



Avropa İttifaqı

unicef 
hər bir uşaq üçün

RİİB Regional İnkişaf
İctimai Birliyi

Uşaqların ilk 1000 gündə sağlam böyüməsi üçün vacib suallara cavablar (Valideynlər üçün vəsait)



İlk 1000 gün niyə əhəmiyyətlidir?

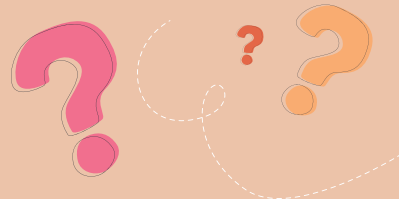
Erkən uşaqılıq dövrü insan həyatının ən vacib mərhələsidir. Erkən uşaqılıq əsasən mayalanma dövründən 8 yaşa qədər olan dövrü əhatə edir. Bu dövrdə uşağın əqli və fiziki sağlamlığının təməli qoyulur. 3 yaşa qədər olan dövr isə beynin inkişafı baxımından xüsusilə vacib dövrüdür. Doğuşdan sonra bir körpənin beynində bir-biriylə birləşməyən 100 milyard beyin hüceyrəsi olur. Həyatın ilk üç ilində beyin hüceyrələri arasında əlaqələr yaranır və tək bir neyron 15 min digər hüceyrə ilə əlaqə yarada bilir. Beləliklə, insan beyninin 80%-i 3 yaşa qədər, 90%-i isə 5 yaşa qədər formalaşmış olur. Uşaqla xoş ünsiyyət və mehriban münasibət onun beyninin sürətli və sağlam inkişafı üçün ən yaxşı vasitədir.

Erkən inkişaf dövründə uşağı düzgün qaydada qidalandırmaq, onun fiziki və psixi sağlamlığına qayğı göstərmək, düzgün tərbiyə etmək və erkən öyrənmə imkanları yaratmaq uşaq üçün həyati əhəmiyyət kəsb edir. Bir sözlə, uşağın gələcək həyatı erkən yaşda ona göstərilən qayğıdan çox asılıdır.

İlk 1000 gün hansı dövrləri əhatə edir?

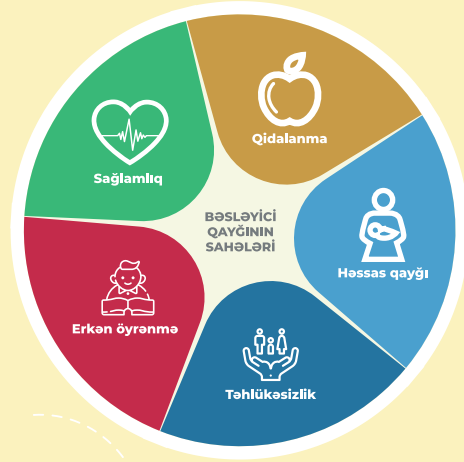
İlk 1000 gün 3 mərhələdən ibarətdir:

1. Hamiləlik dövrü
2. 1 yaş
3. 2 yaş



Övladımın sağlam və hərtərəfli böyüməsi üçün nə etməliyəm?

Övladınızın əqli, fiziki və emosional sağlam böyüməsi üçün ona bəsləyici qayğı göstərməlisiniz. Bəsləyici qayğı aşağıdakıları əhatə edir:



Qidalanma

Ana südü körpənin immunitetinin güclənməsi və sağlam inkişafı üçün ən yaxşı qidadır. Yenidoğulmuş körpə həyatının ilk saatından başlayaraq 6 ay ərzində yalnız ana südü ilə qidalandırılmalıdır. Bu dövrdə digər maye (su, çay) və ya qida lazım deyil. Ana südündə yetərincə maye var (ana südü 87-90% sudan ibarətdir) və bu, hətta istidə belə körpənin tələbatını ödəyir. Körpəyə 6 ayından sonra düzgün qaydada əlavə qidalar vermək lazımdır.

Sağlamlıq

Ailə quran gənclər ilk növbədə sağlam həyat tərzini sürməli, nikaha daxil olarkən həkim müayinəsindən keçməli və reproduktiv (cinsi) sağlamlıqlarına, yeni cinsi sağlamlıq, ailə planlaşdırılması və təhlükəsiz analığa ciddi yanaşmalıdırlar. Uşaq dünyaya gəldikdən sonra profilaktik və müalicəvi tibbi xidmətlərdən istifadə etməklə uşağı məişət və ekoloji təhlükədən qorumaq mümkündür.

Həssas qayğı

Körpənizi qucağınıza alaraq onunla “dəri-dəriyə” təmasına girin. Bu, ana ilə uşaq arasında psixoloji və emosional təmasın yaranmasına səbəb olur. Körpəniz üçün mehriban və etibarlı ailə mühiti formalaşdırın. Unutmayın ki, atanın körpə ilə ünsiyyəti uşağın mənəvi və fiziki inkişafında başlıca rol oynayır.





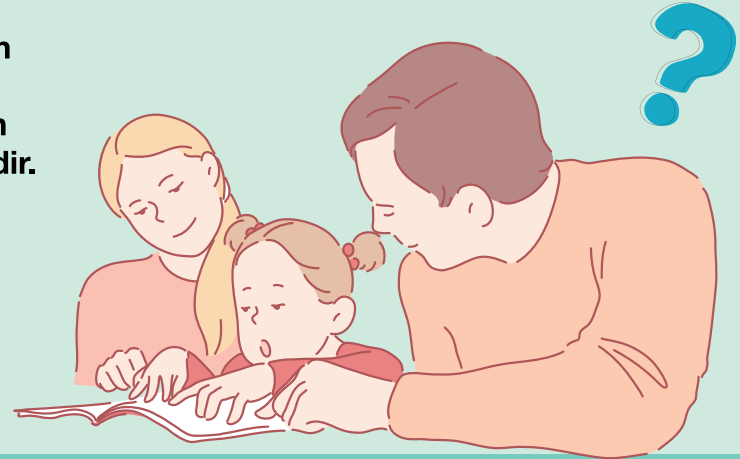


Təhlükəsizlik

Hər bir uşaq müharibə və münaqişələrin nəticələrindən qorunmalıdır. Uşaqların təhlükəsiz- liyi dedikdə onların fiziki təzyiqdən qorunması ilə yanaşı, beyinlərini sakit saxlamaq və qorumaq nəzərdə tutulur. Uşaqların ətrafında sevgi və qayğı dolu mühit yaratmaqla onların daha sağlam yaşamasına və inkişafına səbəb ola bilərsiniz. Böyüklərin uşaqlara kobud rəftarı onların inkişafına, sağlamlığına və ləyaqətinə zərər vurur.

Erkən öyrənmə

Erkən yaşlarda körpə ilə nəzakətlə ünsiyyət qurmaq, birlikdə kitab oxumaq, mahnı zümzümə etmək valideyn-uşaq münasibətlərini möhkəmləndirir və körpənin sevgi ilə əhatə olunmasını təmin edir. İlk baxışdan sadə görünən bu addımlar körpənin sağlam inkişafının və onun həyatındakı gələcək uğurların təməlidir. Odur ki, körpə həyatının ilk 1000 günü onun inkişafı üçün çox vacibdir. Əlverişsiz uşaqılıq təcrübələri həyat boyu insanın sağlamlığında və sosial mühitdə özünü büruzə verir.



Ana sdn nea yaşadək verməliyəm?

Ana südü doęulandan 2 yaşa qədər uşaqların saęlamlıęı v inkişafı üçün vacib qidadır. Ana südü həyatın ilk 6 ayı ərzində uaęı böyüməsi v inkişaf etməsi üçün lazımlan bütün vitaminlər, minerallar v dięr zəruri qida maddələri ilə təmin edir, immuniteti möhkəmləndirir. Ana südü 2 yaına qədər, hətta bundan da sonra uaęın qida rasionunun əsas vacib hissəsi kimi qalmaqda davam edir.

Ana sdn n vaxtdan verməliyəm?

Doęudan sonra 1 saat ərzində körpənizə sarımtıl rəngdə olan aęız südü (ilkin sd) vermək lazımdır. Bu, krp üçün çox vacib olub onu infeksiyalardan qoruyur v mədə-baęırsaqların inkişafına kömək edir.



Yenidođulmuş körpələr üçün təhlükə əlamətləri hansılardır?

Təhlükə əlamətləri aşağıdakılardır:

- İştahanın kəskin azalması;
- Qıcolmalar;
- Yuxululuq və ya halsızlıq;
- Yalnız tərpətdikdə hərəkət etmə və ya ümumiyyətlə hərəkət etməmə;
- Tez-tez nəfəs alma (dəqiqədə 60 dəfə və ondan çox);
- Xırıldama;
- Döş qəfəsinin ağır hərəkət etməsi;
- Yüksək temperatur - $> 38^{\circ}\text{C}$ və ya aşağı temperatur - $< 35,5^{\circ}\text{C}$





Uşağımı ağır xəstəliklərdən qorumaq üçün peyvəndlər vacibdirmi?

Peyvənd yoluxucu xəstəliklərə qarşı müdafiə metodudur. Ana südündə körpələri qoruyan lazımi anticisimlər olsa da, bunlar orqanizmdə uzun müddət qalmır və bütün xəstəliklərdən qorumurlar. Uşaqların həyatını təhlükəli xəstəliklərdən qorumaq üçün peyvənd təqviminə uyğun olaraq peyvəndlərin vurulması çox vacibdir.

Bir neçə peyvəndin eyni zamanda vurulması uşağa mənfəət təsiri göstərmir. Bir çox xəstəliklərin qarşısını ancaq peyvəndlə almaq mümkündür. Elmi cəhətdən sübut edilmişdir ki, peyvəndlər uşaqların sağlamlığına heç bir zərər vurmur. Tam əksinə, uşaqları ağır xəstəliklərdən qoruyur.



Hansı hallarda peyvənd vurdurmamalıyam?

Peyvəndin vurulmasına bəzi əks göstərişlər vardır:

- əvvəlki peyvəndlərə ağır reaksiyanın və ya peyvənddən sonra ağırlaşmaların olması;
- vaksin komponentlərindən hər hansı birinə allergik reaksiyaların olması;
- ağır immun çatışmazlığı və bədxassəli şişlər zamanı canlı vaksinlər (BCG, QPM və OPV) vurulması.
- Sinir sisteminin ağır progressivləşən xəstəlikləri.

Müvəqqəti əks göstərişlər:

- kəskin xəstəliklər və xroniki xəstəliklərin kəskinləşməsi;
- cərrahi əməliyyatlardan sonra.



Peyvəndləri nə vaxt vurdurmalıyam?

Uşaqda lazımı immunitetin yaranması üçün Milli peyvənd təqviminə uyğun olaraq vaxtında peyvənd etdirin.



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

Uşağımın inkişafını erkən yaşdan necə stimullaşdırım?

- Körpənizlə göz təması qurun. Körpənin baxışı, mimikası, səsi və ağlaması onun ətrafla ünsiyyət vasitəsidir. Onun səsinə, mimikasına reaksiya verin.
- Körpənizə gülümsəyin, ona toxunun, qucaqlayın, onu sevdiyinizi bildirin.
- Körpənizlə vaxt keçirin, onunla oyun oynayın.
- Evdə olan əşyalardan oyuncaq kimi istifadə edin və ya sadə oyuncaqlar düzəldin.
- Müxtəlif emosiyaları göstərən mimikalardan istifadə edin, danışakən səsinizin intonasiyasını tez-tez dəyişin.
- Gündəlik həyatda etdiyiniz hərəkətləri dillə deyin.
- Körpənizlə danışın, tez-tez mahnılar oxuyun.
- Körpənizə kitab oxuyun.
- Uşağın ətrafı araşdırması, hər gün yeni bir şey kəşf etməsi üçün rahat və təhlükəsiz mühit yaradın.
- Körpənizin boyun, bel və qol əzələlərini inkişaf etdirmək üçün göbək sağaldıqdan sonra hər gün əvvəl 1 dəqiqədən başlayaraq, sonra gündə 2-3 dəfə 3-5 dəqiqə ərzində qarnı üstə qoyun. Bu zaman danışın, uşağı rəngli oyuncaqlarla əyləndirin və ona nəzarət edin.

İlk 6 ayda uşağımı necə qidalandırmalıyam?

Körpənizi yalnız ana südü ilə qidalandırmada davam edin. Bu yaşda onun hansısa başqa qidalar və ya mayelər, o cümlədən su qəbul etməsinə ehtiyac yoxdur.

Laktostaz (süd durğunluğu) zamanı hansı tədbirlər görməliyəm?

İlk növbədə döşü uşağa düzgün vermək və onu daha tez-tez əmizdirmək lazımdır (təxminən hər saatda 1 dəfə olmaqla). Bir qədər ağır hallarda, uşağı tez-tez əmizdirməklə yanaşı, əlavə olaraq döşün sağılması da aparılır. Bunu əllə və ya süd sağan cihazla etmək olar. Döşü sağdıqdan sonra zədələnmiş döşü əmmək üçün uşağa vermək lazımdır. Bu zaman uşaq döşdə olan süd qalıqlarını döş axarını tutan "süd tıxacını" da əmməklə xaric edə bilər. Hər əmizdirmədən sonra döşün sağılması lazım deyil, çünki hər dəfə daha artıq miqdarda süd xaric olmağa başlayacaq.

Sağlınmaların sayı vəziyyətdən asılı olaraq gün ərzində 1-3 dəfə aparıla bilər. Laktostaz keçib getdikdən sonra sağmanı dayandırmaq lazımdır. Zədələnmiş döşü masaj etmək lazımdır. Masaj spiral şəklində giləyə doğru, südün axını istiqamətində aparılır. Bu zaman vəz əzilməməlidir. Əsas diqqəti bərkimiş sahələrə yönəltmək lazımdır. Döş sallandıqda südün durğunluğu üçün yaxşı şərait yaranır. Süd vəzlərinin yuxarı qaldırılması üçün xüsusi büstqalterlərdən istifadə etmək məsləhətdir.



Uşaq bezindən düzgün istifadə qaydası necədir?

- Uşaq bezini hər 2-3 saatdan bir dəyişdirin.
- Uşağın yanını gün ərzində (xüsusi ilə nəcis ifrazından sonra) bir neçə dəfə yuyun.
- Uşaq bezini dəyişərkən dərinin nəfəs alması üçün bir müddət fasilə verin, uşağın bezsiz bir az iməkləməsinə imkan yaradın.



Uşaqların yuxu müddəti necə olmalıdır?

Yaşa görə normal yuxu müddəti aşağıdakı kimi olmalıdır:

- 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. Əgər uşaq nisbətən az yatır, lakin özünü yaxşı hiss edirsə, narahat olmaq lazım deyil.



Dişçixarma zamanı nə etməliyəm?

6-7 aylıqdan körpələrdə ilk dişlər çıxır, ancaq bəzən 3-4 aylıq olarkən də dişlər görünməyə başlayır. Dişçixarma prosesi bəzi hallarda 12-16 ay çəkə bilər. Bu dövrdə diş eti çox həssas olduğundan körpənizə mümkün qədər çox isti və soyuq qidalar verməyin. Körpəniz sərin və təravətli alma püresi, qatıq və müxtəlif sıyıqlara üstünlük verəcək. Körpənizə damağına sürtə biləcəyi bir şey (soyuq yerkökü) verin. Evdə peçenyelər hazırlayıb diş etinə sürtmək üçün verə bilərsiniz. Kərəviz də sakitləşdirici təsir göstərir. Kərəviz budaqlarını kəsin, yuyun, dondurucuda 10 dəqiqə saxlayın və dişlərinə sürtmək üçün körpənizə verin.



Uşaqlarda temperaturun artması zamanı necə ilk yardım göstərməliyəm?

Uşağın ümumi vəziyyətində heç bir dəyişiklik yoxdursa, yalnız temperatur 38 °C-ə qədər artıbsa, sərbəst hava axınının uşağın bədənini soyutması üçün paltarlarını soyundurun. Nazik pambıqdan bədən geyindirin. Otağın temperaturu təxminən 20 °C qədər azaldın. Hərərət daha yüksək olduqda isə parasetamol və ya ibuprofen siroplarından istifadə edin (dərmanın içliyində yaşa uyğun verilmiş dozanı aşmaq olmaz), uşağın bədənini (qoltuq altı, qasıq nahiyəsi) ılıq suda isladılmış parçalar qoyun. İmkan daxilində çox isti olmayan maye içizdirin.

Temperaturun yüksəlməsi zamanı aşağıda qeyd olunan əlamətlərdən hər hansı biri baş versə, həkimə təcili müraciət olunmalıdır:

- Dərinin rənginin dəyişməsi;
- İshal və qusma;
- Ürək döyüntülərinin artması;
- Tənəffüsün pozulması/xırıltıların əmələ gəlməsi;
- Qıcolma;
- Sidik ifrazının ləngiməsi.



Uşağa əlavə qidaları necə verməliyəm?

Ancaq əlavə qidaya başlamaq üçün bu şərtləri nəzərə almalıyıq:

- Uşağın tam 6 ayı olmalıdır;
- Uşaq sərbəst oturmalıdır;
- Uşaq qidanı dili ilə xaric etmir (itələmə refleksi) və həmin qida ilə boğulmur;
- Yeməyi qaşıqla yaxınlaşdırdıqda uşaq ağızını açır.

Uşağın sağlam və sürətli böyüməsi üçün uşağın qida rasionuna əlavə qidanın daxil edilməsi faydalıdır. Əlavə qidaların verilməsinə gec başladıqda aşağıdakı risklər ola bilər:

- Körpə artan enerji tələbatını ödəyə biləcək əlavə qidaları almayacaq;
- Onun fiziki inkişafı və böyüməsi ləngiyəcək;
- Mikroelementlərin çatışmazlığı (defisiti) və bunun nəticəsində xəstəliklər, məsələn, dəmir defisitli anemiya, yarana bilər.

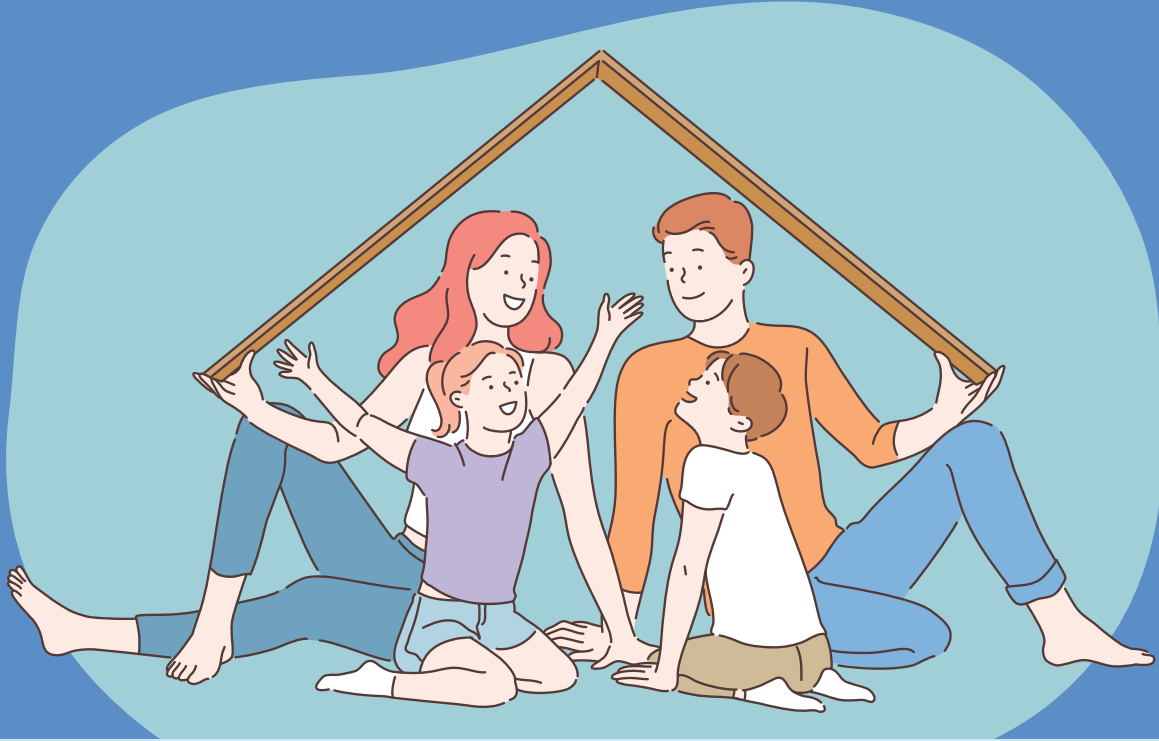
Əlavə qida ilk dəfə verildikdə duru olmalıdır. Tərəvəz püresi su və ya ana südü ilə durulaşdırılmalıdır. Əlavə qidalanmaya hansı qida ilə başlamağın çox da əhəmiyyəti yoxdur. Önəmli olan uşaqda qida həvəsinin formalaşmasıdır. Əlavə qidalanmaya tərəvəz püresi, sıyıq, qatıq və kəsmiklə başlamaq olar. Lakin burada bəzi şərtləri nəzərə almaq lazımdır. İlk olaraq qidalar qida dəyəri yüksək, yumşaq konsistensiyalı, həzmi asan və allergik xüsusiyyəti az olmalıdır.



Evdə uşaq üçün təhlükəsizliyi necə təmin edə bilərəm?

- İsti maye olan qabları (stəkan, boşqab və s.) masanın kənarından uzaq saxlayın;
- İsti əşyaları, elektrik qızdırıcıları, qaz plitələri, ütünü uşaq üçün əlçatmaz yerə qoyun;
- Uşağın əli çata bilməsin deyər qazan tutacaqlarını sobanın ortasına çevirin;
- Elektrik çaydanlarının və digər elektrik əşyalarının tellərinin masanın kənarından asılı qalmasına imkan verməyin;
- Masadan çəkilə bilən süfrələrdən istifadə etməyin;
- Qucağınızda uşaq olarkən əlinizdə isti qida (əşya) daşımayın;
- Açıq soba üçün qoruyucudan istifadə edin;
- Suyun istiliyinə diqqət edin (uşağı yuyundurmaq üçün suyun ən ideal temperaturu bədən istiliyinə yaxın olan 37-38 °C-dir);
- Uşağı hamamda, xüsusilə də su kranı açıq olduqda nəzarətsiz buraxmayın;
- Təhlükəsizlik standartlarına cavab verməyən lampalar və ya gecə işıqları kimi elektrik avadanlıqlarından istifadə etməyin;
- Uşaqlara yanğın zamanı davranış qaydalarını öyrədin;
- Bütün dərmanları və məişətdə istifadə olunan kimyəvi tərkibli məhsulları uşaqların diqqətindən kənarında və əlçatmaz yerdə saxlayın;
- Uşağa dərmanları yalnız həkim təyinatı ilə və yaş normalarına uyğun verin;
- Qida zəhərlənmələrinin qarşısını almaq üçün uşağa verilən qidaların saxlanma rejiminə və keyfiyyətinə xüsusi diqqət yetirin;
- Uşaqları nəzarətsiz buraxmayın.





Bu kitabça “Regional İnkışaf” İctimai Birliyi tərəfindən icra olunan “Erkən Uşaqılıq Dövründə İnkışaf” üzrə Milli Kampaniya çərçivəsində hazırlanmışdır. Kampaniyanın maliyyə dəstəkçisi Avropa İttifaqı, tərəfdaşı isə BMT-nin Uşaq Fondunun (UNICEF) Azərbaycandakı Nümayəndəliyidir. Kitabça heç bir halda Avropa İttifaqının mövqeyini əks etdirmir.



www.eudi.az



[eudi](https://www.youtube.com/eudi)



[eudiazzerbaijan](https://www.facebook.com/eudiazzerbaijan)



[eudi_azerbaijan](https://www.instagram.com/eudi_azerbaijan)

