



## **ЧАҚАЛОҒИНГИЗ СОҒЛОМ БЎЛИШНИ ИСТАЙСИЗМИ?**

- Болани озиқлантириш
- Уйқунинг аҳамияти
- Болани руҳий тарбиялаш
- Овқатланишга ўргатиш
- Чиниқтириш ва массаж
- Фойдали маслаҳатлар

*Тошкент – 2020*

*«Илм ўрганмоқ Аллоҳ хузурида намоздан,  
рўзадан, садақадан, ҳаждан ва Азизу Жалил Аллоҳ  
йўлида жанг қилишдан ҳам аълодир»  
Расулulloҳ (с.а.в.)*

## **Мундарижа**

<b>Кириш .....</b>	<b>3</b>
<b>Боланинг туғилгандан сўнгги хаёти .....</b>	<b>4</b>
<b>Янги туғилган болаларнинг физиологик ва рухий ривожланиши .....</b>	<b>5</b>
<b>Болаларнинг асаб тизими .....</b>	<b>8</b>
<b>Чақалоқларни озиқлантириш қоидалари.....</b>	<b>9</b>
<i>Болани қўшимча овқатлантириш .....</i>	<i>15</i>
<i>Бола 3 ойлик бўлганда.....</i>	<i>16</i>
<i>Бола 4 ойлик бўлганда.....</i>	<i>17</i>
<i>Бола 5 ойлик бўлганда.....</i>	<i>17</i>
<i>Бола 6 ойлик бўлганда.....</i>	<i>18</i>
<i>Бола 7 ойлик бўлганда.....</i>	<i>18</i>
<i>Бола 8 ойлик бўлганда.....</i>	<i>19</i>
<i>Бола 9-10 ойлик бўлганда .....</i>	<i>19</i>
<i>Бола 12 ойлик бўлганда.....</i>	<i>20</i>
<b>Аралаш озиқлантириш.....</b>	<b>20</b>
<b>Сунъий озиқлантириш .....</b>	<b>21</b>
<b>Бола хаётида уйқунинг аҳамияти.....</b>	<b>24</b>
<b>Эмизикли болаларни чиниқтириш .....</b>	<b>26</b>
<b>Бир ёшга тўлгунча боланинг рухий ривожланиши .....</b>	<b>29</b>
<b>Бир ёшдан уч ёшгача боланинг рухий ривожланиши ...</b>	<b>31</b>

## КИРИШ

*Она бўлса яхши, пок, ақли расо,  
Нимжон боласин ҳам этар подишо.  
Она бўлса жоҳил, эгри ва нодон,  
Боласи бадфеъл бўлар, ақлсиз, ёмон.*

Хар бир ота-она ўз фарзандининг ақлли, чиройли ва соғлом бўлишини орзу қилади. Биз мамлакатимизда оналар ва келажагимиз гарови бўлган болалар саломатлигини сақлаш учун барча шарт-шароитлар ҳамда имкониятлар яратилганлиги билан ҳақли равишда фахрланамиз. Боланинг келажаги ота-онасининг хаёт тарзи, руҳий ҳолати ва соғлиғига боғлиқ бўлади. Агар ота ёки она касал бўлса, бу боланинг соғлиғига ҳам салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шунинг учун ҳам турмуш қуришдан олдин барча келин-куёвлар медицина назоратидан ўтадилар ва соғ-саломат эканликлари исбот этилгандан сўнггина турмуш қурадилар. Ота-онанинг ирсий касалликлари ва насл-насаби ҳам боланинг соғлом туғилишига таъсир қилади. Ичкиликка берилиш ва турли хил тамаки маҳсулотларини истеъмол қилиш ҳам бўлажак фарзандининг соғлиғига салбий таъсир қилади. Масалан, спиртли ичкиликларни кўп ичадиган ота-оналарнинг болаларида мия касалликлари, бўғимларнинг яхши ривожланмаганлиги, руҳий касалликлар, Даун касаллиги ва бошқалар учраши мумкин. Бундай ота-оналарнинг болалари ёшлигида кўринишдан соғлом бўлсаларда, касаллик бола каттароқ бўлганида пайдо бўлиши ҳам мумкин. Хомиладорлик яхши ўтиши учун айллар биринчи навбатда гинеколог врачга учрашишлари шарт. «Тажрибали» кўни-кўшни ва қариндошларнинг маслаҳатларига кириб, ножўя ишлар қилиб қўйишдан сақланган маъқул. Сизнинг энг яхши маслаҳатчингиз – аёллар маслаҳатхонаси врачидир. У хар бир хомиладор аёлни доимий равишда кузатади, унинг организми хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда овқатланиш, тиббий кўрикдан ўтиш, турли хил муолажалар олиш ҳамда даволаш гимнастикалари билан шуғулланишда сизга яқиндан ёрдам беради. Хомиладорлик пайтида врач назоратисиз ҳеч қандай дорилар

ёки қандайдир сунъий препаратлар қабул қилиш мумкин эмас. Чунки энди сиз нафақат ўзингизнинг, балки болангизнинг соғлиги учун ҳам масъулдирсиз. Хомиладор аёл учун салбий эмоциялар ҳам жуда зарарли ҳисобланади, чунки асаббузарлик шароити хомилага ҳам жиддий ва салбий таъсир қилади.

### ***Боланинг туғилгандан сўнги ҳаёти***

*Яна бир ҳикмат бор: ҳазрати Одам -  
Билим, ақлу идрок сабаб муҳтарам.  
«Қутадғу билиг» дан*

Бола туғилиши биланоқ унинг оиласи она ва боланинг келишига тайёргарлик кўра бошлайди. Уйда эса бу билан боғлиқ бўлган бир қанча ўзгартиришларни бажариш керак бўлади. Боланинг кровати ёруғ, тоза, қуруқ ва шамол бўлмайдиган жойда туриши керак. Кравот ёнига иситиш ускуналари қўйиш ярамайди, чунки бунда бола исиб кетиб, терлайди ва натижада шамоллаб қолиши мумкин. Бола иложи борича деразага яқин жойда ётиши керак. Аммо болани уйку вақтида унга тушадиган қуёш нурларидан парда билан химоя қилиш лозим. Эмадиган болани тез-тез кийимини алмаштириш ва қайта ўраш керак бўлгани учун, бу ишни қилишга ҳам бир стол тайёрлаб қўйиш зарур.

Болани очик хавода айлантириш учун коляска ҳам сотиб олиш керак, аммо уни крават ўрнида ишлатиш ярамайди. Болани кийинтириш ва ўраш учун керакли бўлган кийим-кечак, памперслар ва матоларни ҳам тайёрлаб қўйган маъқул. Янги туғилган чақалоқлар учун кийим-кечакни фақатгина пахтадан тайёрланганини олиш ёки тикиш керак. Чунки улар гигроскопик бўлиб, ўзларига намликни яхши тортадилар, енгил ювиладилар ва уларни қайнатиш ҳам мумкин. Боланинг кийимларини ювиб, икки томонлама дазмоллаб қўйишни унутманг.

Бола уйга келганидан сўнг керак бўладиган турли хил дори-дармонларни ҳам сотиб олиш керак бўлади. Булар марганцовка, борний кислота, болалар креми, вазелин, медицина клёнкаси, гигроскопик пахта, стерил бинт, докадан қилинган салфеткалар, термометрлар (*бола хароратини*

ўлчаиш учун, сув хароратини ўлчаиш учун, уй хаво хароратини ўлчаиш учун, ташқаридаги хаво хароратини ўлчаиш учун), грелка, пипетка, мензурка, болалар совуни, соска, болаларнинг шақилдоқли ўйинчоқлари, чой қошиқ ва ош қошиқ, қирғич ҳамда агар иложи бўлса блендер, шарбат чиқарадиган асбоб (*соковыжималка*), микротўлқинли печ, бейбикол ва будилник ҳам сотиб олиш лозим. Сотиб олинган дориларнинг ишлатилиш муддатлари ўтмаганлигини текшириб, сўнгра сотиб олинг. Булардан ташқари, болалар овқатланиши учун мўлжалланган ўлчов чизикчалари чизилган бутилкачалар ва уларнинг бўғзига тикиладиган резинка сўрғичлар ҳам сотиб олиш керак.

## **Янги туғилган болаларнинг физиологик ва рухий ривожланиши**

*«Илм ўқиб, унга амал қилмаган –  
ерни ҳайдаб, уруғ сепмаган ёки уруғ сепиб,  
ҳосилдан баҳра олмаганга ўхшайди»  
Алишер Навоий*

Янги туғилган болаларни парваришлаш учун улар организми тузилиши билан бироз бўлса ҳам таниш бўлиш зарур бўлади. Масалан, ота-оналарда бола туғилганидан сўнг қуйидаги бир қанча саволлар пайдо бўлади:

- Нега болани тез-тез овқатлантириб туриш керак?
- Нега боланинг қаттиқ тўшакда ва ёстиқсиз ётиши тавсия қилинади?
- Ишлатилган сўрғични қайноқ сувда чайиш керакми ёки оддий сувда чайиб қўйса ҳам бўлаверадими?
- Агарда бола кечқурунлари тез-тез йиғлайверса нима қилиш керак?

Бу саволларга энг аввало болага тиббий ёрдам кўрсатиш ва маслаҳатлар бериш учун масъул бўлган педиатр, гигиенист ёки невропатологлар жавоб бера оладилар. Улар боланинг ҳолатига, яшаш шароитларига ва ривожланишига қараб, илмий асосланган маслаҳат ва тавсиялар берадилар.

Бола туғилиши билан она қорнидагидан бутунлай бошқача муҳитга тушиб қолади ва унга аста-секин мослаша бошлайди. Унинг териси нозик ва юпқа бўлади. Шунинг учун тери салга тирналиб кетиши ёки шикастланиши

мумкин. Боланинг бақирганида тезда қизариб кетиши қон томирларнинг юзаки жойлашганлиги билан изоҳланади. Бола организмнинг иссиқлик алмашилиш механизми яхши мослашмаганлиги учун, унинг танаси харорати ташқи таъсиротлар натижасида тезда ўзгариб кетиши мумкин. Шунинг учун боланинг совуб кетишига ёки исиб кетишига йўл қўйиб бўлмайди. Бола айниқса исиб кетишга чидай олмайди. Тери тешикчалари орқали бола терисининг нафас олиши амалга ошади, шунинг учун ҳам ёш болаларнинг териси ҳолатига алоҳида эътибор билан қараш тавсия этилади.

Янги туғилган боланинг мускуллари ва пайлари ҳам жуда кам ривожланган. Шунинг учун у ўзининг она қорнидаги ҳолатини олишга рефлексив ҳолда интилади ва оёқчаларини қорнига тортади, бошини эса кўкрагига тортади. Бошининг мускуллари жуда кучсиз бўлгани учун у бошини вертикал (тик) ҳолатда ушлай олмайди.

Боланинг скелети у туғилган пайтда тўлиқ тугалланган бўлади, аммо суяклари хали юмшоқ бўлади. Шунинг учун болани кўтарганда ва ҳаракат қилдирганда жуда эҳтиёт бўлиш керак бўлади.

Янги туғилган чақалоқнинг бош суяги бир-бири билан уланмаган алоҳида бўлаклардан (*секторлардан*) иборат бўлгани учун, унга кўл билан тегиш асло мумкин эмас. Бош суягидаги юмшоқ жойлар бола бир ёшдан ўтгандан сўнг қотиб қолади.

Чақалоқларнинг қон айланиш тизими катталарникига нисбатан анча кўп босим остида ишлайди. Масалан, уларнинг юрак уриши минутига 120-140 та бўлади. Бола бақирганда эса унинг пульси 160-180 ва 200 тагача ҳам бўлиши мумкин. Шунинг учун болаларда қон катталарга нисбатан катта тезликда айланади.

Болаларнинг нафас олиш тизими ҳам бир қанча хусусиятларга эга. Унинг оғзи ва бурунчаси совуқ ва иссиққа жуда сезгир бўлади. Болаларнинг нафас олиши юзаки, нотекис ва катталарга нисбатан тезроқ (*минутига 40-60 марта*) бўлади (*катталарда эса минутига 18-20 марта нафас олиш норма ҳисобланади*).



Болаларнинг ошқозон-ичаклари ва оғзи жуда назик бўлади ҳамда инфекциялар тушишига жуда мойил ҳисобланади. Болалар 6-7 ойлик бўлганларида уларнинг тишлари чиқа бошлайди. Бунда уларнинг милклари оғриб, хароратлари бироз кўтарилиши мумкин. Аммо болага яхши қаралса, бундай нохуш оқибатлар бўлмайди.

Профилактика мақсадида, болани эмизиб бўлгандан сўнг, унинг милкларини марганцовканинг оч рангли эритмасига пахта ботириб, артиш тавсия этилади. Бола қўли, идишлари ва ўйинчоқларининг тозалигига эътибор берилса, у соғлом ўсади ва тишлари ҳам оғриқларсиз ўсиб чиқади.

Нормал равишда суткасига 2-3 марта боланинг ичи келади ва унинг ахлати ёрқин, сариқ-жигарранг тусда ва юмшоқ бўлади. У бир ёшга тўлганда ичи суткасига бир мартадан келадиган бўлади. Агар боланинг ичи кетса ёки ичи қотиб қолса, уни дарҳол педиатрга кўрсатиш керак бўлади.

Янги туғилган бола суткасига 5-6 марта сийиши мумкин, унинг сийдиги тиниқ ва хидсиз бўлади. Кейинчалик унинг сийиши суткасига 20-25 мартагача кўпаяди. Чақалоқ катта бўлган сари, бир ёшга бориб, унинг сийиши суткасига 14-16 марта бўлиб қолади. Болаларнинг сийиши рефлексив равишда амалга ошади. Аммо уни сийиш вақти учун шартли рефлекс ҳосил қилиш мумкин. Бунинг учун чақалоқни 2-3 ойлигидан бошлаб эмизишдан олдин ва ундан кейин горшок устида ушлаб туриш тавсия этилади. Бола 5-6 ойлик бўлганида уни горшокка ўтказса ҳам бўлади. Аммо бу ишни кечкурунлари қилмаслик лозим, чунки бундай қилинса, болага кечкурунлари уйғониш кўп йиллар давомида одат бўлиб қолади. Агар бола жуда кўп сийса, у холда врачга ташриф буюринг, чунки бу сийдик чиқариш тизимининг шамоллаши ҳам бўлиши мумкин. Қизлар ва ўғил болаларнинг жинсий органлари ҳам инфекцияга жуда мойил бўлади, шунинг учун уларнинг гигиенасига ҳам алоҳида аҳамият бериш керак бўлади.



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi <https://kitobxon.com/uz/asar/4840> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси <https://kitobxon.com/uz/asar/4840> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию можно найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/4840>