



Avropa İttifaqı

unicef 
hər bir uşaq üçün

Riib Regional İnkişaf
İctimai Birliyi

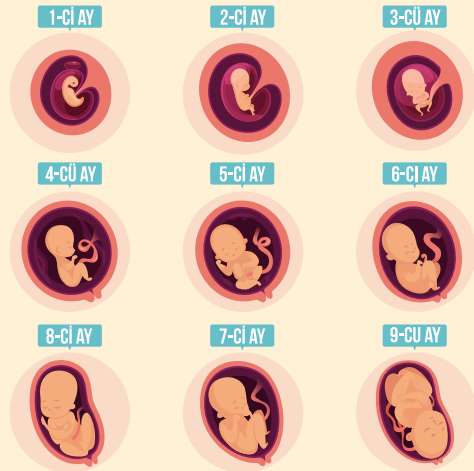
Bəsləyici qayğı

(Valideynlər üçün vəsait)





İLK 1000 GÜNÜN ƏHƏMİYYƏTİ



Həyatın ilk 1000 günü körpənin ana bətnindəki 270 günü və doğulduqdan sonra 730 günü (3 yaşına qədər) olan dövrü əhatə edir. Həyatın ilk 1000 günü uşağın böyümə, inkişaf və sağlamlığı üçün imkanlar pəncərəsidir. Bu dövrdə uşağın beyni sürətlə inkişaf edir və baş verən dəyişiklərə çox çevik reaksiya verir.

Uşağın inkişafı və rifahı üçün aşağıdakılarla təmin edilməlidir:

- möhkəm sağlamlıq;
- düzgün qidalanma;
- həssas qayğı;
- təhlükəsizlik və mühafizə;
- erkən öyrənmə imkanları.

ANA SÜDÜ İLƏ QİDALANMA

Ana südü körpələrin böyüməsi və inkişafı üçün ən ideal qidadır. 6 ayına qədər körpənizi yalnız ana südü ilə qidalandırın. 6 aydan sonra əlavə qidalar verilməklə yanaşı ana südünü 2 yaşa qədər verə bilərsiniz.



DÖŞLƏ ƏMİZDİRMƏ QAYDALARI

- Körpəni doğum zamanında, doğuşdan 20-30 dəqiqə sonra əmizdirməyə başlamaq lazımdır. İlk südün tərkibində körpə üçün vacib olan bir sıra qidalı maddələr var.
- İlk günlər körpəni növbə ilə hər iki döşlə əmizdirmək lazımdır.
- Əgər doğuşdan sonrakı ilk günlərdə əmizdirmə mümkün olursa, körpəni sağılmış ana südü ilə qidalandırmalıdır.
- Ana südü ilə qidalanan körpənin ilk 6 ay ərzində heç bir başqa qidaya və suya ehtiyacı yoxdur. Hava çox isti olduqda körpə sadəcə olaraq daha tez-tez əmizdirilə bilər.

KÖRPƏNİN QİDALANMA REJİMİ

- Körpənin qidalanma rejimini onun özü təyin edir. Körpəni, xüsusən doğuşdan sonra ilk 6 həftə ərzində onun istəyi ilə, tələbatına uyğun əmizdirmək lazımdır.
- İki aylığında körpənin qidalanma rejimini təyin edin.
- Əmizdirmələrin sayı sutka ərzində bir qayda olaraq 6-8 dəfədən 12 dəfəyədək dəyişə bilər. Körpə böyüdükcə əmizdirmələrin sayı azalır.

- Körpəni əmizdirmə müddəti körpənin istəyindən asılıdır. Körpələr doyduda özləri əmməkdən imtina edirlər. Əmizdirmə müddəti hər dəfə müxtəlif ola bilər, lakin 20-30 dəqiqədən çox olmamalıdır.
- Ananın südü kifayətdirsə, körpəyə bir döşü əmmək kifayət edir. Əvvəl bir döşlə axıra qədər əmizdirin: südün axırncı porsiyası çox qiymətlidir. Əgər azlıq edərsə, 2-ci döşü də verə bilərsiniz. Bir əmizdirmədə körpəyə sol döşü vermisinizsə, ikincidə sağ döşü verin.
- Xüsusən ilk 1-2 ayda körpələri gecələr əmizdirmək vacibdir. Körpəni gecə 1-2 dəfə döşə qoymaq olar.
- Yalnız əmizdirmə zamanı uşağı döşə qoyun. İlk narahatlıq əlamətləri yarananda körpəni sakitləşdirmək üçün onu dərhal əmizdirməyi düşünməyin, səbəbini aydınlaşdırın.

DÖŞLƏ ƏMİZDİRMƏNİN QAYDALARI

- Əmizdirmədən əvvəl əlinizi yuyun, saçınızı yığın.
- Əmizdirmə zamanı sizə rahat olan vəziyyəti seçin (narahat vəziyyətdə boyunda, bəldə ağrılar meydana çıxır, onurğada və əllərdə artıq gərginlik yaranır).
- Əmizdirmə zamanı uşaq rahat olmalıdır (təmiz, altı quru).
- Əmizdirərkən uşaq ilə göz kontaktı qurmağa çalışın, onu tərifləyib əzizləyin və gülümsəyin.



KÖRPƏLƏRƏ ƏLAVƏ QIDALARIN VERİLMƏSİ

6 ayından başlayaraq körpələrin qida rasionuna əlavə qidalar daxil edilməlidir. Əlavə qida verərkən aşağıdakılara diqqət yetirmək lazımdır:

- Əlavə qidalanmaya tərəvəz püresi və ya sıyıqlarla başlamaq olar.
- Əlavə qidalanmaya tədriclə, uşağın ehtiyaclarını nəzərə alaraq keçmək lazımdır.
- Qidalar az miqdarda - 1/2 çay qaşığından başlanmalı, təqribən 7 gün ərzində miqdarı artırılmalıdır. Bir dəfəyə verilən əlavə yeməyin miqdarı 150-200 qr.-dan çox olmamalıdır.
- Uşaq az yedikdə məcbur etmək lazım deyil.
- Yeni qidalar körpə ac ikən, günün birinci yarısında: səhər, bəzən gündorta yeməyində sınıdır.



- Körpənin qida rasionuna ən az 3-4 gün (yaxşı olar 7-10 gün) ərzində 1 növdən artıq əlavə qida daxil edilməməlidir.
- Əlavə qidalar əmizlə deyil, qaşığı və ya fincanla verilməlidir.
- Əlavə qidalar əvvəl püre kimi, daha sonra əzilmiş, ardından kiçik parçalara bölünmüş şəkildə verilir.
- Əlavə qidaların hazırlanması zamanı gigiyenik qaydalara riayət olunmalıdır.
- Əlavə qidalar gündəlik olaraq və evdə hazırlanmalıdır.
- Yeni qidanın tamamı körpənin xoşuna gəlmədikdə məcbur edilməməli və 2-3 həftə sonra təkrar sınıanmalıdır.

12 AYDAN 2 YAŞADƏK UŞAQLARIN QİDALANDIRILMASI

- Tələbata görə, tez-tez ana südü ilə qidalandırılma 2 yaşadək və daha çox davam etməli, eləcə də uşağa əlavə qidalar verilməlidir.
- Uşaq ən azı gündə beş dəfə qidalandırılmalıdır.
- Qida müxtəlifliyi təmin edilməli, qidanın miqdarı artırılmalıdır (300 ml.-dək).
- Uşaq ən azı gündə bir dəfə proteinlə zəngin olan qida qəbul etməlidir.
- Gündə iki dəfə təzə meyvə və ya tərəvəz verilməlidir.
- Evdə hazırlanan, ailə süfrəsindən qidalar uşağın pəhrizinin əhəmiyyətli bir hissəsini təşkil etməlidir.
- Uşağın asanlıqla yeməsi üçün evdə hazırlanan qidalar kəsilməli və ya əzilməli, gün ərzində müxtəlif strukturlu qidalar verilməlidir.
- Uşaq ana südü ala bilmirsə, hər gün durulaşdırılmamış süd almalıdır. Duz və şəkərin miqdarı minimuma endirilməli, çay verilməməlidir.
- Uşaq vitaminlər və mikroelementlərlə, xüsusən Vitamin C və A, dəmir, sinklə zəngin qidalar qəbul etməlidir. Bunlar anemiyanın qarşısını almaq və immun sistemini gücləndirmək üçün vacibdir.

ERKƏN YAŞLI UŞAQLARDA YUXU

Yuxu uşağın fiziki və beyninin inkişafı üçün çox vacibdir.

ERKƏN YAŞLI UŞAQLARDA YUXUNUN OPTİMAL MÜDDƏTİ

- 0-3 ayda 14-17 saat
- 4-11 ayda 12-16 saat
- 1-2 yaşda 11-14 saat
- 3-4 yaşda 10-13 saat

Fərdi xüsusiyyətlərinə görə bəzi uşaqların həmyaşlılarına nisbətən yuxuya tələbatı daha az ola bilər.



ERKƏN YAŞLI UŞAQLARDA RAHAT YUXUNU TƏMİN ETMƏK

- 1 yaşadək körpə öz beşiyində və ya çarpayısında, valideynləri ilə bir otaqda yatmalıdır.
- Çox səs-küy, kəskin qıcıqlandırıcı faktorlar aradan qaldırılmalıdır.
- Uşağı kənar səslərdən (paltaryuyan maşının yumşaq səsi, valideynlərinin sakit danışığı) tam təcrid etməyə ehtiyac yoxdur.
- Otaq havalandırılmalıdır. Uşaq olan otaqda siqaret çəkmək olmaz!
- Yataq rahat olmalı, uşağa çox isti və ya soyuq olmamalıdır.
- 1 yaşdan böyük uşaqlar üçün yastıq düzgün seçilməlidir və yastıq düzgün qoyulmalıdır: yastığın kənarı boyunda, çiyinlər və kürəyin yuxarı hissəsi döşəkdə olmalıdır.
- Yatmadan əvvəl uşağa kitab oxumaq, nağil danışmaq yuxuya getməni asanlaşdırır.
- Uşağın yuxusu gəlməyəndə rahatlaşdırıcı vannalar edilə bilər.
- Yataqdan oyun yeri kimi istifadə olunmamalıdır.
- Uşağa yatmadan qabaq çətin həzm olunan qidalar verilməməlidir.
- Uşaqda gecə qorxuları varsa, kiçik gecə lampası yandırıla bilər.

Uşaqda yuxu pozuntuları davamlı olarsa, səbəbi aydınlaşdırılmalıdır.





KÖRPƏNİ ÇİMİZDİRMƏK

Çimizdirmək körpənin əsas gigiyenik prosedurlarından olub, sağlamlığına və sinir-psixi inkişafına müsbət təsir göstərir.

- Uşağı həyatının ilk günlərindən çimizdirmək olar.
- Körpəni axşam saatlarında, yedizdirmədən və yatmadan əvvəl çimizdirmək məsləhətdir.
- Körpəni onun üçün nəzərdə tutulmuş vannada çimizdirmək lazımdır.
- Körpəni çimizdirmək üçün lazım olacaq zəruri şeylər əvvəlcədən hazırlanır: isti su ilə dolu qab, su termometri, su tökmək üçün qab, böyük, yumşaq hamam dəsmalı, yumşaq uşaq şampunu və ya sabunu, uşaq üçün yağ, yeni bez və təmiz paltar.
- Suyun temperaturu $+36-38^{\circ}\text{C}$, otaqda temperatur ən azı $23-24^{\circ}\text{C}$ olmalı, yelçəkən olmamalıdır.
- Uşağı hər gün, həftədə 1-2 dəfə isə sabunla çimizdirmək olar.

SƏHƏR TUALETİ

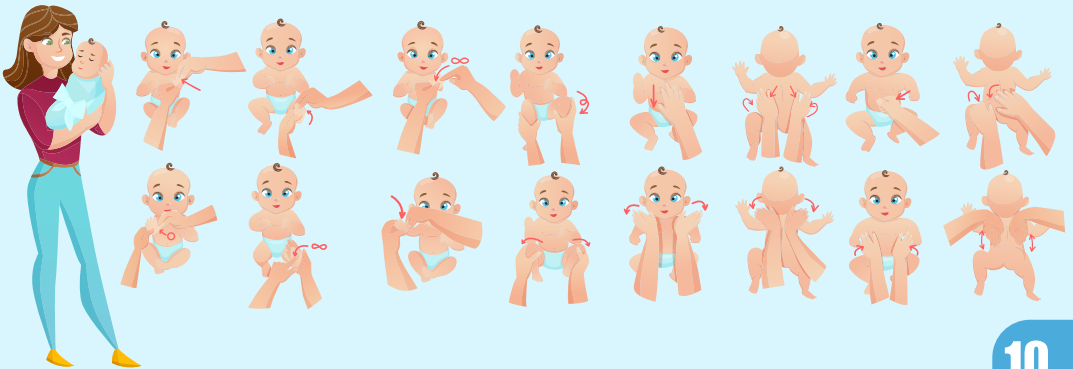
- Səhər körpənin üzünü qaynadılmış suda isladılmış pambıq disklerle silin.
- Gözləri kənar künclərdən daxili kənarlara tərəf silirlər. Hər göz üçün ayrı disk istifadə etmək məsləhətdir.

UŞAQ DƏRİSİNƏ QULLUQ

- Yeni doğulmuş körpənin dərisi quru və təmiz qalmalıdır, lakin həddən artıq qurumamalıdır.
- Nəm yerləri uşaq tozu ilə qurutmaq, quru yerləri isə uşaq kremi və ya yağlarla nəmləndirmək lazımdır.

KÖRPƏNİN GÖBƏYİNƏ QULLUQ

- Göbək güdülü ilk 4-14 gün ərzində özü düşür.
- Körpəni çimzirdikdən və təmizləndikdən sonra göbək quru olmalıdır. Onu quru salfetlə qurulamaq olar.
- Göbəyi bezlə örtmək olmaz (bezin kənarını qatlamaq və ya kəsmək olar ki, göbək yarasının üzəri açıq qalsın).
- Əgər göbək ətrafında dəri qızarıbsa, sulanma və ya qanama varsa, hökmən həkimə müraciət edin.



KÖRPƏNİN DIRNAQLARINA QULLUQ

Uşaqların dırnaqları sürətlə uzanır. Əgər vaxtında dırnaqları kəsməsəniz, uşaq əlləri ilə hərəkət etdikdə sifətini cıza bilər.

- Dırnaqlar həftədə bir dəfə, ayaq dırnaqları hər on gündən bir kəsilir.
- Körpələrin dırnaqları ucu yuvarlaq olan xüsusi qayçı ilə kəsilməlidir.
- Ayaq dırnaqlarını düzünə, əl dırnaqlarını isə oval şəkildə kəsmək məsləhət görülür.





UŞAĞ BEZİNDƏN DÜZGÜN İSTİFADƏ

- Uşaq bezlərini körpənin ölçüsünə uyğun seçin.
- Birdəfəlik bezləri hər 2-3 saatdan bir, onların dolmasına nəzarət edərək dəyişmək məsləhətdir.
- Uşağın nəcis ifrazından sonra bez dərhal dəyişilməlidir.
- Bezi çıxararkən onun dərinə sıxıb-sıxmadığına fikir vermək lazımdır.
- Hər dəfə nəcis ifrazından sonra körpəni axar suyun altında yuyun, yumağa imkan yoxdursa, dərinə təmizləmək üçün nəm salfetlərdən istifadə edin.
- Qız uşaqlarını qabaqdan arxaya doğru yumaq və ya salfetlə silmək lazımdır.
- Dərhal bez geyindirməyə tələsməyin. İmkan verin dəri bir qədər qurusun və nəfəs alsın.
- Qızartıların qarşısını almaq üçün bez altına krem sürmək və ya uşaq tozu səpmək olar.

İMMUNİZASIYA (PEYVƏNDLƏRİN EDİLMƏSİ)

Erkən yaşlı uşaqlarda, xüsusən körpələrdə immun sistemi zəif olduğundan yoluxucu xəstəliklər ağır gedişli olub, müxtəlif fəsadlarla və hətta ölümlə nəticələnə bilər. Uşaqları təhlükəli infeksiyalardan qorumaq üçün ən təsirli, etibarlı və təhlükəsiz yol peyvənd edilməsidir.

- Peyvəndlər xəstəliyə yoluxmadan uşaqda xəstəliyə qarşı müdafiə yaradır.

- Peyvəndlər təhlükəsizdir: uşaq vaksindən yox, xəstəlikdən zərər görə bilər.

- Vaksinlər bəzən zəif yan təsirlərə səbəb ola bilər. Peyvəndlərdən sonra inyeksiya yerində əmələ gələn ağrı, qızartı və ya yüngül qızdırma kimi narahatlıqlar müvəqqəti olur. Belə hallarda həkim tərəfindən tövsiyə edilən dərmanı qəbul etmək və ya inyeksiya yerinə soyuq parça qoymaq kifayətdir.

- Peyvəndlərdən sonra ağırlaşmalar çox nadir hallarda baş verir. Bu halda mütləq həkimə müraciət etmək lazımdır.

- Çoxsaylı vaksinlərin yeridilməsi heç bir təhlükə törətmir: uşaq orqanizmi hər gün yüzlərlə mikrobun təsirinə məruz qalır. Adi soyuqdəymə və ya boğaz ağrısı uşağın immun sistemine peyvəndlərdən daha çox yük olur.

- Vaksinlər və autizm arasında əlaqənin heç bir sübutu yoxdur.

- Vaksinin hər dozasının uşaq müvafiq yaşa çatdıqda yeridilməsi tövsiyə olunur:

gecikmə baş verərsə, bu, uşaqda xəstəlik riskini artırır.

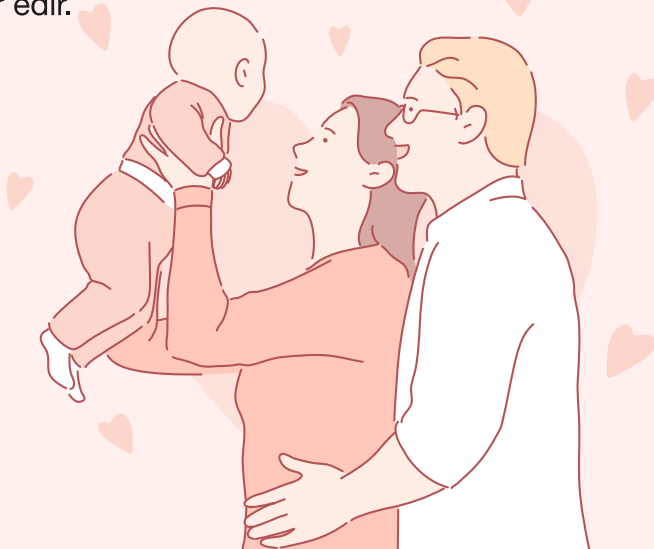


AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI MİLLİ PEYVƏND TƏQVİMİ

Yaş	Peyvəndlər	Xəstəliklərin profilaktikası
Doğumdan sonra 12 saat ərzində	Hep B	Hepatit B xəstəliyinə qarşı peyvənd
4-7-ci gün	BCG OPV	Vərəm əleyhinə peyvənd Poliomielit əleyhinə peyvənd
2 aylıqda	Hib OPV Pk	B tipli hemofil infeksiya, difteriya, göyöskürək, tetanus və hepatit B-yə qarşı peyvənd Poliomielit əleyhinə peyvənd Pnevmonok infeksiyasına qarşı peyvənd
3 aylıqda	Hib OPV	B tipli hemofil infeksiya, difteriya, göyöskürək, tetanus və hepatit B-yə qarşı peyvənd Poliomielit əleyhinə peyvənd
4 aylıqda	Hib OPV Pk	B tipli hemofil infeksiya, difteriya, göyöskürək, tetanus və hepatit B-yə qarşı peyvənd Poliomielit əleyhinə peyvənd Pnevmonok infeksiyasına qarşı peyvənd
6 aylıqda	Pk İPV	Pnevmonok infeksiyasına qarşı peyvənd Poliomielit əleyhinə peyvənd
12 aylıqda	QRM Vit A	Qızılca, parotit və məxmərəyə qarşı peyvənd Vitamin A
18 aylıqda	GDT OPV Vit A	Difteriya, göyöskürək və tetanusa qarşı peyvənd Poliomielit əleyhinə peyvənd Vitamin A
6 yaşında	QPM DT Vit A	Qızılca, parotit və məxmərəyə qarşı peyvənd Difteriya və tetanus əleyhinə peyvənd Vitamin A

KÖRPƏ İLƏ QARŞILIQLI MÜNASİBƏT QURMAQ

Uşaqla valideynlər, baxıcılar və digər ailə üzvləri arasında qarşılıqlı münasibətin, həmçinin uşağın ətrafında stimullaşdırıcı mühitin olması uşağın fiziki, sosial-emosional, dil və koqnitiv sahələrdə inkişafına birbaşa təsir edir.



Valideynlər və azyaşlı uşaqlar arasında olan pozitiv qarşılıqlı münasibətin əsas prinsipləri:

Uşağa sevginin göstərilməsi. Uşaqların özlərini güvəndə hiss etmələri üçün onlara sevgi göstərməlidir.

Uşağa sevgini göstərməyin bir çox yolu var:

- Körpənin gözlərinə baxmaq;
- Birlikdə gülmək və gülümsemək;
- Uşaqla qucaqlaşmaq, qucağına almaq, qıdıqlamaq, masaj etmək;
- Nəvazişlə danışmaq;
- Həvəslə qayğı göstərmək;
- Adi vaxtda da uşağa "səni sevirəm" demək;
- Zarafat etmək və gülməli oyunlar oynamaq.

Uşaqla ünsiyyət qurmaq. Körpələr doğuşdan etibarən ünsiyyət qurmağa başlayır: ac olduqda, yuxusu gəldikdə, diqqət istədikdə bunu ağlamaq, gülümsəmək, səs çıxarmaq, valideynin üzünə baxmaq və uzaqlara baxmaqla bildirirlər. Valideyn emosional ifadələr, jestlər və səslər, gülümsəmək, bədən hərəkətləri və sevinc ifadə edərək körpə ilə dialoqa başlaya bilər. Bu zaman körpə xoşbəxt səslər və ya bədən hərəkətləri ilə cavab verir. Bütün bunlar uşaq ilə möhkəm əlaqələr qurmaq üçün zəmin yaradır.

Uşğa uyğunlaşmaq. Valideynin körpənin nə etdiyini və ya nə istədiyini müşahidə edərək uşğın istədiyi və hiss etdiyi şeylərə cavab verməsi önəmlidir.

Uşğa ətrafındakı dünyanı anlamağında kömək etmək. Uşaqların ətrafda baş verənləri başa düşmələri üçün böyükər bu təcrübələri izah etməlidir.

Uşğın bacarıqlarını tərifləmək və qiymətləndirmək. Uşaq yaxşı bir iş gördüyü zaman onu tərifləmək, nəyin və niyə yaxşı olduğunu izah etmək lazımdır.



UŞAQLA SÖHBƏT ETMƏK

Valideynin xüsusən həyatın ilk üç ilində uşaqla söhbət etməsi çox önəmlidir: uşağın söz ehtiyatının və ünsiyyət bacarıqlarının formalaşmasına kömək etməklə yanaşı, sağlam beyin inkişafını dəstəkləyir.

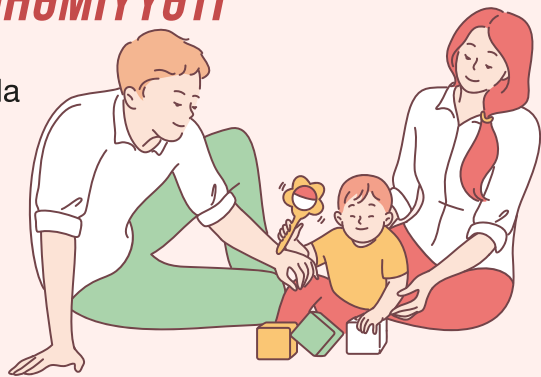
Söhbət zamanı bəzi şərtlərə əməl edilməsi söhbəti uşaq üçün daha faydalı edir:

- Uşağın adını deyərək diqqətini cəlb etmək;
- Uşaqla göz təması qurmaq;
- Uşağa danışmaq üçün çoxlu imkan vermək;
- Qısa cümlələrdən istifadə etmək;
- Söhbət zamanı televizor və radiodan gələn lazımsız arxa küyləri söndürmək.

OYUNLARIN DƏYƏRİ VƏ ƏHƏMİYYƏTİ

Oyun uşaqların fiziki, koqnitiv, sosial-emosional və nitq inkişafında çox vacib rol oynayır:

- İnsanlar arasında olan qarşılıqlı münasibəti uşaqlar oyun oynayaraq öyrənir;
- Sosial oyunlarda iştirak edən uşaqlar daha yaxşı inkişaf etmiş sosial vərdislərə, daha yüksək empatiyaya, başqalarını yaxşı başa düşmə qabiliyyətinə və təxəyyülə malik olur;
- Uşaqlar daha az aqressiv olur, daha yüksək özünütənzimləmə və tefəkkür səviyyəsi nümayiş etdirirlər;
- Oyun uşaqlara bacarıqlarını kəşf etməyə, təşəbbüsü və yaradıcı fəallığı üzə çıxarmağa, problem həllində kömək edir;
- Oyun valideynin stresini azaldır və uşaqları ilə əylənməyə kömək edir. Oyun zamanı evdə düzəldilən oyuncaqlar və ev əşyaları ilə oynamaq olar.



OYUNCAQLAR ÜÇÜN TƏHLÜKƏSİZLİK GÖSTƏRİCİLƏRİ

- Təhlükəsizlik baxımından həm çox böyük, həm də çox kiçik olan oyuncaqlar uşaq üçün risk yarada bilər.
- Velosiped və uşaq üçün çox böyük olan digər oyuncaqlar asanlıqla qəzalara səbəb ola bilər.
- "Yaş xəbərdarlığı" işarəsini nəzərə almaq lazımdır.
- Oyuncaqlarda uşağa zərər verə biləcək parçalanmış hissələrin və iti kənarlarının olub-olmamasını mütəmadi olaraq yoxlamaq vacibdir.
- Oyuncaqların təmizliyinə fikir vermək lazımdır. Bu, hər hansı bir oyuncağı çeynəməyə və əmməyə meyilli körpələr və azyaşlı uşaqlar üçün xüsusilə vacibdir.
- Səpələnmiş oyuncaqlar ciddi zərər verə bilər, buna görə də mümkün qədər səliqəli şəkildə saxlanılmalıdır.

KÖRPƏ ÜÇÜN KİTAB OXUMAQ

Kitabla ilk təmasın faydaları:

- Körpə üçün valideyni ilə kitab seyr etmək və oxumaq əyləncəlidir. Həmin anlarda o, valideyninə yaxınlaşır və onların səsinə eşidir. Bu, körpə ilə valideyni arasında bağlantı yaranmasına kömək edir.
- Hər gün gündüz və gecə yatmadan öncə oxumaq uşağı sakitləşdirməyə və yatmağa hazırlamağa kömək edir.
- Kitabın şəkillərinə işarə edərkən əşyaları tanımağı, onları adlandırmağı öyrənir.
- Körpə üçün kitab oxuyarkən o, yeni sözlər kəşf edir. Bu, körpənin nitq inkişafına kömək edir.
- Kitab uşağa xəyal qurmağa və öz maraqlarını inkişaf etdirməyə kömək edir.
- Uşaq kitabla necə davranmağı öyrənir.
- Yazının əsaslarını kəşf edir: soldan sağa oxunur, səhifələri çevrilir. Uşaq rənglərlə, rəqəmlərlə tanış olur.



UŞAQLARI ZORAKILIQDAN QORUMAQ

- Uşaqlara qarşı yönəlmiş kobud davranış və hər hansı bir zorakılıq çox müxtəlif mənfi nəticələrə gətirib çıxara, uşağın fiziki və psixi sağlamlığında müxtəlif problemlər yarada, hətta uşağın həyatı üçün təhlükə törədə bilər.
- Uşaqlar məlumatları danlandıqda və ya cəza verildikdə deyil, öyrətdikdə daha yaxşı qəbul edirlər.
- Uşaqlara qarşı zorakılığa qətiyyənlə yol verilməməli, onlara qayğı və şefqətlə yanaşılmalıdır!



UŞAQLARI LAQEYDLİKDƏN QORUMAQ

Uşaqları diqqətdən kənarında saxlayaraq etinasızlıq göstərmək onların zehni, sosial və emosional inkişafını ləngidir, gələcəkdə bir şəxsiyyət kimi formalaşmasına mane olur.

Hər bir valideyn uşağın vacib ehtiyaclarını təmin etməlidir:

- Uşağı yaşına uyğun və düzgün qidalandırın.
- Xəstələndikdə həkimə müraciət edərək vaxtında müalicə edin.
- Uşağı təmiz, hava şəraitinə və yaşa uyğun olaraq geyindirin.
- Uşağın inkişafını izləyin, erkən öyrənməyi üçün şərait yaradın.
- Uşaqları xüsusən park və ya market kimi yerlərdə nəzarətsiz qoymayın.
- Yadda saxlamağa başlayan kimi adını, ünvanını və telefon nömrəsini öyrədin.
- Təhlükəsizlik qaydalarını, yad adamlarla getməməsini başa salın.
- Uşağınızı, onu narahat edən şeyləri anlamağa çalışın.
- Uşağınızla birgə vaxt keçirin.



KİÇİK YAŞLI UŞAQLARI TƏSADÜFİ XƏSARƏTLƏRDƏN QORUMAQ

Uşaqları təsadüfi xəsarətlərdən qorumağın ən etibarlı yolu evdə təhlükəsiz mühitin yaradılmasıdır.

YIXILMA İLƏ ƏLAQƏLİ XƏSARƏTLƏRİN QARŞISININ ALINMASI

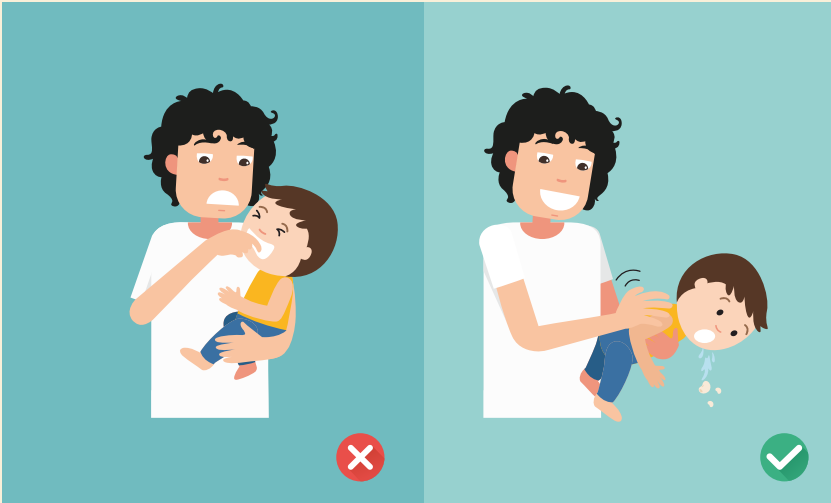
- Uşağı heç vaxt yüksək bir yerdə tək buraxmayın, mütləq nəzarət edin və ya məhdudlaşdırıcı quraşdırın
- Uşaq bezini və ya paltarını döşəmədə dəyişdirin və ya dəyişdirərkən körpəni bir əllə tutun.
- Pilləkən üçün təhlükəsizlik qapılarından istifadə edin.

- Uşaq evdə olanda pəncərələri açıq saxlamayın və pəncərə məhdudlaşdırıcılarını quraşdırın.
- Pəncərələrə tor vurmayın. Uşaq tora söykəndikdə onunla birlikdə yığıla bilər.
- Mebelləri pəncərələrdən və eyvanlardan uzaq saxlayın.
- Uşaq beşiği və ya uşaq çarpayısının yanında yumşaq xalça sərin.
- Körpə yürütkəclərindən istifadə etməyin.
- Uşağı yüksək bir kresloya, yelləncüyə, uşaq arabasına və ya ərzaq mağazasında arabaya otuzdurarkən təhlükəsizlik kəmərinə istifadə edin.
- Uşağı oynadarkən yüksəyə atmayın.

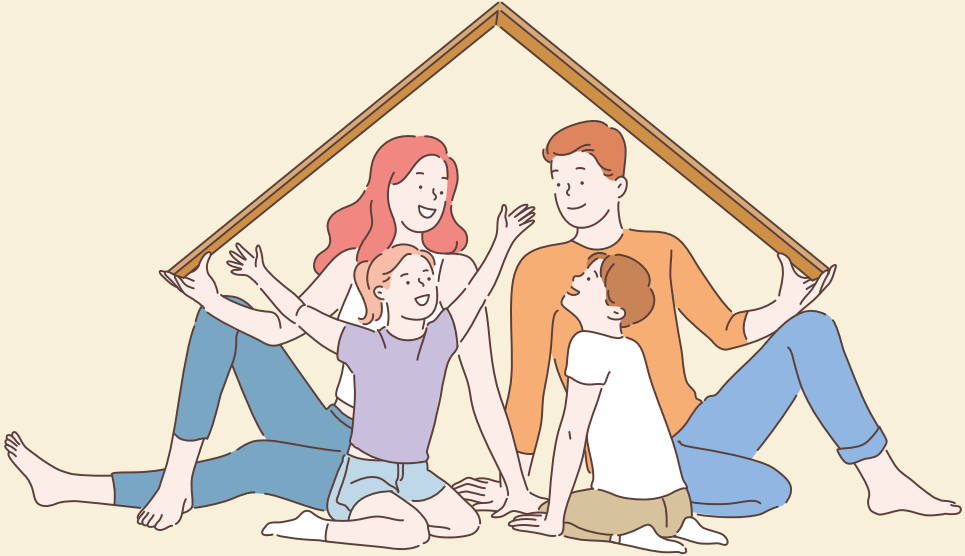


UŞAQLARDA TƏSADÜFİ BOĞULMALARIN QARŞISININ ALINMASI

- Yuyunduqdan sonra hamamda vannanı və bütün su qablarını boşaldın.
- Uşaqlara kiçik yaşlarından üzməyi öyrədin.
- Dəniz və digər su hövzələrində olarkən uşağa xilasedici jilet geyindirin.
- Suda və ya su yaxınlığında olan uşaqları daim aktiv şəkildə izləyin.
- Dörd yaşdan kiçik uşaqlara boğulmaya səbəb ola bilən qida məhsullarını - fındıq, popkorn və bu tipli kiçik və sərt qidalar verməyin.
- İçərisində kiçik oyuncaqlar olan şirniyyatları kiçik yaşlı uşaqlara nəzarət olmadan verməyin.
- Döşəmədə və aşağı siyirmələrdə düymə, muncuq, qəpik, sancaq kimi xırda əşyaları qoymayın, qırılan oyuncaqları atın və otağı tez-tez tozsoranla təmizləyin.
- Bütün plastik paketləri və ya torbaları uşaqların götürə bilmədiyi yerlərdə, xüsusən də yataq otağından uzaqda saxlayın.
- Yemək yeyərkən uşağın fikrini yayındırmayın və uşağı güldürməyin.
- Uşaq ayaqqabılarında, geyimlərinin başlığında və yaxalarında olan bağları çıxarın və ya bağısız variantlarını alın.
- Uşaq çarpayısını pərdələrdən uzaqda quraşdırın.
- Uşaq çarpayısını yumşaq əşyalardan və oyuncaqlardan azad edin.



- Çarpayının hissələri arasında çox böyük boşluqlar varsa, onu sərt materialla doldurun.
- Jalüz və pərdələrdəki ipləri kəsin və onları körpə uşaqların əli çatmayan yerdə saxlayın.
- Uşağın çarpayısının üstündə örtüklər və asma oyuncaqlar istifadə etməyin.
- Körpə uşağı yatmaq üçün kürəyi üstə qoyun.
- Ev heyvanlarını, xüsusən də pişikləri körpələrin və kiçik yaşlı uşaqların yataq otağından uzaq tutun.



UŞAQLARI YANIQLARDAN NECƏ QORUMALI

- İsti çay, yemək və ya digər maye ilə dolu stəkanları, boşqabları və çaydanları masanın kənarından uzaq saxlayın.
- İsti əşyalar, elektrik qızdırıcıları, qaz plitələri, ütü uşaq üçün əlçatmaz yerdə olmalıdır.
- Qazan tutacaqlarını sobanın ortasına tərəf çevirin və elektrik əşyalarının tellərinin asılmadığını yoxlayın.
- Mətbəx masasında çəkile biləcək süfrələrdən istifadə etməyin.
- Uşaqları və isti qidaları, mayeləri eyni vaxtda daşmayın.
- Yemək bişirərkən sobanın arxa ocağından istifadə edin.

- Yanan siqaretləri və ya şamları nəzarətsiz buraxmayın.
- Uşaqları soba və maqaldan uzaq tutun.
- Uşağı çimizzdirərkən suyun istiliyini su termometri ilə, olmadıqda isə biləyin üstündən suyu axıdaraq yoxlayın. Uşağı yuyundurmaq üçün suyun ideal temperaturu bədən istiliyinə yaxın olan 37-38 °C-dir.
- Uşaqların ocaqla oynamasına icazə verməyin.
- Uşaqlara yanğın zamanı davranış qaydalarını öyrədin.
- Uşaqları xüsusən günün isti vaxtlarında günəşdə buraxmayın. Uşaqlar günəşə çıxdıqda günəş şapkası geyindirin və ya dərisini örtən geyimdən istifadə edin.
- Uşaqları kimyəvi yanıqlardan qorumaq üçün məişət kimyası vasitələrini və digər kimyəvi maddələri uşaqların əli çatmayan yerlərdə saxlayın.



UŞAQLARI MƏİŞƏT ZƏHƏRLƏNMƏLƏRİNDƏN QORUMAQ

Uşaqılıq dövründə rast gəlinən bütün zəhərlənmələrin 90%-dən çoxu evdə baş verir.

Məişət zəhərlənmələrinin qarşısını almaq üçün:

- bütün dərmanlar və məişət kimyası vasitələri uşaqların diqqətindən kənar və əli çatmayan yerdə saxlanılmalıdır;
- dərmanlar orijinal qablaşdırmada saxlanılmalı və istifadədən sonra yığışdırılmalıdır.
- uşağa dərmanlar yalnız həkim təyinatı ilə, yaş normalarına uyğun verilməlidir.
- qida zəhərlənmələrinin qarşısını almaq üçün uşağa verilən qidaların saxlanma rejiminə və keyfiyyətinə xüsusi diqqət yetirilməlidir.

Körpələrə nəzarət edin!

SİLKƏLƏNMİŞ UŞAQ SİNDROMU

Körpə uşaqların qəsdən və ya ehtiyatsızlıq üzündən kəskin şəkildə silkələnəsi nəticəsində "Silkələnmiş uşaq sindromu" deyilən başın ağır travmatik zədələnməsi meydana çıxıb bilər.

Bu cür hadisələrə ən çox 2 yaşdan kiçik, xüsusən 6-8 həftəlik körpələr arasında təsadüf olunur.

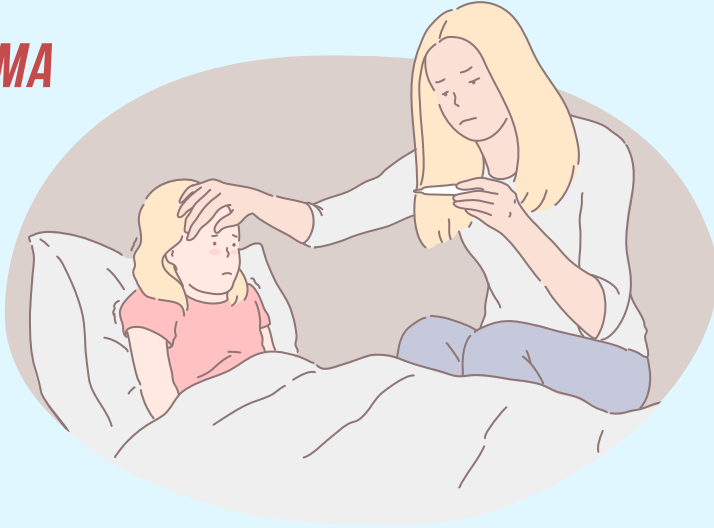
Əlamətləri:

- iştahanın azalması;
- dərinin rənginin dəyişməsi;
- qusma;
- tənəffüsün çətinləşməsi;
- süstlük, bayılma;
- qıcolmalar.

Körpənin bir neçə saniyə silkələnəsi belə beyinin zədələnməsi, kəllə sümüklərinin sınığı, gözün tor qişasının zədələnməsi kimi ağır nəticələrə gətirib çıxara, hətta körpənin ölümü ilə nəticələnb bilər.



QIZDIRMA



Uşaqalarda qızdırma qoltuqaltı bədən temperaturunun $37,5\text{ }^{\circ}\text{C}$ -dən yüksək olmasına deyilir. Qızdırma zamanı uşağın ümumi vəziyyəti qiymətləndirilməli və bundan sonra qərar qəbul edilməlidir.

Pediatr tərəfindən dərhal müayinə tələb edən vəziyyətlər:

- 3 aydan kiçik bir körpə üçün $38.0\text{ }^{\circ}\text{C}$, 3 aydan 3 yaşa qədər $38.0\text{ }^{\circ}\text{C}$ -dən yuxarı, 3 yaşdan böyük uşaqalarda $38.5\text{ }^{\circ}\text{C}$ -dən yuxarı temperatur;
- dərinin avazıması, ovucların soyuq olması, dəridə “mərmər” şəkli;
- yüksək səslə ağlamaq və ya yuxululuq, iniltilər;
- güclü baş ağrısı;
- qıcolmalar, şüurun qaralması;
- davamlı qusma və ya ishal, qarın ağrısı;
- boğaz və ya qulaq ağrısı;
- başı sinəyə bükə bilməmək;
- uşaqda yanaşı gedən xroniki xəstəliklərin olması;
- temperatur düşəndə belə uşağın vəziyyətində yaxşılaşmanın olmaması;
- sidiyə çıxmanın kəskin azalması, dəri və selikli qişaların quru olması;
- yemək və içməkdən imtina.

3 ayından 3 yaşadək uşaqalarda temperatur $38\text{ }^{\circ}\text{C}$ -dən, 3 yaşdan böyük uşaqalarda isə $38,6\text{ }^{\circ}\text{C}$ -dən aşağı olarsa və bu zaman uşaq özünü yaxşı hiss edərsə, temperaturu aşağı salmaq lazım deyil.



Aşağıdakı hallarda temperaturun dərəcəindən asılı olmayaraq müdaxilə tələb olunur:

- Temperaturun dərəcəindən asılı olmayaraq uşaq özünü yaxşı hiss etmirsə;
- Uşaqda yanaşı gedən xroniki xəstəliklər olarsa;
- Əvvəllər qızdırma fonunda qıcolma tutması olmuşdursa.

Temperaturu aşağı salmaq üçün görülən tədbirlər:

- Uşağa bol miqdarda maye verilməlidir.
- Uşağın geyimi nazik və geniş olmalıdır.
- Otaqda temperatur 21-22 °C-dən çox olmamalıdır.
- İliq su ilə bədən yuyulmalı və yaxud da ilıq su (soyuq yox!) ilə silinməlidir. Uşağın bədənini spirt və ya sirkə ilə silmək olmaz.
- Bunlar kömək etmədikdə yalnız parasetamol və ya ibuprofen tərkibli qızdırma əleyhinə dərmanlar vermək olar.
- Qızdırma əleyhinə dərmanlar yaşa görə deyil, körpənin çəkisinə uyğun təyin olunmalıdır.

Görülən tədbirlər temperaturu düşürməzsə, təcili yardıma, pediatra və yaxud da xəstəxanaya müraciət olunmalıdır.

YENİ DOĞULMUŞLARDA VƏ KÖRPƏLƏRDƏ ÜMUMİ TƏHLÜKƏ ƏLAMƏTLƏRİ

Yeni doğulmuş uşaqda və ya körpədə aşağıdakı ümumi təhlükə əlamətlərindən hər hansı biri olduqda dərhal tədbir görmək və uşağı xəstəxanaya aparmaq lazımdır:

- yaxşı qidalanmama;
- qıcolmalar;
- yuxululuq və ya huşsuzluq;
- yalnız tərپətdikdə hərəkət etmə və ya ümumiyyətlə hərəkət etməmə;
- tez-tez nəfəs alma (dəqiqədə 60 dəfədən çox nəfəsalma);
- xırıldama;
- döş qəfəsinin içəri dartılması;
- 38 °C-çox qızdırma;
- hipotermiya (temperaturun 35.5 °C-dən aşağı düşməsi).



