

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI

TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI

RESPUBLIKA IXTISOSLASHTIRILGAN PEDIATRIYA
ILMIY-AMALIY TIBBIYOT MARKAZI

TOSHKENT PEDIATRIYA TIBBIYOT INSTITUTI

TIBBIYOT XODIMLARINING KASBIY MALAKASINI
RIVOJLANTIRISH MARKAZI

BIRLASHGAN MILLATLAR TASHKILOTINING
BOLALAR JAMG'ARMASI (UNICEF)

«TASDIQLAYMAN»

O'z R SSV Fan va ta'lim
Bosh boshqarmasi boshlig'i



[Signature]
O.S. Ismailov
«17 iyul»
№ 5 bayonoma

«KELISHILDI»

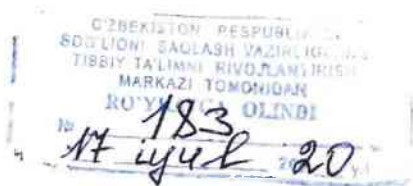
O'z R SSV Tibbiy ta'limni
rivojlantirish markazi direktori



[Signature]
N.B. Yangiyeva
2020 yil «10 iyul»
№ 5 bayonoma

ONALAR HAMDA BOLALARDA XAVF OMILLARINI ANIQLASH BO'YICHA YO'RIQNOMALAR VA BERILADIGAN TAVSIYALAR

PATRONAJ HAMSHIRALAR UCHUN
USLUBIY KO'RSATMALAR



TOSHKENT – 2020

UO'K 618.2-084

KBK 51.1(50)'4

O-58

Onalar hamda bolalarda xavf omillarini aniqlash bo'yicha yo'riqnomalar va beriladigan tavsiyalar [Matn]. - Toshkent : Baktria press, 2020. - 276 b.

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi, Respublika ixtisoslashtirilgan pediatriya ilmiy-amaliy tibbiyot markazi, Toshkent pediatriya tibbiyot instituti, Tibbiyot xodimlarining kasbiy malakasini rivojlantirish markazi, Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish markazi tomonidan Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining «Bolalar kasalliklarini integrallashgan usulda olib borish strategiyasi» materiallari hamda Birlashgan Millatlar Tashkiloti Bolalar jamg'armasi (UNICEF) ning Yevropa va Markaziy Osiyo mintaqaviy byurosi, shuningdek «Step by Step» (ISSA) xalqaro assotsiatsiyasi bilan hamkorlikda patronaj hamshiralar uchun mo'ljallangan "Parvarish masalalarida oilani qo'llab-quvvatlash" modullarini muvofiqlashtirish va moslashtirish asosida ishlab chiqilgan "Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish" amaliy qo'llanmasi manbalaridan foydalanib, ushbu uslubiy ko'rsatmalar yaratildi.

Professor D.I.Axmedova, professor B.T.Daminov, professor X.A.Akilov va t.f.n. M.X.Alimovalar muharrirligida

Tuzuvchilar: t.f.n. N.I.Zakirova, t.f.n. S.A.Ubaydullayeva t.f.n. G.B.Utepova, t.f.n. G.G.Maxkamova, t.f.n. D.A.Shagiyasova, t.f.n. R.K. Salixodjayeva, N.J.Abdullayev, B.T.Odilova, D.T.Urunova, Sh.K.Alimardanov, B.E.Abdusamatova, L.X.Musajanova, G.Sh.Tojiboyeva, D.M.Turayeva, t.f.d. N.R.Aliyeva, t.f.n. D.A. Tursunova, t.f.n. F.F.Nizamov

Taqrizchilar: t.f.d. E.A.Shamansurova, t.f.d. I.M.Axmedova, t.f.d. F.X.Azizova

© UNICEF, 2020

© Baktria press, 2020

ISBN 978-9943-6236-9-9

MUNDARIJA

KIRISH	9
--------------	---

HOMILADOR AYOLLARDA XAVF OMILLARINI ANIQLASH BO'YICHA YO'RIQNOMALAR

1-YO'RIQNOMA: HOMILADOR AYOLNING HAYOTIGA XAVF SOLUVCHI BELGILAR BORLIGINI ANIQLASH	17
2-YO'RIQNOMA: HOMILADORLIK DAVRIDA NOTO'G'RI OVQATLANISH OMILLARINI ANIQLASH	20
3-YO'RIQNOMA: HOMILADORLIK DAVRIDA DEPRESSIYANI ANIQLASH.....	23
4-YO'RIQNOMA: HOMILADORLIKKACHA BO'LGAN XAVFLI OMILLARNI ANIQLASH.....	29
5-YO'RIQNOMA: HOMILADOR AYOLDA XAVF OMILLARINI ANIQLASH.....	31
6-YO'RIQNOMA: HOMILADORLIKDA ZARARLI ODATLAR XAVFINI ANIQLASH	34
7-YO'RIQNOMA: HOMILADOR AYOLNING IJTIMOY XAVFLARINI ANIQLASH.....	37

HOMILADOR AYOLLAR BILAN ISHLASHDA TAVSIYALAR

1-TAVSIYA: HOMILADOR AYOLNING HAYOTIGA XAVF SOLUVCHI BELGILAR	41
2-TAVSIYA: HOMILADORLIKDA TO'G'RI OVQATLANISH.....	47
3-TAVSIYA: HOMILADORLIK DAVRIDA DEPRESSIYA ANIQLANGANDA YORDAM BERISH	49
4-TAVSIYA: HOMILADORLIKKACHA BO'LGAN XAVFLI OMILLAR ANIQLANGANDA YORDAM BERISH.....	52
5-TAVSIYA: HOMILADOR AYOLGA XAVF OMILLARI TO'G'RISIDA MA'LUMOT BERISH	54
6-TAVSIYA: HOMILADORLIK DAVRIDA ZARARLI ODATLARNING OLDINI OLISH.....	58
7-TAVSIYA: HOMILADOR AYOLGA IJTIMOY XIZMAT KO'RSATISH	62

OILA, CHILLA DAVRIDAGI AYOL VA ILK YOSHDAGI BOLALARDA XAVF OMILLARINI ANIQLASH BO'YICHA YO'RIQNOMALAR

1-YO'RIQNOMA: BOLA VA CHILLA DAVRIDAGI AYOLNING HAYOTIGA XAVF SOLUVCHI BELGILARNI ANIQLASH	67
2-YO'RIQNOMA: 6 OYGACHA BO'LGAN BOLALARNI ISTISNOSIZ KO'KRAK SUTI BILAN EMIZISHNING MUAMMOLARINI ANIQLASH	76

3-YO'RIQNOMA: 6 OYDAN 5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARNING QO'SHIMCHA OVQATLANTIRISH MUAMMOLARINI ANIQLASH	80
4-YO'RIQNOMA: BOLADA EMLASH BILAN BOG'LIQ BO'LGAN MUAMMOLARNI ANIQLASH	86
5-YO'RIQNOMA: OTA-ONA VA BOLA O'RTASIDA ISHONCHLI BOG'LIQLIK YO'QLIGI XAVFINI ANIQLASH.....	89
6-YO'RIQNOMA: BOLA TARBIYASIDA OTALARNING ISHTIROKI BO'LMASLIGI XAVFINI ANIQLASH.....	92
7-YO'RIQNOMA: BOLANING RIVOJLANISHI UCHUN RAG'BATLANTIRUVCHI MUHIT YETISHMASLIGINI ANIQLASH	96
8-YO'RIQNOMA: OTA-ONALARDA DEPRESSIYA HOLATINI ANIQLASH.....	105
9-YO'RIQNOMA: BOLA UCHUN XAVFSIZ MUHITNI YARATISH, JAROHATLAR VA BAXTSIZ HODISALARNING OLDINI OLISH	111
10-YO'RIQNOMA: BOLAGA NISBATAN E'TIBORSIZLIK, QO'POLLIK VA ZO'RAVONLIK MUNOSABATLARINI ANIQLASH	119
11-YO'RIQNOMA: BOLADA NUTQ RIVOJLANISHINING KECHIKISHINI ANIQLASH.....	125
12-YO'RIQNOMA: 5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH.....	139

13-YO'RIQNOMA: BOLALARNING IJTIMOY-RUHIY RIVOJLANISH MUAMMOLARINI ANIQLASH	143
14-YO'RIQNOMA: BOLALARDA IJTIMOY XAVFNI ANIQLASH.....	147

**OILA, CHILLA DAVRIDAGI AYOL VA ILK YOSHDAGI BOLALAR UCHUN
BERILADIGAN TAVSIYALAR**

1-TAVSIYA: BOLA VA CHILLA DAVRIDAGI AYOL HAYOTIGA XAVF SOLUVCHI BELGILAR.....	151
2-TAVSIYA: 6 OYGACHA BO'LGAN BOLALARNI KO'KRAK SUTI BILAN EMIZISH.....	166
3-TAVSIYA: 6 OYDAN 5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARNI QO'SHIMCHA OVQATLANTIRISH.....	170
4-TAVSIYA: BOLADA EMLASH BILAN BOG'LIQ BO'LGAN MUAMMOLARNI BARTARAF ETISH	180
5-TAVSIYA: OTA-ONA VA BOLA ORASIDAGI MUNOSABATLARDA ISHONCHLI BOG'LIQLIKNI SHAKLLANTIRISH	187
6-TAVSIYA: HAMKORLIKDAGI IJOBİY TARBIYA – OTALARNI JALB QILISH.....	197
7-TAVSIYA: BOLANING RIVOJLANISHI UCHUN RAG'BATLANTIRUVCHI MUHITNI YARATISH	206
8-TAVSIYA: OTA-ONALARDA DEPRESSIYA ANIQLANGANDA KO'RSATILADIGAN YORDAM.....	226

9-TAVSIYA: BOLA UCHUN XAVFSIZ MUHITNI YARATISH, JAROHATLAR VA BAXTSIZ HODISALARNING OLDINI OLISH	229
10-TAVSIYA: BOLALARNI SHAFQATSIZ MUNOSABATDAN HIMOYA QILISH.....	253
11-TAVSIYA: BOLADA NUTQ RIVOJLANISHINING KECHIKISHINI OLDINI OLISH.....	259
12-TAVSIYA: 5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHIDA MUAMMOLAR ANIQLANGANDA YORDAM BERISH.....	262
13-TAVSIYA: IJTIMOY XIZMAT KO'RSATISH	266
1-ILOVA.....	271

KIRISH

KIRISH

Dunyoda, shuningdek, mamlakatimizda onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish bo'yicha turli dasturlarni amalga oshirish jarayonida, shu bilan birga bolalar o'limining pasayishida ham sezilarli yutuqlarga erishilmoqda. Biroq bolalar har tomonlama rivojlanish imkoniyatiga ega bo'lishlariga yordam berish, kelajakda surunkali kasalliklarning oldini olish, sog'lom hamda mehnatga layoqatli qilib yetishtirish maqsadida ularning salomatligi va rivojlanishiga qaratilgan dasturlar bir-birlari bilan uzviy bog'liq bo'lishi muhim.

Markaziy va Sharqiy Yevropa mamlakatlarida, shu jumladan, O'zbekistonda o'tkazilgan tatqiqotlarning ko'rsatishicha, xonadonlarda olib boriladigan patronaj tashriflarida kasalliklarning oldini olish va muammolarni erta aniqlashga qaratilgan asosiy maqsadlarga erishilmayapti.

Xonadonlarga ko'p sonli tashriflarni amalga oshirish patronaj xizmatining sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tashrif vaqtida hamshiralar onalar bilan qisqa muddatli aloqada bo'lishi, faqat uning va bolaning jismoniy sog'lig'iga e'tibor qaratishi hamda ularni shifokor ko'rigiga, shuningdek, bolani navbatdagi emlashga chaqirish yoki bemor bolalarga faol tashrif qilish kabi vazifalarni bajaradi. Homiladorlik paytida, tug'uruqdan keyin va ilk bolalik davrida xonadonlarga tashrif buyurish, ayol hamda bolaning sog'lig'ini yaxshilash, kelajakdagi imkoniyatlariga erishish va tibbiy yordam olishdagi tengsizlikni kamaytirishda muhim strategiya hisoblanadi.

Xonadondagi tashriflarni samarali bo'lishini ta'minlash uchun uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqildi. Unda ayollar va bolalar sog'lig'iga, ularning

farovonligiga tahdid soladigan asosiy xavf omillarini baholash bo'yicha yo'riqnomalar hamda tavsiyalar berilgan.

Yo'riqnomalar homilador, chilla davridagi ayol va ilk yoshdagi bolaning salomatligi bilan bog'liq xavf omillarini aniqlash hamda baholash imkonini beradi. Xususan, ularda ayol va bolaning hayotiga tahdid soladigan belgilar, ovqatlanish va emlash masalalari bo'yicha xavf omillari aniqlanganda, shoshilinch yordamni ko'rsatish yoki shifokorga yo'llash, yuqumli va yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olishga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlash bo'yicha ko'rsatmalar qadam-baqadam ko'rsatilgan. Shu bilan birga shikastlanishlar, baxtsiz hodisalar, zo'ravonlik va shafqatsiz munosabatlar xavfining oldini olish, bolaning jismoniy, ruhiy va hissiy rivojlanishini zararlaydigan xavflarni erta aniqlash bo'yicha ma'lumotlar ham yo'riqnomalarda yoritilgan. Bu surunkali kasalliklarga yoki nogironlikka olib keladigan bir qator muammolarning oldini oladi. Yo'riqnomalar yordamida oila farovonligi va bolaning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar, ya'ni ota-onaning bolaga bo'lgan munosabati, otaning yoki onaning ruhiy tushkunligi, oilada notinch munosabatlarning mavjudligi, ijobiy tarbiyaning yo'qligi (o'yin va o'qish) kabi holatlar baholanadi. Xavf omillarini aniqlash va baholash ishning faqat bir qismi hisoblanadi. Homilador, tuqqan ayol va bola parvarishi bilan shug'ullanadigan odamlarga to'g'ri hamda o'z vaqtidagi ma'lumotlarni yetkazish juda muhimdir. «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasida patronaj hamshiralarning ayollar va bolalar uchun kerakli maslahatlarni berishi bo'yicha ma'lumotlar batafsil yoritilgan. Biroq patronaj hamshirasi har doim kerakli ma'lumotlarga ega bo'lishi va tavsiyalarning qisqartirilgan shakli uning qo'lida bo'lishi uchun uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqildi. 1-ilovada: «Kasallikning xavf belgilari

va xavf omillari bo'lmagan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarga, homilador va tuqqan ayollarga universal tashriflarning muddatlari va muhokama uchun mavzular» berilgan bo'lib, universal tashriflar paytida maslahat berishi uchun taxminiy mavzular ro'yxati taqdim etilgan. Patronaj hamshirasi maslahat berishi uchun mavzulardan foydalanishi tavsiya qilinadi, bundan tashqari u onaning yoki oilaning ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda maslahatning boshqa mavzularini tanlashi mumkin.

Ushbu uslubiy ko'rsatmalar Birlashgan Millatlar Tashkiloti Bolalar jamg'armasining «BOLALAR SALOMATLIGI, RIVOJLANISHI VA HIMOYASINI TA'MINLASH YO'LIDA OILALARNI QO'LLAB-QUVVATLASH BO'YICHA PATRONAJ TIZIMINI RIVOJLANTIRISH» loyihasi tomonidan qo'llab-quvvatlangan bo'lib, uning maqsad hamda vazifalari O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining birlamchi tibbiyot tizimidagi muassasa rahbarlari, shifokorlar, bosh, katta hamshiralar va patronaj hamshiralarga yordam bo'lishi, yangi patronaj modelini chuqur tushunilishi hamda samarali amalga oshirilishiga qaratilgan. Shuningdek, bu uslubiy ko'rsatmalar tibbiy xodimlarning uzluksiz kasbiy malakasini oshirish va joylarda o'qitish hamda o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish yoki jalb qilishda javobgar bo'lgan barcha tibbiy ta'lim muassasalari uchun mo'ljallangan bo'lib, ushbu hujjat umumiy amaliyot shifokorlari, oliy ma'lumotli hamshiralar va tibbiyot kollejlari o'qituvchilari tomonidan o'quv jarayonlarida tatbiq qilinishi mumkin.

Yo'riqnomalardan foydalanish qoidalari

Xonadonlarga tashrif buyurishdan oldin patronaj hamshirasi tayyorlanib olishi kerak. Yo'riqnomalarda baholash uchun muhim bo'lgan barcha

ma'lumotlar keltirilgan bo'lib, ular patronaj hamshirasiga yordam beradi. Yo'riqnomalarda patronaj hamshirasi qanday tayyorgarliklar ko'rishi, qaysi tibbiy hujjatlar bilan ishlashi yoki shifokordan nimalar bo'yicha ma'lumot olishi bayon qilingan. Xonadonlar tashrifiga tayyorlanish patronaj hamshirasiga xavf omillarini to'g'ri aniqlash va baholash imkonini beradi. Uning vaqtini tejaydi hamda xonadonlarda sarflaydigan vaqtini kamaytiradi.

Patronaj hamshirasi xavf omillarini homilador, tuqqan ayol va ilk yoshdagi bolalarni parvarishlovchilarga savollar berishi va ularning ahvolini baholash orqali aniqlashi kerak. Har bir tashrifda barcha xavf omillarini aniqlashi lozim. Masalan, homilador ayollar uchun 7 ta, oila, tuqqan ayol va bola uchun 14 ta yo'riqnoma ishlab chiqilgan bo'lib, ularning har biri har safar baholanishi zarur.

Patronaj hamshirasi universal tashrif paytida homilador va tuqqan ayollarni hamda 5 yoshgacha bolasi bo'lgan oilalarni xavf omillarining borligiga qarab baholashni o'tkazishi lozim. Xavf omillari yuqori, o'rta darajada bo'lishi mumkin, agar ayol yoki bolaning hayotiga tahdid soladigan belgilar aniqlansa, bu yuqori xavfga, ularning va oilaning sog'lig'i hamda faravonligiga ta'sir ko'rsatadigan belgilar bo'lsa, o'rta xavfga kiradi. Agar yuqori va o'rta xavf belgilari aniqlanmasa, xavf belgilari yo'q deb hisoblanadi. Patronaj hamshirasi u yoki bu xavf omillarini qaysi holatlarda va darajalarda baholashi haqidagi to'liq ma'lumotlar 6-ilovadagi «Oila, homilador va chilla davridagi ayollarda hamda ilk yoshdagi bolalarda xavf omillarini aniqlash bo'yicha yo'riqnomalar»da bayon qilingan.

Biroq homilador, tuqqan ayol va ilk yoshdagi bola hayotiga tahdid soluvchi belgilarni baholash bo'yicha ishlab chiqilgan 1-yo'riqnomalarga asosan

xavf omillarini aniqlaganida, hamshira bola yoki homilador yoxud chilla davridagi ayolni malakali yordam olishga yo'llashi kerak. Shuningdek, bolalar uchun yana boshqa bir nechta yo'riqnomalar mavjud bo'lib, ularda ham xavf omillari aniqlanganda baholashni to'xtatish va uni malakali yordam olishga yuborishi kerakligi yozilgan.

Har qanday xavf aniqlanishi zahoti patronaj hamshirasi progressiv modelga o'tishi va katta hamshira, UASH yoki akusher-ginekolog bilan, zarurat bo'lsa, bo'lim boshlig'i bilan birgalikda homilador, tuqqan ayol yoki bolani olib borish bo'yicha individual reja ishlab chiqishi kerak.

Ba'zi yo'riqnomalar muayyan yoshli bolalarga tegishlidir, masalan, 6 oygacha bo'lgan bolalarni istisnosiz ko'krak suti bilan emizishning muammolarini aniqlash bo'yicha 2-yo'riqnama. Agar universal model asosidagi tashrif vaqtida bolaning yoshi 6 oydan katta bo'lsa, 2-yo'riqnomadan foydalanilmaydi.

Shu kabi holat 4-yo'riqnomaga ham tegishli, agar bolaning yoshi 16 oylik bo'lsa va u taqvimga asosan emlangan bo'lsa, «Bolada emlash bilan bog'liq bo'lgan muammolarni aniqlash» bo'yicha yo'riqnama boshqa ishlatilmaydi.

Yo'riqnomalar bolalarning yoshiga asosan baholashga qaratilgan, shu tufayli patronaj hamshirasi yo'riqnomada bayon qilingan ko'rsatmalarga rioya qilishi kerak. Masalan, «6 oydan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarning qo'shimcha ovqatlantirish muammolarini aniqlash» bo'yicha 3-yo'riqnama qadamlarni «tashlash» algoritmiga ega, agar xonadonga tashrif vaqtida bola 1 yoshga to'lgan bo'lsa, algoritmgaga asosan 5-qadamda ko'rsatilgan xavf omillari baholanadi, boshqa qadamlar baholanmaydi.

Shunday qilib, ko'p savolnomalar bolaning yoshiga asosan faqat tegishli qismidan foydalanishni talab qiladi.

Agar homilador, chilla davridagi ayol va bolada birorta ham xavf omili aniqlanmasa, patronaj hamshirasi 1-ilovada keltirilgan mavzulardan bittasini tanlashi yoki ayollarni va bola parvarishlovchi shaxslarni qiziqtirgan mavzu asosida maslahat o'tkazishi lozim.

Patronaj hamshirasi 1 soat davomida homiladorlar uchun 7 ta, oila, tuqqan ayol va bola parvarishi bilan shug'ullanuvchi shaxs bilan 14 ta xavf omilini baholashi kerak, ammo u ulgurmasligi mumkin, bunday holatlarda patronaj hamshirasi xonadonga ertasi kuni qayta tashrif buyurishi va baholashni tugatishi lozim.

**HOMILADOR
AYOLLARDA
XAVF OMILLARINI
ANIQLASH
BO'YICHA
YO'RIQNOMALAR**

1 - Y O ' R I Q N O M A

HOMILADOR AYOLNING HAYOTIGA XAVF SOLUVCHI BELGILAR BORLIGINI ANIQLASH

Maqsad: homiladorlik davrida ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilar borligini aniqlash.

Tayyorgarlik: xonadonga tashrif buyurishdan avval homilador ayolning yoshini va homila muddatini bilib olish kerak. Homiladorlik davrida yuzaga keladigan xavf belgilarini va ular aniqlanganda patronaj hamshirasi bajarishi kerak bo'ladigan vazifalarni ko'rib chiqish lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: tonometr, fonendoskop, termometr. Homilador ayol, turmush o'rtog'i va oila a'zolari. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Salomlashish, tashrifning maqsadi bilan homilador ayol va uning oila a'zolarini tanishtirib chiqish, ular bilan ishonchli munosabatda bo'lish kerak.

2-qadam

Homiladorlik vaqtida zudlik bilan tibbiy yordamni talab qiluvchi belgilar

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Qindan qon ketishlar		
2	Kuchli va davomli qayt qilish		
3	Homilaning jadal harakati (qimirlashi) yoki harakatsizligi		
4	Tug'uruq boshlanishidan (vaqtdan) oldin suv ketishi		
5	Tirishishlar (shaytonlash)		
6	Kuchli (o'tkir) qorin og'rig'i		
7	Bosh og'rig'i		
8	Ko'rish qobiliyatining buzilishi		
9	Isitma		
10	Oyoq, qo'l va yuzning shishib ketishi		

Yuqoridagi belgilardan/savollardan birortasiga javob «HA» bo'lsa, bu yuqori xavf hisoblanadi, UASH yoki akusher-ginekologni xabardor qilish va zudlik bilan shifoxonaga yuborish yoki tez tibbiy yordamni chaqirish zarur.

Zudlik bilan tibbiy yordamni talab etuvchi belgilar bo'lmasa, **keyingi qadamga o'tiladi.**

3-qadam

Homiladorlik davrida uchraydigan xavfli belgilar

N ^o	Savollar	HA	YO'Q
1	Homiladorlik davridagi vazn qo'shilishining sustligi (kamida 6 kilogrammga to'lishish kerak)		
2	Kamqonlik yoki tez charchash yoki hansirash		
3	Teri qoplamlarining sarg'ayishi		

Agar qadamlardagi savollardan bir yoki bir nechtasiga javob «HA» bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, akusher-ginekolog) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Homilador ayol va uning oila a'zolariga maslahat berish uchun «1-TAVSIYA: HOMILADOR AYOLNING HAYOTIGA XAVF SOLUVCHI BELGILAR» dan foydalanish kerak.

4-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «2-YO'RIQNOMA: HOMILADORLIK DAVRIDA NO-TO'G'RI OVQATLANISH OMILLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

2 - Y O ' R I Q N O M A

HOMILADORLIK DAVRIDA NOTO'G'RI OVQATLANISH OMILLARINI ANIQLASH

Maqsad: homilador ayolning ovqatlanishini baholash.

Tayyorgarlik: homilador ayolning to'g'ri ovqatlanishi bo'yicha tavsiyalarni ko'rib chiqish kerak. Mazkur tashrif ikkilamchi bo'lsa, oldingi tashrif vaqtida homilador ayolga ovqatlanish bo'yicha berilgan tavsiyalar bilan tanishib chiqish lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: homilador ayol, turmush o'rtog'i va oila a'zolari. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Salomlashish, tashrifning maqsadi bilan homilador ayol va uning oila a'zolarini tanishtirib chiqish, ular bilan ishonchli munosabatda bo'lish kerak.

2-qadam

Homilador ayolning ovqatlanishi bilan bog'liq xavflar bor yoki yo'qligini aniqlash uchun, nechanchi tashrif ekanligidan qat'i nazar, har safar quyidagilarni aniqlash kerak:

N ^o	Savollar	HA	YO'Q
1	Siz kuniga 3 mahal asosiy ovqatni iste'mol qilasizmi?		
2	Qo'shimcha ravishda tamaddi (asosiy ovqatlanishlar oralig'idagi ovqatlanish) qilib olasizmi?		
3	Asosiy oziq-ovqat mahsulotlari: boshqali o'simlik mahsulotlari, jumladan, makkajo' xori, bug'doy, guruch, tariq iste'mol qilasizmi?		
4	Dukkakli o'simliklar, jumladan, loviya, yasmiq, no'xat iste'mol qilasizmi?		
5	«A» vitaminiga boy meva va sabzovotlar, shu jumladan, to'q yashil barglilar, sabzi, qovoq, shuningdek boshqa meva va sabzavotlar iste'mol qilasizmi?		
6	Hayvon mahsulotlari, ya'ni go'sht, tovuq, baliq, shuningdek, sut mahsulotlarini iste'mol qilasizmi?		
7	Har gal chanqaganingizda suv ichasizmi?		
8	Ovqat bilan choy yoki kofe ichmaslik qoidasiga amal qilasizmi?		
9	Siz kamqonlikning oldini olish uchun tarkibida temir moddasi va foliy kislotasi bor dorilarni qabul qilasizmi?		
10	Siz yodlangan tuz iste'mol qilasizmi?		

Agar qadamlardagi savollardan bir yoki bir nechtasiga javob «YO'Q» bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, akusher-ginekolog) va katta

hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Homilador ayol va uning oila a'zolariga maslahat berish uchun «2-TAVSIYA: HOMILADORLIKDA TO'G'RI OVQATLANISH»dan foydalanish kerak.

3-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «3-YO'RIQNOMA: HOMILADORLIK DAVRIDA DEPRESSIYANI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

3-YO‘RIQNOMA

HOMILADORLIK DAVRIDA DEPRESSIYANI ANIQLASH

Maqsad: homiladorlik davrida depressiya simptomlarini erta aniqlash.

Tayyorgarlik: homilador ayolning tibbiy hujjatlarida qayd etilgan yozuvlar bilan tanishish lozim. Homiladorlik davrida kuzatilishi mumkin bo‘lgan depressiya sabablari va belgilarini hamda homilador ayolda depressiya holati kuzatilganda patronaj hamshirasining vazifalarini ko‘rib chiqish kerak.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: homilador ayol, turmush o‘rtog‘i va oila a‘zolari. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko‘rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo‘yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo‘llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Homilador ayolning shikoyatlarini so‘rash va kayfiyati, yuz ifodasi, tashqi ko‘rinishi, xulqiga e‘tibor berish kerak.

Og‘ir ruhiy kasallikning belgilari (masalan: g‘ayritabiiy xulqi, kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi, juda xursand bo‘lishi, xafa bo‘lishi, o‘y-xayolning buzilishi, g‘oyaviy aljirashlar (haqiqatga asoslanmagan o‘y-fikrlar); gallyutsinatsiyalar (jumladan, barcha sezgi a‘zolarida) va xulqning buzilishi aniqlanganida, zudlik bilan mutaxassis maslahatiga yuboriladi va har qanday baholash to‘xtatiladi.

2-qadam

Ruhiy kasallikning aniq belgilari bo'lmaganida quyidagi savollar beriladi:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Oxirgi oylarda tushkun kayfiyat, umidsizlik, ezilishlar tez-tez bezovta qilganmi?		
2	Oxirgi oylarda befarqlik yoki biror-bir ishni bajarishdan qoniqmaslik tez-tez bezovta qilganmi?		
3	Siz biror-bir yordamga muhtojlikni his etganmisiz?		

3-qadam

Yuqoridagi savollarning birortasiga «HA» javoblari olinsa, depressiyani tasdiqlash uchun patronaj hamshirasi quyida keltirilgan *Edingburg shkalasidan* foydalanib, homilador ayolga savollar beradi va depressiyaning bor-yo'qligini aniqlaydi. Har bir berilgan javob ball bilan baholanadi va yig'indisi jamlanadi.

Agar ballar yig'indisi 8 dan kam bo'lsa – kasallik xavfi yo'q, ballar yig'indisi 8–12 gacha bo'lsa – depressiyaning o'rta xavfi, 13 dan yuqori bo'lsa – depressiyaning yuqori xavfi deb belgilanadi.

Depressiyani aniqlash (Edingburg shkalasi)

Nº	Savollar	Ballar
1.	Men kulishim va narsalarning qiziqarli taraflarini ko'ra olishim mumkin	
A	Buni har doimgidek bajara olaman	0
B	Hozir unchalik ko'p emas	1
D	Hozir oldingidek ko'p emasligi aniq	2
E	Umuman qila olmayman	3
2.	Men mamnuniyat bilan yangilikni kutaman	
A	Doimgidek	0
B	Oldingidan ko'ra kamroq	1
D	Oldingidan ancha kamroq	2
E	Kutmayman	3
3.	Nimadir kutilgandek bo'lmasa, men zarurat bo'lmasa ham o'zimni ayblayman	
A	Ha, aksariyat hollarda shunday	3
B	Ha, ba'zan shunday qilaman	2
D	Unchalik tez-tez emas	1
E	Yo'q, hech qachon	0
4.	Men hech qanday sababsiz xavotirlanaman va tashvishlanaman	
A	Yo'q, umuman his qilmayman	0
B	Deyarli hech qachon	1

D	Ha, ba'zan	2
E	Ha, ko'pincha	3
5.	Men aniq sabablarsiz qo'rquv yoki vahimani his qilaman	
A	Ha, tez-tez shunday bo'ladi	3
B	Ha, ba'zan	2
D	Yo'q, unchalik tez-tez emas	1
E	Yo'q, umuman his etmayman	0
6.	Vaziyatlar oldida ojizman	
A	Ha, aksariyat hollarda ularga umuman ta'sir o'tkaza olmayman	3
B	Ha, ba'zan vaziyatlardan oldingidek yaxshi uddasidan chiqaman	2
D	Yo'q, aksariyat hollarda vaziyatlarni o'zim boshqarishga muvaffaq bo'laman	1
E	Yo'q, men vaziyatlarni xuddi oldingidek o'zim boshqarib kelmoqdaman	0
7.	O'zimni shunchalik baxtsiz his qilamanki, hatto yaxshi uxlay olmayman	
A	Ha, ko'pincha shunday bo'ladi	3
B	Ha, ba'zan	2
D	Unchalik ham ko'p emas	1
E	Yo'q, o'zimni hech ham baxtsiz his qilmayman	0

8.	O'zimni g'amgin va horg'in his qilaman	
A	Ha, ko'pincha shunday bo'ladi	3
B	Ha, ba'zan	2
D	Unchalik ham ko'p emas	1
E	Yo'q, o'zimni hech ham g'amgin his qilmayman	0
9.	Shunchalik baxtsizmanki, hatto buni o'ylab yig'layman	
A	Ha, ko'pincha shunday bo'ladi	3
B	Ha, tez-tez shunday bo'lib turadi	2
D	Faqat ba'zan	1
E	Yo'q, hech qachon	0
10.	O'zimni biror narsa qilish xayollariga borganman	
A	Ha, ko'pincha shunday bo'ladi	3
B	Ba'zan	2
D	Deyarli hech qachon	1
E	Hech qachon	0
	Umumiy ball	

O'rta yoki yuqori xavf aniqlansa, shifokor (UASH, akusher-ginekolog, ruhshunos) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Homilador ayol va uning oila a'zolariga maslahat berish uchun «3-TAVSIYA: HOMILADORLIK DAVRIDA DEPRESSIYA ANIQLANGANDA YORDAM BERISH» dan foydalanish kerak.

4-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «4-YO'RIQNOMA: HOMILADORLIKKACHA BO'LGAN XAVFLI OMILLARNI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

4 - Y O ' R I Q N O M A

HOMILADORLIKKACHA BO'LGAN XAVFLI OMILLARNI ANIQLASH

Maqsad: homiladorlikkacha bo'lgan xavfli omillar borligini aniqlash.

Tayyorgarlik: ayolni ambulator kartasidan sog'lig'i to'g'risida va agar «D» nazoratda turgan ayol bo'lsa, kasalligi bo'yicha ma'lumotlarni o'rganish kerak.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: homilador ayol, turmush o'rtog'i va oila a'zolari. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Homiladorlikkacha bo'lgan xavfli omillarni o'rganish:

N ^o	Savollar	HA	YO'Q
1	Ruhiy muammolar, yurak, buyrak yoki boshqa ekstrakongenital kasalliklari bormi (masalan: qon kasalliklari, qandli diabet, xavfli o'smalar, autoimmun kasalliklar, OIV infeksiyasi va boshqalar)?		
2	TVI <18,5 yoki >30,0 kg/m ² bo'lgan ayollar		
3	Anamnezida bepushtlik bo'lgan yoki EKU (EKO) o'tkazilgan ayollar		

Yuqoridagi belgilar/savollardan birortasiga javob «HA» bo'lsa, bu o'рта xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, akusher-ginekolog) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Homilador ayol va uning oila a'zolariga maslahat berish uchun «4-TAVSIYA: HOMILADORLIKKACHA BO'LGAN XAVFLI OMILLAR ANIQLANGANDA YORDAM BERISH»dan foydalanish kerak.

2-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «5-YO'RIQNOMA: HOMILADOR AYOLDA XAVF OMILLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

5-YO'RIQNOMA

HOMILADOR AYOLDA XAVF OMILLARINI ANIQLASH

Maqsad: homilador ayolda uchrashi mumkin bo'lgan xavf omillarini aniqlash.

Tayyorgarlik: homilador ayolning homiladorlik muddati, nechanchi homiladorlik va tug'uruqlar sonini aniqlash kerak. Ayolning «homilador va tuqqan ayolning individual kartasidan» sog'lig'i to'g'risidagi ma'lumotlarni o'rganish lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: tonometr, fonendoskop. Homilador ayol, turmush o'rtog'i va oila a'zolari. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Ayolda birinchi homiladorlik bo'lsa, faqat birinchi savol beriladi. Agar homila ikkinchi, uchinchi va keyingilari bo'lsa, hamma savollarni berish kerak.

№	Savollar	HA	YO'Q
1.	Ushbu homila ko'p homilalikmi?		
2.	Oldingi tug'uruq vaqtida kesar kesish amaliyoti o'tkazilganmi?		
3.	Oldingi homiladorlik davrida qon bosimining ko'tarilishi kuzatilganmi?		
4.	Oldingi homiladorlik davrida hushdan ketish holati kuzatilganmi?		
5.	Oldingi homiladorlik vaqtida o'zidan-o'zi homila tushishi yoki muddatidan oldingi tug'uruq bo'lganmi?		
6.	Oldingi homiladorlik davrida homilaning o'lik tug'ilishi bo'lganmi?		
7.	Oldingi tug'uruq davrida chaqaloqning neonatal davridagi o'lim bo'lganmi?		
8.	Genetik yoki tug'ma nuqsonlar bilan bola tug'ilganmi?		
9.	Oxirgi homiladorlik bilan hozirgi homiladorlik oralig'i ikki yildan kam vaqtni tashkil qiladimi?		
10.	Homilador ayol 18 yoshdan kichik yoki 35 yoshdan kattami?		

Yuqoridagi belgilar/savollardan birortasiga javob «HA» bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, akusher-ginekolog) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELINI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Homilador ayol va uning oila a'zolariga maslahat berish uchun «5-TAVSIYA: HOMILADOR AYOLGA XAVF OMILLARI TO'G'RISIDA MA'LUMOT BERISH»dan foydalanish kerak.

2-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «6-YO'RIQNOMA: HOMILADORLIKDA ZARARLI ODATLAR XAVFINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

6 - YO'RIQNOMA

HOMILADORLIKDA ZARARLI ODATLAR XAVFINI ANIQLASH

Maqsad: homiladorlik davrida zararli odatlar, ya'ni tamaki chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish va giyohvand moddalarni qabul qilish kabi xavflar bor yoki yo'qligini aniqlash.

Tayyorgarlik: homilador ayolning yashash tarzi va oilaning ijtimoiy holati to'g'risida ma'lumot yig'iladi. Homilador ayolning homiladorlik muddati, nechanchi homiladorlik va tug'uruqlar sonini aniqlash kerak. Ayolning «homilador va tuqqan ayolning individual kartasidan» sog'lig'i to'g'risidagi ma'lumotlarni o'rganish lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: homilador ayol, turmush o'rtog'i va oila a'zolari. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Muammoning nozikligini hisobga, olib, har bir gapni o'ylab, o'ta ehtiyotkorlik bilan muloqotga kirishish kerak (tergovchi sifatida emas).

2-qadam

Homilador ayol va oila a'zolarining zararli (ya'ni turli xil tamaki chekish/qabul qilishi, spirtli ichimliklarni suiste'mol qilishi va giyohvand moddalarni qabul qilishi kabi) odatlari bor yoki yo'qligini aniqlash uchun (nechanchi tashrif ekanligidan qat'i nazar har safar) quyidagilarni aniqlash kerak:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Homilador ayol bilan suhbat vaqtida uning holatini me'yoriy emas deb hisoblaysizmi (spirtli ichimlik va giyohvand moddalar ta'siridami)?		
2	Boshqa oila a'zolari bilan uchrashuv/suhbatda ularning holatini me'yoriy emas deb hisoblaysizmi (spirtli ichimlik va giyohvand moddalar ta'siridami)?		
3	Homilador ayol ilgari tamaki chekkanmi (barcha turdagi tutunli va tutunsiz tamakilar)?		«YO'Q» bo'lsa →5
4	Hozirgi vaqtda «Izdan chiqish» (qayta chekish) holati kuzatilyaptimi?		
5	Homilador ayol hozir tamaki chekadimi (barcha turdagi tutunli va tutunsiz tamakilar)?		
6	Homilador ayol ilgari spirtli ichimlik ichganmi?		«YO'Q» bo'lsa →8
7	Hozirgi vaqtda «Izdan chiqish» (qayta ichish) holati kuzatiladimi?		
8	Homilador ayol hozir spirtli ichimlik ichadimi?		

9	Homilador ayol ilgari giyohvand moddalar qabul qilganmi?		«YO'Q» bo'lsa →11
10	Hozirgi vaqtda «Izdan chiqish» holati kuzatiladimi?		
11	Homilador ayol hozirgi vaqtda giyohvand moddalarini qabul qiladimi?		
12	Homiladorning turmush o'rtog'i va boshqa oila a'zolari xona ichida tamaki chekishadimi (barcha turdagi tutunli va tutunsiz tamakilar)?		
13	Homiladorning turmush o'rtog'i va boshqa oila a'zolari spirtli ichimlik ichadimi?		
14	Homiladorning turmush o'rtog'i va boshqa oila a'zolari giyohvand moddalar qabul qiladimi?		

Yuqoridagi belgilar/savollardan birortasiga javob «HA» bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, akusher-ginekolog) va katta hamshirani xabardor qilish bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Homilador ayol va uning oila a'zolariga maslahat berish uchun «6-TAVSIYA: HOMILADORLIK DAVRIDA ZARARLI ODATLARNING OLDINI OLISH»dan foydalanish kerak.

3-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «7-YO'RIQNOMA: HOMILADOR AYOLNING IJTIMOY XAVFLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

7-YO'RIQNOMA

HOMILADOR AYOLNING IJTIMOYIY XAVFLARINI ANIQLASH

Maqsad: homilador ayolning ijtimoiy xavflarining aniqlash.

Tayyorgarlik: homilador ayolning ijtimoiy ehtiyojini, moliyaviy holatini, oila a'zolarining ish bilan ta'minlanganligi to'g'risidagi ma'lumotni yig'ish, mahalla faollari bilan uchrashish kerak.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: homilador ayol, turmush o'rtog'i va oila a'zolari. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Homilador ayolning ijtimoiy xavf omillarini aniqlash maqsadida quyidagi savollarga aniqlik kiritish kerak:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Homilador ayolning yana farzandlari bormi? Agar bor bo'lsa, u farzand 2 yoshdan kichikmi?		
2	Homilador ayol yolg'izligi bois o'zi va farzandlarining yetarli darajada sog'lom rivojlanishi uchun sharoiti qoniqarlimi (turmush o'rtog'i yo'q)?		

3	Homilador ayol va/yoki uning turmush o'rtog'i sudlanganligi va ishsizligi homilador ayol salomatligiga ta'sir etyaptimi?		
4	Homilador ayol va/yoki uning turmush o'rtog'i nogironligi bois oiladagi farzandining rivojlanishiga va o'ziga yetarlicha e'tibor bera olmayaptimi?		
5	Homiladorning turmush o'rtog'i boshqa davlatga ishga ketgan, shu bois homiladorning oiladagi yumushlari uning salomatligiga ta'sir ko'rsatish xavfini tug'diryaptimi?		
6	Homilador ayol va uning turmush o'rtog'ining munosabatlari o'ta yomon va oilada janjallar kuzatilishi oqibatida homilador ayolning salomatligida muammolar kuzatilyaptimi?		
7	Homilador ayol va uning oilasi ijaradagi uyda yashashi yoki yashash sharoitining yomonligi tufayli homilador ayolda ovqatlanish va salomatligiga bog'liq muammolarni hal etishda qiyinchiliklar kuzatilyaptimi?		
8	Oilaning daromadi pastligi sabab yilning fasllariga bog'liq ravishda kiyinish imkoniyati cheklangan va uning salomatligiga ta'siri bormi?		
9	Huquqiy hujjatlar bilan muammolari bormi (pasport yoki tug'ilganlik haqida guvoohnomasi yo'qligi yoki yashash joyida ro'yxatdan o'tmaganligi...)? Mazkur holatlar homiladorning ruhiy salomatligiga ta'sir etyaptimi?		

Yuqoridagi belgilar/savollardan birortasiga javob «HA» bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, akusher-ginekolog) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. Individual rejani ishlab chiqishda boshqa

hamkor tashkilotlar (mahalla, huquq organlari, ta'lim soha vakillari va boshqalar)ni jalb etish kerak.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Homilador ayol va uning oila a'zolariga maslahat berish uchun «7-TAVSIYA: HOMILADOR AYOLGA IJTIMOY XIZMAT KO'RSATISH» dan foydalanish kerak.

**HOMILADOR
AYOLLAR BILAN
ISHLASHDA
TAVSIYALAR**

1 - TAVSIYA

HOMILADOR AYOLNING HAYOTIGA XAVF SOLUVCHI BELGILAR

Patronaj hamshira homilador ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilar to'g'risida har tashrifda ayolga ma'lumot berishi va bunday holat kuzatilganda shifokorga (UASH, akusher-ginekolog) zudlik bilan murojaat qilishi zarurligini tushuntirishi kerak.

HOMILADORLIK VAQTIDA ZUDLIK BILAN TIBBIY YORDAMNI TALAB ETUVCHI BELGILAR

Kuchli (o'tkir) qorin og'rig'i

Homiladorlik vaqtida qorinda og'riq bo'lishi oddiy belgimi? Barchani qiziqtiradigan savol. Qorin sohasida og'riqning kelib chiqishi, bu odatiy hol. Agar og'riq qorinning pastki qismida bo'lsa va tana haroratining ko'tarilishi yoki titroq bilan kechsa, zudlik bilan shifokorga murojaat qilish kerak.

Bosh og'rig'i

Homiladorlik paytida bosh og'rishining sabablari turli xil bo'lishi va ularga gormonal o'zgarishlar, stress va qattiq charchash kirishi mumkin. Chidab bo'lmas darajadagi og'riq bo'lishi – bu qon bosimining ko'tarilishi

belgilari, ya'ni gipertoniya kasalligi yoki preeklampsiyaning belgisi bo'lishi mumkin. Homilador va bo'lajak chaqaloqning xavfsizligini ta'minlash maqsadida dori-darmonlar bilan davolash zarur bo'lishi mumkin.

Ko'rish qobiliyatining buzilishi

Ko'rish qobiliyatining vaqtinchalik yo'qolishi yoki yaxshi ko'rmaslik yoxud yorqin nurga yuqori sezuvchanlikning paydo bo'lishi preeklampsiya yoki homiladorlar gipertenziyasidan dalolat beradi.

Oyoq, qo'l va yuzning shishib ketishi

Shishlar preeklampsiya belgisi bo'lishi mumkin. Ayniqsa, yuz, qo'llar yoki oyoqlar shishishi, shuningdek, tananing yuqori qismida to'satdan paydo bo'ladigan shishlar tibbiyot aralashuvini talab qiladi. Me'yorda biroz shish bo'lishi mumkin, biroq bunday o'zgarishlarni diqqat bilan kuzatish kerak.

Kuchli va davomli qayt qilish

Homiladorlikning birinchi uch oyligida ko'ngil aynishi va qayt qilish – bu tabiiy hol. Odatda, homiladorlarda toksikoz belgilari ertalab kuzatiladi, biroq bu holat kun davomida ham uchrashi mumkin. Agar ko'ngil aynishi chidab bo'lmas darajada (qon bilan qusish, bosh aylanishi) bo'lsa, zudlik bilan shifokorga murojaat qilish kerak.

Tug'uruq boshlanguncha suv ketishi

Agar tug'ish muddati kelmagan, lekin qindan ko'p miqdorda suyuqlik chiqa boshlasa, bu qaqqanoqning erta yorilishi, ya'ni «suv ketishi»ni

anglatadi. Shifokor homiladorlikning muddatiga asosan kerakli davo choralarini tayinlaydi. Agar homiladorlikning so'nggi oylari bo'lsa – demak, tug'uruq jarayoni boshlangan hisoblanadi. Ushbu belgilar kuzatilganda, zudlik bilan shifokorga murojaat qilish lozim.

Homilaning jadal harakati yoki harakatsizligi

Ko'pchilik ayollar homiladorlikning 18 va 25-haftalari orasida homilaning harakatlari, aylanishi va tepishlarini sezadilar. Homiladorlikning oxirgi uch oyligida homilaning kunlik «jismoniy mashqlarini» kuzatish mumkin. Bu tepish, aylanish yoki boshqa harakatlardan iboratdir. Homilador ayol bu holatni yozib borishi mumkin. Agar homilador bir necha kun davomida homila kamharakat yoki aksincha, serharakatligini sezsa, zudlik bilan shifokorga murojaat qilishi zarur.

Qindan qon ketishlar

Jinsiy yo'llardan qon kelishi, homila tushishi yoki uning rivojlanmay qolishi belgisini anglatadi. Homiladorlikning so'nggi bosqichlarida qon ketishi yo'ldoshning vaqtidan oldin ko'chganligini bildirishi mumkin. Homiladorlikning 37-haftasidan keyin boshqa belgilar bilan birgalikda qindan qon kelishi tug'uruq jarayoni boshlanganligini bildiradi. Ushbu belgilar kuzatilganda, zudlik bilan shifokorga murojaat qilish kerak.

Tirishishlar (shaytonlash)

Bu kuchli o'tkir og'riq bo'lib, ko'proq oyoqning boldir mushaklarida, shuningdek, bo'yin, orqa, panjalar, sonning old va orqa yuzalarida uchraydi. Mushaklarning noxush qisqarishlari homiladorlikning turli muddatlarida bo'lajak onani bezovta qilishi mumkin. Tirishishlar

kunduzi va kechasi kuzatilishi hamda bir necha soniya yoki daqiqa davom etishi va undan keyingi mushaklardagi sezgirlik bir kungacha saqlanishi mumkin.

Tirishishlar turli kasalliklar, shuningdek, homiladorlikning jiddiy asoratlari belgisi bo'lishi mumkin. Shuning uchun tirishishlar kelib chiqqanda, albatta, shifokorga murojaat qilish kerak. Shifokor uning sababini aniqlab, zarur muolajalar tayinlaydi.

Isitma

Homilador ayolning tana harorati $37,5^{\circ}\text{C}$ dan pastga tushmasa, bu uning organizmida yallig'lanish jarayoni borligini ko'rsatadi. O'zini-o'zi davolash va haroratni tushiruvchi dorilarni qabul qilish, har doim ham holatni yaxshilamaydi, shuning uchun shifokor bilan maslahatlashish muhim. Tana harorati ko'tarilishining oqibatlarini juda yomonligi tufayli uning sababini aniqlash kerak va shifokorga murojaat qilish zarur.

HOMILADORLIKDAGI XAVFLI BELGILAR

Homiladorlik davridagi vazn ko'payishining sustligi

Qorin kattalashishi va vazn ortishiga e'tibor berish kerak. Homiladorlikning erta davrlarida qorin bir tekisda kattalashmaydi, lekin keyinchalik uning kattalashishi bir maromda kechadi, homilaning o'sishi sekinlashib, qorinning kattaligiga mos kelmasligi ayolni xavotirga solishi lozim. Ayolning keskin vazni ortishi yoki vaznning

sekin qo'shilishi shifokorga murojaat qilishga sabab bo'ladi. Me'yorda 6 kilogrammgacha vazn qo'shiladi. Vaznning ortiqcha qo'shilishi, modda almashuv jarayonlarining buzilishi yoki ovqatlanish qoidalariga rioya qilinmaganligidan xabar beradi, natijada patologik jarayonlar rivojlanishiga olib keladi. Homiladorlik paytida ishtahaning bo'lmasligi ham shifokor aralashuvini talab qiladi.

Kamqonlik yoki tez charchash yoki hansirash

Anemiya (kamqonlik) tufayli kelib chiqadigan eng asosiy muammo – organizm hujayralarining kislorod bilan yetarlicha to'yinmasligi, shuningdek, homila gipoksiyasi natijasida uni rivojlanishdan orqada qolishidir. Bundan tashqari, yo'ldoshning tarkibi o'zgaradi, bu esa homiladorlikning kechishiga va homilaga yomon ta'sir ko'rsatadi. Homiladorlik paytidagi kamqonlikning eng ko'p uchraydigan asoratlariga: homilaning tushish xavfi, gestoz, arterial qon bosimining tushishi, yo'ldoshning erta ko'chishi, homilaning rivojlanishdan orqada qolishi, muddatidan oldingi tug'uruq, bir yoshgacha bolada anemiya kuzatilishi kiradi. Shunday qilib, homiladorlik paytidagi anemiya – xavfsiz holat hisoblanmaydi. U onada ham, bolada ham jiddiy asoratlar qoldiradi.

Teri qoplamlarining sarg'ayishi

Jigar faoliyatining, ya'ni modda almashinuvi jarayonlarida faol ishtirok etadigan a'zoning buzilishi sariqlikning kelib chiqishi bilan namoyon bo'ladi va u homiladorlikning barcha og'ir toksikozlarida rivojlanadi. Biroq sariqlik ba'zan homiladorlik paytida mustaqil kechishi mumkin bo'lgan toksikoz shakllaridan biri hisoblanadi. Sariqlik homiladorlikning istalgan davrida kelib chiqishi mumkin, lekin eng ko'p homiladorlikning

birinchi yarmida kuzatiladi. Sariqlik avval ko'z sklerasida, keyin butun tanada kuzatilishi mumkin. Sariqlik, avvalo, yuzda qichishish bilan boshlanadi. O'zida sariqlikni sezgan homilador ayol shifokorga murojaat qilish lozim, chunki bu homiladorlik toksikozining og'ir turini yashirin kechadigan belgisi bo'lishi mumkin.

2 - TAVSIYA

HOMILADORLIKDA TO'G'RI OVQATLANISH

To'g'ri ovqatlanish homiladorlik davrining yaxshi o'tishi, homilaning rivojlanishi va tug'uruqning fiziologik kechishining asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Homilador ayol ona va o'sadigan homila uchun zarur bo'lgan ozuqa moddalarini iste'mol qilishi kerak.

1. Homilador ayol kuniga 3–4 mahal, tez-tez ovqatlanishi kerak, qo'shimcha ravishda kamroq hajmli taom yoki yaxna ovqat (asosiy ovqatlanishlar oralig'ida yeyiladigan ovqat tamaddi) iste'mol qilishi lozim.
2. Homilador ayol oz-ozdan turli xil mahsulotlarni har kuni iste'mol qilishi kerak.
3. Asosiy oziq-ovqat mahsulotlari: boshqali mahsulotlar, jumladan, makkajo'xori, bug'doy, guruch, tariq, shuningdek, ildizmevalilar iste'mol qilishi lozim.
4. Har kuni kalsiy moddasiga boy mahsulot yeyishi shart (pishloq, sut va sut mahsulotlari).
5. Temir moddasiga boy mahsulotlarni har kuni iste'mol qilish zarur: qizil go'sht mahsulotlari (jigar, til, go'sht – mol va qo'y go'shti), parranda go'shti. Temirning boshqa manbalari: o'tkir yashil bargli sabzavotlar, dukkaklilar (no'xat, mosh, loviya).

6. Ovqat paytida sabzavot va mevalarni iste'mol qilish temir so'rilishini yaxshilaydi.
7. Homilador ayol oziq-ovqat bilan choy va qahva ichishdan bosh tortishi yoki ovqatdan so'ng kamida 2 soatdan keyin iste'mol qilishi lozim.
8. Temir va foliy kislotasi preparatlari homilador ayollarda kamqonlikning oldini olish uchun katta ahamiyatga ega.
9. Vitamin «C» ga boy mahsulotlar: limon, bulg'or qalampiri, pomidor, apelsin, qulupnay, anor, na'matak, kivi, ko'katlar (kashnich, arpabodiyon).
10. Vitamin «A» ga boy bo'lgan: sabzi, qovoq, ismaloq, o'rik kabi mahsulotlarni iste'mol qilishi zarur.
11. Yod moddasiga boy mahsulotlar (dengiz hayvonlari va baliq) ni yoki shifokor tavsiya etgan yod preparatini muntazam ravishda qabul qilish talab etiladi. Yodlangan tuz iste'mol qilishi kerak.
12. Har gal chanqaganida suv ichishi lozim, suyuqlikni cheklashga hojat yo'q.

3 - TAVSIYA

HOMILADORLIK DAVRIDA DEPRESSIYA ANIQLANGANDA YORDAM BERISH

Depressiya – kayfiyatning keskin pasayishi, fikrlar karaxtligi va har qanday harakatga bo'lgan intilishning yo'qolishi bilan kechuvchi kasallik. Depressiya ayollarda tug'uruq oldi va tug'uruqdan keyingi davrlarda kuzatilishi mumkin.

Depressiyaning o'rta xavfi aniqlanganda, UASH yoki ruhshunos maslahati zarur, shifokorlarning ko'rsatmasi bo'yicha patronaj hamshirasi quyidagilarni amalga oshirishi va tavsiya qilishi mumkin:

1. Ruhiy-tarbiyaviy yondashuv

Tug'uruq oldi davrida patronaj hamshira yosh oilani ota-onalikka tayyorlashi, ularni haqiqatga asoslangan holda orzu qilishga undashi, ular bilan birgalikda fikr yuritgan holda mazkur chaqaloqning dunyoga kelishi ularning hayotini yaxshi tomonga o'zgartirib yuborishi xususida fikrlar bildirishi va ijobiy ota-onalik tajribasi bilan o'rtoqlashishi mumkin.

Tug'uruqdan keyingi davrda onaning bola rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan mavzulardagi bilimlarini oshirishi, bolaning harakatlarini rag'batlantirishi, uning ehtiyojlarini qondirishi, o'z mehrini ko'rsatishi kabi masalalarga asosiy e'tiborini qaratish lozim.

2. Tinglash maqsadida tashrif buyurish

«**Tinglash maqsadidagi tashriflar**» – bu tavsiya beruvchi maslahatlarning biri hisoblanadi. Depressiyaning o'rta xavfi kuzatilganda patronaj hamshira xonadonga 4–8 ta tashrifni amalga oshiradi, har bir tashrif 45 daqiqadan iborat bo'ladi. Mazkur tashriflarda onani tinglash orqali unga o'z hislarini tushunishga yordam beradi. Onaga o'z hislari qadr-qimmatga ega ekanligini ko'rsatish yo'li orqali unga o'z muammolarini o'rganish hamda ularni yengib o'tish bo'yicha qaror qabul qilishga yordam beradi.

3. Oilaga ko'proq yordam berish: eng muvofiq yechim depressiya holatidagi shaxsning turmush o'rtog'i yoki boshqa qarindoshi ko'proq mas'uliyatni o'z zimmasiga olgan holda unga yordam berishidir. Bunday hollarda depressiyadagi ota/onaning tushkunligining yanada zo'rayib ketmasligiga, o'z qadriga bo'lgan ishonchni yo'qotmaslikka va boshqalarga qaramlik hissini yanada kuchaytirib yubormasligiga ishonch hosil qilish lozim.

4. Hamkasblar va ijtimoiy yordam xizmatlari tomonidan ko'mak imkoniyatlaridan foydalanish. Agar oilaviy poliklinika yoki mahalla qo'mitasi qoshida ota-onalar va chaqaloqlarni qo'llab-quvvatlash guruhleri mavjud bo'lsa, ota/ona ushbu guruhga a'zo bo'lishiga erishish kerak. Gohida bunday guruhlarning asosiy maqsadi muloqot qilish, bolalarni tarbiyalash yoki bola parvarishiga taalluqli muayyan ko'nikmani o'rgatish (masalan, yangi tug'ilgan chaqaloqni massaj qilish, ko'krak suti bilan boqish kabilar), ba'zida, davolashga qaratilgan maslahatlar beriladi. Mazkur yondashuvlarning barchasi o'z samaradorligini isbotlagan.

5. «Yosh ota-onalar maktabi» tomonidan tashkil etiladigan tadbirlarda ishtirok etish. Bunday maktablarda onalarning soni otalarnikiga qaraganda ancha ko'p bo'lgani sababli, otalarni bunday mashg'ulotlarga rag'batlantirish, jalb etish uchun alohida yordam talab etilishi mumkin. Otalarga agar bu mashg'ulotlar bola uchun foydali bo'lishi tushuntirilsa, ular qatnashishga rozi bo'ladilar.

6. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish. Yugurish yoki tez yurish, go'dakni bolalar aravachasida aylantirishi, go'dak bilan ota va onaning birgalikda ochiq havoda sayr qilishlari, maroqli dam olish, to'g'ri ratsional ovqatlanish – bularning barchasi depressiya holatidan chiqib ketishga yordam berishi mumkin.

4 - TAVSIYA

HOMILADORLIKKACHA BO'LGAN XAVFLI OMILLAR ANIQLANGANDA YORDAM BERISH

Ruhiy muammolari, yurak, buyrak yoki boshqa ekstragenital kasalliklari (masalan: gematologik kasalliklari, qandli diabet, xavfli o'smalar, autoimmun kasalliklar, OIV infeksiyasi va boshqalar) aniqlangan ayollarga homiladorlikning kechishi va tug'ish jarayonida kuzatilishi mumkin bo'lgan muammolar to'g'risida ma'lumot berish muhim. Ular akusher-ginekolog va boshqa mutaxassislar nazoratida turishlari, o'z vaqtida homiladorlik hamda tug'ish asoratlarning oldini olish, ona va homila uchun nojo'ya oqibatlarini kamaytirilishiga imkon beradi.

Homiladorlikning erta muddatlarida ekstragenital patologiya, odatda, homila tushish xavfi va kechki toksikoz kabi asoratlarni keltirib chiqaradi.

TVI <18,5 yoki >30,0 kg/m² bo'lgan ayollar

Homiladorlik paytida vazn ortishi ayolning homiladorlikkacha bo'lgan davrdagi vazniga bog'liqdir. Homiladorlikkacha ayolning dastlabki vaznini aniq hisoblash uchun tana vazni indeksidan (TVI) foydalaniladi. Demak, TVI 18,5 dan kam bo'lsa – ayolda vazn yetishmasligi, TVI 18,5 dan 25 gacha – me'yordagi vazn, TVI 25 dan 30 gacha bo'lsa – ortiqcha vazn, TVI 30 dan ortiq bo'lsa – semizlik hisoblanadi.

TVI past bo'lgan ayollarda, ayniqsa, homiladorlik paytida 6 kg dan kam vazn qo'shilgan bo'lsa, gestatsiya muddatiga nisbatan kam vaznli juda kichik bolalar tug'ilishiga olib keladi.

Ortiqcha vazn – bu ham xavotirlanish uchun sabab hisoblanadi. Ortiqcha vazn bola sog'lom va baquvvat bo'lishiga kafolat emas. Ko'pincha, homiladorlik paytida ortiqcha vazn noto'g'ri ovqatlanish natijasida kelib chiqadi.

Yuqoridagi muammolar yuzaga kelganda tibbiyot muassasasiga murojaat qilish va shifokor tavsiyalariga qat'i rioya qilish kerak.

Anamnezida bepushtlik bo'lgan yoki EKU (EKO) o'tkazgan ayollar

EKU usuli va shunga o'xshash reproduktiv yordamchi texnologiyalarning doimiy ravishda takomillashishi sababli uning yordamida homilador bo'lish ehtimoli ortib bormoqda.

EKU ning asosiy zamonaviy muammolaridan biri, zamonaviy akusherlik nuqtayi nazaridan, bu fiziologik patologiya bo'lib, ko'pincha, ko'p homilalik va tug'uruq paytida asoratlarga olib keladigan, ko'p sonli homiladorlik o'tkazilishini talab qiladigan holat hisoblanadi. Shu munosabat bilan anamnezida bepushtlik yoki EKU bo'lgan ayollar, akusher-ginekolog va boshqa mutaxassislar tomonidan alohida kuzatuvga olinishni talab etadi.

5 - TAVSIYA

HOMILADOR AYOLGA XAVF OMILLARI TO'G'RISIDA MA'LUMOT BERISH

Ko'p homilalikning xususiyatlari

Ko'p homilalikda bir nechta xavf omillari kuzatilishi mumkin. Ayol o'zini juda yaxshi his qilishi, biroq agar homila egizak yoki undan ortiq bo'lsa, unga homiladorlik asoratlari bilan shug'ullanadigan mutaxassis maslahatlari juda zarurdir. Bir homilalik ayollarga nisbatan ko'p homilalik ayollar shifokorga ko'proq borishlari, qon tahlillarini topshirishlari va UTT tekshiruvlaridan o'tishlari kerak bo'ladi.

Istalgan ko'p homilalikda homilaning yetilmasligi asosiy xavf hisoblanadi. Agar ayol ikki va undan ortiq homila kutadigan bo'lsa, ularning har biri kichikroq bo'ladi, chunki bachadonda hammaga joy yetishi kerak. Muddatidan bir hafta avvalgi tug'uruqning xavfli tomoni yo'q, biroq 36-haftagacha tug'uruq natijasida chaqaloqlarda nafas olish, ovqatlantirish, shuningdek, muddatidan oldin tug'uruq bilan bog'liq boshqa muammolar bo'ladi.

Oldingi tug'uruq vaqtida kesar kesish amaliyoti o'tkazilgan bo'lsa

Shuni bilish kerakki, kesar kesishdan keyin bachadonda chandiq qoladi va keyingi homiladorlik paytida chandiq ochilib ketishi mumkin. Buning oqibatlari juda ayanchli bo'lishi, hattoki homila, bola va uning onasining ham nobud bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun mutaxassislar takroriy homiladorlikkacha ikki yil kutishni tavsiya qiladilar. Bu muddat chandiqlarning to'la shakllanishi uchun yetarlidir. Kesar kesishdan keyin homiladorlikning ijobiy kechishi uchun homiladorlik rejalashtirilgan bo'lishi juda muhimdir. Ayol homilador bo'lishdan oldin mutaxassisga murojaat qilishi kerak, chunki mutaxassis chandiqlarning umumiy holatini baholaydi. Bachadonda chandiqlar bilan homilador bo'lish, muayyan miqdorda, ya'ni uch martadan ortiq bo'lmagan homilador bo'lish mumkinligini belgilaydi. Chunki har bir keyingi jarrohlik, nafaqat ona va chaqaloq uchun, balki jarroh uchun ham, avvalgisidan og'irroq kechadi. Homiladorlik esa fiziologik tuqqan va kesar kesish jarrohligi o'tkazgan ayollardagi kabi bir xil kechadi.

Oldingi homiladorlik vaqtida qon bosimi oshgan yoki hushdan ketgan ayollar

Agar ayolda avvalgi homiladorlik vaqtida preeklampsiya belgilari kuzatilgan bo'lsa, u holda ayol qon bosimining ko'tarilishi va zudlik bilan mutaxassisga murojaat qilish belgilarini yaxshi bilishi kerak.

Oldingi homiladorlik vaqtida o'zidan-o'zi homila tushishi, homiladorlik to'xtashi yoki muddatidan oldingi tug'uruq bo'lgan bo'lsa

O'zidan-o'zi homila tushishi, homila rivojlanmasligi sabablari juda ham ko'p, shuningdek, bitta ayolda homila rivojlanishiga bog'liq bir nechta xavf omillari birgalikda, bir vaqtning o'zida kuzatilishi mumkin. Shuning uchun homila tushgandan keyin ayolni sinchiklab tekshiruvdan o'tkazish kerak.

Takroriy homila tushishining oldini olish uchun ayol doimo shifokor nazoratida bo'lishi va uning tavsiyalarini bajarishi lozim. Homilador ayol muayyan ehtiyot choralariga rioya qilishi kerak. Ayniqsa, homila tushish xavfi

juda yuqori bo'lgan homiladorlikning birinchi 3–4 oylarida juda ehtiyotkor bo'lishi lozim. Homila tushgan yoki homila rivojlanishdan to'xtagan davrni mutaxassislar individual kritik (xavfli) davr deb ataydilar. Ushbu davrda bo'lajak ona ehtiyotkorlikka rioya qilishi zarur: jismoniy va ruhiy zo'riqmasligi, uzoq safarlar va parvozlardan saqlanishi, ko'proq dam olishi va ijobiy hislarni qabul qilish kerak.

Oxirgi homiladorlik bilan hozirgi homiladorlik oralig'i ikki yildan kam vaqtni tashkil qilsa yoki bo'lg'usi ona 18 yoshdan kichik va 35 yoshdan katta bo'lsa

Tug'uruqlar orasida oraliq 2 yil bo'lishi kerak, ketma-ket ikkita tug'uruqlar orasidagi eng maqbul vaqt 5 yil bo'lishi lozim. Ketma-ket tug'uruqlar orasidagi juda qisqa muddat quyidagi xavflarni ko'paytiradi:

- tug'ma nuqsonlar rivojlanishi;
- homila yoki bolaning nobud bo'lishi;
- muddatidan avvalgi tug'uruq;
- kamvaznli bolalarning tug'ilishi;
- ona va bola kasalliklari.

Tadqiqotchilar farzand tug'ilishi uchun eng muayyan vaqt 20–35 yosh oralig'i ekanligini ta'kidlaydilar. Ular 35 yoshdan keyin homilador bo'ladigan va tug'adigan ayollarda ona va bola salomatligi uchun muammolar keltirib chiqaradigan gestatsiyali diabet va homiladorlikning boshqa asoratlari ko'proq uchrashini qayd qiladilar.

Homiladorlik va tug'uruq asoratlari 20 yoshgacha ayollarda o'lim sabablari sifatida ko'proq uchraydi. 18 yoshgacha tug'uruq ona, shuningdek, uning farzandi uchun ham katta xavf tug'diradi. O'lik tug'ilgan yoki birinchi haftalarda bolalar o'limi xavfi 20 yoshdan kichik onalarda 20–29 yoshli onalarga nisbatan 50% dan yuqori turadi. Onaning yoshi qanchalik kichik bo'lsa, bola uchun shunchalik xavf yuqoridir. 20 yoshgacha onalarning chaqaloqlarida kamvaznli bo'lib tug'ilish xavfi ham ko'p uchraydi.

Shu munosabat bilan avvalgi farzandini ikki yil oldin tuqqan yoki 18 yoshga to'lmagan yoki 35 yoshdan katta bo'lgan homilador ayol shifokorlar va boshqa mutaxassislarning diqqat markazida bo'lishi lozim.

6 - TAVSIYA

HOMILADORLIK DAVRIDA ZARARLI ODATLARNING OLDINI OLISH

Tug'ilajak bolaning, onaning salomatligini ta'minlash maqsadida homiladorlik davrida zararli odatlar, ya'ni tamaki chekish, spirtli ichimliklar va giyohvand moddalarni qabul qilishning onaga hamda bolaga keltiradigan zarari haqida maslahatlar berish kerak.

Homiladorlikda tamaki chekish va passiv chekuvchi bo'lish (tamaki tutunini hidlash), alkogol/psixotrop moddalar iste'mol qilishning salbiy oqibatlari:

1. Tamaki tutunining ta'siri insonning reproduktiv rivojlanishining barcha bosqichlari uchun istisnosiz jiddiy salbiy oqibatlarga olib keladi.
2. Tamaki erkak va ayolning nasl berish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.
3. Tamaki chekadigan onalarda bachadondan tashqari (ektopik) homilaning rivojlanishi, homila pardasining vaqtidan ilgari yorilishi, yo'ldoshning ko'chishi, homila tushishi, o'lik tug'ilish, vaqtidan ilgari tug'ilish, chaqaloqning kamvaznli/o'z gestatsion yoshiga ko'ra kamvazn bo'lib tug'ilishi, tug'ma rivojlanish nuqsoni bilan tug'ilish ehtimoli yuqoridir.

4. Homiladorlik vaqtida tamaki chekkan ayolarning bolalarida tug'uruqdan so'ng «bolalardagi to'satdan o'lim holati» xavfi yuqori bo'ladi.
5. Ayniqsa, tug'ilgandagi kamvaznlik va/yoki vaqtdan ilgari tug'ilish bolaning salomatligiga butun umri davomida salbiy ta'sir etib, keyingi ulg'ayish davrida ushbu insonda surunkali kasalliklarga chalinish foizini oshiradi.
6. Homiladorlik vaqtida nafaqat tamaki chekish, balki tutunsiz tamakini qabul qilish ham bolaning o'lik tug'ilishi yoki kamvazn bo'lib tug'ilish kabi homiladorlikning salbiy oqibatlariga ko'proq sababchi bo'ladi.
7. Tamaki tutuni bilan nafas oluvchi (passiv chekuvchi) homiladorlarda yuqorida yoritilgan asoratlarning barchasi kuzatiladi.
8. Tamaki chekish (qaysi yo'l orqali bo'lishidan qat'i nazar), nafaqat, ona va bola salomatligiga to'g'ridan-to'g'ri zarar keltiradi, balki o'z ortidan butun jamiyat salomatligini ham salbiy oqibatlarga yetaklaydi.
9. Tamakini iste'mol qilish, albatta, oila budjetiga ta'sir etmay qolmaydi. Ko'pincha, bu oilalarda (oila budjeti qancha past bo'lsa, shuncha xavf yuqori) kerakli ehtiyojlar (oziq-ovqat mahsulotlari, sog'liqni saqlash tizimi xizmatlari va boshqalar) ga sarflanishi kerak bo'lgan mablag' noo'rin tamaki mahsulotlariga sarflanadi. Demak, oila a'zolari, bolalarning hayotiy zarur bo'lgan ehtiyojlari qoplanmaydi.
10. Alkogol mahsulotlari homiladorlikning barcha 9 oyi mobaynida rivojlanayotgan homilasi uchun zaharli hisoblanadi. Sababi alkogol iste'mol qiladigan homilador ayolning qon aylanish tizimi orqali ushbu moddalar rivojlanayotgan homilaga yetib boradi.

11. Homiladorlikda alkogol mahsulotlari qabul qiluvchi ayollardan «fetal alkogol sindrom»li bolalarning tug'ilish ehtimoli juda yuqori. Bu kasallikda bolalarda turli tug'ma rivojlanish nuqsonlari bilan tug'ilishi kuzatiladi: tug'ma yuz nuqsonlari (yuzning noto'g'ri shakllanishi, boshqa a'zolarida deffekt), boshqa a'zolarining tug'ma nuqsonlari–oyoqlar, qo'llar maymoqligi, tug'ma yurak nuqsonlari va boshqalar.
12. Homiladorlikda alkogol mahsulotlari qabul qiluvchi ayollardan tug'ilgan bolalarning o'sishi jiddiy ortda qoladi. Ular ota-onasidan nasliy o'tishi kerak bo'lgan bo'y ko'rsatkichlariga yetmaydilar. Asosan, ular ozg'in bo'lib, surunkali zaharlanish oqibatida dunyoga kelgan bolalar yetuklik davrida ham ozg'in va past bo'lib qoladilar.
13. Homilador vaqtida alkogol mahsulotlarini qabul qiluvchi ayollardan tug'ilgan bolalarda bosh aylanasing o'sishi sekinlashadi, bu esa miya to'qimasi rivojlanishining barqaror buzilishlaridan darak beradi. Surunkali alkogol bilan zaharlangan bolalarda turli markaziy asab tizimi disfunksiyalari: miya rivojlanishining kechikishidan boshlab (o'qitishdagi muammolar), to jiddiy miya rivojlanishining ortda qolishi (nevrologik va ruhiy muammolar) kuzatiladi.
14. Agar ayol homiladorlik davrida giyohvand moddalar qabul qilsa, aksariyat holatda bu homilaning «to'satdan o'lim sindromi» natijasida nobud bo'lishiga olib keladi yoki vaqtdan ilgari tug'ilishiga sabab bo'ladi. Giyohvand moddalarning iste'mol qilinishini homiladorlikkacha davolamasa, bolaning o'lik tug'ilish foizi ortadi.
15. Giyohvand moddalarni qabul qilish, albatta, homilaning rivojlanishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi va turli jiddiy tug'ma rivojlanish nuqsonlarini keltirib chiqaradi. Ba'zi holatlarda ushbu tug'ma nuqsonlar yashashga

zid bo'lib, aksariyat holatlarda bola o'limi yoki nogironlik bilan yakunlanadi.

16. In'yeksion giyohvand moddalar qabul qiluvchi ayollarning OIV va gepatit virusini yuqtirib olish xavfi juda yuqoridir.

7-TAVSIYA

HOMILADOR AYOLGA IJTIMOYIY XIZMAT KO'RSATISH

Ijtimoiy xizmat – kundalik tashvishlarni yechishga ko'maklashish maqsadida oilaga yoki ma'lum bir shaxsga ko'rsatiladigan mablag'siz yordam hisoblanadi. Ijtimoiy xizmat asosan davlat tomonidan yoki mahalliy hukumat tomonidan moliyalashtiriladi.

Quyidagi ijtimoiy xizmat turlari farqlanadi:

- Ruhiy-ijtimoiy xizmatlar: ruhiy hissiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashga, shaxslararo va oilaviy munosabatlarni yaxshilashga, ruhiy saviyani oshirish bo'yicha savollarga yo'naltirilgan ma'lumot va maslahat olishga, psixoterapevt xizmatlari, homiladorlarga erta tashxis qo'yish va erta aralashuvni ta'minlash xizmati, ayollar uchun ruhiy-ijtimoiy xizmatlar, oila hamda juftliklarga maslahat berish, maxsus dasturlar va dalillarga asoslangan aralashuvlar va boshqalarni yaxshilashga yo'naltirilgan.
- Ijtimoiy-tibbiy xizmat: bemorning jismoniy va ruhiy salomatligini quvvatlashga, sifatli tibbiy xizmat olishga, ijtimoiy-tibbiy rehabilitatsiya va davolash o'tkazishga, salomatlik bo'yicha maslahat berishga, bemorlarni parvarish qilish ko'nikmalari bo'yicha o'qitishni qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan.

- Ijtimoiy-pedagogik va maishiy xizmatlar: hayotiy va ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgatishga, ijtimoiy imtiyozlarni olishda yordam berishga, uyda ijtimoiy xizmat ko'rsatishga yo'naltirilgan.
- Ijtimoiy-maishiy va uy-joy xizmati: uy olishga va uy sharoitini yaxshilashga ko'maklashish, uy-joy xavfsizligi (suv, isitish moslamalari, kommunal xizmatlari bilan ta'minlash), infrastruktura va uning mavjudligini yaxshilashni targ'ib qilish.
- Ijtimoiy-huquqiy xizmatlar: mijozlar manfaatini himoya qilish, huquqiy yordam berish va himoyalash, ijtimoiy va huquqiy masalalar bo'yicha maslahatlar (fuqarolik, uy-joy, oila, mehnat, nafaqa, jinoiy huquq, bolalar, ayollar, otalar, nogironlar huquqlari va boshqalar), zo'ravonlikni boshdan kechirgan shaxslarni huquqiy himoya qilish, shaxsni tasdiqlovchi hujjatlarni olishga yordam berishga yo'naltirilgan.
- Mahalliy jamoatchilik xizmati: nogironlar va keksa qariyalar uchun kunduzgi parvarish markazlari, qiziqishlarga ko'ra turli klublar, hordiq chiqarish va madaniy tadbirlarni tashkil qilish: ko'ngillilar faoliyatini, profilaktika va ma'rifiy profilaktika tadbirlarini tashkil qilishga yo'naltirilgan.

Ijtimoiy xizmatlar maxsus xizmatlar tomonidan taqdim etiladi va patronaj hamshirasi xizmatlarni muvofiqlashtirish uchun ushbu xizmat vakillari yoki mahalla vakillari bilan aloqada bo'lishi kerak. Patronaj hamshiralar, asosan, ijtimoiy-tibbiy xizmatlar ko'rsatish bilan shug'ullanadilar. Ushbu ijtimoiy-tibbiy xizmatlar bemorning jismoniy va ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashga, sifatli tibbiy yordam olishga, davolash va ijtimoiy-tibbiy reabilitatsiya olishga, salomatlik masalalari va bemor homiladorlarni parvarish qilish ko'nikmalarini o'rganish bo'yicha maslahat berishga qaratilgan.

Xizmatlarni muvofiqlashtirishda tibbiyot xodimlari, shu jumladan, patronaj hamshirasi quyidagilarni bajarishi kerak:

- Xizmatlarni ko'rsatishda mavjud muammolarni hal qilishda yordam berish uchun oila a'zolari, ijtimoiy xizmat mutaxassislari va xizmat ko'rsatuvchi provayderlar bilan doimiy aloqada bo'lish.
- Bemor o'zi mustaqil shifokorga murojaat qila olmaydigan bo'lsa, uni tibbiyot muassasalariga tibbiy xizmatni olish (masalan, tor mutaxassis maslahatini olish uchun va boshqalar) uchun kuzatib borish.
- Davlat tibbiyot muassasalarida zarur imtiyozlar va xizmatlarni olish uchun bemorning huquqlari va manfaatlarini himoya qilish.
- Bemorga va uning oilasiga xizmat ko'rsatishni muvofiqlashtirish uchun uchrashuvlar o'tkazish.

**OILA, CHILLA
DAVRIDAGI AYOL
VA ILK YOSHDAGI
BOLALARDA
XAVF OMILLARINI
ANIQLASH
BO'YICHA
YO'RIQNOMALAR**

1-YO'RIQNOMA

BOLA VA CHILLA DAVRIDAGI AYOLNING HAYOTIGA XAVF SOLUVCHI BELGILARNI ANIQLASH

Maqsad: bola va chilla davridagi (tug'uruqdan keyingi birinchi 42 kun) ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilar borligini aniqlash.

Tayyorgarlik:

- Xonadonga tashrif buyurishdan avval bolaning aniq yoshini bilib olish lozim. Shifokordan yoki tibbiy hujjatlardan bola yaqin kunlarda shifokor qabulida bo'lganmi yoki shifoxonada davolanganmi, aniqlab olish kerak. Agar bola yaqin kunlarda kasal bo'lgan bo'lsa yoki hozir uyda davolanayotgan bo'lsa, patronaj hamshirasi ushbu xavf omillarini baholashga katta e'tibor berishi zarur.
- Shuningdek, tuqqan ayolning yoshini va homiladorlik qanday o'tganligini aniqlash kerak. Chilla davrida yuzaga keladigan xavf belgilarini va ular aniqlanganda patronaj hamshirasi bajarishi kerak bo'ladigan vazifalarni ko'rib chiqish lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar:

- Soat/taymer, termometr, tonometr, fonendoskop.
- Bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar.
- Chilla davridagi ayol, turmush o'rtog'i va oila a'zolari.

- Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Salomlashish, tashrifning maqsadi bilan tanishtirib chiqish va ona bilan ishonchli munosabatda bo'lish kerak.

Bolaning yoshini aniqlash kerak va hayotiga xavf soluvchi belgilarni hamda muammolarni aniqlash va tuqqan ayollarda xavfli belgilarni aniqlash bo'yicha kerakli qadamlarga o'tish kerak:

2 oylikkacha go'daklarda xavfli belgilarni aniqlash uchun – 2-qadamga;

2 oydan 5 yoshgacha bolalarda xavfli belgilarni aniqlash uchun – 3-qadamga;

2 oydan 5 yoshgacha bolalarda uchraydigan muammolarni aniqlash uchun – 4-qadamga;

Chilla davridagi ayol bilan ishlash uchun – 5- va 6-qadamdan foydalaniladi (agar ayolning tuqqanidan 42 kun o'tgan bo'lsa, 5- va 6-qadamlar baholanmaydi!).

2-qadam

0–2 OYLIK KACHA BO'LGAN GO'DAKLARDA UCHRAYDIGAN XAVFLI BELGILAR

Bolani tekshirish: chaqaloqda o'ta og'ir kasallik yoki mahalliy bakterial infeksiya bormi?

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Bola ema olmaydimi?		
2	Shaytonlash kuzatilyaptimi yoki bo'lganmi? <ul style="list-style-type: none">• Ushbu belgini onaga tushunarli so'zlar bilan ta'riflash kerak. Masalan, «shaytonlash» so'zini «tirishish», «qo'l-oyoqlarining tortishishi» yoki «a'zoyi badanining titrashi» deb tushuntirish mumkin		
3	Nafasi tezlashganmi? <ul style="list-style-type: none">• Chaqaloqning nafas harakatlarini ko'krak qafasi yoki qomining istalgan joyida kuzatish kerak. Onasidan bolaning ko'ylagini ko'tarib turish iltimos qilinadi• Nafas tezlashgan hisoblanadi, agar: 0–2 oygacha – 1 daqiqada 60 va undan yuqori bo'lsa		
4	Ko'krak qafasining ichiga kuchli tortilishi bormi? <ul style="list-style-type: none">• Ko'rish kerak: ko'krak qafasining kuchli tortilishi bormi? Biroq ko'krak qafasining yengil tortilishi me'yorda bo'lishi mumkin, chunki chaqaloqlarda• ko'krak qafasining mushaklari yumshoq bo'ladi• Ko'krak qafasining pastki qismi ko'rilishi lozim, agar nafas olish paytida ko'krak qafasining pastki qismi kuchli va chuqur tortiladigan bo'lsa, chaqaloqda ko'krak qafasining tortilishi bor hisoblanadi		

5	<p>Isitma borligi (37.5° C daraja va bundan yuqori yoki qo'lda issiq sezilishi) yoki harorat pasayib ketgani (35.5° C darajadan pastligi yoki qo'lda sovuq sezilishi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tana haroratini o'lchashda termometr ko'rsatkichi 35°C kam bo'lmagan termometrdan foydalanib o'lchanadi • Termometr tozaligiga ishonch hosil qilish kerak • Tana haroratini o'lchash vaqtida bolani issiq tutish lozim (bolani o'rab qo'yish yoki issiq joyga yotqizish zarur) • Bolani chalqanchasiga yoki yonboshiga yotqizib qo'yiladi • Tana haroratini o'lchashdan oldin termometr ko'rsatkichi 35°C holatiga keltiriladi • Termometrning uch tomoni qo'ltiq ostiga chuqur qo'yib, bolaning qo'lini tanasiga yopishtirib qattiq ushlanadi va 3 daqiqa davomida harorat o'lchanadi • Termometrni olib tana harorati ko'rsatkichi ko'riladi • Termometrdan foydalanib bo'lgandan keyin dezinfeksiyalovchi vosita bilan tozalanadi 		
6	<p>Bolaning harakatlari kuzatilishi lozim:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faqat qo'zg'atganda harakat qiladimi yoki hatto qo'zg'atganda ham harakati yo'qmi? 		
7	<p>Kindik tekshiriladi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • qizarish, yiringli suv oqadigan joyi bormi? • qizarish atrofdagi teriga yoyilyaptimi-yo'qmi? 		
8	<p>Terida yiringchalar bormi?</p>		
9	<p>Sarg'ayish bormi? Go'dakning qo'l kaftlari va oyoq panjalarini ko'rish kerak. Ularda sarg'ayish bormi? Chaqaloqning qo'l kafti va oyoq tovonini barmoqlar bilan oqarguncha bosib turiladi, so'ng barmoqlar olinadi va ko'riladi, terisida sariqlik bormi?</p>		
10	<p>Go'dakda diareya bormi?</p>		

Yuqoridagi belgilardan/savollardan birortasiga javob «HA» bo'lsa, bu yuqori xavf hisoblanadi, chaqaloq kasalligi «O'ta og'ir kasallik» deb tasniflanadi, shifokorga xabar beriladi va bolani zudlik bilan shifoxonaga yuboriladi yoki tez tibbiy yordam chaqiriladi.

3-qadam

2 OYLIKDAN 5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLA

Ota-onadan yoki parvarish bilan shug'ullanuvchi shaxsdan so'rash kerak: bolada qanday muammolar bor? Ko'riladi, so'raladi va tekshiriladi.

Xavfli belgilar

N ^o	Savollar	HA	YO'Q
1	Suyuqlik ichganda yoki ovqat yeganda qiyinchilik bormi? Agar «HA» bo'lsa, bola icha olmayaptimi yoki ema olmayaptimi?		
2	Qayt qilyaptimi? • Agar «HA» bo'lsa, doimo har qanday ovqat yoki suyuqlikdan so'ng qayt qiladimi?		
3	Shaytonlash bo'lganmi? • Ushbu belgini onaga tushunarli so'zlar bilan ta'riflab berish kerak. Masalan, «shaytonlash» so'zini «tirishish», «qo'l-oyoqlarning tortishishi» yoki «a'zoyi badanining titrashi» deb tushuntirish mumkin.		
4	Bola ko'zini ocholmaydi yoki behush bo'lib yotibdimi? Bola letargik (uyquchan) holatdami?		
5	Axlatida qon bormi?		

Yuqoridagi belgilardan/savollardan birortasiga javob «HA» bo'lsa, bu yuqori xavf hisoblanadi, bolaning kasalligi «O'ta og'ir kasallik» deb tasniflanadi, shifokorga xabar beriladi va bolani zudlik bilan shifoxonaga yuboriladi yoki tez tibbiy yordam chaqiriladi.

Xavfli belgilar bo'lmasa, keyingi qadamga o'tiladi.

4-qadam

2 OYLIKDAN 5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLA

Ota-onadan yoki parvarish bilan shug'ullanuvchi shaxsdan so'rash kerak: bolada qanday muammolar bor? Ko'riladi, so'raladi va tekshiriladi.

Har qanday kasal bola

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Ahvoli yomonlashganmi? <i>Bola lanj yoki aksincha, bezovta bo'lishi mumkin yoki kasallikning boshqa belgilari paydo bo'lishi mumkin</i>		
2	Bola yo'talyaptimi?		
3	Nafas olishi tezlashganmi yoki nafas olishi qiyinlashganmi?		
4	Bolaning ichi suyuq ketyaptimi (24 soat ichida 3 va undan ortiq suvsimon bo'lib ketishi)?		
5	Isitmasi bormi (hozir yoki ushbu kasallik mobaynida bo'ganmi)? Kerak bo'lsa isitmasi o'lchanadi		
6	Quloq og'rig'i/kasalligi bormi?		
7	Boshqa muammolar bormi?		

Yuqoridagi belgilardan/savollardan birortasiga javob «HA» bo'lsa, bu o'рта xavf hisoblanadi, shifokorga xabar beriladi va bolani o'zining hududiga qarashli tibbiy muassasa shifokoriga yuboriladi.

Agar ayolning tuqqanidan 42 kun o'tgan bo'lsa, 5 va 6-qadamlar baholanmaydi!

5-qadam

TUG'URUQDAN KEYINGI AYOLLARDA ZUDLIK BILAN TIBBIY YORDAMNI TALAB QILUVCHI XAVFLI BELGILAR

№	Savollar	HA	YO'Q
1	Qindan qon ketishlar		
2	Kuchli va davomli qayt qilish		
3	Bosh og'rig'i		
4	Ko'rish qobiliyatining buzilishi		
5	Isitma		
6	Kuchli (o'tkir) qorin og'rig'i		
7	Peshob ajratish paytida og'riq yoki achishish, belda yoki yon tomonda og'riq yoxud tez-tez siyish zarurati		
8	Qindan noxush hidli ajralmalarning kelishi		
9	Oyoqlarda, ayniqsa, boldir sohasida og'riq, shish, qizarish va og'irlik hissi (chuqur venalarning trombozi belgisi)		
10	Oyoq, qo'l va yuzning shishib ketishi		
11	Ko'krak sohasida og'riq, yo'tal yoki nafas siqishi/bo'g'ilish (pulmonal tromboz belgisi)		

Yuqoridagi belgilardan/savollardan birortasida javob «HA» bo'lsa, bu yuqori xavf hisoblanadi, (UASH yoki akusher-ginekolog) ni xabardor qilish va zudlik bilan shifoxonaga yuborish yoki tez tibbiy yordamni chaqirish zarur.

*Zudlik bilan tibbiy yordamni talab qiluvchi belgilar bo'lmasa, **6-qadamga o'tiladi.***

6-qadam

Tug'uruqdan keyingi davrda uchraydigan xavfli belgilar

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Ko'krak bezida og'riqlar yoki qizarishlar, ko'krak uchidagi yorilishlar		
2	Tez charchash yoki hansirash, kuchsizlik		
3	Agar kesar kesish yoki epizeotomiya bo'lgan bo'lsa, bitmaydigan yoki og'riqli choklar (jarohat)		
4	Qin anatomiyasining o'zgarishi, devorlarining pastroq tushib qolishi		

Agar qadamlardagi savollardan bir yoki bir nechtasiga javob «HA» bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, akusher-ginekolog) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Xavf darajasini baholash natijalarini patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga va chilla davridagi ayolga maslahat berish uchun «1-TAVSIYA: BOLA VA CHILLA DAVRIDAGI AYOL HAYOTIGA XAVF SOLUVCHI BELGILAR»dan foydalanish kerak.

7-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «2-YO'RIQNOMA: 6 OYGACHA BO'LGAN BOLALARNI ISTISNOSIZ KO'KRAK SUTI BILAN EMIZISHNING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

2 - Y O ' R I Q N O M A

6 OYGACHA BO'LGAN BOLALARNI ISTISNOSIZ KO'KRAK SUTI BILAN EMIZISHNING MUAMMOLARINI ANIQLASH

Maqsad: ko'krak suti bilan emizishdagi har qanday qiyinchiliklarni aniqlash, 6 oygacha bo'lgan bolani ko'krak suti bilan emizish amaliyotini baholash.

Tayyorgarlik: tashrif qilishdan oldin patronaj hamshira bolaning tug'ilgan sanasi, hozirgi vaqtda bolaning qanday ovqatlanishi haqida ma'lumotga ega bo'lishi kerak.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: soat/taymer, termometr. Bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

15 KUNLIK BOLALAR

(hozirgi kunda bola tug'ilgandan 15 kunlik bo'lgan bo'lsa, baholanadi)

Bolani tekshirish: chaqaloqning vaznini o'lchash va tug'ilgandagi vazni bilan solishtirish kerak (taxminan 200–250 g qo'shiladi).

Olingan ma'lumotlarni qayd qilish lozim.

N ^o	Savol	HA	YO'Q
1.	Bolaning vazni me'yor doirasida qo'shilganmi?		

2-qadam

0-6 OYLIK BOLALAR

Ota-onadan yoki parvarish bilan shug'ullanuvchi shaxsdan quyidagilarni so'rash kerak:

N ^o	Savollar	HA	YO'Q
1.	Bola faqat ko'krak suti bilan ovqatlantiriladimi?		
2.	Bola kunduzi va kechasi ham emizilyaptimi?		
3.	Bolaga boshqa ovqat yoki suyuqlik bermaslikka harakat qilasizmi?		
4.	Bola kuniga kamida 10-12 marta emayaptimi?		
5.	Bola qachon va qancha xohlasa, shuncha emayaptimi?		
6.	Har bir emizishda bolaga avval bitta ko'krakni berib, uning bo'shashini kutib, so'ngra ikkinchisi taklif qilinyaptimi?		

3-qadam

Onadan bolani emizishni so'rash va u qanday emizishini kuzatish kerak.

№	Bolani ko'krakka to'g'ri tutish usulining belgilari bo'yicha savollar:	HA	YO'Q
1	Areolaning ko'p qismi bolaning pastki labi emas, yuqori labi ustidan ko'rinib turadimi?		
2	Bolaning og'zi katta ochiqmi?		
3	Bolaning pastki labi tashqariga qayrilib ko'rinib turadimi?		
4	Bolaning iyagi ko'krakka tegib yoki nisbatan tegib turadimi?		
5	Bolaning boshi va gavdasi bir chiziqdami?		
6	Bola ona ko'kragiga qaratilganmi?		
7	Bolaning tanasi onaga yaqinmi?		
8	Ona bolaning butun tanasini tutib turibdimi?		

Bir yoki bir nechta «YO'Q» javobi bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, xavf aniqlanganida shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Ona barcha savollarga javob bergani uchun minnatdorchilik bildirish va **maqtash kerak!**

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «2-TAVSIYA: 6 OYGACHA BO'LGAN BOLALARNI KO'KRAK SUTI BILAN EMIZISH»dan foydalanish kerak.

4-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «3-YO'RIQNOMA: 6 OYDAN 5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARNING QO'SHIMCHA OVQATLANTIRISH MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

3 - Y O ' R I Q N O M A

6 OYDAN 5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARNING QO'SHIMCHA OVQATLANTIRISH MUAMMOLARINI ANIQLASH

Maqsad: bolalarni yoshiga mos ravishda ovqatlanishini baholash.

Tayyorgarlik: xonadonga tashrif qilishdan oldin bolada ovqatlanish muammolari bo'lganmi? Hozirgi vaqtda bolani ovqatlantirish turi kabi ma'lumotlarga ega bo'lish kerak. Bolaning tibbiy hujjatini ko'rish yoki shifokordan o'sish va rivojlanish dinamikasini aniqlash uchun quyidagi savollar so'raladi.

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Ovqatlanish muammolari (z-ko'rsatkich -2 egri chiziqalaridan past) bormi?		
2	Ortiqcha vazn (z-ko'rsatkich +2 egri chizig'idan baland) bormi?		

Agar egri chiziqalarda muammolar aniqlansa, bu o'rta xavf hisoblanadi, bola xonadoniga tashrif qilinmasidan patronajning progressiv modeliga o'tiladi, patronaj hamshira shifokor va katta hamshira bilan birgalikda individual rejani ishlab chiqadi.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: soat/taymer, termometr. Bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va

bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Bolaning yoshini aniqlash kerak, agar bola:

- 6 oylik bo'lsa, 2-qadamga;
- 7 oydan 9 oygacha bo'lsa, 3-qadamga;
- 9 oydan 12 oygacha bo'lsa, 4-qadamga;
- 12 oy va undan katta bo'lsa, 5-qadamga o'tiladi.

2-qadam

6 OYLIK BOLA

Ota-onadan yoki parvarish bilan shug'ullanuvchi shaxsga quyidagi savollarni berish kerak:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1.	Bolaning talabiga ko'ra kunduzi ham, kechasi ham emizilyaptimi?		
2.	Ko'krak suti hamon bolaning asosiy ovqati bo'lib qolyaptimi?		
3.	Bolaga kuniga 2 marta, har gal 2-3 osh qoshiqdan (bo'lak) qo'shimcha ovqat berilyaptimi?		

4.	Qo'shimcha taom yetarli darajada quyumi?		
5.	Bolani ovqatlantirish uchun alohida idishdan foydalaniladimi (kosacha, piyola, qoshiq, likopcha)?		
6.	Bolani ovqatlantirish uchun shishacha va so'rg'ichdan foydalanmaslikka harakat qilinadimi?		
7.	Bolaga boshqa suyuqliklar, sut yoki choy bermaslikka harakat qilinadimi?		

3-qadam

7 OYDAN 9 OYLIKKACHA BOLA

Ota-onadan yoki parvarish bilan shug'ullanuvchi shaxsga quyidagi savollarni berish kerak:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1.	Bolaning talabiga ko'ra kunduzi ham, kechasi ham emizilyaptimi?		
2.	Bolaga kuniga 3 marta qo'shimcha ovqat beriladimi?		
3.	Bolaga 7 oydan boshlab tuxumning sarig'i berilganmi?		
4.	8 oydan boshlab go'sht mahsulotlari bolaning ovqatlanish tartibiga kiritilganmi?		
5.	Bolani har gal ovqatlantirish uchun xilma-xil taom tayyorlaysizmi?		
6.	Bolani ovqatlantirish uchun alohida idishdan foydalaniladimi (kosacha, piyola, qoshiq, likopcha)?		

7.	Bolaga shirin ichimliklar, shirin pechenye bermaslikka harakat qilasizmi?		
8.	Bolaga choy bermaslikka harakat qilasizmi?		
9.	Bolaga sigir sutini bermaslikka harakat qilasizmi?		
10.	Meva berasizmi?		
11.	To'q sariq rangli sabzavotlar berasizmi?		

4-qadam

9 OYDAN 12 OYLIKKACHA BOLA

Ota-onadan yoki parvarish bilan shug'ullanuvchi shaxsga quyidagi savollarni berish kerak:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1.	Bolaning talabiga ko'ra kunduzi ham, kechasi ham emizilyaptimi?		
2.	Bolaga kuniga 3–4 marta asosiy va 2 ta qo'shimcha yengil ovqat beriladimi?		
3.	Bolaga 9 oydan boshlab sut mahsulotlarini (tvorog, qatiq, pishloq) berasizmi?		
4.	Go'sht mahsulotlarini berasizmi?		
5.	Bolani har gal ovqatlantirish uchun xilma-xil taom tayyorlaysizmi?		
6.	Bolani ovqatlantirish uchun alohida idishdan (kosacha, piyola, qoshiq, likopcha) foydalaniladimi?		

7.	Bolaga shirin ichimliklar, shirin pechenye bermaslikka harakat qilasizmi?		
8.	Bolaga choy bermaslikka harakat qilasizmi?		
9.	Meva berasizmi?		
10.	To'q sariq rangli sabzavotlar berasizmi?		
11.	Yashil barglilar berasizmi?		

5-qadam

12 OYLIK VA UN DAN KATTA BOLA

Ota-onadan yoki parvarish bilan shug'ullanuvchi shaxsga quyidagi savollarni berish kerak:

N ^o	Savollar	HA	YO'Q
1.	Bolaning talabiga ko'ra kunduzi ham, kechasi ham emizilyaptimi?		
2.	Bolaga kuniga 3–4 marta asosiy va 2 marta qo'shimcha yengil ovqat berasizmi?		
3.	Bolaga sut mahsulotlarini (tvorog, qatiq, pishloq) berasizmi?		
4.	Go'sht mahsulotlarini berasizmi?		
5.	Bolani har gal ovqatlantirish uchun xilma-xil taom tayyorlaysizmi?		
6.	Bolani ovqatlantirish uchun alohida idishdan foydalaniladimi?		
7.	Bolaga shirin ichimliklar, shirin pechenye bermaslikka harakat qilasizmi?		
8.	Bolaga choy bermaslikka harakat qilasizmi?		

9.	Mevalar berasizmi?		
10.	To'q sariq rangli sabzavotlar berasizmi?		
11.	Yashil barglilar berasizmi?		

Bir yoki bir nechta «YO'Q» javobi bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, xavf aniqlanganida shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Ona barcha savollarga javob bergani uchun minnatdorchilik bildirish va **maqtash kerak!**

Olingan natijalarni patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «3-TAVSIYA: 6 OYDAN 5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARNI QO'SHIMCHA OVQATLANTIRISH» dan foydalanish kerak.

6-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «4-YO'RIQNOMA: BOLADA EMLASH BILAN BOG'LIQ BO'LGAN MUAMMOLARNI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

4 - Y O ' R I Q N O M A

BOLADA EMLASH BILAN BOG'LIQ BO'LGAN MUAMMOLARNI ANIQLASH

Maqsad: 5 yoshgacha bolalarni profilaktik emlash kalendariga muvofiq o'z vaqtida emlash va u bilan bog'liq bo'lgan asoratlarni o'z vaqtida aniqlash.

Tayyorgarlik: xonadonga tashrif qilishdan avval bolaning aniq yoshini bilib olish kerak. Shifokordan yoki tibbiy hujjatlardan – 063u/064u bola yaqin kunlarda emlash olgan yoki olmaganligini aniqlash lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: soat/taymer, termometr. Bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Bolaning yoshi aniqlanadi, agar bola yaqin kunlarda (2 haftagacha) emlash olgan bo'lsa, 2-qadamga o'tiladi. Agar bola yaqin orada emlanmagan bo'lsa, bolaning emlanganlik holatini aniqlash uchun 3-qadamga o'tiladi.

2-qadam

Agar bola oxirgi 14 kun mobaynida emlangan bo'lsa, uchrashi mumkin bo'lgan nojo'ya ta'sirlarni aniqlash uchun quyidagi savollarni **berish va emlash sohasini ko'rish kerak**:

N ^o	Savollar	HA	YO'Q
1	Muolaja qilingan sohada og'riq, shish yoki qizarish bormi?		
2	Holsizlik yoki mushaklarda og'riq kuzatiladimi?		
3	Tana harorati 38° C va undan yuqorimi?		
4	Limfa bezlari kattalashganmi?		
5	Allergik reaksiya bormi?		
6	3 soatdan ortiq davomiy yig'i kuzatildimi?		

Birorta javob «HA» bo'lsa, bu yuqori xavf hisoblanadi, baholashni to'xtatish va shifokorga yuborish kerak, xavfli belgilar bo'lmasa, keyingi qadamga o'tiladi.

3-qadam

Bolaning yoshi aniqlanadi va qanday emlashlarni olganligi haqida so'rab, tinglanadi. 063U/064U formadagi ma'lumotlar bilan solishtiriladi.

Bolaning yoshi	Emlash	HA	YO'Q
1 kunlik	VGB-1		
2-5 kunlik	BSJ-1		

2 oylik	OPV-1 Penta-1 (AKDS-1, VGB-2, XIB-1) Rota-1, PNEVMO-1		
3 oylik	OPV-2 Penta-2 (AKDS-2, VGB-3 XIB-2) Rota-2, PNEVMO-2		
4 oylik	OPV-3 Penta-3 (AKDS-3, VGB-4, XIB-3) IPV, Rota-3		
12 oylik	KPK-1, PNEVMO-3		
16 oyda	AKDS-4, OPV-4		

Agar bola yoshiga ko'ra emlanmagan bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Xavf darajasini baholash natijalarini patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «4-TAVSIYA: BOLADA EMLASH BILAN BOG'LIQ BO'LGAN MUAMMOLARNI BARTARAF ETISH»dan foydalanish kerak.

4-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «5-YO'RIQNOMA: OTA-ONA VA BOLA O'RTASIDA ISHONCHLI BOG'LIQLIK YO'QLIGI XAVFINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

5 - Y O ' R I Q N O M A

OTA-ONA VA BOLA O'RTASIDA ISHONCHLI BOG'LIQLIK YO'QLIGI XAVFINI ANIQLASH

Maqsad: ota-ona va bola o'rtasidagi munosabatlarda ishonchsiz bog'liqlikni aniqlash.

Tayyorgarlik: tibbiy hujjatlardan foydalanib, avvalgi tashrif vaqtida qayd etilgan yozuvlar bilan tanishish. Bola va ota-ona munosabatlarini baholash kerak.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Oilani nima bezovta qilishini so'rash va javoblarni eshitish kerak. Ota-onalarning o'z farzandlariga bo'lgan munosabatini kuzatish va ishonchsiz bog'liqliklar aniqlanganida xavf darajasini aniqlash lozim.

Agar 1.2, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 – savollarning birortasiga «HA» javob olinsa, ota-onalar va bola orasida ishonchsiz bog'liqlik xavfi mavjud deb hisoblanadi.

№	Savollar	HA	YO'Q
1	Ota-ona xonadan chiqib ketganidan so'ng va yana qaytib kelganida bolaning reaksiyasini kuzatish		
1.1	Bola ota-onasidan alohida bo'lganida biroz bezovtalanadi. Biroq ota-ona qaytib kelganida, bola ota-onasi uni erkalashlarini xohlaydi va osongina tinchlanadi		
1.2	Ota-ona xonadan chiqib ketgach, bola xavotirga tushadi, ota-onasi qaytib kelgach esa, ular bilan faol muloqotni o'rnatishga harakat qilmaydi yoki hatto ular bilan muloqotdan qochadi, begona odamni afzal ko'radi – ishonchsiz bog'liqlik		
2.	Ota-ona bolaning hissiyotlariga qanday javob qaytarishi va u bilan hissiy aloqani qanday o'rnatishini kuzatish		
2.1	Ota-onalar darhol bolaning hissiyotlariga e'tibor qaratadilar va u bilan yuz ifodasi (jilmayib qarash), g'amxo'r ovoz bilan gapirish hamda imo-ishora harakatlaridan foydalanib, hissiy aloqani o'rnatadilar		
2.2	Ota-onalar bolaning hissiyotlariga javob qaytarishga qodir emaslar – ishonchsiz bog'liqlik		
3	Oilada ota-onalar va bolalar orasida ishonchli bog'liqlikni o'rnatishga to'sqinlik qiluvchi omillar bor-yo'qligini o'rganish		
3.1	Bola og'ir kasal (BSP, Daun kasalligi, tug'ma nuqsonlar)		
3.2	Ota-onalarning sog'lig'idagi muammolar (ruhiy kasalliklar, narkomaniya, alkogolizm)		
3.3	Ijtimoiy-maishiy omillar (ishsizlik, uyda ziddiyat va zo'ravonlik, ko'p bolali oila va boshqalar)		
3.4	Ota-ona va bolaning mijozi (temperament) turlicha		

Ota-onalar va bola orasida ishonchsiz bog'liqlik xavfi aniqlansa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediater, psixolog) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Olingan natija patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «5-TAVSIYA: OTA-ONALAR VA BOLA ORASIDAGI MUNOSABATLARDA ISHONCHLI BOG'LIQLIKNI SHAKLLANTIRISH»dan foydalanish kerak.

2-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «6-YO'RIQNOMA: BOLA TARBIYASIDA OTALARNING ISHTIROKI BO'LMASLIGI XAVFINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

6 - Y O ' R I Q N O M A

BOLA TARBIYASIDA OTALARNING ISHTIROKI BO'LMASLIGI XAVFINI ANIQLASH

Maqsad: oilada bolaning yetuk o'sib rivojlanishi uchun uning tarbiyasida otalar (erkak qarindosh) ishtirokini ta'minlash.

Tayyorgarlik: bolaning oilaviy tarkibini o'rganib chiqish kerak: an'anaviy oila (ota+ona va bola) yoki noan'anaviy (ko'pincha ota yo'q, ona+bola)? Ya'ni oilada ota (erkak qarindosh) mavjudmi yoki oila a'zolari faqat ayol kishilardan iboratmi? Oila a'zolarining tarkibidan qat'i nazar, agar bola o'g'il bo'lsa, oilaga qaysi erkak qarindoshni jalb qilish mumkinligi haqida oldindan o'ylab ko'rish kerak.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: ota yoki boshqa erkak parvarish qiluvchilar (bobo, tutingan ota, amaki, tog'a, katta akasi). Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Agar ota jismonan mavjud bo'lmasa (ota bilan umuman aloqa yo'q yoki bu inson hayot emas), bolaning (ayniqsa, o'g'il bolaning) tarbiyasiga yordam bera oladigan shu oilaning qaysi erkak vakilini jarayonga jalb qilish mumkinligini o'ylab ko'rish kerak.

2-qadam

Ilojisi bo'lsa, baholash vaqtida otaning (yoki ota o'rnidagi erkak qarindoshning) ishtirokini ta'minlash kerak. Bunga o'ta ehtiyotkorlik va mahorat bilan erishish lozim.

3-qadam

Patronaj hamshirasi sifatida oila a'zolaridan har birining bola parvarishidagi o'rnini, xususan, otaning (yoki ota o'rnidagi insonning) o'rnini o'rganib chiqish uchun quyidagi savollarni berish kerak:

N ^o	Savollar	HA	YO'Q
1	Ota oila bilan birga yashaydimi?	«HA» bo'lsa → 5-savolga o'tiladi	
2	Ota birga yashamasa, u bilan aloqa saqlanib qolganmi?		«YO'Q» bo'lsa → 4-savolga o'tiladi
3	Ona yoki oila a'zolari bolaning ota bilan birga bo'lishiga imkon beradimi?		
4	Oilada ota o'rnini bosuvchi qarindosh bormi (bobo, amaki, tog'a yoki bolaning katta akasi)?		«YO'Q» bo'lsa → tamom*
5	Ota (ota o'rnidagi inson) ish bilan ta'minlanganmi (daromad manbayi bormi)?		

6	Ota (yoki qarindosh erkak) bolani ovqatlantirishda ishtirok etadimi? Bola emizikli bo'lsa, uning ehtiyoji bilan qiziqadimi?		
7	Ota (yoki qarindosh erkak) uy yumushlariga qarashadimi (ovqat tayyorlash, uylarni yig'ishtirish va hokazo...)?		
8	Ona biror-bir yumush bilan mashg'ul bo'lgan vaqtda (masalan, oila uchun ovqat tayyorlash) ota (yoki qarindosh erkak) bola bilan birgalikda vaqt o'tkazadimi?		
9	Ota (yoki boshqa qarindosh erkak) bola bilan o'ynaydimi yoki bola bilan birga sayr qiladimi?		
10	Ota (yoki boshqa qarindosh erkak) bolaga kitob o'qib beradimi yoki ertak aytib beradimi?		
11	Ota (boshqa qarindosh erkak) bolasining tagligini almashtirishda, cho'miltirishda ko'maklashadimi?		

*Bolaning otasi bo'lmasa va uning o'rnini bosuvchi qarindosh erkak ham oilada bo'lmasa, baholash shu joyda to'xtatiladi va individual reja ham tuzilmaydi.

Agar qadamlardagi savollardan bir yoki bir nechtasiga javob «YO'Q» bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediater, psixolog) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELİ BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «6-TAVSIYA: HAMKORLIKDAGI IJOBIY TARBIYA – OTALARNI JALB QILISH»dan foydalanish kerak.

4-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «7-YO'RIQNOMA: BOLANING RIVOJLANISHI UCHUN RAG'BATLANTIRUVCHI MUHIT YETISHMASLIGINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

7-YO'RIQNOMA

BOLANING RIVOJLANISHI UCHUN RAG'BATLANTIRUVCHI MUHIT YETISHMASLIGINI ANIQLASH

Maqsad: oila a'zolari bolalarga mehr ko'rsatishi va ular bilan so'zlashishi, o'yinchoqlar tanlashi va kitob o'qishni o'rgatishi orqali rivojlantiruvchi muhitni yaratganliklarini baholash.

Tayyorgarlik: tibbiy hujjatlardan foydalanib avvalgi tashrif vaqtida qayd etilgan yozuvlar bilan tanishish. Ota-ona va oila a'zolarining bolaga ko'rsatadigan munosabatini baholash kerak.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

Patronaj hamshira 1- va 2-qadamlar bo'yicha savollarni o'rganishda ona yoki parvarishlovchining javoblariga ko'ra bitta banddagi bir nechta savollarning barchasiga to'liq javob olmasligi mumkin.

Agar 1- hamda 2-qadamlarning bir bandidagi bir necha savoldan 2 tasi «HA» deb baholansa va qolgan savollarga aniq javob olinmasa, bu band ijobiy deb baholanadi, lekin onaga tavsiyalar berish jarayonida shu savollar bo'yicha ham tushuntirishlar talab etiladi.

Agar 3 ta savoldan iborat bo'lgan bandning 2 ta savoliga «HA» va 1 ta savoliga «YO'Q» deb, boshqa bandlarning hech bo'lmasa yana bittasida «YO'Q» degan javob belgilansa, oilada bolaga mehr ko'rsatish va so'zlashishda muammolarning borligini bildiradi hamda bu bolaga progressiv model bo'yicha xizmat ko'rsatiladi, UASH (pediatr), katta hamshira bilan oilaning individual rejasi ishlab chiqiladi.

Yo'riqnomaning 3- va 4-qadamlari ham har bir savolga javob olishni talab etadi, ammo javob olishda qiyinchilik tug'lsa hamda noaniqlik bo'lsa, «YO'Q» deb belgilanadi. Shu bilan birga bu bolani progressiv model bo'yicha xizmat ko'rsatishga o'tkaziladi va oilaning individual rejasi ishlab chiqiladi.

1-qadam

BOLAGA NISBATAN IJOBİY HISSIYOTLAR VA MEHRNI NAMOYON QILISH

Ota-onalar va kichik yoshdagi bolalar o'rtasidagi ijobiy **o'zaro munosabatlar holati** baholanadi, ya'ni ona (ota yoki parvarishlovchi) dan ko'nikmasini ko'rsatish so'raladi, kuzatiladi va baholanadi.

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	<p>0–3 yoshgacha bolalarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ota-ona (parvarishlovchi) bolaga jilmayganida va unga qarab kulganida, bola javob qaytaradi. Ota-ona (parvarishlovchi) bolani yelkasi yoki qo'llarini silaganida, quchoqlaganida, erkalaganida, qitiqlaganida, uqalash va bolani mehr bilan bag'riga bosganida, bola javoban jilmayadi yoki javob qaytarishga harakat qiladi <p>3 yoshdan katta bolalarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ota-ona (parvarishlovchi) bilan bola birgalikda quvnoq hazil qiladilar Ota-ona (parvarishlovchi) bolaga iliq va mehrli ohangda gapirishga harakat qiladi Ota-ona (parvarishlovchi) vaziyat bo'lganda bolaga «Seni yaxshi ko'raman» deb aytadi 		

2	<p>BOLANING TASHABBUSIGA AMAL QILISH Kattalar bolaning tashabbusiga amal qilishlarini ko'rsatadilar, qachonki:</p> <p>0–3 yoshgacha bolalarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bola ota-onasi (parvarishlovchi) tomonga qaraganda, uning harakatlariga nisbatan munosabat bildiradilar • Bola yig'laganda unga e'tibor qaratadilar • Bolaning xatti-harakatlarini kuzatadilar va bu to'g'risida eshittirib fikr bildiradilar • Bolaning nima qilganligi va nimani istashini ko'radilar <p>3 yoshdan katta bolalarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bola nima xohlashi va nimani his qilganligiga munosabat bildiradilar • O'z harakatlarini bolaning kayfiyatiga moslashtiradilar • Bolaning qiladigan harakatlariga qiziqish ko'rsatadilar 		
3	<p>BOLANI BAJARGAN HARAKATLARI UCHUN MAQTASH VA QUVONCH BILDIRISH, BOLAGA O'Z TAJRIBASINI KO'PAYTIRISHIGA YORDAM BERISH</p> <p>Barcha yoshdagi bolalarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolaning bajargan harakatlari uchun uni maqtaydilar va olqishlaydilar • Ro'y beradigan holatlarni izohlaydilar, hikoyalar aytib berish va bo'ladigan narsalarning sabablarini aniqlashni o'rgatadilar • O'tmish, bugungi kun va kelajak o'rtasidagi bog'liqliklarni tushuntiradilar • Birgalikdagi tajriba to'g'risidagi hikoyalarni birga o'ylab topadilar va uni bayon qilib beradilar • Rasm chizib, ularni tomosha qilib, shu rasmni ta'riflab beradilar va boladan ta'riflab berishini so'raydilar hamda eshitadilar 		

2-qadam

OTA-ONANI BOLA BILAN SO'ZLASHISHINI BAHOLASH

Bolani yoshiga mos ravishda ota-ona (parvarishlovchi) ni bola bilan so'zlashish ko'nikmalarini bolaning yoshiga ko'ra quyidagicha baholash kerak:

- 0–3 oygacha – 1-savoldan foydalanish
- 3–6 oygacha – 2-savoldan foydalanish
- 6–12 oygacha – 3-savoldan foydalanish
- 12–15 oygacha – 4-savoldan foydalanish
- 15–18 oygacha – 5-savoldan foydalanish
- 18–24 oygacha – 6-savoldan foydalanish
- 24–36 oygacha – 7-savoldan foydalanish

Agar bolaning yoshi 36 oy (3 yosh) dan oshgan bo'lsa, 2-qadam baholanmaydi!

Ona (ota yoki parvarishlovchi) dan ko'nikmasini ko'rsatish so'raladi, kuzatiladi va baholanadi.

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	0–3 oylik bo'lgunicha: Ota-ona (parvarishlovchi) bola bilan so'zlashganda quyidagilarni amalga oshiradilar: <ul style="list-style-type: none">• Go'dakka ashula aytib beradilar• Bolaga oddiy so'zlarni gapiradilar• Bolaning ishtirokida boshqalar bilan suhbatlashadilar• Sukunat uchun vaqt rejalashtiradilar va ajratadilar		

2	<p>3–6 oylikkacha: Ota-ona (parvarishlovchi) bola bilan so'zlashganda quyidagilarni amalga oshiradilar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolani shunday yaqin tutadilarki, u ota-onasi (parvarishlovchi) ning ko'zlariga qaraydi. Bola bilan shunday masofada so'zlashadilar va jilmayib gapiradilar • Bola bidirlaganda, uning ovozloriga taqlid qiladilar • Agar bola chiqaradigan ovozni qaytarishga harakat qilsa ota-onasi (parvarishlovchi) uning so'zlarini yana qaytaradilar 		
3	<p>6–12 oylikkacha: Ota-ona (parvarishlovchi) bola bilan so'zlashganda quyidagilarni amalga oshiradilar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Sarak-sarak» yoki «chapak-chapak» kabi o'yinlarni o'ynaydilar. Bolaga qofiyaga monand qo'llarini harakatlantirishga yordam beradilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Bolaga o'yinchoq berib, u haqida bir nima aytish kerakligini gapiradilar, masalan: «Qara-chi, qanday paxmoq ayiqcha ekan?» 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Bolaga o'zini ko'zguda ko'rishga imkon berib, undan «Kim bu?» deb so'raydilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Agar bola javob bermasa, uning ismini aytib takrorlaydilar 		
4	<p>12–15 oy oralig'ida: Ota-ona (parvarishlovchi) bola bilan so'zlashganda quyidagilarni amalga oshiradilar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolaga «Burningni ko'rsat» deb aytib, so'ng o'zlarining burunlarini ko'rsatadilar. • Bola qo'l va oyoqlaridagi barmoqlari, quloqlari, ko'zleri, tizzalarini ko'rsatishi uchun ham xuddi shunday yo'l tutadilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Bolaning ko'z oldida o'yinchoqni yashirib, bolaga o'yinchoqni topishga yordam beradilar va u bilan birga xursand bo'ladilar 		

5	<p>15–18 oy oralig'ida: Ota-ona (parvarishlovchi) bola bilan so'zlashganda quyidagilarni amalga oshiradilar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Foydalanadigan «piyola», «suv», «qo'g'irchoq» kabi narsalar to'g'risida so'zlashadilar • Bola xayolini jamlab olishi va ularning nomini aytishi uchun vaqt beradilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Bola ko'radigan narsalarning nomini gapirganda tabassum qiladilar va qarsak chaladilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Bola hammasidan ko'proq so'zlashishni xohlagan narsa to'g'risida gapirib beradilar va shu narsa to'g'risida hammasini bayon qilishi uchun bolaga vaqt beradilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Kundalik mavzular bo'yicha savollar beradilar – «Bugun qaysi ko'ylakni tanlaymiz?» yoki «Sut ichasanmi yoki bo'tqa yeysanmi?» 		
6	<p>18–24 oylikkacha: Ota-ona (parvarishlovchi) bola bilan so'zlashganda quyidagilarni amalga oshiradilar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boladan yordam berishni iltimos qiladilar. Masalan, piyolani stol ustiga qo'yish yoki poyabzalni olib kelishni boladan iltimos qiladilar • Bolani oddiy ashulalar va she'rlarga o'rgatadilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Boladan rasm yoki tabiatda ko'rganlarini ko'rsatish va gapirib berishni iltimos qiladilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Bolani o'z do'stlari va oila a'zolari bilan so'zlashishga rag'batlantiradilar 		

7	24–36 oylikkacha: Ota-ona (parvarishlovchi) bola bilan so'zlashganda quyidagilarni amalga oshiradilar: <ul style="list-style-type: none"> • Bolaning o'z ismi va familiyasini aytib berishga o'rgatadilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Bola ko'rsatgan buyumlarning soni, o'lchami va shakli to'g'risida unga savol berib, javobini ham kutadilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Bolaga «ha» va «yo'q» kabi qisqa javob qaytarishni talab qilmaydigan ochiq savollarni beradilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Boladan sevimli kitobida bayon qilingan hikoyani aytib berishni iltimos qiladilar va bola to'liq bayon qilishi uchun qo'shimcha savollar bilan rag'batlantirib turadilar 		

3-qadam

O'YINCHOQLAR VA ULARNING XAVFSIZLIGINI BAHOLASH

Ona (ota yoki parvarishlovchi) dan ko'nikmasini ko'rsatish so'raladi, kuzatiladi va baholanadi.

N ^o	Savollar	HA	YO'Q
1	Bolada uning yoshiga mos keladigan o'yinchoqlari mavjudmi?		
2	O'yinchoqlar xavfsizmi, kuzatish: <ul style="list-style-type: none"> • Kattaligi bo'yicha • Tozaligi (ozodaligi) bo'yicha • O'tkir qirralardan holi • Tartib bo'yicha 		

4-qadam

OILA A'ZOLARNING FARZANDLARIGA KITOB O'QISHLARINI BAHOLASH

Savollar beriladi va javoblarga ko'ra keyingi bandlarga o'tiladi.

N ^o	Savollar	HA	YO'Q
1	BOLA UCHUN KITOB O'QISHGA VAQT AJRATISH <ul style="list-style-type: none">Bolaga har kuni kitob o'qish uchun vaqt ajratishadi, buni kunduzgi yoki tungi uyqudan oldin amalga oshirishadi		
2	BOLANING YOSHIGA MOS RAVISHDA KITOBLAR BORLIGI (quyida keltirilgan ma'lumotlar bolaning yoshiga mos ravishda kitoblar mavjudligini aniqlash imkonini beradi) <ul style="list-style-type: none">Kichkintoylar uchun takrorlanadigan matn, aniq va yorqin rasmlarga ega oddiy kitoblar mavjudmi?Bola ulg'ayib borishi bilan uni kitobga tegib ko'rish yoki kartonli kitobni qo'lida ushlab ko'rishga imkoniyati bor kitoblarBolaning kitobga bo'lgan mehrini ta'minlash uchun ota-onalar (parvarishlovchi) uyda kitoblar bo'lishini ta'minlashga harakat qilishadi va uyda bor kitoblardan bola foydalanadi		
3	KUNIGA NECHA DAQIQA KITOB O'QILADI? <ul style="list-style-type: none">Bolaning ko'nikmalarini rivojlantirish uchun ota-onalar (parvarishlovchi) kuniga 15 daqiqa kitob o'qishlari kerak		

Agar qadamlardagi savollardan bir yoki bir nechtasiga javob «YO'Q» bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani

xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Agar barcha yuqoridagi qadamlardagi savollarga hamma javoblar «HA» bo'lsa, parvarishlovchilarni **maqtash kerak**.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «7-TAVSIYA: BOLANING RIVOJLANISHI UCHUN RAG'BATLANTIRUVCHI MUHITNI YARATISH»dan foydalanish kerak.

5-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «8-YO'RIQNOMA: OTA-ONALARDA DEPRESSIYA HOLATINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

8-YO'RIQNOMA

OTA-ONALARDA DEPRESSIYA HOLATINI ANIQLASH

Maqsad: ota-onalarda depressiya belgilarini erta aniqlash.

Tayyorgarlik: ota-onalarda kuzatilishi mumkin bo'lgan depressiya sabablari va belgilarini aniqlash hamda ularda depressiya holati kuzatilganda patronaj hamshirasining vazifalarini ko'rib chiqish.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: bola, ota-ona, yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Ota-onalardan shikoyatlarini so'rash va kayfiyati, yuz ifodasi, tashqi ko'rinishi, xulqiga e'tibor berish kerak.

Og'ir ruhiy kasallikning belgilari (masalan: g'ayritabiiy xulqi, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, juda xursand bo'lishi, xafa bo'lishi, o'y-xayolning buzilishi, g'oyaviy aljirashlar, haqiqatga asoslanmagan o'y-fikrlar); gallyutsinatsiyalar (jumladan, barcha sezgi a'zolarida) va xulqning buzilishi aniqlanganida, zudlik bilan mutaxassis maslahatiga yuboriladi va har qanday baholanish to'xtatiladi.

2-qadam

Ruhiy kasallikning aniq belgilari bo'lmaganida quyidagi savollar beriladi:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Oxirgi oylarda tushkun kayfiyat, umidsizlik, ezilishlar tez-tez bezovta qilganmi?		
2	Oxirgi oylarda befarqlik yoki biror-bir ishni bajarishdan qoniqmaslik tez-tez bezovta qilganmi?		
3	Siz biror-bir yordamga muhtojlikni his etganmisiz?		

3-qadam

Yuqoridagi savollarni birortasiga «HA» javobi olinsa, depressiyani tasdiqlash uchun patronaj hamshirasi quyida keltirilgan Edingburg shkalasidan foydalanib, ota-onalarga savollar beradi va depressiyaning bor-yo'qligini aniqlaydi. Har bir berilgan javob ball bilan baholanadi va yig'indisi jamlanadi. Agar ballar yig'indisi 8 dan kam bo'lsa – kasallik xavfi yo'q, ballar yig'indisi 8–12 gacha bo'lsa – depressiyaning o'rta xavfi, 13 dan yuqori bo'lsa – deperessiyaning yuqori xavfi deb belgilanadi.

Depressiyani aniqlash (Edingburg shkalasi)

№	Savollar	Ballar
1.	Men kulishim va narsalarning qiziqarli taraflarini ko'ra olishim mumkin	
A	Buni har doimgidek bajara olaman	0
B	Hozir unchalik ko'p emas	1
D	Hozir oldingidek ko'p emasligi aniq	2
E	Umuman qila olmayman	3
2.	Men mamnuniyat bilan yangilikni kutaman	
A	Doimgidek	0
B	Oldingidan ko'ra kamroq	1
D	Oldingidan ancha kamroq	2
E	Kutmayman	3
3.	Nimadir kutilgandek bo'lmasa, men zarurat bo'lmasa ham o'zimni ayblayman	
A	Ha, aksariyat hollarda shunday	3
B	Ha, ba'zan shunday qilaman	2
D	Unchalik tez-tez emas	1
E	Yo'q, hech qachon	0
4.	Men hech qanday sababsiz xavotirlanaman va tashvishlanaman	
A	Yo'q, umuman his qilmayman	0
B	Deyarli hech qachon	1
D	Ha, ba'zan	2
E	Ha, ko'pincha	3

5.	Men aniq sabablarsiz qo'rquv yoki vahimani his qilaman	
A	Ha, tez-tez shunday bo'ladi	3
B	Ha, ba'zan	2
D	Yo'q, unchalik tez-tez emas	1
E	Yo'q, umuman his etmayman	0
6.	Vaziyatlar oldida ojizman	
A	Ha, aksariyat hollarda ularga umuman ta'sir o'tkaza olmayman	3
B	Ha, ba'zan vaziyatlardan oldingidek yaxshi uddasidan chiqaman	2
D	Yo'q, aksariyat hollarda vaziyatlarni o'zim boshqarishga muvaffaq bo'laman	1
E	Yo'q, men vaziyatlarni xuddi oldingidek o'zim boshqarib kelmoqdaman	0
7.	O'zimni shunchalik baxtsiz his qilamanki, hatto yaxshi uxlay olmayman	
A	Ha, ko'pincha shunday bo'ladi	3
B	Ha, ba'zan	2
D	Unchalik ham ko'p emas	1
E	Yo'q, o'zimni hech ham baxtsiz his qilmayman	0
8.	O'zimni g'amgin va horg'in his qilaman	
A	Ha, ko'pincha shunday bo'ladi	3
B	Ha, ba'zan	2
D	Unchalik ham ko'p emas	1
E	Yo'q, o'zimni hech ham g'amgin his qilmayman	0

9.	Shunchalik baxtsizmanki, hatto buni o'ylab yig'layman	
A	Ha, ko'pincha shunday bo'ladi	3
B	Ha, tez-tez shunday bo'lib turadi	2
D	Faqat ba'zan	1
E	Yo'q, hech qachon	0
10.	O'zimni biror narsa qilish xayollariga borganman	
A	Ha, ko'pincha shunday bo'ladi	3
B	Ba'zan	2
D	Deyarli hech qachon	1
E	Hech qachon	0
	Umumiy ball	

O'rta yoki yuqori xavf aniqlansa, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual reja ni ishlab chiqish lozim.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODEL I BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «8-TAVSIYA: OTA-ONALARDA DEPRESSIYA ANIQLANGANDA KO'RSATILADIGAN YORDAM»dan foydalanish kerak.

4-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «9-YO'RIQNOMA: BOLA UCHUN XAVFSIZ MUHITNI YARATISH, JAROHATLAR VA BAXTSIZ HODISALARNING OLDINI OLISH»ni baholashga o'tiladi.

9 - Y O ' R I Q N O M A

BOLA UCHUN XAVFSIZ MUHITNI YARATISH, JAROHLAR VA BAXTSIZ HODISALARNING OLDINI OLISH

Maqsad: patronaj vaqtida bolalarning jarohat olishlari va baxtsiz hodisalarga duchor bo'lmaliklarining oldini olish, uy sharoitida bunday holatlarni keltirib chiqaradigan vaziyat va joylarni baholash.

Tayyorgarlik: tibbiy hujjatlarni o'rganib chiqib, bolalarning jarohat olishi va ularda uchraydigan baxtsiz hodisalarning oldini olish bo'yicha onaga maslahat berilganmi, aniqlash kerak. Agar ushbu tashrif qayta tashrif bo'lsa, bundan oldingi tashrif vaqtida qanday ma'lumotlar berilgan, tanishib chiqish lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: bola, ota-ona, yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

«BIR YOSHGACHA BOLANING TO'SATDAN O'LIM SINDROMI» BO'LISHI MUMKIN BO'LGAN SABABLARNI TEKSHIRISH

(agar bolaning yoshi 12 oylikdan katta bo'lsa, 1-qadam baholanmaydi)

N ^o	Holatlar	HA	YO'Q
1	Bolaning karavoti bormi?		
2	Bolani beshikda yotqizmaslikka harakat qilishadimi?		
3	Bolani ota-onasi bilan bir to'shakda yotqizmaslikka harakat qilishadimi?		
4	Bolaning karavotdan yiqilib tushishiga qarshi to'siqlar bormi?		
5	Bola yonboshlab yotib uxlaydimi?		
6	Bola uxlaganda yuzi ochiq qoladimi?		
7	Bola uxlaydigan xonada sigaret chekmaslikka rioya qilinadimi?		
8	Bola uxlaganda xona haroratiga mos kiyinadimi?		
9	Ko'rpa, to'shak va choyshab o'lchamlari bir-biriga mosmi?		

2-qadam

YIQILIB TUSHISH BILAN BOG'LIQ JAROHLARNING OLDINI OLISH HOLATLARINI BAHOLASH

(6 oydan katta yoshli bolalarda baholanadi)

№	Holatlar	HA	YO'Q
1	Zinaning yuqori va pastki qismida zina ushlagichlari mustahkam, to'g'ri o'rnatilganmi?		
2	Yiqilishning oldini olish uchun kerak bo'lgan derazalarda panjaralar o'rnatilganmi yoki baxtsiz hodisaning oldini olish bo'yicha himoya mexanizmlari ko'zda tutilganmi?		
3	Bola ustiga chiqib olishi mumkin bo'lgan karavotchalar, stullar, divanlar va boshqa mebel jihozlari deraza va balkonlardan uzoqda joylashtirilganmi?		
4	Ota-onalar bolalari aravachada, baland stullarda o'tirganda xavfsizlik kamarlaridan foydalanadilarmi?		
5	Bolaning karavotdan yiqilish ehtimoli bo'lsa, uni himoyalovchi vositalar bormi (polga to'shalgan matras yoki yumshoq to'shak)?		
6	Mebelning o'tkir burchaklari yumshoq matolar bilan o'ralganmi?		
7	Xonadondagi bolalar o'ynaydigan joylarda jarohat keltirib chiqaradigan qattiq jismlar olib tashlanganmi?		

3-qadam

OLOV VA ISSIQ SUYUQLIKLARDAN KUYISH HODISALARINING OLDINI OLISH BO'YICHA VAZIYATLARNI BAHOLASH

(6 oydan katta yoshli bolalarda baholanadi)

№	Holatlar	HA	YO'Q
1	Ovqatlanish paytida issiq piyola, kosacha yoki choynaklar bolalarning qo'li yetmaydigan joylarda saqlanadimi?		
2	Yondirish vositalari va gugurt bolalar topa olmaydigan joylarda saqlanadimi?		
3	Ota-onalar yoqilgan sham va sigaretlarni qarovsiz qoldirmaslikka harakat qilishadimi?		
4	Uyda o'choq, uyni isitish uchun foydalanadigan pechka va boshqa issiq chiqaradigan maishiy texnika anjomlari mavjud bo'lsa, bolalar ularning oldiga yaqinlashmasligi uchun to'siqlar bormi?		
5	Bayramlarda bolalar alanga chiqaradigan pirotexnika vositalarini ishlatmaslikni biladilarmi?		
6	Bolalarini yoz paytida quyosh nurlaridan saqlash choralari ko'riladimi?		

4-qadam

ZAHARLANISHNING OLDINI OLISH HOLATLARINI BAHOLASH

(6 oydan katta yoshli bolalarda baholanadi)

N ^o	Holatlar	HA	YO'Q
1	Zaharli moddalar (maishiy yuvish, kimyoviy va boshqa zaharli bo'lishi mumkin bo'lgan vositalar) og'zi yopilgan idishlarda, berkitiladigan eshigi bor shkafda va bolalarning qo'li yetmaydigan joylarda saqlanadimi?		
2	Ota-ona va oila a'zolari chekadilarmi, agar cheksalar sigaret qoldiqlari bolalar topolmaydigan joylarga tashlanadimi?		
3	Kimyoviy moddalar o'zining haqiqiy (original) o'ramida, yorlig'i yozilgan idishlarda saqlanadimi?		
4	Hasharotlarga qarshi spreylar, kerosin, benzin, bo'yoqlar, yelim va avtotransport uchun ishlatiladigan boshqa suyuqliklar bolalar qo'li yetmaydigan joylarda saqlanadimi?		
5	Dori-darmonlar o'zining original o'ramida va bolalarning qo'li yetmaydigan joyda saqlanadimi?		

5-qadam

BO'G'ILISH, ASPIRATSIYA SINDROMI, STRANGULYATSIYA VA ASFIKSIYA

(3 yoshgacha bo'lgan bolalarda baholanadi)

Nº	Holatlar	HA	YO'Q
1	Barcha mayda narsalar (tugma, kichik tangalar va hokazo) bolalarning qo'li yetmaydigan joylarda saqlanadimi?		
2	Plastik paket yoki qoplar kichik yoshdagi bolalarning qo'li yetmaydigan joylarda saqlanadimi?		
3	Buzilgan o'yinchoqlar va mayda narsalar poldan olib qo'yiladimi?		
4	Bolaning kapyushonli kurtkasi yoki shunga o'xshash bolalar kiyimidan bog'ichlar olib tashlanganmi?		
5	Bolalarga ovqatlanish vaqtida o'ynashga ruxsat berilmaydi va bolalar o'tirib faqat ovqatlanadilarmi?		
6	Kichik yoshdagi bolaning uxlash joyidan mayda narsalar va yumshoq o'yinchoqlar olib tashlanganmi?		
7	Chaqaloq yotadigan karavotcha panjaralarining oraliqlari (tirqishlari) kichikmi?		
8	Uy hayvonlari bolaning uxlash xonasidan uzoqda saqlanadimi?		
9	Ota-ona bola bilan birga uxlamaslikka harakat qilishadimi?		
10	Ona bolani beshikda yotgan holatida ovqatlantirmaslikka harakat qiladimi?		

6-qadam

CHO'KISHNING OLDINI OLISH

Nº	Holatlar	HA	YO'Q
1	Uy sharoitida tog'ora/vanna yoki boshqa shunga o'xshagan katta hajmdagi idishlarda cho'miltirish vaqtida cho'kishning oldini olish moslamalaridan (tog'ora ustiga kiydiriladigan setka va boshqa narsalar) foydalaniladimi?		
2	Suv mavjud bo'lgan barcha joylar to'silganmi/yopilganmi (basseyn, hovuz) yoki ularning barchasidan suv chiqarib tashlanganmi?		
3	Hojatxona teshigi qopqoq bilan yopiladimi yoki eshigi qulflanadimi?		
4	Bolalar suvning ichida va/yoki suvning yonida qarovsiz qolmasligiga harakat qilinadimi (vanna, basseyn, chuqur tog'ora va boshqalar)?		
5	Bolalar suvning ichida yoki yonida turganlarida akalari va opalari ularga ko'z-quloq bo'lib turishadimi?		
6	Ota-onalar bolalarni qayiqlarda uchirishga tayyormilar (mavsumga qarab baholash)?		

Agar qadamlardagi savollardan bir yoki bir nechtasiga javob «YO'Q» bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatri) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Agar barcha yuqoridagi qadamlardagi savollarga hamma javoblar «HA» bo'lsa, parvarishlovchilarni **maqtash kerak**.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «9-TAVSIYA: BOLA UCHUN XAVFSIZ MUHITNI YARATISH, JAROHATLAR VA BAXTSIZ HODISALARNING OLDINI OLISH»dan foydalanish kerak.

7-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «10-YO'RIQNOMA: BOLAGA NISBATAN E'TIBORSIZLIK, QO'POLLIK VA ZO'RAVONLIK MUNOSABATLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

10 - Y O ' R I Q N O M A

BOLAGA NISBATAN E'TIBORSIZLIK, QO'POLLIK VA ZO'RAVONLIK MUNOSABATLARINI ANIQLASH

Maqsad: oila a'zolari yoki atrofdagilar tomonidan bolaga nisbatan ko'rsatilgan e'tiborsizlik, qo'pollik va zo'ravonlik munosabatlarini aniqlash.

Tayyorgarlik: tibbiy hujjatlardan foydalanib avvalgi tashrif vaqtida qayd etilgan yozuvlar bilan tanishish, oldingi tashrifda bolaga e'tiborsizlik, qo'pollik va zo'ravonlik tahlikasi bo'lishi mumkin bo'lgan shubhali shaxslar (oilaga a'zolari, qo'shnilar, aka-ukalar va opa-singillar) aniqlangan bo'lsa, ular to'g'risida tibbiy muassasa, mahalla va boshqa tashkilotlarning ma'lumotlarini o'rganib chiqish.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: bola, ota-ona, yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Kattalar, ota-ona (parvarishlovchi), oila a'zolari tomonidan bolaga nisbatan zo'ravonlik o'tkazish ehtimoli bo'lgan holatlarni aniqlash

Savollar bo'yicha bola parvarishiga mas'ul bo'lganlarni kuzatish va baholash. Quyidagi savollarning birida javob aniqlansa, uning tagiga chizish va to'g'risiga «HA» deb, agar aniqlanmasa, «YO'Q» deb belgilash kerak.

№	Savollar	HA	YO'Q
1	Kattalar, ota-ona (parvarishlovchi) va oila a'zolariga e'tibor berish lozim: <ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="263 756 844 849">• Bolaga nisbatan nafrat yoki xush ko'rmaslik munosabati yoki uni o'zidan uzoqlashtirish yoxud uni har narsada aybdor deb ko'rsatish<li data-bbox="263 855 812 1009">• Boladan yoki u bilan munosabatlardan uning yoshiga mos kelmaydigan talablar yoki unga qo'yilgan umidlar kutish, tarbiyaga chaqirish maqsadida noo'rin qo'rqitishlar yoxud usullarni qo'llash kabilar<li data-bbox="263 1015 794 1108">• Kattalar o'z ehtiyojlarini qondirish maqsadida farzandidan foydalanish (misol uchun oilaviy janjallarda)		

Agar kuzatish jarayonida bitta savolda bitta belgi «HA» deb tasdiqlansa, bu oiladagi bolaga nisbatan **zo'ravonlik holati bo'lishi mumkinligini** bildiradi va keyingi 2, 3-qadamlarni to'liq hamda e'tibor bilan baholash talab etiladi.

2-qadam

Bolaga nisbatan jismoniy yoki jinsiy zo'ravonlik bo'lganlik belgilarini aniqlash

Savollar bo'yicha bolani ko'rikdan o'tkazish, kuzatish va baholash. Quyidagi savollarning birida javob aniqlansa, uning tagiga chizish va to'g'risiga «HA» deb, agar aniqlanmasa, «YO'Q» deb belgilash kerak.

N ^o	Savollar	HA	YO'Q
1	<p>Lat yeyishlar, chandiqlar va tish izlari (bolaning jarohat olgan joyi, jarohatning jiddiyligi, jarohat olish sharoiti, necha marta jarohatlanganligi va bolaning yoshiga bog'liqligiga e'tibor berish):</p> <ul style="list-style-type: none">• Yuzda, lablarda, og'izda, bo'yinda, kaft va tovonda• Ikki ko'zda ham yoki yonoqda (noxush hodisalarda, odatda, jarohat yuzning bir tomonida bo'ladi)• Keng tarqalgan va guruhlashgan, xuddi rasmni hosil qiladigan, biror jism shaklini namoyon qiladigan ko'karishlar (bolani nimadir bilan urganda)• Qo'l izlari shaklida (silkitishdan izlar), terining bir necha qismlaridagi yuza sathida• Tanada, yelkaning orqa qismida, yonboshda va sonlarda		
	<p>Yorilishlar (kesilishlar) yoki tirmalishlar (shilinishlar)</p> <ul style="list-style-type: none">• Og'iz bo'shlig'i, lablar, milklar va ko'zlar sohasida• Yelkaning orqasida yoki qo'llarda, oyoqlarda yoki tanada		

	<p>Kuyishlar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sigareta yoki sigaradan kuyish izlari, ayniqsa, tovonda, kaftda, yelka orqasida va yonboshlarida • Qaynatilgan suvga bolaning tana qismlarini kiritib olish (oyoqlarida paypoqsimon, kaftlarida qo'lgopsimon, dumba sohasi va tashqi jinsiy a'zolarida dumaloqsimon kuyish izlari) • Soch turmagi uchun qisqichlarning izlari, elektr dazmol, issiq grelka va boshqalardan kuyish izlari 		
	<p>Bosh jarohati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ko'z jarohatlari (ko'karish kabi) • Tishlar yoki til osti liqildog'i (til ostida joylashgan liqildoqning) jarohatlari • Sochlarning olib tashlanishi yoki sochlarning shiddatli tortishlari oqibatida soch ildizlarida qon quyulishlari 		
2	<p>Boshqa belgilari</p> <ul style="list-style-type: none"> • O'tirganda yoki yurganda noqulayliklar • Bolada hojatga o'rgatilganga xos bo'lmagan va bog'liq bo'lmagan tarzda peshob ajralishi yoki axlat ajralishi holatlari • Og'riq, bola rangining o'zgarishi, jinsiy a'zolaridan, orqa teshigidan yoki og'zidan qon yoki ajralmalar kelishi • Sonning ichki qism yuza sohasi, ko'krak, jinsiy va orqa teshik atroflarining lat yeyishlar, yorilishlar, kuyishlar, tishlangan yoki tirnalgan holatlari • Peshob yoki axlat ajralishida doimiy yoki qaytalovchi og'riqlar • Jinsiy a'zolar yoki orqa teshigi atrofida infeksiya hisobiga o'zgacha yoki juda ham ko'p qichishish holatlari • Og'iz sohasidagi, jinsiy a'zolar yoki orqa teshigi sohalariidagi jarohatlanishlar (misol uchun: qon quyulishlar, shishlar, yaralar, infeksiya) • Yirtilgan, dog'lar bilan yoki qon bilan qoplangan ichki kiyimlar 		

Agar savollarda bitta yoki bir nechta belgi «HA» deb tasdiqlansa, bu o'рта xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. Mazkur rejada holatning og'irligi darajasiga qarab bolani **kasalxonaga davolanishga** yo'naltirilishi yoki tor mutaxassislar jalb etilishi mumkin.

- Keyingi qadamni baholash.

3-qadam

Bolaga nisbatan emotsional (hissiy) zo'ravonlik bo'lganligi belgilarini aniqlash

Savollar bo'yicha bolani ko'rikdan o'tkazish, kuzatish va baholash. Quyidagi savollarning birida javob aniqlansa, uning tagiga chizish va to'g'risiga «HA» deb, agar aniqlanmasa, «YO'Q» deb belgilash kerak.

№	Savollar	HA	YO'Q
1	Bolaning xulqidagi o'zgarishlar: <ul style="list-style-type: none">• Bolada yechintirilishdan qo'rqish belgisi• Bolada teginishdan kuchli qo'rquvli ta'sirchanlik• Bola yoshiga mos ravishdagi bog'cha yoshidagi boshqa bolalar bilan o'yinlarga kirishib keta olmasligi• To'satdan uyqusizlik holatlari, tez-tez qo'rqinchli tushlar ko'rish• Bola hammadan «yopilib», o'z olamiga kirib olishi• To'satdan sababsiz kayfiyat almashinuvlari, shaxs o'zgarishlari, sababsiz g'azab va agressiya• Ba'zi joylardan, shaxslardan yoki ularning xususiyatidan to'satdan qo'rqish (misol uchun, erkaklardan yoki soqolli erkaklardan)• O'ziga jarohat keltirishi (jismlarga boshi bilan urish, tishlash)		

Savollar bo'yicha bolani ko'rikdan o'tkazish, kuzatish va baholash natijasiga ko'ra:

- agar ko'rik va kuzatish jarayonida bitta savolda bitta belgi «HA» deb tasdiqlansa, bu bolada **emotsional (ruhiy) zo'ravonlik bo'lganligini** bildiradi;

- bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim;

- mazkur rejada holatning og'irligi darajasiga qarab bolani **kasalxonaga davolanishga** yo'naltirish yoki tor mutaxassislar jalb etilishi mumkin.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «10-TAVSIYA: BOLALARNI SHAFQATSIZ MUNOSABATDAN HIMOYA QILISH»dan foydalanish kerak.

4-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «11-YO'RIQNOMA: BOLADA NUTQ RIVOJLANISHINING KECHIKISHINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

11-YO'RIQNOMA

BOLADA NUTQ RIVOJLANISHINING KECHIKISHINI ANIQLASH

Maqsad: bolaning to'liq neyropsixologik rivojlanishining yetilishini ta'minlash maqsadida nutq rivojlanishining kechikishini o'z vaqtida aniqlash.

Tayyorgarlik: tibbiy hujjatlardan foydalanib avvalgi tashrif vaqtida qayd etilgan yozuvlar bilan tanishish. Bolaning oilada rivojlantirish maqsadidagi parvarishi baholangan bo'lsa, o'rganib chiqish kerak.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: bola, ota-ona, yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Bolaning (xronologik aniq) yoshini aniqlash va quyidagi yoshlarga asosan qadamlarga o'tish lozim. Patronaj hamshirasi sifatida oiladagi bolaning nutq rivojlanishini baholash maqsadida qadamlarda keltirilgan savollarni berish kerak.

- Bolaning yoshi 1 oygacha bo'lsa, 2-qadamga o'tish.
- Bolaning yoshi 1 oydan 3 oygacha bo'lsa, 3-qadamga o'tish.
- Bolaning yoshi 3 oydan 6 oygacha bo'lsa, 4-qadamga o'tish.
- Bolaning yoshi 6–9 oylikkacha bo'lsa, 5-qadamga o'tish.
- Bolaning yoshi 9–12 oylikkacha bo'lsa, 6-qadamga o'tish.
- Bolaning yoshi 12–18 oylikkacha bo'lsa, 7-qadamga o'tish.
- Bolaning yoshi 18–24 oylikkacha bo'lsa, 8-qadamga o'tish.
- Bolaning yoshi 2 yoshdan 2 yosh-u 6 oylikkacha bo'lsa, 9-qadamga o'tish.
- Bolaning yoshi 2 yosh-u 6 oylikdan 3 yoshgacha bo'lsa, 10-qadamga o'tish.
- Bolaning yoshi 3–4 yoshgacha bo'lsa, 11-qadamga o'tish.
- Bolaning yoshi 4–5 yosh bo'lsa, 12-qadamga o'tish.

2-qadam

N ^o	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1	4–5 haftagacha	Ovozga bo'lgan qiziqish paydo bo'ladi, bolaga engashib muloyim gaplashilganida bola yig'idan va harakatdan to'xtaydi. Boshini ovoz chiqadigan tarafdga qaratadi. Allani eshitib, tinchlanadi		

Agar «YO'Q» javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediater) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediater kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

3-qadam

№	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1	1–3 oylikkacha	«Gu-gu», – deb ovoz chiqara boshlaydi. Unli tovushlar bilan «tajriba» boshlanadi. Kattalar chiqaradigan ovozga javob jilmayadi – hissiy javob paydo bo'ladi. Ko'rish va eshitishning mutanosibligi faollashadi		

Agar «YO'Q» javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatri) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatri kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

4-qadam

N ^o	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1	3–6 oylikkacha	Faol ovoz chiqarish, ohanglar ifodasi turlicha, unli harflar bilan undosh harflarning qo'shilishi – «ba», «pa» kabi. Ushbu davr oddiy «gu-gu»lashdan sodda bo'g'inlarga o'tish davrining boshlanishi hisoblanadi.		

Agar «YO'Q» javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediater) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediater kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

5-qadam

N ^o	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1	6–9 oylikkacha	Faol ohang chiqaradi, turli ohangda bo'g'inlarni qaytaradi. Bu vaqtda lab, til va yumshoq tanglay harakatlari murakkablashadi. Nafas olish va chiqarish ancha shakllanadi va shartli ravishda, tovushli nafas chiqarish boshqariladi. Hissiy holatiga ko'ra ovozining balandligini o'zgartirishni boshqarish xususiyati shakllanadi. Murojaat qilingan holatni tushunadi		

Agar «YO'Q» javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatri) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatri kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

6-qadam

N ^o	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1	9–12 oylikkacha	Insonning yuziga e'tiborini qaratib, «ma'qullash» yoki «norozi» ekanligini ko'rsatib, boshini qimirlatadi. Shovqinli ovozlardan bo'g'inli so'zlarga o'tadi. Oddiy buyruqlarni tushunadi va bajaradi: «ber», «ol» kabi. Murojaat qilingan nutqqa (signalga) ko'ra, harakatlarini boshqara boshlaydi. Birinchi sodda so'zlarni aytish boshlaydi: «ba-ba», «da-da»		

Agar «YO'Q» javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatr kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

7-qadam

Nº	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1	12–18 oylikkacha	Bir so'zdan iborat so'zlarni aytadi. So'z boyligi 15 oylikkacha – 30 tagacha. 18 oylikda so'z boyligi – 40–50 ta. Ko'p eshitadigan so'zlarni oson qaytaradi		

Agar «YO'Q» javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatr kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

8-qadam

Nº	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1	18 – 24 oylikkacha	2 so'zdan tashkil topgan iborani ishlatadi. Bu nima? Qani? Qayerga? savollarini ilk bor qo'llay boshlaydi		

Agar «YO'Q» javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatri) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatri kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

9-qadam

Nº	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1	2 yosh –2 yosh-u 6 oylikkacha	So'z boyligi – 150–200 tagacha, 3 ta so'zdan iborat gap tuzadi. Gap tuzishda sifat, olmosh va qo'shimchalarni ishlata boshlaydi		

Agar «YO'Q» javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatri) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatri kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

10-qadam

Nº	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1	2 yosh-u 6 oy– 3 yoshgacha	So'z boyligi – 200–300 tagacha. Gap tuzishda sifat, olmosh va qo'shimchalarni ishlatadi. So'zlarni aytishda ayrim qiyinchiliklar kuzatilishi mumkin (R va boshqa harflarni)		

Agar «YO'Q» javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatr kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

11-qadam

№	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1	3-4 yoshgacha	So'z boyligi – 800–1000 tagacha. Gap tuzishda vaqtni, zamonni, kelishikni, sonni qo'llay boshlaydi. «Nimaga?», «Qachon?» savollari murakkablashadi. Gap jumalari ham cho'ziladi, ma'nosi murakkablashadi. So'zlarning ko'pchiligini aniq ayta oladi. Lekin kam ishlatiladigan murakkab so'zlarning talaffuzida kamchiliklar kuzatiladi		

Agar «YO'Q» javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatri) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatri kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

12-qadam

Nº	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1	4-5 yosh	So'z boyligi – 2000 tagacha. Gap tuzishi murakkab, yetkazmoqchi bo'lgan fikri to'liq, tugallangan. Fikrini kichik hikoya tarzida ifodalaydi. Noto'g'ri talaffuz deyarli to'liq yo'qoladi. Jismlarni guruhlarga bo'la oladi: kiyim, idish-tovoq, mebel jihozi, hayvonlar...		

Agar «YO'Q» javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish va bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatr kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «11-TAVSIYA: BOLADA NUTQ RIVOJLANISHINING KECHIKISHINI OLDINI OLISH»dan foydalanish kerak.

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

12-YO'RIQNOMA

5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH

Maqsad: 5 yoshgacha bo'lgan bolalarda yirik va mayda motorika rivojlanishining muammolarini baholashni olib borish va aniqlash.

Tayyorgarlik: avvalgi tashrif vaqtida tibbiy hujjatlarda qayd etilgan yozuvlar bilan tanishish kerak. Bolalarda motorika rivojlanishida kuzatilishi mumkin bo'lgan holatlarni baholash lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: bola, ota-ona, yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Bolada yirik va mayda motorikaning rivojlanishini baholash:

bola yoshiga mos harakatlarni bajargan qismlarining tagiga chizish va «HA» deb belgilash kerak hamda bola motorikasining rivojlanishida orqada qolish xavfi yo'q deb xulosa qilinadi (bolaning motor rivojlanishi yoshiga mos).

Bajarmagan qismlarga «YO'Q» deb belgi qo'yiladi va bola motorikasining rivojlanishida orqada qolish xavfi bor deb xulosa qilinadi.

2-qadam

Bolaning yoshini aniqlash, yoshiga muvofiq bolada yirik va mayda motorikaning rivojlanishini baholash kerak. Oilani nima bezovta qilishini so'rash va javoblarni eshitish, imkoni bo'lsa bola bajaradigan harakatlarni kuzatish lozim.

Yoshi, oylarda	Yirik motorika (harakatlar)	HA	YO'Q	Mayda motorika (harakatlar)	HA	YO'Q
3	Qornida yotib, boshini tutadi. Vertikal holatda boshini mustahkam tutadi. Qornida yotadi, bilaklarida ko'tariladi, o'giriladi			Musht qilingan qo'llarini ochadi. O'yinchoqni ushlab oladi, uni og'ziga olib boradi		
6	Yordam bilan turganda, oyoqlariga mahkam tayanadi. Birmuncha vaqt yordamsiz o'tiradi. Qornida yotib, bir qo'lini uzatishi mumkin. Chalqancha yotib, qorniga o'giriladi			Mayda jismlarni ushlashni o'rganadi. O'yinchoqqa qarab qo'llarini uzatadi va uni bir qo'lidan ikkinchi qo'lga oladi		
9	Mustaqil ravishda tiz-zalarida (to'rt oyoqlab) harakatlanadi. Tayanchni ushlab tura oladi			Jismlarni faol o'ynata oladi. O'yinchoqni bir-biriga urib taqillatadi. Kubiklarni bir-birining ustiga qo'yadi		

12	Tayanch oldida turadi, mustaqil o'rnidan turadi. Yordam bilan yoki mustaqil yuradi			«Mumkin emas» buyrug'i bo'yicha jismini qo'yib yuboradi. Karton kitobchaniqning betlarini varaqlashi mumkin. Mayda jismlarni tor teshikka tushiradi		
24	To'siqlardan o'tadi. Yordam bilan zinadan chiqib tushadi. Oyog'i bilan ko'ptokni tepadi, yuguradi			Qoshiq bilan ovqatlanadi, aji-buji rasm chizadi. Qog'ozlarni yirtadi. 6 ta kubikdan «uy» quradi, o'ng yoki chap qo'li bilan ishlashni lozim ko'radi		
36	Oyoqlarini birin-ketin qo'yib, zinadan chiqib tushadi. Bir oyoqlab turadi, uch oyoqlik velosipedda uchadi			9 ta kubikdan «uy» quradi. Qalamni «to'g'ri» ushlaydi. Atrofdagi narsalarga qarab rasm chizadi. Tugmachalarni yechadi		
48	Bir oyoqlab sakraydi. Oldinga umbaloq oshadi			Modellar bo'yicha narsalar yasaydi. Kvadratdan nusxa ko'chiradi (burchaklari noaniq). Qaychi bilan qog'oz kesadi		
60	Arqon ustidan sakraydi, ikki oyoqlik velosipedda uchadi, bir vaqtning o'zida ikki xil harakatni bajaradi			Uchburchakdan nusxa ko'chiradi. Kvadratni to'g'ri chizadi		

Bola motorikasining rivojlanishida orqada qolish xavfi aniqlanganda, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatri) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «12-TAVSIYA: 5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHIDA MUAMMOLAR ANIQLANGANDA YORDAM BERISH»dan foydalanish kerak.

3-qadam

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «13-YO'RIQNOMA: BOLALARNING IJTIMOY-RUHIY RIVOJLANISH MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

13-YO'RIQNOMA

BOLALARNING IJTIMOY-RUHIY RIVOJLANISH MUAMMOLARINI ANIQLASH

Maqsad: bolaning oilada, jamiyat va ijtimoiy hayotida ijtimoiy-ruhiy rivojlanish muammolari xavflarini aniqlash.

Tayyorgarlik: bolaning yoshiga asosan oilada yoki maktabgacha ta'lim muassasida tarbiyalanish holati bilan tanishib chiqish.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: bola, ota-ona, yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Bolaning ijtimoiy-ruhiy muammolarini aniqlash maqsadida quyida keltirilgan savollarni berish va baholashni o'tkazish kerak. Savollarni baholash bolaning yoshiga monand olib boriladi:

Bolaning yoshi 0 dan 18 oygacha bo'lsa, 1-savol;

Bolaning yoshi 18 oydan 3 yoshgacha bo'lsa, 2-savol;

Bolaning yoshi 3–5 yosh bo'lsa, 3-savol.

№	Savollar	HA	YO'Q
1	<p>Tug'ilganidan 18 oylikkacha bolalarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oila davrasida o'zini xotirjam tutadi • Oila a'zolaridan begona odamlar kelganida xavotirlik va qo'rquv belgilari sezilmaydi, ya'ni bezovta va kuchli yig'lash alomatlari yo'q • Bola akasi yoki opasini yaxshi taniydi va ular bilan bemalol uzoq vaqt bo'lishi hamda birgalikda o'ynashi mumkin • Tengdoshlari bilan muloqotga kirishadi, muloqotni o'zi boshlaydi • Mehmondorchilikka borganida, istirohat bog'larida, odamlar ko'p bo'lgan joylarda, jamoat transportlarida begonalardan qo'rqib, ota-onasi yoki parvarishlovchi bilan bo'lgani bois yig'lamaydi • Bola uchun birinchi bor tanishadigan katta insonga kulgi bilan javob qaytaradi va ismini aytib chaqirsa gapirishga harakat qiladi hamda bemalol muloqotga kiradi • O'z ismiga javob qaytaradi, o'zini tan oladi. O'ziga tegishli narsalarni tan oladi va ko'rsata oladi, o'z hududini juda yaxshi biladi va taniydi 		
2	<p>18 oylikdan 3 yoshgacha bolalarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bola oiladagi boshqa bolalar yoki o'z tengdoshlari bilan o'yinlarda ishtirok etishga harakat qiladi • O'yinlardagi yutuq va mag'lub bo'lish hissini tushunadi • Biror xatoliklarga yo'l qo'ysa, aybdor ekanligini his qiladi va uyali hislari ham kuzatiladi • Ota-onasi yoki parvarishlovchining holatini tushunishga harakat qiladi, akasi yoki opasi yig'lasa, ularni tinchlantirishga urinadi • Nima «yaxshi» va nima «yomon» ekanligini ajratishni boshlaydi • Bolani maqtashlarini yaxshi ko'radi, uning ba-jarganlarini baholashlarini yoki gapirganida tinglashlarini talab etadi • O'zi haqida ijobiy fikr bildiradi • Mustaqil harakat qilish xohishini namoyon qiladi 		

3	3–5 yoshli bolalarda (maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar): <ul style="list-style-type: none">• Bola kattalar orasida ham, kichik yoshdagi bolalar orasida ham, tengdoshlari orasida ham, o'zini bexavotir tutadi, bemalol muloqotga kiradi• O'z tengdoshlari bilan do'stona munosabat tushunchasiga ega• Savollarga ishonch bilan qo'rquvsiz javob qaytaradi• Patronaj hamshirasi qo'lini uzatsa, onasiga qarab, onasidan rozilik olgandek bo'lib, uning qo'li tomon keladi• Patronaj hamshirasi bolaga murojaat qilganda, u hamshiradan qochmaydi va yashirinmaydi, savollarini eshitadi, ota-ona yoki parvarishlovchiga qarab yuzini yashirib olmaydi, muloqotga bexavotir kiradi• Bolani maqtashlarini yaxshi ko'radi, uning bajarganlarini baholashlarini yoki gapirganida tinglashlarini talab etadi• O'zini ijtimoiy mos ravishdagi ko'inishda himoya qilishga harakat qiladi• Bola atrofida gilarining hissiyotlarini tushunadi va o'z hissiyotlarini ham boshqara oladi		
---	---	--	--

Agar birorta «YO'Q» javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Muammo aniqlanmaganda, bolaning ota-onasi (parvarishlovchi) ni bola uchun yaratilgan sharoitlar uchun maqtash kerak.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODEL I BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «13-TAVSIYA: IJTIMOIY XIZMAT KO'RSATISH» dan foydalanish kerak.

2-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «14-YO'RIQNOMA: BOLALARDA IJTIMOY XAVFNI ANIQLASH» ni baholashga o'tiladi.

14-YO'RIQNOMA

BOLALARDA IJTIMOY XAVFNI ANIQLASH

Maqsad: bolaning oilada, jamiyat va ijtimoiy hayotida salomatligini ta'minlash maqsadida ijtimoiy xavflarni aniqlash.

Tayyorgarlik: bola va uning oila a'zolarining tibbiy hujjatlari bilan tanishib chiqish kerak. Bola yashaydigan oilaning ijtimoiy ehtiyojini baholash uchun moliyaviy holati, oilada kattalarning ish bilan ta'minlanligini aniqlash va shu hududning mahalla faollari bilan uchrashish lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: bola, ota-ona, yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Bolaning ijtimoiy xavflarini aniqlash maqsadida quyida keltirilgan savollarni o'rganish va baholash kerak:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Bola yashaydigan oilada (bolaning onasida) yana farzandlar bormi? Agar bor bo'lsa, u farzand 2 yoshdan kichikmi?		

2	Bolaning onasi (otasi) yoki bobosi (buvisi) yoxud parvarishlovchisi (oilada yashaydigan yaqin yana boshqa qarindoshi) tamaki chekadimi, gijohvand moddalar, spirtli ichimliklar qabul qiladimi? (javob/ lar tagini chizish)		
3	Bola to'liq oilada katta bo'lyaptimi? Bola yolg'iz ona/ yolg'iz ota/yolg'iz buvi bilan yashaydimi? (bitta javob tagini chizish)		
4	Bolaning onasi yoki otasi sudlanganmi? (javob/ lar tagini chizish)		
5	Bolaning onasi yoki otasi nogironmi? (javob/ lar tagini chizish)		
6	Bolaning onasi yoki otasi yoxud ikkisi ham boshqa davlatga ishga ketganmi? (bittasining tagiga chizish)		
7	Bolaning onasi va atasining munosabatlari o'ta yomon va oilada janjallar kuzatiladimi?		
8	Bolaning onasi yoki otasi yoxud parvarishlovchisi oilasi bilan ijaradagi uyda yashaydimi? Yoki yashash sharoiti yomonmi?		
9	Bola va uning oilasidagi boshqa bolalar hamda ota-onasi (parvarishlovchi) ning, sovuq fasllarda kiyadigan issiq kiyimlari yo'qmi?(faslga qarab baholanadi)		
10	Bola va uning oilasini huquqiy hujjatlar bilan muammolari bormi (ota-onasining pasporti yoki tug'ilganlik haqida guvoynomasi yo'qligi yoki yashash joyida ro'yxatdan o'tmaganligi...)?		
11	Bola yashaydigan oilaning oylik daromadi pastmi?		

Agar birorta savolga javob «HA» bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Agar muammolar yo'q bo'lsa, bola uchun yaratilgan sharoitlar borasida oila a'zolarini **maqtash kerak**.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «13-TAVSIYA: IJTIMOY XIZMAT KO'RSATISH»dan foydalanish kerak.

**OILA, CHILLA
DAVRIDAGI AYOL
VA ILK YOSHDAGI
BOLALAR UCHUN
BERILADIGAN
TAVSIYALAR**

1 - TAVSIYA

BOLA VA CHILLA DAVRIDAGI AYOL HAYOTIGA XAVF SOLUVCHI BELGILAR

2 OYGACHA BO'LGAN GO'DAK

2 oygacha bolalar alohida e'tibor talab qiladi, chunki maxsus xavf belgilari bo'lishi mumkin, ular alohida ko'rib chiqiladi. Quyida ko'rsatilgan xavf belgilari aniqlanganda, go'dak zudlik bilan shifokorga yoki shifoxonaga yo'naltirilishi kerak.

1. Bola ko'krakni ema olmaydi

Agar bola ema olmaydigan bo'lsa, demak, bolada «ko'krakni ema olmaydi» belgisi bor. Bu belgi borligiga ishonch hosil qilish uchun qayta tekshirish yoki onadan so'rash zarur bo'lsa, misollar bilan ko'rsatish lozim. Masalan, bolaga ko'krak sutini berib ko'rishni taklif qilish, bolaning ko'krak sutini yutishiga alohida e'tibor berib, onasiga ushbu belgi bor-yo'qligini baholashni ham o'rgatish mumkin. Shamollaganda burunning bitib qolish holati ko'krak emishni qiyinlashtirib qo'yishi mumkin. Ushbu belgini tekshirishdan oldin bolaning burnini tozalash tavsiya qilinadi. Agar bolaning burni tozalangandan keyin u ko'krakni ema oladigan bo'lsa, demak bolada ushbu belgi yo'q deb hisoblanadi.

2. Bolada shaytonlash kuzatilmoqdam yoki bo'lganmi?

Shaytonlash bo'lganida mushaklar qisqarishi tufayli bolaning qo'l-oyoqlari tortishib, qaltiraydi. Ushbu belgini onaga tushunarli so'zlar bilan ta'riflab berish lozim. Masalan, «shaytonlash» so'zini «tirishish», «qo'l-oyoqlarning tortishishi» yoki «a'zoyi badanining titrashi» deb tushuntirish mumkin.

3. Bolaning nafasi tezlashsa

Bola odatdan ko'ra tez-tez nafas olsa, unda nafasi tezlashgan deyiladi. Chaqaloqning nafas harakatlari ko'krak qafasi yoki qornining istalgan joyida kuzatiladi. Onasidan bolaning ko'ylagini ko'tarib turish iltimos qilinadi. Nafas tezlashgan hisoblanadi, agar: 0–2 oygacha – 1 daqiqada 60 va undan yuqori bo'lsa.

4. Ko'krak qafasining yaqqol tortilishi

Ko'krak qafasining pastki qismida tortilish. Lekin ko'krak qafasining ozroq tortilishi go'dak bola uchun odatdagi holdir, chunki go'daklar ko'krak qafasining devori yumshoq bo'ladi. Ko'krak qafasi sezilarli darajada tortilganida ancha chuqur tushadi va yaxshi bilinib turadi. Ko'krak qafasining sezilarli darajada tortilishi pnevmoniya (zotiljam) belgisidir va u go'dak bola uchun jiddiy muammo bo'lib hisoblanadi.

5. Isitma bor bo'lsa

Onasiga tushuntirish kerak: bemor bolaning tana harorati $37,5^{\circ}\text{C}$ va undan yuqori bo'lganda, uning isitmasi bor deyiladi. Isitma o'z holicha kasallik hisoblanmaydi, lekin u ko'pgina kasalliklarning belgisi bo'lishi mumkin. Shu bilan birgalikda yuqori tana harorati ($38,5^{\circ}\text{C}$ va undan yuqori) ayniqsa, kichik yoshli bolalar uchun xavfli bo'lishi mumkin. Go'dak bolaning organizmi infeksiya boshlanishiga nisbatan tana haroratining $35,5^{\circ}\text{C}$ darajadan pasayishi bilan ham javob berishi mumkin.

6. Kindikning qizarishi va yiring chiqishi

Kindikni har doim tekshirib turish kerak. Kindikning o'zi yoki atrofi qizargan yoki kindikdan yiring oqadigan bo'lsa, bu kindik infeksiyasidan dalolat beradi.

7. Teridagi yiringchalar

Teridagi yiringchalar – bu qizarib turgan dog'lar yoki ichida yiring bo'ladigan pufakchalardir.

8. Terining sariqligi

Har bir go'dakni sariqlikka tekshirish zarur. Sariqlikka tekshirishni tabiiy yorug'likda o'tkazish lozim. Sariqlikning borligini baholash uchun onaga go'dakning qo'l panjalari va oyoqlarida tekshirish tavsiya qilinadi. Agar

ona bolaning terisi sarg'aygan deb gumon qilsa, zudlik bilan shifokorga murojaat qilish kerakligini tushuntirish lozim.

AGAR BOLADA YUQORIDAGI XAVF BELGILARIDAN BITTASI BO'LSA HAM, ONA BOLANI **ZUDLIK BILAN TIBBIY MUASSASAGA OLIB BORISHI** KERAKLIGINI TUSHUNTIRISH ZARUR.

Tushuntirish vaqtida ota-onaga chizib ko'rsatish kerak. Ota-ona ushbu belgilarni to'g'ri tushunganiga ishonch hosil qilish lozim. Har bir kasallikning belgisini tushuntirib bo'lgandan keyin, aytilganlarni o'z so'zi bilan takrorlashni onadan iltimos qilish kerak. Belgilarni ona to'g'ri tushunganligi va eslab qolganligiga ishonch hosil qilish hamda shu belgilardan birortasi sezilganda darhol patronaj hamshirasiga murojaat qilish lozimligini onaga yana bir marta eslatish zarur.

2 OYLIKDAN 5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLA

1. Bola suyuqlik icha olmaydi yoki ko'krakni ema olmaydi

Agar bola ema olmaydigan yoki ovqatni yuta olmaydigan bo'lsa, demak, bolada «suyuqlik icha olmaydi yoki ko'krakni ema olmaydi» belgisi bor. Ota-ona ushbu belgini to'g'ri tushunganiga ishonch hosil qilish kerak. Qayta tushuntirish zarur bo'lsa, misollar bilan ko'rsatiladi. Masalan, bolaga biror suyuqlik (toza qaynagan suv) yoki ko'krak sutini berib ko'rish taklif qilinadi, bolaning suv yoki ko'krak sutini yutishiga alohida e'tibor berib, onasiga ushbu belgi bor-yo'qligini baholash o'rgatiladi.

Shamollaganda burunning bitib qolish holati ko'krak emishni qiyinlashtirib qo'yishi mumkin. Ushbu vaziyatni onaga tushuntirib, «suyuqlikni icha

olmaydi yoki ko'krakni ema olmaydi» belgisini tekshirishdan oldin bolaning burnini tozalash tavsiya qilinadi. Agar bolaning burni tozalangandan keyin u ko'krakni ema oladigan bo'lsa, demak bolada ushbu belgi yo'q deb hisoblanadi.

2. Agar bola har qanday ovqat yoki suyuqlikdan so'ng qayt qilsa

Yegan-ichganini o'zida sira olib qololmay qusaveradigan bolada «har qanday ovqat yeganidan yoki suyuqlik ichganidan keyin qayt qilish» belgisi bor hisoblanadi. Onasi ushbu belgini to'g'ri tushunganiga ishonch hosil qilish kerak.

3. Agar bolada shaytonlash bo'lsa

Shaytonlash bo'lganida mushaklar qisqarishi tufayli bolaning qo'l-oyoqlari tortishib, qaltiraydi. Bola hushidan ketib qolishi yoki aytilgan gaplarga, savollarga javob bermasligi mumkin. Ushbu belgini onaga tushunarli so'zlar bilan ta'riflab berish kerak. Masalan, «shaytonlash» so'zini «tirishish», «qo'l-oyoqlarning tortishishi» yoki «a'zoyi badanining titrashi» deb tushuntirish mumkin.

4. Bola ko'zini ochmaydi yoki behush bo'lib yotgan bo'lsa

Ko'zini ochmaydigan bola doim mudrayveradi va hatto uyg'oqlik vaqtida ham faollik ko'rsatmaydi. U bo'shashgan bo'ladi va atrofda bo'ladigan hodisalarga parvo qilmaydi. Bola, ko'pincha, onasiga ham qaramaydi.

U bir nuqtaga tikilib yotishi va atrofida bo'ladigan voqealarni sezmasligi mumkin. Behush bo'lib yotgan bola uning badaniga qo'l tekkizilganda, silkitib ko'rilganda yoki ismini aytib chaqirilganda ham uyg'onmaydi.

5. Axlatida qon bo'lsa

Bola axlatidagi qonning rangi och qizildan to qora ranggacha bo'lishi mumkin. Ona e'tiborini bolaning axlatini kuzatib borish zarurligiga qaratishi lozim, bu bola uchun xavfli bo'lgan kasallik belgisini o'z vaqtida aniqlashga yordam beradi.

Quyidagi ko'rsatilgan holatlar kasallikning bola hayotiga xavf soluvchi belgilari ekanligini ota-onalarga tushuntirish kerak. Ota-onalar bu belgilarning bittasi yoki bir nechtasining paydo bo'lishini sezishlari bilan **darhol patronaj hamshirasiga murojaat qilishlari zarur.**

Tushuntirish vaqtida qog'ozdan foydalanish kerak. Ota-ona ushbu belgilarni to'g'ri tushunganiga ishonch hosil qilishi lozim. Har bir kasallikning belgisini tushuntirib bo'lgandan keyin aytilganlarni o'z so'zi bilan takrorlashni onadan iltimos qilish kerak. Belgilarni ona to'g'ri tushunganligi va eslab qolganligiga ishonch hosil qilish hamda shu belgilardan birortasi sezilganda darhol patronaj hamshirasiga murojaat qilish lozimligini onaga yana bir marta eslatish zarur.

HAR QANDAY KASAL BOLA

1. Ahvoli yomonlashsa

Bola ahvolining yomonlashishi har xil ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkinligini patronaj hamshirasi onaga tushuntirishi kerak. Bola lanj yoki, aksincha, bezovta bo'lishi yoxud kasallikning boshqa belgilari paydo bo'lishi mumkin.

2. Isitmalab qolsa

Onasiga tushuntirish kerak: bemor bolaning tana harorati $37,5^{\circ}\text{C}$ va undan yuqori bo'lganda, uning isitmasi bor deyiladi. Isitma o'z holicha kasallik hisoblanmaydi, lekin u ko'pgina kasalliklarning belgisi bo'lishi mumkin. Shu bilan birgalikda yuqori tana harorati (38°C va undan yuqori) ayniqsa, kichik yoshli bolalar uchun xavfli bo'lishi mumkin. Go'dak bolada isitma bo'lsa, bu jiddiy infeksiya borligini bildirishi mumkin.

3. Diareya bilan kasallangan bola

Bunday bolaning axlati suyuq va tez-tez (bir kunda uch marta va undan ko'p, suvdek) ketadi.

4. Bolada yo'tal yoki shamollash bo'lsa

Bola odatdan ko'ra tez-tez nafas olsa, unda nafasi tezlashgan deyiladi. Diqqat-e'tiborli ona bu belgini baholay olishi kerak. Bola harakatsiz tinch

turganda ham, yugurishdan yoki faol harakatli o'yinlardan keyin ham shu kabi nafas oladi deb boshqacha so'zlar bilan unga tushuntirish lozim.

5. Nafas olishi qiyinlashsa

Nafasning har qanday odatdan tashqari tusga kirishi «nafas qiyinchiligi» deb ataladi.

Onalarga buni har xil tushuntirsa bo'ladi. Bola «tez-tez, og'ir nafas olyapti» «nafasi bo'g'ilib qolyapti», «xirillab va hushtak bilan nafas olyapti» yoki «yelkani ko'tarib, entikib nafas olyapti» deb aytish mumkin. Bola nafas oladigan paytda eshitiladigan qattiq tovush (xirillash) – nafas olish qiyinligining belgisidir.

6. Quloq og'rig'i/kasalligi

Quloq kasalligi yosh bolalarda ko'proq uchraydi. Ko'pincha kasallik shamollashdan bir necha kun keyin, burun bitishi yoki shilimshiqqa to'lib qolishidan so'ng boshlanadi. Harorat ko'tariladi va bola ko'pincha yig'laydi yoki boshining bir tomonini ishqalayveradi. Ba'zan qulog'idan yiring oqadi. Quloq og'riganda davo qilinmasa, nog'ora pardasi teshilishi va yiring oqib chiqishi mumkin. Natijada bolaning qulog'i yaxshi eshitmaydigan bo'lib qoladi. Ba'zan yiring quloqdan uning orqasidagi suyakka yoki bosh miyaga tarqalib ketishi ham mumkin. Bu esa bolaning hayoti uchun juda xavflidir.

Yuqoridagi belgilarni ota-onalarga tushuntirganda **tezda patronaj hamshirasiga murojaat qilish muhimligini**, shu bilan bolaning hayotini saqlab qolish mumkinligini ta’kidlab o’tish kerak.

Tushuntirish vaqtida qog’ozdan foydalanish mumkin. Ota-onasi ushbu belgini to’g’ri tushunganiga ishonch hosil qilishi kerak. Har bir kasallikning belgisini tushuntirib bo’lgandan keyin, aytilganlarni o’z so’zi bilan takrorlashni onadan iltimos qilish lozim. Belgilarni ona to’g’ri tushunganligi va eslab qolganligiga ishonch hosil qilish hamda shu belgilardan birortasi sezilganda darhol patronaj hamshirasiga murojaat qilish lozimligini onaga yana bir marta eslatish zarur.

CHILLA DAVRIDAGI AYOL

Homiladorlik paytida ayolning tanasidagi barcha tizimlar kuchli yuklamaga uchraydi va ularda tubdan o’zgarishlar ro’y beradi. Bu davr tug’uruqdan keyingi asoratlarni rivojlanishiga olib kelishi mumkin bo’lgan o’ziga xos imtihon bo’lib, chidamlilikni sinaydi.

Ona va uni yaqinlarining asosiy vazifasiga – xastalikni vaqtida sezish hamda vaziyat og’irlashmasidan oldin shifokorga murojaat qilish kiradi.

Tug’uruqdan keyingi me’yoriy tiklanish

Bola dunyoga kelgach, ayol ichki a’zolarining asl holatiga qaytishi uchun bir necha oy talab qilinadi. Ushbu davrda yaqinda tuqqan ayolni shifokor

yordami talab qilinmaydigan va oqibatda o'zi o'tib ketadigan belgilar bezovta qilishi mumkin.

Bu belgilarga quyidagilar kiradi:

- qonli ajralmalar (loxiyalar), ular sekinlik bilan jigarrang, qo'ng'ir, sarg'ish bo'lib taxminan bir oydan keyin butunlay yo'qolib ketadi;
- ko'krak suti bilan boqilganda qorin pastki sohasida og'riqlarning kuchayishi kuzatilishi mumkin. Bu ko'krak suti bilan boqish natijasida bachadonning qisqarishiga olib keladigan gormonlarning ishlab chiqarilishini kuchayishi bilan bog'liqdir.

Kesar kesish amaliyotini boshidan kechirgan ayollar sekinroq tiklanadilar, ularda choklar mavjudligi tufayli bachadon qisqarishi sust kechadi.

Tug'uruqdan keyingi davr – ayolning yaxshi umumiy holati, me'yoriy tana harorati, yetarli laktatsiya (sut ajralishi) bilan ta'riflanadi. Yuqumli asoratlarning oldini olish uchun shaxsiy gigiyena va shifokor tavsiyalariga rioya qilish muhim hisoblanadi.

Tug'uruqdan keyin tez tiklanish uchun o'z vaqtida ginekolog ko'rigida bo'lish, uning barcha tavsiyalarini bajarish kerak. Agar biror-bir o'zgarishlar bo'lsa, onaning ahvoli yomonlashsa va asoratlar rivojlanishiga shubha paydo bo'lsa, barcha ishlarni keyinga qo'yish, bolani ishonchli insonlarga qoldirish va shifokorga murojaat qilish zarur. Iloji boricha kasallik rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik va keyinchalik uzoq vaqt shifoxonada davolangandan ko'ra ambulator sharoitda davolanish kursini o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Zudlik bilan tibbiy yordamni talab qiluvchi xavfli belgilar:

1. Qindan qon ketishlar.
2. Kuchli va davomli qayt qilish.
3. Boshog'rig'i.
4. Ko'rish qobiliyatining buzilishi.
5. Isitma.
6. Kuchli (o'tkir) qorin og'rig'i.
7. Peshob ajratish paytida og'riq yoki achishish, belda yoki yon tomonda og'riq yoxud tez-tez siyish zarurati.
8. Qindan noxush hidli ajralmalarning kelishi.
9. Oyoqlarda, ayniqsa, boldir sohasida og'riq, shish, qizarish va og'irlik hissi (chuqur venalarning trombozi belgisi).
10. Oyoq, qo'l va yuzning shishib ketishi.
11. Ko'krak sohasida og'riq, yo'tal yoki nafas siqishi/bo'g'ilish (pulmonal tromboz belgisi).

Shuningdek, quyidagi belgilar kuzatilganda shifokor maslahatiga murojaat qilish kerak:

1. Ko'krak bezida og'riqlar yoki qizarishlar, ko'krak uchining yorilishlari.
2. Tez charchash yoki hansirash, kuchsizlik.

3. Agar kesar kesish yoki epiziotomiya bo'lgan bo'lsa, bitmaydigan yoki og'riqli choklar (jarohat).
4. Qin anatomiyasining o'zgarishi, devorlarining pastroq tushib qolishi.

Tug'uruqdan keyingi davr haqida ayol uchun ma'lumot

Ichki jinsiy a'zolar kasalliklarining aniq belgisi bola tug'ilganidan keyin qon ketishining o'zgarishi hisoblanadi. Bachadondan qon oqishining buzilishi kuzatilganda ajralmalar uning bo'shlig'ida to'planadi va bachadon shilliq qavatining yallig'lanishi – endometritning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Agar ajralma noxush hidli bo'lsa, bu qin va bachadonni qamrab olgan yallig'lanish jarayonini ko'rsatishi mumkin. Tug'uruqdan keyingi davrda ayolning immuniteti zaiflashadi, bu esa streptokoklar, stafilokokklar va boshqa xavfli mikroorganizmlarni holatdan foydalanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Ko'krak bezi tomonidan asoratlar. Ko'krak bezlarida sutning dimlanishi kuzatilishi mumkin. Shu bilan birga ko'krak bezi shishadi va og'riqli bo'ladi, qattiqlashish o'choqlari paydo bo'ladi, qisqa vaqtga tana harorati ko'tarilishi mumkin.

Ko'krak bezi tomonidan yana bir asorat – bu ko'krak uchlarida yorilishlarning paydo bo'lishi hisoblanadi. Ularning paydo bo'lishining asosiy sababi chaqaloqni ko'krakka noto'g'ri tutish bo'lib, go'dak butun qorachiqni emas (areola), balki faqat ko'krak uchini emadi. Bunday holat ona uchun juda og'riqli bo'ladi va bu xavfning asosiy belgisidir.

Venoz tizimi tomonidan asoratlar. Tromboflebit – bu vena qon tomirlari devorining yallig'lanishi va tomir trombozi bilan ta'riflanadigan kasallikdir. Tug'uruqdan keyin ko'pincha tos vena qon tomirlarining tromboflebiti uchraydi. Odatda, bu kasallik bola tug'ilgandan keyingi uchinchi haftada ro'y beradi. Belgilari bo'yicha endometritga juda o'xshash, ammo boshqa davoni talab qiladi. Tug'uruqdan keyingi asoratlar zudlik bilan davolanishni talab qiladi, chunki ular jarayonning umumlashiga olib kelishi – tug'uruqdan keyingi peritonit yoki sepsisga sabab bo'lishi mumkin.

Gemorroidal tugunlar (to'g'ri ichak vena qon tomirlarining varikozi). Bular ham og'riqni keltirib chiqaradi. Venalar qisilishida ular kattalashadi, shishadi, og'riqli bo'ladi va keskinlashadi. Og'riqning kamayishiga sifatli gigiyena va har oqshom dush qabul qilish yordam beradi. Parhez haqida unutmaslik kerak. Ovqatlanish tartibiga kletchatkaga boy va yengil bo'shashtiruvchi xususiyatga ega mahsulotlar: qizil lavlagi, dimlangan olma, gulkaram va kurtaklantirilgan donlarni kiritish lozim. Dori-darmonlar, odatda, qo'llanilmaydi, chunki vaqt o'tishi bilan ko'p hollarda yallig'lanish o'tib ketadi. Agar holat o'z-o'zidan o'tib ketmasa va ayol gemorroydan aziyat chekishda davom etsa, shifokorga ko'rinish va buyurgan dorilarni qabul qilish kerak.

Tug'uruqdan keyingi davrda peshob va axlat chiqariashning qiyinligi. Afsuski, ich qotish, og'riqlar va siydik chiqarishning qiyinligi tug'uruqdan keyingi birinchi kunlarda keng tarqalgan. Qabziyat yuzaga kelmasligi uchun tolaga boy (kletchatka) mahsulotlarni iste'mol qilish va birinchi navbatda faol bo'lish hamda iloji boricha tezroq oyoqqa turish kerak.

Tabiiy yo'l bilan tug'ish paytida mushaklar zo'rayadi, shuning uchun jinsiy a'zolarida yorilishlar paydo bo'lishi mumkin. Homiladorlik va tug'ish vaqtida urogenital diafragmaning haddan tashqari yuklanishi tufayli ba'zi ayollarda siydik tutib turolmaslik kelib chiqishi mumkin. Mushaklar asl holatiga qaytishi uchun 2–3 oy vaqt kerak bo'ladi. Jismoniy mashqlar yordam berishi mumkin.

Tug'uruqdan keyingi gigiyena:

- doimo tagliklarni almashtirishdan oldin va keyin qo'llarni yuvish;
- peshob va axlat chiqargandan keyin jinsiy a'zolari sovundan foydalanib yuvish;
- so'ngra oraliqni bir marta ishlatiladigan sochiq bilan quritish;
- og'ir narsalarni ko'tarmaslik: bu muhim tavsiya, chunki mushaklarning zo'rayishiga va ularning asl holatiga qaytishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Natijada bu bachadonning pastroq tushib qolishi va siydik tutib turolmaslik yoki hatto kesar kesishdan keyin choklarning ochilib ketishiga olib kelishi mumkin.

Tug'uruqdan keyingi yaralar va choklar. Yaralar va choklarni bitish jarayoni yaxshi kechishi uchun ushbu joylarni (oraliq va qorin) toza va quruq holatda saqlash kerak. Sezuvchi/nozik joylarni qo'zg'atmaslik uchun «nafas oluvchi» ichki kiyimlarni kiyish lozim. Tug'uruqdan keyingi davrda ichki kiyimlarni tanlaganda, ular mos matodan tayyorlangani va elastik

belbog'i yaralarga ishqalanmasligiga ishonch hosil qilish kerak. «Nafas oladigan», nafis va yuvish oson bo'lgan ichki kiyimlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

2 - TAVSIYA

6 OYGACHA BO'LGAN BOLALARNI KO'KRAK SUTI BILAN EMIZISH

1. BOLANI 6 OYGA TO'LGUNCHA (180 KUN) FAQAT ISTISNOSIZ KO'KRAK SUTI BILAN BOQISH KERAK

- Bola qancha xohlasa, shuncha emishi kerak, kunduzi ham, kechasi ham 24 soat davomida bolani kamida 10–12 marta emizish lozim. Bola turli vaqt oralig'ida emadi va har emganda turli hajmda sut iste'mol qiladi.
- Bola ochlik alomatlarini bildira boshlaganida, ya'ni behalovat bo'lib, barmoqlarini so'rsa, lablarini qimirlatsa, ko'krak berish kerak.
- Har bir emizishda bolaga avval bitta ko'krakni berib, uning bo'shashini kutib, so'ngra ikkinchisini taklif qilinadi.
- Unga boshqa ovqat yoki suyuqlik berish kerak emas.
- Ko'krak suti bolaning tashnaligini qondiradi va qornini to'ydiradi.

2. BOLANI KO'KRAKKA TO'G'RI TUTISH UCHUN ONA VA BOLANING HOLATI

Ko'krakka to'g'ri tutish uchun bola va uning onasi to'g'ri holatda bo'lishlari lozim. Ular uchun turli holatlar mavjud, lekin har qanday holatda ham asosiy qoidalarga rioya qilinishi kerak.

Onaning holati

- Ona xohishiga qarab o'tirishi, yotishi yoki tik turgan holatda bo'lishi mumkin. Lekin u o'zini umuman bo'sh tutishi va bezovta bo'lmasligi, ayniqsa, bel sohasi tarang holda bo'lmasligi kerak.
- O'tirgan holat uchun orqasida tayanch kerak (yostiq) bo'ladi, bu bolani oldinga egilmasdan tutib turish imkonini beradi.

Bolaning holati

Emizish paytida bola onasiga nisbatan turli holatda – ko'ksida, qornida, qo'li ostida yoki tanasi yonida bo'lishi mumkin.

Bolaning onaga nisbatan holati qanday bo'lishidan qat'i nazar, amal qilinishi lozim bo'lgan to'rt asosiy qoida bor:

1. Bolaning boshi va gavdasi bir chiziqda bo'lishi kerak.
2. Bola ona ko'kragiga qaratilgan, uning burni ko'krak uchi qarshisida bo'lishi lozim. Bola onadan uning yuzini ko'rish uchun yetarli darajada uzoqlikda bo'ladi. Bu bolaning ko'krakni yaxshi emishi uchun eng qulay holat hisoblanadi, chunki aksariyat ayollarda ko'krak uchi biroz pastga qaragan bo'ladi.
3. Bolaning tanasi onaga yaqin bo'lishi kerak. Bu uning ko'krakka yaqin bo'lishi va yaxshi emishiga imkon beradi.
4. Ona bolaning butun tanasini tutib turishi lozim. Bola to'shakka yotqizilgan holatda, yostiq bilan ushlab turgan yoki onaning tizzasida yoxud qo'lida bo'lishi mumkin. Ona bolani faqat boshi, yelkasidan

ushlab turmasligi kerak (bu bolani ko'krakdan uzoqlashtiradi, buning natijasida esa uning ko'krakka yetishib, areola ostini to'liq til bilan qamralishini qiyinlashtiradi), balki oyoqlarini ham tutib turishi lozim.

3. BOLANI KO'KRAKKA TO'G'RI TUTISH QOIDALARI

Ko'krak uchining shikastlanishi, bolaning uzoq emishidan emas, balki **ko'krakka noto'g'ri tutilganidan kelib chiqadi.**

- areolaning ko'p qismi bolaning pastki labi emas, yuqori labi ustidan ko'rinib turadi;
- bolaning og'zi katta ochiq;
- bolaning pastki labi tashqariga qayrilib ko'rinib turadi;
- bolaning iyagi ko'krakka tegib turadi.

Barcha to'rt alomatning borligi, bolaga ko'krak to'g'ri tutilganligidan dalolat beradi. Ko'krakka tutilgan bola avval so'rish harakatlarini bajaradi, lo'nji sutga to'lgach so'rishdan to'xtab, sutni yuta boshlaydi. Ushbu jarayon bolaning ko'krakni samarali emayotganidan darak beradi.

Izoh

Patronaj hamshirasi bola 15 kunlik bo'lganida xonadonga tashrif buyuradi. Patronaj vaqtida quydagilarni bajaradi: bola vaznini o'lchash (qoidalariga rioya qilgan holda) va tug'ilgandagi vazni bilan o'lchangan vaznini solishtirish (taxminan 200–250 g qo'shish kerak); onadan bolani emizishni so'rash va ko'krakka tutish holatini baholash; onaga yuqoridagi tavsiyalarni berish.

Barcha qoidalarga amal qilish chaqaloq hayotining ilk ikki oyida, ayniqsa, muhimdir!

3 - TAVSIYA

6 OYDAN 5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARNI QO'SHIMCHA OVQATLANTIRISH

Qo'shimcha ovqatlantirishni 6 oylikdan ko'krak suti bilan emizib boqishni saqlagan holda boshlash tavsiya etiladi.

6 OYLIKDAN 5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARGA TAVSIYA QILINADIGAN OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARI

Ko'krak suti 2 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun ozuqa moddalarining asosiy manbayidir. 6 oylik bo'lgach (180 kun) bola ko'krak suti bilan birga boshqa ozuqa moddalari va suyuqliklarga muhtoj bo'ladi.

1. Asosiy mahsulotlar: yorma (krupa) energiya va oz miqdorda oqsil va vitaminlar bilan ta'minlaydi.

- Misollar: boshqali o'simliklar (guruch, grechka, suli, maydalangan jo'xori), ildizmevalilar (kartoshka, sabzi).

2. Hayvon mahsulotlari: yuqori sifatli oqsil, gemli temir, rux va vitaminlar bilan ta'minlaydi.

- Misollar: qizil go'sht, tovuq, quyon va kurka go'shti, baliq, tuxum (temir miqdori yuqori emas).

Tuxum **7 oylikdan** kuniga **1/6 qismdan boshlab** tavsiya etiladi.

Go'sht mahsulotlari 7 oylikdan pishirilgan go'sht (go'sht maydalagich orqali 2 marotaba chiqariladi va elakdan o'tkazilgan yumshoq pyure holatida), 9 oylikdan boshlab mayda kesilgan (teftel, kotlet) holda beriladi. Baliq esa 12 oylikdan tavsiya etiladi.

3. Sut mahsulotlari: oqsil, energiya, vitaminlar va kalsiy bilan ta'minlaydi va 9 oylikdan tavsiya etiladi.

- Misollar: pishloq (qattiq pishloq 5 grammdan boshlab 10 grammgacha qirg'ichdan o'tkazib sabzavot pyuresiga qo'shiladi), qatiq (2–3 osh qoshiqdan boshlab 50 grammgacha asta-sekin qo'shiladi) va yumshoq tvorog (15 grammdan 40 grammgacha).

Hayvonlarning suyultirilmagan sutini (suv qo'shilmagan) ichimlik sifatida faqat 12 oylikdan keyin berish mumkin.

4. Yashil barglilar va to'q sariq rangli sabzavotlar: «A», «C» vitaminlari, foliy kislotalari bilan ta'minlaydi.

- Misollar: ismaloq, karam, gul karam, lavlagi, sabzi, qovoq.

5. Donli va dukkakli mahsulotlar: oqsil, energiya, temir (unchalik yaxshi so'rilmaydi) bilan ta'minlaydi.

- Misollar: yasmiq, no'xat, loviya.

Dukkakli mahsulotlar **1–1,5 yoshdan** tavsiya etiladi.

6. Moylar va yog'lar: energiya va juda muhim yog' kislotalari bilan ta'minlaydi.

- Misollar: moylar (o'simlik), sariyog'.

6 OYDAN 9 OYLIKKACHA BO'LGAN BOLALARGA QO'SHIMCHA OVQAT BERISH

1. Ko'krak suti 6 oydan 12 oygacha bo'lgan bolaning energetik ehtiyojlarining yarmini ($\frac{1}{2}$) ta'minlaydi. Ko'krak suti hamon bolaning asosiy ovqati bo'lib qoladi. Bolaning talabiga ko'ra kunduzi ham, kechasi ham emizishni davom ettirish zarur.
2. Birinchi marta **qo'shimcha ozuqani kunning birinchi yarmida, bola injiqlik qilmagan va kasal bo'lmagan paytda berish kerak.**
3. Bolani ovqatlantirishda quyidagi jihatlarga e'tibor berish: davriyligi, miqdori, quyuqligi, xilma-xilligi, faol ovqatlanish va gigiyena.
 - *Davriyligi* : 6–8 oylikda kuniga 2 marta qo'shimcha ovqat berish.
 - *Miqdori*: har gal 2–3 osh qoshiq (bo'lak) taom berib, 7–10 kun ichida yarim piyolaga yetkazish tavsiya etiladi.
 - *Quyuqligi*: taom yetarli darajada quyuq bo'lishi lozim, shunda uni bolaga yedirish qulay bo'ladi. Bola 8 oyga kelib qo'l bilan yeyish mumkin bo'lgan taomlarni iste'mol qilishi kerak.
 - *Xilma-xillik*: 6–8 oylikda asosiy ozuqa mahsulotlari, jumladan, bo'tqa (guruch yoki grechkadan tayyorlangan) yoki kartoshka pyuresidan boshlash. 7 oylikdan boshlab go'shtni pyure holatida kiritish lozim. 8 oylikdan boshlab har gal ovqatlanishda taomni xilma-xil qilishga intilish. Masalan: hayvon mahsulotlari (go'shtli taom va tuxum); asosiy iste'mol mahsulotlari (boshqililar, ildizmevalar) va donlar; «A» vitaminiga boy meva va sabzavotlar va boshqalar.
 - *Faol/o'zlashtiriladigan ovqatlanish*

- Bola ko'krak sutidan farqlanuvchi taomga o'rganishi uchun vaqt talab qilinishi mumkin.
- Sabrli bo'lish va bolani ovqatlanishga faol rag'batlantirish, «o'yin» sifatida ovqatlantirish.
- Bolani ovqat yeyishga zo'rlamaslik.
- Bolani boqish uchun alohida idishdan foydalanish. Shunda u taklif qilingan ovqatni to'liq yeganligiga ishonch hosil qilinadi.

Piyolaning hajmiga oid izoh: *olinadigan barcha piyolalar hajmi 250 ml lik idishlardir. Agarda bolani ovqatlantirish uchun boshqa turdagi va hajmdagi idishlardan foydalanilsa, ularning sig'imini, tavsiya qilinadigan taom va suyuqliklarning hajmini aniqlab, muayyan sharoitda foydalaniladigan kosachalarga mos ravishda tuzatishlar kiritish lozim.*

Faol ravishda *ovqatlantirish deganda bolani ovqat yeyishga undab, ko'ndirish tushuniladi. Bola o'zi ovqat iste'mol qiladigan bo'lguniga qadar onasi yoki boshqa bir kishi uning ovqatlanishi vaqtida yonida o'tirishi, qoshiqni og'ziga olib borishda yordam berib turishi kerak.*

Izoh:

6–7 oylikda – 150ml

7–8 oylikda – 180ml

11–12 oylikda – 225ml

12–24 oylikda – 300ml

24 oylikdan boshlab 350 ml

Ovqatlarni turlicha tartibda berish mumkin, kamida 3 turli (boshqililar va don mahsulotlari, hayvon mahsulotlari va meva sabzavotlar).

- *Hayvon mahsulotlaridan tayyorlangan taomlar katta ahamiyatga ega. 7 oylikdan boshlab hayvon mahsulotlari (mol, quyon va qo'y go'shti, parranda, tuxum sarig'i) berish boshlanadi. Mahsulotlarni yaxshilab pishirib va maydalab (pyure) beriladi.*
- *Boshqili va don mahsulotlari: grechka, guruch, suli, yorma va boshqalar.*
- *Go'daklarning tishi bo'lmasa ham ularga yaxshi pishirilgan va maydalab to'g'ralgan tuxum, go'sht va baliq berish mumkin.*
- *Bolaga mevalar yoki non shaklida qo'shimcha ovqat berish mumkin (ovqatlanishlar oralig'ida qo'shimcha taom sifatida).*
- *Agar bola uchun pishiriladigan taomda yog' yoki moy bo'lsa, uni bolaga kuniga yarim choy qoshiqdan oshmaydigan hajmda berish kerak.*
- *Har haftada bolaning ratsioniga taomning yangi turini kiritish mumkin.*
- *Bolaga shirin ichimliklar bermaslikka harakat qilish zarur.*
- *Bo'tqalarni tayyorlash uchun bolalarning oziqlantiruvchi aralashmalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Ammo oilaning bolalar aralashmasini sotib olishga imkoniyati bo'lmasa, hayvon sutlarini suyultirilgan holatda ishlatish maslahat beriladi. Hayvon sutlarini (sigir, echki suti) suyultirilgan holda berish mumkin, ya'ni 200 ml tayyorlash uchun: 70 ml hayvon suti va 130 ml qaynatilgan suv.*
- *Bolaga shirin pechenye bermaslik.*
- *Choy bermaslik.*

9 OYDAN 12 OYGACHA BO'LGAN BOLALARGA QO'SHIMCHA OVQAT BERISH

1. Bolaning talabiga ko'ra kunduzi ham, kechasi ham emizishni davom etilishi uning sog'lig'i va quvvatini saqlaydi, chunki ko'krak suti bola ovqatlanishining muhim tarkibi bo'lib qolaveradi.
2. Bolaga boshqa ovqat berishdan avval unga ko'krak suti beriladi.
3. Bolaga qo'shimcha ovqat yedirishda quyidagi jihatlarga e'tibor berish kerak: davriyligi, miqdori, quyugligi, faol o'zlashtiriladigan tarzda ovqatlanish va gigiyena.
 - *Davriyligi:* bolaga kuniga 3–4 marta asosiy va 2 marta tamaddi (yengil ovqat) beriladi.
 - *Miqdori:* 9–11 oylikda bir marta beriladigan miqdorni piyolaning yarmigacha beriladi (250 ml hajmli piyola: onaga piyoladagi ovqatning hajmini ko'rsatish). Bola berilgan ovqatni to'liq yeganligiga ishonch hosil qilish uchun alohida idishdan foydalaniladi.
 - *Quyugligi:* bolaga oila uchun tayyorlangan, qo'lda yeyish mumkin bo'lgan taomni mayda to'g'rab beriladi.
 - *Xilma-xillik:* har gal ovqatlanishda taomni xilma-xil qilishga harakat qilish kerak. Masalan: hayvon mahsulotlari (go'shtli taom, tuxum va sut mahsulotlari); asosiy iste'mol mahsulotlari (boshoqlilar, ildizmevalar) va donlar; «A» vitaminiga boy meva va sabzavotlar hamda boshqalar.

Izoh:

- *Ovqatlarni turlicha tartibda berish mumkin, kamida 3 turli (boshqolilar va don mahsulotlari, hayvon mahsulotlari va meva sabzavotlar).*
- *Hayvon mahsulotlaridan tayyorlangan taomlar katta ahamiyatga ega. Mahsulotlarni yaxshilab pishirish va maydalab to'g'rash.*
- *Boshqoli va don mahsulotlari: grechka, guruch, sulii, yorma va boshqalar.*
- *Kuniga bir yoki ikki marta bolaga tamaddi sifatida meva bo'laklari va pishirilgan sabzavotlar shaklida, shuningdek non yoki non mahsulotlari shaklida ozuqa (ovqatlanishlar oralig'ida qo'shimcha sifatida) taklif qilish mumkin.*
- *Yodlangan tuzdan foydalanish kerak.*
- *Bolaga shirin ichimliklar bermaslikka harakat qilish zarur.*
- *Hayvon suti ichimlik sifatida berilmaydi! Suyultirilgan sut esa faqat bo'tqalarni tayyorlash uchun ishlatiladi.*
- *Bolaga shirin pechenye bermaslik.*
- *Choy bermaslik.*

12 OYDAN 24 OYLIKKACHA BO'LGAN BOLAGA QO'SHIMCHA OVQAT BERISH

1. Bolaning talabiga ko'ra kunduzi ham, kechasi ham emizishda davom etish kerak. Bu bolaning sog'lig'i va kuchini saqlaydi, chunki ko'krak suti bola ovqatlanishining muhim tarkibi bo'lib qolaveradi.
 2. Ko'krak suti 12 oylikdan 24 oylikkacha bo'lgan bolaning energetik ehtiyojlarining uchdan bir qismini (1/3) ta'minlaydi.
 3. Bolaga qo'shimcha ovqat yedirishda quyidagi jihatlarga e'tibor berish kerak: davriyligi, miqdori, quyuqligi, faol o'zlashtiriladigan tarzda ovqatlanish va gigiyena.
- *Davriyligi:* bolaga kuniga 5 mahal (3ta asosiy va 2 ta tamaddi) ovqat beriladi.
 - *Miqdori:* miqdorni 150 dan 300 ml gacha oshiriladi (250 ml hajmli piyola: onaga piyoladagi ovqatning hajmini ko'rsatish). Bola berilgan ovqatni to'liq yeganligiga ishonch hosil qilish uchun alohida idishdan foydalanish kerak.
 - *Quyuqligi:* bolaga oila uchun tayyorlangan, qo'lda yeyish mumkin bo'lgan taomni mayda to'g'rab beriladi.

Izoh:

- *Ovqatlarni turlicha tartibda berish mumkin, kamida 3 turli (boshqolilar va don mahsulotlari, hayvon mahsulotlari va meva sabzavotlar).*
- *Hayvon mahsulotlaridan tayyorlangan taomlar katta ahamiyatga ega. Mahsulotlarni yaxshilab pishirish va maydalab to'g'rash kerak.*
- *Boshqoli va don mahsulotlari: grechka, guruch, sulii, yorma va boshqalar.*
- *Kuniga ikki marta bolaga tamaddi sifatida meva bo'laklari va pishirilgan sabzavotlar shaklida, shuningdek, non yoki non mahsulotlari shaklida ozuqa (ovqatlanishlar oralig'ida qo'shimcha sifatida) taklif qilish mumkin.*
- *Yodlangan tuzdan foydalanish kerak.*
- *Bolaga shirin ichimliklar bermaslikka harakat qilish zarur.*
- *Hayvon sutlarini suyultirilmagan holda qo'llash mumkin.*
- *Bolaga shirin pechenye bermaslik.*
- *Choy bermaslik.*

2 YOSHDAN 5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARNI OVQATLANTIRISH

1. Umumiy oila dasturxonidan kuniga 3 marta asosiy ovqat (300–350 g), bundan tashqari, kuniga 2 marotaba ovqatlanish oralig'ida tamaddi berish kerak.
2. Agar bola yangi ovqatdan bosh tortsa, bir necha marotaba uni «tatib ko'rishni» taklif qilish va bu ovqat mazali ekanligini ko'rsatish lozim.
3. Ovqatlanishga majburlamaslik kerak. Uning yoshi, o'lchami va faolligiga asoslanib, mos keladigan miqdorda ovqat berish va ovqat miqdorini bolaning yoshiga qarab ko'paytirib borish tavsiya etiladi.

4 - TAVSIYA

BOLADA EMLASH BILAN BOG'LIQ BO'LGAN MUAMMOLARNI BARTARAF ETISH

Bolalarni emlash ularni bir nechta boshqariluvchi yuqumli kasalliklarining oldini oladi va asoratlardan saqlab qoladi. Emlanmagan bolalar o'rtasida yuqumli kasalliklar – qizamiq, poliomielit (shol), qizilcha kabilardan nogironlik va o'lim yuz berish xavfi juda yuqori bo'ladi.

VIRUSLI GEPATIT B

Virus chaqiradigan o'tkir yuqumli kasallik bo'lib, jigar zararlanishi bilan kechadi. Kasallik surunkali shaklga o'tib ketishi, jigar sirrozi va jigar saratonidan o'lim xavfini ko'paytirish ehtimoli mavjud.

SIL

Bakteriyalar keltirib chiqaradigan yuqumli kasallik bo'lib, bemor odam yo'talganda yoki aksirganda, havo-tomchi yo'li orqali yuqadi, asosan o'pkani zararlaydi. Sil kasalligi dunyodagi o'lim sabablarining asosiy yetakchi o'ntasidan biri hisoblanadi. Silni davolash va oldini olish mumkin.

KO'KYO'TAL

Nafas yo'llarini zararlaydigan o'ta yuqumli kasallik bo'lib, og'iz bo'shlig'i, burun va halqumda yashaydigan bakteriya keltirib chiqaradi. Kasallik bemor yo'talishi yoki aksirishi natijasida sog'lom odamga havo-tomchi yo'li orqali yuqadi. Kasallik, ayniqsa, emizikli bolalar uchun o'ta xavflidir. Ko'kyo'tal bilan zararlangan ko'pchilik bolalar 4–8 hafta davomida yo'tal hurujlaridan aziyat chekadilar. Davolanmagan bemorlar yo'tal kelib chiqqandan keyin 3 hafta davomida zararli hisoblanadilar. Kasallikni emlash orqali oldini olish mumkin.

QOQSHOL

O'tkir yuqumli kasallik bo'lib, uni bakteriyalar keltirib chiqaradi. Ushbu kasallikni chaqiruvchi bakteriyalar tashqi muhitda, ayniqsa, chorva mollari boqiladigan joylardagi tuproqlarda, hayvonlar va kasal odamlar axlatida, zanglagan buyumlar: mix, nina, sim to'r va boshqalarda aniqlanadi. Har qanday odam qoqshol bilan og'rishi mumkin, ayniqsa, qoqshol anatoksini bilan emlanmagan chaqaloqlar va homilador ayollarda kasallikni yuqtirish ehtimoli yuqori bo'ladi. Homiladorlik davrida yoki tug'uruqdan 6 haftadan keyin kelib chiqqan qoqshol «onalar qoqsholi», chaqaloq hayotining dastlabki 28 kunida kelib chiqqani esa – «chaqaloqlar qoqsholi» deb ataladi. Ko'pchilik holatlarda kasallik yuqtirilgandan keyin, 2 soatdan 14 kun davomida rivojlanadi. Qoqshol insondan insonga yuqmaydi. Kasallikni emlash orqali oldini olish mumkin.

Hib -GEMOFIL TAYOQCHASI

Bakteriya bo'lib og'ir pnevmoniya, meningit, yuz, og'iz, qon, hiqildoq tog'ayi, bo'g'imlar, suyak va qorin bo'shlig'ining og'ir yuqumli – yallig'lanishli kasalliklarini keltirib chiqaradi. Kasallik, asosan, 5 yoshgacha bolalarda uchraydi va kasal odamning nafas yo'llari orqali yuqadi. Emlash bu – kasallik tarqalishinining oldini oluvchi yagona usul.

PNEVMOKOKK INFEKSIYASI

Ushbu yuqumli kasallik bir qancha – meningit, sepsis va pnevmoniya kabi murakkab hamda sinusit va o'rta quloq yallig'lanish kabi keng tarqalgan yengilroq kasalliklarni keltirib chiqaradi. Kasallik chaqaloqlar, kichik yoshli bolalar va keksalar uchun xos bo'lib, u havo-tomchi yo'li orqali yuqadi. Infeksiya qonga o'tishi natijasida boshqa a'zolar zararlanadi va kasallik kelib chiqadi. Emlash orqali ushbu yuqumli kasallik keltirib chiqaradigan og'ir kasalliklarning oldini olish mumkin.

POLIOMIELIT (SHOL)

Kasallikni virus keltirib chiqaradi, ushbu kasallikning yuqish xavfi yuqori bo'lib, u asab tizimini zararlaydi va juda qisqa vaqt ichida falajga olib kelishi mumkin. Virus odamdan odamga fekaloral (axlat-og'iz) yoki havo-tomchi yo'li orqali yuqadi. Poliomielit asosan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarni zararlaydi. Dunyoda bittagina poliomielit bilan kasallangan bola qolsa ham butun dunyodagi bolalarda poliomielit bilan zararlanish xavfi yuqori bo'ladi. Poliomielitni davolash mumkin emas, uning faqat oldini olish mumkin. Bolalarni emlash butun umrga ularni kasallikdan himoya qiladi.

DIFTERIYA (BO'G'MA)

Bo'g'ma – asosan hiqildoq, tomoq shilliq pardalarining yallig'lanishi va nerv tolalari, mushaklar va yurak kabi a'zolarning zararlanishi bilan kechadigan o'tkir yuqumli kasallik hisoblanadi. Bo'g'ma bilan faqat odamlar kasallanadi, kasallik bemor odamdan sog'lom odamga havotomchi orqali yuqadi, ayrim hollarda maishiy-muloqot yo'li bilan ham yuqishi mumkin. Bo'g'ma toksini qon orqali organizmga tarqalib, bemorlarda turli xil asoratlar, ya'ni og'ir hollarda yurak mushaklarining, nerv tolalarining zararlanishi, buyraklar funksiyasining buzilishi, qon ketishlarni keltirib chiqaradi. Emlash natijasida bola butun umrga himoyalanaadi.

ROTAVIRUSLI INFEKSIYA

Rotaviruslar chaqiradigan o'tkir yuqumli kasallikdir. Kasallik barcha yosh guruhlarida qayd etiladi, ayniqsa, 1 yoshgacha bolalar eng yuqori xavf guruhiga kiradilar. Shuningdek, 5 yoshgacha bolalarda ham ko'p uchraydi. Rotaviruslarni asosiy yuqish yo'li – og'iz orqali, ya'ni ifloslangan qo'llar, buyumlar va boshqalardir. Emlash natijasida rotavirus tufayli organizmda ro'y beradigan suvsizlanish va o'lim holatining oldini olishi mumkin.

QIZAMIQ

Virus qo'zg'atadigan o'tkir yuqumli kasallikdir. Qizamiq virusi, odatda, bevosita muloqot paytida, shuningdek, havo-tomchi yo'li orqali virusni shilliq qavatga tushishi bilan yuqadi va keyin butun organizmga tarqaladi. Emlanmagan bolalarga yuqsa, asoratlarning rivojlanishi va o'lim xavfi kuchli bo'ladi. Emlanmagan homilador ayollar ham xavf guruhiga kiradilar. Qizamiq kasalligining oldini olish bu – o'z vaqtida emlashni olish hisoblanadi.

TEPKI (PAROTIT)

Tepki kasalligi virus keltirib chiqaradigan o'tkir yuqumli kasallik hisoblanadi. Bemordan bevosita muloqot va havo-tomchi yo'li orqali yuqadi. Tepki, asosan, so'lak bezlarini zararlaydi va u kichik yoshli bolalar kasalligi bo'lib, 5 yoshdan 9 yoshgacha bolalar orasida ko'proq uchraydi. Shu bilan birga, virus kattalarni zararlashi, kasallik asoratlari esa og'irroq kechishi mumkin. Epidemik tepkining asoratlari: meningit (15% gacha), karlik, o'g'il bolalarda bepushtlikka olib kelishi mumkin. Kamdan-kam holatlarda tepki ensefalit va surunkali nevrologik kasalliklarga sabab bo'lishi mumkin. Epidemik tepkiga qarshi xavfsiz va samarali vaksinalar bolaning himoyasini ta'minlaydi.

QIZILCHA

Qizilcha – bolalar va yoshlarni zararlaydigan virusli kasallik. Qizilcha virusi bemordan sog'lom odamga havo-tomchi yo'li orqali yo'tal yoki aksirish paytida yuqadi. Qizilcha virusini tashuvchisi odam hisoblanadi. Homilador ayollardagi qizilcha homilaning nobud bo'lishi yoki tug'ma qizilcha sindromi kabi bir nechta tug'ma nuqsonlar rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Vaksina orqali tug'ma nuqsonlar rivojlanishining oldini olish mumkin bo'lgan yagona kasallik hisoblanadi. Qizilchani maxsus davolash usuli mavjud emas, biroq emlash orqali uning oldini olish mumkin.

ODAM PAPILOMASI VIRUSI KELITIRIB CHIQUYAN YUQUMLI KASALLIK

Odam papillomasi virusi (VPCH) – jinsiy yo'llarning eng ko'p tarqalgan virusli yuqumli kasallik qo'zg'atuvchisi hisoblanadi. VPCH bachadon bo'yni saratonini chaqiruvchi eng ko'p tarqalgan kasallikdir. Bachadon bo'yni saratonining deyarli barcha holatlarini VPCH-infeksiyasi keltirib chiqargan. VPCH, asosan, jinsiy yo'l orqali yuqadi, ko'pchilik odamlar jinsiy hayot boshlaganidan keyin zararlanadilar. Ushbu kasallik bilan nafaqat ayollar, balki erkaklar ham zararlanishlari mumkin. Odam papillomasi virusi keltirib chiqaradigan saraton kasalligining oldini olish chora-tadbirlariga birlamchi profilaktika – VPCHga qarshi emlash kiradi.

Emlashdan so'ng yuzaga kelishi mumkin bo'lgan holatlar har doim ham emlash bilan bog'liq bo'lmaydi. Yuz berishi mumkin bo'lgan belgilar, bu har qanday noxush yoki kutilmagan belgilar, umumiy yoki mahalliy o'zgarishlar

bo'lishi mumkin. Ushbu vaziyatlarda zudlik bilan mahalliy sanitar epidemiologik markazlar rahbarlariga va epidemiolog-immunologlarga xabar berish lozim.

Agar emalangan bolada tana harorati ko'tarilsa, terisida qizarish yoki toshmalar paydo bo'lsa, bezovtalik, darmonsizlik kuzatilsa, darhol shifokorga murojaat qilish zarurligini ota-onasiga tushuntirish lozim.

5 - TAVSIYA

OTA-ONA VA BOLA ORASIDAGI MUNOSABATLARDA ISHONCHLI BOG'LIQLIKNI SHAKLLANTIRISH

Ota-ona va bola orasidagi mustahkam bog'liqlik bolaning rivojlanishi, salomatligi va farovon hayoti uchun katta ahamiyatga ega.

Patronaj hamshira bolalar va ularning ota-onalari o'rtasida ishonchli bog'liqlikning shakllanishiga yordam berish imkoniyatiga ega bo'lib, oilada tinchlik-xotirjamlikning yaratilishiga ko'maklashadi.

1. Ota-onalar va bola orasidagi munosabatlarda ishonchsiz bog'liqlik aniqlanganda quyidagilarni tushuntirish lozim:

- bolalar bilan muloqot qilish va o'ynash muhimligini tushuntirish;

- ota-onaga o'z farzandi bilan qanday muloqot qilish va o'ynash mumkinligini ko'rsatish;

- bola bilan har kuni ko'proq mashg'ul bo'lishni rag'batlantirish: bola bilan gaplashish, kundalik ishlarni bajarish vaqtida farzand ota-onasi yonida bo'lishi va boshqalar.

2. Patronaj hamshira har tashrifida ota-onaga farzandi bilan o'ynashni, uning ehtiyojlarini tushunishni o'rgatishi va ishonchli bog'liqlikni rivojlantirishga yordam berishi kerak.

3. Muammo jiddiy bo'lsa qarindoshlarini, mahalla fuqarolar yig'ini, ijtimoiy ta'minot xizmatini jalb etishga yordam berish lozim.

TUG'ILGANDAN 6 OYGACHA

Bog'liqlik mehr-muhabbat rivojlanishi uchun ma'lum vaqt kerak bo'ladi. Bunga quyidagi harakatlar bilan erishish mumkin:

- ovoz chiqarib farzand bilan gaplashish, goho past ovozda, goho esa baland ovozda gaplashish;
- ovoz chiqarib, u bilan gaplashganda yuz ifodasini o'zgartirib turish;
- bolaga qo'l bilan ohista tegingan holda massaj qilib, nima qilinganini unga gapirib berish;
- ko'zlariga qarab gaplashib, nozik harakatlar bilan uning oyoqchalari va qo'lchalarini harakatlantirish;
- unga kulib qarab va ovoz chiqarib, u bilan gaplashib, uni gorizontol yoki vertikal holatda sekin harakatlantirish.

Kichkintoy ota-onaga mehr qo'yganligini qanday bilish mumkin:

- ota-onaning tabassumiga o'zining tabassumi bilan javob beradi;
- maromiga monand harakatlanganda ovoz chiqaradi va og'zi, qo'llari, oyoqlari yoki tanasi orqali ota-onasi bilan birga harakatlanadi;

- uni qo'lga olib ko'targanda va tebratganda o'zini bo'sh qo'yadi hamda qulaylikni his qiladi;
- uni qo'lga olib ko'targanda, ko'ziga qarab gaplashganda ovoz chiqarib «gu-gu»laydi;
- qayta ota-onasining ovozini eshitganda yoki ularni ko'rganda zavqlanadi;
- u bilan o'ynab turib, biror narsaga chalg'isa xafa bo'ladi.

Kichkintoyga vazifalarni o'zlashtirish uchun yordam beradigan o'yinlar :

- **Jilmayish o'yini**

Kichkintoy ota-onaga kulib qarashi uchun u bilan jilmayib gaplashish kerak, shunda uning yuz ifodasida mamnunlik paydo bo'ladi – masalan, ko'zlari chaqnaydi yoki ko'zlarini katta qilib ochadi. Ota-ona uning og'ziga olib boradigan qoshig'i haqida yoki oddiy qilib uning «chiro-o-o-yli» sochlari haqida gapirishi mumkin!

- **«Men bilan birga raqsga tush!» tovush va harakatlar o'yini**

Ovoz maromiga mos qo'llar, oyoqlar, boshni yoki tanani qimirlatib, kichkintoyni zavqlantirishga harakat qilish kerak. «Azizim, men bilan birga raqsga tushasanmi?», «Men bilaman, sen buni qila olasan! Sen buni uddalay olasan!» kabi so'zlarni aytib, uning ko'zlarida zavqlanish uchquni paydo bo'lgan yoki bo'lmaganiga e'tibor qaratish lozim.

6 OYDAN 10 OYLIKKACHA

Muloqotni amalga oshirishni o'rganadigan bola nima qilishi kerak yoki nima qilishi kerak emas?

- O'zaro munosabatga kirishilganda bir vaqtning o'zida kichkintoyni asab tizimining sezgi a'zolariga (hid bilish, eshitish, his etish, harakat va boshqalar) ko'proq ta'sir ko'rsatishiga harakat qilish kerak.
- Hayvon o'rgatuvchilarga o'xshashga harakat qilmaslik muhim. Kichkintoyning tashabbusi orqasidan borish, uning yangi qobiliyatlarini yo'naltirish va tartibga solish uchun qiziqishlaridan foydalanishda unga yordam berish lozim.
- Hissiy zavq beruvchi turli o'yinlarni ko'proq o'ynatish kerak.

Muloqotga o'rganish

Farzandga tabiiy tarzda nima qiziqarli ekanligiga e'tiborni qaratish (masalan, onaning kulgili burni yoki og'ziga solib olgan shiqildoq), so'ngra esa uning o'zini his-tuyg'ularini ifoda etishiga undash lozim. Shu yo'l bilan ota-ona unga kommunikatsiyani (muloqotni) ikki yo'nalishda egallashiga yordam berishi mumkin!

Kichkintoy muloqotga o'rganishini qanday bilish mumkin?

- Ota-ona qo'liga olishi uchun qo'lchalarini ular tomon uzatadi, yoki uni quchoqlaganda bunga javoban u ham ota-onani quchoqlaydi.

- Jilmayadi, ovoz chiqaradi, qo'lchasini onaning og'ziga solishga harakat qiladi, shiqildog'ini og'zidan chiqarib, onaning og'ziga soladi, sochlariga teginadi.
- Xo'mrayib qarash bilan oldiga qo'yilgan ovqatni itarib tashlaydi; u yoqtirgan o'yinchoqni tezda bermasa baqiradi; kiyinishdan bosh tortib ota-onaning qo'lida o'zini u yoqdan bu yoqqa tashlaydi (jahl bilan qarashi, qichqirishi yoki o'zini u yoqdan bu yoqqa tashlashi uning noroziligi va g'azablanganligini bildiradi).
- Yerga tushib ketgan o'yinchoqni qidiradi, ona qo'lida berkitib olgan shiqildog'ini qidiradi.
- Begona, notanish odam tezda yaqinlashsa, onaning oyoqlariga yopishib, ehtiyotkorlik yoki qo'rquvni namoyon qiladi.

Kichkintoyning tashabbusi orqasidan borish va uni imo-ishora hamda hissiy belgilar bilan almashinishiga undash lozim.

Kichkintoyga vazifalarni egallashda yordam beruvchi o'yinlar:

«Kulgili ovozlari, chehralar va hissiyotlar» o'yini

G'azablanish, hayratlanish yoki boshqa istalgan hissiyotlar ifoda etilganida kichkintoy tabiiy tarzda foydalanadigan ovoz va yuz ifodalariga e'tiborni qaratishi, so'ngra esa bunga javoban uni o'yinga aylantirib, ushbu ovozlari va yuz ifodalarini imitatsiya qilish kerak. Ona ovozlari va yuz ifodasi bilan o'zaro almashishning zanjiri hosil bo'lishini uddalay oladimi, bunga baho berish lozim.

«Muloqot doirasi» o'yini

Kichkintoy qizil sharchani yoki ona burniga qo'lini tekkizganida, ona esa bunga javoban chiyillagan ovoz chiqarganida necha marta javob reaksiyasi hosil bo'lishini sinab ko'rish lozim. Yoki ona qo'lida biror jismni berkitib turganida bola necha marta onaning qo'lini ochib ko'rishga harakat qiladi. Har safar kichkintoy o'z qiziqishlari ortidan «onaning tuzog'iga ilinsa», u muloqot doirasini yopadi.

10 OYDAN 18 OYLIKKACHA

Nima qilish mumkin va nimani qilish kerak emas:

- Kichkintoyning qiziqishlari bilan bog'liq o'zaro ta'sirning uzun zanjiriga kirishish kerak.
- Hissiyotlarning bor diapazonini tekshirish: mamnun bo'lish, g'azablanish, qiziquvchanlik, yaqinlik, bo'ysunmaslik va cheklovlarni o'rnatish.
- Kichkintoyni bir o'yin davomida turli hissiyotlarni boshidan kechirishga undash lozim, bunda bu hissiyotlarni bir-biriga bog'lashni o'rgansin va ular uning bir qismi bo'lib qolsin.
- Shunday qilish kerakki, kichkintoy xuddi politsiyachi chorrahada transportlar harakatini boshqaradigandek undan xulq borasida nima kutilishini bilsin. Yuz ifodasi, tana tili va ovoz ohangidan foydalanishi lozim.
- Kichkintoyni yanada murakkabroq vazifalarni yechishga undash – masalan, bekinmachoq o'yinida onani topsin.

- U nima istashini onaga ko'rsatish uchun kichkintoyni imo-ishoralardan foydalanishga undash kerak.
- Kichkintoyga «yaxshi» yoki «yomon» tamg'asini ilmaslik muhim.
- «Sabab-oqibat» tamoyillari bo'yicha ta'sir ko'rsatuvchi kubiklar (quruvchi bloklar) bilan o'ynash, boshqotirmalar yoki o'yinchoqlardan tashqari boshqa o'yinlarga ham jalb qilish zarur.
- Kichkintoyni intizomga o'rgatish va uning xulqini nazorat qilish lozim.

Vazifa va muammolarni qanday yechishni o'rganish

Nafaqat o'zi xohlagan, balki ona taklif qilgan vazifa va muammolarni ona bilan birga yechishga undash kerak. Vazifalarni hal qilishda birgalikda shug'ullanganda tez-tez imo-ishoralarni, shuningdek, ovoz yoki so'zlar va harakatlarni qo'llash lozim (masalan, bir-birini u yoq-bu yoqqa sudrash).

Kichkintoyga vazifalarni egallashda yordam beruvchi o'yinlar:

«Birgalikda o'ynaymiz» o'yini

Kichkintoyni turli o'yinchoqlarga, masalan, qo'g'irchoqlar, hayvonchalar – yumshoq o'yinchoqlar, mashinalar, koptokchalar va shunga o'xshashlarga bo'lgan qiziqishiga e'tibor qaratish hamda uning eng yaxshi ko'rgan o'yinchog'i bilan vazifani yaratish muhim.

Bu vazifani yechish uchun kichkintoyga onaning yordami kerak bo'ladi. Masalan, uning yaxshi ko'rgan ayiqchasi «qochib ketdi» va yuqori tokchaga

«chiqib oldi». Ayiqchani olish uchun bola qo'llarini ko'tarishi yoki onaga imo-ishora bilan uni ko'tarishni ko'rsatishi kerak bo'ladi. Ona esa bajonidil uning iltimosini bajaradi. Bunday oddiy o'yin vazifani yechishda ko'p sonli kommunikatsiya doiralarini ochish va yopishni ko'zlaydi.

«Takrorlash» o'yini

Kichkintoyning ovozi va imo-ishoralardan nusxa olish va kuzatish kerak. Barcha kulgili yuz burishtirishlar, ovoz, harakatlar va raqs elementlarini takrorlashga undash lozim. Keyinroq o'yinga so'zlar qo'shish, so'ngra esa «Sharbat!» yoki «Och!» kabi so'zlarni aytib, uning qandaydir ehtiyojlarini qondirishga yordam berish uchun bu so'zlardan foydalanish mumkin.

18 OYDAN 36 OYLIKKACHA

Nimani xohlashini yoki nima haqida o'ylaganini onaga xabar qilishni o'rgatish uchun kichkintoyga ona yordam berishi va «hazilakam» o'yinda sherik bo'lish vaqti keldi. Ona o'zini «kuchukcha» qilib ko'rsatishi mumkin yoki o'yinchoq-kuchukcha bilan gaplashish va boladan kuchukchani quchoqlash, o'pishni yoki, masalan, kuchukchaga suyak berishni so'rash mumkin. Bolaning istaklari haqida gap boshlab, undan: «Nima ichishni xohlaysan – sutmi yoki sharbat?» – deb so'rash mumkin. Uning «Sharbat» degan javobini boshni qimirlatib qabul qilish va unga javoban: «Yur, borib uni olamiz. Qayoqqa borishimizni menga ko'rsat», – deb aytish kerak. Muzlatgich turgan tomonni ko'rsatib: «Oyi, bu yoqqa!» – desa, demak, u ona bilan o'zaro muloqotga kirishganini, uning ehtiyojlari qoniqtirilishini biladi.

Nima qilish lozim va nimani qilish mumkin:

- Boshqotirmalar, kitoblar, strukturalashtirilgan o'yinlar, DVD yoki televizor kichkintoyini ilhomlashtirishiga ishonmaslik kerak.
- Hazilli o'yinlarda kichkintoy tanlagan personaj (ayiqcha yoki sehrGAR) bo'lib, bola bilan birga polga o'tirish lozim. His-tuyg'ularni ko'paytirib ko'rsatish muhim! O'zaro munosabatga kirishish, gaplashish va personaj orqali his-tuyg'ularni namoyon qilish lozim.
- Farzandga qiziqarli bo'lgan yangi o'yinchoqdan, to uning yaxshi ko'rgan yoki yoqtirmagan ovqatigacha, barcha narsalar haqida ko'p gaplashish kerak. O'yinlar, televizor va videofilmlardan bolani band qilishning mustaqil vositasi sifatida emas, ikki tomonning ko'pgina replikalari bilan uzoq suhbat qurishning asosi sifatida foydalanish lozim.

Kichkintoyga vazifalarni egallashda yordam beruvchi o'yinlar:

«Kel, gaplashamiz!»

Bolaning tabiiy qiziqishlaridan foydalanib, so'zlar, jumlar yoki qisqa gaplarni qo'llagan holda u bilan qancha kommunikatsiya doirasini amalga oshira olish mumkinligini kuzatish kerak. Agar bolaning gaplari, hatto bitta so'zdan iborat bo'lsa ham, ona baribir u bilan uzoq suhbat olib borishi mumkin. Masalan, kichkintoy eshikni ko'rsatib: «Och», – desa, «Kim ochishi kerak?» – deb so'rash kerak. Bola: «Oyi», – deb javob berishi mumkin. Unda ona boshini chayqatib: «Oyingni hozir vaqti yo'q. Yana kim ochishi mumkin?»

– deb soʻrash lozim. Goʻdak otasi tomonga qarab: «Ada?» – deyishi mumkin. Otasi: «Nima qilish kerak?» – deb soʻraganida, kichkintoy eshikni koʻrsatib: «Och! Och!» deydi. Adasi uning yoniga kelib: «Yaxshi. Eshikni ochishda menga yordam berasanmi?» – deb soʻraydi. Goʻdak boshini qimirlatib, kommunikatsiya doirasini yopadi.

«Kel, oʻynaymiz, men ... boʻlaman, sen esa»

Ona bola tanlagan yolgʻondakam oʻyinda kuchuk, mushuk yoki super qahramon boʻlishi mumkin. His-tuygʻularini oshirib koʻrsatish va qaytadan oʻynash muhim!

6 - TAVSIYA

HAMKORLIKDAGI IJOBiy TARBIYA – OTALARNI JALB QILISH

Patronaj hamshira otani jalb qilish va u bilan ishlash hamda uni o'z juftini qo'llab-quvvatlashga ko'ndirish ehtimoli yuqori bo'lishi uchun ushbu shartlarni bajarishi lozim bo'ladi:

- o'zingizni ishonchli va mahoratli mutaxassis sifatida tutasiz;
- muloqot boshlanishi bilan uning ishtirokini kutilgan va muhim narsa sifatida taqdim etasiz;
- kuchli jihatlardan foydalanishga asoslangan yondoshuvni qo'llaysiz, unga tashvishga soluvchi obyekt sifatida qaramaysiz;
- uning ota sifatidagi roliga hurmat ko'rsatasiz va uning o'z farzandi hamda oilasi xususidagi bilimlarini tan olasiz;
- voqealar bo'yicha uning tushuntirishlarini ochiq va tadqiqotchilik ruhida qabul qilasiz;
- siz bilan ishlashining bola uchun foydali tomonlariga to'xtalib o'tasiz;
- hamkorligingizning maqsadlari, tarkibi, kutilgan natijalarini aniq belgilaysiz;
- bolaning rivojlanishi va bolalar rivojlanishida otalarning o'rni xususida ma'lumotlarni taqdim etasiz;

- har ikkala ota-onaga genderlik asosidagi shaxsiyat, mardlik va g'amxo'rlik xususida fikr yuritishlari uchun imkoniyatlar yaratasisz;
- uning qobiliyatlari va ehtiyojlari, jumladan, uning ruhiy salomatligini baholaysiz;
- uning bola bilan ishlashga jalb qilishdagi asosiy yo'nalishini aniqlash va ma'lum vaqt mobaynida unga rioya qilishga yordam berasiz;
- unga kelajakdagi uchrashuvlar to'g'risida eslatib turasiz (masalan, sms yuborish orqali) va agar kelmasa, buning sabablarini aniqlaysiz;
- aralashuvga «faol» holatlar kiritasiz (masalan, videolavha namoyish qilish, massaj, ota bilan chaqaloq o'rtasidagi o'zaro munosabat);
- juftlikning munosabatlaridagi muammolarni yechishda yordamlashasiz.

OTALAR UCHUN MA'LUMOTLAR

Farzandingizni KO'TARIB YURING: uni kenguru o'z bolasini olib yurganday olib yuring, uni cho'miltiring, tagliklarini almashtiring, unga xirgoyi qiling. Bularni bajarganingizda sizni yanada samarali otaga aylantirish uchun sizning organizmingizda o'zgarishlar ro'y beradi. Testosteron miqdori kamayadi (vahimaga tushmang – keyinchalik u o'z me'yoriga qaytadi!), shuningdek, g'amxo'rlik gormonlari ham katta miqdorda ortadi: oksitotsin – sabrlik va ishonchni oshirishga ko'maklashuvchi va prolaktin – hushyorlik darajasini oshirishga yordam beradi.

Hech qachon imkoniyatni boy bermang: uyda yoki ko'chada o'z oilangiz bilan quyidagilarni O'YLANG: farzandingizni siz qo'lingizda ko'tarib yura olasizmi? Bolani ko'tarish yoki uni bag'riga bosish imkoniyatini o'zingiz bilmagan holda onasiga qoldirmayapsizmi? Kafeda o'tirganingizda u sizning quchog'ingizda o'tiradimi? Imkon tug'ilgani zahoti o'z farzandingizga **mustaqil** qarang: farzandingizga mustaqil ravishda qaraganingizda o'zingizning xatolaringizga yo'l qo'yasiz va o'rganasiz.

Gaplashish va o'qishni boshlang: farzandingizning ko'ziga tikilib qarang. Yuzingizni turli shaklga soling. Tilingizni chiqaring. U sizning harakatlaringizni takrorlashni boshlamaguniga qadar kuting (u takrorlaydi, unga faqat vaqt bering). U bilan «gaplashing», uning ovozlari ko'chiring va ularga javoban harakat qiling. Unga kichkina kitobchalar ko'rsating va ertaklar aytib bering. Buni, AYNIQSA, o'g'il bola chaqaloqlar bilan amalga oshiring. Ota-onalar, odatda, qiz bola chaqaloqlar bilan shunday o'ynaydilar va bu o'g'il bolalarda nutq rivojlanishi qiz bolalarnikidan sekin yuz berish sabablaridan biri bo'lishi mumkin. Qo'shiq aytib tebraning, raqsga tushing va qo'shiq ayting. Bularning barisi – jiddiy ishdir: bu chaqalog'ingizning MIYA RIVOJLANISHI uchun kerak! Bunday kichik yoshdagi o'yinlar va bog'liqlik farzandingiz miyasida sinaptik yo'llar shakllanishiga yordam beradi.

Onalar «guruhlari» bilan kurashish: «Ona va bola» guruhlari, shuningdek, otalar uchun ham mo'ljallangan. Ularda o'yinchoqlar bor, turli xil mashg'ulotlar o'tkaziladi va bolalarni to'g'ri parvarishlash bo'yicha ma'lumotlar taqdim etiladi. Agar sizga bunday guruhlar unchalik yoqmasada, u yerga o'z farzandingiz uchun va sizni u yerda muntazam ravishda ko'radigan bo'lsalar o'zlarini yanada dadil his etuvchi boshqa otalar uchun

boring. Bog'cha yoshidagi bolalar uchun mo'ljallangan guruhlarning veterani bo'lgan bunday «pioner-ota»lardan biri shunday maslahat beradi:

- Otalarni kiritishga harakat qilishadigan guruhni qidiring, lekin agar topa olmasangiz, ortga chekinmang.
- Agar guruhning boshqa barcha a'zolari ayollar bo'lsa, ularga onalarga emas, ota-onaga qaraganday qarang.
- Onalar guruhiga birinchi bor kelganlarida ular, odatda, u yerdagilarning mamnun emasliklarini his qiladilar: siz o'zingizni yanada noqulay his etishingiz mumkin, chunki siz yangisiz va chunki siz –erkaksiz.
- Boshqa otalarni jalb qiling. Agar siz ushbu guruhga bir muddat qatnaganingizdan keyin ham u «Ona va bola» deb nomlanishda davom etsa, guruhga boshqa nom bering!

Sizni tan olishlariga erishing! Ismingiz bolaning tug'ilish to'g'risidagi guvohnomasiga yozilganiga ishonch hosil qiling va o'z patronaj hamshirangiz, ko'krak suti bilan boqish bo'yicha mutaxassis, oilaviy shifokor yoki pediatr bilan uchrashuvlar o'tkazing. Favqulodda holatlarda ular bilan bog'lanish imkoniyatiga ega bo'lishingiz uchun ularning manzili va telefon raqamlarini yozib oling.

UCHRASHUVLARDA VA TUG'URUQXONAGA TASHRIFLAR UYUSHTIRILGANDA ISHTIROK ETING: Siz va chaqalog'ingizning onasi turli xil savollar berishingiz mumkin va ikkingizdan biringiz ikkinchingiz unutgan narsalarni eslashi mumkin (bitta kalla yaxshi, ikkitasi – undan yaxshi). Bundan tashqari **SIZNING** nuqtayi nazaringiz mutaxassislarga

qiziq bo'ladi, shuning uchun fikrlaringizni ayting va farzandingiz to'g'risida bilganlaringiz bilan o'rtoqlashing. Siz va ota/ona SIZNING farzandingiz bo'yicha mutaxassis hisoblanasizlar.

KO'KRAK SUTI BILAN BOQISH

Bu yerda sizning yordamingiz nihoyatda muhim ahamiyatga ega.

Ko'krak suti bilan ovqatlangan chaqaloqlar sog'lom bo'ladilar, bolalikda yoki ulg'ayganlarida ortiqcha vazn olishi ehtimoli kamroq va ular, hattoki, maktabda yaxshiroq natijalar ko'rsatishlari mumkin! Ko'krak suti bilan boqish onaning salomati va qomati, shuningdek, uning bolaga bog'liqligiga ham foydali. Bundan tashqari bu – tekin, shunday ekan, bolalar ozuqasiga sarflashingiz mumkin bo'lgan pulingiz tejaladi. Ko'krak sutini sog'uvchi vositalar bilan tanishing: agar ko'krak suti bilan ozuqalantirish yaxshi iziga tushsa, siz farzandingizni sog'ilgan sut bilan ovqatlantirish imkoniga ega bo'lasiz. Bola quyuq ovqatlarni iste'mol qilishga tayyor bo'lganida (taxminan 6 oylikda), siz uni ovqatlanishida ham yordam berishingiz mumkin.

DEPRESSIYA

Bolalarning dunyoga kelishi kutilganidan ancha ortiq darajada stressga sabab bo'ladi. Bola bir yoshga to'lgungacha bo'lgan davrda onalar va otalarning taxminan yarmi o'zlarini ezilgan his qilsalar, yosh onalarning 10–14% va yosh otalarning 7–10% jiddiy depressiyani boshdan kechiradilar.

Ishga sho'ng'ish, spirtli ichimliklar yoki giyohvand moddalarni iste'mol qilish orqali «o'zingizni davolash»dan tiyiling. Agar siz juftingiz yoki o'zingizdan xavotirda bo'lsangiz, patronaj hamshirangiz bilan gaplashing.

JISMONIY MASHQLAR

Aerobika bilan muntazam ravishda shug'ullanib, o'zimizni baxtliroq his qilamiz va bu bizni sog'lomroq qiladi, shuning uchun bu to'g'risida o'zingiz va farzandingizning onasi uchun ustuvor vazifa sifatida o'ylang. Farzandingizni yugurganida yoki yurganida yoxud sport zaliga borganida undan ko'z-quloq bo'ling va o'zingiz uchun mashqlar rejasini tuzing. Bolani solib yugurishga mo'ljallangan bolalarning yengil aravachalari bilan tanishib chiqing! Jismonan faol ota-onasi bo'lgan bola ham faol bo'ladi va bunda ortiqcha vazn olish ehtimoli kamayadi.

JIDDIY ZIYON

Yangi tug'ilgan chaqaloqning to'satdan o'lishi («karavotchadagi o'lim»)ga yo'l qo'ymaslik uchun bunday chaqaloqlarni chalqanchasiga yotqizish **lozim**. Kutilmaganda jarohatlanishlar keng tarqalgan holat hisoblanadi, shuning uchun farzandingizning atrof-muhiti xavfsiz bo'lishini ta'minlang. Chaqaloqni silkitish uning miyasi shikastlanishiga sabab bo'lishi, hattoki, chaqalog'ingizning o'limiga olib kelishi mumkin. Patronaj hamshirangizda barcha kerakli ma'lumot va tavsiyalar mavjud. Agar sabringiz chidamasa, farzandingizni xavfsiz joyga qo'ying (karavotchasiga osmonga qaratib

yotqizing) va boshqa xonaga yoki ko'chaga chiqing hamda tinchlangach, qayting. Odamlar sizga «bolani o'rgatish uchun» uni shapatilash lozim deyishi mumkin, lekin buning barchasi eskilik sarqiti bo'lgan safсата. Tadqiqotlardan olingan ma'lumotlarga ko'ra, agar chegaralar sokin, bolani qo'rqitmasdan belgilanadigan bo'lsa, bolalar o'zlarini yaxshiroq tutar ekanlar. Buni sinab ko'ring. Tartib bilan ish ko'ring.

CHEKISH

Farzandlaringiz qanday ulg'ayishini ko'rishingiz uchun yashashingiz lozim. Shuningdek, siz bolalar sigaret chekilishidan o'zlarini yomon his qilishlarini bilasiz va ota-onasi sigaret chekuvchi bolalar ulg'ayganlarida ularning ham chekuvchi bo'lish ehtimoli yuqoridir. **Yangi tug'ilgan chaqaloqning otasi sifatida hozir chekishni tashlashingiz lozim.** Hech bo'lmasa, uyda yoki mashinada HECH QACHON chekmang! Sizning chekishingiz, shuningdek, juftingiz chekishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun chekishingizni nazoratga olish orqali siz hammaga yordam berasiz. O'z patronaj hamshirangiz bilan gaplashing. Siz undan katta yordam olishingiz mumkin va siz pul tejaysiz.

SPIRTLII ICHIMLIK YOKI GIYOHVAND MODDA

Spirтли ichimliklar/giyohvand moddalarni iste'mol qilishingiz farzandingizni jismoniy tahlkaga yuzma-yuz qiladi va oilaviy munosabatlaringizga zarar yetkazadi: ota muntazam ravishda ko'p

ichganida bola o'zini u bilan yoki xavotir va tashvishlanadigan onasi bilan quvnoq yoki xavfsiz his qilmaydi. Onasi yoki otasi ko'p spirtli ichimlik ichuvchi chaqaloqlarda kelajakda ruhiy va jismoniy jihatdan jarohatlangan bo'lib ulg'ayish ehtimoli yuqori bo'ladi. O'z patronaj hamshirangiz bilan gaplashing. U o'z yordamini taklif qiladi.

YAXSHI OVQATLANISH

Oshxona bilan faqat ayollar mashg'ul bo'luvchi kunlar ko'p, ammo hozir ko'p otalar ham bu ish bilan shug'ullanadilar. **Hozirda otalar mahsulotlarni xarid qiladilar va o'z oilalari uchun taom pishiradilar.** Ota sifatida siz turli mahsulotlar bolalaringizga qanday ta'sir ko'rsatishini bilishingiz lozim. Patronaj hamshirangizdan ovqatlanish to'g'risida ma'lumot taqdim etishini so'rang. Farzandingiz siz iste'mol qiladigan narsalarga qarab ovqatlanishi tufayli sog'liq uchun foydali bo'lgan narsalarni iste'mol qiling.

BAQIRISHLAR, HAQORATLAR, QO'L KO'TARISHLAR

Bunga hech qachon yo'l qo'ymang – farzandingizga nisbatan ham, turmush o'rtog'ingizga nisbatan ham! **Siz ulg'aygan insonsiz va agar siz o'z kayfiyatingizni nazorat qilolmasangiz, yordam so'rab murojaat qilishingiz lozim.** Siz, hattoki, qo'shni xonada yoki ko'chada janjallashadigan bo'lsangiz ham bu farzandingizga ta'sir qiladi. U munosabatlardagi taranglikni xuddi mochalkadek shimib oladi. Bu nafaqat uni asabiylashtiradi, ayni vaqtda aqlsiz qiladi: ota-onasi bir-birlari bilan janjallashuvchi chaqaloqlarda

o'zlarining o'rganish qobiliyatlari «o'chadi». Agar farzandingizning onasini ursangiz yoki haqorat qilsangiz, o'g'lingizni boshqa qizlar va ayollarga nisbatan shunday munosabatda bo'lishga o'rgatasiz, qizingizni esa, uni ham kaltaklovchi odamga turmushga chiqishga o'rgatasiz. Agar uyingizda bunday holat yuz beradigan bo'lsa, ayb xotiningizda ekanligiga ishonchingiz komil bo'lsa-da, patronaj hamshirangiz bilan gaplashing va yordam oling. Buni qancha erta bajarsangiz, shuncha yaxshi.

7-TAVSIYA

BOLANING RIVOJLANISHI UCHUN RAG'BATLANTIRUVCHI MUHITNI YARATISH

QUYIDAGI TAVSIYALAR bolaning rivojlanishida rag'batlantiruvchi muhit yaratish uchun yoshiga mos ravishda sog'lom o'sib keladigan bolaning oila a'zolariga tavsiyalar berishda yoki bolaning rivojlanishida rag'batlantiruvchi muhit yetishmaslik xavfi aniqlangan holatda shifokor nazoratida individual reja ishlab chiqib, reja asosida nazorat olib borish jarayonida foydalanish maslahat beriladi.

CHEKLOV VA QADRIYATLARNI O'RNATISH

Bolani qo'llab-quvvatlash va u o'zini juda ojiz ekanligini his qilmasligiga yordam berish uchun quyidagilarni qo'llash kerak:

- Xonadonni o'yinlar va atrofni o'rganish uchun xavfsiz joyga aylantirish.
- Xavfli va qimmatbaho buyumlarni bola ololmaydigan joyda saqlash.
- Bolaga qadam-baqadam tanlash imkoniyatini amalga oshirishga yordam ko'rsatish.

- Bolaga turli variantlarni taklif qilish va uning o'zi tanlashiga imkon berish. Variantlar bolaning yoshiga mos bo'lishi kerak (masalan, qishda bolaga issiq kiyimning ikki xili o'rtasida tanlashni taklif qilish).
- Bolaga taklif qilib, ko'rsatib va u nima qilishi mumkinligini ta'riflab, bosim qilmasdan yo'naltirish.
- Qilish kerak bo'lmagan harakatlarga emas, qilish lozim bo'lgan holatlarga e'tiborni jamlash. Masalan, «Mushukchani urma!» o'rniga «Mushukchani mehr bilan sila», – deyish maqsadga muvofiq.

Bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va u o'zini juda ojiz ekanligini his qilmasligi uchun uni qo'llab-quvvatlash lozim hamda mazkur holatda quyidagilarni amalga oshirish kerak:

- Bir necha oddiy qoidalar asosida aniq cheklovlarni belgilash.
- Bolaga ertaroq xabar berish.
- Bolaga rad javobi berilganda unga buning sababini tushuntirish.
- Barcha holatlarda izchil bo'lish.
- Bola biror harakatni muvaffaqiyatli uddalasa, unga qoyil qolganlikni, uni juda qadrlashni namoyish qilish.
- Bola biror harakatni noto'g'ri qilsa, unga buni tuzatishga imkon berish.

Atrofdagilar qoidalarga qanday amal qilganlarini ko'rib, bolalar ham nazorat va qadriyatlarga o'rganadilar!

- Yaxshi ibrat ko'rsatish kerak: bolani qanday o'rgatilsa, o'zini ham shunday tutish lozim. Masalan, bolaga baqirmang!
- Xotirjamlikni saqlash va o'zini-o'zi nazorat qilish kerak. Kattalarning xulq-atvori qanchalik xotirjam va bosiq bo'lsa, farzandni ham kattalarning ibratiga amal qilish ehtimoli juda katta bo'ladi.

GO'DAKLAR BILAN SO'ZLASHISH

So'zlashishga o'rgatish – bu bola tug'ilishi bilan u tovushlar qanday yangrashi mumkinligini ilk eshitganidan boshlanadigan jarayondir. Ikki yoshga kelib aksariyat bolalar katta so'z zaxirasiga ega bo'ladilar va o'z ehtiyojlari hamda fikrlarini ifodalash uchun ulardan turlicha foydalana oladilar. Bolaning muloqot yuritishga bo'lgan qobiliyatini rag'batlantirish uchun bu jarayon qanday kechishi va bunda nimalarni qo'llash mumkinligi to'g'risidagi ma'lumotlar quyida keltiriladi:

Tug'ilganidan boshlab uch oylik bo'lgunicha bola kattalarning ovozini tinglaydi. So'ng g'uvirlab kattalarning ovozlari takrorlashga harakat qiladi. Bolaga ovozlar qanday chiroyli yangrashi mumkinligini bilib olishiga quyidagilar orqali yordam berish mumkin:

- Go'dakka ashula aytib berish kerak. Buni bola tug'ilishidan oldin ham amalga oshirish mumkin! Bola onani eshitgan bo'ladi.
- Bola bilan so'zlashish lozim. Bolaning ishtirokida boshqalar bilan suhbatlashish kerak. Bola so'zlarni tushunmasa-da, onasi va otasining ovozi hamda tabassumini yoqtirib qoladi. Shuningdek, bola boshqa odamlarni tinglash va ko'rishdan xursand bo'ladi.
- Sukunat uchun vaqt rejalashtirish va ajratish kerak. Bolalar xotirjam bidirlashi va o'ynashi uchun ularga televizor, radio va boshqa shovqin chiqaradigan manbalar ovozi eshitilmaydigan joy va vaqt kerak.

Uch oylikdan olti oylikkacha bola odamlar bir-biri bilan qanday muloqot qilishi bilan tanisha boshlaydi. Quyidagilarga amal qilib, bolaga «kichik notiq» bo'lishiga yordam berish mumkin:

- Bola bilan shunday yaqinlik saqlash kerakki, u kattalarning ko'zlariga qarashi mumkin bo'lsin. U bilan so'zlashish va jilmayish lozim.
- Bola bidirlaganda, uning ovozlariga taqlid qilish kerak.
- Agar bola kattalar chiqaradigan ovozni qaytarishga harakat qilsa, so'zlarni yana qaytarish lozim.

Olti oylikdan to'qqiz oylikkacha bola ovozlari bilan o'ynaydi. Ularning ayrimlari «baba» yoki «dada» so'zlari kabi jaranglaydi. Kichkintoy quvonchli ovozni eshitganda kuladi, xursand bo'ladi va dag'al ovoz eshitganda yig'laydi, xafa ko'rinish oladi. Ota-ona quyidagi qadamlarga amal qilib, bolaga so'zlarni tushunishga yordam berishi mumkin (hatto bola bu so'zlarni hali gapira olmasa ham):

- «Sarak-sarak» yoki «chapak-chapak» kabi o'yinlarni ko'rsatish. Bolaga qofiyaga monand qo'llarini harakatlantirishga yordam berish.
- Bolaga o'yinchoq berish va uning haqida bir nima aytish, masalan: «Qara-chi, qanday paxmoq ayiqcha ekan?»
- Bolaga o'zini ko'zguda ko'rishga imkon berish va undan: «Kim bu?» – deb so'rash. Agar bola javob bermasa, uning ismini aytish.

To'qqiz oylikdan o'n ikki oylikkacha bola oddiy so'zlarni tushuna boshlaydi. Agar kimdir «yo'q-yo'q» deb aytsa, bola buni aytgan odamga qarab olish uchun to'xtaydi. Agar kimdir: «Oyijon qani?» – deb so'rsa, bola onasiga qaraydi. Kichkintoy nima istaganligini «aytish» uchun barmog'i bilan ko'rsatadi, ovoz chiqaradi va badani bilan harakat qiladi. Masalan, bola uni ko'tarib olishlarini xohlaganligini tushuntirish uchun onaga nazar tashlab, qo'llarini tepaga ko'tarishi mumkin. Bola o'ynashni istaganligini bildirish maqsadida kattalarning qo'lga o'yinchoq tutqizib qo'yishi mumkin. Bolani «so'zlashishiga» yordam berish va u qo'li bilan «xayr» ishorasini ko'rsatishiga o'rgatish mumkin.

1–3 YOSHDAGI BOLALAR BILAN SO‘ZLASHISH

12 va 15 oylar oralig‘ida bola muloqot qilish uchun birmuncha murakkabroq ishoralardan foydalana boshlaydi va o‘zining so‘z boyligini kengaytirishni davom ettiradi. Bola: «Menga kitob o‘qib berishingizni xohlayman», – deb aytish uchun kattalarning qo‘llaridan ushlab kitoblar javoniga olib kelishi, kitobni ko‘rsatishi va «kitob» deb aytishi mumkin. Bunday vaziyatda bolaga kattalar bilan quyida ko‘rsatilganidek gaplashishga yordam berish mumkin:

- Bolaga: «Burningni ko‘rsat», deb aytib, so‘ng o‘zining burnini ko‘rsatishi kerak. Biroz vaqt o‘tib bola ham o‘zining burnini ko‘rsata boshlaydi. Bola qo‘l va oyoqlaridagi barmoqlari, quloqlari, ko‘zlari, tizzalarini ko‘rsatishi uchun ham xuddi shunday yo‘l tutish lozim.
- Bolaning ko‘z oldida o‘yinchoqni yashirish, unga o‘yinchoqni topishga yordam berish va u bilan birga xursand bo‘lish kerak.
- Bola bir nima ko‘rsatganda yoki kattalarning qo‘liga bir nima tutqizganda, u bilan ana shu narsa to‘g‘risida so‘zlashish lozim. «Menga kitob berdingmi? Senga rahmat! Rasmdagi bola koptokni qanday dumalatganini bir qara».

15 va 18 oylar oralig‘ida bolalar so‘zlardan foydalana boshlaydilar. Bu jarayon ular biror narsani ta‘riflash uchun doimo bir xil ovozlardan foydalanishni o‘ziga kiritadi, masalan, «susu» sharbatni anglatishi mumkin. Ko‘pgina bolalar bir yoki ikki so‘zlardan foydalanadilar, lekin o‘zlari 25 va

undan ortiq so'zlarni tushunadilar. Boladan iltimos qilinsa, u o'yinchog'ini beradi.

Bola hatto so'z ishlatmasdan ham uni qiziqtirgan narsaga barmog'i bilan ko'rsatib, qo'l cho'zib yoki unga qarab va ovoz chiqarib, buni iltimos qilishi mumkin. Bolaga u biladigan so'zlarni bayon qilishiga yordam berish kerak:

- Ota-ona o'zi foydalanadigan «piyola», «suv», «qo'g'irchoq» kabi narsalar to'g'risida so'zlashishi kerak. Bola xayolini jamlab olishi va ularning nomini aytishi uchun vaqt berish lozim.
- Bola ko'radigan narsalarning nomini gapirganda tabassum qilish va chapak chalish kerak. Narsa haqida nimadir aytish lozim, masalan: «Sen kuchukchani ko'ryapsan. U juda katta! Qara, kuchukcha dumini likillatyapti».
- Bola eng ko'p so'zlashni xohlagan mavzu to'g'risida gapirishi zarur. U to'g'risida hammasini bayon qilishi uchun bolaga vaqt berish kerak.
- Kundalik mavzular bo'yicha savol berish lozim – «Bugun qaysi ko'ylakni tanlaymiz?» yoki «Sut ichasanmi yoki bo'tqa yeysanmi?»
- Bola gapiradigan mavzuni kengaytirish kerak. Agar u «koptok» deb aytsa, «Bu sening katta qizil koptoging», – deb qo'shib qo'yish mumkin.
- Bolani uning sevimli qo'g'irchog'i yoki o'yinchoq hayvonchasi bilan «yolg'ondakam» o'ynashga o'rgatish kerak. O'yinchoq suhbat va o'yinlarda ishtirok etsin. «Qaroqchi ham o'ynamoqchi. U ham biz bilan birga koptok o'ynasa bo'ladimi?»

O'n sakkiz oydan ikki yoshgacha bola kattalarning ko'rsatmalariga amal qilishga qodir bo'ladi va so'zlarni birlashtirishni boshlaydi, masalan, «mashina ketyapti» yoki «bo'tqa yeyman». Kichkintoy ham «yolg'ondakam» o'ynashni boshlaydi va bu tilining rivojlanishiga xizmat qiladi. Bolaning kommunikativ (muloqot) ko'nikmalarini ham rag'batlantirish mumkin:

- Boladan yordam berishni iltimos qilish kerak. Masalan, piyolani stol ustiga qo'yish yoki tuflini olib kelishni boladan iltimos qilish mumkin.
- Bolani oddiy ashulalar va she'rlarga o'rgatish zarur. Bolaga eshittirib kitob o'qish lozim. Boladan ko'rganlarini gapirib berishni iltimos qilish kerak.
- Bolani o'z do'stlari va oila a'zolari bilan so'zlashishga rag'batlantirish lozim. Bola ularga yangi o'yinchog'i to'g'risida aytib berishi mumkin.
- Bolani «yolg'ondakam» o'yinlarga jalb qilish joiz. O'yinchoq telefon orqali so'zlashish, qo'g'irchoqlarni boqish yoki o'yinchoqlar uchun bayram o'tkazish mumkin.

Ikki va uch yosh o'rtasida bolaning tilga oid ko'nikmalari juda jadal rivojlanadi. Bola tobora ko'proq so'zlarni birlashtira boshlaydi va oddiy gaplarni yaratadi, masalan, «Oyijon, uxlash yur». Bola oddiy savollarga javob berishga o'rganadi, masalan: «Sening ayiqchang qani?» 36 oyga kelib bola birmuncha murakkabroq savollarga javob bera oladigan bo'ladi, masalan: «Qorning ochganda nima qilasan?» Bola tobora ko'proq «yolg'ondakam» o'yinlarni o'ynaydi, «men ishga ketyapman», «o'yinchoq

avtomobilni tuzatish», «oilaga g'amxo'rlik qilish» kabi tomoshalar va tasavvuridagi sahnalarni yaratadi (qo'g'irchoqlar va o'yinchoq hayvonlar ishtirokida).

Bolaga yangi so'zlarni o'rganishga yordam berish va uni bilishi muhim bo'lgan narsalarga o'rgatish mumkin:

- Bolani o'z ismi va familiyasini aytib berishga o'rgatish.
- Bola ko'rsatadigan buyumlarning soni, o'lchami va shakli to'g'risida unga savol berish.
- Bolaga «ha» va «yo'q» kabi qisqa javob qaytarishni talab qilmaydigan ochiq savollarni berish. Bu bolalarga o'z fikrini rivojlantirish va ifodalashga yordam beradi. Masalan, agar bola chuvalchanglarni ko'rsatsa, shunday deyish mumkin: «Bu qanday semiz va g'alati chuvalchanglar! Ular qancha ekan? Ular qayerga ketyapti?» So'ng biroz kutish va javobni tinglash. Agar zarur bo'lsa, javobni taklif qilish mumkin, masalan: «Men beshta chuvalchang ko'ryapman. Ular xiyobonga yoki do'konga yo'l oldilarmi?»
- Boladan sevimli kitobida bayon qilingan hikoyani aytib berishni iltimos qilish. «O'rmonda quyunchaga nima bo'ldi?» Kitob o'qish til rivojlanishini rag'batlantiradi. Mahalliy kutubxonada bola bilan birga o'qish soatida muntazam qatnashish. Kichikintoy ota yoki onasi va tengdoshlari bilan birga kitoblarni tanishdan xursand bo'ladi.
- «Yolg'ondakam» o'yinlarni imkon qadar ko'proq o'ynash. Hikoyalarni sahnalashtirish va rol bajaradigan o'yinlar tilidan foydalanish, o'rganish uchun ko'p imkoniyatlarni yaratadi.

Avval samara bergan uslublarni esdan chiqarmaslik kerak. Masalan, bola hali ham jimlik saqlanadigan vaqtga muhtoj. Bunda faqatgina kunduzgi uyqu uchun vaqt ko'zda tutilgani yo'q. Televizor va radioni o'chirish kerak. Bola faqat o'yindan bahramand bo'lsin, ashula aytsin yoki so'zlashsin.

O'YINCHOQLAR VA O'YINLAR XAVFSIZLIGI MASALALARI

- **Bola o'ynamoqchi bo'lgan o'yinchoqning o'lchami to'g'risida:**
 - Xavfsizlik nuqtayi nazaridan juda katta yoki juda kichik o'yinchoqlar xavfli bo'lishi mumkin. Eng muhimi – nafas bo'g'ilishi xatari bor-yo'qligi yuzasidan tekshirish lozim. Go'daklar va kichik yoshdagi bolalarga o'lchamlari (yoki alohida qismlari) bolaning og'zidan kichkina bo'lgan o'yinchoqlarni berish mumkin emas. Xuddi shunday, ko'chada o'ynashga mo'ljallangan, boladan ancha katta bo'lgan hamda uni jarohatlashi yoki yiqitishi mumkin bo'lgan velosiped va shu kabi boshqa o'yinchoqlarni ham bolaga berish mumkin emas!!!
- **Bolaga o'ynagani beriladigan o'yinchoqning uning yoshiga muvofiq bo'lishi to'g'risida:**
 - Yosh bolalar, xususan, uch yoshli bola uchun qanday o'yinchoqlar to'g'ri kelishi yoki to'g'ri kelmasligi haqidagi belgilar o'yinchoqlarda mavjud bo'lsa-da, barcha bolalar turli tezlikda rivojlanadi, shu bois ota-ona o'z bolasining qobiliyatlarini e'tiborga olishi lozim. Bola havo sharlari bilan o'ynaganda ularga dam urilganmi yoki yo'qmi, doimo kuzatib turish lozim.

- **Bola o'ynashi uchun beriladigan o'yinchoqlarning o'tkir qirralari to'g'risida:**

MUHIM!!! O'yinchoqlarning bolani jarohatlashi mumkin bo'lgan singan qismlari yoki o'tkir qirralari yo'qligiga ishonch hosil qilish uchun ularni doimo tekshirib turish zarur.

- **Bolalar o'ynaydigan o'yinchoqlarining tozaligi to'g'risida:**

MUHIM!!! Go'daklar, ilk yoshdagi va bog'cha yoshidagi bolalarning o'yinchoqlari yumshoq va rezinali bo'lganligi bois ularni bolalar chaynashga yoki so'rishga moyil bo'ladilar, bu esa o'z o'rnida bolaning ichak infeksiyalariga chalinuvchanligini oshiradi. Shu sabab bunday o'yinchoqlarni toza tutish talab etiladi.

- Kattaroq yoshdagi bolalarda esa hovli yoki ko'chada o'ynaladigan (masalan, samokatlar, velosipedlar, arg'imchoqlar) o'yinchoqlarni toza saqlash ham zarur.

- **Bola o'ynaydigan o'yinchoqlarni tartibli saqlash to'g'risida:**

- O'yinchoqlarga to'la xonani ular ertasiga yana xona bo'ylab sochib tashlanishini oldindan bilib turib yig'ishtirish bema'nilik bo'lib ko'rinishini barcha biladi. Lekin bola yiqilganda o'yinchoqlar jiddiy xavf tug'dirishi mumkin, shu sababli ularni imkon qadar tartibli saqlash lozim. Shuningdek, bolalar o'yinchoqlarni topib olishga harakat qilganlarida, bu o'yinchoqlar bolaga ziyon yetkazadigan joylarda saqlanmasligiga ishonch hosil qilish kerak (masalan, yuqoridagi tokchada).

TURLI YOSHDAGI BOLALAR VA RIVOJLANISH DAVRLARI UCHUN O'YINCHOQLAR VA O'YIN TURLARI

CHAQALOQLAR

Bolaning o'yinli faolligi	O'yinchoqlar
Bola olamni o'rganishning asosiy vositasi sifatida o'z tanasidan foydalanadi	Ilib qo'yiladigan o'yinchoqlar, shaqildoqlar, g'ildirakli o'yinchoqlar,
Ota-ona (parvarishlovchi)si bilan oddiy, ijtimoiy, o'zaro munosabatlarda ishtirok etish va boshqarishni o'rganadi	yig'iladigan o'yinchoqlar (kubiklar), sinmaydigan ko'zgular, yuviladigan tiqma hayvonchalar va qo'g'irchoqlar,
Narsalar, qiyofalar, ovozlari, teksturalar va ta'mlarni tanish, o'rganish va boshqarishni o'rganadi	matoli, kartonli va suv o'tkazmaydigan kitoblar
Tana a'zolarini va ulardan foydalanishni o'rganadi	(Bolalar tushunmaydigan va boshqara olmaydigan narsalardan,
Odamlar va hodisalardan kutilgan munosabatni olishga o'rganadi	elektron o'yinchoqlardan foydalanmaslikka harakat qilish kerak)

ILK YOSHDAGI BOLALAR

Bolaning o'yinli faolligi	O'yinchoqlar
Bola atrofida harakatchanlikka erishganlik bilan bog'liq bo'lgan jismoniy faollikdan xursand bo'ladi	Tortish yoki o'zidan itarishni talab qiladigan o'yinchoqlar; kubiklar; turli koptoklar;
Kattalar o'rtasidagi munosabatlarni va holatlarni nazorat qilishni o'rganadi	plastilin va oddiy vositalar (tayoqchalar va yog'ochli juvalar);
Harakat va holatning o'zgarishligi bo'yicha o'z tushunchalarini kengaytiradi – masalan, bekinmashoq o'yini	rasmli kitoblar;
O'zini jamiyatning qismi sifatida ko'ra boshlaydi va unda ishtirok etish, ayniqsa, nutq ko'nikmalarini rivojlantiradi	qum va suv bilan o'ynash uchun qutichalar, kurakchalar, elakchalar va boshqa narsalar;
Ramzlardan foydalanishni rivojlantiradi va «yolg'ondakam» o'ynashga o'rganadi	dramatik o'yin uchun shlyapalar, sharflar, avtomobillar, o'yinchoq telefonlar, hayvon shaklli qo'g'irchoqlari va oddiy bolalar qo'g'irchoqlari;
	tepa yuzasida yog'ochli shpilkalar mavjud bo'lgan yirik pazllar, tirmashib chiqish uchun kichik konstruksiyalar (universal o'zgaradigan konstruksiya)

BOLALAR YOSHI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARIGA

MOS KELADIGAN O'YINCHOQLAR

Tug'ilishidan 6 oylikkacha bo'lgan chaqaloqlarning o'yinli faolliklari	MOS KELADIGAN O'YINCHOQLAR
<p>Bolalarga boshqa odamlarni nigoh bilan kuzatib tomosha qilish yoqadi. Odatda, ular qiyofalarga va yorqin ranglarga qarashni afzal ko'radilar. Bolalar qo'llarini uzatishni biladilar, qo'llari va oyoqlari qanday harakat qilishidan zavqlanadilar, boshlarini ko'taradilar, ovoz keladigan tomonga buradilar, narsalarni og'izlariga soladilar va shu kabilarni bajaradilar</p>	<p>Qo'lini cho'zib olishi, ushlashi, so'rishi, silkitishi, ular bilan shovqin chiqarishi mumkin bo'lgan shaqildoqlar, katta halqalar, qisish, tishlarni chiqarish uchun o'ynchoqlar, yumshoq qo'g'irchoqlar, teksturalangan sharlar va kartonli kitoblar.</p> <p>Tinglash mumkin bo'lgan narsalar – bolalar ashulalari va she'rlari yozilgan kitoblar, alla va oddiy ashulalar yozilgan disklar</p> <p>Tomosha qilish uchun jismlar – bola bemalol ko'rishi mumkin bo'lgan holatda ilib qo'yilgan qiyofalar fotosuratlari va sinmaydigan ko'zgu.</p>
<p>7 oylikdan 12 oylikkacha bolalarning o'yinli faolliklari</p> <p>Biroz kattaroq go'daklar harakatlanishni yoqtiradilar – odatda, ular orqasiga ag'darilish va o'tirishdan boshlaydilar, so'ng oyoqlari bilan o'zlarini ushlab turgan odamdan itaradilar, kattalar qo'llarida bola sakragandek harakatlarni amalga oshirishi, emaklash, tortilib olish va turishga o'tadilar. Ular o'z ismlarini va boshqa oddiy so'zlarni tushunadilar, tana qismlarini aniqlay oladilar, yashirilgan narsalarni topa oladilar, narsalarni qutichalar ichiga solish va chiqarishni biladilar</p>	<p>«Yolg'ondakam» rollarni bajarib o'ynaydigan o'yinlar uchun buyumlar – qo'g'irchoqlar, plastikli va yog'ochli g'ildirakli mashinalar, suvda o'ynaladigan o'yinchoqlar</p> <p>Irg'itish va ko'tarish uchun o'ynchoqlar – plastikli tovoqchalar, katta sharchalar, koptoklar, teriladigan o'yinchoqlar</p> <p>O'yinchoqli qurilish vositalari – katta, yumshoq kubiklar va yog'och kubiklar</p> <p>Katta mushaklarni mashq qildirish uchun – katta sharlar, itarish yoki tortish kerak bo'lgan o'yinchoqlar hamda tirmashib chiqish uchun past, yumshoq konstruksiyalar</p>

<p>1 yoshli bolalarning o'yinli faolligi</p> <p>Bir yoshlilar doimo harakatda bo'ladilar. Odatda, ular dadil yurishlari va hatto zinadan chiqishlari mumkin. Ularga hikoyalar yoqadi, ular o'zlarining ilk so'zlarini aytadilar va boshqa bolalarning yonida (lekin ular bilan birga emas) o'ynay oladilar. Ular sinab ko'rishni yoqtiradilar, lekin xavfsizligini ta'minlash uchun kattalarning yordamiga muhtoj bo'ladilar</p>	<p>Stol ustida turadigan rasmlar yoki fotosuratlar aks ettirilgan kitoblar</p>
	<p>Ashulalar va she'rilar yozilgan disklar, oddiy hikoyalar va rasmlar</p>
	<p>Ijod uchun buyumlar –zararsiz o'chiriladigan markerlar, qalamlar va katta qog'oz varaqdari</p>
	<p>“Yolg'ondakam” o'ynash uchun– o'yinchoq telefonlar, qo'g'irchoqlar va qo'g'irchoq karavotchalar, bolalar aravachalari, yechinib-kiyinish uchun anjomlar (sharflar, karmonlar), qo'g'irchoqlar, yumshoq o'yinchoqlar, plastikli hayvonchalar hamda plastmassali va yog'ochli «haqiqiy» avtomobillar</p>
	<p>O'yinchoqli qurilish vositalari– kartonli va yog'ochli kubiklar (go'daklar uchun mo'ljallangan kubiklarga nisbatan o'lchamlari kichikroq bo'lishi mumkin - 5–10 sm)</p>
<p>Katta va kichik mushaklarni mashq qildirish uchun– jumboqli, teshikchali katta panellar, qismlari biror harakatni bajaradigan o'yinchoqlar (siferblatlar, pereklyuchatellar, dastaklar, qopqoqlar) hamda katta va kichik koptoklar</p>	

<p>2 yoshli bolalarning o'yinli faolliklari (bog'cha yoshidagi bolalar)</p> <p>Kichkintoylar nutq ko'nikmalarini tezda rivojlantiradilar va ularda ma'lum bir xavf hissiyoti mavjud. Shunday bo'lsa-da, ular juda ko'p jismoniy sinovlarni o'tkazadilar: balandlikdan sakraydilar, tepaga ko'tariladilar, qo'llarida osiladilar, dumalaydilar va to'polonli o'yinlarni o'ynaydilar. Ular o'z qo'llari va barmoqlarini yaxshi nazorat qiladilar va ularga mayda narsalar bilan o'ynash yoqadi</p>	<p>Muammolarni hal qilish uchun jismlar – yog'ochli jumboqlar (4 tadan 12 tagacha), bir-biriga kiradigan kubiklar, saralash uchun (o'lchami, shakli, rangi, hidi bo'yicha) narsalar va ilgakli, knopkali, tasmali hamda tugmachali narsalar</p> <p>«Yolg'ondakam» o'yinlar va o'yinchoqli qurilish uchun vositalar – kichikroq o'lchamdagi kubiklar (va mustahkam), o'yinchoq transport, konstruktor to'plamlari, bolalar o'lchamlariga mos mebel (oshxona to'plamlari, stullar, o'yinchoq ovqat), yechinib-kiyinish uchun kiyimlar, anjomli qo'g'irchoqlar, o'yinchi qo'g'irchoq, qum va suv bilan o'ynash uchun o'yinchoqlar</p> <p>Ijod uchun – katta, zararsiz, o'chiriladigan bo' va markerlar, katta cho'tkalar va barmoqlar bilan bo'yash uchun bo'yoqlar, rasm chizish uchun katta qog'oz varaqlari, rangli pishiq qog'oz, o'lchamlari kichik yoshdagi bolalarga mo'ljallangan uchlari to'mtoq qaychilar, doska va katta bo'r hamda ohangli asboblari</p> <p>Kichik yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan kitoblardagiga nisbatan yanada batafsil ko'rsatilgan rasmiy kitoblari</p> <p>Turli musiqalari mavjud CD va DVD pleyerlar</p> <p>Katta va kichik mushaklardan foydalanishni talab qiladigan narsalar – oyoq bilan tepish va irg'itish mumkin bo'lgan katta va kichik ko'ptoklar, uchish uchun vositalar (bolalar 3 yoshga to'lmagunga qadar bunday vositalar sifatida uch g'ildirakli velosiped bo'lishi mumkin emas), tonnellar, tirmashib chiqish uchun yumshoq material mavjud past konstruksiyalar va taqqillatadigan o'yinchoqlar</p>
---	--

TURLI YOSHDAGI BOLALAR VA RIVOJLANISH DAVRLARIDA UY-RO'ZG'OR ANJOMLARINI O'YINLARDA QO'LLASH

Quyida go'daklar va erta yoshdagi bolalar o'ynashi uchun xonadonda topilishi oson bo'lgan, to'g'ri keladigan vositalar va faoliyat turlari keltirilgan. Xonadonga tashrif vaqtida ota-onaga o'yinchoqlarni namoyish qilish va ularning ayrimlarini qanday mustaqil yasashni ko'rsatish uchun namunalarni patronaj hamshira o'zi bilan olib kelishi lozim. Bu yoshdagi bolalarda ko'pincha arzon, bemalol topiladigan narsalar katta qiziqish uyg'otadi.

- Matodan yasalgan yumshoq o'yinchoqlar.
- Plastik jismlar – kosachalar, qoshiqchalar, qopqoqlar.
- Tortish mumkin bo'lgan o'yinchoqlar – kichik qutichaga lenta bog'lab qo'yish kerak.
- Itarish va tortish mumkin bo'lgan o'yinchoqlar – g'ildirakli o'yinchoqlar.
- Matodan yasalgan yopinchiqlar: stul va stolchalar ustiga tashlab qo'yilgan choyshablar.
- Rangli qog'ozlar va qog'ozli salfetkalar o'ramining kartonli qismidan kesib olingan halqachalardan yasalgan va bola karavotchasi ustida ilib qo'yilgan osma o'yinchoqlar.
- Katta oziq-ovqat qutilari – ayrimlari ochiq, ayrimlari esa tasma bilan mustahkam yelimlab qo'yilgan.
- Kichik tepaliklar.

- Kichkintoylar uchun matodan yasalgan kitoblar – mato parchalarini bir-biriga tikish va zararsiz markerlar bilan oddiy rasmlarni chizish.
- Laminatlangan yoki shaffof plastmassa bilan qoplangan tanish odamlar fotosuratları, oilaviy fotosuratlar, yovvoyi va uy hayvonları fotosuratları.
- «Ku-ku» o'yini – yuzini kaftlariga yashirish, narsalarni yashirish.
- Shovqin chiqaradigan buyumlar musiqa asboblari – barabanlar, tuvaklarga urish, taroqni silash va boshqalar.
- Turli ovoz chiqaradigan shaqildoqlar – plastikli qopqoqlari mavjud bo'lgan turli sondagi chig'anoqlar yoki toshlarni xavfsizlik uchun yelimlab qo'yilgan plastik qopqoqli bankalar ichiga solish.
- Qo'g'irchoqlarni paypoqdan yasash va tugmachalardan ko'zlarini tikib qo'yish.
- Yirtish va ezish uchun qog'oz (eski).
- G'altaklar (eski va bo'sh) – teriladigan o'yinchoqlarni yasash uchun uni silliqlatish.
- Emaklash uchun toza, xavfsiz, qulay joy yoki maydon. Suv bilan o'ynash – katta plastik konteynerlarda, plastik shishalar, plastik kosachalar, gubka (mochalka) va sovun bilan birga.
- Irg'itish va tutib olish uchun gubkadan yasalgan sharchalar, ichi to'ldirilgan eski kapron paypoqlar hamda ichiga tashlash uchun katta savatlar.
- Ko'rpa va matolar – bekinmachoq o'ynash uchun.

- Ranglar tanlanadigan o'yinlar – rangli qog'oz, matolar, eski gulqog'ozlar parchalari to'plami.
- Shakli bo'yicha tanlanadigan o'yinlar – kesib berilgan geometrik shakllarning tegishli to'plami.
- Spektakl sahnalashtirish uchun vositalar – yechinib-kiyinish uchun eski kiyim, bosh kiyim, matolar, eski oshxona buyumlari (kosacha, qoshiq, tuvak), o'yinchoq telefon, pupsalar.
- Saralash o'yinlari – yirik narsalar to'plamlari (bolalar yutib yubora olmaydigan), masalan, yirik chig'anoqlar, «birga yuradiganni birlashtir» kabi o'yin uchun katta rangli karton parchalari.
- Jumboqlar – jurnaldan oddiy rasmni olib, bir parcha kartonga yopishtirish. Rasmni 3 yoki 4 bo'lakka kesish, bola bu rasmni bo'laklardan foydalanib tiklasin.
- Kichik qutichalar – qurilish o'yinini o'ynash uchun yopishqoq tasma bilan yopishtirib qo'yilgan.
- Syurprizlar sumkasi – narsalarni qo'l bilan ushlab ko'rib, tuzilishi bo'yicha nomini aytib berish o'yini. Syurprizlar sumkasiga bittadan narsa solish, bola ularni qo'li bilan ushlab ko'rib, bu nimaligini topsin.
- Qum va suv bilan o'ynash – qum quruq yoki suv bilan aralashgan bo'lishi mumkin.
- Quyidagilarni taqdim etish: qoshiqlar, belkuraklar, chelaklar, plastik konteynerlar, voronkalar va filtrlar, agar mavjud bo'lsa.

- Uchish uchun o'yinchoqlar – uch g'ildirakli velosipedlar yoki bolalar uni oyoqlari bilan harakatlantirishi mumkin bo'lgan to'rtburchak doskani olish va unga g'ildiraklarni o'rnatish.
- Qo'g'irchoqlar – sotib olingan yoki uy sharoitlarida yasalgan.

8 - TAVSIYA

OTA-ONALARDA DEPRESSIYA ANIQLANGANDA KO'RSATILADIGAN YORDAM

Depressiya – kayfiyatning keskin o'zgarishi, fikrlar karaxtligi va har qanday harakatga bo'lgan intilishning yo'qolishi bilan kechuvchi kasallik hisoblanadi. Depressiya yosh ota-onalarda kuzatilishi mumkin. Kasallik ota-ona hamda go'dak o'rtasidagi munosabatlarning rivojlanishiga, shuningdek, ota-onaning o'z majburiyatlarini samarali bajarishlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ota-onada depressiyaning o'rta xavfi aniqlanganda ularga UASH, psixolog maslahat berishi zarur, shifokorlarning ko'rsatmasi bo'yicha patronaj hamshirasi quyidagilarni amalga oshirishi va tavsiya qilishi mumkin:

1. Ruhiy-tarbiyaviy yondoshuv

Patronaj hamshira yosh oilani ota-onalikka tayyorlashi, ularni haqiqatga asoslangan holda orzu qilishga undashi, oilada chaqaloqning dunyoga kelishi ularning hayotini yaxshi tomonga o'zgartirib yuborishi xususida mulohazalar qiladi. Patronaj hamshira o'zining ijobiy ota-onalik tajribasi bilan o'rtoqlashishi mumkin.

Shu bilan birgalikda patronaj hamshira ota va onaning asosiy e'tiborini bola rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan mavzulardagi bilimlarini oshirish, bolani qanday qiziqtirish va rag'batlantirish, uning ehtiyojlarini ifodalovchi belgilarini e'tibordan chetda qoldirmaslik hamda unga o'z mehrini ko'rsatish kabi masalalarga qaratishi kerak.

Chaqaloqni uqalash (massaj qilish) ona/otani bolaning reaksiyasiga yaxshiroq moslashib olishlariga yordamlashish uchun ishlatiladi. Bu esa, o'z navbatida, o'rtadagi bog'liqlik rishtalarining shakllanishiga yordam beradi. Chaqaloqning massajga nisbatan ko'rsatadigan ijobiy ta'sirini ko'rish imkoniyati onalarda o'ziga bo'lgan ishonch hamda bu borada bilimga egalik hissini rivojlantirishga yordam beradi.

2. Tinglash maqsadida tashrif buyurish

«**Tinglash maqsadidagi tashriflar**» bu – tavsiya beruvchi maslahatlarning biri hisoblanadi. Depressiyaning o'rta xavfi kuzatilganda patronaj hamshira xonadonga 4–8 ta tashrifni amalga oshiradi, har bir tashrif taxminan 45–60 daqiqadan iborat bo'ladi. Mazkur tashriflarda onani tinglash orqali unga o'z hislarini tushunishga yordam beradi. Onaga o'z hislari qadr-qimmatga ega ekanligini ko'rsatish yo'li orqali unga o'z muammolarini o'rganish hamda ularni yengib o'tish bo'yicha qaror qabul qilishga yordam beradi.

3. Oilaga ko'proq yordam berish: eng muvofiq yechim depressiya holatidagi shaxsning turmush o'rtog'i yoki boshqa qarindoshi ko'proq mas'uliyatni o'z zimmasiga olgan holda unga yordam berish hisoblanadi. Bunday hollarda depressiyadagi ota/onaning tushkunligining yanada zo'rayib ketmasligiga, o'z qadriga bo'lgan ishonchni yo'qotmaslikka va boshqalarga qaramlik hissini yanada kuchaytirib yubormasligiga ishonch hosil qilish lozim.

4. Hamkasblar va ijtimoiy yordam xizmatlari tomonidan ko'mak imkoniyatlaridan foydalanish. Agar oilaviy poliklinika yoki mahalla qo'mitasi qoshida ota-onalar va chaqaloqlarni qo'llab-quvvatlash guruhlar mavjud bo'lsa, ota/ona ushbu guruhga a'zo bo'lishiga erishish kerak. Gohida bunday guruhlarning asosiy maqsadi muloqot qilish, bolarni

tarbiyalash yoki bola parvarishiga taalluqli muayyan ko'nikmani o'rgatish (masalan, yangi tug'ilgan chaqaloqni massaj qilish, ko'krak suti bilan boqish kabilar), ba'zida, ularda davolashga qaratilgan maslahatlar beriladi. Mazkur yondashuvlarning barchasi o'z samaradorligini isbotlagan.

5. «Yosh ota-onalar maktabi» tomonidan tashkil etiladigan tadbirlarda ishtirok etish. Bunday maktablarda yuqorida tilga olingan guruhlarda bo'lgani kabi onalarning soni otalarnikiga qaraganda ancha ko'p bo'lgani sababli, otalarni bunday mashg'ulotlarga rag'batlantirish, jalb etish uchun alohida yordam talab etilishi mumkin. Otalarga mashg'ulotlar bola uchun foydali bo'lishi tushuntirilsa, otalar qatnashishga rozi bo'ladilar.

6. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish. Yugurish yoki tez yurish, go'dakni bolalar aravachasida aylantirishi, go'dak bilan ota va onaning birgalikda ochiq havoda sayr qilishlari, maroqli dam olish, to'g'ri ratsional ovqatlanish – bularning barchasi depressiya holatidan chiqib ketishga yordam berishi mumkin.

9 -TAVSIYA :

BOLA UCHUN XAVFSIZ MUHITNI YARATISH, JAROHATLAR VA BAXTSIZ HODISALARNING OLDINI OLISH

«BOLANING TO‘SATDAN O‘LIM SINDROMI» (BTO‘S)

Bu boradagi asosiy xavf omillaridan biri qorniga yotib uxlash hisoblanadi.

BTO‘S xavfini kamaytirish uchun ota-onalarga quyidagilarni maslahat berish kerak:

- bolaning uxlashi uchun qattiq yuzaga chalqancha yotqizib qo‘yish lozim;
- bola uxlaganda haddan ortiq isib ketmaganligini tekshirish kerak;
- bolani passiv (bola oldida chekish natijasida) chekuvchiga aylantirmaslik lozim;
- bolani ko‘krak suti bilan boqish zarur;
- bola uxlashi uchun uni karavotchaga yoki chaqaloqlarning xavfsiz karavotchasiga yotqizish lozim.

YIQILISH BILAN BOG'LIQ JAROHLARNING OLDINI OLISH

Nimalarga e'tibor qaratish lozim	Tavsiyalar
Zinaning yuqori va pastki qismida zina panjaralari to'g'ri o'rnatilganmi?	Zina panjaralaridan foydalanish kerak! Tirmashib chiqishning oldini olish uchun tayoqchalari gorizontol emas, vertikal joylashgan va oraliqdagi masofa 10,2 sm ga teng bo'lgan zina eshikchalarini tanlash lozim
Yiqilishning oldini olish uchun butun uy bo'ylab birinchi qavatdan yuqoridagi barcha derazalarda panjaralar o'rnatilganmi?	Derazalarni o'rnatganda doimo favqulodda vaziyat ro'y berganda ulardan tashqariga osongina chiqib ketish imkoniyati bo'lishini ta'minlab o'rnatish kerak
Bola tirmashib chiqib olishi mumkin bo'lgan karavotchalar, stullar, divanlar va boshqa mebellar deraza va balkonlardan uzoqroqda joylashtirilganmi?	Mebelni deraza va balkondan uzoqroqda joylashtirish lozim
Bolaning biror baland joyda qarovsiz qolish ehtimoli bormi?	Bolaning yolg'iz o'zini biror baland joyda, masalan, karavot, divan yoki yo'rgaklash stolchasi ustida hech qachon tashlab ketmaslik kerak. Chaqaloqning tagligini almashtirganda uni bir qo'l bilan ushlab turish lozim. Bolaning ich kiyimini eng ma'qul holatda, ya'ni pol, gilamcha, yo'rgaklash to'shagi yoki sochiq ustida almashtirish zarur
Bolalar yurgizgichlari (xodunki) qo'llaniladimi?	Bolalar yurgizgichlaridan (xodunki) foydalanmaslik kerak. Kichik yoshdagi bolalar hali unga tayyor bo'lmasliklari mumkin. Yurgizgich yuqori harakatchanlik va balandlikni taqdim etadi, bu esa bolalarning yiqilishi va boshini jarohatlantirishi kabi xatarlarga duchor qiladi

<p>Ota-onalar xavfsizlik kamarlaridan foydalanadilarmi?</p>	<p>Bolani baland stul, arg'imchoq yoki do'kon ichida mevalar uchun mo'ljallangan aravacha, yo'rgaklash stoli kabi baland joylarga o'tqizganda, aravachaning ichiga yotqizganda doimo xavfsizlik kamarlaridan foydalanish lozim. Xavfsizlik kamarlari mavjud bo'lgan yangi mahsulotlarni xarid qilganda besh nuqtali kamarlar bilan ta'minlangan kamarlarni tanlash lozim, chunki ular uch yoki to'rt nuqtali kamarlarga nisbatan yanada xavfsiz hisoblanadi</p>
<p>Harakatlanishda barcha yashirin xatarlar bartaraf qilindimi?</p>	<p>Uy ichida harakatlanish uchun xavf tug'diradigan to'siqlar (masalan, pol ustida taxlangan gilamlar, elektr kabellar va poldagi simlar) ni bartaraf etish kerak. Sirpanishning oldini olish uchun bolalar nam pol ustida yurmasliklarini nazorat qilish lozim. Zinani qoqilib ketish mumkin bo'lgan narsalardan bo'sh saqlash, shu jumladan, o'yinchoqlarni yig'ishtirib qo'yish kerak. Zinalar va zina maydonchalari yaxshi yoritilganligi va panjaraga ega bo'lishini ta'minlash zarur</p>
<p>Oynali yuzalar himoyalanganmi?</p>	<p>Bolalar yiqilib ketishi mumkin bo'lgan oynali yuzalar ustiga sinib ketishiga qarshi plyonkani yopishtirish yoki oddiy oynani sinmaydigan oynaga almashtirish yoxud bolalar biroz kattaroq bo'lgunicha umuman olib qo'yish kerak</p>
<p>Bola karavotdan yiqilib ketadi- gan bo'lsa, uni himoyalovchi vosita mavjudmi?</p>	<p>Bola karavotidan yiqilib ketishining oldini olish uchun uning karavoti yonida yumshoq gilam to'shab qo'yish kerak</p>
<p>Mebellarda burchak himoya qop-qoqlari qo'llanilganmi?</p>	<p>O'tkir burchakli mebellarda burchak qopqoqlaridan foydalanish lozim</p>
<p>Bog'da/xiyobonda bolalar maydonchasi jihozlari xavfsizmi?</p>	<p>Tuproqning ustini qoplash uchun rezina, yog'och, po'stloq yoki qumdan foydalanish kerak</p>

Favqulodda vaziyatda nima qilish kerak

- Agar bola bosh miya jarohatini olgan bo'lib, behush ahvolda yotgan bo'lsa, zudlik bilan tez yordam chaqirish kerak. Agar yiqilgan bolaning umurtqasidagi ayrim suyaklari singan bo'lishi mumkin deb gumon qilinadigan bo'lsa, bolani joyidan qo'zg'atmaslik lozim. Tez yordam yetib kelgunga qadar behush yotgan bolani yonbosh yotqizish va qo'lini boshining ostiga joylashtirish kerak. Bunday tiklanish holati bolaning tilini tomog'iga tiqilib qolishi va nafas yo'li to'silish xavfini bartaraf qilishga yordam beradi.
- Ba'zan bolaning boshi jarohatlanishi natijasida ro'y beradigan holat kechroq boshlanishi mumkin. Hatto bola tezda tiklanib olganga o'xshasa-da, uni diqqat bilan kuzatish kerak va agar bola tanasining har qanday qismida og'riq paydo bo'lsa, u bosh og'rig'i, boshi aylanishidan shikoyat qilsa, ko'ngli aynisa va qayt qilsa yoki birdaniga toliqsa yoxud diqqat e'tiborini yo'qotsa shifokordan maslahat olish lozim.
- Yiqilishlar sodir bo'lgan holatlarda, ko'pincha, tezda e'tibor qaratilishini talab qiladigan asosiy muammo qon ketishi hisoblanadi, shuning uchun ota-onalarga qon ketishi to'xtaguncha, avval yarani toza mato bilan ushlab, so'ng bosib turishni tavsiya qilish va bunga 3 daqiqadan 15 daqiqagacha vaqt ketishi mumkinligini tushuntirish kerak. Yarani iliq toza suv bilan yuvish va ehtiyotlik bilan quritish lozim. Agar yara ifloslangan bo'lsa, shikastlangan joyni tozalash uchun suyuq sovundan foydalanish mumkin. Agar jarohatlangan joydagi qon oqishini bir necha vaqt bevosita bosib turib, to'xtata olinmasa, bolani tezda shifoxonaga olib borish zarur.

**OLOV VA ISSIQ SUYUQLIKLARDAN KUYISHLAR
SABABLI SODIR BO'LGAN JAROHLARNDAN BOLALAR
HIMOYASINI TA'MINLASH**

Nimalarga e'tibor qaratish lozim	Tavsiyalar
Issiqlik piyola, kosacha yoki choynaklar bolalarning qo'li yetmaydigan joylarda saqlanadimi?	Choy yoki boshqa issiq suyuqliklar solingan piyola, kosacha yoki choynaklarni bolalar qo'li yetadigan joylarda hech qachon qoldirmaslik kerak
Yondirish vositalari va gugurt bolalar topa olmaydigan joylarda saqlanadimi?	Yondirish vositalari va gugurtni bolalar topa olmaydigan joylarda saqlash va ishlatib bo'lgandan keyin ularni, albatta, chetroqqa olib qo'yish lozim
Ota-onalar yoqilgan sham va sigaretlarni qarovsiz qoldiradilarmi?	Yoqilgan sigaret yoki shamlarni hech qachon qarovsiz qoldirmaslik zarur
Uyda uy pechkasi (kamin), barbekyu, o'choqlar va grillar mavjudmi va bolalar ularning oldiga qarovsiz yaqinlashishi mumkinmi?	Bolalarni pechkalar, gril, o'choqlar, barbekyu va kaminlardan uzoqroqda saqlash kerak

Bayramlarda bolalar mushakbozlik qiladilarmi va bengal chiroqlaridan foydalanadilarmi?	<p>Bolalarga hech qachon mushakbozlik qilishga ruxsat bermaslik lozim, ularni yoqish va ishlatish bilan faqat kattalar shug'ullanishi zarur.</p> <p>Bengal chiroqlaridan foydalanadigan bolalarga ko'z-quloq bo'lib turish kerak. Besh yoshgacha bo'lgan bolalarga hech qachon bengal chiroqlarini bermaslik va kattaroq yoshdagi bolalarni bengal chiroqlarini qo'l cho'ziladigan masofada saqlashga o'rgatish zarur</p>
Ota-onalar bolalarini quyosh nurlari ostida tashlab ketadilarmi?	<p>Bolalarni, ayniqsa, kunning eng issiq pallasida uzoq vaqt quyosh ostida tashlab ketmaslik kerak. Agar bolalar quyosh ta'siriga duch keladigan bo'lsa, ular quyoshdan himoyalovchi shlyapa (bosh kiyim) kiyishlari, quyosh nurlaridan himoyalovchi (SPF) kamida 30 faktorli kremdan foydalanishlari yoki terini yopib turadigan kiyim kiyib yurishlari lozim</p>

Vodoprovod suvidan kuyib qolishlarning oldini olish

- Ota-onalarga ularning suv isitish vositasi +50°C darajadan yuqori bo'lmagan haroratga o'rnatilgan bo'lishini maslahat berish lozim. Agar ular suv isitish vositasining haroratini o'zgartira olmasalar, termostatikli aralashtirish klapanini (krandan chiqayotgan suvning haroratini pasaytiradi) o'rnatishni tavsiya qilish zarur.

- Bolalarni avval sovuq suvni ochish, so'ng sekinlik bilan issiq suvni qo'shish va issiq suvni birinchi navbatda o'chirishga o'rgatish kerak.
- Ota-onalarga bolani vannada iliq suvda cho'miltirish uchun suvga solishdan oldin doimo suvning haroratini kaft bilan tekshirish yoki buning uchun termometr dan foydalanishni aytish lozim. Suv harorati odam tanasining haroratiga yaqin bo'lib, 37-38°C daraja iliq bo'lishi eng maqbul harorat hisoblanadi.
- Ota-onalarga bir yoki bir nechta bolalarni vannada, ayniqsa, vodoprovod krani ochiq bo'lganda hech qachon qarovsiz qoldirmaslikni tushuntirish kerak.

Bola terisi kattalar terisiga nisabatan birmuncha salqinroq suv talab qilinishini aytishni esdan chiqarmaslik lozim. Chunki katta odam uchun iliq bo'lib ko'ringan suv go'dak uchun kuydiradigan darajada issiq bo'lishi mumkin.

Oshxonaning xavfsizligi

- Ovqat tayyorlash, ayniqsa, qaynatish vaqtida gaz pechkaning orqa tomondagi gorelklaridan foydalanish kerak.
- Bolalarning qo'llari yetib bormasligi va tegib ketmasligi uchun ovqat tayyorlanayotgan idish bandini gaz plitaning o'rtasi tomon burib qo'yish lozim.

- Elektr choynaklarning simlari stol chetidan osilib qolmaganligiga ishonch hosil qilish kerak.
- Agar uyda kichik yoshdagi bolalar bor bo'lsa, stol ustidan tortib olish mumkin bo'lgan dasturxonlardan foydalanmaslik zarur.
- Issiq idishlar, oziq-ovqatlar va suyuqliklarni stol chetlaridan uzoqda saqlash kerak.
- Bolani va issiq ovqat yoki suyuqliklarni bir vaqtning o'zida qo'lda ko'tarib yurmaslik lozim.
- Suvi qaynab turgan kastyulka yoki boshqa issiq idishni boshqa joyga olib qo'yiladigan oraliqda (olib boriladigan joygacha, masalan, rakovinagacha) hech qanday to'siqlar, shu jumladan, kichik bolalar yo'qligiga ishonch hosil qilish zarur.

Favqulodda vaziyatda nima qilish kerak

- Kuyidirib qo'yilgan joyni kamida 10 daqiqa davomida sovuq suvga solib yoki vodoprovoddan sekin oqib turgan sovuq suv ostida ushlab sovitiladi. Losyon va kremlardan foydalanilmaydi. Har qanday kichik qavariqlar ustini tarang bo'lmagan bog'lam yoki doka bilan bog'lanadi.
- Agar kuygan joylar bolaning yuzida, qo'llarida yoki jinsiy a'zolarida bo'lsa yoki ular oddiy kuyishdan birmuncha kattaroq bo'lsa (agar kuyish joyi chuqur ko'rinsa – terining rangi oq yoki jigarrang va quruq bo'lib ko'rinadi), shifokorga murojaat etish yoki shifoxonaga yoxud yaqin atrofdagi tibbiyot markaziga borish lozim!

- Agar kuyishlar tana yuzasining o'ndan bir qismini yoki undan ortig'ini qoplagan bo'lsa, sovuq kompresslardan foydalanilmaydi, tez yordam yetib kelgunicha bola juda sovib ketmasligi uchun uning ustiga toza choyshab yoki ko'rpa yopish kerak.
- Favqulodda vaziyatda nima qilish kerakligini bilish yuzasidan qo'shimcha ma'lumot olish uchun birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha asosiy o'quv kursidan o'tish tavsiya qilinadi.

YONG'INLARNING OLDINI OLISH

Nimalarga e'tibor qaratish lozim	Tavsiyalar
Ota-onalar sigaret, yondirish vositasi va gugurtni qayerda saqlaydilar?	<p>Bolalardan himoyalash mexanizmiga ega bo'lmagan har qanday yondirish vositalaridan xalos bo'lish kerak.</p> <p>Tunda to'shak yoki divanda yotganda hech qachon sigaret chekmaslik lozim.</p> <p>Gugurt va yondirish vositalarini bolalar ololmaydigan joylarda saqlash va bolalarni bunday narsalar xavfli ekanligiga o'rgatish kerak.</p> <p>Yonib turgan sigaret yoki shamni hech qachon qarovsiz qoldirmaslik lozim.</p> <p>Eng yaxshisi, uyda hech qachon umuman chekmaslik kerak. Kashandalar yashaydigan uylarda o'limga olib keladigan yong'inlar ko'proq sodir bo'lib turadi.</p>
Ota-onalar elektron buyumlarini qayerda saqlaydilar?	<p>Ortiqcha yuklangan yoki ko'p tomonlama elektron adapterlarni o'chirish yoki ular ishlatilmaganda rozetkadan chiqarib qo'yish kerak. Bu yong'in bo'lishining oldini oladi hamda elektr quvvati uchun xarajatlarni kamaytiradi.</p> <p>Elektr rozetkalarni haddan ortiq yuklatib qo'ymaslik lozim.</p> <p>Ko'chma elektr isitgichlarni mebel va pardalardan uzoqda saqlash kerak. Bunday asboblarni ular ag'anab ketolmaydigan joylarga o'rnatib qo'yish lozim.</p> <p>Portativ (ko'tarib yuradigan) galogen lampalarni bolalar yotoqxonasida yoki pardalar kabi tez alanga oladigan materiallar yonida qoldirmaslik, ularning ustini mato bilan yopmaslik kerak.</p> <p>Xavfsizlik standartlariga javob bermaydigan lampa va tungi xira chiroq kabi elektron asboblardan foydalanmaslik zarur.</p>

<p>Kamin va o'tin yoqiladigan o'choqlar himoyalanganmi?</p>	<p>Ochiq kamin uchun himoyalovchi ekrandan foydalanish, o'tin yoqiladigan o'choqlar atrofida ko'mir cho'g'laridan himoyalangan joy bo'lishini ta'minlash, tasodifiy uchqun yoki cho'g'dan alanga olishi mumkin bo'lgan narsalarni olib qo'yish kerak.</p>
<p>Ota-onalar uxlash uchun mo'l-jallangan kiyimlarni qanday tanlab oladilar? Yong'inlarning aksariyati kechqurun yoki ertalab, bola uxlab yotganida yoki uyqu kiyimidaligida sodir bo'ladi. Ko'pincha, bolalarning o'zlari tasodifan yong'in chiqaradilar va keng kiyimlar kichik alangaga sabab bo'lishi mumkin.</p>	<p>Ota-onalarga bolaning badaniga yopishib turadigan va osilib qolgan narsalari yoki keng yenglari mavjud bo'lmagan bolalar pijamasini tanlashni maslahat berish kerak. Bundan tashqari, ota-onalarga ishlov berilmagan paxtaga nisbatan olovga ancha chidamli bo'lgan aralash poliefirli matolarni tanlashni tavsiya qilish lozim. Antipiryenlar bilan ishlov berilmagan paxtali matodagi olov o'zidan-o'zi o'chmaydi. Matoning yuqori darajada zichligi ham olovga chidamliroq bo'lishiga yordam beradi.</p>

Yong'inga qarshi himoya

<p>Tutunli yong'in signalizatsiyalari</p>	<p>Uyning har bir sathida, eng yaxshisi, barcha yotoq zonalarida tutun detektorlarini o'rnatish kerak Uglerod oksidi darajasini ham tekshiradigan tutun signalizatsiyasini sotib olish maqsadga muvofiqdir Esdan chiqarib qo'ymaslik uchun tutun signalizatsiyasi ta'minoti batareykalarini har yili ma'lum kunida yangilab turiladi. Shuningdek, signalizatsiyada tekshirish tugmasini bosib va ushlab turib, elektr batareykalarini muntazam tekshirib turish lozim</p>
--	---

Bolalarni yong'inlarning oldini olishga va yong'inda nima qilish kerakligiga o'rgatish zarur

Yong'in ro'y bergan vaziyatda uyni tezda tark etish (evakuatsiya) rejasini muhokama qilish zarur.

Kiyimdagi alangani o'chirish uchun bolalarni «yerga yotish va u yonboshdan bu yonboshga ag'darilishga» o'rgatish kerak.

Yong'inda nafas olish va ko'rish imkoniga ega bo'lishning eng xavfsiz yo'li tutun sathidan pastroqda emaklash yoki yugurish ekanligiga o'rgatishdir.

Bolalarni yong'in yuzaga kelgan holatda eshikni ochishdan oldin u issiq yoki issiq emasligini tekshirish lozimligiga, agar issiq bo'lsa, uni ochish mumkin emasligiga o'rgatish lozim.

Bolalarga mahalliy avariya xizmatlaridan qutqarish xizmatlarining telefon raqamlarini eslab qolishga yordam berish kerak.

Mahalliy tashkilotlar ko'pincha maktablarda yong'in xavfsizligi dasturlarini o'tkazadilar va ota-onalar ularning farzandi o'qiydigan maktab ham ana shunday dasturlarda qatnashadimi, tekshirishlari, agar qatnashmasa, maktabni bunday dasturlarda ishtirok etishga undashlari kerak.

Favqulodda vaziyatda nima qilish kerak

- Uyda yong'in ro'y berganda, uning ichidan barcha odamlarni tezda olib chiqish kerak. Yonayotgan bino ichida hech qachon qolmaslik lozim.
- Yong'in sodir bo'lganda hech qachon tik turib yurmaslik, doimo tutun sathi ostida emaklash va og'izni yopib yurishga harakat qilish kerak.

- Yonadigan bino ichidan chiqib bo'lgandan keyin hech qanday sabab bilan uning ichiga qaytib kirmaslik zarur.
- Yong'in chiqqan uyning tashqarisiga va uzoqroqqa ketgandan keyin yong'indan qutqarish xizmatiga qo'ng'iroq qilish uchun biror odamni qo'shnilarnikiga jo'natish kerak.

ZAHARLANISHNING OLDINI OLISH

Nimalarga e'tibor qaratish lozim	Tavsiyalar
Zaharli moddalar qanday saqlanadi?	Zaharlarni juda ehtiyotkorlik bilan saqlash kerak (standart maishiy zaharlar ro'yxatini ko'rish) Maishiy tozalash vositalari, kimyoviy moddalar va zaharli deb belgilangan har qanday vositani yopiq shkafda saqlash yoki devor shkafdari va tortma qutilarni yopiq saqlaydigan mexanizmlaridan foydalanish kerak. Bolalar ololmasligi uchun ishlatiladigan mahsulotlar solingan idishlarning qopqoqlarini yopiq holatda saqlash lozim
Ota-ona va oila a'zolari chekadilarmi? Ular sigaret/papiros qoldiqlarini nima qiladilar?	Sigaretlar va ularning qoldiqlarini bolalar ololmaydigan joylarda saqlash kerak, chunki ular bolalar uchun juda zararlidir

Ota-onalar kimyoviy moddalarni saqlash uchun nimadan foydalanadilar?	Kimyoviy moddalarni doimo fabrika o'ramlarida saqlash lozim. Hech qachon kimyoviy moddani suyuq oziq-ovqat idishlarida yoki yorlig'i mavjud bo'lmagan sig'implarda saqlamaslik yoki solib qo'ymaslik kerak
Ota-onalar uyda qanday o'simliklarni saqlaydilar?	Uyda mavjud bo'lgan har bir o'simlikni tekshirish, ular haqida o'qib ko'rish kerak. Agar ular zararli emasligiga ishonch hosil qilinsa, ularni bolalarning qo'li yetmaydigan joylarda saqlash mumkin
Dori-darmonlar qanday saqlanadi?	Barcha dori-darmonlar, shu jumladan, kattalar uchun vitaminlar va dorilar bolalarning qo'li yetmaydigan va ko'zi tushmaydigan joyda saqlanishiga ishonch hosil qilish kerak. Dorilar va ozuqa mahsulotlarini o'zining haqiqiy (original) o'ramida saqlash lozim. Dori-darmonlar va maishiy buyumlarni bolalar ko'zi tushmaydigan va ololmaydigan joylarda qulflab qo'yish kerak Har bir foydalanishdan keyin dorilarni chetroqqa olib qo'yish zarur

Favqulodda vaziyat yuzaga kelgan holatda

- Toksikologiya markazi yoki tez yordam xizmatlarining telefon raqamlarini uyali telefon xotirasida saqlab qo'yish kerak.
- Bola zaharlanib qolgan holatda zudlik bilan toksikologiya markazi yoki tez yordam xizmatiga murojaat qilish (hatto, bolaning ahvoli yaxshi bo'lsa ham, chunki biroz vaqt o'tib uning ahvoli yomonlashib qolishi

mumkin), ularga bola yutib yuborgan zaharli moddaning nomi, uning miqdori va bolaning yoshi haqida aytib berish lozim. Zaharlanishlarning aksariyatini mutaxassisning telefon orqali tavsiya qilgan choralarini amalga oshirish yo'li bilan bartaraf qilish mumkin.

- Bolani qayt qilishga undamaslik kerak va mutaxassis ko'rsatma bermagan bo'lsa, unga hech narsa bermaslik lozim.

CHO'KISH BILAN BOG'LIQ BOLALAR O'LIMI VA JAROHATLANISHINING OLDINI OLISH

Nimalarga e'tibor qaratish lozim	Tavsiyalar
Bolalar suv ichida yoki suvning yonida qarovsiz qolib ketadimi?	<p>Kichik yoshdagi bolalar suvning ichida yoki yonida bo'lganlarida ularni doimo faol nazorat qilib turish shart.</p> <p>Bolalar suvning yonida bo'lganlarida ularni bir zumga ham, hatto, telefon qo'ng'irog'iga javob berish yoki eshik ochish uchun ham qarovsiz qoldirish mumkin emas. Agar ota-onaga yoki parvarishni ta'minlovchi shaxsga, hatto qisqa vaqtga chiqib ketish zarurati bo'lsa, ular bolani suvning ichida yoki yonida tashlab ketmasdan, o'zlari bilan olib ketishlari lozim.</p> <p>Bolani doimo qo'l cho'zilganda yetadigan masofada ushlab kerak.</p> <p>Suvning ichidagi yoki yonidagi bolalarni nazorat qilib turganda hech qachon spirtli ichimliklarni iste'mol qilmaslik lozim.</p>

Bolalar suvning ichida yoki yonida turganlarida akalari va opalari ularga ko'z-quloq bo'lib turishadimi?	Bolalarning katta akalari yoki opalaridan suv ichida yoki yonida bo'lgan ukalariga qarab turishni iltimos qilmaslik kerak.
Vannalar uchun o'rindiqlar qo'llaniladimi?	Vannalar uchun o'rindiqlardan foydalanishni tavsiya qilish kerak. Agar o'rindiqlar qo'llaniladigan bo'lsa, otalarga/parvarishni ta'minlovchi shaxslarga vanna uchun o'rindiqda o'tirgan bolani hech qachon qarovsiz qoldirmaslikni tavsiya qilish lozim. Bolalar osongina o'rindiqdan sirpanib, suvning ichiga tushib ketishi va cho'kib qolishi mumkin.
Suv mavjud bo'lgan barcha joylar to'silganmi/ yopilganmi yoki ularning barchasidan suv oqizib tashlanganmi?	Bolani cho'miltirish jarayoni tugagan zahotiyiq vanna ichidagi suvni oqizib yuborish kerak. Foydalanib bo'lingandan keyin, suv solingan barcha sig'implardan (masalan, chelaklar, bochkalar) suvni to'kib tashlash lozim. Kichik yoshdagi bolalari mavjud bo'lgan oilalarga bog' ichidagi suv havzalarini ko'mib tashlash yoki yopib qo'yish tavsiya etiladi. Suv havzasini qum bilan ko'mib, qumdon sifatida foydalanish mumkin. Agar suv havzasini saqlab qolish zarur bo'lsa, uning ustini temir panjara bilan ishonchli qilib yopish lozim. Yaqin atrofdagi quduq va baklar (katta idishlar) ham shunday yopilishi kerakki, toki yosh bolalar ularning ichiga tushib ketishmasin.

Ota-onalarning o'zlari bolalarini qayiqalarda uchirishga tayyormi?

Bolalarni himoyalash uchun qutqarish nimchalari (shaxsiy suzish vositalari) dan foydalanish kerak. Bolaga to'g'ri keladigan nimcha tanlab olish lozim. Bolaning xavfsizligini ta'minlash uchun suzish o'rindiqlari yoki bog'lamlar/po'kaklarga ishonmaslik kerak.

Suzishni bilmaydigan bolalarni sayozroq joylarda cho'milishga o'rgatish lozim.

Bolalari 5 yoshdan katta bo'lgan ota-onalarga o'z farzandlarini sertifikatlashtirilgan suzish mashg'ulotlariga yozdirib qo'yishni tavsiya qilish maqsadga muvofiqdir. Suzish ko'nikmalarini bilish muhim bo'lsa-da, u cho'kishga qarshi to'liq kafolatni bera olmaydi.

Bolalarni suvning yonida hech qachon yugurib yurmaslik, turtishmaslik yoki sakramaslikka o'rgatish lozim.

Bolalarni yaqin atrofdagi notanish basseynlar yoki boshqa suv havzalariga sho'ng'ishdan avval ularning chuqurligini tekshirishga o'rgatish kerak. Suvga ilk bor tushganda bolalar oyoqlarini oldinga qarab sho'ng'ishlari lozim.

Bolalarni kattalar ishtirokisiz hech qachon suvda suzmaslikka va imkon qadar biror odam (suzish bo'yicha o'rtoq) bilan birga suzish kerakligiga o'rgatish darkor.

Favqulodda vaziyatda nima qilish kerak

- Favqulodda vaziyat yuzaga kelganda telefonga tezda yetib olish mumkin bo'lishi uchun ota-onalarga uyali telefonni suvga yaqinroq joyda saqlash tavsiya qilinadi. Ular mahalliy qutqarish xizmatlarining telefon raqamlarini bilishlariga ishonch hosil qilish lozim.

- Agar imkon bo'lsa, favqulodda vaziyatda qanday yo'l tutish yuzasidan qo'shimcha ma'lumot olish uchun ota-onalarga birinchi yordam ko'rsatishning asosiy o'quv kursi va yurak-o'pka reanimatsiyasi bo'yicha o'quv kursidan o'tishni tavsiya qilish kerak.
- Favqulodda vaziyat yuzaga kelganda, avval bolani suvdan chiqarib olish kerak (imkon bo'lsa, qo'l cho'zib, bolani ushlab olish yoki suvdan tashqari xavfsiz holatdan bolaga suzadigan ob'yektni tashlash lozim). Agar suvga tushish zarur bo'lsa, biror suzadigan narsani olib kelish kerak. Ushbu narsani qutqaruvchi shaxs va bolaning o'rtasida saqlash kerakligini aytish lozim. Bolaning nafas olish yo'llari, nafasi va qon aylanishini tekshirish zarur.
- Biror kishidan mahalliy avariya qutqarish xizmatlariga qo'ng'iroq qilishni iltimos qilish kerak. Agar bola behush ahvolda, nafas olmaydigan va tomiri urmaydigan bo'lsa, yurak-o'pka reanimatsiyasini boshlash lozim.

ENG MUHIMI – FAVQULODDA VAZIYATNING OLDINI OLISHGA HARAKAT QILISH KERAK – KICHIK YOSHDAGI BOLALARNI SUVGA YAQIN JOYLARDA HECH QACHON QAROVSIZ QOLDIRMASLIK LOZIM!

BO'G'ILISH, STRANGULYATSIYA, ASPIRATSIYA SINDROMI VA ASFIKSIYANING OLDINI OLISH

Nimalarga e'tibor qaratish lozim	Tavsiyalar
<p>Barcha mayda narsalar bolalar ololmaydigan joylarda saqlan-yaptimi?</p>	<p>Kichik yoshdagi bolalarga kichkina o'yinchoqlar yoki mayda narsalarni qo'lida ushlash va ular bilan o'ynashlariga ruxsat bermaslik kerak, chunki ular bolani bo'g'ilib qolishga olib kelishi mumkin. Kichik yoshdagi bolalar qo'lga olishi mumkin bo'lgan o'yinchoqlar va boshqa narsalardagi ogohlantiruvchi yozuvlarga e'tibor qaratish lozim. O'yinchoqlar o'ramida yozilgan tavsiyalarga amal qilish zarur.</p> <p>Kattaroq yoshdagi bolalarni mayda qismlari mavjud bo'lgan o'yinchoqlarni kichik uka va singillaridan uzoqroqda saqlashga o'rgatish kerak.</p>
<p>O'yinchoqlar bolaning yoshiga muvofiqligi va foydalanishda xavfsizmi?</p>	<p>Bolalar ko'ptoklari/o'yinchoqlari golf o'yini uchun mo'ljallangan ko'ptokdan yirikroq bo'lishi lozim.</p>
<p>Ota-onalar go'daklarga va bog'cha yoshidagi bolalarga konfet, popkorn (bodroq), xot-dog, qaynatilmagan sabzi va uzum berib turadilarmi?</p>	<p>To'rt yoshdan kichik bolalarga ularning tomog'iga tiqilib qolishi mumkin bo'lgan ovqatlarni bermaslik kerak. Yong'oq, popkorn (bodroq) va konfet kabi mayda, qattiq ozuqa mahsulotlari, ayniqsa, xavfli bo'lishi mumkin. Uzum kabi silliq hamda dumaloq ozuqa mahsulotlarini bolalarga berishdan oldin uzunasiga kesib bo'lish lozim. Bolalarga o'ramlar ichiga mayda o'yinchoqlar va boshqa iste'mol qilib bo'lmaydigan mayda qismlarni solib ishlab chiqariladigan konfetlarni qarovsiz holda berish mumkin emas.</p>

Plastik o'ram yoki qoplar qayerda saqlanadi? Kichik yoshdagi bolalar ularni olishi mumkinmi?	Barcha plastik o'ramlar yoki sumkalarni bolalar qo'li yetib bormaydigan joylarda, xususan, ular uxlaydigan xonalardan uzoqroqda saqlash lozim.
Ota-onalar buzilgan o'yinchoqlarni nima qiladilar, mayda narsalarni poldan olib qo'yadilarmi?	Barcha buzilgan o'yinchoqlarni tashlab yuborish va pol ustida hamda boshqa past joylarda knopka, munchoq, zo'ldir, tanga, to'g'nag'ich va toshchalar kabi mayda narsalar bor-yo'qligini tekshirish kerak.
Bolaning kapyushonli kurtkasida yoki shunga o'xshash bolalar kiyimida bog'ichlar bormi?	Barcha bolalar kiyimlaridagi kapyushon va yoqalardan iplar hamda bog'ichlarni olib qo'yish kerak. Kattaroq yoshdagi bolalarni o'yin maydonchasidagi jihozlardan foydalanishidan oldin velosiped shlemlari va marjonlarni yechib qo'yishni o'rgatish lozim.
Bolalarga ovqatlanish vaqtida o'ynashga ruxsat beradilarmi yoki bolalar o'tirib, faqat ovqatlanadilarmi?	Bolalarni ovqatlanish vaqtida tinch o'tirishga o'rgatish, ovqatlanish vaqtida yugurib yurish yoki o'yin o'ynashga ruxsat bermaslik kerak.
Kichik yoshdagi bolaning uxlash xonasi xavfsizmi?	Bolalar karavotchasini yoki go'dak karavotini yumshoq buyumlar va o'yinchoqlardan, ayniqsa, bog'ichlari yoki mayda narsalari mavjud bo'lgan o'yinchoqlar, yumshoq o'yinchoqlar va mayin yotarjoy buyumlaridan bo'shatish lozim.
Chaqaloqni uxlash vaqtida chalqanchasiga va o'ynash uchun qorniga yotqizadilarmi?	Bolani uxlash uchun chalqanchasiga va o'ynash uchun qorniga yotqizish kerak.
Chaqaloq yotadigan karavotchasining o'yilgan joylar (panjaralar) oraliqlari (tirgishlari) haddan tashqari keng emasmi va bola uning ichiga kirib qolishi mumkinmi, tekshirish kerak.	Agar oraliqlar (tirgishlar) haddan ortiq katta bo'lsa, ota-onalar ularni yumshoq yostiq bilan emas qattiq material bilan to'ldirishlari lozim.

<p>Deraza jalyuzilarida bolaning qo'llari yetishi mumkin bo'lgan bog'ichlar bormi?</p>	<p>Pardalar va jalyuzilardagi bog'ichlarni kesib tashlash va kichik yoshdagi bolalar yetolmaydigan masofada saqlash hamda bolalar karavotchasini deraza pardalaridan uzoqda joylashtirish kerak. Bolaning to'shagi ustida soyabon, parda yoki osma o'yinchoqlarni o'rnatmaslik, bolani chalqanchasiga yotqizib uxlatish lozim.</p>
<p>Agar bolalar karavotchasidan foydalaniladigan bo'lsa, u ishchi holatdami, biror yetishmaydigan qismlari yo'qmi?</p>	<p>Bolalar karavotchasi yaxshi holatda bo'lishi shart.</p>
<p>Uy hayvonlari bolaning uxlash xonasidan uzoqda saqlanadimi?</p>	<p>Uy hayvonlarini, ayniqsa, mushuklarni go'daklar va kichik yoshdagi bolalar uxlaydigan xonadan uzoqroqda saqlash va bolalar aravachasida to'rdan foydalanish kerak.</p>
<p>Bolalar ota-onalari bilan birga uxlaydilarmi?</p>	<p>Kichik yoshdagi bolalar ota-onalari bilan birga uxlashlari kerak emas. Ko'pgina jamiyatlarda bolalar ota-onalari bilan bir to'shakda uxlaydilar, lekin bugungi kunda bu munozarali masala hisoblanadi. Ota-onalardan biri semizlikdan aziyat cheksa va/yoki spirtli ichimlikdan mast bo'lib qolganda bolaning ustiga ag'darilishi yoki bola ko'rpaga o'ralib, nafasi siqilib qolishi mumkin.</p>
<p>Ota-onalar bola ovqatlanayotganda va o'ynaganda uni kuzatib turadilarmi?</p> <p>Ona bolani beshikda yotgan holatida ovqatlantiradimi?</p>	<p>Bolalar ovqatlanganda yoki o'ynaganda ularni doimo nazorat qilib turish lozim.</p> <p>Beshikda yotgan bolani ovqatlantirish qat'ian man etiladi (chunki bunday ovqatlantirish samara bermaydi hamda sut va qusuqlar bilan aspiratsiya holati yuzaga kelish xatari juda yuqori bo'ladi).</p>

IZOH: Alohida ehtiyojlarga ega bo'lgan bolalar uchun xavfsizlik bo'yicha bunday maslahatlar yanada muhimroq bo'lishi mumkin.

Favqulodda vaziyat yuzaga kelgan holatda

- Agar ota-onalar bolaning bo'g'ilib qolganligiga gumon qilishsa yoki bola behush ahvolda bo'lib, nafas olmaydigan bo'lsa, ularga darhol tez yordam chaqirishni tavsiya qilish kerak.
- Ular bolaning tomog'idan tiqilgan narsani barmoqlari yordamida chiqarib tashlashga harakat qilmasliklari lozim, chunki o'sha narsani bolaning tomog'iga yanada chuqurroq kirgizib yuborishlari mumkin.
- Bolani katta odamning tizzasiga yoki stulga boshi bilan pastga qaratib yotqizish, so'ng esa ikki kuragi o'rtasiga qattiq urish lozim.
- Aspiratsiya holati yuz berganda bolani zudlik bilan beshikdan chiqarib olish, yonbosh holatda yotqizish va imkon qadar og'zining ichidagi narsani so'rib tashlash (rezinali balloncha yordamida) kerak. Agar bola behush ahvolda va nafas olmayotgan bo'lsa, darhol tez yordamni chaqirish shart.

Strangulyatsiya va asfiksiya ro'y bergan holatda tez yordam xizmatiga qo'ng'iroq qilish zarur. So'ng bolaning nafas yo'llari, nafas olishi va qon aylanishini tekshirishga kirishish kerak. Bola behush, nafas olmaydigan va tomiri urmaydigan ahvolda bo'lsa, tezda yurak-o'pka reanimatsiyasini boshlash lozim.

Agar imkon bo'lsa, bo'g'ilish, strangulyatsiya yoki asfiksiya bilan bog'liq favqulodda vaziyatda qanday harakat qilish lozimligi yuzasidan qo'shimcha ma'lumot olish uchun ota-onalarga birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha asosiy kursdan o'tishni maslahat berish lozim.

BOLA BO'G'ILIB QOLGANDA NIMA QILISH KERAK

Bir yoshgacha bo'lgan bolalar



Orqasiga urish



Ko'kragiga turtish

- Bolani o'z qo'lingiz yoki so-ningizga boshini pastga qilib yotqizing.
- Bolani kaftingiz qirrasini bilan orqasiga 5 marta uring.
- Agar vaziyat yaxshilanmasa, bolani chalganchasiga yotqizing va bola ko'krigidan bir barmoq qalinligi masofada pastroqda, o'rtaliqdagi oraliqda ikki barmoq bilan 5 marta turtung.
- Agar vaziyat yaxshilanmagan bo'lsa, bolaning og'zida xalaqit berayotgan va olib tashlanishi mumkin bo'lgan narsalar bor yo'qligini tekshiring.
- Zarur bo'lsa, bolaning orqasiga urish usulidagi harakatlarni yana bir bor takrorlang.

Bir yoshdan kattaroq bolalar



**Bo'g'ilayotgan bolada
Geymlix uslubini qo'llash**

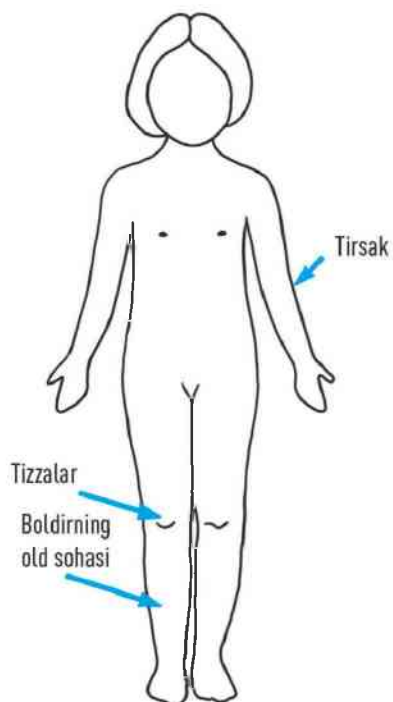
- Bolaning orqasiga kaftingiz qirrasini bilan 5 marta uring. Shu payt bola o'tirishi, tizzalarida turishi yoki yotgan bo'lishi kerak.
- Agar vaziyat o'nglanmagan bo'lsa, bolaga orqa tomonidan yaqinlashing, bolani ko'krigidan pastroqda qo'llaringiz bilan quchoqlab oling, panjalariningizni ushlab siqing va tepa tomon qorin ichiga bosing; ushbu Geymlix uslubini 5 marta qaytaring.
- Agar vaziyat yaxshilanmasa, bolaning og'zida xalaqit berayotgan va olib tashlanishi mumkin bo'lgan narsalar mavjud yoki yo'qligini tekshiring.
- Zarur bo'lsa, bolaning orqasiga urish usulidagi harakatlarni yana bir bor takrorlang.

10 - TAVSIYA

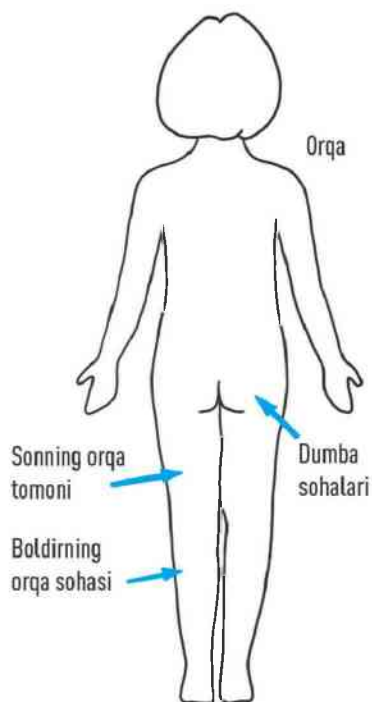
BOLALARNI SHAFQATSIZ MUNOSABATDAN HIMOYA QILISH

1. KO'KARISH (QONTALASH) LAR UCHUN ME'YORIY VA SHUBHALI JOYLAR

Ko'karishning odatiy joylari



Shubhali ko'karish joyi

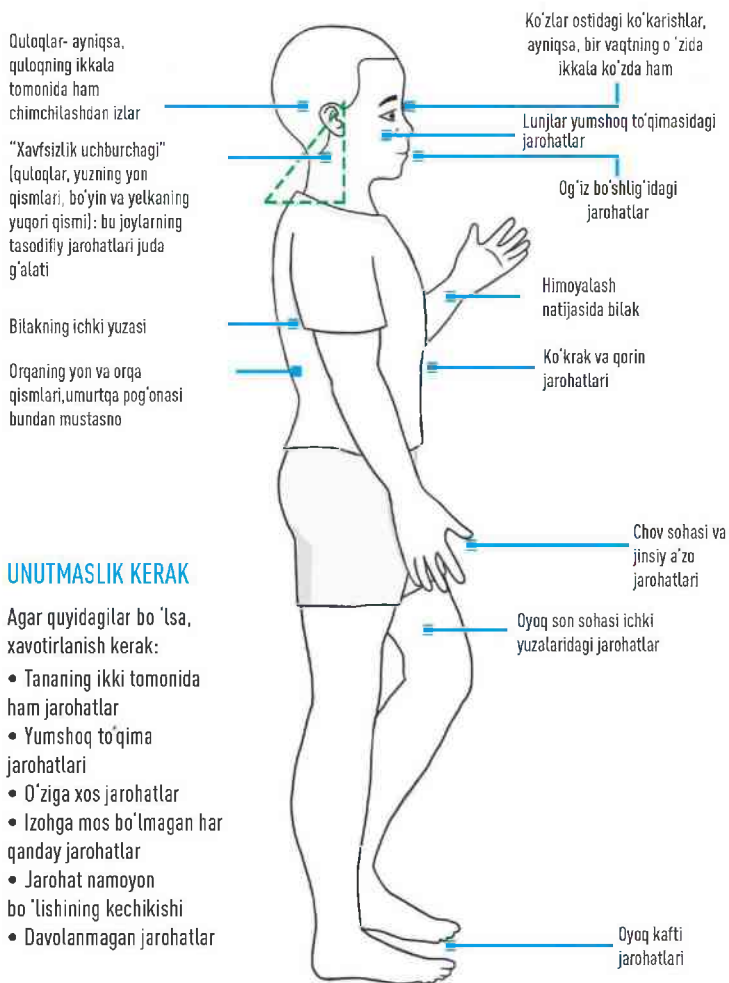


2. NIMALARGA E'TIBOR QARATISH LOZIM

Jismoniy zo'rvonliklar: jismoniy indikator/ko'rsatkichlar	
Lat yegan joylar, chandiqlar va tish izlari	<p>Jarohatlar joylashgan joyi, ularning jiddiyligi darajasi, qanday olingani va bolaning yoshiga bog'liqligi</p> <ul style="list-style-type: none">• Yuzda, lablarda, bo'yinda, bilaklarda va to'piqlarda• Ikkala ko'zlari atrofida yoki betlarida (baxtsiz hodisada jarohat yuzning faqat bir tomonida paydo bo'ladi)• Guruhlashgan narsaning shaklini aks ettiruvchi (bolani biror narsa bilan urishgan)• Teri yuzasining bir nechta qismida qo'l panjasining shakli (barmoq izi)• Badanda, tananing orqa qismida, dumbalarda, sonlarda• Dam olish kunlari, ta'tillardan keyin muntazam ravishda paydo bo'ladigan jarohat bitish izlarining turli darajadagi ko'rinishlari <p><i>Izoh: Afrika, Amerika va Osiyo xalqlarida chaqaloqlar va/ yoki kichik bolalar terisida rangi to'qroq pigmentatsiyaga ega qismlar (mo'g'ulcha dog'lar deb nomlanadigan) bo'lishi mumkin, tig' urilishidan hosil bo'lgandek ko'rinishga ega joylar ko'karishlar emas, balki tug'ma xollar bo'lishi mumkin</i></p>
Kesilgan (tilingan) yoki shilingan (tirnalgan) joylar	<p>Jarohatlar joylashishiga, ularning jiddiyligi, qanday olingani, qaytarilishi va bolaning yoshiga bog'liqligi</p> <ul style="list-style-type: none">• Og'iz, lablar, milk, ko'zlar atrofida• Tananing orqa qismida yoki qo'llarda, oyoqlarda yoki badanda
Kuyishlar	<p>Jarohatlar joylashishiga, ularning jiddiyligi, qanday olingani, qaytarilishi va bolaning yoshiga bog'liqligi</p> <ul style="list-style-type: none">• Sigara, sigaretalardan, ayniqsa, tovonlarda, kaftlarda, orqada, dumbalarda• Qaynoq suvga tushish (dumbalar yoki jinsiy a'zolarida ko'rinishdan paypoq, qo'lqop, kulchaga o'xshash izlar)• Elektr dazmol, grelka va shu kabi elektr asboblardan hosil bo'lgan rasmga o'xshash izlar• Qo'llar, oyoqlar, bo'yin, badanda arqonning izi

Suyak sinishlari	<ul style="list-style-type: none"> • Jag' va burun tuzilmalari • Bosh chanog'i, yuz suyaklari • Suyak chiqishlari kabi boshqa jarohatlar bilan birga umurtqaning jarohatlanishi • Burama yoki ko'p sonli suyak sinishi • Tekshiruv vaqtida yoki jarohat bitishining turli bosqichlarida «tasodifan» aniqlangan suyak sinishlari
Boshdagi jarohatlar	<ul style="list-style-type: none"> • Subdural gematoma (kuchli zarba yoki qattiq silkitish tufayli bosh chanog'ining tashqi qobig'i ostidagi qon ketishi) • Qattiq silkitish, bosh va bo'yinni keskin burish natijasida olingan jarohat tufayli qon quyilishi yoki to'r pardasining ko'chishi • Ko'zlarning shikastlanishi (ko'zlar atrofining ko'karishi) • Tishlarning sinishi yoki til ostidagi jilovning shikastlanishi • Sochlarni changallab qattiq tortish natijasida sochlarning yulinishi va/yoki bosh terisi ostidan qon ketishi
Myunxgauzen sindromi	<ul style="list-style-type: none"> • Myunxgauzen sindromi – ota-ona xulq-atvorining andazasi, bunda ota-onalar o'z bolasining sog'lig'i bo'yicha tez-tez tibbiy yordam so'rab murojaat qiladilar, lekin belgilar shundan dalolat beradiki, kasallik ota-ona tomonidan uyushtirilgan yoki soxta bo'lib chiqadi. Masalan, ona bolani ko'p miqdorda surgu dori ichishga majburlaydi, natijada, bolada diareya qo'zg'ab, uni kasalxonaga yotqizish kerak bo'ladi

3. XAVOTIRLI SIGNALLAR – BOLAGA NISBATAN ZO'RAVONLIKKA, UNGA G'AMXO'RLIK KO'RSATILMAGANIGA VA UNGA NISBATAN ZULM O'TKAZILISHIGA E'TIBOR QARATISH UCHUN ASOSLAR



UNUTMASLIK KERAK

Agar quyidagilar bo‘lsa, xavotirlanish kerak:

- Tananing ikki tomonida ham jarohatlar
- Yumshoq to‘qima jarohatlari
- O‘ziga xos jarohatlar
- Izohga mos bo‘lmagan har qanday jarohatlar
- Jarohat namoyon bo‘lishining kechikishi
- Davolanmagan jarohatlar

4. ZO'RAVONLIK VA G'AMXO'RLIK KO'RSATILMASLIGINING EHTIMOLIY KO'RSATKICHLARI

G'amxo'rlik qilmaslik: jismoniy va xulq-atvor bo'yicha kombinatsiyalashgan indikatorlar

Bola yegulikni yetarlicha olmayapti	<ul style="list-style-type: none"> • Bola doim ovqatga to'ymagandek ko'rinadi • Bola tilanchilik qiladi, yegulik o'g'irlaydi • Doim qorni och ekanini ko'rsatadi yoki och qolgani to'g'risida shikoyat qiladi • Doimiy charchoq alomatlari, befarqlik, sinfida (guruhida) uxlab qoladi
Bolaga g'amxo'rlik qilinmagandek ko'rinadi	<ul style="list-style-type: none"> • Gigiyena talablariga (teri, tishlari, quloqlari, sochlari) rioya qilinmaydi • Mavsumga zid kiyingan • Aksariyat hollarda kiyim-boshi kir va yirtiq
Tibbiy/stomatologik yordam ko'rsatilmashligi	<ul style="list-style-type: none"> • Hal qilinmagan jismoniy muammolar yoki tibbiy/stomatologik ehtiyojlari
Kattalar tomonidan nazoratning yo'qligi	<ul style="list-style-type: none"> • Bolani uzoq muddatga nazoratsiz bir o'zini uyda qoldirish, ayniqsa, serharakat va qiziquvchan bolani • Bola tarbiyachisi yo'q ekanligini ma'lum qiladi • Bola maktabgacha ta'lim muassasasida uzoq muddat qolib ketishi, bola muassasaga erta kelib, kechgacha qolib ketishi
Tashlab ketish	<ul style="list-style-type: none"> • Bola ota-onasi qayerda ekanini yoki qachon kelishini bilmay, bir o'zi qolib ketishi
Bolaning me'yoriy rivojlanishdan orqada qolishi	<ul style="list-style-type: none"> • Jismoniy yoki hissiy jihatdan qobiliyatini namoyon eta olmasligi • Jismoniy o'sishda sezilarli ravishda orqada qolish • Aqliy/hissiy rivojlanishdan sezilarli orqada qolish

Ijobiy toksikologiya (dori-darmonlar darajasi)	<ul style="list-style-type: none">• Ayniqsa, yangi tug'ilgan chaqaloqlarda• Yoshi kattaroq bolalarda/o'smirlarda dori-darmonlardan uzoqlashish alomati, tremor va boshqalar
Xulq-atvoridagi bir-biriga zid holatlar	<ul style="list-style-type: none">• Ko'nuvchan/sustkash, o'ta moslashuvchan xulq- atvor• Tajovuzkor xulq-atvor
Zararli odatlar bilan bog'liq buzilishlar	<ul style="list-style-type: none">• Bola qo'lini so'radi, tishlaydi, chayqaladi va boshqalar
Nutqning buzilishi	<ul style="list-style-type: none">• Nutqni o'zlashtira olmaslik, g'ayritabiiy nutqiy andazalar
Xulq-atvorning buzilishi	<ul style="list-style-type: none">• Jamiyat manfaatlariga zid va/yoki destruktiv xulq-atvor• Katta bo'lmagan jonivorlarni qiynash yoki o'ldirish
Nevrotik buzilishlar	<ul style="list-style-type: none">• Uyquning buzilishi, o'yinlarni taqiqlash

11-TAVSIYA

BOLADA NUTQ RIVOJLANISHINING KECHIKISHINI OLDINI OLISH

Patronaj hamshira uchun ma'lumotnoma:

Bolaning neyropsixologik rivojlanishini ta'minlash maqsadida nutq rivojlanishining kechikishini oldini olish uchun patronaj hamshirasi bolaning quyidagi nutq rivojlanish davrlarini o'tishi lozimligini tushuntirishi kerak.

Bolaning yoshi 1 oygacha bo'lsa	Ovozga bo'lgan qiziqish paydo bo'ladi: bolaga engashib muloyim gaplashganida bola yig'idan va harakatdan to'xtaydi. Boshini ovoz chiqadigan tarafga qaratadi. Allani eshitib, tinchlanadi.
Bolaning yoshi 1 oydan 3 oygacha bo'lsa	«Gu-gu», – deb ovoz chiqara boshlaydi. Unli tovushlar bilan «tajriba» boshlanadi. Kattalar chiqargan ovozga javoban jilmayadi – hissiy javob paydo bo'ladi. Ko'rish va eshitishning mutanosibligi faollashadi.
Bolaning yoshi 3 oydan 6 oygacha bo'lsa	Faol ovoz chiqarish, ohanglar ifodasi turli xil, unli harflarga undosh harflarning qo'shilishi – «ba», «pa» kabi. Ushbu davr oddiy «gu-gu»lashdan sodda bo'g'inlarga o'tish davrining boshlanishidir.

Bolaning yoshi 6–9 oylikkacha bo'lsa	Faol ohang chiqaradi, turli ohangdagi bo'g'inlarni qaytaradi. Bunda lab, til va yumshoq tanglay harakatlari murakkablashadi. Nafas olish va chiqarish ancha shakllanadi hamda shartli ravishda tovushli nafas chiqarish boshqariladi. Hissiy holatiga ko'ra ovoz balandligini o'zgartirishni boshqarish xususiyati shakllanadi. Murojaat qilingan holatni tushunadi
Bolaning yoshi 9–12 oylikkacha bo'lsa	Insonning yuziga e'tiborini qaratib, «ma'qullash» yoki «norozi» ekanligini ko'rsatib boshini qimirlatadi. Shovqinli nutqdan bo'g'inli so'zlarga o'tadi. Oddiy buyruqlarni tushunadi va bajaradi: «ber», «ol» kabi. Murojaat qilingan nutqqa (signalga) ko'ra harakatlarini boshqara boshlaydi. Birinchi sodda so'zlarni ayta boshlaydi: «ba-ba», «da-da»
Bolaning yoshi 12–18 oylikkacha bo'lsa	Bir so'zdan iborat so'zlarni aytadi. So'z boyligi 15 oylikkacha – 30 tagacha. 18 oylikda so'z boyligi – 40–50 ta. Ko'p eshitadigan so'zlarni oson qaytaradi
Bolaning yoshi 18–24 oylikkacha bo'lsa	2 so'zdan tashkil topgan iborani ishlatadi. «Bu nima?», «Qani?», «Qayerga?» savollarini ilk bor qo'llay boshlaydi
Bolaning yoshi 2 yoshdan 2 yosh-u 6 oylikkacha bo'lsa	So'z boyligi – 150–200 tagacha. 3 ta so'zdan iborat gap tuzadi. Gap tuzishda sifat, olmosh va qo'shimchalarni ishlata boshlaydi
Bolaning yoshi 2 yosh-u 6 oylikdan 3 yoshgacha bo'lsa	So'z boyligi – 200–300 tagacha. Gap tuzishda sifat, olmosh va qo'shimchalarni ishlatadi. So'zlarni aytishda ayrim qiyinchiliklar kuzatilishi mumkin (R va boshqa harflar)

Bolaning yoshi 3–4 yoshgacha bo'lsa	So'z boyligi – 800–1000 tagacha. Gap tuzishda vaqtni , zamonni, kelishikni, sonni qo'llay boshlaydi. «Nimaga?», «Qachon?» savollari murakkablashadi. Gap jummalari ham cho'ziladi, ma'nosi murakkablashadi. So'zlarning ko'pchiligini aniq ayta oladi. Lekin kam ishlatiladigan murakkab so'zlarning talaffuzida kamchiliklar kuzatiladi
Bolaning yoshi 4–5 yosh bo'lsa	So'z boyligi – 2000 tagacha. Gap tuzishi murakkab, yetkazmoqchi bo'lgan fikri to'liq, tugallangan. Fikrini kichik hikoya tarzida ifodalaydi. Noto'g'ri talaffuz deyarli to'liq yo'qoladi. Jismlarni guruhlarga bo'la oladi: kiyim, idish-tovoq, mebel jihozi, hayvonlar...

12-TAVSIYA

5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHIDA MUAMMOLAR ANIQLANGANDA YORDAM BERISH

Bola motorikasining rivojlanishida orqada qolishning o'rtacha xavfi aniqlanganda, UASH, pediater bilan birgallikda bolani olib borishning individual rejasi ishlab chiqiladi.

Patronaj hamshira oilaga tashrif qilganida, shifokor buyurgan tavsiyalarni bajarishga yordam berishi lozim va shu bilan birgalikda motorikaning rivojlanishiga yordam beradigan mashqlarni onaga o'rgatishi hamda bola bilan bajarishi mumkin.

- 6 oylikkacha bo'lgan bolaning yirik motorikasi rivojlanishida orqada qolish kuzatilsa (boshini ushlay olmasa, o'gira olmasa) unga uqalash (massaj), jismoniy mashqlar qilish (oyoq qo'llarini bukish) tavsiya etiladi.
- Kundalik uy vazifalarini bajarish ham bolaning yirik motorikasini rivojlantirishga yordam beradi. Masalan, o'zining o'yinchoqlari, kiyimlarini yig'ishtirish, uyda chang artish, hovlini supurish. Kattalarning nazorati ostida uy hayvonlariga qarash: tovuqlarga suv, don berish va boshqalar.

Yirik motorikani rivojlanishiga, yaxshilanishiga yordam beradigan harakatlar, mashqlar, o'yinlar

1. Har qanday faol harakat (kuniga yarim soat davomida) – emaklash, turli xil to'siqlardan oshib o'tish, arqon bilan sakrash, koptok bilan o'yinlar – voleybol, velosiped, samokatda uchish.
2. Sport bilan shug'ullanish – gimnastika, suzish, futbol, badminton va boshqalar.
3. O'yinlar:

0–1 yoshgacha

«Ayiq polvon o'rmonda ketmoqda» o'yini. Ushbu o'yinda tebranish, gurs-gurs qadam tashlash, egilish va boshini urib qo'yish harakatlari mavjud. Mashqni yotgan holda ham bajarsa bo'ladi.

1–2 yoshgacha

Zinadan yuqoriga va pastga yurish. Bola mustaqil zina panjarasini ushlab yuqoriga va pastga yurishi maqsadga muvofiq.

2–3 yoshgacha

Bola bilan jonivor qiyofasiga kirib o'ynash. Quyoncha kabi sakrash, ilon singari sudralib yurish, qurbaqa bo'lib sakrash, ayiqqa o'xshab yurish mumkin.

3–4 yoshgacha

«G'olacha» o'yini. Qo'llarni gavda bo'ylab pastga tushirgan holda bola bilan polda g'olacha bo'lib dumalash. Dastlab ushbu mashqni sekin bajarish, keyin esa mashqni bajarishni tezlashtirish mumkin.

4–5 yosh

«G'olacha» o'yini. Qo'llarni gavda bo'ylab pastga tushirgan holda bola bilan polda g'olacha bo'lib dumalash. So'ngra qo'lni yuqoriga ko'targan holda mashqni takrorlash mumkin.

Mayda motorika rivojlanishiga yordam beradigan harakatlar, mashqlar, o'yinlar

1. Kaftni uqalash – turli yoshdagi bolalar uchun eng oddiy va hammabop usul. Barmoq bilan bolaning kaftini silash, uqalash kerak.
2. Chapak chalish – bu harakat bolaga barmoqlarini ochishni va chapak chalishni o'rgatadi.
3. Qog'ozni yirtish – 7 oylikdan bajarish mumkin, kichkintoyga bir nechta yumshoq, rangli qog'oz beriladi.
4. Varaqlash – 1 yoshdan katta bolalarga rasmi kitob yoki jurnalni varaqlashga beriladi.
5. Don mahsulotlari – plastmassa idishga har qanday don mahsulotlari solib beriladi. Bola qo'li bilan o'ynab, barmoqlari orasidan o'tkazadi. Ushbu o'yin mayda motorikani va sezish qobiliyatini yaxshi rivojlantiradi.

Mashqni bajarish vaqtida bola don mahsulotlarini og'ziga solmasligini nazorat qilib turish zarur!

6. Qumda rasm chizish – patnisga qum sepiladi. Bolaning barmog'ini qo'l bilan ushlab, qum bo'ylab yurgiziladi. Oddiy chiziqlar, shakllar chiziladi: to'rtburchak, aylana.
7. Plastilin, loydan, xamirdan turli shakllarni yasash.
8. Rasm chizish va bo'yash – punktir (nuqtali chiziq) bilan chizilgan rasmlarni ustidan chizish, turli shakldagi rasmlarni bo'yash. Bola uchun vertikal yuzada rasm chizish foydali: devor, doska, oyna. Bola rasm chizishi uchun maxsus doska osib qo'yish maqsadga muvofiq.
9. Pazllar va mozaika yig'ish – 3 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun yirik qismlardan iborat pazl va mozaikalar tanlash kerak. Pazllar bolada tasavvur qilishni mashq qiladi.

13 - TAVSIYA

IJTIMOY XIZMAT KO'RSATISH

Ijtimoiy xizmat – kundalik tashvishlarni yechishga ko'maklashish maqsadida oilaga yoki ma'lum bir shaxsga ko'rsatiladigan mablag'siz yordam hisoblanadi. Ijtimoiy xizmat, asosan, davlat tomonidan yoki mahalliy hukumat tomonidan moliyalashtiriladi.

Quyidagi ijtimoiy xizmat turlari farqlanadi:

- Ruhij-ijtimoiy xizmatlar: ruhiy – hissiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashga, shaxslararo va oilaviy munosabatlarni yaxshilashga, ruhiy saviyani oshirish bo'yicha savollarga yo'naltirilgan ma'lumot va maslahat olishga, psixoterapevt xizmatlari, erda yoshdagi bolalarga erda tashxis qo'yish va erda aralashuvni ta'minlash xizmati, bolalar uchun ruhiy-ijtimoiy xizmatlar, ota-onalar uchun o'quv dasturlari, xavf ostida bo'lgan o'spirinlar va yoshlar uchun dasturlar, oila hamda juftliklarga maslahat berish, maxsus dasturlar va dalillarga asoslangan aralashuvlar, jarohatlar haqida ma'lumot berish bo'yicha maslahat va boshqalarni yaxshilashga yo'naltirilgan.
- Ijtimoiy-tibbiy xizmat: bemorning jismoniy va ruhiy salomatligini quvvatlashga, sifatli tibbiy xizmat olishga, ijtimoiy-tibbiy rehabilitatsiya va davolash o'tkazishga, salomatlik bo'yicha maslahat berishga, bemorlarni parvarish qilish ko'nikmalari bo'yicha o'qitishni qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan.

- Ijtimoiy-pedagogik va maishiy xizmatlar: hayotiy va ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgatishga, ijtimoiy imtiyozlarni olishda yordam berishga, uyda ijtimoiy xizmat ko'rsatishga yo'naltirilgan.
- Ijtimoiy-maishiy va uy-joy xizmati: uy olishga va uy sharoitini yaxshilashga ko'maklashish, uy-joy xavfsizligini (suv, isitish moslamalari, kommunal xizmatlari bilan ta'minlash), infrastrukturani va uning mavjudligini yaxshilashni targ'ib qilish.
- Ijtimoiy-huquqiy xizmatlar: mijozlar manfaatini himoya qilish, huquqiy yordam berish va himoyalash, ijtimoiy va huquqiy masalalar bo'yicha maslahatlar (fuqarolik, uy-joy, oila, mehnat, nafaqa, jinoiy huquq, bolalar, ayollar, otalar, nogironlar huquqlari va boshqalar), zo'raonlikni boshdan kechirgan shaxslarni huquqiy himoya qilish, shaxsni tasdiqlovchi hujjatlarni olishga yordam berishga yo'naltirilgan.
- Mahalliy jamoatchilik xizmati: nogironlar va keksa qariyalar uchun kunduzgi parvarish markazlari, qiziqishlarga ko'ra turli klublar, hordiq chiqarish va madaniy tadbirlarni tashkil qilish: ko'ngillilar faoliyatini, profilaktika va ma'rifiy profilaktika tadbirlarini tashkil qilishga yo'naltirilgan.

Ijtimoiy xizmatlar maxsus xizmatlar tomonidan taqdim etiladi va patronaj hamshirasi xizmatlarni muvofiqlashtirish uchun ushbu xizmat vakillari yoki mahalla vakillari bilan aloqada bo'lishi kerak. Patronaj hamshiralar asosan ijtimoiy-tibbiy xizmatlar ko'rsatish bilan shug'ullanadilar. Ushbu ijtimoiy-tibbiy xizmatlar bemorning jismoniy va ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashga, sifatli tibbiy yordam olishga, davolash va ijtimoiy-tibbiy

reabilitatsiya olishga, salomatlik masalalari va bemor bolalarni parvarish qilish ko'nikmalarini o'rganish bo'yicha maslahat berishga qaratilgan.

Xizmatlarni muvofiqlashtirishda tibbiyot xodimlari, shu jumladan, patronaj hamshirasi quyidagilarni bajarishi kerak:

- Xizmatlarni ko'rsatishda, mavjud muammolarni hal qilishda yordam berish uchun oila a'zolari, ijtimoiy xizmat mutaxassislari va xizmat ko'rsatuvchi provayderlar bilan doimiy aloqada bo'lish.
- Bemor o'zi mustaqil shifokorga murojaat qila olmaydigan bo'lsa, uni tibbiyot muassasalariga tibbiy xizmatni olish (masalan, tor mutaxassis maslahatini olish uchun va boshqalar) uchun kuzatib borish.
- Davlat tibbiyot muassasalarida zarur imtiyozlar va xizmatlarni olish uchun bemorning huquqlari va manfaatlarini himoya qilish.
- Bemorga va uning oilasiga xizmat ko'rsatishni muvofiqlashtirish uchun uchrashuvlar o'tkazish.

1-ilova

Kasallikning xavf belgilari va xavf omillari bo'lmagan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarga, homilador va tuqqan ayollarga universal tashriflarning muddatlari va muhokama uchun mavzular

Tashrif soni	Tashriflar muddati	Xavf omillari topilmaganda maslahat va muhokama uchun mavzular (sog'lom bola)
1.	Homiladorlikning 12 - haftasida	<ul style="list-style-type: none"> • Homiladorlikdagi xavfli belgilar • Ratsional ovqatlanish • *
2.	Homiladorlikning 32 - haftasida	<ul style="list-style-type: none"> • Homiladorlikdagi xavfli belgilar • Ko'krak bilan emizish • Tug'uruqqa tayyorgarlik
3.	Bola tug'uruqxonadan chiqqach birinchi 3 kun ichida va tuqqan ayol	<ul style="list-style-type: none"> • Boladagi umumiy xavf belgilari • Ko'krak bilan emizish • Chilla davridagi ayol hayotiga xavf soluvchi belgilar
4.	Hayotining 15-kunida va tuqqan ayol	<ul style="list-style-type: none"> • Boladagi umumiy xavf belgilari • Ko'krak bilan emizish • Chilla davridagi ayol hayotiga xavf soluvchi belgilar • Onaning ratsional ovqatlanishi
5.	1 oyligida va tuqqan ayol	<ul style="list-style-type: none"> • Boladagi umumiy xavf belgilari • Emlash • Bolaning rivojlanishi uchun qulay muhit yaratish • Chilla davridagi ayol hayotiga xavf soluvchi belgilar • *

ONALAR HAMDA BOLALARDA XAVF OMILLARINI ANIQLASH BO'YICHA YO'RIQNOMALAR
VA BERILADIGAN TAVSIYALAR

6.	3 oylik	<ul style="list-style-type: none"> • Emlash • Bolada mayda, yirik motorikaning va nutqning rivojlanishi • Onaning ratsional ovqatlanishi*
7.	6 oylik	<ul style="list-style-type: none"> • Boladagi umumiy xavf belgilari • Emlash • Atrof-muhit xavfsizligi • Qo'shimcha ovqat kiritish • *
8.	9 oylik	<ul style="list-style-type: none"> • Boladagi umumiy xavf belgilari • Atrof-muhit xavfsizligi • Qo'shimcha ovqat kiritish • Bolaning rivojlanishi uchun qulay muhit yaratish • Bolada mayda, yirik motorikaning va nutqning rivojlanishi • *
9.	12 oylik	<ul style="list-style-type: none"> • Boladagi umumiy xavf belgilari • Bolaning rivojlanishi uchun qulay muhit yaratish • Ovqatlanishda oila dasturxoniga o'tish • Bolada mayda, yirik motorikaning va nutqning rivojlanishi • Bolaning rivojlanishi uchun qulay muhit yaratish • *
10.	18 oylik	<ul style="list-style-type: none"> • Boladagi umumiy xavf belgilari • Atrof-muhit xavfsizligi • Bolaning ratsional ovqatlanishi • Nutqning rivojlanishi • Bolaning rivojlanishi uchun qulay muhit yaratish • *

11.	24 oylik**	<ul style="list-style-type: none"> • Atrof-muhit xavfsizligi • Bolaning rivojlanishi uchun qulay muhit yaratish • Nutqning rivojlanishi • Bolaning ratsional ovqatlanishi*
12.	36 oylik**	<ul style="list-style-type: none"> • Boladagi umumiy xavf belgilari • Atrof-muhit xavfsizligi • Nutqning rivojlanishi • Bolaning ratsional ovqatlanishi*
13.	48 oylik**	<ul style="list-style-type: none"> • Atrof-muhit xavfsizligi • Nutqning rivojlanishi • *
14.	60 oylik**	<ul style="list-style-type: none"> • Atrof-muhit xavfsizligi • Nutqning rivojlanishi • *

Izoh:

1. Patronaj hamshirasi tegishli yosh guruhlarida maslahat berish uchun taklif qilingan mavzulardan shu oila uchun o'rinli deb hisoblagan mavzuni tanlashi mumkin.
2. * Yuqumli kasalliklarning oldini olish bo'yicha maslahatlar (faslga bog'liq: ORK, ich ketish, gepatit) epidemiologik vaziyatga mos ravishda olib boriladi.
3. **Agar bola maktabgacha ta'lim muassasasiga qatnay boshlagan bo'lsa, patronaj hamshirasi xonadonlarda tashriflarni o'tkazmaydi, ushbu bolani olib borish maktabgacha ta'lim muassasasining tibbiy xodimlariga yuklatiladi.

.....

.....

Muharrir: U. Radjabova
Kompyuterda tayyorlovchi: N. Kovardakov

Nashriyot litsenziyasi AI №263 31.12.2014.
Bosishga 2020-y 16 09 ruxsat etildi.
Bichimi: 60x90 1/16. "Roboto" garniturası. Ofset bosma usulida bosildi.
Shartli bosma tabog'i: 17,1. Adadi 32 540 nusxa.

Nashriyot uyi "Baktria press".
100000. Toshkent, Buyuk Ipak Yuli mavzesi 15-25.
Tel.: +998 (71) 233-23-84

Mega Basim bosmaxonasida chop etildi:
Baha Is Merkezi, Haramidere, Istanbul, Turkey.
www.mega.com.tr

ISBN 978-9943-6236-9-9