Ömri goramak üçin maslahatlar

Ýatlama Türkmenistanyň saglygy goraýyş we derman senagaty ministrliginiň Saglygy goraýşyň habarlar merkezi, Döwlet arassaçylyk we keselleriň ýaýramagyna garşy göreşmek gullugy bilen bilelikde Birleşen Milletler Guramasynyň Çagalar Gaznasynyň ýardam bermekliginde çap edildi

ENE - ATALARA MASLAHAT!

CAGALARYŇ ENE SÜÝDI BILEN EMDIRILMEGI

Ýaşaýşyň ilkinji alty aýyna çenli ene süýdi çaga üçin - iň gowy iýmitdir. Ene süýdünde çaganyň kadaly ösmegi, ulalmagy we sagdyn bolmagy üçin ähli zerur bolan maddalar bardyr.

Dünýä ineninden soň bir sagadynyň dowamynda enesine bäbegi emdirtmeli. Ilkinji inýän owuz süýdünde çaga üçin gerek bolan peýdaly maddalaryň hemmesi bar. Ondan başga-da, owuz süýdi çagany ýokanç kesellerden goraýan tebigy sanjym diýip hasaplanýar.

Çagany gije-gündiz, onuň her talap eden wagtynda emdirmeli. Emdirlen wagtlaryň arasy 3 sagatdan geçmeli däldir.

Alty aýa çenli emýän çaga başga iýmit, suwuklar, mysal üçin, çaý, suw, çagalar üçin ýörite iýmitleri, miwäň şiresini, sygyr süýdüni bermek zerurlygy ýok.

Alty aýdan soň çagany goşmaça iýmitlendirmek onuň saglygy we ösmegi üçin peýdalydyr, emma emdirmekligi hem çaga 2 ýaşaýança dowam etmeli.

Ene emdirýän döwründe onyň we çagasynynyň arasynda bütewiligiň emosional duýgusy ýüze çykýar we berkeýär.

Ene süýdi bilen emdirmekligi dowam etdirmek tomusyň yssy günleri we çaganyň ýarawsyz mahaly hem möhümdir, sebäbi ene süýdi dürli keseller bilen göreşmäge çaga ýardam berýär.

Enesini emen çagalar sagdynlyk we kadaly ösüş bilen tapawutlanýarlar.

Ol has işjeň, asuda, mylaýym häsiýetli bolup, daşyndaky adamlar bilen hoşniýetli we mähirli gatnaşykda bolup ýetişýärler; enelerine öwrenişýärler we olara ýykgyn edýärler. Gelejekde öz çagalary üçin hem aladaçyl we mährem ene-ata bolup ýetişýärler.

Çagasyny emdirmeklik enäniň saglygyna-da peýdalydyr. Çagasyny emdirip başlan enelerde dogumdan soň gan ýitgisi azalýar. Olarda süýt mäzleriniň we ýumurtgalykraryň rak kesselleriniň döremek howpy peselýär.

Bulardan başga-da, iň ýönekeý zat, çagany emdirmeklik – maddy taýdan tygşytlylydyr! Hasabatlara görä, dünýäniň köp ýurtlarynda we Türkmenistanda üç aýlyk bäbegi idetmeklige gerek boljak ene süýdüniň ýerini tutýän iýmitleriň özüni almak üçin azyndan 1 aýda ABŞ-nyň 100 dollaryndan gowrak pul gerek (2008-nji ýylyň ýagdaýy).

IÝMIT WE ÖSÜŞ

Alty aýlyk çaganyň hereketi gün-günden artýar we oňa goşmaça, has goýy iýmit bermek wagty gelýär.

Goşmaça iýmit berlende aşakda görkezilen esasy düzgünleri berjaý etmeli:

- çaý çemçesinden başlap, iýmitiň möçberini kem-kemden, çagaň talabyna görä köpeltmeli;
- iýmit ýumşak, miwe püresiniňki ýaly ortaça goýulygynda bolmaly (çemçe içine haýaldan çümmeli);
- çagaň ýaşyna görä iýmitiň hödürlenýän möçberine ýetmek üçin, her naharlandyrylanda çaga berilýän iýmitiň mukdaryna 1 çaý çemçesini goşmaly.

Enesini emýän 6-12 aýlyk çaga goşmaça 3 gezek, emdirilmeýän çaga bolsa günde 5 gezek iýmitlendirilmelidir.

Çaga süýji, hamyrly konditer tagamlaryny bermäň. Çaý we süýji reňklenen suwlary bermäň. Olaryň ýerine enesiniň süýdüni, suw ýa-da miwäň suwuny ulanyň.

1 ýaşamadyk çaga berilýän nahara duz atmajak boluň.

Çagany iýmitlendiren wagtyňyzda ony oýun, aýdym üsti ýa-da başga bir usul bilen iýmäge höweslendiriň. Çaga onuň göwnüne ýaraýan iýmit beriň. Çagaň ýanynda oturyp, oňa sabyrlylyk bilen naharlanmaga kömek ediň.

Dogulandan 2 ýaşa çenli çagalaryň agramy aýda azyndan 600 gramm artmaly.

Çaganyň 12 aýlyk ýaşyna çenli boýy 25-30 santimetre çenli ösüp, agramy bolsa üç esse köpelmeli.

KESELLERIŇ ÖŇÜNI ALYŞ SANJYMLAR

Keselleriň öňüni alyş sanjymlar çagalarda käbir ýokanç keselleriň öňüni almakda örän wajypdyr. Çagany kesellerden goramak üçin sanjymlary birinji aýlardan edip başlamaly.

Dogrum bölümde her täze bolan bäbege "Sanjym pasporty" doldurylyp başlanýar. Onda gerek boljak sanjymlaryň tertibi we çaga edilen sanjymlaryň ählisi görkezilýär.

Ilkinji sanjymlary çaga eýýäm dogrum bölüminde alýar. Eger-de çaga belli bir sebäplere görä bir ýaşa çenli sanjymlary doly alyp bilmese, olary ýetişdigiňçe çalt etdirmeli. Edilmedik sanjymlary ýurt derejesinde geçirilýän milli sanjym günlerinde hem etdirip bolar.

Çagalar sanjymlary doly edilmeli möçberinde almasa, olar netijesiz bolýar.

Çagalara sanjymlar berkidilen saglyk öýünde edilýär. Her bir çaga sanjym üçin aýratyn şpris we iňňe ulanmaly, muňa ene-atalar berk gözegçilik etmelidirler.

Çagaň ýaşyna görä we sanjymlar öz wagtynda doly we dogry edilse onda sanjymlaryň netijesi has artýar.

ÇAGANYŇ IRKI ÖSÜŞI

Irki çagalyk döwri (doglandan bäş ýaşa çenli) çagalarda pikirlenmek, subut etmek, kesgitlemek we gelejekde bütin durmuşynyň dowamynda öwrenmek ukyplarynyň maýasynyň tutulýan döwrüdir. Şol sebäpden, şu döwürde:

- Çagany ýygy-ýygydan mähir bilen eliňe alyp, ony söýýändigiňizi we goldaýandygyňyzy görkezmeli. Bu çaganyň emosional sagdynlygy üçin wajypdyr.
- Çaga ertekileri okap we aýdyp bermeli, sebäbi onda gürlemek endikleri oýunlaryň, okalmagyň, ýazuwyň we aýdym aýtmagyň üsti bilen döreýär.

- Çagalara surat çekmek, çyzmak we reňklemek üçin mümkinçilik bermeli, sebäbi çaga şolaryň üsti bilen öz duýgylaryna düşünip olary şekillendirip biler. Ol reňkleri saýlap biler. Olaryň möçberini, düzümini, daşky we içki görnüşini saýlamany öwrener.
- Çagalara başgalar bilen gatnaşmaklygy öwretmeli: öz boýdaşlaryna we ululara mähirli bolmagy, hormat, sarpa goýmagy, olary sylamany öwretmeli. Maşgala durmuşynyň kadalaryny, gymmatlaklaryny tanamagy, olary bellemegi we berjaý etmegi öwretmeli.
- Çagalara bolan hormatyňy hem görkezmeli: olaryň pikirini bilmeli, jogaplaryny üns bilen diňlemeli, olaryň diýenlerini kabul edip boljak çäklerinde etmeli. Olarda döreýän bir zady etmek höwesi, özlerini gowy alyp barýandyklary we gowy eden işleri üçin öwmeli we höweslendirmeli.

GIGIÝENA/ARASSAÇYLYK

Arassaçylyk düzgünlerini doly we dogry berjaý etmek bilen ýokanç keselleriň köpüsiniň öňüni alyp bolýar.

Çagalara ýaşaýşyň irki döwründen öwretmeli endikler:

- ellerini nahardan öň, hajathanadan soň we haçan-da hapalansa hökman sabyn bilen ýuwmaly;
- dişini arassalamagy we agzyny çaýkamagy;
- özüniň ýorgan-düşegini we egin-eşiklerini tertiplemegi;
- egin-eşiklerini, diş çotkalaryny, polotenselerini başgalar bilen çalyşmazlyklygy, we olaryň şahsy bolmaklygyny;
- bir tarelkadan iýmezligi, ýa-da kesekileriň we ýuwulmadyk bulgurlardan içmezligi,
- şahsy çemçedir-wilkalary ulanmak.

Maşgalaň ähli agzalarynyň etmeli zatlary:

- nahar taýarlanmazdan, saçaga äberlmezden, iýmekden we çaga bermekden öň hemişe elleriňi ýuwmaly;
- diňe gaýnadylan ýa-da howpsuz çeşmeden alynan suwy ulanmaly; suwly gaplaryň agzyny ýapyp saklamaly;
- zir-zibilden, hapalardan ýgy-ýygydan dynmaly.

Çagalary hajathanalaryň, hapa atylýan ýerleriň ýanynda oýnatdyrmaly däl. Hajathana aýakgaply girmeli. El ýuwar ýaly sabyn bilen suw hajathananyň golaýynda ýerleşmeli. Daşyndaky hajathanalary ýörelýän ýollardan, suw çeşmelerinden (howuzdyr-kyrantlardan) we çagalaryň oýnaýjak ýerlerinden çetde salmaly.

Ellerini sabyn bilen ýuwmaklary çagalary mikroblar we soguljan gurçuklardan gorap biler.

IÇGEÇME

Çagada günüň dowamynda 3 we ondan köp gezek suwuk täret bolan ýagdaýyna içgeçme diýilýär.

Içgeçmäniň howply ýeri – çaganyň bedenine zerur gerek bolýan suwuklygyň çykýanlygy. Suwuk täretiň ýygylygy artdygyça içgeçmäň howpy artýar.

Çagada içgeçme peýda bolandan, ony wagtly-wagtyna iýmitlendirmek we suwuklyklar bermek wajypdyr.

Içgeçmede iň peýdaly zat – köp mukdarda suwuklyklary we agyzdan berilýän regidratasion (suwuklyklaryň ýerini dolduryan) erginleri (gysgadylan ABRE) bermekdir. Eger suwuklyk berilen wagtynda çagada gaýtarma peýda bolsa, onda 10-minutlyk arakesme etmeli we az –azdan içirmekligi dowam etmeli.

Alty aýa çenli içi geçýän çaga üçin ene süýdi suwuklyklaryň we iýmitiň iň gowy çeşmesidir.

Eger-de bir sagadyň dowamynda çagada 2 gezek suwjumak ýa-da gan gatyşykly täret ýüze çyksa, onda bular ýaly çaganyň jany howp astyndady, şonuň üçin hem hökmän haýal etmän lukmana ýüz tutmaly.

Içgeçmede lukmanyň görkezmesi bolmasa , çagalara antibiotikleri (mikroblara garşy dermanlar) ýa-da başga dermanlary bermek bolanok.

Arassaçylyk düzgünlerini doly we dogry berjaý etmek - içgeçmeden goranmaklygyň güwanamasydyr.

ÜSGÜLEWIK WE SOWUKLAMA

Sowuklan ýa-da üsgürýän çagany ýyly saklamaly, oňa köpräk suwuklyklar bermeli we işdäsine görä naharlamaly.

Käbir ýagdaýlarda üsgülewik ýa-da sowuklama öýken sowuklamasynyň (pnewmoniýa) ýa-da içekesel ýaly howply keselleriň alamatlary bolup biler.

Çagany şu aşakdaky ýagdaýlarda tizden-tiz lukmana görkezmeli:

- Ýygylaşan dem almasy:
  -1-12 aýlyk çaga üçin – 1 minutda 50 gezekden köp bolsa,
  -1-5 ýaşly çaga üçin – 1 minutda 40 gezekden köp bolsa.
- Çaganyň demi gysylsa ýa-da dem almasy kynlaşsa, dem alanda döş kapasasynyň aşaky bölegi içine gidýär ýa-da garny ýokaryk-aşak süýşýär.
- Ýsgülewigi 2 hepdeden uzaga çekýär.
- Çaga emmeýär we hiç zat içmeýär.
- Gysga wagtyň dowamynda çaga yzly-yzyna 2-3 gezek gaýtarýar.

Öýken sowuklamasynyň öňüni almakda wajyp zatlar:

- çagany dogry kadaly iýmitlendirmek, şol sanda ilkinji 6 aýynda – diňe ene süýdi bilen emdirmek, gowy kadaly ideg etmek, keselleriň öňüni alyş sanjymlarynyň doly toplumyny almak.
- Antibiotikleri we başga dermanlary diňe lukmanyň maslahaty boýunça bermek.

AIW/AIDS

Ähli adamlar, şol sanda çagalar, AIW/AIDS-iň ýokuşmak howpyna sezewar bolup bilerler.

AIDS (Adamyň ImmunoDefisit Sindromy) keseli – bejergisi ýok, emma öňüni alyp boljak keseldir. AIDS keselini AIW (Adamyň Immunodefisit (ýetmezçilik) Wirusy) döredýär. Ol wirus adamyň bedeniniň goranmak ukybynyň peselmegine getirýär.

Bu wirus ýokuşan adamlar daşyndan sagdyn görünip bilýärler we diňe ganynyň barlagynyň esasynda onuň ýokuşandygyny anyklap bolýar. Ululardа AIDS keseli 7-10 ýylyň dowamynda, çagalarda bolsa has gysga döwürde ýüze çykýar.

Aşgabat şäherinde we welaýatlaryň ählisinde AIDS-keseliniň öňüni alyş merkezleri bar. Olarda bu keseliň wirusyny anyklamak üçin anonim (adyňy aýtmazdan), tölegsiz barlagdan geçip we maslahat alyp bolýar.

AIW-IŇ GEÇÝÄN ÝOLLARY:

1) ganyň üsti bilen: wirus ýokuşan gany göýberilende, saglygy goraýyş edaralarynda keselli adamlardan soň gowy arassalanmadyk gurallar we şprisler arkaly, dellekhanalarda we gözellik salonlarynda keselli adam bilen bilelikde ulanylýan gan degip biljek (päkiler, iňňeler, pyçaklar, gaýçylar we ş.m.) serişdeleriň üsti bilen. AIW/AIDS-iň ýokuşmak howpy neşe serişdelerini, esasanam sanjym görnüşlerini ulanýan adamlarda has ýokarlanýar;

2) Jyns gatnaşyklar arkaly. Prezerwatiwleri ulanmak AIW-iň ýokuşmak howpyny bilen kesellemegi ep-esli derejede azaldýar.

3) Kesel ýokuşan eneden göwrelilik, dogrum we emdirýän wagty çagasyna geçýär.

AIW/AIDS HAÝSY ÝAGDAÝDA ÝOKUŞMAÝAR:

1) elleşilende, gujaklaşylanda, ogşaşylanda;
2) üsgülewik we asgyrma arkaly;
3) telefonlary, gap-gaçlary, el süpürilýänleri, ýorgan-düşekleri, basseýnleri, duşlary, hammamlary bilelikde ulansaň;
4) çybyn çakanda.

Ene-atalar çagalaryny, esasanam ýetginjeklik döwründäkilerini, AIW/AIDS keseli we onuň öňüni almak ýollary baradaky maglumatlar bilen özbaşdak durmuşa gadam salmazdan öň tanyşdyrmalydyrlar!

ÇAGALARYŇ ŞIKESLENMEGI WE DÜŞÜP BILJEK BETBAGTÇYLYKLARY

Her bir ýaşdaky çaga şikeslenme howpuna sezewar bolup bilýär. Şol sebäpden, oňa mydama howp we onuň sebäpleri barada ýatladyp durmaly. Çaga nämäniň we näme üçin mümkin bolýandygyny ýa-da bolmaýandygyny bilmeli.

- Kiçi çagalary gözegçiliksiz goýmaň, sebäbi irki döwürde olar ýygy-ýygydan ýykylýarlar, öýdäki goşlara, gapylara degýärler, oturgyçlardan ýykylýarlar we ýokardaky zatlary öz üstlerine agdarýarlar.
- Çagalaryň oýunjaklarynyň howpsuzlygyna, ýagny, olaryň gyralarynyň ýiti, kiçi däldigine göz ýetiriň. Sebäbi kiçi çagalaryň ownuk zatlary ýuwudýan ýa-da öz gulaklaryna, burunlaryna salýan wagty seýrek däl.
- Arassalaýjy serişdeleri, sirkeleri, laklary, reňkleri, kislotalary, dermanlary, mör-möjeklere garşy ulanylýan awy-zäherli serişdeleri çagaň eli ýetmejek ýerlerde saklaň.
- Öýi ýyladyjy gurallary, gazda we elektrik tokda işleýän esbaplary, tok geçýän simlery çagalaryň eli ýetmez ýaly ýerlerde ýerleşdiriň, rozetka dakylýan ýerlerini ýapyň.
- Aşhanalara, nahar bişirilýän ýerlere, gaz plitaň, ot ýanýan, ýiti kesip-çümüp biljek zatlaryň, gyzgyn naharly ýa-da gaýnan suwly gaplar bar ýerlere çagalary getirmeli däl.
- Öý goşlaryň (stollaryň) üstüne ýapylan matalary aýryň, sebäbi çagalar olary çekende, goýlan zatlaryň hemmesini öz üstlerine gaçyrýarlar.
- Çagalaryň üstüne gaýdyp biläýjek zatlaryň ýanyna barmazlyklaryna gözegçilik ediň.
- Çaga basgançaklaryň, açyk penjireleriň, balkonlaryň we başga gaçyp biläýjek ýerlere barmazlyklaryna gözegçilik ediň.
- Howuzlaryň, guýularyň, suwly bedreleriň, çelekleriň agzy ýapyk bolmalydyr, ýaplaryň, köprüjikleriň daşy berklenen bolmaly. Sebäbi çagalara suwuň az bolan ýerlerinde-de gark bolmak üçin 2 minutdan az wagt gerek.
- Çagalar maşyn geçýän ýollaryň ýanynda oýnamaly däl. Ýoldan geçilende olaryň elinden tutmaly. Olaryň ýanynda mydama ulular bolmaly.
- Çagalara nätanyş we çala tanyş adamlar bilen habarlaşmagy gadagan ediň. Keseki adamlara gapyny açmaga rugsat bermäň.

ÇAGANYŇ HUKUKLARY

Her bir 18 ýaşyna ýetmedik ynsan çaga diýlip hasaplanýar. Çagalaryň hemmesiniň, oglan-gyzdygyna garamazdan deň hukugy bar. Türkmenistanda çagalaryň hukuklary 1994 ýylda döwletimiziň goşulan we tassyklan Birleşen Milletler Guramasynyň "Çaganyň hukuklary barada Konwensiýa" atly ýörite halkara resminama bilen goralýar.

"Çaganyň hukuklary barada Konwensiýa" laýyklykda çaganyň hukuklary aşakda görkezilen toparlara bölünýär:

- Ýaşamaga bolan hukuklary – olara görä çagalaryň hemmesi özlerine mynasyp durmuş şertlerini saýlamaga we saglygy goraýyş hyzmatlaryndan peýdalanmaga haky bar. Çaga dünýä inenden Kanun taýdan bellige alnyp, ýaşaýan ýurdunyň raýatlarynda bar bolan hukuklardan peýdalanyp bilýär.
- Aň taýdan ösmeklige bolan hukuklary – bulara görä çagalar maglumat berilmekligine, bilimli bolmaklyga, boş wagtyny hoşal geçirip dynç almaklyga, medeniýetli ýaşaýşa, pikirlerini, ynsabyny we dini saýlamaklyga haky bar. Her bir çaganyň özüne gabat gelýän şahsyýet ösüşe we ösmege haky bar. Onuň üçin çagalara ýokumly iýmit, rahat we arassa egin-eşik, kadaly ideg, ýaşamak üçin howpsuz öý we gurşaw (şertler) gerek.
- Goranmaklyga bolan hukuklary – zorlukdan we gödek hereketlerden, maşgalasyndan zorluk bilen aýyrmakdan, kanunçylyk edaralarynyň nädogry peýdalanmalaryndan goranyp bilmeklige haky bar. Ene-atalar bu hukuklary bilmeli we çagalaryň goralmaklygyna çykyş etmeli.
- Gatnaşmaklyga bolan hukuklary – çagalaryň öz pikirini erkin aýtmak hukuklary. Ol hukuklaryň düzümine çagalaryň özlerine degişli bolan meseleler boýunça öz garaýyşlaryny aýdyp bilmek we jemgyýetde işjeň orun tutmak hukuklary girýär.
- Öňde goýan maksatlaryny durmuşa özleşdirmek üçin hereket etmek hukuklary.

"Çaganyň hukuklary barada Konwensiýa" maýyp çagalaryň hukuklarynyň goralmagyna has uly üns berýär.

Biz, ulular, çagalaryň hukuklaryna düşünmeli we olary sylamaly!

TÜRKMENISTANYŇ LUKMANÇYLYGY

SAGLYGY GORAÝŞYŇ HABARLAR MERKEZI

HEALTH INFORMATION CENTER

unicef