

0-1 YAŞINDA UŞAĞIN  
SAĞLAMLIĞI VƏ İNKİŞAFI

# SALAM ANACAN!

*Əlindəki bu kitab mənim sağlam və xoşbəxt  
böyüməyim üçün sənə yardımçı ola bilər.*



# Mündəricat

Ön söz .....	2
Yenidoğulmuş uşaq.....	6
2-3 aylıq uşaq .....	16
4-5 aylıq uşaq .....	18
6 aylıq uşaq .....	20
7-8 aylıq uşaq .....	26
9-10 aylıq uşaq.....	30
11-12 aylıq uşaq.....	34
Təhlükəli əlamətlər.....	38

Mənim şəklimi çək  
və bura yapışdır

Ölçü:  
150x100mm

Adım:

Soyadım:

Anam:

Atam:

İl:

Ay:

Gün:

Həftənin günü:

Saat:

# Ön söz



Hər bir uşağın sağlam və xoşbəxt böyüməsi üçün onun böyüklərin sevgisinə və qayğısına ehtiyacı vardır.

## **Hörmətli valideynlər!**

Bu kitabça sizə uşağınızın sağlamlığının qorunması, onun qidalanması və inkişafı ilə bağlı bir sıra məlumatları vermək üçün hazırlanmışdır. Siz kitabda göstərilən tövsiyələrə əməl etməklə, uşağınızın düzgün inkişafına və sağlamlığının qorunmasına yardım etmiş olacaqsınız. Lakin yaddan çıxarmırıq ki, bu kitab bütövlükdə həkim məsləhətini əvəz etmir və ailənizin yaxın dostu olan pediatrla daim əlaqə saxlamağı unutmayın.

*Müəlliflər*



# Salam, əziz anacan!

Bu mənəm, sənin körpən. Mənim sevimli anam, necəsən? Mən hələ çox balacayam, amma hər şeyi duyuram. Bizim qarşıda 9 ay sürəcək uzun yolumuz var. Ancaq sən narahat olma, onlar tez keçəcək. Mən bilirəm ki, sən və atam məni səbirsizliklə gözləyirsiniz. Mən də sənə sinən üstə qoyulacağım, bədəninin istisini və qoxusunu, südünün qoxusunu hiss edəcəyim günü gözləyirəm. Doğuşda atamı görmək, onun dəstəyini və qayğısını hiss etmək istəyirəm.

Amma bütün bunlar 9 ay sonra olacaq, hələlik biz sənə birlikdə bütün bunlara hazırlaşmalıyıq. Anacan, sən bizim görüşümüzün sevincinin nədən asılı olduğunu bilirsənmi? Düşünürəm ki, bilirsən – amma mən yenə də sənə yadına salmaq istəyirəm.

Hamiləlik dövründə sən həkimin qəbuluna 7 dəfə gedəcəksən. Bu çox vacibdir və mütləqdir! İlk dəfə həkimin qəbulunda hamiləliyin 12 həftəsinə qədər olmalısən, bizim həkim sənə dərman – fol turşusu qəbul etməni məsləhət görəcək. Anacan, bu mənim sinir sistemimin əsasının qoyulması üçün çox vacibdir. Həkim sənə analizləri verməli olduğunu deyəcək. Sən inan ki, onlar hamısı lazımdır: sənə hemoqlobinin səviyyəsi, rezus-faktorun, sidiyinin müayinəsi, şəkərinin normada olub-olmaması və s. Anacan, yaddan çıxarma ki, sənə qanın rezus mənfi, atamınki isə rezus müsbətdirsə, sənə hamiləliyin həkimlərin ciddi nəzarətində olmalıdır. Amma qorxma, hər şey yaxşı olacaq. Bu qəbulda sən və atam ilk dəfə məni ultrasəs müayinəsində - USM görəcəksiniz. Yəqin ki, çox sevinəcəksiniz!

Əziz ana, sənə qarnını zərif sığallasan, mən bunu hiss edəcəyəm. Həkim sənə növbəti dəfə qəbula analizləri vermək və təkrar USM keçmək üçün 18-20 həftədə gəlməyi söyləyəcək. Hamiləliyin bu müddətində USM sənə mənə hər şeyin yaxşı olub-olmadığını, mənə hər hansı bir problemin olmasını deyəcək.

Həkim bu dəfə və sonrakı qəbullarda sənə qarnının dairəsini ölçəcək, bu üsulun adı çətindir – QRAVİDOQRAMMA. Buna görə həkim mənim necə böyüməyimi müəyyən edəcək.

Anacan, evdə hamıya de ki, arterial təzyiqinin ölçülməsi sənin üçün vacibdir. Qoy onlar buna nəzarət etsin. Sən ki, bilirsən, təzyiqin yüksəlməsi həm sənin, həm də mənim üçün zərərlidir.

Hər dəfə həkimin qəbulunda təzyiqin ölçüləcək, həmçinin, sidikdə zülal və bakteriyaların olub-olmaması təyin olunacaq. Bu əlamətlər hamiləliyin – EKLAMPSİYA kimi ağırlaşması haqqında məlumat verə bilər. Anacan, təəssüf ki, bu vahiməli ağırlaşma haqqında hamı bilir. Ehtiyatlı və ayıq ol!

Başqa bir xəstəlik də var – ANEMİYA. Bu sənin qanında hemoqlobinin aşağı olmasıdır. Ana, sənə dəmir preparatları kömək edə bilər. Bizim həkim sənə bu barədə mütləq deyəcək.

Daha bir USM hamiləliyin 34-36 həftəsində olunacaq. Anacan, istəyirsən mən sənə bu qəbullara hansı müddətlərdə gedəcəyini söyləyim?

**Yadında saxla, ya da yaxşı olar ki, yaz:**

1-ci gediş – hamiləliyin 12-ci həftəsinə qədər,

2-ci gediş – 18-20-ci həftəsində,

3-cü – 26-28-ci həftəsində,

4-cü – 30-32-ci həftəsində,

5-ci – 34-36-cı həftəsində,

6-cı – 38-ci həftəsində,

7-ci – 40-cı həftəsində.

Hər qəbul zamanı, xüsusilə də axırıncı qəbullarda həkim sənə ana südünün, əmizdirmənin faydası haqqında danışacaq. Bu mənim üçün çox vacibdir!

Əziz ana, bu həkimin qəbulları haqqında idi, ancaq sən bilirsənmi, hamiləlik boyunca necə qidalanmalısən? Sənin qidan vitaminlərlə, minerallarla, zülallarla və mikroelementlərlə zəngin olmalıdır. Sən hər gün təmiz havada olmalı, sakit və inamlı olmalısən. Sən bilirsənmi, sən mənə oxuduğun mahnıları eşidirəm və sən qarnını sığallayanda hiss edirəm. Artıq mənim üçün seçdiyiniz adı bilirəm. Anacan, gərək hamiləlik dövründə heç nə sən qanını qaraltmasın. Həkimin qəbuluna atamla gedin. Bir çox doğum evlərində «Analar məktəbi» var. Burada həkim sənə hamiləlik və doğuş zamanı özünü necə aparmağın haqqında danışacaq.

Doğuşumuz fərdi otaqda aparılacaq, atam da orada ola bilər. Otaq isti və rahat olacaq. Çünki mənim isti şəraitdə (26°C) olmağım vacibdir. Bu, bizim çoxdan gözlədiyimiz görüş günü olacaq.

Doğuşdan dərhal sonra məni sənin qarnının/sinənin üstünə qoyacaqlar, mən burada bir saatadək qaldıqdan sonra və ya ilk dəfə südü əmməyimdən sonra birinci dəfə çəkimi və boyumu ölçəcəklər. Sən soruşacaqsan ki, niyə doğuşdan dərhal sonra ölçməzlər? Ona görə ki, mən dünyaya gələndən sonra sənin qucağında olsam ikimiz daha rahat olacağıq, daha tez südü əmməyə başlayacağam, sənin südün də yaxşı gələcək. Sənin qarnının/sinənin üstünə bu iki saat ərzində sən südünü mənə ilk dəfə verəcəksən. Bu zaman həkim və mama sənə kömək edəcəklər.

### ***Anacan, ilkin ana südünü ("ağız südünü") mənə mütləq ver!***

İlkin ana südü 3-5 gündən sonra yetkin ana südü ilə əvəz olunacaq. İlkin süd adi südə məxsus olan rəngdə olmur. Onun rəngi daha çox parlaq-sarı, hətta narıncı olur (yetkin ana südü göyümtül rəngdədir). İlkin süd yetkin ana südü ilə müqayisədə daha qatıdır və onun tərkibindəki qida və digər faydalı maddələrinin miqdarı daha çoxdur.

Mənim immunitetim hələ zəif olduğuna görə ağız südünün tərkibində çoxlu sayda olan leykositlər, anticisimlər məni müdafiə edir. Məhz buna görə həkimlər sənin ilkin südünü peyvənd kimi də dəyərləndirirlər.

Bundan sonra bizi birlikdə birgə qalacağımız palataya keçirəcəklər. Orada mən sənin yanında qalacağam. Biz ilk gündən bir-birimizə öyrəşəcəyik. Yeri gəlmişkən, sən bilirsənmi ki, məni bələmək olmaz. Mən bələnməyi sevmirəm. Mənə hərəkətlərimə mane olmayan sərbəst geyim al. İlk saatlardan məni döşlə əmizdirməyə başlayaraq ac olan kimi məni əmizdir. Ac olmağım əlamətlərini sənə həkim, mama və tibb bacısı tanımağa köməklik edə bilərlər. Artıq bir neçə gündən sonra biz evə yazılacağıq!



# Yenidoğulmuş uşaq

Ana, mən artıq sənin yanındayam. Səninlə təmasda olmaq, sənin ətrini, hərərətini duymaq mənim üçün xoşdur. Əlindəki bu kitab mənim sağlam və xoşbəxt böyüməyim üçün sənə yardımçı ola bilər. Sən məni əmizdirəndə, mən yatdıqda, mənimlə gəzintiyə çıxdıqda onu oxuya bilərsən. Bundan əlavə, bu kitabı atam da oxusa yaxşı olar...

*Mən, anam və atam...*

Anacan, doğulduğumdan cəmi bir neçə gün sonra mən səni bütün digər insanlardan seçirəm, sənin döşünü qoxusundan tanıyıram, sənin özünü başqalarından fərqləndirirəm, tezliklə isə atamın üzünü və səsini başqa kişilərin üzündən və səsindən fərqləndirəcəyəm. Mən sizin səsini və addımlarınızı eşitdikdə sakitləşəcəyəm. Mən öz narahatlığımı ağlamaqla bildirəcəyəm. Mən ac olduqda, bezim yaş olduqda, xəstə olduqda və diqqət tələb etdikdə ağlayıram. Mənim nə istədiyimi davranışlarımdan öyrənə biləcəksən. Mənim hərəkətlərimi və ya çıxardığım səsləri təkrar edərək cavab verə bilərsiniz.



## Mən nə yeməliyəm?

Anacan, mən bilirəm ki, sən mənim sağlam böyüyüb inkişaf etməyimi istəyirsən. Buna nail olmaq üçün isə mənə heç olmasa 2 yaşına qədər ana südü verməyin daha yaxşı olar. Ən azı mənə ilk 6 ayda yalnız ana südü verməyini səndən xahiş edirəm. Əvvəla mən doğularkən ilk 1 saat ərzində ağız südünə ehtiyacım var. O, mənim üçün çox vacibdir, ona görə ki, ağız südü məni infeksiyalardan qoruyur və mədə-bağırsaq yollarının inkişafına kömək edir. Sən ana südünü istədiyim vaxt, hətta gecələr olsa belə, versən mən daha sağlam və özünə inamlı böyüyərəm. Anacan, yedizdirdikdən sonra mədəmdə yığılan qazları çıxarmağı unutma! Bunun üçün məni sinənə söykəyib 15-20 dəqiqə şaquli saxlayaraq, bir neçə dəfə gəyirməyə mənə köməklik et. Bu işi atama da həvalə edə bilərsiniz.

Bir də, sən hətta xəstə olsan belə, həkimlə məsləhətləşib, mənə süd verə bilərsən. Çünki sənin südündə olan qoruyucu maddələr məni yoluxmağa imkan verməyəcəklər. Mən sənin südünü nə qədər çox əmsəm, süd bir o qədər çox əmələ gələcəkdir. Döşlə qidalandırma aramızda olan münasibətləri daha da möhkəm edəcək və biz xoş duyğular keçirəcəyik. Mən də döşlə əmizdirilsəm, daha az ağlayacağam. Ana südü ilə uzun müddət qidalananlar çox ağıllı olurlar.

Demək olar ki, bütün analar öz körpələrini 6 aya qədər müvəffəqiyyətlə yalnız ana südü ilə qidalandıra bilirlər.

Artıq əlavə qidanı mənə 6 ayından sonra verə bilərsən, amma unutma ki, sənin südün mənim üçün heç olmasa 2 yaşına qədər vacib enerji, faydalı maddələr və xoş əhval mənbəyi olacaqdır.

Dövlətimizin qanununa görə, sənin istəyinlə iş yerində mənə süd verə bilmək üçün şərait yaradılmalıdır. Bunu da bil ki, ana südü otaq şəraitində, 18-24°C temperaturda təmiz (yuyulmuş, sonra qaynar su ilə yaxalanmış), bağlı fincanda xarab olmadan 8 saat saxlanıla bilər, lakin pəncərəyə qoyma. Sağılmış südü mənə çay qaşığı və ya fincanla versən, səndən razı qalaram. Mənə əmzik verməsən yaxşıdır. Mən əmzikdən yeməyə öyrəşsəm, sənin döşündən əmmək mənə çətin gələcək və mən ondan tezliklə imtina edəcəyəm, sənin südün isə azalacaqdır.

## *Məni əmizdirəndə necə tutmalısən?*

Anacan, məni döşlə əmizdirərkən bəzi qaydalara əməl etməlisən ki, mənim üçün rahat olsun. Mən hələ balacayam, ona görə də döşünü əmməkdə sən mənə kömək et. Məni elə saxla ki, sənə çox yaxın olum. Həm qarnım, həm də üzüm sənə yönəlsin və burnumun ucu döş giləsi ilə bir səviyyədə olsun. Bunu bil ki, mənim ağızım geniş açılında mən döşü tutmağa hazırım. Döşünü tutandan sonra isə dodaqlarım bayıra çevrilməlidir ki, rahat əmə bilim. Yalnız döş giləsini tutsam – süd yaxşı gəlməyəcək və sənə ağrı verə bilərəm. Yaxşı əmməyim üçün döşün areolası (gilənin ətrafında olan tünd dairə) da ağızımda olmalıdır. Mən ac və susuz olanda ağızımı geniş açıb səni axtarmağa başlayıram. Hərdən sənin üçün darıxanda da belə edirəm ki, sənə daha yaxın olum – hər halda mənə südü təklif etsən, daha yaxşı olar.



## Əmizdirərkən mənə düzgün tutmağın əlamətlərini bir daha demək istəyirəm:

- ✿ Bütün bədənə sənə doğru çevrilib
- ✿ Sənə çox yaxınam
- ✿ Rahat və xoşbəxt görünürəm

## Mən sənə döşünü yaxşı əmirəmsə,

- ✿ Ağızım geniş açılmış olur
- ✿ Çənəm döşünə toxunur
- ✿ Döş giləsi ətrafındakı tünd dəri (areola) ağızımdan yuxarı hissədə daha çox görünür
- ✿ Sən döş giləndə heç bir ağrı hiss etmirsən

*Xahiş edirəm, diqqətli ol, mənim istəklərimi öyrənməyə çalış, vaxtıdan və tezliyindən asılı olmayaraq, mən yemək istəyəndə mənə əmizdir. Bu ilk vaxtlar tez-tez (gün ərzində 15-20 dəfə) ola bilər. Xahiş edirəm, buna səbirlə yanaş. Əziyyətinin əvəzində mənim sağlam böyüməyim sənə mükafatın olacaqdır.*



## Ana üçün yaddaş

- ❁ Döşlə əmizdirməni körpənin həyatının ilk saatından və heç olmasa 2 yaşa qədər davam etdirmək məsləhətdir.
- ❁ 6 aya qədər ancaq ana südü ilə qidalandırmaq və hətta çay, su və başqa mayelər vermək məsləhət deyil!
- ❁ 6 aydan sonra əlavə qida verilməlidir.

## Evdə mənim yerim necə olmalıdır?

Bax anacan, mən dünyaya gələndən uzağı bir həftə sonra səninlə birlikdə doğum evindən çıxıb evə gələcəyik. Lakin evə gələnə kimi mənə xüsusi yer ayrılrsa, yaxşı olar. Mənim yatağım otağın bir tərəfində, yelçəkən olmayan yerdə qoyulmalıdır.

Otağın temperaturu 22-25°C olmalıdır. Mənim beşiyim təmiz, yorğanım isə çox ağır olmamalıdır (mövsümə uyğun olmalıdır). Mənə bəliş lazım deyil. Otağa günəş işığı düşməli, havası gündə bir neçə dəfə dəyişilməli – təmiz olmalıdır. Belə yerdə mən özümü daha yaxşı hiss edirəm.

Ata xahiş edirəm ki, evimizdə siqaret çəkməyəsən.



## Ana üçün yaddaş

Körpəni yatızdırarkən bəlişdən istifadə körpənin sağlamlığına zərərli olduğu üçün məsləhət görülmür

## Mənim dərim

Anacan, hər gün əl-ayağımın, üzümün, bədənimin dərisinin təmizlənməsinə ehtiyacım var. Amma bəzən elə ola bilər ki, dərimdə bişməcələr olsun. Bu barədə dərhal **həkimlə məsləhətləş**.

## Mənim bədən hərarətim

Anacan, yəqin bilirsən ki, həyatımın birinci ayında normada mənim bədən hərarətim  $36,5^{\circ}\text{C}$ - $37,5^{\circ}\text{C}$  olmalıdır. Hərarətim bu göstəricilərdən aşağı və ya yuxarı olarsa, onda məni **dərhal həkimə göstərmək** lazımdır. Məndə qızdırmanı aşkar etmək üçün termometrdən istifadə et.

## Mənim göbəyim

Bəs bilirsənmi, mənim göbəyimə necə qulluq etmək lazımdır? Göbək güdülüm (qalığı) ilk 4-14 gün ərzində özü düşəcək. Çalışmaq lazımdır ki, göbək nahiyəsinə nəcis və sidik dəyməsin. Əgər görsən ki, göbəyimin ətrafı qızarıb, pis iy və ya ifrazat var, məni dərhal **həkimə göstər**.

## Məni çimizzdirərkən

**Anacan, məni çimizzdirmədən öncə aşağıdakıları hazır et:**

- ✿ Vanna və dəsmal
- ✿ Qurulamaq üçün böyük, yumşaq dəsmal  
Bu dəsmal yalnız mənim üçün istifadə olunmalıdır
- ✿ Saçlarım varsa, daraq
- ✿ Dırnaq üçün yumru uclu qayçı
- ✿ Yumşaq uşaq şampunu və ya sabunu
- ✿ İsti su ilə dolu qab və suyun hərarətini ölçmək üçün termometr

Doğuşdan 2-3 gün sonra məni çimizdirə bilərsən. Anacan səndən xahiş edirəm ki, məni çimizdirərkən diqqətli olasan.

Mənim çimizdirildiyim otaq 27-28°C istilikdə olmalı və yelçəkən olmamalıdır.

Suyun hərarəti isə 37-38°C olmalıdır. Çiməndən sonra məni yaxşı qurulamaq lazımdır. Məni gündə 1 dəfə, başımı isə həftədə 2-3 dəfə yuya bilərsən. Məni yedizdirdikdən dərhal sonra çimizdirsən, mən çox narahat olaram.

### Ana üçün yaddaş

- Uşağı hər gün çimizdirmək olar
- Uşağı bələmək məsləhət deyil!

## Mənim bezimi dəyişdirərkən

Əgər bezim bulaşmış olarsa, mən çox narahat olaram. Ona görə də bezim hər zaman təmiz və quru olmalıdır. Məni qurulayanda yavaş-yavaş hopdur – bərk silmə. Çalış nəm salfetlərdən istifadə etmə, su və ya mənim üçün nəzərdə tutulmuş sabunundan istifadə et. Dərimi yuyandan sonra hər dəfə krem və ya yağ çəkməyə ehtiyac yoxdur, yaxşı yuyub və qurulayandan sonra birbaşa bezimi geyindirə bilərsən. Bezi geyindirəndə, onun hər iki tərəfdən eyni qaydada/səviyyədə olmasını, heç bir hissəsinin qatlanmadığını/sürtməməyini yoxla. Yalnız səpki, qızartı olma ehtimalı varsa uşaqlar üçün nəzərdə tutulmuş xüsusi krem və ya yağı çəkə bilərsən, bu barədə həkimlə də məsləhətləşə bilərsən. Dərim təmiz, yaş olmayan, sağlam olarsa, mən də rahat və sakit olaram.



## Bələk və mənim paltarlarım

Anacan, məni **bələmə**. Mən istiliyimi tənzimləyə bilmirəm. Bələmə zamanı mənim tənəffüsüm çətinləşir və qan dövranım məhdudlaşır. Mənə geyindirəcəyin paltarlar asan geyindirilib-soyundurulən, yaxası rahat açıla bilən və təmiz olmalıdır. **Sərin havada** mənim başımı və qulaqlarımı qorumaq üçün **papaq** qoysan, ayaqlarıma corab, əllərimə əlcək geyindirirsən, məni soyuqdan daha yaxşı qoruya bilərsən.

## Mən ağlayanda

Anacan, mənim ağlamağımın müxtəlif səbəbləri ola bilər. Ona görə də bunları sən də bilməyini istəyirəm. Məsələn: Otağın çox işıqlı və ya səslə, çox isti və ya soyuq, bezimin yaş olması, yad mühit, ağrılar hiss etməyim, aclığım və s. Belə hallarda məni qucağına al, mənimlə **danış** və **döşünə qoy**. Çalış ki, narahatlığımın səbəbini tapasan.

Anacan, məni sakitləşdirən ən gözəl üsul sənə nəvazişindir. Ona görə də mənə əmzik vermə (o cümlədən yalançı əmzik – “soska”). O, mənim sənə olan **ehtiyacımı** ödəmir. Onu bil ki, əmzik mənim döşdən imtina etməyimə, gələcəkdə mənim gec danışmağıma, nitqimin düzgün inkişaf etməməsinə və dişlərimin əyri çıxmasına səbəb ola bilər.

## Məni təmiz havaya çıxararkən

Anacan, bilirsən ki, dünyaya gələndən sonra inkişafım və sağlamlığım üçün təmiz havaya çıxarılmam vacibdir. Onu da yaddan çıxarma ki, geyimim mövsümə uyğun olmalıdır. Məni isti günün altında və çox küləkli havada gəzdirməyin məsləhət deyil.

*Anacan, gəzməyə çıxanda mənə lazım olan əşyaları özünlə götürməyi unutma!*

## Məni yatızdıranda

Anacan, məni yatızdıranda başından istifadə etmə və məni həm arxası, həm də yanı üstə yatızdır. Yatarkən məni bir dəfə sağ, o biri dəfə isə sol yanı üstə yatızdır. Onu bil ki, yatızdırarkən silkələməyin mənə ziyandır. Yataqdan düşməməyim üçün məni təhlükəsiz yerdə yatızdır.

*Anacan, bilirsən ki, ilk 1-3 ay ərzində mən boynumu dik tutmada çətinlik çəkirəm və sənə köməyinə ehtiyacım var.*



İmmunoprofilaktika (peyvənd) müxtəlif infeksiyon xəstəliklərin qarşısının alınmasında ən effektiv vasitələrdəndir.

İmmunoprofilaktika dövlət tibb müəssisələrində **pulsuz aparılır.**

Peyvəndlə bağlı sizi maraqlandıran məlumatları əldə etmək üçün Səhiyyə Nazirliyinin internet sahifəsinə ([www.health.gov.az](http://www.health.gov.az)) müraciət edin, **qaynar xəttə (9103)** zəng vurun və ya öz həkiminizlə məsləhətləşin!

Qeydlər: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Uşağın immunizasiya pasportu

Adı, Soyadı: \_\_\_\_\_

Doğum tarixi: \_\_\_\_\_

- Hep B** Hepatit B xəstəliyinə qarşı peyvənd  
**BCG** Vərəm əleyhinə peyvənd  
**OPV** Poliomiellitə qarşı peyvənd  
**Hib** B tipli hemofil infeksiyaya, difteriya, göyöskürək, tetanus və hepatit B qarşı peyvənd  
**OPV** Poliomiellitə qarşı peyvənd  
**Pk** Pnevmonok infeksiyasına qarşı peyvənd  
**Hib** B tipli hemofil infeksiyaya, difteriya, göyöskürək, tetanus və hepatit B qarşı peyvənd  
**OPV** Poliomiellitə qarşı peyvənd  
**Hib** B tipli hemofil infeksiyaya, difteriya, göyöskürək, tetanus və hepatit B qarşı peyvənd  
**OPV** Poliomiellitə qarşı peyvənd  
**Pk** Pnevmonok infeksiyasına qarşı peyvənd  
**Pk** Pnevmonok infeksiyasına qarşı peyvənd  
**İPV** Pnevmonok infeksiyasına qarşı peyvənd  
**QPM** Qızılça, parotit və məxmərəyə qarşı peyvənd  
**Vit A** Vitamin A  
**GDT** Difteriya, göyöskürək və tetanusa qarşı peyvənd  
**OPV** Poliomiellitə qarşı peyvənd  
**Vit A** Vitamin A  
**QPM** Qızılça, parotit və məxmərəyə qarşı peyvənd  
**DT** Difteriya və tetanus əleyhinə peyvənd  
**Vit A** Vitamin A

### PROFİLAKTİK PEYVƏND TƏQVİMİ

	1-ci 12 saat ərzində	4-7-ci gün	2 ay	3 ay	4 ay	6 ay	12 ay	18 ay	6 yaş
Hep B									
BCG									
OPV									
Hib									
OPV									
Pk									
Hib									
OPV									
Hib									
OPV									
Pk									
Pk									
İPV									
QPM									
Vit A									
GDT									
OPV									
Vit A									
QPM									
DT									
Vit A									

Peyvənd uşağa infeksiyaya qarşı immun cavab yaratmaqda **kömək** edir. Nəticədə, uşaq infeksiyaların əksəriyyətindən **müdafiə** olunur.



## Peyvənd etmənin zamanı gələndə

Anacan, sən bilirsən ki, peyvəndlər məni bir çox xəstəliklərdən qoruyur. Ona görə də peyvəndlərin vaxtında olunması mənim sağlam böyüməyim üçün vacibdir. Peyvənddən sonra olan müvəqqəti narahatçılıq və bir qədər qızdırmanın olması heç də qorxulu deyil. Belə hallarda mütləq həkimlə əlaqə saxla. Peyvəndin ağır yan təsiri millionda 1 dənə olsa da, əksər hallarda ilk 15 dəqiqədə baş verə bilər. Ona görə də ehtiyat üçün heç olmasa 15 dəqiqə ərzində peyvənd vurdurduğun müəssisədə qalsaq məsləhətdir. Amma onu yaddan çıxarma ki, peyvəndin vurulması çox vacibdir, çünki yoluxucu xəstəliklərin fəsadları daha təhlükəlidir.

*Bax, bu cədvəldə peyvəndlərin vurulma cədvəli göstərilib!*

### Azərbaycan Respublikasının milli peyvənd təqvimini

Yaş	Peyvəndlər	Hansı xəstəliklərə qarşı
Doğulandan sonra 12 saat ərzində	Hep B	Hepatit B
4-7-ci gün	B S J OVP	Vərəm Poliomielit
2 aylıqda	GDTHibHep B OVP	Difteriya, göyöskürək, tetanus, B tipli hemofil, infeksiya, hepatit B Poliomielit
3 aylıqda	GDTHibHep B OVP	Difteriya, göyöskürək, tetanus, B tipli hemofil, infeksiya, hepatit B Poliomielit
4 aylıqda	GDTHibHep B OVP	Difteriya, göyöskürək, tetanus, B tipli hemofil, infeksiya, hepatit B Poliomielit
12 aylıqda	OPM Vit A	Qızılca, parotit, məxmərək
18 aylıqda	GDT OPV Vit A	Difteriya, göyöskürək, tetanus Poliomielit
6 yaşında	QPM DT	Qızılca, parotit, məxmərək Difteriya və tetanus

## Mən 1-ci ayımda nəyi bacarıram

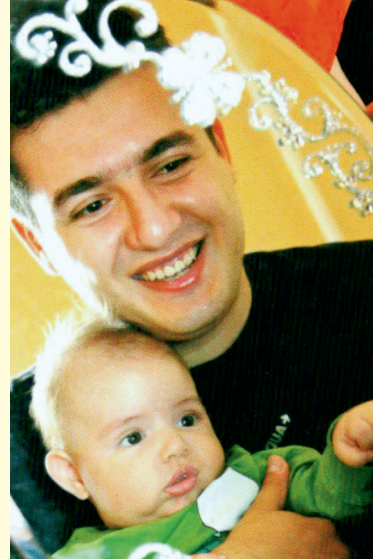
Anacan, onu nəzərə al ki, 1-ci ayımda mən həm görə, həm də eşidə bilirəm. Anacan, mən doğulandan sonra inkişaf etməyim üçün sənin köməyinə ehtiyacım olacaq. Bunu necə edəcəyini bilirsənmi? İndi bunu sənə söyləyəcəyəm.

Sən atamla mənə sevginizi göstərsəniz, mənimlə çoxlu danışsanız, mənə toxunsanız, mənimlə göz təması yaratsanız özümü həmişə çox şən və inamlı hiss edərəm! Bütün bunlar mənim beynimi inkişaf etdirəcəkdir.

## Mənim oyuncaqlarım necə olmalıdır?

Mən dünyaya gələndən oyuncaqlarla oynamağı xoşlayıram. Anacan, ona görə də mənə **oyuncaq** almağın vacibdir. İndi oyuncaqları necə seçmək lazım olduğunu deyəcəyəm:

Oyuncaq mənim yaşıma uyğun, təhlükəsiz, yuyula bilən olmalıdır. Onlardan kəskin və xoşagəlməyən qoxu gəlməməlidir. Alacağın oyuncaqlar zəhərli boyalarla rənglənməmiş, həm də sakit səsli olsun. Rahat edən musiqili oyuncaqlar mənim üçün daha xoşdur.



# 2-3 aylıq uşaq

## Mənim yeməyim

Anacan, artıq mənim dünyaya gəlməyimdən 2 ay keçib və ikinci aya qədəm qoymuşam. Hələlik yalnız ana südünü versən, bu mənə bəs edər. Südünün kifayət qədər olması üçün 2 litrə yaxın təmiz su iç, dincəl, çalış ki, az həyacanlanasan, həkim məsləhətlərinə riayət etməyini səndən xahiş edirəm. Sadəcə olaraq çalış ki, südün çox olsun və mən istədiyim qədər sənin südünü qəbul edə bilim.

*Yadda saxla ki, əgər mən gün ərzində 7-8 dəfədən çox bezlərimi isladırımsa, deməli, sənin südün mənə kifayət edir.*

## Mən 2-3 aylarımda nəyi bacarıram

- ✿ 2-3 ayımda arxası üstə uzananda qarışıq şəkildə ayaq və qollarımı açıb yığırım, əlimi ağızıma aparıram.
- ✿ 3 ayımda barmaqlarıma və ya ovcuma toxunan əşyanı tuturam.
- ✿ Başım üstündə əşyaya əlimi uzadaraq ona toxunmağa cəhd edirəm.



✿ 2 ayımda qarnı üstə uzanaraq çənəmi aldırıram.

✿ 2 ayımda danışanın səsini eşidəndə gülümsəyir, danışanın üzünə baxıram

✿ 3 ayımda öz əllərimə və ya əlimdə tutduğum əşyaya baxıram.

**DİQQƏT:**

**Uşaq iki yaşında gülümsəmirsə, həkimə müraciət etmək vacibdir!!!**

# 4-5 aylıq uşaq

## Mənim yeməyim

Anacan, yaddan çıxarma ki, hələ mənim əlavə qidaya və suya ehtiyacım yoxdur. Sənin südün mənə hər cür qidanı əvəzləyir.

## Mən 4-5 aylarımda nəyi bacarıram

- ✿ 4 ayımda üzü üstə uzanarkən dirsəklərimi dirəyərək, çənəmi və çiyinlərimi qaldıra, başımı daha rahat şəkildə dik tuta bilirəm.
- ✿ 5 ayımda səs gələn tərəfə yaxın olaraq, başımı səs gələn tərəfə döndərirəm.



- ✿ 5 ayımda əlimdə olan oyuncağı ağızıma aparıram.
- ✿ 5 ayımda güzgüdə öz əksimə baxıram.
- ✿ 4-5 ayımda əlimdən tutanda oturmağa cəhd edirəm.
- ✿ 4-5 ayımda arxası üstə uzandığım halda əlimi görünən əşyaya tərəf uzadır, onu iki əlimlə tutur və ağızıma aparıram.
- ✿ 5 ayımda barmaqlarımı oyuncağın üstü ilə gəzdirirəm.



✿ 4-5 ayımda qarnı üstə uzandıgım halda bir əlim üstə söykənərək digər əlimlə oyuncağa tərəf getməyə çalışıram.

✿ 5 ayımda zıncırovu silkələyir, fasilə verir və sonra yenidən silkələyirəm. 5 ayımda səs çıxaran obyektə diqqətlə baxıram.

✿ 5 ayımda böyüklərin çıxardığı səsləri və üzlərinin ifadəsini təkrarlayıram.

✿ 5 ayımda mənə baxanda və ya müraciət edəndə daha da canlanır, səs çıxarıram.



# 6 aylıq uşaq

## Mənə veriləcək əlavə qidalar

Anacan, sən mənə ana südünü verməkdə davam et. Lakin 6 ayımda məndə gözlə görüləcək qədər dəyişikliklər baş verir. Mənim tələbatımı ödəmək üçün bu aydan sonra əlavə qida verə bilərsən. Əlavə qidanın verilməsi ilə bağlı (Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının tövsiyələri) 10 qayda ilə tanış olmağımı xahiş edirəm:

### Ana südü ilə qidalandırılan körpənin əlavə qidalandırılmasına dair rəhbər prinsiplər

1. Körpə anadan olduğu andan 6 aylığınadək onu müstəsna şəkildə ana südü ilə qidalandırın, 6 aylığından (180 gün) etibarən isə onu ana südü ilə qidalandıрмаğa davam etməklə bərabər, əlavə qidalandırmasını təmin edin.
2. Bir yaşa çatnadək və daha sonra körpəni tez-tez, acdıqda ana südü ilə qidalandıрмаğa davam edin.
3. Uşağı nəvaziş ilə əhatə edərək və onunla sıx təmas quraraq, acdıqda qidalandırmasını təmin edin.
4. Adekvat gigiyena qaydalarına riayət edin və qidanı müvafiq qaydalara uyğun olaraq hazırlayın.
5. Körpə 6 aylıq dövrə çatdıqda onu tez-tez ana südü ilə qidalandıрмаğa davam etməklə kiçik həcmdə əlavə qida məhsulları ilə qidalandıрмаğa başlayın və uşaq böyüdükcə əlavə qida məhsullarının həcmi artırın.
6. Körpə böyüdükcə onun tələblərinə və imkanlarına uyğunlaşaraq qəbul etdiyi qidanın qatılığını və çeşidini artırın.

## Ana üçün yaddaş

- ✿ Əlavə qidaya keçdikdən sonra 6 aydan başlayaraq tələbatına uyğun olaraq körpəyə təmiz su (qaynadılmış) verməyi unutma!
- ✿ Qara/yaşıl çay körpəni qidalandırmır, əksinə, dəmirin bağırsaqdan sorulmasını pozur. Yalnız çobanyastığı, rəzyana, şüyüd çaylarını vermək olar.
- ✿ İnək südünü 12 aya qədər vermək tövsiyə olunmur.
- ✿ Körpələr üçün nəzərdə tutulmayan qidanı onlara vermək olmaz.
- ✿ Körpəyə verilən qida gündəlik təzə hazırlanmalıdır.
- ✿ 6 və 8 ay arasında verilən əlavə qidaların sayı gündə 2-3 dəfədən çox olmamalıdır.

7. Uşaq böyüdükcə onun qəbul etdiyi əlavə qida qəbulunun sayını artırın.
8. Körpənin bütün faydalı komponentlərə olan ehtiyacını ödəmək üçün onu faydalı qida məhsulları ilə qidalandırın.
9. Ehtiyac yarandıqda körpə üçün zənginləşdirilmiş əlavə qida məhsullarından və ya vitamin-mineral əlavələrindən istifadə edin.
10. Körpə xəstələndikdə ona verilən mayenin həcmi artırın, daha tez-tez ana südü ilə qidalandırın və yumşaq, sevdiyi xörəkləri yeməsini həvəsləndirin. Sağaldıqdan sonra bir müddət uşağı daha tez-tez qidalandırın

## İndi mən sənə əlavə qidanın necə olması və hansı qidaları vermək lazım olduğunu deyəcəyəm:

Əlavə qidaya gündəlik təzə hazırlanmış tərəvəz püresi ilə başlamaq olar (kök, qabaq, gül kələmi, çuğundur. Kartofı isə məhdudlaşdır). İlk günlərdə təxminən 1-2 çay qaşığı tərəvəz püresi ver və əgər mən bunu yaxşı mənimsəyərsən, tədricən onu 100-150 qr-a qədər çatdırı bilərsən. Evdə hazırlanan tərəvəz püresi, ona əlavə edilən əlavələrlə bağlı pediatrla məsləhətləş.

İkinci əlavə qida sıyıq ola bilər. Məni 1-ci əlavə qidaya öyrətdikdən sonra, (təxminən 7-10 gün sonra) 2-ci əlavə qidaya keçə bilərsən. İlk günlərdə təxminən 1-2 çay qaşığı sıyıq ver və əgər mən bunu yaxşı mənimsəyərsən, tədricən onu 100-150 qr-a qədər çatdırı bilərsən. Mən artıq böyümüşəm və mənim yemək dəstim olmalıdır. Məni qaşığı ilə yedizdir.

Ana südü ilə qidalandırmalar arası gün ərzində gündəlik təzə hazırlanmış meyvə və tərəvəz püresindən istifadə edə bilərsən (8-10 çay qaşığı, yəni 50-60 qr). Anacan, əlavə qidalar mənim üçün yeni bir təcrübədir – ola bilər ki, mən birinci dəfədən nəyi isə bəyənməyim/yeməyə imtina edəyəm, bir-iki gündən sonra yenidən mənə təklif et. Qaşığı doldurub məni yedizdirməyə tələsmə, anacan, mən çox vaxt dilimlə yeməyi əvvəl yoxlayıb, sonra isə yeməyə başlayıram.

## 6-8 aylıq uşağın qidalanması:

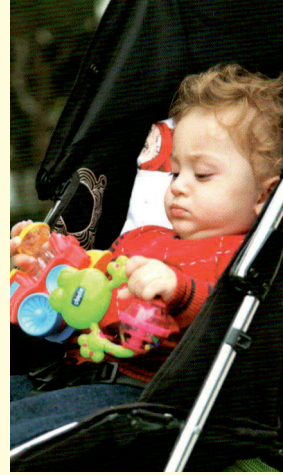
Yaş	Qatılığı	Tezliyi	Uşağın hər qidalanmada adətən yediyi orta miqdar
6-8 ay	Qatı sıyıqdan başlayın: püre qidalardan. Sonradan ailənin rasionundan püre hazırlana bilər.	2-3 dəfə gün ərzində 1 tez-tez döş ilə qidalanma. Uşağın iştahından asılı olaraq 1-2 qəlyanadı təklif oluna bilər.	2-3 dolu xörək q. başlayın hər qidalanmada və tədricən 1/2 stəkan (120-150ml) miqdarına çatdırın.

Ana südü ilə qidalanırsa, 1-2 fincan süd və 1-2 əlavə qida qəbulu olmalıdır.

## Mənim dişlərim

### İlk dişlər nə vaxt çıxır?

Anacan, sən bilirsənmi, mənim ilk dişim təxminən altı ayımda çıxır. Bəzən ilk dişim altı aydan bir qədər əvvəl və ya sonra da çıxa bilər. Beləliklə, 1 yaşında mənim 8 süd dişim ola bilər.



### Diş çıxaranda məndə hansı problemlər ola bilər?

Anacan, mən diş çıxaran zaman bəzi əlamətlər meydana çıxa bilər. Məsələn, narahat ola bilərəm, ağlayaram, damağım qızara, şişə bilər, qızdırmam 37,1 dərəcəyə yüksələ bilər, yuxum və iştaham pozula bilər. Diş çıxan zaman bu əlamətlər olsa, məni həkimə göstər ki, dişlərin çıxması ilə eyni vaxtda yaranan bir sıra xəstəlikləri aşkar edə bilərsiniz. Dişlərim çıxanda, mən hər bir əlçatan əşyanı çeynəməyə başlayıram – “damağım qaşınır”. Mənə necə köməklik edə bilərsiniz? – Damağımı təmiz bint ilə sil, mənim yaşıma uyğun yumşaq fırça ilə təmizlə (səhər və axşam), təmiz barmaqla (əllərini yumaqdan sonra) yavaş-yavaş masaj elə və gündə bir neçə dəfə yuyaraq xüsusi silikon halqalarından istifadə edə bilərsiniz. Bütün bunlar həm damağımı masaj edib dişlərimin çıxmasına, həm də ağızdan mikrobların xaric olunmasına köməklik edir.

### Məni qorumağın üçün daha nələri bilsən yaxşı olar?

Mən böyüdükcə daha çox hərəkət edəcək və hər şeylə maraqlanmağa başlayacağam. Ona görə də mənim təhlükəsizliyimin təmin olunmasına daha çox ehtiyacım olacaq. Bunun üçün məni evdə təhlükə yarada bilən yer və əşyalardan uzaq saxla. Məsələn: yemək yeyərkən onun isti olub-olmamasına diqqət yetir. Çalış məni nəzarətsiz buraxmayasan. Qızdırıcı cihazlardan, elektrik avadanlıqlarından, kəsici, deşici əşyalardan məni uzaq tut, evin təmizlənməsində istifadə etdiyən maddələri, həmçinin, həşərat qarşı preparatları qapalı bir yerdə saxla ki, onlara əlim çatmasın.

## Bu ayda mənimlə necə oynamaq olar

- Həmişə olduğu kimi, sənin nəvazişinə, mənə toxunmağına, müxtəlif oyunlar oynamağımıza ehtiyacım var.
- Nəzərə al ki, mən çox şeylə maraqlanıram və əşyalarla oynayarkən artıq onlarda nə isə yeni bir əlaməti kəşf edə bilərəm.
- Ona görə də mənim daha da inkişaf etməyim üçün müxtəlif və maraqlı oyunlara ehtiyacım var: Məsələn, əllərimi bir-birinə vuraraq mahnı oxu ki, mən onu təkrarlayım, yaxud üzünü əllərlə bağla və nə isə de ki, məni sevindirəsən. Yuxarıdan əlimin çata biləcəyi yerdən bir əşya (şar, zıncırov) as ki, mən əlimi ona toxundurub hərəkətə gətirim.
- Nitqimin gələcəkdə daha da yaxşı inkişaf etməsi üçün mənimlə çox söhbət et. Sözləri düz de ki, mən onları düz öyrənim (uşaq kimi danışsan, mən danışmağa çətinlik çəkərəm). Mənə uşaqlar üçün kitab oxusan – çox sevinərəm (həm də inkişafıma köməklik edəcək). Çalış ki, mənim və sənin etdiyən hərəkətləri mənə izah edəsən.
- Mənə birdən-birə çox oyuncaq vermə. Hər dəfə bir oyuncaq versən, bu mənə kifayət edər və çalış ki, mən onunla oynamağı öyrənim. Bir müddətdən sonra mənim bu oyuncağa marağım itə bilər, onda mənə yeni bir oyuncaq təklif et.

## Mən 6 ayımda nəyi bacarıram



- ✿ Arxası üstə uzandığım halda boynumu və belimi düzəldib yana tərəf çevrilirəm.
- ✿ Əl ilə dəstək verdikdə oturur və başımı o tərəf bu tərəfə çevirirəm.
- ✿ Arxası üstə uzandığım halda bir əlimlə oyuncağı tutur, digər əlimlə ikinci oyuncağa tərəf can atır və onu tuturam.
- ✿ Güzgüdə öz əksimi görəndə gülürəm.
- ✿ Böyüklərin üzünün ifadəsindən asılı olaraq üzümün ifadəsini dəyişirəm.
- ✿ Aydın bir şəkildə səsin mənbəyini tapıram.
- ✿ Adamlar mənə baxanda, toxunanda və ya səsləyəndə onlara maraq göstərirəm.
- ✿ Qarnı üstə uzandığım halda açılmış qollarım üstə dayanıram.
- ✿ Barmaqlarımı əlimdə tutduğum əşyanın forması və ölçüsünə uyğunlaşdırıram.
- ✿ Baxıb xoşladığım oyuncağı seçirəm.
- ✿ Tanış adamların səsinə reaksiya verirəm.
- ✿ Çeynəmə hərəkətləri edirəm.



6 ayım tamam olanda  
mənım şəklımı çək və bura yapışdır.

Ölçü: 150x100mm



# 7-8 aylıq uşaq

## Mənim yeməyim

Anacan, sən mənə ana südünü verməkdə davam et. Bunu 2 yaşına qədər etsən yaxşı olar. Amma sən mənə əlavə qidalar da verməlisən. Məni bir əlavə qidaya öyrətdikdən sonra, ikinciyə keçə bilərsən. Ət, toyuq, təzə balıq, yumurta kimi zülal tərkibli məhsullarını gündə yeyə bilərəm.

### 7 aylıq körpə üçün menyu nümunəsi

**Ana südü körpənin istəyinə görə verilməlidir**

Səhər oyandıqda	Ana südü
Səhər	Ana südü + Düyü, qarabaşaq və ya yulaf sıyığı ½ stəkən/8 xörək qaşığı (120-150 q), ½ hissə yumurta sarısı (günaşırı və yaxud həftədə 2 dəfə həkimin məsləhəti ilə), meyvə püresi (50 q.)
Günorta	Ana südü + Ət bulyonu (50 ml.)+ tərəvəz püresi (100-120 q.) + ət püresi (30-50 q.), (4 ml., 1 çay qaşığı bitki yağı əlavə etməklə)
Axşam	Orta yağlı qatıq (120 q.) + kəsmik (30-40 q.) + Ana südü
Gecə	Körpənin istəyinə görə ana südü

Yeməkarası, gün ərzində meyvə püresindən və 8 aydan həm xırda doğranmış yumşaq (iki barmaqla tam əzilən) meyvələrdən (50-60 ml.) istifadə edə bilərsiniz.

### Ana üçün yaddaş

- ✿ Körpənin tələbatına əsasən göstərilən menyulara fərdi olaraq dəyişikliklər etmək olar, bu məqsədlə pediatrla məsləhətləşin
- ✿ Uşağa 8 aylığında səhər yumurta sarısı, gündorta isə ət yeməkləri verə bilərsiniz.



## Mən 7-8 aylarımda nəyi bacarıram

- ✿ 7 ayımda arxası üstə uzandığım halda ayaqlarımı yuxarı qaldırır və əllərimi dabanıma toxundururam.
- ✿ 7 ayımda məndən uzaqlaşdırılan əşyaya tərəf can atır, qarnı üstə uzandığım halda dirsəyi üstə söylənərək bir əlimlə oyuncağa çatmağa cəhd edirəm.
- ✿ 7 ayımda əlimdə tutduğum əşyanı barmaqlarımla fırladırım.
- ✿ 7 ayımda fincanı/qaşığı ağızıma tərəf çəkir və ya onu itələyirəm.
- ✿ 7 ayımda kiçik əşyaya baxır və onu barmaqlarımla qamarlamaq istəyirəm.
- ✿ 8 ayımda səs çıxaran əşyalarla maraqlanıram.
- ✿ 8 ayımda heç bir dəstək olmadan oturur və sərbəst şəkildə oyuncaqlarla oynayıram.
- ✿ 8 ayımda böyüyün tutduğu fincandan içirəm.
- ✿ 8 ayımda qarnı üstə uzandığım halda başımı və yanlara açılmış qolları qaldırırım.
- ✿ 8 ayımda əşyanı iki əlimlə qaldırırım.
- ✿ 8 ayımda topu istənilən tərəfə itələyirəm.

## *Bu ayda mənimlə necə oynamaq olar?*

**Bax, anacan, mənim hər cür inkişaf etməyim üçün aşağıda göstərəcəyim imkanları yaratmağımı xahiş edirəm.**

– Uşaqlar üçün nəzərdə tutulmuş musiqini səsləndir, mənimlə bərabər rəqs elə, maraqlı səslər çıxar, birlikdə iməklə, məni qaldır və gəzməyimə kömək et.

– Mənə fəallığa təhrik edən oyuncaqlar ver (məsələn: maşın, şar, halqalar, top, gülməli sifəti olan səsli və musiqili oyuncaqlar). Oyuncaqları bir qutuya qoyub, onları oradan necə çıxardığımı və yenidən yerinə qoyduğunu mənə göstər.

– Mən təhlükəli bir yerə yaxınlaşdıqda, üstümə qışqırmaqdan əvvəl yumşaq səslə xəbərdarlıq et, məni oradan götür və diqqətimi başqa yerə yönəlt.

# 9-10 aylıq uşaq

## Mənim yeməyim

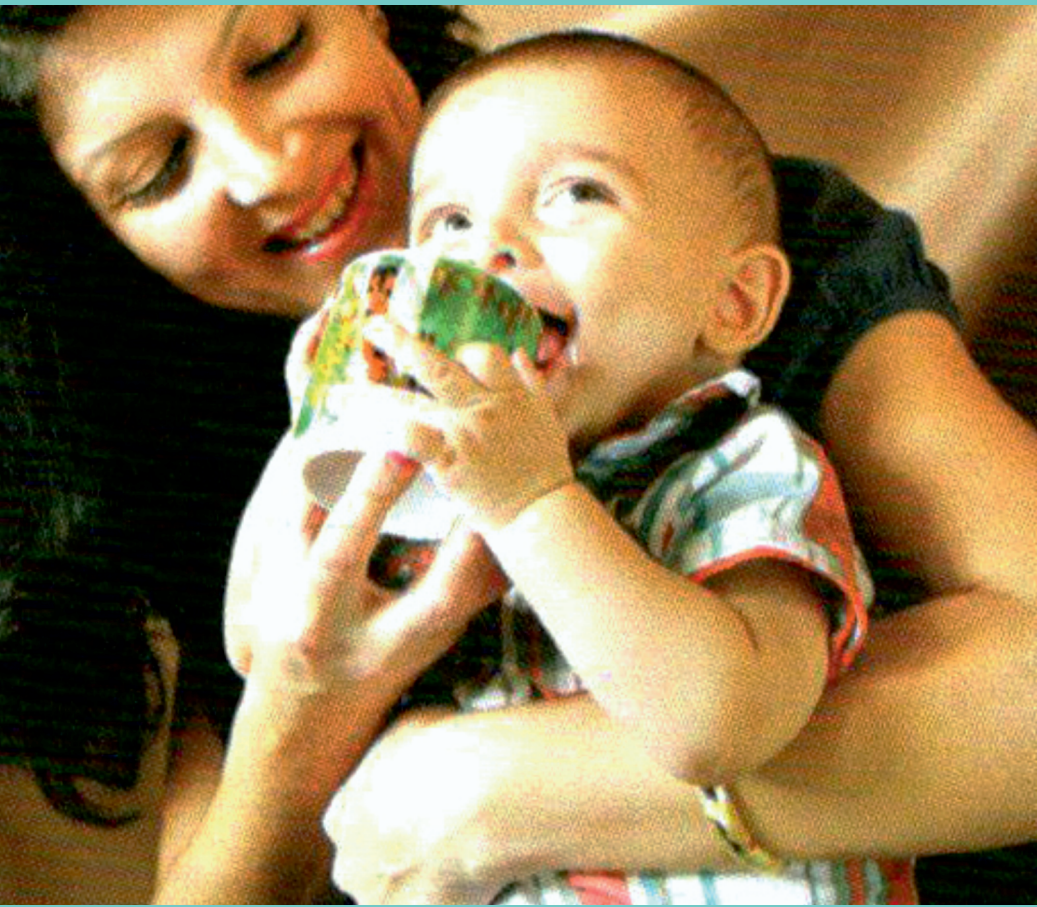
Anacan, sən mənə ana südünü verməkdə davam et. Amma 9-11 aylarımda əlavə qidaları 4 dəfəyə çatdırmalısan. Mənə gündəlik ət, toyuq, təzə balıq, yumurta kimi zülalla zəngin olan məhsullarını verməyə davam et. Yeməkarası, gün ərzində həm xırda doğranmış həm də yumşaq (iki barmaqla tam əzilən) meyvələrdən daha iri parçaları (50-60 ml.) istifadə edə bilərsən. Birinci ilin sonunda mənim çəkim təxminən anadan olduğumdan 3 dəfə artacaqdır. Bu aylarda mənim iştahamın azalması normaldır. Məni daha çox yeməyə məcbur etmə. Ətrafındakıların “bu uşaq nə zəifdir, heç yemirmi” sözlərini ürəyinə salma. Ən önəmlisi həkimin məsləhətidir.

### 9-11 aylıq uşağın qidalanması:

Yaş	Qatılığı	Tezliyi	Uşağın hər qidalanmada adətən yediyi orta miqdar
9-11 ay	Yaxşı doğranılmış və ya püre qidalar, uşaq əlinə ala bilən xırda tikələr.	3-4 qida qəbulu + döş ilə qidalanma. Uşağın iştahından asılı olaraq 1-2 qəlyanaltı təklif oluna bilər.	½ stəkan (120-150ml) miqdarında.

Ana südü ilə qidalanırsa, 1-2 fincan süd və 1-2 əlavə qida qəbulu olmalıdır.

Anacan, onu da nəzərə al ki, bu aylarda mən həm fincanı (sadə və ya körpələr üçün xüsusi fincan), həm də qaşığı özüm tuta bilərəm. Ona görə də fincanı/qaşığı tutmağıma imkan yarat.



Yemək vaxtı məni hamı ilə birlikdə süfrə arxasında oturtsan, mən özümü ailənin bir üzvü kimi hiss edəcəyəm. Mənə artıq sərbəst yemək yeməyimə kömək elə. Tam öyrənənə qədər yemək/qasıq əlimdən tez-tez düşə də bilər, mayeləri masaya/yerə tökə bilərəm – məni danlama, anacan! Ətrafımda asan təmizləmə biləcək əşyalar olsun - stul, masa (masa örtüyü), önlük və s. Mənim əvəzimə məni daimi yedizdirməyin - mənə təzə-təzə çətin olsa da, mən sərbəst yeməyə can atıram, siz atamla səbirli olun və mənə vaxt verin.

## Mən 9-10 aylarımda nəyi bacarıram

✿ 9 ayımda arxası üstə olduğum vəziyyətdən qarnı üstə çevrilirəm.

✿ 9 ayımda dayaq olmadan oturduğum halda gövdəmi yana döndərir və əşyanı götürərək əvvəlki vəziyyətimə qayıdırəm.

✿ 9 ayımda əlimlə bir əşyanı başqasına vura bilirəm.

✿ 10 ayımda qarnı üstə olduğum halda arxası üstə çevrilə bilirəm.

✿ 10 ayımda qarnı üstə uzandığım haldan dirsəyimə arxalanaraq yanını üstə durur və başımı arxaya döndərirəm.

✿ 10 ayımda adamlara və əşyalara toxunuram.

✿ 10 ayımda qarnı üstə uzandığım və ya oturduğum vəziyyətlərdən əlləri və dizləri üstə durur, irəli-geri hərəkət edirəm.

✿ 10 ayımda su içərkən fincanı tutmağa kömək edirəm.

✿ 10 ayımda dayaq olmadan oturduğum hallarda yanlara tərəf döndükdə yığılıram.

✿ 10 ayımda topla oyunu izləyirəm.

✿ 10 ayımda əlləri və dizləri üstə durduğum vəziyyətdə əşyanı götürmək üçün bir əlimi yuxarı qaldırırəm.

✿ 10 ayımda əşyanı iki barmağımla götürürəm.

## *Bu ayda mənimlə necə oynamaq olar?*

- Bir oyuncağı, məsələn topu, mənə göstərib gizlət və məndən “Top haradadır?” deyə soruş.
- Mənə kömək et ki, barmaqlarından tutaraq gəzməyə çalışım.
- Böyüklərlə və tanış olmayan adamlarla əlaqə yaratmağıma imkan yarat.
- Mən yorğun və narahat olduqda məni mahnı oxumaqla, kitaba baxmaqla sakitləşdirə bilərsən.

# 11-12 aylıq uşaq

## Mən 11-12 aylarımda nəyi bacarıram

✿ 11 ayımda iməklədiyim vəziyyətdə otururam.

✿ 11 ayımda dayaqdan tutaraq durur, oturur və ya əyilirəm.

✿ 11 ayımda tutduğum əşyanı o dəqiqə ağzıma aparmıram, əvvəlcə onlarla oynayıram (5-10 saniyə) silkələyir, əlimlə yoxlayır, onu nəyəsə vurur, baxıram və s.

✿ 11 ayımda bir neçə işarəni başa düşürəm: sağ ol, yanıma gəl, olmaz və s.

✿ 11 ayımda bir əlimlə tutaraq ayaq üstə durur, dönür və digər əlimlə oyuncağı götürməyi çalışıram.

✿ 12 ayımda bir əlimlə oyuncağı tutur, digəri ilə onunla oynayıram.

✿ 12 ayımda kiçik naxışlara, rəsmlərə, şəkillərə, böyüyün karandaşla necə yazdığına və ya çəkdiyinə baxıram.

✿ 12 ayımda gizlən-qaç oyunu oynayır – axtarmaq və ya gizlənməklə böyüyün reaksiyasını gözləyirəm.

✿ 12 ayımda əgər əşya mənim gözlərimin qarşısında gizlədilibsə, onda üç örtükdən birinin altında gizlədilən əşyanı tapıram.





✿ 12 ayımda bir neçə dəqiqə əvvəl nəzərdən qaçmış əşyanın yerini yadımda saxlayıram.

✿ 12 ayımda kiçik əşyanı iki barmağımla götürürəm.

✿ 12 ayımda əşyaları qəsdən atıram ki, onları qaldırınsınlar.



## Bu ayda mənimlə necə oynamaq olar?

Qarşıdakı aylarda mən danışılanları başa düşməkdə böyük irəliləyiş əldə edə biləcəyəm və təxminən bir yaş yarımında öz fikirlərimi ifadə etməyə başlayacağam.

- Məni mülayim havada gəzintiyə çıxar. Yarpaqlara, otlara, ağac gövdələrinə toxunmağıma və onları tanımağıma şərait yarat.
- Qutulardan (kubiklərdən) qala yığmaqda mənə kömək et.
- Kreslo, divan və yaxud çarpayıya dırmaşmaq mənim ən sevdiyim hərəkətlərdəndir. Bunu mənə qadağan etmə, imkan ver təkbaşına bu işin öhdəsindən gəlim. Sadəcə olaraq yanımda ol ki, ehtiyac yarandıqda mənə kömək edə bilərsən.
- Tanış əşyani şəkildə tapmağı öyrət, əşyani, onun rəsmi ilə tutuşdurmağı öyrət.
- Mənə tanış olan əşyaları hecalardan istifadə edərək adlandır. “Miyo” – pişik, “Ham-ham” – it, “Koko” – toyuq və s.

### Ana üçün yaddaş

- ✿ Uşaq burada göstərilən bacarıqlara həmin aylarda yiyələnə bilməsə, narahat olmaq lazım deyil.
- ✿ Bu aylarda göstərilmiş inkişaf normaları orta göstəricidir; hər bir uşaq arasında fərq ola bilər.
- ✿ Əgər bu geriləmə 3 aydan çox fərq edərsə, onda uşağı həkimə göstərin.



1 yaşıım tamam olanda  
mənım şəklimi çək və bura yapışdır.

Ölçü: 150x100mm



# Təhlükəli əlamətlər

Anacan, bunu sən mütləq bilməlisən ki, məni təhlükədən qoruyasan!

Bilirsənmi ki, hansı hallarda məni təxirə salmadan həkimə göstərməlisən?

- Çox narahat olduqda, dayanmadan ağlayanda
- Dərimin rəngi dəyişərsə
- İshal olarsa
- Əgər mən döşü əmə bilmirəmsə, qida və maye qəbul edə bilmirəmsə
- Məndə hər dəfə qida və maye qəbulundan sonra qusma olarsa
- Məndə qıcolmalar olarsa
- Mən qeyri-adi yuxulu və ya huşsuz olaramsa
- Tənəffüs almaqda çətinlik çəkərəmsə
- Öskürərəmsə
- Sakit olduğum halda tənəffüsüm səslə olarsa
- Hərərətətim olarsa

Dərhal həkimə müraciət et

# Sözardı

## Əziz valideynlər!

Nəzərinizə çatdırmaq istərdik ki, kitab müəllif heyəti tərəfindən böyük sevgi və qayğı ilə hazırlanmışdır və ümid edirik ki, uşağınızın sağlam və xoşbəxt böyüməsi üçün sizə yardımçı olacaqdır.

Sonda bir daha ana südü ilə qidalandırmanın vacibliyini vurğulamaq istərdik. Belə ki, Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı ilk 6 ay ərzində yalnız ana südünün verilməsini, sonra isə lazımı qida əlavələri ilə birlikdə döşlə əmizdirilmənin 2 ilədək və yaxud daha uzun müddət davam etdirilməsini təkidlə tövsiyə edir.

Həmçinin müqəddəs kitabımız “Quran-i-Kərim”də də ana südü ilə qidalandırılma barədə deyilmişdir: “Analar öz övladlarını tam iki il əmizdirməlidirlər. (Bu,) əmizdirməni tamamlamaq istəyənlər üçündür.” (Bəqərə surəsi – 2:233).

İnanırıq ki, kitabda göstərilən tövsiyələrə əməl etməklə, ondan faydalanacaqsınız.

Sizə bir daha uğur, firavan və sağlam həyat arzulayırıq.

*Hörmətlə,  
Müəlliflər*



**Təqdim olunmuş material adları göstərilən ekspert qrupu  
tərəfindən işlənib hazırlanmışdır:**

**Rüstəm Hüseynov**

Səhiyyə Nazirliyinin baş neonatoloqu

**Sitarə Haqverdiyeva**

Ailə Planlanması Məsləhətxanasının baş həkimi

**Məryam Rzayeva**

Səhiyyə Nazirliyi Respublika Perinatal Mərkəzinin neanotologiya üzrə direktor müavini,  
Yenidoğulmuşların Reanimasiya və İntensiv terapiya şöbəsinin müdiri

**T.ü.f.d. Nurəngiz Hacıyeva**

Azərbaycan Tibb Universitetinin II uşaq xəstəlikləri kafedrasının müəllimi,  
Azərbaycan Tibb Universitetinin Tədris-Cərrahiyyə Klinikasının həkim-pediatri

**Qəhrəman Haqverdiyev**

Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzinin direktoru

**Səbinə Babazadə**

Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzinin  
Layihələrin əlaqələndirilməsi şöbəsinin müdiri

**İnarə Makayeva**

Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzinin  
Monitoring və təhlil şöbəsinin müdir müavini

**UNICEF-in Azərbaycan Nümayəndəliyi**

**Töhfə Cəmilova**

Səhiyyə Proqramının rəhbəri

Müəllif heyəti materialın işlənib hazırlanmasında göstərdiyi texniki dəstəyə görə  
UNICEF təşkilatına minnətdarlığını bildirir.

