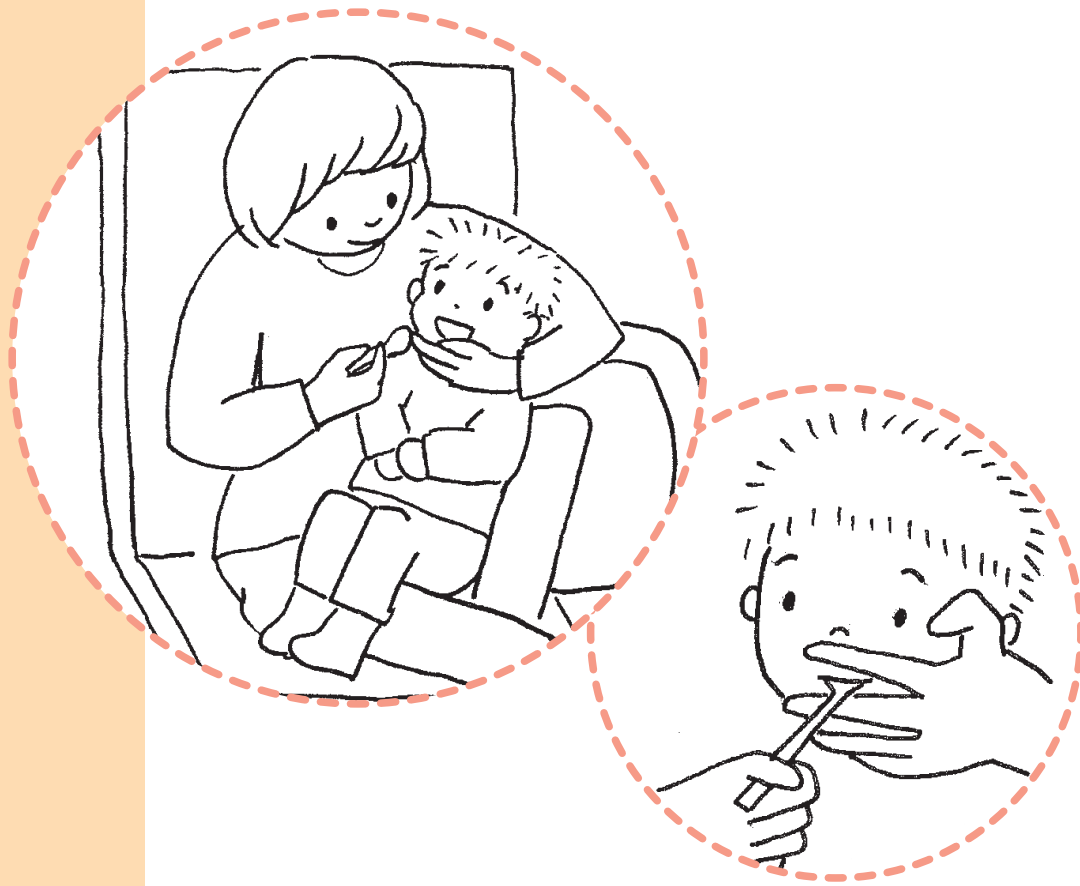




**ХӨГЖЛИЙН БЭРХШЭЭЛТЭЙ ХҮҮХЭД  
АСРАХ ГАРЫН АВЛАГА  
- ХООЛЛОЛТ -**



*Зохиогч*

**МОРОЙШИ МАРИКО /хөдөлгөөн засалч/**



**НИНЖИН ТББ**



# Хооллох бэрхшээлтэй хүүхдээ хэрхэн сайн асрах вэ?

Хүүхэд тань хооллохдоо халбагаа ашиглахад бэрхшээлтэй, залгиж чадахгүй, хахаад зовуурьладаг уу? Хүүхдээ яаж хооллох арга эвээ олохгүй сэтгэл тань зовниж байна уу? Та бүхэнд өдөр тутамд тохиолдож буй энэ бэрхшээлийг шийдэхэд тус болох зорилгоор уг гарын авлагыг бичлээ.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэдтэй ажилладаг цэцэрлэг, яслийн багш, сургуулийн багш, хөдөлгөөн засалч зэрэг мэргэжлийн хүмүүс энэхүү гарын авлагыг ашиглаж болно.

## 1. Бэрхшээлийн шалтгаан, шийдэх арга барил

Хооллох бэрхшээлтэй хүүхдийн хооллох чадвар нь жам ёсоороо хөгжөөгүй байдаг.

Юуны өмнө түүнд зөв онош тавьж, шалтгааныг нарийн тодруулах хэрэгтэй. Хүүхэд хооллохдоо зайлшгүй шаардлагатай амин дэмийг авах төдийгүй гэр бүл, найз нартайгаа цаг хугацааг хамтдаа баяр хөөртэй өнгөрөөх учиртай. Тиймээс гэртээ халуун дулаан уур амьсгал бүрдүүлж амтархан хооллох маш чухал.

Хүүхдийг зохистой хэмжээгээр, тухтай байдалд, хүчлэлгүйгээр хооллох зөв аргыг олохдоо мэргэжилтнээс зөвлөгөө авах нь зүйтэй. Хөдөлгөөн засалч, ахуй засалч, хоол тэжээлийн мэргэжилтэн, цэцэрлэг, сургуулийн багш, асаргаа хийж буй, хоол бэлдэж буй хүмүүс бүгд нэгэн баг болж хооллох бэрхшээлтэй хүүхдэд тууштай туслах хэрэгтэй.

## 2. Хүүхдэд хоолоо таатай иддэг болоход нь туслах

Хооллох чадварыг сайжруулах нь өдөр тутмын амьдралд маш чухал. Хүүхэд хоолоо таатай идэх нь унтах, бие засах, тоглох, суралцахтай адил амьдралаа сэтгэл хангалуун өнгөрүүлэхэд зайлшгүй хэрэгтэй хүчин зүйл юм. Иймд хооллох чадварыг хөгжүүлэхийг өдөр тутмын амьдралын нэгэн хэсэг болгон авч үзэх нь зүйтэй.

## 3. Хоол идэхэд суулт, байрлал чухал

Хүүхэд идэх юмыг хараад, гартаа авч, амандаа хийн, шүдээрээ бяцалж зөөллөөд, залгих үргэлжилсэн үйлдлийг хийхэд зөв суулт маш чухал нөхцөл болдог. Тархины саажилттай хүүхэд бүрийн хувьд хэрхэн сууж, толгойгоо ямар байрлалд байлгавал хоолоо залгихад амар байх вэ гэдэг нь өөр өөр байна. Мөн асарч буй хүн өөртөө амар байрлалаа олох хэрэгтэй.

## 4. Шим тэжээл хангалттай авч байгаа эсэхийг мэдэх

Хүүхдийн өсөлт бойжилтод шим тэжээлийн хангалттай хэрэглээ тун чухал. Хүүхдийнхээ одоогийн биеийн хөгжил (өндөр, жин, толгойн тойрог зэрэг) болон авч буй шим тэжээлд ямар нэгэн асуудал байгаа эсэхийг мэдэх хэрэгтэй.

### Хүснэгт 1. Шим тэжээл, уух шингэний зохист хэмжээ

(Япон хүний шим тэжээлийн хэрэглээний стандарт хэмжээ, Японы Эрүүл мэнд, нийгмийн халамжийн яам, 2010 он)

Нас	Хэрэгцээг илчлэг (kcal/өдөрт)		Хэрэгцээг уураг		Хэрэгцээг шингэн
	эр	эм	эр	эм	
0-5 сар	110-120 kcal/kg (биеийн жин)		2,6 гр/kg (биеийн жин)		30 мл/kg
6-11 сар	100 kcal/kg (биеийн жин)		2,7 гр/kg (биеийн жин)		
1-2 нас	1050	1050	35 гр		
3-5 нас*	1350	1300	45 гр ** өдөрт идэх хоол, хүнсний жишээ		50-90 мл/kg
6-8 нас	1650	1500	60 гр	55 гр	
9-11 нас	1950	1750	75 гр	65 гр	
12-14 нас	2200	2000	85 гр	70 гр	

\* 3-5 насанд авах уургийн хэмжээ (45 гр хүнс)

1. Үнээний сүү	200 мл	6.8 гр
2. Өндөг	1 ш	6.45 гр
3. Хонины мах	50 гр	8.55 гр
4. Бяслаг	40 гр	7.65 гр
5. Тараг	200 гр	7.2 гр
6. Тасалсан гурил	300 гр	7.8 гр
7. Ногоо, жимс, бусад	1 гр	
		Нийт 45,5 гр
<u>Өдөрт хоол хүнснээс авах боломжтой уургийн хэмжээ</u>		

\*\* - 0-6 насны япон хүүхдийн дундаж өндөр, жин

нас	өндөр (см)	жин (кг)	нас	өндөр (см)	жин (кг)
0	67.8	8	4	103.5	16.6
1	80.5	10.5	5	110	18.9
2	89.6	12.7	6	116.7	21.8
3	96.9	14.7			

Шингэн нөхөхөд анхаарах зүйлс:

**Хангалттай их шингэн уух хэрэгтэй!**

- Шүлс, цэр их үед, - Шээс бага гарах,

- Их хөлрөх үед, - Өндөр халуунтай, гэдэс гүйлгэж

байвал, - Уруул хатах, арьсны өнгө байдал өөрчлөгдөх

зэргээр шингэн дутагдлын шинж илэрч байвал

## 5. Амьсгалах ба идэх

Бид амьсгалангаа хоол иддэг. Тиймээс аманд орж ирсэн хоол болон уух зүйл нь гаднаас орж ирэх хүчилтөрөгч, амьсгалаар ялгарах нүүрстөрөгч бүгд хоолойн дээр зөрдөг. Амаа нээсэн хэвээрээ амьсгал авах мөн амаа хаах буюу жимийлгүй хоолоо залгивал хоол амьсгалын зам руу орж хахдаг. Ингэж хоол амьсгалын зам руу орохыг буруу хоолойгоор орох гэж хэлдэг. Амьсгалын замаар уушги руу орсон хоолыг бие организм гадны биет гэж үзэн гаргахыг хичээх бөгөөд хахалт үүснэ. Гэвч ямар нэгэн шалтгаанаар хахалт сул бол уушгинд орсон хоолыг гаргаж чадахгүй ба ингэж хүүхдийн буруу хоолойгоор хоол орсныг томчууд мэдэлгүй өнгөрөөх нь маш аюултай байдалд хүргэдэг.

## 6. Хөгжлийн бэрхшээлийн шалтгааныг ойлгох

Тухайн хөгжлийн бэрхшээлийн шалтгааныг сайтар ойлгох хэрэгтэй. Тархины саажилт, оюун ухааны бэрхшээл, амны хөндийн гажиг, булчингийн сулрал зэрэг өвчнүүд хооллох бэрхшээлийг дагуулдаг. Тухайн өвчин эмгэг бүрийн онцлогийг мэдэх нь хооллоход учирч буй саад бэрхшээлийг шийдвэрлэхэд тус болно.

Буруу хэвшил (жишээлбэл, хоолыг амандаа хийнгүүтээ залгих) тогтохоос өмнө аль болох эрт зөв хооллох аргыг сургаж эхлэх хэрэгтэй.



## 2 Хооллох бэрхшээлийг ойлгох нь

### 1. Хооллох бэрхшээл гэж юу вэ?

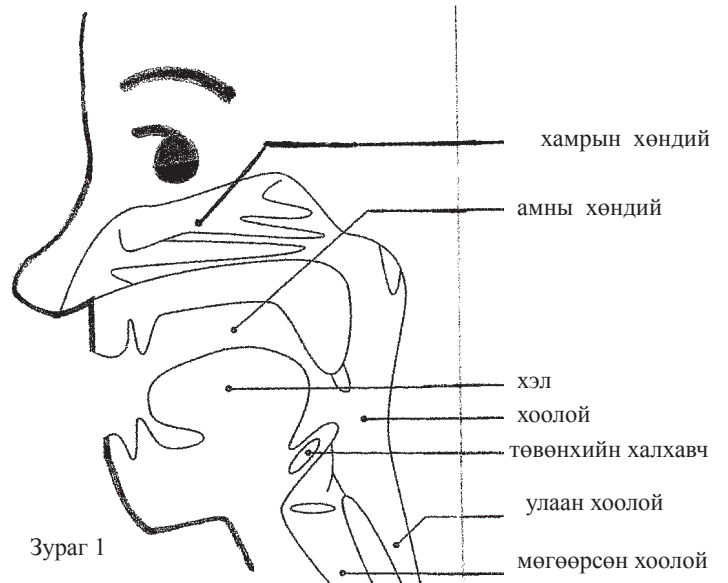
Хоолоо сайн идэхэд:

Нэгдүгээрт, хоол идэхэд оролцох эрхтэн тогтолцооны бүтэц ямар нэгэн эмгэг бэрхшээлгүй байх,

Хоёрдугаарт, дээрх тогтолцооны үйл ажиллагаа гажиггүй байх,

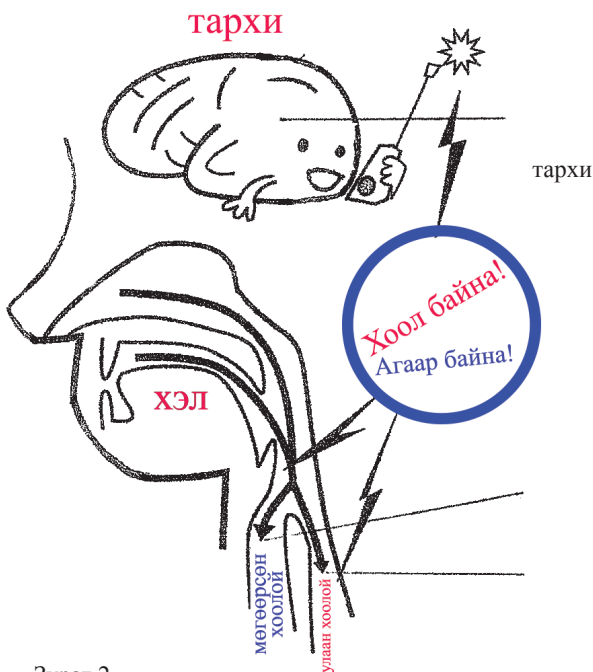
Гуравдугаарт, хоол идэх хүсэл буюу хоолны дуршил байх гэсэн гурван нөхцөл бүрдсэн байх шаардлагатай.

Гэвч хүүхдийн хөгжилд ямар нэгэн асуудал байгаа тохиолдолд дээрх гурван нөхцөлийн аль нэг нь алдагдах тохиолдол бий. Хоол идэхдээ зовууртай тулгарахыг “хооллох бэрхшээл” гэж нэрлэдэг.



Зураг 1

### 2. Амны хөндий, хоолой



Зураг 2

Амны хөндийн угийг хоолой (анагаах ухааны хэллэгээр залгиур хөөмий) гэх бөгөөд урд хэсэгт нь амны хөндий, дээд хэсэг нь хамар (хамрын хөндий) байна. Цаашаа улаан хоолой болон мөгөөрсөн хоолойтой холбогдоно.

/зураг 1/

Залгиур хөөмий нь дамжуулах замын үүргийг гүйцэтгэдэг. Энэ дамжуулах замаар амьсгал, хоол, дуу чимээ зөрөх бөгөөд тархинаас уг хөдөлгөөнийг зохицуулж байдаг. /зураг 2/

# 1. Идэх үйлдэл

## 1) Хоолыг мэдрэх

Хоолыг амандаа хийхээсээ өмнө харж, үнэрлэж, хүрэх зэргээр хэмжээ, өнгийг мэдэрнэ.

## 2) Хоолыг амандаа хийх

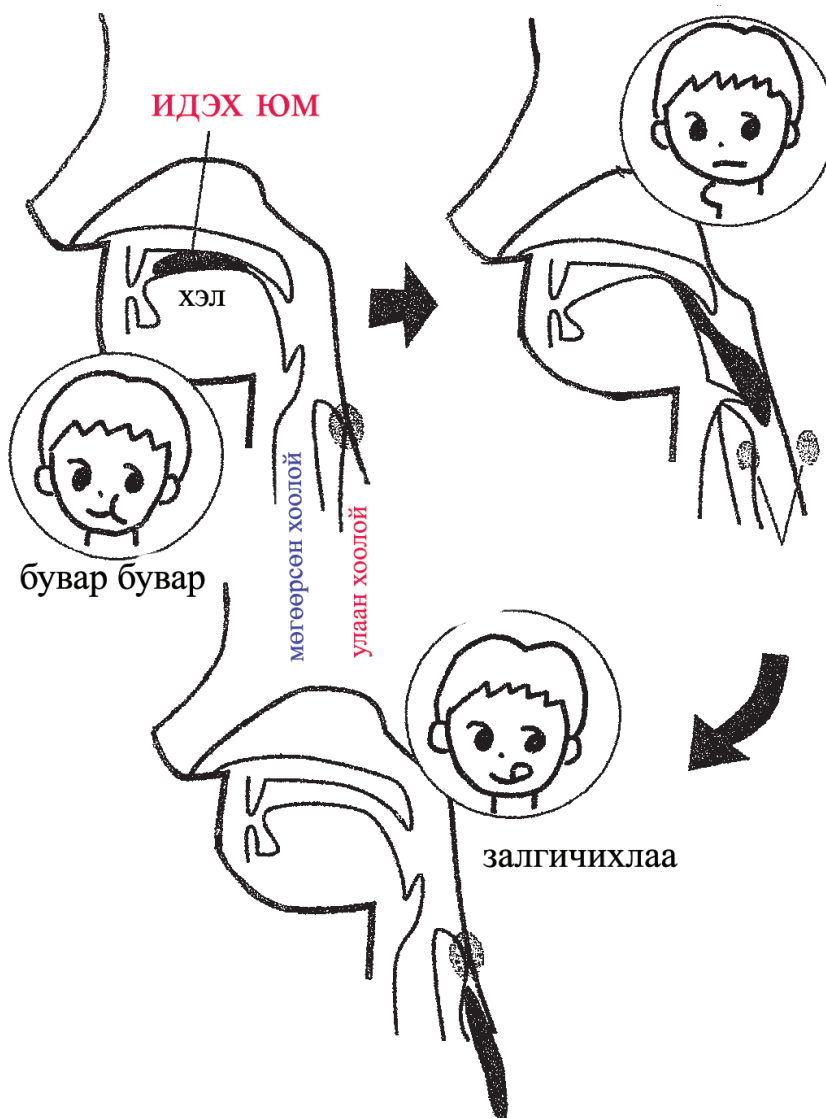
Хоолыг уруулаараа үмхэж амандаа оруулна. Том зүйлийг үүдэн шүдээрээ хазаж тохиромжтой хэмжээтэй болгож хуваана. Ингээд уруул, үүдэн шүдээ ашиглан амандаа оруулсан хоолоо хэлний үзүүр дээр байрлуулна.

## 3) Хоолыг залгихад бэлдэж боловсруулна

Нухаш зэрэг хоолыг хэл үүдэн шүдний ар хоёрын дунд аваачин шүлстэй хольж залгихад бэлэн болгоно. Биетэй хатуу зүйлийг хэлний үзүүрээс араа шүдэн дээр аваачаад, буталж зөөллөн, шүлстэй хольж бэлдэнэ. Уг зөөлөн зуурмагийг хэлээ ашиглан хэлнийхээ дээр тавина.

## 4) Зуурмагийг залгих

Залгихын өмнө амаа жимийж, дээд доод араагаа нийлүүлснээр эрүү хөдөлгөөнгүй болно. Мөн хэлний үзүүр дээд үүдэн шүдний ард хөдөлгөөнгүй байрлах бөгөөд хэлэн дээрх хоол хэлний гүрвэлзэх хөдөлгөөнөөр хоолой руу залгигдана. Хоол хоолойгоор дамжихад төвөнхийн халхавч, дууны хөвч хаагдах тул амьсгал түр зогсонги байдалд орно. Хоолны зарим хэсэг буруу хоолойгоор буюу амьсгалын зам руу ороход хахалт үүснэ.



Зураг 3



## Хөхөөр хооллолт ба хоол идэхэд шаардлагатай чадварууд

Энэ хэсэгт хөхөөр хооллох болон хоол идэхэд шаардагдах чадварууд, бор хоолонд орох үе шатын талаар тайлбарлая.

**Хүснэгт 2. Хөхүүл хүүхдийн хооллох чадварын хөгжил, хоолны төрлүүд**

	Хөхүүл үе	5-6 сартай	7-8 сартай	9-11 сартай	1-2 нас
<b>Үе шаг</b>	Амаа ангайн хөхөө хөхдөг үе	Амаа хаагаад залгих	Хэл, тагнайгаараа бутлах	Буйлаараа зажлах бутлах	Шүдээрээ хазах, зажлах
<b>Амны хөдөлгөөн</b>	Ам хагас нээлттэй, хэлээ гаргасан байдалтай	- Хэл урагш хойш хөдөлнө - Эрүү дээш доош хөдөлнө	-Амандаа хоол хийгээд дээд уруулаа буулгаж амаа жимийхийг оролддог болно -Завьжаа хоёр тийш хөдөлгөнө -Хэлээ дээш доош хөдөлгөнө	-Хэлбэртэй юмыг хэлээрээ араа руугаа зөөж аваачаад зажилж чаддаг болно -Үүдэн шүдээрээ хазаж чаддаг болно - Хоолоо уруулаараа авч чадна -Завжаа хоёр тийшээ хөдөлгөж чадна -Хэлээ хоёр тийш хөдөлгөж чадна -Эрүүгээ хоёр тийш хөдөлгөж хоолоо зажилдаг болно	Сайн идэж чаддаг болсон байна. Идэх юмыг гартаа атгаад идэж чаддаг болсон байна. Бүхэл хоолыг үүдэн шүдээрээ зулгааж идэж чадна.
<b>Хоолны төрөл</b>	Эхийн сүү	Шигшиж ширхэггүй болгосон, тараг шиг өтгөн шүүслэг хоол	Бүхэл, 1 см орчим хэмжээтэй, хэлээрээ буталж няцалж болохуйц зөөлхөн	Буйлаараа няцалж болохуйц банаана шиг зөөлхөн	Буйл, шүдээрээ хазаж зулгааж болохуйц, хатуу зөөлнөөрөө буузны мах шиг
<b>Тохиромжтой хоол</b>	Хагас шингэн хэлбэрийн хоол	Зутан	Ногооны болон бусад нухаш, таташ	Хазаж идэх хоол	Аманд багтахар бүхэл, хазаж идэх хоол

## Хөгжлийн үе шатууд

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийн хооллох чадвар эрүүл хүүхэдтэй адил тодорхой үе шатуудыг дамжин хөгжинө. Өмнөх хүснэгтэд, угж, хөхөөр хооллох аргууд болон зутан хоол, зөөлхөн бүхэл хоолонд шилжих шатуудыг харуулав. Мөн хүүхэд залгих, хазахыг сурч, яваандаа өөрөө гараараа барьж, эсвэл халбага ашиглан өөрөө идэж чаддаг болох үеийг дурдав.

Бие махбодын ямар нэгэн бэрхшээлтэй төрсний улмаас хооллох чадвар нь удаан хөгжиж буй хүүхдэд хөгжлийн үе шат бүрт тохирсон буюу өөрт нь яг тохирсон хоол өгөх ёстой.

Хооллох чадварт нь тохирсон хоол өгөөгүйн улмаас хоолоо бүхлээр нь залгих, хахах зэрэг бэрхшээл тохиолдоно.

## Ямар хоол тохиромжтой вэ?

Сураагүй байхад нь хазаж иддэг хоол өгвөл хүүхэд хахах аюултайгаас гадна хоолыг шууд бүхлээр нь залгих зуршил тогтох аюултай.

1) -Хэлээ урагш хойш хөдөлгөн хоолыг хоолойны уг руу залгиж чадаж байвал өтгөн зутан хоол /тараг шиг өтгөн/.

-Хоолыг хэлээрээ зөөллөж буталж (зажилж) чадаж байвал нухаш.

-Араа шүдээрээ 2-3 удаа хазаж чаддаг хүүхдэд зөөлхөн, бүхэл хоол өгөөрэй. Жишээлбэл, чанасан төмс, лууван өгч болно.

2) Бараг үлдээхгүй залгиж байвал тохиромжтой хоол гэсэн үг. Харин амандаа нэлээд үлдээж байвал өөр төрлийн хоол сонгох хэрэгтэй /нэг шат бууруулна/

3) Аманд орсон хоолыг 20-30 секундйн хугацаанд зөөллөж боловсруулаад цааш залгиж байвал тохирсон төрлийн хоол өгсөн байна гэж үзнэ. Харин амандаа удаан байлгаж цааш залгиж чадахгүй байвал хоолыг өөрчлөх ёстой /нэг шат бууруулна/.



## Хооллолтын бэрхшээлтэй хүүхдийг хооллож сургах зөвлөгөө

### Дасгал 1: Хоол идэж сурахын тулд эхлээд амны хөндийгөө дасгаж бэлдэх хэрэгтэй

\*Бага насны хүүхэд гартаа барьсан зүйлээ амандаа хийдэг, эсвэл хуруугаа хөхдөг. Ийм туршлага бага, хөхөө хөхөхдөө муу бол амны эргэн тойрон болон амны хөндий эмзэг мэдрэмтгий болох тул идэх юмыг хүлээж авахгүй байх тохилдол бий.

#### Зорилго

Хүүхэд нэмэлт хоолонд орж эхлэх үедээ халбага, идэх юмыг ямар нэгэн саадгүйгээр авч сурах

Зураг 4



Хуруугаа хөхөх



Тоглоомоо долоох

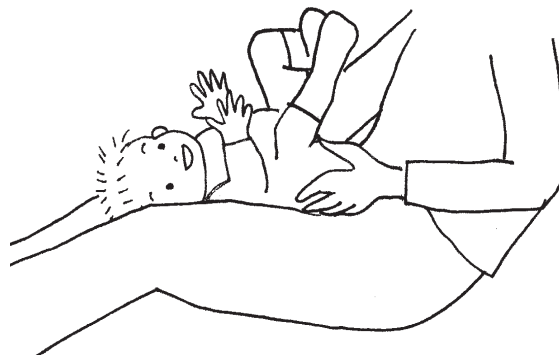
1) Хуруугаа хөхөх, мөн тоглоомоо авч амандаа хийн хөхөх нөхцөлийг бүрдүүлэхийн тулд хүүхдийг зөв байрлалд суулгаж, гар болон амны харилцан хөдөлгөөнийг хөгжүүлэх шаардлагатай.

2) Хоёр гарт нь хөлийг нь бариулж, хөлийн хурууг ам руу нь дөхүүлэх зэргээр тоглоорой. Тоглонгоо хүүхдээ урамшуулж үг хэлж, ярилцаарай.

\*\* Хүүхдийг гуян дээрээ хэвтүүлээд бөгсийг нь өргөхөд толгой, мөр нь гэдийхгүй. Хүүхэд гараа амархан сунгаж чадна.

Гарыг нь аманд нь хүргэж, мөн тоглоомыг нь бариулж өгөөрэй. /Зураг 5/

Зураг 5





## Дасгал 2: Амаа хаагаад залгиж сурахад нь туслах

Тархины саажилттай хүүхэд хүзүү, мөрний чангаралтай бол хэл нь хатуу байх бөгөөд хэлээ хойш урагш чөлөөтэй сайн хөдөлгөж чадахгүй. Амаа хамхиж чадахгүй учраас хоолоо сайн залгиж чадахгүй.

### Зорилго

Халбаганаас хоолоо уруулаараа үмхэж авах, цааш залгихдаа амаа хаан, жимийж чаддаг болох

### Хэрхэн туслах вэ

- 1) Доод эрүү тогтворгүй, амаа хааж чадахгүй байгаа бол эрхий хуруугаа хүүхдийн эрүү, доод уруулын хооронд, долоовор хурууг шанаа хавьцаа байрлуулж, дунд хуруугаараа эрүүний эгц доороос тулна.
- 2) Халбаганы хонхор хэсгийн 3-ны нэгийг доод уруул дээр тавьж, хүүхэд дээд уруулаа буулгахад халбагыг эгц нааш нь зөөлхөн татна.
- 3) Хэлийг нь гаргуулахгүйн тулд амыг нь сайн хааж өгөх хэрэгтэй.

### Тохиромжтой буюу зөв хоол

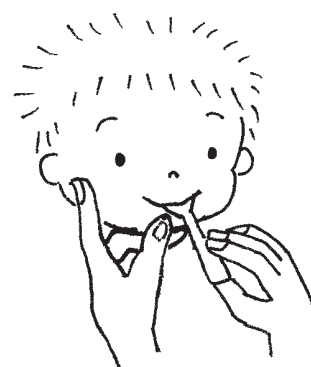
Тараг шиг өтгөн болон зутан төрлийн хоол

Нэмэлт хоолны эхэн үе (5-6 сар)

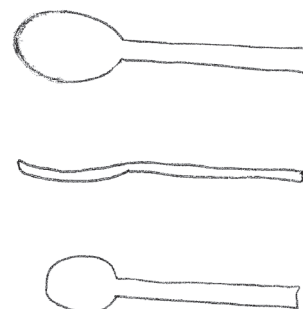
### Хэрэглэх халбага

Хэт хонхор биш, жижигхэн халбага

Зураг 6



Зураг 7



## Дасгал 3: Уруулаараа хоолыг үмхэж авч сурахад туслах

Халбагыг хүүхдийн доод уруул дээр байрлуулсны дараа доод эрүүгээ дээшлүүлэн дээд уруулаараа хоолыг үмхэж авах үйлдэл хийнэ. Ингэснээр хүүхэд хоолны хэлбэр, байрлалыг мэдрэх ба ингэж мэдрэх нь дараагийн хөдөлгөөн хийхэд маш чухал.

\*Тархины саажилттай хүүхдэд эрүүгээ удаанаар дээш доош хөдөлгөх хэцүү байдаг тул амаа хэтэрхий том ангайлгахгүй байхад нь анхаарах хэрэгтэй. Амаа яг тохируулж ангайвал дээд уруулаараа хоолыг үмхэж авахад хялбар болно.

### Хэрхэн туслах вэ-1 /Зураг 6/

Хэт хонхор биш жижиг халбага хэрэглэнэ. Халбагыг доод уруул дээр нь тавина. Хүүхдийг эрүүгээ дээшлүүлж, дээд уруулаа халбага руу буулгахыг хүлээгээрэй. Халбагыг дээд уруулд үрж хүчээр татаж болохгүй. Тэгвэл хүүхэд дээшээ харж, гэдийх ба амаа хааж чадахгүй, эрүү ам хоёр нийцэлтэй хөдөлж чадахгүй. Халбагыг буцааж эгц зөөлхөн татаарай.

Хоол өгөхдөө хуруугаа яаж байрлуулах вэ?

/Зураг 6/

Хүүхдийг сандал дээр суулгаад хооллох →



Хэрхэн туслах вэ-2 (Зураг 11)

Хүүхэд дээд уруулаа буулгаж чадахгүй, амаа том ангайж хэлээ гаргаад байвал, гараараа толгойг нь тойруулаад эрүүг тулж, хуруугаараа дээд уруулыг зөөлхөн дарж доошлуулан амыг нь жимийлгэж өгнө.

Зураг 8. Тэвэрч :



гэврэх)

Зу



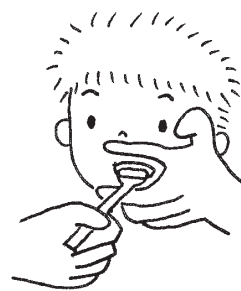
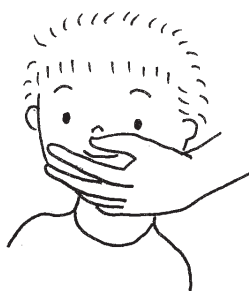
:суулгах

**Булчин чангаралтай хүүхдийг хооллохдоо юуг анхаарах вэ?**

Ямар хоол тохиромжтой вэ: Тараг

Зураг 11

1. Хүүхдийн эрүү хөдөлгөөнгүй, ам нь хаалттай байхад халбагыг доод уруулд нь хүргэж амаа ангайлгахыг нь шавдуулна.



2. Хэлээ гаргавал хэлний үзүүрийг нь цочроогоорой. Хэлээ цааш татсаных нь дараа халбаганы хонхор хэсгийн 2/3-ыг ам руу нь оруулна.

3. Хүүхэд дээд уруулаа буулган амаа жимийж хоолыг үмхэхийг хүлээнэ. Эрүүг нь тулахаа түр азнаарай.



5. Халбагыг удаанаар эгц татна. Хоол амны хөндийн урд хэсэгт үлдэнэ.

4. Эрүүгээ хөдөлгөхгүй, дээд уруулаа буулгахгүй байвал эхлээд эрүүг нь тулж дээшлүүлээд, уруулаа буулгахад нь туслах.

6. Залгих хүртэл эрүүг нь тулж амаа жимийлттэй байхад нь тусална.

## Дасгал 4: Хоолыг хэл, тагнайгаараа бяцлах, бутлах дасгал

Тархины саажилттай хүүхэд хоол идэхийг оролдоход бие нь чангарч, амаа том ангайдаг тул хоолоо хэл, тагнайгаараа бяцалж чаддаггүй.

### Зорилго

Өмнө дурдсан чангаралттай үед хэрхэн хооллох талаарх зөвлөмж 1-5-ыг баримтална. Хоолоо бутлах явцад доод эрүүг тулахгүй, гэхдээ эрүүний огцом хөдөлгөөнийг хянана.

### Хэрхэн туслах вэ

Булчин чангаралттай үед хооллох дарааллыг баримтална.

Хүүхэд бувар бувар гээд хоолоо бутлах үед аль болох эрүүг нь тулахгүй байх хэрэгтэй. Харин яг залгих үед нь эрүүг нь тулж амаа хаах буюу жимийхэд нь туслаарай.

Хагас хэвтээ байдлаар тэвэрч суугаад хооллоход (зураг-8) хүүхэд хэт гэдийж, эсвэл урагш хэт бөгтийхөөс сэргийлэн толгойг араас нь тулж, эрүүг нь тулж өгөөрэй.

Өвөр дээрээ урагш харуулан суулгаад хооллохдоо цээжээрээ биеийг нь сайн тулж, гараараа толгойг нь түшиж, эрүүг нь мөн дэмжиж өгнө. Толгойг бага зэрэг тонгойлгож, эрүүг доошлуулж, толгойгоогоо хойш савахаас сэргийлнэ.

Зураг 8



Зураг 9



Тохиромжтой хоол: чанаж болгосон зөөлөн төмс, лууван

## Дасгал 5: Хоолыг шүдээрээ зажилж, бутлах дасгал

Тархины саажилттай хүүхэд уруул, хацар, хэлээ сайн хөдөлгөж чаддаггүй. Мөн эрүү, хэлээ хөндлөн чигт сайн хөдөлгөж чадахгүй. Эрүүгээ л дээш доош хөдөлгөсөөр байх бөгөөд хоолоо бяцалж чадахгүй.

### Зорилго

Хоолыг буйл, шүдээрээ бяцлах дасгал хийнэ. Хэлээ баруун зүүн тийш хөдөлгөн хоолыг шүд рүүгээ түлхэж, эрүүгээ хөдөлгөн зажилж чаддаг болох

### Тохиромжтой хоол

Хуруугаараа буталж болохуйц төмс, лууван, гоймон, чанасан гурил, амттан /гадил/

### Дасгалыг яаж хийх вэ?

Хэл, тагнайгаараа бяцалж чадахааргүй хатуу төмс, лууванг хуруугаар бяцалж болохуйц зөөлөн болгоод араа шүдэн дээр нь тавиад “Зажлаад үз дээ” гэж хэлээрэй.

Зажилж чадвал доод эрүүг арай сулхан хүчээр тулна. Гэвч амаа хэт том ангайх вий, сайн анхаараарай. Эрүүг нь ингэж зөөлхөн тулж, амаа хаахад нь туслаарай. Зажилж чадаж байвал зажилж байгаа талын завьж хөдөлнө.

Зажлахгүй, эсвэл ганц хоёр удаа зажлаад л цааш залгичхаж байгаа бол, үүний өмнөх 4-р дасгалыг уйгагүй хийх хэрэгтэй. 4-р дасгалыг сайн хийж хоолоо бяцалдаг болсноор хэлний хөдөлгөөн сайжирч яваандаа зажилж сурна.

Эрүү чичирч хөдлөх нь зажлалт биш.

### Зажлах дасгал:

Хөхүүл хүүхдэд зориулсан жигнэмэг (аман дотор ороод амархан хайлах жигнэмэг)-ийг нэг талаас нь бариад ам уруу нь хийн зажлуулна. Ийм жигнэмэг нь шүлтэй холилдон зөөлөрч амархан залгигдах учраас зажлах дасгалд ашиглахад тохиромжтой байдаг.



## 5 Хооллох зөв байрлал

Хоол идэхэд зөв байрлал тун чухал учраас хүүхдийг эвтэйхэн, аюулгүй байрлалаар суулгах шаардлагатай. Хамгийн чухал нь хоол буруу хоолойгоор орохооргүй зөв байрлал юм. Мөн амьсгалахад байрлал нөлөөлөх учраас хүүхдийн цээж шуухинаж байвал цэрийг нь аль болох гаргуулаад, чөлөөтэй тайван амьсгалж болох байрлалыг сонгох хэрэгтэй.

Цэр гадагшлуулах арга:

Хүүхдийг хэвтүүлээд цэр аяндаа гарах байрлалыг олоорой. Цэр гадагшлуулахад түрүүлгээ болон хажуу тийшээ харж хэвтэх тустай байдаг. (Зураг 10-d)

### Хооллох байрлал

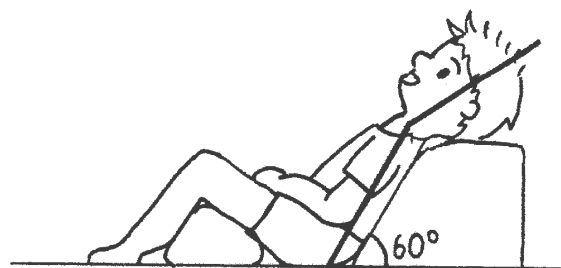
Ерөнхийдөө, бие нь босоо, толгой ялимгүй тонгойсон байрлалд хоол идэх хамгийн тохиромжтой байдаг. (Зураг 10-a)

Арагш гэдийсэн байрлалд хоолоо залгихад хэцүү байдаг. (Зураг 10-b)

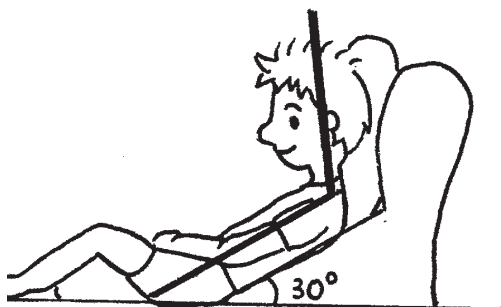
Бие нь сул, нэг тийшээ хазайгаад байвал 30 градус орчим дээшээ өндийлгөж, хүзүүг нь урагш болгоно. (Зураг 10-c)



Зураг 10-a



Зураг 10-b



Зураг 10-c



Зураг 10-d

### Хүснэгт 3. Хооллох байрлалд анхаарах зүйлс

Толгой хүзүү	- Эгц, эсвэл бага зэрэг урагш бөхийсөн байдалтай - Толгой эгц урагш харсан байна. Тархины саажилттай хүүхдийн хариу хөдөлгөөний чиг, хойшоо савалт, гэдийлтийг хянана. Чангарал багатай хүүхдийг толгойн ар талаас түшиж тэнцвэртэй байхад нь тусална.
Мөр, гар	- Гараа нугалаад биеийнхээ өмнө авна. Тархины саажилттай хүүхэд чангарахдаа мөр, гар нь огцом хойш татагдаж бие нь гэдийх тул, гар, мөрийг нь урагш тэнийлгэн хянах хэрэгтэй.
Биеийн өнцөг	Нуруугаа тэнийлгэж чадах хэмжээнд нь тааруулан биеийг нь өндийлгөнө. Чадахгүй байхад нь хүчээр өндийлгөж болохгүй.
Ташаа, өвдөг	Хөлний үе, өвдөгийг нь нугалж, биеийн байрлал, чангаралыг хянана.

## Хооллох байрлалын жишээ

1) Хүүхдээ тэвэрч суугаад хооллох

- Та хүүхдээ хаана ч тэвэрч суугаад хооллож болно. Хүүхдийн биед тухтай, хоолоо саадгүй амар идэж болохоор тэврэх хэрэгтэй.
- Тохиромжтой байрлалд дассан бол хооллох явцад чангарах, хахах зэрэг бэрхшээл үүссэн ч тэр дор нь арга хэмжээ авч чадахаас гадна өмнөх байрлал руугаа төвөггүй шилжиж чадна. Хүүхдийнхээ байрлалыг хянах арга техникт суралцах хэрэгтэй.
- Хооллох хугацаа 1 цагаас хэтрэхэд хүүхэд ч, хоол өгч байгаа хүн ч ядарна. Хоолны цагийг 40-45 минутаас хэтрүүлэхгүй байхыг хичээгээрэй.

**A/ Хагас хэвтээ байдлаар тэврэх /8-р зураг, 2-р хүснэгт/**

- Толгойгоо даагаагүй хүүхэд бол тэвэрсэн талынхаа мөр, тохой хоорондох хэсгээр, хүүхдийн толгойг араас нь сайн тулна. /алчуур хуйлан ивж болно/
- Хүүхдийн бөгсөн биеийг өвдгөөрөө доороос нь тулж, ташааг нь эгц тэгшхэн суулгавал нуруугаа сайн тэнийлгэж, хоёр тийш хазайхгүй сууна.
- Хүүхэл хоол идэж байхдаа гэнэт чангарах, хойш гэдийх, амаа том ангайлгавал та хөлөө сайн дэлгээд, хүүхдийн цээжин биеийг гараараа зөөлхөн дарж, чангарлыг намдаагаарай.
- Дараа нь толгойг нь зөөлхөн урагшаа болгож, эрүүг нь эвтэйхэн дээш өргөж, амыг нь хааж өгөөрэй. /зу

Зураг 8



Зураг 10



### В/ Өвөр дээрээ урагш харуулан суулгах

Доорх зурагт үзүүлсэн шиг хүүхдийн толгойг цээжээрээ тулж суух байрлал нь доод эрүү, аманд хүрэхэд амар гэдгээрээ давуу талтай. Том, хүнд биетэй хүүхдийг ингэж суулгах нь амар байж болох юм. Хүүхдийн өвдгийг дээш нугалан, эгц суулгана.

Та өөрийн биед тухтай түшлэгтэй гудас, зөөлөн дэвсгэр ашиглаж болно.

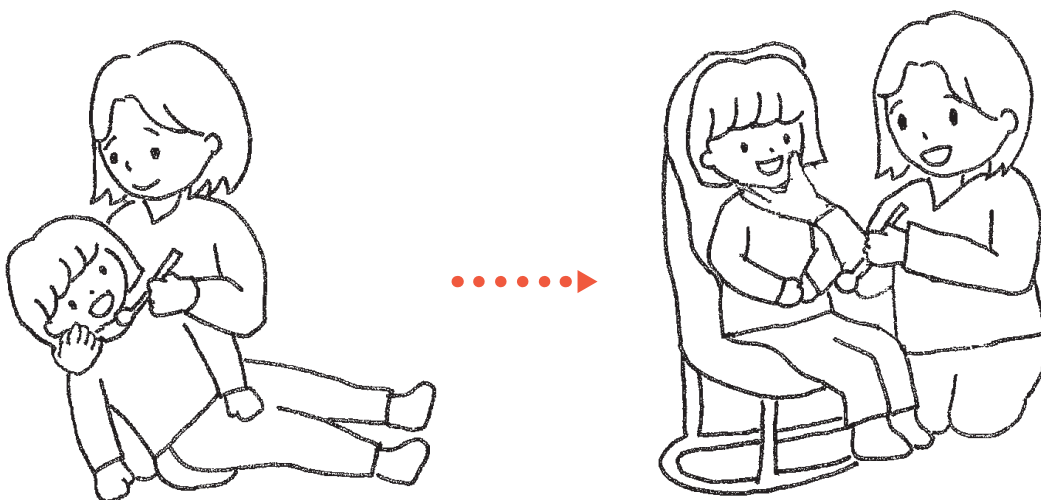
Зураг 9



Хүүхдийг сандал дээр зөв байрлалаар суулгавал, хүүхдийнхээ эрүүг дээшлүүлэх, амыг хаах, ам руу нь хоол халбагадаж өгөхөд тань бүр л хялбар болно. Таны ачаалал хөнгөрнө.

Хүүхэд зөв байрлалаар суух сандлыг яаж хийх вэ? Янз бүрээр туршиж үзэх нь чухал. /Зураг 12/

Зураг 12



## Хооллолтод тохиромжтой сандал

Хооллохдоо эвтэйхэн зөв байрлалаар суух сандал ашиглах ёстой. Толгойгоо даахгүй, өөрөө сандал дээр сууж чадахгүй байвал толгойг тулах, биеийг араас, хажуу талаас түшиж байхаар бодож сандлыг өөрчлөх хэрэгтэй.

### (1) Гэрт байгаа сандлыг өөрчлөхөд анхаарах зүйлс:

Хүүхэд сандал дээр суугаад:

-Хүүхдийн аарцаг эгц байж, нуруугаа тэнийлгэж чадаж байна уу?

-Толгойгоо бага зэрэг урагш тонгойсон байрлалд тэнцвэрээ хадгалж чадаж байна уу?

-Хөлийн улаа шалан дээр бүтэн тавьж чадаж байна уу?

Хэрвээ чадахгүй байвал сандлыг өөрчлөх гээд үзээрэй.

## Ташаа хойшоо болж, нуруу бөгтийгээд тэнийхгүй, бие хажуу тийш хазайж байвал

1/ Сандлын тавцан хэт урт байвал, хүүхдийн ташаа арагшаа болно.

- Бөгсөн бие сандлын угт тулсан үед өвдөгний арын нугалам, сандлын хооронд 2 хуруу буюу 2- 3 см орчим зайтай байх сандал сонгоорой. /Зураг 13/

2/ Сандал хэт өргөн бол, хүүхдийн бөгсөн бие хажуу тийшээ болж, зөв суухад хэцүү байдаг.

Өргөнөөрөө бөгсөн биеэс хоёр тийшээ 2-5 см илүү тавцантай сандал сонгоорой.

3/ Сандал хэт өндөр бол хүүхдийн хөл шаланд хүрэхгүй. Хэт намхан сандал бол хүүхдийн хөл урагшаа болж, улаа шалан дээр бүтэн тавьж чадахгүй ба ташаа арагш болж, нуруу ч гүйцэд тэнийхгүй бөгөөд тэнийсэн ч хүүхэд амархан ядрах тул удаан хугацаагаар сууж чадахгүй.

Суухад хөлийн ул шалан дээр зөв, бүтэн тавигдах сандал сонгоорой. Хэрвээ яг таарсан өндөртэй сандал байхгүй бол хөлийн тавцан ашиглаж болно /15-р зураг/.

4/ Толгой, ташаа, их биеийг дэмжиж тулах шаардлагатай бол

- Сандлын түшлэг нь хүүхдийн толгойноос бага зэрэг илүү гарах сандал сонгоорой.

- Сандлын түшлэг 5-10 градус налуу байвал сайн.

- Ийм сандал байхгүй бол түшлэгний дээд хэсэгт дэр зэргийг ивээрэй.

- Нуруугаа сайн тэнийлгэж чадахгүй байгаа үед нурууны доод хэсэг буюу ташаа хэсэгт тааруулан хатуу зөөлнөөрөө хуйлсан алчуур шиг ивээс хийж өгнө /16-р зураг/.

5/ Хүчтэй чангарч, биеэ тэнийлгэн, хоёр хөлөө жийж, урагш гулгаад байвал яах вэ?

- Суудлын урд хэсгийг өндөрлөвөл, хүүхэд өвдөгөө дээш өргөж сууна. Өвдгийг ингэж 90 градусаас дээш болгохын тулд хөлийн улыг өвдөгнөөс хойно тавьж сууна.

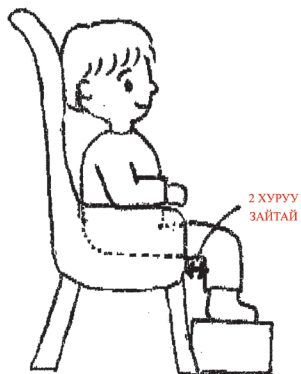


-Чангарахдаа цээжээ урагшаа түрээд мөр, гараа гэдрэг тагаад байвал алчуур хуйлаад суганд нь хавчуулна. /17-р зураг/

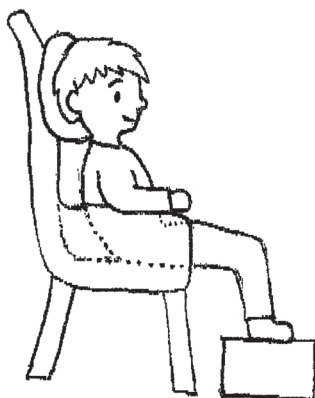
Зураг 13-17

Зураг 13, 15

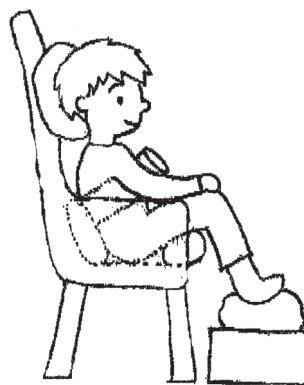
Зураг 14



Зураг 16



Зураг 17

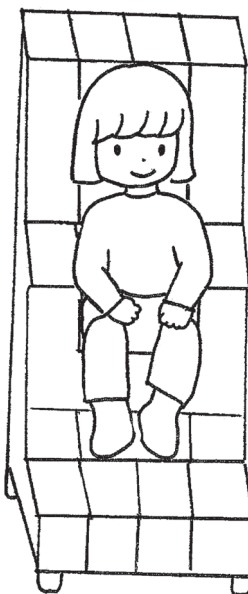
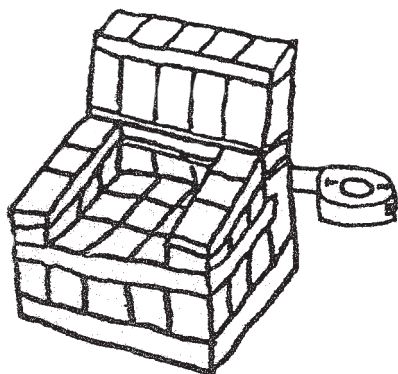


**(2) Сүүний цаасан хайрцгаар сандал хийх (18-a)**

6 хүртэлх насны хүүхдийн биеийн өндөрт тааруулан сүүний саваар сандал хийж болно. (18-b)

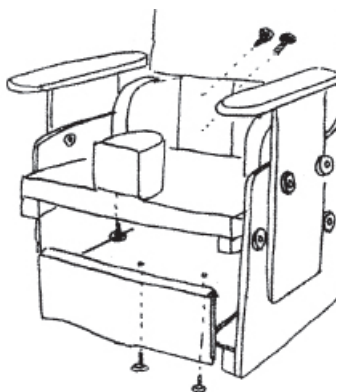
Зураг 18-а Сүүний саваар хийсэн түшлэг, гарын тавиуртай сандал

Зураг 18-b



### (3) Зориулалтын сандал

Японд 40-өөд жилийн өмнөөс хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдэд зориулсан сандлыг эдгээр хүүхдүүдийг асарч эмчилдэг мэргэжлийн хүмүүс модоор хийж эхэлсэн. Харин орчин үед хэрэглэх зорилго, тухайн хүүхдийн амьдралын хэв маягт тохирсон сандлыг гэр бүл, хөдөлгөөн заслын мэргэжилтнүүд /эмч, хөдөлгөөн засалч, ахуй засалч/, цэцэрлэг яслийн багш, тусгай сургуулийн багш нар нийлэн нийгмийн халамжаас дэмжлэг аван хийх болжээ. Арга техник улам сайжирч сандлын рамыг төмөр металлаар, суудал, түшлэгийн хэсгийг уретан матрасаар хийдэг болсноор хүнд хэлбэрийн хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүс ч ашиглах болсон. Монголд ч ийм сандал хэрэглэдэг хүмүүс байдаг.



Зураг 1-а



Зураг 1-б



Японд ийм зориулалтын сандал хэрэглэх шаардлагатай хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэд /2-оос дээш насны/ сандал хийлгэх зардлыг нийгмийн халамжийн сангаас авах эрхтэй байдаг. Иймэрхүү сандлыг хүмүүс эмнэлэг болон гэртээ өдөр тутмын амьдралдаа ашигладаг.

Зураг 2-а Дотор хэрэглэх зориулалттай, өндөрсгөж, намсгах боломжтой сандал

Зураг 2-б Том хүнд зориулсан сандал





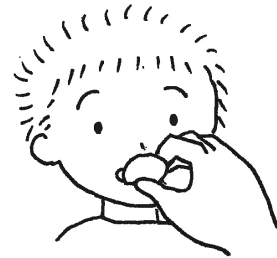
## Хүүхэд өөрөө хооллож сурахад чиглүүлэх дасгал

Хүүхэд хоолоо гараараа бариад амандаа хийх, халбага сэрээгээр идэж чаддаг болтол хугацаа шаардлагатай гэдгийг анхаараарай.

### (1) Өөрөө хоолоо идэж сурахад бэлтгэх

Хүүхэд аяндаа үүдэн шүдээрээ хоолыг хазаж зулгааж чаддаг болно.

Ганцаараа хооллох дасгал хийлгэхээс өмнө та амных нь урд идэх юм бариад үүдэн шүдээр нь хазуулж, зулгаалгах дасгал хийлгээрэй.



Зураг 20. Хазах, зулгаах дасгал

### (2) Хоолыг өөрөө гараараа барьж идэх дасгал

Хоолоо гартаа атгаж аваад

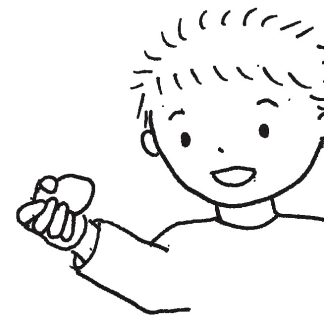
1/ амандаа дөхүүлэх дасгал

2/ хоолыг уруулд хүргэх дасгал

3/ тохиромжтой хэмжээг амандаа хийх дасгал

Хазах, зулгаах дасгалыг хангалттай хийлгүйгээр, гараараа барьж идэх шат руу шилжвэл хуруугаа ам руугаа гүн оруулж, хоолоо амны уг руу түлхдэг зуршилтай болно.

Ингэснээр хоолыг буталж, зажлалгүйгээр бүхлээр нь залгиад сурчихна.



Зураг 21. Гараараа барьж идэх

### <Өөрөө хоолоо иддэг болохын тулд>

Үүдэн шүдээрээ хоолноос хаздаг болсон байх ёстой.

Нэг хазалтаар хэр хэмжээний хоол амандаа авах ёстойг мэдэрч чаддаг болсон байх ёстой.

Гараараа барьж идэх нь цаашдаа халбага, сэрээгээр идэж сурахад маш хэрэгтэй.

### <Гараараа барьж идэхэд тохиромжтой хоол>

- банана
- шарсан төмс
- өндөгний ороомог
- жигнэмэг

### (3) Хоолны хэрэгсэл ашиглаж сурах дасгал

Хоолыг гартаа атгаад идэж сурах нь цаашдаа халбага, сэрээ зэрэг хоолны хэрэгсэл ашиглаж сурах суурь болно.

Халбага зэрэг хоолны хэрэгслээр идэх дасгал

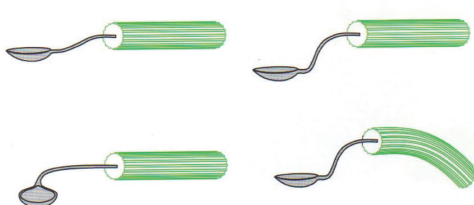
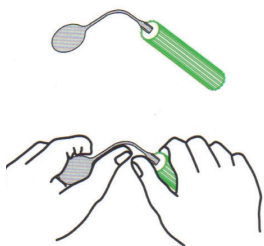
- Хоолыг уруулынхаа голын хэсгээр ам руугаа оруулж сурна.
- Халбаган дээрх хоолоос яг тохирсон хэмжээг амандаа авч сурна.

## Чангаралтай хүүхдэд тохируулан халбагыг өөрчлөх

1/ Энгийн халбаганы бариул нарийхан, барихад хэцүү байвал

- Бариулыг гарт эвтэйхэн бүдүүн болгож өөрчлөөрэй /Зураг 3-а/

- Бариулыг хуруу гарын атгалт, бугуйны хөдөлгөөнд зохицуулан нугалах зэргээр өөрчилж болно /зураг 23/ Зураг 3-а



2/ Бугуй нь чангараад тавагтай хоолноосоо сайн хутгаж авч чадахгүй, тохой чичрээд халбагаа ам руугаа дөхүүлж чадахгүй байвал

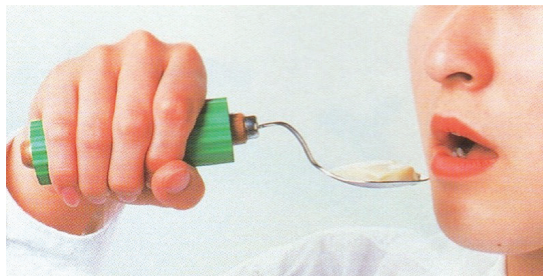
- Доторх хоолыг нь хутгаж авахад амар аяга таваг хэрэглээрэй. /Зураг 4/Зураг 22/

Хоол хутгаж авахад амар болгохын тулд халбаганы бариулыг өнцөг гарган нугалж болно. /Зураг 3-b/

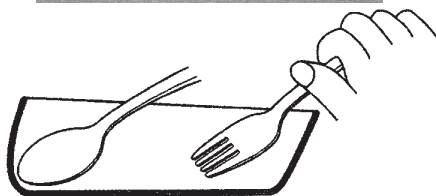
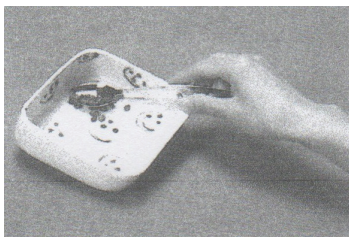
Ингэж нугалснаар халбаганы үзүүрийг ам руу чиглүүлэхэд ч хялбар болно. /Зураг 3-а, Зураг 23/

Зураг 3-b

Зураг-22. Хутгаж халбагадаж авахад амар тавагнаас өөрөө хооллох



Зураг-4. Дөрвөлжин таваг. Хоолыг булан руу шахвал халбагадахад амар.



Зураг 24. Гарт эвтэйхэн бариултай халбагаар идэх

3/ Халбагаа хазаад амнаасаа гаргаж чадахгүй байвал, хүчилж таталгүйгээр, чангарал нь намдахыг түр хүлээгээрэй. Рефлекс (халбага шүдэнд хүрч цочроход хазах хүүхдийн төрөлх рефлекс)-ээрээ халбагыг чанга хазах тул төмөр халбага битгий хэрэглээрэй. Харин зөөлхөн хуванцар халбага хэрэглээрэй. /Зураг 5/

Зураг 5



Шингэн зүйл (ус, цай, шөл зэрэг) уух

1 / Халбага (жирийн халбага, гурилтай шөлний том халбага) ашиглан дасгал хийх

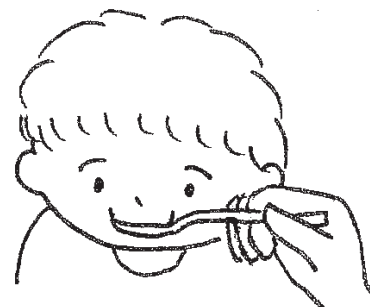
- Эхлээд цайны жижиг халбага хэрэглээрэй.

- Халбагыг хүүхдийн доод уруул дээр хажуугаар нь тавьсны дараа, хүүхэд дээд уруулаа буулгаж шингэнд хүргэх ёстой.

Хүзүүг нь бага зэрэг тонгойлгон, дээд уруулыг хуруугаараа зөөлхөн дарж өгөөрэй.

Анхааруулга: Халбагыг хэлэн дээр нь тавьж болохгүй.

Зураг-25. Халбагаар уух дасгал



2/ Аягаар уух дасгал : Халбагаар ууж сурсны дараа уг дасгалыг эхлээрэй.

- Эхлээд, бага хэмжээний ус хийсэн аяга ашиглана.

Аяганы амсрыг доод уруул дээр тавина.

Хүүхэд дээд уруулаа буулган усанд хүрнэ.

Тунгалаг аяга хэрэглэвэл хүүхдийн ам сайн харагдана.

Мөн дээд уруул усанд хүрсэн эсэхийг ажиглаж байгаад шаардлагатай үед эрүүг дэмжихэд амар болно.



Зураг 26-а



Зураг 26-б



Уух хэмжээ, хэмнэлээ хянаж чадахгүй тул  
хахаж цацна

Японд нэг тал нь онгорхой амсартай аяга ашигладаг. Амсар нь хамарт хүрэхгүй тул хүүхдэд эвтэйхэн байдаг. /Зураг 26-с/

Зураг 26-с

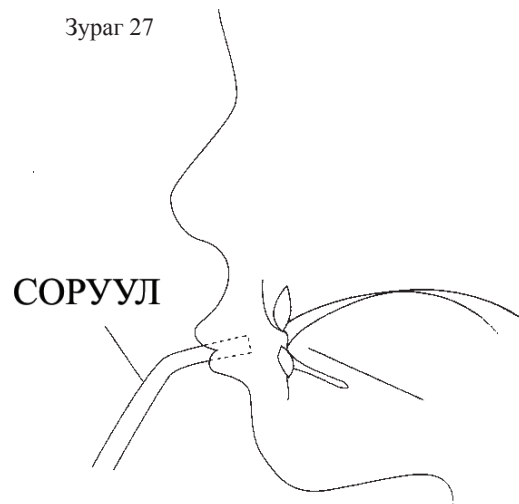


### 3 / Соруулаар уух дасгал

Эхлээд савтай уух зүйлд соруулыг хийгээд савыг зөөлхөн базвал шингэн соруулаар сорогдон хүүхдийн ам руу орно. Ийм арга хэрэглэн соруулаар уулгаж үзүүлнэ.

Соруулыг хэлний үзүүрт хүргэнэ. Ам руу гүн оруулахаас болгоомжлоорой.

Зураг 27





## Төгсгөлд нь

Хүүхэд хоол идэж амьдралд зайлшгүй хэрэгтэй шим тэжээлээ авна. Мөн хоолны цаг нь гэр бүл, найз нартайгаа баяр хөөрөө хуваалцах харилцааны орчин болж байдаг. Гэвч хоол буруу хоолойгоор орж хахах зэргээр амь насанд аюул учрах тохиолдол бий. Тиймээс хүүхэд зөв зохистой хоолыг таатай, аюулгүйгээр амтархан идэх арга барилыг сурах шаардлагатай.

Хүүхдээ өвдөг дээрээ дээш харуулж хэвтүүлээд хооллох маш аюултай. Ингэж хооллоход хоол хоолойны уг руу шууд орж, буруу хоолой буюу амьсгалын замд орж бөглөх аюултай. Мөгөөрсөн хоолой, уушги руу хоол бага багаар орсоор, мөгөөрсөн хоолой шүүстэж эмзэглэн уушгины үрэвсэлд хүргэж болно. Мөн ингэж хооллоход хүүхэд хэлээ амнаасаа түрж гаргах хөдөлгөөн хийх ба хоолыг бага багаар хоолой руугаа унагаж залгих буруу зуршилтай болно. Ингэснээр хүүхдийн хоол идэх чадвар зөв үе шатаар хөгжих боломжгүй болно.

Хүүхдэд хооллох чадварт нь тохирсон хоол өгөх ёстойг үргэлж санаж, зөв байрлалд суулгаж, хоолоо идэхэд нь тууштай тусалж байгаарай.

**Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэд асрах гарын авлага  
-ХООЛЛОЛТ-**

2016.03.31

Боловсруулсан: Мориоши МАРИКО (хөдөлгөөн засалч)

Хянасан: Үмэмүра Киёора (хүүхдийн эмч), Камисаки Казүми (ахуй засалч)

Япон хэлнээс орчуулсан: Д.Чимгээ

Орчуулгыг хянасан: С.Батхишиг

Зураач: Икүзава Хако

Эрхлэн гаргагч: НИНЖИН ТББ

(Хаяг: Токио хот Чюүоо дүүрэг Минато 2-16-25-202)

Ивээн тэтгэгч: Японы Олон Улсын Хамтын Ажиллагааны Сан

