжилтаараа бахархах</li> <li>⇒ Бусдыг ойлгох</li> </ul>
<p>Хараа:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Олон төрлийн хэлбэр дүрс хийх</li> <li>⇒ Өнгө ялгах</li> <li>⇒ Үсэг, бичмэлийг таньж уншихад бэлэн болох</li> </ul>
<p>Сонсгол:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Ярианы авианы ялгааг ялгах</li> <li>⇒ Илүү хэцүү үг болон урт өгүүлбэрийг давтах</li> <li>⇒ Үгийн эхлэл, дунд, төгсгөлд өргөлт хийх</li> <li>⇒ Бусад хүмүүс ойлгогдохоор цэвэр ярих</li> </ul>



## ЗҮЙЛ 5.2: 36 САР БА ТҮҮНЭЭС ДЭЭШ НАСНЫ ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХ ҮНДСЭН ЗААВАРЧИЛГАА

### ЕРДИЙН ХООЛЛОЛТЫН ХӨГЖИЛ

Хүүхдийн хооллох чадвар нь түүний бүх биеийн хөдөлгөөн болон бүхий л хөгжилтэй шууд холбоотой байдаг. Тухайлбал, ташаа уруул хоёр холбоотой байдаг. Хүүхэд өөрийн биеэ сандал дээр тогтвортой байрлуулснаар хуруу болон бусад зүйлсээ ашиглан өөрийгөө хооллож, үг ашиглан өөрийнхөө санааг илэрхийлдэг ба хооллох үед асрагчийн чигт биеээ эргүүлдэг. Эдгээр нь хүүхдийн хооллолтонд бүх бие нь холбогддогийн тод жишээ юм. Тиймээс хөгжлийн аливаа нэг үе шатанд асуудал гарвал хооллох хөгжил тасалдах магадлалтай юм.

Хооллох хөгжил сайн явагдаж байвал 36 сар болон түүнээс дээш настай хүүхдийн хөгжлийн ерөнхий ур чадвар дараах байдалтай байна. Үүнд:

НАС, САРААР	ЕРДИЙН ХООЛЛОХ УР ЧАДВАР БОЛОН ХӨГЖИЛ
36 сар болон түүнээс дээш насны хүүхэд	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дэмжлэггүйгээр төрөл бүрийн аяганаас уух</li> <li>Дэмжлэггүйгээр төрөл бүрийн соруулнаас уух</li> <li>Дэмжлэггүйгээр хуруу болон бусад хоолны хэрэгслийг ашиглан өөрөө хооллох</li> <li>Дэмжлэггүйгээр хүнсний зүйлсийг идэх</li> <li>Хоолны өмнө болон дараа дэмжлэггүйгээр гар, нүүрээ угаах</li> <li>Дэмжлэггүйгээр хоолны дараа аяга болон ширээг бага хэмжээгээр цэвэрлэх</li> <li>Хоол идэж уухдаа амны хөдөлгөөний ур чадварыг бүрэн ашиглах</li> </ul>

36 сар болон түүнээс дээш насны ихэнх хүүхдүүд амжилттай, бие дааж идэхийг бүрэн эзэмшсэн байдаг. Тэд төрөл бүрийн хоолны амтлагч болон хоолыг иддэг. Түүнчлэн хүүхдүүд хоолны үеэр өөрсдийн хуруу, аяга, соруул зэрэг зүйлсийг ашиглан өөрсдийгөө хооллож, хооллох үеээрээ орчноо бохирдуулдаггүй.

Хүүхдийг энэ гайхалтай чадварт амжилттай хүргэхийн тулд асрагчид энэ насанд болон цаашдаа хүүхдээс юу хүлээх талаар ерөнхий ойлголттой байх нь чухал юм. Асрагчид бүх хүүхдийн хөгжлийн талаар үндэслэлтэй ойлголттой байх нь тустай. Ингэснээр тэд хүүхэд бүрийн ур чадварын хөгжлийг хянаж, тохирох дэмжлэгийг үзүүлж чадна.

Бид энэхүү бүлэгт 36 сар болон түүнээс настай хүүхдийг аяга, соруул болон эд зүйлс ашиглан хэрхэн төрөл бүрээр хооллох аргуудыг танилцуулна.



Аяга, соруул болон халбагийн талаар нэмэлт мэдээллийг 1-р Бүлэг болон 9G Хавсралтаас үзнэ үү.



## АЯГААР УУХ

36 сар болон түүнээс дээш настай ихэнх хүүхдүүд аяганаас ууж чадах ёстой. Хүүхдүүд таггүй аяга, төрөл бүрийн хэлбэр дүрс, жинтэй аяганаас уух туршлагатай байх ёстой. Хэрвээ аягаар уух боломж хойшлогдох юм бол (12 сараар) эсвэл хэрвээ хүүхдийг туршлагажих боломжоор бага хангавал аягаар уух үйлдлийг илүү давтан сайн хийх хэрэгтэй.



Аяганаас уух талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг 1, 2 болон 3-р Бүлгээс үзнэ үү.

## СОРУУЛААР УУХ<sup>30</sup>

36 сар болон түүнээс дээш настай ихэнх хүүхдүүд соруулаар уух туршлагыг олох боломжтой байх ёстой. Түүнчлэн, хүүхдийг урт, богино, өргөн, нарийн төрөл бүрийн соруулаас уух туршлагыг өгөх нь үнэ цэнэтэй юм. Хэрвээ соруулаар уух боломжийг хойшлуулбал (12 сараар) эсвэл хэрвээ хүүхдийг үүнд бага туршлагжуулбал соруулаар уухад хүндрэл гарч амны хөдөлгөөний ур чадварын хөгжлийг хязгаарлана.



Соруулаар уух талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг 1 болон 3-р Бүлгээс үзнэ үү.



*Энэ насанд асрагч нарын үүрэг нь хүүхдийн өөртөө итгэх байдал, бие даасан байдалд дэмжлэг үзүүлэх үйл явц руу шилжих ба хүүхдийн аяга болон соруулаар уухад туслана.*



## БҮХЭЛ ЗАЖЛУУРТАЙ ХООЛ

36 болон түүнээс дээш настай ихэнх хүүхдүүд тэнцвэртэй шим тэжээлтэй бүхэл хоолыг сайтар идэж байх ёстой. Тэд бүхэл хоолыг өдөр бүр идэх боломжтой байх ёстой ба тэд хуруу болон бусад зүйлсээ ашиглан өөрсдөө хооллох хэрэгтэй. Хэрвээ өөрөө хоол идэх боломж хойшлогдвол (6 сарын дараа) эсвэл хэрвээ туршлагажих боломж байхгүй байвал өөрөө хоолоо идэхэд хүндрэлтэй болж амны хөдөлгөөн болон илүү нарийн хөдөлгөөний хөгжилд хүндрэл учирдаг.



*Ердийн хүүхэд 2-3 насандаа бүхэл хоолыг бүрэн идэж сурдаг. Энэ нь 36 болон түүнээс насны хүүхдэд ширээнээс хоол хүнс идэх амны хөдөлгөөн болон илүү нарийн булчингийн ур чадвартай байх ёстой гэсэн үг.*



## БИЕ ДААСАН БАЙДЛЫГ НЭМЭГДҮҮЛЭХ

Энэ насны хүүхдүүд одоогоор төрөл бүрийн хоол, том хэмжээтэй хоолыг тогтмол идэж байгаа бөгөөд тэд өөрсдийн гар болон хэрэгслийг ашиглан өөрсдийгөө хооллох хүсэл сонирхол ихтэй байдаг. Тэд өөрсдийгөө маш сайн хооллож, бага асгаж цутгадаг. 36 сар болон түүнээс дээш насны хүүхдүүд хуруугаараа хооллох болон өөрсдөө хооллохыг сайн дэмжих хэрэгтэй ба эдгээр туршлага нь тэдэнд хоолыг илүү нарийн таньж мэдэх, амталж, идэхийн өмнө илүү тухтай болгодог. Түүнчлэн, хэрвээ хүүхэд өөрсдөө хооллож чадаж байвал тэд илүү их идэж, энэ нь тэдэнд өөрсдөөрөө бахархах, амжилтын мэдрэмжийг өгдөг.

## ХООЛ ГОЛОМТГОЙ<sup>7</sup>

36 сар болон түүнээс дээш насны хүүхэд хоолыг голох байдлыг харуулж болно. Гэхдээ энэ нь 24-36 сартай үеийнхээс илүү харагддаггүй. Өөр нэг холл голомтгой болдог үе шат нь 7-8 настайд үзэгддэг. Энэ насанд хүүхдэд танин мэдэхүйн /тархи/ өсөлтөнд маш том түлхэлт бий болдог ба энэ нь шинэ хоолыг туршихад биенд нь илүү стресстэй, ур чадварыг шаарддаг. Ихэнх үед, 36 сар болон түүнээс дээш насны хүүхдүүд шинэ амт болон хоолонд илүү нээлттэй хүлээж авахаар болсон байдаг.



*Энэ насны хүүхдүүдийг шинэ хоол идэх шийдвэр гаргахын өмнө тухайн шинэ хоолыг 20-оос дээш удаа харуулж таниулсан байх ёстой. Тиймээс шинэ хоол идэх нь цаг хугацаа, тэвчээрийг шаардаж байдаг.*





Бүхэл хооллолтын талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг 1, 2, 3-р Бүлгээс харна уу.

Хоол голж шилж сонгож идэхийг дэмжих талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг 4-р Бүлгээс харна уу.



## ЭНЭ НАСНЫХНЫ ГОЛ ОЙЛГОЛТУУД

36 сар болон түүнээс дээш насны хүүхдүүд хөгжлийн бүхий л үе шатанд дэвшиж байгаагаа харуулдаг. Тэд одоогоор бие дааж идэхдээ гаргуун мэргэжлийн юм. Хэдийгээр хүүхдүүд том болохын хэрээр тийм ч их дэмжлэг хэрэггүй болдог ч асрагчид шинэ хоолыг хэрхэн идэх, өөрсдөө бие дааж идэх болон хоол идсэний дараа өөрсдөө цэвэрлэхэд нь тухтай, өөрөөрөө бахархуулах гэх мэт өдөр тутмын халамж анхаарлыг олгоход гол үүрэг гүйцэтгэсээр байна.

### ЧУХАЛ САНАМЖ:

- ① Балчир хүүхдүүдийн хөгжил хоорондоо уялдаатай байдаг ч ур чадварууд нь бие биентэйгээ хамаатай байна. Асрагч нар балчир хүүхдүүдийг өөрийнхөөрөө зөв явуулахын тулд том хүүхдүүдийн ур чадварыг үргэлжлүүлэн хянах хэрэгтэй
- ② Асрагчид энэ насны хүүхдүүдийн талаарх ойлголттой байх хэрэгтэй. Үүнд, хэзээ илүү их боломж өгөх, бүх хоолыг идэж чадах, хуруу, аяга, соруул гэх мэт төрөл бүрийн аргуудыг ашиглан бие даан хоолоо өөрөө идэж чадах эсэх талаар.
- ③ Хооллох цагт хүүхдэд өөрөө хоолоо идэх боломжийг олгох нь чухал юм. Энэ нь тэдэнд бүрэн ур чадвар олох, өөрөөрөө бахархах амжилтын мэдрэмжийг өгдөг.



## ЗҮЙЛ 5.3: 36 САР БОЛОН ТҮҮНЭЭС ДЭЭШ НАСНЫ ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХ БАЙРЛУУЛАЛТ

### ХООЛЛОХ БАЙРЛАЛЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ

Хүүхдийг хооллох үед байрлуулах арга нь маш чухал юм. Тодорхой байрлалууд нь хүүхдэд хооллоход нь, мөн өөрөө хоолоо идэхэд нь илүү хялбар болгодог бөгөөд зарим байрлалууд нь илүү чадварыг сорьсон, бүр аюултай ч байж болдог.



**Зөв** Зөв байрлал нь хүүхэд болон асрагчид дараах ач тустай болно. Үүнд:

- ✓ Цагаар илүү хооллоно
- ✓ Төрөл бүрийн хоолыг идэхэд амжилттай байна.
- ✓ Илүү сайн хүлээн авна.
- ✓ Өөрөө идэхэд амжилт гаргана.
- ✓ Өсөлт болон тэжээл нэмэгдэнэ.
- ✓ Өвчлөл болон нас баралт буурна
- ✓ Асрагч болон хүүхэд илүү жаргалтай болж хооллох цаг нь илүү эерэг туршлага болно.
- ✓ Байрлал зөв байвал хүүхэд болон асрагч жаргалтай байж хооллох цаг нь эерэг туршлага болно.

**Мүү** байрлал олон эрсдлийг дагуулдаг. Тухайлбал:

- ✗ Үр дүнгүй, удаан хооллох цаг
- ✗ Амжилтыг хүлээн авах болон олон төрлийн хоолыг зохицуулалтыг бууруулна.
- ✗ Хоолны хэмжээ буурна
- ✗ Өөрөө хооллоход хүндрэл бэрхшээлийг нэмэгдүүлнэ.
- ✗ Өсөлт болон шим тэжээл буурна.
- ✗ Өвчлөл болон нас баралт нэмэгдэнэ.
- ✗ Хооллох цаг хүүхэд болон асрагчид дарамттай болно.
- ✗ Хэрвээ буруу байрлуулвал, хооллолт нь хүүхэд болон асрагчид дарамтай болж сөрөг туршлага болдог.





Хооллох байрлалын ашиг тус болон эрсдлийн хүснэгтийн талаар илүү дэлгэрэнгүйг 2-р Бүлэг, 2.3-р хэсгээс үзнэ үү.

Энэхүү хэсэгт 36 сар болон түүнээс дээш насны хүүхдийн хооллох хамгийн зөв байрлал, эдгээр байрлалыг хэрхэн бий болгох, хүүхэд бүрт тохирох байрлалын талаар авч үзнэ.



### 36 САР БОЛОН ТҮҮНЭЭС ДЭЭШ НАСТАЙ ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХ БАЙРЛАЛЫГ СОНГОХ ГОЛ ЗҮЙЛС:



Хүүхдийн толгой болон хүзүү сайтар дэмжигдсэн эсэх?



Хүүхдийн бие сайтар дэмжигдсэн эсэх?



Хүүхэд хангалттай тогтвортой байрласан эсэх?



Хооллолыг илүү удаан болгох гэх мэт нэмэлт дэмжлэг хүүхдэд шаардлагатай эсэх?



Хүүхэд өөрөө хооллоход нэмэлт тусламж хэрэгтэй эсэх?



Асрагч энэ байрлалд тухтай байгаа эсэх?

Асрагч өдрийн хоолны үеээр хоёр хүүхдэд тохиромжтой байрлал бий болгохоор ажиллаж байна. Эдгээр асрагчид нь хэрвээ хүүхэд сайтар дэмжлэгтэй байрлалд хоолоо идвэл тэд өөрсдийгөө илүү сайн амжилттай сайн хооллож чадна гэдгийг мэдэж сурсан байна.



Түүнчлэн, таны хүүхдэд дараах бодит хэрэгцээ байгаа эсэхийг мэдэх шаардлагатай. Үүнд:

- ① **Хүүхдийн хэмжээ ямар вэ?** Балчир хүүхэд тодорхой байршлуудад юмыг барих илүү чадвартай байдаг. Арай бага хүүхэд дэр, зөөлөвч, хөлний тавиурын өндөрлөгөө гэх мэт сандал дээр тогтвортой суухад нэмэлт бодит дэмжлэг хэрэгтэй байж болно.
- ② **Хүүхэд хэр хүчтэй вэ?** Илүү сул хүүхдэд илүү дэмжлэг өгөхөөр байрлал шаардлагатай. Үүнд, илүү хүчтэй хүүхдэд бага дэмжлэг өгөхөөр байрлал шаардлагатай.
- ③ **Хүүхэд өөрийгөө хооллохыг оролдож байгаа эсэх?** Өөрөө хоолоо идэхгүй байгаа хүүхдэд тохирох туршлагажих хангалттай боломж, тохирох дэмжлэгийг өгсний дараа маш чадварлаг болох.
- ④ **Хүүхэд энэ байрлалд тухтай байгаа эсэх?** Тухгүй хүүхэд сайн иддэггүй.
- ⑤ **Хүүхэд энэ байрлалд сайн хооллож байгаа эсвэл төвөгшөөж байгаа эсэх?** Төвөгшөөж, дургүйцэж байгаа хүүхэд мөн сайн идэж чаддаггүй.
- ⑥ **Хүүхэд энэ байрлалд үргэлж ханиалгаж, хахаж байгаа эсэх?** Ханиалгаж, хахаж байгаа хүүхэд шим тэжээлээр дутагдах, өвдөх, хангалттай хоол идэхгүй эрсдэлтэй байдаг.

36 САР БОЛОН ТҮҮНЭЭС ДЭЭШ НАСТАЙ ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХ ЗӨВ БОЛОН  
БУРУУ БАЙРЛАЛЫН ЖИШЭЭ /САНДАЛ ДЭЭР/



ЗӨВ БАЙРЛАЛ

- Хүүхэд сандал дээр тогтвортой суусан байна.
- Толгой урагшаа харсан.
- Өвдөг 90 хэмд байна.
- Хөлийг гишгүүр дээр сайтар байрлуулсан.
- Хоолны тавиурыг тохирох өндөрт байрлуулж нэмэлт байршлын дэмжлэг болон өөрөө хооллох боломжийг өгсөн байна.



БУРУУ БАЙРЛАЛ

- Хүүхэд сандал дээр тогтвортой суусан байна.
- Ташаа бага зэрэг мурийсан.
- Өвдөг 90 хэмд байна.
- Хөлний урд хэсгээр сайтар дэмжигдсэн, хүзүү дээш болон арагш сунасан.
- Их бие мушгирсан байна.
- Нэмэлт байршлын дэмжлэг болон өөрөө хооллох боломжийг өгөх хоолны тавиургүй.



*Хэрвээ хүүхдийн бие сайтар дэмжигдсэн байвал тэрээр хамгийн сайн анхаарах зүйл нь хооллох юм.*

## ЮМ УУЖ, ХООЛ ИДЭХ ХАМГИЙН САЙН БАЙРЛАЛ

Дараах жагсаалтад 36 сар болон түүнээс дээш насны хүүхдийг хооллоход ашиглагдах хамгийн нийтлэг байрлалуудыг оруулав. Түүнчлэн, хүүхэд том болж, хүчтэй болохын хэрээр тэдний ашиглаж буй ширээ сандалыг сольж өөрчлөх шаардлагатай.

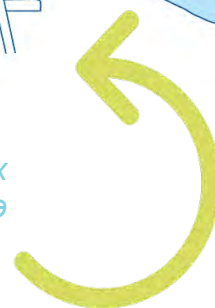
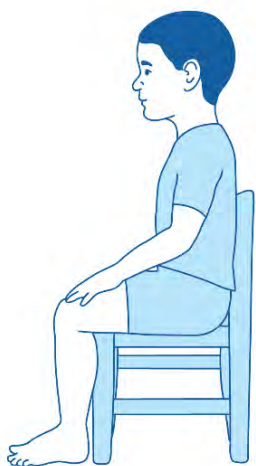


*Одоогийн байрлал нь танд болон танай хүүхдэд зөв биш санагдаж байвал өөр байрлалыг туршиж үзэх хэрэгтэй. (сандал, ширээ, тавиур болон дэр, зөөлөвч). Зарим тохиолдолд асрагчид “яг зөв байрлал”-аа олох хүртлээ хэд хэдэн байрлалаар турших шаардлагатай юм.*

## УРАГШ ХАРСАН ЭГЦ БОСОО БАЙРЛАЛ (ХҮҮХДИЙН СУУДАЛ ДЭЭР/ӨНДӨР САНДАЛ ДЭЭР)

**ХЭРХЭН:** Хүүхдийг хүүхдийн суудал эсвэл өндөр сандалд сайтар дэмнэж байрлуулах хэрэгтэй. Хүүхэд тань руу эсвэл бусад хүмүүс рүү тухтай суун харсан байх ёстой. Та хоол, аяга, халбагаа барих ба хүүхдэд мөн хооллоход дэмжлэг үзүүлэх боломжийг олгох ёстой.

**ХАМГИЙН САЙН НЬ:** 36 сар болон түүнээс дээш насны ихэнх хүүхдүүд халбагаар хооллож, хуруугаар хооллож, аягаар ууж, соруулаар уудаг.



*Суудал болон сандал бүхий тавиур эсвэл ширээг ашиглах нь хуруу, аяга болон бусад хэрэгслийг ашиглан өөрөө хоолоо идэх, шинэ хоолыг идэж сурахад тустай юм.*

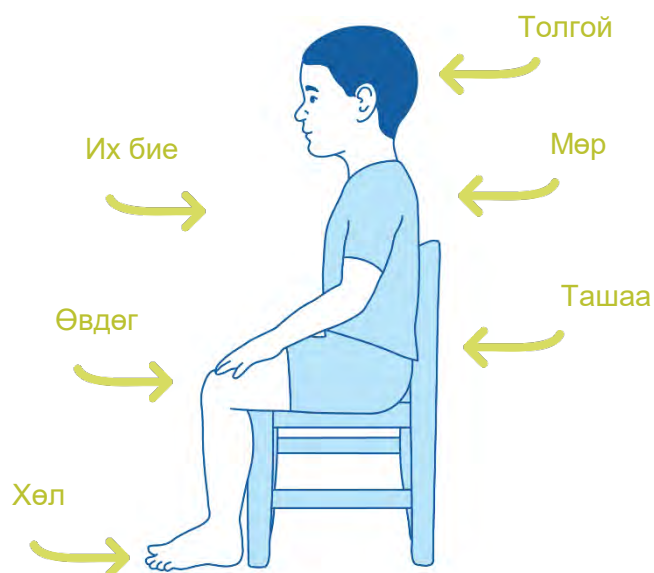




## 36 САР БОЛОН ТҮҮНЭЭС ДЭЭШ ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХ ҮЕИЙН ЗӨВ БАЙРЛАЛЫН ХЯНАЛТЫН ЖАГСААЛТ

### 36 САРТАЙ БА ТОМ ХҮҮХДҮҮДИЙН ХУВЬД:

- ☐ Ташаа гуя 90 хэмд, толгойноос доош байрлана.
- ☐ Бие тогтвортой, асрагчийн бие эсвэл сандлаар дэмжигдсэн байх, урагш, арагш эсвэл аль нэг тал руу налаагүй байх
- ☐ Мөр нэг түвшинд урагш харсан байх
- ☐ Толгой голлох, эрүүний төвийн байрлал аажмаар хөдлөх
- ☐ Өвдөг 90 хэмийн өнцөгтэй байх
- ☐ Хөл шал, хөлний тавиур дээр хавтгайгаараа эсвэл асрагчийн биеийн эсрэг тавигдсан байна.





## ЭНЭ НАСНЫХНЫ ГОЛ ОЙЛГОЛТУУД

Амьдралын энэ насанд хооллох цаг нь хүүхэд болон асрагчдын хувьд харилцан уялдаатай үйл явц болсон байдаг. 36 сар болон түүнээс дээш насны хүүхдүүд хооллох үед илүү хариуцлагатай байж өөрсдийгөө хооллож, хооллосны дараагаар орчноо цэвэрлэж илүү хариуцлагатай байдаг. Зөв байрлал нь хүүхдийн хооллох үйл явцад чухал ба тэднийг хооллох үеэр илүү анхааралтай байлгадаг. Зөв байрлал нь мөн илүү үр дүнтэй, өөртөө итгэлтэйгээр өөрөө хооллох биеийн тогтвортой байдал болон бие даасан байдлаар хангадаг. Асрагчид хүүхэд аюулгүй, тухтай, бие дааж хооллоход илүү тохиромжтой байрлалуудын чухал талуудын талаар сайтар мэргэшсэн байх ёстой.

### ЧУХАЛ САНАМЖ:

- ① Хооллолтын зөв байрлал нь хүүхдэд хоол идэх үйлдлийг илүү аюулгүй, хялбар болгодог ба өөрөө хоолоо идэх итгэл болон амжилтыг нэмэгдүүлдэг
- ② Хоол идэх цаг хугацааг аюулгүй, амжилттай, сонирхолтой байлгахын тулд хүүхэд бүрийн гол байрлалуудыг үргэлж авч үзэх шаардлагатай.
- ③ 36 сар болон түүнээс дээш насны хүүхдийг тохиромжтой байрлалд байрлуулж туршлагажуулснаар ихэнх хүүхэд бие дааж ууж идэж чаддаг болдог.



## ЗҮЙЛ 5.4: ХООЛООР ХЯЗГААРЛАГДАХГҮЙ: 36 САРТАЙ БА ТҮҮНЭЭС ТОМ ХҮҮХДҮҮДИЙГ ДЭМЖИХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД

Хүүхэд амьдралын эхний 36 сарын хөгжлийнхээ явцад ер бусын өөрчлөлтүүдийг хийдэг. Амьдралын энэ хугацаанд, тэд өөрсдийг нь хүрээлэн буй дэлхийд өөрийн сонирхол, мөн бусдаас болон амжилтаасаа суралцах, судлах шийдвэрээ хүчтэй илэрхийлдэг. Энэхүү бүлэгт хооллолтоос гадна балчир хүүхдийн амьдралын бүхий л үе шатны эрүүл чийрэг хөгжлийг дэмжих энгийн аргуудын талаар авч үзэх болно.

*Эдгээр санааг хүүхдийн өдөр тутмын үйл явцад нэгтгэснээр асрагчид маш бага хугацаа зарах маш үр дүнтэй аргаар хүүхдийн хөгжилд дэмжлэг үзүүлж чадна. Эдгээр санааг хооллох цаг, хувцаслах, хувцасаа тайлах үед, бие засах үед, усанд орох, амрах, нэг цагт олон хүүхдийг харж байгаа үед, жишээлбэл нэг хүүхдийг бие засуулж байхад нөгөө хүүхэд өөрийн ээлжээ хүлээж байх гэх мэт үйл ажиллагаанд нэмж хэрэглэхийг хичээгээрэй.*



## БУЛЧИНГИЙН ХӨДӨЛГӨӨН

Хүүхдийн гол хөдөлгөгч булчингийн хөдөлгөөнийг дэмжих нь өдөр тутам хялбар хийгдэх зүйл юм. Хүүхэд хөдөлж, дэлхийг таньж мэдэж байх үедээ тэрээр өөрийн бие болон тархиа хөгжүүлж байдаг. Түүнчлэн, хүүхдийн хөдөлгөөнийг дэмжих нь хүүхдийн хооллолтыг шууд дэмждэг. Хүчтэй хөдөлгөгч булчингийн ур чадвар бүхий хүүхэд нь ихэвчлэн дараа шийдэгдэх хооллолтын асуудал багатай байдаг.

БИЕИЙН ХӨДӨЛГӨӨН БУЛЧИНГИЙН ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА	ТАЙЛБАР (ЭНЭ НЬ ЯМАР БАЙДАЛТАЙ БАЙХ ВЭ)
Том булчингийн хөдөлгөөний тоглоом	⇒ <b>Бөмбөгөөр тоглох:</b> Бөмбөгийг шидэх, эргүүлэх, өшиглөх, урд, хойноос барьж авах. Үүнийгээ ганцаараа эсвэл хүүхдүүдтэй хамт хөгжөөнт тоглоом байдлаар тоглох.
	⇒ <b>Хөлбөмбөг:</b> хайрцагийг хажуугаар нь байрлуулж хаалга болгон бөмбөг оруулж тоглох.
	⇒ <b>Имжний үсрэлт:</b> Шалан дээр эхлэлийн цэг болгон 1 зүйл байрлуулна. Хүүхдийг эхлэлийн цэгээс аль болох хол харайхыг хөгжөөн дэмжих
	⇒ <b>Гаднах тоглоом:</b> Хүүхдийг бөмбөг болон тоглоомын талбайн хэрэгслээр тоглоохыг дэмжих (хэрвээ байгаа бол). Гүйх, үсрэх, авирах, судлах зэрэг томоохон хөдөлгөөн хийхэд уриалах.
	⇒ <b>Шатаар авирах:</b> Хүүхдийг шатаар дээш доош явахыг зөвшөөрөх. Энийг хэн хамгийн түрүүлж авирах вэ гэх мэт тоглоом байдлаар хийх.
	⇒ <b>Судлах эрх чөлөө:</b> Мөлхөх, зогсох, алхах, гүйх гэх мэт том хэмжээний хөдөлгөөнийг ашиглан орчноо чөлөөтэй судлах өргөн боломжийг хүүхдэд олгох.

### Хөдөлгөөн болон хөгжим

- ⇒ **Бүжгийн үдэшлэг:** Дуртай хөгжмөө тавьж, хамтдаа бүжиглэх.
- ⇒ **Ганцаараа дуулах:** Дуу дуулж, хурууны шүлгийг үзүүлж, биеэ хөдөлгөнө.
- ⇒ **Хөгжим зохиох:** Хайруулын таваг, төмөн сав гэх мэт өдөр тутмын зүйлс, тоглоомон хөгжим эсвэл гитар, төгөлдөр хуур, бөмбөр, хонх гэх мэт жинхэнэ хөгжмийн зэмсэг ашиглан өөрсдийн аяыг зохиох (сэгсрэх эсвэл цохих байдлаар)

### Хуруу болон гарын тоглоом

- ⇒ **Ширээний цаг:** Жижиг ширээ, хайрцаг эсвэл бохир хувцас хийх сагсыг сандалны хамт ашиглаж тоглох (өрдөг тоглоом, тааварт тоглоом гэх мэт), идэх, урлагын ажил (эрээчих, будах, зурах, зүсэх, нугалах) болон сургуулийн ажил (бичих, бодох).
- ⇒ **Өрдөг тоглоомын цаг:** Байшин цамхаг өрж хийх
- ⇒ **Сагсан бөмбөг:** Бохир хувцасны сав эсвэл хогийн сав руу эд зүйл шидэх. Зөөлөн бөмбөг, жижиг дэр, шошны уут, чихмэл тоглоом гэх мэт.
- ⇒ **Зургийн цаг:** тосон харандаа, харандаа, будаг эсвэл бүр усан будаг ашиглан загвар гаргаж, зураг зурж тоглох. Хуруу эсвэл бийр ашиглана.
- ⇒ **Том туслагчид:** Хүүхдээс хувцаслах, хувцасаа тайлан, гараа угаах, өөрөө хоолоо идэх болон бусад зүйлс, хаалга онгойлгож хаах, хоолонд шингэн зүйл хийх, хог шүүрдэх болон бусад цэвэрлэгээний үйл ажиллагаанд туслахыг гуйх.



*Балчир хүүхдүүд хоорондоо тоглох, үсрэх, гулгах, савлуурдаж болох өдөр тутмын гадаа тоглохдоо дуртай байдаг.*



## ТОГЛОХ БОЛОН СУРАЛЦАХ

Хүүхдийг эрт тоглож суралцуулах нь өдөр тутам хялбараар хийгдэж болох зүйл юм. Үнэн хэрэгтээ, хүүхдүүд тоглож байхдаа суралцдаг. Тиймээс, хүүхэд тоглож сурмагц юмсыг судалж, бие биетэйгээ харилцаж, өөрсдийн орчныг нээдэг. Ингэхдээ тэд том болох үед ашиглах хүчтэй тархиа хөгжүүлж байдаг.

ТОГЛОХ БОЛОН СУРАЛЦАХ ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА	ТАЙЛБАР (ХЭРХЭН ХАРАГДАХ)
<p><b>Ярих, дуулах, унших болон суралцах</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Үлгэр ярих цаг:</b> Хамтдаа ном унших эсвэл өөрийн дуртай түүхээ ярих. Хүүхдийн шүлэг эсвэл ардын үлгэр ярих. Хуудас эргүүлэх, зургийг заах, асуултанд хариулах туслалцаа хүсэх (дараа нь юу болсон бэ), үлгэрийг хүүрнэх.</li> <li>⇒ <b>Хөгжмийн цаг:</b> Хүүхэдтэйгээ хөгжим сонсож, дуу дуулах. Мэддэг дуугаа дагаж дуулах.</li> <li>⇒ <b>Ярилцах цаг:</b> Хүүхэд, та бас хамтдаа юу хийж байгаа талаар ярилцах. Хэлбэр, өнгө, тоо, үсэг, биеийн хэсгүүд, амьтан, хүнс, үйлдлийн талаарх үг, сэтгэгдэл, мэдрэмж болон бусад өдөр тутмын энгийн зүйлс болон танил хүмүүсийг дүрслэхдээ үг болон хэллэгийг ашиглана.</li> <li>⇒ <b>Тоглох цаг:</b> Хүүхэлдэй, цайны үдэшлэг, хоол хийж тоглох, байшин эсвэл бүгд хөгжилтэй амьтан болсон гэж төсөөлөн бодож тоглох.</li> <li>⇒ <b>Айл гэр болж тоглох:</b> Том хайрцагаар тоглоомын байшин, дэлгүүр, ферм эсвэл завь хийж тоглох. Бүтээлийнхээ эргэн тойронг судалж шургаж орох.</li> <li>⇒ <b>Хувцаслах цаг:</b> Хүүхдэд судлахад нь таатай байлгах үүднээс төрөл бүрийн хувцас, гоёл чимэглэл бүхий хувцасны хайрцагтай болох. (даашинз, өмд, богино өмд, гутал, малгай, ороолт, бээлий, бүс, хослол гэх мэт)</li> <li>⇒ <b>Тоолох цаг:</b> Хүүхэдтэйгээ бүтэн өдрийн турш тоо ашиглана. Бүгдийг тоолно. Өрөөн дэхь сандал, хүүхэд, гутал, бөмбөг, хүүхэлдэйн тоог тоолж тоогоор хэлж туршлагажина.</li> <li>⇒ <b>Ялгах цаг:</b> Өдөр тутмын зүйлсийг өнгө, хэлбэр, хэмжээ, төрөл гэх мэт зүйлсээр ангилна.</li> </ul>
<p><b>Шалан дээрх тоглоомын цаг</b></p>	<p>Хүүхэдтэйгээ адил өндөртэй болж толгойг нь дагаж хөдөлнө. Хүүхдээр тоглоомыг чиглүүлнэ. Энэ насны хүүхэд бөмбөг болон өрдөг тоглоом, хоол хүнс, сав суулга, хүүхэлдэй, машин, том гадна тоглоом, ном, тааварт тоглоом, гэртээ хийсэн зүйлс, цавуу, зургийн хэрэгсэл, хөгжмийн хэрэгсэл, хуванцар амьтад, цагираг, бөмбөгийн нүх, гар чийдэн, бэхлэлт, майхан, тоглоомын хэрэгсэл, малгайтай гурван дугуйт, хүүхдийн тавилга, шохой, самбар гэх мэт зүйлсээр тоглох дуртай байдаг.</p>

Охин асрагч болон  
найзуудтайгаа хамт шалан  
дээр хөгжилтэй тоглож  
байна.



## ХАРИЛЦАН ОЙЛГОЛЦОЛ БА ХАРИЛЦАА

Хүүхдийн харилцаа холбоог эрт бий болгоход дэмжих нь өдөр тутам хийж болох зүйл юм. Эерэг харилцаа нь хүчтэй хүүхэд бий болгох гол арга бөгөөд хүүхдийн харилцааг дэмжих нь асрагч болон хүүхдийн хоорондын харилцааг дэмжих шилдэг арга болно. Асрагчид хүүхэдтэй илүү дотно холбогдож, хүүхэд юу хүсэж буйг ойлгож байгааг харуулах үед хүүхэд аюулгүй байдлыг мэдэрч суралцаж, өсөж, хөгжихөд бэлэн болдог.

ХАРИЛЦАА ХОЛБООНЫ ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА	ТАЙЛБАР (ХЭРХЭН ХАРАГДАХ)
Тоглох болон харилцан үйлдэл	<p>⇒ <b>Үргэлж хамаатай байх:</b> Хамтдаа байхдаа ярилцах, түүх ярих, унших болон тоглоом тоглоом тоглох эсвэл зарим зүйлсийг хамтдаа хийнэ. Шүлэг унших, зураг харж тоглоом тоглох, эсвэл хамтдаа ямар нэг зүйл хийх. Хүүхдийнхээ үгийг давтаж, эргэж хэлэх, харилцан ярих хийх.</p>
Тайвшруулах, зөөлрүүлэх	<p>⇒ <b>Заах зааварчилгаа:</b> Хүүхэд сэтгэлээр унасан байвал дуу дуулах, хөгжим аялах, иллэг хийх, зөөлөн алгадах, дээш өргөх, найгах гэх мэтээр түүнийг тайвшруулах ижил хөдөлгөөн болон аяыг давтан ашиглана.</p> <p>⇒ <b>Толгойг өргөх:</b> Шинэ зүйл, үйл ажиллагаа, хүний талаар хэсэг ярилцах. Хүүхдэд дараа нь юу болох талаар анхааруулах зурган хүснэгт ашиглах.</p>



	<p>⇒ <b>Сонголт хийх:</b> Мэдрэмж болон сонголтыг хийх 2 сонголтыг санал болгоно. Тухайлбал, “Чи ном авах уу, өрдөг тоглоом авах уу?” гэх мэт.</p> <p>⇒ <b>Мэдрэмжээ хуваалцах:</b> Хүүхдэд сэтгэл хөдлөлийн талаар ярьж түүнийг танихад нь туслах. Хүүхдийг ойлгохоор нэрийг сэтгэл хөдлөлүүдэд өгөх. Жишээлбэл, “хэрвээ чиний тоглоомыг бусад хүүхэд зөвшөөрөлгүй авбал чи сэтгэлээр унана” гэх мэт.</p>
Эерэг харилцан үйлдэл	<p>⇒ <b>Үргэлж холбоотой байх:</b> Хүүхдийн хэлж буй эсвэл тулгарч буй үг болон өгүүлбэрийг давтах. Жишээлбэл, инээж байна. Живх солих, бие засах, тоглох, усанд орох үед хүүхэд рүү харах. Тэврэх, илэх, барилдах тоглоом тоглох, барих, налах гэх мэтээр хүүхэдтэй холбогдох холбоог ашиглах.</p> <p>⇒ <b>Хуваалцах нь халамжлах юм.:</b> Хүүхэддээ тоглож байх үедээ болон бусадтай харилцаж байх үедээ хэрхэн хуваалцах болон тэдгээртэй энэхүү зүйлийг хийх ээлж хүлээхийг сургах. Дараах энгийн хэллэгүүдийг ашиглана уу. Тухайлбал, (“Миний ээлж”, “Чиний ээлж”, “Би дараа нь авч болох уу?”, “Түр хүлээгээрэй”) гэх мэт.</p>
Тогтвортой халамж	<p><b>Сайтар хариулах:</b> Хүүхэд сэтгэлээр унаснаа илэрхийлж байвал тухай бүр тайвшруулах үг хэлэх, хүрэх, биет байдлаар тайвшруулна.</p>



Хэсэг хөвгүүд нөхөрлөл болон харилцаа холбооны ач холбогдлыг харуулж байна.



## ЭНЭ НАСНЫХНЫ ГОЛ ОЙЛГОЛТУУД

Дэмжигч асрагч байх гэдэг нь хүүхдийг хооллоход ч, тоглоход ч, өдөр тутмын үйл ажиллагаанд бүхэл өдрийн турш хүүхдийг дэмжиж туслахыг хэлнэ. Хүүхдийн бүхэл өдрийн бүхий л үйлдэл, хөдөлгөөн нь амьдралын чанар болон хөгжлийг өргөжүүлэх боломж юм. Эдгээр үйлдлүүдийг төвөгтэй байдлаар эсвэл нэг цаг дор бүтэн цагаар хийх заавал шаардлагатай биш. Байгаа газраасаа тохиромжтой зүйлийг ашиглан өдөр тутмын ажлаа хурдан шуурхай байдлаар хийх хэрэгтэй. Хөгжил дэвшилүүд нь хоорондоо холбоотой учир энгийн нэг үйлдлийн нэгтгэснээр хэд хэдэн үе шатуудыг нэгэн зэрэг дэмжих боломжтой юм.

### ЧУХАЛ САНАМЖ:

- ① Хүүхдийн ур чадвар хэр бие даасан байдалтай байхаас үл хамааран тэдэнд асран хамгаалж буй томчуудын анхаарал халамж болон ухамсарт хариу үйлдэл өдөр тутам шаардлагатай байдаг.
- ② Өдөр тутмын үйлдэл хөдөлгөөн, тоглоом, бусадтай харилцах эерэг харилцаа нь хүүхдийн нийт хөгжлийг дэмжих хамгийн шилдэг арга юм.
- ③ Асран хамгаалагч нь хүүхдийн нийт хөгжлийг дэмжих үйлдлүүдийг нэгтгэх жижиг мөчүүдийг өдрийн турш олж чадаж байвал энэ нь хүүхдэд маш ашиг тустай юм.



## ХЭСЭГ 3:

### ХҮН АМЫН ТУСГАЙ БҮЛЭГ БА СЭДВҮҮД: ТҮГЭЭМЭЛ ХӨГЖЛИЙН БЭРХШЭЭЛҮҮДЭД ТОХИРСОН ЭЕРЭГ ХООЛЛОЛТЫН ХӨГЖЛИЙГ ДЭМЖИХ МЭДЭЭЛЭЛ

#### Бүлэг 6: Хөгжлийн бэрхшээлтэй буюу тусгай хэрэгцээт хүүхэд

- ⇒ Зүйл 6.1: Хөгжлийн бэрхшээлтэй буюу тусгай хэрэгцээт хүүхдийн тухай ерөнхий ойлголтууд
- ⇒ Зүйл 6.2: Хооллолтын бэрхшээлүүдтэй түгээмэл хөгжлийн бэрхшээлүүд
- ⇒ Зүйл 6.3: Хоолоор хязгаарлагдахгүй: Тусгай хэрэгцээт хүүхдийг дэмжих зөвлөмжүүд

#### Бүлэг 7: Хооллолтын нийтлэг бэрхшээлүүд ба насанд тохирсон шийдлүүд

- ⇒ Зүйл 7.1: Хооллолтын бэрхшээлүүдийн тухай ерөнхий ойлголтууд
- ⇒ Зүйл 7.2: Хооллолтын бэрхшээлийг шийдэхэд дэмжлэг болох дүгнэлтүүд

#### Бүлэг 8: Хооллолтын цагийг чухалчил: Амьд харилцаатай өсөх хүүхдүүд

- ⇒ Зүйл 8.1: Амьд харилцааны ач холбогдол
- ⇒ Зүйл 8.2: Насанд тохирсон харилцааг дэмжих нь





## ХЭСЭГ 3 | БҮЛЭГ 6

ХӨГЖЛИЙН БЭРХШЭЭЛТЭЙ БУЮУ ТУСГАЙ  
ХЭРЭГЦЭЭТ ХҮҮХЭД

*"Хэрэв бид урт удаан энх тайван тогтоохыг  
хүсвэл хүүхдүүдээсээ эхлэх хэрэгтэй."*

*Махатма Ганди*

---

*Зүйл 6.1: Хөгжлийн бэрхшээлтэй буюу  
тусгай хэрэгцээт хүүхдийн  
тухай ерөнхий ойлголтууд*

*Зүйл 6.2: Хооллоход бэрхшээлтэй  
түгээмэл хөгжлийн бэрхшээлүүд*

*Зүйл 6.3: Хоолоор хязгаарлагдахгүй:  
Хөгжлийн бэрхшээлтэй буюу  
тусгай хэрэгцээт хүүхдийг  
дэмжих зөвлөмжүүд*





## ЗҮЙЛ 6.1: ХӨГЖЛИЙН БЭРХШЭЭЛТЭЙ БУЮУ ТУСГАЙ ХЭРЭГЦЭЭТ ХҮҮХДИЙН ТУХАЙ ЕРӨНХИЙ ОЙЛГОЛТУУД

### ХӨГЖЛИЙН БЭРХШЭЭЛТЭЙ ЭСВЭЛ ТУСГАЙ ХЭРЭГЦЭЭТ ХҮҮХДИЙГ ДЭМЖИХ

Хөгжлийн бэрхшээлтэй буюу тусгай хэрэгцээт хүүхдүүд тусгай асаргаа сувилгаа шаарддаг. Энэ асаргаа сувилгаа нь өдөр тутмын үйл ажиллагааны үеэр ихэвчлэн үзүүлдэг дэмжлэгээс илүү байх ёстой. Эдгээр онцгой, заримдаа цогц хэрэгцээний улмаас эерэг, анхааралтай, халамжтай чухал харилцааг асран халамжлагчид зөвлөдөг ч эдгээр хүүхдүүдийг хэрхэн хамгийн сайн хөгжүүлж болохыг ойлгох нь нэн чухал юм

#### “ТУСГАЙ ХЭРЭГЦЭЭТ” БУЮУ “ХӨГЖЛИЙН БЭРХШЭЭЛ” ГЭДЭГ НЬ:

- ① Ерөнхий өсөлт, хөгжилд нь нөлөөлдөг нөхцөл байдалтай, хөгжлийн бэрхшээлтэй буюу архаг өвчтэй хүүхэд.
- ② Энэхүү онцгой хэрэгцээ шаардлагаас болж өвчин, хөгжлийн саатал ба / эсвэл нас барах эрсдэлтэй хүүхэд.
- ③ Өдөр тутмын үйл ажиллагаанд орлоход нь хүүхдийн хөдөлгөөн, мэдрэмж зэрэг хүүхдийн чадварт нөлөөлөх биеийн ба оюун санааны нөхцөл байдал.

### ХӨГЖЛИЙН БЭРХШЭЭЛТЭЙ БУЮУ ТУСГАЙ ХЭРЭГЦЭЭТ ХҮҮХДИЙН НӨХЦӨЛ БАЙДАЛ, ӨВЧНИЙ ЖИШЭЭ:

#### ТҮГЭЭМЭЛ НӨХЦӨЛ БАЙДАЛ БА ЖИШЭЭНҮҮД

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| + Аутизмын хүрээний эмгэг                  | + Зүрхний гажиг                 |
| + Тархины саажилт                          | + Сэтэрхий уруул/тагнай         |
| + Дүлий/сонсголын бэрхшээл                 | + Дауны хам шинж                |
| + Өсөлт бойжилтын хоцролт                  | + Архины хамаарлын ургийг гажиг |
| + Ходоод гэдэсний эмгэг                    | + ДОХ/ХДХВ                      |
| + Жингийн илүүдэл/таргалалт                | + Дутуу ба жин багатай төрөлт   |
| + Хоол тэжээлийн дутал                     | + Нугасны эвэрхий               |
| + Хорт бодисын (эмийн бэлдмэл)<br>нөлөөлөл | + Харааны бэрхшээл              |

Дээр дурьдсан нөхцөл байдал өвчин бол ингэж төрсөн, цаг хугацааны явцад үүссэн олон хөгжлийн бэрхшээлтэй эсвэл тусгай хэрэгцээт хүүхдүүдийн цөөн хэсэг юм. Түүнчлэн генетикийн өөрчлөлт, эмгэг, өвчин, тэр ч байтугай төрөхийн өмнө бө төрсний дараа хүүхдийн эрүүл мэнд, өсөлт хөгжилд нь нөлөөлдөг гэмтэл ч бас байна. Хүүхэд бүрийг тодорхойлж, шаардлагатай дэмжлэгийг авах тусам тэр хүүхэд илүү үр дүнтэй байх болно.

*Хүүхэд бүхэн өвөрмөц хувь хүн юм.*

*Хэдийгээр зарим хүүхдүүд ижил нөхцөл байдалтай ч гэсэн тэд маш их ялгаатай бөгөөд төрөл бүрийн хэрэгцээ шаардлага, чадвартай байдаг. Хүүхэд бүрийг хөгжлийн тодорхой чиглэлээр бие даан харах нь тэдний тодорхой чадвар, хэрэгцээг ойлгоход нэн чухал юм.*





## ЗҮЙЛ 6.2: ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛИЙН ТҮГЭЭМЭЛ НӨХЦӨЛ БАЙДЛУУД

### ТҮГЭЭМЭЛ НӨХЦӨЛ БАЙДЛЫГ ОЙЛГОХ НЬ

Хүүхдийн хооллох чадвар нь түүний бие махбодийн болон оюун ухааны хөгжилтэй шууд хамааралтай байдаг. Ийм нөхцөл байдалтай, өвчтэй буюу хөгжлийн бэрхшээлтэй байгаа хүүхдийн хооллох чадвар мууддаг байна. Энэ хэсэгт бага насны хүүхдийн хамгийн түгээмэл тохиолддог нөхцөл байдал, эдгээр хүүхдүүд яагаад хооллоход бэрхшээлтэй байдаг, мөн эдгээр бэрхшээлүүд нь ямар харагдаж болох талаархи мэдээллийг хуваалцах болно.

### ТҮГЭЭМЭЛ НӨХЦӨЛ БАЙДАЛ:

- ① Аутизм спектрийн эмгэг
- ② Зүрхний (зүрх) гажиг
- ③ Тархины саажилт
- ④ Сэтэрхий уруул/тагнай
- ⑤ Дүлий буюу сонсголын бэрхшээл
- ⑥ Дауны хам шинж
- ⑦ Архины хамаарлын ургийн гажиг ба хорт бодисын (эмийн бодисын) нөлөөлөлд өртсөн
- ⑧ Дутуу ба жин багатай төрөлт
- ⑨ Харааны бэрхшээл

*Тусгай хэрэгцээт энэ охин өөрийгөө дандаа хооллодог байна. Боломжтой бол хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүдийг өдөр тутмын олон үйл ажиллагаанд амжилттай оролцуулах хэрэгтэй.*





Өндөр найдлага тавих.

Тусгай хэрэгцээт хүүхдүүд бидний бодож байснаас илүү зүйлийг хийж чаддаг. Та боломж өгөхүй байвал өсч хөгжиж, сурч чадваржихад хэцүү. Асран халамжлагч нар нь эдгээр хүүхдүүдэд тоглох, харилцах, сурах, шинэ зүйлийг туршиж үзэх олон боломжийг олгох ёстой.

## АУТИЗМЫН ХҮРЭЭНИЙ ЭМГЭГ<sup>32</sup>

### АУТИЗМ ГЭЖ ЮУ ВЭ (АХЭ)?

Аутизм нь хүүхдийн зан ааш, харилцаа, харилцан үйлдэлд нөлөөлдөг эмгэг юм. Энэ нь ихэвчлэн хүүхдийн амьдралын эхний хоёр жилд илэрдэг. АХЭ нь "хүрээ ихтэй" эмгэг учраас хүүхэд бүрт өвөрмөц бэрхшээл тулгардаг бөгөөд эдгээр бэрхшээлийн хэмжээ нь бага зэргээс хүнд хүртэл хэлбэлздэг.

#### АХЭ-тэй хүүхэд нь:

- + Давтагдмал, хязгаарлагдмал сонирхол, зан ааштай байдаг
- + Өөрсдийгөө илэрхийлэх, бусадтай харилцахдаа бэрхшээлтэй
- + Үйлдэл ба асран хамгаалагчийн хооронд шилжих, өдөр тутмын үйл ажиллагаагаа өөрчлөхөд хүндрэлтэй
- + Мэдрэхүйн бэрхшээлүүд
- + Хөгжлийн саатал
- + Сургууль, ажил, гэр, нийгэмд ажиллах чадварыг нөлөөлөх хүндрэлүүд
- + Харилцааны бусад хэлбэрийн хэрэгцээ (дохионы хэл, зураг, төхөөрөмж, гэх мэт.)

### ЯАГААД ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛ ТҮГЭЭМЭЛ БАЙДАГ ВЭ?

АХЭ-тэй хүүхдүүдэд дараах шалтгаануудын улмаас хооллолтын бэрхшээл байдаг байна. Үүнд:

- ① Мэдрэхүйн систем нь өндөр буюу хэт мэдрэг байдаг тул шинэ хоол идэх, турших зэрэг нь маш хэцүү байдаг.
- ② Амны хөндийн хөдөлгөөний бэрхшээл нь идэх буюу өөрийгөө хооллох алхмуудыг зохион байгуулахад бэрхшээлтэй болгодог.
- ③ Бага агшилттай тул хатуу бүтэцтэй хоол хүнсийг идэхэд хэцүү болгодог ба ингэснээр хэт их идэх, амьсгал боогдох зэрэгт хүргэдэг байна.
- ④ Хатуу, хүчтэй мэдрэг байдал нь шинэ хоол туршиж үзэх, олон төрлийн хоол идэхэд бэрхшээлтэй болгодог.

ТҮГЭЭМЭЛ ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛ	ЖИШЭЭ (ХЭРХЭН ХАРАГДДАГ ВЭ)
Маш их хоол голомтгой	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Шинэ хоол, уух юм туршихад бэрхшээлтэй</li> <li>○ Хоолны олон төрөл зүйлийг багасгасан</li> </ul>
Амны хөндийн хөдөлгөөний бэрхшээл	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Зарим хоол хүсний найрлагыг зохицуулах бэрхшээл</li> <li>○ Хоол идэх, шингэн юм уухдаа ханиалгах, хахах цацах</li> </ul>
Хөдөлгөөний төлөвлөлтийн бэрхшээл	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Өөрийгөө хооллох бэрхшээл</li> </ul>
Мэдрэлийн системийн мэдрэг байдал	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Цөөн хязгаарлагдмал төрлийн хоолыг хүүхэд иднэ</li> <li>○ Тодорхой зарим нэг хоолны бүтэц, өнгө, амт, температур, үнэр зэрэгт хүчтэй хэт мэдрэг байх</li> <li>○ Тодорхой зарим нэг цайны аяга, хоолны аяга, таваг, хоолны сав зэрэгт хүчтэй мэдрэг байх</li> <li>○ Хоол, шингэн уух болон хүрээлэн байгаа байдалдаа хэт мэдрэг байх</li> <li>○ Хоолыг амандаа мэдрэхийн тулд ихээр чихдэг</li> </ul>
Ходоод гэдэсний мэдрэмтгий байдал	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ходоод байнга өвдөх, хоол боловсруулах эрхтний асуудалтай-ихэнх тохиолдолд хүүхдүүд таагүй мэдрэмж төрж байгаа байдал үзүүлдэггүй</li> </ul>
Өсөлт ба хоол тэжээлийн асуудал	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хоол хүнсний төрөл зүйлийг багасгаж, хэрэглээг хязгаарласнаас болж буруу хоолны дэглэмтэй болох</li> </ul>





## ЗҮРХ СУДАСНЫ ГАЖИГ

### ЗҮРХ СУДАСНЫ ГАЖИГ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Зүрх судасны гажиг нь хүүхдийн зүрхэнд нөлөөлдөг эмгэг юм. Иймэрхүү эмгэгтэй төрсөн хүүхдэд ихэвчлэн мэс засал хийх шаардлагатай байдаг. Зүрх нь байх ёстойгоосоо өөр буюу том байдаг. Заримдаа зүрх шаардлагатай байгаагаасаа илүү их ачаалалтай ажиллах ёстой болдог бөгөөд энэ нь хүүхдэд аюултай байдаг байна.



### Зүрх судасны гажигтай хүүхэд нь:

- + Маш их сульдсан, ядрах нь амархан буюу маш нойрмог, ялангуяа хооллож байх үед
- + Хурдан амьсгалах, хүндрэлтэй амьсгалах зэрэг амьсгалын бэрхшээлтэй
- + Хөлрөлт ихэссэн
- + Уруул, хэл, хумснууд нь хөхөрсөн
- + Хөгжил нь удааширсан

### ЯАГААД ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛ ТҮГЭЭМЭЛ БАЙДАГ ВЭ?

Зүрх судасны гажигтай хүүхэд дараах шалтгаануудын улмаас хооллолтын бэрхшээлтэй байдаг.

Үүнд:

- ① Ядарсан, нойрмог байдал нь хоол идэх, сэрүүн хэвээр хооллоход бэрхшээлтэй болгодог.
- ② Ядарсан, нойрмог байдал нь хооллолтын хөгжилд (хүзүү, толгойн хүч муу, хооллоход зөв сууж чадвар муу) нөлөөлдөг бие бялдрын хөгжлийн явцыг удаашруулдаг.
- ③ Биеийн ерөнхий сул байдал нь буруу байрлалаар суух, хөхөх, зажлах зэрэгт амархан ядардаг болгодог байна.
- ④ Амьсгалын бэрхшээл нь хөхөх, зажлах, залгих зэрэгт маш их ядраадаг болгоно.
- ⑤ Ядарсан, нойрмог байдлын улмаас зүрх хурдан амьсгалах, амьсгал давчдах зэргээс болж илүү их энерги (хоол) шаардагддаг



ТҮГЭЭМЭЛ ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛ	ЖИШЭЭ (ХЭРХЭН ХАРАГДДАГ ВЭ)
Ядаргаа буюу нойрмог байдал	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хооллох үеэр байнга унтаа байх</li> <li>○ Хооллохоор сэрээх хэцүү</li> <li>○ Том хүүхэд амархан ядраадаг хоолыг идэхээс зайлсхийдэг</li> </ul>
Хооллох хэмжээ ба хэрэглээ буурсан	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Бүрэн гүйцэд хооллох чадваргүй байх</li> <li>○ Өдөр ба шөнийн турш маш бага хэмжээгээр хооллох</li> </ul>
Удаан хооллох	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хооллолтонд 30 гаруй минут зарцуулах</li> </ul>
Зохион байгууллалтгүй хооллолт	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хооллох үедээ хөхөх, залгих, амьсгалахдаа муу байх</li> <li>○ Хөх, угж, хоолонд дургүй болох</li> <li>○ Шингэн юм уухдаа зогсох, амьсгаа давчдах</li> </ul>
Амны хөндийн хөдөлгөөний бэрхшээл	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Сул хөхөх (амнаас шингэн гоожих магадлалтай)</li> <li>○ Ядарснаас болж зарим нэг хоолны бүтцийг шингээхдээ хүндрэлтэй болох</li> </ul>
Хоол ба амны хөндийн тааламжгүй байдал	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хатуу хоолноос илүү шингэн хоолыг илүүд үзэх</li> <li>○ “Хатуу” бүтэцтэй хоолноос “амархан” (зөөлөн) хоолонд дуртай байх</li> <li>○ Ядраадаг гэдгийг мэддэг шингэн уух юм, хоол тэжээлээс зайлсхийх</li> </ul>
Хоолны дуршил муу, өсөлт удаан	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Бага, хязгаарлагдмал хэмжээгээр хооллодог тул амны хөндийн гажиг үүсэх, хоол тэжээлийн өндөр хэрэгцээг хангахгүй байх м</li> </ul>



## ТАРХИНЫ СААЖИЛТ (ТС)

### ТАРХИНЫ СААЖИЛТ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Тархины саажилт гэдэг нь тархины гэмтлийн улмаас хүүхэд биеийнхээ булчингуудыг хөдөлгөж, зохицуулж чадахгүй байх эмгэг юм. Зарим хүүхдүүд төрөхөөсөө өмнө, төрөх үед эсвэл амьдралынх нь эхний жилүүдэд ТС үүсдэг байна. Тархины саажилттай хүүхэд бүрт онцгой бэрхшээл тулгардаг ба эдгээр бэрхшээлийн ноцтой байдал дунд зэргээс хүнд хэлбэр хүртэл хэлбэлздэг байна. Тархины саажилттай хүүхдийн цаг хугацаа өнгөрөх тусам муудах ёсгүй.



*Тархины саажилттай хүүхдүүд ярьж чаддаггүй боловч юу хэлж байгааг, эргэн тойронд нь юу болж байгааг маш сайн ойлгодог гэдгийг мэдэх нь чухал. Бүх тархины саажилттай хүүхэд танин мэдэхүйн (сэтгэхүйн/сэтгэцийн) сааталтай байдаггүй.*



#### Тархины саажилттай хүүхэд нь:

- ✦ Биеийн хэсгүүдэд их ба бага агшилт буюу тонустай
- ✦ Хөгжил нь саатсан
- ✦ Бусад эрүүл мэндийн асуудлууд: саа, сурах хөгжлийн бэрхшээл, харааны буюу сонсголын бэрхшээл, өтгөн хатах (хатуу, хуурай өтгөн эсвэл долоо хоногт гурваас доош өтгөн гарах), шингэн алдалт, өсөлтгүй байх (биеийн хэвийн өсөлт дунджаас бага байх) гэх мэт
- ✦ Харилцааны бусад хэлбэрийн хэрэгцээ (зураг, төхөөрөмж гэх мэт)

#### ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛ ЯАГААД ТҮГЭЭМЭЛ БАЙДАГ ВЭ?

Тархины саажилттай хүүхэд нь дараах шалтгаануудын улмаас хооллолтын бэрхшээлтэй байдаг. Үүнд:

- ① Хэвийн бус булчингийн хяналтаас шалтгаалсан хязгаарлагдмал хөдөлгөөн нь хоол идэх, залгихад хүндрэлтэй болгодог ба энэ нь тав тухгүй, заримдаа бүр аюултай байдаг.
- ② Биеэ удирдах, хүзүү, бие, толгойгоо хянах чадвар сул байдаг нь идэх, зажлах зэргээр амаа нээх, хаахад бэрхшээлтэй болгодог байна.
- ③ Өдрийн турш энгийн хооллодог энгийн хүүхдээс илүү калори шатаадаг тул, булчингаа ихээр ажиллуулахад их хэмжээний энерги (хоол) шаардагддаг
- ④ Агшилт багатай байдаг нь хатуу бүтэцтэй хоол хүнсийг идэхэд хүндрэлтэй болгодог ба ингэснээр зөв амны хөндийн хөгжил, хоолны төрөл зүйлийг нэмэгдүүлэхэд шаардагдах эдгээр найрлагуудыг хожим хэрэглэхэд хүргэдэг байна.



ТҮГЭЭМЭЛ ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛ	ЖИШЭЭ (ХЭРХЭН ХАРАГДДАГ ВЭ)
Аспираци болох нь ихсэх	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Аманд байх үед хоол, шингэн юмыг залгихдаа цааргалах (удаан)</li> <li>○ Хоол идэх, шингэн юм уухдаа байнга ханиах, хахах, бөөлжих</li> <li>○ Хоолох үеэр буюу турш дуу хоолойны чанар нойтон болох → дуртай байгаагийн шинж тэмдэг байж болно</li> </ul>
Удаан хооллох	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хооллоход 30 гаруй минут зарцуулдаг</li> </ul>
Амны хөндийн хөдөлгөөний бэрхшээл	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хоолыг зажлах, залгихад уруул, хацар, эрүү, хэлийг ашиглахад хэцүү</li> <li>○ Халбага, аяганаас идэх / уухаар амаа нээх, хаахад хэцүү байх</li> <li>○ Өөр хоол руу шилжихэд хэцүү байх, ялангуяа зажлах шаардлагатай бүтэц бүхий хоол</li> <li>○ Оройтож хэрэглүүлснээс болж хатуу бүтэцтэй хоолыг идэхэд амны хөндийн хөдөлгөөний чадвар саатах</li> </ul>
Бие махбодийн бэрхшээл	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хооллоход аюулгүй байрлалыг хадгалахад хэцүү</li> <li>○ Хүзүү толгойгоо сунгасан (урагш, арагшаа, хажуу тийш) байрлал нь хүүхдийг хооллоход бэрхшээлтэй, аюултай болгодог</li> <li>○ Гар, сарвуу, нуруун дээр өндөр агшилттай байдаг нь өөрийгөө хооллоход нь бэрхшээлтэй болгодог</li> </ul>
Мэдрэлийн системийн мэдрэг байдал ба хоолны дуршил	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Булчинг илүү ихээр чангаруулдаг (агшаадаг) зарим нэг хоолны бүтэц, температур зэргийн нөлөөнд амархан өртдөг</li> <li>○ Булчинг чангаруулдаг (агшаадаг) зарим нэг төрлийн хоол, шингэн юм, орчны нөлөөнд ихээр автдаг</li> <li>○ Хатуу зүйлээс илүү шингэн зүйлд дуртай байдаг</li> <li>○ Ядраадаг, тухгүй байдаг шингэн юм, хоол, тэжээлээс зайлсхийдэг (ханиалгах, хахах гэх мэт)</li> <li>○ Хожим хэрэглүүлсэн буюу танилцуулсан зарим нэг хоол хүнснээс зайлсхийх</li> </ul>
Өсөлт ба хоол тэжээлийн асуудал	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хоолны хэрэглээ, нэр төрөл, их хэмжээний энергийн хэрэглээг багасгаснаас шалтгаалсан хоол тэжээлийн дутагдал, шингэн алдалт</li> </ul>

## СЭТЭРХИЙ УРУУЛ БА ТАГНАЙ (СУ/Т)

### СЭТЭРХИЙ УРУУЛ/ТАГНАЙ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Сэтэрхий уруул, тагнай нь хоёул нүүрний төрөлхийн гажиг юм. Хүүхэд төрөхдөө дээд уруул, хамар тагнайдаа “сэтэрхий” төрдөг байна. Хүүхэд уруул нь сэтэрхий, тагнай нь цоорхой, зарим тохиолдолд хоёулаа сэтэрхий байдаг. Сэтэрхийг нь засахын тулд хэдэн жилийн турш олон мэс засалд орох шаардлагатай болдог байна.



#### Уруул, тагнай сэтэрхий хүүхэд нь:

- + Дуу авиа гаргах, ярихад хүндрэлтэй (яриа ба хэлний хоцрогдол)
- + Өсөлтгүй байх (биеийн хэвийн өсөлт дунджаас бага байх)
- + Шүдний хөгжил, зажлахад хүндрэлтэй (шүд ургахгүй байх, эгнээгээр бус эсвэл аманд хажуу тийш ургах)
- + Хэрэв эмчлэхгүй бол чихний халдвар авах, сонсгол алдагдах магадлалтай

### ЯАГААД ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛ ТҮГЭЭМЭЛ БАЙДАГ ВЭ?

Уруул, тагнай сэтэрхий хүүхэд дараах шалтгаануудын улмаас хооллолтын бэрхшээлтэй байдаг. Үүнд:

- ① Олон удаа хийдэг эмчилгээний улмаас нүүрний мэдрэмтгий чанар нэмэгдснээр хүүхдийг уйлах, угж, халбага, аяга зэргээс зугтаах хариу үйлдэл үзүүлдэг ба хүрэхэд таагүй мэдрэмжийг төрүүлдэг.
- ② Хооллох үед тухгүй байдаг нь (Хамарнаас хоол гарах, ханиах, хахах, ам ба нүүрний ажиллагааны улмаас өвдөх.) хоолноос татгалзах шалтгаан болох магадлалтай.
- ③ Хөхөх үед даралтыг бий болгох чадваргүйгээс болж сэтэрхий нь хөхөх, угж идэхэд хэцүү болгодог
- ④ Нүүр царай, ам (шүд багтана) –ны хэвийн бус байдлаас болж зарим төрлийн бүтэцтэй хоол зажилахад хэцүү, тухгүй байдаг байна.
- ⑤ Уруул, амны онгорхой сэтэрхийгээс болж хоол хүнс, шингэнийг амандаа байлгах, зөв зажлах, залгихад хүндрэлтэй байх



ТҮГЭЭМЭЛ ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛ	ЖИШЭЭ (ХЭРХЭН ХАРАГДДАГ ВЭ)
Үр ашиггүй хооллолт	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Сэтэрхий учраас угжаар идэх буюу хөхөх үед амьсгалаа түгжихдээ муу</li> <li>○ Хооллох үеэр унтах буюу хөхөх, идэх чадвар султайгаас болж амархан “бууж өгөх”</li> <li>○ Хооллох үеэр ба хооллосны дараа идсэн хоол, шингэн юм хамраас урсаж гарах</li> <li>○ Ердийн шил ба хөх эдгээр хүүхдэд сайн нөлөө үзүүлдэггүй</li> </ul>
Аспираци болох нь ихсэх	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хоол идэх, шингэн юм уухдаа байнга ханиах, амьсгал боогдох, бөөлжих</li> <li>○ Хоолох үеэр буюу турш дуу хоолойны чанар нойтон болох → дуртай байгаагийн шинж тэмдэг байж болно</li> <li>○ Хамарт гацдаг шингэн юм ба хоол амьсгал боогдох, амьсгаа авах зэргээс болж амьсгалын замын ойролцоо очих</li> <li>○ Уушги байнга өвдөх буюу халдвар авах</li> </ul>
Удаан хооллох	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хооллолтод 30 гаруй минут зарцуулах</li> </ul>
Амны хөндийн хөдөлгөөний бэрхшээл	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хоолыг зажлах, залгихад уруул, хацар, эрүү, хэлийг ашиглахад хэцүү</li> <li>○ Өөр хоол руу шилжихэд хэцүү байх, ялангуяа зажлах шаардлагатай бүтэц бүхий хоол</li> <li>○ Оройтож хэрэглүүлснээс болж хатуу бүтэцтэй хоолыг идэхэд амны хөндийн хөдөлгөөний чадвар саатах</li> </ul>
Мэдрэлийн системийн мэдрэг байдал ба хоолны дуршил	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ “Хатуу” бүтэцтэй хоолноос “амархан” (зөөлөн) хоолонд дуртай байх</li> <li>○ Тухгүй мэдрэгддэг, өвдөлт өгдөг гэдгийг мэддэг шингэн юм, хоол тэжээлээс зайлсхийх</li> <li>○ Тодорхой зарим нэг төрлийн хоол, шингэн юм, хоолны аяга, халбага, цайны аяга, нүүрний эргэн тойронд байгаа хүрэх зарим нэг зүйлд хүчтэй мэдрэг байх</li> </ul>
Өсөлт ба хоол тэжээлийн асуудал	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хоолны хэрэглээ, нэр төрөл, их хэмжээний энергийн хэрэгцээг багасгаснаас шалтгаалж амны хөндий үрэвсэл үүсэх боломжтой</li> </ul>





## ДҮЛИЙ/СОНСГОЛЫН БЭРХШЭЭЛ

ДҮЛИЙ БА СОНСГОЛЫН  
БЭРХШЭЭЛ (СБ) ГЭЖ ЮУ ВЭ?



Дүлий гэдэг нь хүүхдийн нэг буюу хоёр чих юм сонсохгүй байхыг хэлдэг. Сонсголын бэрхшээл гэдэг нь хүүхэд зарим нэг дуу чимээг сонсох боловч бүх дуу чимээг нэг буюу хоёр чихээрээ сонсохгүй. Сонсголын бэрхшээлтэй хүүхэд бага зэргийн, дунд зэргийн эсвэл гүнзгий сонсгол алдагдалтай байдаг. Хүүхэд дүлий, сонсголын бэрхшээлтэй төрдөг эсвэл цаг хугацааны алдад сонсголоо алддаг байна.

Дүлий буюу сонсголын бэрхшээлтэй хүүхэд нь:

- + Хөгжил нь хоцрогддог, ялангуяа эрт суралцах, харилцах
- + Сургуульд сурах, мэдлэг эзэмшихэд бэрхшээлтэй
- + Өөрсдийгөө илэрхийлэх, бусадтай харилцахад хүндрэлтэй
- + Харилцааны бусад хэлбэрийн хэрэгцээ (дохионы хэл, зураг гэх мэт)

## ЯАГААД ХООЛЛОТЫН БЭРХШЭЭЛ ТҮГЭЭМЭЛ БАЙДАГ ВЭ?

Дүлий буюу сонсголын бэрхшээлтэй хүүхэд нь дараах шалтгаануудын улмаас хооллолтын бэрхшээлтэй байдаг. Үүнд:

- ① Мэдрэхүйн систем нь өндөр хөгжсөн байдаг тул шинэ хоол идэх, турших зэрэг нь маш хэцүү байдаг
- ② Хязгаарлагдмал буюу бага сонсох нь хооллолтын үед хүүхдийг тайван болгож, хэрхэн сайн хооллох талаар тодорхой зүйлийг сургахад бэрхшээлтэй болгодог байна.
- ③ Харааны, бие махбодийн, танин мэдэхүйн зэрэг бусад нэмэлт нөхцөл байдал буюу өвчин нь сонсголоо алдахад нөлөөлдөг ба энэ нь тухайн хүүхдийн хооллолтын хөгжилд нөлөөлдөг.



ТҮГЭЭМЭЛ ХООЛЛОЛТЫН  
БЭРХШЭЭЛ

## ЖИШЭЭ (ХЭРХЭН ХАРАГДДАГ ВЭ)

Мэдрэлийн системийн мэдрэг байдал

- Хүрээлэн буй орчиндоо хэт автах, ялангуяа харааны элемент
- Хэрэглээг багасгахад хүргэдэг хооллолтод анхаарлаа төвлөрүүлэх чадвар буурсан

Амны хөндийн хөдөлгөөний бэрхшээл

- Зарим хоол хүнсийг шингээхэд хүндрэлтэй байх
- Хожимдож хэрэглүүснээс болж хатуу бүтэцтэй хоолыг идэхэд амны хөндийн чадвар хоцрогдох

Бусад нөхцөл байдалтай холбоотой бэрхшээлүүд  
(тархины саажилт, аутизм спектрийн эмгэг,  
харааны бэрхшээл гэх мэт)

- Хоол хүнс хүлээн авахад нөлөөлдөг мэдрэхүйн систем хэд өндөр хөгжсөн
- Булчингийн агшилтийн (их буюу бага) уулмаас зөв байрлахад тулгарч буй бэрхшээлүүд

Өсөлт ба хоол тэжээлийн асуудал

- Хоолны хэрэглээ багассан, хэрэглээг хязгаарласан, өөр хоолны бүтцийг оройтож хэрэглүүлснээс шалтгаалсан



## ДАУНЫ ХАМ ШИНЖ

## ДАУНЫ ХАМ ШИНЖ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Дауны хам шинж гэдэг нь удамшлийн эмгэг бөгөөд хүүхэд хөгжлийн ба оюуны сааталтай төрдөг байна. Дауны хам шинжтэй бүх хүүхдэд байдаг бие махбодийн хэд хэдэн нийтлэг шинж чанарууд байдаг. Гэсэн ч хүүхэд бүрийн эдгээр шинж чанарын хэмжээ өөр өөр байдаг.

Дауны хам шинжтэй хүүхэд нь:

- + Түгээмэл шинж чанар: Жартгар нүдтэй, жижиг чихтэй, төмбөгөр (том) хэлтэй, шүлс ихтэй, хавтгай нүүртэй, намхан, гарынхаа голд гүн зураастай байдаг.
- + Булчингийн агшилт-тонус багатай
- + Нойрны бэрхшээлтэй
- + Удаан өсөлттэй
- + Хөгжил нь удаан
- + Саа, хараа, сонсгол, зүрх судас, уушгиний өвчтэй гэх мэт бусад эрүүл мэндийн хүндрэлүүд
- + Харилцааны бусад хэлбэрийн хэрэгцээ (дохионы хэл, зураг, төхөөрөмж гэх мэт)



## ЯАГААД ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛ ТҮГЭЭМЭЛ БАЙДАГ ВЭ?

Дауны хам шинжтэй хүүхдэд дараах шалтгаануудын улмаас хооллолтын бэрхшээлтэй байдаг. Үүнд:

- ① Өндөр хөгжсөн мэдрэхүйн систем нь өөр бүтэцтэй, амттай, температуртай хоол руу шилжих явцыг хүндрэлтэй болгодог.
- ② Агшилт багатай байдаг нь хатуу бүтэцтэй хоол хүнсийг идэхэд хүндрэлтэй болгодог ба ингэснээр зөв амны хөндийн хөгжил, хоолны төрөл зүйлийг нэмэгдүүлэхэд шаардагдах эдгээр найрлагуудыг хожим хэрэглэхэд хүргэдэг байна.
- ③ Агшилт багатай байдаг нь хоолыг (ялангуяа хатуу, зажлах шаардлагатай хоолыг) их идэхэд хүндрэлтэй болгодог ба хоолны хэрэглээг багасгахад хүргэдэг.
- ④ Анхаарал төвлөрөхгүй байх буюу “ааш занг үзүүлэх” зан аашийн ба анхаарлын бэрхшээл нь сууж идэхийг нь хэцүү болгодог.

ТҮГЭЭМЭЛ ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛ	ЖИШЭЭ (ХЭРХЭН ХАРАГДДАГ ВЭ)
Бие махбодийн бэрхшээл	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Аюулгүй хооллох, идэхэд тохирох байрлалаа хадгалахад хүндрэлтэй</li> <li>○ Булчингийн агшилт багатай байдал нь унах, ойчих эрсдэлд хүргэдэг ба хооллор үеэр толгой, хүзүүгээ босоо байрлуулахад бэрхшээлтэй байдаг</li> </ul>
Хангалтгүй хооллох	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хоолох үеэр байнга унтах</li> <li>○ Хооллоход хөхөх, залгих, амьсгалахдаа муу</li> <li>○ Том хүүхэд амархан ядраах зарим нэг хоол хүнс хэрэглэхээс зайлсхийх</li> </ul>
Удаан хооллох	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хооллолтод 30 гаруй минут зарцуулах</li> </ul>
Амны хөндийн хөдөлгөөний бэрхшээл	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Сул хөхөх (амнаас шингэн гоожих боломжтой)</li> <li>○ Агшилт бага, ядраадаг тул зарим бүтэц бүхийн хоолыг хэрэглэхэд бэрхшээлтэй байх (ялангуяа зажлах шаардлагатай хоол)</li> <li>○ Хоолыг муу жажилснаас болж ханиалгах, амьсгал боогдох</li> <li>○ Оройтож хэрэглүүлснээс болж хатуу бүтэцтэй хоолыг идэхэд амны хөндийн чадвар дутагдах</li> </ul>
Хөдөлгөөний төлөвлөлтийн бэрхшээл	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Өөрийгөө хооллоход бэрхшээлтэй</li> </ul>
Мэдрэлийн системийн мэдрэг байдал	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Идэхэд хатуу, ядраадаг гэдгийг мэддэг зарим хоол хүнснээс зайлсхийх</li> <li>○ Амар бүтэцтэй зарим нэг хоол хүнсийг илүү дуртай байх</li> <li>○ Хоолыг мэдрэхийн тулд амандаа хэт ихээр хийх</li> </ul>
Өсөлт ба хоол тэжээлийн асуудал	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хэрэглээг хязгаарлах, өөр төрлийн бүтэцтэй хоолыг оройтож хэрэглүүлдэгтэй холбоотой</li> </ul>



## АРХИНЫ ХАМААРЛЫН УРГИЙН ГАЖИГ (АХУГ) БА ХОРТ БОДИСИЙН НӨЛӨӨЛӨЛ <sup>33</sup>

### АХУГ БА ХОРТ БОДИСИЙН НӨЛӨӨЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

АХУГ гэдэг нь жирэмсэн байхдаа архи уудаг ээжээс төрсөн хүүхдийн нөхцөл байдлыг хэлнэ. Ээж нь жирэмсэн байхдаа эм бэлдмэл хэрэглэдэг байсан бол хүүхэд нь хорт бодисийн нөлөөлөлтэй төрдөг. Эдгээр эмийн төрөл, хэрэглэсэн хэмжээ, жирэмсэний хэдий үед хэрэглэсэн, хүүхдэд хэрхэн нөлөөлөхийг хүүхэд төрсний дараа тодорхойлно.



*Жирэмсэн үед ямар ч хэмжээгээр согтууруулах ундаа хэрэглэвэл хүүхэд АХУГ-тай болоход хүргэдэг.*



### АХУГ-тай хүүхэд нь:

- + Зөвхөн АХУГ-ийн нийтлэг шинж чанар: жижиг хамар, дээд уруул ба хамарны хооронд гөлгөр, намхан, жин багатай
- + Нойрны бэрхшээл
- + Уур уцаар ихтэй, тайвшруулахад хэцүү
- + Зан аашийн бэрхшээл (хэт идэвхтэй, анхаарал хандуулахад хэцүү)
- + Суралцахад бэрхшээлтэй (санах ой, эргэцүүлэн бодохдоо муу, тунгаан бодох, асуудал шийдвэрлэхдээ муу)
- + Бусад эрүүл мэндийн асуудлууд: сонсгол ба харааны эмгэг, бөөр, зүрх, ясны өвчин
- + Маш мэдрэмтгий мэдрэхүйн систем ба байнгын мэдрэхүйн бэрхшээлүүд нь хүүхдийг хүрэлцэх, үнэрлэх, амтлах, дуу чимээ зэрэгт хэт их мэдрэг болгодог.
- + Үйлдэл ба асран хамгаалагчийн хооронд шилжих, өдөр тутмын үйл ажиллагаагаа өөрчлөхөд хүндрэлтэй
- + Биеийн агшилт бага буюу их, чичрэх магадлалтай
- + Хөгжлийн хоцрогдол
- + Сургууль, ажил, гэр, нийгэмд ажиллах чадварт муугаар нөлөөлөх хүндрэлүүд

### ЯАГААД ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛ ТҮГЭЭМЭЛ БАЙДАГ ВЭ?

АХУГ-тай хүүхдийн хооллолтын бэрхшээлтэй байдаг хэд хэдэн шалтгаан байдаг. Үүнд:

- ① Мэдрэхүйн систем нь хэт мэдрэг байдаг ба тайвшруулах, аргадахад хэцүү
- ② Агшилтын өөрчлөлт, бие бялдарын хоцрогдол, биеийн хөдөлгөөнөө зохицуулах чадвар, эдгээр бүгд нь нярай хүүхдийг хооллох, хүүхэд өсч томроход шаардагдах илүү олон төрөл зүйлийн хоол идүүлэхэд хүндрэлтэй болгодог байна.
- ③ Хүүхэд маш нойрмог байх буюу энгийн унтлагын хуваарийг дагахад хэцүү байх зэрэг унтах ба сэрэх бэрхшээлүүд

ТҮГЭЭМЭЛ ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛ	ЖИШЭЭ (ХЭРХЭН ХАРАГДДАГ ВЭ)
Ядаргаа буюу нойрмог байдал	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хооллох үеэр байнга унтаа байх</li> <li>○ Хооллохоор сэрээх хэцүү</li> <li>○ Том хүүхэд амархан ядраадаг хоолыг идэхээс зайлсхийдэг</li> </ul>
Хооллох хэмжээ ба хэрэглээ буурсан	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Бүрэн гүйцэд хооллох чадваргүй байх</li> <li>○ Өдөр ба шөнийн турш маш бага хэмжээгээр хооллох</li> </ul>
Удаан хооллох	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хооллолтонд 30 гаруй минут зарцуулах</li> </ul>
Үр ашиггүй хооллолт	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хөхөх, угж идэхэд бэрхшээлтэй</li> <li>○ Сул хөхөх (амнаас шингэн гоожих магадлалтай)</li> <li>○ Хооллох үеэр уурлах</li> <li>○ Хооллох үеэр хөхөх, залгих, амьсгалж чадахгүй байх</li> </ul>
Бие махбодийн бэрхшээл	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Аюулгүй хооллох, идэхэд тохирох байрлалаа хадгалахад хүндрэлтэй</li> <li>○ Булчингийн агшилт багатай байдал нь унах, ойчих эрсдэлд хүргэдэг ба хооллор үеэр толгой, хүзүүгээ босоо байрлуулахад бэрхшээлтэй байдаг</li> <li>○ Өндөр агшилт нь бие, толгой, хүзүүний хэт ачаалал үүсгэдэг</li> </ul>
Мэдрэлийн системийн мэдрэг байдал ба хоолны дуршил Орчны бэрхшээл	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Гэрэл, тод чанга дуу чимээ, идэвхитэй “завгүй” орон зай зэрэг орчинд хэт сандардаг</li> <li>○ Зарим нэг хоолны бүтэц, амт, температур зэрэгт хүчтэй мэдрэг байх</li> <li>○ Хүүхэд хэзээ өлсөж байгаа эсэх, идэх уух юм хангалттай эсэхийг мэдэх боломжгүй</li> <li>○ Амыг илүү мэдрэх зорилгоор буюу анхаарал, хайхрамжгүй байдлаас болж амандаа хэт их чихэх</li> <li>○ Шинэ хоол, шингэн уух юм турших бэрхшээл</li> <li>○ Хоолны төрөл зүйлийг бууруулсан</li> </ul>
Амны хөндийн хөдөлгөөний бэрхшээл	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Сул хөхөх (амнаас шингэн юм гоожих боломжтой)</li> <li>○ Агшилт бага, ядраадаг, хоолонд анхаарал хандуулах нь буурдаг тул зарим бүтэц бүхийн хоолыг хэрэглэхэд бэрхшээлтэй байх (ялангуяа зажлах шаардлагатай хоол)</li> <li>○ Хоолыг мууажилснаас болж ханиалгах, амьсгал боогдох</li> </ul>
Удаан буюу өсөлт хоцрогдсон хоол тэжээлийн талаарх ойлголт	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хэрэглээг хязгаарлах, өөр төрлийн бүтэцтэй хоолыг оройтож хэрэглүүлдэгтэй холбоотой</li> <li>○ Өсөлтийг удаашруулах буюу саатуулах</li> </ul>



## ДУТУУ БА БАГА ЖИНТЭЙ ТӨРӨЛТ?

### ДУТУУ БА БАГА ЖИНТЭЙ ТӨРӨЛТ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Дутуу төрөлт гэдэг нь хүүхэд эрт (37 долоо хоногоос өмнө) төрөхийг хэлдэг. Дутуу төрөлт нь хүүхэд нас бардаг мөн хүүхэд төрсний дараа эмнэлэгт хэвтдэг хамгийн түгээмэл шалтгаан юм. Бага жинтэй төрсөн хүүхдүүд эрүүл мэндийн хэд хэдэн эмгэгтэй (чихрийн шижин, таргалалт, цусны даралт ихдэх), нярай эндэх өндөр эрсдэлтэй байдаг байна. Эрт төрсөн нярай нь тархи, уушги, рефлексийн хөгжил үүсдэг үе буюу эхийн хэвлийд байх сүүлийн гурван сарын хугацааг бүхэлд нь буюу хэсэгчилэн алдаж магадгүй юм. Ихэнхдээ эдгээр нярай хүүхдүүд залгих рефлекс суухаасаа өмнө төрдөг тул эхэн үед хооллоход маш хэцүү байдаг.



*Дутуу жинтэй хүүхэд гэдэг нь 2500 грамм, 2,5 кг-аас бага жинтэй хүүхдийг хэлнэ. (5 паунд 8 унц)*

Дутуу буюу бага жинтэй төрсөн хүүхэд гэдэг нь:

- + Нойрны бэрхшээлтэй
- + Эрт төрсний улмаас хөгжил бүх чиглэлд хоцрогдсон
- + Зан аашны бэрхшээл ба суралцах бэрхшээл
- + Харааны ба сонсголын бэрхшээл, астма, амьсгал давчдах, татах гэх мэт бусад эрүүл мэндийг асуудал
- + Мэдрэлийн системийн хэт мэдрэг
- + Уур уцаах ихтэй, тайвшруулахад хэцүү
- + Удаан хугацаагаар эсвэл байнга эмнэлэгт хэвтэх
- + Хоол боловсруулах эрхтний асуудал ба хоолны дуршил муудах

### ЯАГААД ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛ ТҮГЭЭМЭЛ БАЙДАГ ВЭ?

Дутуу буюу бага жинтэй төрсөн хүүхэд хооллолтын хэд хэдэн бэрхшээлтэй байдаг. Үүнд:

- ① Мэдрэхүйн систем хүчтэй болдог бөгөөд тайвшруулах, аргадахад хэцүү байдаг
- ② Эрт төрснөөс болж бие махбодийн бие болон дотоод эрхтэн тогтолцоо бүрэн гүйцэд боловсроогүй байдаг бөгөөд үүнээс болж хооллолтод шаардлагатай байдаг амьсгалах, хөхөх, залгих гэх мэт зайлшгүй хэрэгцээт чадвар суугаагүй буюу үүсээгүй байдаг байна.
- ③ Унтах, сэрэх үед бэрхшээлтэй байдаг нь хоолохын тулд сэрээх, сэрүүн байлгаж хооллох зэрэгт хүндрэл дагуулдаг байдаг.
- ④ Байнгын эмчилгээний улмаас мэдрэхүйн чадвар нь өндөр хөгждөг бөгөөд ингэснээр хүүхэд уйлах, угж, халбага, аяганаас зугтах, угжинд хүрэхэд буюу харахад хүртэл тав тухгүй байх зэрэг нөхцөл байдал үүсгэдэг байна.



- ⑤ Хооллох (байнга ханиалгах, хахах, татах, эмчилгээнээс болж өвдөх зэрэг) үеэр тав тухгүй байдаг нь хүүхэд хоолонд муудах шалтгаан болдог.

ТҮГЭЭМЭЛ ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛ	ЖИШЭЭ (ХЭРХЭН ХАРАГДДАГ ВЭ)
Ядаргаа буюу нойрмог байдал	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хооллох үеэр байнга унтах</li> <li>○ Сэрүүн байлгаж хооллоход бэрхшээлтэй</li> <li>○ Том хүүхэд амархан ядраах зарим нэг хоол хүнс хэрэглэхээс зайлсхийх</li> </ul>
Хооллох хэмжээ ба хэрэглээ буурсан	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Бүрэн гүйцэд хооллох чадваргүй байх</li> <li>○ Өдөр ба шөнийн турш маш бага хэмжээгээр хооллох</li> </ul>
Удаан хооллох	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хооллолтонд 30 гаруй минут зарцуулах</li> </ul>
Зохион байгууллалтгүй хооллолт	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хөх ба угжаар хооллоход бэрхшээлтэй байх</li> <li>○ Сул хөхөх (амнаас шингэн гоожих магадлалтай)</li> <li>○ Хооллох үеэр уур уцаар ихтэй болох</li> <li>○ Хооллох үедээ хөхөх, залгих, амьсгалахдаа муу байх</li> <li>○ Шингэн юм уухдаа зогисох, амьсгаа давчдах</li> <li>○ Амьсгал өгндөр эрсдэлтэй авах</li> </ul>
Бие махбодийн бэрхшээл	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Аюулгүй хооллох, идэхэд тохирох байрлалаа хадгалахад хүндрэлтэй</li> <li>○ Булчингийн агшилт багатай байдал нь унах, ойчих эрсдэлд хүргэдэг ба хооллор үеэр толгой, хүзүүгээ босоо байрлуулахад бэрхшээлтэй байдаг</li> <li>○ Өндөр агшилт нь бие, толгой, хүзүүний хэт ачаалал үүсгэдэг</li> </ul>
Амны хөндийн хөдөлгөөний бэрхшээл	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Сул хөхөх (амнаас шингэн юм гоожих боломжтой)</li> <li>○ Агшилт бага, ядраадаг тул зарим бүтэц бүхийн хоолыг хэрэглэхэд бэрхшээлтэй байх (ялангуяа зажлах шаардлагатай хоол)</li> <li>○ Хоолыг муу зажилснаас болж ханиалгах, амьсгал боогдох</li> </ul>
Мэдрэлийн системийн мэдрэг байдал ба хоолны дуршил	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Гэрэл, тод чанга дуу чимээ, идэвхитэй “завгүй” орон зай зэрэг орчинд хэт сандардаг</li> <li>○ Зарим нэг хоолны бүтэц, амт, температур зэрэгт хүчтэй мэдрэг байх</li> <li>○ Хүүхэд хэзээ өлсөж байгаа эсэх, идэх уух юм хангалттай эсэхийг мэдэх боломжгүй</li> </ul>
Өсөлт ба хоол тэжээлийн асуудал	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хүнсний хэрэглээг багасгах, хязгаарласаас болж гүйцэд хөгжөөгүй тогтолцооны улмаас амны хөндий, хоол боловсруулах эрхтэнд асуудал үүсэх магадлалтай</li> </ul>





## ХАРААНЫ БЭРХШЭЭЛ

### ХАРААНЫ БЭРХШЭЭЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Харааны бэрхшээл гэдэг нь хүүхэд нэг ба хоёр нүдээрээ юу ч харахгүй байх, эсвэл зарим өнцгөөр харах боловч харааны бэрхшээлтэй (кортикал харааны бэрхшээл, ойрын хараа муудах гэх мэт) байхыг хэлдэг.

#### Харааны бэрхшээлтэй хүүхэд нь:

- + Хөгжил хоцрогдох, ялангуяа бие махбодийн, эрт суралцах, харилцах
- + Харааны үлгэр байхгүй тул хэрхэн идэх, хэрхэн өөрийгөө хооллох талаар сурахад бэрхшээлтэй
- + Сурч боловсроход бэрхшээлтэй
- + Хүрээлэн буй орчноо танихад бэрхшээлтэй
- + Сурах, харилцах олон төрлийн арга барилын хэрэгцээ (Брайл үсэг)



### ЯАГААД ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛ ТҮГЭЭМЭЛ БАЙДАГ ВЭ?

Харааны бэрхшээлтэй хүүхэд хооллолтын хэд хэдэн бэрхшээлтэй байдаг. Үүнд:

- ① Мэдрэхүйн систем нь өндөр хөгжсөн тул шинэ хоолонд хүрэх, идэх нь маш хэцүү байдаг
- ② Харааны бэрхшээл нь хооллолтын хөгжилд нөлөөлдөг биеийг (толгой ба хүзүүний хүч чадал муу, хоолоо идэхдээ эгц босоо суух чадвар муу, хоолондоо хүрэх, барихад, өөрийгөө хооллоход хэцүү) хэрхэн яаж хөдөлдөгийг сурахад илүү хэцүү болгодог байна.
- ③ Сонсгол муудах, бие махбодийн ба танин мэдэхүйн чадвар муудах зэрэг бусад нэмэлт нөхцөл байдал ба өвчин эмгэг нь харааны бэрхшээл үүсэхэд нөлөөлдөг ба энэ нь хүүхдийн хооллолтын хөгжилд нөлөөлж болзошгүй байдаг.
- ④ Хараа муудсан буюу хараагүй болсон нь хооллох үед хүүхдийг тайван болгож, хоолонд хүрэх, амталахад аюулгүй мэдрэгддэг ба хэрхэн хооллох талаарх зарим нэг элементийг төвөгтэй болгодог байна.

ТҮГЭЭМЭЛ ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛ	ЖИШЭЭ (ХЭРХЭН ХАРАГДДАГ ВЭ)
Мэдрэлийн системийн мэдрэг байдал ба хоолны дуршил	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүрээлэн буй орчингоос болж хэт айж сандрах, ялангуяа мэдрэхүйн чадвар (хүрэх, мэдрэх)</li> <li>Зарим нэг хоолны бүтэц, амт, температурт хэт мэдрэг байх</li> <li>Тодорхой зарим нэг төрлийн хоолны аяга, халбага, цайны аяга, хоолны сав зэрэг зүйлд хүчтэй мэдрэг байх</li> <li>Аятайхан амттай болохын өмнө эхлээд гар (эсвэл хөл) ашиглан хоолонд хүрэх хугацааг уртасгах шаардлагатай</li> <li>Асран халамжлагчаар хооллуулахаас зайлсхийх, татгалзах</li> <li>Хоолны нэр төрлийг ихэсгэж байгаа үед аажмаар шилжих</li> </ul>
Амны хөндийн хөдөлгөөний бэрхшээл	<ul style="list-style-type: none"> <li>Зарим хоол хүнсийг шингээхэд хүндрэлтэй байх</li> <li>Хожимдож танилцуулснаас болж хатуу бүтэцтэй хоолыг идэхэд амны хөндийн чадвар хоцрогдох</li> </ul>
Бие махбодийн бэрхшээл	<ul style="list-style-type: none"> <li>Аюулгүй хооллох, идэхэд тохирох байрлалаа хадгалахад хүндрэлтэй</li> <li>Мэдрэхүйн систем (мэдрэхүйн уян хатан чанар) нь хэт мэдрэг тул өөрийгөө хооллоход бэрхшээлтэй байх, мөн хоолоо байрлуулахад бэрхшээлтэй байх</li> </ul>
Бусад нөхцөл байдалтай холбоотой бэрхшээлүүд (тархины саажилт, аутизм спектрийн эмгэг, харааны бэрхшээл гэх мэт)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хоол хүнс хүлээн авахад нөлөөлдөг мэдрэхүйн систем хэд өндөр хөгжсөн</li> <li>Булчингийн агшилтийн (их буюу бага) улмаас зөв байрлахад тулгарч буй бэрхшээлүүд</li> </ul>
Өсөлт ба хоол тэжээлийн асуудал	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хоолны хэрэглээ багассан, хэрэглээг хязгаарласаны улмаас өөр өөр хоолны бүтэцтэй оройтож хэрэглүүлэх боломжтой</li> </ul>



## ЗҮЙЛ 6.3: ХООЛООР ХЯЗГААРЛАГДАХГҮЙ: ТУСГАЙ ХЭРЭГЦЭЭТ ХҮҮХДИЙГ ДЭМЖИХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД

Тухайн нөхцөл байдалд байгаа ч бай үгүй ч бай, хүүхэд бүр өсч хөгжих бүрэн боломжийг хүртэх эрхтэй. Хүүхдэд бэрхшээл тулгарч байгаагаас үл хамааран асран хамгаалагчид хүүхдийн давуу тал, чадвар, хэрэгцээ шаардлагыг ойлгох нь маш чухал. Цаашлаад зөвхөн хүүхдийн хооллолт, хоолны цагаар зогсохгүй бүхий л хөгжлийг нь дэмжиж байх нь чухал юм. Өдөр тутмын үйл ажиллагаа, дэглэмийн үеэр хүүхдэд энгийн тусламж дэмжлэг үзүүлснээр асран хамгаалагчид нь маш бага цаг хугацаа шаарддаг үр дүнтэй арга замаар хүүхдийн хөгжлийг дэмжиж чадна.



Янз бүрийн насны тусгай хэрэгцээт хүүхдийн хөгжлийн талбарыг дэмжих үйл ажиллагааны талаархи дэлгэрэнгүй мэдээллийг 2, 3, 4, 5-р Бүлгээс үзнэ үү.





## ТУСГАЙ ХЭРЭГЦЭЭТ ХҮҮХДИЙГ ДЭМЖИХ ЗӨВЛӨМЖ

### ЗӨВЛӨМЖ 1:

Эрүүл харилцаа тархины өслөтөд тусладаг. Хэдий тусгай хэрэгцээт хүүхэд байсан ч хүчтэй, эрүүл өсч торниоход тэдэнд эерэг харилцаа хэрэгтэй. Хүүхэд ба асран хамгаалагч нь хоорондоо эерэгээр харилцах нь хүүхдийн уураг тархи, бие махбод, оюун ухааны хөгжлийг дэмждэг байна. Хүүхэд асран хамгаалагчтайгаа цагийг үр ашигтай, чанартай өнгөрүүлснээр хүчтэй уураг тархитай, бие махбодитой болж өснө. Асран хамгаалагч нь өдрийн турш эерэг харилцаагаар хүмүүжүүлдэг, тусгай хэрэгцээт хүүхэд нь илүү эрүүл, илүү өсөлт сайтай (бие махбоди ба оюун санаа) байдаг байна. Хүүхдүүд идэх, өсч хөгжихдөө бэрхшээлтэй байдаг тул эдгээр нь чухал юм.

### ЗӨВЛӨМЖ 2:

Өндөр найдлага тавих. Тусгай хэрэгцээт хүүхдүүд бидний бодож байснаас илүү зүйлийг хийж чаддаг. Та боломжгүй байгаа үедээ өсгөж хүмүүжүүлж, сургах хэцүү. Асран халамжлагч нар нь эдгээр хүүхдүүдэд тоглох, харилцах, сурах, шинэ зүйлийг туршиж үзэх олон боломжийг олгох ёстой.

### ЗӨВЛӨМЖ 3:

Тэдний давуу талыг олох. Тусгай хэрэгцээт хүүхэд бүр өөрийн гэсэн давуу талуудтай байдаг. Асран хамгаалагчид тэдгээрийн давуу талуудыг тодорхойлж, хүүхдийг үргэлжлүүлэн хөгжүүлэхэд нь ашиглах нь маш чухал юм.

### ЗӨВЛӨМЖ 4:

Хүүхэд бүрийг хувь талаас нь авч үзэх. Тусгай хэрэгцээт хүүхэд бүр өөр өөр байдаг. Хэдий тэд ижил нөхцөл байдалтай байгаа ч, тэд ижилхэн чадвар, хэрэгцээ шаардлагатай байдаггүй.

### ЗӨВЛӨМЖ 5:

Хүүхдүүд эерэг харилцааны агуулгыг хамгийн сайн сурдаг. Хоолны үеэр (ба түүнээс гадна) тусгай хэрэгцээт хүүхэдтэй эерэг харилцах нь тэдний хөгжлийг дэмжих шилдэг арга зам юм.







## ТУСГАЙ ХЭРЭГЦЭЭТ ХҮҮХДИЙН ТУХАЙ ГОЛ ОЙЛГОЛТ

Өвөрмөц онцлогтой тусгай хэрэгцээт хүүхдүүд асран хамгаалагч нараасаа их хэмжээний асаргаа сувилгаа, тэвчээр шаардагддаг. Эдгээр хүүхдүүдэд хооллолт нь онцгой бэрхшээлтэй байдаг байна. Тэдэнд ямар хэрэгцээ байж болох вэ, тэднийг хэрхэн хамгийн сайнаар дэмжих вэ, аль хүүхдүүдэд илүү их хэрэгцээ байна вэ гэдгийг асран хамгаалагч нар нь ойлгож, урьдчилан харах нь үнэ цэнэтэй юм.

### САНАХ УЧИРТАЙ ЧУХАЛ ОЙЛГОЛТУУД:

- ① Өндөр найдлага тавих. Тусгай хэрэгцээт хүүхдүүд бидний бодож байснаас илүү зүйлийг хийж чаддаг. Та боломжгүй байгаа үедээ өсгөж хүмүүжүүлж, сургах хэцүү. Асран халамжлагч нар нь эдгээр хүүхдүүдэд хоолны цагаар шинэ хоол идэх, өөрийгөө хооллох гэх мэт тоглох, харилцах, сурах, шинэ зүйлийг туршиж үзэх олон боломжийг олгох ёстой.
- ② Асран хамгаалагч нь өдрийн турш эерэг харилцаагаар хүмүүжүүлдэг, тусгай хэрэгцээт хүүхэд нь илүү эрүүл, илүү өсөлт сайтай (бие махбоди ба оюун санаа) байдаг байна. Хүүхдүүд идэх, өсч хөгжихдөө бэрхшээлтэй байдаг тул эдгээр нь чухал юм.



Хооллолтын бэрхшээлтэй хүүхдийг хооллоход нь хэрхэн дэмжлэг үзүүлэх талаархи дэлгэрэнгүй мэдээллийг 7-р бүлэг ба Хавсралтаас үзнэ үү.



## ХЭСЭГ 3 | БҮЛЭГ 7

НАС НАСАНД ТОХИОЛДДОГ ХООЛЛОЛТЫН  
НИЙТЛЭГ БЭРХШЭЭЛҮҮД БА ШИЙДЛҮҮД

*“Бүгдээрээ бодол санаагаа нэгтгээд  
хүүхдүүдийнхээ төлөө юу хийж чадахаа харцгаая.”*

Ситтинг Булл

---

**Зүйл 7.1:** Хооллолтын бэрхшээлийн талаарх  
ерөнхий ойлголтууд

**Зүйл 7.2:** Хооллолтын бэрхшээлийг  
шийдэхэд дэмжлэг болох  
дүгнэлтүүд





## ЗҮЙЛ 7.1: ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛИЙН ТУХАЙ ЕРӨНХИЙ ОЙЛГОЛТУУД

### ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛТЭЙ ХҮҮХДЭД ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ

Тодорхой нөхцөл байдал буюу хөгжлийн бэрхшээлээс шалтгаалан хүүхдүүд хооллолтын бэрхшээлтэй байдаг. Хооллолтын бэрхшээл хүүхдийн амьдралынх нь эхэн үед үүсдэг буюу цаг хугацааны явцад үүсч болно. Ямар ч шалтгаантай байсан, асран хамгаалагчид хүүхдийг өсч хөгжихөд нь боломжийг олгодог аюулгүй, тав тухтай хооллох чадварыг хүүхдэд суулгах асаргаа сувилгааг хэрхэн хийх талаар мэддэг байх нь чухал юм. Энэ хэсгээр нялх хүүхэд ба том хүүхдэд ажиглагддаг хооллолтын түгээмэл бэрхшээлийн талаар хэлэлцэх болно. Мөн эдгээр бэрхшээл ямархуу харагддаг, асран хамгаалагчид нь хооллолтыг амжилттай болгохын тулд юу хийж чадах талаар хуваалцах болно.

### ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛТЭЙ ХҮҮХДҮҮДИЙН ТҮГЭЭМЭЛ НӨХЦӨЛ БАЙДАЛ БА ХӨГЖЛИЙН БЭРХШЭЭЛИЙН ЖИШЭЭ:



#### ТҮГЭЭМЭЛ НӨХЦАЛ БАЙДАЛ БА ӨВЧИН

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| + Аутизмын хүрээний эмгэг                | + Зүрхний эмгэг гажиг               |
| + Тархины саажилт                        | + Сэтэрхий уруул/тагнай             |
| + Дүлий/сонсголын бэрхшээл               | + Дауны хам шинж                    |
| + Архины хамаарлын ургийн гажиг          | + Ходоод гэдэсний эмгэг             |
| + Дутуу төрөх                            | + Мэдрэхүйн системийн мэдрэг байдал |
| + Хорт бодисийн (эмийн бэлдмэл) нөлөөлөл | + Харааны бэрхшээл                  |



## БАГА НАСНЫ ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД:

- Бэрхшээл 1. Нойрмог, сэрээхэд хэцүү хүүхэд
- Бэрхшээл 2. Тайвшруулахад хэцүү ууртай хүүхэд
- Бэрхшээл 3. Амархан ядардаг хүүхэд
- Бэрхшээл 4. Хөхөх асуудалтай хүүхэд
- Бэрхшээл 5. Ханиадаг, амьсгал нь боогдох буюу хахдаг , бөглөрдөг хүүхэд
- Бэрхшээл 6. Гулгидаг хүүхэд
- Бэрхшээл 7. Тусгай хүн ам: уруул, тагнай сэтэрхий
- Бэрхшээл 8. Тусгай хүн ам: Дутуу төрсөн хүүхэд
- Бэрхшээл 9. Тусгай хүн ам: Хорт бодисын нөлөөлөлд өртөж төрсөн хүүхэд

## ТОМ ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХОД ГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД:

- Бэрхшээл 10. Булчингийн агшилтийн асуудалтай хүүхэд
- Бэрхшээл 11. Амны бүтэцний бэрхшээлтэй хүүхэд
- Бэрхшээл 12. Мэдрэхүйн систем хэт мэдрэг хүүхэд

Бэрхшээл 13. Хазах, зажлах бэрхшээлтэй хүүхэд

Бэрхшээл 14. Залгих бэрхшээлтэй хүүхэд



## БЭРХШЭЭЛ 1: НОЙРМОГ, СЭРЭЭХЭД ХЭЦҮҮ ХҮҮХЭД

**ХЭРХЭН ТОДОРХОЙЛДОГ ВЭ:** Эдгээр хүүхдүүд нь хооллох үеэр байнга унтаа байдаг ба хооллох үед сэрүүн байлгах хэцүү байдаг. Эдгээр хүүхдүүдийн өлсөж байгаа буюу өлссөн эсэхийг асран хамгаалагч нар нь мэдэх боломжгүй байдаг байна. Эмзэг эрхтэн тогтолцоотой хүүхдүүд, ялангуяа дутуу төрсөн буюу хорт бодисын нөлөөнд автсан хүүхдүүд, маш мэдрэмтгий биетэй байдаг байна. Ихэнх тохиолдолд стресстэй орчин, нөхцөлд байгаа үед тэд өөрсдийгөө хамгаалахын тулд унтдаг байна. Үүнд Дауны хам шинжтэй, зүрх судасны өвчтэй (зүрхний эмгэг), эмзэг нялх хүүхэд, дутуу төрсөн буюу эхийн хэвлийд байхдаа хорт бодисийн нөлөөнд автсан хүүхэд мөн багтана.



### ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД:

- + Жин багатай буюу хоолны дуршил муутай
- + Нэг удаадаа их идэж чадахгүй(соролтмуу)
- + Хөхөж чаддаггүй
- + Байнга амьсгал боогдох, давчдах зэргээс шалтгаалан залгихад бэрхшээлтэй байх
- + Амархан ядрах, сэрээх буюу сэрүүн байлгах хэцүү
- + Хооллох үед унтах буюу амархан уурлах
- + Уурлах, уйлах
- + Өсөлт багатай, жингийн өсөлт удаан



## ХЭРХЭН ДЭМЖИХ ВЭ

## Хооллолт ба хугацаа



- Хүүхдэд өлссөн шинж тэмдэг илэрсэнээс шалтгаалан байнга хооллох (Хавсралт 9L-1, 9L-2).
- Хүүхдийг хорин дөрвөн цаг дотор хоёр буюу гурван цаг тутамд хооллох.
- 30 минут ба түүнээс бага хугацаанд хооллохгүй байх

## Хэрэглэгдэхүүн



- Бага хэмжээгээр гардаг хөх гэх мэтийн хүүхэд удаанаар идэх боломжтой угж, савыг сонгох (1-р бүлэг, 5-р хэсэг; Хавсралт 9G).

## Байрлал



- Нярай хүүхдийг 45 градусаас дээш босоо байрлалд хооллох
- Нялх хүүхдийг байрлуулах гол элементүүдийг дагаж мөрдөх. (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг)
- Хүүхдийн гарыг цээж, ташаа, өвдөгний ташуу байрлуулах

## Туслах бусад арга замууд



- Хооллох үеэр буюу хооллохын өмнө тайвнаар сэрээх. (Хавсралт 9K).
- Гэрэлтэй, дуу чимээтэй гэгээлэг өрөөнд хүүхдийг хооллох буюу чимээгүй, харанхуй өрөөнд хооллох (хүүхдэд аль нь таарч байгааг анхаар).
- Сэрүүн байлгахын тулд хүүхдийг хооллонгоо алхах.
- Хүүхдийг сэрээх буюу бэрүүн байлгахын тулд өлгийг нь задлах буюу хувцасыг нь тайлах



## БЭРХШЭЭЛ 2: УУРТАЙ ХҮҮХЭД

## ХЭРХЭН ТОДОРХОЙЛДОГ ВЭ:

Эдгээр хүүхдүүд ихэвчлэн хооллох үеэр буюу хооллохгүй байх үед уурладаг. Өлссөн үед нь угжихад уурладаг байна. Эмзэг эрхтэн тогтолцоотой хүүхэд, ялангуяа эмнэлэгийн хяналтанд байгаа буюу дутуу төрсөн, хорт бодис, эмийн бэлдмэл, архины нөлөөлөлд автсан хүүхэд сэтгэлийн түгшүүр, стрессээ тайлахын тулд уурлаж харилцдаг байна. Энэ нь асран хамгаалагчдыг төөрөлдүүлэх ба яагаад уурлаад байгааг нь ойлгох хэцүү байдаг байна. Мөн дээр нь эдгээр хүүхдүүдийг аргадах маш хэцүү бөгөөд удаан хугацааны турш тайвширдаггүй. Зүрх судасны асуудал (зүрхний эмгэг), эхийн хэвлийд байхадаа хорт бодисын нөлөөлөлд орсон, дутуу төрсөн, эмзэг мэдрэмтгий, харааны буюу сонсголын бэрхшээлтэй, мэдрэлийн эсийн хөгжлийн саатал бүхий хүүхдүүд ордог байна.



### ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД:

- + Хөхөж чаддаггүй
- + Цочмог буюу гэдэс нь өвддөг
- + Угж ууддаггүй
- + Хөдөлгөөн нь нэмэгдэх (тарвалзах, тийчигнэх)
- + Аргадах буюу тайвшруулахад хэцүү
- + Өсөлт багатай, жингийн өсөлт удаан
- + Хоолны дуршил муу, жингийн алдагдалтай



Хэвтэж байгаа буюу унтаж байгаа хүүхдийг хооллох маш аюултай. Хүүхдийг зөвхөн босоо байрлалд, сэрүүн үед нь хооллоно.



Хооллолт ба хугацаа



Хэрэглэгдэхүүн



### ХЭРХЭН ДЭМЖИХ ВЭ

- Хүүхдэд өлссөн шинж тэмдэг илэрсэнээс шалтгаалан байнга хооллох (Хавсралт 9L-1, 9L-2).
- Хүүхдийг хорин дөрвөн цаг дотор хоёр буюу гурван цаг тутамд хооллох.
- 30 минут ба түүнээс бага хугацаанд хооллохгүй байх
- Бага хэмжээгээр гардаг хөх гэх мэтийн хүүхэд удаанаар идэх боломжтой угж, савыг сонгох (1-р бүлэг, 5-р хэсэг; Хавсралт 9G).
- Хооллохын өмнө буюу дараа тайвшруулахын тулд соосог өгөх (Хавсралт 9G).
- Хооллох хоорондох хүүхдийг тайвшруулахаар хүүхдийн үүргэвчийг ашиглаж болно.



## Байрлал



- Нялх хүүхдийг байрлуулах гол элементүүдийг дагаж мөрдөх. (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг)
- Өлгийдөөд, гар дээрээ тухтай тэврэнэ (2-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Хүүхдийг гараараа тэвэрч, хүүхэд амандаа хүрч чадахаар, тав тухтай, өөрийгөө тайвшуулахаар гарыг нь өлгийнөөс нь гаргана (2-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Хүүхдийн цээжийг өндөрлөж, хажуу тийшээ буюу хагас налуу байрлалд хооллоно (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг).

## Туслах бусад арга замууд



- Тайвшруулах зорилгоор байнга соосог хөхүүлэх (Хавсралт 9G).
- Хооллохын өмнө соосог буюу хүүхдийн хурууг нь хөхүүлнэ (Хавсралт 9G).
- Хүүхдийг тайвшруулан, нам гүн, харанхуй газар хооллоно (1-р бүлэг, 3-р хэсэг; Хавсралт 9K).
- Хүүхдийг тайвшруулахын тулд хэмнэлтэй, давтагддаг хөдөлгөөн ба дуу чимээ ашиглана (Хавсралт 9K).



*Хүүхэд ууртай байх үед нь угжийг ам руу нь хүчилж хийж болохгүй. Эхлээд хүүхдийг тайвшруулаад дараа нь хооллоно. Хэрвээ угжийг хүчилж ам руу нь хийвэл хүүхэд илүү их уурлаж, хоол идэхгүй байх болно.*



**Санамж:** Хүүхдэд уйлах, нуруугаа атийлгах, духаа үрчийлгэх, нүдээ том нээх, хөмсгөө өргөх, хурдан ба чимээ ихтэй амьсгалах, толгойгоо эргүүлэх, харцаа буруулах гэх мэт “стрес”-ийн шинж тэмдэг байгаа эсэхийг ажиглаад, Хавсралт 9L-2, 9K-д заасан аргуудыг ашиглан хүүхдийг тайвшруулаарай.

Хүүхэд тайван үедээ хамгийн сайн хооллодог.







### БЭРХШЭЭЛ 3: АМАРХАН ЯДАРДАГ НЯРАЙ ХҮҮХЭД

ХЭРХЭН ТОДОРХОЙЛДОГ ВЭ:

Эдгээр хүүхдүүд зөвхөн ядрахын өмнөх хэдхэн минутад л хооллодог байна. Тэд хооллох үед тэд ихэвчлэн унтдаг бөгөөд хооллож дуусахад бэрхшээлтэй байдаг байна. Эмзэг эрхтэн тогтолцоотой хүүхдийг хооллох нь хэцүү ажил юм. Зүрх, уушгиний асуудалтай буюу дутуу төрсөн хүүхэд санасныг бодвол хурдан ядардаг ба хооллох, мөн түүнчлэн бусад олон үйл ажиллагаанд (суух, мөлхөх) тэвчээртэй байлгах хэцүү байдаг байна. Зүрх судасны (зүрхний) буюу амьсгалын замын (уушигны) өвчтэй, Даун синдромтой буюу эмзэг эрхтэн тогтолцоотой хүүхэд, дутуу төрсөн буюу хэвлийд байхдаа хорт бодисын нөлөөнд өртсөн хүүхдүүд орно.

*Бага насны хүүхдээ асран хамгаалагч нь удаанаар хооллох ба хооллох үеэр амьсгал авах богино хэмжээний завсарлага өгөх хэрэгтэй.*



### ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД:

- + Хоолны дуршил муу, жингийн алдагдалтай
- + Нэг удаадаа их идэж чадахгүй
- + Хөхөж чаддаггүй (сул хөхөх, гоожуулах)
- + Байнга амьсгал боогдох, давчдах зэргээс шалтгаалан залгихад бэрхшээлтэй байх
- + Хөхөх, залгих, амьсгалах зэргийг зохицуулж чадахгүй байх
- + Хооллох үеэр хурдан амьсгалах
- + Хурдан ядарч, хооллох үеэр унтах
- + Өсөлт багатай, жингийн өсөлт удаан



## ХЭРХЭН ДЭМЖИХ ВЭ

### Хооллолт ба хугацаа



- Хоёр цаг тутамд бага хэмжээгээр олон удаа хооллох (60 мл буюу 2 шингэн унци.)
- Илүү их хооллож сургахын тулд хоолыг бага багаар нэмэгдүүлэх (Хавсралт 9J).
- 30 минут ба түүнээс бага хугацаанд хооллохгүй байх

### Хэрэглэгдэхүүн



- Ядардаг хүүхэд хөхөхөд амархан зөөлөн соосог сонгох
- Хүүхдийн чадварт нь тохирсон нярай хүүхэд идэхийг зөвшөөрдөг угж буюу соосогийг сонгоорой

### Байрлал



- Нялх хүүхдийг байрлуулах гол элементүүдийг дагаж мөрдөх. (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг)
- Хүүхдийн цээжийг өндөрлөж, хажуу тийшээ буюу хагас налуу байрлалд хооллонон (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Өлгийдөөд, гар дээрээ тухтай тэврэнэ (2-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Хүүхдийг гараараа тэвэрч, хүүхэд амандаа хүрч чадахаар, тав тухтай, өөрийгөө тайвшуулахаар гарыг нь гөлгийнөөс нь гаргана (2-р бүлэг, 3-р хэсэг).

### Туслах бусад арга замууд



- Хооллохын өмнө угж сайн хөхөхөд нь туслахаар соосог өгнө (Хавсралт 9G).
- Доош дарах арга, угжаар хооллоход доош дарах аргыг ашиглан хөхөх чадварыг нэмэгдүүлэх (Хавсралт 9J).
- Эрүү, амыг дэмжих аргыг ашиглан хөхөх чадварыг нэмэгдүүлэх (Хавсралт 9J).
- Уруул, хацрыг дэмжих аргыг ашиглан хөхөх чадварыг нэмэгдүүлэх (Хавсралт 9J).
- Нялх хүүхдийг сатааруулж, урсгалыг нь тасалдуулахгүйгээр, хүүхдийн аманд хөдөлгөхгүйгээр угжийг хөдөлгөөнгүй байлгах



**Санамж:** Хүүхдийг ханиалгах, амьсгал давчдахад нь хүүхдийн хацар, эрүүг дэмжиж байгаа бол энэ төрлийн дэмжлэгийг нэн даруй зогсоох хэрэгтэй.



**Санамж:** Амархан ядардаг хүүхэд хоолох үеэр ч амархан ядардаг болно. Том хүүхэд нярай хүүхдийг бодвол бага хэмжээтэй хоол идэх, хэр хурдан идэхийг нь хянах, бага зажлах шаардлагагтай зөөлөн хоол идэх зэрэг арай илүү дэмжлэг хэрэгтэй байдаг.



## БЭРХШЭЭЛ 4: ХӨХӨХ АСУУДАЛТАЙ ХҮҮХЭД

### ХЭРХЭН ТОДОРХОЙЛДОГ ВЭ:

Эдгээр хүүхдүүд хүчтэй, хангалттай сорж чадахгүй буюу зохион байгуулалтгүй сордог байна. Уруул ба хацраа ашиглан сүүг гоожуулахаар угжийг шахахад бэрхшээлтэй байдаг. Шингэн хурдан гоожих нь маш хэцүү, уухад аюултай байдаг байна. Тэд ихэнхдээ замбараагүй хооллодог бөгөөд хөхөх гэж ихээхэн хүчин чармайлт гаргаснаар амархан ядардаг байна. Эдгээр нярай хүүхдүүд сайн хөхөх хэмнэлийг олохын тулд хичээдэг бөгөөд энэ нь амархан ядарж, стресстэй хооллоход хүргэдэг байна. булчингийн агшилт багатай, зүрх ба уушги султай хүүхэд иймрэхүү бэрхшээлтэй тулгардаг. Дауны хам шинжтэй хүүхэд, булчингийн агшилт бага буюу замбараагүй булчингийн агшилттай (тархины саажилт) хүүхэд, хэвлийд байхдаа хор бодис буюу архины хамааралд өртсөн хүүхэд, дутуу төрсөн хүүхэд, мэдрэлийн эсийн саатал бүхий эмнэлэгийн хяналтад байдаг хүүхдүүд энд багтдаг байна.



### ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД:

- + Угж бөглөрөх хүндрэл
- + Сул хөхөх
- + Хөхөх, залгих, амьсгалах зэргийг зохицуулж чадахгүй байх
- + Амьсгал давхцах, ханиах, бөглөрөх, давчдах тохиолдол ихсэх
- + Шүлс их гоожих, амнаас шингэн гоожих
- + Амархан ядрах, угжаа дуусгахад бэрхшээлэй болох
- + Хооллох үеэр унтах
- + Толгойгоо дийлж чадахгүй байх
- + Өсөлт багатай, жингийн өсөлт удаан



Бага насны хүүхдийг хооллохын өмнө түүнийг тайвшруулахын тулд өлгийдөж, соосог өгөх хэрэгтэй



## ХЭРХЭН ДЭМЖИХ ВЭ

### Хооллолт ба хугацаа



- Хорин дөрвөн цагт 2-3 цаг тутамд хооллох.
- Илүү их хооллож сургахын тулд хоолыг бага багаар нэмэгдүүлэх (Хавсралт 9J).
- 30 минут ба түүнээс бага хугацаанд хооллохгүй байх.

### Хэрэглэгдэхүүн



- Ядардаг хүүхэд хөхөд амархан зөөлөн соосог сонгох
- Хүүхдийн чадварт нь тохирсон нярай хүүхэд идэхийг зөвшөөрдөг угж буюу соосогийг сонгоорой (1-р бүлэг, 5-р хэсэг; Хавсралт 9G).
- Хэрэв хүүхэд сүү ууж байгаа бол тэг буюу нэгтэй удаан гоождог угжийг хэрэглээрэй (1-р бүлэг, 5-р хэсэг; Хавсралт 9G).

### Байрлал



- Нялх хүүхдийг байрлуулах гол элементүүдийг дагаж мөрдөх. (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг)
- Хүүхдийн цээжийг өндөрлөж, хажуу тийшээ буюу хагас налуу байрлалд хооллонон (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Өлгийдөөд, гар дээрээ тухтай тэврэнэ (2-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Цээж ба бэлхүүсний тушаа гарыг өлгийднө (2-р бүлэг, 3-р хэсэг).

### Туслах бусад арга замууд



- Хооллохын өмнө соосог буюу хүүхдийн хурууг нь хөхүүлнэ (Хавсралт 9G).
- Хооллолтын хоорондох зайд соосог хөхүүлэх (Хавсралт 9G).
- Хүүхдийг тайвшруулан, нам гүн, харанхуй орчинд хооллоно (1-р бүлэг, 3-р хэсэг; Хавсралт 9K).
- Хүүхдийг тайвшруулахын тулд хэмнэлтэй, давтагддаг хөдөлгөөн ба дуу чимээ ашиглана (Хавсралт 9K).
- Угжаар хооллохдоо доош дарах буюу уруулыг сэргээх/товших аргыг ашиглан хөхөх чадварыг нэмэгдүүлэх (Хавсралт 9J).
- Эрүү, амыг дэмжих аргыг ашиглан хөхөх чадварыг нэмэгдүүлэх (Хавсралт 9J).
- Уруул, хацрыг дэмжих аргыг ашиглан хөхөх чадварыг нэмэгдүүлэх (Хавсралт 9J).





### БЭРХШЭЭЛ 5: ХАНИАДАГ, ХАХАЖ АМЬСГАЛ НЬ БООГДДОГ, БӨГЛӨРДӨГ ХҮҮХЭД

**ХЭРХЭН ТОДОРХОЙЛДОГ ВЭ:** Эдгээр хүүхдүүд нь хооллох үеэр ба хооллосны дараа, угжнаас сүү гоожиж байх үед ханиаж, амьсгал нь боогдож, бөглөрч, гулгидаг байна. Эдгээр хүүхдүүдийг хооллох үеэр амьсгал нь бөглөрөх, идэх буюу амьсгалж байгаа нь хэцүү харагддаг. Энд зүрхний (зүрх судасны) өвчтэй, Дауны хам шинжэй, тархины саажилт гэх мэт булчингийн агшилт багатай хүүхэд, уруул тагнай сэтэрхий хүүхэд, эхийн хэвлийд байхдаа хорт бодис, эм бэлдмэл, архины нөлөөнд автсан хүүхэд, дутуу төрсөн буюу мэдрэлийн эсийн хөгжлийн саатал бүхий хүүхдүүд ордог байна.



### ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД:

- + Хооллох үед хөхөх, залгих, амьсгалах зэргийг зохицуулж чадахгүй байх
- + Шингэн буюу өөрийн шүлсээ залгихад хүндрэлтэй
- + Шүлс их гоожих, амнаас шингэн гоожих
- + Амархан ядрах, угжаа дуусгахад бэрхшээлэй болох
- + Байнга ханиах, амьсгал боогдох, бөглөрөх зэргээс болж угжаа идэхгүй байх
- + Хооллох үеэр буюу хооллохын өмнө уурлах, бухимдах
- + Өсөлт багатай, жингийн өсөлт удаан



**Санамж:** Ханиаж, амьсгал нь боогдож, бөглөрч байгаа хүүхэд хооллох үеэр амьсгал авч байдаг (шингэн тэдний ходоодонд орохын оронд уушги руу нь орж байдаг). Энэ нь нялх хүүхдийг амьсгалын дээд замын халдварт өвчин ба / эсвэл уушгины хатгалгаа зэрэг өвчнөөр өвчлүүлдэг бөгөөд энэ нь жин буурах, цаашлаад үхэлд хүргэж болзошгүй юм.

## ХЭРХЭН ДЭМЖИХ ВЭ

## Хооллолт ба хугацаа



- Хорин дөрвөн цагт 2-3 цаг тутамд хооллох.
- Хүүхэд амархан ядардаг бол хоёр цаг тутамд бага хэмжээгээр олон удаа хооллох (60 мл буюу 2 шингэн унци.)
- Ханиалгыг бууруулах, хөхөх хэмнэлийг олоход нь хүүхдэд туслахаар хоолыг нь ихэсгэх (Хавсралт 9J).
- 30 минут ба түүнээс бага хугацаанд хооллохгүй байх.

## Хэрэглэгдэхүүн



- Хүүхдийн чадварт нь тохирсон нярай хүүхэд идэхийг зөвшөөрдөг угж буюу соосогийг сонгоорой (1-р бүлэг, 5-р хэсэг; Хавсралт 9G).
- Эдгээр хүүхдэд аюулгүй, амархан гоождог байх (1-р бүлэг, 5-р хэсэг; Хавсралт 9G).
- Эхлээд өөр аргыг хэрэглээд үз. Хэрэв бүх арга бүтэлгүйтвэл шингэнийг аажмаар гоожихоор өтгөн болгоод үз (хурдан гоождог угж ашиглаад үз).

## Байрлал



- Нялх хүүхдийг байрлуулах гол элементүүдийг дагаж мөрдөх. (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг)
- Хүүхдийн цээжийг өндөрлөж, хажуу тийшээ буюу хагас налуу байрлалд хооллоно (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Цээж ба бэлхүүсний тушаа гарыг өлгийднө (2-р бүлэг, 3-р хэсэг).

## Туслах бусад арга замууд



- Хооллолтын хоорондох зайд соосог хөхүүлэх (Хавсралт 9G).
- Хүүхэд хооллох явцыг удаашруулах бэрхшээл гарсан тохиолдолд гулгих, эерэг харилцах түр зуурын завсарлага аваарай.



**Санамж:** Зарим хүүхэд амьсгалаа сордог бөгөөд ханиаж, амьсгал нь боогдож, бөглөрдөггүй. Энийг “чимээгүй сорох” гэдэг. Асран хамгаалагч нар хооллох үеэр нойтон ба намуухан дуугарах буюу амьсгалах, эмгэг нойтон ба намуухан дуугарах буюу амьсгалах, нүд нь усжих, арьсны өнгө өөрчлөгдөх, байнга өвдөх, жин нэмэхгүй буюу өсөлт муу байх зэрэг хүүхэд амьсгаа сорж байгаа шинж тэмдгийг анзаарч байх хэрэгтэй.



Залгилт, аюулгүй байдлыг хангах санамжийн талаархи дэлгэрэнгүй мэдээллийг 1-р бүлгийн 2-р зүйлээс үзнэ үү.

Шингэнийг өтгөрүүлэх талаархи нэмэлт мэдээллийг 1-р бүлэг, 9-р зүйл, Хавсралт 9E-аас авна уу.





## БЭРХШЭЭЛ. 6: БАЙНГА ГУЛГИДАГ ХҮҮХЭД

**ХЭРХЭН ТОДОРХОЙЛДОГ ВЭ:** Өвдөлт ба тухгүй байлаас болж хоол ходоодноос буцаад улаан хоолой руу орох үед ходоод улаан хоолойн сөргөө (ХУХС) үүсдэг. Ходоод улаан хоолойн сөргөө өвчин (ХУХСӨ) нь илүү ноцтой бөгөөд удаан хугацаанд үргэлжилсэн ходоод улаан хоолойн сөргөөнөөс үүсдэг ба хүүхэд сайн хооллох, жин нэмэх зэрэгт саад болдог байна. Эдгээр хүүхдүүд байнга гулгих хандлагатай байдаг ба тав тухгүй харагддаг бөгөөд хооллох үед цатгалан мэт мэдрэмж төрдөг байна. Ихэнхдээ цаг хугацаа өнгөрөх тусам эдгээр хүүхдүүд иймэрхүү таагүй, стресстэй байдгаас болж хоолонд муу болох магадлалтай байдаг. Энд булчингийн агшилт багатай (тархины саажилт) хүүхэд, эхийн хэвлийд байхдаа хорт бодис, эм бэлдмэл, архиний нөлөөнд автсан хүүхэд, дутуу төрсөн буюу мэдрэлийн эсийн хөгжлийн саатал бүхий хүүхдүүд ордог байна.



*Сөргөөтэй хүүхэд- бусад олон хүүхэд зовж шаналж, өвдөж байгаагаа цөөн тооны тодорхой шинжээр харуулдаг байа.*



### ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД:

- + Хяналтгүй байнга бөөлждөг
- + Ойр ойр гулгидаг (хоолны дараа, хооллох хооронд)
- + Байнга гулгиснаар эцэстээ угжаа идэхгүй байхад хүргэдэг
- + Хооллохын өмнө болон хооллох үед уцаарлаж уурлах, цочромтгой болох (хүүхэд өлсч байгаа боловч угжаа идэхгүй байх)
- + Өсөлт муу, жингийн нэмэгдэл удаан



**Санамж:** Хүүхэд бүр ХУХС ба ХУХСӨ-тэй байдаггүй. Гулгилт нь “аз жаргалтай гулгилт”, “аз жаргалгүй гулгилт” гэж байдаг байна. “Аз жаргалтай гулгилт” гэдэг нь хүүхэд хааяа л гулгидаг ба төвөг учруулдаггүй, мөн хооллолтонд нөлөөлдөггүй байна. Энэ үед хүүхэд үргэлжүүлэн идэх бөгөөд ямар нэгэн өвдөлт, зовуурь байдаггүй байна. “Аз жаргалгүй гулгилт” гэдэгт ХУХС ба ХУХСӨ-тэй хүүхдүүд багтдаг байна. Эдгээр хүүхдүүд идэхийг хүсдэг боловч угжнаас айх буюу тавгүй болдог байна. Хүүхэд ХУХС ба ХУХСӨ-тэй эсэхийг нэн даруй тодорхойлох нь чухал бөгөөд ингэснээр хооллолтыг илүү тав тухтай, эерэг болгох шаардлагатай зохих арга хэмжээнүүдийг (эм уух, байрлуулах, тусгай жор гэх мэт) авах боломжтой болдог.

## ХЭРХЭН ДЭМЖИХ ВЭ

### Хооллолт ба хугацаа



- Хүүхэд амархан ядардаг бол хоёр цаг тутамд бага хэмжээгээр олон удаа хооллох (60 мл буюу 2 шингэн унци.)
- Гулгилтыг багасгахад нь туслахаар хоолыг нь ихэсгэх (Хавсралт 9J).
- 30 минут ба түүнээс бага хугацаанд хооллохгүй байх.

### Хэрэглэгдэхүүн



- Хүүхдийн чадварт нь тохирсон гоождог угж буюу соосогийг сонгоорой. Эдгээр хүүхдүүдэд удаан гоождог нь илүү амар байдаг байна (1-р бүлэг, 5-р хэсэг; Хавсралт 9G).
- Эхлээд өөр аргыг хэрэглээд үз. Хэрэв бүх арга бүтэлгүйтвэл шингэнийг аажмаар гоожихоор өтгөн болгоод үз (хурдан гоождог угж ашиглаад үз). Хурдан гоожуулахын тулд үгжний хөхөлтийн үзүүрийг хайчилж болохгүй. (1-р бүлэг, 9-р хэсэг; Хавсралт 9C ба 9E).

### Байрлал



- Нялх хүүхдийг байрлуулах гол элементүүдийг дагаж мөрдөх. (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг)
- Нярай хүүхдийг багадаа 30- 45 градусын босоо байрлалд хооллох. Хүүхдийг нуруугаар нь хэвтүүлээд, өндөрлөхгүйгээр хооллож болохгүй.
- Хүүхдийн цээжийг өндөрлөж, хажуу тийшээ буюу хагас налуу байрлалд хооллоно (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Хооллосны дараа шингэнийг ходоод руу нь орох хүртэл 15-45 минут босоо байрлалд байлгах (хүүхдийг тэврэх, зохих хэмжээгээр өндөрлөн ороосон хөнжил, алчуур эсвэл болгоомжтой барьсан шаантаг ашиглах)

### Туслах бусад арга замууд



- Гулгилтын шүүрлийг зохицуулах, гулгилтыг багасгах, илүү тав тухтай байлгахад хүүхдэд туслах зорилгоор хоолны өмнө буюу дараа соосог хөхүүлэх (Хавсралт 9G).
- Хэрэв хүүхэд хооллолыг удаашруулахад асуудал гарвал, хэврэх буюу эерэгээр үйлчлэх богино хугацааны завсарлага өгөх
- Гулгихаас сэргийлэх, тааламжтай байдлыг нэмэгдүүлэхийн улд хооллосны дараа хүүхэд аль болох бага хөдөлгөх (ходоодонд даралт өгөхгүй)

Асран хамгаалагч нь угжаа уухад илүү тухтай байхын тулд дутуу нярайг өндөрлөсөн байрлалаар болгоомжтой хооллоно. Дутуу нярай дутуу төрсөн тул мэдрэмтгий тогтолцоотой байдаг бөгөөд хооллосны дараа гулгих магадлал өндөр.





## БЭРХШЭЭЛ 7: ТУСГАЙ ХҮН АМ: УРУУЛ БА ТАГНАЙ СЭТЭРХИЙ ХҮҮХЭД

**ХЭРХЭН ТОДОРХОЙЛДОГ ВЭ:** Эдгээр хүүхдүүд нь уруул, хамар, амныхаа дээд хэсэгт нөлөөлдөг төрөлтийн гажигтай төрдөг. Зарим сэтэрхий нь хүүхдийн аманд байрладаг тул харахад маш хэцүү байдаг. Эдгээр сэтэрхий (цоорхой, онгорхой) –ний улмаас хүүхэд угжний (уруулны цоорхой) эргэн тойронг бүрэн гүйцэд хөхөх, угжнаас шингэнийг хөхөхийн тулд сороход бэрхшээл учруулдаг байна.



### ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД:

- + Агаар ихээр залгих- ихэвчлэн гэдэс дүүрэх, хэхрэх
- + Угжны толгойн эргэн тойронд уруул хаагдахгүй байх
- + Замбараагүй хооллох буюу амнаас шингэн, хоол урсан гарах
- + Хоол идэхгүй байх
- + Хөхөх, угжны толгойг битүүлэх хэцүү
- + Амьсгал боогдох, ханиах, амьсгалаа сорох магадлалтай
- + Бөөлжих, гулгих
- + Ам, хамарнаас шингэн гоожих → эмх замбараагүй хооллолт
- + Ихэнхдээ чих үрэвсэх, чих бохирдох, сонсголын бэрхшээл
- + Жин нэмэгдэлт ба өсөлт бага байх



Асран хамгаалагч нь сэтэрхий уруултай бага насны хүүхдийг угжны толгойг битүү байлгах тусгай хоолны сав ашиглан хооллоно.

## ХЭРХЭН ДЭМЖИХ ВЭ

### Хооллолт ба хугацаа



- Ам, хамраар нь урсаж гарахгүй байх хурдаар хүүхдийг хооллох
- Ойр ойрхон хооллох (2 – 3 цаг тутамд).
- Хэрэв их хэмжээгээр өгөхөд ам, хамарнаас гоожих буюу гулгих нь ихсээд байвал 60 мл буюу 2 шингэн унци гэх мэт ойр ойрхон бага хэмжээгээр хооллох
- Амнаас нь гоожихыг багасгахын тулд хоолыг ихэсгэх (Хавсралт 9J).
- 30 минут ба түүнээс бага хугацаанд хооллохгүй байх

### Хэрэглэгдэхүүн



- Хүүхдийн чадварт тохирсон гоождог угжийг сонгоорой. Удаан гоождог нь хялбар байдаг ба тэг буюу нэгтэй удаан гоождог угжийг хэрэглээрэй (1-р бүлэг, 5-р хэсэг; Хавсралт 9G).
- Өргөн суурьтай угжны толгой ашиглах (1-р бүлэг, 5-р хэсэг; Хавсралт 9G).
- Хүүхэд хазахад сүү нь гоождог угжны толгой буюу угжийг хэрэглэх (1-р бүлэг, 5-р хэсэг; Хавсралт 9G).
- Уруул тагнай сэтэрхий хүүхдэд зориулсан угж хэрэглэх (Хавсралт 9G).

### Байрлал



- Нялх хүүхдийг байрлуулах гол элементүүдийг дагаж мөрдөх. (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг)
- Хүүхдийн цээжийг өндөрлөж, хажуу тийшээ буюу хагас налуу байрлалд хооллоно (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Нярай хүүхдийг багадаа 30- 45 градусын босоо байрлалд хооллох. Хүүхдийг нуруугаар нь хэвтүүлээд, өндөрлөхгүйгээр хооллож болохгүй. (доорх зургийг үзнэ үү).
- Хооллосны дараа шингэнийг ходоод руу нь орох хүртэл 15-45 минут босоо байрлалд байлгах (хүүхдийг тэврэх, зохих хэмжээгээр өндөрлөн ороосон хөнжил, алчуур эсвэл болгоомжтой барьсан шаантаг ашиглах)

### Туслах бусад арга замууд



- Гулгилтыг багасгах, тааламжтай байдлыг нэмэгдүүлэхийн улд хооллосны дараа хүүхэд аль болох их хөдөлгөх (ходоодноос гаргах)
- Хүүхдийг байнга хэхрүүлэх
- Хүүхдийн амыг гэмтээхгүйгээр доош чиглүүлэлтэй угжих



Энэхүү зураг нь уруул тагнай сэтэрхий хүүхдийг хэрхэн тэврэх талаар харуулж байна. 45 градусын өнцөг нь хүүхдийн ам руу шингэн ороход туслах ба шингэн хамар руу орох боломжийг багасгадаг.



## БЭРХШЭЭЛ 8: ТУСГАЙ ХҮН АМ: ДУТУУ БУЮУ ЭРТ ТӨРСӨН ХҮҮХЭД

**ХЭРХЭН ТОДОРХОЙЛДОГ ВЭ:** Эрт буюу 37 долоо хоногоос өмнө төрсөн хүүхдийг хэлнэ. Хүүхэд хэр дутуу төрсөн, хэр хэмжээний жинтэй төрсөн эсэхээс шалтгаалаад хооллолтын бэрхшээл түгээмэл бөгөөд олон төрөл байда байна. Хүүхэд эрт төрөх үед бие нь бүрэн хөгжөөгүй байдаг. Энэ нь хооллох чадвар бүрэн хөгжөөгүй, тэдэнд аюулгүй, амжилттай хооллоход нь нэмэлт цаг хугацаа ба дэмжлэг хэрэгтэй гэсэн үг юм.



### ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД:

- + Угжаа идэх үед амьсгал бөглөрөх
- + Угжны толгойн эргэн тойронд уруул хаагдахгүй байх
- + Хөхөх бэрхшээлтэй (сул хөхөх гэх мэт)
- + Хөхөх, залгих, амьсгалах зэргийг зохицуулж чадахгүй байх
- + Ойр ойрхон ханиах, хахах, амьсгал бөглөрөх үэргээх залгих бэрхшээлтэй байх
- + Амьсгалахад бэрхшээлтэй байх
- + Байнга бөөлжих буюу гулгих
- + Хооллох үеэр унтах
- + Хүрээлэн байгаа орчноос хэт мэдрэг болох
- + Байнгын эмнэлэгийн ажиллагаанаас болоод нүүр буюу амны хэсэг мэдрэг болох
- + Уур уцаартай байх
- + Жин нэмэгдэлт ба өсөлт бага байх

## ХЭРХЭН ДЭМЖИХ ВЭ

### Хооллолт ба хугацаа



- 1-3 цаг тутамд 60 мл буюу 2 шингэн унци гэх мэт ойр ойрхон бага хэмжээгээр хооллох
- Шөнө хүүхдийг сэрээж хооллох
- Энгийн амрах завсарлагатайгаар хооллох (нийт хооллолтыг 30 минутаар хязгаарлах) (Хавсралт 9J).
- 30 минут ба түүнээс бага хугацаанд хооллохгүй байх.

### Хэрэглэгдэхүүн



- Хүүхдийн чадварт тохирсон гоождог угжийг сонгоорой. Удаан гоождог нь хялбар (1-р бүлэг, 5-р хэсэг; Хавсралт 9G).
- Жижиг, зөөлөн угжны толгой, богино угжны шил хэрэглэх (120 мл буюу 4 шингэн унцийн багтаамжтай шил) (1-р бүлэг, 5-р хэсэг; Хавсралт 9G).
- Хүүхэд хазахад сүү нь гоождог угжны толгой буюу угжийг хэрэглэх (1-р бүлэг, 5-р хэсэг; Хавсралт 9G).
- Дутуу төрсөн хүүхдэд зориулсан угжны толгой, угжны шил гэх мэт тусгайлан зориулсан угж ашиглах (Хавсралт 9G).

### Байрлал



- Нялх хүүхдийг байрлуулах гол элементүүдийг дагаж мөрдөх. (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг)
- Хүүхдийг эгц босоо, бараг 90 граудсын өнцөгтэйгээр тэврэх
- Цээж ба бэлхүүсний тушаа гарыг өлгийднө (2-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Шингэнийг шулуун урсгахын тулд угжны шилийг эгц байлгах хэрэгтэй бөгөөд шилийг доош нь дарж болохгүй.
- Хүүхдийн эрүүний хэсгийн ясны доогуур хуруугаа байрлуулаад, угжаа яг харандаа шиг барина.

### Туслах бусад арга замууд



- Бага гэрэлтэй, дуу чимээ багатай тайван, мөн үзэгдэх орчин хязгаарлагдмал орчинд хүүхдийг хооллох (1-р бүлэг, 3-р хэсэг; Хавсралт 9K)
- Хүүхэд угжны толгойг үмхэхэд туслахын тулд хооллохын өмнө соосог буюу хүүхдийн хурууг хөхүүлэх (Хавсралт 9G).
- Хооллолтын хоорондох зайд соосог хөхүүлэх (Хавсралт 9G).
- Хүүхдийг тайвшруулахын тулд хэмнэлтэй, давтагддаг хөдөлгөөн ба дуу чимээ ашиглана (Хавсралт 9K).
- Уруулыг сэргээх/товших аргыг ашиглан хөхөх чадварыг нэмэгдүүлэх (Хавсралт 9J).
- Эрүүг Дэмжих аргыг ашиглан хүүхдийн хөхөх чадварыг нэмэгдүүлэх (Хавсралт 9J).
- Хүүхдийг хүчилж идүүлж болохгүй. Хооллолт бүрийн өмнө хүүхдийг тайвшруулах



Дутуу төрсөн энэ нярай шарлалтыг эмчилдэг тусгай гэрлийн эмчилгээний доор унаж байна. Дутуу төрсөн нярай нь амьд үлдэхийн тулд олон эмнэлэгийн эмчилгээ хэрэгтэй байдаг бөгөөд эдгээр эмчилгээнүүд нь мэдрэлийн системийг маш мэдрэг болгож, хооллолтын бэрхшээлд хүргэдэг байна.





## БЭРХШЭЭЛ 9. ТУСГАЙ ХҮН АМ: ХОРТ БОДИСЫН НӨЛӨӨЛӨЛД ӨРТӨЖ ТӨРСӨН ХҮҮХЭД

**ХЭРХЭН ТОДОРХОЙЛДОГ ВЭ:** Эхийн хэвлийд байх үедээ хүүхдийн хөгжиж байсан бие эмийн бодис, архи зэрэг хорт бодисын нөлөөлөлд өртөж, гэмтсэн хүүхдийг хэлдэг. Эмийн бодисийн (жорын дагуу ба хууль бусаар) ба архины нөлөөнд автаж төрсөн хүүхэд ихэнхдээ хооллолтын бэрхшээлтэй байдаг. Тухайн хүүхэд ямар бодисын нөлөөнд автсан, хэр их мөн хэр удаан автсан зэргээс шалтгаалан хооллолтын бэрхшээл өөр өөр байдаг. Эдгээр хүүхдүүд эмийн бодисын улмаас мэдрэхүйн систем нь хэт мэдрэг байх хандлагатай ба үүнээс болж хооллох үеэр байнга шүлс гоожих, тав тухгүй байх, хооллосны дараа тайван байлгахад бэрхшээлтэй байдаг.



### ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД:

- + Хөхөх бэрхшээлтэй буюу сул хөхөх
- + Хооллох үед хөхөх, залгих, амьсгалах зэргийг зохицуулж чадахгүй байх
- + Амьсгал боогдох, бөглөрөх зэргээр залгихад бэрхшээлтэй болох
- + Байнга бөөлжих, хэтрэх
- + Хооллох үеэр унтаа байх
- + Хооллолтын үеэр амархан хямардаг болох
- + Ууртай, цухалтай, гэдэс базлах
- + Хоол идэхгүй байх
- + Өсөлт муутай, жингийн алдагдалтай байх
- + Хоолны дуршил муу, жин бага нэмэгдэх

*Эхийн хэвлийд байхдаа эмийн бодисын нөлөөнд автсан энэ нялх хүүхэд тайвшрах, хооллолтод бэлдэхэд бэрхшээлтэй болсон байна. Асран хамгаалагч нь өлгийдүүлсэн үедээ хамгийн сайн хооллодог, хооллохын өмнө угж хөхүүлэх, өлссөн эхний шинж тэмдэг илрэх үед угжих хэрэгтэй ойлгосон байна. Мөн энэ нярай намуухан дуу чимээтэй, үзэгдэх орчин хязгаарлагдмал ерөөнд илүү сайн хооллодог байна.*



## ХЭРХЭН ДЭМЖИХ ВЭ

### Хооллолт ба хугацаа



- 1-3 цаг тутамд ойр ойрхон бага хэмжээгээр хооллох
- Шөнө хүүхдийг сэрээж хооллох
- Ердийн амрах завсарлагатайгаар хооллох (Хавсралт 9J).
- 30 минут ба түүнээс бага хугацаанд хооллохгүй байх.

### Хэрэглэгдэхүүн



- Хүүхдийн чадварт тохирсон гоождог угжийг сонгоорой. Удаан гоождог нь хялбар (1-р бүлэг, 5-р хэсэг; Хавсралт 9G).
- Жижиг, зөөлөн угжны толгой, богино угжны шил хэрэглэх (120 мл буюу 4 шингэн унцийн багтаамжтай шил) (1-р бүлэг, 5-р хэсэг; Хавсралт 9G).
- Дутуу төрсөн хүүхдэд зориулсан угжны толгой, угжны шил гэх мэт тусгайлан зориулсан угж ашиглах (Хавсралт 9G).

### Байрлал



- Нялх хүүхдийг байрлуулах гол элементүүдийг дагаж мөрдөх. (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг)
- Хүүхдийг хагас босоо буюу босоо байрлалд хооллох
- Хүүхдийн гарыг нүүрнийх нь ойролцоо, бэлхүүс хонго хэсгээр нь өлгийдөх (2-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Хэрэв хүүхдийг өлгийдөөгүй бол биедээ наалдуулж тэврэх

### Туслах бусад арга замууд



- Бага гэрэлтэй, дуу чимээ багатай тайван, мөн үзэгдэх орчин хязгаарлагдмал орчинд хүүхдийг хооллох(1-р бүлэг, 3-р хэсэг; Хавсралт 9K)
- Хүүхдийг тайвшруулах, хөхөх дадал суулгахын тогтмол соосог буюу хүүхдийн хурууг хөхүүлэх (Хавсралт 9G).
- Хүүхэд угжны толгойг үмхэхэд туслахын тулд хооллохын өмнө соосог буюу хүүхдийн хурууг хөхүүлэх (Хавсралт 9G).
- Хооллосны параа тайвшруулахын тулд соосог буюу хүүхдийн эрхий хуруу, гарыг аманд нь хийх
- Хүүхдийг тайвшруулахын тулд хэмнэлтэй, давтагддаг хөдөлгөөн ба дуу чимээ ашиглана (Хавсралт 9K).
- Хүүхдийг хүчилж идүүлж болохгүй. Хооллолт бүрийн өмнө хүүхдийг тайвшруулах



**Санамж:** Хүүхдээ хооллох аргаа өөрчлөх гэж байгаа бол нэг удаадаа нэг л хэсгийг өөрчилөхөөс эхлээрэй. Нэг удаад хэтэрхий их өөрчлөлт хийх нь хүүхдэд стресстэй байдаг бөгөөд аль өөрчлөлт нь сайн байсан, аль нь муу байсныг мэдэхэд хэцүү болгодог байна.



## БЭРХШЭЭЛ 10: БУЛЧИНГИЙН ТОНУС БУЮУ АГШИЛТЫН АСУУДАЛТАЙ ХҮҮҮХЭД

**ХЭРХЭН ТОДОРХОЙЛДОГ ВЭ:** Булчингийн тонус буюу агшилт нь их (гипертония = хатуу, чанга) буюу бага (гипотония = сул, уян) хүүхдийг хэлдэг. Хүүхэд булчингийн агшилтаа хянаж чадахгүй байх нь хооллолтын үйл ажиллагааны бэрхшээлийг үүсгэдэг. Булчингийн агшилт их буюу бага байх үед эгц суух, толгойгоогоо цэх байлгах, хоол боловсруулахдаа хэл ба уруулаа ашиглах зэрэг үйлдэл хийхэд хэцүү байдаг байна. Эдгээр хүүхдүүд нь зажлахад тусалдаг уян ба хатуу булчингийн улмаас залгих, агаар сорох өндөр эрсдэлтэй байдаг байна. Их буюу бага агшилтийн улмаас зарим хүүхдүүд хойш, урагшаа хөдөлдөг байна. Үүнийг “хэлбэлздэг агшилт” гэдэг бөгөөд өвөрмөц хэлбэрийн тархины саажилттай хүүхдэд түгээмэл ажиглагддаг байна. Үүнд тархины саажилттай хүүхэд, нугас гэмтсэн буюу тархины гэмтэлтэй, Дауны хам шинжтэй, зүрхний (зүрх судасны) эмгэг буюу эмнэлэгийн хяналтанд байдаг хүүхэд дутуу төрсөн буюу эхийн хэвлийд байхдаа хорт бодисийн нөлөөнд автсан хүүхдүүд багтана.



### ЧАНГА БА СУЛ БУЛЧИНГИЙН АГШИЛТЫН ТҮГЭЭМЭЛ ШАЛТГААНУУД

*Гипотония → Бага буюу сул агшилт*

*Гипертония → Их буюу чанга агшилт*

Тархины саажилт

Тархины саажилт

Булчингийн дистрофи

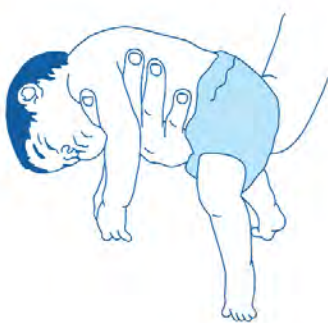
Нуруу нугасны гэмтэл

Дауны хам шинж (Трисоми 21)

Тархины гэмтэл

Аутизм спектрийн эмгэг

Эхийн хэвлийд байх үеийн хорт бодисын нөлөө



**БАГА БУЮУ СУЛ АГШИЛТ:** Гипотония өвчтэй хүүхэд уян чанартай байдаг буюу тэднийг барьж байхад “даавуун хүүхэлдэй” шиг мэдрэмж төрдөг. Тэд толгойгоо дээш өргөх, тэнцвэрээ хадгалах, өөрсдийгөө хооллохын тулд хоолоо барих, суугаа байрлалаа хадгалах, унахгүйгээр суух зэрэг хөдөлгөөний чадвараас хоцрогдох магадлалтай байдаг. Мөн тэд хооллох, залгихад бэрхшээлтэй тулгардаг байна. Жишээлбэл, тэд хөхөх, зажлах чадваргүй, идэхдээ ядардаг болох магадлалтай бөгөөд том хүүхдүүд нь амьсгал боогдох, бөглөрөх зэргээс болж амандаа хоолыг их хэмжээгээр хийж магадгүй юм. Эдгээр хүүхдүүдэд хооллоход биеийг нь “сэргээх”, тэдний хувь хүний хэрэгцээнд нийцэх зөв байрлалд

суулгах зэрэг нэмэлт дэмжлэг хэрэгтэй байдаг.



### ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД (БАГА/СУЛ АГШИЛТ):

- + Хооллохдоо тохиромжтой байрлалаа хадгалахад бэрхшээлтэй
- + Хөхөх бэрхшээлтэй буюу сул хөхөх
- + Амьсгал боогдох, бөглөрөх зэргээр залгихад бэрхшээлтэй болох
- + Илүү нарийн бүтэцтэй хоол хүнс хэрэглэх, хатуу хоолонд шилжихэд бэрхшээлтэй
- + Амархан ядрах, бага хугацаанд хооллох, хооллолтын хэмжээг багасгах, илчлэгийн хэрэглээг бууруулах магадлалтай юм.
- + Эд зүйлс ямар амттай, үнэртэй, мэдрэгддэг, сонсогддог зэрэг мэдрэхүйн мэдрэмтгий байдал бага байх
- + Шингэнийг гоожуулах, хоолыг амнаасаа унагаах зэрэг замбараагүй хооллох
- + Хэт их шүлсээ гоожуулах, амаа нээлттэй байлгах
- + Хоолоо цацах, амандаа хоолоо байлгах
- + Амандаа хэт их хоол чихэх
- + Өсөлт бага, жин удаан нэмэх

**ИХ БҮЮУ ЧАНГА АГШИЛТ:** Гипертониятай хүүхэд ихэвчлэн нумарсан биетэй, нударгаа зангидсан, эрүү нь зуурсан байдаг байна. Эдгээр нь толгойгоогоо цэх, чигээрээ байлгах, гараа дэлгэх, гар хөлөө шулуун болгох, суугаа байрлалаа хадгалах, унахгүйгээр суух зэрэг хөдөлгөөний чадвараас хоцрогдох магадлалтай байдаг. Мөн тэд хооллох, залгихад бэрхшээлтэй тулгардаг байна. Жишээлбэл, тэд хөхөх, зажлах чадваргүй, идэхдээ ядардаг болох, аяга халбага ашиглахад хүндрэлтэй, хоол, шингэн зүйлийг сорох магадлалтай болдог. Эдгээр хүүхдүүдэд сэргэлтийг багасгах, тэдний хувь хүний хэрэгцээнд нийцэх зөв байрлалд суулгах зэрэг нэмэлт дэмжлэг хэрэгтэй байдаг.



### ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД (ИХ/ЧАНГА АГШИЛТ):

- + Зохицуулалтгүй буюу сайн хяналттай хөхөхгүй байх зэргээс болоод сорох бэрхшээл
- + Амьсгал боогдох, бөглөрөх зэргээр залгихад бэрхшээлтэй болох
- + Илүү нарийн бүтэцтэй хоол хүнс хэрэглэх, хатуу хоолонд шилжихэд бэрхшээлтэй
- + Амархан ядрах, бага хугацаанд хооллох, хооллолтын хэмжээг багасгах, илчлэгийн хэрэглээг бууруулах магадлалтай юм.
- + Эд зүйлс ямар амттай, үнэртэй, мэдрэгддэг, сонсогддог зэрэг мэдрэхүйн мэдрэмтгий байдал бага байх
- + Шингэнийг гоожуулах, хоолыг амнаасаа унагаах зэрэг замбараагүй хооллох
- + Уруул амаа ашиглан амаа хаахад бэрхшээлтэй байх, мөн дээр нь савнаас хоол авахад бэрхшээлтэй байх, юм уухаар уруулаа зөв байрлуулахад бэрхшээлтэй
- + Өсөлт бага, жин удаан нэмэх

## БАГА БА ИХ АГШИЛТЫГ ХЭРХЭН ДЭМЖИХ ВЭ

### Хооллолт ба хугацаа



- Хүүхэд амархан ядардаг бол бага хэмжээгээр ойр ойрхон хооллох
- Хүүхдэд тохирох хурдтайгаар хооллох
- Ердийн амрах завсарлагатайгаар хооллох (Хавсралт 9J).
- Өдрийн цагаар бага багаар ойр ойрхон хооллох
- 30 минут ба түүнээс бага хугацаанд хооллохгүй байх.

### Хэрэглэгдэхүүн



- Ам руу нь гоожуулах нь заримдаа амар байдаг (1-р бүлэг, 5-р хэсэг; Хавсралт 9G).
- Хэрэв халбагаар хооллох хэцүү бол нухсан хоол буюу шингэн хоолонд жижиг аяга, халбага хэрэглэх (1-р бүлэг, 6, 7-р хэсэг).
- Хүүхэд зажлах, залгих бэрхшээлтэй бол өтгөрүүлсэн шингэн, нухсан хоолыг өгөх(1-р бүлэг, 9-р хэсэг; Хавсралт 9C, 9E).
- Оновчтой байрлалаар суулгах, дэмжих сандал буюу суудал ашиглах (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9I).
- Хүүхдийг суулгахад ороосон алчуур буюу хөнжил, дэр, хөөс, чихмэл амьтад гэх мэт нэмэлт биет зүйл хэрэглэх (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9I).
- Хүүхдийг суухад ньхайрцаг, ном, чемодан, вандан, сандал, торх гэх мэт зүйлээр хөлд нь ивэх (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9I).
- Хүүхдийн амны хэмжээнд тохирсон халбага хэрэглэх (1-р бүлэг, 6-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9H).
- Ухаж авсан онгорхой аяга хэрэглэх (1-р бүлэг, 7-р хэсэг, Хавсралт 9G).

### Байрлал



- Хүүхдийг байрлуулах гол элементүүдийг дагаж мөрдөх. (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг)
- Хүүхдийг багадаа 30- 45 градусын босоо байрлалд хооллох
- Хооллох үедээ хүүхдийн нүдний түвшинд суух
- Агшилт багатай хүүхдийг хэвтээ буюу унасан чигээр нь, толгой, хүзүү талаар нь орхиж болохгүй
- Агшилт ихтэй хүүхдийг толгой, хүзүүгээ арагшаа сунгасан хэвээр нь буюу тэр талаар нь орхиж болохгүй

### Туслах бусад арга замууд



- Агшилт багатай: Хэрэв хүүхэд унтаж байвал хооллохын өмнө хүүхдийг сэргээх аргуудыг ашиглах (Хавсралт 9K).
- Агшилт ихтэй: Хүүхэд хэт хөөрсөн буюу сэтгэл нь хөдөлсөн байвал хооллохын өмнө хүүхдийг тайвшруулах аргуудыг ашиглах
- Агшилт багатай: Хурц гэрэлтэй, чимээ ихтэй газар хооллох (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Агшилт ихтэй: Гэрэл бага, дуу чимээ багатай, үзэгдэх орчин хязгаарлагдмал тайван газар хооллох (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Агшилт багатай: Хүүхэдтэй харьцахдаа асран хамгаалагч нь хурдан хөдөлгөөн, чанга дуу чимээ, хөдөлгөөнт дүрсийг ихэсгэсэн аргыг ашиглан хүртэхүй, нүдээрээ харах, хөдөлгөөн, дуу авиа зэргээрээ харилцах (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Агшилт ихтэй: Хүүхэдтэй харьцахдаа асран хамгаалагч нь удаан хөдөлгөөн, намуухан дуу чимээ, хөдөлгөөнт дүрсийг багасгасан аргыг ашиглан



хүртэхүй, нүдээрээ харах, хөдөлгөөн, дуу авиа зэргээрээ харилцах (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).

- Чадвар суулгах боломжтой үедээ өөрийгөө хооллоход нь дэмжлэг үзүүлэх (1-р бүлэг, 8-р хэсэг; 3-р бүлэг, 2-р хэсэг; Хавсралт 9I)
- Хүүхэд бэлэн болсон буюу боловсруулах чадвартай болсон үед нь өөр хоол, шингэн амт буюу бүтэцтэй бүтээгдэхүүн өгөх (Хавсралт 9F).
- Хэрэв бэрхшээл нь арилахгүй бол угжны шил, угжны толгой, аяга, халбаганы төрлийг солих
- Хүүхдийг хүчилж хооллож болохгүй.



**Санамж:** Хүүхэд бүрийн байрлал өөрийн онцлогтой байх хэрэгтэй. Хүүхдийн чадвар, аюулгүй байдлыг харгалзан үзэж хамгийн сайн тохирох байрлалыг үргэлж хайх хэрэгтэй ба эргэлзээтэй байгаа бол эмч, мэргэжлийн ба хэл яриа засалч гэх мэт хооллолтын мэргэжилтэнгээс зөвлөгөө авах хэрэгтэй.



Ижилхэн угжны шил, угжны толгой, аяга, халбага нь хүүхэд бүрт тохирдоггүй.



Өөр өөр насанд нь тохирох хооллолтын байрлалын тухай илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг 2, 3, 4, 5-р бүлгээс үзнэ үү.



Хооллогч нь хаана суух нь чухал байдаг. Хүүхдийн нүдний түвшинд суух хэрэгтэй ба ингэснээр таныг харах гэж, хоол ба шингэн юманд хүрэх гэж хүзүү толгойгоо сунгах шаардлагагүй болно.





## БЭРХШЭЭЛ 11: АМНЫ БҮТЦИЙН БЭРХШЭЭЛТЭЙ ХҮҮХЭД

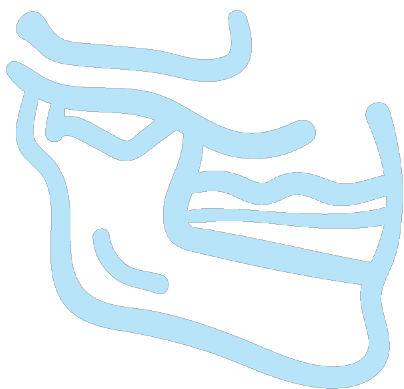
**ХЭРХЭН ТОДОРХОЙЛДОГ ВЭ:** Биеийн бүтцийн өөрчлөлтөөс шалтгаалсан хооллолтын бэрхшээлтэй хүүхдийг хэлдэг. Эрүү, хэл, уруул, хацар, тагнайн асуудал нь хөхөх, хазах, зажлах, залгих, янз бүрийн бүтэцтэй хоолыг идэх зэрэг хооллолтын бэрхшээл учруулдаг байна. Үүнд Дауны хам шинж, тархины саажилт, аутизм спектрийн эмгэг, мэдрэлийн эсийн саатал гэх мэт төрөл бүрийн синдром, эмгэгтэй хүүхдүүд, эмнэлэгийн хяналтанд байдаг хүүхэд дутуу төрсөн буюу эхийн хэвлийд байхдаа хорт бодисын нөлөөлөлд автсан хүүхдүүд багтдаг.

### НҮҮР АМНЫ БҮТЦИЙН ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД

ЭРҮҮ	ХЭЛ	УРУУЛ БА ХАЦАР	ТАГНАЙ
⇒ Эрүү зуурдаг ⇒ Хүчтэй хазалт	⇒ Хэл түлхэх ⇒ Хэл татдаг	⇒ Уруул татдаг ⇒ Сэтэрхий уруул ⇒ Амаа хаахдаа муу	⇒ Сэтэрхий тагнай



Энэ хүүхэд халбаганд мэдрэг тул асран хамгаалагчийг хооллож байх үед халбагыг хүчтэй хазаж байна.



**ЭРҮҮ:** Хэрэв эрүү зохих ёсоор ажиллахгүй бол тухайн хүүхэд хооллолтын бэрхшээлтэй болох бөгөөд ялангуяа шингэн хоол идэхэд бэрхшээлтэй болдог байна. Эрүүний асуудалтай хүүхэд амаа хааж, нээх хэцүү болох, өөрийгөө буюу эд зүйлийг гэнэт хазах, хооллох үедээ ядрах, тухгүй буюу өвдөлт өгөх, хүүхдийн хазах, зажлах чадварыг хязгаарладаг байна<sup>9</sup>.

### ТҮГЭЭМЭЛ ЭРҮҮНИЙ АСУУДАЛ: ЭРҮҮ ЗУУРАХ БУЮУ ХҮЧТЭЙ ХАЗАХ

**ЭРҮҮ ЗУУРАХ:** Эрүү хүчтэй доош, гадагшаа, доошоо хөдөлгөөнөөр нээгддэг байна. Энэ нь хүүхэд хоолыг хазах үед ихэвчлэн тохиолддог байна. Мөн гипертония гэх мэт булчингийн агшилтийн бэрхшээлтэй хүүхдэд тохиолддог байна. Хүүхдийн эрүүний булчинд хэвийн бус агшилт нэмэгдэх үед эрүүг доош нь дарснаар эрүү улам зуурдаг байна.



### ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД: (ЭРҮҮ ЗУУРАХ):

- + Халбага буюу сэрээнээс хоолыг салгахад бэрхшээлтэй
- + Аягаар уухад уруул, хэл, эрүүг байрлуулахад бэрхшээлтэй
- + Залгихаар амаа хаахад бэрхшээлтэй
- + Илүү нарийн бүтэцтэй хоол хүнс хэрэглэх, хатуу хоолонд шилжихэд бэрхшээлтэй
- + Амархан ядрах, бага хугацаанд хооллох, хооллолтын хэмжээг багасгах, илчлэгийн хэрэглээг бууруулах магадлалтай юм.
- + Шингэнийг гоожуулах, хоолыг амнаасаа унагаах зэрэг замбараагүй хооллох
- + Хэт их шүлсээ гоожуулах
- + Эд зүйлс ямар амттай, үнэртэй, мэдрэгддэг, сонсогддог зэрэг мэдрэхүйн систем хэт мэдрэг байх
- + Өсөлт бага, жин удаан нэмэх

**ХҮЧТЭЙ ХАЗДАГ:** Хүүхдийн шүд ямар нэгэн эд зүйлд хүрэхэд эрүү хатуу зуусан, дээшээ байрлалтай хөдөлдөг. Ингэснээр хүүхэд хоол идэхээр амаа ангайхад хэцүү болгодог байна. Ялангуяа гипертониатай хүүхэд хүчтэй хазалттай болдог байна.



### ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД (ХҮЧТЭЙ ХАЗДАГ):

- + Илүү нарийн бүтэцтэй хоол хүнс хэрэглэх, хатуу хоолонд шилжихэд бэрхшээлтэй
- + Аяга халбага хэрэглэхэд бэрхшээлтэй
- + Эд зүйлс ямар амттай, үнэртэй, мэдрэгддэг, сонсогддог зэрэг мэдрэхүйн систем хэт мэдрэг байх
- + Асран хамгаалагч нь хүүхэд иймэрхүү авир гаргах үед өлсөөгүй байна гэж таамаглах буюу хангалттай идүүлэхэд бэрхшээлтэй
- + Өсөлт бага, жин удаан нэмэх

### ЭРҮҮ ЗУУРАХ БУЮУ ХҮЧТЭЙ ХАЗАХ ХАМГИЙН ТҮГЭЭМЭЛ ШАЛТГААНУУД

АСУУДАЛ	ШАЛТГААН
Бие махбодийн	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Барйрлалаа муу хадгалдаг</li> <li>⇒ Гипертоник (чанга) биеийн хэв маяг</li> <li>⇒ Зөв байрлалаа хадгалахад бэрхшээл учруулдаг бүтцийн/ анатомын өөрчлөлт</li> </ul>
Мэдрэхүйн	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хазах буюу зуух хариу үйлдлээс шалтгаалсан орчинд хэт мэдрэг байх</li> <li>⇒ Хоол хүс, уух юм, аягыг ам, нүүр, биедээ хүргэхэд шууд мэдрэг болдог</li> </ul>
Харилцааны	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Асран хамгаалагчтайгаа харилцахад гаргадаг хүүхдийн ааш зан</li> <li>⇒ Хүүхэд идэх, бусад хазах хэрэгцээ, сэтгэл хөөрөх, хоолны үеэр буюу хооллож дуусах үед хоолондоо сэтгэл хангалуун байх харилцааны арга зам</li> </ul>



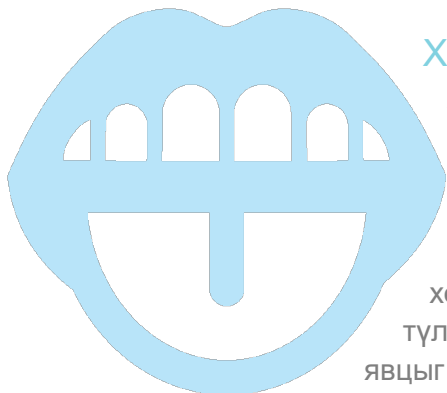
**Санамж:** Хүүхэд хүчтэй хаздаг бол угж, аяга, халбагыг салгаж өвахын тулд татаж авч болохгүй. Хүүхдийн рефлекс нь тэднийг улам хүчтэй хазахад хүргэдэг. 9-р бүлэг дэх Хүчтэй хазалтын арга техникийг ашиглана.

ЭРҮҮ ЗУУРАЛТ БА ХҮЧТЭЙ ХАЗАЛТЫГ ХЭРХЭН ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ ВЭ

<p>Хооллолт ба хугацаа</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хүүхдэд тохирох хурдтайгаар хооллох</li> <li>○ Ердийн амрах завсарлагатайгаар хооллох (Хавсралт 9J).</li> <li>○ 30 минут ба түүнээс бага хугацаанд хооллохгүй байх.</li> </ul>
<p>Хэрэглэгдэхүүн</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Оновчтой байрлалаар суулгах, дэмжих сандал буюу суудал ашиглах (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9I).</li> <li>○ Хүүхдийг суулгахад ороосон алчуур буюу хөнжил, дэр, хөөс, чихмэл амьтад гэх мэт нэмэлт биет зүйл хэрэглэх (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9I).</li> <li>○ Хүүхдийг суухад ньхайрцаг, ном, чемодан, вандан, сандал, торх гэх мэт зүйлээр хөлд нь ивэх (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9I).</li> <li>○ Хүүхдийн амны хэмжээнд тохирсон халбага хэрэглэх (1-р бүлэг, 6-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9H).</li> <li>○ Метал эсвэл хүйтэн материалд мэдрэмтгий хүүхдэд метал бус халбага халбага хамгийн сайх тохирдог (1-р бүлэг, 6-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9H).</li> <li>○ Ухаж авсан онгорхой аяга хэрэглэх (1-р бүлэг, 7-р хэсэг, Хавсралт 9G)</li> </ul>
<p>Байрлал</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Нярай ба нялх хүүхдийг байрлуулах гол элементүүдийг дагаж мөрдөх. (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг, Хавсралт 9L-4)</li> <li>○ Хүүхдийг 45 градусаас дээш босоо байрлалд хооллох</li> <li>○ Хооллох үедээ хүүхдийн нүдний түвшинд суух</li> <li>○ Эрүү нь зуурдаг, чанга хаздаг хүүхдийг толгой, хүзүүг нь хойшоо сунгаж болохгүй</li> </ul>
<p>Туслах бусад арга замууд</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Эрүү зуурдаг: Дохионы хэл, дохио зангаа, зураг ба дуу авиа, үг ашиглан өөрийн хүслээ илэрхийлэх өөр аргыг олоход нь хүүхдэд туслах (2, 3, 4, 5-р бүлэг, 4-р хэсэг; 6-р бүлэг, 3-р хэсэг).</li> <li>○ Эрүү зуурдаг. L хэлбэрийн техникийг ашиглах (Хавсралт 9J).</li> <li>○ Эрүү зуурдаг. Хүүхэд хазгах буюу амсах үед 1-2 хуруу ашиглан эрүүний доор зөөлөн дарж өгөх</li> <li>○ Хүчтэй хаздаг. Хүчтэй хаздаг аяга/ аяга салгах техникийг ашиглах (Хавсралт 9J).</li> <li>○ Гэрэл багатай, дуу чимээ багатай, үзэгдэх орчин хязгаарлагдмал тайван газар хооллох (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).</li> <li>○ Хүүхэдтэй харьцахдаа асран хамгаалагч нь удаан хөдөлгөөн, намуухан дуу чимээ, хөдөлгөөнт дүрсийг багасгасан аргыг ашиглан хүртэхүй, нүдээрээ харах, хөдөлгөөн, дуу авиа зэргээрээ харилцах (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).</li> <li>○ Хүүхдийг мэдрэг байдлыг тэсвэрлэх чадварыг нэмэгдүүлэх (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).</li> <li>○ Хэрэв бэрхшээл нь арилахгүй бол угжны шил, угжны толгой, аяга, халбаганы төрлийг солих</li> </ul>



**Санамж:** Зөв байрлал, тайван намуухан орчин эрүүний зуултын хүч ба давтамж гэх мэт булчингийн их ажилт ба биеийн хариу үйлдлийг бууруулахад тусалдаг.



**ХЭЛ:** Хэл зохих ёсоор ажиллахгүй бол хүүхэд ба асран хамгаалагчид хооллолтыг бэрхшээлтэй болгодог байна. Хэлний эмгэг нь угжаар хооллох, аягаар уух, халбагаар хооллоход бэрхшээл үүсгэдэг байна. Энэ нь угж, аяга, халбага хүүхдийн ам руу ороход хэцүү болгодог байна. Идэх ба амьсгалах үед хэл агаарын урсгалыг хаадаг байна. Хэл нь хөхөх, залгих үед хийгддэг хөдөлгөөнд саад болдог бөгөөд хоол ба шингэн юмыг амнаас түлхдэг байна. Мөн энэ нь хоолыг идэх, залгихаар хоолыг шилжүүлэх явцыг саатуулдаг байна.

#### ТҮГЭЭМЭЛ ХЭЛНИЙ АСУУДЛУУД:

#### ХЭЛЭЭ ТҮЛХЭХ БУЮУ ХЭЛЭЭ ТАТАХ

**ХЭЛЭЭ ТҮЛХЭХ:** Амнаас хэлээ гадагш нь хүчтэй цухуйлгах (урагш түлхэх)

**ХЭЛЭЭ ТАТАХ:** Аман дотроо хэлээ хойлоо руугаа буцаж татах



#### ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД (ХЭЛЭЭ ТҮЛХЭХ БА ХЭЛЭЭ ТАТАХ):

- + Аманд угжны толгой, аяга, халбага ороход бэрхшээлтэй
- + Ханиалгах, амьсгал боогдох, бөглөрөх, амьсгаа давчдах зэргээр залгихад бэрхшээлтэй байх
- + Илүү нарийн бүтэцтэй хоол хүнс хэрэглэх, хатуу хоолонд шилжихэд бэрхшээлтэй
- + Амнаасаа хоол ба уух юмаа түлхэж гаргах(хэлээ түлхэх), амнаасаа унагах (хэлээ татах) зэрэг замбараагүй хооллох
- + Эд зүйлс ямар амттай, үнэртэй, мэдрэгддэг, сонсогддог зэрэг мэдрэхүйн систем хэт мэдрэг байх
- + Өсөлт бага, жин удаан нэмэх

## ХЭЛЭЭ ТАТАХ БА ХЭЛЭЭ ТҮЛХДЭГ ХАМГИЙН ТҮГЭЭМЭЛ ШАЛТГААНУУД

АСУУДАЛ	ШАЛТГААН
Бие махбодийн	⇒ Бага ба их агшилт ⇒ Толгой ба хүзүүний гипертензи
Мэдрэхүйн	⇒ Аманд хэт мэдрэг байх (мэдрэг байдал нь нэмэгдсэн) ⇒ Түлхэх хариу үйлдэл үзүүлдэг хоол, шингэн, аяга, халбагатай хүрэлцэх ⇒ Түлхэх ба татах хариу үйлдэл үзүүлдэг хоол буюу шингэний бүтэц, амт, температурт мэдрэг байх буюу зайлсхийх ⇒ Түлхэх ба татах хариу үйлдэл үзүүлдэг орчинд хэт мэдрэг байх
Харилцааны	⇒ Асран хамгаалагчтайгаа харилцахад гаргадаг хүүхдийн ааш зан ⇒ Хүүхэд дургүй байх, цатгалан мэдрэгдэх (өлсөөгүй), сэтгэлээр унах, аюултай мэдрэгдэх, идэхээс зайлсхийх, илүү хоол идэхийг хүсэх харилцааны арга зам
Амны хяналтын	⇒ Хүүхэд хэлээ урагшлуулах үед хэлээ хэтэрхий урагш нь түлхдэг ба энэ нь хэлээ түлхэх эмгэгд хүргэдэг байна.



*Санамж: Зөв байрлал нь хэлний түлхэлтийг бууруулна. Юуны өмнө хүүхэд хооллоход тохиромжтой байрлалд байгаа эсэхийг шалгах хэрэгтэй бөгөөд энэ байрлал нь хүүхдийн толгой чигээрээ урагшаа харсан, цэх байрлалтай байхыг хэлдэг.*

## ХЭЛНЭЭ ТАТДАГ БА ХЭЛЭЭ ТҮЛХДЭГ ХҮҮХДЭД ХЭРХЭН ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ ВЭ

Хооллолт ба хугацаа



- Татах: Удаан, тэвчээртэй хурдаар хооллох
- Хүүхдэд тохирох хурдтайгаар хооллох
- Ердийн амрах завсарлагатайгаар хооллох (Хавсралт 9J).
- 30 минут ба түүнээс бага хугацаанд хооллохгүй байх.



## Хэрэглэгдэхүүн



- Татах: Аяга халбагыг хүүхдийн хэлний доор, доод уруулд байрлуулах
- Оновчтой байрлалаар суулгах, дэмжих сандал буюу суудал ашиглах (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9I).
- Хүүхдийг суулгахад ороосон алчуур буюу хөнжил, дэр, хөөс, чихмэл амьтад гэх мэт нэмэлт биет зүйл хэрэглэх (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9I).
- Хүүхдийг суухад ньхайрцаг, ном, чемодан, вандан, сандал, торх гэх мэт зүйлээр хөлд нь ивэх (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9I).
- Хүүхдийн амны хэмжээнд тохирсон халбага хэрэглэх (1-р бүлэг, 6-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9H).
- Метал эсвэл хүйтэн материалд мэдрэмтгий хүүхдэд метал бус халбага халбага хамгийн сайх тохирдог (1-р бүлэг, 6-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9H).
- Ухаж авсан онгорхой аяга хэрэглэх (1-р бүлэг, 7-р хэсэг, Хавсралт 9G)

## Байрлал



- Нярай ба нялх хүүхдийг байрлуулах гол элементүүдийг дагаж мөрдөх. (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг, Хавсралт 9L-4)
- Хүүхдийг 45 градусаас дээш босоо байрлалд хооллох
- Зөв байрлуулахад булчингийн агшилтийн хэмжээг бууруулах
- Хооллох үедээ хүүхдийн нүдний түвшинд суух
- Хэлээ татдаг, хэлээ түлхдэг хүүхдийг толгой, хүзүүг нь хойшоо сунгаж болохгүй

## Туслах бусад арга замууд



- Хэлээ түлхдэг: Хүүхэд хазах буюу амсах үед 1-2 хуруу ашиглан эрүүний доор зөөлөн дарж өгөх
- Хэлээ түлхдэг: Халбага ба аягаар уух үед Доош дарах техникийг ашиглах (Хавсралт 9J).
- Хэлээ түлхдэг: Халбагыг хажуунаас доош чиглүүлж дарахыг хүсэх
- Гэрэл багатай, дуу чимээ багатай, үзэгдэх орчин хязгаарлагдмал тайван газар хооллох (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Хоолны өмнө хүүхдэд тайвшрахад нь туслах
- Хүүхэдтэй харьцахдаа асран хамгаалагч нь удаан хөдөлгөөн, намуухан дуу чимээ, хөдөлгөөнт дүрсийг багасгасан аргыг ашиглан хүртэхүй, нүдээрээ харах, хөдөлгөөн, дуу авиа зэргээрээ харилцах (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Хүүхдийг мэдрэг байдлыг тэсвэрлэх чадварыг нэмэгдүүлэх (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Хэрэв бэрхшээл нь арилахгүй бол угжны шил, угжны толгой, аяга, халбаганы төрлийг солих



**УРУУЛ БА ХАЦАР:** Уруул ба хацар зохих ёсоор ажиллахгүй бол тухайн хүүхэд хооллолтын бэрхшээлтэй болдог байна. Уруул ба хацар хяналт муу байх нь хүүхэд амандаа хоол хийх ба хоолоо барих, хоолыг залгихаар бэлдэх зэрэг хүндрэл үүсэхэд нөлөөлдөг ба хоолыг залгихаар аманд даралт өгөх, амнаасаа шүлс, хоол, ух юм зэргийг гоожуулах, хацарт тээглэдэг хоолны хэмжээг нэмэгдүүлсэн, ханиах ба амьсгал боогдох тохиолдол нэмэгдсэн, хоол зажлахын ашиг тусыг бууруулсан зэрэг бэрхшээлүүдийг үүсгэдэг байна.

## УРУУЛ БА ХАЦРЫН ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД: УРУУЛАА ТАТАХ БА УРУУЛАА ХААХ ЧАДВАР СУЛ

**УРУУЛАА ТАТАХ:** Уруулаа огцом хойш татах нь хөхөх, хоол ба шүлсээ гаргах, аяганаас уух, амны дотор хоол ба уух юмыг байлгахад тусалдаг уруул ба хацрын эмгэг үүсэхэд нөлөөлдөг байна.



**УРУУЛАА ХААХ ЧАДВАР СУЛ:** Хүссэн үедээ уруулаа хааж чаддаггүй байна. Уруулаа хаах чадвар султай хүүхэд амаа байнга онгорхой (хооллолтын турш ба бусад үед) байлгадаг байна. Уруулаа хаах нь хооллолтод шаардлагатай байдаг, учир нь энэ нь хоол, уух юмыг барих, гаргах, зажлах, залгихад тусалдаг байна.



## ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД: (УРУУЛАА ТАТАХ БА УРУУЛАА ХААХ ЧАДВАР СУЛ):

- + Хөхөд бэрхшээлтэй
- + Аяганаас хоолоо авах, шүлсээ гаргах бэрхшээлтэй
- + Амны ойр орчимд хоолыг идэх, зажлах, хөдөлгөхөд бэрхшээлтэй
- + Ханиалгах, амьсгал боогдох, бөглөрөх, амьсгаа давчдах зэргээр залгихад бэрхшээлтэй байх
- + Илүү нарийн бүтэцтэй хоол хүнс хэрэглэх, хатуу хоолонд шилжихэд бэрхшээлтэй
- + Амнаасаа хоол ба уух юмаа унагаах зэрэг замбараагүй хооллох
- + Эд зүйлс ямар амттай, үнэртэй, мэдрэгддэг, сонсогддог зэрэг мэдрэхүйн систем хэт мэдрэг байх (татах)
- + Өсөлт бага, жин удаан нэмэх

## УРУУЛАА ТАТАХ БА УРУУЛАА ХААХ ЧАДВАР СУЛ БАЙГАА ХАМГИЙН ТҮГЭЭМЭЛ ШАЛТГААНУУД

АСУУДАЛ	ШАЛТГААН
Бие махбодийн	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Агшилт ихтэй</li> <li>⇒ Ташаагаа хэт их сунгаж буруу байрлах</li> <li>⇒ Уруулаа татах: хүзүүний гипертензи</li> </ul>
Мэдрэхүйн	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Татах хариу үйлдлээс шалтгаалсан орчинд хэт мэдрэг байх</li> </ul>
Харилцааны	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Асран хамгаалагчтайгаа харилцахад гаргадаг хүүхдийн ааш зан</li> <li>⇒ Уруулаа татах: сэтгэлийн хөөрөл, аз жаргал, өлсөж буй, хооллолтыг зогсоох харилцааны арга зам</li> <li>⇒ Уруулаа хаах чадвар сул: өлсөж байгаа, цатгалан байгаа (өлсөөгүй байгаа), аюултай, дургүй буюу аз жаргалтай байгаагаа илэрхийлэх харилцааны арга зам</li> </ul>
<div>  <p>УРУУЛАА ТАТАХ БА ХААХАД ХЭРХЭН ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ ВЭ</p> </div>	
<div> <p>Хооллолт ба хугацаа</p>  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хүүхдэд тохирох хурдтайгаар хооллох</li> <li>○ Ердийн амрах завсарлагатайгаар хооллох (Хавсралт 9J).</li> <li>○ 30 минут ба түүнээс бага хугацаанд хооллохгүй байх.</li> </ul>
<div> <p>Хэрэглэгдэхүүн</p>  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Оновчтой байрлалаар суулгах, дэмжих сандал буюу суудал ашиглах (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9I).</li> <li>○ Хүүхдийг суулгахад ороосон алчуур буюу хөнжил, дэр, хөөс, чихмэл амьтад гэх мэт нэмэлт биет зүйл хэрэглэх (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9I).</li> <li>○ Хүүхдийг суухад ньхайрцаг, ном, чемодан, вандан, сандал, торх гэх мэт зүйлээр хөлд нь ивэх (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9I).</li> <li>○ Хүүхдийн амны хэмжээнд тохирсон халбага хэрэглэх (1-р бүлэг, 6-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9H).</li> <li>○ Ухаж авсан онгорхой аяга хэрэглэх (1-р бүлэг, 7-р хэсэг, Хавсралт 9G)</li> </ul>
<div> <p>Байрлал</p>  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Нярай ба нялх хүүхдийг байрлуулах гол элементүүдийг дагаж мөрдөх. (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг, Хавсралт 9L-4)</li> <li>○ Хүүхдийг 45 градусаас дээш босоо байрлалд хооллох</li> <li>○ Уруулаа татдаг ба уруулаа хаах чадвар султай хүүхдийг хүүхдийг толгой, хүзүүг нь хойшоо сунгаж болохгүй</li> </ul>

## Туслах бусад арга замууд



- Уруулаа татах: Гэрэл багатай, дуу чимээ багатай, үзэгдэх орчин хязгаарлагдмал тайван газар хооллох (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Уруулаа хаах чадвар сүл: Тод гэрэлтэй, дуу чимээ ихтэй газар хооллох (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Уруулаа татах: Хүүхэдтэй харьцахдаа асран хамгаалагч нь удаан хөдөлгөөн, намуухан дуу чимээ, хөдөлгөөнт дүрсийг багасгасан аргыг ашиглан хүртэхүй, нүдээрээ харах, хөдөлгөөн, дуу авиа зэргээрээ харилцах (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Уруулаа хаах чадвар сүл: Хүүхэдтэй харьцахдаа асран хамгаалагч нь хурдан хөдөлгөөн, чанга дуу чимээ, хөдөлгөөнт дүрсийг ихэсгэсэн аргыг ашиглан хүртэхүй, нүдээрээ харах, хөдөлгөөн, дуу авиа зэргээрээ харилцах (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Уруулаа татах: Хүүхдийг мэдрэг байдлыг тэсвэрлэх чадварыг нэмэгдүүлэх (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Уруулаа татах: Хооллохын өмнө хүүхдийг тайвшруулах аргуудыг хэрэглэх (Хавсралт 9К).
- Уруулаа хаах чадвар сүл: Хооллохын өмнө хүүхдийг сэргээх арга замуудыг хэрэглэх
- Уруулаа хаах чадвар сүл: Уруул Хаах Техникийг ашиглах (Хавсралт 9J).
- Уруулаа хаах чадвар сүл: L хэлбэрийн техникийг ашиглах (Хавсралт 9J).
- Уруулаа хаах чадвар сүл: Pat-Pat Нүүрний Массажний Техникийг ашиглах (Хавсралт 9J).
- Хэрэв бэрхшээл нь арилахгүй бол угжны шил, угжны толгой, аяга, халбаганы төрлийг солих

**ТАГНАЙ:** Тагнай буруу хэлбэртэй бол хүүхдэд хооллоход бэрхшээл үүсдэг. Эмгэг тагнай нь хөхөд бэрхшээлтэй болгодог ба энэ нь хоол ба уух юм хамраар гоожих, уушиг руу ороход хүргэдэг байна. Тагнай нь цоорхой хүүхэд байнгын эмнэлэгийн ажиллагааны улмаас нүүр ба амны орчимд хүрэхэд өндөр мэдрэг болдог байна. Нярай хүүхдэд зориулсан цоорхой уруул ба / эсвэл тагнайтай хүүхдийг хооллох тухай илүү мэдээллийг энэ бүлгийн эхэн хэсгээс авна уу.

## ТҮГЭЭМЭЛ ТАГНАЙН БЭРХШЭЭЛ: СЭТЭРХИЙ БҮЮУ ЦООРХОЙ ТАГНАЙ

**ЦООРХОЙ ТАГНАЙ:** Амныхаа дээд хэсэгт нүхтэй байх нь залгихад бэрхшээл үүсгэдэг ба өгсөн хоол ба уух юмыг хамар ба уушиг руу ороход хүргэдэг байна.

**ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД (ТАГНАЙ):**

- + Амьсгал боогдох, ханиах, агаар залгих зэргээр залгихад бэрхшээлтэй
- + Илүү нарийн бүтэцтэй хоол хүнс хэрэглэх, хатуу хоолонд шилжихэд бэрхшээлтэй
- + Бөөлжих ба гулгих
- + Ам, хамраас хоол ба уух юмаа унагаах зэрэг замбараагүй хооллох
- + Хоол ба уух юм уухаас дургүйцэх
- + Дунд чихний урэвсэл, чихний суваг бохирдох,



сонсголын бэрхшээл

+ Өсөлт бага, жин удаан нэмэх

## ЦООРХОЙ ТАГНАЙТАЙ ХҮҮХДЭД ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ (ТОМ ХҮҮХЭД)

Хооллолт ба хугацаа



- Хоол ба уух юмыг ам, хамарнаас гоожихгүй байх хурдаар хүүхдийг хооллох
- Хүүхдэд тохирсон, амьсгал авах боломжтой хурдаар хооллох
- Хүүхдийн хамарнаас хоол ба уух юм гоожихгүй байх
- 30 минут ба түүнээс бага хугацаанд хооллохгүй байх.

Хэрэглэгдэхүүн



- Оновчтой байрлалаар суулгах, дэмжих сандал буюу суудал ашиглах (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9I).
- Хүүхдийг суулгахад ороосон алчуур буюу хөнжил, дэр, хөөс, чихмэл амьтад гэх мэт нэмэлт биет зүйл хэрэглэх (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9I).
- Хүүхдийг суухад ньхайрцаг, ном, чемодан, вандан, сандал, торх гэх мэт зүйлээр хөлд нь ивэх (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9I).
- Хүүхдийн амны хэмжээнд тохирсон халбага хэрэглэх (1-р бүлэг, 6-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9H).
- Ухаж авсан онгорхой аяга буюу хазах хавхлагатай аяга зэрэг тусгай хооллолтын систем, соруул, аяга хэрэглэх (1-р бүлэг, 7-р хэсэг; Хавсралт 9G).

Байрлал



- Нярай ба нялх хүүхдийг байрлуулах гол элементүүдийг дагаж мөрдөх. (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг, Хавсралт 9L-4)
- Хүүхдийг 45 градусаас дээш босоо байрлалд хооллох
- Хоол ба уух юмыг ходоодонд байлгахын тулд 15-45 минутын турш хүүхдийг босоо байлгах

Туслах бусад арга замууд



- Хүүхдийг мэдрэг байдлыг тэсвэрлэх чадварыг нэмэгдүүлэх (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Хүүхдийн тав тухыг нэмэгдүүлэх боломжтой үед өөрийгөө хооллоход нь дэмжлэг үзүүлэх (1-р бүлэг, 8-р хэсэг; 3, 4-р бүлэг; 2-р хэсэг).
- Хүүхэд бэлэн болсон буюу боловсруулах чадвартай болсон үед өөр хоол ба уух юм санал болгох (Хавсралт 9F).
- Хамарнаас гоожих байгаа эсэх, ханиах, амьсгаа давхцах, амьсгалах зэрэг шинж тэмдгийг ажиглах. Амьсгал авах, гоожих эрсдлийг бууруулах зорилгоор хоолны бүтэц ба уух юмыг өөрчлөх. (1-р бүлэг, 2-р хэсэг; Хавсралт 9E).
- Хэрэв бэрхшээл нь арилахгүй бол угжны шил, угжны толгой, аяга, халбаганы төрлийг солих



**Санамж:** Хооллох бэрхшээл тулгарч байвал байрлал, хурд, хэмжээг үргэлж анхаарч үзээрэй. Хэрэв асуудал шийдэгдсэн эсвэл нэмэлт дэмжлэг авах шаардлагатай бол нэг удаадаа эдгээр элементүүдийн нэгийг өөрчлөх.



## БЭРХШЭЭЛ 12: МЭДРЭХҮЙН СИСТЕМ ХЭТ МЭДРЭГ ХҮҮХЭД

### ХЭРХЭН ТОДОРХОЙЛДОГ ВЭ:

Хүүхэд бүр өвөрмөц мэдрэхүйн системтэй байдаг. Хүүхдүүд гипореактив (бага өдөөгдсөн) буюу гиперреактив (хэт өдөөгдсөн) мэдрэхүйн системтэй байдаг. Бие мэдрэхүйн мэдээллийг сайн боловсруулж, хянахгүй байвал хүүхдэд мэдрэхүйн системийн асуудал үүсдэг. Энэ нь хүүхдийн өдөр тутмын үйл ажиллагааг бэрхшээлтэй болгож, маш их стресстүүлдэг байна, ялангуяа хоолны үеэр. Үүнд тархины саажилт, аутизм, архины хамаарлын ургийн эмгэг гажигтай хүүхэд, харааны болон сонсголын бэрхшээлтэй хүүхдүүд, эмнэлэгийн хяналтанд байдаг, дутуу төрсөн, эхийн хэвлийд байхдаа хорт бодисын нөлөөлөлд автсан хүүхдүүд багтдаг.



## ГИПОРЕАКТИВИЗМ БА ГИПЕРРЕАКТИВИЗМИЙН ХАМГИЙН ТҮГЭЭМЭЛ ШАЛТГААНУУД

Гипореактивизм → Хэт бага өдөөгдсөн	Гиперреактивизм → Хэт их өдөөгдсөн
Тархины саажилт (ТС) – бага агшилт	Тархины саажилт (ТС) – их агшилт
Дауны хам шинж (Трисоми 21)	Архины хамааралтай спектрийн эмгэг (АХСЭ)
Эмнэлэгийн хяналтанд байдаг/дутуу төрсөн	Эхийн хэвлийд хорт бодисын нөлөөнд өртсөн
Архины хамаарлын спектрийн эмгэг (АХСЭ)	Хараа ба сонсголын бэрхшээл





**ХЭТ БАГА ХАРИУ ҮЙЛДЭЛ ҮЗҮҮЛЭЛТ:** Энэ нь тодорхой мэдрэхүйд хүлээж байснаас бага хариу үйлдэл үзүүлдэг хүүхдийг хэлдэг. Бага мэдрэхүйтэй хүүхдийг “хэт бага өдөөгдсөн” буюу бага хариу үйлдэл үзүүлэлт гэж нэрлэдэг. Хичнээн хүчтэй мэдрэгдэхээр байсан ч ямар ч үнэр, амт, хүрэхүй, өвдөлт мэдрэгдэхгүй байж болно. Эдгээр хүүхдүүдийн булчин байнга агшилт багатай байдаг, аманд байгаа хоол ба уух зүйлийн мэдрэх чадварыг бууруулдаг байна. Энэ нь өөр бүтэцтэй хоол идэх, хацар дотроо хоолоо хадгалах, амандаа хоол чихэх, ханиах, амьсгал боогдох бэрхшээлийг үүсгэдэг ба замбараагүй хооллоход хүргэдэг байна.

**ХЭТ ИХ ХАРИУ ҮЙЛДЭЛ ҮЗҮҮЛЭЛТ:** Энэ нь тодорхой мэдрэхүйд хүлээж байснаас өндөр хариу үйлдэл үзүүлдэг хүүхдийг хэлдэг. Өндөр мэдрэхүйтэй хүүхдийг “хэт их өдөөгдсөн” буюу гиперреактив гэж нэрлэдэг. Тэд хэр нарийн эсвэл зөөлөн байсан ч үнэр, амт, хүрэхүй, өвдөлт хүчтэй мэдэрдэг байна. Эдгээр хүүхдүүдийн булчин байнга агшилт ихтэй байдаг, хэт мэдрэмтгий байдалд (хорт бодисын хордлого, дутуу төрөлт) хүргэдэг байна. Үүнээс болж эдгээр хүүхдүүд амандаа хоол ба уух юмны талаарх мэдлэгийг нэмэгдүүлсэн бөгөөд энэ нь янз бүрийн бүтэцтэй хоол идэх, шинэ хоол турших, тодорхой бүтэцтэй хоолноос зугтах буюу татгалзах хүндрэлд хүргэдэг ба хооллолтын үеэр хүүхэд хангалттай хооллоход бэрхшээл үүсгэдэг байна.



### ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД: ГИПОРЕАКТИВИЗМ БА ГИПЕРРЕАКТИВИЗМ:

- + Амархан ядрах → хооллолтыг эрт дуусгах → бага хэмжээгээр, бага калори авах (гипореактивизм)
- + Эд зүйлс ямар амттай, үнэртэй, мэдрэгддэг, сонсогддог зэрэг мэдрэхүйн систем бага мэдрэг байх (гипореактивизм)
- + Амнаасаа хоол ба уух юмаа унагаах зэрэг замбараагүй хооллох (гипореактивизм)
- + Шүлс хэт ихээр гоожих, ам нээлттэй хэвээр байх (гипореактивизм)
- + Хоолоо тургих, амандаа хоолоо байлгах (“хадгалах”) (гиперреактивизм)
- + Хоол голох, хоолны дэглэм ба бүтцийн төрөл зүйлийг бууруулах (гиперреактивизм)
- + Тодорхой үнэр, бүтэц, температур, үнэр зэргээс зайлсхийх (гиперреактивизм)
- + Байнга бөглөрөх буюу бөөлжих (гиперреактивизм)
- + Байнга хүчтэй хазах рефлекс (гиперреактивизм)
- + Хоолонд хүрэхэд хүрэх буюу өөрийгөө хооллох дургүй байх, сонирхолгүй байх (гиперреактивизм)
- + Эд зүйлс ямар амттай, үнэртэй, мэдрэгддэг, сонсогддог зэрэг мэдрэхүйн систем хэт мэдрэг байх (гиперреактивизм)

- + Хоол ба уух юмыг тургих (гиперреактивизм)
- + Хооллоход тохиромжтой байрлалаа хадгалахад бэрхшээлтэй
- + Хөхөхөд бэрхшээлтэй байх
- + Ханиалгах, амьсгал боогдох, бөглөрөх, амьсгаа давчдах зэргээр залгихад бэрхшээлтэй байх
- + Илүү нарийн бүтэцтэй хоол хүнс хэрэглэх, хатуу хоолонд шилжихэд бэрхшээлтэй
- + Өсөлт бага, жин удаан нэмэх

## ХЭТ МЭДРЭГ МЭДРЭХҮЙН СИСТЕМТЭЙ ХҮҮХДЭД ХЭРХЭН ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ ВЭ (ГИПОРЕАКТИВИЗМ БА ГИПЕРРЕАКТИВИЗМ)

### Хооллолт ба хугацаа



- Хүүхдэд тохирсон, амьсгал авах боломжтой хурдаар хооллох
- Ердийн амрах завсарлагатайгаар хооллох (Хавсралт 9J).
- 30 минут ба түүнээс бага хугацаанд хооллохгүй байх

### Хэрэглэгдэхүүн



- Гипо: Хооллохын өмнө хаздаг тоглоом, сойз зэрэг эд зүйлийг хүүхдийн ам ба нүүрэнд хүргэж “сэргээх”, эд зүйлийг аманд нь хийх (Хавсралт 9K).
- Гипер: Хооллохын өмнө хаздаг тоглоом, сойз зэрэг эд зүйлд мэдрэг байдлыг хэвийн байдалд нь оруулах, эд зүйлийг аманд нь хийх (Хавсралт 9K).
- Гипер: Ам, нүүрний мэдрэг байдлаас зайлсхийхийн тулд улаан хүрэн, хуванцар гэх мэт метал бус халбага хэрэглэх (1-р бүлэг, 6-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9H).
- Гипер: Ам, нүүрний мэдрэг байдлаас зайлсхийхийн тулд шилэн буюу метал аяга хэрэглэх. Оновчтой байрлалаар суулгах, дэмжих сандал буюу суудал ашиглах (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9H).
- Хүүхдийг суулгахад ороосон алчуур буюу хөнжил, дэр, хөөс, чихмэл амьтад гэх мэт нэмэлт биет зүйл хэрэглэх (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9I).
- Хүүхдийг суухад ньхайрцаг, ном, чемодан, вандан, сандал, торх гэх мэт зүйлээр хөлд нь ивэх (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9I).
- Хүүхдийн амны хэмжээнд тохирсон халбага хэрэглэх (1-р бүлэг, 6-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9H).

### Байрлал



- Нярай ба нялх хүүхдийг байрлуулах гол элементүүдийг дагаж мөрдөх. (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг, Хавсралт 9L-4)
- Хүүхдийг 45 градусаас дээш босоо байрлалд хооллох

## Туслах бусад арга замууд



- Гипо: Хооллохын өмнө хүүхдийн биеийг сэргээх, сэрээх аргыг хэрэглэх (Хавсралт 9K).
- Гипер: Хэрэв хүүхэд хэт хөөрсөн буюу хэт сэргэлэн байвал хүүхдийг тайвшруулах, хооллохын өмнө хүүхдийн биеийг тайвшруулах аргыг хэрэглэх (Хавсралт 9K).
- Гипо: Тод гэрэлтэй, дуу чимээ ихтэй газар хооллох (1-р бүлэг, 3-р хэсэг, Хавсралт 9K)
- Гипер: Гэрэл багатай, дуу чимээ багатай, үзэгдэх орчин хязгаарлагдмал тайван газар хооллох (1-р бүлэг, 3-р хэсэг, Хавсралт 9K)
- Гипо: Хүүхэдтэй харьцахдаа асран хамгаалагч нь хурдан хөдөлгөөн, чанга дуу чимээ, хөдөлгөөнт дүрсийг ихэсгэсэн аргыг ашиглан хүртэхүй, нүдээрээ харах, хөдөлгөөн, дуу авиа зэргээрээ (1-р бүлэг, 3-р хэсэг, Хавсралт 9K)
- Гипер: Хүүхэдтэй харьцахдаа асран хамгаалагч нь удаан хөдөлгөөн, намуухан дуу чимээ, хөдөлгөөнт дүрсийг багасгасан аргыг ашиглан хүртэхүй, нүдээрээ харах, хөдөлгөөн, дуу авиа зэргээрээ харилцах (1-р бүлэг, 3-р хэсэг, Хавсралт 9K)
- Гипо: Хүүхдийг мэдрэг байдлын мэдлэгийг нэмэгдүүлэх (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).
- Гипер: Хүүхдийг мэдрэг байдлыг тэсвэрлэх чадварыг нэмэгдүүлэх (1-р бүлэг, 3-р хэсэг).



## БЭРХШЭЭЛ 13: ХАЗАХ БУЮУ ЗАЖЛАХ БЭРХШЭЭЛТЭЙ ХҮҮХЭД

**ХЭРХЭН ТОДОРХОЙЛДОГ ВЭ:** Эдгээр хүүхдүүд хатуу зүйлийг хазах, төрөл бүрийн хоолыг идэхэд үр дүнтэй зажлах байдлыг хөгжүүлэхэд бэрхшээлтэй хүүхдийг хэлдэг. Зарим хүүхэдэд эмнэлэгийн хэрэгцээ их хэрэгтэй, хазах ба зажлах үед маш их ядардаг ба энэ нь хооллох үеэр бага хооллоход хүргэдэг байна. Мөн хазах буюу зажлахад эрүүл шүд, буйл шаардлагатай. Амны хөндий ба шүд, буйлны эмгэгтэй хүүхэд хатуу бүтэцтэй хоол идэхэд өвдөлт өгдөг ба ингэснээр ийм төрлийн хоолноос зайлсхийдэг байна. Хазах ба зажлах бэрхшээлийн бусад шалтгаан нь булчингийн их ба бага агшилт, мэдрэлийн эс ба бүтцийн хэвийн бус байдалтай холбоотой байж болно. Үүнд Дауны хам шинжтэй, тархины саажилттай (ТС), зүрхний (зүрх судасны) эмгэгтэй, шүдний эмгэгтэй, харааны бэрхшээлтэй буюу эмнэлэгийн хяналт шаардлагатай, дутуу төрсөн буюу эхийн хэвлийн хорт бодисын нөлөөнд авсан хүүхдүүд мөн багтдаг.





## ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД: ХАЗАЛТ БА ЗАЖЛАЛТ:

- + Илүү нарийн бүтэцтэй хоол хүнс хэрэглэх, хатуу хоолонд шилжихэд бэрхшээлтэй
- + Хоол голох, хоолны дэглэм ба бүтцийн төрөл зүйлийг бууруулах- тодорхой зарим төрлийн хоолноос зайлсхийх
- + Бөглөрөх буюу бөөлжих
- + Хоолыг тургих
- + Бүгдийг нь буюу хэсэгчилэн зажилсан хоолыг залгих
- + Өсөлт бага, жин удаан нэмэх

## ХАЗАХ БА ЗАЖЛАХАД ХЭРХЭН ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ ВЭ

### Хооллолт ба хугацаа



- Хүүхдэд тохирсон, амьсгал авах боломжтой хурдаар хооллох
- Ердийн амрах завсарлагатайгаар хооллох (Хавсралт 9J).
- Хүүхэд хэрэв өөрөө хоолож байгаа бол идэхэд нь удаан хурдаар дэмжих
- 30 минут ба түүнээс бага хугацаанд хооллохгүй байх

### Хэрэглэгдэхүүн



- Оновчтой байрлалаар суулгах, дэмжих сандал буюу суудал ашиглах (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9 I).
- Хүүхдийг суулгахад ороосон алчуур буюу хөнжил, дэр, хөөс, чихмэл амьтад гэх мэт нэмэлт биет зүйл хэрэглэх (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9I).
- Хүүхдийг суухад ньхайрцаг, ном, чемодан, вандан, сандал, торх гэх мэт зүйлээр хөлд нь ивэх (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9I).
- Хүүхдийн амны хэмжээнд тохирсон халбага хэрэглэх (1-р бүлэг, 6-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9H).
- Хүүхдийн амны хэмжээнд тохирсон халбага хэрэглэх (1-р бүлэг, 6-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9H).
- Асран хамгаалагчийн болгоомжтой хяналтын дор хүүхдийг хазах, захлах дасгал хийлгэх. Хазах, захлах дасгал хийхэд тохиромжтой хэмжээтэй хоол хэрэглэх.

### Байрлал



- Нярай ба нялх хүүхдийг байрлуулах гол элементүүдийг дагаж мөрдөх. (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг, Хавсралт 9L-4)
- Хүүхдийг 45 градусаас дээш босоо байрлалд хооллох

### Туслах бусад арга замууд



- Хүүхэд бэлэн болсон буюу зохицуулах чадвартай болсон үед нь өөр үнэр, бүтэцтэй хоол буюу уух юм өгөх
- Жижиж халбага жижиг хазахад хүргэдэг
- Хоолохын өмнө хүүхдийн шүдийг угаах, захлах зэрэг хүүхдийн биеийг сэргээх, сэрээх аргыг хэрэглэх (Хавсралт 9K).



- Хооллоход хүүхдийн царайг сэргээх зорилгоор нүүрний хэвний техникийг ашиглах (Хавсралт 9J).
- Хооллох үед хүүхдэд дарамт болохгүйгээр өөр өөр бүтэцтэй хоолыг илрүүлэх зорилгоор байнга дэмжлэг үзүүлэх (харах, үнэрлэх, мэдрэх)
- Хүүхдийн тав тух, амжилтийг нэмэгдүүлэхийн тулд шинэ хатуу бүтэцтэй хоолны хажуугаар амар, танил бүтэцтэй хоолыг өгөх (Хавсралт 9E, 9F).
- Нэг удаадаа шинэ бүтэцтэй хоолыг бага хэмжээгээр өгөх
- Хүүхдийн тав тух, дадал, амжилтийг нэмэгдүүлэхийн тулд өдөр бүр шинэ бүтэцтэй олон шинэ хоол өгөх
- Хүүхэдтэйгээ хамт хооллох, ингэснээр хүүхэд бусад хүн хоолыг хэрхэн зажилдагийг харах
- Зажлахад амар жижиг хазахад дэмжлэг үзүүлэх (Хавсралт 9E).
- Шүдийг хазах дадал суулгахаар урт, туранхай, шаржигнасан, зулгааж идэх хуруу шиг хоолыг өгөх
- Эрүүний хүч, зажлах чадвар суулгахын тулд хүүхэд аюулгүй “хазах” хоол өгөх
- Хооллох үеэр хүүхдийг зажлах сануулга өгч, урамшуулаарай (“Зажил! Зажил! Зажил!”, “Хоолоо сайн зажилж байна, сахиусан тэнгэр минь”)



## БЭРХШЭЭЛ 14: ЗАЛГИХ БЭРХШЭЭЛТЭЙ ХҮҮХДҮҮД (ТОМ ХҮҮХЭД)

### ХЭРХЭН ТОДОРХОЙЛДОГ ВЭ:

Хооллох үеэр, хооллосон тэр даруй, аягаар ба соруулаар шингэн зүйл уухад ханиалгадаг хүүхдийг хэлдэг. Эдгээр хүүхдүүд хоолох үеэр амьсгалахад идэх, амьсгалах, амьсгаа авах зэрэгт хүндрэлтэй харагддаг байна. Гэсэн ч тэдэнд ямар бэрхшээл байгааг бид харж чаддаггүй. Үүнд зүрх (зүрх судасны) эмгэг, Дауны хам шинж, тархины саажилт гэх мэт булчингийн агшилтын асуудалтай, уруул тагнай цоорхой, эхийн хэвлийд байхдаа хорт бодисын нөлөөлөлд автсан, дутуу төрсөн буюу мэдрэлийн эсийн сааталтай хүүхэд багтдаг.





## ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ ТҮГЭЭМЭЛ БЭРХШЭЭЛҮҮД:

- + Шүлсээ хянах, хэт их шүлс гоожих зэрэг бэрхшээл
- + Хоолох үеэр шингэн хэт их гоожих
- + Амархан ядрах
- + Байнга ханиалгах, амьсгал боогдох, бөглөрөх
- + Нойтон “хоржигнож” дуугарах буюу амьсгалах
- + Амьсгалах эсвэл дуу чимээ гаргах үед бөглөрсөн дуу гарах
- + Хоолохын өмнө ба хооллох үеэр уурлах, бухимдах
- + Байнга өвдөх
- + Өсөлт бага, жин удаан нэмэх

## ЗАЛГИХАД ХЭРХЭН ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ ВЭ

### Хооллолт ба хугацаа



- Хүүхдэд тохирсон, амьсгал авах боломжтой хурдаар хооллох
- Ердийн амрах завсарлагатайгаар хооллох (Хавсралт 9J).
- Хүүхэд хэрэв өөрөө хоолож байгаа бол идэхэд нь удаан хурдаар дэмжих
- 30 минут ба түүнээс бага хугацаанд хооллохгүй байх
- Агаар байнга орсоор байгаад ханиалгах, амьсгал боогдох, бөглөрөх зэрэгт хооллохоо зогсоох



### Хэрэглэгдэхүүн

- ашиглах (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9 I).
- Хүүхдийг суулгахад ороосон алчуур буюу хөнжил, дэр, хөөс, чихмэл амьтад гэх мэт нэмэлт биет зүйл хэрэглэх (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9I).
- Хүүхдийг суухад ньхайрцаг, ном, чемодан, вандан, сандал, торх гэх мэт зүйлээр хөлд нь ивэх (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; Хавсралт 9G, 9I).
- Хэрэв хүүхэд байнга ханиалгаж, амьсгал нь боогддог бол халбага, аяга, дусаагуур, тариур, дусаагуур (соруулыг тайрах) ашиглан бага хэмжээгээр, хяналттай хооллох
- Ханиалгах, амьсгал боогдох зэргийг бууруулах зорилгоор өөр өөр аяга, халбага хэрэглэх
- Хүүхдийн чадварт тохирсон, аюулгүй, амархан хооллоход тохиромжтой хоолны бүтэцийг өөрчлөх буюу шингэнийг өтгөрүүлэх (1-р бүлэг, 9-р хэсэг; Хавсралт 9C, 9D, 9E, 9F).

### Байрлал



- Нярай ба нялх хүүхдийг байрлуулах гол элементүүдийг дагаж мөрдөх. (1-р бүлэг, 1-р хэсэг; 2-р бүлэг, 3-р хэсэг, Хавсралт 9L-4)
- Илүү босоо байрлалтай байх зэргээр ханиах, амьсгал боогдох тохиолдлыг бууруулдаг өөр байрлалыг турших
- Хүүхдийг 45 градусаас дээш босоо байрлалд хооллох

- Хүүхдийн нас тохирсон эсэхийг баталгаажуулж, өгч буй хоол нягт



## Туслах бусад арга замууд



уялдааг хөгжүүлэхэд шаардлагатай ур чадварыг харуулж байгаа эсэхийг шалгаарай.

- Хэрэв хүүхэд хэт унтаа харагдаж байвал хооллохын өмнө шүд угаах зэрэг сэргээх аргыг ашиглах (Хавсралт 9K).
- Хэрэв хүүхэд хэт унтаа харагдаж байвал хооллохын өмнө ба дараа дуу чимээг бууруулсан, үзэгдэх орчин хязгаарлагдмал орчин зэрэг тайвшруулах аргыг хэрэглэх (Хавсралт 9K).
- Хүүхэл өөрөө хооллож байвал уух ба идэх хурдыг удаашруулж, жижиг, нэг нэгээр хазах, сорох зэрэгт дэмжлэг үзүүлэх
- Хүүхдийг хооллож байгаа бол хүүхдэд тохирох хурдаар жижиг, нэг нэгээр хазах, сорох зэрэгт дэмжлэг үзүүлэх
- Хоолыг хүүхдэд зориулсан аюулгүй, зохих хэмжээтэй хуваах буюу нэг удаадаа бага хэмжээний хоол ба уух юмыг өгөх
- Хүүхдэд байнга завсарлага өгөх
- Ханиах, амьсгал боогдох, нойтон чимээ гарах, амьсгалах зэргээр амтсгаа боогдож байгаа шинж тэмдэг байгаа эсэхийг ажиглах, мөн өөрчилсөөр байтал эдгээр шинж тэмдэг үргэлжилж байвал хооллолтыг зогсоох
- Амьсгаа боогдох эрсдлийг бууруулахын тулд хоолны бүтэц, шингэний нягтралыг өөрчлөх (1-р бүлэг, 9-р хэсэг; Хавсралт 9C, 9D, 9E, 9F).



Санамж: Хооллоход ханиадаг, амьсгал боогддог, бөөлждөг хүүхэд шингэн ходоод руу орохын оронд уушги руу нь орж- амьсгал боогдох магадлалтай байдаг. Жин бага нэмэгдэх, үхэлд хүргэх зэрэгт хүргэдэг амьсгалын дээд замын үрэвсэл ба / эсвэл уушгины хатгалгаа өвчтэй болгодог байна.



## ЗҮЙЛ 7.2: ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛИЙГ ШИЙДЭХЭД ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ ДҮГНЭЛТҮҮД

Хүүхэд бүр өвөрмөц байдагтай адил тэдний хооллолтын бэрхшээл, хоолны хэрэгцээ нь өөр өөр байдаг байна. Бүх асран хамгаалагчид хүүхэд бүрийн хүч чадал ба бэрхшээлийг ойлгож, тэднийг дэмжих хамгийн шилдэг арга зам юу байгаа тухай мэдлэг чадвартай байх нь чухал. Хоолны цаг бол өдөр бүр, өдөрт хэд хэдэн удаа тохиолддог үнэ цэнэтэй туршлага юм. Иймээс бүр эерэг боломжтой, аюулгүй хооллох туршлага байгаа эсэхийг баталгаажуулах чиглэлээр ажиллах нь чухал юм.







## ХЭСЭГ 3 | БҮЛЭГ 8

ХООЛНЫ ЦАГИЙГ ЧУХАЛЧИЛ: ХҮҮХДИЙГ  
АМЬД ХАРИЛЦААТАЙ ӨСГӨХ НЬ

*“Хүүхэд хүлээж авч байгаагүй зүйлсээ хожим өгч чадах нь ховор.”*

*П.Д. Жэймс*

---

**Зүйл 8.1: Эрүүл уураг тархитай, бие  
бялдартай өсгөх нь**

**Зүйл 8.2: Насанд тохирсон амьд харилцааг  
дэмжих нь**



## 8.1-Р ХЭСЭГ: ЭРҮҮЛ УУРАГ ТАРХИТАЙ, БИЕ БЯЛДАРТАЙ ӨСГӨХ НЬ

### ЭЕРЭГ ХАРИЛЦАА ЧУХАЛ<sup>3</sup>

Нялх байх үеэс эхлэн бусад хүмүүс эерэг харилцдаг байсан хүүхэд үлдсэн амьдралынхаа туршид түүний үр ашгийг хүртдэг байна.



### ЭЕРЭГ ХАРИЛЦАА ...

- + Хүүхдүүдэд дэлхий ертөнц ба өөрсдийнх нь тухай зааж сургах
- + Хүүхдүүд хайрлагддаг гэдгийг нь харуулах
- + Дэлхий ертөнц аюулгүй эсвэл аймшигтай эсэхийг олж мэдэхэд нь тэдэнд туслах
- + Тэд сэтгэл дундуур, аз жаргалтай болвол юу болох талаар тэдэнд тайлбарлаж өгөх.
- + Бусад хүмүүстэй хэрхэн харьцаж, харилцаж байгааг ажиглах, суралцахыг тэдэнд зөвшөөрөх
- + Хүүхэд тархиа хөгжүүлэхэд нь туслах, тэднийг хурцлах
- + Насан хүрэгчид эрүүл, аз жаргалтай хүүхдийг бий болгох



*Эерэг харилцаа бол эрүүл хүүхэд өсгөн хүмүүжүүлэхэд зайлшгүй чухал үндэс суурь юм.*

Бүх хүүхэд амьдралынхаа туршид эрүүл өсч торниход нь дараах үндсэн таван элемент шаардлагатай:

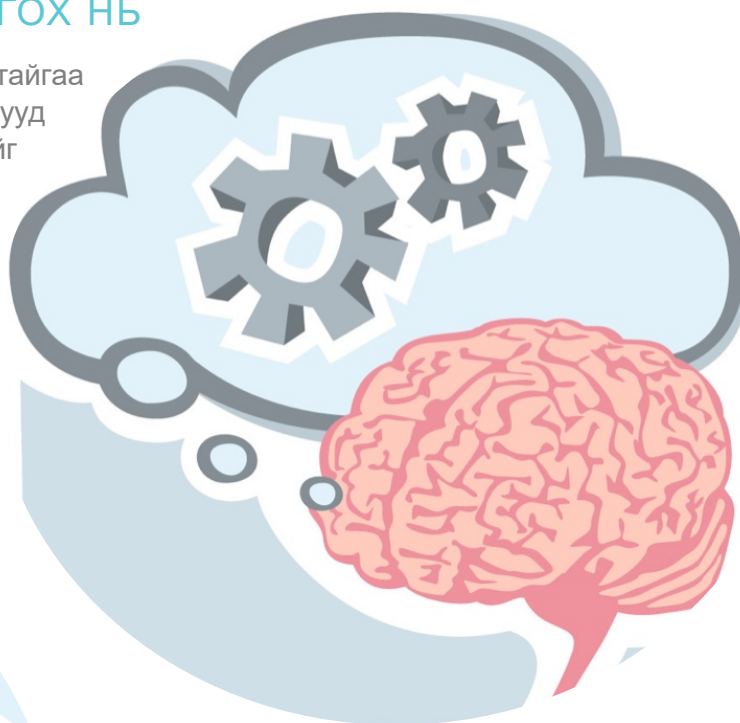
- ① Хүүхэд төрөхөөсөө өмнө эхийн хэвлийд байхдаа эрүүл, аюулгүй, стресс багатай байх
- ② Аюулгүй, насанд хүрсэн асран хамгаалагчаар хайрлуулж, өсгүүлэх
- ③ Сэтгэлээр унасан үедээ өөрийгөө хэрхэн тайвшруулахыг зааж сурга (өөрийгөө удирдах)
- ④ Бусдын дэмжлэгтэйгээр хэрхэн тайван байх талаар олж мэдэхэд нь туслах (хамтран удирдах)
- ⑤ Анхан шатны тусламж үйлчилгээ үзүүлэгчээс найдвартай, хянуур, хөгжлийн хувьд тохирсон тусламж үйлчилгээ авах



## ЭРҮҮЛ УУРАГ ТАРХИЙГ БИЙ БОЛГОХ НЬ

Хүүхдүүд асран халамжилж байгаа томчуудтайгаа байнга харилцах үед тэдний тархин дахь судаснууд маш ихээр өөрчлөгдөж, илүү сайжирдаг гэдгийг судалгаа харуулж байна. Энэ нь эерэг харилцаа хүчтэй байна гэсэн үг юм.

Бусад хүмүүс байнга эерэгээр харилцдаг, нийтэч харилцаатай хүүхдүүдийн уураг тархи нь илүү том, хүчирхэг, ухаалаг болдог.



## ЭРҮҮЛ БИЕ БЯЛДРЫГ БИЙ БОЛГОХ НЬ

Хүүхдийн өсөлт, хооллолт, сайн сайхан байдлыг нь хэрхэн сайжруулах талаар ярилцахдаа эерэг харилцааг ихэвчилэн орхигдуулдаг байна. Гэсэн хэдий ч хүүхдүүд насанд хүрэгчдийн дэмжлэгтэйгээр, тогтмол харилцсанаар илүү сайн өсдөг болохыг судалгаа харуулж байна. Хүүхэд хоол тэжээл сайтай байгаа тул бие нь том, хүчирхэг, эрүүл өсч байна. Гэхдээ бас (мөн үүнтэй адил чухал) тэд эрүүл харилцааг хүлээн авч байна. Хүчтэй харилцаа нь хүчтэй биетэй тэнцдэг.

Хүүхдүүд байнгын хамааралтай хэн нэгэн хүн байхгүй, эрүүл харилцааг мэдрэхгүй байх үед тэдний өсөлт, хөгжил ихээхэн саатдаг. Энэ нь хүүхдийн тархины өсөлтөд сөргөөр нөлөөлнө гэсэн үг юм.



ЭЭРЭГ ХАРИЛЦААГҮЙ ЭСВЭЛ  
ХЯЗГААРЛАГДМАЛ ХАРИЛЦААТАЙ ХҮҮХДҮҮД  
НЬ ДАРААХ ЭРСДЭЛД БАЙДАГ:

- ① Архаг буюу үхлийн өндөр эрсдэлтэй өвчинд нэрвэгдэх эрсдэлтэй.
- ② Хоол тэжээлийн дутагдал, шингэн алдалтын өндөр эрсдэл.
- ③ Сэтгэлийн хямрал, түгшүүр, зан үйлийн бэрхшээл гэх мэт сэтгэцийн эрүүл мэндийн өндөр эрсдэл.
- ④ Асран хамгаалагч, ах эгч, найз нөхдөө алдах гэх мэт бэрхшээл, хүнд бэрх амьдралын туршлагаас сэргэх магадлал бага.
- ⑤ Өөрсдийгөө угаах, хувцаслах, хооллох, өдөр тутмын үйл ажиллагааг удирдан зохион байгуулах, бусадтай эерэгээр харилцах гэх зэрэг хөгжих чадвартай том хүн болоход хэрэгцээт чадварыг хөгжүүлэх магадлал бага байдаг.



Бидний хүүхдэд үзүүлж буй асаргаа сувилгааны хэлбэр чухал юм. Хүүхдэд энгийн асаргаа хийх, оновчтой асаргаа хийх хоёрын хооронд ялгаа их байдаг. Хүүхэд хооллох, усанд орох, хувцаслах гэх мэт хүүхдийн анхдагч хэрэгцээг хангах (“энгийн асаргаа” гэж нэрлэнэ) нь хүнд хэцүү, чухал ажил юм. Гэсэн хэдий ч асран хүмүүжүүлэгчид эерэг, дэмжиж, хайрлаж харилцсанаар хүүхдэд оновчтой асрамжийн үйлчилгээ үзүүлэх ба ингэснээр хүүхэд илүү сайжирна.



*Халамжтай, хүмүүжүүлэх харилцаа нь эрүүл уураг тархи, эрүүл биеийн өсөлтийг дэмждэг. Энэ бол оновчтой асаргаа сувилгааны мөн чанар юм.*

## АСРАН ХАМГААЛАХ ҮЙЛЧИЛГЭЭ БА ОНОВЧТОЙ ХАЛАМЖ АСАРГААНЫ ЯЛГАА

АСРАН ХАМГААЛАХ ҮЙЛЧИЛГЭЭ	★ ОНОВЧТОЙ ХАЛАМЖ АСАРГАА
Хүүхдийг амьд байлгана	Хүүхдийг амьд, аз жаргалтай байлгаж, хөгжүүлнэ
Хүүхдийг хооллоно	Хүүхдийг аюулгүй, болгоомжтой хооллож, зохих дэмжлэг, эерэг харилцааг санал болгоно
Хүүхдийн живхийг сольж, ариун цэврийн өрөөнд оруулна	Цаг тухайд нь хүүхдийн живхийг сольж, ариун цэврийн өрөөнд оруулж, эерэг харилцана
хүүхдийг усанд оруулна	Хүүхдийг аюулгүй, болгоомжтой усанд оруулж, эерэг харилцаж хүүхдийн оролцоог дэмжинэ
Хүүхдийг хувцаслаж, хувцсыг нь тайлна	Хүүхдийг аюулгүй, болгоомжтой хувцаслаж, хувцсыг нь тайлж, эерэг харилцаж хүүхдийн оролцоог дэмжинэ
Тогтсон дэгийн дагуу хүүхдийг унтуулж, босгоно	Хүүхдийн унтах, сэрүүн байх хэрэгцээнээс шалтгаалаад эерэг хандлагатайгаар тохирсон хуваарь, дэгийн дагуу унтуулна
Тоглох цагийг хязгаарлах буюу тоглуулахгүй байх	Эерэг хандлагатайгаар өдөр бүр хүүхдийг бага насны хүүхэдтэй, насанд хүрэгчидтэй, үе энгийнхэнтэй нь тоглуулах
Хүүхдийн тав тухыг хязгаарлах буюу хориглох	Эерэг хандлагатайгаар хүүхдийн тав тухын хэрэгцээнээс шалтгаалаад бие даасан байдлаар тав тухыг нь хангах

## АСРАН ХАМГААЛАГЧ ОНОВЧТОЙ ХАЛАМЖ АСАРГАА ҮЗҮҮЛСНЭЭР:

- ① Хүүхдийн амьдралын чанар нэлээн сайжирна.
- ② Хүүхдийн бие махбодийн, тархины хөгжил зэрэг эрүүл мэнд ба сайн сайхан байдал нь нэлээн сайжирдаг → тэд өөрсдийн боломж бололцоогоо хөгжүүлэх өндөр магадлалтай байдаг.
- ③ Хүүхдийн хоол тэжээл сайжирдаг → тэд авсан хоол тэжээлээ илүү сайн ашиглаж чадна, ингэснээр тэд хүнс тэжээлийн дутагдал, өлсгөлөн, тураал зэрэг эрсдэлд бага өртдөг.
- ④ Эерэг харилцаа нь эрт үеийн сорилтуудын нөлөөг бууруулдаг тул амьдралын хүнд хэцүү үйл явдлуудтай холбоотой хүүхдийн эрсдлийг багасгадаг
- ⑤ Хүүхэд амьдралаа бүрэн дүүрэн мэдэрч, цэцэглэн хөгжих боломжтой болж, амьд үлдэх, аюулгүй байхад цаг хугацаа, эрч хүчээ бага зарцуулдаг



*“Хүүхэд бүр аварга болох эрхтэй.*

*Хэзээ ч бууж өгдөггүй, харилцааны хүчийг ойлгосон хүн тэдний хувьд байж болох хамгийн сайн хүн байдаг.”*

*— Рита Пиерсон*



## ЗҮЙЛ 8.2: НАСАНД ТОХИРСОН АМЬД ХАРИЛЦААГ ДЭМЖИХ НЬ

Хүүхэд бүр өсч том болох, оюун санаагаа хөгжүүлэх бүрэн эрхтэй. Хүүхэдтэй тогтмол, эерэг харилцах нь хүүхдийн иж бүрэн хөгжлийг дэмжих үндсэн арга юм. Өдөржин тогтмол хүүхэдтэй харилцсанаар асрагч нь тайван, хүчтэй, эрүүл хүүхдийг өсгөж чадна.



*Хүүхэдтэй харилцсан аливаа эерэг харилцаа нь хичнээн богино байсан ч хамаагүй хүчтэй байдаг.*

Өдөр тутмын үйл ажиллагаа, дэглэмээр дамжуулан асрагчид бүх хүүхдүүдтэй эерэг харилцах арга замуудыг жишээ болгон доор жагсаав. Гол нь эрүүл, нийтэч хүчирхэг хүүхдүүд болж өсч хөгжихөд нь анхаарч, тууштай хандах явдал юм



*Зарим арга барил бүх насны хүүхдүүдэд маш сайн тохирдог. Харин зарим арга барил бага насны эсвэл том хүүхдэд илүү тохирдог. Ямар арга барил ашиглахаа сонгохдоо хүүхдийн нас ба хөгжлийн түвшинг харгалзан үзнэ.*



## ӨДӨР ТУТМЫН ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА, ДЭГЛЭМЭЭР ДАМЖУУЛАН ЭЕРЭГ ХАРИЛЦААГ ДЭМЖИХ БОЛОМЖУУД

0-36 САР БА ТҮҮНЭЭС ДЭЭШ НАСНЫ ХҮҮХДЭД ЗОРИУЛСАН

ХАРИЛЦААГ ХЭЗЭЭ ХИЙХ ВЭ	ХАРИЛЦААГ ХЭРХЭН ХИЙХ ВЭ	
<p>Хоолны цаг</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хүүхдийг угжих үед тэврэх</li> <li>⇒ Угжих үед хүүхдийг ажиглах</li> <li>⇒ Тайвшруулж тэврэх (нярай хүүхдийг өлгийдөж болно)</li> <li>⇒ Хооллохын өмнө, үеэр, дараа тайван орчинг бий болгох (гэрлээ бүдэгрүүлж, дуу чимээг багасгах)</li> <li>⇒ Өлсч буй шинж тэмдэгт нь хариу үйлдэл үзүүлэх</li> <li>⇒ Хэт өлсөх буюу уурлахаас өмнө хооллох</li> <li>⇒ Өдөр, шөнө хүүхдийг тогтсон цагт хооллох</li> <li>⇒ Нэг асрагч хүүхдийг хооллох</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хүүхдийн нүүр царай, дуу хоолой, үгийг давтах</li> <li>⇒ Том хүүхдүүдтэй хамт хооллох</li> <li>⇒ Өөрөө хоолоо идэхэд нь магтах, дэмжих</li> <li>⇒ Шинэ хоол идэхэд нь магтах, дэмжих</li> <li>⇒ Хоолы өмнө гараа угаах, хоолны дараа цэвэрлэх боломж олгох</li> <li>⇒ Хүүхдийг өөртөө болон бусдад хоол ба уух юмаар үйлчлэх боломж олгох</li> <li>⇒ Хүүхэдтэй ярилцах, дуулах, инээмсэглэх</li> </ul>
<p>Живх солих</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хүүхэдтэй ярилцах, дуулах, инээмсэглэх</li> <li>⇒ Хүүхдийг харах, ажиглах</li> <li>⇒ Тайвшруулж тэврэх</li> <li>⇒ Хүүхдэд инээдтэй царай харуулах, инээдтэй дуу хоолой сонсгох</li> <li>⇒ Хүүхдийн нүүр царай, дуу хоолой, үгийг давтах</li> <li>⇒ Хүүхдийн шинэ живх хэрэг болсон үеийн шинж тэмдэг ба уйлахад хариу үйлдэл үзүүлэх</li> <li>⇒ Өдөр шөнийн аль ч шаардалагай үед живхийг нь солих</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хэзээд нэг асрагч хүүхдийн живхийг солих</li> <li>⇒ Хүүхдэд тохирсон живх солих, ариун цэврийн өрөө оруулах хуваарьтай байх</li> <li>⇒ Хүүхэд өөрөө живх солих ба ариун цэврийн өрөө орох оролдлого гаргах үед дэмжих, магтаж урамшуулах</li> <li>⇒ Асрагчдаа живх солих ба ариун цэврийн өрөө орох хэрэгцээ гарсан гэдгээ ойлгуулахаар хичээх үед дэмжих, магтаж урамшуулах</li> </ul>
<p>Хувцаслах ба тайлах</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хүүхэдтэй ярилцах, дуулах, инээмсэглэх</li> <li>⇒ Хүүхдийг харах, ажиглах</li> <li>⇒ Хүүхдийн нүүр царай, дуу хоолой, үгийг давтах</li> <li>⇒ Урьдчилсан хувцаслах буюу тайлах хуваарийг дагаж мөрдөх</li> <li>⇒ Нэг асрагч хүүхдийн хувцасыг тайлж, өмсгөх</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хүүхэд хувцасаа тайлах, өмсөх оролдлого гаргах үед дэмжих, магтаж урамшуулах</li> <li>⇒ Хүүхэд өөрөө хувцасаа тайлах, өмсөх боломж олгох</li> </ul>



<p>Усанд оруулах, Угаах, Цэвэрлэх хуваарь</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хүүхэдтэй ярилцах, дуулах, инээмсэглэх</li> <li>⇒ Хүүхдийг харах, ажиглах</li> <li>⇒ Тайвшруулж тэврэх</li> <li>⇒ Хүүхдийн нүүр царай, дуу хоолой, үгийг давтах</li> <li>⇒ Нэг асрагч хүүхдийг усанд оруулах</li> <li>⇒ Урьдчилсан усанд оруулах, угаах хуваарийг дагаж мөрдөх</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Шаардлага гарсан тухай бүрт усанд оруулах</li> <li>⇒ Хүүхэд өөрөө тогтмол гар, нүүр, шүдээ угаах боломжийг олгох</li> <li>⇒ Хүүхэд өөрөө усанд орох, угаах оролдлого гаргах үед дэмжих, магтаж урамшуулах</li> </ul>
<p>Нойрноос нь сэрээх; Унтуулахаар хэвтүүлэх</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хүүхэдтэй ярилцах, дуулах, инээмсэглэх</li> <li>⇒ Шаардлагатай бол нярай хүүхдийг өлгийдөх</li> <li>⇒ Унах, цохиулах, алгадуулах, ойчих гэх мэт үйлдлээс болж хүүхдийг аргадах, тайвшруулах</li> <li>⇒ Унтах болсныг илтгэсэн, хөнгөн хэмнэлтэй хөгжим тоглох буюу дуулах</li> <li>⇒ Түүний хэрэгцээнд тааруулж агаарын хэмийг тохируулах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Нэг асрагч хүүхдийг сэрээж, унтуулж байх</li> <li>⇒ Хүүхдийг унтах буюу босох гэх байхад нь хүүхдийн нүүр царай, дуу хоолой, үгийг давтах</li> <li>⇒ Урьдчилсан сэрэх буюу унтах цагийн хуваарийг баримтлах</li> <li>⇒ Хүүхдийг сэрэх бүрт нь хариу өгөх</li> <li>⇒ Хүүхдийг тухай байлгах соосог, хөнжил, чихмэл тоглоом гэх мэт бусад насанд нь тохирсон зүйлсийг бэлдэх</li> </ul>
<p>Тоглоомын цаг</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хүүхэдтэй ярилцах, дуулах, инээмсэглэх</li> <li>⇒ Газар, шалан дээр, орон дээр буюу хүүхдийн нүдний түвшинд тоглох</li> <li>⇒ Хүүхдэд инээдтэй царай харуулах, инээдтэй дуу хоолой сонсгох</li> <li>⇒ Хүүхдийн нүүр царай, хөдөлгөөн, дуу хоолой, үгийг давтах</li> <li>⇒ Хүүхэд эд зүйлс, тоглоом, хүрээлэн байгаа орчноо судлахад нь дэмжиж урамшуулах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Тоглож байхдаа хүүхдийг ажиглаж харах</li> <li>⇒ Нэг асрагч хүүхэдтэй тоглох</li> <li>⇒ Өрөөнд, гадаа, өөр өөр өрөөнүүд, цэцэрлэгт хүрээлэн зэрэг өөр өөр орчинд хүүхэдтэй тоглох</li> <li>⇒ Өдөржин тоглох</li> </ul>
<p>Тэврэх, зөөвөрлөх, тав тухтай байлгах</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Хүүхдийг аюулгүй, ойрхон байлгахын тулд алчуур, бүтээлэг, хөнжил зэрэг зүйлст ороох</li> <li>⇒ Шаардлагатай үед нярай хүүхдийг өлгийдөх</li> <li>⇒ Өдөр болгон хүүхдийг тэврэх</li> <li>⇒ Хүүхэд уурласан байгаа үед аргадаж, тайвшруулах</li> <li>⇒ Хүүхдийн нүүр царай, дуу хоолой, үгийг давтах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Зовуурилах үе болгонд нь хариу үйлдэл үзүүлэх</li> <li>⇒ Нэг асрагч хүүхдийг аргадах</li> <li>⇒ Тайвшууралах үед, уурласан үед нь хүүхэдтэй ярилцаж, дуу дуулж өгч, инээмсэглэх</li> <li>⇒ Хүүхэд уурласан, сэтгэлээр унасан үед тайвшруулах зорилгоор том хүүхдүүдэд “тохилог булан”, “тайван орон зай”-г ашиглаж болно.</li> </ul>





### ХАРИЛЦААГ ДЭМЖИХ ГОЛ ОЙЛГОЛТУУД



Эрүүл харилцаа нь хүүхдүүдийг хөгжиж цэцэглэхэд нь тусалдаг. Бусад хүмүүс өдөр бүр эерэгээр харилцдаг хүүхдүүд нь илүү эрүүл, өөг (бие ба оюун ухаанаараа) байдаг байна. Энэхүү оновчтой асаргаа сувилгааг үзүүлэхэд нэмэлт цаг, туршлага шаардагдахгүй. Зөвхөн асран хамгаалагчаас зөвхөн хүүхдүүдтэй нягт холбоо тогтоох хүслийг шаарддаг. Асран хамгаалагчид энгийн боловч хүчирхэг арга барилуудыг хэрэгжүүлснээр өдөр тутмын үйл ажиллагаа, дэглэмийн явцад эерэг харилцааг бий болгодог.

САНАХ УЧИРТАЙ ЧУХАЛ ОЙЛГОЛТУУД:

- ① Эерэг харилцаа бол хүүхдийн эрүүл, аз жаргалтай амьдрах бат бөх суурийг бий болгоход шаардлагатай гол туршлага юм.
- ② Асран хамгаалагчын бусадтай эрүүл харилцаатай байх гол зарчим нь хүүхдэд үзүүлэх сөрөг туршлагын үр нөлөөг бууруулахад тусалдаг
- ③ Хүүхэд бие бялдар, оюун ухаан сайтай байхад эерэг харилцаа зайлшгүй шаардлагатай.



Харилцааны үндсийн талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг 1-р бүлгийн 10-р хэсгээс үзнэ үү.



## ХЭСЭГ 4:

### АСРАН ХАМГААЛАГЧИД БА ОЛОН НИЙТЭД ЗОРИУЛСАН СТРАТЕГИ АРГА БАРИЛ, ТАРААХ МАТЕРИАЛ, МЭДЭЭЛЭЛ

#### Бүлэг 9: Хавсралт

- ⇒ 9A: Нас насныхны хооллолтын хөгжил: Хооллолтын хөгжлийн үе шатуудыг цаг хугацаатай нь харуулсан хүснэгтүүд
- ⇒ 9B: Хүүхдийн хөгжлийн хүснэгтүүд
- ⇒ 9C: Хоолны бүтэц болон шингэний урсацын өтгөн байдлыг үзүүлсэн хүснэгт
- ⇒ 9D: Тусгай хоол ба шингэний жишээнүүдийн жагсаалт
- ⇒ 9E: Хоол ба шингэнийг өтгөрүүлэх нь
- ⇒ 9F: Хоолны дэглэмийг ахиулж сайжруулах стратегиуд
- ⇒ 9G: Хооллоход хэрэглэгддэг хэрэгсэл төхөөрөмжийн жагсаалт
- ⇒ 9H: Халбаганы хүснэгт
- ⇒ 9I: Сандал суудал ба хэрэглэгдэх материалыг бүтээлчээр сэтгэж хийх нь
- ⇒ 9J: Хооллолтын техникүүд
- ⇒ 9K: Уцаарлаж буй хүүхдийг тайвшруулах ажиллагаанууд
- ⇒ 9L: Асран хамгаалагч ба олон нийтэд зориулсан тараах материалууд
- ⇒ 9M: Хооллолтын нийтлэг бэрхшээлүүд ба шийдлүүдийн товч лавлагаа хүснэгтүүд
- ⇒ 9N: Нялх хүүхдүүд хэр их идэх ёстой вэ?

#### Бүлэг 10: Тодорхойлолтууд (Энэхүү гарын авлагад ашигласан тусгай үгсийн тайлбарын жагсаалт)

#### Бүлэг 11: Ашигласан эх сурвалжууд (Илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг авч болох ном болон холбоосууд англи хэл дээр)

#### Бүлэг 12: Индекс



## 9А: ХООЛЛОХ ЧАДВАРЫН ХУГАЦАА: 0-36 САР ХҮРТЭЛ НАСНЫ ХҮҮХДИЙН ИДЭХ, УУХ ЧАДВАНУУД



0-6 САР

Хоолны дэглэм

⇒ Зөвхөн хөхний сүү, эсвэл формула буюу эхийн сүү орлуулагч

Бүтэц, Урсац

⇒ Хөхний сүү эсвэл эхийн сүү орлуулагчийн өтгөнтэй шингэн

Ур чадвар

⇒ Төрсөн даруйд хөхөх, залгих  
⇒ Шингэн зүйлийг өөрөө олох рефлекс



6-7 САР

Хоолны дэглэм

⇒ Насанд нь тохирсон зажлууртай хатуу хүнсийг аажмаар танилцуулж оруулах  
⇒ Хөхний сүү болон формула голлоно

Бүтэц, Урсац

⇒ Тусгайлан заагаагүй бол устай адил өтгөнтэй шингэнүүд  
⇒ Зутагнасан хатуу хоол хүнс

Ур чадвар

⇒ Идэх болон суухад толгой болон хүзүүний хүч хангалттай болно.



7-9 САР

Хоолны дэглэм

⇒ Хатуу хоол хүнс түлхүү хэрэглэнэ  
⇒ Хөхний сүү, формула голлоно

Бүтэц, Урсац

⇒ Тусгайлан заагаагүй бол устай адил өтгөнтэй шингэнүүд  
⇒ Зутагнасан хатуу хоол  
⇒ Татсан ба чийглэг хүнс

Ур чадвар

⇒ Аяга, халбага зэргээс идэж ууж сурна  
⇒ Дэмжлэггүйгээр цэх сууж сурна.





Хоолны  
дэглэм

- ⇒ Олон төрлийн хоол хүнс иднэ
- ⇒ Идэх хүнсний хэмжээ нэмэгдэж өдрийн турш байн байн идэх нь багасна.

Бүтэц,  
Урсац

- ⇒ Тусгайлан заагаагүй бол устай адил өтгөнтэй шингэнүүд
- ⇒ Зутагнасан хатуу хоол
- ⇒ Татсан ба чийглэг хүнс
- ⇒ Зөөлөн, үмх хэмжээтэй хүнс

Ур чадвар

- ⇒ Зажилах чадвар хөгжинө
- ⇒ Идэж байх явцдаа аяга болон угжнаас барьж, хоол хүнсээ өөрөө барьж иднэ



Хоолны  
дэглэм

- ⇒ Олон төрлийн хүнс хэрэглэдэг болно
- ⇒ Хоол ба шингэний нэг удаагийн идэх хэмжээ нэмэгдэж, өдөрт хооллох тоо нь багасч хоол хоорондын цаг уртасна.

Бүтэц,  
Урсац

- ⇒ Тусгайлан заагаагүй бол устай адил өтгөнтэй шингэнүүд
- ⇒ Зутагнасан хатуу хоол
- ⇒ Татсан ба чийгтэй хүнс
- ⇒ Зөөлөн, үмх хэмжээтэй хүнс

Ур чадвар

- ⇒ Зажлах чадвар хөгжинө
- ⇒ Шүд болон буйлны тусламжтайгаар зарим хүнсийг өөрөө зажилж иднэ



Хоолны  
дэглэм

- ⇒ Олон төрлийн хоол хүнс хэрэглэхэд ахиц гарна.

Бүтэц,  
Урсац

- ⇒ Тусгайлан заагаагүй бол устай адил өтгөнтэй шингэнүүд
- ⇒ Зутагнасан хатуу хоол
- ⇒ Татсан ба чийгтэй хүнс
- ⇒ Зөөлөн, үмх хэмжээтэй хүнс

Ур чадвар

- ⇒ Гуурсаар ууж сурна
- ⇒ Хуруу болон эд зүйлсийн тусламжтайгаар идэх оролдлого хийнэ
- ⇒ Асгаж гоожуулах боловч аяганаас ууж сурна



18-24 САР

Хоолны дэглэм

⇒ Ихэнх хоолыг дэмжлэггүйгээр өөрөө иднэ

Бүтэц, Урсац

⇒ Тусгайлан заагаагүй бол устай адил өтгөнтэй шингэнүүд  
⇒ Зутагнасан хатуу хоол  
⇒ Татсан ба чийгтэй хүнс  
  
⇒ Зөөлөн, үмх хэмжээтэй хүнс  
⇒ Ердийн хатуу хоол хүнс

Ур чадвар

⇒ Хуруу гараараа болон бусад хоолны хэрэгслийн тусламжтайгаар иднэ.  
⇒ Идэх болон уух үеийн бүх амны хөдөлгөөний чадварыг бүрэн эзэмшинэ.



24-36 САР

Хоолны дэглэм

⇒ Ихэнх хоолыг маш амжилттайгаар идэж сурна

Бүтэц, Урсац

⇒ Тусгайлан заагаагүй бол устай адил өтгөнтэй шингэнүүд  
⇒ Зутагнасан хатуу хоол  
⇒ Татсан ба чийгтэй хүнс  
⇒ Зөөлөн, үмх хэмжээтэй хүнс  
⇒ Ердийн хатуу хоол хүнс

Ур чадвар

⇒ Хуруу гараараа болон бусад хоолны хэрэгслийн тусламжтайгаар иднэ.  
⇒ Бага зэрэг асгаж гоожуулах боловч аяганаас чөлөөтэй ууна.



9В: ХҮҮХДИЙН ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ХЭВИЙН ХӨГЖЛИЙН ЧУХАЛ ҮЕ ШАТУУД БА УЛААН ДАРЦГУУД БА АНХААРАХ ДОХИОНУУД<sup>24</sup>

Хүүхдийн биеийн хөдөлгөөний хөгжлийн үе шат (түүний бие хэрхэн хөдлөж харилцан адилгүй байрлалуудад хэрхэн шилжиж байгаа) нь хүүхдийн идэх чадварт чухал нөлөө үзүүлж байдаг. Биеийн өсөлт хөгжилт сайтай байх нь хүнс тэжээлийн хэрэглээг ч мөн илүү хялбар болгож өгдөг. Иймд та хүүхдийнхээ өсөлт хөгжлийн үйл явцыг анхааралтай ажиглаж байх нь чухал бөгөөд ямар нэгэн хэвийн бус зүйл ажиглагдвал түүнийг аль болох эрт үед нь танин мэдэж эмчлэх шаардлагатай бөгөөд ингэснээр та хүүхдийнхээ хоол тэжээлийн боловсруулалт төдийгүй биеийн өсөлтийг ч бас дэмжих боломжтой. Хүүхдийн өсөлтийн чухал үе шатууд болон асуудал илэрсэн үед хэрэглэгдэх анхааруулах улаан дохионы талаар доорх зурагт харуулав. *Хүүхдийн хөгжил гэдэг бол маш өргөн агуулга бүхий тэднийг шинэ ур чадвар олж авахтай холбоотой ойлголт юм. Ихэнх хүүхдүүд өөрийн насны онцлогт тохирсон ур чадваруудыг эзэмшдэг боловч зарим хүүхдүүд бага зэрэг хэвийн бус эсвэл удаан өсөлттэй байдаг.*

3 САРТАЙ ҮЕД



Гэдсэн дээр тулж толгойгоо өргөнө.  
Гараараа тулж өндийнө.



6 САРТАЙ ҮЕД



Толгойгоо эгц өргөнө.  
Дэмжлэгтэйгээр сууж чадна.  
Амарна, биеийн байрлалуудын талаар суралцана.

8 САРТАЙ ҮЕД



Өөрөө суудаг болно.  
Хоёр гараараа юмруу сарвайна.

12 САРТАЙ ҮЕД



Юмнаас татаж босно.  
Мөлхөнө.

15 САРТАЙ ҮЕД



Босч зогсоно.  
Алхана.



Хөл нугарахгүй.  
Гараа ихэвчлэн атгаастай байх.  
Толгойгоо даахгүй.



Толгой болон бие нумарсан байдалтай.  
Биеийн зөвхөн нэг талыг ашиглах.



Нуруу бөгтгөр.  
Толгой болон цээжээ дээш өргөхөд хүндрэлтэй байх.



Бие болон хөл хэт цэх байх.  
Хөлөө зөрүүлэх.  
Гарын байрлал цээжнээс хойшоо татагдах.



Эгц сууж чадахгүй.  
Нуруу болон бие бөгтөр байх.  
Толгойгоо даахгүй байх.  
Гар болон хөл нугарахгүй, хөлийн хуруу сарвайсан.  
Гараа муу хөдөлгөх.



Босч чадахгүй байх.  
Гар болон хөл нугарахгүй, хөлийн хуруу сарвайсан.  
Мөлхөж чадахгүй.  
Мөлхөхдөө өрөөлдөж мөлхөх.



Гар болон хөлийн хөдөлгөөн хөшүүн байх.  
Хөлийн хурууны үзүүрээр буюу өлмийдэж алхах.  
Сууж байхдаа нэг тал руугаа налах.  
Юманд хүрэхдээ зөвхөн нэг гараа ашиглах.





## 9С: ХООЛНЫ БҮТЭЦ БА ШИНГЭНИЙ УРСАЦЫН ӨТГӨН БАЙДЛЫГ ҮЗҮҮЛСЭН ЗУРАГТ ХҮСНЭГТ

Хоол хүнс ба шингэнүүд нь төрөл бүрийн өөр өөр бүтэц болон урсах өтгөнтэй. Идэж уухдаа бэрхшээлтэй байгаа хүүхдэд тохирсон зөв буюу хамгийн амархан бөгөөд хамгийн аюулгүй хоолны бүтэц ба шингэний урсацын өтгөн байдлыг олж тодорхойлох нь нэн чухал шаардлагатай.

### ХООЛНЫ БҮТЭЦ



1. ЗУТАГНАСАН



2. ТАТСАН НУХАШ БА ЧИЙГТЭЙ



3. ЗӨӨЛӨН БА ҮМХ  
ХЭМЖЭЭТЭЙ



4. ЕРДИЙН БУЮУ ЭНГИЙН



## ШИНГЭНИЙ УРСАЦ



1. ХАМГИЙН ШИНГЭН ШИНГЭНҮҮД



2. ҮЛ ЯЛИГ ӨТГӨНТЭЙ ШИНГЭНҮҮД



3. БАГА ЗЭРГИЙН  
ӨТГӨНТЭЙ ШИНГЭНҮҮД

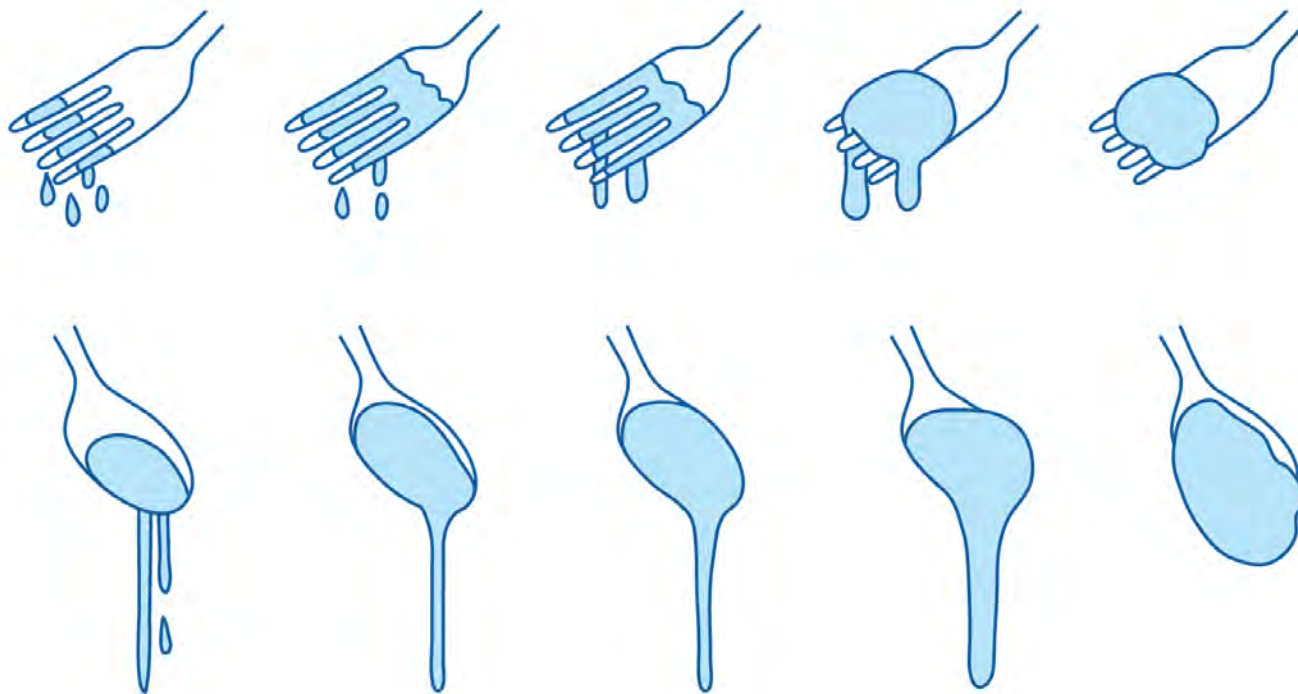


4. ДУНД ЗЭРГИЙН ӨТГӨНТЭЙ  
ШИНГЭНҮҮД



5. МАШ ӨТГӨН БУЮУ  
ЗУТАГНАСАН ШИНГЭНҮҮД

## ШИНГЭНИЙ УРСАЦУУД – ХАЛБАГА БА СЭРЭЭГЭЭР ШАЛГАХАД



1. ХАМГИЙН  
ШИНГЭН  
ШИНГЭНҮҮД

2. ҮЛ ЯЛИГ  
ӨТГӨНТЭЙ  
ШИНГЭНҮҮД

3. БАГА ЗЭРГИЙН  
ӨТГӨНТЭЙ  
ШИНГЭНҮҮД

4. ДУНД ЗЭРГИЙН  
ӨТГӨНТЭЙ  
ШИНГЭНҮҮД

5. МАШ ӨТГӨН  
БУЮУ ЗУТАГНАСАН  
ШИНГЭНҮҮД



## 9D: ТУСГАЙ ХҮНС БОЛОН ШИНГЭНИЙ ЖИШЭЭНИЙ ЖАГСААЛТ

Хүнс болон ундааны төрөл зүйлс нь олон төрлийн найрлага, бүтэцтэй байдаг. Иймээс хүнс болон ундааны зүйлсийг зөв сонгох нь хүүхдийн хүнсний хэрэглээг аюулгүй байлгах, тэднийг тав тухтай тайван амьдрахад нь чухал нөлөө үзүүлдэг. Хүүхдийн хооллолтыг үр дүнтэй байлгах цор ганц арга бол тэдний чадамжинд тохирсон бүтэц, найрлага бүхий хоол өгөх явдал юм. Тохиромжтой хүнс болон ундааны зүйлсийн бүтэц найрлага, эрэмбийг дараах хүснэгтээр харуулав. Эдгээр хүнснүүдийн ихэнх нь таны оршин суугаа газарт зарагдаж байгаа гэдэгт итгэлтэй байна. Та хүүхдийнхээ хүнсийг сонгохдоо энэхүү жагсаалтыг ашиглавал тустай.

ХАТУУ ХООЛ ХҮНС- НИЙ БҮТЭЦ	ХООЛ ХҮНСНИЙ ЖИШЭЭНҮҮД	ХООЛ ХҮНСНИЙ ЖИШЭЭНҮҮД (ҮРГЭЛЖЛЭЛ)
Зутаг- насан буюу хэт өтгөн	<ul style="list-style-type: none"> <li>Блэндэрдсэн хүнсний ногоонууд (өвлийн хулуу-сквош, лууван, цагаан лууван, чихэрлэг төмс, шар хулуу, ногоон шош, бууцай, вандуй, зуны ногоон хулуу-зукини гэх мэт.)</li> <li>Блэндэрдсэн жимснүүд (тоор, банана, палантэин-ногоон болгож иддэг банана, манго, чангаанз, лийр, авокадо, улаан лооль, хар чавга, киви, жимнээс нь шахсан шүүснүүд, чико, сапота, саподилла, папаяа, гэх мэт.)</li> <li>Блэндэрдсэн мах (тахиа, үхэр, цацагт хяруул, гахай, хурга, хонь)</li> <li>Алимны нухаш</li> <li>Пуддинг болон нялцгар бялуу</li> <li>Нухашлаж лаазласан мах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Өтгөн сириал-үр тарианы хоол эсвэл зутан (овъёос, улаан буудайн крем, цагаан будааны крем, farina-үр тариа, самар эсвэл цавуулаг үндэслэг ногооны гурил, пала-будааны шингэн зутан)</li> <li>Блэндэрдсэн шөл болон битүү чанасан шөлөрхөг махтай хоол (шингэн биш)</li> <li>Йогурт</li> <li>Кефирийн будааны ундаа</li> <li>Чаас-Тарагны ундаа (энэтхэгийн ундаа)</li> <li>Ласи-йогуртны ундаа (энэтхэгийн ундаа)</li> <li>Хуурсан шош</li> <li>Эрдэнэшишийн григ</li> <li>Рикотта бяслаг</li> <li>Ээдэмний нухаш</li> <li>Төмсний нухаш</li> <li>Худалдааны нялх хүүхдийн хоолны нухашнууд</li> </ul>
Татсан ба чийгтэй	<ul style="list-style-type: none"> <li>Маш нарийн татсан мах-таташ (машиндсан үхрийн мах, тахиа, цацагт хяруул, хурга, хонь, гахайн мах)</li> <li>Лаазласан тахианы цээж (нухаш, чийгтэй)</li> <li>Лаазласан туна болон бусад загас (нухаш, хуурай биш чийгтэй, ясгүй)</li> <li>Цагаан загасны нухаш (код-сагамхай, тилапиа, алгана, улаан загас)</li> <li>Жижиг бүхэллэгтэй өтгөн сириал</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Маш нарийн татсан эсвэл нухсан ногоонууд (төмс, сквош, лууван, цагаан лууван, ногоон шош, бууцай гэх мэт)</li> <li>Маш нарийн татсан эсвэл нухсан жимснүүд (авокадо, банана, манго, жимсгэнүүд гэх мэт.)</li> <li>Өндөг болон өндгөн бүтээгдэхүүн (хутгаж шарсан)</li> </ul>
Зөөлөн ба үмх хэмжээ тэй	<ul style="list-style-type: none"> <li>Чанасан-зөөлөн мах (тахиа, үхэр, гахай, хурга, хонь гэх мэт.)</li> <li>Сэвсгэр загаснууд (сагамхай, туна, галибут, алгана, улаан загас г.м)</li> <li>Жимсний нухаш (банана, авокадо, манго, жимсгэнүүд, жимснээс шахсан өтгөн шүүс, мандарин, хар чавга гэх мэт.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Жигнэсэн болон чанасан хүнсний ногоонууд (лууван, цагаан лууван, ногоон шош, вандуй, брокколи, байцаа, цагаан цэцэгт байцаа гэх мэт)</li> <li>Зөөлөн бяслаг</li> <li>Өндөг (хатуу чанасан, хутгаж шарсан)</li> <li>Дэвтээсэн чийгтэй талх</li> <li>Гоймон, хэрчсэн гурил, цагаан будаа</li> </ul>

## Б. 9|9D: ТУСГАЙ ХҮНС БОЛОН ШИНГЭНИЙ ЖИШЭЭНИЙ ЖАГСААЛТ

Ердийн	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Бүх төрлийн мах, загас, хүнсний ногоо, жимс, бяслаг, өндөг, сэвэг зарам, шош, талх, тортила -нимгэн гамбир, үр тарианууд г.м.</li> </ul>	
<div> <div>ШИНГЭНИЙ УРСАЦ</div> <div>ШИНГЭНИЙ ЖИШЭЭ</div> </div>		
Шингэн	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ус</li> <li>○ Цай болон кофе (ямар нэгэн нэмэлтгүй)</li> <li>○ Шингэн шөл</li> </ul>	
Үл ялиг өтгөн	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хөхний сүү</li> <li>○ Эхийн сүү орлуулагч</li> </ul>	
Бага зэргийн өтгөн	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Жимснээс нь шахаж гаргасан өтгөн шүүс (тоор, лийр, жүрж, хан боргоцой, манго гэх мэт)</li> <li>○ Улаан лоолийн шүүс</li> <li>○ Сүү (үнээний, шар буурцгийн, цагаан будааны, наргил модны, маалингийн)</li> </ul>	
Дунд зэргийн өтгөн	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Блэндэрдсэн жимсний шингэн нухаш</li> <li>○ Цагаан будааны шингэн сираал</li> <li>○ Зутан шөл (бууцай, төмс, хэрээний нүд, сквош, улаан лоолийн гэх мэт.)</li> <li>○ Сүмс, өтгөрүүлсэн махны шөл, сироп (хэт шингэн биш)</li> <li>○ Зөгийн бал (хэт өтгөн биш шингэвтэр )</li> </ul>	
Маш өтгөн буюу зутагнасан	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Блэндэрдсэн ногоонууд (сквош-өвлийн хулуу, лууван, цагаан лууван, чихэрлэг төмс, шар хулуу, ногоон шош, бууцай, вандуй, зукини-зуны ногоон хулуу гэх мэт.)</li> <li>○ Блэндэрдсэн жимс (тоор, банана, палантэин ногоон банана, манго, чангаанз, лийр, авокадо, улаан лооль, хар чавга, киви, жимснээс шахсан өтгөн шүүс, чико, сапота, саподилла, папаяа гэх мэт)</li> <li>○ Блэндэрдсэн мах (тахиа, үхэр, цацагт хяруул, гахай, хурга, хонины мах)</li> <li>○ Йогурт</li> <li>○ Кефирийн будааны ундаа</li> <li>○ Чаас-Тарагны ундаа (энэтхэгийн ундаа)</li> <li>○ Ласи-йогуртны ундаа (энэтхэгийн ундаа)</li> </ul>	

9Е: ХООЛ БА ШИНГЭНИЙГ ӨӨРЧЛӨХ НЬ <sup>34</sup>

Зарим хүүхэд тодорхой төрлийн хоол хүнсний бүтцийг амаар идэхэд болон шингэн зүйлсийг аюулгүй уухад ихээхэн хүндрэлтэй тулгардаг. Хүүхэд иймэрхүү байдлаар аюулгүй идэх болон уухад хүндрэл бэрхшээлтэй тулгарсан бол түүний идэж, ууж байгаа хоолны бүтэц шингэний урсацын өтгөн шингэн байдлыг өөрчилж өгөх нь хооллох явцыг харьцангуй хялбар бөгөөд аюулгүй болгож өгдөг.

Хэдийгээр хоолны бүтэц болон шингэний урсацын өтгөн шингэн нь байгалаасаа өөр өөр байдаг ч асран халамжлагчид шингэний өтгөн болон хоолны бүтцийг нь өөрчлөн тухайн хүүхдийн чадварын шаардлагад нийцүүлэн өөрчилж хүүхдэд тохиромжтой бөгөөд илүү аюулгүй болгож болдог. Ингэхдээ зориулалтын хоолны хэрэгсэл, холигч ашиглах, бусад хоол хүнс ба шингэнтэй хольж, зориулалтын зохиомол өтгөрүүлэгч бодис нэмэх зэрэг аргачлалуудыг хэрэглэдэг.

## ХООЛ БОЛОН ШИНГЭН ЗҮЙЛСИЙГ ХЭРХЭН ӨТГӨРҮҮЛЭХ ВЭ?

- ① Энгийн хоол хүнс болон шингэнийг ашиглан хоол болон шингэн зүйлсийг өтгөрүүлэх
- ② Зохиомол өтгөрүүлэгч бодис ашиглан хоол болон шингэнийг өтгөрүүлэх

## БАЙГАЛИЙН ӨТГӨРҮҮЛЭГЧ БОДИСУУД

Бусад хоол болон шингэн зүйлстэй хольсноор бүтэц урсацыг өтгөн чанартай болдог.

БАЙГАЛИЙН ӨТГӨРҮҮЛЭГЧ	АНХААРАХ ЧУХАЛ САНАМЖУУД
Нярайн хуурай сириал (цагаан будаа, арвай, овъёос, холимог) – нунтаг, буталсан	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ширхэггүй</li> <li>○ Хөхний сүүтэй хамт хэрэглэхгүй</li> <li>○ 12 сараас бага насны хүүхдэд зориулагдсан байна</li> </ul>
Желатин, гуар шош, ургамлын үндэсний цардуул, төмсний цардуул, үр тарианы цардуул, эрдэнэ шишийн цардуул, хүнсний хивэг, гурил, далайн ургамал (Ирланд хөвд)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Харшлийн эрсдэлгүй 12 сараас дээш насны хүүхдэд зориулсан.</li> </ul>
Шингэнийг (сүү, ус, шүүс) өтгөрүүлэх зорилгоор блэндэрдсэн зутантай холих	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Харшлийн эрсдэлгүй 12 сараас дээш насны хүүхдэд зориулсан.</li> </ul>

## ЗОХИОМОЛ ӨТГӨРҮҮЛЭГЧ БОДИСУУД

Зохиомол өтгөрүүлэгч бодисууд нь хоол болон шингэнтэй хольж өтгөрүүлэх зориулалттай. Эдгээр өтгөрүүлэгч бодисуудыг тодорхой дэлгүүр, эмийн сан болон онлайнаар худалдан авч болно. Өтгөрүүлэгч тус бүр дээр үйлдвэрлэгчээс хэрхэн хоол болон шингэнийг өтгөрүүлэх тухай зааварчилгааг нарийн заасан байдаг.



*12 сараас доош насны хүүхдэд зохиомол өтгөрүүлэгчээр өтгөрүүлсэн хоол болон шингэнийг өгч болохгүйг анхаарна уу.*



## ЗОХИОМОЛ ӨТГӨРҮҮЛЭГЧ

СимплайТик, ТикИт, ТиккенАп, Тик Энд Ийзи, Гелмикс Тикенер

## АНХААРАХ ЧУХАЛ САНАМЖУУД

- 12 сараас дээш настай хүүхдэд

### ШИНГЭНИЙГ БАГА ЗЭРГИЙН ӨТГӨНТЭЙ (ЖИМСНИЙ ӨТГӨН ШҮҮС ШИГ ӨТГӨНТЭЙ) ШИНГЭН БОЛГОЖ ӨТГӨРҮҮЛЭХ ЗААВАРЧИЛГАА - БАЙГАЛИЙН ӨТГӨРҮҮЛЭГЧ АШИГЛАХ

- Шингэн эсвэл эхийн сүү орлуулагчийн 30 мл тутамд 6,3 гр нярайд зориулсан хуурай нунтаг сириалыг нэмж холихоор тооцно.

#### ЖИШЭЭ:

- 90 мл эхийн сүү орлуулагч дээр 19 гр хуурай сириал хийж хутгана.
- 120 мл эхийн сүү орлуулагч дээр 25,2 гр хуурай сириал хийж хутгана.
- 180 мл эхийн сүү орлуулагч дээр 37,8 гр хуурай сириал хийж хутгана.
- Шингэн нь нилээн өтгөрсөн байдалтай (жимсний өтгөн шүүс шиг) болох бөгөөд халбаганаас гоожуулах үед уснаас арай удаан гоожно.



### ШИНГЭНИЙГ ДУНД ЗЭРГИЙН ӨТГӨНТЭЙ (ШИНГЭВТЭР ЗӨГИЙН БАЛ ШИГ) ШИНГЭН БОЛГОЖ ӨТГӨРҮҮЛЭХ ЗААВАРЧИЛГАА - БАЙГАЛИЙН ӨТГӨРҮҮЛЭГЧ АШИГЛАХ

- Шингэн эсвэл эхийн сүү орлуулагчийн 30 мл шингэн тутамд 10.5 гр нярайд зориулсан хуурай нунтаг сириалыг нэмж холихоор тооцно.

#### ЖИШЭЭ:

- 90 мл эхийн сүү орлуулагч дээр 31,5 гр нярайд зориулсан хуурай сириал хийж хутгана.
- 120 мл эхийн сүү орлуулагч дээр 42,5 гр нярайд зориулсан хуурай сириал хийж хутгана.
- 180 мл эхийн сүү орлуулагч дээр 63 гр нярайд зориулсан хуурай сириал хийж хутгана.
- Шингэн нь нилээн өтгөрсөн байдалтай (зөгийн бал шиг) байх бөгөөд халбаганаас гоожуулах үед ялигүй өтгөнтэй шингэнээс арай удаан гоожно.



12 сараас доош насны хүүхдэд цэвэр зөгийн бал өгч хэрхэвч болохгүйг анхаарна уу.

## 12 САРААС ДЭЭШ НАСТАЙ ХҮҮХДИЙН ХООЛЫГ ӨТГӨРҮҮЛЭХ НЭМЭЛТ ЗААВАР

- Хүүхдийн блэндэрдсэн хоолонд бага хэмжээний ус, шөл, шүүс гэх мэт шингэнээс нэмснээр байгалийн аргаар өтгөрүүлсэн шингэн бэлдэж болно. Үүний дараа бөөгнөрсөн бүхэллэг зүйлс байхгүй болтол нь сайтар хутгана. \*Шингэний хэмжээг нэмэгдүүлэх тусам хоолыг улам шингэрүүлнэ.
- Байгалийн аргаар өтгөрүүлсэн шингэн бэлтгэхийн тулд тараг, пуддинг зэрэг дээр бага хэмжээний ус, сүү зэргийг нэмэхэд л хангалттай. Бүхэллэг бөөгнөрөл байхгүй болтол нь сайтар хутгах хэрэгтэй. \*Шингэний хэмжээг нэмэгдүүлэх тусам улам шингэрэхийг анхаарна уу.
- Төмсний үрдэс, талхны үйрмэг, гурил, нунтагласан жигнэмэг зэргийг блэндэрдэж нухаш болгосон ялз чанасан мах, шөл, битүү болгосон хоолон дээр нэмж өтгөрүүлж болно. Бүхэллэг, бөөгнөрсөн өтгөн зүйлс байхгүй болтол нь сайтар хутгах хэрэгтэй. \*Илүү их өтгөн хүнсний зүйлсийг нэмэх тусам хоолны бүтэц өтгөрнө гэдгийг анхаарна уу.



## ӨТГӨРҮҮЛЭХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД

- ① Өтгөрүүлэх шингэнийг аяга эсвэл лонхонд хийж сайтар сэгсэрч хутгана.
- ② Сэрээ, өндөг хутгагч зэргийг ашиглан аяга эсвэл түмпэнд өтгөрүүлэх шингэнийг хийж сайтар холино.
- ③ Шингэнийг зохих өтгөнтэй болтол нь хэдэн минут тавьж байлгана.
- ④ Шингэний хэмийг хэрхэн сайн өтгөрч байгаагаас нь хамаарч өөрчилж болно. Анхааралтай ажиглаж шаардлагатай хэмжээгээр нь тохируулна.
- ⑤ Өтгөрүүлэхдээ бөөгнөрсөн бүхэллэг үүсгэхээс сэргийлж өтгөрүүлэгчийг шингэн дээр бага багаар нэмнэ.
- ⑥ Хэсэг хугацааны дараа шингэнийг дахин сэгсэрч хутгана. Хүүхдэд өгөхөөсөө өмнө өтгөний хэмжээг нь дахин шалгана уу.
- ⑦ Хэрэв шингэн хэт шингэн байвал тохиромжтой түвшинд хүртэл нь өтгөрүүлэгчийг бага багаар нэмнэ.
- ⑧ Хэрэв шингэн хэт өтгөн болчихвол шингэн урсацтай (ус, шөл, эхийн сүү орлуулагч, сүү, шүүс г.м) шингэнүүдээс зохих өтгөнтэй болтол нь бага багаар нэмж хутгана.
- ⑨ Нярайд зориулсан хуурай сириалыг хөхний сүүтэй хольж хэрхэвч болохгүй. Хөхний сүү нь сириалыг хэт их задлаж шингэн бүтэцтэй болгодог.
- ⑩ Хүүхдийг хооллохын өмнө л шингэнийг өтгөрүүлнэ.
- ⑪ Өтгөрүүлсэн шингэнийг хүүхдэд угжаар өгөхдөө угжны хөхөлтийг ойр ойрхон шалгаж нүх нь бөглөрөөгүй эсэхийг нь шалга. Хэрэв угж ойр ойрхон бөглөрөөд байвал илүү том нүхтэй хөхөлтийг хэрэглэ.
- ⑫ Угжны хөхөлтийн нүхийг хайчлах, цоолох зэргээр томруулж хэрхэвч болохгүй. Зөвхөн зориулалтын хөхөлтийг хэрэглэ.

- ⑬ Зайрмаг, хөлдөөсөн ундаа, мөс болон Желл-Өү зэрэг зарим хүнсний бүтээгдэхүүнүүд хайлж шингэн урсацтай

шингэн зүйлс болдог. Шингэн урсацтай шингэнийг залгих бэрхшээлтэй хүүхдэд эдгээр хүнсийг өгөхгүй байх хэрэгтэй.

## ЗУТАГНАСАН ХООЛ ХЭРХЭН ХИЙХ ВЭ<sup>35</sup>

### ЗУТАГНАСАН ХООЛНЫ ОНЦЛОГ

- Ихэвчлэн хоолны хэрэгслээр иднэ.
- Аяганаар болон соруулаар ууж болдоггүй.
- Зажлах шаардлагагүй
- Бөөгнөрсөн бүхэллэг зүйлгүй нэгэн жигд бүтэцтэй.
- Гоожуулж болохгүй.
- Халбаганаас гоожуулахад бөөндөө гоожих ба таваг, тавцан, ширээ зэрэг дээр урсахгүй хэлбэрээ хадгална.

### ЗУТАГНАСАН ХООЛ ХИЙХ ЗААВАРЧИЛГАА

- ① Хүнсний ногоо болон махыг сайтар чанаж бүрэн болгож байх хэрэгтэй. Гэхдээ хэт их буцалгахаас буюу ногоог нялцайтал нь махыг хатууртал нь болгохоос зайлсхий.
- ② Холигч-блэндэр болон хүнс боловсруулагчид хоолыг хийнэ.
- ③ Шингэнийг нэмэхдээ бага хэмжээгээр хийнэ.
- ④ Таглаад хоолыг нэгэн жигд болтол нь блэндэрдэнэ.
- ⑤ Хоол хэт өтгөн болсон байвал шингэнийг шаардлагатай хэмжээгээр нэмж хийнэ.

## ЗУТАГНАСАН ХООЛ ХИЙХ ЗӨВЛӨМЖ

- ① Мах болон үндсэн хоолонд:
  - (a) Өөр өөр төрлийн сүмс болон шингэн хийж хоолны дуршил төрүүлэхүйц шинэ амт бий болгох хэрэгтэй.
  - (b) Хучмал хоолнуудыг зутагнахад илүү амархан байдаг.
  - (c) Хэт хатуу, хатсан, зунгааралдсан махыг хэрэглэхээс зайлсхий.
  - (d) Тахиа болон нугасны арьс хальсыг хэрэглэхээс зайлсхий.
- ② Хүнсний ногоо:
  - (a) Хүнсний ногоог зөөлөртөл нь жигнэх эсвэл буцалгана. Шингэнийг нь шүүж аван шингэнийг зутагнахдаа хэрэглэхээр хадгална.
  - (b) Төмсний нухаш хийхэд цөцгийн тос, крем, бүлээн сүү, шингэн шөл, хоолны ус эсвэл амтлагч шүүсийг хэрэглэнэ.
  - (c) Брокли ба цэцэгт байцаа, лууван ба цагаан лууван зэргийн тодорхой хүнсний ногоонуудыг хольж хэрэглэх нь амтыг улам нэмэгдүүлж өгдөг.
  - (d) Хүнсний ногоог хальстай нь зутагнаж нухаш хийж болдоггүй тул анхаарна уу.
  - (e) Хатуу хальстай, үртэй ногоо болон түүхий ногоог ашиглахаас зайлсхийнэ үү.
- ③ Жимснүүд:
  - (a) Хэрэв лаазласан жимс ашиглаж байгаа бол шүүсийг нь шүүж аваад нухаш хийхдээ хэрэглэхдээ хадгална уу.
  - (b) Тодорхой нэр төрлийн жимснүүдийг пудинг, йогурт, рикота бяслаг болон ээдэм дээр нэмэх нь хоолыг улам амттай болгодог.
  - (c) Хатуу хальстай, үртэй жимс болон түүхий жимсийг ашиглахаас зайлсхийнэ үү.



④ Үр тариа:

- (a) Зутан хийхийн өмнө гоймон болон цагаан будааг сайтар чанаж болгоно.
- (b) Амттай хоол бэлтгэхдээ болгосон гоймон, цагаан будаа, мах, хүнсний ногоо зэргийг зутагнана.
- (c) Зутанг илүү амттай болгохын тулд болгосон гоймон, будаа, крем, томат, амтлагч шөл, бяслаг, усан шөл зэргийг ашиглаж болно.
- (d) Бүх төрлийн талх хэрэглэхээс зайлсхийнэ үү.

⑤ Шөл болон битүү болгох хоолонд:

- (a) Зутан хийх мах, гоймон, цагаан будаа болон хүнсний ногоогоо шүүж бэлтгэнэ.
- (b) Зутан хийх хоолон дээрээ бага хэмжээний шөл эсвэл битүү чанаж болгосон хоолныхоо өтгөрүүлсэн шөлнөөс бага багаар нэмнэ.

*Амтыг нэмэгдүүлэхийн тулд: Янз бүрийн сүмс, амтлагч ургамал зэргийг зутан дээрээ нэмж ашиглаж болно.*



*Илчлэг чанарыг нэмэгдүүлэхийн тулд: Цэцгийн тос, ургамлын тос, тослог чанар өндөртэй цагаан идээ, амтлагч крем зэргийг зутандаа нэмж болно.*

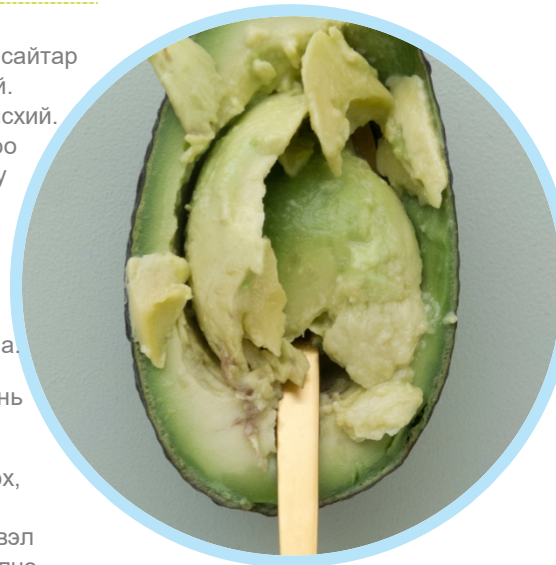
## ТАТСАН БА ЧИЙГТЭЙ ХООЛ БЭЛТГЭХ

### ТАТАШ БОЛОН ЧИЙГТЭЙ ХООЛНЫ ОНЦЛОГ

- Савх, хоолны хэрэгсэл хэрэглэж иднэ, зарим тохиолдолд гар хуруугаараа идэж болно.
- Таваг/тавцан/ширээ зэрэг дээр халбагаар хутгаж тавихад урсахгүй хэлбэрээ алдахгүй.
- Жижигхэн ширхэглэг, бүхэллэг бөөгнөрсөн хэсгүүд нь харагдана.
- Бүхэллэг бөөгнөрсөн хэсгүүдийг нь хэлээр амархан буталж няцалж болно.
- Чийглэг ба зөөлөн
- Багахан зажлуур шаардана.
- Хазаж тасалж хуваах шаардлагагүй.

### ТАТАШ, ЧИЙГТЭЙ ХООЛ БЭЛТГЭХ ЗААВАРЧИЛГАА

- ① Хүнсний ногоо болон махыг сайтар чанаж бүрэн болгох хэрэгтэй. Гэхдээ хэт их чанахаас зайлсхий. Хэт их чанасан хүнсний ногоо нялцайж, харин мах нь хатуу болчихдог.
- ② Хурц хутга хэрэглэн ижил хэмжээтэй жижиглэн татаж эсвэл хүнс боловсруулагч, махны машин зэргийг ашигла.
- ③ Хүнсний ширхэгийн хэмжээ нь 2мл-ээс томгүй байна.
- ④ Чийглэг чанарыг нэмэгдүүлэх, идэхэд илүү хялбар болгох зорилгоор амталсан шөл эсвэл сүмсийг хоолондоо нэмж болно.



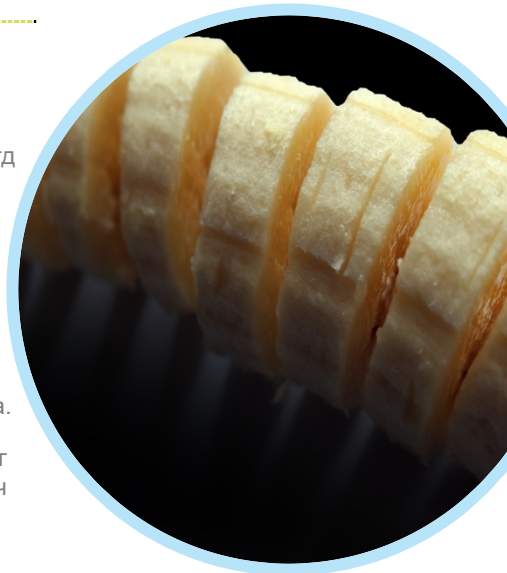
## ЗӨӨЛӨН БА ҮМХ ХЭМЖЭЭТЭЙ ХООЛЫГ ХЭРХЭН БЭЛТГЭХ ВЭ?

### ЗӨӨЛӨН БА ҮМХ ХЭМЖЭЭТЭЙ ХООЛ

- Хоол идэх хэрэгсэл, савх болон гараараа барьж идэж болно.
- Зөөлөн бөгөөд чийгтэй ба идэхэд амар буюу үмх хэмжээтэй байна.
- Хутга хэрэглэхгүйгээр жижиглэн тасалж хувааж болно.
- Хоолны хэрэгсэл ашиглаж нухаж жижиглэн хувааж болно.
- Зажлах шаардлагатай.
- Заавал хазаж хуваах шаардлагагүй.

### ХЭРХЭН ХИЙХ ЗААВАРЧИЛГАА

- ① Хүнсний ногоо, махыг зөөлөртөл нь буцалгаж болгоно.
- ② Хурц хутга ашиглан хоол хүнсийг жигд адил хэмжээтэй болгож хэрчинэ.
- ③ Хоол хүнсийг хэрчиж жижиглэхдээ 8 мл-ээс томгүй байхаар хуваана.
- ④ Хэрчиж жижиглэсэн хоолны хэсгийг сэрээгээр дарахад хурууны хумс цайрах төдийд бяцарч нухашлагдах бөгөөд эргэж хэвэндээ орохгүй байна.
- ⑤ Идэхэд амар болгох, чийглэг чанарыг нэмэгдүүлэх зорилгоор сүмс, амтлагч шүүс зэргийг нэмж болно.





## 9F: ХООЛНЫ ДЭГЛЭМИЙГ АХИУЛЖ САЙЖРУУЛАХ ЗААВАР



Хүүхэд бүрийг өөр өөр бүтэцтэй хоол хүнс ба урсацтай шингэн буюу уух ундааг хэрэглэж үзэх боломжоор хангах ёстой ч юуны түрүүнд тэдний хооллолтын аюулгүй байдлыг анхаарч бодолцож үзэх нь чухал. Хэрэв бид тэдэнд тэдгээр өөр өөр хоол ба шингэнийг өгч үзэхгүйгээр тэдний хооллох чадамжийн бодит түвшинг үнэн зөвөөр нь тодорхойлж чадахгүй.

**ХООЛНЫ ДЭГЛЭМИЙГ САЙЖРУУЛАХ** гэдэг нь асран халамжлагч хүүхдийг шинэ бүтэцтэй хоолыг идэх болон шинэ урсацтай шингэнийг уухад (эсвэл ахиц гаргахад) нь дэмждэг үзүүлж буй үйл ажиллагааг хэлнэ. Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүдэд үргэлж тусгай бүтэцтэй хоол болон урсацтай шингэнийг өгөх шаардлагатай байдаг. Аливаа хүүхдэд яг тохирсон зөв бүтэцтэй хоол болон урсацтай шингэнийг сонгож өгөх нь хооллолтыг болон хооллох цагийг аюулгүй бөгөөд тав тухтай эерэг болгодог. Зарим хүүхдүүд эцэст нь илүү төвөгтэй холимог бүтэцтэй хоол болон урсацтай хоол болон шингэнийг идэж ууж (эсвэл ахиц гаргаж) чаддаг. Гэтэл зарим хүүхдүүд арай хялбар бэрхшээл буюу сорилт шаардсан бүтэцтэй хоол болон урсацтай шингэнийг идэж уухдаа хамгийн аюулгүй бөгөөд хамгийн амжилттай хооллох чадвартай байдаг.

Иймд аливаа хүүхдэд өөр бүтэцтэй хоол болон урсацтай шингэнийг шинээр өгөх бүртээ маш анхааралтай хяналт ажиглалт хийх нь хүүхэд тухайн бүтэц ба урсацтай хоол болон шингэнийг аюулгүй идэж уухад эсвэл чадварыг нь ахиулж сайжруулахад бэлэн эсэхийг нь бодитоор үнэлж тодорхойлох хамгийн зөв арга юм. Хүүхдийн хоол болон шингэний дэглэмийг хэрхэн ахиулж сайжруулах энгийн заавар зөвлөмжийг дараах хүснэгтээр харуулав.

### ХООЛНЫ БҮТЦИЙГ САЙЖРУУЛАХ ЗАМЫН ЗУРАГ



### ШИНГЭНИЙ УРСАЦЫГ САЙЖРУУЛАХ ЗАМЫН ЗУРАГ





## ХООЛНЫ ДЭГЛЭМИЙГ АХИУЛЖ САЙЖРУУЛАХ ЗААВАР

- ① Хүүхдийн одоогийн хоол, шингэний “гарааны шугам”-наас эхлэнэ.
- ② “Барианы шугамны хоол шингэн” (шинэ хоол болон шингэн)-ээс бага хэмжээгээр өгч үзнэ. Удаанаар анхааралтай өгнө.
- ③ “Барианы шугамны хоол шингэн”-ийг хүүхэд хэрхэн идэж ууж чадаж байгааг сайтар анхааралтай ажиглана.
- ④ **Асуудалтай байна уу?** → Энэ тохиолдолд “гарааны шугамны хоол болон шингэн” рүү буцна. Хүүхэд хараахан бэлэн бус байна гэсэн үг.
- ⑤ **Асуудалгүй байна уу?** → Энэ тохиолдолд “барианы шугамны хоол болон шингэн”-ээс бага хэмжээгээр өгөхдөө маш хатуу хяналт ажиглалтын дор анхааралтайгаар нэлээд хэдэн удаа хооллож үзсэний дараа хэрэв хүүхэд аюулгүй бөгөөд тохирсон чадвартайгаа үзүүлж байвал хоолны дэглэмийг ахиулж сайжруулж болно.



*Заримдаа хүүхдийн хоолны дэглэмийг ахиулж сайжруулахад маш их цаг хугацаа шаарддаг. Зарим хүүхдүүд шинэ төрлийн хоолны бүтэц болон шингэний урсацыг хэдхэн удаа хооллосны дараа шинэ хоол шингэнийг идэж ууж чаддаг болж ахиц гаргадаг. Гэтэл бусад нь нэлээд олон сараар хооллож байж хоолны дэглэмээ ахиулж сайжруулах чадвартай байдаг. Иймд хүүхдийн хоолны дэглэмийг ахиулж сайжруулах гэж хүүхдийг шахалгүйгээр тэвчээртэй ханд.*



*Хүүхдэд шинэ бүтэцтэй хоол болон урсацтай шингэнийг шинээр өгөхдөө мэдлэг туршлагатай асран хамгаалагчийн 100 хувийн зааварчилгаа хяналтанд гүйцэтгэх шаардлагатай. Шинэ хоол болон шингэнийг анх удаа идэж уух үед хүүхэд ханиаж цацах, тэр бүү хэл хахах ч эрсдэлтэй тул туршлага мэдлэгтэй асран халамжлагч шаардлагатай тусламж дэмжлэг үзүүлэх болон аюулгүй байдлыг хангах зорилгоор хүүхдийн хажууд бэлэн байх нь зайлшгүй чухал.*

### ДАРААХ АСУУДАЛУУД ҮҮСЧ БОЛНО:

- ∅ Ханиалгах
- ∅ Амьсгал түгжрэх
- ∅ Шүлсэндээ цацах
- ∅ Царайны өнгө хувирах
- ∅ Амьсгалахаа болих
- ∅ Дуу хоолой нойтон хэржигнүүртэй болох
- ∅ Нүдэнд нулимс цийлэгнэх
- ∅ Нүүрээ ярвайлгах
- ∅ “Барианы шугамны хоол ба шингэн”-ийг шинээр өгсний дараа өвчлөх

### ТУС БОЛОХ ЗӨВЛӨГӨӨ

- ✓ “Барианы шугамны хоол, унд”-наас балгуулж болон үмхүүлэхийн өмнө хүүхдэд хүрэх, харах, үнэрлэх боломж олго.
- ✓ “Барианы шугамны хоол, унд”-ыг өгөхдөө хүүхдийн танил “гарааны шугамны хоол, унд”-ыг хамт өг.
- ✓ “Барианы шугамны хоол, унд”-ыг хүүхдэд анх удаа өгөхдөө бага хэмжээний балга болон үмхээр өг.
- ✓ Хүүхдийг хооллохдоо “барианы шугамны хоол, унд”-наас бага шиг үмх болон балга хэмжээгээр удаан өг.
- ✓ Хүүхэд сэргэлэн ба тайван сайн байгаа үед нь барианы шугамны хоол, унд”-ыг өг.
- ✓ Хэзээ ч битгий бууж өг. Хүүхэд одоогоор шинэ хоол унданд бэлэн биш байж болох ч энэ нь дараа ч бас бэлэн биш байна гэсэн үг биш. Байнга л өгч үзээд бай.

## 9G: ХООЛЛОЛТЫГ ДЭМЖИХ НИЙТЛЭГ ЗҮЙЛС

Таны амьдарч буй орчин тойрноос олж болохуйц хүүхдийн хооллолтыг дэмжих зориулалт бүхий зарим нийтлэг эд зүйлсийг жагсаалт байдлаар дор оруулав. Иймд та эдгээр жагсаалтын дагуу хүүхдийн хооллолтыг дэмжих бүтээгдэхүүнийг сонгож болох бөгөөд эдгээрээс санаа авч өөрт тохиромжтой шинэ төхөөрөмжийг ч бий болгох боломжтой.



Хүүхдийн хооллолтыг дэмжих зориулалт бүхий илүү бүтээлч төхөөрөмжүүдийн талаар судлахыг хүсвэл хавсралт 9I-с илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэлүүдийг авна уу.

## ХҮҮХЭД ХООЛЛОХ ТӨХӨӨРӨМЖИЙН ЖАГСААЛТ

Хүүхэд хооллохын тулд та заавал ганган чамин төхөөрөмж ашиглах шаардлагагүй. Хамгийн чухал зорилго нь хүүхдэд хоол өгөх үндсэн зорилгоо хангаж байх ёстой. Энэхүү хэсэгт бид бүх насны хүүхдүүдийг хооллох нийтлэг төхөөрөмжүүд болон тэдгээрийг хэрхэн ашиглахтай холбоотой энгийн зөвлөгөөнүүдийг оруулсан болно.

## ЛОНХ БУЮУ УГЖНЫ САВ

## ЗӨВЛӨМЖҮҮД

- ① Угжны савнууд нь 120мл, 180мл, 270мл, 330мл зэрэг харилцан адилгүй олон хэмжээтэй байдаг. Жижиг угжнуудын хувьд асран халамжлагч болон хүүхдэд барихад илүү эвтэйхэн байдаг.
- ② Хүүхэд өдрөөс өдөрт нас нэмж томрохын хэрээр тэдний уух шингэний хэмжээ ч бас нэмэгддэг бөгөөд энэ үед угжны том сав хэрэглэх нь илүү тохиромжтой байдаг.
- ③ Ам болон тагнайн гажигтай төрсөн зарим хүүхдэд зориулсан тусгай төрлийн угжнууд байдаг.





### Дутуу төрсөн хүүхэд

Дутуу төрсөн хүүхдийн хооллох чадвар муу байдаг тул тэднийг удаан гоождог хөхөлттэй угжаар хооллох нь тохиромжтой. Иймээс тусгай хэрэгцээний угжнуудаас сонголт хийх хэрэгтэй.



### Уруул болон тагнайн бэрхшээлтэй хүүхдэд зориулсан дөрвөн төрлийн угж

- Сэтэрхий уруул, тагнайтай хүүхдэд зориулсан Мийд Жонсоны угж
- Браун эмчийн тусгай хооллолтын системийн нэг замын тагтай
- Меделагийн тусгай хэрэгцээт хүүхдийн угж
- Нэг замын тагтай Пижиэн хооллогч/хөхөлт нь байвал ямар ч лонх буюу угжны савыг хэрэглэж болно/.

### СЭТЭРХИЙ УРУУЛ, ТАГНАЙД ЗОРИУЛСАН УГЖ

**Тодорхойлолт:** Энэхүү угж нь зөөлөн, шахаж болохуйц материалаар хийгдсэн бөгөөд хагархай уруул, тагнайтай хүүхдэд илүү тохиромжтой байдаг. Мөн үнийн хувьд ч маш хямд байдаг. Хүүхэд хооллогч нь угжны савыг шахах байдлаар шингэн хүнсийг хүүхдийн аманд хийнэ. Энэ зарчмаар ажиллаж байгаа тул хүүхэд заавал хөхөх шаардлагагүй. Учир нь хагархай уруул болон тагнайтай хүүхэд нь зарим тохиолдолд хөхөх чадвар огт байдаггүй.

### ХЭРЭГЛЭХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД:

- ① Саваа дагаж ирдэг урт, шар өнгийн угжны хөхөлтийг хэрэглэхгүйгээр зөөлөн, шахагддаг хөхөлт хэрэглэнэ.
- ② Лонхыг шахах үед доторх шингэн амархан гоожих боловч хэт хурдан гарцтай байж болохгүй.
- ③ Асрагч нь хүүхэд зөвхөн хөхөж байгаа тохиолдолд угжны савыг шахна. Хүүхэд амьсгал авах болон завсарлаж байгаа тохиолдолд угжыг шахахыг хориглоно.
- ④ Шахахдаа жигд тогтмол хүчээр шахна. Ингэхдээ 1-2-3 гэсэн дарааллаар 3 тоолно. 2-3 тоонд шахалтын хүчийг бага зэрэг бууруулна. Хүүхдийн хөхөлтийн явцыг сайтар ажиглаж завсарлага авах байдлаар хүүхдийг хооллоно.
- ⑤ Угжны сав доторх шингэн хөөсөрч байвал хүүхэд сүүгээ сайн хөхөж байна гэсэн үг юм.
- ⑥ Хэтэрхий шахвал шингэний урсгал хурдсаж хүүхэд ханиалгах, цацах зэрэг хүндрэлүүд үүсдэг тул шахалтын хүчийг хэт их, хэт бага биш тааруулах хэрэгтэй.



*Та хүүхдээ хооллохоос өмнө өөрөө хангалттай сайн дадлага хийх нь чухал. Угжны саванд ус хийгээд шахаж үзэж шингэний гоожилтын баримжаа авна. Үүний дараа та хүүхдийг хооллох хэрэгтэй.*

## ДОКТОР БРАУНЫ ТУСГАЙ ХООЛЛОЛТЫН СИСТЕМ

**Тодорхойлолт:** Энэхүү угжны сав нь нэг замын тагтай бөгөөд сэтэрхий уруул болон тагнайтай хүүхдэд илүү тохиромжтой байдаг. Тагны соосго буюу хөхөлтийг шингэнээр дүүрэн байлгаж сэтэрхий уруул, тагнайтай хүүхдийн хөхөх хэрэгцээг бүрэн шийдвэрлэдэг.

### ХЭРЭГЛЭХ ЗААВАРЧИЛГАА:

- ① Соосго буюу хөхөлт нь шингэн агуулдаг /угжны сав руугаа буцаж гоождоггүй/ бөгөөд хүүхэд соосгыг хөхөх үед доторх шингэн амархан гоожиж гардаг.
- ② Хүүхэд өөрөө хөхөлтийн үйл явцыг хянаж, шаардлагатай тохиолдолд завсарлага авах байдлаар хөхөх боломжтой байдаг.



## ТУСГАЙ ХЭРЭГЦЭЭНД ЗОРИУЛАГДСАН УГЖ

**Тодорхойлолт:** Энэхүү сав нь сэтэрхий уруул болон тагнайтай хүүхдэд зориулагдсан нэг замын хавхлагатай байдаг. Хавхлага нь хөхөлтөнд буюу соосгонд шингэнийг барьж хүүхдийг хөхөх шаардлагагүй болгодог. Учир нь сэтэрхий уруул, тагнайтай зарим хүүхдүүд хөхөх чадвар огт байдаггүй. Хооллогч нь хүүхдийн хөхөх үйл явцыг дэмжиж угжны савыг бага зэрэг шахаж өгнө. Энэхүү угжны соосго нь Ү хэлбэрийн зүсэлттэй байдаг тул ам руу орох шингэний урсгалыг өөрчилдөг. Энэ угжны савыг “Хэйбэрмэний угж” ч гэж нэрлэдэг.

### ХЭРЭГЛЭХ ЗААВАРЧИЛГАА:

- ① Соосго нь шингэн агуулдаг /угжны сав руугаа буцаж гоождоггүй/ бөгөөд хүүхэд соосгыг хөхөх үед доторх шингэн амархан гоожиж гардаг.
- ② Хүүхэд өөрөө хөхөлтийн үйл явцыг хянаж, шаардлагатай тохиолдолд завсарлага авах байдлаар хөхөх боломжтой байдаг.
- ③ Хооллогч нь угжны савыг бага зэрэг шахах байдлаар шингэний гоожилтыг тохируулах бөгөөд Ү хэлбэрийн зүсэлттэй соосгоны байрлалыг өөрчлөх байдлаар хүүхдийг хооллож болно.
- ④ Угжны савыг шахах үед шингэний гарц хурдсах боловч хэт хурдан байж болохгүй.
- ⑤ Хүүхэд зөвхөн хөхөж байгаа тохиолдолд угжны савыг шахах болно. Харин хүүхэд завсарлага авсан болон амьсгал авч байгаа үед шахахыг хориглоно.
- ⑥ Шахахдаа жигд тогтмол хүчээр шахна. Ингэхдээ 1-2-3 гэсэн дарааллаар 3 тоолно. 2-3 тоонд шахалтын хүчийг бага зэрэг бууруулна. Хүүхдийн хөхөлтийн явцыг сайтар ажиглаж завсарлага авах байдлаар хүүхдийг хооллоно.
- ⑦ Угжны байрлалыг түүн дээрх гурван зураасаар баримжаа авч шингэний урсгалыг тохируулна. Соосго хүүхдийн аманд орох үед Ү хэлбэрийн зүсэлтийн байрлал өөрчлөгдөж шингэний урсгалыг тохируулна.





## ПИЖИЭН УГЖ

**Тодорхойлолт:** Энэхүү сав нь сэтэрхий уруул болон тагнайтай хүүхдэд зориулагдсан нэг замын хавхлагатай байдаг. Соосго нь хоёр янзын хэмжээтэй байх бөгөөд ямар ч угжны саванд хэрэглэж болно. Хавхлага нь соосгонд шингэнийг барьж хүүхдийг хөхөх шаардлагагүй болгодог. Учир нь хагархай уруул, тагнайтай зарим хүүхдүүд хөхөх чадвар огт байдаггүй.

### ХЭРЭГЛЭХ ЗӨВЛӨМЖҮҮД:

- ① Хоёр өөр төрлийн хэмжээтэй: Жижиг хэмжээтэй соосго нь удаан урсгалтай тул төрөөд удаагүй байгаа хүүхдэд хэрэглэхэд тохиромжтой байдаг. Харин том хэмжээтэй соосго нь урсацын хэмжээ их бөгөөд хурдан тул 6 сараас дээш настай хүүхдэд зориулагдсан.
- ② Соосгыг суллах – хурдан урсацтай болно.
- ③ Соосгыг чангалах – удаан урсацтай болно.
- ④ Соосгоны хаалт нь шингэнийг тогтоон барьж /угжны сав руу буцаж гоожихгүй/ хүүхэд хөхөх үйл явцыг харьцангуй амархан болгодог.
- ⑤ Хүүхэд хөхөлтийн үйл явцыг өөрөө удирдаж хүссэн үедээ завсарлага авна.
- ⑥ Соосго нь зөөлөн хэсгээрээ хүүхдийн хэлэн дээр хатуу хэсгээрээ хүүхдийн буйлан дээр байрлана. Агаарын суваг нь соосгоны ирмэг хэсэг рүү ойрхон байрладаг бөгөөд хүүхдийн аманд хийхэд илүү эвтэйхэн байдлаар хийгдсэн. Хүүхдийг угжих үед агаарын суваг нь хүүхдийн хамран тушаа харалдаа доор байна.
- ⑦ Агаарын суваг нь соосгоны ирмэг хэсэгрүү ойрхон байрладаг бөгөөд хүүхдийн аманд хийхэд илүү эвтэйхэн байдлаар хийгдсэн. Хүүхдийг угжих үед агаарын суваг нь хүүхдийн хамран тушаа харалдаа доор байна.



## СООСГО БҮЮУ ХӨХӨЛТҮҮД

### ЗӨВЛӨМЖҮҮД:

- ① Соосгоны түвшин (түвшин 1, 2, 3 болон дээшээ г.м) болон урсацын хэмжээ /хурдан, удаан болон дунд зэргийн урсацтай/ нь харилцан адилгүй олон янз байдаг.
- ② Соосгууд нь хэлбэрийн хувьд /урт, богино, өргөн, нарийн г.м/ мөн харилцан адилгүй олон янз байдаг. Мөн зарим соосгууд нь зөөлөн болон хатуу зэрэг янз бүрийн бүтэцтэй байдаг тул хүүхдийн хэрэгцээнд тохируулан сонголтоо хийх нь чухал.
- ③ Хэрэглэж буй соосгоны онцлогоос хамаараад шингэний урсацын хэмжээ нь мөн харилцан адилгүй байна. Ерөнхийдөө соосгоны түвшин нэмэгдэх тусам /соосгон дээрх тоон үзүүлэлт их болно гэсэн үг/ шингэний урсацын хэмжээ нэмэгддэг.
- ④ Соосго нь зөвхөн тухайн хүүхдийн хэрэгцээ, чадамжинд таарсан байх шаардлагатайг анхаарна уу. Зарим хүүхдүүд соосгоны түвшингээ хэсэг хугацааны дараа заавал солих шаардлагатай болдог. Харин зарим хүүхдэд соосго солих шаардлагагүй.



## ТАЙВШРУУЛАГЧ/БИНКИ/СААТУУЛАГЧ/ДУУРАЙМАЛ СООСГУУД

### ЗӨВЛӨМЖҮҮД:

- ① Хүүхдийг тайвшруулагч соосгууд нь мөн олон янз /том, жижиг, ортодонтик г.м/ байдаг. Зарим хүүхдүүд зөвхөн тодорхой төрлийн тайвшруулагчинд дуртай байдаг. Хэрэв тухайн хүүхэд таны өгсөн тайвшруулагч соосгыг сонирхохгүй байвал та өөр хэлбэрийн соосгыг солиод үзэж болох юм.
- ② Хүүхдийг угжаар хооллож байгаад болихдоо араас нь тайвшруулагч соосго хөхүүлэх нь тэднийг уурлуулахгүй байх хамгийн үр дүнтэй арга юм. Мөн хүүхдийг хөхүүлэхийн өмнө тайвшруулагч соосго хөхүүлэх нь тэднийг сэдэлжүүлж хөхөх үйл явцыг илүү үр дүнтэй болгож өгдөг. Зарим хүүхдүүд угжаа хөхөж дуусчихаад уурлах хандлагатай байдаг тул араас нь тайвшруулагч соосго хөхүүлэх нь чухал.
- ③ Тайвшруулагч соосгыг угжаар хооллож байх дундуур нь болон дараа нь хэрэглэж болно.



## ХӨНЖИЛ, АЛЧУУР, ХУВЦАС, ОРООЛТ, ДЭР, ЗӨӨЛӨВЧ, ХӨӨСӨНЦӨР

### ЗӨВЛӨМЖ:

- ① Хооллох үед нэмэлт асаргаа шаарддаг 0-3 сар хүртэлх настай хүүхдийг хөнжил, алчуур, хувцас, ороолт зэргээр өлгийдөж болно.
- ② Та хүүхдийг тэврэхэд эвтэйхэн байлгах зорилгоор эдгээр зүйлсийг хэрэглэх юм. Хооллож буй үед хүүхэд болон асрагч аль аль нь тав тухтай мэдрэмжтэй байх хэрэгтэй бөгөөд эдгээр зүйлсийг хэрэглэснээр та өөрчлөлтийг мэдрэх болно.
- ③ Хөнжил, алчуур, ороолт, дэр, зөөлөвч, хөөсөнцөр зэргийг хэрэглэснээр та хүүхдийг өөрийн гар дээрээ хооллож байгаа үед илүү тохиромжтой байрлалд байлгана. Мөн та эдгээрээс гадна чихмэл тоглоом, цүнх, хувцас, йогийн хамгаалалт, ном, хайрцаг г.м зүйлсийг ашиглаж болно.
- ④ Мөн та хөөсөнцөрийг харилцан адилгүй янз бүрийн хэлбэр хэмжээтэй зүсэж хуваагаад хооллох үед хүүхдийн байрлалыг дэмжих зорилгоор ашиглана. Мөн хүүхдийн байрлалыг өндөрсгөх зэрэг зориулалтаар доор нь жийргэвч хийж болно.







## АЯГА БА ХАЛБАГАНУУД

### ЗӨВЛӨМЖҮҮД:

- ① Хэрэглэх аяга болон тавагны маш өргөн сонголтууд байдаг. Зарим хүүхдэд зөвхөн тодорхой төрөл, жин, өнгө, гүн, хэмжээ бүхий аяга болон халбаганууд шаардлагатай байдаг. Эдгээр аяга халбаганууд нь хүүхдийн хоол унд хэрэглэх явцыг маш хялбарчилж өгдөг. Иймд та хүүхдийнхээ хэрэгцээ шаардлагыг бүрэн хангаж чадах аяга халбагыг сонгох нь чухал.

## ЗАДГАЙ АМТАЙ АЯГА, ТАВАГ БА ТОГТООГЧ

### ХЭРЭГЛЭХ ЗААВАРЧИЛГАА:

- ① Аяга тавагнуудын хувьд ч бас маш олон сонголтууд байдаг. Хэлбэр, хэмжээ, бүтэц, жин, гүн, өнгө гэх мэт олон хүчин зүйлсээс хамаараад зарим хүүхдүүд зөвхөн тодорхой төрлийн аяга болон тавагнаас илүү сайн хооллодог. Иймд та аяга, таваг сонгохдоо хүүхдийнхээ хэрэгцээ шаардлагыг хамгийн түрүүнд анхаарч үзэх нь чухал.
- ② Ширээ болон тавиур дээр аяга, тавагтай хоол тавихдаа доор нь заавал бүтээлэг дэвсэх шаардлагатай. Бүтээлэг нь наалдамхай бөгөөд хөхдөг материалаар хийгдсэн байвал хооллох үед аяга, таваг хөдлөж хоол асгарахаас сэргийлэх давуу талтай. Зарим хүүхдүүд өнгөлөг, олон янзын зураг, хэлбэр бүхий материалаар хийгдсэн бүтээлгэнд илүү дуртай байдаг бөгөөд түүндээ төвлөрч хоолоо сайн иддэг. Харин харааны бэрхшээлтэй хүүхдэд хар өнгийн бүтээлэг ширээн дээр дэвсэх нь тэднийг хоол, ундаа илүү амархан олоход тустай байдаг.





Ширээний бүтээлэг нь хүүхдийг саатуулах зорилгоос гадна өөрийн үүргээ сайн гүйцэтгэдэг байх шаардлагатай. Хүүхдийн хэрэгцээ шаардлагаас хамаараад олон янзын материалаар хийгдсэн байдаг. Ирмэгтэй бүтээлэг болон аяга тавиаг баригч нь /дунд талын зураг/ харааны бэршээлтэй хүүхдэд хоол, ундаа баримжаалж олоход нь илүү тохиромжтой байдаг.



Энэхүү тогтоогч нь ёроолдоо наалдуулагчтай бөгөөд ширээ, шал, тавиур зэрэг дээр тавихад тохиромжтой. Шинээр анх өөрөө идэж байгаа хүүхдэд хэрэглэхэд нэн тохиромжтой.



## САНДАЛ, ТАВЦАН БА ШИРЭЭНҮҮД

### ЗӨВЛӨМЖҮҮД:

- ① Хүүхэд суулгах олон янзын байрлалууд байдаг.
- ② Хүүхэд бүрт зориулагдсан ширээ, сандал гэж байдаггүйг анхаарна уу. Иймд та хүүхдийнхээ тусгай хэрэгцээ шаардлагад нийцүүлэн ширээ, сандалын загварыг өөрчлөх, сонгох зэргээр хүүхдэдээ тохирсон байрлалаар суулгахад нь туслах нь чухал.
- ③ Сандалын загвар нь хүүхэд асрагчдаа ч бас тохиромжтой байвал зохино. Асрагч болон хүүхэд хоёр бие бие рүүгээ эгц урдаас нь буюу нүдний ижил түвшинд сууж байхаар байрлал илүү тохиромжтой байдаг.



Ширээ, сандал, тавиуруудын хувьд ч мөн олон төрлийн сонголтууд байдаг. Та хүүхдийн байрлалыг илүү тохиромжтой байлгахын тулд хөнжил, хөөсөнцөр, чихмэл дэр, цүнх зэрэг олон төрлийн зүйлсийг хэрэглэж ивж эсвэл түшүүлж болно.

## ШҮДНИЙ СОЙЗНУУД БОЛОН ШҮД УРГАЛТЫГ ДЭМЖИХ ТОГЛООМУУД

### ЗӨВЛӨМЖҮҮД:

- ① Хүүхдийн эхний шүд ургасан даруйд шүдийг угааж эхлэх хэрэгтэй. Шүд эрүүл байх нь амны хөндий цаашилбал бие махбодь эрүүл орших үндэс болдог.
- ② Шүд угаах, шүд бэхжүүлэх тоглоомоор тоглуулах зэрэг нь хүүхдийн амны булчингийн ажиллагааг эрс сайжруулахаас гадна бат бөх шүдтэй байх маш үр дүнтэй арга болдог.



Хүүхдийн тусгай хэрэгцээнээс хамаараад нярайн, бага насны хүүхдийн, электрон гэх мэт маш олон төрлийн сойзны сонголтууд байдаг. Хурууны сойзноос (дээд дунд талын) нярай, бага насны хүүхдийн (доод дунд ба баруун талын), цахилгаан сойз (зүүн талын) хүртэл. Хүүхдийн нас, хэмжээ ба тусгай хэрэгцээний шаардлагад нийцэх сойзыг сонгох хэрэгтэй.





Шүд бэхжүүлэх тоглоомыг тогтмол хэрэглэснээр хүүхдийн амны булчингийн ажиллагаа, шүдний бэхжилт, ярих чадвар зэрэг хүчин зүйлс эрс сайжирдаг. Мөн хүүхдийн шүд шинээр ургаж эхлэх үед маш мэдрэмтгий болж эхэлдэг тул энэ үед нь тэдэнд шүд бэхжүүлэгч тоглоом өгч тоглуулах нь тэдний шүдний ургалт, бэхжилтэнд онцгой үр дүн өгдөг.

## Б. 9|9G: ХООЛЛОЛТЫГ ДЭМЖИХ НИЙТЛЭГ ЗҮЙЛС

НИЙТЛЭГ ЗҮЙЛС	ХЭРЭГЛЭХ ЖИШЭЭ
<p>Чихмэл амьтад Дэр Хөнжил Алчуур Цэвэрхэн хувцас Даавуу Хөөсөнцөр Жинтүү</p>	<p>⇒ Хүүхдийн байрлалыг дэмжихэд: Хүүхдийг хооллох явцад биеийн байрлалыг тааламжтай байлгах нэмэлт дэмжлэгүүд</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Асрагч этгээдийн суудалд</li> <li>• Сандад дээр сууж байгаа үед</li> <li>• Шалан дээр сууж байгаа үед</li> </ul> <p>○ Тав тухтай байдлыг хангахын тулд: Хүүхэд болон асрагчид хооллох үед илүү тохиромжтой биеийн байрлал бий болгох зорилготой.</p>
<p>Тавиур Хайрцаг Хаалт Тоосго Ном Хавтгай мод Хавтгай хавтан /эвлүүлдэг модон хавтан/ Жижиг хогийн сав Хувин Гишгүүр Дэр Олноор нь нааж боосон сэтгүүлүүд</p>	<p>⇒ Байрлал дэмжих зориулалттай. Хүүхдийн хөл, гарын байрлалыг дэмжиж таатай нөхцөл бий болгох зорилготой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Асрагч этгээдийн суудалд</li> <li>• Сандад дээр сууж байгаа үед</li> <li>• Шалан дээр сууж байгаа үед</li> </ul> <p>○ Тав тухтай байдлыг хангахын тулд: Хүүхэд болон асрагчид хооллох үед илүү тохиромжтой биеийн байрлал бий болгох зорилготой.</p> <p>⇒ Суух үед: Хүүхдийн хэрэгцээнд тохирох сандал, ширээ олдохгүй байгаа тохиолдолд та эдгээр зүйлсээс сонгон хэрэглэж болно.</p>
<p>Гал тогооны бүтээлэг Аяга таваг тогтоогч Шилэн сав Лааз Хуванцар савнууд Резинэн дугуй болон бөмбөгнүүд, жижиг модон хэрчмүүд Бариулууд Үсний боолт Резинэн уяа</p>	<p>⇒ Хоол, ундны зүйлсийг барих, тогтоох зориулалттай. Ердийн хооллох ажиллагааг дэмжих зориулалттай</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Аяга таваг орлуулна</li> <li>○ Өөрөө хооллох үйл ажиллагааг дэмжинэ. Хүүхдэд хэрэглэхэд аль тохиромжтойд нь дасгана</li> <li>○ Аяга, таваг тогтоох зорилгоор эдгээр эд зүйлсийг хэрэглэж болно.</li> </ul>
<p>Дэрний уут Хөнжил Алчуур Даавуу Хувцаснууд</p>	<p>⇒ Хүүхдийг өлгийдөх, барих, тэврэх зориулалттай. Хүүхдийг тэврэх, өлгийдөх зориулалтаар ашиглаж болох нэмэлт эд зүйлсийн сонголтууд</p>





## 9Н: ХАЛБАГАНЫ ХҮСНЭГТ

Халбаганууд нь хэлбэр, хэмжээ, хэв маяг болон материалын хувьд маш олон янз байдаг. Та ямар ч төрлийн халбага сонгосон бай хамгийн гол нь тухайн бүтээгдэхүүн маань хэлбэр болон хэмжээний хувьд хүүхдийн аманд тохиромжтой байх шаардлагатайг анхаарна уу.

### ХАЛБАГАНЫ БҮТЭЦ: ХАЛБАГАНЫ ХЭСГҮҮД



### ХАЛБАГАНЫ ХАРЬЦУУЛАЛТЫН ХҮСНЭГТ

Халбаганы төрлүүд	ДАВУУ ТАЛ	СУЛ ТАЛ
Том хутгууртай	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хоолны багтаамж илүү</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бага насны хүүхдийн аманд томддог</li> <li>Хоолыг авахын тулд аман дотор хөдөлгөөн хийхэд бэрхшээлтэй.</li> </ul>
Нарийн хутгууртай	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бага насны хүүхдийн аманд илүү тохиромжтой</li> <li>Хоолыг халбаганаас салгах болон аман дотор хөдөлгөхөд хялбар</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хоолны багтаамж бага</li> </ul>
Гүнзгий хутгууртай	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хоолны багтаамж илүү</li> <li>Хоол хутгуурт нь сайн тогтдог</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хоолыг салгаж авахад илүү их ур чадвар шаарддаг.</li> </ul>
Гүехэн хутгууртай	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хутгуураас хоолыг салгахад хялбар</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хоолны багтаамж бага</li> <li>Хоол унаж асгарах магадлал өндөр</li> </ul>
Урт бариултай	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхэд асрамжилж хооллож байгаа хүнд барихад эвтэйхэн</li> <li>Хоолож байгаа хүний гарыг бага ядраана</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхэд өөрөө барихад хэцүү</li> <li>Барьж буй хүүхдэд илүү ядралт өгдөг</li> <li>Хоолыг амруу чиглүүлэхэд илүү хүндрэлтэй.</li> </ul>
Богино бариултай	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхдэд өөрөө барихад эвтэйхэн</li> <li>Хүүхдийн гарыг бага ядраана</li> <li>Хоолыг амруу чиглүүлэхэд илүү хялбар</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхэд асарч буй хүн барихад хүндрэлтэй</li> <li>Хоолож буй хүнээ илүү ядраадаг</li> </ul>
Метал	<ul style="list-style-type: none"> <li>Илүү бат бөх</li> <li>Олоход хялбар</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Зарим хүүхдийн аманд хүйтэн бөгөөд хатуу мэдрэмж төрүүлдэг</li> <li>Барихад хүнд</li> <li>Хүүхдийн шүд болон амыг гэмтээх эрсдэлтэй.</li> <li>Хүүхдэд ихэвчлэн хэт томддог</li> </ul>
Хуванцар	<ul style="list-style-type: none"> <li>хөнгөн, хэрэглэхэд хялбар, ядралт бага</li> <li>Хүүхдэд сахилгагүйтэх сэдэл бага өгнө</li> <li>Хүүхдийн шүд болон буйлыг бага ядраана</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хэврэг</li> <li>Хүүхэд хазах рефлексээрээ чанга хазвал хагарч няцрах эрсдэлтэй.</li> </ul>



## 91: СУУДАЛ, БАЙРЛУУЛАХ ХЭРЭГСЛИЙГ БҮТЭЭЛЧЭЭР БИЙ БОЛГОЖ АШИГЛАХ НЬ

Хүүхэд өдрөөс өдөрт байнга өсч том болохын хэрээр тэдний хэрэгцээ шаардлага ч бас хамт өөрчлөгдөж байдаг. Тусгай зориулалтын сандал буюу суудал болон хооллох зориулалтын төхөөрөмжүүд нь үнэтэй байдаг тул тэр бүр эцэг эхчүүд авах боломж хомс байдаг. Тиймээс сайтар бодож боловсруулсаны үндсэн дээр хүүхдийн хооллох хэрэгцээг хангах төхөөрөмжүүдийг аль болох бүтээлч байдлаар шийдэх нь чухал.

Дэлхий нийтэд өргөн тархсан хооллох үеийн хэрэгслүүдийн шийдлийг та бүхэнд дараах байдлаар танилцуулж байна. Гэвч энд бүх жагсаалтыг оруулаагүй болохыг анхаарна уу. Энэ бол та бүхний дараа дараагийн судалгаа, шийдэлд зөвхөн санаа өгөх төдий жагсаалт болно.

**БАЙРЛАЛ:** Хүүхдийг хооллоход зайлшгүй анхаарах шаардлагатай хамгийн чухал зүйл бол тэдэнд эвтэйхэн байрлалыг бий болгох явдал юм. Аюулгүй, зөв байрлал нь хүүхдийн хооллолтыг дэмжих хамгийн чухал хүчин зүйл болдог. Байрлалтай холбоотой үүсдэг нийтлэг асуудалууд болон тэдэнд туслах зарим нэг бүтээлч санаануудыг та бүхэнд үүгээр дамжуулан танилцуулж байгааг хүлээн авна уу.

### САНДАЛ НЬ ХҮҮХДЭД ХЭТ ТОМДСОН БАЙХ

Хэрэв сандал нь хүүхдэд хэт томдсон байвал тэд хангалттай түшлэг, дэмжлэгийг авч чаддаггүй. Иймээс та хүүхдээ хойшоо түшлэгээ эвтэйхэн налж чадаж байгаа эсэхийг юуны өмнө анхаарах нь чухал. Мөн сандалын хоёр хажуугийн түшлэгийн хэсгээс ч бас ямар нэгэн хүндрэлгүйгээр дэмжлэг авч байвал зохино. Сандал нь хэт том байвал та хөнжил зэрэг зүйлсийг ашиглан хүүхдийн бие болон сандал хооронд байрлуулж түшлэг налуурыг бий болгож болно. Мөн дараах зүйлсийг ашиглахад тохиромжтой.

- ⇒ Дэр
- ⇒ Жинтүү
- ⇒ Хөөсөнцөр

- ⇒ Чихмэл тоглоом, амьтан
- ⇒ Алчуур
- ⇒ Хөнжил



*Зүүн талын зураг: Хүүхдийн байрлалыг том сандал дээр эвтэйхэн байлгахын тулд хөнжил, чихмэл тоглоом зэргийг ашиглажээ.*

*Баруун талын зураг: Сандал дээр сууж буй хүүхдийн байрлалыг дэмжихийн тулд хөлөн доор нь жинтүү тавьж өгсөн байна.*

## ХҮҮХЭД САНДАЛНААС УНАХ

Хүүхэд сандал дээр сууж байхдаа хоёр тал руугаа давж унах, урагшаа тонгорцоглож болон гулсаж унах зэрэг эрсдэлүүд учирч болдог. Иймээс та тэдний аюулгүй байдлыг хангахын тулд аль болох босоо, эвтэйхэн, аюулгүй байрлалаар суулгах хэрэгтэй. Энэ нь тэдний хооллолтонд маш чухал болохыг анхаарна уу. Та хүүхэд болон сандал хоорондын зайд зөөлөвч хийж тэднийг аль болох эгцхэн байрлалаар суулгаад хүүхдийн бэлхүүсээр сандалд бэхэлсэн зориулалтын уяаг татаж уяна. Бүслүүрийн зарим боломжит хувилбаруудыг дараах байдлаар танилцуулж байна.

Бүс бүслүүр нь дараах материалаар хийгдсэн байна:

- ⇒ Урт ороолт
- ⇒ Алчуур
- ⇒ Хөнжил
- ⇒ Даавуу
- ⇒ Тууз
- ⇒ Уяа, оосор



*Дээд талын зураг: Хүүхдийн байрлалыг зөв байлгахын тул даавууны өөдсөөр уяа хийж бүсэлхийгээр ороон сандалд зөв байрлалаар суулгажээ.*

*Зүүн талын зураг: Хүүхэд сандал дээрээс гулсаж унахаас сэргийлж халаадны бүсээр сандалтай уяж бэхлэжээ.*





## ХҮҮХДИЙН ХӨЛ ШАЛ БА САНДЛЫН ГИШГҮҮР ДЭЭР ХҮРЭХГҮЙ БАЙХ

Хүүхэд хооллож байх үедээ хөлний улаар бүтэн гишгэснээр бат суурьтай, аюулгүй байдлыг мэдэрч байх хэрэгтэй. Хэрэв хүүхэд хооллож байх үед хөл нь савлагаатай, газарт хүрэхгүй байгаа мэдрэмж төрвөл айж сандраад хоолоо сайн идэж чаддаггүй тул тэдний байрлалыг аль болох тогтвортой байдлаар бэлдэж өгөх хэрэгтэй. Иймд хүүхдийн хөлийн тулгуур тохиргоотой сандлыг хэрэглэх нь илүү үр дүнтэй. Гэвч ийм төрлийн сандал олоход тийм ч амар байдаггүй. Харин та хүүхдийнхээ хөлөн доор тулгуурлах зүйлсийг өөрөө тохируулан хийж болно. Хөлийн тавиур, тулгуурын зориулалтаар ашиглаж болох зарим сонголтуудыг та бүхэнд танилцуулж байна.

- ⇒ Хавтгай моднууд
- ⇒ Хайрцаг
- ⇒ Савнууд
- ⇒ Олноор нь боож бэхлэсэн сэтгүүл, модон хавтан, хөөсөнцөр зөөлөвч, бусад нимгэн хатуу материалууд
  - Ингэхдээ тухайн тулгуур материалын өндрийг сандлаас унжиж буй хүүхдийн хөлний зайд тааруулж хэмжилт хийсний дараа боож бэхлэх нь илүү тогтвортой тулгуур болж чаддаг.
- ⇒ Богино багаж хэрэгсэлүүд
- ⇒ Хогийн сав
- ⇒ Угаалгын хувцас хийдэг сагснууд
- ⇒ Асран хамгаалагч өөрөө хөлөө тулгуур болгон тавьж болно.

*Эвлүүлдэг тоглоомын модон хавтанг эвдэрхий тэргэнцэрт нааж бэхлэн хөлийн гишгүүр хийсэн байдал.*



*Өндөр сандал дээр сууж буй хүүхдэд жижиг ширээ болон дэр ашиглан хөлийн гишгүүр бэлтгэсэн байдал.*

## ХҮҮХДИЙН ӨВДӨГ ХООРОНДЫН ЗАЙ ХЭТ ХОЛ, ЭСВЭЛ ХЭТ ОЙР БАЙРЛАХ

Өвдөгний байрлал эвгүй байх нь хүүхдийг зөв байрлалаар суухад нь ихээхэн хүндрэл учруулдаг. Зориулалтын сандлууд дундаа хөл тусгаарлагчтай байдаг бөгөөд энэ нь хүүхдийн хөлийг зөв байрлалтай байлгахад нь тусладаг. Гэвч яг ийм зориулалтын сандал олоход амаргүй байдаг тул та өөрт байгаа сандлыг өөрчлөн өвдөгний байрлал дэмжигч хийж болно. Зарим нэгэн боломжит хувилбуруудыг танд дараах байдлаар танилцуулж байна.

- ⇒ Сандалд тусгаарлагч бэхлэх
  - Тусгаарлагч тогтоох хэсэгт нүх өрөмдөж гаргана.
  - Үүнийг мэргэжлийн мужаанаар гүйцэтгүүлнэ
- ⇒ Хүүхдийн өвдөг хооронд болон гадна талаар нь алчуур ороож хийнэ.
- ⇒ Мөн хүүхдийн өвдөг хооронд болон гадна талаар чихмэл тоглоом хийж болно.
- ⇒ Хүүхдийн өвдөг хооронд болон гадна талаар хөөсөнөр хийж өгч болно.
  - Цэвэрлэхэд хялбар байлгах зорилгоор даавуу болон дэрний уутаар гадуур нь бүрж болно.



*Зүүн зураг: Асрагч хүүхдийн өвдөгт зөөлөвчтэй ивүүр хийсэн нь хүүхдийг хооллох үед тав тухтай байрлалтай байхыг дэмжиж байна.*

*Баруун зураг: Асрагч нар хүүхдийн өвдөгний хооронд хөөсөнцөр хийсэн байна.*



## ХҮҮХДИЙН ТОЛГОЙГ ТУЛЖ ТҮШЭЭГҮЙ ҮЕД

Хүүхдийг хооллож байх үед тэдний биеийн байрлал эгц, нүүр нь урагшаа харсан, эрүүний байрлал бага зэрэг доошоо байвал зохино. Харин зарим хүүхэд энэхүү байрлалыг авахад хүндрэлтэй байдаг. Иймээс яг таарсан зориулалтын сандал хийж өгвөл тэд энэ байрлалд байж тав тухыг болон аюулгүй мэдрэмжийг авч чаддаг.

Гэвч яг ийм зориулалтын сандал олоход амаргүй байдаг тул толгойн түшлэгтэй сандал өөрөө хийж өгөх нь тэднийг зөв байрлалаар хооллоход эерэг нөлөө үзүүлдэг. Толгойн түшлэг хэрхэн хийх талаар зарим нэг санаануудыг дараах байдлаар танилцуулж байна.

- ⇒ Хүүхдийг хүзүүг тойруулан ороосон алчуур, хөнжил, резинэн материал зэргийг байрлуулж болно.
- ⇒ Аялалын дэр ашиглах
- ⇒ Асран халамжлагч нь хүүхдийн толгой, хүзүүг өөрийнхөө гараар түших байдлаар дэмжлэг үзүүлж болно.



*Зүүн дээд зураг: Алчуур болон үсний боолт ашиглан толгой, хүзүүний түшлэг хийсэн байдал*

*Баруун дээд зураг: Аялалын дэр ашиглан ашиглан толгой, хүзүүний түшлэг хийсэн байдал.*

*Зүүн доод зураг: Хөнжил ашиглан биеийг нь ороох байдлаар ашиглан толгой, хүзүүний түшлэг хийсэн байдал.*

*Хүүхдийн толгойд түшлэг хийхэд хориглох зүйлс:*

- Ø Хүүхдийн толгойг хойш нь хүчээр түлхэх
- Ø Гараа хүүхдийн дух болон нүүрэн дээр байрлуулах
- Ø Хүүхдийн толгойг хүчээр байрлуулах

**ХҮҮХДИЙН ХЭРЭГЦЭЭНД ТОХИРСОН САНДАЛ ОЛДОХГҮЙ ҮЕД**

Хүүхэд бүрийн хэрэгцээ шаардлагад яг тохирсон сандал олно гэдэг мэдээж хэрэг амаргүй байдаг. Хэдийгээр сандалд зарим өөрчлөлтүүдийг хийсэн ч хүүхдэд бас л сайн тохирч өгөхгүй байх тохиолдолд цөөнгүй бий. Иймээс өөрт байгаа сандалаа хэрхэн ашиглахтай холбоотой зарим зөвлөгөөг дараах байдлаар хүргүүлж байна.

- ⇒ Орон нутгийн мужаанууд болон иргэдийн тусламжтайгаар зориулалтын сандал, ширээ, тавиурууд хийх
- ⇒ Ямар нэгэн хог агуулах зориулалтай тусгаарлагч бүхий сандал тохиромжгүй байдаг.
  - Сандалын хажууд зүсэлт хийж зориулалтын зөөлөвч оруулж өгнө.
- ⇒ Ямар нэгэн сав, тусгаарлагчгүй энгийн бүтэцтэй, ширээ, сандал, тавиур хийх
  - Хавтгай карт хийх савыг зүсэж скоч зэрэг наалтаар нааж бэхлэх
  - Сүүний болон бусад зориулалтын савыг цуглуулж нийлүүлж наах



*Сүүний сав болон скоч ашиглан хэрхэн сандал хийснийг эндээс харж болно.*

**ӨӨРИЙГӨӨ ХООЛЛОХ:** Хүүхдийг өөрөө хооллож сургах нь тэдний өсөлт хөгжил болон амьдралдаа эзэмшвэл зохих чухал ур чадваруудын нэг яах аргагүй мөн билээ. Ингэснээр хүүхэд бие даасан байдалд илүү суралцаж бусдад төвөг болох нь багасдаг. Гэвч аяга, халбага хэрэглэж сурна гэдэг хүүхэд бүрт тийм ч амархан байдаггүй. Өөрөө хооллож сурах үед тохиолддог нийтлэг асуудалууд болон тэдгээрийг хэрхэн шийдвэрлэх талаар зарим санаануудыг дараах байдлаар танилцуулж байна.

### ХҮҮХЭД АЯГА, ХАЛБАГАА ӨӨРӨӨ БАРЬЖ ЧАДАХГҮЙ БОЛОН АМАА ХӨДӨЛГӨХ БЭРХШЭЭЛТЭЙ БАЙХ ҮЕД

Зарим хүүхдүүд гараа сайтар хөдөлгөж чадахгүй, юм атгах, барих, хоол халбагадах зэрэг хөдөлгөөнүүдийг хийх чадамжгүй байдаг. Энэ тохиолдолд тэд аягаа ч атгаж чаддаггүй. Харин та хүүхэдтэй тулж ажилласнаар тэднийг эдгээр үйлдлийг хийж сурахад нь тусалж чадна. Танд хэрэг болох доорх санаануудыг танилцуулж байна.

- ⇒ Хүүхдийн гарыг резинэн уяа, үсний боолт зэргээр тухайн хэрэгсэлтэй уяж бэхлэх
- ⇒ Хэрэглэж буй эд зүйлсийг барихад хялбар болгох зорилгоор резинэн дугуй, мод, теннисний бөмбөг зэргийг бэхлэж уях
- ⇒ Өөрөө хооллох үйл явцыг хялбарчлах зорилгоор халбага зэрэг хэрэгслүүдийн бариулыг нугалж өгөх
- ⇒ Хуванцар аяга болон лонхыг зүсэлт хийж хялбарчлах
- ⇒ Гарт атгах хэсэгт нь мод, хуванцар, хөөсөнцөр зэргийг бэхлэх
- ⇒ Орон нутгийн түншүүд болон мужаанууд, иргэдийн оролцоотойгоор аяганд нэмэлт бариул бэхлэх



*Хүүхдийн гаранд туузан уяагаар халбагыг нь бэхлэсэн байдал*

*Хүүхдийн хөдөлгөөн болон хүч чадлыг сайтар ажиглаж тэдэнд тохирох аргачлалуудыг боловсруулна.*

*Бид бүтээлч сэтгэлгээгээр дамжуулан хүүхдийн ур чадвар, өсөлт хөгжил, бие даасан байдлыг сайжруулж чадна.*





## 9J: ХООЛЛОХ СТРАТЕГИ БА АРГА ТЕХНИКҮҮД

### УГЖААР ХООЛЛОХ, ХАЛБАГААР ХООЛЛОХ БА АЯГАНААС УУЛГАХ ҮЙЛ ЯВЦЫГ ДЭМЖИХ СТРАТЕГҮҮД:

- ① Хүүхдийг өдөөх арга техник
- ② Эрүүнд нь дэмжлэг үзүүлэх
- ③ Хөхөхөд нь зориулж уруул болон хацранд дэмжлэг үзүүлэх
- ④ Уруул болон эрүүг жимийлгэх техник
- ⑤ Угжийг доош дарах техник
- ⑥ Хооллох хэмнэлийг тааруулах техник
- ⑦ Нүүрэнд иллэг, массаж хийж арга
- ⑧ L барилтаар дэмжих техник
- ⑨ Эрүүнд аягаар дэмжлэг үзүүлэх
- ⑩ Даралтын техник
- ⑪ Хазсан аяга болон халбагыг эвтэйхэн салгах

#### 1. УРУУЛЫГ ИДЭВХИЖҮҮЛЭХ АРГА ТЕХНИК

Энэхүү арга барилыг ашигласнаар хөхөөр болон угжаар хооллодог хүүхдийн урууланд сэдэл өгч хөхөх үйл ажиллагаанд бэлтгэдэг.

**ЗОРИУЛАЛТ:** Хөх болон угжаар хооллож буй 0-6 настай хүүхэд

#### ХЭЗЭЭ ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Хөхөхдөө нэмэлт дэмжлэг шаардлагатай хүүхдүүд
- Хөхөх хүндрэлтэй хүүхдүүд
- Хөхөх чадвар сул болон эмх замбараагүй хөхдөг хүүхдүүд
- Дутуу төрсөн болон хөхөх бэрхшээлтэй, амархан ядардаг хүүхдүүд



#### ХЭРХЭН ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Хүүхдийг хагас босоо байрлалд байрлуулна (45-60 градуст). Хүүхдийг дэрэн дээр бага зэргийн өргөсөн байрлалд байрлуулах хэрэгтэй.
- Хөх болон угжны толгойг ашиглан хүүхдийн уруулыг хоёр талруу нь зөөлөн үрж өгнө. Хэд хэдэн удаа ингэж хоёр талруу нь үрэх хөдөлгөөн хийсний дараа хэсэг завсарлаад хүүхэд угжны толгойг өөрөө амандаа хийх боломж гарахыг хүлээнэ.
- Шаардлагатай бол дээрх үйлдлийг дахин давтана.
- Мөн угжны толгойг амлуулахын өмнө соосго ашиглан дээрх алхамуудыг давтаж болно.



## 2. ХҮҮХЭД ХӨХҮҮЛЭХДЭЭ ЭРҮҮНД НЬ ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ (УГЖААР ХООЛЛОХ)

Энэхүү арга барил нь угжаар хооллодог хүүхдийн эрүүнд дэмжлэг үзүүлснээр хөхөх үйл ажиллагааг илүү үр дүнтэй болгох явдал юм.

**ЗОРИУЛАЛТ:** Угжаар хооллодог 0-6 сартай хүүхэд



### ХЭЗЭЭ ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Амархан ядардаг хүүхдүүд
- Хөхөхийн хүндрэлтэй хүүхдүүд
- Хөхөх чадвар сул болон эмх замбараагүй хөхдөг хүүхдүүд
- Дутуу төрсөн болон хөхөх бэрхшээлтэй, амархан ядардаг хүүхдүүд



### ХЭРХЭН ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Хүүхдийг хагас босоо байрлалд байрлуулна (45-60 градуст).
- Нэг хуруугаараа хүүхдийн эрүүн доор байрлуулж угж өгөх үедээ доороос нь бага зэрэг түлхэж өгнө.

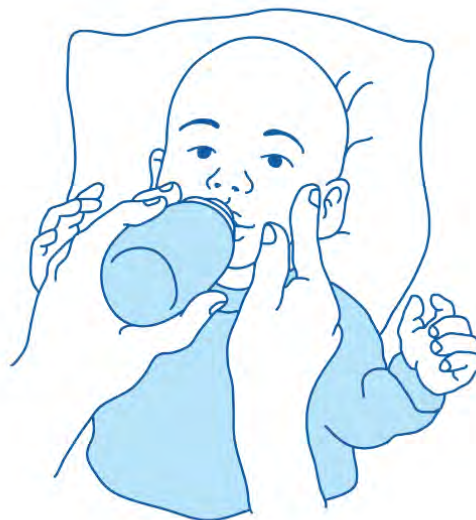
## 3. УРУУЛ БОЛОН ХАЦРАНД ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЖ ХӨХҮҮЛЭХ (УГЖААР ХООЛЛОХ)

Хүүхдийг угж хөхөхөд нь туслаж хацарнаас нь дэмжлэг үзүүлэх зориулалттай арга барил юм.

**ЗОРИУЛАЛТ:** Угжаар хооллож буй 0-6 сар хүртэлх насны нярай хүүхэд

### ХЭЗЭЭ ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Амархан ядардаг хүүхдүүд
- Хөхөхийн хүндрэлтэй хүүхдүүд
- Хөхөх чадвар сул болон эмх замбараагүй хөхдөг хүүхдүүд
- Дутуу төрсөн болон хөхөх бэрхшээлтэй, амархан ядардаг хүүхдүүд



### ХЭРХЭН ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Хүүхдийг хагас босоо байрлалд байрлуулна (45-60 градуст). Хүүхдийг дэрэн дээр бага зэргийн өргөсөн байрлалд байрлуулах хэрэгтэй.
- Эрхий болон өөр нэг хуруугаар (хацар тус бүр дээр нэг хуруу) хүүхдийн амны хөдөлгөөний чиглэлд зөөлөн даралт үүсгэж хүүхэд уруулаа хөдөлгөн угж хөхөх үйл явцыг дэмжиж өгнө.



**Санамж:** Хэрэв хацар болон эрүүнд дээрх байдлаар дэмжлэг үзүүлэх үед хүүхэд ханиалгах, цацах зэрэг үйлдэл үзүүлж байвал энэхүү дэмжих аргачлалыг нэн даруй зогсоох хэрэгтэй.

*Угжаар хооллож буй хүүхдийг дэмжих техникийг хажуугаас харуулсан байдал*



### 4. УРУУЛ БОЛОН ЭРҮҮГ ЖИМИЙЛГЭХ АРГА БАРИЛ

Хооллож буй хүүхэд уруул болон эрүүгээ жимийж амаа хааж сурахад энэхүү аргачлал зориулагдсан болно.

**ЗОРИУЛАЛТ:** 0-6 сар хүртлэх насны нярай

### ХЭЗЭЭ ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Уруулаа жимийх чадвар сул хүүхдүүд
- Хөхөхийн хүндрэлтэй хүүхдүүд
- Хөхөх чадвар сул болон эмх замбараагүй хөхдөг хүүхдүүд
- Дутуу төрсөн болон хөхөх бэрхшээлтэй, амархан ядардаг хүүхдүүд



### ХЭРХЭН ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Хүүхдийг хагас босоо байрлалд байрлуулна (45-60 градуст). Хүүхдийг дэрэн дээр бага зэргийн өргөсөн байрлалд байрлуулах хэрэгтэй.
- Эрхий хуруу (доод уруулын үл ялиг доод хэсгээс) болон долоовор хуруугаа (эрүүн дээр) ашиглан хүүхдийн доод уруулд дэмжлэг үзүүлж эрүүний ясан доороос хүүхдийн амны чиглэлд бага зэрэг түлхэж уруулаа чөлөөтэй хөдөлгөн хөхөх үйл явцад дэмжлэг үзүүлнэ.

## 5. ДАРАЛТЫН ТЕХНИК (УГЖААР ХООЛЛОХ)

Энэхүү арга техникийг хэрэглэснээр хүүхдийн хэлэнд дэмжлэг үзүүлж угжнаас хооллох үйл явцыг илүү үр дүнтэй болгоно.

**ЗОРИУЛАЛТ:** Угжаар хооллож буй 0-6 сар хүртэлх насны нярай

### ХЭЗЭЭ ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Хөхөхдөө нэмэлт дэмжлэг шаардлагатай хүүхдүүд
- Амархан ядардаг хүүхдүүд
- Хөхөхийн хүндрэлтэй хүүхдүүд
- Хөхөх чадвар сул болон эмх замбараагүй хөхдөг хүүхдүүд
- Дутуу төрсөн болон хөхөх бэрхшээлтэй, амархан ядардаг хүүхдүүд



### ХЭРХЭН ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Хүүхдийг хагас босоо байрлалд байрлуулна (45-60-градус). Хүүхдийг дэрэн дээр бага зэргийн өргөсөн байрлалд байрлуулах хэрэгтэй.
- Угжны толгой буюу хөхөлтөөр хүүхдийн хэлний гол төв хэсэгт 1-3 секунд орчим зөөлөн дарж түүнийг хэлээ хөдөлгөн угжны толгойг хөхөж эхлэхийг хүлээнэ.
- Шаардлагатай бол энэхүү үйлдлийг дахин давтана.

## 6. ХУРД ХЭМНЭЛИЙГ ТААРУУЛАХ

Угжаар хооллож буй хүүхдэд бага зэрэг завсарлага олгох байдлаар хооллох үйл явцыг үр дүнтэй байлгахад энэхүү аргачлал чиглэгдэнэ. Хөхөөр хооллож буй хүүхдэд ч мөн энэхүү аргачлалын адилхан хэрэглэж болно.

**ЗОРИУЛАЛТ:** Угжаар хооллож буй 0-6 сар хүртэлх насны нярай

### ХЭЗЭЭ ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Амархан ядардаг хүүхдүүд
- Хөхөхийн хүндрэлтэй хүүхдүүд
- Хөхөх чадвар сул болон эмх замбараагүй хөхдөг хүүхдүүд
- Ханилгаж хахаж цацдаг хүүхдүүд
- Ихэвчлэн огидог хүүхдүүд
- Дутуу төрсөн болон хөхөх бэрхшээлтэй, амархан ядардаг хүүхдүүд





### ХЭРХЭН ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

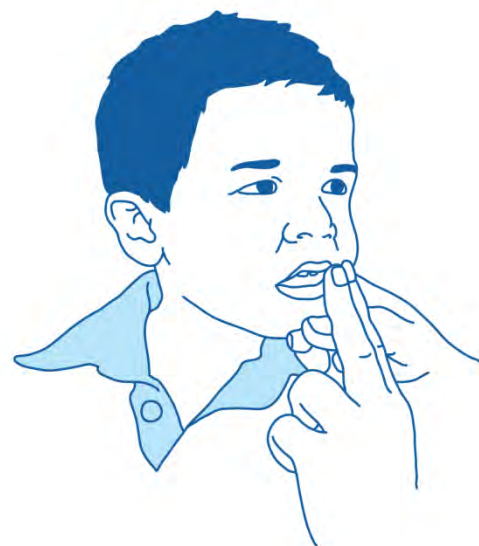
- Хүүхдийг хагас босоо байрлалд байрлуулна (45-60 градус). Хүүхдийг дэрэн дээр бага зэргийн өргөсөн байрлалд байрлуулах хэрэгтэй.
- Шингэний урсгалыг багасгах зорилгоор угжийг бага зэрэг хөндлөн барина.
- Хүүхдийг угжнаас хооллохдоо 20-30 секунд (3-5 балга) –н дараа хөхөлт буюу угжны толгойг хэлнээс бага зэрэг холдуулж амны хажуу тал руу болон доош нь хөдөлгөж болно. Энэхүү хажуу болон доод тал руу хөдөлгөх хөдөлгөөнөөр урсгалын хэмнэлийг тааруулна. Энэ үед угжийг хүүхдийн амнаас сугалж болохгүйг анхаарна уу.
- Хүүхэд угжийг дахин идэвхитэй хөхөж эхлэх үед угжийг хэвтээ байрлалд шилжүүлэх байдлаар хооллох хурдыг мөн тааруулж болно.
- Хүүхэд хооллох хэмнэлээ өөрөө тааруулж суртал эдгээр алхмуудыг давтана.

### 7. НҮҮРЭНД ИЛЛЭГ ХИЙХ АРГА БАРИЛ

Нүүрэнд иллэг хийх нь хүүхдийн амны булчингийн хөгжлийг дэмжиж хооллох үйл явцыг илүү үр дүнтэй болгох зорилготой. Хоолны өмнө энэхүү үйлдлийг хийснээр хүүхдийн нүүрний булчинг сунгаж идэх, уух үйл явцыг дэмжих зорилго бүхий арга болно.

Нүүрэнд иллэг хийх хоёр төрлийн аргачлал байдаг:

- ① Хөнгөн товшиж иллэг хийх (2-4 хуруу ашиглан)
- ② Жижиг даавуун алчуур ашиглах аргачлал



**ЗОРИУЛАЛТ:** 6 сараас бага зэрэг том насны нэмэлт хоолонд орж эхлэж буй хүүхдүүд

### ХЭЗЭЭ ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

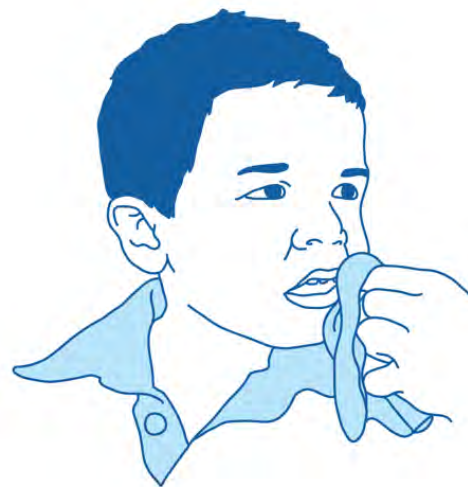
- Уруулаа сайн жимийж чаддаггүй хүүхдүүд (ам нь ангайж байдаг)
- Уруул нь татуу хүүхдүүд
- Нүүрний булчин султай хүүхдүүд (унжсан хацартай)
- Хэт чанга нүүрний булчинтай хүүхдүүд (хацар нь чангардаг)

*Зөөлөн товшиж  
нүүрэнд иллэг хийх  
техник*

### ХЭРХЭН ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Асрагч нь хүүхдийн урд болон хажуу талд байрлана.
- Хүүхдийг эгц босоо байрлалд бат бөх тулгууртай сандалд суулгана.

- Асрагч хүүхдийн хацар дээр 2-4 хуруугаа байрлуулж уруулны чиглэлд доош чиглэсэн хөдөлгөөнөөр 3 удаа зөөлөн товшиж илнэ. Доош нь энэхүү хөдөлгөөнийг хийхдээ хуруугаа бага зэрэг чичиргэж өгнө – удаан, зөөлөн, хурдан хэмнэлээр. Асрагч нь энэхүү үйлдлийг 3 удаа давтана.
- Асрагч этгээд 2-4 хуруугаа дээд уруулан дээр тавьж зөөлөн даралтаар доош нь массажлах байдлаар иллэг хийнэ. Энэхүү хөдөлгөөнийг нэг удаа давтана. Ингэснээр дээд уруулыг доод уруултай нийлэн хаагдаж, жимийхэд дэмжлэг үзүүлж буй хэрэг юм.
- Асрагч этгээд 2-4 хуруугаа доод уруулан дээр тавьж зөөлөн даралтаар дээш нь массажлах байдлаар иллэг хийнэ. Энэхүү хөдөлгөөнийг нэг удаа давтана. Ингэснээр доод уруулыг дээд уруултай нийлэн хаагдаж, жимийхэд дэмжлэг үзүүлж буй хэрэг юм.
- Асрагч этгээд 2-4 хуруугаа хүүхдийн уруулан дээр тавьж бага зэргийн даралтаар иллэг хийх хөдөлгөөнийг сүүлийн удаа давтана.
- Дээрх хөдөлгөөнүүдийг бүхэлд нь 8-10 удаа давтана.
- Жижиг алчуур хэрэглэх аргачлал нь мөн ижил техникээр үргэлжлэх бөгөөд чийгтэй, зөөлөн, дулаан даавуун алчуурыг хэрэглэнэ. Зөөлөн товшиж илэх хөдөлгөөний оронд нүүрний хэсгүүдийг доош чиглэлд зөөлөн арчиж (хацарны гадна талаас хамар болон амны чиглэлд) мөн эрүүнээс уруулны чиглэлд дээш нь арчих байдлаар энэхүү аргыг хэрэглэнэ.



Алчуур хэрэглэх техник



ПАТ ПАТ ХИЙХ ЧИМЭЭ ГАРГАЖ ЗӨӨЛӨН ТОВШИХ АРГАЧЛАЛЫГ  
ДУУ ДУУЛАХ ЗЭРГЭЭР ИЛҮҮ ХӨГЖИЛТЭЙ БАЙДЛААР ХИЙЖ БОЛНО.

Пат-Пат -Пат

Пат-Пат -Пат

Пат-Пат -Пат

Уруулаа доошоо

Эрүүгээ дээшээ

За одоо үнсээд хаагаарай (Үмhmaа /авиа/)



Санамж: Энэхүү аргачлалыг хэрэглэх үед хүүхэд нүүрэндээ хүрэхийг эсэргүүцэх зэргээр хөндүүрлэж, зовиурлаж байгаагаа илэрхийлвэл нэн даруй хэрэглэхээ болих хэрэгтэй. Энэхүү аргачлалыг хэрэглэхдээ удаан бөгөөд хүүхдийн мэдрэмжийг ажиглаж хийнэ.

## 8. L БАРИЛТЫН ТЕХНИК

Энэхүү техникийг хэрэглэснээр хүүхэд амаа нээж, хааж хоол зажлах болон залгих үйл явцад дэмжлэг үзүүлэх зорилготой.

**ЗОРИУЛАЛТ:** 6 сараас бага зэрэг том насны нэмэлт хоолонд орж эхлэж буй хүүхдүүд

### ХЭЗЭЭ ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Эрүүний таталттай хүүхэд
- Ам нь зуурдаг хүүхэд
- Уруулаа сайн жимийж чаддаггүй хүүхэд
- Эрүүгээ нээж болон хааж, хянаж чаддаггүй хүүхэд

### ХЭРХЭН ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Асрагч нь хүүхдийн урд болон хажуу талд байрлана.
- Хүүхдийг эгц босоо байрлалд бат бөх тулгууртай сандалд суулгана.
- Асрагч этгээд эрхий хуруугаа хүүхдийн эрүү дээр болон доод уруулын доор байрлуулна.
- Асрагч этгээд долоовор хуруугаа хүүхдийн чамархай хэсгийн үен дээр байрлуулна (шанааны дээд/чих болон дээд эрүүний холбоос хэсэг).
- Асрагч этгээд дунд хуруугаа эрүүний хойд, доод хэсэгт байрлуулна.
- Хүүхэд хоол хүнсний зүйл идэж уух үед нь эрүүний хөдөлгөөнийг дээш, доош болоход нь дэмжлэг үзүүлж хяналтанд байлгана.
- Биеээр үзүүлэх дэмжлэгийг бага багаар бууруулж хүүхдийн эрүүний хөдөлгөөн сайжирч байгаа эсэхийг анзаарч хяналт тавина.



**Санамж:** Хэрэв хүүхдийн хэл болон эрүү хэт чангаралтай бол хүүхэд энэхүү дэмжлэгт зовиурлаж шууд эсэргүүцэх бөгөөд энэ тохиолдолд тухайн аргачлалыг хэрэглэхээ нэн даруй зогсоох хэрэгтэй.

## 9. ЭРҮҮ ДЭМЖИХ ТЕХНИК

Энэхүү арга барилыг хэрэглэснээр хүүхэд амаа нээж, хааж хоол захилах болон залгих үйл явцад дэмжлэг үзүүлэх зорилготой.

**ЗОРИУЛАЛТ:** 6 сараас бага зэрэг том насны нэмэлт хоолонд орж эхлэж буй хүүхдүүд

### ХЭЗЭЭ ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Эрүүний таталттай хүүхэд
- Ам нь зуурдаг хүүхэд
- Уруулаа сайн жимийж чаддаггүй хүүхэд
- Эрүүгээ нээж болон хааж, хянаж чаддаггүй хүүхэд



### ХЭРХЭН ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Асрагч этгээд хүүхдийн ард болон хажуу талд байрлана
- Хүүхдийг эгц босоо байрлалд бат бөх тулгууртай сандалд суулгах буюу тэврэнэ.
- Асрагч этгээд эрхий хуруугаа хүүхдийн чамархай хэсгийн үен дээр байрлуулна (шанааны дээд/чих болон дээд эрүүний холбоос хэсэг).
- Асрагч этгээд долоовор хурууга хүүхдийн эрүү болон доод уруулны доод хэсэгт байрлуулна.
- Асрагч этгээд дунд хуруугаа эрүүний хойд, доод хэсэгт байрлуулна.
- Хүүхэд хоол хүнсний зүйл идэж уух үед нь эрүүний хөдөлгөөнийг дээш, доош болоход нь дэмжлэг үзүүлж хяналтанд байлгана.
- Биеээр үзүүлэх дэмжлэгийг бага багаар бууруулж хүүхдийн эрүүний хөдөлгөөн сайжирч байгаа эсэхийг анзаарч хяналт тавина.

Хүүхдийг аяганаас уухад эрүүнд хэрхэн дэмжлэг үзүүлж буйг харуулсан зураг



## 10. ДАРАХ ТЕХНИК

### (ХАЛБАГААР ХООЛЛОХ БА АЯГААР УУЛГАХ)

Энэхүү арга барил нь хүүхдийн хэл болон эрүүнд дэмжлэг үзүүлэн хэл түлхэх үйл явцыг багасгаж идэх, уух, залгих үйлдлүүдийг илүү хялбар хийхэд туслах зорилготой.

**ЗОРИУЛАЛТ:** 6 сараас бага зэрэг том насны нэмэлт хоолонд орж эхлэж, мөн аяганаас ууж сурч буй хүүхдүүд

#### ХЭЗЭЭ ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Хэлээр түлхдэг хүүхдүүд



#### ХЭРХЭН ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Асрагч этгээд нь хүүхдийн чанх урд талд нүдний түвшинд сууна – үүнээс өндөр байрлалд сууж болохгүй.
- Хүүхдийг эгц босоо байрлалд бат бөх тулгууртай сандалд суулгана.
- **Халбагаар хооллох:** Халбагыг хэлний гол хэсэгт байрлуулж бага зэрэг даралт өгөх бөгөөд хуруугаар эрүүний доороос мөн бага зэрэг түлхэж өгнө. Халбагыг авсаны дараа шаардлагатай бол уг үйлдлийг дахин давтана.
- **Аяганаас уулгах:** Аягыг хэлний дээр доод уруулан дээр байрлуулж хуруугаар эрүүнээс бага зэрэг өргөж өгнө. Аягыг авсаны дараа шаардлагатай бол уг үйлдлийг дахин давтана.





## 11. ЗУУСАН АЯГА, ХАЛБАГЫГ САЛГАЖ АВАХ ТЕХНИК

Энэхүү арга барил нь хүүхдийн аманд хазаж зуусан халбага, аяга зэргийг эвтэйхэн салгаж авахад зориулагдсан болно.

**ЗОРИУЛАЛТ:** 6 сар ба түүнээс дээш насны хүүхэд

### ХЭЗЭЭ ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Булчингийн тонус ихтэй хүүхэд
- Хэт өндөр реакцитай хүүхэдүүд
- Амаа нээх, хаахад хүндрэлтэй, эрүү нь зуурдаг хүүхэд



### ХЭРХЭН ХЭРЭГЛЭХ ВЭ:

- Хооллох үеийн гаднаас өгөх өдөөлтүүд (тод гэрэл, дуу чимээг бууруулах, нүдэнд харагдаж буй анхаарал сарниулах зүйлс г.м)-ийг багасгах
- Хүүхдийг аль болох тайван байлгах
- Хүүхэд шүдээрээ хазаж зуусан үед тэднийг тайвшруулж эрүүн дээр нь эрхий хуруугаараа бага зэргийн зөөлөн доош чиглэсэн байдлаар дарж өгөх.
- Эрүү нь аажим доошлохыг хүлээж дараа нь аманд зуусан халбага, аяга зэргийг зөөлөн сугалж авна.
- Хэрэв эдгээр үйлдлүүд үр дүнгүй байвал хүүхдийн толгойг зөөлнөөр урагш тонгойлгож амыг нь өөрөө онгойхыг хүлээж дараа нь аяга зэрэг эд зүйлсийг зөөлөн сугалж авна.



**Санамж:** Хүүхдийн хазаж зуусан эд зүйлсийг хүчээр сугалж авч хэрхэвч болохгүй. Та хүчтэй татах тусам тэдний зуух рефлекс улам нэмэгддэг болохыг анхаараарай. Энэ үед хүүхдийн эрүү өмнөхөөсөө чангарч зуусан зүйл авахад маш хэцүү болдог. Ингэснээр та хүүхдийн шүд, буйланд ноцтой гэмтэл учруулж болзошгүйг анхаарна уу.

## АСРАГЧИЙН АЖИЛЛАГААНУУД



*Аяганаас уух үед L арга барилыг хэрэглэж байна*



*Халбагаар хооллох үеийн эрүүнд даралт өгөх арга барил*



*Хүүхдийн хооллох хэмнэлийг  
тааруулж буй байдал*



*Пат-Пат тогших аргачлалыг  
ашиглаж байгаа нь*



*Аягаар уулгахдаа эрүүг дэмжих арга барил (асрагчийн  
гарын байрлалыг сайтар анзаарна уу)*





*Угжны савыг налуулах байдлаар хооллох хэмнэлийг тааруулж байна*



*Угжны соосгоор уруулыг өдөөх арга барил*





## 9К: НЯРАЙ БА ХҮҮХДИЙГ ТАЙВШРУУЛАХ, СЭРЭЭХ ҮЙЛДЛҮҮД

Нярай болон бага насны хүүхдүүд тайван, сэргэлэн цовоо байгаа үедээ илүү сайн иддэг. Бүх насны хүүхдийг хэрхэн тайвшруулах болон хооллохтой холбоотой зөвлөмжүүдийг дараах хүснэгтээр харуулав – энэ нь өдрийн турш баримтлавал зохих зааварчилгаа болно.

*Тайвшруулах үйл ажиллагаа гэдэг нь ихэвчлэн хэт өндөр буюу мэдрэг мэдрэхүйн системтэй хүүхдэд хамаарах үйл ажиллагаа юм.*

*Сэрээх/сэргээх гэдэг нь ихэвчлэн хэт сул мэдрэхүйн системтэй хүүхдэд хамаарах үйл ажиллагаа юм.*

## ТАЙВШРУУЛАХ ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА

- Хүүхдийг хооллохын өмнө тэдний бие махбодийг тайвшруулах ямар нэгэн үйлдэл хийх шаардлагатай.

① *Тодорхой хэмнэлтэй, давтамжтайгаар тэдний биенд хүрэх, тайвшруулах ая сонсгох, хөдөлгөөн хийх*

- ⇒ Нуруу болон хөлийн улыг зөөлөн хэмнэлтэйгээр илэх
- ⇒ Давтамжтай, зөөлөн дуу чимээ гаргах
- ⇒ Тогтмол хэмнэлээр бүүвэйлэх
- ⇒ Тогтмол хэмнэлээр сандал цохих, алгаа таших зэргээр зөөлөн чимээ гаргах
- ⇒ Тогтмол хэмнэлээр гараа даллах зэргээр анхаарлыг нь татах
- ⇒ Дуу дуулж өгөх
- ⇒ Хүчтэй бөгөөд тогтмол цохилт бүхий тайвшруулах хөгжим сонсгох
- ⇒ Хэмнэлтэй хөдөлгөөнөөр биед нь массаж хийх

② *Хооллохын өмнө болон дараа насанд нь тохирсон зүйлсийг аманд нь зажлуулах болох хөхүүлэх*

- ⇒ Соосго
- ⇒ Шүд бэхжүүлэгч
- ⇒ Амны хөдөлгөөн дэмжих зүйлс (Зажилдаг

## СЭРЭЭХ/СЭРГЭЭХ

- Хооллохын өмнө ялангуяа хүүхэд сэргэлэн идэвхигүй сул байгаа үед тэднийг сэргээх ямар нэгэн үйлдэл хийх шаардлагатай.

① *Хүүхэд унтамхай байдалтай байвал түүнийг хооллохын тул сэрээж сэргээх шаардлагатай.*

- ⇒ Живхийг нь солих
- ⇒ Хувцсыг нь солих
- ⇒ Хөлийн улыг нь эрвэгнүүлэх
- ⇒ Түүнийг тэврэх, ярилцах
- ⇒ Зөөлөн савлуулах
- ⇒ Нуруу хэсгээр нь алгаараа зөөлөн товших
- ⇒ Хэхрүүлэх

② *Хооллохын өмнө тэднийг сэрээхийн тулд насанд нь тохирсон ямра нэгэн зүйлсээр саатуулах зэрэг үйлдэл хийнэ.*

- ⇒ Нүүр болон биенд нь массаж хийх
- ⇒ Шүдийг нь угаах (ердийн болон чичирдэг сойзоор)
- ⇒ Шүд бэхжүүлэгч зуулгах
- ⇒ Амны хөдөлгөөн дэмжих зүйлс ашиглах (Зажилдаг гуурс, сунадаг гуурс, ARK зажилдаг тоглоом г.м)

## Б. 9|9К: НЯРАЙ БА ХҮҮХДИЙГ ТАЙВШРУУЛАХ, СЭРЭЭХ ҮЙЛДЛҮҮД

гуурс, сунадаг гуурс, ARK зажилдаг тоглоом г.м)

⇒ Хүүхэд гар болон хуруугаараа тоглож мөн болно

- ③ Сэтгэл нь хөөрөхөөс сэргийлж хооллохын өмнө, дараа болон хооллох үед бүдэг гэрэлтэй болон гэрэлгүй өрөөнд тэдний анхааралыг сарниулахгүйгээр байлгана.
- ④ Дуу чимээ багатай өрөө тасалгаанд хооллоно.
- ⑤ Зөөлөн дуу хоолой, удаан хөдөлгөөнөөр хүүхэдтэй харьцана.
- ⑥ Стресс бууруулж, тайвшруулах зорилго бүхий үйл хөдөлгөөнөөр хүүхэдтэй харьцана.
- ⑦ Өлгийдөх, хувцаслах, тэврээд ойрхон алхана.
- ③ Унтамхай хүүхдийг сэрээж хооллохын тулд тод гэрэлтэй, хурц дуу чимээтэй өрөөний орчин бүрдүүлнэ.
- ④ Ердийн дүү чимээний тодорхой түвшинтэй орчинд хүүхдийг хооллоно.
- ⑤ Хүүхдийг сэргээ байлгахын тулд хурдан хөдөлгөөн, чанга дуу чимээтэй орчин бүрдүүлнэ.
- ⑥ Хооллох үйл явцыг бэлэн, идэвхитэй байлгахын тулд тогтмол үйл хөдөлгөөн, дэглэм хуваарийг баримтлана.
- ⑦ Хүүхдийн биед эвтэйхэн байрлалаар суулгана.

9L 1: АСРАН ХАЛАМЖЛАГЧ БОЛОН ОЛОН НИЙТЭД ЗОРИУЛСАН  
ТАРААХ МАТЕРИАЛУУД-ХӨХӨӨР ХООЛЛОХ ЗӨВЛӨМЖ

ХҮҮХЭД ХӨХҮҮЛЭХЭЭР АМЛУУЛАХ НЬ: ХҮҮХДИЙН ДОХИОНЫ ХЭЛЭМЖ

Нярай хүүхэд бол өөрийгөө өлсөж байгаа болон цадсан эсэхээ асран халамжилж буй хүндээ ойлгуулах байгалийн зөн совинтой байдаг. Иймээс нярайн дохионы хэлийг сайн ойлгож байх нь тэдний хөхөөр хооллолтонд маш чухал нөлөө үзүүлдэг. Эх нь хүүхдээ өлсөж байгааг аль болох эрт анзаарах тусам түүнийг хооллох үйл явц улам энгийн болдог.

ХООЛ ИДЭХ ДОХИО:

- ⇒ Гараа амандаа хийнэ.
- ⇒ Гар болон хуруугаа хөхнө.
- ⇒ Ам болон хэлээ хөдөлгөх нь ихэснэ
- ⇒ Хажуулдана (толгойгоо хажуу тийш эргүүлж хэвтэнэ)
- ⇒ Биеийн хөдөлгөөн удааширна
- ⇒ Сэргэг байдал нь нэмэгдэнэ
- ⇒ Нүдээ бага зэрэг нээнэ.
- ⇒ Гар болон хөлөө нугална, нударга зангидна



Энэ хүүхэд гараа амандаа хийх байдлаар яг одоо өлсөж буйгаа илэрхийлж байна.



Уйлна гэдэг бол тухайн хүүхэд өөрийгөө өлсөж байгааг илэрхийлэх сүүлчийн арга юм. Хоол идмээр байгаагаа бусад хэлэмжээр илэрхийлсэн ч асрагч түүнийг анзаараагүй үед энэ үзэгдэл болно.

ХҮҮХЭД ХӨХҮҮЛЭХ: ХҮҮХЭД ХӨХҮҮЛЭХ ҮНДСЭН АЛХАМУУД

17 АЛХАМ

ТОДОРХОЙЛОЛТУУД  
(ХЭРХЭН ХАРАГДАХЫГ  
ЗУРГААР ХАРУУЛАВ)

- ① *Хөхний товчийг  
хамранд ойртуулна*



- ② *Хөхний толгойг  
аманд дөхүүлнэ*



- ③ *Сүүгээ хөхүүлнэ*



- Хөхний товчийг хүүхдийн хамартай чацуу байхаар ойртуулна.
- Ижил түвшинд ойртуулсны дараа нярай хүүхдийг 2.5-7.5 cm (1-3 инч) орчим хөхний толгойноос зайтай байлгана.
- Хөхний толгойг аманд дөхүүлсэний дараа толгойг бага зэрэг хойш гэдийлгэж амыг нь сайн ангайлгаж бүрэн сайн амлуулахад бэлдэнэ.
- Амлуулсны дараа хөхүүлэхдээ хүүхдийг аажмаар өөр лүүгээ ойртуулна.
- Хүүхэд хөхөө бүрэн амласны дараа хөхөж эхлэнэ.
- Хэрэв хүүхэд сайн хөхөж чадахгүй байвал дээрх алхамыг дахин давтана уу.

## ХҮҮХЭД ХӨХҮҮЛЭХ: УРУУЛАНД СЭДЭЛ ӨГӨХ

Зарим тохиолдолд хүүхдийн урууланд хөхөх сэдэл үүсгэх нь тэднийг амаа илүү том ангайж сайн хөхөх гол хөшүүрэг болдог. Үүнийг бид уруулыг өдөөх үйл явц гэж нэрэж болно.

### Зааварчилгаа:

- ① Хөхний товчийг хүүхдийн доод урууланд хүргээд хоёр талруу нь зөөлхөн хөдөлгөж өгнө. Ингэснээр хүүхэд амаа илүү том ангайж улам сайн хөхнө.
- ② Хүүхдийг амаа хангалттай том ангайх хүртэл бага зэрэг хүлээх хэрэгтэй.
- ③ Хүүхэд амаа хангалттай том ангайсны дараа хөхөө хүүхдэд ойртуулахад тэрээр хөхөж эхлэнэ.



*Хөхөө хүүхэдрүү түлхэхийн оронд хүүхдээ хөхрүүгээ тэмүүлдэг болгох нь чухал.*

## ХҮҮХЭД ХӨХҮҮЛЭХ: ИДЭХИЙН ТУЛД ХӨХДӨГ ҮҮ? ТАВ ТУХЫГ МЭДРЭХИЙН ТУЛД ХӨХДӨГ ҮҮ?

Хүүхдийг хөхөөр хооллох нь амин дэм, шим тэжээлийн хангамж бий болгох нэн тэргүүний зорилготой. Мөн хүүхэд эхийн сүүг хөхсөнөөр цадаж илүү тав тухтай мэдрэмжийг өөртөө авдаг. Хөхөөр хооллоно гэдэг нь хүүхдийн шим тэжээлийг хангаад зогсохгүй тэднийг тайван аз жаргалтай байлгах гол шалтгаан болдог. Өдөр болон шөнөөс хамаараад хүүхдийн хөхөөр авах амин дэм харилцан адилгүй байдаг. Иймд та хүүхдээ хүнс тэжээл авах, эсвэл тав тухтай байдлыг мэдрэхээр хөхөж байгаа зорилгыг нь анзаарч мэддэг байх нь чухал.



АМИН ДЭМИЙН БУС ХӨХӨЛТ (А):

Эрүүний хөдөлгөөн зөвхөн дээш, доошоо байна.



АМИН ДЭМИЙН ХӨХӨЛТ (Б):

Эрүүний хөдөлгөөн урагш болон хойшоо чиглэлтэй байна.



### ХҮҮХЭД ХӨХҮҮЛЭХ: АРЬСААРАА ШҮРГЭЛЦЭХ

Хүүхэд ээжийн эсвэл аавынхаа арьсыг шууд мэдэрч байх нь тэдэнд илүү тав тухтай мэдрэмжийг төрүүлдэг. Мөн энэ нь хүүхдийг хөхөөр хооллоход бэлтгэх чухал алхам гэж үздэг. Эцэг эх нь хүүхдээ энгэртээ тэвэрч арьсаараа шүргэлцэхийг “Кенгрүү Халамж” ч гэж нэрлэдэг. Энэ нь ялангуяа эхийн бүлээн хэвлийгээс гарч ирээд удаагүй байгаа нярайд гадна орчин дасан зохицох чухал хөшүүрэг болдог. Үүнийг олон хийх тусам таны шинэ төрсөн хүүхэд илүү тайван, амгалан байж чадна.



*Шинэ төрсөн хүүхдээ арьс арьсаа мэдрүүлэн  
тэврэх дадлага хийж буй эцэг эх хоёр.*

9L 2: АСРАН ХАМГААЛАГЧ БА ОЛОН НИЙТЭД ЗОРИУЛСАН  
ТАРААХ МАТЕРИАЛУУД - ХООЛЛОХ БА ХАРИЛЦАХ ДОХИОНУУД

## ХҮҮХЭД ХООЛЛОХТОЙ ХОЛБООТОЙ ХАРИЛЦАА<sup>15</sup>

Бага насны хүүхдүүд өөрт тулгарсан хэрэгцээ болон юу хүсч байгаагаа маш олон янзаар илэрхийлдэг. Заримаас нь дурьдвал тодорхой төрлийн дуу чимээ гаргах, биеийн хөдөлгөөн, нүүрний илэрхийлэл (дохио зангаа ч гэж ярьдаг) гаргах зэргээр асран хамгаалгч нартаа хооллох, хөгжилдөхийг хүсч байгаа зэргээ ойлгуулж чаддаг. Учир нь хүүхдүүд ярьж чадахгүй тул тэдний үйлдэл болон хэлэмжийг сайтар ойлгох хэрэгтэй. Асран хамгаалагч нь тухайн хүүхдийн хэрэгцээ шаардлага, хэлэмжийг ойлгодог болсон цагт тэдний харилцаа, хооллох үйл явц ихээхэн амжилттай болж эхлэдэг. Иймд таны хүүхэд асрах туслах зорилгоор дараах хүснэгтийг танилцуулж байгааг хүлээн авна уу.

Зарим хэлэмжүүд маш ойлгомжтой байдаг бол зарим нь эсрэгээрээ бүрхэг байдаг. Энэхүү гарын авлагад хоёр үндсэн хэлэмжийг тодорхойлсон болно.

- ① Дэмжсэн хэлэмж – “Санал нийлэн хамтдаа хийхэд бэлэн” гэсэн дохионууд
- ② Үгүйсгэсэн хэлэмж – “Эсэргүүцэн сөрж муудалцахад бэлэн” гэсэн дохионууд

### ДЭМЖСЭН ХЭЛЭМЖ

- Нүд нь цовоо гялалзах, томрох
- Хөмсгөө бага шиг өргөх
- Царай нь гэрэлтэх
- Инээмсэглэх
- Бусад руу ширтэх
- Хөөрч инээх
- Шулганан гангана (баяртай жаргалтай дуу чимээ гаргах)
- Идэх чимээ гаргах (хөхөх, уруулаа хэлээ долоох,)
- Толгой болон биеэ асран хамгаалагч болон хоол, ундны зүйлс рүү эргүүлж ойртуулна
- Гараа амандаа барих
- Гараа эрүүн доороо барих
- Гараа гэдсэндээ барих
- Гараа дэлгэж хуруугаа сул нугалах
- Гараа асрагч болон хоол ундны зүйлс рүү сарвайж хүрэх
- Зөөлөн, удаан хөдөлгөөн хийх (ширүүн чанга огцом биш)

### ҮГҮЙСГЭСЭН ХЭЛЭМЖ

- Гунигтай царай болон харц гаргах
- Хөмсгөө зангидах буюу буулгах
- Ярвайсан царай гаргах, өмөлзөх, уйлах
- Духаа үрчийлгэх
- Нүдээ анивчих, тас аних
- Бусдаас нүүр буруулах
- Уруулаа цорвойлгох, чанга жимийх
- Хурдан амьсгалах
- Хөхөх чимээ олон үйлдэл хийх нь ихэснэ
- Уцаарлах, уйлагнах
- Ханиалгах, хахах, цацах, гулгих, бөөлжих
- Эвшээлгэх эсвэл зогисуулах
- Толгой сэгсрэх
- Толгойгоо болон биеэ асрагчаас, хоол унлнаас холдуулах
- Гараараа чих, нүд, дагз, хүзүүгээ үрэх эсвэл хүрэх
- Гараар “боль, зогс” гэсэн хориглосон дохио өгөх
- Гараа нийлүүлж барих
- Хуруунуудаа салган сарвайлгаж тэнийлгэнэ
- Хувцсаа болон биеэ базлах
- Гараа доош дээш даллах, ширээ тавцанг балбах цохих
- Хоол унд болон асрагчийг гараараа цааш түлхэх
- Гар болон хөлөө нугалахгүй тэнийлгэх
- Хөлөөрөө өшиглөх
- Мөлхөх эсвэл алхаж зугатах
- Хооллож байх үед хурдан унтах

Б. 9|9L 2: АСРАН ХАЛАМЖЛАГЧ БА ОЛОН НИЙТЭД ЗОРИУЛСАН  
ТАРААХ МАТЕРИАЛУУД

ДЭМЖСЭН ДОХИО



*Нүд нь гялалзах*



*Нүд нь томрох, бүлтийх*



*Бусад руу ширтэх*



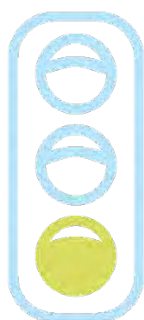
*Инээх, гараа амандаа хийх*



*Гараа амандаа хийх*



*Толгойгоо асрагч руу  
эргүүлэх*



Хүүхэд өлссөн үедээ тантай илүү идэвхитэй харилцахад бэлэн байна.

Хэрэв танд хүүхэд эдгээр шинж тэмдэг үзүүлж байвал таныг хооллооч гэсэн “Ногоон гэрэл” ассан гэсэн дохио юм.

Б. 9|9L 2: АСРАН ХАЛАМЖЛАГЧ БА ОЛОН НИЙТЭД ЗОРИУЛСАН  
ТАРААХ МАТЕРИАЛУУД

ҮГҮЙСГЭСЭН ДОХИО



Уйлах



Хуруугаа сарвайлгах



Эвшээх



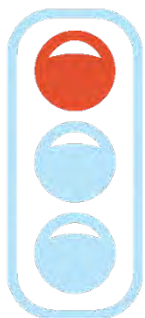
Өөрийгөө маажих



Толгойгоо эргүүлж хөмсөг  
зангидах



Хөмсөгөө зангидаж гараа  
чихэнд авах



Үгүйсгэсэн дохио нь хүүхэд цадсан буюу хэмжээ хэтэрсэн гэсэн илэрхийлэл юм.

Хэрэв хүүхэд танд эдгээр хэлэмжийг илэрхийлвэл “Улаан гэрэл” ассан дохио бөгөөд түүнийг хооллохоо боль гэсэн үг. Хавсралт 9-с илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл авна уу.



Уйлна гэдэг бол хүүхэд өлсөж буйгаа илэрхийлэх хамгийн сүүлчийн дохио юм. Иймд та тэднийг уйлахаас нь өмнө юу хэлж байгаа санааг нь ойлгох хэрэгтэй. Энэ нь тэднийг улам жаргалтай болгож хооллох үйл явцыг хөнгөвчилж өгдөг. Та цагаа харахаас илүүтэй хүүхдийнхээ хэлэмж дохиог анхааралтай харж байгаарай.

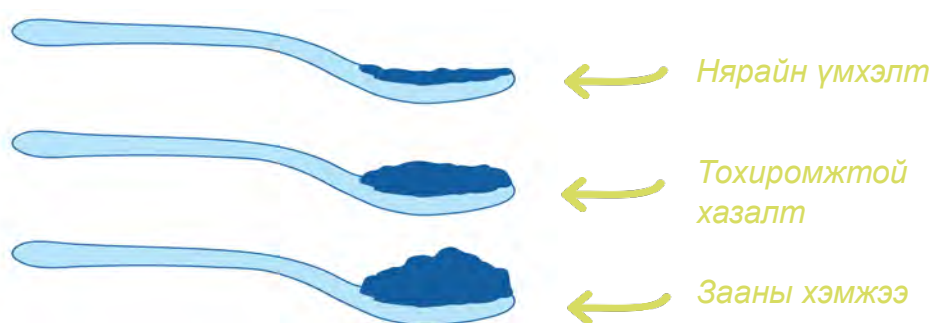




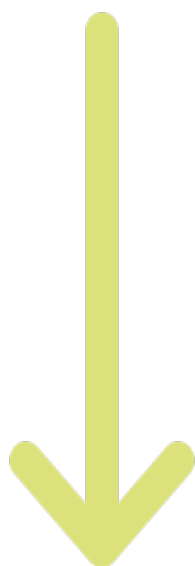
## 9L 3: АСРАН ХАЛАМЖЛАГЧИД БОЛОН ОЛОН НИЙТЭД ЗОРИУЛСАН ТАРААХ МАТЕРИАЛ – ҮМХ БА БАЛГА ХЭМЖЭЭ

### ҮМХ ХЭМЖЭЭ

Хүүхдийн үмхэх хэмжээ нь тэдэнд тохиромжтой, ямар нэгэн хүндрэл үүсгэхээргүй байх шаардлагатай. Хүүхдийн нас болон идэж хэрэглэж буй хүнсний найрлагаас үл шалтгаалан хазаж буй хэмжээ нь тэдний чадамжинд тохирсон байх шаардлагатай. Хэт том хэмжээтэй үмхэх нь хахах, хоолонд дургүй болох зэргээр идэхэд хүндрэл учруулах тохиолдол элбэг байдаг. Иймээс ямагт жижиг жижгээр үмхэх болон балгах байдлаар хоол ундны зүйлсийг хэрэглэх дадалд сургах нь чухал. Хүүхэд өсч том болохын хэрээр үмхэх балгах хэмжээ аажмаар ихэсч нэмэгддэг.



ХАМГИЙН  
БАГА



ХАМГИЙН  
ТОМ

#### <sup>15</sup>ҮМХ ХЭМЖЭЭ

Бялзуухайн үмх



Яг зөв үмх



Зааны үмх



#### ТОДОРХОЙЛОЛТУУД (ЯМАР БАЙДАЛТАЙ ХАРАГДАХ)

- Халбаган дээр маш бага хэмжээний хүнс байна.
- Хүүхдийн эхний саруудад энэ хэмжээгээр хоол өгөх бөгөөд хүүхэд бага багаар идэх байдлаар хоол хүнсний хэмжээ нэмэгддэг.
- Халбаганы хэмжээнд тохирсон хүнс байна.
- Хүүхэд ердийн хооллох чадвар эзэмшсэн үед энэ хэмжээгээр өгөх бөгөөд бага багаар хоолох чадамж нь нэмэгдэнэ.
- Халбаган дээр овоолсон буюу хэт их хэмжээ
- Хүндрэлтэй болон ердийн хооллолтын чадвартай ямар ч хүүхдэд ахадсан хэмжээ. Энэ хэмжээнээс зайлсхийх шаардлагатай бөгөөд хүүхдийн аюулгүй байдалд сөргөөр нөлөөлж байдаг.

## БАЛГАХ ХЭМЖЭЭ

Хүүхдийн үмхэх хэмжээний адил балгах хэмжээг ч мөн тэдний аюулгүй байдалд тохируулан сонгох шаардлагатай байдаг. Хүүхдийн нас болон ууж буй шингэний урсацын өтгөн шингэн байдлаас үл хамааран тэдний балгаж буй хэмжээ нь аюулгүй байдлын шалгуур болон тэдний чадамжинд нийцэж буй эсэхийг сайтар анхаарах хэрэгтэй. Хүүхэд ундны зүйлсийг хэт том эсвэл хэт олон дараалсан байдлаар үргэлжлүүлэн балгах нь тэднийг ханиалгах, хахаж цацах, уух дуршлыг нь бууруулах зэрэг эрсдэл үүсгэдэг. Тиймээс бага багаар дасгах байдлаар хүүхдийн уух хэмжээг нэмэгдүүлэх нь чухал.



### ЗӨВШӨӨРНӨ

- ✓ Бага хэмжээгээр нэг удаа балгах
- ✓ Нэг удаа нэг л балгах
- ✓ Балгалт хооронд завсарлага авах — Ялангуяа хооллолтын бэрхшээлтэй хүүхдэд илүү цаг хугацаа шаардлагатай болдог.
- ✓ Аяга болон лонхноос уухад толгойн байрлал урагш эгч байна.
- ✓ Хүүхдийн чадамж нэмэгдэх тусам уух, балгах хэмжээг аажимаар нэмэгдүүлж болно.

### ХОРИГЛОНО

- ✗ Хэт томоор, үргэлжлүүлэн балгах
- ✗ Дараалсан олон удаа балгах
- ✗ Ямар ч завсарлагагүйгээр нэг сав, аягатай шингэнийг ууж дуусгах
- ✗ Аяга, лонх зэргээс уухдаа толгойгоо хэт гэдийлгэх
- ✗ Их хэмжээгээр хурдан темптэй уух нь хүүхдийг хахаж цацах, царайны хувирал өгөх зэрэг хүндрэлд учруулдаг.



*Хүүхдийг аюулгүй хооллоход үмх болон балга хэмжээг багаар аажмаар нэмэгдүүлэх нь хамгийн зөв. Хооллох явцад хүүхэд одоогийнхоосоо илүү том үмх болон балгаар идэж уухдаа бэлэн болсон уу, одоогийнхоосоо илүү хурдан хооллож чадах яадвартай болсон уу гэдгийг нь сайн анхааралтай ажиглаж үнэлсэний үндсэн дээр хоол башингэний хэмжээ, хооллох хурдыг нэмэгдүүлэх эсэхээ шийдээрэй*

## 9L 4: АСРАН ХАМГААЛАГЧ БОЛОН ОЛОН НИЙТЭД ЗОРИУЛСАН ТАРААХ МАТЕРИАЛУУД – БАЙРЛУУЛАЛТЫН ХЯНАЛТЫН ЖАГСААЛТ



### 0-6 САРТАЙ ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХДОО БАЙРЛУУЛАХ ХЯНАЛТЫН ЖАГСААЛТ

0-6 сартай хүүхдийг хооллохдоо дараах байрлуулалтын зааварчилгааг дагаж мөрдсөнөөр аспирацийн эрсдэл ба өвчлөлийг бууруулж, аюулгүй ба тав тухтай байдлыг нэмэгдүүлнэ.

#### 0-6 САРТАЙ НЯРАЙ ХҮҮХДИЙН:

- ☐ Толгойг урагшаа бөгөөд эгц босоо байрлалд
- ☐ Биеийг нь өлгийднө (0-4 сартай хүүхэд)
- ☐ Эрүүг ялимгүй урагш өргөнө
- ☐ Мөрийг урагш хумисан байдалтай
- ☐ Биеийг нь асран хамгаалагчийн бие, гар болон энгэрт сайн тулж барина
- ☐ Ташааг нь толгойны түвшингээс доор байрлуулна



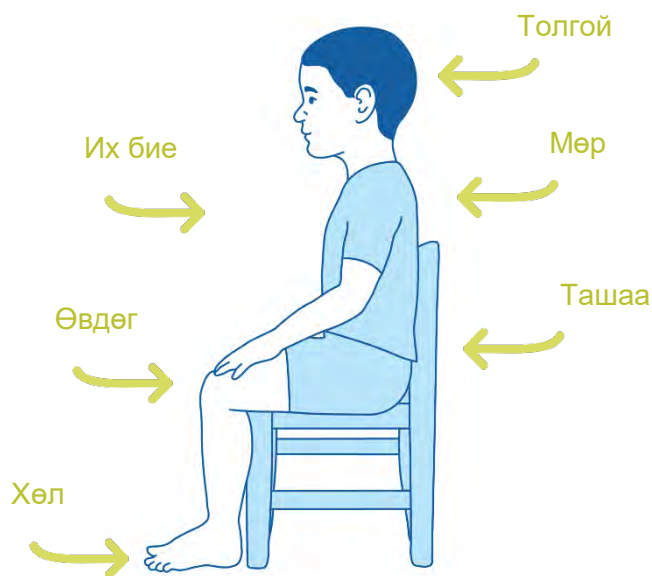


### 6 БА ТҮҮНЭЭС ДЭЭШ САРТАЙ ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХДОО БАЙРЛУУЛАХ ХЯНАЛТЫН ЖАГСААЛТ

6 ба түүнээс дээш сартай хүүхдийг хооллохдоо дараах байрлуулалтын зааварчилгааг дагаж мөрдсөнөөр аспирацийн эрсдэл ба өвчлөлийг бууруулж, аюулгүй ба тав тухтай байдлыг нэмэгдүүлнэ.

#### 6 БА ТҮҮНЭЭС ДЭЭШ САРТАЙ ХҮҮХДИЙН:

- ☐ Ташааг 90 хэмийн өнцөг үүсгэн толгойны түвшингийн доор байхаар байрлуулна
- ☐ Их бие (цээж)-ийг эгц босоо байрлалд асран хамгаалагч эсвэл сандлын түшлэгээр сайтар тулж түшсэнээр урагшаа, хойшоо эсвэл хажуу тийшээ хазайж муруйхгүй байхыг хангана
- ☐ Мөр ижил түвшинд ба урагшаа цэх харна
- ☐ Толгой цэх ба тэгш байж эрүүг ялимгүй доош буюу төв байрлана
- ☐ Өвдөг 90 хэмийн өнцөг үүсгэсэн байх
- ☐ Хөлийг шалан дээр, сандлын хөл амраагч эсвэл асран хамгаалагчийн бие дээр бүтэн улаар гишгүүлсэн байх



## 9L.5: АСРАН ХАМГААЛАГЧ БОЛОН ОЛОН НИЙТЭД ЗОРИУЛСАН ТАРААХ МАТЕРИАЛ – ШҮДНИЙ АРЧИЛГАА, УГААЛГА <sup>9,30</sup>

### ЭРҮҮЛ ШҮД, ЭРҮҮЛ ХҮҮХЭД

Аливаа хүүхдийн шүдийг сайтар анхаарах шаардлагатай, тэр тусмаа хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийн шүд илүү эмзэг байдаг. Шүд цоорох, унах, буйл гэмтэх, ам эвгүй үнэртэй болох зэрэг эмгэгүүд түгээмэл ажиглагддаг. Иймд эдгээрээс урьдчилан сэргийлэхийн тулд амны хөндий (буйл, хэл, тагнай, шүд)-ийн ариун цэврийг шүдээ угаах болон утсаар шүдний завсраа цэвэрлэх, амаа зайлах зэргээр сайтар сахих шаардлагатай болдог.



Хүүхдийн эрүүл мэндийн нэн чухал хэсэг бол амны хөндийн ариун цэвэр юм. Тусгай хэрэгцээ шаардлагатай хүүхдүүдийн амны хөндийн арчилгаа ихэвчлэн бусдаас хамааралтай байдаг. Өөрөөр хэлбэл асран хамгаалагч нь амны хөндийн эрүүл мэндийг хамгаалахад чухал үүрэг гүйцэтгэдэг гэсэн үг.

### ЭРҮҮЛ БУС ШҮД БОЛОН БУЙЛТАЙ ХОЛБООТОЙ АСУУДЛУУД

- ⇒ Зүрх судасны өвчлөлийн эрсдэл нэмэгдэнэ.
- ⇒ Хатгалгаа болон амьсгалын замын бусад өвчний эрсдэл нэмэгдэнэ.
- ⇒ Амны хөндий өвчилж таагүй мэдрэмж төрнө (идэж уух болон бусад үед)
- ⇒ Өвчин болон таагүй байдлын улмаас хоол хүнсний хэрэглээ багасна.
- ⇒ Шүд хэлбэрээ алдах болон унана.

### ХӨГЖЛИЙН БРХШЭЭЛТЭЙ ХҮҮХДҮҮД ЯАГААД ИЛҮҮ ЭМЗЭГ БАЙДАГ ВЭ? <sup>37</sup>

Бусад хүүхдүүдтэй харьцуулбал хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүд маш олон шалтгаанаар амны хөндийн эрүүл мэндийн хувьд эмзэг байдаг. Учир нь тэд зан чанар, хөдөлгөөн, танин мэдэхүйн хувьд хүндрэл бэрхшээлүүдтэй тулгардаг. Эдгээр бэрхшээлүүд нь тэднийг амны хөндийн эрүүл мэндээ зохистой хэлбэрээр хангахад хүндрэл учруулж байдаг.



### ХҮҮХДИЙГ ЭРСДЭЛД УЧРУУЛДАГ ТОДОРХОЙ ХҮЧИН ЗҮЙЛС

- ⇒ Сэтэрхий уруул/тагнай, нүүр, толгойн бүтцийн өөрчлөлт
- ⇒ Тархины саажилт
- ⇒ Дауны синдром
- ⇒ Харааны гажиг
- ⇒ Сонсголын гажиг
- ⇒ Таталт уналтын өвчин
- ⇒ Хөгжлийн/суралцах бэрхшээл
- ⇒ ДОХ-н халдвар



## БУСАД ХҮЧИН ЗҮЙЛС

### Хүүхдийн

- уруул, хэл, хацар зэрэг эрхтэн системийг идэж, уух үед ашиглаж чадахгүй бөгөөд энэ нь тэдний байгалийн цэвэрлэх чадварыг алдагдуулдаг.
- гарын хөдөлгөөн хязгаарлагдмал учраас шүдээ угаах чадваргүй.
- шүлсний ялгаралт хангалтгүй тул хоолны үлдэгдлийг амнаасаа гаргаж чадахгүй.
- хоол, ундны хэрэглээ хязгаарлагдмал учир ам хуурайшиж эрүүл бус бактериуд тэднийг өвчлүүлэх шалтгаан болдог.
- буйл хавдах, цус гоожих, шүд хорхойтох зэрэг эрсдэл өндөр.
- угжийг удаан хугацаанд хэрэглэсний улмаас шүд хорхойтох, эгнээ, хэлбэрээ алдах зэрэг эрсдэлтэй тулгардаг.
- хооллолтонд чихэрлэг болон зунгааралдсан хоол хүнс их ордог нь тэдний шүд хорхойтох, унах шалтгаан болдог.



## АМНЫ ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН АСУУДЛУУД

- ⇒ Хоол, унднаас татгалзах
- ⇒ Зөөлөн хоол идэхийг эрмэлзэж хатуу хоолноос зайлсхийх
- ⇒ Шүд хавирах
- ⇒ Шүд өнгөө алдах
- ⇒ Үмхийгээр амьсгалах
- ⇒ Аманд хүрэхэд хэт мэдрэмтгий болох



Хүүхдийг аль болох бага наснаас нь шүдийг нь угаалгаж, амны хөндийн эрүүл мэндийг сахиулж сургах шаардлагатай. Анхны шүд ургасан даруйд амыг нь угааж хэрхэн ариун цэврийг сахих талаар зааж сургах хэрэгтэй.

## АМНЫ ХӨНДИЙН СУУРЬ ЭРҮҮЛ АХУЙ, ШҮД УГААХ

Хүүхэд бүр цэвэр амны хөндийтэй байх шаардлагатай. Амны хөндийн эрүүл мэндийг сахиулах төлөвлөгөө гаргахад тийм ч их цаг шаардахгүй. Хоолны өмнө болон дараа гараа угаагаад хүүхдийн шүдийг угаахад л хангалттай.

**Шүд угаах, амны хөндийн арчилгаатай холбоотой ерөнхий удирдамж**

**ЗОРИУЛАЛТ:** Бүх нярай болон хүүхдүүдэд

### ХЭЗЭЭ ХИЙХ ВЭ:

- Өдөрт 2-3 удаа хэрэглэнэ. Өглөө сэрсний дараа болон орой унтахын өмнө эсвэл өдрийн хоолны дараа хэрэглэнэ.

## ХЭРХЭН ХИЙХ ВЭ?

- Хүүхдийн гар доошоо чөлөөтэй унжих босоо байрлалд тэврэх буюу суулгана.
- Шүдний сойзыг цэвэр усаар угаах буюу зайлж цэвэр зөөлөн даавуун уутанд хийнэ.
- Хүүхдэд сойзыг өгсөн тохиолдолд хөхөх, амандаа хийх, хазах зуух зэрэг үйлдэлүүдийг нь заавал хянана. Хүүхдийн амыг цэвэрлэхээс өмнө энэхүү үйлдэл хэд хэдэн удаа давтагдаж болно.
- Хүүхэд амаа угаалгахаар зөвшөөрсөн тохиолдолд түүний уруул, хэл, хацар зэргийг зөөлөн илж сойз болон зөөлөн даавуугаар буйл, шүдийг угаана. Анхандаа энэхүү үйл ажиллагаа 5-10 секунд зарцуулах боловч сүүлдээ 2 минут хүртэл үргэлжилнэ.
- Хоолны өмнө болон дараа шүдийг угаана.
- Ам цэвэрлэх бусад тохиолдолд мөн эдгээр үйлдлийг давтана /Жишээлбэл: өвчлөх, бөөлжих г.м/.



*Хүүхэд өдөрт хамгийн багадаа гурваас доошгүй удаа шүдээ угаах ёстой. Тусгай хэрэгцээ шаардлагатай хүүхдэд энэ давтамжийг илүү олон болгосон ч болно. Хоол идэхийн өмнө болон дараа заавал шүдээ угааж хэвших нь чухал. Энэ нь хоолны үлдэгдэл аманд үлдэж элдэв өвчлөл үүсгэхээс сэргийлнэ.*

## 1-2-3 ТОГЛООМ<sup>38</sup>

Энэхүү аргачлал нь амны хөндийн өвчлөл болон ариун цэврийн бэрхшээлтэй хүүхдүүдэд илүү тустай нөлөө үзүүлдэг. Энэхүү тоглоомыг тоглосноор хүүхэд асран хамгаалагчдаа илүү итгэлтэй болдог. Тэд шүдэндээ хүрэхэд төвөгшөөхгүй болдог ба 3-с цааш үйлдэл хийхгүй болж зөв дадал эзэмшдэг.

### Удирдамж:

- ① Хүүхдэд сойз болон даавууг нь харуулж бариулах
- ② Уруул, гар зэрэг хүрэхэд тааламжтай биеийн хэсгүүдэд хүрэх
- ③ Хүүхдэд сойз болон даавуугаар хүрэх үед 1-2-3 гэж тоолох, хэзээ ч 4 гэж тоолж болохгүй.
- ④ Гурвын тоон дээр зогсож хүүхдийн сойз болон даавууг авах.
- ⑤ Сойз болон даавууг амны дотор болон өмнөх биеийн хэсгүүдэд
- ⑥ Хүүхэд энэ үйл явцыг зөвшөөрөх хүртэл дадуулах
- ⑦ Аманд сойзыг хийсэн тохиолдолд энэхүү үйл явцыг урьдын нэгэн адилаар давтана. Хэл, хацар, шүдэнд хүрэх үед 1-2-3 гэж чангаар тоолно.
- ⑧ **ЗӨВЛӨМЖ:** Хүүхдийн шүдэнд хүрэх хугацааг аль болох богиносгож хурдан тоолж эхэлнэ.

Хүүхэд өөрөө зөвшөөрөх үед удаанаар тоолж эхэлнэ. (“1 ... 2 ... 3 ...” → “1 ..... 2 ..... 3 .....” →

“1 ..... 2 ..... 3 .....”.





Амны хөндийн ариун цэврийн хүндрэлтэй хүүхдийн шүд, амыг цэвэрлэх үйл ажиллагааг аль болох богино хугацаанд хийх нь чухал.

### ЭРҮҮЛ АМ, ШҮДИЙГ ДЭМЖИХТЭЙ ХОЛБООТОЙ ЗӨВЛӨМЖҮҮД

- ① **Гараа зээлдүүлэх.** Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийн амны хөндийн эрүүл ахуйг хангахын тулд тусгай дэмжлэг, дэглэм шаардлагатай байдаг. хүүхдийн амны хөндийн ариун цэврийг өдөр бүр сахиж байх нь чухал.
- ② **Бүтээлч байх.** Хүүхдийн биеийн чадамж болон биеийн мэдрэмжинд тохирсон шүдний сойз сонгох нь чухал. Сойз барихдаа муу хүүхдэд богино, бүдүүн иштэй сойз сонгож өгөх нь чухал. Тусгай зориулалтын хөөс, наалт зэргийг ашиглан ишийг нь бүдүүн болгоно.
- ③ **Их дадлага хийх.** Хүүхдийг өдөр тутам амны хөндийн ариун цэврээ сахиж чаддаг болох хүртэл маш их дадлага, оролдлого шаардагддаг. Хүүхэд сойзтой аль болох их харьцах тусам илүү туршлагажиж удахгүй шүдээ өөрөө угаадаг болно.
- ④ **Удаан бөгөөд товчхон.** Хүүхдийн амны хөндийд анхаарал хандуулж эхлэх үед аман доторх угаалтыг эхэн үедээ богино байлгана. Зарим тохиолдолд хүүхэд амандаа хүргэхгүй байх тохиолдол байдаг. Энэ үед тэдний шийдвэрийг хүндэтгэж аажим аажмаар ам угаах хугацааг уртасгана.
- ⑤ **Амнаас шууд эхлэж болохгүй.** Зарим хүүхэд амандаа шууд хүргэх дургүй байдаг. Энэ үед эхлээд тэдний биеийн бусад хэсэгт массаж хийж дасгах байдлаар аажмаар аманд нь хүрэх нь зүйтэй. Хүүхдийн амны хөндийн эрүүл мэндийг хамгаална гэдэг хугацаа шаардсан үйл явц болохыг анхаарна уу.
- ⑥ **Хөгжилтэй бай** Ам угаах үйл явцыг тоглоомын хэлбэрээр аль болох хөгжилтэй байлгах хэрэгтэй. Хүүхдийн чадамжинд тохируулан юмсыг аль болох эерэг байдлаар хийж дасгах нь чухал.
- ⑦ **Эрүүл сонголтыг санал болго.** Хүүхдийг чихэрлэг хүнс болон ундаанаас аль болох хол байлгах хэрэгтэй бөгөөд эдгээр нь хүүхдийн шүдийг ихээр гэмтээдэг.
- ⑧ **Угжны хэрэгцээг хязгаарла.** Угж удаан хугацаанд хэрэглэсэн хүүхдийн шүд хорхойтох магадлал өндөр байдаг. Хэрэв хүүдийг заавал угжих шаардлагатай бол сүүний оронд ус өгөөд үзэх хэрэгтэй. Угжнаас сүү уусны дараа нэн даруй хүүхдийн амыг цэвэрлэнэ.
- ⑨ **Шүдний эмчийг ол.** Хүүхдийн анхны шүд ургасан даруйд шүдний эмчид очиж үзүүлэх хэрэгтэй. Үүний дараа бүтэн жилийн турш хүүхдийн шүдийг тогтмол үзүүлж байна. Энэ байдлаар аливаа асуудал илэрсэн даруйд аль болох хугацаа алдалгүй шийдвэрлэ.

## 9М. ХООЛЛОЛТТОЙ ХОЛБООТОЙ НИЙТЛЭГ АСУУДЛУУД БА ШИЙДЛҮҮДИЙН ЛАВЛАХ ХҮСНЭГТҮҮД

### УГЖААР ХООЛЛОХ ҮЕД ТОХИОЛДДОГ НИЙТЛЭГ АСУУДЛУУД БА ШИЙДЛҮҮД

НИЙТЛЭГ АСУУДЛУУД	БОЛОМЖИТ ШИЙДЛҮҮД
Угжаар гарах шингэний урсац хэт хурдан байх	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хэмнэлийг нь удаашруулах (Хавсралт 9J)</li> <li>Урсацыг удаашруулах өөр байрлал хэрэглэх (хажуугаараа хэвтэх, цэх суух г.м)</li> <li>Угжны савыг хөндлөн барих — босоо барихаас аль болох зайлсхий</li> <li>Удаан гоожилттой соосго буюу хөхөлт хэрэглэ (нүх жижигтэй, чадварын түвшингийн дугаар багатай)</li> </ul>
Угжаар гарах шингэний урсац хэт удаан байх	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хурдан гоождог соосго хэрэглэ (том нүхтэй, үзүүлэлтийн дугаар нь өндөр)</li> <li>Урсацыг хурдасгах өөр байрлал хэрэглэх (бүүвэйлэх байрлал)</li> <li>Угжны савыг бага зэрэг босоо байрлалд байлгах</li> </ul>
Хооллохдоо 30 мин-с дээш хугацаа зарцуулах	<ul style="list-style-type: none"> <li>Яагаад гэдэг шалтгааныг нь тодруулах</li> <li>Байрлалаа шалгаад байр солих үндсэн элементүүдийг турш (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>Урсацын хурдыг шалгаж үзээд шаардлагатай бол тохиргоо хийх, Урсацын хурд хүүхдийн чадамжтай тохирохгүй байх нь хооллох хугацааг удаашруулж, үр дүнгүй болгодог</li> <li>Хэрэв хүүхэд амархан ядарч байвал бага зэргийн завсарлага авах</li> <li>Өдөр болон шөнийн турш бага хэмжээгээр олон удаа хооллохыг эрмэлзэх</li> <li>Хооллох явцдаа хүүхэдтэй ярилцах, дуу дуулж өгөх зэргээр идэвхижүүлж хооллолтын үр дүнг сайжруулах</li> </ul>
Хооллох үед төвөгшөөх	<ul style="list-style-type: none"> <li>Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тогтоох</li> <li>Байрлалаа ольж үзэх</li> <li>Хооллохын өмнө болон хооллох явцад хүүхдийг аль болох тайван байлгана (Хавсралт 9K)</li> <li>Урсацын хурдыг шалгаж үзээд шаардлагатай бол тохиргоо хийх, урсгал хэт хурдан эсвэл удаан байх нь хүүхдийг бухимдах шалтгаан болдог.</li> <li>Хүүхдэд хэсэг хугацаанд завсарлага өгөх (хэхрүүлэх, цохих,)</li> <li>Хүүхэд тайван хооллох нөхцөл бүрдтэл тайвшруулагч ашиглах</li> </ul>
Хооллох үед унтах	<ul style="list-style-type: none"> <li>Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тогтоох</li> <li>Хүүхдийг сэргэг байлгах өөр байрлалууд туршиж үзэх</li> <li>Урсгалын хурдыг шалгаж үзээд шаардлагатай бол тохирсон хөхөлтөөр солих, урсгал хэт хурдан эсвэл удаан байх нь хүүхдийг бухимдах, стрессдэх, ядрах шалтгаан болдог</li> <li>Хүүхэд өлссөн эсвэл цадсан тухай дохио илэрхийлж байгаа эсэхийг ажиглах (хавсралт 9L-2)</li> <li>Хооллох явцдаа хүүхэдтэй ярилцах, дуу дуулж өгөх зэргээр идэвхижүүлж хооллолтын үр дүнг сайжруулах</li> <li>Хооллохын өмнө болон хооллох явцад алхах зэргээр тэднийг сэргэг байлгах стратеги баримтлах (Хавсралт 9K)</li> </ul>
Хооллох үед ханиалгах, хахах, хоолойд юм тээглэх	<ul style="list-style-type: none"> <li>Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тодорхойлох</li> <li>Тухайн тохиолдлыг зогсоох зорилгоор байрлалаа өөрчлөх /илүү цэх суух/, байрлалтай холбоотой нийтлэг алхамуудыг дагаж мөрдөх (Бүлэг 1, хэсэг 1)</li> </ul>

## Б. 9|9М: ХООЛЛОЛТТОЙ ХОЛБООТОЙ НИЙТЛЭГ АСУУДЛУУД БА ШИЙДЛҮҮД

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Урсацыг ажиглаж шаардлагатай бол тохирсон хөхөлтөөр солих —ер нь бол удаан урсацтай жижиг хөхөлтүүд сайн байдаг.</li> <li>○ Урсгалыг удаашруулах (хавсралт 9J)</li> <li>○ Хүүхдэд хэсэг хугацаанд завсарлага өгөх (хэхрүүлэх, цохих)</li> <li>○ Шингэнийг өтгөрүүлэх арга хэмжээ авах (хавсралт 9E)</li> </ul>
Угжнаас татгалзах	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тодорхойлох</li> <li>○ Хүүхдийн таатай байдлыг нэмэгдүүлэх өөр байрлал туршиж үзэх</li> <li>○ Хооллохын өмнө болон хооллох явцад хүүхдийг аль болох тайван байлгана (Хавсралт 9K)</li> <li>○ Урсгалын хурдыг шалгаж үзээд шаардлагатай бол тохиргоо хийх, урсгал хэт хурдан эсвэл удаан байх нь хүүхдийг бухимдах, угжинд дургүй болох шалтгаан болдог.</li> <li>○ Хүүхэд өлссөн эсвэл цадсан дохио илэрхийлж байгаа эсэхийг ажиглах (хавсралт 9L-2)</li> <li>○ Өөр угж, хөхөлт хэрэглэж үзэх</li> <li>○ Хүүхдийг хүчээр хооллож хэрхэвч болохгүй</li> </ul>
Угжих үед болон дараа нь бөөлжих, огих	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тодорхойлох</li> <li>○ Тухайн тохиолдлыг зогсоох зорилгоор байрлалаа өөрчлөх /илүү цэх суух/, байрлалтай холбоотой нийтлэг алхамуудыг дагаж мөрдөх (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>○ Урсгалын хурдыг шалгаж үзээд шаардлагатай бол тохирсон хөхөлтөөх солих, урсгал хэт хурдан байх нь хүүхдийг огих, бөөлжих шалтгаан болдог.</li> <li>○ Хүүхэд өлссөн эсвэл цадсан дохио илэрхийлж байгаа эсэхийг ажиглах (хавсралт 9L-2)</li> <li>○ Хэт их хооллохоос зайлсхий</li> <li>○ Хүүхэд гулгиж байвал хэсэг хугацаанд завсарлага авна уу.</li> <li>○ Хүүхдийг хооллосны дараа 20 минутаас доошгүй хугацаанд босоо байрлалд байлгана.</li> <li>○ Хүүхэд огих зэргээс сэргийлж хооллохын өмнө, дараа нь тайвшруулагч соосго хөхүүлэх арга хэрэглэ.</li> <li>○ Хоол идсэний дараа гэдсэн дээр нь гараар дарж болохгүй</li> <li>○ Бүүр болохгүй бол шингэнийг өтгөрүүлэх арга хэмжээ авна (Хавсралт 9E)</li> </ul>

## АЯГАНААС УУХ ҮЕД ТОХИОЛДДОГ НИЙТЛЭГ АСУУДЛУУД БА ШИЙДЛҮҮД

НИЙТЛЭГ АСУУДЛУУД	БОЛОМЖИТ ШИЙДЛҮҮД
Аяганаас уух үед ханиалгах, хахах, цацах	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тодорхойлох</li> <li>○ Тухайн тохиолдлыг зогсоох зорилгоор байрлалаа өөрчлөх /толгойгоо урагш харуулах байдлаар илүү цэх суух, эрүүний шугам газартай параллель байна/, байрлалтай холбоотой нийтлэг алхамуудыг дагаж мөрдөх (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>○ Хүүхдэд барихад эвтэйхэн жижиг аяга хэрэглүүлнэ.</li> <li>○ Хүүхдэд аягыг нь барьж өгч нэг нэг балгаар аажим уулгана.</li> <li>○ Аяганд нь бага хэмжээтэй шингэн хийж өгнө.</li> <li>○ Аяганаас ууж сурах дадлагыг ойр ойрхон хийлгэнэ.</li> <li>○ Бага хэмжээгээр нэг балгаар, тайван удаан ууж сурах дадал эзэмшүүлнэ.</li> <li>○ Урсацын хэмжээг удаа байлгах зорилгоор өтгөрүүлсэн шингэн өгнө (хавсралт 9E)</li> </ul>
Шингэнийг аяганаас асгах	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Аяганаас ууж сурах дадлагыг ойр ойрхон хийлгэнэ.</li> <li>○ Хүүхдэд аяганаас хэрхэн ууж сурах талаар зааж өгнө.</li> </ul>



## Б. 9|9М: ХООЛЛОЛТТОЙ ХОЛБООТОЙ НИЙТЛЭГ АСУУДЛУУД БА ШИЙДЛҮҮД

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Аяганд нь бага хэмжээтэй шингэн хийж өгнө.</li> <li>○ Хүүхэд аягаа зөв хэрэглэх үед нь урамшуулж асгахгүй ууж сурах талаар ойр ойрхон зааварчилгаа өгнө (“Абелийг хардаа, аяганаас ямар мундаг уудаг хүүхэд вэ г.м.”)</li> </ul>
Хэлээрээ аяга долоох	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Байрлал солих үндсэн зарчмуудыг мөрдөж биеийг хөдөлгөөнгүй, тохьтой байрлалд суулгана (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>○ Хүүхдэд аягыг нь барьж өгч нэг нэг балгаар аажим уулгана</li> <li>○ Аяганаас ууж сурах дадлагыг ойр ойрхон хийлгэнэ.</li> <li>○ Шингэний урсацыг бууруулах зорилгоор байгалийн гаралтай өтгөрүүлэгч бодисууд хийх бөгөөд хүүхэд өөрөө аяганаас чөлөөтэй уудаг болсон тохиолдолд өтгөрүүлэгч нэмэх шаардлагагүй (Хавсралт 9E, 9F)</li> </ul>
Толгой сэгсэрч аягыг цааш түлхэх — аяга хэрэглэхээс татгалзах	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хүүхэд өөрийгөө өлссөн, цангасан, цадсанг илэрхийлж байгаа эсэх дохионы хэлийг сайтар ажиглана уу (Хавсралт 9L2)</li> <li>○ Хооллохын өмнө болон хооллох явцад хүүхдийг тайван байлгах шаардлагатай (Хавсралт 9K)</li> <li>○ Хүүхдийг тав тухтай байрлалд байлгах хэрэгтэй.</li> <li>○ Өөр өөр аяга хэрэглэж дасгах</li> <li>○ Уух хурдыг нь багасгах</li> <li>○ Аяганаас өөрөө хэрхэн ууж байгаагаа хүүхдэд үзүүлэх</li> <li>○ Аяганаас ууж сурах дадлагыг ойр ойрхон хийлгэнэ.</li> <li>○ Аяганд шингэн хийхгүйгээр хүүхдэд бариулж, тоглуулах зэргээр аягатай илүү чөлөөтэй харьцаж сургах (хоолны болон хоолны бус цагаар)</li> </ul>

## ХАЛБАГААР ХООЛЛОХОД ТУЛГАРДАГ НИЙТЛЭГ АСУУДЛУУД БА ШИЙДЛҮҮД

НИЙТЛЭГ АСУУДЛУУД	БОЛОМЖИТ ШИЙДЛҮҮД
Сандал дээр цэх суухад хүндрэлтэй байх	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тодорхойлох</li> <li>○ Хүүхэд халбагаар хооллох зохистой насанд хүрсэн эсэхийг сайтар анхаарч үзэх нь чухал (Бүлэг 1, Хэсэг 6)</li> <li>○ Харилцан адилгүй янз бүрийн байрлалд суулгаж туршиж үзээд хамгийн эвтэйхэн байрлалыг нь олж тодорхойлох хэрэгтэй (Бүлэг 1, Хэсэг 6)</li> <li>○ Янз бүрийн сандал, ширээ, суулгалтын байрлалуудын хэв маягуудыг туршиж үзэх нь чухал.</li> <li>○ Хоолноос бусад үед цэх сууж биеийн хүчийг нэмэгдүүлэх дадлыг олонтоо оролдож үзэх хэрэгтэй.</li> <li>○ Хооллолтын хугацаа 30 минутаас ихгүй байна.</li> <li>○ Өдрийн турш бага хэмжээгээр, олон удаа хооллох хандлагыг баримтлах нь чухал. Ялангуяа хүүхэд удаан суухдаа ядарч байгаа үед энэхүү аргыг дагаж мөрдөнө.</li> </ul>
Халбаганд амаа нээж өгөхгүй байх, тогтворгүй байх	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хоолыг хуурай халбаганд идэж эхэлнэ. Үүний дараа халбагаа хүүхдийн идэж чадах хэмжээгээр хоолонд дүрж хоол хутгах байдлаар хүүхдийг хооллоно.</li> <li>○ Хүүхэд өлссөн эсвэл цадсан, цангасан тухай дохио илэрхийлж байгаа эсэхийг ажиглах (Хавсралт 9L2)</li> <li>○ Хүүхдийн байрлалыг анхааралтай ажиглаж таагүй зүйл илэрвэл байрлалыг сольж эвтэйхэн болгох нь чухал (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>○ Хүүхдийг хоолны бус цагаар халбагатай аль болох харьцуулж чөлөөтэй хэрэглэж сурах дадал эзэмшүүлнэ.</li> <li>○ Аль болох халбагаар хооллох дадал суулгана.</li> <li>○ Мөн хүүхдэд заах зорилгоор өөрөө халбаганаас идэж үзүүлнэ.</li> </ul>

## Б. 9|9М: ХООЛЛОЛТТОЙ ХОЛБООТОЙ НИЙТЛЭГ АСУУДЛУУД БА ШИЙДЛҮҮД

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Янз бүрийн халбага туршиж үзнэ.</li> <li>○ Хүүхдийг хооллох үед анхаарал сарниулах зүйлсээс хол байлгана /олон хүн бужигнаж байгаа өрөөнөөс хүүхдийг эсрэг тал руу нь харуулж чимээ, тод гэрэл зэргээс зайлсхийнэ/</li> <li>○ Хүүхдийг хүчээр хооллож хэрхэвч болохгүй .</li> </ul>
Хооллолт 30 минутаас дээш хугацаагаар үргэлжлэх	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тодорхойлох</li> <li>○ Хүүхдийн байрлалыг анхааралтай ажиглаж таагүй зүйл илэрвэл байрлалыг сольж эвтэйхэн болгох нь чухал (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>○ Бага хэмжээгээр олон удаа хооллох зарчим баримтлана.</li> <li>○ Хооллох явцдаа хүүхэдтэй ярилцах, дуу дуулж өгөх зэргээр идэвхижүүлж хооллолтын үр дүнг сайжруулах</li> <li>○ Хүүхдийг өөрөө хооллож сурах явцыг дэмжих зорилгоор өөрчилсөн төхөөрөмж хэрэглэнэ. (Хавсралт 9I)</li> <li>○ Хэрэв хүүхэд тухайн хоолыг идэхэд хүндрэлтэй байвал тэдгээрийг өөрчилж болно (Хавсралт 9E, 9F)</li> </ul>
Халбага хэрэглэхээс төвөгшөөх	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тодорхойлох</li> <li>○ Хүүхэд өлссөн эсвэл цадсан, цангасан тухай дохио илэрхийлж байгаа эсэхийг ажиглах (Хавсралт 9L-2)</li> <li>○ Хүүхдийг хооллохын өмнө болон хооллох явцад аль болох тайван байлгана (Хавсралт 9K)</li> <li>○ Хүүхдийн байрлалыг анхааралтай ажиглаж таагүй зүйл илэрвэл байрлалыг сольж эвтэйхэн болгох нь чухал</li> <li>○ Янз бүрийн халбага туршиж үзнэ.</li> <li>○ Хооллолтын хурдыг багасгах</li> <li>○ Аль болох халбагаар хооллох дадал суулгана</li> <li>○ Хүүхдийг аль болох өөрөө хооллож сурах оролдлогод дасгана.</li> <li>○ Хооллох явцдаа хүүхэдтэй ярилцах, дуу дуулж өгөх зэргээр идэвхижүүлж хооллолтын үр дүнг сайжруулах</li> </ul>
Хооллох үед огих, ханиалгах, хахах, түгжрэх	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тодорхойлох</li> <li>○ Тухайн тохиолдлыг зогсоох зорилгоор байрлалаа өөрчлөх /толгойгоо урагш харуулж байдлаар илүү цэх суух, эрүүний шугам газартай параллель байна/, байрлалтай холбоотой нийтлэг алхамуудыг дагаж мөрдөх (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>○ Хооллох хурдыг багасгана.</li> <li>○ Хоолыг аль болох жижиглэж өгнө (Хавсралт 9L3)</li> <li>○ Хэрэв хүүхэд өөрөө хооллох оролдлого хийж байгаа бол хазалт хооронд завсарлага авахуулж, бага багаар, удаан тайван идэх дадалд сургана.</li> <li>○ Хүүхдийг аль болох халбагаар хооллох дадал суулгана.</li> <li>○ Хүндрэлтэй асуудал аль болох гаргахгүй байх зорилгоор хүүхдийн хоолны найрлагад өөрчлөлт оруулж болно. (Хавсралт 9E, 9F)</li> </ul>

## ӨӨРИЙГӨӨ ХООЛЛОХ ҮЕД ТОХИОЛДДОГ АСУУДЛУУД БА ШИЙДЛҮҮД

НИЙТЛЭГ АСУУДЛУУД	БОЛОМЖИТ ШИЙДЛҮҮД
Бие махбодийн, харааны болон танин мэдэхүйн бэрхшээлийн улмаас аяга, таваг, эд зүйлсийг өөрөө хэрэглэж чадахгүй байх	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хүүхэд халбагаар хооллох зохистой насанд хүрсэн эсэхийг сайтар анхаарч үзэх нь чухал (Бүлэг 1, хэсэг 6)</li> <li>○ Харилцан адилгүй янз бүрийн байрлал туршиж хамгийн эвтэйхэн байрлалыг олж тодорхойлох хэрэгтэй (Бүлэг1, Хэсэг1)</li> <li>○ Янз бүрийн сандал, ширээ, суулгах байрлалын хэв маягуудыг туршиж үзэх нь чухал</li> <li>○ Хүүхдийн тусгай хэрэгцээнд тохирсон аяга таваг, эд зүйлсийг</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>сонгон хэрэглүүлнэ (хавсралт 9G)</li> <li>Ширээ зэрэг гадаргууд наалдамхай аяга, таваг хэрэглэх нь хоол асгарахгүй байх давуу талтай.</li> <li>Ирмэгтэй аяга таваг хэрэглэх нь хүүхэд хоол хүнсээ амархан олоход тустай байдаг.</li> <li>Өөрөө хооллох оролдлогыг аль болох их хийлгэх хэрэгтэй.</li> </ul>
Аяга тавагнаас хоолоо асгах	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхэд өлссөн эсвэл цадсан, цангасан тухай дохио илэрхийлж байгаа эсэхийг ажиглах (Хавсралт 9L-2)</li> <li>Аль болох халбагаар хооллох дадал суулгана.</li> <li>Мөн хүүхдэд заах зорилгоор өөрөө халбаганаас идэж үзүүлнэ.</li> <li>Харилцан адилгүй халбага хэрэглэж сургах — хэмжээ жижиг, жин хөнгөн байх нь тэдэнд илүү эвтэйхэн байдаг (Хавсралт 9H)</li> <li>Халбаган дээр хоолыг бага багаар нь авна.</li> <li>Халбаганд наалдамхай, амархан, урсаж гоожихгүй хоолыг хүүхдэд өгөх нь чухал.</li> <li>Хүүхэд халбагаа зөв хэрэглэх үед түүнийг урамшуулж байх (Пөөх Саймоныг хараач, халбага хэрэглээд сурчихсан байна шүү дээ гэх мэтээр)</li> </ul>
Хооллох хугацаа 30 минутаас урт болох	<ul style="list-style-type: none"> <li>Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тодорхойлох</li> <li>Хүүхдийн байрлалыг анхааралтай ажиглаж таагүй зүйл илэрвэл байрлалыг сольж эвтэйхэн болгох нь чухал (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>Олон удаа, бага хэмжээгээр хооллох зарчмыг баримтлана</li> <li>Хооллох явцдаа хүүхэдтэй ярилцах, дуу дуулж өгөх зэргээр идэвхижүүлж хооллолтын үр дүнг сайжруулах</li> <li>Хүүхдийн өөрийгөө хооллох явцыг дэмжиж аяга таваг зэрэг хэрэглэж буй эд зүйлсийг нь өөрчилж болно (Хавсралт 9I)</li> </ul>
Өөрийгөө хооллохоос татгалзах	<ul style="list-style-type: none"> <li>Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тодорхойлох</li> <li>Хүүхэд өлссөн эсвэл цадсан, цангасан тухай дохио илэрхийлж байгаа эсэхийг ажиглах (хавсралт 9L-2)</li> <li>Хүүхдийг хооллохын өмнө болон хооллох явцад аль болох тайван байлгана (Хавсралт 9K)</li> <li>Хүүхдийг аль болох тав тухтай байрлалд байлгана</li> <li>Янз бүрийн халбага хэрэглэж хүүхдийг дасгана</li> <li>Аль болох халбага хэрэглэж өөрийгөө хооллож сурах үйл явцыг дэмжинэ.</li> <li>Хоолны болон хоолны бус цагаар бусад хүүхдүүд хэрхэн өөрийгөө хооллож байгааг харуулж тэдэнд сурах боломж олгоно.</li> <li>Хүүхдийг аль болох дэмжиж үйл хөдлөлөө өөрөө хийж сурах оролцоог нь дэмжинэ.</li> </ul>
Хооллох үед огих, ханиалгах, хахах, түгжрэх	<ul style="list-style-type: none"> <li>Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тодорхойлох</li> <li>Тухайн тохиолдлыг зогсоох зорилгоор байрлалаа өөрчлөх /толгойгоо урагш харуулж байдлаар илүү цэх суух, эрүүний шугам газартай параллель байна/, байрлалтай холбоотой нийтлэг алхамуудыг дагаж мөрдөх (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>Хэрэв хүүхэд өөрийгөө хооллох оролдлого хийж байгаа бол үмхэлт хооронд завсарлага авахуулж, бага багаар, удаан тайван идэх дадалд сургана.</li> <li>Хоол хүнсийг жижиглэж хүүхдэд тохиромжтой хэмжээгээр өгнө.</li> <li>Өөрийгөө хооллох үйл явцыг нь аль болох дэмжинэ.</li> <li>Хүндрэлтэй асуудал аль болох гаргахгүй байх зорилгоор хүүхдийн хоолны найрлагад өөрчлөлт оруулж болно. (Хавсралт 9E, 9F)</li> </ul>

## ХҮҮХЭД ХООЛЛОХ ҮЕД ТУЛГАРДАГ МЭДРЭХҮЙН НИЙТЛЭГ АСУУДЛУУД БА ШИЙДЛҮҮД

НИЙТЛЭГ АСУУДЛУУД	БОЛОМЖИТ ШИЙДЛҮҮД
Хүүхдийг нэг хоолны бүтцээс өөр бүтэцтэй хоолонд шилжүүлэхэд хүндрэлтэй байдаг	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхэд шинэ хоолонд шилжих хангалттай ур чадвар, чадамжууд эзэмшсэн эсэхийг анхаарч үзэх хэрэгтэй.</li> <li>Хооллох үед болон хоолны бус цагаар хүүхдийг дасгах гэж буй шинэ хоолыг харах, үнэрлэх, хүрэх зэргээр судлах цаг олгох хэрэгтэй.</li> <li>Шинэ хоолонд дасгахдаа хүүхдийн идэх дуртай хоолных нь дундуур бага багаар өгөх зэрэг аргыг хэрэглэнэ.</li> <li>Нэг удаад нэг л шинэ амт бүхий хоолыг туршиж үзнэ.</li> <li>Шинэ хоолноос эхний ээлжинд маш бага хэмжээгээр амсуулна.</li> <li>Шинэ амт бүхий хоолыг өгөхдөө хүүхдийн тааламжтай байдал нэмэгдэж байгаа эсэхийг анзаарна.</li> <li>Шинэ хоолыг бусад хүүхэд хэрхэн идэж байгааг харах боломж олгоно.</li> <li>Хүүхдийг хүчээр хооллохоос зайлсхийнэ.</li> <li>Хоолны дэглэмд өөрчлөлт оруулахгүйгээр шинэ хоол, унданд дасгана.</li> </ul>
Хүүхэд шинэ хоолонд хүрэхийг хүсдэггүй	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хооллох үед болон хоолны бус цагаар хүүхдийг дасгах гэж буй шинэ хоолыг харах, үнэрлэх, хүрэх зэргээр судлах цаг олгох хэрэгтэй.</li> <li>Хоолны бус цагаар хүүхдийг бохир эд зүйлстэй харьцах боломж олгоно /Дог тоглох, элс шороогоор тоглох, ус, будагаар тоглох г.м/.</li> <li>Хүүхдэд хоолтой харьцах эд зүйлсийг хангалттай өгнө.</li> <li>Хүүхэд өөрөө хүсэхгүй байгаа үед тэднийг хүчээр шинэ хоол, хүнсэнд хүргэж болохгүй.</li> </ul>
Хооллох үед огих, ханиалгах, хахах түгжрэх	<ul style="list-style-type: none"> <li>Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тодорхойлох</li> <li>Таагүй тохиолдол бий болохоос сэргийлсэн байдалд /эгц суух/ хүүхдийг байрлуулна.</li> <li>Хүүхдийг хооллохын өмнө болон хооллох явцад аль болох тайван байлгах нь чухал (Хавсралт 9К)</li> <li>Хоолны хооронд хүүхдэд хангалттай завсарлага, амралт гаргаж өгөх</li> <li>Хооллох үед болон хоолны бус цагаар хүүхдийг дасгах гэж буй шинэ хоолыг харах, үнэрлэх, хүрэх зэргээр судлах цаг олгох хэрэгтэй.</li> <li>Таагүй тохиолдол бий болохоос сэргийлсэн байдалд /эгц суух/ хүүхдийг байрлуулна. (хавсралт 9Е, 9F)</li> </ul>

## БАЙРЛАЛТАЙ ХОЛБООТОЙ НИЙТЛЭГ АСУУДЛУУД БА ШИЙДЛҮҮД

НИЙТЛЭГ АСУУДЛУУД	БОЛОМЖИТ ШИЙДЛҮҮД
Хүүхэд болон асрагчийнн байрлал таагүй байх	<ul style="list-style-type: none"> <li>Одоогийн байрлал нь тохиромжтой байгаа эсэхийг анхаарна уу (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>Одоогийн байгаа байрлалыг дэр, жинтүү, гишгүүр зэргийг ашиглаад өөрчилж илүү тохиромжтой болгож болно.</li> <li>Хүүхэд, асрагч байрлал, сандал, суудал зэргээ өөрчилж болно.</li> </ul>

<p>Хүзүү болон толгойгоо нэг тийш нь гэлжийлгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Одоогийн байрлал нь тохиромжтой байгаа эсэхийг анхаарна уу (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>Харилцан адилгүй сандал, суудал, байрлалыг туршиж үзэж болно.</li> <li>Хүүхдийн чих болон налж буй талын мөрөн завсар алчуур, хөнжил зэргийг ивж өгнө.</li> <li>U хэлбэрийн дэр хэрэглэж хүүхдийн толгойг төвийн байрлалд байлгахад дэмжиж өгнө.</li> <li>Хүүхдийн байрлалыг дахин тааруулж хүзүү, толгойн байрлалыг төвийн шугаманд буюу эгц урагшаа харсан байрлалд тааруулна.</li> <li>Хүүхдийн байрлалыг тохиромжтой хадгалахын тулд хүүхдийн нүдний түвшинтэй ижил түвшинд сууж цэх урагшаа харсан байрлалд хооллоно.</li> </ul>
<p>Хүзүү болон толгойгоо гэлжийлгэж тааз, тэнгэр ширтэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Одоогийн байрлал нь тохиромжтой байгаа эсэхийг анхаарна уу (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>Харилцан адилгүй сандал, суудал, байрлалыг туршиж үзэж болно.</li> <li>Хүүхдийн хүзүүний ард талд жижиг алчуур, хөнжилөөр жийргэвч хийнэ.</li> <li>U хэлбэрийн дэр хэрэглэж хүүхдийн толгойг төвийн байрлалд дэмжиж өгнө</li> <li>Сандалыг хүүхэд илүү цэх суух байрлалд тохируулна.</li> <li>Хүүхдийн байрлалыг тохиромжтой хадгалахын тулд хүүхдийн нүдний түвшинтэй ижил түвшинд сууж цэх урагшаа харсан байрлалд хооллоно.</li> </ul>
<p>Хүзүү болон толгойгоо доош нь цээж рүүгээ унжуулах</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Одоогийн байрлал нь тохиромжтой байгаа эсэхийг анхаарна уу (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>Харилцан адилгүй сандал, суудал, байрлалыг туршиж үзэж болно.</li> <li>Хүүхдийн цээжин биеийг дэмжихийн тулд нэмэлт тавиур, ширээ зэргийг нэмж байрлуулж болно.</li> <li>Сандалын тохиргоог ашиглан хүүхдийг илүү налуу байрлалд оруулж болно.</li> <li>Хүүхдийн цээжийг эгц босоо байдалд алчуур, хөнжил, уяа зэрэг зүйлсээр сандалтай хамт бэхлэнэ /гэдэс болон суганы дунд хэсгээр/. Ингэхдээ хүүхдийн биеийг жигд зөөлөн татаж цэх урагшаа харсан байрлалд бэхлэнэ.</li> <li>Хүүхдийн толгой нүүрийг цэх урагшаа харсан байрлалд байрлуулахын тулд U хэлбэрийн дэр ашиглана.</li> <li>Хүүхдийн байрлалыг тохиромжтой хадгалахын тулд хүүхдийн нүдний түвшинтэй ижил түвшинд сууж цэх урагшаа харсан байрлалд хооллоно.</li> </ul>
<p>Бие нэг тал руугаа хэт налж хазайх</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Одоогийн байрлал нь тохиромжтой байгаа эсэхийг анхаарна уу (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>Харилцан адилгүй сандал, суудал, байрлалыг туршиж үзэж болно.</li> <li>Хүүхдийн налж байгаа талд хуйлсан хөнжил, алчуур, зөөлөн хөөс хийж болно.</li> <li>Хүүхдийн байрлалыг тохиромжтой хадгалахын тулд хүүхдийн нүдний түвшинд ижил түвшинд сууж эгц урагшаа харсан байрлалд байрлуулж хооллоно.</li> </ul>
<p>Биеэрээ арагш хэт гэдийх</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Одоогийн байрлал нь тохиромжтой байгаа эсэхийг анхаарна уу (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>Харилцан адилгүй сандал, суудал, байрлалыг туршиж үзэж болно.</li> <li>Хүүхдийг тэвэрч байгаа тохиолдолд түүний өвдөг болон ташааг</li> </ul>



	<p>нугалахдаа хүүхдийн мөрний урагш хойш болох хөдөлгөөний дагуу хийнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Хүүхдийг хооллохын өмнө болон хооллох явцад тайвшруулах арга хэрэглэнэ (Хавсралт 9K)</li> <li>Хүүхдийн байрлалыг тохиромжтой хадгалахын тулд хүүхдийн нүдний түвшинтэй ижил түвшинд сууж цэх урагшаа харсан байрлалд байрлуулж хооллоно.</li> </ul>
Сандал, суудлаас гулсаж унах	<ul style="list-style-type: none"> <li>Одоогийн байрлал нь тохиромжтой байгаа эсэхийг анхаарна уу (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>Харилцан адилгүй сандал, суудал, байрлалыг туршиж үзэж болно.</li> <li>Хүүхдийн цээжин биеийг дэмжихийн тулд нэмэлт тавиур, ширээ зэргийг нэмж байрлуулж болно.</li> <li>Сандалд нь суудлын бүс бэхлэж болно /шаардлагатай бол/.</li> <li>Гулсахаас сэргийлж хүүхдийн суудлыг халтирдаггүй материалаар хийнэ.</li> <li>Хүүхдийн өвдөг гуяыг дэмжих зорилгоор хөлөн дор нь бага зэрэг нугалсан хөнжил, алчуур зэрэг зүйлийг ивж өгнө.</li> <li>Хүүхдийн гуя өвдөгний хооронд алчуур, хөнжил зэрэг зөөлөвч хийж өгнө.</li> <li>Хүүхдийн хөлийн тулгуур нь тохиромжтой байгаа эсэхийг шалгана.</li> </ul>
Хүүхдийн хөлийг бүтэн улаар нь шал эсвэл хөлийн тавиурт хүргэж гишгүүлэхгүй байлгах нь тэдний амрах боломжийг үгүй хийж улам ядраадаг	<ul style="list-style-type: none"> <li>Одоогийн байрлал нь тохиромжтой байгаа эсэхийг анхаарна уу (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>Харилцан адилгүй сандал, суудал, байрлалыг туршиж үзэж болно.</li> <li>Хүүхдийн хөлийн түшлэгийг хөлийн улыг бүхэлд нь тулж байхаар хийж өгнө.</li> <li>Хөлийн түшлэгийг ном, мод, хайрцаг, сав, тоосго, хувин зэрэг зүйлсийг ашиглан өөрчилж, нэмж, хасаж болно (Хавсралт 9I)</li> </ul>
Хүүхдийн тусгай хэрэгцээнд таарах сандал, ширээ олдохгүй байх	<ul style="list-style-type: none"> <li>Одоогийн байрлал нь тохиромжтой байгаа эсэхийг анхаарна уу (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>Харилцан адилгүй сандал, суудал, байрлалыг туршиж үзэж болно.</li> <li>Хэт том сандал дээр сууж байгаа тохиолдолд хүүхдийн хөлийн тулгуур гишгүүрийг хөлний уланд хүрэхүйц түвшинд өндөрлөхдөө дэр, хөнжил зэрэг ивүүрүүдийг ашиглана.</li> <li>Сууж буй шал нь хөдөлгөөнгүй, бат бөх байна.</li> <li>Суухад тохиромжтой нийтлэг зүйлсийг ашиглана /хайрцаг, сав, сагс г.м/ (Хавсралт 9I)</li> </ul>

## ХООЛЛОХ ҮЕД АМНЫ ХӨНДИЙН БУЛЧИНГИЙН ХӨГЖИЛТЭЙ ХОЛБООТОЙ ҮҮСДЭГ АСУУДЛУУД БА ШИЙДЛҮҮД

НИЙТЛЭГ АСУУДЛУУД	БОЛОМЖИТ ШИЙДЛҮҮД
Шинэ бүтэц, амт бүхий хоол руу шилжихэд үргэлж хэцүү байдаг	<ul style="list-style-type: none"> <li>Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тодорхойлох</li> <li>Хүүхэд тухайн хоол хүнсийг шууд идэж уух дадал, ур чадвар эзэмшсэн эсэх</li> <li>Одоогийн байрлал нь тохиромжтой байгаа эсэхийг анхаарна уу (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>Хоолохын өмнө хүүхдийн шүдийг угаах зэргээр сэргээх (Хавсралт 9K)</li> <li>Хүүхдийг хоол идэхэд нь бэлтгэж нүүрний булчинг нь илж</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>суллах зэргээр бэлтгэх (Хавсралт 9J)</li> <li>○ Хооллох үед болон хоолны бус цагаар хүүхдийг дасгах гэж буй шинэ хоолыг харах, үнэрлэх, хүрэх зэргээр судлах цаг олгох хэрэгтэй.</li> <li>○ Шинэ, хатуу зажлууртай бүтэцтэй хоол хүнсэнд дасгахын зэрэгцээ энгийн найрлагатай хялбар хоол, хүнсийг давхар санал болгох (Хавсралт 9E, 9F)</li> <li>○ Хүүхдийн дуртай хоолных нь дундуур шинэ хоолыг санал болгох</li> <li>○ Шинэ хоолонд бага багаар дасгах</li> <li>○ Хүүхдийн ур чадварыг хөгжүүлэх, хоолонд дасгах чадварыг өдөр бүр сайжруулахад анхаарч харилцан адилгүй хоолны зүйлс санал болгох</li> <li>○ Хүүхдийг хүчээр хооллохоос зайлсхий</li> </ul>
<p>Хоол, ундны зүйлс хүүхдийн амнаас асгарч гоождог</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тодорхойлох</li> <li>○ Хүүхэд тухайн хоол хүнсийг шууд ууж идэх дадал, ур чадвар эзэмшсэн эсэх</li> <li>○ Одоогийн байрлал нь тохиромжтой байгаа эсэхийг анхаарна уу (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>○ Харилцан адилгүй аяга, хоолны хэрэгсэл хэрэглэж туршиж үзэх</li> <li>○ Хооллохын өмнө чичирдэг тоглоомоор тоглуулах, шүдийг нь угаах зэргээр хүүхдийг сэргээх (Хавсралт 9K)</li> <li>○ Хүүхдийг хоол идэхэд нь бэлтгэж нүүрний булчинг нь илж суллах зэргээр бэлтгэх (Хавсралт 9J)</li> <li>○ Халбагаар хооллох, аяганаас уулгах зэрэгт доош дарах техникийг ашиглах (Хавсралт 9J)</li> <li>○ Бага зэрэг том хүүхдийг толины өмнө хооллож өөрийгөө харж харьцуулж туршлага суулгах</li> <li>○ Хэрэв хүүхэд өөрийгөө хооллож буй бол балга болон үмх тус бүрийн хооронд завсарлага авч идэж уухад сургах</li> <li>○ Хэрэв хүүхэд өөрөө жижиг балгаж, үмхэж, удаан идэж байвал хооллох үйл явцад суралцаж буйн шинж юм.</li> <li>○ Хоол, хүнсний зүйлийг хүүхдэд тохиромжтойгоор олон жижиг хэсэгт хувааж бэлтгэх</li> <li>○ Хооллох үеийн таагүй үйл явдлыг багасгах зорилгоор шинэ хоолонд дасгахдаа танил бүтэцтэй хоолноос эхлэнэ. (хавсралт 9E, 9F)</li> </ul>
<p>Хооллох үед огих, ханиалгах, хахах түгжрэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тодорхойлох</li> <li>○ Хүүхэд тухайн хоол хүнсийг шууд ууж идэх дадал, ур чадвар эзэмшсэн эсэх</li> <li>○ Одоогийн байрлал нь тохиромжтой байгаа эсэхийг анхаарна уу (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>○ Таагүй үйл явдал болохоос сэргийлж байрлалыг нь аюулгүй байдлаар тохируулах /эгц/</li> <li>○ Харилцан адилгүй аяга, хоолны хэрэгсэл хэрэглэж туршиж үзэх</li> <li>○ Хооллохын өмнө хүүхдийн шүдийг угаах зэргээр сэргээх (Хавсралт 9K)</li> <li>○ Хүүхдийг хоол идэхэд нь бэлтгэж нүүрний булчинг нь илж суллах зэргээр бэлтгэх (Хавсралт 9J)</li> <li>○ Хэрэв хүүхэд өөрийгөө хооллож буй бол балга болон үмхэлт тус бүрийн хооронд завсарлага авч идэж уухад сургах</li> <li>○ Хэрэв хүүхэд өөрөө жижиг балгаж, үмхэж, удаан идэж байвал хооллох үйл явцад суралцаж буйн шинж юм.</li> <li>○ Хоол, хүнсний зүйлийг хүүхдэд тохиромжтойгоор олон жижиг хэсэгт хувааж бэлтгэх</li> <li>○ Хооллох үеийн таагүй үйл явдлыг багасгах зорилгоор шинэ бүтэцтэй хоолонд дасгахдаа танилбүтэцтэй хоолноос эхлэнэ. (хавсралт 9E, 9F)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Хүүхдийг ойр ойрхон түр завсарлуулж байх</li> </ul>
Хүүхэд хоолоо хэвийн зажилж чадахгүй байх	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тодорхойлох</li> <li>○ Хүүхэд тухайн хоол хүнсийг шууд ууж идэх дадал, ур чадвар эзэмшсэн эсэх</li> <li>○ Одоогийн байрлал нь тохиромжтой байгаа эсэхийг анхаарна уу (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>○ Хүүхдийг хооллохын өмнө зажилдаг гуурс өгөх зэргээр сэргээх (Хавсралт 9K)</li> <li>○ Хүүхдийг хоол идэхэд нь бэлтгэж нүүрний булчинг нь илж суллах зэргээр бэлтгэх (Хавсралт 9J)</li> <li>○ Хооллох үед болон хоолны бус цагаар хүүхдийг дасгах гэж буй шинэ хоолыг харах, үнэрлэх, хүрэх зэргээр судлах цаг олгох хэрэгтэй.</li> <li>○ Шинэ, хатуу ажлууртай бүтэцтэй хоол хүнсэнд дасгахын зэрэгцээ энгийн бүтэцтэй хялбар хоол, хүнсийг давхар санал болгох (Хавсралт 9E, 9F)</li> <li>○ Хүүхдийн дуртай хоолны нь дундуур шинэ хоолыг санал болгох</li> <li>○ Шинэ хоолонд бага багаар дасгах</li> <li>○ Хүүхдийн ур чадварыг хөгжүүлэх, хоолонд дасгах чадварыг өдөр бүр сайжруулахад анхаарч өөр бүтэцтэй хоолны зүйлс санал болгох</li> <li>○ Бусад хүүхдүүдтэй хамт хооллосноор тэднийг хэрхэн идэж байгаагаас суралцах</li> <li>○ Хүүхдийн шүдийг бэхжүүлэх зорилгоор зууралдсан, нарийхан, гараараа зулгааж олон зажилж идэх хоол хүнс өгөх</li> <li>○ Хүүхдийн захлах ур чадвар, эрүүний чадлыг нэмэгдүүлэх зорилгоор аюулгүйгээр зажилж идэж болохуйц хүнс өгөх</li> <li>○ Хүүхэд өөрөө хоолоо идэж сурах оролдлого бүрт тэднийг урамшуулах /Заа хоолоо сайн зажлаад идээрэй, Ямар мундаг юм бэ...ёстой сайн зажилж байна/</li> <li>○ Хүүхдийг хооллож байх үед нь 100% хараа хяналтанд байлгах шаардлагатай. Энэ нь хүүхдийг хахах зэрэг эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх ач холбогдолтой.</li> </ul>
Хүүхдийн ам хоолоор дүүрэх	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Яагаад гэдэг үндсэн шалтгааныг нь тодорхойлох</li> <li>○ Хүүхэд тухайн хоол хүнсийг шууд ууж идэх дадал, ур чадвар эзэмшсэн эсэх</li> <li>○ Одоогийн байрлал нь тохиромжтой байгаа эсэхийг анхаарна уу (Бүлэг 1, Хэсэг 1)</li> <li>○ Хооллохын өмнө чичирдэг тоглоомоор тоглуулах, шүдийг нь угаах зэргээр хүүхдийг сэргээх (Хавсралт 9K)</li> <li>○ Хүүхдийг хоол идэхэд нь бэлтгэж нүүрний булчинг нь илж суллах зэргээр бэлтгэх (Хавсралт 9J)</li> <li>○ Хэрэв хүүхэд өөрийгөө хооллож буй бол балгалт болон үмхэлт тус бүрийн хооронд завсарлага авч идэж уухад сургах</li> <li>○ Хоол, хүнсний зүйлийг хүүхдэд тохиромжтойгоор олон жижиг хэсэгт хувааж бэлтгэх</li> <li>○ Хүүхдийн идэх хэмжээнд тохирсон хоолыг бага багаар өгөх</li> <li>○ Хүүхэд хоолоо зөв идэх оролдлого бүрт урамшуулж сайшаах (Жижигхэн хазаарай, Лийн, ямар мундаг жижигхэн хазаж иддэг юм бэ, Адана г.м)</li> <li>○ Хооллох үеийн таагүй үйл явдлыг багасгах зорилгоор шинэ бүтэцтэй хоолонд дасгахдаа танил бүтэцтэй хоолноос эхлэнэ. (хавсралт 9E, 9F)</li> </ul>

9N: НЯРАЙ ХҮҮХЭД ХЭР ИХ ИДЭХ ЁСТОЙ ВЭ?

# НЯРАЙ ХҮҮХЭД ЯМАР ХЭМЖЭЭГЭЭР ХООЛЛОХ НЬ ТОХИРОМЖТОЙ ВЭ?

**0-12 сартай нярайн ердийн хооллолтын хувиарийг Америкийн Хүүхдийн  
Эмнэл Зүйн Академиас дараах байдлаар гаргасан байдаг**



Хөхний сүүгээр хооллох



Угжинд орох



Ердийн хоолонд орох



## 0-1 сартай

Хүүхдийг ХӨХНИЙ СҮҮГЭЭР 2-3 цаг тутамд хооллох бөгөөд өдөрт дунджаар 8-10 удаа хөхүүлнэ. УГЖ хэрэглэж байгаа тохиолдолд нэг удаад 60-90мл хэмжээтэйгээр 3-4 цагийн зайтай өдөрт 6-8 удаа хооллоно.



## 1-4 сартай

ХӨХНИЙ СҮҮ-гээр хооллож буй тохиолдолд өдөрт 6-8 удаа хөхүүлнэ. Угж хэрэглэж байгаа тохиолдолд 120-180 мл хэмжээтэйгээр 4-5 цагийн зайтай өдөрт 5-6 удаа хооллоно. Хүүхэд шөнийн турш унтах хугацаа нь нэмэгдсэн үед хооллолтын тоог багасгана.



## 4-6 сартай

ХӨХНИЙ СҮҮ-гээр хооллож буй тохиолдолд өдөрт дунджаар 6 удаа хооллоно. УГЖ хэрэглэж байгаа тохиолдолд 180-240 мл хэмжээтэйгээр өдөрт 4-5 удаа хооллоно. Өдрийн сүүний нийт хэмжээ ойролцоогоор 960 мл байна.



## 6-9 сартай

ХӨХНИЙ сүүгээр хооллож буй тохиолдолд өдөрт 4-6 удаа хооллоно. УГЖ хэрэглэж буй тохиолдолд 720-960 мл хэмжээнээс хэтрүүлэхгүй хооллоно. Мөн энэ үед ҮР, ЖИМС, ХҮНСНИЙ НОГОО, зэргээр өдөрт 1-2 удаа бага хэмжээгээр хоолонд дасгах оролдлого хийнэ. Хүүхэд ердийн хоолонд дасахын тусам угжаар хооллох хэмжээг багасгана. 8 сараас хойш хүүхдийг ердийн хоолонд аажим аажимаар дасгаж эхлэнэ.



## 9-12 сартай

Хэрэв хүүхэд хүсвэл ХӨХНИЙ СҮҮ-гээр өдөрт 4-6 удаа хооллож болно. УГЖ-аар хооллолтын хэмжээ 720мл-с илүүгүй байна. Ердийн хоолны хэмжээг нэмэгдүүлнэ. Жишээлбэл ЖИМС, ХҮНСНИЙ НОГОО-р 2 удаа, ҮР ТАРИА-р 1 удаа, ЙОГУРТ-р 1 удаа, МАХАН БҮТЭЭГДЭХҮҮН-р 1 удаа хооллох оролдлого хийнэ. Нэг удаагийн хоолны хэмжээ =  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  аяга байна.







БҮЛЭГ 10: ТОДОРХОЙЛОЛТУУД (ЭНЭХҮҮ ГАРЫН АВЛАГАД  
ХЭРЭГЛЭГДСЭН ТУСГАЙ ҮГС)-ЫН ЖАГСААЛТ

1. *Анимэйшн (нүүрний)*: Нүүрний хөдөлгөөний илэрхийлэлтэй нэгэн ижил утгаар хэрэглэгдэнэ. Сэтгэл хөдлөлөө нүүрний хөдөлгөөнөөр илэрхийлнэ гэсэн үг. Жишээлбэл: инээх, баргар царай гаргах, гайхсан бол хөмсөгөө дээш нь өргөх, хялалзах байдлаар уурласан байдлаа илэрхийлэх г.м.
2. *Аспираци болох буюу хахаж амьсгал боогдох*: Ходоод руу очвол зохих хоол хүнс уушгинд очих үйл явц юм. Ингэснээр өвчлөх, шингэний дуталд орох, хоол тэжээлийн дутагдал орох, амь насаа ч алдаж болно.
3. *Астигматизм буюу харааны гажиг*: Юмны дүрсийг өөрчилж том жижиг, муруй сарий буруу зөрүү харах харааны гажиг.
4. *Хөх хавдах*: Хэт их сүү боловсруулж ялгаруулсны улмаас нэг болон хоёр хөх хавдаж хатуурч өвчин орох үйл явц юм.
5. *Колик буюу гэдсээр хатгуулах*: Хүүхдийн гэдсээр хүчтэй өвдөлт өгч юм залгихад маш хүндрэлтэй болдог. Энэхүү нөхцөл байдал 0-3 сартай хүүхдэд ихэвчлэн тохиолдох бөгөөд шалтгаан нь одоо болтол тодорхойгүй байна.
6. *Үргэлжлүүлэн балгах*: Балга хооронд амьсгалах завсар авахгүйгээр үргэлжлүүлэн олон балгаж уухыг хэлнэ.
7. *Харилцан зохицох*: Бусадтай харилцан зохицож, тайвширч буй харилцааны үйлдэл юм. Хүүхдийг бусадтай харилцан зохицож тайвширч сургах нь тэднийг өөрсдийгөө тайвшруулж сурахад нь чухал нөлөө үзүүлдэг.
8. *Гадаргуун харааны гажиг (CVI)*: Хүний уураг тархин дахь асуудал тэдний харах үйл явцад нөлөөлнө гэсэн үг юм. Энэ нь тухайн хүн сохор гэсэн үг биш юм. Харин тэдний юуг хэрхэн харж байгаа байдалд нь гажиг үүсэхийг хэлнэ.
9. *Дохио*: Дуу чимээ, биеийн хөдөлгөөн, нүүрний хувирал зэргээр дамжуулан бага насны хүүхдүүд өөрт юу хэрэгтэй байгаагаа илэрхийлэх үйл явц юм.
10. *Асран хамгаалах үйлчилгээ*: Хэн нэгэн хүн хүүхдийг хооллох, ундлах, усанд оруулах, бие засуулах, живхийг нь сольж өгөх зэргээр өдөр тутмын үйлчилгээг үзүүлж, өдөр тутмын үйл ажиллагаанд нь тусламж дэмжлэгээр хангах үндсэн үйл явц юм.
11. *Хэт мэдрэг мэдрэхүйн мэдрэмжийг болон риакцыг багасгах*: Хэт мэдрэмтгий мэдрэхүйн системтэй буюу хэт мэдрэгээр хүлээж авдаг хүний мэдрэмжийг болон

риакцыг бууруулах ажиллагаа ба үйл явцыг хэлнэ. Жишээлбэл: Хүүхэд хэт их мэдрэмтгий мэдэрхүйтэй бөгөөд ялангуяа нүүрэнд нь хүрэхэд ихээхэн төвөгшөөдөг. Харин асран хамгаалагчийн байнгын давтамжтай туслах үйл ажиллагааны үр дүнд аажмаар нүүрэн хэсэгт нь хүрэхэд бага төвөгшөөдөг болдог.

12. *Хөгжлийн хоцролт буюу хөгжлийн бэрхшээл:* Ихэвчлэн 0-8 настай хүүхдүүдэд түлхүү илэрдэг бие махбодийн тодорхой нэг болон нэлээд олон талын өсөлт хөгжил хоцрох, үйл ажиллагаагаа алдахтай холбоотой үйл явц юм.
13. *Хоолны дэглэмийг сайжруулж ахиулах:* Хүүхдийн идэж ууж байгаа хоол болон шингэний бүтэц ба урсацыг аажмаар ахиулж сайжруулан шинэ бөгөөд идэж уухад илүү чадвар шаардах төвөгтэй бүтэц ба урсацтай хоол ба шингэн рүү шилжих үйл ажиллагаа юм.
14. *Үгүйсгэсэн дохио:* Нялх хүүхэд хооллох болох харилцааны үед цадсан, хэрэгцээт зүйлсээ авсан зэрэг тохиолдолд үзүүлж буй одоо болно, зогс, завсарлага авъя гэсэн утга бүхий илэрхийлэл юм.
15. *Буруу хөхөх хэв маяг:* Хүүхэд хөхөөр хооллохдоо амьгалах, хөхөх, амьсгалаа гаргах зэргээ зохицуулах чадвар тааруухан болон огт чадваргүй байхыг хэлнэ.
16. *Дэмжсэн дохио:* Нярай болон бага насны хүүхэд хоолох болон харилцах үед хэн нэгний хийж буй үйлдэлд баясаж, идэх болон тухайн үйлдлийг хийхэд өөрт нь таалагдаж буйгаа илэрхийлж дэмжиж байгаагаа илэрхийлж үзүүлэх дохио зангаа, үйлдлийг хэлнэ.
17. *Зөөлөн мөгөөрсөн таглавч:* уушгины амьсгалын замыг буюу цагаан мөгөөрсөн хоолойг хааж өгдөг зөөлөн эд бөгөөд биднийг залгих үед хоол, ундны зүйлс уушгинд орж хахалт үүсэхээс сэргийлдэг.
18. *Улаан хоолой ба ходоодыг заагладаг цагираг булчин:* Хоол, ундны зүйлсийг улаан хоолойноос ходоод руу ороход тусладаг ба ходоодноос хоолны агууламж бусаж гарахаас сэргийлдэг цагираг булчин.
19. *Зөвхөн хөхөөр хооллох:* Хүүхдийг зөвхөн хөхөөр хооллохыг хэлнэ. Эхийн сүү орлуулагч, нэмэлт тэжээл, ус, хоол, ундааны төрлийн ямар ч хэрэглээгүй байна гэсэн үг юм. 6 сар ба түүнээс бага насны хүүхдүүдийг зөвхөн хөхөөр хооллохыг уриалдагы.

20. *Нүүрний булчинг бэлтгэх техник*: Хүүхдийн нүүр болон амны булчинд иллэг хийх байдлаар хооллоход оролцдог булчингуудын чангарлыг суллах, үйл ажиллагааг нь дэмжих үйл явц юм. Ялангуяа хоол идэхийн өмнө энэхүү иллэгийг хэрэглэх нь тэдний хооллох үйл явцыг сайжруулж өгдөг.
21. *Өсөлт хөгжил торнилт удаашрах*: Хүүхдийн өсөлт хөгжил торнилт муу, насандаа тохирсон сайн биш буюу удааширч хоцрохыг хэлнэ. Эдгээр хүүхдүүдийг нэмэлт амин дэм, илчлэг өндөртэй хоол хүнсээр хооллох шаардлагатай бол гуурсаар хооллох зэрэг өсөлт хөгжлийг огцом нэмэгдүүлж торнилтоо гүйцэхэд нь анхаарч дэмжих нь чухал.
22. *Уцаартай ярдаг буюу аашлах*: Уцаартай ярдаг хүүхэд маш амархан уурлаж уйлах ба тайвшруулахад хэцүү байдаг.
23. *Амаа ангайх*: Хүүхэд хөхөө зөв амлаж сайн хөхөхийн тулд амаа том ангайлгахыг хэлнэ. Амны ангайх хэмжээ өргөн байх тусам тэдний хөхөх чадвар сайн байна.
24. *Ходоод улаан хоолойн сөргөө*: Хоолны агууламж ходоодноос улаан хоолой руу буцаж халгиж гарч ирэн өвдөлт болон таагүй мэдрэмж төрүүлэх үйл явц.
25. *Ходоод улаан хоолойн сөргөө өвчин*: Удаан хугацаанд үргэлжилсэн сөргөө бөгөөд үр дүнд нь хүүхэд хооллох болон жин нэмэх үйл ажиллагаанд сөрөг нөлөө үзүүлдэг. Сөргөө өвчтэй хүүхэд ихэвчлэн огих, бөөлжих, тав тухгүй харагдах, өлссөн боловч сайн идэж чадахгүй зовиуртай байх зэрэг шинж тэмдэгтэй байдаг.
26. *Том томоор залгилах буюу балгах*: Хэт том томоор нь балгах ба амьсгаа авах завсаргүйгээр үргэлжлүүлэн олон удаа балгах.
27. *Гиперриактив буюу Хэт хүчтэй риакцлах-хариу үйлдэл үзүүлэх*: Мэдрэхүйн мэдрэмж нь хэт их мэдрэг болохоор мэдрэхүйн мэдээлэлд хэт их хүчтэй хариу үйлдэл буюу риакци үзүүлэх үйл явц. Хэт их хүчтэй хариу үйлдэл нь ердийнхөөс илүү их өндөр байдаг.
28. *Гипертонус буюу булчингийн хүчдэл чанга байх*: Биеийн булчингийн хүчдэл хэт чанга, нугарахгүй байх
29. *Гиперсенсиитив буюу Хэт их мэдрэмтгий байх*: Мэдрэхүйн мэдрэмж нь нь хэт хүчтэй мэдрэг болохоор мэдрэхүйн мэдээлэлд хэт хүчтэй мэдрэмтгий байх үйл явц. Хэт хүчтэй мэдрэмтгий байх нь ердийнхөөс илүү их өндөр байдаг.
30. *Гипотонус буюу булчингийн хүчдэл сул байх*: Биеийн булчингийн хүчдэл хэт сул, уян байх

31. *Гипориактив буюу Хэт сул риакцлах-хариу үйлдэл үзүүлэх*: Мэдрэхүйн мэдрэмж нь хэт сул мэдрэг болохоор мэдрэхүйн мэдээлэлд хэт сул хариу үйлдэл буюу риакци үзүүлэх үйл явц. Хэт сул хариу үйлдэл нь ердийнхөөс илүү их нам буюу сул байдаг.
32. *Гипосэнситив буюу Хэт бага мэдрэмтгий байх*: Мэдрэхүйн мэдрэмж нь нь хэт сул мэдрэг болохоор мэдрэхүйн мэдээлэлд хэт бага мэдрэмтгий байх үйл явц. Хэт бага мэдрэмтгий байх нь ердийнхөөс илүү их нам байдаг.
33. *Амлуулах*: Нярайг хөхүүлэхдээ амыг нь сайн том ангайлгаж хөхний толгойг тойрсон бор хэсгийг бүхэлд нь гүн үмхүүлж нярайг хөхөндөө бат сайн холбогдохыг хэлнэ. Сайн зөв амлуулах нь нярайг хөхөө сайн хийгүй хөхөх боломжтой болгоно.
34. *Уруулд сэдэл өгөх техник*: Нярай хүүхдийг угж болон мөөмөө хөхөхийг дэмжих үйл явц юм. Асран хамгаалагч нь хүүхдийн уруулд хөхний толгой болон угжны хөхөлтийг хүргэж өдөөх байдлаар энэхүү үйлдлийг хийнэ.
35. *Хайр татагч*: Хүүхдийн насанд тохируулж онцгой хөнжил, хүүхэлдэй гэх мэт хайр татам тоглоом эд зүйлсийг өгч дасган хайрлан хадгалж үргэлж хамт авч яван уурлаж уйлахаараа тэр тоглоомоороо тайвширдаг.
36. *Бие муутай буюу ядруу туниа муутай хүүхэд*: Эрүүл мэндийн хэвийн байдлыг нь хангах зорилгоор байнгын урт хугацааны эмчилгээ асаргаа шаардлагатай эмнэлэгийн хяналтанд байдаг хүүхэд.
37. *Биеийн хөдөлгөөний төлөвлөлт*: Зохистой биеийн хөдөлгөөнүүдийг хэрэглэх хүний чадамжийн төлөвлөгөөг гаргах болон эхнээс нь дуустал нь зөв гүйцэтгэх үйл явцыг хэлнэ. Жишээлбэл хүүхэд ус уухаар шийдсэн байна гэж бодъё. Ингэхийн тулд тэр гараа сунгана, аягыг барина, аягатай гараа буцааж биедээ ойртуулаад аягаа урууландаа хүргэнэ, тэгээд багаар усаа балгана дараа нь залгина г.м. Биеийн хөдөлгөөний төлөвлөлтийн бэрхшээлтэй хүмүүс ихэвчлэн эдгээр алхамуудыг маш удаан, эмх замбараагүй бас буруу хийдэг.
38. *Амаараа мэдрэх буюу амандаа хийх*: Нялх болон бага насны хүүхэд аливаа зүйлсийг амандаа хийж танин мэдэж хөгжиж байдаг. Энэ нь хөгжлийн чухал үе шат бөгөөд үүний тусламжтайгаар тэдний хооллох, ярих чадварууд хөгждөг.
39. *Мэдрэлийн хөгжлийн хоцрогдол*: Тархи, мэдрэлийн системээс биеийн бусад хэсгүүдэд илгээх дохионы эмгэг болон бэрхшээлийг хэлнэ. Энэ нь биеийн

хөгжлийн нэг болон нэлээд хэдэн хэсгүүдэд хүндрэл бэрхшээлийг бий болгодог. Жишээлбэл: аутизмын хүрээний эмгэг, тархины саажилт, оюун ухааны бэрхшээл, анхаарал төвлөрөл хэт сул буюу хэт их хөдөлгөөнтэй эмгэг, хараа болон сонсголын бэрхшээл г.м

40. *Мэдрэлийн булчингийн эмгэг*: Биеийн булчингийн хэвийн үйл ажиллагааг алдагдуулдаг эрүүл мэндийн нэлээд хэдэн нөхцөлүүдийг хэлнэ.
41. *Неврон буюу мэдрэлийн эсүүд*: Мэдрэлийн системийг үүсгэн бүрдүүлж буй хүний биеийн эсүүд
42. *Амин дэмийн бус хөхөлт*: Хүүхэд шим тэжээл авах зорилгоор биш тайвшрах, таатай аюулгүй байдлыг мэдрэхийн тулд хөхөө хөхөх үйл явц.
43. *Амин дэмийн хөхөлт*: Хүүхэд шим тэжээл авах хооллох зорилгоор хөхөө хөхөх үйл явц
44. *Асран халамжлагчийн эерэг асаргаа*: Хүүхдийн өдөр тутмын үйлдэлд дэмжлэг үзүүлэх үйлчилгээний зэрэгцээ хүүхэдтэй эерэг, хайр энэрэл анхаарал халамжаар дүүрэн амьд харилцааг үүсгэхийг хэлнэ.
45. *Амны хөдийн булчингийн чадварууд*: Хацар, уруул, хэл, эрүү зэрэг амны хөндийн бүхий л эрхтэн системийн булчингийн хөдөлгөөнүүдийг хэлнэ. Хооллох болон ярих үед эдгээр хөдөлгөөнүүдийн хүч чадал, зохицуулалт, хяналтын тухай ойлголт мөн хамаарна.
46. *Зохицуулгатай зөв хөхөх хэв маяг*: Хүүхэд хөхөөр хооллож байх үедээ тодорхой хэмнэлтэй зөв зохицуулалтай сайтай хөхөх үйл явц.
47. *Амны хөндийд тааруулсан хөхөлтүүд*: Хүүхдийн аман доторх хэмжээнд сайн таарч зохицохоор зориулагдаж хийгдсэн угжны хөхөлтүүд ба тайвшруулагч соосгонуудыг хэлнэ. Хөхөөр хооллож байгаа мэт хөхний толгойтой аль болох адилхан хийгдсэн тул хөхийг орлуулах сайн сонголт болдог.
48. *Хэт их өдөөгдсөн хөөрсөн байдал*: Хүн тодорхой мэдрэмж болон үйл явдалд хэт их хүчтэй хариу үйлдэл үзүүлэх буюу хэт их реакцлаж буй байдлыг хэлнэ. Жишээлбэл хүүхдийг олон хүнтэй, чимээ шуугиан ихтэй хэт их хөдөлгөөнтэй газар оруулахад тэд хэт их өдөөгдөж сандарч мэгдэж уурлаж бухимддаг.
49. *Хурд ба хурдыг багасгах*: Нярай болон бага насны хүүхдийн хооллох хурдыг удаашруулах үйл явц. Нярай хүүхдийг угжаар хооллож байгаа тохиолдолд нярайг амьсгалаа авах гаргах сүүгээ залгих зохицуулалтыг зөв зохистой хийлгэх



- зорилгоор хөхөлтийн хурдыг сааруулж завсарлага өгч амрах боломжоор хангана. Харин арай том бага насны хүүхдийг хооллохдоо идэж уух чадварт нь тохирсон хэмжээгээр нь үмх ба балга хоол шингэнийг өгөх хурдыг тохируулна гэсэн үг юм.
50. *Залгиур хоолой*: Улаан хоолойтой холбогддог хоолой.
51. *Дасан зохицох*: Хүүхдийн хөгжлийн чухал суурь чадвар бөгөөд ялангуяа хооллох болон хүнтэй харилцахад чухал нөлөөтэй. Хүний тайван байх, тайвшрах чадамж гэж ойлгож болно.
52. *Хөхөө хайх*: Нярай хүүхэд хацар болон уруулд нь хүрэх үед толгойгоо тэр зүгт нь чиглүүлэн хөхөө хайх үйл явц.
53. *Эргэлдүүлэн зажлах*: Арай том бага насны хүүхдүүд эсвэл хооллолтын бэрхшээлгүй хүмүүс хоол тэжээлийг залгихын тулд амандаа эргэлдүүлсэн хөдөлгөөнөөр зажлах эрүүний хөдөлгөөн юм.
54. *Өөрийгөө хооллох*: Аяга, халбага зэрэг хооллох хэрэгсэл болон гар хуруугаа ашиглан өөрөө өөрийгөө хооллох үйл явц. Мөн өөрийнхөө хөдөлгөөнийг зохицуулж, аяга тавагнаасаа хоол болон шингэнийг өөрийнхөө ам руу ойртуулж хийх зэрэг үйлдлүүд ч ч үүнд хамаарна.
55. *Өөрийгөө тайвшруулах ба зохицох*: Өөрөө өөрийгөө хянаж тайвшрах үйл явцыг хэлнэ. Хүүхэд анх хүнтэй харилцахдаа зохицож суралцдаг.
56. *Арьс арьсаа мэдрэх буюу кенгарууны тэврэлт*: Нярай хүүхдийг төрсний дараа умайнаас өөр гадна орчинд амьдрахад нь дасан зохицоход туслах зорилгоор нүцгэнээр нь эцэг эх нь нүцгэн энгэртэй наан тэврэх үйл явц юм.
57. *Зөөлөн тагнай*: Амны дотор талын дээд хэсэгт байрлах тагнайн арын хэсэг.
58. *Тусгай угж*: Уруул, тагнайн сэтэрхийтэй болон хугацаанаас эрт буюу дутуу төрсөн нярайд болон бага насны хүүхдүүдэд зориулсан тусгай угжны сав болон хөхөлтүүдийг хэлнэ.
59. *Доод эрүүний холбоос*: Доод эрүүг гавлын ясанд холбодог холбоос бөгөөд идэх, уух, ярих зэрэг хөдөлгөөнд онцгой үүрэг гүйцэтгэдэг. Дээд эрүү болон чихний хооронд нүүрний хажуу талд байрлана.
60. *Өтгөрүүлэгч бодис*: Хоол болон шингэний шингэн байдлыг өтгөрүүлж урсацыг удаашруулах зориулалттай бодис
61. *Цагаан мөгөөрсөн хоолой*: Уушги руу агаарын урсгалыг зөөвөрлөдөг хоолой

62. *Идэвхигүй, унжгар хэт сул өдөөгдөөгүй байдал:* Хүүхэд тодорхой мэдрэмж болон үйл явдалд ердийнхөөс маш бага буюу хэт сул хариу үйлдэл үзүүлэх үйл явц юм. Жишээлбэл, хүүхэд толгойгоороо ширээ мөргөчихөөд ямар нэгэн өвдөлт зовиур, таагүй байдал мэдэрсэн шинжгүй байх г.м. Хэт сул мэдрэмж болон хариу үйлдэл нь хүүхэд мэдрэхүйн зохих түвшиний мэдрэмжийг огт хүлээж авахгүй байгааг илэрхийлэх бөгөөд энэ тэдний өсөлт хөгжил болон бусадтай харилцах харилцаанд сөргөөр нөлөөлж хоцрогдолд оруулдаг.



## АШИГЛАСАН ЭХ СУРВАЛЖУУД

1. Ali, S. S. (2013). A brief review of risk-factors for growth and developmental delay among preschool children in developing countries. *Advanced Biomedical Research*, 2, 91. <http://doi.org/10.4103/2277-9175.122523>
2. Perry, B. (2017). *Advanced Child Trauma Work: The Neurobiology of Helping & Healing [Lecture]*. Retrieved from UC Davis - Napa Extension Infant-Parent Mental Health Fellowship Program: May 19, 2017.
3. Brandt, K., Perry, B.D., Seligman, S., & Tronick, E. (Eds.). (2014). *Infant and early childhood mental health: Core concepts and clinical practice*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
4. Levitt, P. (2017). *Epigenetic's, Environment, Brain Architecture & Behavior [Lecture]*. Retrieved from UC Davis - Napa Extension Infant-Parent Mental Health Fellowship Program: January 14, 2017.
5. National Scientific Council on the Developing Child (2009). *Young children develop in an environment of relationships (Working Paper No. 1)*. Retrieved from Center on the Developing Child, Harvard University website: <http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2004/04/Young-Children-Develop-in-an-Environment-of-Relationships.pdf>
6. Brandt, K. (2017). *NCAST Feeding Scale Training [Lecture & Training Course]*. Retrieved from UC Davis - Napa Extension Infant-Parent Mental Health Fellowship Program: February 2017
7. VanDahm, K. (Ed.). (2012). *Pediatric feeding disorders: Evaluation and treatment*. Framingham, MA: Therapro Publishing
8. Aspiration in babies and children. (2018). <https://www.cedars-sinai.org/health-library/diseases-and-conditions---pediatrics/a/aspiration-in-babies-and-children.html>
9. Morris, S.E. and Klein, M.D. (2000). *Pre-feeding skills: A comprehensive resource for mealtime development, 2<sup>nd</sup> Edition*. United States of America: Therapy Skills Builders.
10. Williamson, G.G. and Anzalone, M.E. (2001). *Sensory integration and self-regulation in infants and toddlers*. Washington, D.C: Zero To Three: National Center for Infants, Toddlers, and Families.
11. Your 8 Senses. (2018). *STAR Institute for Sensory Professing Disorders*. Retrieved from <https://www.spdstar.org/basic/your-8-senses>
12. Breastfeeding. (2018). *World Health Organization*. <http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>
13. Benefits of Breastfeeding for mom. (2018). *American Academy of Pediatrics*. Retrieved from <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Benefits-of-Breastfeeding-for-Mom.aspx>
14. Contraindications to Breastfeeding or Feeding Expressed Breast Milk to Infants. (March 21, 2018). *Centers for Disease Control and Prevention*. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/contraindications-to-breastfeeding.html>
15. Breast is Always Best, Even for HIV-Positive Mothers. (2018). *World Health Organization*. <http://www.who.int/bulletin/volumes/88/1/10-030110/en/> (subscript 4->15)
16. La Leche League International. (2010). *The breastfeeding answer book, 3<sup>rd</sup> revised edition*. Schaumburg: La Leche League International. (subscript 5->16)

17. Cadwell, K., and Turner-Maffei, C. (2008). *Pocket guide for lactation management*. Sandury, Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers. (subscript 6->17)
18. Baby Bottles and Nipples - A Guide for Moms | Similac®. (n.d.). <https://similac.com/baby-feeding/formula/bottles-nipples>
19. Fraker, C. and Walbert, L. (2003). *From NICU to childhood: Evaluation and treatment of pediatric feeding disorders*. Austin, TX: Pro-Ed. (subscript 3->19)
20. The IDDSI Framework. (March 4, 2017). <http://iddsi.org/Documents/IDDSIFramework-CompleteFramework.pdf> (subscript 1->20)
21. Wieder, S. (2018). Bridging the Bifurcation of Infant Mental Health and Development [Lecture]. Retrieved from UCDavis - Napa Extension Infant-Parent Mental Health Fellowship Program: January 6, 2018.
22. Lillas, C. (2017). A Neurorelational Framework (NFR) [Lecture]. UCDavis - Napa Extension Infant-Parent Mental Health Fellowship Program: July 15-16, 2017.
23. Voress, J.K., & Pearson, N. A. (2013). *Early Childhood Development Chart – Third Edition*. Austin, TX: PRO-ED
24. Pathways.org. (n.d.). All developmental milestones. What milestones should your child be reaching?. <https://pathways.org/topics-of-development/milestones/>
25. National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (NIDCD). (March 6, 2017). Your baby's hearing and communicative checklist. <https://www.nidcd.nih.gov/health/your-babys-hearing-and-communicative-development-checklist>
26. Johns Hopkins Medicine. (n.d.). Vision milestones. [https://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/adult/pediatrics/vision\\_milestones\\_85,P01093](https://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/adult/pediatrics/vision_milestones_85,P01093)
27. UCSF Benioff Children's Hospital. (2018). FAQ: Baby Bottle Weaning. [https://www.ucsfbenioffchildrens.org/education/baby\\_bottle\\_weaning/#1](https://www.ucsfbenioffchildrens.org/education/baby_bottle_weaning/#1)
28. Mama Natural (March 28, 2018). Swaddling a baby the right way. <https://www.mamanatural.com/how-to-swaddle-a-baby/>
29. The Baby Sleep Site (n.d.). How and when to stop swaddling a baby. <https://www.babysleepsite.com/sleep-training/how-when-to-stop-swaddling-baby/>
30. Klein, M.D. & Delaney, T.A. (1994). *Feeding and nutrition for the child with special needs*. Austin, Tx: Hammill Institute on Disabilities.
31. Children's Hospital of Philadelphia (2018). Age Appropriate Vision Milestones. <https://www.chop.edu/conditions-diseases/age-appropriate-vision-milestones>
32. Autism spectrum disorder. (March 2018). *National Institute of Mental Health*. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/autism-spectrum-disorders-asd/index.shtml>
33. Fetal Alcohol Spectrum Disorders. (July 17, 2018). *Centers for Disease Control and Prevention*. <https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/facts.html>
34. Nationwide Children's Hospital (10/2013). *How and why to thicken liquids*. <https://www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/health-wellness-and-safety-resources/helping-hands/how-and-why-to-thicken-liquids>



35. Capitol Health (2013). *How to puree foods*.

<http://www.cdha.nshealth.ca/patientinformation/nshealthnet/0624.pdf>

36. Seattle Children's Hospital (2018). *Patient and family resources. Cleft feeding instructions*.

<https://www.seattlechildrens.org/clinics/craniofacial/patient-family-resources/cleft-feeding-instructions/>

37. Health and Safety Notes California Childcare Health Program. (2006). Oral health for children with disabilities and special needs. Retrieved from

[https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181/f/OralHlthSpNeedsEN103006\\_adr.pdf](https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181/f/OralHlthSpNeedsEN103006_adr.pdf)

38. Klein, M.D. (2008). Toothbrushing 1-2-3. Retrieved from

<https://static1.squarespace.com/static/55c8cf07e4b0d5f0a7213aa3/t/55ccd955e4b06c23489f6721/1439488341913/12-2009Toothbrushing-1-2-3.pdf>



## АШИГЛАСАН ЗУРГУУД БА ТЭМДГИЙН ЭХ СУРВАЛЖУУД

### PART 1:

#### *Part 1.5*

“Washing Baby Bottles & Toys” by Lyn Lomasi

This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

#### *Part 1.7*

“Sippy Cup photo collection” by Your Best Digs at [www.yourbestdigs.com](http://www.yourbestdigs.com)

This work is licensed under the Creative Commons Attribution 2.0 Generic License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

#### *Part 1 Icons*

Lungs by Liam Mitchell from the Noun Project  
sick by Adrien Coquet from the Noun Project  
Wind by Gregor Cresnar from the Noun Project  
Hand by Alexander Wiefel from the Noun Project  
Ear by Kamaksh G from the Noun Project  
nose by corpus delicti from the Noun Project  
tongue by Artem Kovyazin from the Noun Project  
hungry by Gan Khoon Lay from the Noun Project  
Spoon by Michael Finlay from the Noun Project  
mouth by ZIQI HU from the Noun Project  
Spoon by Eucalyp from the Noun Project  
utensils by David Lopez from the Noun Project  
cup and spoon by Creative Stall from the Noun Project  
Cup by sahwiyati1000 from the Noun Project  
Drink by iconoci from the Noun Project  
banana by Arthur Shlain from the Noun Project

PART 2:

*Chapter 5*

“Cute stuff At Cream coffee shop on Park Blvd.” by Peyri Herrera

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NoDerivs 2.0 Generic License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

*Part 2 Icons*

development by Kyle Louis Fletcher from the Noun Project

Eat routine by dDara from the Noun Project

Conversation by Adrien Coquet from the Noun Project

Writing by RULI from the Noun Project

guidelines by Peter van Driel from the Noun Project

Check by Kimmi Studio from the Noun Project

PART 3

*Chapter 8*

“Tools for Brain Health “by [www.amenclinics.com](http://www.amenclinics.com).

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 2.0 Generic License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

*Part 3 Icons*

DNA by Arthur Shlain from the Noun Project

BABY FEEDING by Gan Khoon Lay from the Noun Project

Medical cross by Ralf Schmitzer from the Noun Project

Wheelchair Girl by Gabriel Figueiredo from the Noun Project

Wheel by amanda from the Noun Project

strength by S Madsen from the Noun Project

Heart by corpus delicti from the Noun Project

Ribbon by Nicole Hammonds from the Noun Project

hands by Round Pixel from the Noun Project

aging by Adrien Coquet from the Noun Project

Sign by Lumika from the Noun Project  
diaper by Marie Van den Broeck from the Noun Project  
Father and baby by Gan Khoon Lay from the Noun Project  
Skull by BomSymbols from the Noun Project  
tongue by corpus delicti from the Noun Project  
Lips by Elisabeta from the Noun Project  
Traffic Light by W. X. Chee from the Noun Project  
race flag by Aldric Rodríguez from the Noun Project  
like by IYIKON from the Noun Project  
baby bird by Karen Ardila Olmos from the Noun Project  
Elephant by Angriawan Ditya Zulkarnain from the Noun Project  
dinner plate by HeadsOfBirds from the Noun Project  
fetus by Sergey Demushkin from the Noun Project

PART 4:

*Chapter 9*

“Colgate\_ProClinical\_Pocket\_Pro\_Electric\_Toothbrush (35)” by electricteeth

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 2.0 Generic License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Mildly Thick (Nector Thick) Liquid

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA

*Part 4 Icons*

Milk by Setyo Ari Wibowo from the Noun Project  
Food by Shastry from the Noun Project





## ИНДЕКС

### А

нүү рний хувирал , 264-65, 269, 272, 275, 280, 358  
аспираци, 20-21, 50, 226, 228, 256-57, 275-76, 367-70  
аспирац болох, амьсгал боогдох 20, 253  
"чимээгүй аспирац ", 253  
астигматизм, 236  
аутизмын хүрээний эмгэгү ү д , 177, 221, 277

### В

хөх чинэх , 47  
хөхө ө р хооллох , 36-48, 359-361

### С

зүрхний асуудлууд, 223  
тархины саажилт, 89, 218, 220, 224-26, 230, 371  
сэтэрхий уруул/тагнай, 227, 252, 256-58, 266, 321-24, 371  
гэдсээр хатгуулах, 246, 260  
зай завсаргүй залгилах , 368  
харилцан зохицох, 288  
гадаргууны харааны бэрхшээл, 236  
дохио зангаа, 46, 55, 245, 247, 359, 363-65, 375-79  
дэмжсэн дохионууд, 363, 365  
эс зөвшө ө рсө н дохионууд , 363, 365  
аягаар уух, 67-76, 117-19, 146-48, 173-75, 198, 343  
халамж асаргааны үйлчилгээ , 102

### Д

дүлий , 229  
мэдрэмжийг бууруулах, 279  
хөгжлийн хоцролт , 218  
роолны дэглэмийг ахиулах, 319-20  
замбараагүй хө хө х хэв маяг , 250  
дауны хам шинж, 230-31

### Е

цагаан мөгө ө рсө н хоолойг тагладаг хальс , 19  
ходоодны амсрыг хаах цагираг булчин, 19, 21  
зөвхө н хө хө ө р хооллолт , 36, 40

### Ү

нүү рний булчингийн иллэг , 282, 343, 347, 383-85  
өсө лт торнитт хоцролт, 218, 225, 227  
уцаартай ярдаг байдал, 245  
уцаарлаж ярдаглах, 244, 248, 258, 260, 375

### Г

амаа ангайх, 360-61  
ходоод улаан хоолойн сөргө ө , 20, 96, 254, 371  
ходоод улаан хоолойн сөргө ө ө вчин , 20, 96, 254  
том том балгаар бүхлээр нь залгилах, 29, 224, 235, 368

### Н

гиперраиактив, 277, 279  
гиперсенсиитив, 30, 271  
гиперсенсиитив мэдрэмж, 29, 31, 61, 232, 278, 357  
гипертонус, 262-63, 267-68  
гипориактив, 277, 279  
гипосенсиитив, 29-31, 278, 357  
гипосенсиитив мэдрэмж, 30  
гипотонус, 262

### Л

амлуулах, 41, 44-47, 359-62  
уриуулыг өдө ө х , 251, 259, 343, 361  
хайр татагч, 117, 295

### М

эрүү л мэндийн асуудлуудтай , 245  
бие сул, 244-45, 248, 250, 262, 266, 277, 280  
биеийн хөдө лгө ө н , 134, 162, 187, 208  
биеийн хөдө лгө ө ний тө лө влө лт , 222, 231  
амандаа хийж мэдрэх, 33, 58, 113, 279, 359, 373

### Н

мэдрэлийн хөгжлийн хоцролт , 245, 250, 252, 254, 266, 282  
мэдрэлийн булчингийн эмгэгүү д , 31, 38, 89  
мэдрэлийн эсүү д , 25  
хоол тэжээлийн бус эрхэлж тайвшрах хөхө лт , 361  
хоол тэжээлийн хөхө лт , 361

### О

ээрэг хайр халамжтай хандсан асаргаа, 31, 102-03, 290, 292  
амны хөндийн хө дө лгө ө ний чадвар , 58, 67, 91, 95-98  
хиймэл хөхө лтү ү д , 51  
хэт их өдө ө гдсө н хө ө рсө н , 29, 264, 278, 284, 296, 357  
хэт их өдө ө лт , 31, 268

## Б. 12: ИНДЕКС

### Р

хурдыг тааруулах, **64, 74, 249, 343, 346, 354-55, 375-76**

хоол голох, **175-178, 199**

дутуу төрө лт , **33, 234, 258, 322**

### R

дасан зохицсон, **128**

дасан зохицолт, **32, 101, 165, 190, 211**

хөхө ө хайж олох , **113, 301, 359**

эргэлдүү лэн зажлах , **92**

### S

өө рийгө ө хооллох, **77-86, 199, 205-07, 325-26, 341, 379-80**

өө рийгө ө тайвшруулах, **288**

арьс арьсаар хүрэлцэх , **362**

зөө лө н тагнай , **19**

тусгай хэрэгцээтийн угжны сав ба хөхө лт , **321-322**

халбагаар хооллох, **58-66, 127-28, 152-53, 184, 351, 377-79**

соруулаар уух, **147-148, 174, 198**

залгиур хоолой, **19**

### T

доод эрүү г гавлын ястай холбосон холбоос ү е , **349-50**

өтгө рү ү лэгч бодис, **87, 97-98, 313**

цагаан мөгө ө рсө н хоолой , **19, 21**

### U

хэт сулбагар унтаа өдө ө гдө ө гү й байх , **29, 284, 357**

сулбагар идэвхигүй байдал , **31**

### V

харааны бөөхшээл **31, 236**

