
ს ა ო ჯ ა ს ო ბ ი ბ ლ ი ო თ ე კ ა

ჟარამან ფაღავა

რჩევა ასკლგეზრდა მუთგლმეს



გამომცემლობა „UNIVERSUM“,
ფირმა „მალაქიტი“

თბილისი
1992

57.3
616—053.2
ფ 329

წიგნში პოპულარულადაა გადმოცემული ერთ წლამდე ასაკის ბავშვთა კვების, მოვლისა და აღზრდის ძირითადი საკითხები. იგი ახალგაზრდა მშობლებისთვისაა განკუთვნილი.

© ყ. ფალავა, 1992

წინასიტყვაობა

ერის გონიერებისა და შორსმჭვრეტელობის შესანიშნავი საზომია ბავშვისადმი მზრუნველობა. ამ მხრივ ქართველ ხალხს უძველესი და მტკიცე ტრადიციები გააჩნია.

ყველას უნდა, რომ მომავალი თაობა იყოს ჯანმრთელი, გონიერი, მტკიცე ნებისყოფის, ხელმარჯვე, მაღალი ზნეობითა და ნატიფი გემოვნებით შემკული. მცირე ერის წარმომადგენელისათვის კი ეს თვისებები სასიცოცხლო მნიშვნელობისაა.

ჩვენი დიდი კულტურა, რომლის მიღწევებით წარსულშიც და ახლაც სამართლიანად ვამაყობთ, ბავშვთა მოვლაშიც სათანადოდ უნდა აისახოს. ნუ დავაკლებთ ნორჩს დედის ძუძუს, მზესა და ჰაერს, ლალად განვითარებების შესაძლებლობას, ქართველთ ბუნებას ასე რომ შეშვენის. ვუმღეროთ მშობლიური იავნანა, ჩვენებური საალერსო სიტყვებით მოვეფეროთ, აქედანვე შთაუწერგოთ დედისა და სამშობლოს სიყვარული.

პიროვნების ჩამოყალიბებაში, მის აღზრდაში სიცოცხლის პირველი წელი უდიდესი მნიშვნელობისაა. მხოლოდ სითბო და ალერსი, სალი აზრი და თუნდაც ბავშვთა ექიმის—პედიატრის ეპიზოდური კონსულტაციები საკმარისი არაა. მშობლებს უნდა შეეძლოთ ფიზიკური და ფსიქიკური განვითარებისა და ზოგადი მდგომარეობის შეფასება, თვით უმნიშვნელო გადახრების დროული აღნუსხვა და პირველი დახმარების განწევა, უნდა იცნობდნენ სწორი კვების, ზოგადი ჰიგიენისა და ნერვულ-ფსიქიკური განვითარების ხელშეწყობის ძირითადი პრინციპებს.

ვიმედოვნებ, რომ წარმოდგენილი ნაშრომი ახალგაზრდა მშობლებს აღნიშნული საკითხების გარკვევაში დაეხმარება.

ბავშვის მდგომარეობისა და განვითარების შეფასება

ყოველდღეობა, ყოველგვარი გადახრის დროული შემჩნევა, სათანადო ღონისძიებების მიღება და, რაც მთავარია, ექიმის კონსულტაცია ბავშვის სრულყოფილი განვითარების საწინდარია. სწორედ ამიტომ მშობლებმა კარგად უნდა იცოდნენ ჩვილი ბავშვის ზრდა-განვითარების კანონზომიერებანი და დაავადებების საწყისი ნიშნები, ასევე ბავშვის ჯანმრთელობის ძირითადი კრიტერიუმები.

რამდენიმე მარტივი ნიშანია, რაც ჯანმრთელ ჩვილს ახასიათებს — ეს არის კარგი მადა, მშვიდი ძილი, კანი უნდა იყოს სუფთა, ხავერდის მაგვარი, ბავშვი უნდა ილიმებოდეს, ამოქნარებდეს, იზმო-რებოდეს, ღულუნებდეს, არ უნდა ჭირვეულობდეს. წონასა და სიმაღლეში მატება, ნერვულ-ფსიქიკური განვითარების მაჩვენებლები ასაკს უნდა შეეფერებოდეს.

ჩვილი ბავშვის წონასა და სიმაღლეში მატების კანონზომიერებანი

ასაკი (თვეებში)	წონაში მატება (გრამებში)		სიმაღლეში მატება (სმ-ში)
	კვირაში	თვეში	
ახალშობილი	150	600	3
1	200	800	3
2	200	800	2,5
3	190	750	2,5
4	175	700	2
5	160	650	2

ასაკი (თვეებში)	წონაში მატება (გრამებში)		სიმაღლეში მატება (სმ-ში)
	კვირაში	თვეში	
6	150	600	2
7, 8	125	500	1,5
9, 10, 11	100	400	1,5

**ბავშვის განვითარების მაჩვენებლები
სიცოცხლის პირველ წელს**

ასაკი	განვითარების მაჩვენებლები	რას შვრება თქვენი შვილი ამ პერიოდში
ახალშობილი	აქვს შენელებული, არაკოორდინირებული მოძრაობანი. მოფერებაზე თვალების გახელთა და ღიმილით რეაგირებს.	
1 თვე	თვალების მოძრაობა კოორდინირებული ხდება, მბრწყინავ საგნებზე მზერა ფიქსირებულია. იმისდა მიხედვით, თუ რა მიზეზით არის გამონვეული ყვირილი, ინტონაცია მეტ-ნაკლებად განსხვავებულია. გემოს აღიქვამს, აქვს ტკივილის შეგრძნება.	
2 თვე	ყალიბდება ცნობიერი ღიმილი, რეაგირებს ხმაზე. მუცელზე მწოლიარე თავს ზემოთ სწევს, ეყრდნობა ხელებს. მიმიკური რეაქციები უფრო თვალსაჩინოა და დიფერენცირებული.	

ასაკი	განვითარების მაჩვენებლები	რას შვრება თქვენი შვილი ამ პერიოდში
3 თვე	ილიმება, ლულუნებს, ხმაზე რეაგირებს. თავი თავისუფლად უჭირავს და შეუძლია მისი სხვადასხვა მიმართულებით მოძრაობა. აქვს საგნების პირში ჩადების მისწრაფება. სასიამოვნო მელოდია სახის შესაბამის გამომეტყველებას იწვევს.	
4 თვე	ახლობლებს უცნობებისაგან არჩევს. ალერსიან და ბრაზიან ხმას ანსხვავებს. შეუძლია სათამაშოს ხელი სტაცოს. მუცლიდან ზურგზე ბრუნდება.	
5 თვე	გამოთქვამს ცალკეულ ბგერებს, ერთობა სათამაშოებით, თავისუფლად ბრუნდება მუცლიდან ზურგზე და პირიქით. საჭმელს კოვზიდან იღებს.	
6 თვე	ბავშვი ცოცავს, დახმარებისას ოთხზე დგება. გამოთქვამს ცალკეულ მარცვლებს. სათამაშო ხელიდან ხელში გადააქვს. ეჭრება პირველი კბილები. იწყებს ჯდომას.	
7 თვე	კარგად ცოცავს. ზის დამოუკიდებლად. ბევრ მარცვალს წარმოსთქვამს. ბაძავს ზოგიერთ მარტივ მოძრაობას.	

ასაკი	განვითარების მაჩვენებლები	რას შვრება თქვენი შვილი ამ პერიოდში
8 თვე	<p>ჯდება და დგება დახმარებით. ქამის დროს ხელში პური უკავია. მოზრდილის დახმარებით სვამს ჭიქიდან. არჩევს ზოგიერთ არასასიამოვნო და სახიფათო სიტუაციას. აღინიშნება ერთ-ერთი ხელის (ძირითადად მარჯვენასი) უპირატესი ხმარება.</p>	
9 თვე	<p>შეუძლია იდგეს, თუ ცალი ხელით რამეს ეყრდნობა. იწყებს სიარულს, უფროსების მარტივ განკარგულებებს ასრულებს. რაიმე მარტივი სათამაშოთი თავის შექცევა შეუძლია.</p>	
10 თვე	<p>დგას დამოუკიდებლად. დადის უფროსთან ხელჩაჭიდებული. წარმოთქვამს განსაზღვრული მნიშვნელობის მარცვლებს.</p>	
11 თვე	<p>შეუძლია ჩაცუცქება, დამოუკიდებლად დგამს პირველ ნაბიჯებს. იცის რამდენიმე საგნის დასახელება. ცნობიერად ათამდე სიტყვას წარმოთქვამს.</p>	
12 თვე	<p>დადის დამოუკიდებლად. იცის და ასახელებს საგნებს. დაძახებაზე პასუხობს. ესმის ზოგიერთი მარტივი აბსტრაქტული ცნების შინაარსი (ნელა, სწრაფად, თეთრი, შავი). ბურთს აგორებს.</p>	

ყველა ბავშვი ერთნაირად არ ვითარდება. ეს დამოკიდებულია ნერვული სისტემის ტიპზე, კვებაზე, აღზრდაზე, მასაჟსა და ტანვარჯიშზე.

ყოველთვის შეადარეთ ბავშვის დღევანდელი მდგომარეობა გუშინდელს. მიაქციეთ ყურადღება:

— კანის ტემპერატურას, ჩვეულებრივზე უფრო ცხელი ხომ არაა სხეული და ხელის გულები. თუ დაქვდით, სიცხე გაუზომეთ, უკანა ტანში თერმომეტრის თავი უნდა შეიტანოთ, თან ოდნავ ატრიალოთ, რომ შეამჩნიოთ, როდის შეწყდება ვერცხლისწყლის სვეტის სიგრძის მომატება. თერმომეტრის ჩვენებას ოთხი ხაზი უნდა გამოაკლოთ.

— სახის ფერი ჩვეულებრივ ვარდისფერია ხოლმე. გათეთრება-გაფითრება, გალურჯება — უხშირესად პირის გარშემო ან ცხვირის ფრთების ქვეშ, გამონაყარი — ყოველივე ეს საგულისხმო ნიშნებია.

— ბავშვებმა ზოგჯერ იციან წამოქაფება, საკვების მიღების შემდეგ ბავშვის ვერტიკალურად დაჭერა მდგომარეობას მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს. ყურადღება უნდა მიექცეს იმასაც, რომ თუ ბავშვი ¹ ალღით ღებულობს საკვებს, დედის რძის შემცველთან ერთად ჰაერიც არ გადაყლაპოს. წამოქაფების გახშირება, მით უფრო ღებინება — ეს უკვე საფრთხილია.

— როგორია ნაწლავთა მოქმედება, დღეში რამდენჯერ გადის ბავშვი, როგორია განავლის კონსისტენცია, სუნი, ფერი, შეიცავს თუ არა სისხლსა და ლორწოს (ის უნდა იყოს ყვითელი ფერის, მძაფრი სუნის გარეშე, ფაფისებრი კონსისტენციის).

— მადის გაუარესება ან საერთოდ საკვებზე უარის თქმა — ავადმყოფობის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ნიშანია.

— როგორია ბავშვის გუნებ-განწყობა, მოდუნებულია თუ პირიქით, ზედმეტად ჭირვეული.

— როგორ სძინავს, ჩვეულებრივზე უფრო მეტად თუ ნაკლებად, ძილი შფოთიანი ხომ არაა.

— ხომ არა აქვს ნიკაპისა და ხელების კანკალი, დიდი ყიფილობანი, შუბლისა და თხემის ძვლებს შორის არსებული აპკისებრი წარმონაქმნი, ხომ არ ფეთქავს.

— ძუძუს ალების დროს ერთი-ორი წოვითი მოძრაობის შემდეგ ტკივილის გრიმასით ხომ არ წყვიტავს წოვას.

— ხომ არა აქვს ნადები პირის ღრუში.

გახსოვდეთ, რომ სხეულის ტემპერატურის ნორმალური მაჩვენებლები არ გამოორიცხავს დაავადების არსებობას.

მიაქციეთ ყურადღება ბარძაყებზე ნაოჭების სიმეტრიას, რამდენად თავისუფლად მოძრაობს ფეხი მენჯ-ბარძაყის სახსარში. შესაძლებელი დისპლაზიის გათვალისწინებით მიზანშეწონილია ჩვილი ბავშვის

ფართოდ შეხვევა: ფეხები მაქსიმალურად გაშლილი ჰქონდეს. 3-4 თვისთვის მაინც ექიმ-ორთოქედის კონსულტაციაა სასურველი.

დაახლოებით 6 თვისთვის კბილების ამოჭრა იწყება. როგორც წესი, ეს ფიზიოლოგიური პროცესი ყოველგვარი გართულების გარეშე მიმდინარეობს. ძალზე იშვიათად შეიძლება აღინიშნოს ოდნავ გამოხატული კუჭის აშლილობა, უძილობა, ჭირვეულობა, ტემპერატურის მცირედი მომატება. რაიმე დაავადება რომ არ გამოგვეპაროს, აუცილებელია ექიმთან კონსულტაცია. ამ დროს ბავშვს ნერწყვის გამოყოფა უძლიერდება, ღრძილები ექავება, ყველაფერი პირში მიაქვს. და ამის გამოც მშობელს განსაკუთრებული სიფრთხილე მართება.

უნდა იცოდეთ ბავშვის ტირილის გარჩევა: შიმშილის, ტკივილის, ცუდად ყოფნის, თუ სისველის გამოა ის, ზოგჯერ კი ბავშვს უბრალოდ გართობა უნდა და თქვენს ყურადღებას თხოულობს.

ტირილის დროს მიაქციეთ ყურადღება, თავს უკან ხომ არ აგდებს, ან ხომ არ იკლაკნება, არ იკეცება, ფეხები მუცელთან ხომ არ მიაქვს.

ფრიად სახიფათო ნიშანია თვალების ჩაცვენა, კანის გამოშრობა, მისი ადვილად დანაოჭება. ასეთ შემთხვევაში ექიმს სასწრაფოდ უნდა მიმართოთ.

ზოგადი ჰიგიენა, ინფექციებისაგან დაცვა, ტრავმატიზმის პროფილაქტიკა

ჯერ კიდევ ბავშვის დაბადებამდე საჭიროა ბინის მდგომარეობაზე იზრუნოთ, უმჯობესია მთელი ბინის ან თუნდაც ბავშვისათვის განკუთვნილი ოთახის, სამზარეულოს და ტუალეტის რემონტი. თუ ეს ვერ ხერხდება, მიზანშეწონილია ე.წ. გენერალური დალაგება — ქერის, იატაკის, კარ-ფანჯრის, ავეჯისა და ფარდების განმენდა-გარეცხვა.

საბავშვო ოთახში ფანჯარა ზაფხულ-ზამთარში უნდა იღებოდეს. მწერებისაგან თავის დასაცავად სასურველია ფანჯარაში ლითონის ბადე ჩაიდგას, დოლბანდი არ ვარგა, ის ჰაერს ცუდად ატარებს. ოთახიდან გაიტანეთ ყოველივე, რაც დალაგებას ხელს უშლის და მტვრის დაგროვებას ხელს უწყობს (ხალიჩები, მძიმე ფარდები), უნდა

მოვიცილოთ ოთახის მცენარეებიც და აკვარიუმიც — ძნელად იწმინდება, ალერგიას ხელს უწყობს.

საბავშვო ოთახი ბინაში საუკეთესო უნდა იყოს — თბილი, ნათელი, ფართო და მზიანი. თუ ბინა ერთოთახიანია, ბავშვს ყველაზე ნათელი კუთხე უნდა მივუჩინოთ და იგი შირმითა ან ფარდით გამოვყოთ.

საწოლი ოთახის ყველაზე ნათელ ადგილას მოათავსეთ, ფანჯრისა და გასათბობი ხელსაწყოებისაგან არა უახლოეს 1 მეტრისა. კარგია, თუ საწოლს ხის საყრდენი აქვს, მაშინ მომავალში მისი მანქად გადაკეთებაა შესაძლებელი. საწოლის მაგივრად ეტლის გამოყენება მიზანშეწონილი არაა, რადგანაც მასში ჰაერის ცვლა შეფერხებულია, სინათლევ ნაკლებია, გარდა ამისა, თუ მას პირდაპირი დანიშნულებითაც გამოვიყენებთ, ოთახში ქუჩის მტვერს შემოვიტანთ.

სიცოცხლის პირველ წელს ბავშვს ბალიში არ ესაჭიროება, რადგანაც იგი მოძრაობას ზღუდავს, სულის ხუთვას, ხერხემლის გამრუდებასა და ტანადობის დარღვევას იწვევს.

ბავშვის თეთრეულისა და მისი მოვლისათვის განკუთვნილი საგნების შესანახად სასურველია ცალკე პატარა კარადა გამოიყოს, რომელიც ამავე დროს შესახვევ მაგიდად შეიძლება გამოვიყენოთ. ის უნდა დაეფაროს ორჯერ დაკეცილი საბნით, მუშამბით და ზენრით (ეს უკანასკნელი ყოველდღე უნდა შეიცვალოს). თუ ასეთი კარადა არ არის, ბავშვის შეხვევა ნებისმიერ მაგიდაზე შეიძლება, მთავარია თავისი სიმაღლით ის დედისათვის მოსახერხებელი იყოს (ზურგი მაგიდის არასწორი სიმაღლისადმი მეტად მგრძობიარეა). ჩვილის თეთრეული ცალკე თაროსა ან უჯრაში უნდა ინახებოდეს.

აუცილებელია ბავშვის მომვლელისათვის გამოყოფილი იყოს — ცალკე პირსახოცი, ნათელი ქსოვილისაგან დამზადებული ხალათი (2 ცალი), ის უნდა ხმარობდეს ოთხშრიანი დოლბანდისაგან დამზადებულ ნიღაბს, იგი ცხვირ-პირს უნდა უფარავდეს.

წამლები პლასტმასის დახურულ ყუთში ან უჯრაში უნდა შევიწინახოთ. ბამბიანი ქილა თავდახურული უნდა იყოს. ქილა გამოყენებულ ბამბით მაშინათვე უნდა დავცალოთ და გავრეცხოთ.

საბავშვო ტანსაცმლის ძირითადი დანიშნულებაა — სხეულის ტემპერატურის შენახვა. ტანსაცმელი უნდა იყოს:

- ჰაერის კარგი გამტარი,
- მოსახერხებელი,
- შესაკრავებით,
- ზედმეტი სამკაულის გარეშე,
- შესაბამისი ზომის, არ ზღუდავდეს ბავშვის მოძრაობას,
- ადვილად უნდა ირეცხებოდეს და შრებოდეს.

ჩვილი ბავშვის ტანსაცმელი

უშესაკრავო, ჩახსნილი პერანგები (გულფარა და ზურგფარა)	5 + 5
კოფთა	4 + 4
ჩაჩი	1 + 1 (ორი ზომის)
საცოცავი	6 + 6
გავასაფენი	10
ამოსაფენი	10
სახვევი მოკლე შარვალი	10
ქსოვილის სახვევი (80 X 80 სმ)	20
დოლბანდის სახვევი (80 X 80 სმ)	20 - 30
მუშამბა (30 X 35 სმ)	2
ბაიკის საბანი	2
საბნის შალითა	2
ზენარი	3 - 4
ბამბის საბანი თავისი შალითით	1 - 2
ხელსახოცი (კვებისათვის)	5 - 6

გასეირნებისათვის დამატებით საჭიროა

ზენარი ლეიბისათვის	2
საბანი	1
საბნის შალითა	1 - 2
საძილე ტომარა	1
მატყლის კოფთა	1 - 2
მატყლის საცოცავი	2 - 3
თბილი ქუდი	1 - 2

სამშობიაროდან ბავშვის გამოსაყვანად დაგჭირდებათ გულფარა, ზურგფარა, კოფთა, გავასაფენი, ამოსაფენი, 4 სახვევი, მუშამბა (30x35სმ), ორი საბანი, ორი შალითა, საძილე ტომარა. ბავშვის თეთრეული წინასწარ უნდა გარეცხოთ, გამოხარშოთ, გაამშრალეთ, ორივე მხრიდან გაათოთ, სპეციალურ პარკში შეინახოთ და ცალკე თაროზე დადოთ.

სათამაშოებიც გარკვეულ ჰიგიენურ-დიდაქტიკურ მოთხოვნებს უნდა პასუხობდეს: ადვილად ირეცხებოდეს, იყოს სხვადასხვა ფერისა და ფორმის. ყოველი ახალი სათამაშო, რომელსაც ბავშვს მივუტანთ, წინასწარ ცხელი წყლითა და საპნით უნდა გაირეცხოს, შემდეგში კვირაში ორჯერ უნდა გაირეცხოს. მას არ უნდა ჰქონდეს ბასრი

კიდები, საღებავი არ უნდა სცილდებოდეს, პირში ჩადებისას და ლეჭვისას არ უნდა ტყდებოდეს, პირში მთლიანად არ უნდა ეტეოდეს. ბავშვის სათამაშოს, მის გარდა, არავინ უნდა ხმარობდეს.

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მივაქციოთ **ინფექციებისაგან ბავშვის დაცვას**. ინფექციური დაავადებების გამომწვევები გარემოში ფართოდაა გავრცელებული, რაც ჰიგიენურ-ეპიდემიოლოგიური ღონისძიებების გულდასმით შესრულებას თხოულობს.

ოჯახის ყველა წევრმა მტკიცედ უნდა დაიცვას პირადი ჰიგიენის მოთხოვნილებები. შინ შემოსვლისას ტანსაცმლის გამოცვლისა და დაბანვის თანმიმდევრობა სასურველია შემდეგნაირი იყოს:

- საგარეო ფეხსაცმლის საშინაო ფეხსაცმელზე გამოცვლა,
- საგარეო ტანსაცმლის გახდა,
- საშინაო ტანსაცმლის ჩაცმა,
- ხელის საპნით დაბანვა.

ხელჩანთებისა და პორტფელებისათვის შესასვლელში მუდმივი ადგილი უნდა იყოს გამოყოფილი, ნუ სდებთ მათ სკამებზე, მაგიდასა და ტახტზე.

ხელის დაბანვა აუცილებელია

- შინ შემოსვლისას, ტუალეტისა და დალაგების შემდეგ,
- საჭმლის მომზადებისა და საკვების მიღების წინ,
- ბავშვთან შესვლამდე (ამ დროს ცალკე პირსახოცის ხმარებაა სასურველი).

დაბანვა მხოლოდ გამდინარე წყლითა და საპნით უნდა სწარმოებდეს. თუ სახლში წყალსადენი არ არის, ხელსაბანი უნდა ვიხმაროთ. ტაშტში ხელის დაბანვა მიკრობების მოსაცილებლად საკმარისი არ არის.

კატებს და ძაღლებს ბინაში ბევრი ჭუჭყი შემოაქვთ, სახიფათონი არიან როგორც ინფექციის გადამტანნიც, ამიტომ იქ, სადაც ჩვილია, შინაური ცხოველები არასასურველია.

თუ ოჯახში ვინმე ავად გახდა, საჭიროა მისი იზოლირება, ე.ი. ცალკე ოთახში მოთავსება. ავადმყოფობის სიმძიმეს მნიშვნელობა არა აქვს. ასე მაგალითად, სასუნთქი სისტემის მსუბუქად მიმდინარე დაავადებებიც ვი, რომელთაც სურდო, ხველა, ყელში უსიამოვნო შეგრძნება ახასიათებს, გადამდებია. მათი გამომწვევი ინფექციური აგენტები ჩვილ ბავშვებში შეიძლება მძიმე ფილტვების ანთების მიზეზი გახდეს. იმ შემთხვევაში, თუ ოჯახს ერთი ოთახი გააჩნია, ავადმყოფი მაქსიმალურად შორს უნდა მოთავსდეს ბავშვისაგან და მისგან ფარდით უნდა იყოს გამიჯნული. შეიძლება სარეცხის თოკზე ჩამოკიდებული ზენარი ან პლასტიკატი გამოიყენოთ. ოთახი ხშირად უნდა გაანიავოთ. ავადმყოფის მოსავლელად საჭიროა ცალკე ხალათი,

დოლბანდისაგან დამზადებული ოთხშრიანი ნილაბი ცხვირ-პირზე ასაფარებლად. ავადმყოფთან ურთიერთობის შემდეგ ხელ-პირის დაბანვაა საჭირო.

თუ დედა თვითონ გახდა ავად და ძუძუს ანოვებს, ან ბავშვის მომვლელი სხვა არავინაა, დედამ ნილაბი აუცილებლად უნდა იხმაროს, სახისკენ ერთი და იგივე პირით ატაროს და 3-4 საათის შემდეგ გამოიცვალოს. ძველი დოლბანდი უნდა გარეცხოთ და გააუთოოთ.

ჩვილ ბავშვთან უცხო პირების დაშვება არაა მიზანშეწონილი. ეს შეზღუდვა განსაკუთრებით მკაცრად პირველ თვეებში უნდა დაიცვათ. თუ იძულებული ხართ მომვლელი აიყვანოთ, მის სრულ ჯანმრთელობაში უნდა დარწმუნდეთ. არც სტუმრების მისვლაა მასთან სასურველი და მით უფრო კოცნა. განსაკუთრებით სახიფათოა ტუბერკულოზით დაავადებულ პირთან კონტაქტი, რადგანაც ამ ვერაგი ინფექციისადმი ბავშვი განსაკუთრებით მგრძობიარეა ორ თვემდე ასაკში. ხალხმრავალ წვეულებებს, საზოგადოებრივ ტრანსპორტში, განსაკუთრებით შორ მანძილზე, მგზავრობას ჩვილი უნდა ვარიდოთ.

ბავშვს ინფექციური დაავადებები რომ არ განუვითარდეს ან ძალზე მსუბუქად რომ ჩაიაროს, მონოდებულის პროფილაქტიკური აცრები. უნდა ვიცოდეთ, რომ აცრები საჭიროა ბავშვისათვის, მაგრამ ის არაა უმინიმუმელო ჩარევა. ყოველი აცრა არსებული წესების მკაცრ შესრულებასა და ბავშვის ინდივიდუალობის სრულ გათვალისწინებას მოითხოვს.

პირველი აცრა ტუბერკულოზის სანინალმდეგოა. ის ჩვეულებრივ სამშობიაროშივე კეთდება, თუ რაიმე მიზეზის გამო ის არ ჩატარდა, უბნის ექიმი მას სათანადო პირობების დაცვით ნიშნავს. როგორც წესი, ტუბერკულოზის აცრის გაკეთების ადგილას მარცხენა მხარზე მცირე ზომის იარა ჩნდება, რომელიც მალე ნაწიბურდება. რაც უფრო კარგადაა გამოსატული ნაწიბური, იმუნიტეტი ტუბერკულოზის წინააღმდეგ უფრო ძლიერია.

დაახლოებით 3 თვის ასაკში ბავშვს ვაქცინაციას ერთდროულად ოთხი ინფექციური დაავადების წინააღმდეგ უტარებენ. ესენია — დიფტერია, ყივანახველა, ტეტანუსი და ბავშვთა დამბლა, ანუ პოლიომიელიტი. პოლიომიელიტის სანინალმდეგო ვაქცინას, ხსნარის სახით, ბავშვს პირში უწვეთავენ, ხოლო დანარჩენი ინექციის სახით შეჰყავთ. ამ დაავადებების სანინალმდეგო ვაქცინაცია 3-ჯერადად 1,5 თვიანი ინტერვალებით ხორციელდება.

ვაქცინაციის ჩასატარებლად ბავშვი პოლიკლინიკაში (ამბულატორიაში) უნდა მიიყვანოთ. ვაქცინაციის წინ ექიმი ბავშვის ჯანმრთელობის მდგომარეობას ამოწმებს, აუცილებელია თერმომეტრიზაცია,

სასურველია სისხლის ანალიზის გაკეთებაც. აცრას მხოლოდ ჯან-
მრთელი ბავშვები ექვემდებარებიან. საეჭვო შემთხვევებში, განსაკუთ-
რებით ინფექციურ ავადმყოფთან კონტაქტის დროს, ჯობია აცრა
გადაიდოს.

ჩხვლეტის ადგილას ბავშვი შეიძლება მსუბუქმა ტკივილმა შეანუ-
ხოს. ჩვეულებრივ ტკივილი რამდენიმე დღეში გაივლის. თუ ნანემსა-
ნი განითლდა, ოდნავ შემუშდა კიდეც, შეიძლება გრილ გადადულე -
ბულ წყალში დასველებული საფენი მივალოთ. დასაშვებია 1-2 დღე
ტემპერატურის მომატებაც 37,5°C-მდე. მიუხედავად ამისა, მაინც
უმჯობესია ასეთ შემთხვევაში ექიმს მიმართოთ. ერთი წლის ასაკში
ბავშვს ჩვეულებრივ წითელასა და ყბაყურას სანინაალმდეგო აცრებს
უტარჭენ. აქაც სიფრთხილის იგივე ღონისძიებების გატარებაა
აუცილებელი. თუ წინა აცრები რაიმე მიზეზის გამო მოგვიანებით
გაკეთდა, შემდგომი აცრა უნდა შესრულდეს არა უადრეს 2 თვისა.
საერთოდ აცრას წინ უნდა უსწრებდეს სულ ცოტა 1 თვე სრული
სიჯანსაღის პერიოდი, სურდოც კი არ უნდა ჰქონდეს ბავშვს დროის
ამ მონაკვეთში. წითელას აცრა ზოგჯერ 5-7 დღის შემდეგ იძლევა
მსუბუქ რეაქციას სურდოსა და სახეზე გამონაყრის სახით. ასეთ
შემთხვევაშიც მიზანშეწონილია ექიმს მიმართოთ.

დაავადებების და მათ შორის ინფექციების თავიდან აცილების
უებარი საშუალებაა ვაკაინები. ეს საკითხი მომდევნო თავშია გაშუქე-
ბული.

ტრავმატიზმის პროფილაქტიკა. როგორც აღინიშნა, სათამაშოები
თხოვლობენ განსაკუთრებულ სიფრთხილეს. ბავშვს არ უნდა მიეცეთ
პატარა მანქანები, ორთქლმავლები და მაგდაგვარი, ვინაიდან მათ
ბორბლები და სხვა ნაწილები ადვილად ძვრება და მან ისინი
შეიძლება გადაყლაპოს ან, რაც ბევრად უფრო სახიფათოა, სასულეში
მოიხვედროს. საერთოდ ბავშვის სიახლოვეს არ უნდა იყოს წვრილი
პატარა საგნები, როგორცაა ლილები, სამკერდე ნიშნები და სხვა.
საერთოდ და განსაკუთრებით 3-4 თვიდან, როდესაც ბავშვი თვითონ
ტრიალდება და წინისაკენ კარგად მიცოცავს, გადასახვევ მაგიდაზე,
ტახტზე, შეულობავ ლოგინზე მისი წუთითაც მიტოვება არ შეიძლება.

ექვსი-შვიდი თვიდან პერიოდულად ლოგინის გვერდითი კედლის
სიმაღლე შეამოწმეთ, ის ბავშვს ილიამდე უნდა სწვდებოდეს. თუ
მისი რეგულირება შეუძლებელია, დამატებით ლარტყა მიამაგრეთ.
ლოგინის კონსტრუქცია მყარი უნდა იყოს. კედლები მჭიდროდ უნდა
იყოს შეერთებული ერთმანეთთან, ბავშვმა შიგ ხელის თითები არ
მოახვედროს.

ჩვილს ეტლშიც შეუძლია წამოდგეს, ამიტომაც მარტო არ მიატო-
ვოთ. სასურველია უსაფრთხოების ქამრების გამოყენება. /

ბავშვს სამზარეულოში ნუ შეუშვებთ, თუ სხვა გზა არაა, მანუქში იჯდეს.

ქოთნები და ტაფა ქურაზე ისე უნდა დადოთ, რომ სახელური ქურის კიდიდან შიგნით იყოს მიმართული. ყავადანი და ჩაიდანს ყოველთვის მაგიდის შუაგულში დადგით.

ელექტროგაყვანილობა ბავშვისაგან დაცული უნდა იყოს. ელექტრულ როზეტკებს სპეციალური ჩასაყენებელი გაუკეთეთ ან მათ წინ მძიმე ავეჯი დადგით.

ბავშვს არ უნდა ჰქონდეს შესაძლებლობა შეუმჩნევლად გარეთ აივანზე გავიდეს, მისთვის მიუწვდომელი უნდა იყოს ღია ფანჯრის რაფა. აივანზე, ღია ლუმელთან, ელექტროგამთბობ ხელსაწყოების მახლობლად მარტო არ უნდა დატოვოთ. კარები ფრთხილად მოხურეთ, ბავშვს თითები არ მოჰყვეს, ნამლები დამალული უნდა იყოს, კარადების უჯრები ჩაკეტილი, ხოლო გასაღები ამოღებული. ბავშვს ნუ მისცემთ სიმინდის ქულას, შეიძლება გულზე დაადგეს და დაახრჩოს.

გაკაჟება და ტანვარჯიში

ბავშვის გაკაჟებას სიცოცხლის პირველი დღეებიდანვე იწყებენ. გაკაჟების ბუნებრივი საშუალებაა შეხვევა. არ უნდა შევასვიოთ ჩართული ელექტროლუმელის გვერდით. ასევე არაა მიზანშეწონილი შემთბარ სახვევებში შეხვევა. ოთახში ჩაჩი მხოლოდ დაბანვის შემდეგ და ისიც რამდენიმე საათით უნდა დავახუროთ. ერთი კვირის ბავშვსაც ხელები საბნით არ უნდა დავუფაროთ. უკვე ერთი თვის ასაკიდან ყოველი შეხვევის დროს სასურველია ბავშვმა შიშვლად 2-3 წუთი იფართხალოს, თან ალერსიანად ელაპარაკეთ. ორი თვის ასაკში ჩვილს ოთახის პირობებში ჰაერის აბაზანები ჩაუტარეთ. საჭიროა შემდეგი პირობების დაცვა:

- ოთახის წინასწარი განიავება;
- ბავშვს საკვები დაახლოებით 1 სთ წინ უნდა ჰქონდეს მიღებული;
- ბავშვი მთლიანად უნდა გავაშიშვლოთ;
- ამ დროს ოთახის კარების გაღება არ შეიძლება;
- ვინცებთ 2-3 წთ-დან, თანდათანობით დღეში 1 წთ-ის მომატებით აბაზანის ხანგრძლივობას 10 წუთამდე ვზრდით;
- ბავშვი კარგ ხასიათზე უნდა იყოს;

— აბაზანის შემდეგ ბავშვს ტანზე სწრაფად ჩააცვით.

ჰაერის აბაზანა დღეში ერთხელ კეთდება. ზაფხულში, თუ ამინდი კარგია, ქარი არ არის და ტემპერატურა ჩრდილში 20°C-ზე მაღალია, აბაზანა შეიძლება გარეთაც ჩავუტაროთ.

5-6 თვის ასაკიდან ბავშვმა შეიძლება დაიწყოს მზის აბაზანების მიღება.

— ვიწყებთ $\frac{1}{2}$ წთ-დან;

— თანდათანობით შეიძლება აბაზანა 5-10 წუთამდე გავახანგრძლივოთ;

— ბავშვს თავზე რამე უნდა ეფაროს;

— დროის ნახევარი მუცელზე უნდა იყოს, ნახევარი ზურგზე.

იყავით ფრთხილად! მზით დამწვრობა მაშინათვე არ სჩანს, იგი რამდენიმე საათში ვლინდება.

გაკაუების მეორე მნიშვნელოვანი კომპონენტი გასეირნებაა. ორისამი კვირის ასაკიდან ბავშვი შეიძლება გარეთ გავიყვანოთ, პირველად ცოტა ხნით — რამდენიმე წუთიდან 10-15 წუთამდე. გასეირნება კარგ ამინდში უნდა დავიწყოთ. თუ ქარია, ჯობია ბავშვი შინ დავტოვოთ, ოღონდ ფანჯარა ღია იყოს. ფანჯარა ბავშვის გავლით ბამდე დაახლოებით 1 საათით ადრე უნდა დაიხუროს, რის შემდეგაც თბილ ტანსაცმელს თანდათანობით გავხდით. სეირნობა ჯობია ბალში, ეზოში, პარკში, ქარისაგან და, ცხადია, ავტომანქანის გამონაბოლქვ გაზებისაგან დაცულ ადგილებში. როგორც გამონაკლისი, თუ სხვა შესაძლებლობა არ არის, შეიძლება სეირნობის მაგივრად ბავშვი ღია აივანზე გავიყვანოთ. საბავშვო ეტლის ზედი იმდევარად უნდა ავნიოთ, რომ მან ბავშვი ქარისაგან დაიცვას, მაგრამ მეტისმეტად არ დაჩრდილოს. დიდი ხეების ჩრდილშიც ეტლს ნუ დავაყენებთ, ისინი მზეს თითქმის მთლიანად დაფარავენ. ამავე დროს მზის პირდაპირ სხივებსაც უნდა ვერიდოთ.

წელიწადის თბილ დროს, ბავშვი რომ არ გადახურდეს, ეტლს ხელოვნური ტყავისაგან დამზადებულ საფარველს ნუ დავაფარებთ. ზამთარში ლეიბი ოთახში ან სხვა თბილ ადგილას უნდა ინახებოდეს. ლეიბი ქუჩაში მხოლოდ ბავშვის გასეირნებისას უნდა გავიტანოთ. თუ ბავშვი ამა თუ იმ მიზეზის გამო რამდენიმე დღე გარეთ არ გაგიყვანიათ, ისევ ხანმოკლე გასეირნებით უნდა დაიწყოთ.

სეირნობის სასურველი ხანგრძლივობა და ჯერადობა სხვადასხვა ასაკის ბავშვებისათვის წარმოდგენილია ტაბულაზე.

ჰაერის ტემპერატურა	წყლის ცივ დროს	პირველად	-5°C-მდე
		3 თვემდე	-10°C-მდე
		3 თვის შემდეგ	-12°C-მდე
	წყლის თბილ დროს		+30°C-მდე
სეირნობის ჯერადობა (დღეში)	წყლის ცივ დროს	3 თვემდე	2 ჯერ
		3 თვიდან	3-4 ჯერ
	წყლის თბილ დროს	3 თვემდე	2-3 ჯერ
		3 თვიდან	4 ჯერ, მთელი დღე
საერთო ხანგრძლივობა	წყლის ცივ დროს	1 თვემდე	1 სთ
		3 თვემდე	2 სთ
		3 თვიდან	3 სთ
	წყლის თბილ დროს	1 თვემდე	2 სთ
		3 თვემდე	3-6 სთ
		3 თვიდან	6-9 სთ, მთელი დღე

წყლის პროცედურები სრულყოფილი გაკაყების აუცილებელი შემადგენელია. პირველ რიგში ახალშობილობის პერიოდიდანვე უნდა შევარჩიოთ ბავშვი პიგიენტური აბაზანის შემდეგ ტოლჩით აბაზანაში არსებულ წყლის ტემპერატურაზე 1-3 გრადუსით უფრო გრილი წყლის გადავლებას. სასურველია, აგრეთვე, თანდათანობით 5-6 თვეში აბაზანაში წყლის ტემპერატურა 36-37°C-დან 32-33°C-მდე შევამციროთ. 3 თვის ასაკიდან, როდესაც ბავშვი ჰაერის აბაზანებს უკვე შეეჩვია, ვინებთ წყლით დაზღვევას. ოთახის ტემპერატურა უნდა იყოს 20-22°C, წყლის ტემპერატურა 35-36°C, ბავშვი უნდა იყოს ჯანმრთელი და კარგ ხასიათზე. პროცედურები დღის ძილის წინ ტარდება. დასაზღვრად ბავშვი შესახვევ მაგიდაზე დაანწინეთ, გააშვიშვლეთ, ფოჩებიანი პირსახოცი დააფარეთ. ფოჩებიანი ხელჯაგი დაასვლეთ და განურეთ, გააშვიშვლეთ ის ადგილი, რომელიც უნდა დაზღვეოთ, დაზღველი ადგილი მაშინათვე გაამშრალეთ და პირსახო-

ცი დააფარეთ. მთელი პროცედურა 1-2 წუთს გრძელდება. წყლის ტემპერატურა თანდათანობით 30°C-მდე (ყოველ 7 დღეში 1°C-ით) დაუკელით. წყლით დაზელვა შემდეგი თანმიმდევრობით უნდა შესრულდეს: ხელები, გულმკერდი, მუცელი, ფეხები, ზურგი. თუ დაზელვის დროს ბავშვი ტირილს იწყებს, პროცედურა მაშინათვე შეწყვიტეთ. წყლით დაზელვის შემდეგ ბავშვს ტანზე ჩააცვით, თბილი საბანი დააფარეთ. 6 თვის ასაკიდან შეიძლება ერთბაშად ჯერ სხეულის ზედა ნაწილი დავზილოთ, გავამშრალოთ, დავაფაროთ ზენარი ან პირსახოცი, შემდეგ კი სხეულის ქვედა ნაწილი დავზილოთ. 9-10 თვის ასაკიდან წყლით დაზელვა შეიძლება წყლის გადავლებით შევცვალოთ. ჰაერის ტემპერატურა უნდა იყოს 10-22°C, წყლისა 34-35°C. წყლით გადავლების დაწყება შეიძლება, თუ ბავშვი ტანის წყლით დაზელვას უკვე შეჩვეულია, სავსებით ჯანმრთელია და კარგ ხასიათზეა. წყლის გადავლების პროცედურას დღის ან ღამის ძილის წინ ვატარებთ. წყლის ტემპერატურას თანდათანობით ყოველ 7 დღეში 1 გრადუსით 35-36°C-დან 28-30°C-მდე ვამცირებთ. წყლის გადავლების დროს ბავშვი არ უნდა გაფერკმთაღდეს, ატირდეს. გადავლება შემდეგი თანმიმდევრობით ხორციელდება: ფეხები, ხელები, მუცელი, გულმკერდი. პროცედურის შემდეგ ბავშვი უნდა გავამშრალოთ, ჩავაცვათ და დავაძინოთ.

თუ ბავშვი ავად გახდა, გამაკაუებელი პროცედურები უნდა შეწყვიტოთ. განვაახლოთ მისი სრული გამოჯანმრთელებისას. პროცედურები ისევ 36°C ტემპერატურის წყლით უნდა დავინწყოთ.

გვახსოვდეს, რომ გაკაუების უმთავრესი პირობაა შესაბამისი პროცედურების თანმიმდევრული და ყოველდღიური შესრულება.

ბავშვის სრულყოფილი განვითარებისათვის აუცილებელია მასაჟისა და გიმნასტიკური ვარჯიშების შესრულება (ჩვეულებრივ, ჰაერის აბაზანების მიღების დროს). ვარჯიშების სახეობა, ჯერადობა და თანმიმდევრობა ჩვილი ბავშვის კალენდარშია მოცემული. ამ თავში კი წარმოდგენილია მასაჟის ძირითადი პრინციპები და ვარჯიშების აღწერილობა. მისი სრულყოფილი ათვისებისათვის სასურველია საპატრონაჟო ექთნის კონსულტაცია.

ჩვილი ბავშვის მასაჟი ხელის გადასმაში მდგომარეობს. ვინცებთ ხელებისა და ფეხების მასაჟით, მოძრაობა გულისკენ უნდა იყოს მიმართული. სახსრების ზონაში მასაჟი არაა ნაჩვენები. სახსრები ნამეტანი არ უნდა გავასწოროთ. ამის შემდეგ ხელი უნდა გადავუსვათ გულმკერდზე, მუცელზე (ნაზად) და ბოლოს ზურგზე. მოძრაობები რამდენჯერმე უნდა გავიმეოროთ. ბეჭედი და სამაჯური უნდა მოიხსნას, ფრჩხილები მოკლედ უნდა იყოს შეჭრილი. მასაჟის დაწყებამდე ხელი უნდა დავიბანოთ, გავიმშრალოთ, გავითბოთ.

ბიზნასტიკური პარჯიშუების აღჭერილობა

1. ვარჯიში ფეხის თითებისათვის — მარჯვენა ხელით დაიკავეთ ბავშვის მარცხენა წვივი და ფეხი მაღლა აუწიეთ. მარცხენა ხელის საჩვენებელი თითით ოდნავ დააჭირეთ ფეხისგულზე. ბავშვი თითებს მოხრის. შემდეგ თითი გაატარეთ ფეხის თითების ზურგზე, თითები გაიშლება. იგივე გაიმეორეთ მარჯვენა ფეხზე.

2. ზურგის რეფლექტორული გამლა — ბავშვი მარჯვენა მხარეს მოაბრუნეთ, მარცხენა ხელით მისი ფეხები მაგიდას მიაჭირეთ. ცერი და საჩვენებელი თითი ზურგზე ხერხემლის ორივე მხარეზე დუნდულოებიდან კისრამდე გაატარეთ. შემდეგ ბავშვი მარცხენა გვერდზე მოაბრუნეთ და ვარჯიში გაიმეორეთ.

3. მუცელზე დანვენა — პირალმა მწოლარე ბავშვს ხელები გულმკერდზე დაუდეთ ისე, რომ მუშტები ერთი მეორეს ეხებოდეს, შემდეგ ფრთხილად გადაატრიალეთ მუცელზე. ახალშობილი ბავშვი ასეთ მდგომარეობაში რამდენიმე წამი დააკავეთ.

4. მუცელზე ცოცვა¹ (რეფლექტორული) — ამ ვარჯიშის შესრულება შეიძლება მხოლოდ მაშინ, როდესაც ბავშვი თავს კარგად იჭერს. მუცელზე მწოლიარე ბავშვის ფეხები იმდაგვარად დაიჭირეთ, რომ საჩვენებელი თითი ტერფებს შორის მოთავსდეს. შემდეგ დააჭირეთ და მოხარეთ ფეხები სამჯერ, რის შემდეგ გეკავთ ისინი მუხლებში მოხრილი მანამ, სანამ ბავშვი მათ არ გაასწორებს, რის გამოც ტანი წინ გადაადგილდება.

5. ხელების გამლა და მათი გულმკერდზე გადაჯვარედინება — ზურგზე მწოლიარე ჩვილ ბავშვს მიუახლოვით თქვენი ხელის ცერები, რომ ბავშვი მათ მოეჭიდოს, დანარჩენი თითებით მისი მაჯები დაიკავეთ. ნელა ხელები წინ მიმართეთ, მხრების დონეზე გაშალეთ, შემდეგ გულმკერდზე გადააჯვარედინეთ, ჯერ ერთი ხელი ზემოდან, მეორე — მეორე.

6. ბრუნი ზურგიდან მუცელზე (მარჯვნივ) — მარცხენა ხელით ქვემოდან ბავშვის წვივები დაიკავეთ. მარჯვენა ხელში თქვენი ცერი ჩაუდეთ, სხვა თითებით მაჯა დაუკავეთ. მარცხენა ხელით ოდნავ გაუსწორეთ ფეხები და ბავშვი მარჯვენისაკენ მოატრიალეთ. ამავე დროს იდაყვის სახსარში ოდნავ მოხრილი ხელი იმავე მიმართულებით გამოსწიეთ და ჩვილი მუცელზე გადმოატრიალეთ. სხეულის ზედა ნაწილსა და თავს ბავშვი თვითონ მოატრიალებს.

7. ბრუნი ზურგიდან მუცელზე (მარცხნივ) — წინა ვარჯიშის ანალოგიურად სრულდება. ოღონდ წვივები მარჯვენა ხელით უნდა დავიკავოთ და ცერი მარცხენა ხელში უნდა დავაჭერინოთ.

8. ჰაერში გაქანება — მარცხენა ხელით ბავშვის ტერფები ისე დაიკავეთ, რომ თქვენი საჩვენებელი თითი მის ფეხებს შორის

მოთავსდეს, ფეხებით ოდნავ რომ ასწევთ, მარჯვენა ხელი მუცლის ქვეშ ამოუდეთ და ჰაერში თქვენი თვალების სიმაღლეზე ასწიეთ, ბავშვი რეფლექტორულად თავსა და გულმკერდს წამოსწევს.

9. ბოქსირება — ბავშვი დაანვინეთ ზურგზე. ცერები მის ხელის გულს მიადეთ, ხოლო დანარჩენი თითები მაჯებს შემოავლეთ. ბავშვის ხელები მოხარეთ და გაშალეთ წინისკენ:

10. ქანაობა — ბავშვი წევს მუცელზე. ხელის გაშლილი თითები გულმკერდის ქვეშ იმდაგვარად მოათავსეთ, რომ ორივე ხელის თითები ერთმანეთს ეხებოდეს. ცერებით გვერდებიდან დაიკავეთ. ფრთხილად ასწიეთ ბავშვი თქვენი თვალების დონემდე. ბავშვი სწევს თავს, ზურგი და ფეხები ჩაიზნინებთ.

11. მუცელზე წოლისას სხეულის ზედა ნაწილის აწევა — ბავშვს ხელი მაჯებში მოჰკიდეთ, ხელები გაუშალეთ, იდაყვები გვერდებს მოაჭირეთ. ბავშვი აქტიურად სწევს თავს მაღლა.

12. ცოცვა — ხელის გულებით ფეხის ტერფებს საყრდენი შეუქმენით ან ერთი ხელი მუცლის ქვეშ ამოუდეთ, მეორეთი ფეხებში მოჰკიდეთ და ბავშვს დაეხმარეთ ცოცვითი მოძრაობები გააკეთოს. საერთოდ ბავშვი მუცელზე ხშირად დაანვინეთ.

13. ველომობოლელის მოძრაობანი — ბავშვი წევს მუცელზე, წვივები ხელში აიღეთ, მუხლები მუცელს დააყრდენით, ფეხები მოხარეთ და გაშალეთ, ჯერ ერთად, შემდეგ რიგ-რიგობით.

14. ტანის წინ მოხრა — ბავშვი დგას ზურგით თქვენსკენ. მარჯვენა ხელისგულით მუხლები დაუკავეთ, რომ წინ მოხრისას არ ეკეცებოდეს. მარცხენა ხელისგული ბავშვს მუცელზე დაადეთ. ნააქეზეთ სათამაშო დაბლიდან აილოს და ამის შემდეგ გასწორდეს.

15. გამართული ფეხების აწევა — ბავშვი წევს ზურგზე ფეხებით თქვენსკენ. ხელები ან ჯოხი ბავშვის გამართული ფეხების სიმაღლემდე დაიკავეთ და ნააქეზეთ ფეხებით ჯოხს მისწვდეს.

16. ბუქნი — ბავშვი პირისახით თქვენსკენ დგას. ხელში რგოლი მიეცით, ნააქეზეთ ჩაიბუქნოს და ისევ წამოდგეს.

ჩვილი ბავშვის კალენდარი

ახალშობილი

ახალშობილის ჯანმრთელობა დამოკიდებულია მშობლების მიერ შექმნილ პირობებზე, მათ ყურადღებასა და მოვლაზე.

რა ესაჭიროება ბავშვს?

ზომიერად თბილი ოთახი. ჰაერის ტემპერატურა უნდა იყოს 20-22°C, ტენიანობა — 40-60%. ოთახის ზედმეტი გადახურება არაა საჭირო, რადგანაც მშრალი ცხელი ჰაერი (როდესაც ტემპერატურა — 22°C-ზე მეტია) ცხვირის ლორწოვანას აშრობს, ზემო სასუნთქი გზების ლორწოვანი გარსების ანთებასა და ინფექციური დაავადებებისადმი რეზისტენტობის შემცირებას უწყობს ხელს.

სუფთა ჰაერი. წლის ცივ დროს ოთახი დღეში 3-4 ჯერ 5-10--15 წთ-ის განმავლობაში გაანიავეთ. ფანჯრები ფართოდ გააღეთ, ფარდები გვერდით გასწიეთ. ბავშვი ამ დროს სხვა ოთახში გაიყვანეთ, თუ სხვა ოთახი არაა, ბავშვს კიდეც ერთი საბანი დააფარეთ. ამ შემთხვევაში ოთახის განიავება ბავშვის ძილის დროსაა უმჯობესი. მეორე ოთახიდან ბავშვის ოთახის განიავება არ არის მისაღები.

წელიწადის თბილ დროს ჯობია ფანჯარა სულ ღია იყოს.

თუ ოთახში ცენტრალური გათბობაა და ჰაერი მეტად მშრალია, ისარგებლეთ გამტენიანებლებით, რომლებსაც რადიატორზე კიდებენ, შეიძლება ბავშვის ოთახში ერთი-ორი სველი ზენარი ან ფორჩიბიანი პირსახოცი დაკიდოთ, ან რადიატორის გვერდით წყლით სავსე ფართოყელიანი ქილა ან თეფში დადოთ. ოთახი სველი წესით მიაღაგეთ.

საბავშვო ოთახში არ ენევიან, არ აშრობენ ბავშვის თეთრეულს, უცხო პირებიც არ დაიშვებიან.

ბავშვის შეხვევა იმდაგვარად უნდა სწარმოებდეს, რომ ფეხები მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრილი, ხოლო ბარძაყები ოდნავ გამშლილი იყოს.

შეხვევისათვის საჭირო თეთრეული შემდეგი თანმიმდევრობით უნდა გაამზადოთ:

- საბანი,
- საბნის პირი,
- პლასტიკატის მცირე ნაჭერი,
- მაფიქსირებელი საფენი,
- ოთხად დაკეცილი საფენი,
- სამკუთხედის ფორმით ოთხად დაკეცილი დოლბანდის გავასაფენი.

დავდოთ ბავშვი საფენებზე. დოლბანდის გავასაფენის კიდეები წელს უნდა აღწევდეს, საფენი კი უკან ბეჭებამდე და წინ გულმკერდის ქვედა საზღვარზე უნდა გადიოდეს. ახლა უნდა ჩამოვწიეთ ადრე ჩაცმული გულფარას და ზურგფარას კიდეები და შევახვიოთ მაფიქსირებელი საფენით, რომლის ბოლო საფენის ქვეშ უნდა ჩაიდოს. შეხვევა უნდა იყოს თავისუფალი, ისე რომ სახვევის ქვეშ თითი

ჩაეტიოს. სახვევების დასამაგრებლად შეიძლება გამოყენებულ იქნას სპეციალური მოკლე შარვალი. ახლა ჩავაცვათ ბავშვს საცოცავი (პირველ თვეზე საცოცავი შეიძლება სახვევით შეიცვალოს) და საბანი დავაფაროთ. ერთი-ორი კვირის ბავშვსაც ხელები საბნით არ უნდა დავუფაროთ. ბავშვის გასეირნება კარგ ამინდში უნდა დავინწყოთ. თუ ქარია, ჯობია ბავშვი შინ დავტოვოთ, ოღონდ ფანჯარა ღია უნდა იყოს. ასეთ შემთხვევაში ისე თბილად არ უნდა ჩავაცვათ, როგორც გარეთ გაყვანისას. ფანჯარა ბავშვის გაღვიძებამდე დაახლოებით ერთი საათით ადრე უნდა დაიხუროს, რის შემდეგაც თბილ ტანსაცმელს თანდათანობით გავხდით.

ყოველდღიური ტუალეტი უნდა ვანარმოთ დილით, ჩვეულებრივ მეორე კვების წინ.

1. ხელ-პირის ვბანთ. თბილ გადადუღებულ წყალში დასველებული ბამბით, ვამშრალებთ ბამბის ქსოვილის ნაჭრით ან დოლბანდით.

2. თუ ბავშვს თვალდან გამონადენი აქვს, გავუწმინდოთ 2% ბორის წყალხსნარით (1 ჩაის კოვზი ბორის მჟავა ერთ ჭიქა გადადუღებულ წყალზე). ამ ხსნარში დასველებული ბამბა გავატაროთ თვალის გარეთა კუთხეებიდან შიგნითა კუთხეებისაკენ. თვითოეული თვალისათვის ცალკე ბამბა უნდა ვიხმაროთ.

3. ცხვირი ინმინდება სველი ბამბისაგან დახვეული ჩალიჩით, ასევე საჭიროებისას ინმინდება ყურებიც.

4. ჭიპის ჭრილობა ინმინდება ბორის 2% სპირტში დასველებული ბამბით და მერე უნდა წავუსვათ 1% ბრილიანტის მწვანის სპირტხსნარი.

როცა ბავშვი დასველდება, კანი სახვევის კიდით უნდა გავუმშრლოთ. ნაწლავთა მოქმედებისას უნდა მოვბანოთ გამდინარე თბილი წყლით (გოგონები აუცილებლად წინიდან უკანა მიმართულებით). დაოდვილობა კალიუმის პერმანგანატის ღია ლილისფერი ხსნარით უნდა იქნეს განბანილი, გავამშრლოთ საფენის ფრთხილი შეხებით. კანის გაღიზიანებისას (სინითლე, დაოდვილობა) კანის ნაკეცებზე უნდა წავუსვათ სტერილური ზეთი ან მივყაროთ საბავშვო პუდრი (ან ტალკი).

სველი საფენები წყალში გამოავლეთ, 3-4 ჯერ გამოყენების შემდეგ გარეცხეთ და გამოხარშეთ.

ჭუჭყიანი საფენები წყალში გამოავლეთ, გარეცხეთ და გამოხარშეთ 20-30 წთ განმავლობაში. რეცხვისათვის სარეცხი საპონი ან საბავშვო სარეცხი ფხვნილი გამოიყენეთ.

ბანაობა მიზანშეწონილია ყოველ დღე, ჯობია უკანასკნელი კვების წინ. ოთახის ტემპერატურა, სადაც ბავშვს აბანავებენ, 24-25°C უნდა აღწევდეს, აბანაში წყლის ტემპერატურა კი 36-37°C. საპნით უნდა ისარგებლოთ 2-ჯერ კვირაში.

წყალში ბავშვი შემდეგნაირად უნდა დაიკავოთ:

ერთი ხელი ზურგის ქვეშ უნდა იყოს ამოდებული ისე, რომ თითები ბავშვის ხელის ქვეშ იყოს, ხოლო ცერი მხარს ეყრდნობოდეს. მეორე ხელით დუნდულობები უნდა დაიკავოთ. წყალში ბავშვი ნელ-ნელა ჩაგვყავს. დაბანვის თანმიმდევრობა შემდეგია: კისერი, გულმკერდი, მუცელი, ხელები, ფეხები, შემდეგ ბავშვს მუცელზე ვატრიალებთ და ზურგს ვბანთ. ხელახლა ზურგზე ვაბრუნებთ და თავს ვბანთ. შემდეგ ბავშვი ამოგვყავს და ჩამჩით აბაზანაში არსებული წყლის ტემპერატურაზე 1-2 გრადუსით უფრო გრილ წყალს გადავაფლებთ, ზენარში გავახვევთ და გადადუღებულ წყალში დასველებული ბამბით სახეს გაუწმინდავთ. კანის ნაოჭები გულდასმით უნდა გავამშრალოთ. ბანაობის შემდეგ ბავშვს თავზე ჩაჩს ვაფარებთ. ბანაობის ხანგრძლივობა დაახლოებით 4-5 წუთია. ჩვეულებრივ პირველი დაბანვების დროს დამხმარეა საჭირო. თუ რაიმე მიზეზის გამო ბავშვი დღისით აბანავეთ, იმ დღეს გასეირნებისაგან თავი შეიკავეთ.

ჭიპის ჭრილობის შესორცვბამდე, კანის დაოდევილობისა და გალიზიანების დროს ბავშვი კალიუმპერმანგანატის ხსნარდამატებულ ანადულარ წყალში აბანავეთ. ბანაობის შემდეგ აბაზანა უნდა გაირეცხოს და გასაშრობად დაიკიდოს. დაუშვებელია მისი სარეცხისა და სხვა მიზნებისათვის გამოყენება. საბანაო ხელჯაგი უნდა გაირეცხოს.

ბავშვის საუკეთესო საკვებია დედის რძე, იგი

- შეიცავს ბავშვისათვის აუცილებელ ყველა ნივთიერებას,
- თბილია, სუფთა, სტერილური,
- ადვილად მოინელება,
- კარგად აითვისება,
- დავადებების მიმართ იმუნიტეტს აძლიერებს,
- ყოველთვის მზადაა ხმარებისათვის.

ძუძუთი კვების წესები:

- ბავშვი ხელახლა უნდა შევახვიოთ,
- დედამ ხელები უნდა დაიბანოს,
- ძუძუს კერტები 2% ბორის წყლით გაინმინდოს,
- რამდენიმე წვეთი რძე გამოინველოს,
- ამის შემდეგ ბავშვს ძუძუ მივცეთ, ვადევნოთ თვალყური, რომ იგი ცხვირით თავისუფლად სუნთქავდეს,
- ძუძუთი კვების ხანგრძლივობაა 15-20 წუთი.
- კვების შემდეგ დედამ დარჩენილი რძე უნდა გამოინველოს, ძუძუ მოიბანოს და გაიმშრლოს.

დედამ გულმკერდი ყოველდღე საპნით უნდა დაიბანოს, ბუსტჰალ-ტერი ყოველდღე ან დღეგამომშვებით გამოიცვალოს. სარძევე ჯირ-კვლების მიერ გამოყოფილი რძის რაოდენობა მნიშვნელოვნადაა დამოკიდებული რეჟიმსა და კვებაზე.

დედამ

- დღე-ღამეში 8-9 საათი უნდა იძინოს,
- 2-3 საათი სუფთა ჰაერზე უნდა იყოს,
- არ ენოდეს მძიმე ფიზიკურ შრომას,
- უნდა ერიდოს მღელვარებას, არ ინერვიულოს.

კარგი გუნებგანწყობა მნიშვნელოვნად აძლიერებს ლაქტაციას. დაღლილობასა და ნერვიულობის მოხსნას ხელს უწყობს მუსიკა, კარგი ნიგნი, სატელევიზიო გადაცემა, ოჯახის წევრებისა და, პირველ რიგში, მეუღლის მზრუნველობა.

დედის საკვები მრავალფეროვანი უნდა იყოს. საჭიროა, დედამ მეტი საკვები მიიღოს, ვიდრე მშობიარობამდე, განსაკუთრებით ეს წვნიანს ეხება. მის მენიუში უნდა შედიოდეს დაახლოებით 180-200 გ ხორცი ან თევზი, 50 გ ხაჭო, 20-50 გ ყველი, 50 გ კარაქი, 1 კვერცხი, 3 ჭიქა რძე, 800 გ ბოსტნეული, ხილი. აკრძალულია მჟავე, მწარე, შებოლილი და დამარილებული საკვები, ყოველთვის ეს რძეს გამოს შეუცვლის და ჩვილს ძუძუს შეაზიზღებს. უნდა ვუფრთხილდეთ შოკოლადს, ციტრუსებს, მარწყვს, ამან შეიძლება ალერგიული რეაქცია გამოიწვიოს.

ძუძუთი კვების დროს ალკოჰოლის მიღება, თამბაქოს მოწევა აკრძალულია. ეს შხამები რძის მეშვეობით ჩვილი ბავშვის ორგანიზ-მში გადავა და მძიმე დაზიანებას გამოიწვევს.

მეძუძური დედა უნდა ერიდოს გაცივებასა და ინფექციურ ავად-მყოფებთან კონტაქტს — მშობიარობის შემდეგ ორგანიზმი მეტად მგრძობიარეა და ადვილად ავადდება. დაავადება კი რძის რაოდენო-ბას ამცირებს.

იყავით მომთმენნი და თავის თავში დარწმუნებულნი! რძის რაოდენობა მშობიარობიდან სამი-ოთხი კვირის განმავლობაში მატუ-ლობს.

ბავშვს საკმარისი რძე მიუღია, თუ იგი

- კვების შემდეგ წყნარადაა,
- შემდეგ კვებამდე სძინავს,
- კვირაში არა ნაკლებ 150 გრამისა იმატებს.

თუ დედის რძე ბავშვს არ ჰყოფნის, მიმართეთ ექიმს, რომელიც დაგესმარებათ გამონახოთ საშუალება რძის გამოყოფის გასაძლიერებ-ლად.

ბავშვი პერიოდულად უნდა ანონოთ. ზოგჯერ მისი მადა ორგანიზმის მოთხოვნილებასთან არაა დაკავშირებული. ბავშვი შეიძლება ცოტას ჭამდეს, ამავე დროს არ ჭირვეულობდეს, წონაში მატება კი არასაკმარისი იყოს. ზოგჯერ პირიქით, საკმარისი რაოდენობის მიღების შემდეგ ის ტირის და თითებსაც ილოკავს. ეს ხდება მაშინ, როცა ბავშვი რძეს ძალზე იოლად და სწრაფად გამოსწოვს. სწრაფი კვების შემდეგ შიმშილის გრძნობა რჩება, წოვის მოთხოვნილებაც არაა დამაკმაყოფილებელი. ასეთ შემთხვევაში (სათანადო შემონმების შემდეგ) ბავშვს გარკვეული დროით სანოვარა მიეცით. როდესაც ბავშვი დაიძინებს, სანოვარა მოაცილეთ.

დღის რეჟიმი. თუ ბავშვის უფრო ადრეული (ან უფრო გვიანი) გამოღვიძება ოჯახს აწყობს, შესაბამისად კვებისა და ძილ-ღვიძილის საათები გადაადგილეთ.

სიცოცხლის პირველივე დღეებიდანვე ბავშვი ერთსა და იმავე დროს კვებეთ. თუ გარკვეული მიზეზების გამო ერთ-ერთი კვების მიცემის დრო გადაადგილდა, შემდეგში საჭმელი მაინც დადგინდეთ დროს მიეცით.

თუ ბავშვი, მიუხედავად ყველა მცდელობისა, 3,5 საათიან ინტერვალს ვერ უძლებს, აჭამეთ ყოველ 3 საათში, დღეში 7-ჯერ (ეს შეიძლება მხოლოდ ბუნებრივი — დედის რძით კვების დროს).

სასმელად დღეში რამდენიმეჯერ გადაღულებული წყალი აძლიეთ კვებათა შორის შუალედებში, მაგრამ არა უგვიანეს $\frac{1}{2}$ საათისა მომდევნო კვებამდე. წყლის დღიური მოთხოვნილება 50-80 გრამს შეადგენს. ყოველ დღე სანოვარები და ბოთლები გამოხარშეთ, შუშის ქილები გადაღულებული წყლით გამოავლეთ.

სასეირნოდ ბავშვი კვებიდან დაახლოებით $\frac{1}{2}$ საათის შემდეგ გაიყვანეთ (მღვიძარების დროის ბოლოსთვის), მაშინ ის მალე დაიძინებს და ექნება ღრმა ძილი. სუფთა ჰაერი აძინებს.

ლოგინში ბავშვი ოდნავ გვერდზე დაანვინეთ. ყოველი შეხვევის შემდეგ მდებარეობა შეუცვალეთ.

ერთი თვის ბავშვი

დღის განრიგი და კვება

კვებათა რაოდენობა — 6, საკვები — ქალის რძე.

თუ დედის რძე, მიუხედავად ჩატარებული ღონისძიებებისა, ბავშვს არ ყოფნის, ექიმი მას დედის რძის შემცვლელს დაუნიშნავს.

ეს შეიძლება იყოს

- დონორის (სხვა ქალის) რძე,
- მშრალი რძის მზა ნარევები,
- დამოუკიდებლად მომზადებული რძის ნარევები.

დონორის რძე შეიძლება მიღებული იქნას სხვა მეძუძური ქალე-ბისაგან, ჰიგიენის წესების დაცვით.

ამჟამად მზა ნარევების ფართო ასორტიმენტია. მათი მომზადება ხდება ეტიკეტზე მოცემული რეკომენდაციების მიხედვით. ნუ დაგვა-ვინყდება, ჭურჭელი ნარევის მოსამზადებლად და კვების მისაცემად წინასწარ უნდა გამოვხარშოთ. მზა ნარევი 1 დღეს ინახება, ფხვნი-ლი — გახსნილ პაკეტში — 2 კვირას. ნარევები მშრალ და გრილ ადგილას უნდა შევინახოთ. მშრალი ნარევები კარგად ინახება, ადვილად მზადდება, ალერგიას იშვიათად იწვევს, ორგანიზმი მათ კარგად ითვისებს. მიაქციეთ ყურადღება პაკეტზე აღნიშნულ ნარევის შენახვის ვადას.

ნარევების მომზადება ოჯახის პირობებში. თავდაპირველად ბრინ-ჯის, წინიბურას, ქერის ან შვრიის ბურღულისაგან ნახარში მოამზა-დეთ. 100 გ წყალზე ბურღულის 5 გ აიღეთ. გარეცხეთ და ხარშეთ ცივ წყალში ნელ ცეცხლზე შესქელებამდე. ამოღებული წყლის რაოდენობა გადადუღებული წყლით შეავსეთ, შემდეგ ნახარში განუ-რეთ და გააგრილეთ. ბურღულის წინასწარი დაღობვა ხარშვის პროცესს აჩქარებს. წინიბურას ნახარშის მოსამზადებლად $\frac{1}{2}$ სთ-ია საჭირო, ქერისა — 2,5 სთ, შვრიის — $\frac{1}{2}$ სთ, ბრინჯის — 2 სთ.

№2 ნარევის მოსამზადებლად უნდა ავიღოთ ერთი წილი რძე (ან მანონი) და 1 წილი ნახარში. 100 გ ნარევს უნდა დაუმატოთ 4-5 გ შაქარი ან გლუკოზა, თუ ნარევი რძისაგან მზადდება, ან 8-10 გ შაქრის სიროფი, თუ ნარევი მანვნისაგან მზადდება. მანვნის ნარევს ადუღება არ სჭირდება, რძის ნარევი 2-3 წთ უნდა წამოვადუღოთ. №2 ნარევს 5-7 დღეს ვიყენებთ. თუ ბავშვმა იგი კარგად აიტანა, №3 ნარევზე გადავალთ. ასეთ შემთხვევაში 1 წილ ნახარშზე რძის ან მანვნის 2 წილი მოდის, შაქრის კონცენტრაცია იგივეა.

მჟავე რძის მომზადება. ავიღოთ მზა ნარევი №3 (რძის), გავაცხე-ლოთ, ჩავასხათ შემთბარ ჭიქაში და წვეთ-წვეთად დავუმატოთ ლიმონის მჟავა (0,4 გ 100 გ ნარევზე, მჟავა წინასწარ წყლის მცირე რაოდენობაში უნდა განზავდეს) ან რომელიმე მჟავე წვენი მანამ, სანამ რძეში ფანტელები არ წარმოიშვება. ამის შემდეგ შემჟავებული რძე კვლავ ბოთლში ჩავასხათ და ჩვილს მივცეთ.

კვების სადღეღამისო რაოდენობა ამ ასაკში მიახლოებით ბავშვის მასის $\frac{1}{5}$ -ს უდრის. თითოეული ულუფის რაოდენობის გამოსათვლე-

ლად ჩვილის მასა უნდა გაიყოს 5-ზე, მიღებული განაყოფი კვლავ უნდა გაიყოს კვებათა რაოდენობაზე (5-ზე ან 6-ზე).

მადის გათვალისწინებით, ბავშვმა ერთ იჯრაზე შეიძლება შეჭამოს ნორმაზე მეტი ან ნაკლები, მაგრამ სადღელამისო კუთვნილი ნორმა მან აუცილებლად უნდა მიიღოს. ასევე უნდა დავიცვათ კვების საათები. ბავშვის წონა ყოველთვიურად უნდა შევამოწმოთ.

თუ ბავშვი ძუძუსაც იღებს და რძის ნარევებსაც, ჯერ ძუძუ უნდა მივცეთ. მიღებული რძის რაოდენობა შეიძლება დაზუსტდეს. ბავშვის აწონვით ჭამის წინ და შემდეგ ან რძის გამოწველით და მისი გრადუირებულ ბოთლში ჩასხმით. ის რაოდენობა, რაც ბავშს აკლია ნორმამდე, უნდა შეივსოს ნარევით. თუ დასამატებელი რაოდენობა არც თუ ისე დიდია, ჯობია ბავშვს იგი კოვზით მივცეთ.

კვების წინ შეამოწმოთ, რძე საკმარისად თბილია თუ არა (უნდა შეესაბამებოდეს სხეულის ტემპერატურას) და სანოვარას ნახვრეტის ზომა სწორია თუ არა (მონმდება რძის დაწვეთებით ხელის მტევნის ზურგზე, წვეთები იშვიათი უნდა იყოს). სანოვარში ნახვრეტი ცხელი ნემსით გამოიწვება. სანოვარა ბოთლს რაც შეიძლება ღრმად უნდა ჩამოვაცვათ ისე, რომ მისი ბოლო ნაკლებად გამოდიოდეს. ბოთლის გასაცხელებლად ყოველთვის მზად უნდა იყოს ცხელი წყალი თერმოსში (არსებობს სპეციალური ხელსაწყოებიც ნარევის ოპტიმალურ ტემპერატურამდე გასათბობად).

ბავშვის კვებისას იგი ხელში უნდა გვეკავოს. ბოთლის ყელი ამ დროს რძით სავსე უნდა იყოს.

ბოთლები და სანოვარები ხმარების შემდეგ სპეციალური ჯაგრისით უნდა გაირეცხოს. ნარევების მომზადებამდე როგორც ბოთლები, ასევე სანოვარები 3-5წთ უნდა გამოვხარშოთ სოდიან წყალში (2 ჩაის კოვზი საჭმელი სოდა 1 ჭიქა წყალზე).

1 თვის ბავშვს შეიძლება წვენები მივცეთ. უმჯობესია ვაშლის წვენი და ვინიყოს, შეიძლება სხვა წვენების გამოყენებაც. ციტრუსებისა და ხენდროს წვენისაგან ჯობია თავის შეკავება, ისინი ხშირად ალერგიას იწვევენ.

წვენების მომზადება. ხილი ან ბოსტნეული გარეცხეთ გამდინარე წყალში და 1/2 წთ-ით მდულარე წყალში ჩააგდეთ, შემდეგ წყალი გადაასხით, გათალეთ უჟანგავი დანით, შემდეგ სახეხელაზე (ჯობია პლასტმასის) გახეხეთ, ჩაჭყლიტეთ სანურში (აქაც პლასტმასის სანურია უმჯობესი), დაუმატეთ გადადუღებული წყალი, საჭიროებისას ოდნავ შაქრის სიროფი. წენი აძლიერებს საკვების მიღებიდან დაახლოებით 1/2 საათში. დაიწყეთ 4-5 წვეთიდან, შემდეგ თვის ბოლოსთვის თანდათანობით მიიყვანეთ 6-10 ჩაის კოვზამდე (30—50 გ). დღის განმავლობაში შეიძლება ვაძლიოთ სხვადასხვა წენი, მაგრამ ჯობია

ერთმანეთში არ ავუროთ. ყოველი ახალი წვენი ასევე თანდათანობით უნდა დავინყოთ. ბოსტნეულის წვენები უნდა ვაძლიოთ მომზადებისთანავე. შეიძლება, მაგრამ საფრთხილოა, ქარხნული წესით მომზადებული წვენების მიცემაც. ქილის გახსნის შემდეგ წვენის შენახვის ვადა და ისიც მაცივარში — მაქსიმუმ 2 დღეა.

ერთი თვის ბავშვს რაქიტის პროფილაქტიკის მიზნით „დ“ ვიტამინი ეძლევა (ექიმის დანიშნულებისამებრ). ვიტამინს ჭამის დროს აძლევენ: წვეთების საჭირო რაოდენობა რძიან კოვზში უნდა ჩავუწვეთოთ და ბავშვს პირში ჩავუხსათ. „დ“ ვიტამინი ინახება ცივ, სინათლისაგან დაცულ ადგილას. საჭიროებისას ექიმი სხვა ვიტამინებსაც ნიშნავს.

ამ ასაკში სასურველია შემდეგი **გიმნასტიკური ვარჯიშების** ჩატარება:

1. ვარჯიში ფეხის თითებისათვის — 1-3-ჯერ;
2. ზურგის რეფლექტორული გაშლა — 1-3-ჯერ;
3. მუცელზე დანვნა;
4. ცოცვა მუცელზე — 1-3-ჯერ.

მოვლა და აღზრდა

კარადაზე ან თაროზე, ისე რომ ბავშვი მათ ხედავდეს, სასურველია დიდი ღია ფერის სათამაშოები დავდოთ. პერიოდულად ვცვალოთ და ადგილი ხშირად შევუცვალოთ. ჩხარუნა შეიძლება ლოგინის თავზე ჩამოვკიდოთ.

ორი თვის ბავშვი

დღის განრიგი და კვება

კვებათა რაოდენობა ისევ 6, ამჟამად იმ ბავშვებისათვისაც, რომლებსაც წინათ საჭმელს უფრო ხშირად აძლევდნენ. საკვები — ქალის რძე.

თუ კვების დროს დედა სადმე წასასვლელია, რძე უნდა გამოიწველოს გამთბარ ბოთლში, დააფაროს საწოვარა და ცივ ადგილას შეინახოს. დანიშნულ დროს მომვლელმა რძე უნდა გაათბოს და ბავშვს მისცეს.

ხელოვნური კვებისათვის ყველაზე მოსახერხებელია მზა ნარევები, შეიძლება ბავშვს ოჯახის პირობებში №3 ნარევიც მივცეთ.

ზოგიერთ ბავშვს დამატებით ცილა ესაჭიროება, ამიტომაც მათ ხაჭო უნდა მივცეთ. ამ ასაკში ბავშვს ხაჭოს ექიმი უნიშნავს.

ხაჭოს მოსამზადებლად რძე ან მანონია საჭირო:

აიღეთ 600 გრამი მანონი, ჩაასხით ქვაბში და დაბალ ცეცხლზე დადგით. ნელ-ნელა აურიეთ, გაათბეთ 70°C -მდე და ამ ტემპერატურაზე 30 წთ-ის განმავლობაში დააყოვნეთ. ამის შემდეგ ხაჭო სანურში გახეხეთ.

უმი რძისაგან ხაჭოს მიღება კალციუმის ლაქტატისა ან ლიმონის მჟავის მეშვეობით ხორციელდება. 100გ ხაჭოს მისაღებად $1/2$ ლიტრ ცხელ რძეს 2გ კალციუმის ლაქტატი ან ლიმონის მჟავა დაუმატეთ. შემდეგ ისევე მოიქეცით, როგორც პირველ შემთხვევაში. ბადეზე ან დოლბანდში გაგლესილი ხაჭო მზა ნარევეს შეურიეთ.

ზოგიერთ ბავშვს კვებაში დამატებით ზეთს უნიშნავენ. იგი ბნელ და გრილ ადგილას უნდა შეეინახოთ. წელიწადის თბილ დროს ზეთი უნდა მიეცეთ ბავშვს ან დილით ადრე ან საღამოთი კვების შემდეგ. წვენები მიეცით 50გ დღეში.

ჰომოგენიზირებული ვაშლის პიურე. ისევე აძლიეთ, როგორც წვენები, ჭამის შემდეგ. დაიწყეთ $1/2$ ჩაის კოვზიდან და თანდათანობით მოუმატეთ 2 სუფრის კოვზამდე დღეში. ვაშლის პიურე, ისევე როგორც ხილის წვენები, ბავშვს შეიძლება მანონთან ერთად მიეცეთ.

საფუარის პასტის მომზადება. აიღეთ საფუარის ჩხირის (12გ) $1/8$, $1/2$ ჩაის კოვზი შაქრის ფხვნილი, 1 ჩაის კოვზი წყალი, მარილის რამდენიმე კვნიტი, აურიეთ, მიიყვანეთ დულილამდე წყლის აბაზანაზე, დატოვეთ ჭურჭელში 2 სთ-ით (წყლის ტემპერატურა $37-40^{\circ}\text{C}$ უნდა იყოს), აძლიეთ ბავშვს $1/2$ ჩაის კოვზი დღეში (მაცივარში ორი დღე ინახება). ვიტამინებს ბავშვს ექიმის ინდივიდუალური მითითების თანახმად ვაძლევთ.

გაკაუების მიზნით ბავშვს გარეთ ვასეირნებთ და ოთახის პირობებში ჰაერის აბაზანებს ვუტარებთ.

— ვიწყებთ 2-3 წთ-იდან, თანდათანობით დღეში 1წთ-ის მომატებით აბაზანის ხანგრძლივობას 10 წთ-მდე ვზრდით;

— ბავშვი კარგ ხასიათზე უნდა იყოს;

— აბაზანის შემდეგ ბავშვს ტანზე სწრაფად ვაცმევთ.

ჰაერის აბაზანა დღეში ერთხელ ტარდება. ეს დრო გიმნასტიკისა და მასაჟის ჩასატარებლად გამოიყენეთ.

მოვლა და აღზრდა

დაიცავით დღის რეჟიმი: თუ ბავშვმა არ გაიღვიძა ჭამის დროისთვის, ცოტა ხანს (დაახლოებით 15-20წთ) დააცადეთ, შემდეგ კი გააღვიძეთ. ჰაერის აბაზანა დროულად გაუკეთეთ, სეირნობაზე ბავშვის

გაცვანას ნუ დააგვიანებთ, თორემ ძილის დროც გადაადგილდება. თუ ბავშვს ოთახში ძინავს, ფანჯარა გააღეთ. ძილის დროს საბანი რომ არ ჩამოუცურდეს, მის კუთხეებს ზონრები მიაკერეთ და ლოგინს მიაბით.

ვინაიდან ბავშვი ახლა უფრო მოძრავია, მღვიძარების პერიოდში საცოცავი ჩააცვიოთ. საცოცავში რამდენიმე სახვევი ჩაუფინეთ. ლოგინში ზენრის ქვეშ პლასტიკატის ფურცელი დაუდეთ. საჭიროებისას ბავშვს საბანიც გადააფარეთ. კვირაში ერთხელ ბავშვს ფრჩხილები დააჭერთ. ჯობია ფრჩხილის საჭრელი პატარა მამშებით ისარგებლოთ, ამ მამშებით თითებს არ დაუზიანებთ.

გულმკერდის დონეზე თასმებზე (ოღონდ არა რეზინის) ბავშვის გაშლილი ხელის მანძილზე 2-3 სათამაშო ჩამოკიდეთ. ბავშვი ეცდება მიწვედეს სათამაშოებს და ამრიგად გაჭიმვის ვარჯიშსაც შეასრულებს.

სათამაშო, რომელიც ქანაობს, ბავშვისათვის დიდი სიხარულის მომტანია, ამავ დროს საგნის დაკვირვებით დათვალეირების უნარს უფითარებს. ბავშვის მხედველობის არეში, ოღონდ ცოტა მოშორებით, კვლავაც მოათავსეთ ჰაერის ბუშტები და სხვა ფერადი საგნები.

დღეში რამდენიმეჯერ ბავშვი მუცელზე დაანვინეთ. ეს კისრისა და ზურგის კუნთებს ავითარებს. 3-5-ჯერ ბუქნი გააკეთებინეთ, ეს ფეხის კუნთებსაც ამაგრებს და ფეხებზე დაყრდნობის უნარსაც ავითარებს.

ბავშვს მეტი ელაპარაკეთ. ბავშვმა ხმის მიმართულებით თავი რომ მოატრიალოს, ლოგინის სხვადასხვა მხრიდან დაუძახეთ, ხმა სათამაშოთიც მიანვდინეთ. ეს სმენასაც ავითარებს და ბავშვს ამხიარულებს კიდევ. ბავშვისათვის სასარგებლოა გამხიარულება, ეს კარგად მოქმედებს სუნთქვაზე, გულის მუშაობაზე, შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლებზე. მჭახე და ხმამაღალი ბგერები ბავშვს აშინებს.

სათამაშო ისეთი უნდა იყოს, რომ ბავშვმა ადვილად მოაგლოს ხელი.

სამი თვის ბავშვი

ღლის განრიგი და კვება

კვებათა რაოდენობა — 6, სასურველია ისევ ბუნებრივ კვებაზე იყოს. შერეული და ხელოვნური კვების დროს ვაძლევთ ან მზა ნარევეებს ან №3 ნარევეებიდან მთლიან მანონზე 10% შაქრით (160 გრამზე — 3 ჩაის კოვზი შაქრის სიროფი), ან მთლიან რძეზე 5% შაქრით (160 გრამზე — 1,5 ჩაის კოვზი შაქარი) გადაგვყავს.

საკვების ღლის ულუფა დაახლოებით სხეულის მასის 1/6-ის ტოლია.

ხილის წვენები დღეში 50-60გ უნდა მიეცეთ. ჰომოგენიზირებული ვაშლის პიურე — 2 სუფრის კოვზი. პიურეს მაგივრად შეიძლება მიეცეთ გახეხილი ან ნაფხეკი ვაშლი. გარეცხილი ვაშლი 2-3 წთ-ით ცხელ წყალში უნდა გავაჩეროთ, შემდეგ გავთალოთ და გავხეხოთ. დღეში 1/2 ჩაის კოვზიდან ვინწყებთ.

ბაკაჟიბა

გასეირნებას სქემის მიხედვით ვატარებთ.

ჰაერის აბაზანას წყლის პროცედურები, კერძოდ წყლით დაზელვა ემატება.

მოვლა და აღზრდა

საცოცავი, ისევე როგორც საფენები, ყოველი დასველების შემდეგ წყალში უნდა გავავლოთ. 2-3 გავლების შემდეგ ისინი საპნით უნდა გაირეცხოს. ნაწლავთა მოქმედების შემდეგ საფენებიც და საცოცავიც უნდა გაირეცხოს და გამოიხარშოს.

ბავშვი რაც შეიძლება ხშირად მუცელზე დააწვინეთ. ამ დროს ელაპარაკეთ და ეთამაშეთ. უღარუნა სათამაშოები ხან ერთი, ხან მეორე მხრიდან მიუტანეთ. ბავშვი ამ დროს თავისა და მხრის სარტყლის სხვადასხვა მიმართულებით მოტრიალებას ეჩვევა.

მუცელზე მწოლიარე ბავშვს ცოცვა ასწავლეთ. ამისათვის ხელე-ბით ტერფები დაუკავეთ. ფეხების რეფლექტორული გასწორებისას ბავშვი წინ მიცოცავს.

ამ ასაკში ბავშვს სათამაშოების ტაცების ჩვევა უფითარდება. აიღეთ სათამაშო, რომელიც მის ხელის გულზე კარგად ეტყვა. ამ სათამაშოთი ჯერ ხელის მტევნის ზურგს შეეხეთ, შემდეგ ხელის გულს, ბავშვი სათამაშოს დაიჭერს. ბავშვის ხელი ლოგინის თავზე ჩამოკიდებული სათამაშოსაკენ მიმართეთ. ბავშვს მშობლიური სიმღერები მოასმენინეთ. გააკეთებინეთ წამოხტომები, როგორც მაგიდაზე, ასევე თქვენს მუხლებზე.

ვიმნასტიკისა და მასაჟის პროგრამა

1. ხელების მასაჟი — 5-10-ჯერ;
2. ხელების გამლა და შემდეგ გულმკერდზე გადაჯვარედინება — 4-5-ჯერ;
3. ფეხების მასაჟი — 5-10-ჯერ;
4. გადატრიალება ზურგიდან მუცელზე — 1-2-ჯერ;
5. ზურგის მასაჟი — 5-ჯერ;

6. ჰაერში გაქანება — 1-2-ჯერ;
7. მუცლის მასაჟი — 4-6-ჯერ;
8. ბოქსირება — 4-6-ჯერ;
9. გადატრიალება ზურგიდან მუცელზე — 1-2-ჯერ.

(ოთხი თვის ბავშვი

დღის ბანრიჟი და კვება

კვების ახალი რეჟიმი. კვებათა რაოდენობა ახლა 5-ია. შუალედები კვებათა შორის 4 საათია, დღის ულუფა კი დაახლოებით სხეულის მასის 1/7 უდრის.

დაახლოებით 4,5 თვის ასაკიდან ვინყებთ ბოსტნეულის პიურეს მიცემას. ბოსტნეულის პიურე ეძლევა

— რძით კვების წინ,

— კოვზით,

— ვინყებთ 2-3 ჩაის კოვზით და თანდათანობით — დაახლოებით 7-10 დღეში — ულუფას 150 გრამამდე ვზრდით.

ბოსტნეულის პიურეს მომზადება. ბოსტნეული (ნაყოფი) გულდასმით უნდა გაირეცხოს, გაითალოს, ისევ გაირეცხოს, მოიხარშოს ოდნავ მარილიან წყალში დარბილებამდე, ცხელი სახით წვრილ ბადეში გატარდეს. **ჭურჭლის ფსევრზე** 6 გრამი კარაქი (1 ჩაის კოვზი) ჩაიდნოს, დაემატოს 70გ (1 წილი) დაქუცმაცებული-დანვრილებული ბოსტნეული და 140გ (2 წილი) ნახარში, მივიყვანოთ დუღილამდე. პიურეს კონსინტენცია საკმარისია, თუ იგი თევშზე გაიტყლაპა.

პიურეს მოსამზადებლად რამდენიმე სახის ბოსტნეული აიღეთ (და არა მარტო კარტოფილი). თუ ბავშვი ძალიან მსუქანია, ან მას ცუდი მადა აქვს, კარტოფილს საერთოდ ნუ მისცემთ. გემოს გასაუმჯობესებლად პიურეს ოდნავ შაქარი დაუმატეთ ან 1/3-1/4 ნაწილი ვაშლის კონსერვირებული ან ახლად გამზადებული პიურე.

პიურეს შეიძლება დაუმატოთ 1/2 კვერცხის გული, დაიწყეთ 0,25-დან (დღეგამოშვებით). იგი ან ჭიქვარე პიურეში უნდა აითქვიფოს, ან უმჯობესია მოიხარშოს და გამზადებულ პიურეს დაემატოს. უმი კვერცხის გულის მიცემა ჩვილი ბავშვისათვის რეკომენდირებული არ არის — გარდა ინფიცირებისა, მან შეიძლება ალერგიატ გამოიწვიოს. კვერცხის ყუათიანობა ხარშვისას არ მცირდება.

თუ თქვენი ბავშვი უჩვეულო საკვებზე უარს ამბობს, შეიძლება 2-3 დღით შევასვენოთ, შემდეგ კი ვცადოთ პიურე ნაცნობ საკვებთან, მაგალითად იგივე რძესთან ერთად მივცეთ. ჩვეულებრივ ბავშვი 6-7

დღეში მას ერჭევა. პიურე ასეთ ასაკში მისთვის უკვე აუცილებლობას წარმოადგენს.

როდესაც ბავშვი პიურეს კარგად შეეგუება (დაახლოებით 2-3 კვირის შემდეგ), სადილისწინა რძით კვება შეუტყვალეთ 5% ფაფით ნახევარ რძეზე. ისიც კოვზით უნდა აძლიოთ.

ფაფის მომზადება. 200გ ფაფის მოსამზადებლად აიღეთ:

1/2 ჭიქა რძე,

1/2 ჭიქა ბოსტნეულის ნახარში,

10გ (2 ჩაის კოვზი) შაქარი,

10გ ფქვილი ან ბურღული.

მდულარე რძეს წინიბურას, შვრიის ან ბრინჯის ფქვილი დაუმატეთ. 3-5 წთ-ის განმავლობაში ხარშეთ, თან ურიეთ, შეიძლება გამოიყენოთ წინიბურაც, შვრიის ფანტლები, მანანას ბურღული — ხარშვის დრო შესაბამისად გაიზრდება. ბავშვმა სხვადასხვა საკვები ნივთიერება მეტი რაოდენობით რომ მიიღოს, სხვადასხვა ფაფა აძლიეთ. მანანას ბურღულის ფაფა ჯობია ცოტა მოგვიანებით მისცეთ, ვინაიდან ალერგიას ყველაზე ხშირად ხორბალი იწვევს.

პიურესა და ფაფის მიცემა სანოვარათი არაა სასურველი, ვინაიდან ასეთ შემთხვევაში ბავშვი ღეჭვას დროულად ვერ ისწავლის. დღის განმავლობაში ბავშვმა დაახლოებით 60გ წვენი უნდა მიიღოს, საკვების მიღებიდან დაახლოებით 1/2 საათის შემდეგ.

გახეხილი ვაშლის პიურე — 2 სუფრის კოვზი (ესეც ჭამის შემდეგ).

ბაპაჟიბა

ბავშვს ამინდის შესაბამისად ჩააცვით. ბავშვი სწორედაა ჩაცმული, თუ კისერი და ფეხები თბილია, სახე და ხელები კი შეიძლება გრილი იყოს (შეამონმეთ სახლში დაბრუნებისთანავე). ბავშვს სცივა, თუ ის ფერმკთალია, ხელები და ფეხები კი ცივი აქვს. ბავშვს ცხელა, თუ ის განითვლებულია (შეიძლება ტემპერატურაც მოემატოს) და გაოფლიანებულია.

თბილ ამინდსა და თბილ ოთახში ბავშვს შეიძლება მოკლე სახელოებიანი კოფთა და მოკლე შარვალი ჩააცვათ.

ჰაერის აბაზანები 10 წუთამდე გრძელდება.

დილით და სადილის შემდეგ ბავშვი შეიძლება იყოს მზეზე, თუ

— ის ხალისიანია,

— თავზე ჩაჩი ახურავს,

— ჩაცმულია ამინდის შესაბამისად,

— თქვენ ბავშვის გვერდით ხართ.

მზის აბაზანების ხანგრძლივობა რამდენიმე წუთიდან თანდათანობით 10—15 წუთამდე გაზარდეთ.

მოვლა და აღზრდა

ასწავლეთ ბავშვს საგნისთვის როგორც მარჯვენა, ასევე მარცხენა ხელის წაწვლა. ტაცებიით მოძრაობების განსავითარებლად უღარუნა სათამაშო ხან ერთი მხრიდან, ხან მეორე მხრიდან მიუტანეთ. სათამაშოები ლოგინში ბავშვისაგან ორივე მხარეს დადეთ იმდაგვარად, რომ მას მათ ასაღებად გადმოტრიალება სჭირდებოდეს. სათამაშოებს ლოგინს ნუღარ მიაბამთ.

ბავშვს ბევრი ელაპარაკეთ. ნელა და გარკვევით გამოთქვით მარცვლები, რომლების გამეორება მას გაუადვილდება. უმღერეთ.

ბიზნასტიკისა და მასაჟის პროგრამა

1. ხელების გაშლა (4-5-ჯერ);
2. მუცლის მასაჟი (6-8-ჯერ);
3. ბოქსირება (4-5-ჯერ);
4. გადატრიალება ზურგიდან მუცელზე (1-2-ჯერ);
5. ქანაობა (1-2-ჯერ);
7. ველომობოლელის მოძრაობანი (6-8-ჯერ);
8. მუცელზე წოლისას სხეულის ზედა ნაწილის აწევა (1-2-ჯერ);
9. ცოცვა (განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ).

ხუთი თვის ბავშვი

ღლის განრიგი და კვება

კვებათა რაოდენობა — 5, საკვების მიღების დღიური ნორმა დაახლოებით 1000 გრამი.

2 კვირის განმავლობაში ბავშვი ჯერ კიდევ ღებულობს 5% ფაფას ნახევარ რძეზე. შემდეგ 10% მთლიან რძეზე დამზადებულ ფაფაზე გადაიყვანთ.

ხაჭო და კვერცხის გული ბავშვს დანიშნული რაოდენობით აძლიეთ. ნუ უმატებთ ფქვილოვან და ცხიმოვან საკვებს, ნუ აძლევთ უფრო ხშირად ან უფრო მეტად, ვიდრე ეს დანიშნულია. წინააღმდეგ შემთხვევაში საკვების სწორ შემადგენლობას დაარღვევთ. არასწორი კვების შედეგები შემდგომში გამოვლინდება.

10%-იანი ფაფის მომზადება. აიღეთ:

200გ რძე,

16-20გ (1 სუფრის კოვზი) ფქვილი ან ბურღული,
6გ (1 ჩაის კოვზი) კარაქი,
10გ (2 ჩაის კოვზი) შაქარი.

მომზადეთ ის პროგორც 5%-იანი ფაფა. კარაქი მზა ფაფას ხარშვის დროსვე დაემატეთ. კვების წინ ფაფა სხეულის ტემპერატურამდე გააგრილეთ.

ფაფის მოსამზადებლად მიზანშეწონილია რძის ფხვნილის შემცვენი 1501 ლი პროდუქტების გამოყენება. ფაფა უნდა იყოს იმდენად რბილი, რომ დალევისას მისი ზედაპირი სწორი იყოს.

წვენები აძლიერებს 60-80გ.

ვაშლის პიურე, გახეხილი ვაშლი — 2-4 სუფრის კოვზი.

ბაბაჟიშბა

ჰაერის აბაზანები 10 წუთამდე გრძელდება. დაზღვეები და სეირნობა გრაფიკის მიხედვით წარმართეთ.

ნუ გავიწყდებათ, რომ გაკაუება მხოლოდ მაშინაა შედეგიანი, როდესაც მას თანმიმდევრულად ყოველდღე ატარებენ.

მოვლა და აღზრდა

მღვიძარების დროს ბავშვი მაგარ საყრდენზე დააწვინეთ, თუ ლოგინს მაგარი საყრდენი აქვს, ამ დროისათვის ლეიბი ამოუღეთ (ყოველ ლოგინს შეიძლება მაგარი საყრდენი გაუკეთდეს) ან ააგეთ მანეჟი, რომელიც ნებისმიერ ადგილას შეიძლება მოთავსდეს (შენობაშიც და სუფთა ჰაერზეც).

მანეჟის უპირატესობანი:

- ყოველთვის სუფთა იატაკი;
- ბავშვს მუდმივი მეთვალყურეობა არ ესაჭიროება;
- უბედური შემთხვევა გამორიცხებულია.

მანეჟი კარგად განათებულ ადგილას ააგეთ. თუ იატაკი ცივია, მუშაობა ან საბანი გადააფარეთ. თუ მანეჟი არა გაქვთ, ბავშვისათვის იატაკის ნაწილი განათავისუფლეთ, კარგად გარეცხეთ, მისთვის გადაულახავი საგნებით შემოსაზღვრეთ.

შეაგულინეთ ბავშვი ბევრს ცოცხადეს, ვინაიდან ცოცხა ავითარებს

- ყველა კუნთს,
- ტერფის თალს,
- წარმოსადეგობას.

ბავშვი მუცელზე დააწვინეთ. მისი გაშლილი ხელის მანძილზე ცოტა უფრო მოშორებით 2-3 მბრწყინავი სათამაშო დასდეთ. შეაგუ-

ლიანეთ სათამაშოებს მიუახლოვდეს და ხელში აიღოს. თუ ამას თვითონ ვერ ახერხებს, მის ტერფებს საყრდენად თქვენი ხელისგულე-ბი მიადეთ ისე, რომ ბავშვმა შეძლოს მათ უბიძგოს და ადგილიდან დაიძვრეს.

გიმნასტიკური სავარჯიშოები იგივე, რაც წინა თვეს. თუ ჩვილი განვითარებაში ჩამორჩება, იგივე სავარჯიშოები შეიძლება დღეში ორჯერ გააკეთებინოთ.

26-5725- ბავშვს მკაფიოდ ელაპარაკეთ. დაასახელეთ ყველა საგანი და მოქმედება, რაც მასთანაა დაკავშირებული. მაგალითად, „დალიე რძე“, „პირი გავიწმინდოთ“, „წავიდეთ სასეირნოდ“ და ა.შ. ბავშვი გაგონილ მარცვლებსა და ბგერებს იმეორებს და ცდილობს მიახლოვდეს გაგონილ სიტყვებს მაშინაც, როცა მარტო რჩება. ბავშვმა საკუთარი მეტყველება უნდა ისმინოს, ამიტომაც მის ოთახში რადიო ან ტელევიზორი ხმაშავი და დიდხანს არ უნდა უკრავდეს. სმენითი გამლიზიანებლები, როგორც ყველაზე ძლიერნი, ბავშვის ნერვული სისტემის დალილობას ყველაზე სწრაფად იწვევენ. ძლიერ ხმაურს ბავშვი საერთო ვერ იტანს. მას მშვიდი და წყნარი გარემო ესაჭიროება.

დაიწყეთ ბავშვის სისუფთავისადმი მიჩვევა. გაღვიძების შემდეგ (თუ ის მშრალია) და ჭამის შემდეგ დაახლოებით 10-15წთ-ში, როდესაც ბუნებრივი მოთხოვნილება შეექმნება, ქოთანზე გადააყენეთ, სათანადო ბგერებით მოსაშარდად წააქეზეთ. სანოვარასადმი ინტერესს ბავშვი თანდათანობით კარგავს, შეეცადეთ საბოლოოდ გადააჩვიოთ. მაშინ, როდესაც მის გვერდით სათამაშოებია, გაართეთ, ყურადღება გადაიტანეთ და სანოვარა შეუმჩნევლად მოაცილეთ.

ბავშვს ძალიან თბილად ნუ ჩააცმევთ, ვინაიდან ასეთ შემთხვევაში კანი კარგავს უნარს გარემოს ცვალებად ტემპერატურას შეეგუოს, ბავშვი გააზიზდება, ადვილად გაცივდება, ხშირად იავადმყოფებს. ჯობია ბავშვს უფრო მსუბუქად ჩავაცვათ, ვიდრე ზედმეტად ჩავფუთოთ. თვალყური ადევნეთ: თუ მას სცივა, ლოყები გაუფერმკრთალდება და კისერი გაუგრძობდება.

ქმისი თვის ბავშვი

დღის განრიგი და კვება

კვებათა რაოდენობა — 5. სიცოცხლის პირველი წლის ბოლომდე საკვების დღიური ნორმა დაახლოებით 1000გ.

ბავშვის მენიუ (დედის რძისა და მთლიანი განუზავებელი რძის ან მანვნის გარდა):

II კვება: 150გ 10% ფაფა რძეზე, 50გ კისელი ან წვენი.

III კვება: 150 გ ბოსტნეულის პიურე, 1/2 კვერცხის გული, 50გ რძე ან მანონი.

IV კვება: 30გ ხაჭო, ვაშლის პიურე, 120გ რძე ან მანონი.

თუ თქვენი ბავშვი ამ დრომდე კვერცხის გულს არ ღებულობდა, დაიწყეთ ახლა 1/4-დან (კვერცხი დიდხანს, არანაკლებ 5წთ-ისა ხარშეთ). მანონს 10% შაქრის სიროფის მაგივრად 5% დაუმატეთ.

ხილი აძლიეთ 80-100გ, გახეხილი ვაშლი, ვაშლის პიურე — 3-4 სუფრის კოვზი.

ვაშლის პიურე შეიძლება მომზადდეს ვაშლის ჩირისაგან. მასში ვიტამინები ბევრად ნაკლებადაა, მაგრამ მინერალური ნავთიერებანი საკმარისადაა. კისელის მოსამზადებლად საჭიროა ნამოვადულოთ წყალი შაქრითა და სახამებლით. წვენი მხოლოდ ხარშვის ბოლოს დაუმატეთ. დაიმახსოვრეთ! შავ ქლიავსა და რევანდს სასაქმებლის მსგავსი მოქმედება აქვთ.

წელიწადის თბილ დროს, სხეულის ტემპერატურის მომატებისას და კუჭ-ნაწლავის აშლილობისას ბავშვს ჩვეულებრივზე მეტი სითხე უნდა მიეცეთ.

შეაჩვიეთ ბავშვმა ჭიქიდან დალიოს (ჭიქა მოზრდილს უკავია). ჭამის დროს ბავშვს შეიძლება უკვე ხელში პურის ნაჭერი მიეცეთ.

ახლა ჭამის წინ ბავშვს ხელები უნდა დაებანოთ (გამდინარე წყლითა და საპნით). ხელსაბანის წინ ტაბურეტი დაუყენეთ. ბავშვი ერთი ხელით დაიკავეთ. სახელოები დაუკაპინეთ. დასაწყისში, სანამ შეერვევა, ხელები დაუსველეთ და დასაპნეთ თქვენი დასაპნული ხელით, შემდეგ წყლის ნაკადში განბანეთ.

ბავშვს თავისი პირსახოცი უნდა ჰქონდეს.

ბაბაშება

ოთახში ჰაერის ტემპერატურა ახლა 18-20° უნდა იყოს.

წყლის ტემპერატურა აბაზანაში — 1 გრადუსზე ნაკლები — 36°, გადასასხმელი წყლისა — 33-35°.

ჰაერის აბაზანების ხანგრძლივობა 15 წუთამდე გაზარდეთ, თან ვარჯიში ჩაუტარეთ. შემდეგ სათამაშოებით გაართეთ.

დაზღვეები გააგრძელეთ. ახლა შეიძლება დავზილოთ მთლიანად სხეულის ზედა ნახევარი, გავამშრალეთ და ზენარი დავაფაროთ. შემდეგ დავზილოთ სხეულის ქვედა ნახევარი, გავამშრალეთ და ჩავაცვათ.

სეირნობა გავაგრძელოთ ისევე, როგორც წინათ.

მოვლა და აღზრდა

ყოველმხრივ ხელი შეუწყეთ ბავშვის ცდებს ცოცხადეს. ამისათვის მას საკმარისი ადგილი უნდა ჰქონდეს.

ბავშვს ყოველთვის მკაფიოდ და მხიარულად ელაპარაკეთ. გამოიყენეთ ყველანაირი საგანი, რომელიც მის გარშემოა — კოლოფები, ყვავილები, სათამაშოები. დაასახელეთ, ახლოს მიუტანეთ, მიეცით, რომ შეეხოს.

ამ პერიოდში ბავშვი ზურგზე ნოლისას თავსა და მხრებს მაღლა სწევს. გამოუცდელ მშობლებს ეშინიათ ბავშვი განვითარებაში არ ჩამორჩესო და ჯდომას აიძულებენ. მართალია, ჩვილს მოსწონს, იჯდეს და გარემო ათვალეიროს, მაგრამ ეს არა სასურველი, ვინაიდან ბავშვს, რომელიც ზის და ბალიშებს ეყრდნობა,

— ადვილად ელლება ზურგის კუნთები, ისინი ჯერ სუსტია,

— სხეულის ზედა ნაწილი წინ იხრება, აწვება გულმკერდის ყაფაზსა და შინაგან ორგანოებს,

— ხერხემალი იზნიქება,

— უმოდრაობის გამო კუნთები ნორმალურად არ ვითარდება.

ჯდომისათვის საჭირო მუსკულატურის სრულყოფილი განვითარების წინაპირობაა ცოცვა, გადატრიალება, ხელების, ფეხებისა და სხეულის კუნთების ვარჯიში. შეიძლება მხოლოდ მაშინ დავსვათ, როდესაც მას თვითონ შეუძლია მიიღოს მჯდომარე მდგომარეობა და სწორი ზურგით იჯდეს. თუ ბავშვი თვითონ ინევა და ჯდება, მაგრამ ზურგი ჩაზნექილია (შეამონმეთ!), დაანვინეთ ზურგზე, გაუკეთეთ მასაჟი და გიმნასტიკა, დაანვინეთ მუცელზე, ცოცვაზე შეაგულიანეთ.

ამ ასაკში პირველი კბილები ამოიჭრება. კბილების ამოჭრა, როგორც წესი, არ უნდა იწვევდეს ისეთ ავადმყოფურ მოვლენებს, როგორიცაა ტემპერატურის მომატება, ლებინება, კრუნჩხვა და ა.შ. ზოგიერთ ჩვილს შეიძლება განუვითარდეს ნაწლავთა მსუბუქი აშლილობა, შფოთიანი ძილი, მოუსვენრობა. ასეთ შემთხვევაში ბავშვი აუცილებლად ექიმს უნდა ვაჩვენოთ, რომელიც შეამოწმებს, ეს სიმპტომები რომელიმე ავადმყოფობასთან ხომ არ არის დაკავშირებული. ბავშვს უძლიერდება ნერწყვის გამოყოფა, ღრძილები ექავება, მას სურს ლეჭვა და კბენა. ადვილად ტყხადი ცელულოიდის სათამაშოები ამ დროს სახიფათოა. სალექად მოსახერხებელია რეზინის რგოლი, რომელიც ხშირად უნდა რეცხოთ თბილი წყლითა და საპნით.

ხელ-პირი უკვე გამდინარე წყლით უნდა დავბანოთ.

გამოუმუშავეთ ბავშვს დადებითი დამოკიდებულება დაბანვისადმი, კვებისადმი, ძილისადმი და ა.შ. ბავშვს ყოველთვის მშვიდად მოუარეთ, აჩქარების გარეშე. თან ელაპარაკეთ, ნააქებეთ, რომ იგი

დაგეხმაროთ თქვენ ყველა მოქმედების შესრულებისას. დაძალებით ნურაფერს გააკეთებინებთ.

მიაქციეთ ყურადღება, რომ ბავშვმა საკმარისად იძინოს.

აქტიური მღვიძარობა, ზომიერი ვარჯიში, გიმნასტიკა, გამაკაჟებელი პროცედურები — ყოველივე ეს ბუნებრივ დადლილობას იწვევს, რაც ღრმა, მშვიდ ძილს უზრუნველყოფს.

მღვიძარობის დროის გაზრდა, მუდმივი გართობა, სათამაშოების სიმრავლე, მუდმივად ჩართული ტელევიზორი და რადიო დალლას იწვევს, დაძინებას ხელს უშლის, ბავშვი ჭირვეული ხდება, ადვილად ღიზიანდება.

ოთახში ბავშვმა მხოლოდ თავის ლოგინში უნდა იძინოს. თუ ლოგინი მანეთად იყო გადაკეთებული, ძილის დროს ისევე ჩვეულებრივ მდგომარეობაში უნდა იქნას მოყვანილი. ძილის დროს საბანი გადააფარეთ, თბილ დროს — ზენარი. ძილის დროს სათამაშოებს ლოგინში ნუ სდებთ.

თუ ძიძას აიყვანთ, გააცანით სახლში ჰიგიენისა და დღის განრიგის მოთხოვნილებები, მიეცით ხალათი და პირადი პირსახოცი. ძიძა აბსოლუტურად ჯანმრთელი უნდა იყოს.

შვიდი-რვა თვის ბავშვი

ღღის განრიგი და კვება

კვებათა რაოდენობა — 5.

მენიუ:

— პირველ და ბოლო კვებაზე დედის რძე ან მანონი ან რძე 5% შაქრით — 200გ, ორცხობილა 10გ.

— თავნაფქვი ბურღულის, ბრინჯის ან სიმინდის 10%-იანი ფაფა 180-200გ,

— 1/2 კვერცხის გული,

— ბოსტნეულის პიურე — 150გ,

— ხორცი — 30გ,

— მანონი ან რძე 5% შაქრით — 180გ, ხაჭო 30-50გ,

— ორცხობილა ან ფუნთუშა — 30გ,

— ხილის ნენი — 50-80გ,

— გახეხილი ვაშლი ან სხვა ხილი — 50გ,

— კისელი — 50გ.

აღნიშნული მენიუ 1 წლამდე რჩება.

ბავშვისათვის შეარჩიეთ საქონლის, ხბოს, ქათმის ან ბაჭიის მაღალხარისხოვანი ხორცი. კარგად გარეცხეთ, მოსახარშად ოდნავ

მარილიან ცხელ წყალში ჩასდეთ. ამის შემდეგ დანით წვრილად დაჭერით. თავიდან ხორცი პიურეში დღეგამოშვებით ჩაამატეთ, თანდათანობით მისი რაოდენობა 30გ-მდე გაზარდეთ.

შეიძლება გამოვიყენოთ ბავშვისათვის განკუთვნილი კონსერვირებული პროდუქტებიც.

ყოველი ახალი საკვების მიცემა მცირე ულუფით დაიწყეთ.

ხილი და კენკრა, რომელსაც ბავშვს აძლევთ, უნდა იყოს მწიფე, ახალი, მთლიანი. აქაც თანდათანობითობის პრინციპი უნდა დავიცვათ.

თუ ბავშვი დამოუკიდებლად კარგად ზის, დასვით სპეციალურ სკამზე ან სპეციალურ მაგიდასთან.

რძე მიეცით პატარა ფინჯანში, ნახევრამდე ავსებულში, ფინჯანი ბავშვმა თვითონ დაიკავოს, თქვენ შეგიძლიათ ოდნავ დაეხმაროთ.

ბაკაჟიბა

ჰაერის აბაზანები, ტანის დახელება გააგრძელეთ, მზის აბაზანებიც ჩაუტარეთ.

სასეირნოდ ძილის დაწყებამდე ნახევარი საათით ადრე გაიყვანეთ. სეირნობის ხანგრძლივობა იგივეა. თუ ბავშვი უკვე კარგად ზის, ჯერ დასვით, რომ კარგად ხედავდეს, რა ხდება გარშემო. ჯდომისა და ახალი შთაბეჭდილებებისაგან ის სწრაფად დაიღლებს. ამიტომ 1/2 საათში დაანვინეთ და ის მაშინათვე დაიძინებს.

მოვლა და აღზრდა

ჩვილ ბავშვს ესაჭიროება საგნები, რომლებიც მას აქტიური მოძრაობებისაგან — ცოცვისაკენ, ძვრომისაკენ, ადგომისაკენ — ნააქეზებენ. ესენია — სკამი, დაბალი ყუთი, კუბურები, ბურთები. ბავშვს ესაჭიროება სათამაშოები, რომელსაც ის ისვრის, გააქანებს, დააკუუნებს. სათამაშოები ადვილად უნდა ირეცხებოდეს და არ ტყდებოდეს. ბავშვს ასწავლეთ, თუ როგორ გამოიყენოს ესა თუ ის სათამაშო. ერთბაშად ბევრ სათამაშოს ნუ მისცემთ, ყურადღება გაეფანტება, არც ის ვარგა, როდესაც ერთი და იგივე სათამაშოები მის გვერდით. ჯობია დროდადრო ცვალოთ ისინი.

ბავშვს როდესაც აცნობთ საგნებს, დაასახელეთ ისინი. ჰკითხეთ „სად არის“. თუ იგი თავს სათანადო მიმართულებით ატრიალებს, საგანი გადაადგილეთ და ხელახლა კითხეთ. შემდეგ მის თვალწინ სათამაშო სადმე დამალეთ, მაგალითად ზენრის ქვეშ. შეაგულიანეთ იპოვნოს. თუ იპოვნა, გაცემა და სიხარული გამოხატეთ. საგნის სახელწოდების გარდა მასთან დაკავშირებული მოქმედებაც დაასახელეთ. ნააქეზებთ თვითონ წარმოთქვას მარცვლები.

თუ ბავშვი უკვე კარგად ზის, ზურგს არ ხრის, ქოთნით სარგებლობას შეაჩვიეთ. ქოთანი ისეთი ზომის უნდა იყოს, რომ ბავშვი შიგნითაც არ ვარდებოდეს და არც ყირავდებოდეს, წინააღმდეგ შემთხვევაში ქოთნის მიმართ შიში გამოუმუშავდება. ჯობია სკამიანი ქოთნის გამოყენება.

მღვიძარების პერიოდში ბავშვი ქოთანზე რამდენჯერმე დასვით არა უმეტეს 3-4 ნთ-ის ხანგრძლივობით. ამ დროს სათამაშოები მოაცილეთ. ქოთანზე მარტო ნუ დატოვებთ. თუ ნაწლავების მოქმედება იქონია, შეაქეთ. პროცედურის შემდეგ ბავშვს ხელები დაბანეთ.

ამ ასაკში ბავშვი უკვე ძალიან მოძრავია. მეტი სიფრთხილე გმართებთ ტრავმატიზმის ასაცილებლად.

ცხრა-ათი-თერთმეტი თვის ბავშვი

დღის განრიგი და კვება

ინყება ახალი რეჟიმი. ბავშვი დღეში ორჯერ ორ-ორი საათით უნდა დავაძინოთ.

ზოგიერთ ბავშვს უკანასკნელი ღამის კვება უკვე აღარ ესაჭიროება და შეიძლება დღეში 4-ჯერ მივცეთ საკვები. ოჯახის დღის რეჟიმის გათვალისწინებით კვების საათები შეიძლება უფრო გვიან გადავიტანოთ. თუ ჩვილი დედის რძეს კიდევ ღებულობს და 5-ჯერ იკვებება, მაშინ 10 თვის ასაკისათვის ძუძუთი პირველი კვება მანვნიტ (5% შაქრით) უნდა შეეცვალოს. ამ ასაკიდან, ბავშვის ძუძუდან მოცილება ინყება და თუ ბავშვი ძუძუსთან კიდევ მიჰყავთ, მას მხოლოდ ერთხელ -- ძილის წინ აძლევენ. მოგვიანებით ეს კვებაც სასურველია მანვნიტ შეეცვალოს.

ძუძუსგან მოცილების დროს

- ბავშვი უნდა იყოს სავსებით ჯანმრთელი;
- ცოტა ხნის წინ აცრილი არ უნდა იყოს;
- არ უნდა იყოს კონტაქტში ინფექციურ ავადმყოფთან;
- ბაგაში ახლად შეყვანილი არ უნდა იყოს;
- ძალიან არ უნდა ცხელოდეს.

9 თვის ასაკიდან ჩვილს საბავშვო ბუტერბროტს ვაძლევთ. ფუძე პური ან ფუნთუშაა. შეიძლება წავუსვათ კარაქი, კვერცხის გული კარაქთან გატარებულ, კარაქთან ერთად გახეხილი ყველი, მურაბა, თაფლი, დავადოთ პამიდორი, კიტრი, მწვანე ხახვი. აკრძალულია კონსერვირებული, შებოლილი, დამარილებული ხორცი და თევზი. ბუტერბროტს კუბურებად ვჭრით. ვაძლევთ დილით საუზმეზე, სადილსა და სამხარზე დასატანებლად.

ბოსტნეული შეიძლება ჩანგლით დავაქუცმაცოთ, ხორცი ჯობია გუფთას სახით მივცეთ. 10 თვის ასაკიდან კვირაში 1-2-ჯერ ხორცი შეიძლება ახალი მოხარშული თევზით შევცვალოთ. ბავშვი უნდა შევაჩვიოთ საკვები გულდასმით დაღეჭოს. ალერგიისადმი მიდრეკილ ბავშვებს ციტრუსებს, კვერცხს, თევზს, ხენდროს, თაფლს ან სულ არ ვაძლევთ, ან ძალზე ფრთხილად, თანდათანობით. ტკბილეული ბავშვს არ ესაჭიროება. შოკოლადი აკრძალულია, ჯანმრთელობაზე ის ზოგჯერ მავნედ მოქმედებს. ხილი, კენკრა, წვენები ჯობია საკვების მიცემიდან 1/2-1 საათში მივცეთ.

თუ ბავშვს ჭამის დროს ხელპირი დაესვარა, მაშინათვე გაუნმინდეთ, ნუ დაელოდებით კვების დაბოლოებას.

ბაკაშმება

ჭაერის აბაზანა გიმნასტიკასთან ერთად 15 წთ-ს გრძელდება. ტანის დაზეღვა წყლის გადავლებით შეიძლება შევცვალოთ.

მოვლა და აღზრდა

ბავშვს უკვე მეტი მოძრაობა ესაჭიროება. საწოლი ან მანუეი მას უკვე აღარ აკმაყოფილებს. მიეცით შესაძლებლობა იაროს და ცოცავდეს მთელ ოთახში. მისი განვითარებისათვის ეს აუცილებელია. გარეცხეთ იატაკი, მოაცილეთ ყველა საგანი, რომელიც შეიძლება დაეცეს ან რომელსაც ბავშვმა შეიძლება ხელი წაავლოს და წააქციოს, ასევე ავეჯი ბასრი კიდეებით. კარადის ყუთები ჩაკეტილი უნდა იყოს. ფარდებსა და სუფურებს ბავშვი ვერ უნდა სწვდებოდეს.

სათამაშოები ისეთი უნდა იყოს, რომ მათგან რამე კეთდებოდეს: ერთი მეორეში იდებოდეს, ტრიალდებოდეს, შეიძლებოდეს მისი გაგორება და ა.შ. არაერთგზის უჩვენეთ ბავშვს, როგორ შეიძლება გამოვიყენოთ ისინი, სხვა შემთხვევაში იგი მათ მხოლოდ გადაადგებს. სათამაშოების ხმარების დემონსტრაცია ხშირად გაიმეორეთ, თან დაასახელეთ ისინი; ბავშვი მათ უფრო იოლად დაიმახსოვრებს. თამაშის შემდეგ სათამაშოები გარკვეულ ადგილას შეაგროვეთ, უკვე ამ ასაკიდან ბავშვი წესრიგს უნდა შევაჩვიოთ.

სასურველია ბავშვმა დამოუკიდებლად ითამაშოს, მაგრამ მარტო-დაც ნუ დატოვებთ 1 საათზე მეტ ხანს. როცა ელაპარაკებით, მარტივი სიტყვები და მოკლე წინადადებები იხმარეთ, მის მიერ არასწორედ წარმოთქმულ სიტყვებს ნუ იმეორებთ, სიტყვებს ნუ ამახინჯებთ, ნუ ამოკლებთ, ენის მოჩლექით ნუ ელაპარაკებით, თქვენ გამონათქვამს ბავშვი სხვა ახალ სიტყვებად აღიქვამს. მან უნდა იცოდეს საგნებისა

და მოქმედებების სწორი სახელწოდებები, მაშინაც კი, თუ მათ სწორედ ვერ წარმოთქვამს.

შეკითხვით „სადაა?“ ან თხოვნით „მომეცი...“ შეამონმეთ, რამდენად სწორედ დაიმახსოვრა ბავშვმა ამა თუ იმ საგნის სახელწოდება. თუ ბავშვი რამეს ხელის მინიშნებით თხოულობს, შეეცადეთ, რომ მან თავისი სურვილი სიტყვებით გამოხატოს. ბავშვთან ურთიერთობისას ნუ დაივიწყებთ სიტყვებს — „გმაღლობთ“, „გეთაყვა“ და ა.შ.

სურათებიანი წიგნები ბავშვთან ერთად დაათვალიერეთ. სურათები დიდი და მკაფიო უნდა იყოს. საგნები და ცხოველები სასურველია ბავშვისათვის ყოველდღიური ცხოვრებიდან ნაცნობი იყოს. უჩვენეთ ისინი ბავშვს, რათა მან ისწავლოს საგნებისა და მათი გამოსახულებების ურთიერთდაკავშირება.

ბიზნესტიკური მარჯიშების პროგრამა

1. ბოქსირება — 5-6-ჯერ, ბავშვი ამ დროს ფეხზე უნდა იდგეს.
2. ფეხების ბაკუნი — (10-12-ჯერ), ბავშვი ამას უკვე თვითონ უნდა აკეთებდეს, თქვენი მითითებით.
3. წრიული მოძრაობები ხელებით (5-7-ჯერ).
4. გადატრიალება ზურგიდან მუცელზე ორივე მხარეს (4-ჯერ).
5. ზურგის მასაჟი.
6. ტანის წინ მოხრა (2-4-ჯერ).
7. მუცლის მასაჟი.
8. გამართული ფეხების რიგრიგობით აწევა (3-4-ჯერ).
9. ჩაბუქნვა (3-4-ჯერ).

სჯვადასჯვა...

1. უნდა იცოდეთ **თქვენი ექიმის** მიღების საათები, მისი ტელეფონი, ასევე გამოსასვლელ დღეებში ექიმთან კონსულტაციის რა შესაძლებლობა არსებობს.

2. ექიმთან ბავშვის მიყვანისას ზუსტად ის ტანსაცმელი, რაც ბავშვს აცვია, თან იქონიეთ. ასეთ შემთხვევაში ბავშვის ანონვისას მისი გაშიშვლება არ დაგჭირდებათ. ბავშვის წონას მისი ცალკე ანონილი ტანსაცმლის წონას გამოაკლებთ.

3. „დ“ ვიტამინი ბნელ და გრილ ადგილას შეინახეთ.

4. **ბავშვის დასაბანად** თქვენ დაგჭირდებათ — აბაზანა, წყლის თერმომეტრი, ოთახის თერმომეტრი, ხელჯაგი, საბავშვო საპონი, ტოლჩა წყლის გადასაველებად, პირსახოცი.

5. **ბავშვის თეთრეულის გასარეცხად დაგჭირდებათ** ემალირებული ტაშტი, ემალირებული ავზი (5ლ) თეთრეულის გამოსახარმად.

6. **ბავშვის კვებისათვის დაგჭირდებათ** — 2-3 გრადუირებული ბოთლი, 2-3 ბოთლი გრადუირების გარეშე, 5-6 რეზინის სანოვარა, ქვები ბოთლებისა და სანოვრების გამოსახარმად, თავდახურული ქილა სანოვრების შესანახად, ჯაგრისი ბოთლების გასარეცხად.

7. ძუძუს მიცემისას დედისთვის მოსახერხებელია ფეხი პატარა დაბალ სკამს დაადგას.

8. დედის რძის შემცველი მზა საქარხნო ნარევები მოამზადეთ ზუსტად ისე, როგორც ეტიკეტზეა ნაჩვენები.

9. თუ **ბავშვი ღამით ტირის**, ტკბილ ჩაის ნუ მისცემთ, ჯობია უბრალო გადადულეზი წყალი დააღვინოთ.

10. **თავის თმთან ნაწილსა და ნარბეზზე ფუფხის** წარმოქმნისას აბაზანამდე 3-4 საათით ადრე ზეთი წაუსვით და აბაზანის დროს ფრთხილად მოაცილეთ, შეიძლება პლასტმასის სავარცხელი იხმაროთ.

11. **პირის ღრუსა და ენის ღორწოვანაზე თეთრი ლაქები** რძიანას ნიშანია. ასეთ შემთხვევაში დღეში 3-4-ჯერ პირში 1/4 ჩაის კოვზი საჭმელი სოდა ჩაუყარეთ. შეიძლება წაეუსვათ ბორაკის 20% ხსნარი გლიცერინზე.

12. **დაოდვილობის** დროს ბავშვი უფრო ხშირად შეახვიეთ. მუშამბას და მით უფრო პლასტიკატს ნუ გამოიყენებთ. ნაწლავთა მოქმედების შემდეგ ბავშვი გულდასმით მობანეთ. აბანავით მუქ ლილისფერ კალიუმპერმანგანატის ხსნარში. წაუსვით სტერილური ზეთი, დააყარეთ ტალკი ან სახამებლის ფქვილი. ფართოდ გამოიყენეთ ჰაერის აბაზანები.

13. **ნაოფლი** ტანზე წვრილ-წინწკლოვანი მონითალო ფერის გამონაყრით ვლინდება. მიაქციეთ ყურადღება ბავშვი ზედმეტად თბილად არ იყოს ჩაცმული. ასეთ შემთხვევაში ის განითლდება ხოლმე. თუ მას სცივა, პირიქით გაფერმკთალდება, ხელები და ფეხები კი გაუცივდება. ნაოფლის მკურნალობა ყოველდღიური აბაზანაა.

14. **რძის ფუფხი** — ექსუდაციური დიათეზის უხშირესი გამოვლინებაა. კანი ლოყების მიდამოში მონითალო-მოვარდისფროა, გაუხეშებულია, ექავება. მთავარია დედის დიეტის მონესრიგება, უნდა ერიდოს ალერგოგენულ საკვებს: თავლს, შოკოლადს, ხენდროს, ციტრუსებს, თევზს, ნიგოზს, კვერცხს. ადგილობრივად ბავშვს შეიძლება ლანოლინის ზეთი წაეუსვათ.

15. **შეკრულობა**. პირველ რიგში მეძუძურმა დედამ საკუთარი ნაწლავთა მოქმედება უნდა მონესრიგოს, ხშირად ეფექტურია დი-

ეტაში შავი ქლიავის ჩართვა, ზეთიანი საჭმლის მეტი რაოდენობით მიღება. თუ ამან შედეგი ვერ გამოიღო, შეიძლება ბავშვს ზეთუნის ზეთი მიეცეთ. დოზა თანდათანობით გავზარდოთ 1-2 წვეთიდან 1-2 ჩაის კოვზამდე. თუ ნაწლავთა მდგომარეობა გამოსწორდა, ზეთის მიცემას თანდათანობით შევამცირებთ და შევწყვეტავთ. თუ 1 დღეზე მეტ ხანს ბავშვს ნაწლავთა მოქმედება არა აქვს, უნდა გაუკეთოთ ოყნა. ოყნა ოთახის ტემპერატურაზე ოდნავ თბილი ($26-28^{\circ}\text{C}$) წყლით კეთდება (20-30მლ). შეიძლება 1-2 ჩაის კოვზი ზეთი დაუმატოთ. ქრონიკული შეკრულობისას ექიმის ჩარევას საჭირო.

16. **ფალარათი.** გამოტოვებთ კვება. აძლიერებთ სითხე დიდი რაოდენობით. საკმარისად ეფექტურია აფთიაქში არსებული მზა ფხვნილები — რეგიდრონი, ორალიტი, — რომლებიც წყალში უნდა გაიხსნას (ეტიკეტზე მოცემული მითითების მიხედვით). შეიძლება უბრალო გადადუღებული წყალიც, მცირე რაოდენობით გაზგაცლილი მიტარბი ან ბორჯომის წყალი. სასწრაფოდ გამოიძახეთ ექიმი.

17. **სლოკინი** — გვერდზე დაანვინეთ, შემთბარი სასმელი დააღვინეთ.

18. **ლებინება** — გვერდზე დაანვინეთ, ამონალები მასები სასულეში არ მოხვდეს. კვება გამოტოვებთ. მიეცით სითხე დიდი რაოდენობით. სასწრაფოდ გამოიძახეთ ექიმი.

19. **ბავშვი ძალზე ჭირვეულობს, სულ ტირის** — მშვიდად მოექცეთ. არიდეთ ხმაურს, ხმამალალ მუსიკასა და ლაპარაკს. თუ მდგომარეობა არ სწორდება, მიმართეთ ექიმს.

20. **მუცლის შებერვა** — ნუ მისცემთ ზედმეტად ტკბილ საკვებს. მიეცით აქტივირებული ნახშირი (სააფთიაქო ფორმა). ტაბლეტის $1/4$ ფხვნილის სახით პირში ჩაუყარეთ. ხშირად მუცელზე დაანვინეთ. შეიძლება მუცელზე სათბური დაადოთ. უკიდურეს შემთხვევაში უკანა ტანში ზეთნასმული გაზგამყვანი მილი შეიყვანეთ და 1-2 სთ დატოვეთ.

21. **სურდო.** თუ დედას რძე აქვს, ცხვირში რძე ჩაუნვეთოს. ლეიბის ქვეშ ბალიში ამოუდეთ, რომ სხეულის ზედა ნაწილი უფრო მაღალზე იყოს. მაშინ ლორწო ცხვირიდან ხახასა და შუა ყურში არ ჩაედინება. გამოიძახეთ ექიმი.

22. **მაღალი ტემპერატურა** — 38°C და მეტი., ბავშვს ნუ ფუთნავთ, გაუკეთებთ გამწმენდი ოყნა, დაზილეთ წყლისა და ძმრის ნარევით: $1/2$ ჭიქა ძმარი + $1/2$ ჭიქა წყალი + 1 სუფრის კოვზი არაყი, შუბლზე ცივი დაადეთ, შეიძლება კომბოსტოს ფოთოლიც. თუ ამანაც არ უშველა, მიზანშეწონილია სიცხის დამწვევი საშუალებების — ტილენოლი, პარაცეტამოლი, ცეფეკონის სანთლები — გამოყენება ექიმის მიერ მითითებული დოზით. თუ სიცხე მეტისმეტად მაღალია $39-$

40°ს და მეტი, ყველაზე შედეგანია ბავშვის გაშიშვლება და ცივი წყალში დასველებულ ტილოში შეხვევა რამდენიმე წამით. ცხადია, ტემპერატურის მომატებისას აუცილებელია ექიმის გამოძახება.

23. **კრუნჩხვა** — სასწრაფოდ მიმართეთ ექიმს. უზრუნველყავით სასუნთქი გზების გამტარებლობა, პირი გაუღეთ, ენა დაუჭირეთ, ზოგჯერ ეფექტურია თითზე ჩხვლეტა ფრჩხილის კიდესთან.

24. **შეხუთვა** — ძირითადად სასუნთქ გზებში უცხო სხეულისა თუ საკვების მოხვედრისას ვითარდება. ბავშვს ფეხებში მოჰკიდეთ. ასწიეთ ისე, რომ თავი დაბლა იყოს, ზურგზე ოდნავ ხელი ურტყით. თითით ხახის პირი ამონმინდეთ. სასწრაფოდ ექიმს მიმართეთ.

საშინაო ავთიაქი ჩვილი ბავშვისათვის

1. სტერილური ბამბა 2-3 პაკეტი;
2. სტერილური ბინტი (სხვადასხვა სიგანის) — 2-3 პაკეტი;
3. თერმომეტრი სხეულის ტემპერატურის გასაზომად;
4. დოლბანდი — 1-2 მ.
5. კომპრესის ქალაღდი;
6. ლეიკოპლასტირი (სიგანე 2სმ);
7. მდოგვის საფენების შეკვრა ან მდოგვის ფხვნილი;
8. კალიუმპერმარგანატი — 5გ;
9. ბრილიანტის მწვანის 1%-იანი სპირტხსნარი — 30მლ;
10. ბორის მჟავა (მზა ხსნარის მოსამზადებლად 1 ჩაის კოვზს 1 ჭიქა გადადუღებულ წყალში ვხსნით) — 20გ.
11. მზესუმზირის ზეთი — 100გ (სტერილიზაცია წყლის აბაზანაზე სწარმოებს).
12. ბორაკის 20%-იანი ხსნარი გლიცერინში — 20გ (სტერილიზაცია წყლის აბაზანაზე სწარმოებს);
13. ბორის ვაზელინი;
14. ტილენოლი ან პარაცეტამოლი;
15. იოდის 5%-იანი ნაყენი — 30გ;
16. სტრეპტოციდის 5%-იანი მალამო — 30მლ;
17. სამედიცინო ნახშირი;
18. სასმელი სოდა — 20გ;
19. გვირილა.
20. კალციუმის გლუკონატი;
21. პარაფინის ზეთი;
22. 2%-იანი ბორის სპირტი — 50გ;
23. რეზინის ბალონი ოყნისთვის;

24. რეზინის სათბური;
25. გაზგამყვანი მილი;
26. პიპეტი თვალის წვეთებისათვის.

ბოლოთქმის მაგიერ

თქვენს შვილს უკვე ერთი წელი შეუსრულდა. მან გადალახა თავისი ცხოვრების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ეტაპთაგანი. ნუ იფიქრებთ, რომ საზრუნავი მოგაკლდებათ, პირიქით, იმატებს კიდევ მრავალი სიხარული გელით. თქვენს თვალწინ, თითქოსდა შეუმჩნეველად, საოცრად სწრაფად თქვენი ბაია — მეგობრად და შემწედ, თქვენს გამეორებად და ამავე დროს დამოუკიდებელ, თავისი ინტერესებისა და გემოვნების, თავისი ოცნებების მქონე ადამიანად — ვაჟკაცად თუ ქალად მოგვევლინებათ. ნუ მოაკლებთ მას სითბოსა და სიყვარულს. მზიანი ყოფილიყოს მისი ცხოვრების გზა.

შინაპარსი

წინასიტყვაობა
ბავშვის მდგომარეობისა და განვითარების შეფასება
ზოგადი ჰიგიენა, ინფექციებისაგან დაცვა, ტრავმატიზმის პროფილაქტიკა
გაკაუება და ტანვარჯიში
ჩვილი ბავშვის კალენდარი
ახალშობილი
ერთი თვის ბავშვი
ორი თვის ბავშვი
სამი თვის ბავშვი
ოთხი თვის ბავშვი
ხუთი თვის ბავშვი
ექვსი თვის ბავშვი
შვიდი, რვა თვის ბავშვი
ცხრა, ათი, თერთმეტი თვის ბავშვი
სხვადასხვა...
საშინაო ავთიაჟი ჩვილი ბავშვისათვის
ბოლოთქმის მაგიერ