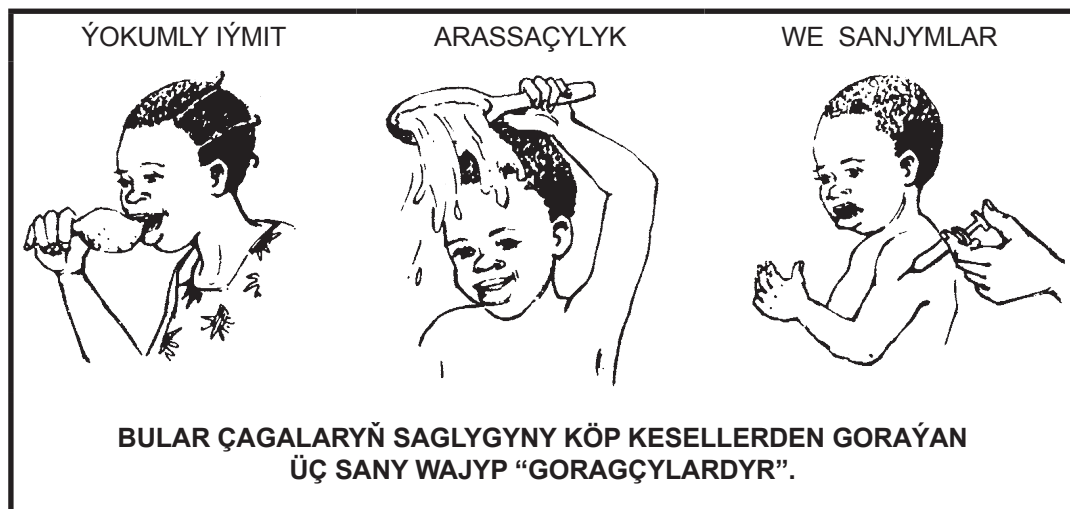


ÇAGALARYŇ SAGLYGY WE KESELLERI

XXI BAP

ÇAGALARYŇ SAGLYGyny GORAMAK ÜÇIN NÄMELER ETMELI



11-nji we 12-nji baplarda ýokumly iýmitiň, arassaçylygyň we sanjymlaryň ähmiýeti barada köp gürrüň edilýär. Ene-atalar bu baplary ünsli okamalydyr we çagalaryna gözegçilik edende, olara öwretmek üçin şol baplary ulanmalydyr. Esasy pursatlar aşakda gysgaça gaýtalanýlar.

ÝOKUMLY IÝMIT

Çagalaryň özleriniň ösmegi we kesellemezligi üçin alyp biljek iň ýokumly iýmit bilen iýmitlenmegi örän wajypdyr.

Dürli ýaşdaky çagalar üçin iň gowy iýmitler aşakdakylardan ybaratdyr:

- ilkinji 4-6 aýlyk döwürde: diňe **ene süýdi**.
- 6 aýdan bir ýaşa çenli: **ene süýdi** we gaýnadylan däneler, noýba pýuresi, ýumurtga, et, gaýnadylan miweler we gök önümler ýaly **beýleki ýokumly iýmitler**.
- bir ýaşdan geçen çagalara: çaga **ulularyň iýýän iýmitini**, ýöne **ýygy-ýygydan iýmelidir**. Esasy iýmitlere (tüwi, mekgejöwen, bugdaý, kartoşka) 11-nji bapda gürrüňi edilen “goşmaça iýmitler” goşulýar.
- ilkinji nobatda, çagalar **yeterlik** iýmit bilen iýmitlenmelidirler.

Ähli ene-atalar öz çagalarynda kem iýmitlenmäniň alamatlaryna gözegçilik etmäge borçludyr we başardygyndan olara iň gowy iýmiti bermelidir.

ARASSAÇYLYK

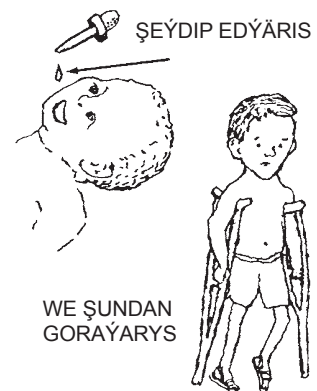
Eger çagalaryň obalary, ýaşayan öýleri arassa bolsa we özlerini arassa saklasalar, olaryň sagdyn bolma mümkinçiligi uludyr. 12-nji bapda düşündirilýän arassaçylyk düzgünlerini berjaý ediň. Çagalara olara düşünmegiň wajyplygyny we berjaý etmegi öwrediň. Iň möhüm düzgünleri gaýtalalyň:

- Çagalary ýgy-ýgydan suwa düşüriň we wagtly-wagtynda egin-eşiklerini çalşyryp duruň.
- Çagalara ertir bilen turanyndan we hajathana baranyndan soň, nahardan ýa-da ýmiti almazdan öň ellerini ýuwmaklygy endik etdiriň.
- Hajathana ýa-da “Howludaky öýjagaz” ýasaň we çagalara olardan peýdalanmagy öwrediň.
- Eger mümkin bolsa, çagalar aýakýalaňaç gezmäge rugsat bermäň; olara köwüşlerini ýa-da çepeklerini geýmäge mejbur ediň.
- Çagalara diş çotgasy bilen dişlerini arassalamagy öwrediň we olara kemptlary, süýji zatlary ýa-da gazly suwlary köp bermäň.
- Olaryň barmaklaryndaky dynaklaryny gysga edip aýryň.
- Kesel ýa-da ýara, gijilewük, bit ýa-da gijilewükli demrew bar bolan çagalaryň beýleki çagalar bilen ýatmagyna, olaryň şol bir geýimdir süpürgiç ulanmagyna ýol bermäň.
- Çagalary gijilewükden, gijilewükli demrewden, içege gurçuklaryndan we çagadan çaga ýeňil geçýän beýleki ýokanç kesellerden derrew bejeriň.
- Çagalaryň hapa zatlary agzyna salmagyna ýa-da olaryň ýüzlerini itdir pişikleriň ýalamagyna ýol bermäň.
- Doňuzlary, itleri we jüýjeleri öýüň daşynda saklaň.
- Diňe arassa, gaýnag we filtrlenen suwy ulanyň. Bu esasan hem körpeler üçin wajypdyr.
- Çüýşeleri arassa saklamak kyn bolýanlygy sebäpli, körpeleri çüýşeden ýmitlendirmäň. Hapalar bolsa kesel döredip bilýändir. Körpeleri çemçe bilen kaseden ýmitlendir.

SANJYMLAR

Sanjym çagalary gökbogma, täjhoraz, bürmek keseli, ysmaz, gyzamyk we inçekesel ýaly köp howply kesellerden goraýar.

Çagalar 147-nji sahypada görkezilişi ýaly, ömrüniň ilkinji aýlarynda dürli sanjymly almalydyr. Eger mümkin bolsa, çaga doglan badyna, oňa ysmaza garsy damjalar berilse gowy bolar. Emma iki aýlyk bolmazdan öň berilmelidir. Çünki çagalar körpe wagtynda, heniz bir ýaşamanka, olarda ysmaz bolma howpy gaty ýokarydyr.



Wajypdyr: Doly goraglylyk üçin, gökbogma, täjhoraz, bürmek keseline garşy sanjymly we utgaşdyrylan sanjymly üç aýlyk arakesme bilen aýda bir gezek hem-de bir ýaşdan soň bir gezek etmek zerurdyr.

Çagalaryňzyň ähli zerur bolan sanjymly alandygyna ynamly boluň.

ÇAGALARYŇ ÖSÜŞI WE “SAGDYNLYGA BARÝAN ÝOL”

Sagdyn çaga hemişe ösýändir. Eger ol ýokumly iýmit bilen ýeterlik iýmitlenýän bolsa we onuň düýpli keselleri bolmasa, onda çaga her aýda semreýändir.

Gowy ösýän çaga sagdyndyr.

Beýleki çagalara seredeniňde agramy haýal artýan ýa-da horlanýan çaga näsagdyr. Ol kem iýmitlenýändir ýa onuň düýpli keseli bardyr ýa-da onda ikisi hem bardyr.

Çaganyň saglygyny we onuň ýokumly iýmitler bilen ýeterlik iýmitlenýänligini barlamagyň gowy usuly, onuň agramynyň kadaly artýandygyny görkezýän her aýlyk agramydyr. Eger çaganyň agramyny her aýda onuň Saglyk kartasyna ýazyp dursaň, onda çaganyň agramynyň kadaly artýanlygyny oňa ýüzleý seredeniňizde-de görmek ýeňil bolar.

Şeýle kartoçkalar başarnykly ulanylan ýagdaýynda, çaganyň kadaly ösmeýändigini we öňräginden täsir eder ýaly, käbir çäreleri edip boljaklygyny enelere we saglygy goraýyş işgärlere görkezýär. Olar çaganyň köp iýmitlenýänligine ynamly bolup, onda döräp biljek kesele gözegçilik edip we bejerip bilerler.

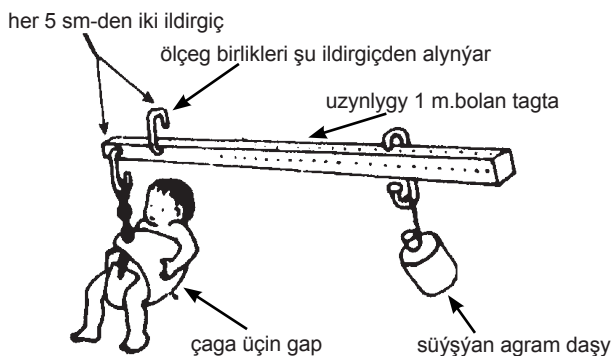
Indiki sahypada çaganyň “saglyk ýagdaýy” görkezilendir, Çaganyň Saglyk Kartasynyň ülnüsi berlendir. Bu kartany kesip alyp, köpeldip bolar ýa-da taýyn kartalary maşgala lukmanlaryndan alsa bolar. Şeýle kartalar köp ýurtlaryň Saglyk bölümlerinde ýerli dilde taýynlanýandyr.

Her bir ene üçin çagasy 5 ýaşayança Saglyk Kartasyny ýöretse gowudyr. Eger siziň golaýyňyzda saglyk merkezi ýa-da çagalar keselhanasy bar bolsa, ol ýere ene her aýda öz çagasyny ölçetmek we barlatmak üçin kartasy bilen bile eltmelidir. Saglyk işgäri kartoçkany nähili ulanmalydygyny düşündirmäge kömek eder.

Çaganyň saglyk kartasyny gowy saklamak üçin ony polietilen bukjada ulanyň.

LEŇŇERLI ÖÝ TEREZILERI

Siz guran agaçdan öý terezilerini ýasap bilersiňiz. Agram daşlary hökmünde haltany, çüýşäni ýa-da içi çägelí galaýy bankany ulanyň.

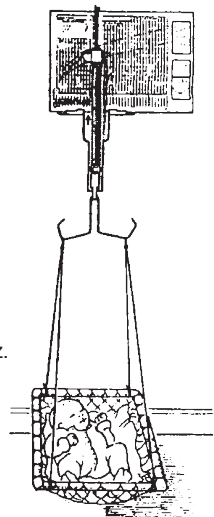


Eger-de tagta kese ýagdaýda göni dursa, agram dogrudyr.

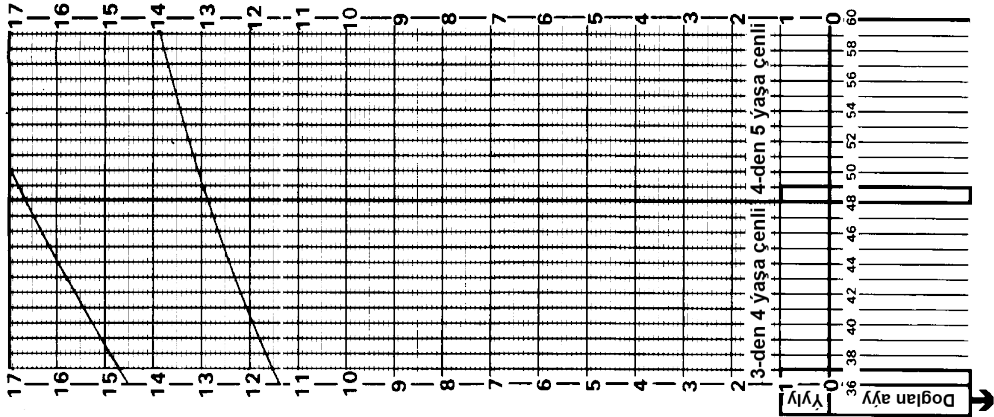
REGISTRIRLEÝJI TEREZILER

TALC-de taýýarlanylýan (sah. 429)

Ösüş kartasy ölçeýjiniň arka tarapynda süýşýär, şonuň üçin siz şol bada çaganyň agramyny kartoçka ýazyp bilersiňiz.



ÇAGANYŇ SAGLYK KARTASY



Çaganyň ady	oglan gyz
Dogum senesi	Çaganyň agramy

Enesiniň ady
Eger enesi ýok bolsa, enekesiniň ady
Atasynyň ady
Çaganyň ýaşayan ýeri

Karta berilýär we ene ony doldurýar

Çaganyň düýpli gözegçilige mätäçliginiň sebäplerini eneden anyklaň.



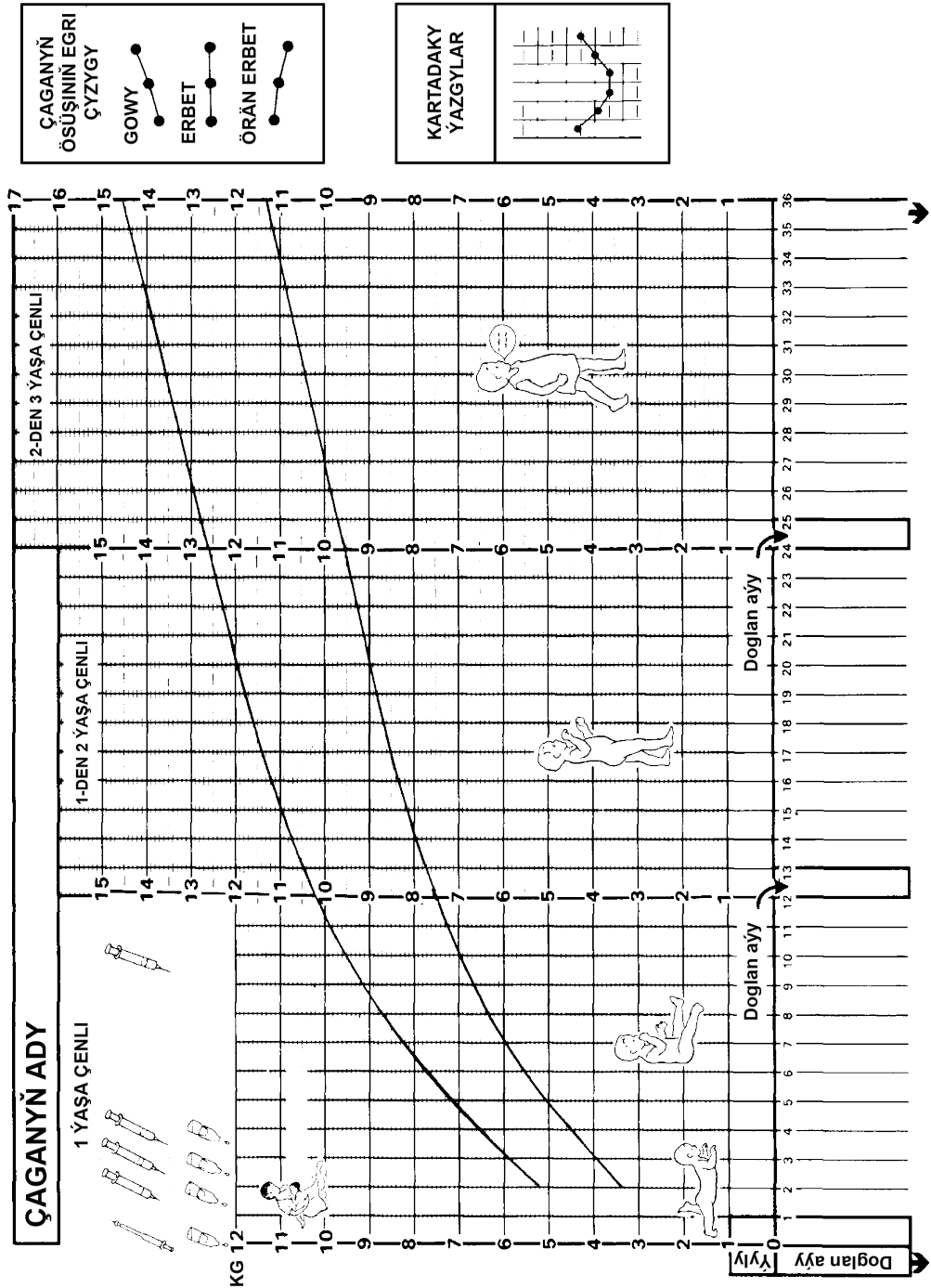
TALC

Sanjymlar	Senesi
BSŽ	
Polioimiýelit	1-nji mukdary 2-nji mukdary 3-nji mukdary 4-nji mukdary
KDS	1-nji mukdary 2-nji mukdary 3-nji mukdary
Gyzamyk	
Bürmek keseline garşy	1-nji mukdary 2-nji mukdary 3-nji mukdary

	Agyzdan regidراسيۋا etme

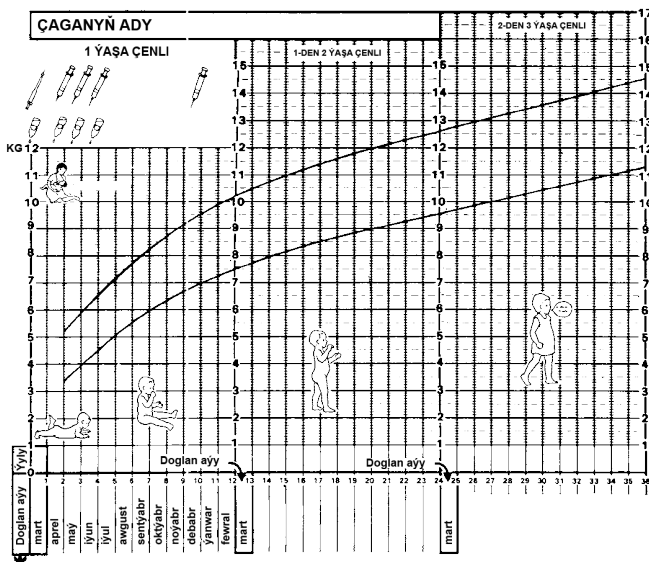
Gathawyň senesi

ARKA TARAPY



ÇAGANYŇ SAGLYK KARTASYNY NÄHILI ULANMALY

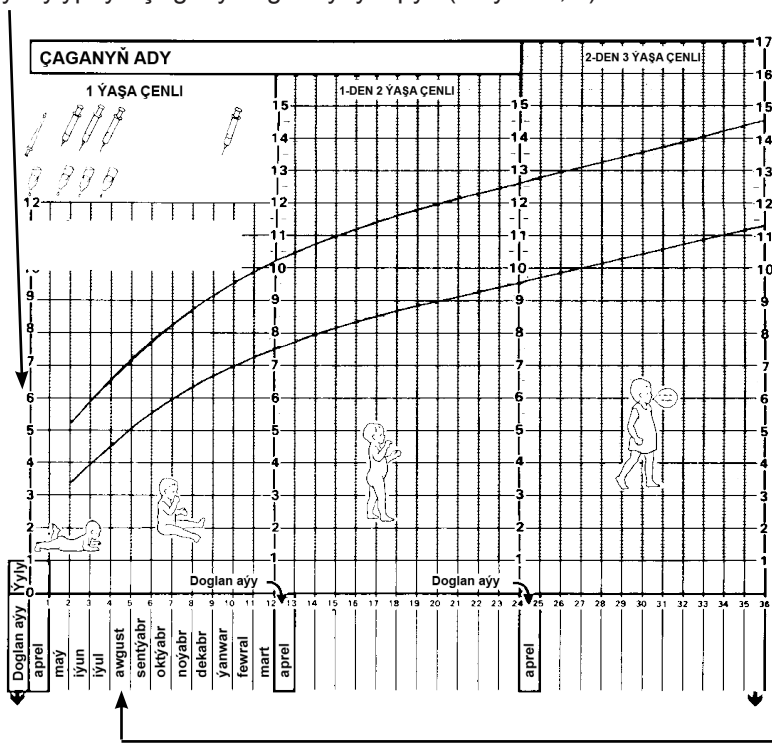
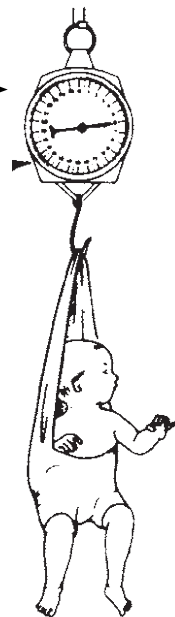
BIRINJI, kartoçkanyň
aşagyndaky kiçijik öýjüklerde
ýylyň aýlaryny ýazyň.



Her ýyl üçin birinji öýjüğe çaganyň doglan aýyny ýazyň. Bu
kartoçkada çaganyň mart aýynda doglandygy görkezilýär.

IKINJI, çaganyň agramy. Aýdaly, çaga aprelde doguldy. Häzir
bolsa awgust, çaganyň agramy 6 kg.

ÜÇÜNJI, kartoçka serediň. Kilogramlar kartanyň gapdalynda
ýazylypdyr. Çaganyň agramyny tapyň (bu ýerde, 6).

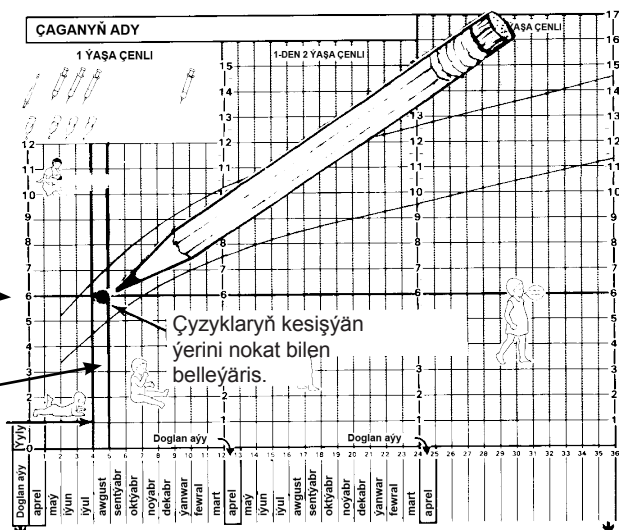


Soňra kartanyň
aşagynda häzirki
aýy tapyň (bu ýerde
çaganyň birinji ýylynyň
awgust aýy).

DÖRDÜNCÜ, 6-dan gaýdýan çyzygy
yazarlaýarys

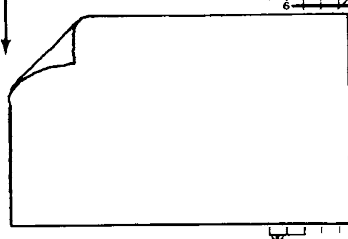
we

awgustdan gaýdýan çyzygy
yazarlaýarys.

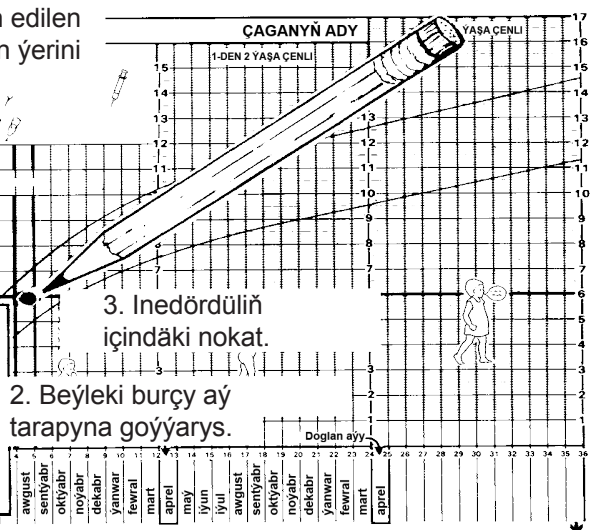


Kartanyň üstüne kagydan edilen
öýjügi goýsak hokat durýan ýerini
kesgitlemek ýeňil düşer.

1. Öýjügiň bir burçuny
çaganyň agram
çyzygyna goýýarys.



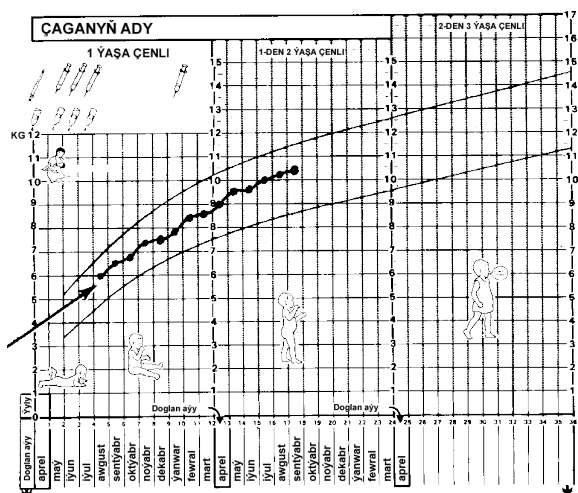
2. Beýleki burçy aý
tarapyna goýýarys.



Her aýda çaganyň agramyny ölçeyäris
we kartada indiki nokady goýýarys.

Eger çaga sagdyn bolsa, onda her aýda
öňkülerden ýokary galýan täze nokatlar
döreýär.

Çaganyň gowy ösýänligini görmek üçin,
nokatlary çyzyklar bilen birleşdirin.



ÇAGANYŇ SAGLYK KARTASYNY NÄHILI OKAMALY

Kartadaky iki sany uzyn egri çyzyk, çaganyň agramyny görkezip “Saglyga barýan ýoly” kesgitleýär.

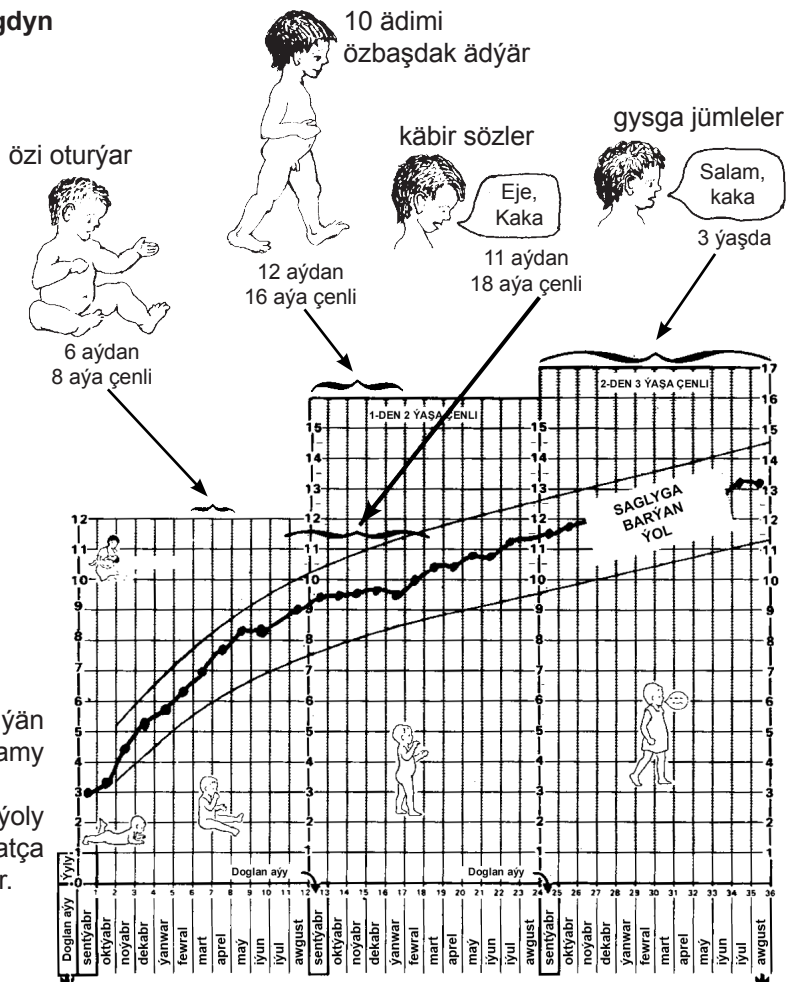
Nokatlardan ybarat bolan çyzyk çaganyň aýdan-aýa, ýyldan-ýyla agramyny görkezýär.

Sagdyn we kadaly ösýän çagalaryň köpüsi üçin nokatlardan ybarat bolan çyzyk iki sany egri çyzyklaryň aralygyna düşýär. Ine, şonuň üçinem şol çyzyklaryň arasyndaky boş ýer “Saglyga barýan ýol” diýip atlandyrylýar.

Eger nokatlardan ybarat bolan çyzyk egri çyzyklaryň ugry bilen hemişe ýokary gidýän bolsa, bu çaganyň sagdynlygyny aňladýar.

Yokumly iýmitter bilen ýeterlik iýmittenýän sagdyn çaga, adatça şu ýerde görkezilen möhletde oturmaga, ýöremäge we geplemäge başlaýar.

Gowy iýmitlenýän, sagdyn çaganyň kartasy

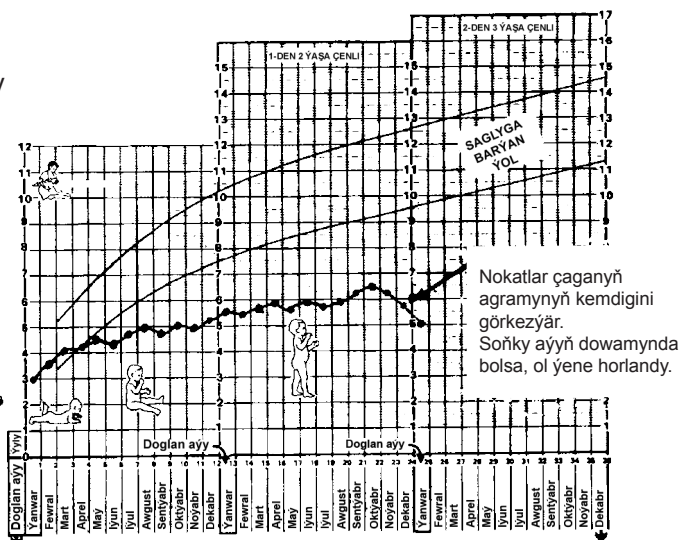


Gowy iýmítlenýän
sagdyn çaganyň agramy
barha artýar.

Saglyga barýan ýoly
aňladýan nokatlar adatça
çyzgyň içinde ýerleşýär.

Erbet iýmittenýän, kesel çaganyň kartasy aşakdaka meňzeş bolýar. Nokatlardan ybarat bolan (onuň agramy baradaky) çyzyk Saglyga barýan ýoluň aşagynda ýerleşýänligine göz ýetirýäris. Şeýle hem nokatly çyzyk yzygider däl we ýokary tarapa güýçli ösmeýär. Bu bolsa, çaganyň erbetleşýändigini görkezýär.

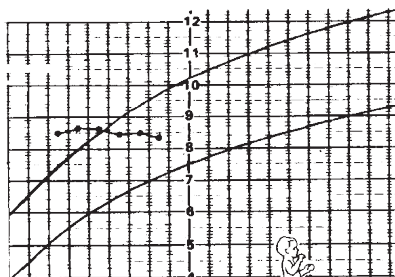
Agramy kem bolan, erbet iýmittenýän çaganyň kartasy



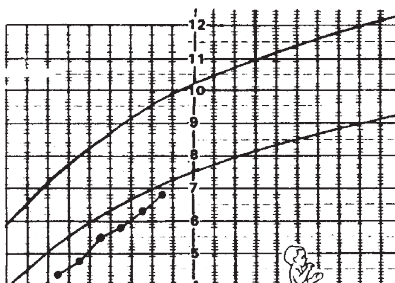
Şunuň ýaly saglyk kartaly çaganyň agramy düýpli kem gelýär. Belki, ol ýeterlik iýmittenýän däl, ýa ol inçekesel, ýa-da gyzzyrma keseli bilen keselländir. Ol iki kesel bilen hem keselländir. Ol başardygyça köp we ýyggy-ýyggydan iýmittenmelidir. Onuň kartasyndaky egri çyzyk kadaly ýagdaýa gelýänçä, mümkin bolan kesellere barlamak üçin, ony lukmanlara gatnatmalydyr.

WAJYPDYR: Egri çyzygyň ugruna üns beriň.

Içdäki aýratyn nokatlaryň ýa-da çäklendirýän çyzyklaryň aňyrsyndaky ýagdaýyna seredeniňde, egri çyzygyň ugry köp zatlar barada gürrüň berýär.



Bu çaganyň egri çyzygynyň nokatlary çäkten içde ýerleşýänem bolsa, birnäçe aýyň dowamynda ol degişli agramyny alyp bilmeýär.



Bu çaganyň egri çyzygynyň nokatlary çäkten daşarda ýerleşýän hem bolsa, olaryň ugry onuň agramynyň artýandygyny görkezýär. Käbir çagalar tebigy taýdan beýlekilerden kiçi bolýar. Belki, olaryň ata-enesiniň boýlary gaty uly däl.

ÇAGANYŇ ÖSÜŞINI GÖRKEZÝÄN ADATY SAGLYK KARTASY

Bu çaga ömrünüň ilkinji 6 aýynda gowy semredi we ol sagdyndyr. Çünki ejesi ony ene süýdi bilen iýmitlendirdi.

6 aydan soñ ene
yene göwreli boldy we
çagany ene süydi bilen
iýmittlendirmegi bes
etdi. Çaga az iýmittlendi,
esasın hem däne we
tüwi bilen iýmittlendi. Ol
semremegi bes etdi.

10-njy aýda ötüşen içgeçme bolandan soň, ol agramyny ýitirip başlaýar. Ol örän horlanýar we keselleýär.

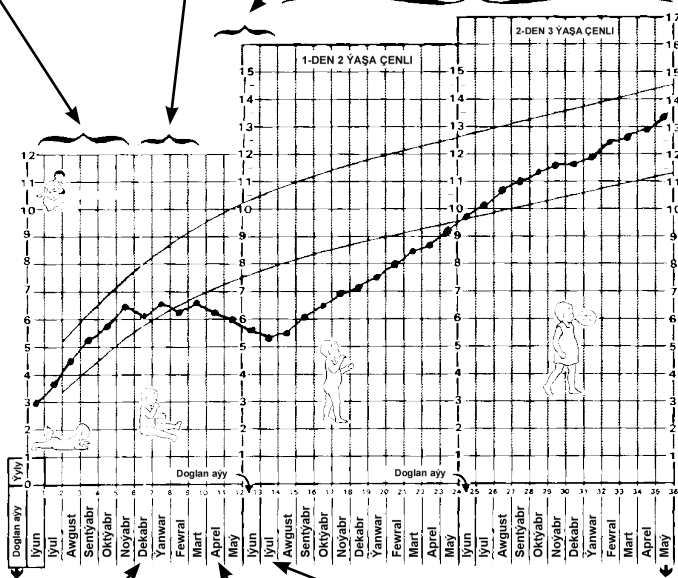
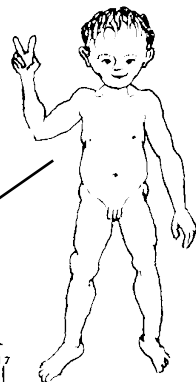
Çaga 13 aýlyk bolanda, ejesi çaga ýeterlik gowy iýmit bermegiň wajpyplygyna düşündi. Ol basym agralyp başlady. Ol 2 ýaşynda Saglyga barýan ýola geldi.

ene süýdi bilen
iýmitlenme

erbet iýmitlenme

ıçgeçme

gowy iýmitlenme



6 aýlap
ene süýtsüz.

10-njy aýda
içgeçme başlan

adaty iýmittenme
13-nji aýda başlanýar.

Agramyň gowy
ösüş

Çaganyň Saglyk kartasyny ýöretmek wajypdyr. **Olar dogry ulanylan ýagdaýynda, enelere çagalaryň haçan ýokumly iýmiti we aýratyn ünsi talap edýändigini bilmäge kömek eder.** Olar lukmançylyk işgärlerine çaganyň we onuň maşgalasynyň talaplaryna gowy düşünmäge kömek eder. Şeýle hem olar enäniň haçan dogry hereket edýändigine düşünmäge mümkinçilik berer.

BEÝLEKI BAPLARDA SEREDILIP GEÇILEN ÇAGA SAGLYGYNYŇ KYNÇYLYKLARYNA SYN

Çagalarda bu kitabyň beýleki baplarynda ara alyp maslahatlaşylan keselleriň köpüsini anyklaýarlar. Bu ýerde köplenç has köp gabat gelýän kynçylyklaryň käbirleri gysgaça seredilip geçilýär. Belli bir kynçylyklar barada köp maglumatlary almak üçin görkezilýän sahypalara serediň.

Ýörite gözegçilik we täze doglan çagalaryň kynçylyklary barada, sah. 270-275, 405.

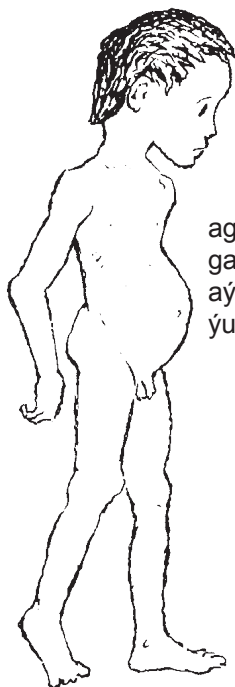
Ýatda saklaň: Çagalardaky keseller tiz howply kesellere geçýärler. Ululary günleriň ýa-da hepdeleriň dowamynda güýçli zyýan ýetirýän we öldürýän kesel, kiçi çagany birnäçe sagadyň dowamynda öldürip biler. Şonuň üçin keseliň alamatlaryny öňünden bilmek we oňa degişli tertipde üns bermek wajypdyr.

IGLÄN ÇAGALAR

Çagalaryň köpüsi gowy hilli iýmit bilen üpjün edilmeyär, şonuň üçinem ýeterlik iýmitlenmeyärler. Belki, olar azyk önümlerini suwuň köp mukdary we mekgejöweniň suwuk şülesine meňzeş süýümlü önümler bilen köp iýmitlenýärler. Olar bedene zerur bolan ýeterlik ýokumlylygy almanka, olaryň garynlary doýýär. Şeýle-de çagalaryň köpüsiniň iýmitinde A vitamini (sah. 226) ýa-da ýod (sah. 130) ýaly wajyp düzüm bölekleriniň ýeterlik dälidigi şübhesizdir. Çaga iýmitlenmesiniň doly beýanyny okamak üçin 11-nji babyň 120-122-nji sahypalaryna serediň.

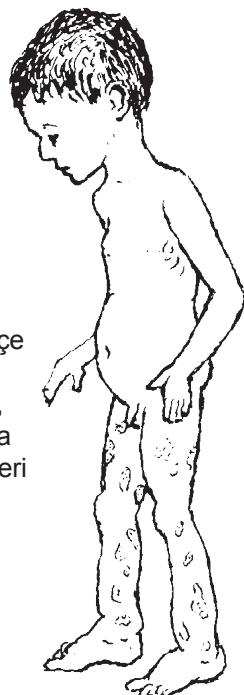
BU IKI ÇAGA IGLÄPDİR

DÜÝPLI DÄL



agramy biraz kem,
garny uly, elleri,
aýaklary inçe, derisi
ýuka, ýaralar

DÜÝPLI



tukat, agramyň
kemligi (çişenligi
sebäpli agramyna
gelmek üçin birnäçe
wagt gerek bolar),
garamtyl tegmiller,
hamy soýlan ýa-da
dabanyň aýyk çişleri

Kem iýmittenme çagalarda, aşakdakylar ýaly dürli kynçylyklary döredip biler:

Aram ýagdaýlarda:	Has howply ýagdaýlarda:
• ösüşiň haýallamagy, • garnyň çişmegi, • arryk göwre, • işdäniň kesilmegi, • solgunlyk (gan azlyk), • toprak iýme islegi (gan azlyk), • agyz burçundaky ýaralar, • ýygy-ýygýdan sowuklama we beýleki infeksiýalar, • gijekörlük.	• agramyň ýetmezçiligi, • aýaklaryň çişmesi • káwagtlar ýüzüň çişmesi, • garamtyl tegmiller, “gökler” • hamy soýlan açyk ýaralar, • saçlaryň inçelmegi ýa-da düşmegi, • şatlyk ýa-da oyun höwesiniň ýoklugy • agyzdaky ýaralar, • akyl taýdan kadaly ösüşde yza galma, • “guraksy gözler” (kseroftalmiýa), • körlük (sah. 226).

Umumy kem iýmittenmäniň agyr görnüşleri olaryň sebäpleri we önüniň alnyşy barada, sah.112-113.

Kem iýmittenmäniň alamatlary köplenç içgeçme ýa-da gyzamyk ýaly ýiti geçýän kesellerden soň ýüze çykýar. Kesellän çaga keselden soň gowulaşýar we ol has bol iýmite mätäç bolýar.

Igleniň bejerilişi we önüniň alnyşy öz çagalaryňyza ýygy-ýygýdan ýeterlik iýmít bermekden ybaratdyr. Çagalar iýmítiniň esasy düzümine mesge we ýag ýaly kuwwatlylygy ýokary bolan önümleri goşuň. Şeýle hem ösüş we organizmiň goraglylygy üçin noýba, merjimek, miweler, gök önümler, eger mümkin bolsa süýt, ýumurtga, balyk ýa-da et ýaly zerur bolan önümleri köp mukdarda goşmaga çalşyň.

İÇGEÇME WE DIZENTERIÝA (GANLY İÇGEÇME)

(Has doly maglumatlar, sah. 153-160).

Çagalar üçin içgeçme bilen baglanyşykly iň uly howp **suwsuzlanmadyr**, ýagny bedenden has köp mukdarda suwuklygyň ýitmegidir. Üstesine, çaga gaýtarýan bolsa, howp has hem artýar. Çaga **Regidron içgisini** beriň (sah. 152). Eger çaga ene süýdi bilen iýmítlendirilýän bolsa, onda **ene süýdünü bermegi dowam ediň**, şeýle hem suwsuzlanma garşy içgini-de goşuň.

Çagalar üçin içgeçme bilen baglanyşykly beýleki bir howp – kem iýmittenme. **Çaganyň iýmít iýesi gelen badyna, oňa iýmít beriň.**



GYZDYRMA (sah. 75)

Kiçi çagalarda temperaturanyň ýokarlanmagy, tutgaýlary ýa-da beýnä zyýan ýetmesini ýeňillik bilen döredip biler. Gyzgyny peseltmek üçin **çagany ýalaňaçlaň**. Eger çaga aglaýan we birahat bolup görünse, zerur bolan mukdarda oňa **parasetamol ýa-da aspirin** beriň (sah. 380). Şeýle hem oňa köpräk suwuklyk beriň. Eger onuň gyzgyny juda ýokary we ol üşüýän bolsa, oňa (gaty sowuk däl-de) **salkynrak suw çalyň we ony ýelpäň**.



TUTGAÝLAR (DAMAR ÇEKMELER) (sah. 178)

Çagalarda tutgaýlaryň ýa-da damar çekmeleriň adaty sebäpleri: güýçli gyzdyrma, suwsuzlanma, garaguş keseli we meningitdir. Eger gyzgynlyk ýokary bolsa, onda ony gaýragoýmazdan peseltmäge çalşyň (sah. 76). Suwsuzlanmanyň (sah. 151) we meningitiň (sah. 185) alamatlaryny barlaň. Gyzdyrmasyz ýa-da başga bir sebäpsiz garaşylmazdan ýüze çykýan tutgaýlar, aýratyn hem olaryň aralygynda çaga sagdyn bolup görünýän bolsa, onun epilepsiýa – garaguş keseli bolmagy mümkin. Ilki bilen äň, soňra bolsa tutuş beden gatamasy bilen baglanyşykly tutgaýlar ýa-da бүрүлмелер бүрмек keseli sebäpli döreýändir (sah. 182).



MENINGIT (sah. 185)

Bu howply kesel gyzamygyň, hapgyrtmanyň ýa-da başga bir keseliň ötüşen netijesi hökmünde ýüze çykyp biler. Inçekesel bilen keselli eneleriň çagasynda inçekesel meningiti döräp biler. Kellesini gaýşardyp, yeňsesini gatadýan we kükregini öňe galdyryp, bedeni birgeňsi hereketleri edýän çaga meningit bilen keselländir.



GAN AZLYK (ANEMIÝA, sah. 124)

Çagalardaky umumy alamatlary:

- Solgunlyk, aýratynam gabaklaryň içiniň, diş etleriniň we dyrnaklaryň soluklygy;
- ysgynsyz, yeňillik bilen ýadaýar;
- topragy iýme islegi.

Adaty alamatlar:

- demirsiz iýmit (sah. 124);
- ötüşen içege infeksiýasy (sah. 145);
- gurçuklar (sah. 142);
- tropiki gyzyrma (sah. 186).



Öňüni alyş we bejeriş:

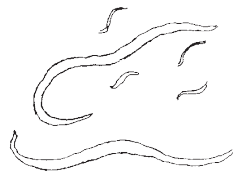
- Et we ýumurtga ýaly demre baý bolan iýmitleri iýmek. Noýbanyň, merjimegiň, arahisiň (ýer hozunyň) we goýy ýaşyl gök önümleriň düzüminde-de demir bardyr.
- Gan azlygyň sebäbini bejermeli – we gurçuk ýaýran bolsa, aýakýalaňaç gezmäge rugsat bermeli däl.
- Eger siz gurçuk barlygyny çaklaýan bolsaňyz, çaganyň täretini mikroskopuň astynda barlamak üçin lukmançylyk işgäri zerurdyr. Eger gurçuklaryň ýumurtgalary tapylan bolsa, onda gurçuklara garşy bejergi alyň (sah. 374-376).
- Eger zerur bolsa demriň duzuny agyzdan beriň (demriň sulfaty, sah. 393).

Seresap boluň: Bäbeklere ýa-da ýaş çagalara demriň gerdejiklerini bermäň. Olar ony zäherläp biler. Onuň deregine demri suwuklyk görnüşinde beriň ýa-da gerdejigi un şekilli owradyň we iýmite garyň.

GURÇUKLAR WE İÇEGÄNİŇ BEÝLEKI PARAZITLERI (sah. 140)

Eger maşgalada bir adamda gurçuk bar bolsa, onda tutuş maşgala gurçukdan bejerilmelidir. Çagalar gurçukly infeksiýanyň öňüni almak üçin şu aşakdakylary berjaý etmelidir:

- Arassaçylyk düzgünlerini berjaý etmeli (sah. 133).
- Hajathanadan peýdalanmaly.
- Hiç wagt aýakýalaňaç ýöremeli däl.
- Hiç wagt çig ýa-da ýarym çig et we balyk iýmeli däl.
- Diňe gaýnag ýa-da arassa suw içmeli.



DERI KYNÇYLYKLARY (15-nji bap)

Çagalardaky deri kynçylyklaryň iň umumylaryna aşakdakylar degişlidir:

- gijilewük (sah. 199);
- ýokanç ýaralar we deri örgüni (sah. 201-202);
- gijilewükli demrew we beýleki kömelekli ýaralar (sah. 205).



Deri kynçylyklarynyň öňüni almak üçin, arassaçylyk düzgünlerini berjaý ediň (sah. 133).

- Çagalary ýygy-ýygdydan suwa düşüriň we bitlerini darap aýryň.
- Bürelere, bitlere we gijilewüğe üns beriň.
- Gijilewükli, bitli, gijilewükli demrewli ýa-da ýokanç ýaraly çagalara beýleki çagalar bilen oýnamaga we ýatmaga rugsat bermäň. Olary derrew bejerip başlaň.

GYZARAN GÖZLER (KONÝUNKTIWIT) (sah. 219)

Gabaklaryňyzy öllenen arassa matajyk bilen günüň dowamynda birnäçe gezek arassalap süpüriň. Gabagyň içine günüň dowamynda 4 gezek antibiotikli (sah. 379) göz melhemini çalyň. Konýunktiwitli çaga beýlekiler bilen oýnamaga we ýatmaga rugsat bermäň. Eger ol birnäçe günüň dowamynda gutulmasa, ony saglygy goraýyş işgärine görkeziň.



SOWUKLAMA WE DÜMEW (GRIP) (sah.163)

Burun akmaly, aram temperaturaly, üsgülewükli, bokurdak agyryly, käwagtlar bolsa içgeçmeli adaty sowuklamalar çagalarda ýygy-ýygdydan bolýandyr, ýöne olar düýpli kynçylyklary döretmeýär.



Köp mukdardaky suwuklyklar bilen bejergi ediň. Syrkawa parasetamol ýa-da aspirin (sah. 379) beriň. Goý, çagalar isledigiçe düşekde ýatsyn. Gowy iýmit we köp mukdardaky miweler çagalara sowuklamadan gaça durmaga we basym gutulmaga kömek eder.

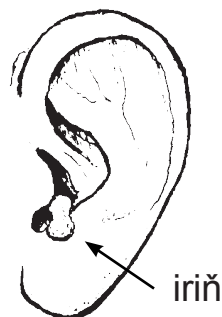
Adaty sowuklamada ýa-da dümewde penisillin, tetrasiklin we beýleki antibiotikleri bermek gerek däl. Sowuklamalarda sanjymlary etmek hökman däl.

Eger çaga gaty sowuklan we onuň güýçli gyzgyny bar bolup, tiz-tizden ýüzleý dem alýan bolsa, onda öýken sowuklamasynyň bolmagy mümkin (sah. 171). Oňa antibiotikleri bermek zerurdyr. Şeýle hem (indiki sahypadaky) gulaklaryň infeksiýasyna ýa-da basyga (angina) (sah. 310) üns beriň.

BEÝLEKI BAPLARDA GARALMADYK ÇAGA SAGLYGYNYŇ KYNÇYLYKLARY

Gulagagyry we gulaklaryň infeksiýasy

Kiçijik çagalarda gulak infeksiýasy adaty ýagdaýdyr. Köplenç infeksiýa burun dykylmaly sowuklamadan birnäçe gün geçenden soň başlanýar. Gyzdyrma güýçlenip biler, çaga bolsa, kellesini bir tarapa ýaýkap, ýygy-ýygdan aglar. Kăwagtlar gulakda iriň görner. Kăwagtlar körpelerdăki gulak infeksiýasy gaýtarma ýa-da içgeçme bilen bile geçýär. Sonuň üçin eger çaganyň içi geçýän ýa-da gyzdyryan bolsa, onuň gulaklaryny barlaň.



Bejerilişi:

- Gulak infeksiýasyny derrew bejermek wajypdyr. Penisillin (sah. 351) ýa-da ko-trimoksazol (sah. 358) ýaly antibiotikleri beriň. 3 ýaşdan kiçi çagalara ampicilin (sah. 353) berilse gowy bolar. Agyra garşy parasetamol (sah. 380) beriň. Şeýle-de, aspirin berse bolar, ýöne ol biraz howpludyr (sah. 379).
- Ýygy-ýygdan gulakdaky iriňi pagta bilen aýryp duruň, ýöne ony pagta, çöpjagaz, kagyz ýa-da başga bir zatlar bilen dykmaň.
- Gulagyndan iriň akýan çagalar yzygider suwa düşüp durmalydyr, ýöne ol sagalandan soň, iň bolmanda, iki hepde suwda ýüzmeli ýa-da suwa çümmeli dăldir.

Öňüni alyş:

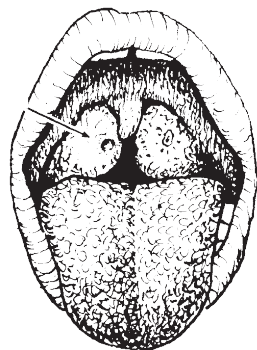
- Çagalar sowuklanda, olara sümğürinmegi dăl-de, burnuny süpürip aýyrmagy öwrediň.
- Körpeleri çüýşeden iýmitlendirmăň, eger şeýle eden ýagdaýyňyzda-da, ony arkan ýatyryp süýt bermăň, çünki süýt burna akyp, gulak infeksiýasyna eltip biler.
- Çagalaryň burny dykylan ýagdaýynda duzly damjalary ulanyň we 164-nji sahypada beýan edilişi ýaly, burnundaky nemleri aýryň.

Gulak kanalynyň infeksiýasy:

Gulak kanalynyň ýa-da turbasynyň infisirlenendigini anyklamak üçin gulagy yza çekiň. Eger şeýle edilende agyryan bolsa, onda kanala infeksiýa düşendir. Gulaga 3% bor turşusynyň erginini ýa-da furasilini günüň dowamynda 3 – 4 gezek damderyň. Eger gyzdyrma ýa-da iriň bar bolsa, antibiotiklerden hem peýdalanyň. Derrew lukmançylyk işgărine ýüz tutuň

BOKURDAK AGYRYSY WE BADAM ŞEKILLI MĂZIŇ SOWUKLAMASY

Bu kynçylyk adatça sowuklamadan başlanýar. Bokurdak gyzarýar we ýuwduňda agyryr. Badam şekilli măzler (bokurdagyň yzynyň iki tarapynda-da tegelek düwün ýaly bolup görüňän iki sany limfodüwünler) ulalyp, agyryp ýa-da ondan iriň syzyp biler. Gyzgyny 40 °C ýetip biler.



Bejerilişi:

- Bokurdagy duzly ýyly suw bilen çaykaň (1 stakan suwa 1 çay çemçesi duzy garyň).
- Agyra garşy parasetamol ýa-da aspirin içiň.

Eger birden agyry we gyzdyrma dărese ýa-da olar 3 gije-gündizden artyk dowam etse, indiki sahypa serediň.

Bokurdagyň sowuklamasy we guragyry gyzdyrmasyň howpy

Köplenç ýönekeý sowuklamada ýa-da dümewde döreýän bokurdak sowuklamasynda, adatça antibiotikler ulanylmaýar we olar oňa täsir etmeýär. Bokurdagy çäykamak we parasetamol (ýa-da aspirin) bilen bejeriň.

Emma bokurdak keseliniň bir görnüşi bolan **anginany** penisillin bilen bejermek zerurdyr. Köplenç angina bilen çagalar we ýaş adamlar keselleýärler. Adatça bokurdagyň garaşylmadyk agyryly sowuklamasyndan we gyzgynyň göterilmeginden, köplenç sowuklamanyň ýa-da üsgülewügiň alamatlary bolmazdan başlanýar. Agyz boşlugynyň yz tarapy we badam şekilli mäsler örän gyzarýar, äň astyndaky we boýundaky limfodüwünler çişýär we duýgur bolýar.

10 günüň dowamynda penisillin (sah. 351) ediň. Eger keseliň çaklanan döwründen penisillin edilip başlansa, bogun guragyrysna sezewar bolma howpy peselýär. Anginaly çaga keseliň ýaýramagynyň önüni almak maksady bilen beýlekilerden aýratyn ýatmalydyr we naharlanmalydyr.

BOGUN GURAGYRYSY

Bu çagalaryň we ýaş adamlaryň keselidir. Adatça angina bilen kesellenilenden 1-3 hepde soň başlanýar (ýokary serediň).

Esasy alamatlar (adatça 3 ýa-da 4 alamatlar bolýar):

- bogunlardaky, esasan hem goşarlardaky we topuklardaky, soňabaka dyzlardaky we tirseklerdäki agyrylar. Bogunlar çişýär,
- köplenç gyzarýar we gyzgyn bolýar;
- gyzaran gyzyl çyzyklar ýa-da deri astyndaky güberçekler;
- has agyr ýagdaýlarda ysgynsyzlyk, gysga dem almalar we ýürekde agyrynyň bolmagy mümkin.



Bejerilişi:

- Eger siz bogun guragyrysyny çaklaýan bolsaňyz, saglygy goraýyş işgärine görnüň. Çünki ýürege şikes ýetme howpy bardyr.
- Köp mukdarda aspirin içiň (sah. 380). 12 ýaşly döwürde 500 mg-lik gerdejikleri günüň dowamynda 4 gerdejikden içip biler. Olary aşgazan agyrydan gaça durmak üçin iýmit ýa-da süýt bilen bile içiň. Eger gulaklaryňyz şaňlaýan bolsa, gerdejikleriň mukdaryny azaldyň.
- Penisillin beriň (sah. 351).

Öňüni alyş:

- Guragyry gyzdyrmasyndan gorumak üçin, streptokok zerarly döreýän anginany 10 günüň dowamynda penisillin bilen önünden bejeriň.
- Guragyry gyzdyrmasyň gaýtalanmagynyň we ýürege goşmaça şikes ýetmesiniň önüni almak üçin, öň bir gezek guragyryly gyzdyrma bolan çagada bokurdak agyrysynyň ilkinji alamatlary ýüze çykanda, 10 günüň dowamynda penisillin almalydyr. Eger onda ýüregiň işleýişiniň bozulma alamatlary eýýäm ýüze çykan bolsa, ol yzygiderli esassa penisillin (sah.353) sanjymalaryny almalydyr we hemişe rahatlyk ýagdaýynda bolmalydyr. Saglyk işgäriniň ýa-da lukmanyň maslahatlaryna eýeriň.

ÇAGALYGYŇ ÝOKANÇ (INFEKSIÝA) KESELLERI

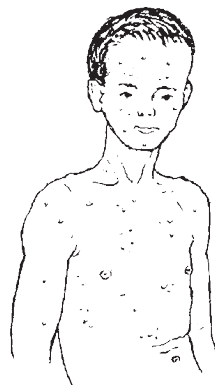
GARAMYK

Bu aram virus infeksiýasy bolup, kesel degen çaga bilen gatnaşyk edileninden 2-3 hepde soň başlanýar.

Alamatlary:



tegmiller, gabarçyklar
we kesmekler.



Ilki bilen köpsanly gijeýän gyzyly tegmiller döreyär. Olar soňabaka ýarylýan we kesmekleýän kiçijek düwürtiklere ýa-da gabarçyklara öwrülýär. Adatça olar bedende, soňra bolsa ýüzde, ellerde we aýaklarda ýüze çykýar. Tegmiller, gabarçyklar we kesmekler bir wagtyň özünde döräp biler. Çaganyň gyzgyny adatça ortaçadyr.

Bejerilişi:

Adatça infeksiýa bir hepdäniň dowamynda ýitip gidýär. Çagany her gün sabyn bilen ýyly suwa düşüriň. Gijilewügi peseltmek üçin sule uny gaýnadylan suwa matajygy ezip, soňra ony sowadyp goýuň. Barmakdaky dyrnaklary örän gysga aýryň. Eger kesmekler infisirlenen bolsa, olaryň arassalygyna üns beriň. Öllenen ýyly ýapgyly ulanyň we ýarajyklara antibiotiklerden edilen melhemleri çalyň.

GYZAMYK

Bu erbet iýmitlenýän ýa-da inçekeselli çagalar üçin aýratyn howply agyr virus infeksiýasydyr. Gyzamyk çykaran keselli bilen gatnaşyk edileninden 10 günden soň, sowuklamanyň alamatlary: gyzdyrma, burnuň akması, sowuklan gyzyly gözler we üsgürme bilen kesel başlanýar.

Çaganyň ýagdaýy gün-günden erbetleşýär. Agyz boşlugy agyryly bolýar we içgeçme döräp biler.

2 ýa-da 3 günden agyz boşlugynda duzuň owuntygyny ýatladýan birnäçe kiçijek ak tegmiller ýüze çykýar. Bir ýa-da iki günden soň, ilki gulaklarda we boýunda, soňra ýüzde we bedende, ahyrynda-da ellerde we aýaklarda örgün döreyär. Adatça çaga örgün öreninden soň, özüni gowy duýýar. Örgün 5 güne golaý dowam edýär. Kāwagtlar deri astyna gan akmalar ("gara gyzamyk") sebäpli, gara tegmilli öryär. Bu agyr keseliň alamatlarydyr. Lukmançylyk kömegi üçin lukmanlara ýüzleniň.



Bejerilişi:

- Çaga düşekde ýatmalydyr, suwuklyklary köp mukdarda içip, ýokumly iýmitleri iýmelidir. Eger ol gaty iýmiti ýuwdup bilmese, oňa çorba görnüşinde suwuklyk beriň. Eger çaga emip bilmese, ene süýdünü çemçe bilen beriň (sah. 120).
- Göze zyýan ýetmesinden goramak üçin, oňa A witaminini berse bolar (sah. 392).
- Gyzdyrma we ýarawsyzlyga garşy parasetamol (ýa-da aspirin) beriň.
- Eger agyry gulaga ýaýran bolsa, antibiotik beriň (sah. 351).
- Eger öýken sowuklamasynyň, meningitiň alamatlary we gulaklarda ýa-da garynda howp salýan agyrylar bar bolsa, lukmançylyk kömegini alyň.
- Eger çagada içgeçme bar bolsa, regidron içgisini beriň (sah. 152).

Gyzamygnyň öňüniň alnysy:

Gyzamykly çaga beýleki çagalardan, hatda gyz we oglan doganlaryndan hem daşda durmalydyr. Ylaýta-da, erbet iýmitlenýän, inçekeselli we beýleki ötüşen keselli çagalary goramaga synanyşyň. Başga bir maşgalanyň çagalary gyzamykly çaganyň öýüne gelmeli däldir. Gyzamykly çaganyň maşgalasyndaky beýleki çagalar, hatda özleri gyzamyk bilen kesellemedik bolsalar hem, 10 günün dowamynda mekdebe we dükana ýa-da beýleki jemgyýetçilik ýerlerine gitmeli däldir.

Ejiz çagalaryň gyzamygynyň öňüni almak üçin, ähli çagalary gowy iýmit bilen üpjün ediň. Siziň çagalaryňyz 12-15 aýlyk döwründe gyzamyga garşy sanjym almalydyr.

GYZAMYKLY GYZYLJA

Gyzamykly gyzylja adaty gyzamyk ýaly agyr däldir. Ol 3 ýa-da 4 gün dowam edýär. Ondaky örgün ortaçadyr. Köplenç ýeňsedäki we boýundaky limfodüwünler çişýär we agyryly bolýar.

Çaga düşekde ýatmalydyr we zerur bolsa parasetamol ýa-da aspirin içmelidir.

Aýal göwreliligiň ilkinji üç aýynda gyzamykly gyzylja bilen kesellän bolsa, zyýan ýeten ýa-da şikeslenen çaga dogrup biler. Şol sebäpli-de, heniz gyzamykly gyzylja bilen kesellemedik ýa-da öň özünde bolandygyna ynamsyz göwreli aýal şeýle gyzamyk bilen kesellän çagalardan goranmalydyr. Gyzlaryň ýa-da aýallaryň gyzamykly gyzylja bilen göwrelilige çenli, öňünden kesellemegi gowudyr. Gyzamykly gyzylja garşy sanjym bar, ýöne ol köplenç elýeterli däldir.

HAPGYRTMA (SWINKA)

Ilkinji alamatlar keselli bilen gatnaşyk edileninden 2 ýa-da 3 hepde geçensoň ýüze çykýar.

Hapgyrtma temperaturanyň görterilmeginden we agyz açylandaky ýa-da iýmit ýuwdulanyndaky agyrylardan başlanýar. 2 günün dowamynda gulaklaryň aşagyndaky äniň burçlarynda ýumşak çişler döreýär. Köplenç hapgyrtma bir tarapda, soňra beýleki tarapda ýüze çykýar.



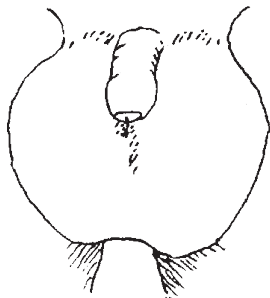
Bejerilişi:

Çiş 10 günün dowamynda hiç hili lukmançylyk kömeginiň zerurlygy döremezden öz-özünden aýrylyp gidýär. Agyrylara we gyzdyрма garşy parasetamol ýa-da aspirin içiň. Çagany ýumşak, ýokumly iýmit bilen iýmitlendirmeli we onuň agzyny arassa saklamaly.

Gaýra üzülmeler:

Ulularda we 11 ýaşdan uly çagalarda keseliň birinji hepdesinden soň, garynda agyry ýa-da erkeklik ýumurtgalarynda agyryly çiş döräp biler. Şeýle çişli keselliler özüni rahat alyp barmalydyr we agyryny, çiş gaýtarmak üçin oňa buzly paketleri ýa-da öl sowuk saftkalary goýmalydyr.

Eger meningitiň alamatlary dörese, lukmançylyk kömegine ýüzleniň (sah. 185).



GÖKBOGMA

Gökbogma keseli – bu kesel degen çagalar bilen gatnaşyk edileninden bir ýa-da iki hepde soň, gyzdymaly üşütmeden, akýan burundan we üsgülewükden başlanýar.

Şondan iki hepde soň gökbogma başlanýar. Çaga nemden ybarat bolan dykyny üsgürüp çykaryança, saglyga zyýan ýetirmezden ýygy-ýygydan üsgürýär. Ol güýçli üsgürende, howa bilen öýkene çekilýär. Üsgürýän wagty howa ýetmezçiligi sebäpli, onuň dodaklary we barmaklary gögerýär. Üsgülewükden soň ol gaýtaryp biler. Üsgülewükleriň aralygynda çaga sagdyn bolup görünýär.

Gökbogma köplenç 3 aý we ondan hem köp wagtda dowam edýär.

Gökbogma **1 ýaşyna ýetmedik körpeler üçin örän howpludyr**. Çünki sanjym etmek irdir. Kiçik körpelerde gökbogma adaty görnüşde bolmaýar. Şonuň üçinem olarda gökbogmanyň barlygyny ýa-da ýoklugyny anyklamak örän kyndyr. Eger çagada üsgülewük tutgaýlary bar bolup, gözleri çişen bolsa we ýaşayan ýerleriňize gökbogma ýayran bolsa, **derrew bejermäge başlaň**.

Bejerilişi:

- Antibiotikler gökbogmaly üsgülewügiň başlangyç derejesinde, gökbogma başlanmanka kömek eder. Eritromisinden (sah. 355) ýa-da ampisillinden (sah. 353) peýdalanyň. Şeýle-de hloramfenikol hem kömek edýär, ýöne ol örän howply. Körpeler üçin berilmeli mukdaryna 358-nji sahypadan serediň. Aýratynam, 6 aýa ýetmedik çagalary ilkinji alamatlar peýda bolanda bejermek wajypdyr.
- Gökbogmanyň agyr ýagdaýlarynda, esasan hem üsgülewük çaganyň ýatmagyna päsgel berýän ýa-da damar çekme döredýän bolsa, fenobarbital (sah. 389) kömek eder.
- Eger üsgülewükden soň çaganyň demi tutulýan bolsa, ony beýle tarapyna öwürň we nem tokgajygyny barmagyňyz bilen agzyndan çykaryň. Soňra eliniz bilen ýuwaşja arkasyna kakýň.
- Agramyň peselmeginden we kem iýmitlenmeden gaça durmak üçin, çaganyň ýokumly iýmit bilen ýeterlik iýmitlenýändigine ynamly boluň. Ol gaýtarandan soň, oňa az-azdan iýmit we suwuklyk beriň.

Gaýra üzülmeler:

Gözleriň agynyň içinde açyk-gyzylymtyl gan öýme, üsgülewük sebäpli döräp biler. Bejergi gerek däl (sah. 224). Eger sandyrama we öýken sowuklamasynyň (sah. 171) alamatlary bar bolsa, lukmançylyk kömegini almak üçin ýüzleniň.

**Ähli çagalary gökbogmadan goraň.
Oňa garşy ilkinji sanjymy 2 aýlyk döwründe
almaklyga üns beriň.**

TÄJIHORAZ

Ol gyzdymaly üşütmeden, kellagyrydan we bokurdak agyrydan başlanýar. Bokurdagyň yzky diwarynda, käwagtlar bolsa, burunda we dodaklarda sarymtyl-çal ýorkajyk ýa-da perde döräp biler. Çaganyň boýny çişer. Onuň ys alşy has erbetleşer.



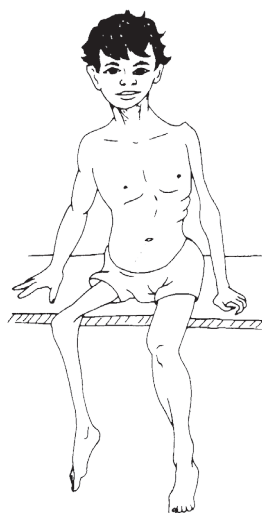
Eger siz çagada täjhoraznyň barlygyny çaklasaňyz, aşakdakylary berjaý ediň:

- Ony beýleki çagalardan aýratyn ýatyryň.
- Basym medisina kömegini beriň. Täjhoraza garşy ýörite antitoksin bardyr.
- Uly ýaşly çagalara penisilliniň 500 000 BIR-ni gününň dowamynda 4 gezek 5-6 gün ediň.
- Az mukdarda duz garylan ýyly suw bilen bokurdagy çaykaň.
- Kesellini köplenç ýa-da hemişe gyzgyn bugdan dem almaga mejbur ediň.
- Eger çaganyň demi tutulyp, gögerýän bolsa, barmagyňyzyň daşyna oralan arassa mata bölejigi bilen onuň bokurdagyndaky bardajygy aýyrmaga synaňyzyň.

Täjhoraz – howply kesel, ýöne KDS sanjymlary bilen aňsat öňüni alsa bolar. **Çagaňyzyň sanjym edilendigine ynamly boluň.**

ÇAGA YSMAZY (POLIO, POLIOMIÝELIT)

Poliomiýelit keseli 2 ýaşa çenli çagalaryň arasynda has giňden ýaýrandyr. Ol sowuklama ýaly köplenç temperaturanyň ýokarlanmagy, gaýtarma, içgeçme we myşsalardaky agyry bilen wirus infeksiýasy sebäpli döreýär. Adatça birnäçe günden soň çaga бүтинleý sagalýar. Ýöne käwagtlar bedeniň bir bölegi ejizleýär ýa-da ysmaz bolýar. Köplenç bu bir ýa-da iki aýaklaryň ysmazlygy bilen ýüze çykýar. Wagtyň geçmegi bilen el ýa-da aýak inçelýär, beýleki biri ýaly ösmeýär.



Bejerilişi:

Eger kesel başlanan bolsa, hiç hili derman ony yzyna gaýtaryp bilmeýär. (Käwagtlar ýitirilen güýç bölekleyin ýa-da бүтинleý kem-kemden öňki ýagdaýyna gelyär.) Antibiotikler kömek etmeýär. Bejerilişiň irki döwründe, agyryny parasetamol ýa-da aspirin bilen rahatlandyryň we agyrýan myşsalar gyzgyn suwa ezilen arassa matajyklar goýuň. Çaganyň ýatyşy ýa-da oturyşy amatly we hiç hili päsgelçiliksiz bolmalydyr. Çaganyň mümkin boldugyça göni ýatmagy üçin, onuň ellerini we aýaklaryny seresaplylyk bilen dogrulaň. Onuň dyzlarynyň aşagyna ýassyk goýuň. Eger agyryny peseltmek üçin zerur bolsa, dyzlary göni saklamaga çalşyň.

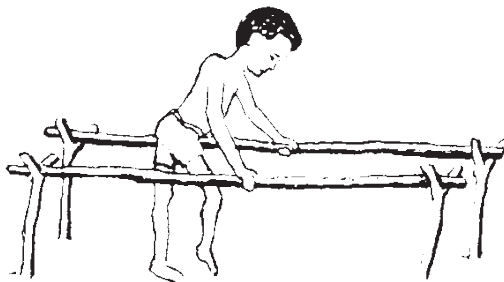
Öňüni alyş:

- Ysmazdan iň gowy goraglylyk – bu wagtynda sanjymyň edilmegi.
- Çaganyň ysmazyň wirusy bilen döräp biljek keseline, oňa sowuklamanyň, gyzzyrmanyň ýa-da başga bir alamatlara garşy islendik dermanyň sanjymyny etmäh. Sanjym etmeklik, ysmazsyz orta ýagdaýdaky poliomiýeliti agyr ýagdaýa öwürüp, keseliň bejerilmezligi mümkin. Düýbünden zerurlyk ýüze çykýança, hiç wagt islendik dermanyň sanjymyny etmäh.
- Gyzdyрма we sowuklama alamatlary bar bolan islendik çagany beýlekilerden aýratyn otagda saklaň. Ene we ata çaga bilen gatnaşyk edininden soň ellerini ýuwmalydyr.

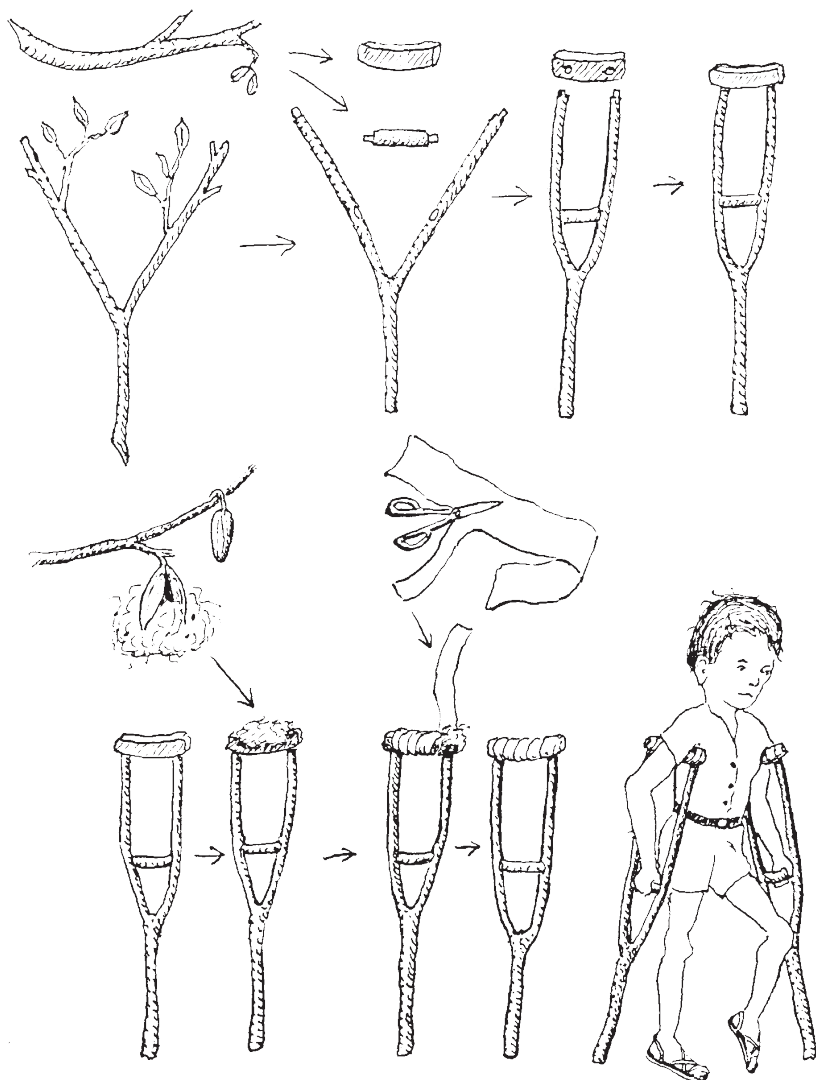
Çagalaryň 2, 3 we 4 aýlyk döwründe poliomiýelite garşy “poliomiýelit damjalary” bilen waksinasiýa edilendigine gözegçilik ediň.

Ysmazdan şikes ýeten çaga ýokumly
iýmitleri iýmelidir we hereketden galan
myşsally işletmek üçin maşklary etmelidir.

Çaganyň isleýşi ýaly oňa gezelenç etmäni öwrediş. Suratdaky ýaly iki sany uzyn taýagy dört sany dik taýaga berkidiň. Soňra oňa haýsydyr bir pişegi ýasap beriň. Aýak üçin direg (pişekler ýa-da beýleki kömek ediji serişdeler) çaganyň gowy hereket etmegine, belki-de, şikeslenmäniň önüni almaga kömek eder.



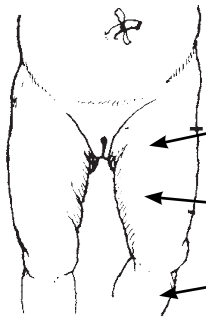
YÖNEKEY PİŞEKLERİ NÄHİLİ ÝASAMALY



ÇAGALARYŇ DOGABITDI KESELLERI

Çykan but (Uýluk)

Käbir çagalar doglanda budy çykyk – aýak çanaklyk süňküne birleşen ýerinden süýşen halda dogulýar. Irki gözegçilik (alada) soňra boljak maýyplygyň ýa-da şikesiň öňüni alyp biler. Çagalar doglandan soň 10 günüň dowamynda çanaklyk süňkünü ornaşdyrmak üçin, gowy gözegçilik zerurdyr.



1. 2 aýagy deneşdiriň. Eger bir uýluk çykan bolsa, aşakdakylary görse bolar:

Aýagyň ýokarky bölegi çykyk tarapda bedeniň bir bölegini böljekleýin ýapýar.

Bu ýerde deri gasynlary az.

Aýak gysga ýa-da endik edilmedik burça öwrülen ýalydyr.

2. Bu ýerde görkezilişi ýaly, iki aýagy hem dyzdan eplenen görnüşde saklaň

soňra bu ýerde görkezilişi ýaly olary giňden açyň.



Eger siz aýaklary ýazyp giňeldeniňizde, bir aýak öň saklanýan bolsa ýa-da böküp, şyrkyldaýan bolsa, onda uýluk çykandyr.

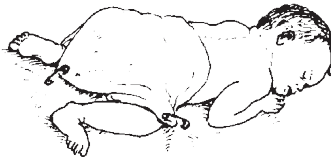
Bejerilişi:

Körpäni dyzlary ýokary göterilen we giňden açylan ýagdaýda saklaň:

Şu ýerde görkezilişi ýaly, köp galyň salfetkalary ulanyp,

ýa-da şu ýerdäki (körpe uklan ýagdaýyndaky) ýaly onuň aýaklaryny iňňebajyk bilen birleşdirip,

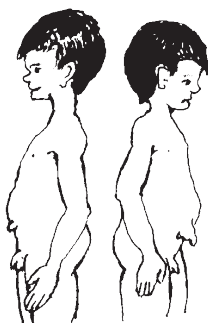
ýa-da şeýle edip.



Adatça körpäniň aýaklaryny enäniň bykynyna atan ýagdaýynda saklaň. Köplenç başga bejergi gerek däl.

GÖBEK INGISI (GARYNDAN ÇYKYP DURAN DAŇYJK)

Eger-de garynda, şu ýerdäki ýaly, kiçiräk çişniň çykyp duran ýagdaýy bolsa, hiç hili kynçylyk bolmaz. Bejerginiň ýa-da derman serişdeleriniň zerurlygy ýokdur. Çekdirilen daňy ýa-da garmyň daşyna geýilýän “garyn guşagy” hem kömek etmeýär.



Hatdaşunuň ýalyuly göbek ingisi hem howpsuzdyr, köplenç onuň özi aýrylyp gidýändir. Eger ol 5 ýaşdan soň hem saklanyp galsa, onda operasiýa etmek gerekdir. Lukmançylyk maslahatyny alyň.

“ÇIŞEN ÝUMURTGAJYK” (SUW ÝYGNANMA ÝA-DA INGI).

Eger körpäniň ýumurtga saklaýan haltajygy bir tarapyndan çişen bolsa, onda adatyça onuň suwuklykdan dolmagy (suwluja) ýa-da içege halkajygynyň düşmegi (ingi) bilen döräp biler.

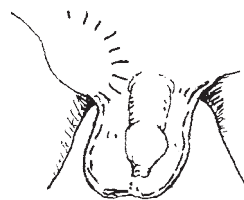
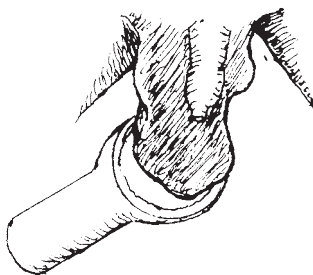
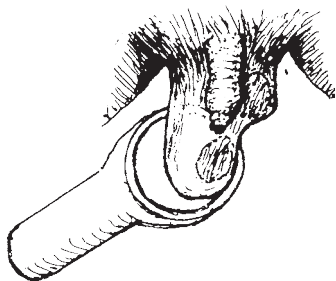
Sebäbini bilmek üçin çişe ýşyga tutuň.



Eger ýşykda çişniň aňyrsy görünse, onda bu suw ýygnanma bolup biler.

Eger ýşykda çişniň aňyrsy görünmese, çaga üsgürende ýa-da aglanda, çiş uly bolup görünse, bu ingi bolup biler.

Käwagt ingi çaga ýumurtga haltasynyň bir tarapyňyň ýokarsyndaky çiş bilen şertlendirilýändir



Adatyça suwluja wagtyň geçmegi bilen bejergisiz aýrylyp gidýär. Eger ol 1 ýyldan köp saklanýan bolsa, lukmana ýüz tutuň.

Ingide hirurgik bejergi zerurdyr (sah. 177).

Siz muny limfodüwünleriň çişenligi bilen (sah. 188) tapawutlandyryp bilersiňiz. Sebäbi ingi çaga aglanda ýa-da ony dik ýagdaýda saklanda çişýär we ol rahat ýatan ýagdaýynda ýitip gidýär.

AKYL TAÝDAN KEM, KER ÝA-DA DOGABITDI ŞIKESLI ÇAGALAR

Käwagtlar ene-atalarda dogabitdi ker, akyl taýdan kem ýa-da dogabitdi şikesli (käwagtlar nädogry beden bölekli) çagalar bolýarlar. Köplenç munuň sebäbini tapmak kyndyr. Hiç kimi günäkrlär ýaly däl. Köplenç bu tötänden bolýan ýalydyr.

Emma belli bir ýagdaýlar şikesli dogulma mümkinçiligini artdyrýandyr. **Mümkin, eger ene-ata belli bir seresaplyk çärelerini görseler, täze doglan çaga az derejeli şikesli doglup biler.**

1. Göwrelilik döwründe ýokumly ýymitiň ýetmezçiligi, çagalarda akyl taýdan kemçiligiň ýa-da dogabitdi şikesliligiň sebäpleri bolup biler. **Göwreli aýal sagdyn çagaly bolmak üçin ýokumly ýymit bilen ýeterlik ýymitlenmelidir (sah. 110).**
2. Göwreli aýalyň berhizinde **ýoduň ýetmezçiligi** onuň çagasynda kemakyllygyň (kretinizmiň) döremegine eltip biler. Körpäniň ýüzi çişdir we ol kütäk seredýändir. Onuň derisi we gözleri doglandan soň (sary getirmeden) uzak wagtlap sary bolup galar. Onuň dili agzynyndan sallanyp, maňlaýy tüýlek bolup biler. Ol ejiz, ýaramaz ýymitlenýär, az aglaýar we köp uklaýar. Ol ösüşde yza galýar we ker bolup biler, adatça olarda göbek ingisi bolýar. Adaty çagalara garanda ol gijä ýöräp we gepläp başlar. **Göwreli aýal kemakyllygyň öňüni almak üçin adaty duzuň deregine ýodlanan duzy ulanmalydyr (sah. 130).** Eger siz öz körpäňizde kemakyllyk barlygyny çaklasaňyz, ony derrew saglyk işgärine ýa-da lukmana görkeziň. Körpe ýörite serişdäni (tiroidi) näçe basym alsa, sonça-da tiz gutular.
3. Göwrelilik döwründe **çilim çekmek ýa-da alkohol içgilerini** içmek körpäniň kiçi ýa-da başga bir kynçylykly dogulmagyna sebäp bolýar (sah. 149). **Esasan hem göwrelilik döwründe içmäh we çilim çekmäh.**
4. **35 ýaşdan soň** göwreli bolan enäniň dogabitdi şikesli çagaly bolma mümkinçiligi artar. Käbir derejede kütäklik ýaly bolup görüňän **Mongolizm ýa-da Daunyň** keseli uly ýaşly enelerden doglan körpelerde döreyär. **Öz maşgalaňyzy 35 ýaşdan soň çaga edinmez ýaly edip meýilleşdirmek parasatlylykdyr (20-nji bap).**
5. **Köp derman serişdeleri** göwreli aýalyň içindeki ösýän körpä zyýan ýetirip biler. Göwrelilik döwründe mümkin boldugyça derman serişdelerini azrak ulanyň. **Diňe howpsuzlygy belli bolan dermanlary ulanyň.**
6. Haçanda **ene-atalar ýakyn garyndaş bolsalar** (mysal üçin, iki doganoglanlar) onda olaryň çagalarynyň şikesli ýa-da kemakyl bolup dogulmagynyň uly mümkinçiligi döreyändir. **Çaşy gözlülük, aýaklarda ýa-da ellerde artykmaç barmaklaryň bolmagy, towşan dodaklylyk, aýagy çayşylyk we bölünen kentlewük** – giňden ýaýran şikesler.



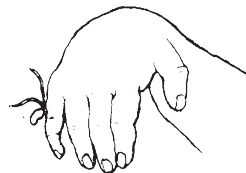
KEMAKYLLYLYK
(KRETINIZM)

Şeýle ýagdaýlaryň we beýleki kynçylyklaryň mümkinçiligini peseltmek üçin ýakyn garyndaşlaryňyza öýlenmäh. Eger sizde dogabitdi şikesli birden artyk çaga bar bolsa, şondan artyk çaga edinmezligi ýüregiňize düwüň (Maşgalany meýilleşdirmek, 20-nji bap).

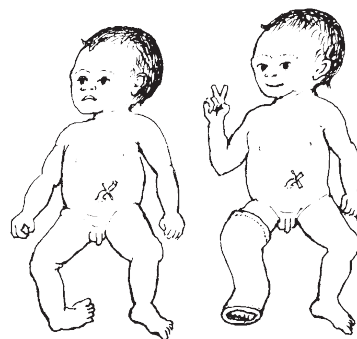
Eger siziň çagaňyzda dogabitdi ýetmezçilik bar bolsa, onda ony saglyk merkezine getirň. Köplenç bir çäräniň tapylmagy mümkin.

- Çaşy gözlülük barada, sah. 225.

- Eger aýakdaky ýa-da eldäki artykmaç barmagyňyz örän kiçi we süňksüz bolsa, onda ony düýbünden berk daňyp goýuň. Barmak guraýar we gaçýar. Eger ol uly ýa-da süňkli bolsa, sol durşuna galdyryň ýa-da hirurgik ýollar bilen aýyrdyň.



- Eger ýaňy doglan çaganyň iç tarapa öwrülip duran dabany ýa-da dabanyň (klýuşka şekilli) nädogry görnüşi bar bolsa, onda ony kadaly ýagdaýa çenli egreltmäge synanyşyň. Eger bu size ýeňil düşse, onda her gün birnäçe gezek şol maşky gaýtalaň. Daban ýa-da dabanlar kem-kemden kadaly bolarlar.



ÇAÝSY-
DABANLYLYK

GIPSDE

- Eger körpäniň dabanyňy kadaly ýagdaýa çenli egreltmek mümkin bolmasa, ony şol bada saglyk merkezine getirň. Ol ýerde onuň dabanyňy dogrularlar ýa-da gipsli daňyp goýarlar. Gowy netijeleri gazanmak üçin, muny **çaga doglanyndan 2 günden soň etmek wajypdyr.**

- Eger körpäniň dodagy ýa-da agzynyň ýokarky bölegi (kentlewügi) bölünen (ýarylan) bolsa, onda ol ene ýymtlandyrylanda kynçylyk çeker. Sonuň üçin ony çemçe ýa-da damardan damdyrylýan derman serişdesi bilen ýymtlandyrmak zerurdyr. Hirurgiýanyň kömegi bilen körpäniň dodagyny ýa-da kentlewüginde kadaly görner ýaly edip bejerse bolar. Dodaklaryň operasiýasy iň amatly ýaş adaty 4 aýlykdan 6 aýlyga çenli we kentlewük üçin 18 aýlyk döwürdir.

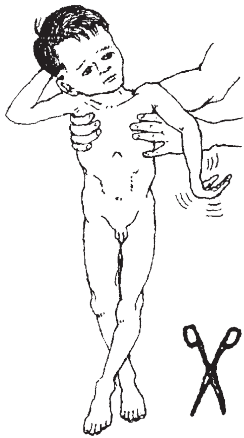


TOWŞAN DODAK WE
BÖLÜNEN KENTLEWÜK

Käwagtlar dogrumdaky ýa-da ondan öňki döwürdäki kynçylyklar çaganyň beýnisiniň zaýalanmagyna getirýär. Bu bolsa çaganyň titremesine ýa-da damar çekmesine sebäp bolýar. Eger dogrumda çaga haýal dem alsa ýa-da çaga dogulmazdan öň göbegenä enä oksitosin (dogrumy çaltlandyryýan ýa-da “enä güýç berýän”, sah. 266) dermanyňy sançsa, howplulygyň mümkinçiligi has artar.

Göbegenäni saýlaň – göbegenäňize çaga dogulmazdan öň oksitosin ulanmaga ýol bermäň.

SPASTIKI ÇAGA (SANDYRAÝAN ÇAGA, SEREBRAL YSMAZ)



Spastiki çaganyň beden etleri berk çekilen, maýyşgak, şol sebäpli, çaga olara kynçylyk bilen erk edýär. Onuň ýüzi, boýny ýa-da bedeni egri we herketleri üzül-kesil bolýar. Köplenç beden etleriniň berkligi aýaklaryň iç tarapynda bolup, gaýçy şekilli biri-biri bilen kesişip durýar.

Çaga doglanda, ol kadaly ýa-da passiw bolup görünmegi mümkin. Gatamaklygy ol sähel ulalansoň duýulýar. Ol akyl taýdan pes bolup ýa-da bolman biler.

Serebral ysmazy beýnä ýetirlen şikes zerarly ýüze çykýar, ol köplenç dogumda beýnä zyýan ýetmäniň (çaganyň derrew dem alyp başlamadyk ýagdaýynda) ýa-da irki çagalykda meningitiň netijesidir.

aýaklar gaýçy ýaly
kesişýändir

Beýniniň şikesini bejerip biljek derman serişdesi ýokdur, şonuň netijesinde-de çaga spastiki bolup galýar. Çaga ýörite gözegçilige mätäçdir. Aýaklardaky ýa-da dabandaky muskullaryň ýygrylmasynyň önüni almak üçin, günün dowamynda birnäçe gezek olary örän haýallyk bilen dogrulaýyza.

Çaganyň öwrülmeşi, oturmagy we dik durmagy öwrenmegine kömek ediň. Eger mümkin bolsa (315-nji sahypadaky ýaly) ýöremäge kömek ediň. Onuň akyllyny ulanyş we bedenini hereketlendiriş synanyşyklaryny mümkin boldugyça has köp höweslendiriş (sah. 322). Hatda ol kynlyk bilen gepleýän hem bolsa, ol akyl taýdan ösen, eger oňa mümkinçilik berilse, dürli ussaçylygy öwrenmäge ukyply bolup biler. Onuň öz-özüne hyzmat etmegi öwrenmegine kömek ediň.

AÝAL ÖZ ÇAGASYNYŇ AKYL TAÝDAN ÝETMEZÇILIGINIŇ ÝA-DA DOGABITDI ŞIKESLIGINIŇ ÖŇÜNI ALMAK ÜÇIN AŞAKDAKY DÜZGÜNLERI BERJAY ETMELIDIR:

1. Öz doganoglanyna ýa-da başga bir ýakyn garyndaşyna durmuşa çykmaly däl.
2. Göwrelilik döwründe mümkin boldugyça gowy iýmittenmeli, noýba, gök önümleri, et, ýumurtga we süýt önümlerini iýmäge çalyşmaly.
3. Esasan hem göwrelilik döwründe adaty duzuň ýerine ýodlanan duzy ulanmaly.
4. Göwrelilik döwründe çilim çekmeli däl ýa-da alkogolly içgileri içmeli däl (sah. 149).
5. Göwrelilikde mümkin boldugyça derman içmeli däl, diňe howpsuzlygy belli bolan dermanlary ulanmaly.
6. Gowrelilik döwründe gyzamykly gyzylja bilen kesellän adamlardan daşda durmaly.
7. Göbegenäni saýlanyňyzda seresap boluň – oňa çaga dogulýança oksitosin ulanmaga rugsat bermäň (sah. 266).
8. Islendik dogabitdi şikesli birden artyk çagaňyz bar bolsa, mundan beýläk çaga edinmäň (ser.Maşgalany meýilleşdiriş, sah. 283).
9. Ýagdaýa serediň we 35 ýaşdan soň çaga edinmäň.

ÖMRÜŇ ILKINJI AÝLARYNDA ÖSÜŞDEN YZA GALYNMAGY

Çagalaryň käbiri sagdyn dogulsalar-da, gowy ösenoklar. Olaryň akyly we bedeni ýaramaz ýymitlenme sebäpli haýal ösýär. Ömrüň ilkinji aýlarynda beýleki wagtlara seredeniňde beýni has çalt ösýär. Şol sebäpli-de täze doglan çaganyň ýymitlenmesi uly ähmiýete eýedir. Körpe üçin ene süýdi in gowy ýymitdir (Körpeler üçin iň gowy berhizler, sah. 120).

ORAK ŞEKILLI ÖÝJÜKLERIŇ KESELI

Afrikadan gelip çykýan käbir çagalar orak şekilli öýjükleriň keseli diýip atlandyrylýan, “gan ejiziligi” bilen dogulýarlar. Bu kesel ene-atalardan gaýdyp, olar özlerinde “orak şekilli öýjükleriň” häsiýetleriniň barlygyny bilmeýärler. Körpe 6 aýa çenli kadaly ýaly bolup görünýär, soňra keseliň alamatlary ýüze çykyp başlaýar.

Alamatlary:

- gyzdyrma we aglama;
- käwagtlar 1 ýa-da 2 hepdeläp dowam edýän eliň barmaklarynyň we dabanlaryň çişmesi;
- garnyň ulalmagy we onuň ýokarky böleginde gatylygyň duýulmagy;
- gan azlyk, käwagtlar gözleriň saralmagy (sary getirme);
- çaga ýygy-ýygydan keselleýär (üsгүйрме, gyzzyrma keseli, içgeçme);
- çaga haýal ösýär;
- 2 ýaşda kellede süňkli düwünleriň ýüze çykmagy (“dүwүнlilik”).



Gyzzyrma keseli ýa-da beýleki infeksiýa keselleri, temperaturanyň ýokarlanmagy we ellerdäki, aýaklardaky ýa-da garyndaky gaty agyrylar bilen “orak şekilli öýjükleriň ötüşmegini” döredip biler. Gan azlyk güýçlenýär. Süňklerdeki çişler iriňläp başlaýar. Çaga ölüp biler.

Bejerilişi:

Gandaky ejisligi üýtgedip biler ýaly hiç bir ýol ýokdur. Çagany “ötüşmä” eltjek gyzzyrmadan we beýleki kesellerdir infeksiýalardan goraň. Barlaglar we bejergi üçin çagany her aýda lukmançylyk işgärine yzygider görkezip duruň.

- Gyzzyrma keseli. Gyzzyrma keseli ýaýran ýerlerde, keseliň öňüni almak üçin çaga bu kesele garşy bejergini kabul edip durmalydyr (sah. 365). Bu bejeriş serişdelerine goşmaça edip, foliý turşusynyň (sah. 393) gündelik mukdarynyň ulanylmagy, ganyň berkemegine kömek eder. Adatça demirli (demir duzly) bejergi hökman däl.
- Infeksiýalar. Maslahat berilýän iň irki döwürlerde çaga gyzamyga, gökbogma we inçekesele garşy sanjymalary almalydyr. Eger çagada gyzzyrmanyň, üsgürmäniň, içgeçmäniň, has ýygydan buşukmanyň ýa-da garynda, ellerde we aýaklarda agyrynyň alamatlary bar bolsa, mümkin boldugyça ony derrew lukmana görkeziň. Antibiotikleriň zerur bolmagy mümkin. Oňa köpräk suw içiriň we süňklerdeki agyra parasetamol (sah. 380) beriň.
- Üşemekden gaça duruň. Eger zerur bolsa, gijelerine ýorgan bilen ýylylygy saklaň. Eger mümkin bolsa, galyň düşekleri ulanyň.

ÇAGALARA ÖWRETMEK ÜÇİN KÖMEK

Heniz çaga ösýärkä, ol diňe özüne öwredilýän zatlaryň bir bölegini öwrenýär. Onuň mekdepe aljak bilimi we başarnyklary soňabaka köp zatlara düşünmäge we berjay etmäge kömek eder. Mekdep has wajypdyr.

Emma çaga öwrenmekde öýde-de, tokaýda-da, we ekin meýdanlarynda-da köp zatlary gazanar. Ol adamlaryň öwredeninden, olaryň hereket edişinden has çalt öwrenýändir. Has wajyp hereketleriň käbirlerini çaga öwrenip biler, emma mähribanlyk, jogapkärlik we gatnaşmaklyk ýaly häsiýetleri, diňe oňa gowy görelde bolmak bilen endik etdirip bolar.

Çaga wakalaryň üsti bilen öwrenýär. Hatda çaga ýalňyş edýänem bolsa, ol özi üçin bir zatlary etmegi öwrenmäge mätäçdir. Heniz ol ýaş wagty ony howplardan goraň. Emma haçanda ol ýetginjek bolanda, oňa öz aladasyny etmegi öwrenmäge kömek ediň. Oňa şeýle mümkinçiligi dörediň. Hatda onuň garaýşy siziňkiden tapawutlanýan hem bolsa, onuň garaýşyna hormat goýuň.

Çaga heniz kiçi wagty, ol esasan hem diňe öz şahsy bähbitleriniň ýerine ýetirilmegi barada pikir edýär. Soňra ol beýlekilere kömek etmekden we olar üçin zatlary döretmekden uly lezzet almany özüne açyş eder. Çagalaryň kömegini mähirli kabul ediň, goý, olar munuň ähmiýetiniň uludygyny bilsin.

Çagalar köp sorag bermekden gorkmaýarlar. Eger ata-eneler, mugallymlar we beýlekiler dogry we anyk jogaplar üçin wagt tapsalar ýa-da jogaplary bilmeýändigini boýun alsalar, şonda çaga özüni tolgundyryýan soraglary berme islegini özünde saklap galýar. Heniz olar ösüp barýarka, olaryň gurşap alan töweregini ýa-da obasyny durmuşda iň gowy ýer etmegiň ýollaryny gözläp tapsa bolar.



Çagalara öwretmek we olary saglyk baradaky alada jemgyýetine çekmek üçin kömegiň iň gowy taglymlaryň birnäçesi Çagadan-çaga maksatnamasy arkaly ösdürilýär.

