



Avropa İttifaqı

unicef   
hər bir uşaq üçün

RİİB Regional İnkişaf  
İctimai Birliyi

1

## MÖHKƏM SAĞLAMLIQ

### IMMUNİZASIYA

Ətrafımızda çoxlu sayda müxtəlif mikroorqanizmlər var və onların bir çoxu xəstəliklərə səbəb ola bilər. Bu xəstəliklərə qarşı təbii immunitet qazanmanın yeganə yolu həmin xəstəliyi keçirməkdir. Kiçik yaşlı uşaqlarda, xüsusən körpələrdə immun sistemi zəif olduğundan yoluxucu xəstəliklər ağır gedişli olub müxtəlif fəsadlarla və hətta ölümlə nəticələnə bilər. Profilaktik peyvəndlər uşaqları təhlükəli infeksiyalardan qorumaq üçün ən təsirli, etibarlı və təhlükəsiz bir yoldur. Vaksinin tərkibində xəstəliyi törədən virus və ya bakteriyaların ya çox zəiflədilmiş forması, ya da onun çox kiçik bir hissəsi olur. İmmun sistemi vaksinin tərkibindəkiləri aşkar etdikdə xəstəliklə mübarizə aparmaq üçün tələb olunan anticisimləri istehsal edir. Sonralar həmin virus və ya bakteriya ilə təmasda olduqda immun sistemi onu tanıyır və uşağı qoruyur. Beləliklə, peyvəndlər yolu ilə uşağın orqanizmi xəstəliyə yoluxmadan xəstəliyə qarşı müdafiə yaradır.



### XƏSTƏLİKLƏRİN MÜALİCƏSİ VƏ QARŞISININ ALINMASI

#### Qızdırma

Uşaqlarda qızdırma aksilyar (qoltuqaltı) bədən temperaturunun  $37,5^{\circ}\text{C}$  (norma  $36,5-37,5^{\circ}\text{C}$ ), oral (ağızdan) temperaturun  $37,6^{\circ}\text{C}$ , rektal (düz bağırsaqdan) temperaturun  $38^{\circ}\text{C}$ -dən yüksək olmasına deyilir.

#### 1. Lokalizasiya əlamətləri ilə qızdırmanın səbəbləri:

- pnevmoniya;
- diareya (dizenteriya və s.);
- kəskin qulaq infeksiyası;
- yuxarı tənəffüs yollarının infeksiyaları;
- meningit;
- yerli infeksiya.

Yerli infeksiyanın əlamətləri:

- yerli istilik
- qızartı
- hərəkət məhdudluğu
- şişkinlik
- ağrı

#### 2. Lokalizasiya əlamətləri olmayan qızdırmanın səbəbləri:

- sepsis;
- sidik yollarının infeksiyası;
- vərəm;
- malyariya;
- qarın yatalağı;
- İİV infeksiyası;
- onkoloji xəstəliklər.

Bu infeksiyalara laboratoriya müayinəsi olmadan diaqnoz qoymaq çətindir. Buna görə də bu xəstəliklərin olmasından şübhələndikdə mütləq həkimə müraciət etmək lazımdır.

#### 3. Səpkilərlə müşayiət olunan qızdırmanın səbəbləri:

- qızılca
- digər virus infeksiyaları
- meningokok infeksiyası



Uşaqda qızdırma olduqda:

### 1. Uşağın ümumi vəziyyəti qiymətləndirilməlidir

Pediatr tərəfindən dərhal müayinə tələb edən əlamətlər:

- 3 aydan kiçik bir körpə üçün 38.0 °C, 3 aydan 3 yaşa qədər 38.0 °C-dən yuxarı, 3 yaşdan böyük uşaqlarda 38.5 °C-dən yuxarı temperatur;
- dərinin avazıması, ovucların çox soyuq olması, dəridə "mərmər" şəklində;
- atipik davranış - 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 (bu, kəskin bir ağlamaya səbəb olur);
- uşaqda yanaşı gedən xroniki xəstəliklərin olması;
- temperatur düşəndə belə uşağın vəziyyətində yaxşılaşma olmaması;
- temperatur normallaşdıqdan sonra yenidən atəşin görünməsi;
- nadir hallarda sidiyə çıxma, dəri və selikli qişaların quru olması;
- yemək və içməkdən imtina.



3 ayından 3 yaşadək uşaqlarda temperatur 38 °C-dən, 3 yaşdan böyük uşaqlarda isə 38,6 °C-dən aşağı olarsa və eyni zamanda uşaq özünü yaxşı hiss edərsə, temperaturu aşağı salmaq lazım deyil.

Aşağıdakı hallarda temperaturun dərəcəsindən asılı olmayaraq müdaxilə tələb olunur:

- Temperaturun dərəcəsindən asılı olmayaraq uşaq özünü yaxşı hiss etmirsə;
- Uşaqda yanaşı gedən xroniki somatik xəstəliklər (ürək, ağ ciyər, beyin və ya sinir sistemi patologiyası) olarsa;
- Əvvəllər qızdırma fonunda qıcolma tutması olmuşdursa.

### 2. Qızdırmanı aşağı salmaq üçün tədbir görülməlidir:

- Uşağa bol miqdarda maye verilməlidir;
- Uşağı qalın geyindirməməli, üstü örtülməməli, geyimlər 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. Bədəni spirt və ya sirkə ilə silmək olmaz;





Avropa İttifaqı

unicef   
hər bir uşaq üçün

RİİB Regional İnkişaf  
İctimai Birliyi

3

## MÖHKƏM SAĞLAMLIQ

### XƏSTƏLİKLƏRİN MÜALİCƏSİ VƏ QARŞISININ ALINMASI

Antipiretik dərmanlar (parasetamol və ya ibuprofen) verilərəkən bəzi şərtlərə riayət etmək vacibdir:

- Bütün antipiretik dərmanlar yaşa görə deyil, körpənin çəkisinə uyğun təyin olunmalıdır;
- Dərman preparatı dərmanın qəbul qaydası üzrə təlimatda göstərilən və həkim tərəfindən məsləhət görülən dozadan artıq olmamaqla verilməlidir;
- Uşaqlara temperaturu aşağı salan dərman preparatlarını 3 gündən artıq vətək məsləhət görülmür.

Əgər görülən tədbirlər temperaturu düşürməzsə, bu zaman təcili yardıma, pediaatra müraciət etmək lazımdır.

#### Yenidoğulmuşlarda və körpələrdə kritik təhlükə əlamətləri

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

- iştahanın kəskin pozulması/olmaması;
- qıcolmalar;
- yuxululuq və ya huşsuzluq;
- yalnız tərptədikdə hərəkət etmə və ya ümumiyyətlə hərəkət etməmə;
- tez-tez nəfəs alma (dəqiqədə 60 dəfədən çox nəfəsalma);
- xırıldama;
- döş qəfəsinin içəri dartılması;
- qızdırma  $> 38^{\circ}\text{C}$ ;
- hipotermiya (temperaturun aşağı düşməsi)  $< 35,5^{\circ}\text{C}$ .



#### Öskürək və tənəffüsün çətinləşməsi

**Öskürək və tənəffüsün çətinləşməsi müxtəlif səbəblərdən ola bilər**

- müxtəlif respirator (tənəffüs yolu) infeksiyalar;
- soyuqdəymə;
- bronxit;
- pnevmoniya.

**Pnevmoniya ağır respirator infeksiya olub uşaq ölümünün ciddi səbəblərindən biridir. Pnevmoniya zamanı ağırlaşmalar**

- hipoksiya (oksigen azlığı);

**Pnevmoniyanın əsas əlamətləri:**

- Tənəffüsün çətinləşməsi (orqanizmin hipoksiyaya reaksiyasıdır);
- Tənəffüs zamanı döş qəfəsinin içəri dartılması (ağciyərlərin daha sərt olması nəticəsində meydana çıxır).

**Öskürək və tənəffüsün çətinləşməsi zamanı uşağın vəziyyətinin qiymətləndirilməsi:**

1. Tezləşmiş tənəffüsün olması;
2. Tənəffüs zamanı döş qəfəsinin içəri dartılması;
3. Səsli tənəffüs, tənəffüs zamanı fit səsinin və ya xırıltının eşidilməsi.

**Tezləşmiş tənəffüsün olmasını müəyyən etmək üçün bir dəqiqədə tənəffüs hərəkətləri sayılır**

- Körpənin bir dəqiqədə nəfəsalmaları sayılır;
- 1 dəqiqədə nəfəsalmaları saymaq üçün saatdan istifadə edilir;
- İstənilən yerdə - sinə və ya qarında tənəffüs hərəkətinə diqqət yetirilir;
- Qiymətləndirmə zamanı uşaq sakit olmalıdır. Əgər uşaq hərəkət edir və ya ağlayırsa, tənəffüsün sayını dəqiq hesablamaq olmur;
- Kiçik uşaqlarda tənəffüsün sayı böyük yaşlı uşaqlardan daha çoxdur. Tənəffüsün sayı 2 ayından 12 ayadək 50-dən, 12 aydan 5 yaşadək 40-dan çox olduqda tezləşmiş tənəffüs sayılır.

**Tənəffüs zamanı döş qəfəsinin içəri dartılması**

- Uşaq nəfəsalma zamanı daha çox səy göstərməli olur;
- Döş qəfəsinin içəri dartılmasını nəfəsalma zamanı müəyyən etmək olur;
- Nəfəsalma zamanı alt qabırğalar içəri dartılır;
- Tənəffüs zamanı döş qəfəsinin içəri dartılması uşağı müşahidə edərkən davamlı şəkildə olur;
- Tənəffüs zamanı döş qəfəsinin içəri dartılmasını daha tez müəyyən etmək üçün uşağın mövqeyini dəyişmək, məsələn, valideynin dizinin üstündə uzatmaq olar;
- Tənəffüs zamanı fit səsi, xırıltı eşidildikdə, tezləşmiş tənəffüs və ya tənəffüs zamanı döş qəfəsinin içəri dartılması müəyyən olunduqda 3 dəfə 15-20 dəqiqə fasilə ilə bronxodilatatorla inhalyasiya verilir. Sonra tənəffüs sayılır və tənəffüs zamanı döş qəfəsinin içəri dartılması yoxlanılır.





Avropa İttifaqı

unicef   
hər bir uşaq üçün

RİİB Regional İnkişaf  
İctimai Birliyi

5

## MÖHKƏM SAĞLAMLIQ

### XƏSTƏLİKLƏRİN MÜALİCƏSİ VƏ QARŞISININ ALINMASI

#### **Ağır pnevmoniya, pnevmoniya, öskürək və soyuqdəymə zamanı:**

- Hər hansı ümumi təhlükə əlaməti, yaxud sakit vəziyyətdə uşaqda kobud səsi tənəffüs müəyyən olunduqda ağır pnevmoniya və ya digər ağır xəstəliyi göstərir. Antibiotikin müvafiq ilk dozası verilərək təcili xəstəxanaya müraciət edilir;
- Tezleşmiş tənəffüsün olması və ya tənəffüs zamanı döş qəfəsinin içəri dartılması pnevmoniyayı göstərir. 5 gün ərzində ağızdan amoksisilin verilir. Xırıltı varsa (əgər onlar bronxodilatatorla inhalyasiyadan sonra keçib getsə də) 5 gün ərzində bronxodilatatorla inhalyasiya verilir;
- Yalnız öskürək və soyuqdəymə əlamətləri olduqda (əgər xırıltı bronxodilatatorla inhalyasiyadan sonra keçib getsə də) 5 gün ərzində bronxodilatatorla inhalyasiya verilir.

14 gündən çox davam edən öskürək və tənəffüsün çətinləşməsi vərəm, astma, göyöskürək və ya digər problemlərə işarə edə bilər.

### ƏLİLLİYİN ERKƏN AŞKARLANMASI VƏ QARŞISININ ALINMASI

#### **İnkişaf çətinliyi olan uşaqların erkən aşkarlanması və inkişafının dəstəklənməsi**

İnkişaf çətinliyi olan uşaqların erkən aşkarlanması və inkişafının dəstəklənməsi bu uşaqların bütün potensialının reallaşdırılması ehtimalını artırır.

**İnkişafın monitorinqi** hər səfərdə davamlı şəkildə uşağın bütövlükdə və konkret inkişaf sahələrində necə irəli getdiyini izləmədən ibarət fəaliyyətdir.

**Uşağın inkişafı** mayalanmadan yetkinlik yaşına kimi yetişmə və təcrübə nəticəsində koqnitiv, ünsiyyət, hərəkət, sosial-emosional və adaptiv davranış sahələrində gedən proseslərdir.

#### **İnkişaf sahələri:**

**1. Hərəkət (motorika) sahəsi** - iki hissədən ibarətdir:

- **Böyük hərəkətlər (motorika)** - böyük əzələlərin cəlb olunması ilə bədən hərəkət etdirilməsidir. Bura başın saxlanması, oturma, durma, yerimə, qaçma, tullanma, dırmaşma və s. aiddir.
- **Kiçik və ya incə hərəkətlər (motorika)** – barmaqlar, əllər və saidin kiçik əzələlərinin istifadəsi və kiçik əşyalarla manipulyasiya etmək funksiyasıdır.



Bu vəsait "Regional İnkişaf" İctimai Birliyi tərəfindən icra olunan "Erkən Uşaqlıq Dövründə İnkişaf" üzrə Milli Kampaniya çərçivəsində hazırlanmışdır. Kampaniyanın maliyyə dəstəkçisi Avropa İttifaqı, tərəfdaşı isə BMT-nin Uşaq Fondunun (UNICEF) Azərbaycandakı Nümayəndəliyidir. Vəsait heç bir halda Avropa İttifaqının mövqeyini əks etdirmir.



  
www.eudi.az

  
eudi

  
eudiazərbaycan

  
eudi\_azerbaijan

## ƏLİLLİYİN ERKƏN AŞKARLANMASI VƏ QARŞISININ ALINMASI

**2. Koqnitiv sahə (idrak funksiyaları)** yaddaş, diqqət, qavrama, problemlərin həlli və qərar qəbul etmə qabiliyyətidir.

**3. Ünsiyyət sahəsi** iki tərkib hissədən ibarətdir:

- Reseptiv nitq - nitqi anlamaq bacarığıdır.
- Ekspressiv nitq - məlumatın ötürülməsi üçün söz, cümlə, jest və yazıdan istifadə etmə bacarığıdır.

**4. Sosial-emosional** sahə özünün və özgəsinin hiss və emosiyalarını anlamaq və ona müvafiq özünü aparmaq, sevinc, kədər və digər hissləri ilə bölüşmək, qarşılıqlı ünsiyyət qurmaq və ünsiyyəti saxlamaq bacarığıdır.

**5. Adaptiv davranış** – gündəlik həyatda müstəqil yaşamaq və fəaliyyət göstərmək üçün zəruri olan yaşa uyğun konseptual, sosial və praktik bacarıqlar toplusudur.

**Uşağın inkişafının monitorinqi zamanı əsas addımlar:**

- Valideynlərə uşaq inkişafı haqqında məlumat verin;
- Valideynləri nəyin narahat etdiyini aydınlaşdırın;
- Ekspressiv və reseptiv nitq inkişafını izləyin və dəstəkləyin;
- Hərəkəti inkişafın monitorinqini aparın və dəstəkləyin;
- Uşağın emosiyalarını idarə etmək qabiliyyətini qiymətləndirin və dəstəkləyin;
- Uşağın münasibətləri necə qurduğunu qiymətləndirin və dəstəkləyin;
- Oyunların və ailədə qarşılıqlı iştirakın monitorinqini aparın;
- Valideyn və ya tərbiyəçilərin təmin etdiyi dəstək də daxil olmaqla, qoruyucu faktorların monitorinqini aparın;
- İnkişafı təhdid edən risk faktorlarının monitorinqini aparın;
- Ailənin risk faktorlarını minimuma endirmək üçün istifadə etdiyi strategiyaların, əlavə xidmətlərə və sonrakı fəaliyyət planının yaradılmasına olan ehtiyacların monitorinqini aparın.





Avropa İttifaqı

unicef   
hər bir uşaq üçün

RİİB Regional İnkişaf  
İctimai Birliyi

7

## MÖHKƏM SAĞLAMLIQ DÜZGÜN GİGIYENA

### Uşağın gigiyenası

#### Körpəni çimizdirmək

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 °C, otaqda temperatur ən azı 23-24 °C olmalı, yelçəkən olmamalıdır.
- Uşağı vannaya tədricən salın: əvvəlcə ayaqlarını suya salmaq, sonra kürəyinə su töküb bədənini suya salmaq olar.
- Körpəni qolunuzun üzərinə uzadıb başını ovcunuzla tuta bilərsiniz.
- Çimizdirərkən uşağın reaksiyasına diqqət yetirin. Körpə ilə danışın, gülümsəyin.
- İlk çimizdirməni 5-7 dəqiqə ilə başlamaq, sonralar tədricən artırmaq lazımdır.
- Uşağı vannadan çıxararkən möhkəm tutun ki, əlinizdən sürüşməsin.
- Uşağı onun üçün ayrılmış yumşaq hamam dəsmalına bükün.
- Su dəsmala hopduqdan sonra bədənindəki qatlara uşaq üçün yağ sürtün.
- Uşağı hər gün, həftədə 1-2 dəfə isə sabunla çimizdirmək olar.



#### Körpənin dırnaqlarına qulluq

Uşaqların dırnaqları sürətlə uzanır. Əgər vaxtında dırnaqları kəsməseniz, uşaq elləri ilə hərəkət etdikdə sifətini cıza bilər.

- Əl dırnaqları həftədə bir dəfə, ayaq dırnaqları isə 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.

**Uşaq bezindən düzgün istifadə**

- Uşaq bezlərini körpənin ölçüsünə uyğun seçin: kiçik bez körpənin dərisini sıxa, böyük bez isə sürüşüb düşə bilər.
- 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.
- Körpəni yumağa imkan yoxdursa, dərinə təmizləmək üçün nəm salfetlərdən istifadə edin.
- Qız uşaqlarını qabaqdan-axaya 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.

**Səhər qulluğu**

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

**Uşaq dərisinə 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.





Avropa İttifaqı

unicef   
hər bir uşaq üçün

RİİB Regional İnkişaf  
İctimai Birliyi

9

## MÖHKƏM SAĞLAMLIQ DÜZGÜN GİGIYENA

### Körpənin göbəyinə qulluq

- Göbəkbağı ilk 4-14 gün ərzində özü düşür.
- Körpəni çimzirdikdən və təmizləndikdən sonra göbək quru olmalıdır. Onu quru salftlə 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 etmək lazımdır.

### Erkən yaşlı uşaqlarda yuxu

### Erkən yaşlı uşaqlarda yuxunun əhəmiyyəti

- Yuxu uşağın beyninin inkişafı üçün çox vacibdir.
- Yuxu beynin bir gün ərzində əldə etdiyi bütün məlumatları yenidən nəzərdən keçirmək imkanı verir.
- Yuxu böyümə prosesində iştirak edir. Körpənin böyümə hormonunun təxminən 80%-i dərin yuxu dövründə istehsal olunur.

### Erkən yaşlı uşaqlarda yuxunun optimal müddəti

- 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 həmyaşıdlarına nisbətən yuxuya tələbatı daha az ola bilər.

### Erkən yaşlı uşaqlarda davamlı yuxu pozuntularının mənfi nəticələri

- fiziki inkişafın ləngiməsi, boy geriliyi;
- iştahanın və çəkinin azalması;
- sinir sisteminin işinin pozulması, zehni inkişafın, öyrənmə qabiliyyətinin azalması;
- narahatlıq, səbəb olmadan qıcıqlanma, tez-tez ağlama;
- yuxululuq, süstlük;
- stres vəziyyətlərinə adaptasiya qabiliyyətinin azalması;
- uşaqlarda ürək-damar xəstəliklərinin inkişaf etməsi təhlükəsi.



**Erkən yaşlı uşaqlarda yuxu pozuntularının yaranma səbəbləri**

- körpələrdə sinir sistemi hələ tam yetkinləşmədiyindən bəzən "yuxu-oyaqlıq" ritminin bir-birini əvəz etmə prosesi pozulur;
- yanlış valideyn taktikası, yuxu gigiyenasının pozulması;
- uşaq artıq yuxuda olarkən yatağa qoyulur;
- körpə yalnız əmzikle yuxuya getməyə alışır;
- uşaq böyüklərdən biri ilə yuxuya getməyə alışır;
- yatağının yeri tez-tez dəyişir;
- uşaq qalmaqalla yatağa gedir.

**Erkən yaşlı uşaqlarda rahat yuxunu təmin 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;
- Yastıq düzgün qoyulmalıdır. Yastığın kənarı boyunda, çiyinlər və kürəyin yuxarı hissəsi döşəkdə olmalıdır;
- Yatmadan əvvəl uşağa kitab oxumaq, nağıl 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;
- Uşaqlarda gecə qorxuları varsa, kiçik gecə lampası yandırılmalıdır.