

Bolalar Sog'lig'i va Kasalliklari

21

BOB

BOLALAR SOG'LIG'INI SAQLASH UCHUN NIMA QILISH KERAK ?

TO'YIMLI OVQATLAR,



TOZALIK



VAQTIDA EMLASH



BOLALAR SOG'LIG'INI SAQLOVCHI VA ULAR ORGANIZMINI KO'P KASALLIKLARDAN HIMOYA QILUVCHI ENG ASOSIY MANA SHU UCHTA VOSITA "ORGANIZM QO'RIQCHILARIDIR"

10 va 11 - boblarda to'yimli ovqatlar, tozalik va emlashning ahamiyati haqida ko'p yozilgan. Ota-onalar bu boblarni diqqat bilan o'qishlari va bulardan bolalarining sog'lig'ini saqlash va ularga o'rgatishda foydalanishlari kerak. Asosiy joylar quyida qisqacha takror berilgan.

To'yimli ovqatlar

Bolalar yaxshi o'sishlari va kasal bo'lib qolmasliklari uchun iloji boricha har xil ozuqali moddalarga boy ovqatlardan iste'mol qilishlari kerak.

Turli yoshdagi bolalar uchun eng yaxshi ovqatlar:

- birinchi 6 oygacha: **faqat ko'krak suti**, boshqa hech narsa kerak emas.

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

- 6 oydan 1 yoshgacha: **ona suti**, qaynatilgan kasha, ezilgan loviya, tuxum sarig'i, go'sht, pishirilgan meva va sabzavotlar singari ovqatlar.
- 1 yoshdan keyin: bola **kattalar singari ovqatlanishi mumkin, lekin tez-tez**. Asosiy ovqat(guruch, makka, bug'doy, kartoshkalar)ga 10-bobda aytilgan „yordamchi ovqatlar“dan qo'shing.
- Muhimi, bola kunda bir necha mahal **yetarli** ovqatlanishi kerak.
- Barcha ota-onalar ovqatga yolchimaslik belgilarini kuzatib borishlari va bolaga iloji boricha yaxshi ovqat berishga harakat qilishlari zarur.

Tozalik

Agar bola yashab turgan qishloq, uy va bolaning o'zi toza bo'lsa, uning doim sog'lom bo'lishiga kafolat bor. 12-bobda aytilgan tozalik qoidalariga rioya qiling. Bolangizga ularga rioya qilishni o'rgating va tozalikning ahamiyatini tushinishga yordam bering. Eng asosiy qoidalarni yana bir bor eslatib o'tamiz:

- Bolalarni tez-tez cho'miltiring va ust-boshini almashtirib turing.
- Bolaga ertalab o'rnidan turganida, bo'shangandan so'ng va ovqatlanishdan oldin qo'lini yuvishni o'rgating.
- Bolalarga hojatxonadan foydalanishni o'rgating.
- Gijja bor joylarda bolalar yalang oyoq yurmasin; ular shippak yoki tufli kiyishi kerak.
- Bolalarni tishini doim yuvib yurishiga o'rgating; ularga qand, shirinlik yoki gazli ichimlik (fanta, koka kola) larni ko'p bermang.
- Tirnoqlarini kalta qilib olib qo'ying.
- Kasal, yaralari, qo'tir yoki temiratkisi bor bolani boshqa bolalar bilan birga uxlashiga yoki bitta kiyim, sochiqni ishlatishiga yo'l qo'ymang.
- Boladagi qo'tir, temiratki, qurt va boshqa yuqumli kasalliklarini tezda davolating.
- Bolaning iflos narsalarni og'ziga solishiga va it, mushuklar betini yalashiga yo'l qo'ymang.

- Qo'y, mol, it va tovuqlarni uydan narida boqing.
- Ichish uchun faqat toza, qaynatilgan yoki filtrlangan suv ishlating. Ayniqsa bu, yosh bolalar uchun ahamiyatlidir.
- Bolalarni „bolalar shishasi“dan ovqatlantirmang, chunki uni toza saqlash qiyin va u ko'pgina kasalliklarga sababchi bo'lib qolishi mumkin. Bolalarni piyola va qoshiqcha bilan ovqatlantiring.

Emlash

Emlash bolalarni ko'kyo'tal, bo'g'ma (difteriya), qoqshol, bolalar falaji, qizamiq va sil kabi eng xavfli kasalliklardan saqlaydi.

273-betda ko'rsatilganidek bola hayotining birinchi oylarida turli emliklar olishi kerak. Falajga qarshi tomchilar, iloji bo'lsa, bola tug'ilishi bilan yoki 2 oylik bo'lguncha berilishi kerak, chunki 1 yashargacha bo'lgan bolalarda falaj (shol) kasalligiga chalinish xavfi ko'proq.

Muhim eslatma: To'la himoya uchun AKDS (bo'g'ma, ko'kyo'tal, koqshol) va sholga qarshi emdorilar, 3 oy davomida har oyda va bir yildan so'ng yana bir marta berilishi kerak.

Onaning homiladorlik chog'ida, qoqsholga qarshi emlash yo'li bilan chaqaloq qoqsholining oldini olish mumkin. (350-bet).

QUYIDAGINI BAJARING



Bolalaringizning hamma kerakli emdorilarni olganiga e'tibor bering.

BOLALARNING O'SISHI VA "SALOMATLIK SARI YO'L"

Sog'lom bola bir maromda o'sadi. Agar bola, to'yimli ovqatlarni yetarlicha iste'mol qilsa va jiddiy kasalliklari bo'lmasa, uning vazni har oyda ortib boradi



Yaxshi o'sayotgan bola sog'lomdir.

Boshqa bolalarga nisbatan sekinroq vazni ortayotgan, umuman vazni ortishdan to'xtagan yoki, aksincha, vazn yo'qotayotgan bola kasaldir. U yetarlicha ovqatlanmayotgan, jiddiy kasallangan bo'lishi yoki unda shu ikkala holat ham birga bo'lishi mumkin.

Boshqa bolalarga nisbatan sekinroq vazni ortayotgan, umuman vazni ortishdan to'xtagan yoki, aksincha, vazn yo'qotayotgan bola kasaldir. U yetarlicha ovqatlanmayotgan, jiddiy kasallangan bo'lishi yoki unda shu ikkala holat ham birga bo'lishi mumkin.

Bolaning sog'lom ekanligini va yetarlicha to'yimli ovqat iste'mol qilayotganini tekshirishning eng yaxshi yo'li uni har oyda tortib turish va vaznining me'yordagidek ortib borayotganini tekshirishdir. Agar bolaning oylik vazni "Bola sog'lig'i jadvali"da belgilab borilsa, bir qarashdayoq bolaning vazni me'yordagidek ortayotgan yoki ortmayotganini ko'rish mumkin.

Agar to'g'ri ishlatilsa, bu jadval ona va tibbiyot xodimlariga bola qachon me'yordagidek o'smayotganini ko'rsatadi va ular shunga qarab muolaja choralarini ko'radilar. Ular bolaning yetarli ovqatlanayotganiga e'tibor berishi yoki unda bo'lishi mumkin bo'lgan turli kasalliklarni tekshirishi va davolashlari mumkin.

Keyingi betda „SALOMATLIK SARI YO'L"ni ko'rsatuvchi "Bola sog'lig'i jadvali" berilgan. Bu jadvalni qirqib olish va nusxa ko'chirish mumkin. Ko'pgina mamlakatlarda bolalar poliklinikalari ana shunday jadvallarni mahalliy aholi tilida chiqarib turadi.

Onalar uchun 5 yoshgacha bo'lgan har bir bolaga "Bola sog'lig'i jadvali" tutish foydalidir. Agar yaqin orada sog'lomlashtirish markazi yoki „Bolalar shifoxonasi" bo'lsa, ona bolalarini har oyda vaznini o'lchash uchun, bolalar jadvallarini olib, poliklinikaga chiqishi va u yerda bolalarni

ing vaznini jadvallarda belgilab qo'yishi kerak. Tibbiyot xodimi jadvalni va uning ishlatilishini tushuntirib berishi mumkin. Jadvalni yaxshi saqlash uchun sellofan paketga solib yuring.

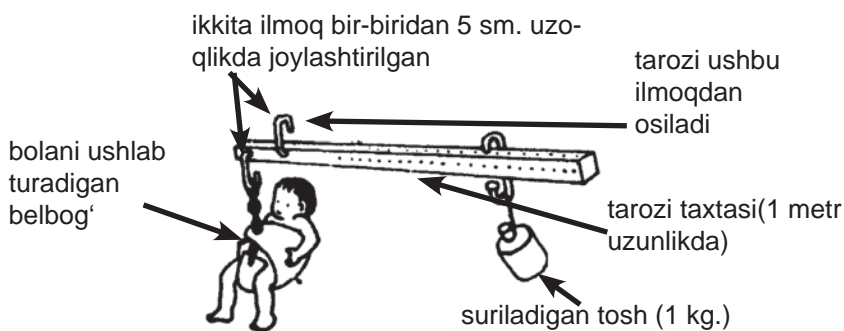
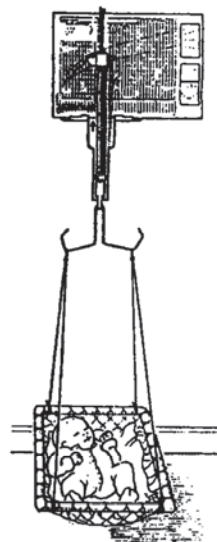
UYDA QILINGAN QO'LBOLA TAXTALI TAROZI

Siz tarozini oddiy quruq yog'ochdan qilishingiz mumkin. Rasmda ko'rsatilgandek qilib, barcha ilmoqlarni joylashtiring va tarozini ilib qo'ying. Kilogrammlarni taxtada belgilash uchun 2 ta 1 litrli plastik idishga suv quyning. Birinchi idishni bola ilinadigan joyga, ikkinchisini esa, narigi uchiga osing va ikkalasini muvozanatga keltiring. Teng kelgan joyini taxtada 1 kg deb belgilab qo'ying va shu tartibda davom eting. Chizg'ich yordamida belgilar orasidagi masofani o'lchab 200, 400, 600 va 800 g. larni belgilang.

OG'IRLIKNI O'ZI YOZADIGAN TAROZI
(TALC tashkilotidan olsa bo'ladi)

Bola sog'lig'i jadvali tarozning orqasida yuradi, shunda siz bolaning og'irligini to'g'ridan to'g'ri jadvalga kiritishingiz mumkin.

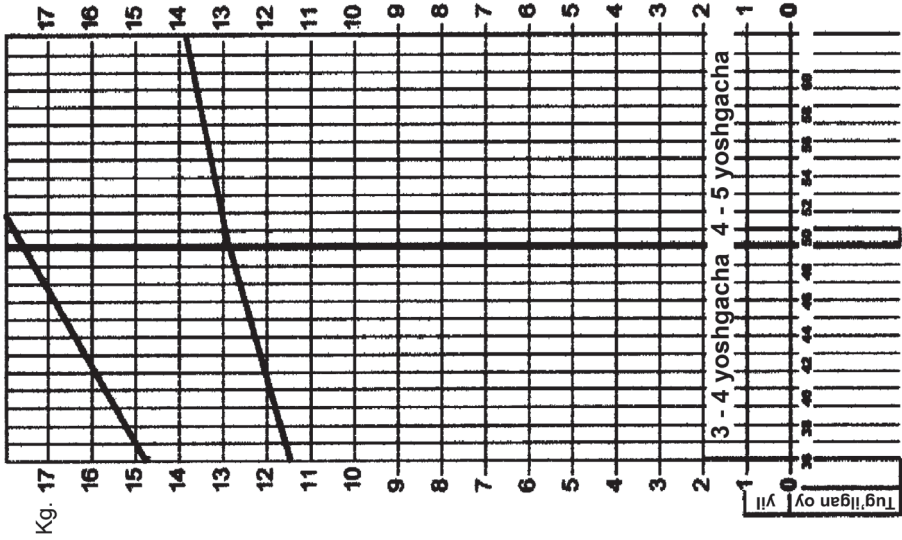
Bu va boshqa tarozlarni iloji boricha yerga (polga) yaqinroq balandlikda osgan ma'qul. Chunki bola balandlikdan qo'rqib ketishi mumkin.



Taxta tarozni gorizantal tursa, vazn to'g'ri o'lchanayotgan bo'ladi.

BIRINCHI TARAF

BOLA SOG'LIG'I JADVALI



Bolaning ismi: o'g'il qiz
 Tug'ilgan kuni: Kun Oy Yil Vazni

ONASINING ISMI
 ONASI BO'LMASA PARVARISH QILAYOTGAN ODAM
 OTASINING ISMI
 BOLA QAYERDA TURADI?

Onaning nechta bolasi bor edi?
 Nechtasi yashayapti?
 Nechtasi nobud bo'lgan?

KARTA KIM TOMONIDAN ONAGA BERILDI VA O'QITILDI?

QUYIDAGI SABABLARGA KO'RA BOLAGA QO'SHIMCHA E'TIBOR BERILISHI KERAK BO'LGANMI? SABABLAR TO'G'RISIDA ONADAN SO'RANG (to'g'ri javobni doiraga olib qo'ying)

Bola tug'ilganda 2.5 kg dan kam edimi? ha yo'q
 Bu bola egizakmi? ha yo'q
 Bola butilkadan ovqatlaniriladimi? ha yo'q
 Ona olinang yordamiga muhtojmi? ha yo'q
 Bolaning oga yoki akajari vazinda yetishmo'vchilik bormi? ha yo'q
 Qo'shimcha e'tibor berilishiga boshqa sabablar bormi? ha yo'q
 Masalan: sili, mohov yoki ijtimoiy muammolar ha yo'q

EMLANISHLAR	
BSJ	
POLIO (SHOL)	birinchi doza ikkinchi doza uchinchi doza to'rtinchi doza
AKDS	bo'g'ma ko'kvo'tal qoqshol uchinchi doza
ONANI QOQSHOLGA QARSHI EMLASH	birinchi doza ikkinchi doza uchinchi doza

SUV TIKLOVCHI ICHIMLIK BERISH VAQT

O'qitilgan	
Ishlatilgan	

Kelgan vaqti:

.....

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

IKKINCHI TARAF

Bola o'sishini ko'rsatayotgan chiziq yo'nalishiga qarag.

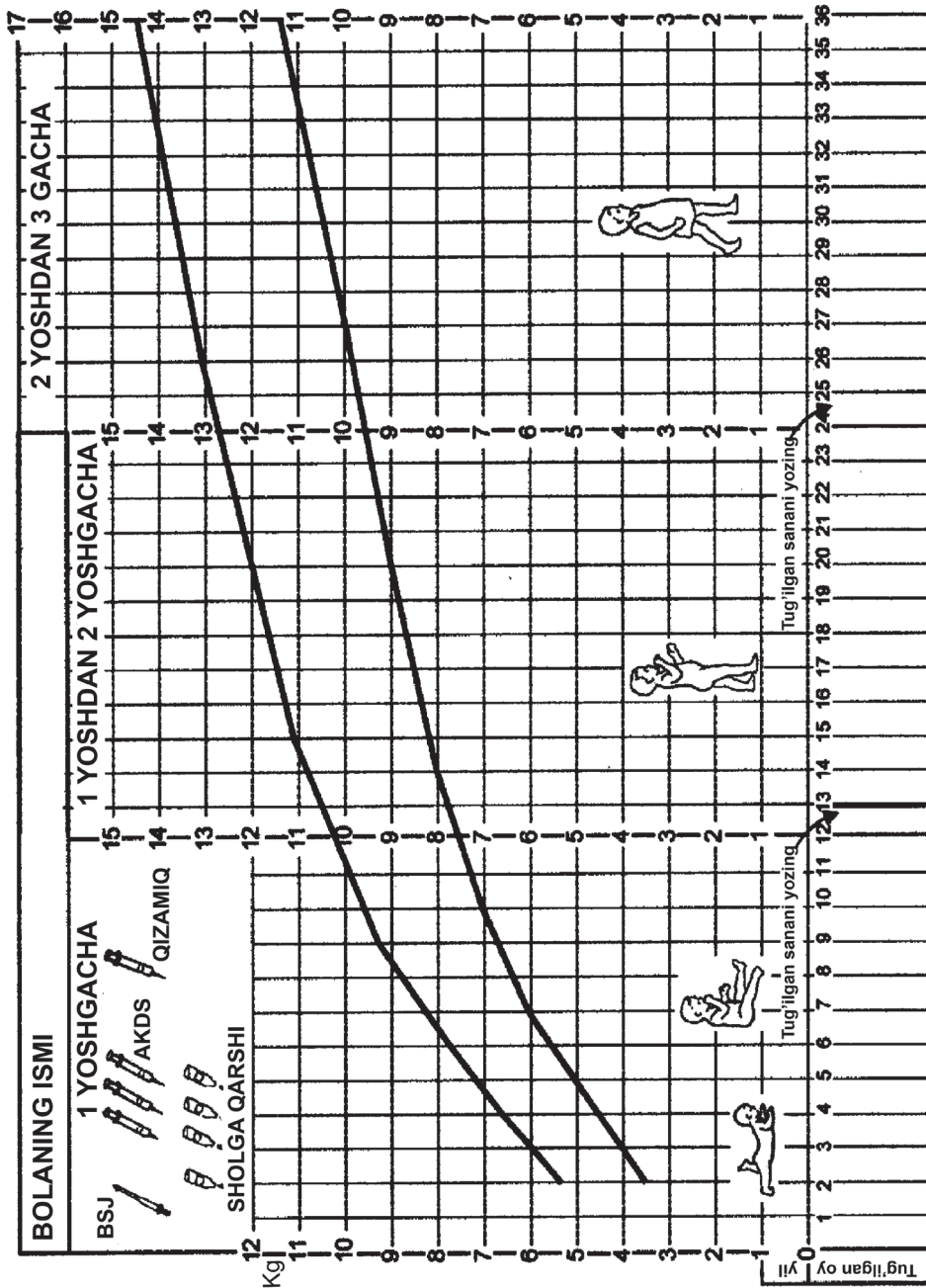
YAXSHI
Bola yaxshi o'smoqda

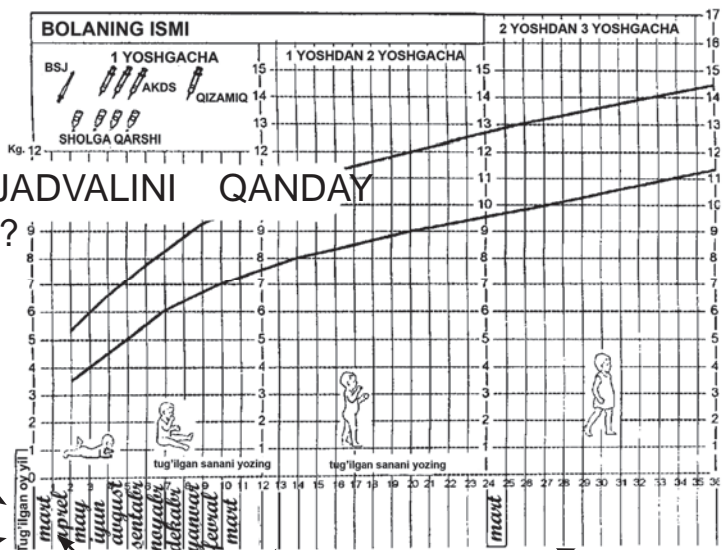
HAVF
Vazni ortmayapti: sababini o'rganing

JUDA HAMI HAVFLI
Vazni yo'qotildi.
Balki u kasaldir va qo'shimcha e'tiborga muhtojdir.

JADVALGA YOZING
Har qanday kasallik: masalan, ich ketish, qizamiq, kasalxonaga borishi, Emizishni to'xtatganligi, Keyingi bolaning tug'ilishi quyidagicha yozing:

Qizamiq, Vitamin A berildi
Ich ketish
Kasalxonaga olib borildi 2-7 sentabrda
Qo'shimcha ovqatlar berildi
Qurtga qarshi dorilar.





BOLA SOG'LIQ'I JADVALINI QANDAY ISHLATISH KERAK?

BIRINCHIDAN, jadvalning pasidagi kichkina katakchalariga tug'ilgan yil va oyni yozing.

Bola tug'ilgan oyni har yilning birinchisi qilib yozing.

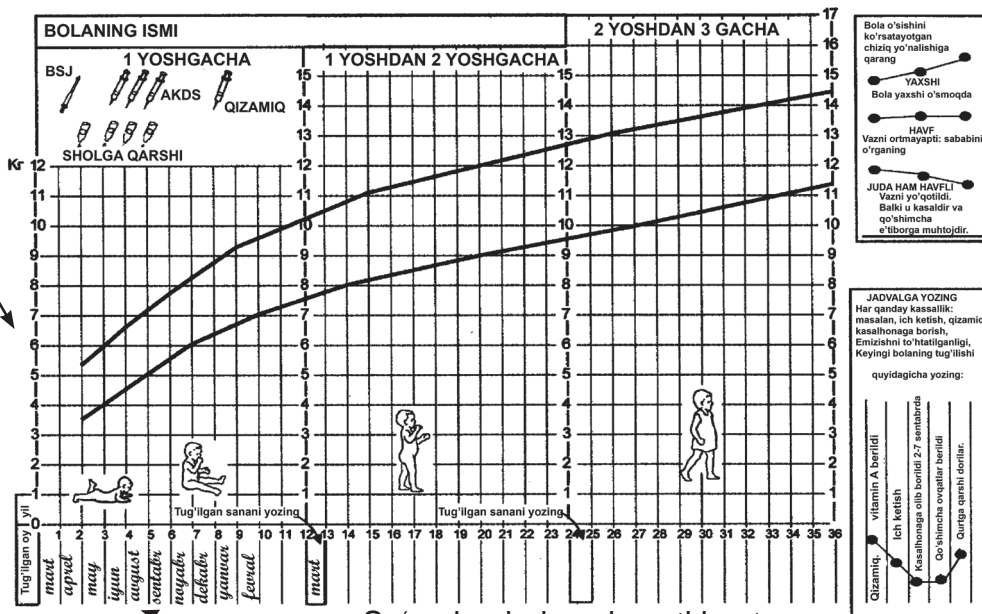
Bu qator bola martda tug'ilganini ko'rsatyapti.

IKKINCHIDAN, bola vaznini o'lchang.

Aytaylik, bola aprelda tug'ilgan. Hozir avgust va bola og'irligi 6 kg.



Kilogrammlar jadvalning bir tomonida yozilgan. Bola vazni raqamini toping (jadvalda 6 kg).

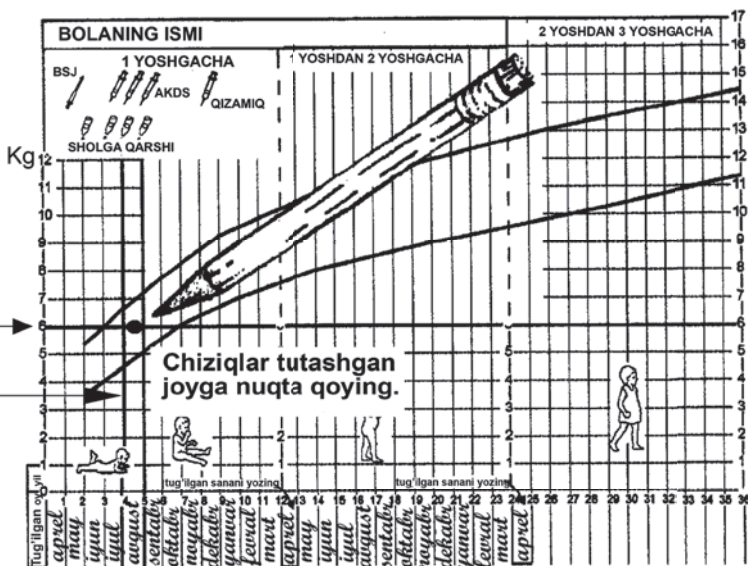


So'ng hozirgi oyni pastki qatoridan toping (bu holatda avgust bola tug'ilgan yilning birinchisidir).

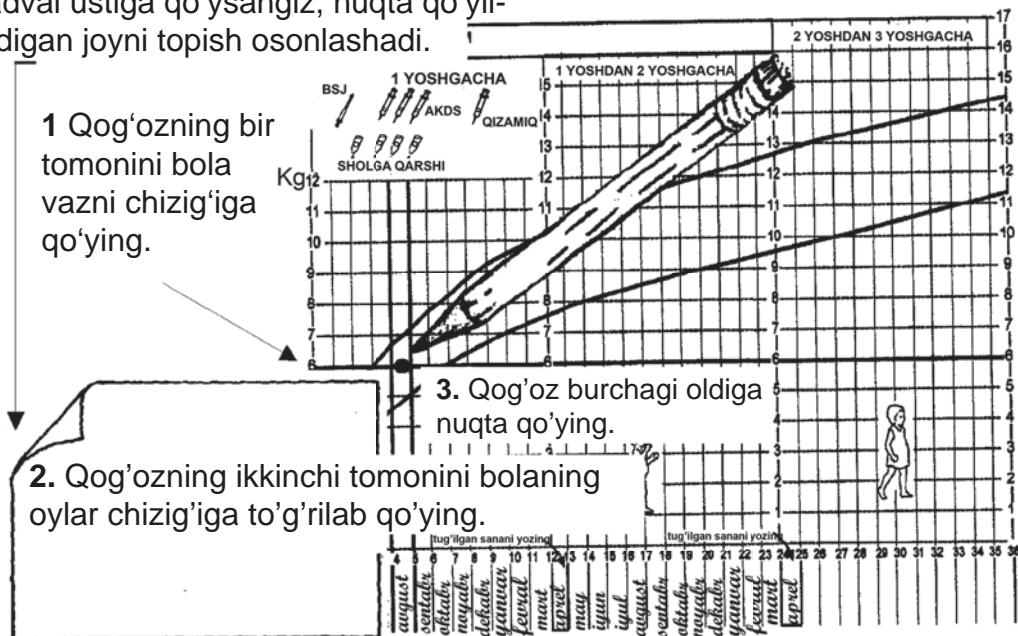
TO'RTINCHIDAN,

6 dan va

Avgust oyidan boshlangan chiziqlarni tekshiring (tutashtiring).



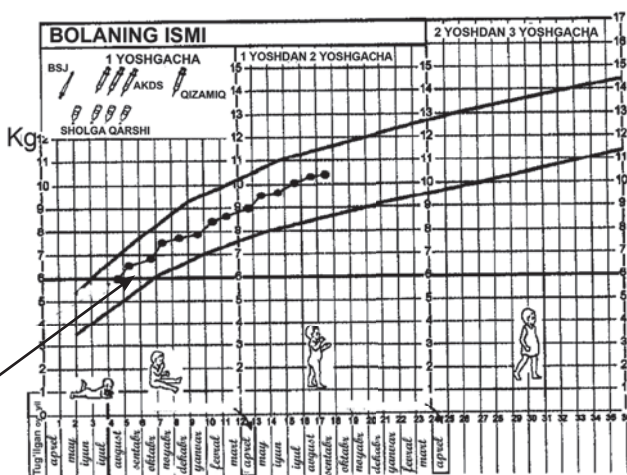
Agar siz to'rtburchak qog'ozni olib
jadval ustiga qo'ysangiz, nuqta qo'yil-
adigan joyni topish osonlashadi.



Har oyda bolaning og'irligini o'lchang va jadvalda belgilab bering.

Agar bola sog'lom bo'lsa, har oyda yangi nuqta oldingiga nisbatan teparoqda bo'ladi.

Bola qanchalik yaxshi o'sayotganini ko'rmoqchi bo'lsangiz, nuqtalarni chiziq bilan birlashtiring.



“Bola sog‘lig‘i jadvali”ni qanday o‘qish kerak?

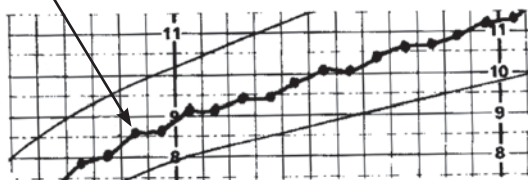
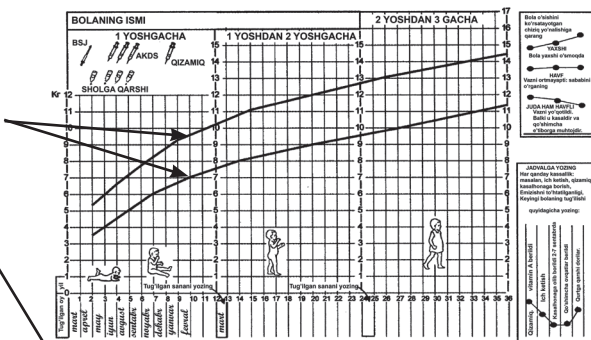
Jadvaldagi yoy singari ikki chiziq bolaning „SALOMATLIK SARI - YO‘LI“ni belgilaydi va bolaning vazni shunday ketishi kerak.

Nuqtalar birlashmasidan qilingan chiziq bola og‘irligini oy sayin, yil sayin ko‘rsatib boradi.

Ko‘p sog‘lom bolalarning nuqtali chiziqlari 2 uzun yoy chiziq orasida bo‘ladi, shuning uchun bu ikki chiziq orasidagi joy „SALOMATLIK SARI YO‘L“ deb ataladi.

Agar nuqtali chiziq bir ma-romda oyma-oy yoy chiziqlari bilan bir yo‘nalishda ketsa, bu ham bolaning sog‘lom ekanligining belgisidir.

Yetarli to‘yimli ovqatlardan iste‘mol qilgan **sog‘lom bola** odatda quyida ko‘rsatilgan vaqtlarda taxminan o‘tirishni, yurishni, gapirishni boshlaydi.



SOG'LOM, YAXSHI OZIQLANGAN

BOLANING Yordamsiz 10 o'sish jadvali. qadam yuradi

Dastlabki ayrim yakka so'zlar.

Qisqa so'z brikmalari

Hech qanday yordamsiz o'tiradi



6 dan 8 oygacha



12 dan 16 oygacha

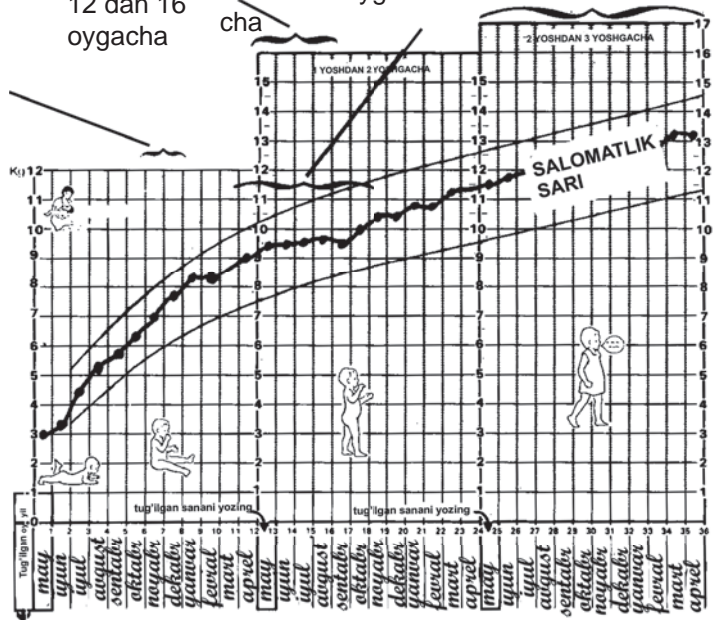


11 dan 18 oygacha



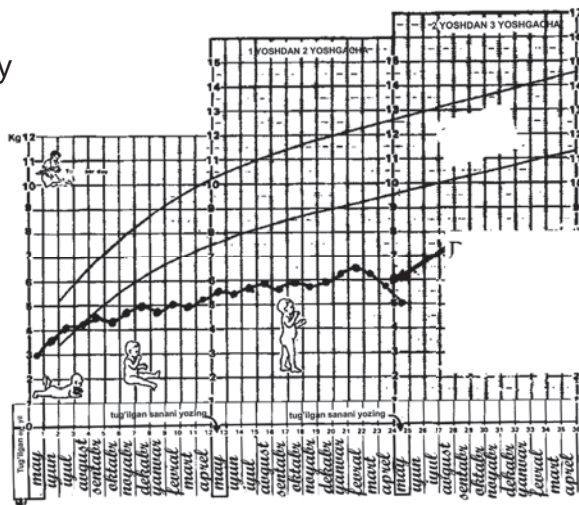
uch yoshda

Sog'lom, yaxshi oziqlangan bolaning vazni bir maromda ortib boradi. Nuqtalar odatda „SALOMATLIK SARI YO'L“ ichida bo'ladi.



Pastda berilgan jadval ovqatga yolchimaydigan, **kasalmand bolani** bo'lishi mumkin. E'tibor bering, nuqtali chiziq (vazni) „SALOMATLIK SARI YO'L“dan pastda joylashgan. Chiziq ham bir tekis emas va uncha ko'tarilmagan. Bu bolaning xavfli holatda ekanligini ko'rsatmoqda.

VAZNI YETARLI DARAJADA
BO'LMAGAN YOKI OVQATGA
YOLCHIMAGAN BOLANing oddiy
jadvali.

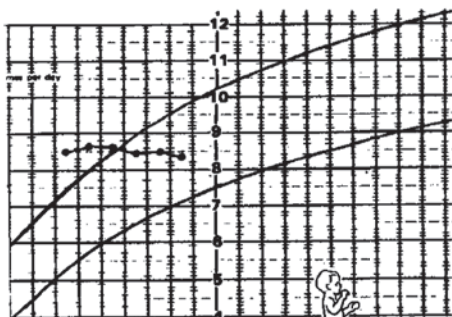


Agar bola jadvalining ko'rinishi mana shu jadvalga o'xshagan bo'lsa, unda jiddiy vazn yetishmasligi kuzatiladi. Balki, u yetarlicha ovqatlanmayotgandir yo sil, bezgak kabi kasalliklar bilan og'riyotgandir. Ehtimol, har ikkalasi hamdir. Unga **ko'p quvvat beradigan to'yimli ovqatlardan tez-tez berib turish kerak**. Shuningdek u har ehtimolga qarshi tekshirilishi, hamda bola jadvalida uning vazni bir me'yorda ortayotganini ko'rsatadigan bo'lguncha tez-tez tibbiyot xodimiga ko'rsatib turilishi kerak.

MUHIM: Nuqtali chiziqning yo'nalishiga e'tibor bering.

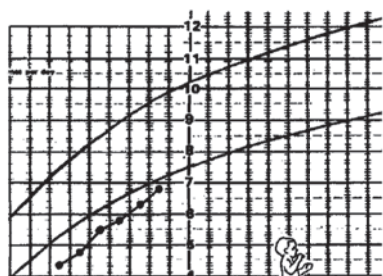
Chiziqning yo'nalishi, ikki yoy chiziq ichida yoki pastida bo'lgan nuqtalarga nisbatan bolaning sog'lig'i to'g'risida ko'proq ma'lumot beradi.

XAVFLI! Bu bola vazni ortmayapti.

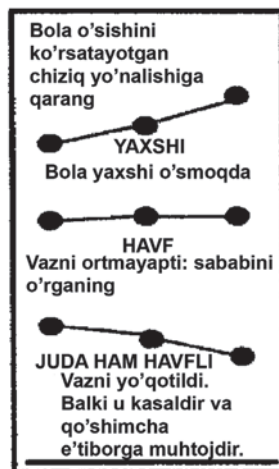


Nuqtalar yoy chiziqlar ichida bo'lishiga qaramay, bolaning vazni bir necha oydan beri ortmagan.

YAXSHI! Bu bolaning vazni ko'ngildagidek.



Nuqtalar yoy chiziqlaridan pastda bo'lishiga qaramay, tepaga qarab ketayotgan chiziq yo'nalishi bola yaxshi o'sayotganini ko'rsatyapti. Ba'zi bolalar tabiatan boshqa bolalarga nisbatan kichikroq bo'ladi. Balki bu bola ota-onasining bo'yi ham o'rtachadan ko'ra pastroqdir.



BOLANING RIVOJLANISHINI KO'RSATUVCHI "BOLA SOG'LIG'I JADVALI"ning oddiy turi

Bu chaqaloq birinchi 6 oy davomida sog'lom va vazni bir me'yorda ortib borgan, chunki onasi uni emizar edi.

Bola 6 oyligida ona yana homilador bo'lib qoldi va uni emizmay qo'ydi. Bolaga bug'doy va guruchdan biroz ko'proq berib oziqlantirildi. Uning vazni ortmay qo'ydi.

10 oylik bo'lganda surunkali ich ketarga chalindi va vaznini yo'qota boshladi. U juda ozg'in va kasalvand bo'lib qoldi.

Bola 13 oylik bo'lganda ona bolaga yetarli ovqat berish qanchalik muhimligini tushundi. Uning vazni tez orta boshladi. Ikki yashar bo'lganida u yana "SALOMATLIK SARI YO'LIGA qaytdi.

emizilgan
bola

yomom
oziqlangan

ich ketishga
ucharagan

yaxshi
oziqlangan

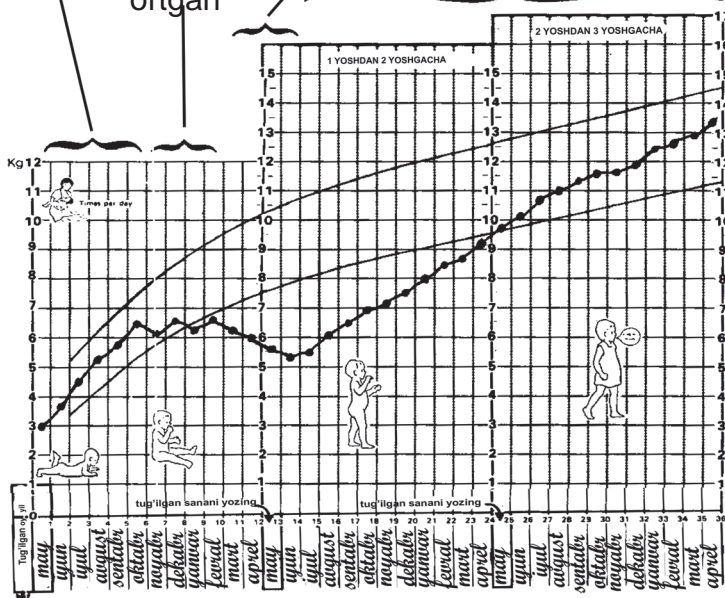


vazn ortishi

vazni kam
ortgan

vazn
yo'qotgan

vazni
yaxshi
ortgan



6 oyligida emizish
to'xtatilgan

10 oyligida ich
ketar boshlag-
an

13 oyligida to'yimli ovqatlar bilan
ovqatlantirish boshlangan

Bola sog'lig'i jadvali" juda muhim. Undan to'g'ri foydalanilsa, u bolalarga qachon ko'proq to'yimli ovqatlar berib, ko'proq e'tibor qilish kerakligini bilib olish uchun onalarga yaqindan yordam beradi. Jadval shuningdek, tibbiyot xodimlariga bolani va uning oilasi ehtiyojlarini tushunishga yordam beradi. Undan ona qachon bolasini yaxshi parvarishlayotganini bilishi mumkin.

KICHIK, MUDDATIDAN OLDIN VA VAZNI OZ BO'LIB TUG'ILGAN BOLALARGA E'TIBOR

Juda kichik (2,5 kg. dan yengil) tug'ilgan bolalarga maxsus e'tibor kerak. Agar iloji bo'lsa, bolani shifoxonaga olib boring. Shifoxonada bunday bolalar odatda inkubator deb ataladigan iliq, himoyalovchi va harorati nazoratda turadigan moslamada saqlanadi. Lekin, sog'lom bo'lgan bolalarni ona doim bag'riga bosish yo'li bilan ham himoya qilishi va isitishi mumkin:

- ◆ Bolani yalang'och qilib, yo'rgagi bilan yoki usiz ikki ko'kragingiz orasiga oling va ust-boshlar tagiga, teringiz ustiga qo'ying. (Keng ko'ylak, sviter kiyish yoki belingizni bog'lab olish yordam beradi.)
- ◆ Bola xohlaganicha tez-tez emib tursin, kamida har 2 soatda bir marta.
- ◆ Belingizni ko'tarib (yarim o'tirgan holda) uxlang. Bola tepaga qaragan bo'lsin.
- ◆ Bolaning yuzi va ostini har kuni yuvib turing.
- ◆ **Bola doim iliq turayotganiga e'tibor bering.** Agar havo sovuq bo'lsa, bolaga qo'shimcha ust-bosh kiydirib boshini o'rab qo'ying.
- ◆ Siz dam olayotgan yoki cho'milayotganingizda otasi yoki boshqa oila a'zosi bolani bag'riga bosib tursin.
- ◆ Bolani tibbiyot xodimining oldiga tez-tez olib borib turing. U barcha emdorilarini olayotganiga e'tibor bering (273 -bet).
- ◆ Bolaga temir moddasi bo'lgan mahsulotlardan, vitaminlardan, ayniqsa, D vitaminidan (706-bet) berib turing.

BOSHQA BOBLARDA MUHOKAMA QILINGAN MUAMMOLARNI BOLALAR SOG'LIG'I NUQTAI NAZARIDAN QAYTA KO'RIB CHIQISH

Kitobning boshqa boblarida aytib o'tilgan ko'plab kasalliklar bolalarda ham topiladi. Quyida tez-tez uchrab turadigan kasalliklar qisqacha qilib berilgan. Har bir muammo haqida ko'proq ma'lumot olmoqchi bo'lsangiz, ko'rsatilgan betlarga qarang.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlarning muammolari va ularga beriladigan maxsus e'tibor haqida ma'lumot olish uchun 491- dan 500-betgacha, 546, 742-betlarga qarang.

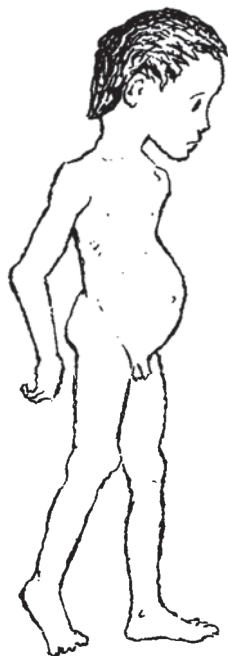
Esingizda tuting. Bolalarda kasalliklar, odatda, juda tez jiddiy tus oladi. Katta odamni bir necha kun yoki haftada hayotdan olib ketadigan, unga anchagina zarar yetkazadigan kasallik, bolani bir necha soatda nobud qilib qo'yishi mumkin. Shuning uchun kasallikning **dastlabki belgilarini bilib olish va ularga vaqtida e'tibor berish zarur.**

Ovqatga Yolchimagan Bolalar

Ba'zi bolalar yetarlicha ovqatlanmasligi tufayli zarur oziq moddalarga yolchimay qoladilar. Ular asosan, mastava, non kabilarni ko'p iste'mol qiladilar va bola organizmga kerakli bo'lgan quvvatni olmay turib to'yib qoladi. Shuningdek, ba'zi bolalar ovqatida A Vitamini (705-bet), yod (682-bet) kabi ma'lum moddalar yetishmasligi mumkin. Bolalarga kerakli ovqatlar to'g'risida ko'proq ma'lumot olish uchun 11-bobni, ayniqsa, 236-dan 240-betgacha o'qing.

UNCHA JIDDIY EMAS

JIDDIY



kichkina

vazni yetarli
emas

qorni katta

qo'llari va oyo-
qlari ozg'in

ko'rinishi ma'yus

vazni yetarli emas
shishish
natijasida (uning
vazni, bir qancha
vaqt ortishi mum-
kin)

qoramtir dog'lar
tushib, terisi po'st
tashlab turadi
yoki yaralar pay-
do bo'lib, oyoqlari
shishadi



Ovqatga yolchimaslik bolalarda quyidagi ko'pgina muammolarga sababchi bo'lishi mumkin:

Yengil hollarda:

- sekinroq o'sish
- qorin shishish
- ozg'inlik
- ishtaha yo'qligi
- quvvat yo'qligi
- rang ketishi (kamqonlik)
- kesak yeyishga moyillik (kam

Xavfliroq hollarda:

- umuman vazn ortmasligi yoki
- sekin ortishi
- oyoqlar (ba'zan yuzning ham)
- shishishi
- to'q ko'kimtir dog'lar, „ko'kar-
ishlar”,
- yoki yaralar paydo bo'lishi

- qonlik)
- og'iz-lablar bichilishi
- tez-tez shamollash va boshqa
- infeksiyalar
- shabko'rlik
- soch to'kilishi yoki soch siyrakligi
- og'iz ichidagi yaralar
- normal aqlning rivojlanmasligi
- „ko'zlarning qurishi”
- (kseroftalmiya)
- ko'rlik (415-bet)

Umuman ovqatga yolchimaslikning og'ir ko'rinishlari va turlari. Ular keltirib chiqaradigan muammolar va bularning oldini olish haqida 224- va 227-betlarda aytib o'tilgan.

Ovqatga yolchimaslikning birinchi belgilari ich ketar yoki qizamiq kabi og'ir kasalliklardan so'ng bilinadi. Kasal bo'lgan va tuzalayotgan bolalar sog'lom bolaga nisbatan yaxshi sifatli ovqatga ko'proq muhtojdirlar.

Ovqatga yolchimaslikning oldini olish va davolash uchun bolalaringizga TEZ-TEZ, YETARLI OVQAT BERING. Bola iste'mol qiladigan asosiy ovqatga yog' kabi yuqori quvvat beradigan ozuqalardan qo'shing. Shuningdek, loviya, mosh, meva, sabzavot va iloji bo'lsa sut, tuxum, baliq, go'sht kabi “tana tiklovchi” va “himoyalovchi” ovqatlardan qo'shishga harakat qiling.

Ichburug' Yoki Qon Aralash Ich Ketish

(to'laroq ma'lumot uchun 285-dan 295-betgacha qarang)

Ich ketar bilan og'riyotgan bolalar uchun eng katta xavf, bu **suvsizlanishdir**. Agar bola qayt qilayotgan bo'lsa, bu yana ham xavfliroq. Bemorga **“Suv tiklovchi ichimlik”**dan bering (283-bet). Agar bola emadigan bo'lsa, **emizishni davom ettiring** va qo'shimcha “Suv tiklovchi ichimlik”dan ham bering.

Ich ketarga chalingan bolalar uchun ikkinchi xavf - bu ovqatga yolchimay qolish. Bola **to'yimli ovqatdan qancha yesa, shuncha bering.**



Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Isitma (167-betga qarang).

Kichkina bolalarda yuqori (39° S dan ortiq) harorat bo'lganida talvasa boshlanishi mumkin. Haroratning 40° S dan ortib ketishi, ba'zan miyaning ishdan chiqishiga olib kelishi mumkin. Haroratni pasaytirish uchun **bolaning kiyimini yeching**. Agar u bezovtalanib, yig'layotgan bo'lsa, unga to'g'ri miqdordagi **Paratsetamol** (Atsetominofen) yoki Aspirin (651-betga qarang) va ko'proq suyuqlik bering. Agar u juda issiqlagan va qaltirayotgan bo'lsa, **badanini sovuqroq (juda sovuq emas) suv bilan ho'llang va yelping**.



Talvasaga Tushish (titrash) (331-betga qarang).

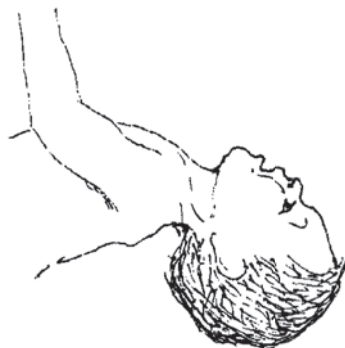
Buning sabablari yuqori harorat, suvsizlanish, epilepsiya (tutqanoq) va meningit kabi kasalliklar bo'lishi mumkin. Agar harorat yuqori bo'lsa uni tezda tushiring (167-bet). Suvsizlanish (281-bet) va meningit (351-bet) kabi kasalliklarning belgilari bor-yo'qligini tekshiring. Agar bola hech qanday isitmasiz birdaniga talvasaga tushib qoladigan; ammo boshqa vaqtlarda odatdagidek yaxshi yuradigan bo'lsa, bu epilepsiya (tutqanoq, quyanchiq) bo'lishi mumkin (331-bet). Dastlab jag'dan boshlanib, so'ng butun tananing titrab qotishi qoqshol bo'lishi mumkin. (347-bet).



Meningit (351-bet)

Ushbu xavfli kasallik qizamiq, tepki va boshqa jiddiy kasalliklarning asorati natijasida kelib chiqishi mumkin. Sil kasalligi bilan og'riyotgan onalarning bolalari sil meningiti bilan og'rib qolishlari mumkin.

Juda kasal holatdagi bola boshini orqaga bo'yni qotib qolganligi sababli boshini oldiga egib bo'lmasa, shuningdek tanasi g'alati harakatlar (titrashlar) qilsa, bunday hollarda meningit bo'lishi mumkin.



Kamqonlik (242-bet).

Bolalardagi umumiy belgilari:

- rangi o'chishi, ayniqsa, ko'zning ichlari, milklari va tirnoqlar taglari rangining o'chishi.
- bolaning nimjon, tez charchaydigan bo'lib qolish
- kesak yeyishni yoqtirishi



Umumiy sabablari:

- temir moddasini oz iste'mol qilish (242-bet).
- surunkali ichak infeksiyalari (269-bet).
- qurtlar, ayniqsa ankilostoma kabi (265-bet).

Oldini olish va Davolash:

- ◆ Go'sht, o'rdak tuxumi kabi temir moddasiga boy ovqatlardan iste'mol qiling. Shuningdek, loviya, no'xat, mosh, o'rik qoqi, qizil loviya, yer yong'oq va to'q yashil bargli o'simliklar tarkibida ham biroz temir bor.
- ◆ Anemiya sabablarini yo'qoting, gijjalar ko'p bo'lgan joylarda yalang oyoq yurmang.
- ◆ Qora choy ichmang.
- ◆ Agar siz, gijjalar borligini taxmin qilayotgan bo'lsangiz, tibbiyot xodimi bola axlatini mikroskop ostida tekshirib berishi mumkin. Agar unda gijja tuxumlari bo'lsa, bolani gijjaga qarshi davolang. (717-720-betlar).
- ◆ Vitamin S (L) ga boy bo'ladigan, bulg'or qalampiri, tut, qovun, tarvuz, qulupnay, pomidor, o'rik kabi ovqatlar qonga temir moddasini singishini ko'paytiradi. Ulardan iste'mol qiling.
- ◆ Agar kerak bo'lsa, ichgani tarkibida temir moddasi bo'ladigan tabletkalardan bering (temir sulfat, 702-703-betlar).

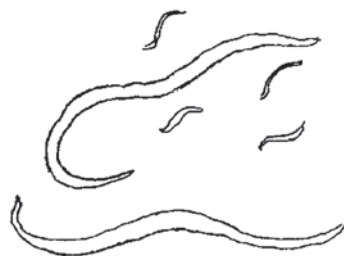
EHTIYOT BO'LING: Chaqaloq yoki yosh bolaga tarkibida temir moddasi bor tabletkalarni butun holicha bermang. Ularni ezib ovqatga qo'shib bering.

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Qurt(gijja)lar Yoki Boshqa Ichak Parazitlari (262-betga qarang).

Agar oilada bitta bolaning qurtlari bo'lsa, butun oila davolanishi kerak. Qurtlarni keltirib chiqaradigan infeksiyalarning oldini olish uchun bola:

- ◆ Tozalik qoidalariga rioya qilishi (253-bet);
- ◆ Bo'shalish uchun faqat hojatxona (tualet) ga borishi va hech qachon boshqa joyda bo'shanmasligi;
- ◆ Hech qachon yalang oyoq yurmasligi;
- ◆ Hech qachon chala pishirilgan go'sht, baliq emasligi;
- ◆ Faqat qaynatilgan yoki toza suv ichishi kerak;
- ◆ 2 yosh yoki bundan katta bolalarni Mebendazol tabletkalari bilan davolangan.



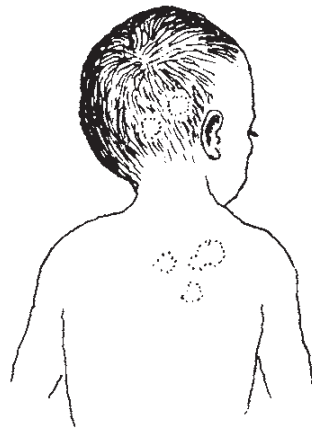
Teri Muammolari (15-bobga qarang).

Bolalarda quyidagilar ko'p uchraydi:

- ◆ infeksiya tushgan yaralar va impetigo (sachratqi) (383-384 betlar).
- ◆ temiratki va zamburug' natijasida kelib chiqadigan boshqa kasalliklar. (387-bet).

Teri kasalliklarining oldini olish uchun tozalik qoidalariga rioya qiling (253-bet).

- ◆ Bolalarni tez-tez cho'miltiring va bitni yo'qot-ing.
- ◆ Burga, bit va kanalarning paydo bo'lishiga yo'l qo'ymang.
- ◆ Temiratki yoki infeksiya tushgan yaralari, biti bor bolalarni boshqa bolalar bilan o'ynashi va uxlashiga yo'l qo'ymang. Ularni vaqtida davolang.



O'tkir Yuqumli Konyuktivit (ko'z shilliq pardasining yallig'lani-shi). (411-betga qarang).

Ko'z qovoqlarini bir kunda bir necha marta toza ho'llangan latta bilan artib turing. Antibiotikli mazni (680-bet) ko'z ichiga 4 mahal qo'ying. Konyuktiviti bor bolani boshqa bolalar bilan o'ynashi va uxlashiga yo'l qo'ymang. Agar u bir necha kunda tuzalib ketmasa, tibbiyot xodimiga uchrang.



Shamollash va „Gripp“ (302-betga qarang).

Burun oqishi, biroz harorat ko'tarilishi, yo'tal, tomoq og'rig'i va ba'zan ich ketish bilan kechadigan shamollash, bolalarda tez-tez uchraydigan, ammo jiddiy bo'lmagan kasalliklardandir.

Ko'p suyuqlik berish bilan davolang. Agar kerak bo'lsa, og'riq yoki haroratni pasaytirish uchun paratsetamol yoki aspirin berganingiz ma'qul (651- bet). Yotishni xohlovchi bolalarga yotishga ruxsat bering. Yaxshi ovqat va mevalar bolalarning tez tuzalishi va tumov shamollashning oldini olishga yordam beradi.



Penitsillin, Tetratsiklin va boshqa antibiotiklar oddiy tumov yoki „gripiga qarshi hech qanday ta'sir qilmaydi. Odam tumov bo'lganida ukol qilish kerak emas.

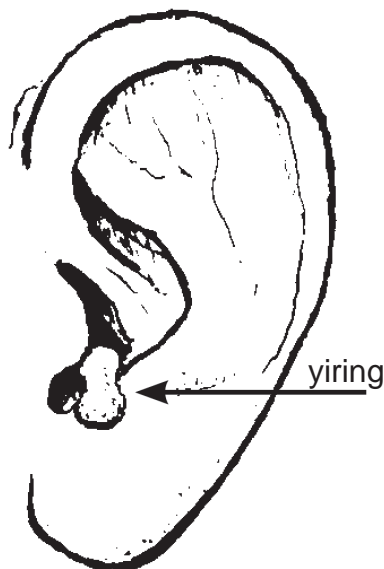
Agar bolaning shamollashi zo'rayib, harorati ko'tarilsa, qisqa, tez-tez, ya'ni hansirab nafas olsa, u **zotiljam**(pnevmoniya) bo'lib qolgan bo'lishi mumkin va bunda antibiotiklar berilishi kerak. Shuningdek, quyida ko'rsatib o'tilgan quloq infeksiyalari va angina (keyingi bet) belgilari bor-yo'qligini ham tekshirib ko'ring.

BOSHQA BOBLARDA TILGA OLINMAGAN, AMMO BOLALAR SOG'LIG'I BILAN BOG'LIQ MUAMMOLAR

QULOQ OG'RIG'I VA QULOQ INFEKSIYALARI

Quloq infeksiyalari yosh bolalarda ko'proq uchraydi. Ko'pincha, infeksiya 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'ida yiring ko'rinadi. Kichkina bolalarda, quloq infeksiyasi qayt qilish yoki ich o'tishiga sabab bo'lishi mumkin. Shunday qilib, agar bolaning ichi ketsa va harorati yuqori bo'lsa, uning quloqlarini ham tekshirib ko'ring.



Davolash:

- ◆ Quloq infeksiyalari juda o'griqli bo'lishi mumkin. Uni vaqtida davolash juda muhim. Agar bolaning umumiy sog'lig'i yaxshi bo'lsa, ko'pincha kasal o'zi tuzalib ketadi. Ampitsillin yoki Amoksitsillin (634-bet), T-iseptol tabletkalari kabi antibiotiklar bering. Og'riqqa qarshi Paratsetamol (651-bet) bering. Aspirin ham ishlatilishi mumkin, ammo uning salbiy ta'sir ko'rsatish ehtimoli bor. (649-bet).
- ◆ Agar bolaning umumiy sog'lig'i yaxshi bo'lmay, quloq bir necha kun ichida tuzalib ketmasa yoki quloq yiringlasa yoki qonasa, kotrimoksazol yoki amoksitsillin bering. **Olti oy va undan kichik va qulog'ida infeksiya bor bolaga albatta antibiotik berilishi kerak.**
- ◆ Quloq yiringini paxta bilan juda ehtiyot bo'lib, ohista tozalang, lekin quloqqa paxtali tampon, cho'p, barg yoki boshqa biror narsa tiqib ko'rmang.
- ◆ Quloqlaridan yiring oqayotgan bolalar, odatdagicha cho'miltirilishi kerak, ammo tuzalganlaridan so'ng ham kamida 2 hafta davomida suvda suzishlari va sho'ng'ishlari mumkin emas.

Oldini olish:

- ◆ Bolalar shamollaganda burunlari oqadi. Ularning burunlarini **qoqmasdan** artishga o'rgating.

- ◆ Chaqaloqlarni so'rg'ichli shisha orqali ovqatlantirmang. Ovqatlantirayotganingizda bolani chalqancha yotqizmang, chunki sutuning burniga kirib ketishi va quloq kasalligiga olib kelishi mumkin.
- ◆ Bola burni to'lib qolganida, namakob tomizing va shilimshiqni 303-betda ko'rsatilgandek so'rdirib olib tashlang.

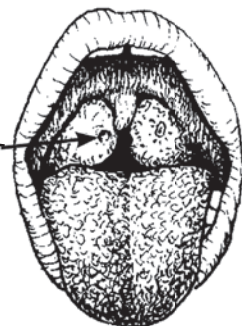
Quloq kanalidagi infeksiya:

Quloq kanali, ya'ni tashqi eshituv yo'lida infeksiyaning bor-yo'qligini bilish uchun sekingina quloqni tortib ko'ring. Antibiotik tomchilarini yoki bir qoshiq oq uksus 10 qoshiq suv 10 qoshiq spirt bilan aralashtirib quloqqa tomizing 3-4 mahal 3-4 tomchidan tomizing. Agar bundan og'riq sezilsa, demak, kanal infeksiyalangan. 3-4 kun davomida yaxshi natijaga erishmasangiz mutaxassis shifokorga murojaat qiling.

TOMOQ OG'RIG'I VA BODOMCHA BEZLARNING INFEKSIYALANISHI

Bu muammolar ko'pincha oddiy tumov bilan boshlanadi. Tomoq qizarishi va bola yutin-ganda og'rishi mumkin.

Bodomcha bezlar (tomoq orqa qismining ikki tarafida joylashgan bezga o'xshash ikkita limfa tuguni) kattalashishi, og'rishi yoki yiring boylashi mumkin. Harorat 40°S gacha ko'tarilishi mumkin.



Davolash.

- Namakob suv bilan tomog'ingizni chayqang (g'arg'ara qiling) (250 ml. suvga 1 choy qoshiq tuz).
- Og'riqqa qarshi paratsetamol yoki aspirin iching.
- Agar og'riq va isitma birdaniga ko'tarilsa yoki 3 kundan ko'p davom etsa, quyidagi ma'lumotlar foydali bo'lishi mumkin.

Tomoq og'rig'i va revmatik isitmaning' xavfi:

Oddiy tumov yoki gripp (burun oqishi, chuchkirish) bilan keladigan tomoq og'rig'ini davolashda, odatda antibiotiklar ishlatilmaydi va ular

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

yaxshi ta'sir qilmaydi. Tomoqni chayqash va paratsetamol (yoki aspirin) ichish bilan davolaning.

Ammo, tomoq og'rig'ining bir turi, ya'ni **angina** penitsillin bilan davolanishi kerak. U odatda bolalar va yoshlarda uchraydi. Aksari birdaniga, qattiq tomoq og'rig'i va yuqori harorat bilan (ko'pincha yo'talsiz yoki shamollash belgilarisiz) boshlanadi. Og'iz orqasi va bodomcha bezlar juda qizarib ketadi va jag' osti yoki bo'yin limfa bezlari shishib chiqishi yoki og'rishi mumkin. Odatda bunda burun oqishi, yo'tal kabi tumov belgilari bo'lmaydi.

10 kun davomida penitsillin tabletkasidan bering (629-bet). Agar penitsillin vaqtida berilgan bo'lsa va 10 kun davom ettirilsa, tomoq og'rig'ining revmatik isitmaga o'tish xavfi kamroqdir. Anginasi bor bola, kasalini boshqalarga yuqtirmaslik uchun boshqa odamlardan uzoqroqda ovqatlanishi kerak.

REVMATIK ISITMA

Bu bolalar va yoshlar kasalligi hisoblanadi. U odatda, odam angina bo'lganidan so'ng 1 haftadan 3 haftagacha bo'lgan vaqt davomida boshlanadi (yuqoridagi ma'lumotga qarang). Angina to'g'ri davolanmagan.

Asosiy belgilari (odatda bularning ba'zilari namoyon bo'ladi):

- isitma
- bo'g'imlarda og'riq, ayniqsa, bilak va to'piqlar, keyinchalik esa, tizza va tirsak bo'g'imlarida og'riq turishi. Bo'g'imlar shishadi va ko'pincha qizib, qizarib ketadi.
- teri ostida egri qizil chiziqlar yoki shishlar paydo bo'ladi.
- jiddiyroq hollarda quvvatsizlik, hansirash va hatto yurak og'rig'i bo'ladi.



Davolash:

- ◆ Agar revmatik isitma borligini taxmin qilsangiz tibbiyot xodimiga murojaat qiling. Yurakning shikastlanish xavfi bor.
- ◆ Katta miqdorlarda aspirin qabul qiling (649-bet). 12 yashar bola 500 mg. lik tabletkalarni 1-2 tadan kuniga 6 mahal ichishi mumkin. Qorinni og'ritmaslik uchun ularni sut yoki ovqat bilan iching. Agar quloqlaringiz shang'illay boshlasa, dorini kamroq iching.
- ◆ Penitsillin bering (629-bet).

Oldini olish:

- ◆ Agar sizda angina bo'lsa, revmatik isitmaning oldini olish uchun penitsillin bilan 10 kun davomida davolaning. Uni to'la 10 kun davomida qabul qilish juda muhim.
- ◆ Bir marta revmatik isitma bo'lgan bola, uning qaytalanishi va yurak shikastlanishining oldini olish uchun tomoq og'rig'ining birinchi belgilaridayoq 10 kun davomida penitsillin qabul qilishi kerak. Agar yurakning shikastlanishiga xos belgilar paydo bo'lsa, u odam balki qolgan butun umri davomida penitsillinni ma'lum vaqt davomida yoki Benzilpenitsillin-Benzatinning (632-bet) oylik ukollarini olib turishi kerak bo'ladi. Malakali tibbiyot xodimining maslahatlariga rioya qiling.

BOLALARNING YUQUMLI KASALLIKLARI

SUVCHECHAK

Bu yengil virusli infeksiya bo'lib, kasallangan boladan boshqa bolaga yuqqanidan so'ng 2 haftadan 3 haftagacha bo'lgan davr ichida ma'lum bo'ladi.

Belgilari:

dog'lar, suvli
po'rsildoqlar va
qoraqo'tirlar.



Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Avval kichkina, qizil, qichishadigan dog'lar paydo bo'ladi. Ular kichkina yoriladigan pufakchalarga va oxiri qora qo'tirlarga aylanadi. Odatda, ular dastlab badanda paydo bo'la boshlaydi va so'ng yuz, qo'l va oyoqlarga ham toshadi. Bir vaqtning o'zida dog'lar, pufakchalar va qora qasmoqli yaralar bo'lishi mumkin. Isitma odatda yengil kechadi.

Davolash:

Infeksiya odatda bir haftada o'tib ketadi. Bolani har kuni iliq suvda sovunlab cho'miltiring. Qichishishni pasaytirish uchun suli (ovsyanka) bo'tqasi suviga namlangan lattani ishlating. Tirnoqlarini juda kalta qilib oling. Agar yaralar infeksiyalansa, ularni toza saqlang. Issiq va ho'l kompresslar qiling, keyin yaralar ustiga antibiotik mazlar, zelyonka yoki yod surting. Bola badanini qashlanishdan saqlashga harakat qiling. Kasallangan bola suvchechak kasalligi bilan og'rimagan homilador ayollardan uzoqroqda bo'lishi va kasalda yaralar to'la tuzalib ketguncha maktabga bormasligi kerak.

QIZAMIQ

Bu o'tkir virusli infeksiya **yaxshi oziqlanmagan yoki sil bilan kasallangan bolalar uchun, ayniqsa, xavfli.**

Kasallik yuqqandan so'ng 10 kun o'tib, shamollashdagi kabi isitma, burun oqishi, ko'zlarning og'rib qizarib ketishi va yo'tal bilan boshlanadi

Bolaning ahvoli borgan sari yomonlashib boraveradi. Uning og'zi juda qattiq og'riydi va ichi surib turishi ham mumkin.



2 yoki 3 kundan so'ng og'izda tuz donachalariga o'xshash kichkina dog'lar paydo bo'ladi. Bir yoki 2 kundan so'ng toshmalar paydo bo'ladi— avval quloqlar orqasi va bo'yinga, so'ng yuz va tanaga va oxiri qo'l va oyoqlarga "qizamiq guli" toshadi. Toshma toshib bo'lganidan so'ng bola odatda tuzala boshlaydi. Toshma 5 kun turadi. Teri ostiga qon quyilishi natijasida qora toshmalar paydo bo'ladi (qora qizamiq). Bu — kasallikning ancha og'irligidan dalolat beradi. Tibbiy yordam oling.

Davolash:

- ◆ Bola yotishi, unga ko'p ichimlik va to'yimli ovqatlar berilishi kerak. Agar u quyuq ovqatni yutishga qiynalsa, unga sho'rva singari suyuq ovqatlar bering. Agar chaqaloq emishga qiynalsa, sutni qoshiq bilan bering (236-bet).
- ◆ Iloji bo'lsa, ko'z shikastlanishining oldini olish uchun A Vitamini bering (421-bet).
- ◆ Isitma va og'riqqa qarshi paratsetamol bering (yoki aspirin).
- ◆ Agar quloq og'rig'i bo'lsa, antibiotik bering (629-bet).
- ◆ Agar zotiljam (o'pka shamollashi), meningit belgilari yoki quloq, qorin sohasida qattiq og'riq paydo bo'lsa, tibbiy yordam oling.
- ◆ Agar bolaning ichi ketayotgan bo'lsa, unga "Suvni tiklovchi ichimlik" bering (283-bet).

Qizamiqning oldini olish:

Qizamiq juda yuqumli kasallik, unga chalingan bolalar, boshqa bolalar, hatto aka-uka, opa-singillaridan ham uzoqroqda bo'lishi kerak. Ayniqsa, bir qadar oriq, sil va boshqa surunkali kasalliklar bilan og'ruvchi bolalarni ehtiyot qiling. Boshqa oila bolalari qizamig'i bor xonadonga kirmasliklari kerak. Qizamiqqa chalingan xonadon bolalari o'zlari hali qizamiq bo'lmagan bo'lsalar-da, 10 kun davomida maktabga, magazinga yoki boshqa jamoatchilik joylariga bormasliklari kerak.

Qizamiq bolalaringizni hayotdan olib ketmasligi uchun, ularning yaxshi ovqatlanayotganligiga e'tibor bering. Bolalaringizni qizamiqqa qarshi 8-14 oyligida emlating.

QIZILCHA

Qizilcha odatda qizamiqdek og'ir emas. 3 yoki 4 kun davom etadi. Toshmalar uncha ko'p bo'lmaydi. Ko'pincha bosh orqasidagi va bo'yin limfa tugunlari shishib, og'riydi.

Bola yotishi va kerak bo'lsa, paratsetamol yoki aspirin ichishi kerak.

Homiladorlikning birinchi 3 oyida qizilcha bilan og'rib qolgan ayollar nuqsonli bola tug'ishi mumkin. Shuning uchun, qizilcha bo'lgan yoki bo'lmaganini bilmagan **homilador ayollar, qizamiqning buturiga chalingan bolalardan uzoqroqda yurishi kerak**, lekin bu gap ilgari qizamiq bilan og'rib o'tgan xotin-qizlarga taalluqli emas, chunki ular, bu kasallik bilan bir marta og'rib tuzalganlaridan so'ng, bu kasallik bilan boshqa og'rimaydilar. Ushbu kasallikka qarshi em dorilari mavjud, ammo ularni topish ko'pincha qiyin bo'ladi.

TEPKI

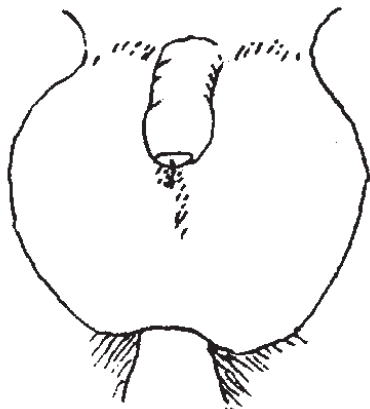
Kasallikning birinchi belgilari kasallik bemor odamdan yuqqandan so'ng 2 yoki 3 hafta keyin paydo bo'ladi. Tepki isitma chiqishi va og'izni ochganda yoki ovqat yeyayotganda og'iz og'rishi bilan boshlanadi. 2 kun ichida, jag' burchagida, quloqdan pastroqda yumshoq shish paydo bo'ladi. U ko'pincha avval bir tarafda so'ng ikkinchi tarafda paydo bo'ladi.



Davolash:

Shish 10 kun ichida hech qanday dorilarsiz o'zidan o'zi yo'qolib ketadi. Og'riq va isitmaga qarshi paratsetamol yoki aspirin ichilishi mumkin. Bolaga yumshoq va to'yimli ovqat bering va og'zini toza tuting.

Asoratlar:



11 yoshdan yuqori bolalar hamda katta odamlarda birinchi haftadan so'ng qorin og'rishi yoki erkaklarda moyak(tuxum) shishib, og'riq turishi mumkin. Bunday shishi bor odamlar harakat qilmasliklari va og'riq, shishni pasaytirish uchun muzli xaltachalar yoki ho'llangan sovuq sochiq qo'yishlari kerak.

Agar meningit belgilari paydo bo'lsa, tibbiy yordamga murojaat qiling (351-bet).

KO'KYO'TAL

Bemordan yuqtirilgandan so'ng bir yoki ikki haftadan so'ng boshlanadi. U tumov vaqtidagidek, isitma, burun oqishi va yo'tal bilan boshlanadi. Ikki haftadan so'ng ko'kyo'tal avjiga chiqadi. Bola yaxshi nafas ololmay, tez-tez yo'taladi, yo'talayotganda yopishqoq shilimshiq chiqargunga qadar yo'taladi, shundan so'ng shovqin bilan o'pkaga havo kiradi. Bola yo'talayotganda tirnoqlari va lablari havo etishmasligidan ko'karib ketishi mumkin. O'pkaga shovqin bilan havo kiringandan so'ng bola qayt qilishi mumkin. Yo'tal xurujlari orasida bola sog'lomga o'xshaydi.



Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Ko'kyo'tal odatda 3 oy yoki ko'proq davom etadi. Ko'kyo'tal, ayniqsa, 1 yoshga to'lmagan **bolalar uchun xavflidir**, shuning uchun bolalar-ingizni ertaroq emlating. Yosh bolalar yo'talgandan so'ng nafas olganda bunday shovqin bo'lmaydi, shu sababdan, ularning ko'kyo'tal yoki unday emasliklarini bilish qiyin. Agar bolani yo'tal xurujlari bezovta qiladigan, uning ko'zlari shishgan va yashash joyingizda ko'kyo'tal bilan og'rikan bemor bo'lsa, uni **darrov** ko'kyo'talga qarshi davolang.

Davolash:

- ◆ Antibiotiklar faqatgina ko'kyo'talning boshlanishida, yo'tal xurujlari boshlangunga qadar yordam beradi. Eritromitsin yoki T-iseptol ishlating (636-639-betlar). Levomitsetin ham foydali, ammo u xavfliroq. Chaqaloqlar dozasini bilish uchun 639-betga qarang. 6 oylik bo'lmagan bolalarni kasallikning birinchi belgilaridayoq davolash juda muhim.
- ◆ Ko'kyo'talning og'irroq hollarida, ayniqsa, yo'tal bola uxlashiga xalaqit bersa yoki titroq sababchisi bo'lsa, kortikosteroidlar yordam berishi mumkin.
- ◆ Agar bola yo'taldan so'ng nafas ololmay qolsa, uni o'zingizga qaratib, yopishqoq shilimshiqni barmog'ingiz bilan og'zidan olib tashlang. So'ng shapalog'ingiz bilan orqasiga urib qo'ying.
- ◆ Bola ozib, quvvatsizlanib qolmasligi uchun, uning yaxshi to'yimli ovqat iste'mol qilayotganiga e'tibor bering. Qayt qilganidan so'ng, unga majburan ozgina ovqat va ichimlik bering.

Asoratlari:

Yo'tal natijasida ko'z ichiga qon quyilishi natijasida ko'z oqining qiz-arib qolishi. Hech qanday davolashning keragi yo'q (420-bet). Agar bola talvasaga tushsa yoki unda zotiljam (pnevmoniya) belgilari paydo bo'lsa, tibbiy yordam oling.

**Barcha bolalarni ko'kyo'taldan saqlang.
Ular 2 oyligida birinchi marotaba emlanganligiga
e'tibor bering.**

BO'G'MA (DIFTERIYA)

Bu ham xuddi shamollashdagidek isitma, bosh og'rig'i va tomoq og'rig'i bilan boshlanadi. Tomoqning orqa qismida va ba'zan burun va lablarda parda paydo bo'lishi mumkin. Bolaning bo'yni shishib ketishi ham mumkin. Og'zidan badbo'y hid keladi.



Agar bolangizda bo'g'ma bor deb taxmin qilsangiz:

- ◆ Uni boshqa odamlardan uzoqroqda, alohida qilib yotqizib qo'ying.
- ◆ Bo'g'maga qarshi maxsus antitoksin mavjud, tibbiy yordamga murojaat qiling.
- ◆ Benzilpenitsillin-Novokain bering. (632-bet)
- ◆ Tomog'ini chayqagani biroz tuzli iliq suv bering.
- ◆ Bemor tez-tez yoki doimiy ravishda issiq suvning bug'idan nafas olsin (312- bet).
- ◆ Agar bola bo'g'ilib, ko'kara boshlasa, tomog'idagi karashni barmog'ingizga o'ralgan latta bilan ko'chirishga harakat qiling.

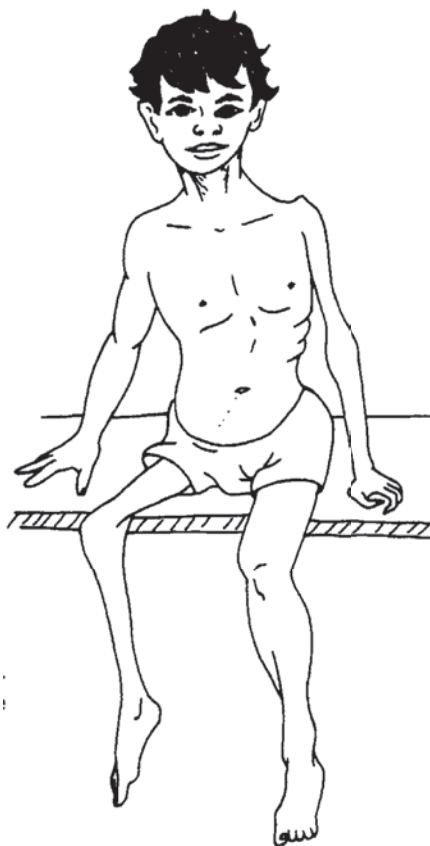
Bo'g'ma xavfli kasallik bo'lib, bolaga AKDS emlash yo'li bilan osongina uning oldini olish mumkin. **Bolalaringiz emlanganiga e'tibor bering.**

BOLALAR SHOL KASALLIGI (POLIOMIELIT)

Poliomielit aksari 2 yoshga to'lmagan bolalarda uchraydi. Uning qo'zg'atuvchisi oddiy shamollash virusiga o'xshash. Odatda isitma, qayt qilish, ich ketish va muskullar ogrig'iga sabab bo'ladi. Bolalar bir necha kunda to'la sog'ayib ketadilar, lekin tananing biror qismi kuchsizlanib yoki falajlanib qolishi mumkin. Ko'pincha bunday hodisa, bir yoki ikkala oyoqda kuzatiladi. Vaqt o'tgan sari kuchsizlangan qo'l-oyoq juda ozib ketadi va boshqasiga nisbatan sekinroq o'sadi.

Davolash:

Kasallik bir boshlansa, hech qanday dori - darmon sholni tuzata olmaydi. (Shunga qaramay, ba'zan yo'qotilgan kuchning bir qismi yoki hammasi sekin - asta qaytishi mumkin.) Antibiotiklar yordam bermaydi. Kasallikning boshida, og'riqni pasaytirish uchun paratsetamol yoki aspirin bering va og'riyotgan muskul-larga issiq, kompress qo'ying. Bolani qulay qilib joylashtiring va qarama-qarshi paylarning tortishib qolmaganligiga e'tibor bering. Asta-sekin uning qo'l va oyoqlarini to'g'rilab qo'ying, bola iloji boricha to'g'ri yotsin. Agar og'riqni to'xtatish uchun kerak bo'lsa, bolaning tizzasi tagiga bolishcha qo'ying, ammo iloji boricha uning oyoqlari to'g'ri holatda bo'lgani ma'qul.

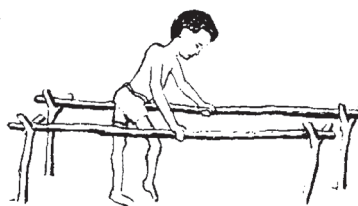


Oldini olish:

- ◆ Poliomielitga qarshi emlash eng yaxshi himoyadir.
- ◆ Bolada shamollash, isitma va poliomielitga xos boshqa belgilar bo'lsa, hech qanday ukol qilmang. O'rta-og'ir falajsiz o'tadigan poliomielit, ukol qilish natijasida og'ir falaj bilan kechadigan poliomielitga aylantirishi mumkin. **Juda zarur bo'lib qolmaguncha bolalarga hech qachon ukol qilmang.**

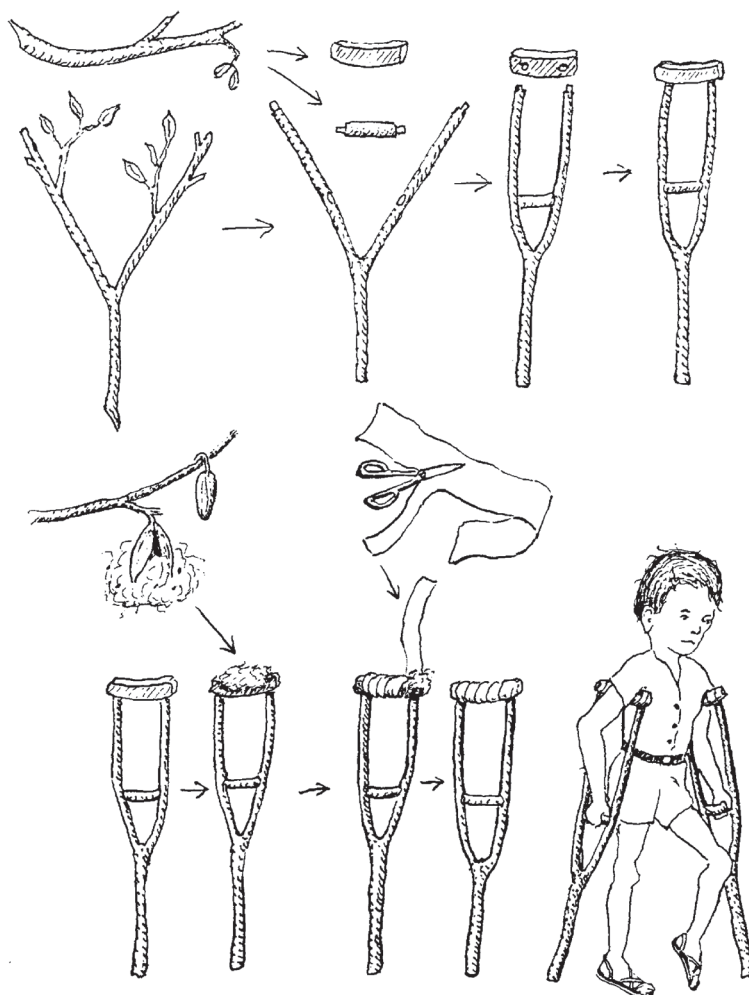
Bolalarning „poliomielitga qarshi tomchi“ bilan 2, 3, va 4 oyliklarida emlanganiga e'tibor bering.

Poliomielit sababli falaj bo'lib qolgan bola to'yimli ovqatlar yeyishi va qolgan muskullarini quvvatga kiritish uchun mashqlar qilish kerak.



Bolaga o'zi yura olgunga qadar yurishga yordam bering. Unga tayanish uchun ko'rsatilgandek 2ta xoda va keyinchalik qo'ltiq tayoqlar qilib bering. Hassa, tayoqlar bolaning yurishiga yordam beradi va uni majruh bo'lib qolishdan saqlaydi.

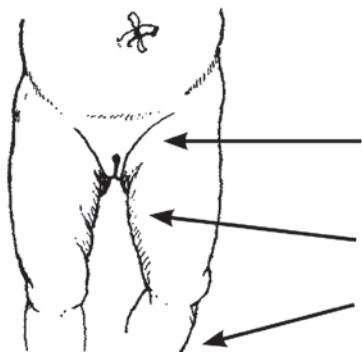
ODDIY QO'LTIQ TAYOQNI QANDAY YASASH MUMKIN ?



TUG'MA KASALLIK YOKI KAMCHILIKLAR

QUYMICH CHIQIG'I (CHANOQ-SON BO'G'IMINING CHIQIB KETISHI)

Ba'zi bolalar quymichi chiqqan holda tug'iladi—son suyagi chanoq suyagiga qo'shilgan bo'g'imdan siljib qoladi. Vaqtida berilgan e'tibor og'riq va oqsoqlanishdan saqlab qoladi. Shu munosabat bilan, oyoqning chanoqdan chiqib qolgan yoki qolmaganligini bilish uchun bolalar taxminan 10 kunli bo'lganidan so'ng tekshirilishi kerak.



1. Ikkala oyoqni solishtiring. Agar chanoq chiqqan bo'lsa, chiqqan taraf quyidagilarni ko'rsatadi:

Son chiqqan joyni qisman yopib turadi.

Teri burmalari ham ozroq bo'ladi.

Oyoq qisqaroqdek ko'rinadi yoki u g'alati, qiyshiq burchak ostida burilgan bo'ladi.

2. Ikkala oyoqni tizzalari bir-biriga yaqinlashtirilgan xolda ushlang!



va ularni quyidagidek qilib ikki tarafga yozing.



Agar bunda bir oyoq ertaroq to'xtab qolib, irg'isa yoki qirsillasa, bu chanoq chiqqanidan dalolat.

Davolash:

Bolaning tizzalarini baland va kerilgan holda ushlab harakat qiling.

Yo'rgaklarni qalin taxlab, quyidagidek qilib ishlatish



yoki (bola uxlayotganda) uning oyoqlarini ko'rsatilgandek qilib ilgaklab qo'yish,



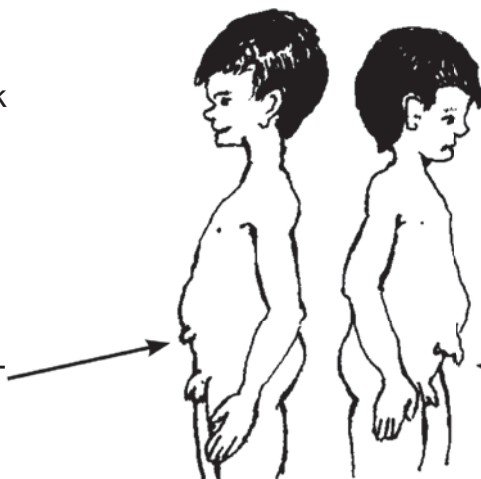
Yoki shunday qilish yo'li bilan bunga erishsa bo'ladi.



Lekin fursatni boy bermay, bolalar ortopediga uchrang va uning yo'l- yo'riqlariga amal qiling.

KINDIK CHURRASI (KINDIKNING TASHQARIGA CHIQUIB QOLISHI)

Kindik quyidagidek chiqib tursa, buning xavfli joyi yo'q. Hech qanday dori yoki davoning keragi yo'q. Kindikni qattiq qilib bog'lab qo'yish yoki „qorinbelbog'i“ni taqib-yurish yordam bermaydi.



Bunday kindik churrasi xavfli emas va keyinchalik o'z-o'zidan yo'qolib ketadi. Agar bola 5 yashar bo'lganidan so'ng ham u yo'qolib ketmasa, operatsiya qilish kerak bo'ladi. Shifokor bilan maslahatlashing.

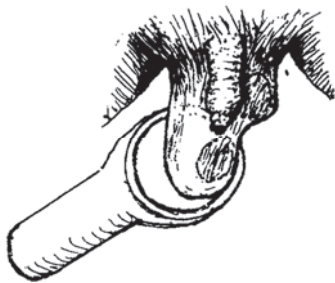
GIDROTSELE YOKI CHURRA NATIJASIDA SHISHIB KETGAN MOYAKLAR

Agar bola *yorgog'i* (yoki moyakni ushlab turuvchi xaltasi)ning bir tarafi shishgan bo'lsa, bu odatda moyak xaltasi suyuqlik bilan to'lib qolgani (gidrotsele) yoki ichak qovuzlog'ining u yerga kirib qolgani (churra) natijasida kelib chiqqan bo'ladi.

Sababini topish uchun shishgan joyni yorug'likka tutib ko'ring.



Agar yorug'lik undan osonlik bilan o'tsa, bu gidrotsele bo'lishi mumkin.



Bu ko'pincha davolashsiz o'zi yo'qolib ketadi. Agar u bir yildan ortiq tursa, shifokor bilan maslahatlashing.

Agar yorug'lik o'tmasa va bola yo'talgan yoki yig'lagan vaqtida shish kattalashsa, bu churradir.



Churra operatsiya qilinishi kerak (330-bet).

Ba'zan churra yorg'oqning o'zida emas, balki teparoqda, bir tarafda paydo bo'lishi mumkin



Siz shishgan limfa tugundan churrani farqlashingiz mumkin (441-bet), chunki churra bola yig'laganda, to'g'ri qilib ko'tarilganda shishib chiqadi va tinch yotganda yo'qolib ketadi.

AQLI ZAIF, KAR YOKI NOGIRON BOLALAR

Ba'zan ota-onalarning farzandlari aqlan qoloq (zaif), qulog'i kar yoki tug'ma illatli, ya'ni tanasining biror qismida *nuqsoni bor bo'lib tug'ildi*. Buning sababini aniq bilib bo'lmaydi. Hech kim ayblanmasligi kerak. U ba'zan shunchaki bir tasodif bilan ro'y beradi.

Shu kabi tasodiflarni orttiradigan ba'zi omillar bor. **Agar ota-onalar quyidagilardan ehtiyot bo'lsalar, bolalarning nuqsonlar bilan tug'ilish xavfining oldini olgan bo'ladi.**

1. Homiladorlik davrida **to'yimli ovqatlarning kam iste'mol qilinishi** tug'ma aqliy zaiflik yoki boshqa kamchiliklar sababchisi bo'lishi mumkin.

Sog'lom bolali bo'lish uchun homilador ayollar to'yimli ovqatlarni yetarlicha yeyishi kerak (222-bet).

2. Homiladorlik davrida **yodning yetarli iste'mol qilinmasligi** bolada kretinizm (ruhiy zaiflik) sababchisi bo'lishi mumkin. Bolaning beti shishgan va istarasi hunukroq bo'ladi. U tug'ilgani-dan so'ng uzoq vaqtgacha terisi va ko'zlari sarg'ayib turishi mumkin. Uning tili tashqariga osilib turadi va peshonasi tukli bo'lishi mumkin. O'zi juda zaif, oz yeydi, kam yig'laydi va ko'p uxlaydi. Bunday bola aqli zaif, goho qulog'i kar bo'ladi va odatda kindik churrasi bilan tug'iladi. U gapirishni va yurishni boshqa normal bolalarga nisbatan keyinroq boshlaydi.

Kretinizmning oldini olish uchun homilador ayol oddiy tuz o'rniga yodlangan tuz iste'mol qilishi kerak (249-bet).

Agar bolangizda kretinizm borligiga shubha qilsangiz, darrov shifokor oldiga boring. Maxsus dori (tireoidin)ni bola qanchalik tez ichishni boshlasa, shunchalik normal rivojlanadi.



KRETINIZM

3. Homiladorlik davrida **chekish yoki spirtli ichimliklarni ichish**, bolaning kichkina bo'lib yoki boshqa kamchiliklar bilan tug'ilishiga sababchi bo'ladi (276-278- betlar). **Ichmang va chekmang, ayniqsa homiladorlik davrida.**

4. **35 yoshdan so'ng** onaning nogiron bola ko'rish xavfi ortadi. Kretinizmga o'xshash. Daun xastaligi kabi kasalliklar yoshi katta ayollarning bolalarida uchraydi.

Shuning uchun oilani shunday shaklantiringki, 35 yoshdan so'ng boshqa bola ko'rmaydigan bo'ling (19 - bobga qarang).

5. **Ko'plab dorilar** homilador ayol qornidagi bolaning rivojiga yomon ta'sir ko'rsatadi. **Homiladorlik davrida iloji boricha ozroq va xavfsizroq dorilarni qabul qilishga harakat qiling.**

6. **Katta zavodlar yoki industrial (prom) zonalarga** yaqin joylarda yashash zaxarli moddalarning ta'sirida bolaning nuqsonlar bilan tug'ilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Agar ota-ona bir-biriga qarindosh (masalan xolavachcha, amakivachchalar) bo'lsa, bunda bolalar nogiron yoki aqli zaif tug'ilish xavfi kattaroq. Qarindoshlar o'rtasidagi nikohda, **g'ilaylik, qo'l va oyoqlar barmoqlarining qo'shilib ketgani, maymoqlik, lab va og'iz tirtiqligi ko'proq uchraydi.**

Shunga o'xshash va boshqa muammolarning kelib chiqish xavfini kamaytirish uchun yaqin qarindoshlaringiz bilan turmush qurmang. Agar bitta nogiron farzandingiz bo'lsa, boshqa bola ko'rmaslikka qaror qiling (Oilani rejalashtirish, 20-bobga qarang) chunki tug'ma nuqsonli bola ko'rish ehtimoli takrorlanishi mumkin.

Agar bolangiz illat bilan tug'ilgan bo'lsa, uni bolalar shifoxonasiga olib boring. Ko'pincha biror chorasi topiladi.

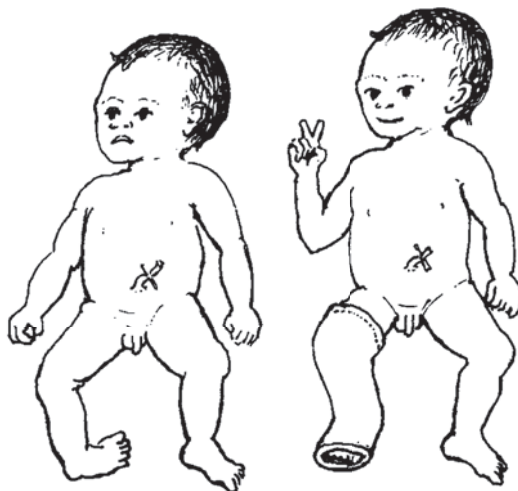
◆ G'ilaylik, 417-betga qarang.

◆ Agar barmoqning suyaksiz ortig'i, kichkina qo'shimchasi bo'lsa, uni qo'shilgan joyidan qattiq qilib ip bilan bog'lab qo'ying. U qurib tushib ketadi. Agar u kattaroq va suyakli bo'lsa uni qoldiring yoki jarrohlik yo'li bilan olibtashlang.



◆ Yangi tug'ilgan chaqaloqning oyoqlari ichkariga qayrilgan yoki noto'g'ri shaklda bo'lsa, ularni to'g'rilab qo'yishga harakat qiling. Agar buni uddalay olsangiz, ushbu amalni bir kunda bir necha marta takrorlang. Oyoqlar (yoki oyoq) sekin-asta asli holiga keladi.

Agar siz bolaning oyog'ini ega olmasangiz, uni tezda sog'lomlashtirish markaziga olib boring. U yerda oyoq to'g'ri holatda bog'lanib yoki gipslanib qo'yilishi mumkin. Yaxshi natijalarga erishish uchun buni bola tug'ilgandan so'ng birinchi 2 kun ichida qilish kerak.



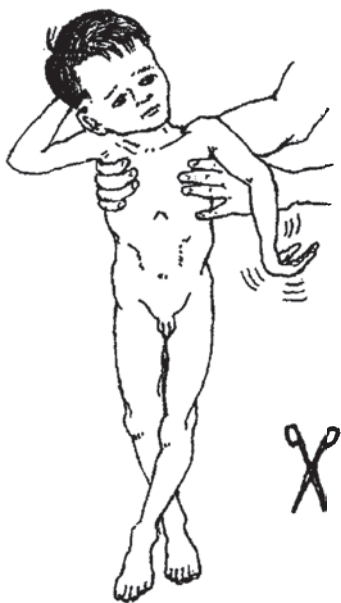
◆ Agar bolaning labi yoki og'zining tepa qismi (tanglayi) bo'lingan bo'lsa, u emishga qiynalishi mumkin va uni qoshiq bilan yoki tomchilab oziqlantirish kerak. Jarrohlik yo'l bilan uning labi va tanglayi bir qadar asliga keltirilishi mumkin. Jarrohlik yo'l bilan labni to'g'rilashishi bola odatda 4 oyligidan 6 oyli bo'lgunga qadar qilingani yaxshi, tanglay operatsiyasi uchun esa bolaning 18 oylik bo'lgani ma'qul.

7. Tug'ruq mahali va undan oldingi qiyinchiliklar bola miyasining shikastlanishiga sabab bo'ladi, bolada spazm yoki tirishish hodisalari bo'ladi. Agar bola tug'ilib nafas olishga qiynalsa yoki doya, ya'ni akusherka bola tug'ilishidan oldin Oksitotsinni (tug'ruqni tezlashtiradigan yoki onaga „kuch beradigan“ dori, 486-bet) ishlatgan bo'lsa, shikastlanish xavfi ortadi.



Doya tanlashda ehtiyotkor bo'ling. Oksitotsin bola tug'ilib bo'lmaguncha va juda ham zarur bo'lib qolmaguncha doya tomonidan uning ishlatishiga yo'l qo'ymang

Spastik bola (Serebral, ya'ni Miyaga Aloqador Falaj)



Spastik bolaning muskullari tarang va egilmas bo'lib, bola ularni zo'rg'a boshqaradi. Bola beti, bo'yni yoki tanasi bir tomonga burilgan va silkinib yuradigan bo'lishi mumkin. Ko'pincha oyoq muskullari tarang tortib, oyoqlarning qaychi singari chalishib qolishiga sabab bo'ladi.

Bola tug'ilganda odatdagidek yoki bir qadar nimjonroq ko'rinishi mumkin. Katta bo'lgan sari egilmaslik xususiyatlari namoyon bo'la boshlaydi. U aqlan zaif yoki aqli raso bo'lishi ham mumkin.

Miya falaji bola tug'ilishida (bola yetarlicha tez orada nafas olmasa) miyaning shikastlanishi yoki bolalikdagi meningit tufayli kelib chiqishi mumkin.

Bolani spastik qiladigan miya shikastini davolovchi dori yo'q, lekin bolaga alohida e'tibor kerak. Oyoq yoki oyoq tagi muskullar taranglashuvining oldini olish uchun ularni kuniga bir necha mahal **sekin - asta** harakatlantiring va bukib - yozib turing.

Bolalarni yumalashga, o'tirishga, turishga va iloji bo'lsa yurishga o'rgating (565-betdagi kabi). Bolaning aqliy va jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga e'tibor bering. U gapirishga qiynalsa ham miyasi yaxshi bo'lishi va ko'plab narsalarni, agar fursat berilsa, o'rganishi mumkin. **Bolani o'z-o'ziga yordam berishga urgating.**

AYOL O'Z BOLASINING AQLIY ZAIF YOKI TUG'MA ILLATLARDAN XALOS BO'LISHI UCHUN QUYIDAGILARNI QILISHI KERAK:

1. O'zining xolavachcha, amakivachcha yoki yaqin qarindoshiga turmushga chiqishi kerak emas.

2. Homiladorlik davrida iloji boricha yaxshiroq ovqatlanishi kerak: ko'proq loviya, mosh, meva, sabzavotlar, go'sht, tuxum va sut mahsulotlarini iste'mol qilishi lozim.
3. Oddiy tuz o'rniga yodlangan tuz ishlatishi kerak, ayniqsa, homiladorlik davrida.
4. Chekmasligi va ichmasligi kerak (276-278-betlar).
5. Homiladorlik vaqtida iloji boricha dori qabul qilmasligi kerak (Zarur bo'lib qolsa, faqat xavfsizlarini ishlatishi mumkin).
6. Ko'p kimyoviy moddalar ishlatadigan zavodlarda ishlamang va uyda ham kuchli kimyoviy tozalash vositalaridan foydalanmang.
7. Homilador ayol qizilcha kasalligi bor odamlardan uzoqroqda yurishi zarur.
8. Doyani tanlashda ehtiyot bo'lish kerak va uning bola tug'ilishidan oldin Oksitotsin ishlatishiga yo'l qo'ymasligi kerak (486-bet).
9. Agar bir xil tug'ma illatli bolalari bittadan ko'p bo'lsa, boshqa bola ko'rmasligi kerak (511-bet, Oilani shakllantirishga qarang).
10. Yoshi 35 dan o'tganidan keyin bola ko'rmaslikka qaror qilish kerak.

Hayotining Birinchi Oylaridagi Aqli Zaifligi.

Ba'zi sog'lom tug'ilgan bolalar yaxshi o'smaydi. Ular to'yimli ovqatga yaxshi yolchimasligi sababli aqlan va jisman sekin rivojlanadi. Hayotining birinchi oylarida boshqa vaqtga nisbatan bola miyasi eng tez rivojlanadigan davr. Shuning uchun yangi tug'ilgan chaqaloqning yaxshi oziqlanishi juda muhim. Ko'krak suti bola uchun eng zo'r va laziz ovqatdir (Bolalar uchun eng yaxshi ovqat, 502-betga qarang).

BOLALARGA DUNYONI ANGLASHIGA YORDAM BERISH

Bola o'sgan sari asta-sekin o'rgatilgan narsalarni ko'proq idrok eta boshlaydi. Maktabda olgan ilmi va o'rgangan hunarlari unga keyinchalik ko'p narsalarni tushunishga va o'rganishga yordam beradi. Bolaning ko'p narsalarni o'rganib, bilim va ko'nikma orttirishida maktab muhim rol o'ynaydi.

Lekin, bola ko'proq uy , o'rmon yoki dalada atrof-muhitni yaxshiroq bilib oladi. U ko'rish, eshitish va boshqalar qilayotgan narsalarni o'zicha qilib ko'rish, taqlid qilish yo'li bilan o'rganadi. Bolalar ko'proq odamlar aytganlaridan ko'ra ularning harakatlaridan o'rganadilar. **Ezgulik, javobgarlik va baham ko'rish kabi muhim xislatlarni bolaga faqat yaxshi namuna bo'lish yo'li bilan o'rgatish mumkin.**

Bola boshdan kechirish, mustaqil ishlash yo'li bilan ko'p narsalarni o'rganadi. U, garchi xatolar qilsa ham turli narsalarni o'zi qilishni o'rganishi kerak. Bola juda yoshligida uni xavf-xatardan saqlang, lekin uni o'sgan sari o'zini g'amini o'zi yeyishiga o'rgating. Unga biroz ma'suliyat bering. Uning qarori siznikidan farq qilsa ham shu qarorini hurmat qiling.



Bola yoshligida faqat o'zini o'ylaydi. Keyinchalik u boshqalarga yordamlashishi va boshqalar uchun biror narsa qilib berishdan ko'p mamnun bo'lib, zavq olishni o'rganadi. Bolalar yordamini yaxshi qarshi oling va ular qanchalik ahamiyatli ekanligini bildiring.

Bolalar ko'p savol beradilar. Agar ota-onalar, o'qituvchilar bolalarning savollariga javob berish uchun vaqt topsalar, tushunarli va mehribonlik bilan javob bersalar va bilmagan hollarida buni bilmadim, deb ochiq aytsalar, bola savollar berishdan to'xtamaydi va o'sib-ungan sari atrofi yoki qishlog'ini o'rganishning yaxshiroq yo'llarini izlay boshlaydi.

KECHASI SIYIB QO'YISH

Ko'p bolalarda uyquda siyib qo'yish hodisasi uchraydi. Agar sizning bolangiz kechasi siyib qo'yadigan bo'lsa-yu, lekin kun davomida tez-tez siyadigan yoki siyayotgan paytda og'riq sezadigan yoki isitma chiqayotgan bo'lmasa, unda siydik yo'llari infeksiyasi bilan bog'liq muammolar bo'lmasa kerak. Shifokor har ehtimolga qarshi siydik analizini qilib ko'rishi kerak.

Kechasi siyib qo'yish aksari bolalarning kechasi qattiq uxlab qolganiga bog'liq bo'ladi. Ular siyishi zarur bo'lgan vaqtda uyg'ona olmaydilar, buning natijasida yotgan joylariga siyib qo'yadilar. Boshqalarda esa qovuq siydikni yetarlicha saqlab tura olmaydigan bo'ladi, shunga ko'ra ular kechasi siymasdan uxlay olmaydi.

Foydali maslahatlar:

- Uxlashidan 3-3,5 soat oldin suyuqliklarni 1-2 piyolaga kamaytirish, so'ng hech qanday suyuqlik ichmaslik. Bola qora choy ichmasligi kerak, chunki u siyishni kuchaytiradi.
- Agar ko'k choyga o'rgangan bo'lsangiz, uni o'rniga qaynoq suv ichishga harakat qiling va buning foydasi bor yoki yo'qligini kuzating.
- Uyquga yotishdan oldin bola, albatta, siyishi kerak. Unga yaxshilab siyib olishi kerakligini ayting. Bola qovuqdagi hamma siydikni chiqarib yuborishi kerak.
- Bola siyaman deb tashqariga chiqib yurmasligi uchun karavotining yoniga birorta idish qo'ying.
- Bolalarga o'rniga siyib qo'ymasdan uyg'ongan kunlari biror mukofot berish ham yordam beradi. Shokolad yoki biror qimmatbaho narsa berish kerak emas. Oddiy jadval chizilgan qog'ozga bola siymasdan uyg'ongan har bir kunni kulib turgan chehra ko'rinishida belgilab borish yetarli bo'lishi mumkin. Bolaga: "Agar ikki hafta hech siymasdan uyg'onsang, senga ajoyib sovg'am bor",- deb ayting.

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

- Bolangizni kechasi siygisi kelsa, u hojatxonaga borishi kerakligini eslat-ing.
- Yana bir foydali usul shuki, bolani kun bo'yi uzoqroq siymasdan sabr qilib yurishga o'rgating. Bu qovuq cho'zilib, siydikni ko'proq saqlay olishi-ga yordam beradi.
- Bola qovug'ini yaxshiroq boshqara oladigan bo'lishi uchun miyasini rivo-jlantirishga e'tibor bering. Har bir bola har xil. Ba'zilar bu muammoni yo'qotish uzoqroq vaqt talab qiladi.