



Қазақстан Республикасының
Денсаулық сақтау министрлігі



Қазақстан Республикасындағы БҰҰ Балалар қоры

БАЛАНЫҢ ӨСУІ МЕН ДАМУЫНА АРНАЛҒАН ЖЕКЕ КАРТОЧКА

0–ДЕН 5 ЖАСҚА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН

БАЛАНЫҢ ТЕГІ, АТЫ, ӘКЕСІНІҢ АТЫ

МАЗМҰНЫ

БАЛАНЫҢ ӨСУІ МЕН ДАМУЫНА АРНАЛҒАН ЖЕКЕ КАРТОЧКАНЫҢ МАҚСАТЫ	3
БАЛАНЫҢ ӨСУІ МЕН ДАМУЫНА АРНАЛҒАН ЖЕКЕ КАРТОЧКАНЫҢ ҚҰРЫЛЫМЫ	4
ЕКПЕ ТУРАЛЫ АҚПАРАТ	5
ПЕРЗЕНТХАНАДАН ШЫҒАРҒАННАН КЕЙІНГІ АЛҒАШҚЫ КҮНДЕР	6
НӘРЕСТЕ	12
ЖАСЫ – 1 АЙ	13
ЖАСЫ – 2 АЙ	22
ЖАСЫ – 3 АЙ	26
ЖАСЫ – 4 АЙ	33
ЖАСЫ – 6 АЙ	36
ЖАСЫ – 9 АЙ	44
ЖАСЫ – 12 АЙ	51
ЖАСЫ – 15-18 АЙ	58
ЖАСЫ – 2 ЖАС	64
ЖАСЫ – 3 ЖАС	71
ЖАСЫ – 4 ЖАС	76
ЖАСЫ – 5 ЖАС	80
МЕКТЕПКЕ ДАЙЫНДЫҚ ЖАСЫ – 6 ЖАС	85
БАЛАЛАРДЫ ТАМАҚТАНДЫРУ	86
ТАМАҚТАНУ ПИРАМИДАСЫ	91
БАЛАНЫҢ ДАМУЫНА КӨМЕК	96
ОЙЫНШЫҚТАР	98
БАЛАЛАРДЫ ТӘРБИЕЛЕУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР	100
ҚАУІПСІЗДІКТІ ТЕКСЕРУ БОЙЫНША АНЫҚТАМАЛЫҚ	101
СІЗДІҢ БАЛАҒЫЗ АУЫРЫП ҚАЛСА	102

БАЛАНЫҢ ӨСУІ МЕН ДАМУЫНА АРНАЛҒАН ЖЕКЕ КАРТОЧКАНЫҢ МАҚСАТЫ

Жеке карточка – Сіздің балаңыздың өсуінің, дамуы мен денсаулығының жай-күйін көрсететін құжат.

Карточканы Сіз пайдаланасыз – ол Сіздің балаңыздың денсаулығының жай-күйімен, жас ерекшелігіне байланысты өзгерістермен және дамуындағы жетістіктермен мұқият танысуыңызға көмектеседі. Карточкада баланы тамақтандыру, оған күтім жасау, қауіпсіздік және аурулардың алдын алу туралы негізгі ақпарат келтірілген.

Карточкаға Сіз баланы бақылау қорытындыларын, жасына сай келетін дағдыларының байқалған уақытын, бала денсаулығының жай-күйіндегі өзгерістерді белгілейсіз. Толтыруы жеңіл сұрақтықтар мен алуан түрлі диаграммалар Сіздің әрбір детальді ескеруіңізге көмектеседі. Балаңыздың дамуындағы қандай да бір ауытқушылықтарға уақытылы назар аудара отырып әрі медицина қызметкерлеріне қаралған кезде Сіз осы арқылы өз балаңызға тиісті көмекті қамтамасыз ете аласыз.

Карточкаға деректер бірнеше жылдар бойы жинақталады, қажет болған жағдайда, бала өмірінің әр кезеңдеріндегі өсуі, дамуы және денсаулығы туралы толық түсінік береді. Бұл, өз кезегінде, ауруды уақытылы анықтау және соған сәйкес ем тағайындау үшін шешуші фактор болып табылады.

Карточканы сақтаңыз, баламен қайда барсаңыз да оны өзіңізбен бірге алып жүріңіз – ол Сізге жақсы қызмет етеді!

Карточка баланың медицина мекемесінде сақталатын даму тарихын ауыстыра алмайды

БАЛАНЫҢ ӨСУІ МЕН ДАМУЫНА АРНАЛҒАН ЖЕКЕ КАРТОЧКАНЫҢ ҚҰРЫЛЫМЫ

Карточканың құрылымы мынадай негізгі қағидаттарға негізделеді:

1. Бала денсаулығының жақсы күйде болуы медицина қызметкерлерінің күш-жігеріне ғана емес, сондай-ақ ата-аналардың белсенді қатысуына да байланысты болады. Нақ осы үшін карточкада ата-аналардың бақылау жазбаларына арналған беттер бөлінеді.
2. Баланың физикалық және ақыл-ой денсаулығын бағалау мақсатында мерзімді түрде балалар емханасына барып тұру қажет. Дені сау баланы медицина қызметкеріне бір жасқа толғанша ай сайын көрсету, 3 жасқа толғанша тоқсан сайын, ал үш жастан асқан соң және одан жоғары жылына кем дегенде екі рет көрсету ұсынылады. Егер баланың денсаулығы мен дамуы қалыпты болса, онда дәрігерге көріну үшін көрсетілген сан жеткілікті болып табылады. Өмірінің алғашқы жылында қауіп-қатер факторлары болған жағдайда (мысалы, шала туу, туған кезде салмағының жетіспеуі және т.б.) балалар емханасына қосымша бару қажет болуы мүмкін.
3. Әлдебір мәселелер туындаған жағдайда балалар емханасына кезектен тыс бару қажет болуы мүмкін, бұл әдетте ауырған/дамуында ауытқушылықтары болған кезде ғана медицина қызметкеріне көріну ретінде қарастырылады. Бірінші рет барған кезде Сіз участкеңіздің балалар емханасының қабылдау графигімен танысуға, оны жазып алуға, дәрігеріңіздің/емханаңыздың телефон нөмірлерін нақтылауға тиіссіз. Қажет болған жағдайда дәрігер Сізге консультация алу немесе мамандандырылған ем алу үшін қайда және кімге бару керек екені туралы кеңес береді. Карточкада осы сәт де ескерілген – мұнда жоғарыдағы ақпаратты тіркеуге арналған жекелеген парақтар бар.

ЕКПЕ ТУРАЛЫ АҚПАРАТ

Профилактикалық екпелер ауру жұқтырған жағдайда баланы ауыр зардаптарға, тіпті өліммен аяқталуға әкеп соқтыруы мүмкін қауіпті инфекциялық аурулардан қорғай алады. Ата-аналардың парызы – екпе туралы қажетті ақпарат алу және вакцина жасату үшін медициналық мекемеге уақытылы бару. Екпені кейінге қалдыруға болмайды. Әрбір вакцина егу нақты белгіленген уақытында қабылдануы тиіс, егер ол бірнеше екпеден тұратын болса, онда толық курсы алумен аяқталуға тиіс. Олай болмаған жағдайда баланың қорғаныш күші әлсіреп, толық бейтараптанып қалуы мүмкін, сөйтіп, балаңыз инфекциялық аурулардан қорғала алмайтын болады. Қосымша ақпарат алу үшін участкелік дәрігеріңізге немесе участкелік медбикеке жүгініңіз.



Баланы жоспарлы екпе алуға уақытында апарыңыз

ПЕРЗЕНТХАНАДАН ШЫҒАРҒАННАН КЕЙІНГІ АЛҒАШҚЫ КҮНДЕР

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН АҚПАРАТ

Бала өмірінің алғашқы жылы – нәрестенің жаңа өмір жағдайларына, тағамның жаңа түріне үйренуімен, қоршаған ортадан мол ақпарат ағынын алуымен сипатталатын өте қиын кезең. Баланың барлық ағзалары мен жүйелерінің қалыпты жұмыс істеуін қамтамасыз ету үшін аналар сәбиді тамақтандыру, қарым-қатынас және оған күтім жасау жөніндегі бірнеше аса қиын емес ережелерді сақтауға тиіс.

Қарны ашқан кезде тек емшек беру сәби үшін аса маңызды:

- Ана сүті нәр береді әрі баланың өсуі мен дамуына ықпал етеді.
- Ана сүті баланы дүниеге келген сәттен бастап көптеген вирустық және бактериялық инфекциялардан қорғайды.
- Ана сүтінде сәбиге қажет маңызды нәрлі заттардың бәрі бар.
- Сәби туғаннан бастап анасының уызын емеді, аз ғана бір тоярлық мөлшерде болғанымен, оның құрамы калориялы және иммунды заттардың мөлшерімен барабар заттардан тұрады.
- Тек емшек ему дегеніміз баланың басқа қосымша тамақ, су немесе сұйық ішпей, тек емшек емуін білдіреді (қажет болған жағдайда дәрі-дәрмектер мен дәрумендерден басқа). Тек емшек сүтін беру 6 айға дейін жалғасады.

ЕГЕР БАЛАҒЫЗ ТЕК ЕМШЕК ЕМЕТІН БОЛСА

Емшек емізу әу бастан аналардан белгілі бір қажыр-қайрат пен шыдамдылықты талап етеді, емшек емізудің дұрыс техникасын қалыптастырғаннан кейін бәрі біршама жеңілдейді. Баланың өмірінің алғашқы күндерінде анасының оны бауырына дұрыс алуы және мынадай қарапайым қағидаларды сақтауы қажет:

- Бала қарны ашқанын білдірген сайын – еріндерімен ему қимылын жасай бастағанда, саусағын сорғанда, жылағанда оған емшек беріңіз (бала жыламас бұрын емізуге кіріскен дұрыс). Баланы бауырыңызға ала отырып, баланың емшекті аузына дұрыс салып, жақсы соруының (4-3-4) қарапайым белгілерін тексеріңіз.



Баланы түрлі қалыпта емізуге болады

Баланы кеудеге дұрыс ұстау белгілері оның мынадай қалпы болып табылады (4):

- Баланың басы мен денесі тік
- Баланың денесі мен беті анасының омырауына қаратылып, мұрны үрпінің деңгейінде
- Баланың денесі ананың денесіне жақын
- Ана баланың мойыны мен иығын ғана емес, бүкіл денесін ұстайды

Баланы бауырға алу үшін (3):

- Баланың ерніне емшекті тигізу
- Баланың аузын кең ашуын күту
- Баланың астыңғы ерні барынша емшектің астында қалатындай болу үшін оны тез омырауға жақындату керек

Балаңыздың дұрыс соруын тексеріңіз (4):

- Баланың аузы кең ашылған
- Баланың иегі анасының кеудесіне тиіп тұр
- Емшек айналасының көп бөлігі жоғарыдан қарағанда көрінеді
- Төменгі ерні сыртқа қарай шығып тұр

Үрпі жарылып кетпеуі үшін әр емізген сайын баланың дұрыс ему (4-3-4) белгілерін тексеріңіз.

- Емізу ұзақтығы әр баланың жеке ерекшелігіне және оның белсенділігіне байланысты – нәресте бір емгенде қанша сүт еметінін өзі реттейді, сондықтан емізу уақытын қысқартудың қажеті жоқ.
- Әр емізген сайын балаға ең болмағанда бір емшекті тауысып емуге тырысыңыз, өйткені нақ осы соңғы иірім сүттің нағыз нәрлі бөлігі болып табылады, егер оны емгеннен кейін де бала тоймаса, онда екінші емшекті беріңіз.
- Егер бала бір емшекті тауысып еміп, оған қарны тоймаса оған екінші емшекті беріңіз. Келесі емізгенде балаға алдыңғы емізген кезде емген емшектен бастап емізіңіз.
- Кеудедегі сүттің мөлшеріне алаңдап, оны келесі емізгенге «жинаудың» қажеті жоқ, балаңызға сүтті қаншалықты берсеңіз, сәбидің күн сайын артып отыратын қажеттілігіне орай соншалықты сүт шығады.
- Бала қанша сұраса, сонша – тәулігіне кемінде 8 рет, күндіз де, түнде де емізе беріңіз. Баланы түнде 2 ретке дейін емізу оның тамағының түнде тоқ болатынын және өзінің қауіпсіз екенін сезінетінін ғана білдірмейді, ол сонымен қатар келесі күн бойында сүттің шығуына көмектеседі.

Егер балаңыз кіші дәретке тәулігіне кемінде 6-8 рет баратын болса; үлкен дәретке күн сайын баратын болса (кейде әр емген сайын); емгеннен кейін баладан оң эмоция байқалатын болса; аптасына орташа есеппен 125-150 грамм салмақ қосатын болса, балаңызға емшек сүтінің жеткілікті болғаны.

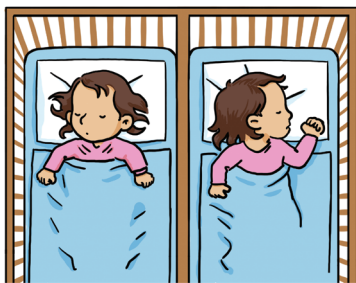
ЕСІҢІЗГЕ САҚТАҢЫЗ: егер бала емізуге байланысты қиындықтар пайда болса, тез арада дәрігеріңізге немесе медбикеге барыңыз. Өз бетіңізше шешім қабылдаудың – емшек сүтін басқа тағам түріне ауыстырудың қажеті жоқ. Мұндай маңызды мәселені шешуді кейінге қалдырмаңыз, өйткені емшек сүтінің болмауы балаңыздың денсаулығына кері әсерін тигізуі мүмкін!

БАЛАҒА АЛҒАШҚЫ АЙДА ЖАСАЛАТЫН КҮТІМ

Балаға табиғи матадан тігілген кең, ыңғайлы киім кигізіңіз. Баланы бос құндақтау қағидаттарын сақтаңыз. Балаға туғаннан бастап көру, тыңдау, сезу және қозғалу мүмкіндігін беріңіз. Оны кереуетке тегіс жерге шалқасынан жастықсыз жатқызыңыз, бетін еш нәрсемен жаппаңыз. Баланы ыстықтатып жібермеңіз. Бала жатқан бөлмеде ешқашан шылым шекпеңіз. Аталған ережелерді сақтау баланың кенеттен болуы мүмкін өлімінің алдын алуға мүмкіндік береді. Етпетінен жатқанда, тегіс емес жерде жастыққа жатқызған кезде, қатты ыстықтаған жағдайда және темекі түтініне тұншықса бала кенеттен өліп кетуі мүмкін.



Баланы ыстықтатып жібермеңіз.



Баланы кереуетке тегіс жерге шалқасынан жастықсыз жатқызыңыз. Бетін ештеңе жауып тұрмағанына көзіңізді жеткізіңіз.



Бала бар үйде шылым шекпеңіз.

Баланы алғаш шомылдыру – өте жауапты әрі баланы біршама шошытатын сәт. Күйеуіңізден, анаңыздан, медбикеден көмек сұраңыз. 6 айға дейін баланы күн сайын шомылдырыңыз, оның терісіне, кіндігіне, көзі мен құлағына мұқият күтім жасаңыз. Баланы шомылдыру үшін көлденең ваннаны пайдаланыңыз. Баланы ваннаға салмас бұрын судың температурасын өлшеңіз, судың температурасы 37 С градустан аспауы тиіс. Бір қолыңызбен баланың басын арқасымен бірге, екінші қолыңызбен аяқтарын ұстаңыз. Оны суға кеудесін жабатындай етіп батырыңыз, одан соң аяқтарын ұстап тұрған қолыңызды жіберіңіз. Нәрестенің беті мен басын жуу үшін дымқыл шүберекті пайдаланыңыз. Баланы тез әрі еппен жуындырып, бірден құрғақ, жылы сүлгіге орап алыңыз, сүртпей, жай ғана құрғатып алыңыз. Шомылдыру ұзақтығы – 5-7 минут. Осы уақыт ішінде баламен сөйлесіп, оған ән айтуды ұмытпаңыз. Балаларға арналған сабынмен аптасына екі-үш рет жуындырыңыз.

Тері мен кіндікке күтім жасаудың негізгі қағидаты – олар таза әрі құрғақ болуға тиіс. Кіндіктің тұқылы өңдемей-ақ, ешбір байлап, таңусыз өздігінен кеуіп, түсіп қалады. Күнделікті күтім жасаған кезде антисептиктерді пайдаланудың қажеті жоқ. Кіндіктен сұйық бөлінген немесе жағымсыз иіс шыққан жағдайда кіндіктің айналасындағы тері қызарып немесе сәбидің терісінде іріңді бөртпе пайда болса, міндетті түрде дәрігерге қаралыңыз.

Балаға күтім жасаған кезде баланың стерильді жағдайда емес, тазалықта өсуге тиіс екенін ұмытпаған жөн.

Сонымен қатар сәбидің анасы мен медицина қызметкерлері нәресте терісінің түсін бақылап, онда сарғыш түстің пайда болмауын айырықша қадағалауы тиіс. Тері жамылғысы мен сілекей қабығының сарғыш тартуы – нәрестелік кезеңде жиі кездесетін жағдайлардың бірі болып табылады, ол күні жетіп туылған нәрестелер үшін 2 аптаға, шала туылған нәрестелер үшін 3 аптаға созылады. Мұндай жағдайда дәрігер мен участкелік медбике сәбиді бақылап отыруға тиіс.

ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС

Сәбилер туған сәттен бастап-ақ көреді, естиді, түрлі иістерді ажырата алады. Сәби анасын, оның бет құбылысын көреді, дауысының өзгерісін сезеді. Баламен көбірек сөйлесу қажет, күлімсіреп, оның көзіне қарау керек. Ең дұрысы – сәбиді емізіп отырғанда сөйлесу. Сәби мейірім мен ықыласты соншалықты күтеді. Бір және екі айлық аралығында бала анасына қарап алғаш рет күледі. Егер анасының көзі, сөзі, қимылы махаббат пен сүйіспеншілікке толы болса, сәби өзін тыныш әрі қауіпсіз сезінеді.

ӨЗІНЕ КҮТІМ ЖАСАУ

Бала емізетін ана қандай да бір айрықша емдәмді қажет етпейді, әдеттегідей тамақтанады, бірақ оның сүттің дәмі мен иісін өзгертуі мүмкін тағамдардан, мысалы, пияз, сарымсақ, бұрыш және т.б. тартынғаны дұрыс.

Сүт бездеріне күтім жасаған кезде антисептиктерді қолданбай-ақ күніне 1-2 рет қана сүртсе жеткілікті, баланы емізгеннен кейін көп жағдайда сүтті сауып тастау міндетті емес. Баланы емізіп болған кезде ананың емшегі жұмсаруы тиіс. Сүт бездерінің өскені, тығыздалып, ауыратын жерлері байқалған жағдайда тез арада медицина қызметкеріне көрініңіз.

Жеке гигиенаны сақтаңыз, гинекологтың кеңестерін орындаңыз, таза тиініңіз, қолыңызды жиі жуыңыз. Бала ұйықтаған кезде сіз де бірге жатып, демалыңыз. Көңіл-күйіңізді жақсы ұстауға тырысыңыз, жақын адамдарыңыздың ұсынған көмегінен бас тартпаңыз.

БҰЛ ЖАСТА БАЛА НЕ ІСТЕЙДІ

20-30 минут бойы емшекті жақсы сорады, емізу аралығында жақсы ұйықтайды; ұйқының ұзақтығы - күніне 15-16 сағат. Алғашқы апта ішінде нәресте 18 сағаттан ұйықтауы мүмкін. Баланы ішімен етпетінен жатқызған кезде басын көтеруге тырысады. Дыбысқа елеңдейді. Өзінің қажетін жылау арқылы білдіреді, сондықтан оның мазасыздануының себептерін анықтау қажет. Бұл кезеңде ата-аналар балаға көңіл бөлуге, қараусыз қалдырмауға, балаға сөйлеп, ән айтуға тиіс.

ЖАҚСЫ КӨРУ ЖӘНЕ ҚАУІПСІЗДІК

Нәресте анасының, әкесінің немесе оған күтім жасайтын басқа адамдардың қасында болуға тиіс. Ана мен баланың бірге болуы, сондай-ақ отбасындағы туыстар арасындағы жылы қарым-қатынас – баланың қауіпсіздігін қамтамасыз етуге мүмкіндік беретін нәрестеге күтім жасаудың аса маңызды компоненттері.

ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ: баланың қауіпсіздігі оған күтім жасайтын адамдарға толығымен және тұтастай байланысты болады!

Бала еміп жатқан кезде ұйықтап кетпеңіз, оның тұншығып қалуы мүмкін. Егер анасы шаршаған болса, ол баланы емізіп жатқан кезде қасында біреудің болғаны дұрыс.

Бала алғашқы күндері өз денесінің температурасын өзі реттей алмайтындықтан, оны ыстықтатып немесе суықтатып алмаңыз. Сәби үшін дененің қалыпты температурасы – 36,5 С - 37,5 С.

Сәбидің демалысын бақылаңыз. Бұл жаста оның демалысы біркелкі болмайды, ол біресе жиі демалады, біресе сирек демалады, кейде демін біраз уақытқа ішіне тартып алады. Жиі немесе керісінше, сирек демалу, кейде қиналып демалу қандай да бір аурудың белгісі екенін ұмытпаған маңызды. Мұндай жағдайда медицина қызметкерінен тез арада консультация алу керек.

Баланың басында өте жұмсақ бөлік – еңбегі болады. Бұл - баланың басының өсуін қамтамасыз ету үшін қажетті мембрана түріндегі сүйекаралық түзілім. Нәрестелердің көпшілігінің туған кезде еңбегінің көлемі 2x2 см құрайды және шамамен 14 айлығында жабылады. Әр барған сайын дәрігер балаеың еңбегінің мөлшерін тексереді. Баланың еңбегі ерте немесе кеш жабылған жағдайда оның себебін анықтау үшін дәрігер қосымша тексеру тағайындайды.

Баланы қараусыз қалдырмаңыз. Сізге көмектесетін адамдар ментуыстарыңыздың да бала күтіміне байланысты ережелерді сақтайтынына көзіңізді жеткізіңіз.

Баланың денсаулығына байланысты туындауы мүмкін мәселелер туралы неғұрлым толық ақпаратты 100 беттегі СІЗДІҢ БАЛАҢЫЗ АУЫРЫП ҚАЛСА бөлімінен қараңыз.

КЕЛЕСІ ҚАДАМДАР

Балаға бір ай толған соң оның дұрыс дамып, өсіп келе жатқанына көзіңізді жеткізу үшін оны дәрігерге апарыңыз. Дәрігермен баратын уақытыңыз туралы алдын ала келісіңіз. Дәрігерге қоятын сұрақтарыңызды алдын ала дайындап алыңыз.

Дәрігерге баруға тиіс (күн, уақыт):

Дәрігерден сұрау керек:

НӘРЕСТЕ

АНАНЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

	ИӘ	ЖОҚ
Балаңыз жақсы еме ме?		
Балаңыз күні-түні «қарны ашқан сайын» емшек сора ма?		
Балаңыздың кіндігі құрғақ па? (егер кіндігі базданып немесе айналасы қызарып тұрса, дәрігерге көрініңіз)		
Үлкен дәреті сарғыш, ақшыл немесе сұр түсті ме? (егер баланың үлкен дәреті түссізденіп, сондай-ақ терісі мен көзі сарғайып кетсе, дәрігерге көрініңіз)		
Баланы шешіндірген кезіңізде ол тартылып, қолдары мен аяқтарын қозғалта ма?		
Бала күтімінде Сізге не нәрсе ерекше қиындық туғызады?		
Баланың өсуі мен дамуы бойынша жүргізген бақылауыңызды сипаттап жазыңыз, өз ойыңызша, баланы дәрігерге көрсетуді талап етеді деген жағдайларды және басқа да маңызды түсініктемелерді келтіріңіз.		

МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕН КОНСУЛЬТАЦИЯ АЛЫҢЫЗ

	Тек емшек емізудің артықшылықтары мен тәжірибесі
	Емшек сүтін сауу техникасы (қажет болған жағдайда)
	Ананың жеке гигиенасы
	Қауіпсіз орта (киім таңдауға, нәрестеге күтім жасауға арналған бұйымдарға, ойыншықтарға қойылатын талаптар, жарақат алу мен жазатайым жағдайлардың алдын алудағы ата-аналардың мінез-құлқы)
	Бала ауырып қалған жағдайдағы мінез-құлық пен күтім жасау ережесі
	Тек емшек емуін қамтамасыз ету
	Ананың дұрыс тамақтануы
	Үй-жайға және нәрестеге күтім жасауға арналған заттарға қойылатын талаптар
	Нәрестеге күтім жасау, серуендеу режимі
	Гигиеналық ванналар
	Ананы дәрігердің жұмыс кестесі мен медициналық ұйымның (МҰ) координаттары туралы хабардар ету

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН АҚПАРАТ

БАЛАНЫ ТАМАҚТАНДЫРУ

Баланың өсуі мен дамуы айтарлықтай дәрежеде дұрыс тамақтануға байланысты. Ата-аналар бұл мәселеге айырықша назар аударуға тиіс. Бала үшін ең жақсы тағам - сәбидің де, анасының да денсаулығы үшін дұрысы, практикалық тұрғыдан тиімдісі және ең пайдалысы - емшек сүті! Ана сүті – жанды биологиялық субстанция, ол баланың қажеттіліктеріне және жасына қарай үнемі өзгеріп отырады, нәрестелер мен сәбилер үшін теңдесі жоқ мінсіз тағам болып табылады. Ол стерильді және 6 айға дейін баланың қоректік заттарға деген мұқтаждықтарын толық қанағаттандырады.

Егер бала тек емшек еметін болса, онда бұл жаста бала жиі емсе де тоймай қалатындықтан және сол үшін мазасыз болғандықтан, Сізге сүт аз шығатын секілді болып көрінуі мүмкін. Бұл жағдай баланың тез өсуіне байланысты. Жағдайды түзету үшін балаға бірнеше күн бойына емшекті жиі беру жеткілікті (әсіресе түнде). Көп ұзамай жағдай түзеледі, анасының сүті баланың жаңа қажеттіліктеріне сәйкес жеткілікті көлемде шығатын болғандықтан, бала өзінің бұрынғы қалпына келеді.

СӘБИ ҮШІН ЕМШЕК ЕМУДІҢ АРТЫҚШЫЛЫҚТАРЫ:

- баланың анасымен арасындағы жақсы өзара қарым-қатынас (анасымен тығыз қарым-қатынас балаға қорғаныш сезімін бере отырып, баланы тыныштандырады, емізген кездегі анасымен қарым-қатынас баланың эмоционалдық, әлеуметтік және физикалық дамуын арттырады);
- организмге толыққанды нәрлі заттардың, микроэлементтердің, дәрумендердің, ферменттердің түсуін қамтамасыз етеді;
- асқазан-ішек жолының қызметін реттейді (диспепсиялық аурулардың жиілігі мен созылып кетуін азайтады);
- иммунологиялық қорғаныс туғызады (емшек еміп жүрген балалар жасанды тамақ ішетін балаларға қарағанда 2,5 есе аз ауырады және олардың ішінде 6 айлық балалардың диареядан өлу ықтималдығы 25 есе аз болады, респираторлық инфекциялардан қорғауды қамтамасыз етеді, құлақтың қабынуы және оның қайталану жиілігі азаяды);
- нәрестелерді некротиялық энтероколиттен, бактериемиядан, менингиттен, ботулизмнен және несеп шығару жолдарының инфекциясынан қорғауы мүмкін;

- I типті қант диабеті және ас қорыту жолының қабынуы сияқты аутоиммундық аурулардың азаюы мүмкін;
- дені сау баланың мезгілсіз шетінеу синдромы қаупінің азаюы мүмкін;
- сиыр сүтіне аллергияның даму қаупі азаюы мүмкін;
- неғұрлым өскен кезде семіздік қаупін төмендетуі, өскенде жүректің ишемия ауруының алдын алуы мүмкін;
- IQ шкаласы бойынша ақыл-ой дамуының көрсеткіштері жоғарылайды;
- еңбек – тамақ стереотипін қалыптастырады;
- тістердің түйісуін дұрыс қалыптастырады.

АНА ҮШІН:

- бала туғаннан кейін бірден емшек емізу жатырдың тартылуына ықпал ете отырып, босанғаннан кейінгі қан кетуді азайтады, сол арқылы ана өлімін азайтады, сондай-ақ ананың гемоглобин қорын сақтайды;
- балаға емшек беріп жүрген кезде, яғни 6 айға дейін қайтадан жүкті болып қалудан сақтайды (сондай-ақ емізу аменореясы ана организмін темір жоғалтудан сақтайды);
- климактериялық кезең алдында кеуде және аналық бездер обыры қаупін азайтады;
- аналық сезімді дамыта отырып, баламен жақсы психологиялық байланыс орнатуға ықпал етеді.

ОТБАСЫ ҮШІН:

- қаражат пен уақытты үнемдеу (сүт қоспасы, тамақ дайындау немесе оны жылыту үшін энергия, бөтелкелер, емізіктер, дәрілер т.б.):
- дені сау бала;
- дені сау ана.

Әрбір әйел емшек емізу қағидаттары мен техникасын сақтайтын болса (6 бетте көрсетілген 4-3-4-ереже) сүті қайтпай, баласын емізе алады. «Сүт шықпау» жағдайы көбінесе бала туылғаннан кейінгі 3-4-күні, 3-4 аптада немесе 3-айлығында байқалады. Бұл кезең баланың тез өсіп, дамуына байланысты тамақты көп қажетсінетін «дағдарысты кезең» деп аталады. Сәби жиі емшек сұрайды, сондықтан анасы сүтке жарымайды деген пікірде болады. Бұл кезеңде балаға қосымша тамақ беруге болмайды. Мәселені жиі, әсіресе түнде емізу арқылы шешуге болады.

Кейде емшек емізу мүмкін болмайтын жағдайлар кездеседі, мысалы, ЖҚТБ-мен ауыратын ана егер қауіпсіз балама тамақтандыру мүмкін болса, балаға емшек бермеуге тиіс. Кейде баланың емуіне уақытша тыйым салынады, мұндай жағдайда балаға сүтті сауып береді. Осы және басқа сұрақтар бойынша Сіз қосымша ақпаратты медициналық қызметкерден ала аласыз.

6 ай толғанша балаға тек емшек берген дұрыс. 6 ай толған соң балаға міндетті түрде қосымша тағам (тамақ) беру керек. Емшек емуді бала екі жасқа толғанша үзбеу ұсынылады.

Егер емшек емізу мүмкін болмаса немесе оған медициналық қарсы көрсетілімдер болса, онда медицина қызметкері балаға қауіпсіз тамақты таңдап беруге тиіс, яғни бала жасына сәйкес бейімделген жасанды қоспамен тамақтануға тиіс. Бейімделген қоспаны дұрыс таңдаған жағдайда балаға 6 айға толғанша қосымша тамақ талап етілмейді.

Жасанды тамақ ішетін балалар тамақ ішіп жатқан кезде мейірім мен еркелетуді аңсайтынын есіңізден шығармаңыз. Бұл ана мен бала арасында тығыз эмоционалдық байланыстың орнауына көмектеседі.

Баланы бейімделген сүт қоспаларымен тамақтандыру ережесі туралынеғұрлым егжей-тегжейлі ақпаратты Сіз участкелік дәрігерден ала аласыз.

БАЛАҒА КҮТІМ ЖАСАУ

Ананың балаға және өзіне күтім жасауы бойынша кеңестер бұрынғыша қала береді. Алғашқы қиын апта өткеннен кейін Сізге балаға күтім жасау және өзіңізге қарау жеңілдейді, балаңыз бұрынғыға қарағанда қунақ, сергек бола бастайды. Сіз онымен көбірек бірге болып, оның дамуына көп уақытыңызды бөлесіз: сергек жатқан кезде сәбимен сөйлесіңіз, музыкалы және түрлі-түсті ойыншықтарды пайдаланып, ойнаңыз. Бұл уақытта баламен бір деңгейде болыңыз және оның көзіне қараңыз.

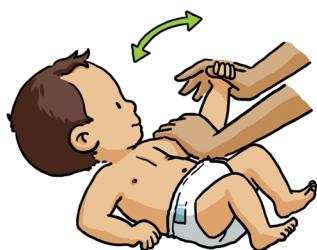


Баламен сергек жатқан кезде сөйлесіңіз, оған ән айтып беріңіз

СЫЛАУ ЖӘНЕ ГИМНАСТИКА

1АЙДАН 3 АЙҒА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН КЕШЕН

Сабақтың жалпы ұзақтығы – 5–6 минут. Ең алдымен сипай отырып сылау, жаттығу кезіндегі тітіркенулерге жауап ретінде пайда болатын тек кейбір рефлекторлық қозғалыстарды пайдалану ұсынылады. Баланың қолы мен аяқтарын күшпен түзетуге болмайды: бұл жаста аяқ-қолдарының бұлшық еттерінің сіресіп қалуы (жоғары тонус) байқалады.

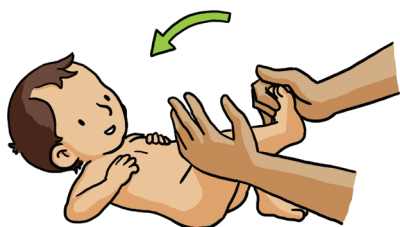


1-ЖАТТЫҒУ. ҚОЛДЫ СЫЛАУ – СИПАЛАУ (4–6 РЕТ).

Бастапқы қалып (БҚ): баланы аяқтарын үстелдің алдыңғы шетіне жақындатып, арқасымен жатқызыңыз. Қолын ішкі жағынан алақан қозғалысымен саусақтан иыққа қарай бағытпен сипаңыз.

2-ЖАТТЫҒУ. ІШТІ СЫЛАУ – СИПАЛАУ (6–8 РЕТ).

БҚ: сондай. Ішті, бауырдың айналасына соқпай, бір немесе екі қолдың алақанымен сағат тілі жүрісінің бағытымен айналдыра сипалау.

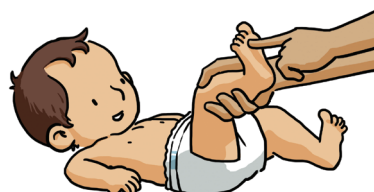


3-ЖАТТЫҒУ. АЯҚТЫ СЫЛАУ – СИПАЛАУ (4–6 РЕТ).

БҚ: сондай. Баланың бір аяғын табанынан жеңіл ұстап тұрып, екінші алақанмен сирақ пен жамбасты табаннан шапқа қарай сыртқы және артқы жағынан сипалаңыз. Жамбастың ішкі жағы сыланбайды.

4-ЖАТТЫҒУ. БАШПАЙЛАРДЫ ИІП-БҮГУ (3–4 РЕТ).

БҚ: сондай. Бір қолмен баланың аяғын жіліншіктен жоғары ұстап, сәл көтеріңіз, ал екінші қолдың сұқ саусағын теріге және башпайлардың түбіндегі табан бұлшық еттеріне сәл батырыңыз. Бұл саусақтардың рефлекторлық иілуіне мүмкіндік береді. Содан соң табаннан өкшеге дейін сырт жағынан сипалаңыз, бұл башпайлардың рефлекторлық бүгілуін – табан рефлексін туғызады. Мақсат – табан бұлшық еттерін қатайту.

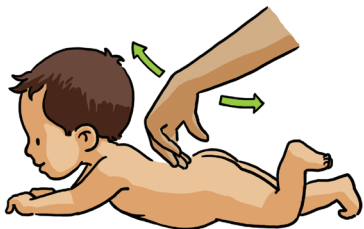


Бала екі айға толғанда төмендегідей жаттығуларды қосыңыз.

5-ЖАТТЫҒУ.

ОМЫРТҚАНЫҢ РЕФЛЕКТОРЛЫҚ БҮГІЛУІ (АРҚА РЕФЛЕКСІ).

БҚ: Баланы аяқтарын үстелдің алдыңғы шетіне қаратып қырынан жатқызыңыз. Омыртқаны бүгу үшін құйрықтан иыққа қарай екі жағынан екі саусақпен сылау келек. Процедураны баланы оң және сол жақ қырына жатқызып жасаңыз (бір реттен). Мақсат – арқаның бұлшық еттерін қатайту.



6-ЖАТТЫҒУ.

АРҚАНЫ СЫЛАУ (4– 6 РЕТ).

БҚ: сондай. Арқаны екі қолдың да сырт жағымен құйрықтан мойынға қарай және алақанмен кері қарай мойыннан құйрыққа дейін уқалаңыз.

7-ЖАТТЫҒУ.

ІШТІҢ ҚИҒАШ БҰЛШЫҚ ЕТТЕРІН СЫЛАУ (6–8 РЕТ).

БҚ: сондай. Бұл сылауды 2,5 айдан жасауға болады. Екі қолдың саусақтарының қимылдары соңында кіндік үстінде қосылатындай етіп, екі алақанмен іштің қиғаш бұлшық еттерін жеңіл уқалайды. Мақсат – құрсақтың бұлшық еттерін қатайту.



8-ЖАТТЫҒУ. «ЖҮЗГІШ» — ІШПЕН ЖАТҚЫЗЫП, ОМЫРТҚА МЕН АЯҚТАРҒА САЛМАҚ ТҮСІРІП БҮГУ (1–2 РЕТ).



БҚ: сондай. Баланы үстелдің үстінен оң алақанға, оның созылған аяқтарын сол қолмен табанынан және екі сирақтың төменгі жағынан ұстап, көтеріңіз. Бұл кезде баланың басы шалқайып, арқасы бүгіледі. Мақсат – арқаның, желкенің және омыртқаның бұлшық еттерін қатайту.

9-ЖАТТЫҒУ. БИЛЕТУ (4– 6 РЕТ).

БҚ: баланың бетін өзіңізге қаратып, қолтығынан ұстап, үстелге қойыңыз. Үстелдің қатты бетіне тигендіктен, баланың жартылай бүгіліп тұрған аяғы тізеден және жамбас буынынан рефлекторлы түрде өздігінен тіктеледі. Мақсат – аяқтың бұлшық еттері мен тіректерін қатайту.





БАЛАНЫҢ ДАМУЫ

Бұл жастағы баланың қозғалмайтын заттарға аз уақытқа көзі түседі, ойыншықтың қозғалысын көзімен бақылайды, ішімен жатқан кезде шуға селк етіп, жауап қайтарады, басын көтереді, бірнеше секундқа басын ұстап тұра алады, ара-арасында күледі. Жақсы үілдейді (а-а-а, м-м-м). Төрт ай толғанша тәулігіне 14-15 сағат ұйықтайды. Әрбір ұйқының арасындағы интервал 4-6 сағатты құрайды.

Заттардан аз уақытқа дейін көзін алмайды.

ТУЫНДАУЫ МҮМКІН ҚИЫНДЫҚТАР

Нәрестелер мен емшек еметін сәбилердің өз талаптарын тек жылап білдіретіндіктен жиі жылайтынын есіңізден шығармаңыз.

Бала кекіруі мүмкін. Егер баланы емізіп болғаннан кейін құсып тастағанша тік қалпында ұстасаңыз, ол мәселені шешуге болады, тек содан кейін ғана баланы кереуетке жатқызуға болады. Кекіруді құсудан ажырата біліңіз. Егер бала қайталап құсса, онда міндетті түрде дәрігерге қаратыңыз!

Іштің ауыруы (шаншу) ішке газдың жиналуына, анасының емдәмді бұзуына (егер бала еметін болса) немесе салқын ұстап қалуына байланысты болады. Іші шаншыған кезде бала тым кірпияз болып, сіркесі су көтермей, әсіресе түнде жылайды. Ішін жеңіл сылаңыз, жылы ұйық кигізіңіз. Дәрігерден кеңес алыңыз.



Еміп болғаннан кейін баланы құсып тастағанша тік қалпында ұстаңыз



Баланы ешқашан селкілдетпеңіз. Бұл баланың денсаулығы үшін қауіпті!

Іштің ауыруы (шаншу) ішке газдың жиналуына, анасының емдәмді бұзуына (егер бала еметін болса) немесе салқын ұстап қалуына байланысты болады. Іші шаншыған кезде бала тым кірпияз болып, сіркесі су көтермей, әсіресе түнде жылайды. Ішін жеңіл сылаңыз, жылы ұйық кигізіңіз. Дәрігерден кеңес алыңыз.

ҚАУІПСІЗДІК

Ұйықтағанда бала тегіс жерде шалқасынан жастықсыз жатуға тиіс. Баланың бетін жаппаңыз. Баланы жалғыз өзін үстел үстінде немесе ашық кереуетте бір секундқа да қалдырмаңыз – құлап кетуі мүмкін. Ыстық су мен суық су жиі ауысып тұратындықтан, баланы тікелей ағып тұрған судың астына қойып жуындырмауға тырысыңыз, бала күйіп қалуы немесе оған салқын тиіп қалуы мүмкін. Ваннадағы судың температурасын үнемі тексеріңіз. Пассив шылым шегудің зиян екенін есіңізде сақтаңыз, сондықтан үйде/пәтерде шылым шегуге тыйым салыңыз.

ЕГЕР БАЛАДАН МЫНАДАЙ БЕЛГІЛЕР БАЙҚАЛСА:

- емшекті сүлесоқ сорса немесе одан бас тартса;
- қолдары мен аяқтарын аз қозғалтса;
- қатты дауысқа не жарыққа әлсіз жауап қайтарса немесе мүлдем қайтармаса;
- ешбір себепсіз ұзақ жыласа;
- әрбір емгеннен кейін құсса және іші өтсе;
- ұстағанда денесі ыстық болса (37,5 °C-ден жоғары);
- ұстағанда денесі салқын болса (36,5 °C-ден төмен);
- жиі және ауыр дем алса, ыңырсыса;
- терісі іріңдесе, кіндігінің айналасы қызарып немесе кіндігінен сұйықтықтар бөлінсе;
- алақандары немесе табандары сарғыш тартса;
- 1 ай бойына салмақ қоса алмаса, ОНДА ТЕЗ АРАДА МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕ АПАРЫҢЫЗ

КЕЛЕСІ ҚАДАМДАР

Бірінші күннен бастап жоспарлы екпелер басталады. Дәрігермен хабарласып, нақты уақытын және орнын анықтаңыз. Вакцина егу барлық балалар үшін міндетті әрі тегін – екпелер балаңызды қауіпті инфекциялық аурулардан қорғайды. Вакцина егумен байланысты асқынулар әдетте өте сирек кездеседі әрі вакциналар қорғайтын ауруларға қарағанда әлдеқайда қауіпсіз болып табылады.

Дәрігерге баруға тиіс (күн, уақыт):

Дәрігерден сұрау керек:

Екпе алу үшін бару керек (қашан, қайда):

ЖАСЫ – 1 АЙ

АНАНЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

	ИӘ	ЖОҚ
Балаңызды киіндіріп-шешіндіріп жатқан кезде ол қолдары мен аяқтарын еркін қозғай ала ма?		
Қатты дауыс шыққанда немесе шуға сел кете қала ма?		
Емшекті жақсы сора ма?		
Ішімен жатқызғанда басын көтере ме және аз ғана уақытқа басын ұстап тұра ала ма?		
Ойыншықтарға қарай ма, оны көзінің қиығымен бақылай ма?		
Оқтың-оқтың күлімсірей ме?		
Баланың кіндігі құрғақ па? (егер кіндігі базданып тұрса немесе айналасы қызарса, дәрігерге көрсетіңіз)		
Үлкен дәреті түссіз -сарғыш, ақшыл немесе сұр түсті ме? (егер баланың үлкен дәреті түссізденіп, сондай-ақ терісі мен көзі сарғайып кетсе, дәрігерге көрсетіңіз)		
Оның ең бірінші міндетті екпесін жасаттыңыз ба?		
Бала күтімінде Сізге не нәрсе ерекше қиындық туғызады?		
Баланың өсуі мен дамуы бойынша жүргізген бақылауыңызды сипаттап жазыңыз, өз ойыңызша, баланы дәрігерге көрсетуді талап етеді деген жағдайларды және басқа да маңызды түсініктемелерді келтіріңіз.		

МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕН КОНСУЛЬТАЦИЯ АЛЫҢЫЗ

	Тек емшек емізудің артықшылықтары мен тәжірибесі
	Ананың дұрыс тамақтануы
	Жасына сәйкес психоәлеуметтік және моторлық дамуы
	Жасына сәйкес сылау және гимнастика
	Д дәруменінің ерекше профилактикасы көрсеткіштері бойынша күнге жеткілікті деңгейде шығара отырып, күн сайын серуендеу (күніне 1-2 рет)
	Бала ауырып қалған жағдайдағы мінез-құлық пен күтім жасау ережесі (қауіпті белгілері және қай уақытта көмекке жүгінуге болатыны, тамақ беру және сұйық ішкізу режимі).
	Вакцина егу (вакцинаны уақытылы егу, екпеге болуы мүмкін реакциялар, ата-аналардың мінез-құлқы, екпелердің қандай инфекциялардан қорғайтыны)
	Жарақаттану мен жазатайым жағдайлардың алдын алу үшін қауіпсіз орта және ата-аналардың мінез-құлқы.
	Баланы дамыту мақсатында оған күтім жасауға әкені қатыстыру
	Дәрігердің қабылдауында ай сайын тексерілу
	Көрсеткіштер бойынша бейінді мамандардың және зертханалық зерттеулер консультациялары

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН АҚПАРАТ

БАЛАНЫ ТАМАҚТАНДЫРУ

Егер бала емшек еметін болса, онда бұл жаста баланың өзінің тамақтану режимі қалыптасады әрі Сіз оған үйренесіз. Егер Сіз емізу уақыты шамамен 1 сағатқа жылжығанын байқасаңыз (ұйықтағанды жақсы көретін бала), онда баланы оятып, қолыңызға алып, түймелеріңізді ағытып, баланың еріндеріне саусақтарыңызды немесе үрпіні жақындатып салуыңызға немесе оны оятпай-ақ емшек беруіңізге болады. Бала түнде оянып, емшек сұрап, бір-екі минут сорып, қайтадан ұйықтап кетуі мүмкін. Мұндай жағдайларда оған емшекті тықпалап, зорлықпен беруге болмайды, ол шөлдеген болуы немесе Сіздің жанында екеніңізді сезінгісі келген болуы мүмкін.

Ананың балаға және өзіне жасайтын күтімі бұрынғысынша қала береді. Баланы күн сайын кемінде 2 сағатқа таза ауаға шығарыңыз. 6 айға толмаған баланы тікелей күн көзінен сақтау қажет. Бөлменің ауасын тазартып, дымқыл шүберекпен сүртіңіз. Қолыңызды жиі жуыңыз. Баланың заттарына мұқият күтім жасаңыз. Бала үшін өзі көріп, ести алатын, қолымен немесе аяғымен итеріп, қозғай алатын ойыншықтар ең мінсіз ойыншықтар болып табылады.

Ойыншықтар туралы ақпарат 98-беттегі ОЙЫНШЫҚТАР бөлімінде.



Баланы ішіңізге жатқызыңыз. Көзіне көзіңізді қадап, онымен әңгімелесіңіз немесе ән айтып беріңіз. Бұл баланың дамуына ықпал етеді.

БАЛАНЫҢ ДАМУЫ

Бала бұл жаста қозғалмайтын заттарға тесіліп, көзін ұзақ қадайды, ойыншықтың қозғалысына көз жүгіртеді, шуға селк кете қалады, тігінен жатқанда басын жақсы ұстайды, басын бұрып, жиі шалықтап күледі, түрлі дыбыс шығарады.



Етпетінен жатып басын көтереді және осы қалпында басын ұстап тұра алады.

Назар аударыңыз! Егер 2 екі айлық бала күлмесе, оны міндетті түрде дәрігерге көрсету қажет!

ҚАУІПСІЗДІК

Ұйықтаған кезде бала шалқасынан жатуға тиіс. Баланы үстелге немесе кереуетке тіпті бірнеше секундқа да қалдыруға болмайды. Ваннадағы судың температурасын қашан да тексеріңіз. Баланы ешқашан селкілдетпеңіз, ол баланың жүйке жүйесін зақымдап, омыртқасына айтарлықтай зиянын тигізуі мүмкін. Шылым шегудің зиян екенін еске сақтаңыз, сондықтан үйде/пәтерде шылым шегуге тыйым салыңыз.

ЕГЕР БАЛАДАН МЫНАДАЙ БЕЛГІЛЕР БАЙҚАЛСА:

- емшекті сүлесөк сорса немесе одан бас тартса;
- қолдары мен аяқтарын аз қозғалтса;
- қатты дауысқа не жарыққа әлсіз жауап қайтарса немесе мүлдем қайтармаса;
- ешбір себепсіз ұзақ жыласа;
- әрбір емгеннен кейін құсса және іші өтсе;
- ұстағанда денесі ыстық болса (37,5 °C-ден жоғары);
- ұстағанда денесі салқын болса (36,5 °C-ден төмен);
- жиі және ауыр дем алса, ыңырсыса;
- алақандары немесе табандары сарғыш тартса;
- 2 ай бойына салмақ қоса алмаса, ОНДА ТЕЗ АРАДА МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕ АПАРЫҢЫЗ

КЕЛЕСІ ҚАДАМДАР

Жоспарлы екпелер туралы ұмытпаңыз! Медицина қызметкерінен екпе алатын нақты уақытты және орнын анықтаңыз.

Дәрігерге баруға тиіс (күн, уақыт):

Дәрігерден сұрау керек:

Екпе алу үшін бару керек (қашан, қайда):

ЖАСЫ – 2 АЙ

АНАНЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

	ИӘ	ЖОҚ
Сіз киіндіріп жатқанда балаңыз қолдары мен аяқтарын қозғап, Сізге қарай ма?		
Онымен сөйлескен кезіңізде езу тарта ма? (Сіз оны алған рет қашан байқағаныңызды көрсетіңіз / күні.....)		
Оның көзқарасында, көзінің қозғалысында қандай да бір әдеттен тыс ерекшелік бар ма?		
Сіз қозғалған кезіңізде ол Сізді көзімен бақылай ма, оны әрірек барып шақырғаныңызда Сіз жаққа қарай басын бұруға тырыса ма?		
Етпетінен (ішімен) жатқанда басын көтере ме, басын жақсы ұстай ма?		
Баланы таза ауаға шығарасыз ба?		
Міндетті екпелерін жасаттыңыз ба?		
Бала күтімінде сізге не нәрсе ерекше қиындық туғызады?		
Баланың өсуі мен дамуы бойынша жүргізген бақылауыңызды сипаттап жазыңыз, өз ойыңызша, баланы дәрігерге көрсетуді талап етеді деген жағдайларды және басқа да маңызды түсініктемелерді келтіріңіз.		

МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕН КОНСУЛЬТАЦИЯ АЛЫҢЫЗ

	Тек емшек емізудің артықшылықтары мен тәжірибесі
	Ананың дұрыс тамақтануы
	Жасына сәйкес психоәлеуметтік және моторлық дамуы (<i>Анаға арналған жадынама</i>)
	Жасына сәйкес сылау және гимнастика
	Д дәруменінің ерекше профилактикасы көрсеткіштері бойынша күнге жеткілікті деңгейде шығара отырып, күн сайын серуендеу (күніне 1-2 рет)
	Бала ауырып қалған жағдайдағы мінез-құлық пен күтім жасау ережесі (қауіпті белгілері және қай уақытта көмекке жүгінуге болатыны, тамақ беру және сұйық ішкізу режимі).
	Вакцина егу (вакцинаны уақытылы егу, екпеге болуы мүмкін реакциялар, ата-аналардың мінез-құлқы, екпелердің қандай инфекциялардан қорғайтыны)
	Жарақаттану мен жазатайым жағдайлардың алдын алу үшін қауіпсіз орта және ата-аналардың мінез-құлқы.
	Баланы дамыту мақсатында оған күтім жасауға әкені қатыстыру
	3 айлығында дәрігердің қабылдауына шақыру
	Көрсеткіштер бойынша бейінді мамандардың және зертханалық зерттеулердің консультациялары

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН АҚПАРАТ

БАЛАНЫ ТАМАҚТАНДЫРУ

Баланың 3-4 айлығында анасы балаға сүт жеткіліксіз деп санайтын кезең туатын болғанымен, Сіздің енді баланы емізу мәселелерінде біршама тәжірибеңіз бар. Бұл сүт бездерімен байланысты – олардың көлемі енді өспейді. Сондықтан сүттің қажетті мөлшерде шығып жатқанына қарамастан, ана «емшектің июі» және «сүттің толып кетуі» секілді сезімді бірте-бірте жоғалтады.

БАЛАҒА КҮТІМ ЖАСАУ

Балаңыз енді сергектік таныта бастады, сондықтан сәбимен қарым-қатынас жасауға көбірек көңіл бөліңіз: онымен әңгімелесіңіз, баланың іңгәлау немесе езу тарту түрінде қайтарған жауабын тосуға тырысыңыз. Сәби үшін дүниемен қарым-қатынас жасаудың негізгі түрі ойын болып табылады. Сәбимен ойнаудағы маңызды ерекшелік - кезектілік. Мысалы, бала бір дыбыс шығарса, біраздан соң анасы сәбиінің шығарған дыбысын қайталайды, ал сәби енді анасының дауысын қайталайды. Сөйтіп, белсенді түрде еліктеу процесі жүреді, бұл - баланың дамуының маңызды кезеңдерінің бірі. Баламен қарым-қатынас жасаған кезде оның Сізді көріп жататындай байланыстың болғаны дұрыс. Көз алдына ойыншық қойып, оның ойыншыққа қол жеткізуіне мүмкіндік беріңіз. Серуендеп жүрген кезде, әсіресе егер ол арбада жатса, бала Сіздің жаныңызда екеніне көзін жеткізуі үшін онымен «әңгімелесіңіз».

СЫЛАУ ЖӘНЕ ГИМНАСТИКА

3 АЙДАН 6 АЙҒА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН КЕШЕН

Жаттығудың жалпы ұзақтығы - 8-10 минут.

1-ЖАТТЫҒУ.

ҚОЛДЫ КЕУДЕГЕ АЙҚАСТЫРУ ЖӘНЕ ОНЫ ЖАН-ЖАҚҚА БҰРУ. (6— 8 РЕТ).

БҚ: аяқтарын үстелдің алдыңғы жағына қарай қойып, шалқасынан жату. Балаға өзіңіздің бас бармағыңыздан ұстатып, оның қолдарын шынтақғынан екі жаққа айқастырып, бүгіңіз. Мақсат – қолдың бұлшық еттері мен иық белдеуін қатайту.





2-ЖАТТЫҒУ.

ІШТІ СЫЛАУ – СИПАУ (8–10 РЕТ), ІШТІҢ ҚИҒАШ БҰЛШЫҚ ЕТТЕРІН СИПАЛАУ (6–10 РЕТ).

БҚ: сондай. Техникасы алдыңғы кешенде сипатталды.

3-ЖАТТЫҒУ.

АЯҚТЫ СЫЛАУ – СИПАУ (6–8 РЕТ), СИПАЛАУ (8–10 РЕТ), УҚАЛАУ (4–6 РЕТ).

БҚ: сондай. Оң қолдың алақанымен баланың сол жақ сирағы мен жамбасының сыртқы жағын табаннан жамбас буынына қарай жаймен сипалайды. Оң аяқты сылаған кезде сылау сол қолмен жасалады.

Оң қолдың екі саусағымен баланың сол жақ сирағы мен жамбасының сыртқы жағы бойымен табаннан шабына қарай спираль тәріздес қимыл жүргізледі.

Оң аяғын сылаған кезде уқалау сол қолдың екі саусағымен жүргізіледі. Аяқты сылау сипау әдісімен аяқталады.



4-ЖАТТЫҒУ.

ШАЛҚАСЫНАН ЕТПЕТИНЕ ОҢҒА ЖӘНЕ СОЛҒА АУНАУ (ӘР ЖАҚҚА 1–2 РЕТТЕН).



БҚ: сондай. Баланы тіктеліп жазылған аяқтарынан оң қолмен, сол қолмен шынтағынан бүгілген сол қолынан ұстап, арқасынан сол жақ ішіне аунауына көмектесіңіз. Баланы оңға аунатқанда сол қолмен оның аяқтарын, ал оң қолмен шынтағынан бүгілген оң қолын ұстау керек. Мақсат – кеуденің бұлшық еттерін қатайту және арқасынан ішіне аунау дағдысын дамыту.

5- ЖАТТЫҒУ.

«ЖҮЗГІШ». «ЖҮЗГІШ» – БАЛАНЫ САЛМАҒЫН САЛЫП ІШІМЕН ЖАТҚЫЗЫП, ОМЫРТҚАСЫ МЕН АЯҚТАРЫН БҮГУ (1–2 РЕТ).

БҚ: сондай. Оң алақанмен үстел үстіне көтеріңіз, созылып тұрған аяғын табанының және екі сирағының да төмен тұсынан сол қолмен ұстаңыз. Оның үстіне басын кейін шалқайту және арқасын бүгу қимылдарында ауытқушылық болуы мүмкін. Мақсат – арқаның, желкенің және омыртқаның бұлшық еттерін қатайту.





6-ЖАТТЫҒУ. ТАБАНДЫ СЫЛАУ (1 – 6 РЕТ).

БҚ: аяғымен үстелдің алдыңғы шетіне қарай арқасымен жату. Баланың сәл ғана көтерілген табанын екі қолдың сұқ саусақтарымен ұстап тұрып, екі қолдың бармақтарымен табанның бұлшық еттерін (сырт жағынан) башпайдан тобыққа қарай және

осы буынның айналасын сипалаңыз.

Башпайларды уқалау. Баланың башпайларын екі алақанның арасына салып, саусақтарыңызбен уқалаңыз. Екінші табанға да дәл солай.

7-ЖАТТЫҒУ. ТАБАНДЫ РЕФЛЕКТОРЛЫҚ БҰРЫП, ҚАЙТА ОРНЫНА КЕЛТІРУ. (2—4 РЕТ).

БҚ: сондай. Сұқ саусақпен табанның бойымен ішкі жағынан үлкен башпайдан бастап (бұру) және сыртқы жағымен кішкентай башпайдан болар-болмас қысып, уқалаңыз. Мақсат – сіңірлерді, буындарды және табан бұлшық еттерін қатайту.



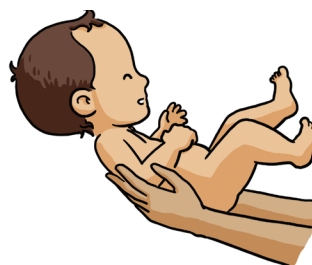
8-ЖАТТЫҒУ. «ҚАЛЫҚТАУ» —ІШІМЕН САЛМАҒЫН САЛЫП ЖАТҚАН КҮЙІНДЕ ОМЫРТҚАНЫ ЖӘНЕ АЯҚТЫ БҮГУ (1—2 РЕТ).



БҚ: баланы үстелдің алдыңғы шетіне ішімен жатқызыңыз. Саусақтарыңызды біріктіріп ұстап, алақандарыңызды баланың ішінің астына қойып, баланы үстелдің үстіне көтеріңіз. Басын артқа қайырған кезде омыртқа мен аяғы рефлекторлы түрде өздігінен бүгіледі (қалып-күй рефлексі). Мақсат – арқа, мойын, омыртқа және аяқ бұлшық еттерін қатайту.

9-ЖАТТЫҒУ. «ҚАЛЫҚТАУ» — АРҚАСЫМЕН САЛМАҒЫН САЛЫП ЖАТҚЫЗЫП, ОМЫРТҚАСЫ МЕН АЯҒЫН БҮГУ (1—2 РЕТ).

БҚ: баланы аяғын үстелдің алдыңғы шетіне қарай жіберіп арқасымен жатқызу. Екі алақаныңызды да саусақтарыңыз бірігіп тұратындай етіп ұстап, баланы көтеріңіз. Осы кезде бала басын алға қарай бұрған кезде омыртқа рефлекторлы түрде өздігінен бүгіледі. Мақсат – қарынның көк етінің, мойын мен аяқтың бұлшық еттерін қатайту.





10-ЖАТТЫҒУ. ҚОЛДЫ КЕЗЕКПЕН ИІП, БҮГУ. (6—8 РЕТ).

БҚ: сондай. Балаға бас бармағыңызды ұстатыңыз. Оның қолдарын шынтақтан және иық буындарынан кезекпен бүгіп, жазыңыз. Бір қолын бүккеннен кейін, екіншісін бүгіңіз. Мақсат – қолдың және бүкіл иық белдеуінің бұлшық еттерін қатайту.

11-ЖАТТЫҒУ. ЕКІ ҚОЛЫН ЕКІ ЖАҚҚА ЖІБЕРІП, ҚОЛДАРЫН ТҮЗУ ЕТІП ОТЫРҒЫЗУ. (2—3 РЕТ).

БҚ: сондай. Баланы білегінен ұстап тұрып, қолын жазып ұстап, бұрыңыз және жайлап өзіңізге тартып, отыруына көмектесіңіз. Мақсат – қарынның көк етінің бұлшық еттерін қатайту және баланың отыру дағдысын дамыту.



12-ЖАТТЫҒУ. ШЫНТАҒЫНАН ҰСТАП ТҰРЫП, АЯҒЫНА ТҰРҒЫЗУ (1—2 РЕТ).



БҚ: баланы аяғын үстелдің алдыңғы шетіне қойып, ішімен жатқызыңыз. Балаға бас бармағыңызды ұстатыңыз, қолын шынтағынан бүгіп, аздап артқа қайырыңыз. Баланы шынтағынан ұстап тұрып, оның алдымен тізесін бүгіп тұруына, одан кейін аяғына тұруына көмектесіңіз. Мақсат – тірек сезімін дамыту, иық белдеуінің, аяқтары мен денесінің бұлшық еттерін қатайту.

БАЛАНЫҢ ДАМУЫ

Бала қозғалмайтын заттарға көз алмай ұзақ тесіліп қарайды, басын заттың бағытына қарай бұрады, оны көреді және көзін барлық бағыттарға жүгіртіп қарайды, өзінің қолдарына қарайды, етпетінен жатып, адамдардың бетіне қарайды, білегін тірейді, басын еркін ұстайды (кейде аздап қалтылдайды), езу тартады және Сіз онымен сөйлескен кезде түрлі дыбыстар шығарады / уілдейді.



Назар аударыңыз! Егер бала 3 айлығында басын ұстай алмаса немесе анасы қасына келгенде ешбір белгі бермесе, онда оны міндетті түрде дәрігерге көрсету қажет!

ҚАУІПСІЗДІК

Бала барған сайын тынымсыз болады, сондықтан оны үстел үстіне немесе басқа айналасы қоршалмаған жерге бір секундқа да қалдырмаңыз. Баланың кереуетін үнемі тексеріңіз: онда кездейсоқ бау, шүберек, ұсақ заттар (түйме, шашқа тағатын қыстырғыш және т.б.) жатқан жоқ па екен. Баланы ваннада қалдырмаңыз, оны үнемі қолынан ұстап жүріңіз. Ойыншықтарын мұқият жуып, таза етіп сақтаңыз. Селкілдетудің қауіпті екенін ұмытпаңыз! Бұл жастағы балалардың басын төмен қаратып жаттығу жасау, аяғынан немесе бір қолынан тартып көтеру дұрыс емес. Бұл – баланың буынын зақымдауы (шығып кетуі, сынып қалуы) мүмкін.

ЕГЕР БАЛАДАН МЫНАДАЙ БЕЛГІЛЕР БАЙҚАЛСА:

- сұйық іше алмаса немесе емшек сора алмаса
- әрбір емгеннен кейін құсатын болса
- ауырған кезде аяқ-қолы құрысса
- тамақтан немесе сұйық ішуден бас тартса, емшекті сүлесоқ сорса
- ерекше ұйқылы-ояу болса немесе оны ояту мүмкін болмаса
- ұстағанда денесі ыстық болса (37,5 °C-ден жоғары);
- ұстағанда денесі салқын болса (36,5 °C-ден төмен);
- жөтелген кезде дем алысы қиындаса, жиі немесе сырылдап дем алса, тұншыға бастаса
- нәжісі қан аралас, сұйық болып іші өтсе, ОНДА ТЕЗ АРАДА МЕДИЦИНАЛЫҚ ҚЫЗМЕТКЕРГЕ АПАРЫҢЫЗ

КЕЛЕСІ ҚАДАМДАР

Жоспарлы екпелер жалғасады. Вакцина егу уақытын жіберіп алмаңыз! Медицина қызметкерімен алдын ала хабарласып, екпе жасайтын уақыт пен орынды келісіңіз.

Дәрігерге баруға тиіс (күн, уақыт):

Дәрігерден сұрау керек:

Екпе алу үшін бару керек (қашан, қайда):

АНАНЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

	ИӘ	ЖОҚ
Балаңызбен сөйлескен кезіңізде ол езу тартып, күле ме немесе жекелеген дыбыстар шығара ма?		
Салмақ қосуы жақсы ма (салмақ диаграммасының қисығына белгілеңіз)?		
Етпетінен жатып, басын көтерген кезде ол білегіне сүйене ме?		
Өзінің қолдарына қарап, ойыншықтың барлық бағытқа қозғалысын көзімен бақылай ала ма?		
Сіз оны таза ауға шығарасыз ба?		
Жоспарлы екпелерді жасаттыңыз ба?		
Бала күтімінде Сізге не нәрсе ерекше қиындық туғызады?		
Баланың өсуі мен дамуы бойынша жүргізген бақылауыңызды сипаттап жазыңыз, өз ойыңызша, баланы дәрігерге көрсетуді талап етеді деген жағдайларды және басқа да маңызды түсініктемелерді келтіріңіз.		

МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕН КОНСУЛЬТАЦИЯ АЛЫҢЫЗ

	Тек емшек емізудің артықшылықтары мен тәжірибесі
	Ананың дұрыс тамақтануы
	Жасына сәйкес психоәлеуметтік және моторлық дамуы (<i>Анаға арналған жадынама</i>)
	Жасына сәйкес сылау және гимнастика
	Д дәруменінің ерекше профилактикасы көрсеткіштері бойынша күнге жеткілікті деңгейде шығара отырып, күн сайын серуендеу (күніне 1-2 рет)
	Бала ауырып қалған жағдайдағы мінез-құлық пен күтім жасау ережесі (қауіпті белгілері және қай уақытта көмекке жүгінуге болатыны, тамақ беру және сұйық ішкізу режимі).
	Вакцина егу (вакцинаны уақытылы егу, екпеге болуы мүмкін реакциялар, ата-аналардың мінез-құлқы, екпелердің қандай инфекциялардан қорғайтыны)
	Жарақаттану мен жазатайым жағдайлардың алдын алу үшін қауіпсіз орта және ата-аналардың мінез-құлқы.
	Баланы дамыту мақсатында оған күтім жасауға әкені қатыстыру
	4 айға толғанда дәрігердің қабылдауына шақыру
	Көрсеткіштер бойынша бейінді мамандардың және зертханалық зерттеулер консультациялары

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН АҚПАРАТ



Бала ересек адамның көмегімен отыруға тырысады.



Етпетінен жатып, арқасына аударылады.



Бұл жастағы сәбилер өзінің дене мүшелерімен ойнайды.



Балаға қолымен немесе аяғымен итергенде сылдырлап дыбысы шығатын сылдырмақ ойыншықтар беріңіз, сондай-ақ ол қолына ұстай алатындай немесе аузына салатындай сылдырмақтарды беріңіз.



Баламен әңгімелесіп, қыдырыңыз.



Екпе күнтізбесін бақылаңыз

Дәрігерге баруға тиіс (күн, уақыт):

Дәрігерден сұрау керек:

Екпе алу үшін бару керек (қашан, қайда):

ЖАСЫ - 4 АЙ

АНАНЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

	ИӘ	ЖОҚ
Балаңызбен сөйлескен кезіңізде ол езу тартып, күле ме немесе жекелеген дыбыстар шығара ма?		
Салмақ қосуы жақсы ма (салмақ диаграммасының қисығына белгілеңіз)?		
Шалқасынан етпетіне аударыла ма?		
Етпетінен жатып, басын көтерген кезде ол білегіне сүйене ме?		
Өзінің қолдарына қарап, ойыншықтың барлық бағытқа қозғалысын көзімен бақылай ала ма?		
Сіз оны таза ауға шығарасыз ба?		
Жоспарлы екпелерді жасаттыңыз ба?		
Бала күтімінде Сізге не нәрсе ерекше қиындық туғызады?		
Баланың өсуі мен дамуы бойынша жүргізген бақылауыңызды сипаттап жазыңыз, өз ойыңызша, баланы дәрігерге көрсетуді талап етеді деген жағдайларды және басқа да маңызды түсініктемелерді келтіріңіз.		

МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕН КОНСУЛЬТАЦИЯ АЛЫҢЫЗ

	Тек емшек емізудің артықшылықтары мен тәжірибесі
	Ананың дұрыс тамақтануы
	Жасына сәйкес психоәлеуметтік және моторлық дамуы (Анаға арналған жадынама)
	Жасына сәйкес сылау және гимнастика
	Д дәруменінің ерекше профилактикасы көрсеткіштері бойынша күнге жеткілікті деңгейде шығара отырып, күн сайын серуендеу (күніне 1-2 рет)
	Бала ауырып қалған жағдайдағы мінез-құлық пен күтім жасау ережесі (қауіпті белгілері және қай уақытта көмекке жүгінуге болатыны, тамақ беру және сұйық ішкізу режимі).
	Вакцина егу (вакцинаны уақытылы егу, екпеге болуы мүмкін реакциялар, ата-аналардың мінез-құлқы, екпелердің қандай инфекциялардан қорғайтыны)
	Жарақаттану мен жазатайым жағдайлардың алдын алу үшін қауіпсіз орта және ата-аналардың мінез-құлқы.
	Баланы дамыту мақсатында оған күтім жасауға әкені қатыстыру
	5 айға толғанда дәрігердің қабылдауына шақыру
	Көрсеткіштер бойынша бейінді мамандардың және зертханалық зерттеулер консультациялары

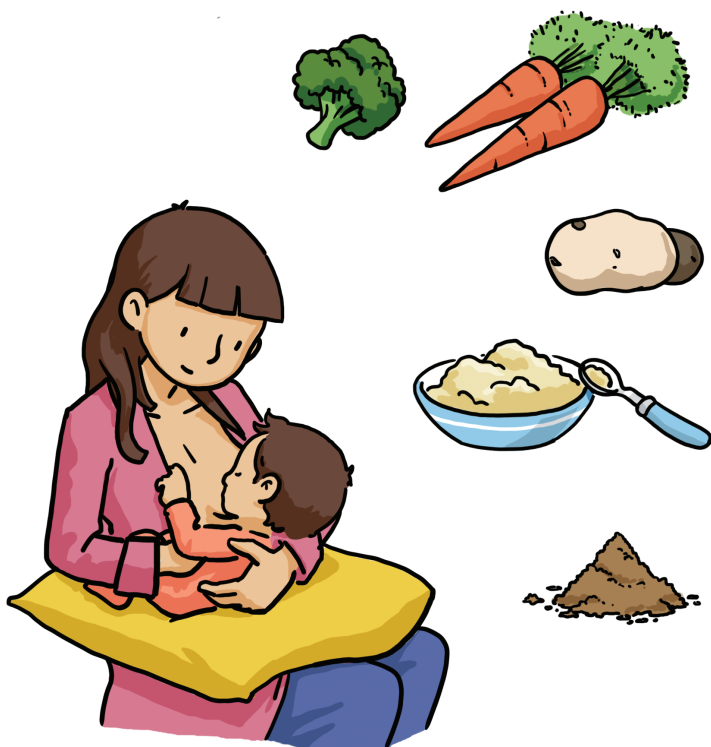
АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН АҚПАРАТ

БАЛАНЫ ТАМАҚТАНДЫРУ

Емшектегі балаға тек алты ай толғанша емшек береді. Балаға алты ай толған соң ана сүтімен бірге жартылай қатты тамақ береді (езбе, ботқа).

Есте сақтаңыз: 6-8 айлығында ана сүті мен бейімделген қоспа бұрынғысынша сәби үшін негізгі тамақ болып қала береді. Сондықтан қосымша тамақты бала емшектен шығып кететіндей етіп көп бермеу қажет. Ол үшін мынадай негізгі қағидатты сақтаңыз: **алдымен балаға тамақ бересіз, одан соң емізесіз!**

Қосымша тамақты таңдаған кезде жергілікті жерде өндірілетін өнімдерге артықшылық берген дұрыс, сонымен қатар берілетін тамақты анасы өз қолымен дайындауы және оның жаңа ғана әзірлеген болуының да маңызы зор



Емшек емумен немесе жасанды тамақ берумен қатар балаға қосымша жартылай қатты тамақтарды (көкөніс езбесі, ботқа) беріңіз. Әрбір тамақ бергеннен кейін немесе ұйықтар алдында баланың тісін тазалаңыз, мүмкіндігінше тіс пастасынсыз, шетканың өзімен ғана.

ТАМАҚ МЫНАДАЙ БОЛУҒА ТИІС:

- Уақытылы
- Нәрлі
- Жиілігі мен көлемі жағынан жеткілікті
- Сақтауы, дайындауы жағынан қауіпсіз
- Белсенді түрде желінуге (тамақ берген кезде ата-ананың қатысуы, тамақты қасықпен беру, бала қасықты өз қолымен ұстауы).

Бала басқа тамақ ішуге физиологиялық тұрғыдан нақ осы 6 айлығында дамып жетілетіндіктен, тамақты уақытылы берудің маңызы зор. Оның энергияға және нәрлі заттарға мұқтаждығы емшек сүтінен алатын заттарға қарағанда артады.

Балаға тамақты ерте беру сәбидің өсуі мен дамуына кері әсер ететінін ұмытпау керек:

- анадан сүт бөліну азаяды,
- тамақ пен су арқылы баланың инфекция жұқтыру қаупі артады,
- ішектің жетілмеуінен аллергиялық аурулардың пайда болу қаупі күшейеді,
- рационның энергетикалық тұрғыдан толық болмау қаупі көбейеді, тамаққа дәстүрлі түрде энергетикалық және нәрлілік құндылығы емшек сүтінен әлдеқайда төмен сұйық ботқалар мен сорпа пайдаланылады.

Тамақты кеш бергенде дұрыс емес, өйткені баланың басқа тамаққа қызығушылығы жоғалады, ол жартылай қою, қою және қатты тамаққа дағдыланып алады, соның салдарынан нәрлі заттардың, дәрумендердің, минералдардың және т.б. жетіспеушілігі дамиды, бұл қан аздығы мен басқа аурулардың дамуына алып келуі мүмкін. Тамақ ішуді уақытылы бастамаған балалар әдетте өсуі мен дамуы жағынан қатарластарынан қалып қояды және денсаулығында кінәраттары болады. Қосымша тамақ беру және балаларды тамақтандыру ережесі туралы ақпаратты Сіз Балаларды тамақтандыру бойынша ұсынымдар тарауынан таба аласыз.

БАЛАҒА КҮТІМ ЖАСАУ

Бұл жаста балаға еркін қозғалыс қажет. Ол үшін ішіне ойыншықтарды салып, манежді пайдалануға болады немесе оны кілемшеге отырғызу керек.

Бала тіс жаруы мүмкін, сондықтан оның көңіл-күйі болмай, кірпияз күйге түсуі, басқа да салдарлары болуы мүмкін. Дәрігермен кеңесіңіз және сол кеңеске сәйкес әрекет етіңіз – бұл кезде балаға сіздің мейіріміңіз бен жанында болуыңыз өте-мөте қажет.

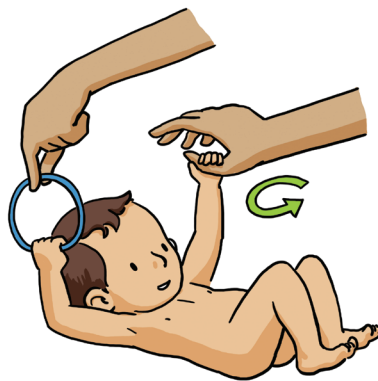
СЫЛАУ ЖӘНЕ ГИМНАСТИКА

6 АЙДАН 9 АЙҒА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН КЕШЕН

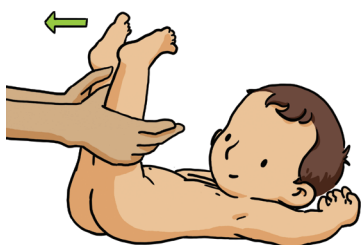
Жаттығудың жалпы ұзақтығы – 8–10 минут. Дені сау, қалыпты дамып келе жатқан балалардың екінші жартыжылдықта әдетте терілері ширап, тонусы барынша жақсы күйге келетіндіктен, сылау мен пассив жаттығулардың көптеген түрлерін қосу қажеттілігі азаяды. Бұл жастағы балалардың ішін және табанын сылап, өзінің жасына келетін гимнастикалық жаттығулар жасау ұсынылады.

1-ЖАТТЫҒУ. ҚОЛДАРЫМЕН ШЕҢБЕР ҚИМЫЛЫН ЖАСАУ (2—6 РЕТ).

БҚ: аяқтары үстелдің алдыңғы шетіне қаратылып, шалқасынан жатқызылады. Балаңызға қолыңыздың бас бармағын немесе сақинаңызды ұстатыңыз. Оның қолдарын түзу ұстап, шеңбер қимылын «иық буындарынтөменнен жоғарыға және жоғарыдан төменге қозғау арқылы) жасаңыз. Мақсат — тынысты тереңдету және иық белдеуінің бұлшық еттерін қатайту.



2-ЖАТТЫҒУ. АЯҒЫН ЖАЗЫП, ЖОҒАРЫ КӨТЕРУ (4—6 РАЗ).

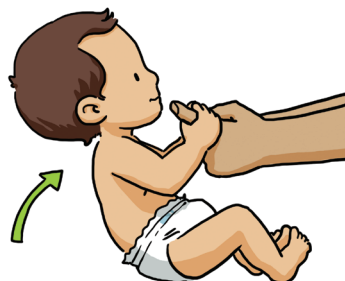


БҚ: сондай. Баланыңжіліншігінбармақтарыңызды тізенің астына қойып, қалған саусақтарыңызбен тізенің үстінен ұстап, баланың жазылған аяқтарын тік қалыпқа дейін келтіріп көтеріп, оны баяу түсіріңіз. Мақсат — қарынның көк еттері мен аяқтардың бұлшық еттерін қатайту, тынысты тереңдету.

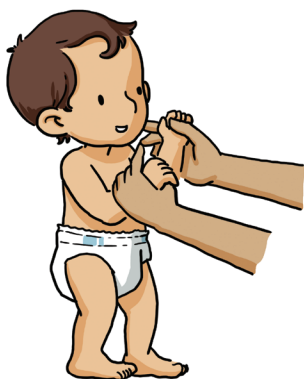
Бастапқы қалыпты ауыстыру үшін баланы тек аяғынан ұстай отырып, арқасынан ішіне бұрыңыз.

3-ЖАТТЫҒУ. ШЫНТАҒЫНАН БҮККЕН КҮЙІНДЕГІ ҚОЛДАРЫНАН ТАРТЫП ОТЫРҒЫЗУ (1 — 2 РЕТ).

БҚ: аяқтары үстелдің алдыңғы шетіне қаратылып, шалқасынан жатқызылады. Бала сіздің бас бармағыңыздан ұстайды, бірақ оның алақанының сырт жағы кеудесіне қарап тұрады. Баланың шынтағынан бүгілген қолдарын жаймен тарта тұрып, оның тұруына және отыруына көмектесіңіз. Мақсат — қолдарын, иық белдеуін, қарнының көк еттерін қатайту, өз бетімен отыру дағдысын дамыту.



Баланы тек аяғынан ұстай отырып, арқасынан ішіне бұрыңыз.



4-ЖАТТЫҒУ. САУСАҚТАРЫНАН ҰСТАҒАН КЕЗДЕ ҚАДАМ БАСУ (1—2 РЕТ).

БҚ: бала ересек адамға бетін беріп тұрады. Шынтағынан бүгіліп тұрған қолдарын ұстай отырып, балаға «тәй-тәй» деп, шақырып, анасы баласының қадам жасауына көмектеседі. Мақсат — өз бетімен жүруін дамыту үшін аяқтары мен денесінің бұлшық еттерін қатайту.

БАЛАНЫҢ ДАМУЫ

Бала өзінің қалауы бойынша қолына ойыншықты ұстап, оны аузына салады. Шалқасынан етпетіне аударыла алады, етпетінен жатып, білезігін таянып, кеудесін көтереді. 6 айға қарай енді ол етпетінен шалқасына аударылады, шалқасынан жатып басын көтере алады.

6 айға дейін баланың аяқтары мен қолдарын бүгуге мүмкіндік беретін бұлшық еттері тартылып тұрады, ал омыртқа және мойын бұлшық еттері әлсіз болады, сондықтан бала отыра алмайды. Бірте-бірте аяқ-қолдарының бұлшық еттерінің тартылуы босап, мойын мен омыртқаның бұлшық еттері нығаяды, бала отыра бастайды және еңбектеуге алғашқы талпыныс жасайды.



Сәби отыруға тырысады, ересек адамның қолынан ойыншықты алады, ойыншық тұрған жаққа қарай еңбектейді.



Балаға кітап оқуды бастаңыз, бұл оның дамуына көмектеседі.

5-6 айлығында бала дыбыстар мен дауысқа еліктейді, әңгімелесушіге түрлі дыбыстармен жауап қайтарады, жекелеген буындарды айта бастайды. Бала өз адамдарын басқалардан ажырата алады, енді басқаларды жатырқап, қорқуы мүмкін.

Балаға 6 айдан бастап кітап оқу – оның дамуына ықпал ететін ең жақсы әдіс. Ауызға салуға болатын жұмсақ винилді немесе матадан жасалған кітаптарды пайдаланыңыз. Сондай-ақ балаға тарсылдатып немесе соққылап ойнай алатындай тартуға немесе ұстауға болатын бөлшектері бар дөңгелек жиекті ойыншықтарды, айнасы бар ойыншықтарды беріңіз. Дәрігермен кеңесіңіз және ОЙЫНШЫҚТАР және БАЛАНЫҢ ДАМУЫНА КӨМЕК бөлімін қараңыз (96 және 98 беттер).

Бұл жаста бала 12 ай толғанға дейін күніне орташа есеппен 14 сағат ұйықтайды. Күні бойына бала 2-3 рет ұйықтайды.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! ЕГЕР БАЛАҢЫЗ:

- 5 айлығында қолына ойыншық ұстай алмаса
- 6 айлығында былдырламаса
- 7 айлығында қолына ойыншық ұстай алмаса және оны басқа қолына ауыстыра алмаса
- 8 айлығында біреудің көмегінсіз отыра алмаса және онымен ойнағанда күлмесе, онда тез арада дәрігерге апарыңыз.

ҚАУІПСІЗДІК

Мұқият болыңыз, баланы үстелде, кереуетте немесе креслода жалғыз өзін қалдырмаңыз. Ойыншықтарды тексеріңіз: бала жұтып қоюы немесе демімен тартып алуы мүмкін ұсақ заттардың болмауын қараңыз. Баланы машинамен немесе арбамен алып жүргенде оның белбеумен мықтап байланғанына көзіңізді жеткізіңіз, қауіпсіздікті сақтаңыз.

МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕН КОНСУЛЬТАЦИЯ АЛЫҢЫЗ:

- сұйық іше алмаса немесе емшек сора алмаса
- әрбір емгеннен немесе сұйық ішкеннен кейін құсатын болса
- ауырған кезде аяқ-қолы құрысса
- тамақтан немесе сұйық ішуден бас тартса, емшекті сүлесоқ сорса
- ерекше ұйқылы-ояу болса немесе оны ояту мүмкін болмаса
- ұстағанда денесі ыстық болса (37,5 °C-ден жоғары);
- ұстағанда денесі салқын болса (36,5 °C-ден төмен);
- жөтелген кезде дем алысы қиындаса, жиі немесе сырылдап дем алса, тұншыға бастаса
- нәжісі қан аралас, сұйық болып іші өтсе.

КЕЛЕСІ ҚАДАМДАР

Жоспарлы екепелер жалғасады. Күнтізбеге қарап, дәрігерге баратын уақытыңызды алдын ала жоспарлаңыз.

Дәрігерге баруға тиіс (күн, уақыт):

Дәрігерден сұрау керек:

Екепе алу үшін бару керек (қашан, қайда):

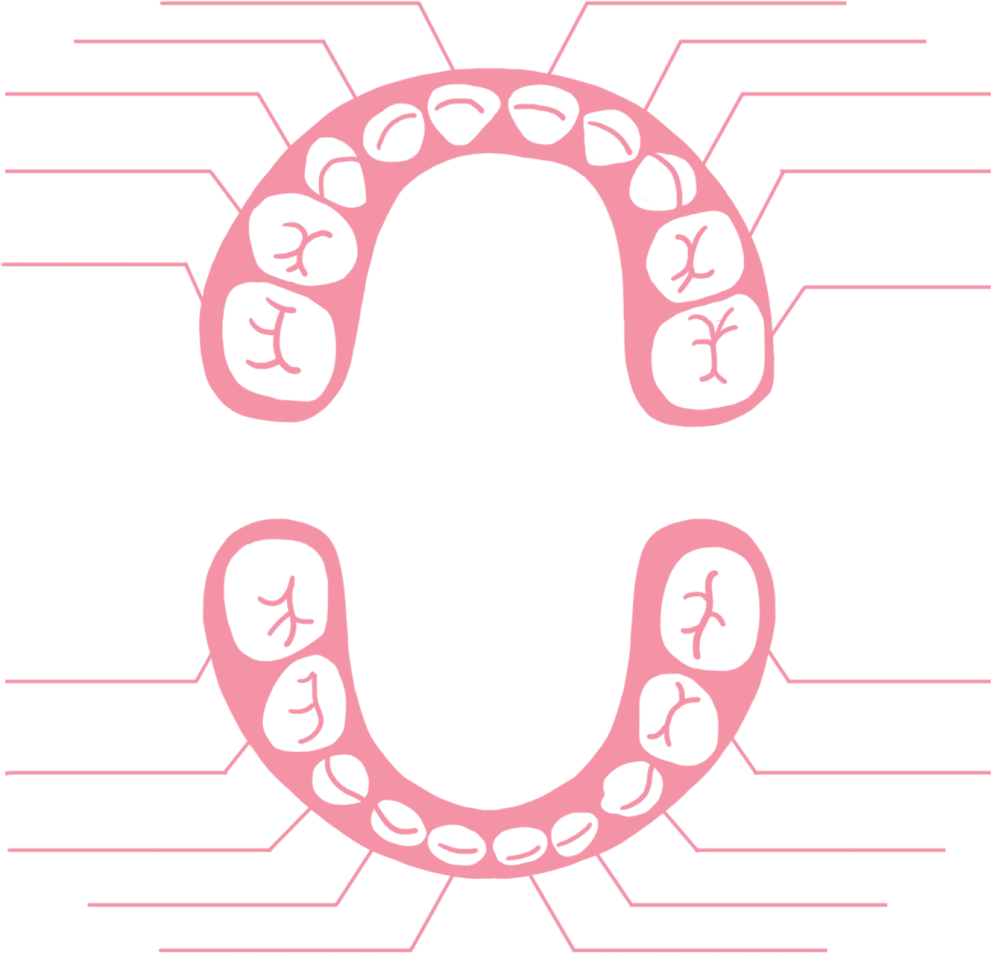
АНАНЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

	ИӘ	ЖОҚ
Балаңыз аударылып түсуге тырыса ма?		
Салмақ қосуы жақсы ма (салмақ диаграммасының қисығына белгілеңіз)?		
Етпетінен жатып, басын көтерген кезде ол білегін тірей ме?		
Шалқасынан жатып етпетіне аударыла ала ма?		
Ол өзі отыруға тырыса ма?		
Ойыншыққа ұмтыла ма, созған ойыншықты қолына ұстай ма және оны аузына апаруға тырыса ма?		
Отбасы мүшелерін көргенде күле ме немесе қандай да бір дыбыстар шығара ма?		
Радионың немесе теледидардың дауысы шыққан жаққа қарай басын бұра ма?		
Қосымша тамақ іше ме?		
Бала күтімінде Сізге не нәрсе ерекше қиындық туғызады?		
<p>Баланың өсуі мен дамуы бойынша жүргізген бақылауыңызды сипаттап жазыңыз, өз ойыңызша, баланы дәрігерге көрсетуді талап етеді деген жағдайларды және басқа да маңызды түсініктемелерді келтіріңіз.</p>		

МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕН КОНСУЛЬТАЦИЯ АЛЫҢЫЗ

	Емшек емізуді жалғастыру
	Тамақ: тамақты дұрыс беру, азық-түлік жиынтығын дайындау және таңдау ережесі, тамақты дайындау мен сақтаудың гигиеналық ережесі, жиілігі, саны, қоректік құндылығы
	Ананың дұрыс тамақтануы
	Жасына сәйкес психоәлеуметтік және моторлық дамуы
	Жасына сәйкес сылау және гимнастика
	Д дәруменінің ерекше профилактикасы көрсеткіштері бойынша күнге жеткілікті деңгейде шығара отырып, күн сайын серуендеу
	Бала ауырып қалған жағдайдағы мінез-құлық пен күтім жасау ережесі (қауіпті белгілері және қай уақытта көмекке жүгінуге болатыны, тамақ беру және сұйық ішкізу режимі).
	Жарақаттану мен жазатайым жағдайлардың алдын алу үшін қауіпсіз орта және ата-аналардың мінез-құлқы.
	Баланы дамыту мақсатында оған күтім жасауға әкені қатыстыру
	Ай сайын дәрігердің қабылдауына барып тексерілу

ТІС ЖАРҒАН УАҚЫТЫН КӨРСЕТИҢІЗ



АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН АҚПАРАТ

БАЛАНЫ ТАМАҚТАНДЫРУ

Баланың тамағы алуан түрлі болуға тиіс, оның рационына сүт өнімдері, ет, балық, көкөністер, жемістер, жармалар кіруі керек. Дәрігерден консультация алып, қосымша тамақ дайындау және қабылдау ережесімен танысыңыз.

БАЛАҒА КҮТІМ ЖАСАУ

Баланың тазалығына қараңыз және оны жеке гигиена нормаларына үйретіңіз: күнде суға түсіріңіз, қолын, бетін, жуып, тістерін тазалаңыз. Баланы бірте-бірте түбекке жиі отырғызып үйретіңіз.



Баланы түбекке отырғызып үйретіңіз,



Қолын жуға үйретіңіз.



Тісін тазалаңыз.

СЫЛАУ ЖӘНЕ ГИМНАСТИКА

9 АЙДАН 12 АЙҒА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН КЕШЕН

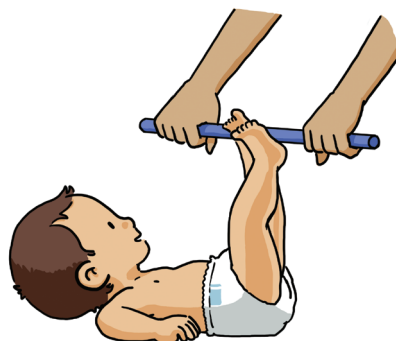
1-ЖАТТЫҒУ. ШЕҢБЕРДІ ҰСТАП ҚОЛДАРЫМЕН АЙНАЛДЫРА ҚИМЫЛ ЖАСАУ (4—6 РЕТ).

БҚ: аяқтары үстелдің алдыңғы шетіне қаратылып, шалқасынан жатқызылады. Бұл жаттығуды орындаған кезде бала қолына аса үшкен емес шеңберді ұстайды, оны бір мезгілде ересек адам да ұстап тұрады.

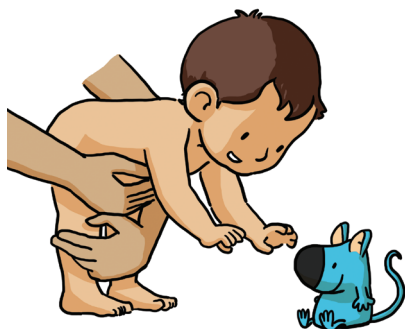


2-ЖАТТЫҒУ. ТІК ҰСТАП ЖАЗЫЛҒАН АЯҚТАРДЫ КӨТЕРУ (2—3 РЕТ).

БҚ: сондай. Баланың тік көтерілген аяқтарының ұшына ашық түсті таяқшаны қойып, «жоғары-жоғары» деп, оны аяқтарын таяқшаға тигізуге ұмтылдырыңыз. Мақсат — қарынның көк еттерінің бұлшық еттерін қатайту және тынысты тереңдету.



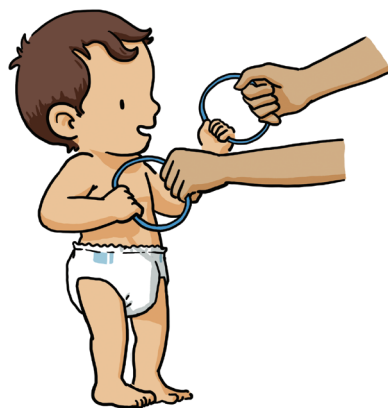
3-ЖАТТЫҒУ. ТҰРҒАН ҚАЛЫПТА ДЕНЕСІН ИІП, ТІКТЕУ (2— 3 РЕТ).



БҚ: бала ересек адамға арқасын беріп сүйеніп тұрады. Баланың аяғының астына іліп алуға ыңғайлы ойыншықты қойыңыз. Сол қолыңызбен баланың тізесінен ұстаңыз, ал оң қолыңызбен оны ішінен ұстап, балаға «ал-ал» деп, иіліп ойыншықты алуға, одан соң қайтадан тіктелуге ынталандырыңыз. Мақсат — арқа мен іштің бұлшық еттерін қатайту, бүкіл дененің бұлшық еттерінің жұмысын үйлестіруді дамыту.

4-ЖАТТЫҒУ. ТҰРҒАН ҚАЛПЫНДА ДӨҢГЕЛЕКПЕН ҚОЛДАРЫН БҮГІП, ЖАЗУ (6—8 РЕТ).

БҚ: бала ересек адамға бетін қаратып, ересек адам бірге ұстап тұрған дөңгелектен ұстап тұрады. Баланың қолын иығынан немесе шынтағынан кезек-кезек бүгіп, жазу қажет. Мақсат — қолдары мен иық белдеуінің бұлшық еттерін қатайту.

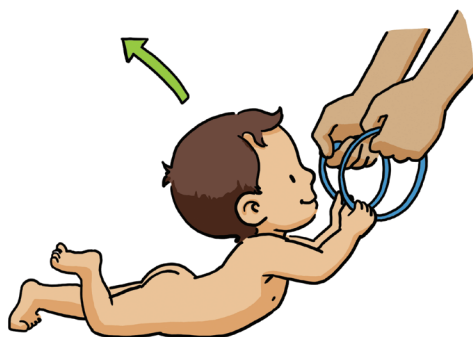


5-ЖАТТЫҒУ. БАЛАНЫ ДӨҢГЕЛЕКТЕРДІҢ КӨМЕГІМЕН ТІЗЕРЛЕП ОТЫРҒЫЗУ (2—3 РЕТ).

БҚ: сондай. Баланы екі қолы шынтағынан бүгілген күйі ұстай отырып, оған «отыр, отыр» деп, отырғызуға тырысыңыз. Мақсат — дененің, қолдарының, аяқтарының және иық белдеуінің бұлшық еттерін қатайту.

6-ЖАТТЫҒУ. БАЛАНЫ ДӨҢГЕЛЕКТЕРДІҢ КӨМЕГІМЕН ТІЗЕРЛЕП ОТЫРҒЫЗУ (2—3 РЕТ).

БҚ: аяқтарын үстелдің алдыңғы шетіне қойып, шалқасынан жатқызады. Бала ересек адам бірге ұстап тұрған дөңгелектен ұстап тұрады. Баланың алақаны өзінің кеудесіне қарап тұрады. Баланы қолдары шынтағынан бүгілген күйі жайлап тартқанда, бала отырады. Мақсат — қолдарының, иық белдеуінің, қарынның көк етінің бұлшық еттерін қатайту, өз бетімен отыру дағдасын дамыту.



7-ЖАТТЫҒУ. ДӨҢГЕЛЕКТЕН ҰСТАП АЯҚҚА ТҰРУ (1—2 РЕТ).

БҚ: шалқасынан жатады. Бала ересек адам бірге ұстап тұрған дөңгелектен ұстап, аяғына тұрады. Мақсат — иық белдеудің, аяқтардың және дененің бұлшық еттерін қатайту.

8-ЖАТТЫҒУ. АРБАДАН ҰСТАП ЖҮРУ (1—2 МИНУТ).

Бала арбаның арқалығынан екі қолымен немесе бір қолымен ұстап, қадамдап басады. Мақсат — өз бетімен жүру дағдысын дамыту.



БАЛАНЫҢ ДАМУЫНА КӨМЕКТЕСУ

Сәбиге балаларға арналған кітаптарды дауыстап оқуды жалғастыра беріңіз. Бұл - баламен қарым-қатынасты жолға қоюдың және оның қабылдау қабілетін оятудың ең жақсы тәсілі. Оған үлкен кітаптарды, үлкен кубиктерді, музыкалық аспаптарды (барабан, қоңырау), батырмалары бар (батырманы басқанда қандай да бір әрекет жасалатын) ойыншықтарды ұсыныңыз.

БАЛАНЫҢ ДАМУЫ

Бала тірексіз отыра алады, ойыншықтарды бір қолынан екінші қолына ауыстырады, аударылады, еңбектейді, жиһаздарды жағалап немесе екі қолынан ұстаса жүреді, жақын адамдарының түрлерін таниды, таныс емес адамдарды жатырқайды, заттарды екі немесе бес саусағымен ұстауға тырысады, оларды аузына апарады, затты бір қолынан екінші қолына ауыстырады, қасықтан жартылай қою ботқаны ішіп-жей алады, нан мен печеньені қолына ұстап, жей алады, суреттерге мұқият қарайды, түрлі дыбыстар шығарады, өзінің атын біледі, шақырғанда бұрылады, алақандарын шапалақтайды, қолын бұлғайды, «ол қайда?» деген сұраққа тиісті затты тауып береді, ойнайды, «иә, болады» мен «жоқ, болмайды» дегеннің айырмасын түсінеді.



Еркін отырады.



Еңбектей бастайды.

Назар аударыңыз! ЕГЕР БАЛАҢЫЗ:

- 9 айлығында буындарды айта алмаса, «ку-ку!» ойнағанда жауап қайтара алмаса
- 11 айлығында біреудің көмегінсіз аяғын баса алмаса тез арада дәрігерге барыңыз.

ҚАУІПСІЗДІК

Енді балаңыз өз бетімен жүре бастаған кезде бұрынғыдан да мұқият болыңыз, оны жалғыз өзін үстелде, кереуетте немесе орындықта қалдырмаңыз. Үстелде жапқыш болмауға тиіс. Ыстық тамақты, шайнекті үстелдің шетіне емес, ортасына қою қажет. Әлі тамақ шайнап үйренбеген балаға оның тыныс алу жолдарына түсіп кетуі және тұншықтыруы мүмкін жаңғақ секілді тамақтарды беруге болмайды.

ЕГЕР СӘБИҢІЗ:

- сұйық іше алмаса немесе емшек сора алмаса
- ерекше ұйқылы-ояу болса немесе оны ояту мүмкін болмаса
- әрбір емгеннен немесе сұйық ішкеннен кейін құсатын болса
- ауырған кезде аяқ-қолы құрысса
- тамақтан немесе сұйық ішуден бас тартса, емшекті сүлесоқ сорса
- ұстағанда денесі ыстық болса (37,5 °C-ден жоғары);
- ұстағанда денесі салқын болса (36,5 °C-ден төмен);
- жөтелген кезде дем алысы қиындаса, жиі немесе сырылдап дем алса, тұншыға бастаса
- нәжісі қан аралас, сұйық болып іші өтсе,
- дыбысқа жауап қайтармаса;
- қозғалып бара жатқан заттарға қарамаса;
- әкесіне/анасына немқұрайлы болса және жауап қайтармаса;
- оңашада болғанды ұнатса;
- бүкіл денесімен шайқалатын болса;
- шамадан тыс шошынатын болса;
- жиі мазасызданып, жыласа, көпке дейін тыныштала алмаса;
- ата-анасымен айрылысқанда алаңдамаса;
- өспесе және салмақ қоспаса ТЕЗ АРАДА МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕ ҚАРАЛЫҢЫЗ.

КЕЛЕСІ ҚАДАМДАР

Жоспарлы екпелер жалғасады. Медицина қызметкерімен алдын ала хабарласып, екпе жасайтын уақыт пен орынды келісіңіз.

Дәрігерге баруға тиіс (күн, уақыт):

Дәрігерден сұрау керек:

Екпе алу үшін бару керек (қашан, қайда):

АНАНЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

	ИӘ	ЖОҚ
Балаңыз еңбектей ме? (ол алғаш рет еңбектеді / күні)		
Ол аяғына тұруға талпына ма? (біздің көмегімізбен аяғына тұрды / күні)		
Ұсақ заттарды саусақтарымен ұстауға талпына ма? (баланың ұсақ заттарды алуға мүмкіндігінің болуын қадағалаңыз)		
Ол өз бетінше ойыншыққа алдана ала ма? (оның жалғыз ойнағанды ұнататынын байқаймын, әсіресе,)		
Ол күніне 3 рет қосымша тамақтана ма?		
Сіз бөлмеден кетіп қалғанда жылай ма, қолға алуды сұрай ма, бөтен адамнан қорқа ма?		
Сылдырмаққа немесе ысқырғанға бұрылып қарай ма?		
«Ол қайда» деген сұраққа тиісті заттарды көрсете ме?		
Сізді балаңыздың тістерінің шығуына байланысты қандай да бір мәселелер толғандыра ма: тістерінің түсі, формасы, қызылиектің жағдайы?		
Бала күтімінде Сізге не нәрсе ерекше қиындық туғызады?		
Баланың өсуі мен дамуы бойынша жүргізген бақылауыңызды сипат- тап жазыңыз, өз ойыңызша, баланы дәрігерге көрсетуді талап етеді деген жағдайларды және басқа да маңызды түсініктемелерді келтіріңіз.		

МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕН КОНСУЛЬТАЦИЯ АЛЫҢЫЗ

	Емшек емізуді жалғастыру
	Тамақ: тағам түрлерін көбейту, тамақты дайындау мен сақтаудың гигиеналық ережесі
	Ананың дұрыс тамақтануы
	Жасына сәйкес психоәлеуметтік және моторлық дамуы
	Жасына сәйкес сылау және гимнастика
	Күнделікті серуен, күн көзінде жеткілікті болу
	Бала ауырып қалған жағдайдағы мінез-құлық пен күтім жасау ережесі (қауіпті белгілері және қай уақытта көмекке жүгінуге болатыны, тамақ беру және сұйық ішкізу режимі).
	Жарақаттану мен жазатайым жағдайлардың алдын алу үшін қауіпсіз орта және ата-аналардың мінез-құлқы.
	Баланы дамыту мақсатында оған күтім жасауға әкені қатыстыру
	Тоқсан сайын дәрігерге тексерілу
	Жалпы қан талдауы. Жалпы зәр талдауы. Гельминт жұмыртқасына нәжіс тапсыру
	Хирург, ЛОР, невролог, офтальмологтан консультация алу
	Дамуға көмектесу: оқу, ойын
	Сақтық индикаторлары

БАЛАНЫ ТАМАҚТАНДЫРУ

Бұл жаста бала отбасында дайындалатын тамақтың бәрін жейді. Ол енді тұтас жұмыртқаны жей алады, апельсин шырынын, табиғи сиыр сүтін немесе айранды іше алады. Егер балаға қандай да бір тамақ ұнамаса, оны мәжбүрлеменіз, шыдамдылық танытыңыз, біраз уақыттан кейін қайта беріп көріңіз. Балаға күніне 5 рет тамақ беріңіз. Бала да ересектер секілді күніне 3 рет тамақ жейді – бұл негізгі тамақтану. Бір тамақтанғанда бала 17-20 ас қасық немесе 1,5 стақан (300 мл кем емес) тамақ жеуге тиіс. Балаға күніне 2 рет қосымша тамақ беріңіз. Қосымша тамақ ретінде сіз нанға май жағып беруіңізге; түрлі салмалары бар самсалар мен пирогтарды (көкөніс, жеміс, ет, сүзбе немесе оларды араластырып); жеміс және қаймақ араластырылған сүзбе; жаңа піскен жемістер; жаңа жұлынған немесе пісірілген көкөністерді ұсына аласыз. Бала отбасында әзірленетін тамақтардың барлығын дерлік жей алса да, ана сүті бұрынғысынша маңызды. Бір дастарханның басында отырып ас ішу мынадай негізгі қағидаттарды сақтай отырып, жүзеге асырылады:

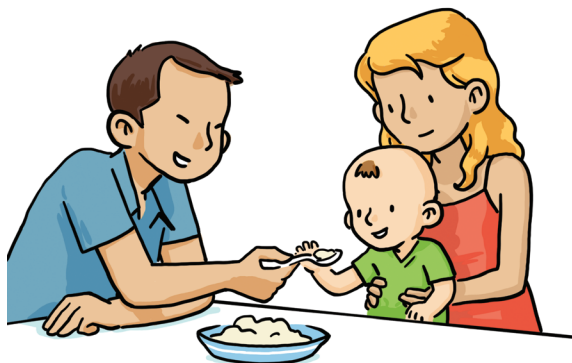
- Көкөністер ұсақ үккіштен өткізілген немесе ұсақ етіп туралған, ет майсыз, пісірілген, ұсақтап шабылған немесе еттартқыштан өткізілген, жемістер қабығынан аршылған, үккіштен өткізілген немесе жіңішке етіп туралған болуға тиіс;
- **Бала шашалып қалуы мүмкін азық-түліктерді** – жаңғақ, жүзім, сәбіз, жемістердің қабығы және т.б. – беруге болмайды.

Емшек сүті осы жастағы баланың тамағындағы маңызды тағам болып табылатынын есіңізден шығармаңыз. Бала қанша сұраса, сонша рет күндіз де, түнде де емшек беріңіз.

Осы жастағы баланы тамақтандыру туралы 86 - беттегі БАЛАЛАРДЫ ТАМАҚТАНДЫРУ тарауынан егжей-тегжейлі оқи аласыз.

БАЛАҒА КҮТІМ ЖАСАУ

Бұл жаста баланың бойына гигиена нормаларын сіңіруге, қауіпсіздікті сақтауға, оқу мен ойнау арқылы баланың дамуын ынталандыруға үлкен мән берілуге тиіс. Сондай-ақ, оның сөйлеу және тыңдау дағдыларын дамытуға көңіл бөлуді ұмытпаңыз.



Балаға ортақ үстелден тамақ беруді бастауға болады

БАЛАНЫҢ ДАМУЫ

Бала өз бетімен немесе үлкендердің көмегімен еңбектей алады және бірнеше қадам жасай алады. Ол «да-да», «ма-ма», «ба-ба» т.б. буындарды жақсы айта алады. Кейбір сөздердің мағынасын түсіне бастайды, оларды қайталауға тырысады, ыммен түсіндіруге талпынады. Затты көрсете алады, сәлемдесу белгісі ретінде қолын бұлғай алады, алақанын шапалақтайды, бармағының және сұқ саусағының көмегімен ұсақ заттарды ала алады. Қораптың қақпағын ашып, жаба алады, қарындашпен қағаз бетіне сыза алады, машинаны жүргізуге тырысады. Суретті кітапшаларды ашып, суреттерін қарайды. Кітаптағы таныс заттары мен кейіпкерлерін саусағымен көрсетеді, кейбір суреттерді көргенде бірдей дыбыстар шығарады, саналы түрде 2-4 сөз айтады, қарапайым тапсырмаларды орындайды. Оған тұтқасы бар, соның көмегімен ойыншықты алып жүре алатындай немесе оны басқара алатындай ұстауға болатын заттарды, мысалы, арба, ойыншық машина, бесік арба, сондай-ақ, кубиктер, доптар, қуыршақтар ұсыныңыз.



Ересектердің көмегімен немесе өз бетінше қадам жасайды.

Бұл жаста балаларда мысалы, саусақ сору сияқты түрлі дағдыларды байқауға болады. Бұл қалыпты жағдай және бала үшін өмірінің алғашқы айларында қалыптасқан өзінің сору рефлексін қанағаттандыру және тыныштандырудың өзіндік әдісі болып табылады. Егер бала 4 жасқа дейін өздігінен саусағын соруды қоя алмаса, бұл оның тілінің шығуына және азу тістерінің дұрыс жарып шығуына қиындықтар туғызуы мүмкін, сондықтан азу тістер жарып шыққанға дейін оның бұл әдетін қойғызу керек. Бұл үшін мадақтау әдісін қолданыңыз, баланың қолы босамайтындай белсенді болуын қадағалаңыз: сурет салу, доппен ойнау, т.б. немесе қолын аузына сала алмайтындай етіп, көп сөйлетуге тырысыңыз. Балаға оның енді үлкен болғанын, ал үлкен қыз (бала) саусағын сормайтынын айтыңыз. Сондай-ақ оның неге бұл әдеттен бас тартуы керектігін түсіндіріңіз. Егер көрсетілген тәсілдер тиімсіз болса, оның саусақтарына қолын аузына салуға болмайтынын ескертіп тұратын, түрлі-түсті шүберек байлап қойыңыз. Егер ол саусағын ұйықтап жатқан кезде соратын болса, ұйықтар алдында оның қолына қолғап кигізіп қойыңыз.

1 жастан 3 жасқа дайінгі балалардың ұйқысының ұзақтығы - 12-14 сағат.

Назар аударыңыз! ЕГЕР БАЛАҢИЗ:

- 12 айда бірде-бір сөз сөйлемесе
- 15 айлығында ойыншықты ала алмаса және қоя алмаса тез арада дәрігерге барыңыз.

ҚАУІПСІЗДІК

Енді балаңыз үйдің ішінде өз бетімен қозғала бастағанда, оның айналасындағы жадайының қауіпсіздігін осы карточкада көрсетілген сұрақтықтың көмегімен тағы бір рет тексеріңіз. Дәрі-дәрмектер мен кір жууға арналған құралдарды баладан тығып қойыңыз. Дәрі-дәрмектер мен тұрмыстық химиялық құралдарды балалардың қолы жетпейтін жерге, пестицидтер мен мұнай өнімдерін бөлек орындарда сақтау керек. Химикаттарды тамақ сақтайтын ыдыстарда сақтауға болмайды. Электр айырғыштарды бітеуішпен тығындап қойыңыз. Тамақ пен суды қыздыруға арналған электр құралдарының бауы қысқа болуы тиіс. Ұзын баулар балалардың қолы жетпейтіндей биіктікке ілінуі тиіс. Балконға шығатын есік мұқият жабылуы тиіс. Пеште тұрған кастрюльдерге абай болыңыз, еденге ешқашан қайнаған суы бар кастрюльді қоймаңыз. От көздері мен жылыту аспаптары мұқият қоршалған болуы тиіс. Баланы ваннаға жалғыз қалдырмаңыз және судың температурасын өлшеңіз. Баланы тікелей су ағынының астына жуындырмауға тырысыңыз, ыстық немесе суық судың жиі алмасуынан күйіп қалуы немесе балаға салқын тиюі мүмкін. Автокөлікпен жүрген кезде әрқашан қауіпсіздікті сақтаңыз.

ЕГЕР СӘБИҢІЗ:

- сұйық іше алмаса немесе емшек сора алмаса
- әдеттен тыс ұйқы басса немесе оны ояту мүмкін болмаса
- әрбір емгеннен немесе сұйық ішкеннен кейін құсатын болса
- ауырған кезде аяқ-қолы құрысса
- тамақтан немесе сұйық ішуден бас тартса, емшекті сүлесоқ сорса
- ұстағанда денесі ыстық болса (37,5 °C-ден жоғары);
- ұстағанда денесі салқын болса (36,5 °C-ден төмен);
- жөтелген кезде дем алысы қиындаса немесе сырыл болса
- нәжісі қан аралас, сұйық болып іші өтсе,
- дыбысқа жауап қайтармаса;
- қозғалатын заттарға қарамаса;
- әкесіне/анасына немқұрайлы болса және жауап қайтармаса;
- оңашада болғанды ұнатса;
- бүкіл денесімен шайқалатын болса;
- шамадан тыс шошынатын болса;
- жиі мазасызданып, жыласа, көпке дейін тыныштала алмаса;
- ата-анасымен айрылысқанда алаңдамаса;
- өспесе және салмақ қоспаса ТЕЗ АРАДА МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕ ҚАРАЛЫҢЫЗ.

КЕЛЕСІ ҚАДАМДАР

Жоспарлы екпелер жалғасады. Медицина қызметкерімен алдын ала хабарласып, екпе жасайтын уақыт пен орынды келісіңіз.

Дәрігерге баруға тиіс (күн, уақыт):

Дәрігерден сұрау керек:

Екпе алу үшін бару керек (қашан, қайда):

ЖАСЫ - 12 АЙ

АНАНЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

	ИӘ	ЖОҚ
Сіз қолыңызды жайсаңыз немесе шақырсаңыз үлкендердің көмегімен жүре ме немесе өздігінен бірнеше қадам жасай ма? (алғаш рет жүрді - күні)		
Сәлемдекенін немесе қоштасқанын білдіріп қолын бұлғай ма?		
Музыканың ырғағымен денесін, қолдарын немесе аяқтарын қозғалтуға тырыса ма?		
«Бер», «бері кел» деген сияқты қарапайым тапсырмаларды орындай ма?		
Оған не істеген ұнайды?		
Сізбен ойнағанда және қарым-қатынас жасаған кезде қуанғанын білдіре ала ма?		
Ол күніне 3 рет тамақты жақсы іше ме?		
Сіз бөлмеден шығып кетсеңіз жылай ма, қолға алуыңызды сұрай ма?		
Шылдырмақтың даусына немесе ысқырыққа бұрылып қарай ма?		
Баланың тісінің шығуына байланысты Сізді алаңдататын жайт бар ма: тісінің түсі, пішімі, қызылиегінің жай-күйі? (Диаграммада «Х» белгісімен тіс жарған уақыты мен зақымдалған жерін белгілеңіз, 43-бет)		
Бала күтімінде Сізге не нәрсе ерекше қиындық туғызады?		
Баланың өсуі мен дамуы бойынша жүргізген бақылауыңызды сипаттап жазыңыз, өз ойыңызша, баланы дәрігерге көрсетуді талап етеді деген жағдайларды және басқа да маңызды түсініктемелерді келтіріңіз.		

МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕН КОНСУЛЬТАЦИЯ АЛЫҢЫЗ

	Емшек емізуді жалғастыру
	Тамақ: тағам түрлерін көбейту, тамақты дайындау мен сақтаудың гигиеналық ережесі
	Ананың дұрыс тамақтануы
	Жасына сәйкес психоәлеуметтік және моторлық дамуы
	Жасына сәйкес сылау және гимнастика
	Күнделікті серуен, күн көзінде жеткілікті болу
	Бала ауырып қалған жағдайдағы мінез-құлық пен күтім жасау ережесі (қауіпті белгілері және қай уақытта көмекке жүгінуге болатыны, тамақ беру және сұйық ішкізу режимі).
	Жарақаттану мен жазатайым жағдайлардың алдын алу үшін қауіпсіз орта және ата-аналардың мінез-құлқы.
	Баланы дамыту мақсатында оған күтім жасауға әкені қатыстыру
	Тоқсан сайын дәрігерге тексерілу
	Жалпы қан талдауы. Жалпы зәр талдауы. Гельминт жұмыртқасына нәжіс тапсыру
	Хирург, ЛОР, невролог, офтальмологтан консультация алу
	Дамуға көмектесу: оқу, ойын
	Сақтық индикаторлары

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН АҚПАРАТ

БАЛАНЫ ТАМАҚТАНДЫРУ

Баланың тамағы жеміс пен көкөністерге бай болуы өте маңызды. Тәттілерді тұтынуды шектеңіз (кәмпиттер, шоколад), оның орнына оған жемістер мен құрғақ жемістер ұсыныңыз. Қуырылған тағамдарды, шұжық өнімдерін шектеңіз, зауыт шырындарының орнына балаға жаңа сығылған жеміс шырындарын немесе қантсыз құрғақ жеміс қайнатпасын беріңіз.

Баланы тамақтан соң аузын шаюға (әрине, Сіздің көмегіңізбен), тісті тіс пастасынсыз жұмсақ тіс жөкесімен (щеткасымен) тазалауға үйретіңіз, оны ойын түрінде жасаңыз; Сіз тісіңізді жуғанда оны қасыңызға отырғызып қойыңыз, оған тіс щеткасын беріп, ол Сізге еліктейтіндей болсын.

Баланың күн тәртібін мынадай етіп тиімді бөлуге тырысыңыз: тамақтану, ұйқы, ойын, таза ауада қыдыру.

Бұл жаста ұйқының ұзақтығы - 12-14 сағат. 18-21 айлық бала бір мезгіл ұйқыға ауысады.

Ата-аналар баланың қалай ұйықтап жатқанын қарауы керек, оның ұйқысы бұзылған жоқ па. (сандырақтау, ұйықтап жатып шыңғыру, күтпеген жерден жылап ояну).

Егер Сіз жоғарыда айтылған белгілерді байқасаңыз, дәрігердің көмегіне жүгініңіз.



Баланың жүруіне, жүгіруіне мүмкіндік беріңіз.

БАЛАНЫҢ ДАМУЫ

Бала жақсы жүреді, жүгіреді, үлкендердің көмегімен немесе тіректен ұстап аяқтарын басқышқа кезек қоя отырып, баспалдақпен жоғары көтеріледі, орындыққа өрмелеп шыға алады, кедергілерден өте алады, үлкендердің әрекеттеріне еліктейді, доппен ойнайды, өз бетімен тамақ іше бастайды және стақаннан ішеді, шешіне алады, «әке», «апа» дегеннен басқа 2-3 жекелеген сөзді айтады, қалаған затын көрсетеді. Бала кітапты дұрыс ұстай алады, заттарды аудара алады, саусақтарын қозғалтады, ұстап көріп, заттарды таниды, ойыншықтарды мақсатына қарай пайдаланады, «қайда» деген сұраққа қолының қолымен көрсетеді, заттардың формасын ажыратады: доп (дөңгелек), кубиктер (төртбұрышты), және басқа. Басқаларға аяушылық танытады. Үлкендермен ойнайды, егер бір нәрсені орындау барысында қиындыққа тап болса, үлкендерден көмек іздейді. Үлкендерге дәретке барғысы келетінін айтады, бірақ әлі де болса көмекке мұқтаж.



Өз бетімен тамақ жей алады.

Жақсы жүреді, жүгіреді,
ересектердің көмегімен
баспалдақпен көтеріледі,
орындыққа өрмелеп шығады.

Кубиктерден үй құрастыра
алады.

Назар аударыңыз! Егер бала 18 айлығында жүрмесе және ең болмағанда саналы түрде 3 сөз айтпаса, міндетті түрде дәрігерге қаралыңыз!

Есіңізде болсын, балаңыз бұл жаста жақсы мен жаманды ажырата алмайтындықтан, ол жаман қылық жасамайды. Бала мінезінің қалыптасуы екі негізгі феноменге негізделген – бұл «үлгі» және «еліктеу». Бала үлкендердің қылығына еліктейді, ол жақсы қылықтарды айналасындағыларға саналы түрде емес, еліктеу арқылы үйренетіндіктен, оған әрқашан жақсы үлгі беру керек. Мақтауға тұрарлық болған кезде, баланы әрқашан мақтаңыз, ал тентек болған кезде, оның жаман қылық екенін жазалау әдістерін қолданбай түсіндіріңіз. (100-бет).

ҚАУІПСІЗДІК

Бала жүре бастаған кезде жазатайым оқиғалар қаупін азайту үшін барынша абай болыңыз. Суда және су жанында бала бір минутқа да үлкендердің қарауынсыз қалмауы керек. Егер үйдің жанында хауыз болса, ол міндетті түрде қоршалған болуы керек. Баланың айналасындағы жағдайды оның қауіпсіздігі тұрғысынан осы карточкада келтірілген сұрақтықты пайдалана отырып, тағы бір рет тексеріңіз. (101-бет).

ЕГЕР СӘБИҢІЗ:

- сұйық іше алмаса немесе емшек сора алмаса
- әдеттен тыс ұйқы басса немесе оны ояту мүмкін болмаса
- әрбір емгеннен немесе сұйық ішкеннен кейін құсатын болса
- ауырған кезде аяқ-қолы құрысса
- тамақтан немесе сұйық ішуден бас тартса
- ұстағанда денесі ыстық болса (37,5 °C-ден жоғары);
- ұстағанда денесі салқын болса (36,5 °C-ден төмен);
- жөтелген кезде дем алысы қиындаса немесе сырыл болса
- нәжісі қан аралас, сұйық болып іші өтсе,
- жарақат алған, тұйық болса, денесінде көгерген дақтар, күйіктің орны, тырналған сызықтар болса, әсіресе бала басқа адамдардың қарауында болған жағдайда **ТЕЗ АРАДА МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕ ҚАРАЛЫҢЫЗ.**

КЕЛЕСІ ҚАДАМДАР

Жоспарлы екпелер жалғасады. Медицина қызметкерімен алдын ала хабарласып, екпе жасайтын уақыт пен орынды келісіңіз. 2 жасқа дейін баланың физикалық және психоәлеуметтік дамуын әрбір 3 ай сайын өлшеу қажет.



Дәрігерге баруға тиіс (күн, уақыт):

Дәрігерден сұрау керек:

Екпе алу үшін бару керек (қашан, қайда):

БАЛАҒЫЗДЫҒ АЯҒЫНЫҒ СУРЕТІН САЛЫҒЫЗ

ЖАСЫ - 15-18 АЙ

АНАНЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

	ИӘ	ЖОҚ
Бала үлкендердің көмегінсіз жүре ала ма? (алғаш рет өз бетінше жүрді /күні)		
Саналы түрде 2 қарапайым сөз айта ала ма, мысалы, «апа», «ботқа»?		
Өз бетінше стақаннан іше ала ма?		
Бала үнемі белгілі бір уақытта тамақтана ма?		
Баланың тісін тазалау дағдысын қалыптастыруына көмектесесіз бе?		
Сіз баланың көзінің қимылынан қалыптан тыс нәрсе байқамайсыз ба? (көзін уқалайды, бір немесе екі көзін бірдей жұмады немесе теледидарға басын көтере түсіп қарайды – осының бәрі көру қабілетіндегі қиындықтармен байланысты болуы мүмкін)		
Бала өзінің атын біле ме, оны шақырып жатқанда бұрылып қарай ма?		
Сіздің сұрауыңызбен қолын шапалақтай ма, қолын бұлғай ма? (ол тағы не істей алады, нені ұнатады?)		
Балаңыздың тісінің жағдайы алаңдата ма: тісінің түсі, пішіні, қызылиегінің жай-күйі?		
Бала күтімінде Сізге не нәрсе ерекше қиындық туғызады?		
<p>Баланың өсуі мен дамуы бойынша жүргізген бақылауыңызды сипаттап жазыңыз, өз ойыңызша, баланы дәрігерге көрсетуді талап етеді деген жағдайларды және басқа да маңызды түсініктемелерді келтіріңіз.</p>		

МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕН КОНСУЛЬТАЦИЯ АЛЫҢЫЗ

	Емшек емізуді жалғастыру
	Тамақ: тағам түрлерін көбейту, тамақты дайындау мен сақтаудың гигиеналық ережесі
	Ананың дұрыс тамақтануы
	Жасына сәйкес психоәлеуметтік және моторлық дамуы
	Жасына сәйкес сылау және гимнастика
	Күнделікті серуен, күн көзінде жеткілікті болу
	Бала ауырып қалған жағдайдағы мінез-құлық пен күтім жасау ережесі (қауіпті белгілері және қай уақытта көмекке жүгінуге болатыны, тамақ беру және сұйық ішкізу режимі).
	Жарақаттану мен жазатайым жағдайлардың алдын алу үшін қауіпсіз орта және ата-аналардың мінез-құлқы.
	Баланы дамыту мақсатында оған күтім жасауға әкені қатыстыру
	Тоқсан сайын дәрігерге тексерілу
	Дамуға көмектесу: оқу, ойын
	Сақтық индикаторлары
	Тіске күтім жасау/ ауыз қуысы гигиенасы

БАЛАНЫҢ ТАМАҒЫ

Баланы дұрыс тамақтандыру экологиялық таза өнімдерді және әртүрлі, дәрумендерге бай рационды қолданудан тұрады. Әртүрлі дегеніміз – ерекше/экзотикалық деген емес, керісінше, жергілікті жердің бірнеше ұрпақты өсірген тағамдарына артықшылық беру керек. Бұл жаста балалар тез өсетін, көп энергия жұмсайтын болғандықтан, оларды дамыту үшін алуан түрлі тағамдар беру қажет.

Балаңыз отбасымен бірге таңертеңгі, түскі және кешкі асын ішеді, отбасының барлық мүшелері ішетін тамақты ішеді. Баланың рационына отбасы дастарханынан мынадай тамақтар кіруге тиіс:

- ет, бауыр, балық, бұршақ тұқымдас дақылдар, піскен жұмыртқа
- түрлі көкөністер, көк, жемістер, жаңғақтар;
- сүт және сүт өнімдері (сүзбе, ірімшік, қатық және айран).

Сәбидің порциясы бұл кезеңде жеткілікті мөлшерде көбірек болуға тиіс, балаға әрбір тамақтандырған сайын кемінде 300 мл (шамамен 1,5 стақан) тамақ беру керек.

Қосымша 2 рет тамақ беру бұрынғыша қала береді: жемістер, бөлкемен қатық немесе айран ет немесе ішек-қарын қосылған самса, қаймақ жағылған құймақ.

Балаға тәтті тағамдарды (кәмпит, шоколад, тәтті нан, торт), оның ішінде газдалған тәтті сусындарды беруге болмайды. Балаға чипстерді немесе қуырылған фри - картопты бермеңіз. Тым тұзды, қышқыл, ащы немесе дәмдеуіштер салынған тамақты беруге болмайды. Бала ойнап немесе жүгіріп жүрген кезде тамақ беруге болмайды. Тамақ ішкен кезде бала тыныш отырып жеуі керек. Бұл кезде оны ересек адамдардың қарап отырғаны дұрыс. Бұл жаста баланың тәбеті жақсы болуы да, нашар болуы да, сонымен қатар тамақ жеумен байланысты басқа да проблемалары болуы мүмкін – бұл әбден қалыпты жағдай. Бала тамаққа өзіндік қарым-қатынасы арқылы өзінің дұрыстығын дәлелдегісі келеді. Сөйтіп, оның бойында тәуелсіз болу сезімі қалыптасады, ол бәрін де өзі істегісі келеді. Сөйте жүріп ол бәрін былғайды, көптеген артық қимылдар жасайды, бірақ мұның бәрінің де баланың дамуы үшін маңызы бар.

Осы жаста балалардың барлығы қажетті тағам мөлшерін (1,5 стақан) өз беттерімен жей алатын халде екенін ұмытпау керек, сондықтан ата-аналар мен отбасының бала күтімімен айналысатын барлық мүшелері «белсенді тамақтандыру» қағидатын пайдалануға тиіс. Бұл балаға тәрелкеден тамақты теріп жеуге көмектесу, оны мақтау, ойын компоненттерін пайдалану – тамақтандыру үдерісіне отбасы мүшелерін тарту, ойыншықтар және т.б. көмектесу қажет екенін білдіреді.

Тамақ ішу үдерісі балаға тек қарнын тойдыру үшін ғана емес, сондай-ақ қызықты болуға тиіс, тамақ ішу балаға танымдық әрі ойын сәті секілді болуы, тек жағымды эмоция қалдыруы керек.

БАЛАҒА КҮТІМ ЖАСАУ

Гигиена нормаларын сақтаңыз және баланы соған үйретіңіз: қол жуу, тіс күтімі. Баланы бірте-бірте түбек пайдалануға үйрету керек, бірақ оны мәжбүрlemeу керек! Баланы кемсітуге және жазалауға болмайды!

Баланы түбекке әрбір тамақ берген соң және ұйқыдан ояңаннан кейін, сондай-ақ ұйықтар алдында отырғызу керек; баланы түбекте ұзақ отырғызбаңыз, үлкендер әр баланың жеке ерекшеліктерін ескеруі керек: біреулері түбекке отыруға жеңіл үйренеді, кейбіреулері әзер үйренеді.

Балаға қарындаш пен қағаз, қарапайым басқатырғыштар, кубиктер, киіндіріп-шешіндіруге болатын қуыршақтар, машиналар, ойыншық үйлер беріңіз. Бұл жастан бастап балалар үлкендерге еліктеп, түрлі ойындарға қатыса алады.



Самостоятельно играет

БАЛАНЫҢ ДАМУЫ

Бала өз бетімен тамақ іше алады, шешіне алады, баспалдақпен көтеріле алады, табалдырықтан аттай алады, аяқпен доп тебе алады, 4-7 кубиктен мұнара тұрғыза алады, екі сөзден сөйлем құрай алады, шамамен 50 сөз біледі, дене мүшелерін дұрыс көрсете алады, суретті кітапшаны парақтай алады. Бала өзіне кітап оқығанда тыңдайды, кітаптағы суреттерді танып, оларды көрсетеді. Ойыншықтар мен қуыршақтардың орнына кітаптарды дұрысырақ көреді.



Шешінеді



Доп тебеді



Тік және сопақ сызықтар сызу арқылы сурет салады

Сөйлеуде мен, менікі, ол сияқты есімдіктерді қолданады. Бір нәрсені дұрыс жасамаса, кәдімгідей шынайы ұялады. Өзінің жақсы көретін нәрселерін білдіреді, бірақ оған қойылған шектеулерді қабылдайды. Қатарластарымен жақсы қарым-қатынас жасауды дамытқысы келеді.

ҚАУІПСІЗДІК

Жағдайдың қауіпсіздігінің ұсынымдарға сәйкестігін тағы бір рет тексеріңіз. Баланың теледидар алдында өткізетін уақытын шектеңіз:

- Балалар бөлмесінде теледидар болмауы керек;
- Баланың 1-2 сағатқа дейін теледидар немесе компьютер алдында отыратын уақытын шектеңіз. Бұны кезең-кезеңмен жасауға болады. Бала көбірек белсенді болуды қажет ететін іспен айналыссын. Балаға орындаған кезде рахаттанатындай тапсырмалар беріңіз (мысалы, сурет салсын немесе машинамен ойнасын);
- Егер бала теледидардың немесе компьютердің алдында уақытын аз өткізетін болса, ақылға қонарлық мадақтау жүйесін ойластырыңыз (мысалы, оны қосымша аттракциондар саябағына апаруға уәде беріңіз);
- Тамақтанған кезде теледидарды өшіріп қойыңыз;
- Балаға ұйықтардан 2-3 сағат бұрын теледидар көруге тыйым салыңыз;
- Сіз өзіңіздің де теледидарды аз көретініңізді және уақытыңыздың көп бөлігін оқуға және балаңызбен ойнауға жұмсау арқылы балаңызға үлгі көрсетіңіз. Баламен үстел үстінде ойналатын ойындарды ойнау – ең дұрысы.

ЕГЕР СӘБИҢІЗ:

- сұйық іше алмаса немесе тамақ жеуден және ішуден бас тартса
- әдеттен тыс ұйқы басса немесе оны ояту мүмкін болмаса
- әрбір тамақ ішкеннен кейін құсатын болса
- ауырған кезде аяқ-қолы құрысса
- тамақтан немесе сұйық ішуден бас тартса
- ұстағанда денесі ыстық болса (38 және одан жоғары) және қызуы түспесе;
- жөтелген кезде дем алысы қиындаса, жиі немесе сырыл болса, тұншыға бастаса
- нәжісі қан аралас, сұйық болып іші өтсе,
- айналаға қызығушылық танытпаса, ересектермен қарым-қатынас жасай алмаса;
- жүрген кезде өзінің салмағын ұстай алмаса;

- жарақат алған, тұйық болса, денесінде көгерген дақтар, күйіктің орны, тырналған сызықтар болса, әсіресе бала басқа адамдардың қарауында болған жағдайда;
- нашар ұйықтаса;
- шамадан тыс белсенділік танытса;
- дамуы кенжелеу болса;
- 10 минут бойында назар қойып ойнауға қабілетсіз болса, ТЕЗ АРАДА МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕ ҚАРАЛЫҢЫЗ.

КЕЛЕСІ ҚАДАМДАР

Жоспарлы екпелер жалғасады. Медицина қызметкерімен алдын ала хабарласып, екпе жасайтын уақыт пен орынды келісіңіз. 2 жастан 3 жасқа дейін баланың физикалық және психоәлеуметтік дамуын әрбір 6 ай сайын өлшеу қажет.

Дәрігерге баруға тиіс (күн, уақыт):

Дәрігерден сұрау керек:

Екпе алу үшін бару керек (қашан, қайда):

АНАНЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

	ДА	НЕТ
Балаңыз жүгіріп, орындыққа өрмелеп, ересектердің көмегінсіз басқышпен көтеріле ала ма?		
«Допты бер», «тамақ жегім келеді» деген сияқты қарапайым сөйлемдерді түсініп айта ала ма?		
Ол қасықты ұстап, өз бетімен тамақ жей ала ма?		
Ойыншық кубиктерді бір қатарға қойып, одан мұнара тұрғыза ала ма?		
Кітаптарды парақтап, одан өзіне таныс суреттерді таба ала ма?		
Олересектерге немесетеледидардан көрген қаһармандарға еліктеуге тырыса ма?		
Оның тамағының құрамында ет пен көкөністер бар ма?		
Балаңыз өз бетімен тісін тазалап, аузын шаюға тырыса ма?		
Оның көзқарасынан немесе көзінің қозғалысынан оғаш бірдеңе байқайсыз ба? (көзін уқалайды, бір немесе екі көзін бірдей жұмады немесе теледидарды басын көтеріңкі ұстап қарайды – мұның бәрі көрумен байланысты проблемалардың айғағы болуы мүмкін)		
Ол не істегенді айрықша жақсы көреді, нені ойнағанды артық көреді?		
Бала күтімінде Сізге не нәрсе ерекше қиындық туғызады?		
Баланың өсуі мен дамуы бойынша жүргізген бақылауыңызды сипаттап жазыңыз, өз ойыңызша, баланы дәрігерге көрсетуді талап етеді деген жағдайларды және басқа да маңызды түсініктемелерді		

МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕН КОНСУЛЬТАЦИЯ АЛЫҢЫЗ

	Баланы дұрыс тамақтандыру (отбасы дастарханынан бес рет толыққанды тамақтандыру)
	Жасына сәйкес психоәлеуметтік және моторлық дамуы
	Жасына сәйкес сылау және гимнастика
	Күнделікті серуен, күн көзінде жеткілікті болу
	Бала ауырып қалған жағдайдағы мінез-құлық пен күтім жасау ережесі (қауіпті белгілері және қай уақытта көмекке жүгінуге болатыны, тамақ беру және сұйық ішкізу режимі)
	Жарақаттану мен жазатайым жағдайлардың алдын алу үшін қауіпсіз орта және ата-аналардың мінез-құлқы.
	Баланы дамыту мақсатында оған күтім жасауға әкені қатыстыру
	24 айлығынан 36 айға дейін жарты жылда 1 рет дәрігерге тексерілу, 36 айлығында мамандардан консультация алу
	Тіске күтім жасау/ ауыз қуысы гигиенасы

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН АҚПАРАТ

БАЛАНЫҢ ДАМУЫНА КӨМЕК КӨРСЕТУ

Баланың дамуына қалай ықпал етуге болатыны туралы ұсынымдармен танысыңыз. Бұл жастағы бала үшін өзінің қатарластарымен араласудың маңызы зор: бөбектер бақшасына/балабақшаға бару, балаларға арналған ойындар мен сабақтарға қатысу.

БАЛАНЫҢ ДАМУЫ

Бала сырт киімін кие алады, қолын жуып, сүрте алады, екі аяғын кезек көтеріп, табалдырықтан аттай алады, құламай жүгіріп, секіре алады, допты лақтырып, қағып алады, бөтелкенің қақпағын бұрай алады, бейтаныс адамға түсінікті, қысқа сөздермен сөйлей алады, күрделі сөйлемдерді айта алады. Бала «неге?», «қайда?», «қашан?» деген сұрақтарды қояды, «ішінде», «үстінде». «артында», «алдында» және т.б. көмекші есімдердің

мағынасын түсінеді, бес және одан көп сөзден тұратын сөйлемдерді пайдаланады. 250 сөздан артық сөз біледі және түсінеді, 10-ға дейін санай алады. Басқа балалармен ойнайды, ойнаған кезде заттарды дұрыс және мақсатқа сай пайдаланады. Күні бойында түбекке отырғысы келгенде айтады және іш киімін өзі шешеді, болғаннан кейін қолын жуады. Кейбір киімдерін өз бетімен шешіп, оларды қайта киеді. Ересектермен сыпайы сәлемдесіп, қоштасады. Үлкендердің өтінішін орындайды. Күлкілі және мұңды жағдайларды ажыратады. Кітапты парақтап, одан таныс және қажетті суреттерді таба алады, оларды оқылған мәтінмен байланыстыра алады. Бала негізгі төрт түсті дұрыс көрсетіп, атай алады, қарындашпен шеңбер сызады, пластилиннен қарапайым фигураларды жасай алады, қағазды екі бүктейді, сұйықты бір ыдыстан екінші ыдысқа аударып құя алады.



Қолын жуып, сүлгіге сүрте алады.



Қатарластарымен араласу және балаларға арналған ойындар мен сабақтарға қатысу маңызды.

3 жаста ұйқының ұзақтығы - 10-12 сағат.

Ата-аналар бұл жаста балалардың мінез-құлқындағы айтарлықтай қиындықтармен кездесуі мүмкін. Осыған дейін тынымды және айтқанға көнгіш бала кірпияз және бірбеткей балаға айналуы мүмкін. Бала ересектердің талаптарына айтарлықтай, көбінесе түсініксіз қарсылық көрсетеді, өзінің

қалауын («балалық негативтілік» деп аталатын) жасап, оны қалай болса да қанағаттандырғысы келеді. Баланың мінез-құлқындағы мұндай өзгерістер оның мінезінің қалыптасуымен, тәуелсіздікке ұмтылуымен және өзін-өзі дәлелдеуге ұмтылуымен байланысты. Бұл кезең «үш жастағы дағдарыс» деген атаумен белгілі, ол аз уақыттан соң қалпына келеді. Жеке тұлғаның қалыптасу үдерісінде бұл кезеңде балалардың үрейленуіне негіз болатын олардың эмоцияларының алатын рөлі зор. Егер сіз шыдамдылық пен төзімділік таныта білсеңіз, мәселені шешуге болады. Ең жақсы тәсіл – осы жастағы баланың жаман мінез-құлқын тыйып тастау, оны алдарқатып, назарын басқа бір нәрсеге аудару. Егер лайық болса, оны әркез мақтауды ұмытпаңыз. Осы жастағы дағдарысты естен шығармай, оған шыдамдылықпен қарау қажет. Жұмсақ әрі мейірімді болуға тырысыңыз. Баланы аз ғана уақытқа бала ретінде белсенділік танытатын сүйікті істерінің бір түрін шектей отырып жазалауға болатынын, бірақ ұрып-соғу немесе моральдық тұрғыдан жазалауға болмайтынын есте сақтаңыз (100-бет).

ҚАУІПСІЗДІК

Баланың теледидардың немесе компьютердің алдында отыратын уақытын міндетті түрде шектеңіз, таза ауада ойнайтын ойындарға артықшылық беріңіз. Бала ойнайтын алаң жүргінші бөлімнен қалқалануы тиіс. Үйіңіздің қасынан машинамен кетер кезде қасыңызда баланың жоқ екеніне көзіңізді жеткізіңіз. Балаңызға зиян келтіретіндей бірдеңелерді қалдырып кетпегеніңізге сенімді болу үшін қауіпсіздік жөніндегі сұрақтықты тағы бір қарап шығып, тексеріңіз.

ЕГЕР СӘБИҢІЗ:

- сұйық іше алмаса немесе тамақ жеуден және ішуден бас тартса
- әдеттен тыс ұйқы басса немесе оны ояту мүмкін болмаса
- әрбір тамақ ішкеннен кейін құсатын болса
- аяқ-қолы құрысса
- тамақтан немесе сұйық ішуден бас тартса
- ұстағанда денесі ыстық болса және қызуы түспесе;
- жөтелген кезде дем алысы қиындаса, жиі немесе сырыл болса, тұншыға бастаса
- нәжісі қан аралас, сұйық болып іші өтсе,
- ойынға қызықпаса;
- жиі құлап қалатын болса;
- ұсақ заттарды қиналып ұстайтын болса;
- қарапайым хабарламаларды қабылдай алмаса;
- сөз айтуға қабілетсіз болса, ТЕЗ АРАДА МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕ ҚАРАЛЫҢЫЗ.

КЕЛЕСІ ҚАДАМДАР

3 жастан және одан асқан баланың физикалық және психоәлеуметтік дамуын жыл сайын өлшеу қажет.

Дәрігерге баруға тиіс (күн, уақыт):

Дәрігерден сұрау керек:

Екпе алу үшін бару керек (қашан, қайда):

ЖАСЫ – 3 ЖАС

АНАНЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

	ИӘ	ЖОҚ
Ол қарындашпен дөңгелек сызықтар сыза ала ма?		
Ол өз бетімен киініп, шешіне ала ма?		
Ол өзінің атын айта ала ма?		
Өз бетімен тісін тазалап, қолын жуа ала ма?		
Өзінің бас бармағын сора ма?		
Тамақты жақсы шайнай ма?		
Кейде көзін қылилата ма?		
Бірзатты қарағанда оны жақыннан көруге немесе қолымен сипап көруге тырыса ма?		
Сіз оның есту қабілетінің төмендеп кеткенін байқамадыңыз ба?		
Оған «үй», «соғыс» немесе басқа да ойындарды ойнау ұнай ма, ол ойындардың ережелерін түсіне ме, оны рахаттанып ойнай ма?		
Оның бірге ойнайтын досы бар ма?		
Бала күтімінде Сізге не нәрсе ерекше қиындық туғызады?		
Баланың өсуі мен дамуы бойынша жүргізген бақылауыңызды сипаттап жазыңыз, өз ойыңызша, баланы дәрігерге көрсетуді талап етеді деген жағдайларды және басқа да маңызды түсініктемелерді келтіріңіз.		

МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕН КОНСУЛЬТАЦИЯ АЛЫҢЫЗ

	Баланы дұрыс тамақтандыру (отбасы дастарханынан бес рет толыққанды тамақтандыру)
	Жасына сәйкес психоәлеуметтік және моторлық дамуы
	Жасына сәйкес сылау және гимнастика
	Күнделікті серуен, күн көзінде жеткілікті болу
	Бала ауырып қалған жағдайдағы мінез-құлық пен күтім жасау ережесі (қауіпті белгілері және қай уақытта көмекке жүгінуге болатыны, тамақ беру және сұйық ішкізу режимі)
	Жарақаттану мен жазатайым жағдайлардың алдын алу үшін қауіпсіз орта және ата-аналардың мінез-құлқы.
	Баланы дамыту мақсатында оған күтім жасауға әкені қатыстыру
	3, 4 және 5 жасында жылына 1 рет дәрігерге тексерілу, зертханалық зерттеулер жасату, мамандардан консультация алу
	Тіске күтім жасау/ ауыз қуысы гигиенасы
	Отбасын жоспарлау

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН АҚПАРАТ

БАЛАНЫҢ ДАМУЫНА КӨМЕКТЕСУ

Бұл жастағы балалардың балабақшаға баруы өте маңызды. Баланың топтық ойынға араласып үйренуі, сондай-ақ жеке өзінің үйренісуі ерекше мәнге ие. Дұрыс сөйлей білу дағдысының қалыптасуына назар аударыңыз, қажет болған жағдайда логопедке барыңыз. Баланы дамыту бойынша ұсынымдармен танысыңыз.

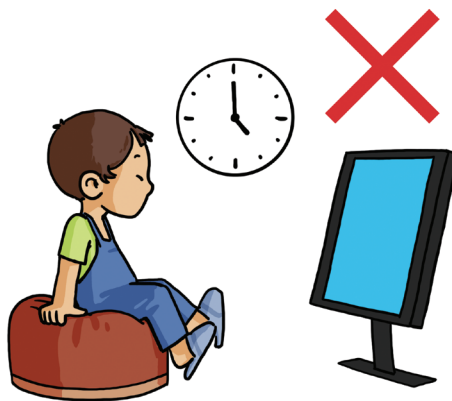
Балаға түрлі-түсті қағаз, желім, қайшы, пластилин, бор, басқа да заттар мен түрлі ойындарды мысалы, ойыншық дәрігер құралдарының жиынтығын, үстелде ойнауға арналған ойындарды, бас қатырғыштарды және т.б. беріңіз.

БАЛАНЫҢ ДАМУЫ

Балаңыз басқышпен еркін көтеріліп, түседі, орындыққа өрмелеп шығады және одан түседі, тұра алады және бір аяғымен секіре еледы, сыртқы киімін киіп-шеше алады, қолын сабындап жуып, оны сүрте алады. Қарындашты дұрыс ұстайды, оны еркін басқарып, қолдана алады, шимай салып, ұсақ элементтерді сала алады, қиылысатын сызықтарды мөлшерлері мен қысқа сызықтардың арасалмағын сақтамай көшіруге қабілетінің, пішіндері ас дұрыс емес тік, доғал, спираль тәрізді сызықтарды, шеңберлерді, үш бұрыш, төрт бұрыштарды салады. Ол таныс емес адаммен сөйлеседі, әңгіме айтып, суреттерді сипаттап айтып береді, сөйлеген кезде күрделі сөйлемдерді пайдаланады. Балалармен ойнайды, олармен ойын ережесін келіседі, ойыншықтарды дұрыс әрі мақсатқа сай қолданады. Күндіз түбекке отырғысы келетінін айтады, ал түнде оны мүлдем дерлік қажет етпейді. Балаға кітапты парақтаған, таныс картинаны оны қараған ұнайды, суретке сәйкес келетін әңгіме айтады, өзі ойынан қосқан жаңа жағдайларды қосып айтады. Бала қылқаламмен сурет сала алады, пластилиннен жабыстырып қарапайым фигураларды жасай алады.

ҚАУІПСІЗДІК

Баланың теледидардың немесе компьютердің алдында отыратын уақытын міндетті түрде шектеңіз, таза ауада ойнайтын ойындарға артықшылық беріңіз. Сіріңкені, пышақты, қайшыны, инелер мен түйреуіштерді балалардың қолдары жетпейтін жерлерде сақтау керек. Қауіпсіздік бойынша сұрақтықты тағы бір қарап шығыңыз.



Теледидардың және компьютердің алдында отыратын уақытын шектеңіз.

ЕГЕР СӘБИҢІЗ:

- сұйық іше алмаса немесе тамақ жеуден және ішуден бас тартса
- әдеттен тыс ұйқы басса немесе оны ояту мүмкін болмаса
- әрбір тамақ ішкеннен кейін құсатын болса
- ауырған кезде аяқ-қолы құрысса
- тамақтан немесе сұйық ішуден бас тартса
- ұстағанда денесі ыстық болса және қызуы түспесе;
- жөтелген кезде дем алысы қиындаса, жиі немесе сырыл болса, тұншыға бастаса
- нәжісі қан аралас, сұйық болып іші өтсе, ТЕЗ АРАДА МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕ ҚАРАЛЫҢЫЗ.

Дәрігерге баруға тиіс (күн, уақыт):

Дәрігерден сұрау керек:

Екпе алу үшін бару керек (қашан, қайда):

ЖАСЫ - 4 ЖАС

АНАНЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

	ИӘ	ЖОҚ
Балаңыз басқыштан секіріп түсе ала ма, басқыштан аттап секіре ала ма?		
Ол бір аяғымен секіре ала ма, бір аяғымен секіріп тұрып, екінші аяғын кезектестіріп секіре ала ма?		
Ол Сізге өзі туралы айта ала ма: өзінің қалай ойнайтынын, не болғанын?		
Ол екі нүктенің ортасын қосып, сызық сыза ала ма?		
Ол қайшыны дұрыс пайдалана ала ма?		
Ол өз бетімен киініп, шешіне ала ма, түймесін салып, аяқ киімінің бауын байлай ала ма?		
Қатарластарымен ойнағанды жақсы көре ме, ережелерді келісуге және ойынның қорытындысын талдауға қатыса ма?		
Ешкімнің ескертуінсіз тісін тазалап, қолын жуы ма?		
Ол үнемі тамақты мұқият шайнай ма?		
Бас бармағын сора ма?		
Тамақ ішкенде қыңырлана ма немесе тамақты шаша ма? (мысалы, оған ұнамайды)		
Оның жеуге болмайтын нәрселерді жегісі келе ме (мысалы, бор, көмір және т.б.)? (мысалы, аузына салады және жұтады)		
Бала күтімінде Сізге не нәрсе ерекше қиындық туғызады?		
Сіздің ойыңызша, баланың өсуі мен дамуындағы оны дәрігерге көрсетуді талап етеді деген жағдайларға жүргізген бақылауыңызды сипаттап жазыңыз және басқа да маңызды түсініктемелерді келтіріңіз		

МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕН КОНСУЛЬТАЦИЯ АЛЫҢЫЗ

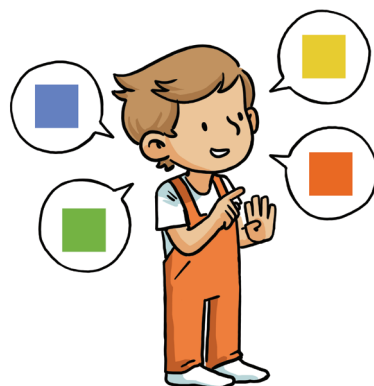
	Баланы дұрыс тамақтандыру (отбасы дастарханынан бес рет толыққанды тамақтандыру)
	Жасына сәйкес психоәлеуметтік дамуы
	Жасына сәйкес сылау және гимнастика
	Күнделікті серуен, күн көзінде жеткілікті болу
	Бала ауырып қалған жағдайдағы мінез-құлық пен күтім жасау ережесі (қауіпті белгілері және қай уақытта көмекке жүгінуге болатыны, тамақ беру және сұйық ішкізу режимі)
	Жарақаттану мен жазатайым жағдайлардың алдын алу үшін қауіпсіз орта және ата-аналардың мінез-құлқы.
	Баланы дамыту мақсатында оған күтім жасауға әкені қатыстыру
	3, 4 және 5 жасында жылына 1 рет дәрігерге тексерілу, зертханалық зерттеулер жасату, мамандардан консультация алу
	Тіске күтім жасау/ ауыз қуысы гигиенасы
	Отбасын жоспарлау

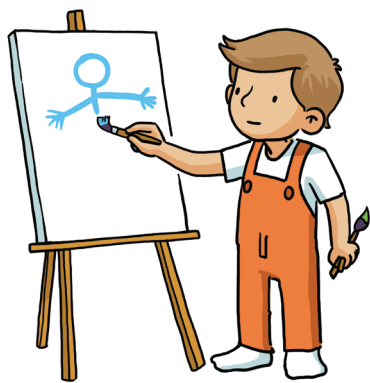
БАЛАНЫ ТАМАҚТАНДЫРУ ЖӘНЕ ОҒАН КҮТІМ ЖАСАУ

Мектеп жасындағы балалардың тамағы сәбилердің тамағынан мөлшері жағынан да, сапасы жағынан да ерекшеленеді. Бұл жаста балалардың энергияға мұқтаждығы үлкендерге қарағанда жоғары болса да, ортақ дастарханнан тамақ ішеді, ол балаларда зат алмасу қарқындылығымен және өсу мен даму қарқынының жоғары болуымен түсіндіріледі. Балаға күн сайын біркелкі, теңгерімсіз тамақ беру оның өсуі мен дамуында тежелу қаупінің пайда болу факторы болып табылады. Мектеп жасына дейінгі бала күніне 5 рет тамақтануға тиіс. Негізгі тамақты (таңғы ас, түскі ас, кешкі ас) және күніне 2 рет жүрек жалғайтын тамақтардан (жемістер, шырындар, кепкен нан, бір тілім ірімшік және т.б.) ажырату қажет. Кейбір тағамдарды (нан, жармалар, макарон бұйымдары, сүт, ет, көкөніс, бұршақ тұқымдастар, жеміс секілді) күн сайын, кейбір тамақтарды (балық, сүзбе және т.б.) сирек жеу керек. Бала сұйықты жеткілікті деңгейде ішуі қажет. Шөлін басу үшін газдалған сусындарды, сондай-ақ қант көп қосылған сусындарды ішуге болмайды. Дұрысы, балаға кәдімгі таза суды берген жөн.

БАЛАНЫҢ ДАМУЫ

Балаңыз түсінікті етіп сөйлейді, дұрыс құрылған сөйлемдерді пайдаланады, сөздердің қарама-қарсы мәндерін түсінеді, сын есімдерді пайдаланады, суретке қарап қарапайым әңгіме құрастырады, барлық дыбыстарды дұрыс айтады, таныс мәтіндерді мазмұндап айтып береді, шылаулары бар (өйткені, сондықтан) құрмалас сөйлемдерді қолданады, сөздік қоры шамамен 3 000 сөзге дейін айтарлықтай молайды, дауысын өз бетімен қатайта алады, түрлі дауыс екпінін шығара алады. Ата-анасының мамандығын, мейрамдардың аттарын біледі. Өз бетімен киінеді, түймелерін салады, бауларын өткізе алады, жуынады, тістерін тазалайды, таранады, бетін сүртеді. Негізгі 4-6 түсті ажыратады, 10-ға дейін санайды, қарындашты дұрыс ұстайды, көлденең және тік сызықтар сызады, үш дене мүшесінен тұратын адамның суретін салады, белгілі бір топқа жататын заттарды (жануарлар, ыдыс, жиһаз) нақты атайды. Бір іспен айналысқан кезде дербестік және белсенділік танытады, өзінің айналысатын ісін өзі тауып алады, ата-анасына көмектеседі, тапсырмаларды орындайды.





Оған кітап оқып немесе ертегі айтып берген кезде, ол суреттерге қарап, өзі ойлап, әрі қарай не болатынын суреттерге қарап өзі айтады, иллюстрацияларды түсінеді. Оқу үдерісіне белсенді араласуы үшін баланы көтермелеңіз. Ол үшін әрі қарай не болатынын сұраңыз және жауабын тыңдаңыз. Баланы міндетті түрде мақтаңыз!

Балаңыз жақында мектепке барады, ол жаңа адамдармен танысады, үйдегі жылы әрі еркін ахуалдан міндетті түрде

ерекшеленетін, бөлек ортаға енеді, үйренбеген, көрмеген өмірлік жағдайлардың ортасына тап болады. Баланың денсаулығы тұрғысынан да, ақыл-ой/психологиялық дамуы тұрғысынан да мұндай жағдайға дайын екеніне көз жеткізіңіз. Оқу, өзін-өзі күту, қатарластарымен араласу және т.б. үшін қажетті қабілеттері мен дағдылары бар ма?



ҚАУІПСІЗДІК

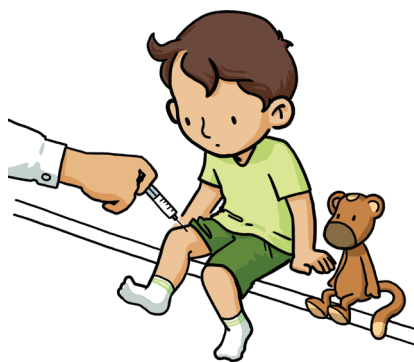
Баланың теледидардың немесе компьютердің алдында отыратын уақытын міндетті түрде шектеңіз. Оның осындай жолмен алатын ақпаратына әрқашан мұқият қараңыз! Таза ауада ойнайтын ойындарға артықшылық беріңіз. Шылым шегудің зиян екенін және машинамен келе жатқанда қауіпсіздік белбеуін тағу қажет екенін есте сақтаңыз. Айналадағы жағдайды қауіпсіздік тұрғысынан үнемі бақылап отырыңыз.

ЕГЕР СӘБИҢІЗ:

- сұйық іше алмаса немесе тамақ жеуден және ішуден бас тартса
- әдеттен тыс ұйқы басса немесе оны ояту мүмкін болмаса
- әрбір тамақ ішкеннен кейін құсатын болса
- ауырған кезде аяқ-қолы құрысса
- тамақтан немесе сұйық ішуден бас тартса
- ұстағанда денесі ыстық болса және қызуы түспесе;
- жөтелген кезде дем алысы қиындаса, жиі немесе сырыл болса, тұншыға бастаса
- нәжісі қан аралас, сұйық болып іші өтсе, ТЕЗ АРАДА МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕ ҚАРАЛЫҢЫЗ.

КЕЛЕСІ ҚАДАМДАР

Жасына қарай қайталап берілетін екпелердің қажеттілігі туралы ұмытпаңыз. Екпе күнтізбесін қарап, екпе егетін күн мен уақытты келісіңіз. Баланың физикалық және психологиялық-әлеуметтік дамуын бағалаңыз, 3 жаста және одан асқан балаларға жыл сайын екепе жасату қажет.



Дәрігерге баруға тиіс (күн, уақыт):

Дәрігерден сұрау керек:

Екпе алу үшін бару керек (қашан, қайда):

	ИӘ	ЖОҚ
Балаңыз сүрініп, құлай ма?		
Есінде қалған нәрсенің суретін өз бетімен сала ала ма (мысалы, Сіз одан хайуанаттар паркінде көрген құсты салуды өтіндіңіз)?		
Балаңыз негізгі түстерді – қызыл, сары, жасыл, көк – ажырата ала ма?		
Сөздерді, сөйлемдерді дұрыс әрі түсінікті етіп айта ала ма?		
Дәретханаға өз бетімен бара ала ма?		
Оған балабақшадағы немесе балалар көп жиналатын басқа жерлердегі топ болып ойнайтын ойындар мен сабақтарға қатысу ұнай ма?		
Ол басқа адамдарға жанашырлық көрсете ме, өсімдіктерді немесе жануарларды жақсы көретінін немесе ұнататынын білдіре ме?		
Қарапайым мінез-құлық ережелерін сақтай отырып, отбасының басқа мүшелерімен бір дастархан басында отырып тамақ іше ала ма?		
Бас бармағын сора ма?		
Ертегі оқып берген кезде ол әр уақытта оның мазмұнын дұрыс түсіне ме? Одан кейін не болатынын сұрай ма?		
Бала күтімінде Сізге не нәрсе ерекше қиындық туғызады?		
Сіздің ойыңызша, баланың өсуі мен дамуындағы оны дәрігерге көрсетуді талап етеді деген жағдайларға жүргізген бақылауыңызды сипаттап жазыңыз және басқа да маңызды түсініктемелерді келтіріңіз		

МЕДИЦИНА ҚЫЗМЕТКЕРІНЕН КОНСУЛЬТАЦИЯ АЛЫҢЫЗ

	Дұрыс тамақтандыру қағидаттары
	Баланы дамытуға көмектесу
	Балаға күтім жасау, жеке гигиена /ауыз қуысының гигиенасы/
	Күн режимі/ұйқы
	Айналадағы қауіпсіз орта/ тасымалдау
	Сақтық индикаторлары

МЕКТЕПКЕ ДАЙЫНДЫҚ ЖАСЫ - 6 ЖАС

АНАНЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

	ИӘ	ЖОҚ
Бала ата-анасыз қала ала ма, мысалы, аулада қараусыз қалып, ойнай ала ма?		
Ол шағын заттармен түрлі әрекеттер жасай ала ма (өшіргішті, қарындашты, қайшыны пайдалану/ бір қолынан екінші қолына ауыстыру)?		
Бағыттарды – оңға, солға, алға, артқа – ажырата ала ма?		
Ол өзінің тілегіне бақылау жасай ала ма, мысалы, егер тәттіден немесе ойыншықтан бас тарту қажет болған жағдайда?		
Ол басқа балалармен жақсы ойнай ала ма?		
Ойын кезінде өзінің риза болмағанын білдіре ала ма / ренжиді немесе ойынның ережесіне бағынбайды?		
Ол бір аяғымен 5-10 минут тұра ала ма?		
Ол аз ғана уақытқа болса да назарын сыртқы әсерлерге (теледидардың дауысына, ересектердің әңгімесіне) аудармай, ойынға немесе салып жатқан суретіне аудара ала ма?		
Балаңыз өз бетімен дәретханаға бара ала ма? Ол үлкен дәретін немесе кіші дәретін қаншалықты жиі ұстай алмай қалады?		
Адамдармен тез тіл табыса ма?		
Бала кітаптарға, әріптерге және сандарға қызығушылық таныта ма?		
Ол ұзақ уақыт бойына тыныш отырып, бір іспен айналыса ала ма?		
Ол ересектермен әңгімелесіп, оларға сұрақ қоя ала ма?		
Ол әңгімені аяғына дейін тыңдап, тыңдаған ақпаратына қатысты сұрақтар қоя ала ма?		
Ол суретті сипаттап бере ала ма, өзінің қиялын білдіре ала ма?		
Бала күтімінде Сізге не нәрсе ерекше қиындық туғызады?		

БАЛАЛАРДЫ ТАМАҚТАНДЫРУ

6 АЙҒА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫ ТАМАҚТАНДЫРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

6 айға дейінгі баланы (180 күн) тамақтандырудың ең жақсы тәсілі – тек емшек беру. Тек емшек беру дегеніміз баланың қосымша тамақ, су немесе басқа сұйықтықтарды пайдаланбай (қажет болған жағдайдағы дәрі-дәрмектер мен дәрумендерді қоспағанда), тек емшек қана еметінін, білдіреді.

- 6 ай толмаған балаға күндіз де, түнде де қанша сұраса, сонша, емшек беріңіз. Бала тәулігіне кемінде 8 рет емуге тиіс.
- Баланы қарны ашу белгілері пайда болған кезде емізіңіз: бала қарны ашқанда басын қозғап, баусақтарын сорып, еріндерін қозғай бастайды. Баланың жылағанын күтпеңіз.

6 ай толғанша балаға емшек сүтінен басқа тамақ немесе сұйық заттарды бермеңіз. Су, шай, шырын беруге болмайды. Жасанды қоспаларды да, жануарлардың сүтін де, ешбір ботқа да беруге болмайды. Балаға бос емізіктер мен бөтелкеге кигізілген еміздік БЕРМЕҢІЗ. Себептері:

- Баланың басқа тамақ немесе сұйық ішуі оның еміп жүрген сүтінің мөлшерін азайтады
- Басқа тамаққа немесе сүтке судан не бөтелкеден немесе тамақ дайындаған ыдыстан микробтар түсуі мүмкін. Бұл микробтар инфекцияның жұғуына әкелуі мүмкін.
- Басқа тамақ немесе ішетін сұйық жеткілікті деңгейде концентрацияланбауы, сондықтан баланың тамағы бұзылуы мүмкін.
- Басқа тамақта немесе ішетін сұйықта А дәруменінің мөлшері жеткіліксіз болуы мүмкін.
- Сиыр немесе ешкі сүтінен темір нашар сіңіріледі
- Балада аллергия пайда болуы мүмкін.
- Балада жануарлар сүтін қорытумен байланысты қиындықтар туындауы мүмкін және бұл диарея, бөртпе, және басқа белгілерді туғызуы мүмкін.

Тек емшек емі Сіздің балаңыздың дені сау болуына және өсуіне ең жақсы мүмкіндіктер береді!

6 АЙДАН 12 АЙҒА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫ ТАМАҚТАНДЫРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

Сіз баланы қанша реет сұраса, сонша реет емізуге тиіссіз, бірақ тәулігіне кемінде 6 рет. Бірақ 6 ай толғаннан кейін емшек сүті баланың барлық энергетикалық қажеттіліктерін қанағаттандыра алмайды. 6 айда балаңыз Сіздің сүтіңізге қосымша басқа тамаққа мұқтаж бола бастайды. Мұндай тамақ ана сүтін толықтыратын болғандықтан, қосымша тамақ деп аталады.

- Балаңызға 6 ай толған кезде Сіз оған бірте-бірте тағамның мөлшері мен жиілігін көбейте отырып, күніне 1-2 ас қасықтан бере бастауға тиіссіз. 12 айға қарай қосымша тамақ негізгі энергия көзіне айналады.
- Егер балаңыз емшек еметін болса, онда оған қосымша тамақты күніне 3 рет беріңіз.
- Егер балаңыз емшек ембесе, күніне 5 рет тамақ беріңіз.

Жақсы қосымша тамақ нәрлі әрі жергілікті жерде қолжетімді болуға тиіс. Құнарлы және нәрлі тамақтар: сүт және өсімдік/сары май немесе қолдың қаймағы қосыоған қою ботқа, жемістер, көкөністер, бұршақ тұқымдастар, ет/ішкі ағзалар (бауыр, өкпе, жүрек), жұмыртқа, балық және сүт өнімдері.

Баланы белсенді түрде тамақтандырудың маңызы зор. Баланы белсенді тамақтандырған кезде оны тамақ жеген сайын көтермелеп отыру керек. Бала өзінен үлкен ағаларымен және апаларымен ортақ тәрелкедегі тамақты тауысу үшін жарысуға тиіс. Баланың өзіне тиесілі үлесі бар өз тәрелкесі болуға тиіс. Барабар порция дегеніміз – бала белсенді тамақтанғаннан кейін тамақ сұрамайды деген сөз. Бала әзірге өз бетімен тамақ жей алмайтындықтан, Сіз бала тамақ ішіп жатқанда оның қасында отырып, аузына қасығын апаруға көмектесуіңіз қажет. Сіз баланың тамаққа қызығушылығын оята, күлімсіреп, тағы бір бөлігін ұсына отырып, оны тамақ жеуге ынталандыра аласыз. Егер бала тамақ жеуден бас тартатын болса, оны қорқытудың, тамақ жеуге мәжбүрлеудің немесе өзіңнің азуызаңды көрсетудің қажеті жоқ.

Қосымша тамақтың жиілігі және саны

6 айдан 12 айға дейін	12 айдан 2 жасқа дейін	2 жаста және одан асқан
Егер бала емшек еметін болса, күніне 3 рет	3 негізгі тамақ + 2 нәрлі жүрек	3 негізгі тамақ + 2 нәрлі жүрек
Егер бала емшек ембейтін болса, күніне 5 рет	жалғарлық тамақ	жалғарлық тамақ

Ақырында бала тамақтың аз ғана бөлігінің дәмін татады. Балаңыздың осы дағдысын дамытуына мүмкіндік беріңіз. Егер сіз балаңызға өзі қолымен ұстап ала алатындай тамақ берсеңіз, ол баланың тамаққа қызығушылығын арттырады. Бір жасқа толар кезде кейбір балалар тамақты асхана құралдарының көмегімен (қасық) жеуге ұмтылады. Бастапқыда ол қасықты дұрыс пайдалана алмайды. Балалар өз бетімен тамақ жеуді үйренген кезде өздерінің де, Сіздің

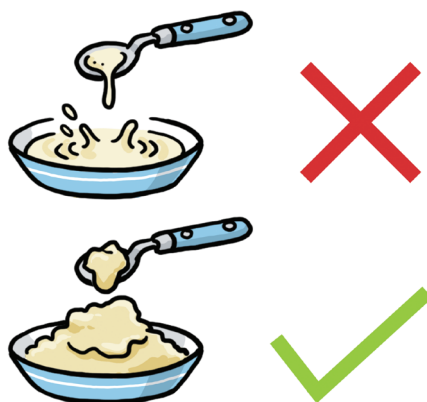
де үсті-басыңызды бүлдіреді, айналасына да төгіп-шашады. Балаңыз өз бетімен тамақ жеп үйренгенше, оның жеткілікті жегеніне көз жеткізе отырып, әр түрлі тамақтармен белсенді түрде тамақтандыра беру керек.

Бір рет тамақтандырғандағы қосымша тамақ үшін тағамның мөлшері

Емшек емген жағдайда:	Емшек ембейтін жағдайда:
6–7 айлық - 150 мл	6–12 айлық - 225 мл
8–10 айлық - 180 мл (стақанды толтырмай)	12–24 айлық - 250-300 мл.
11–12 айлық - 225 мл	
12 айлық – 2 жас – 300 мл (1,5 стақан)	
2 жаста және одан асқан – 350 мл (толық 2 стақан дерлік)	

Тамақтың нәрлілігі оның қоюлығына да, сондай-ақ тамақтың құрамына да байланысты болады. Қажетті энергетикалық құндылыққа қол жеткізу үшін тамақ қою болуға тиіс (батырылған қасық баяу батуы керек). Сорпа мен сұйық тамақтарды бермеген дұрыс. Қосымша тамаққа арналған қою тағамға 1 қасық сары май немесе үй қаймағын қосыңыз. Өзінің құрамы бойынша баланың тамағына арналған азық әр алуан болуға тиіс. Балаңызға ет пен балық беріңіз. Түрлі жармалар. Көкөністер мен жемістер, жұмыртқа және бұршақ тұқымдастар. Жақсылап тазартылған және паста түріндегі үккіштен өткізілген жаңғақтар, сүт өнімдері (сүзбе, қаймақ, ірімшіктің қатты түрлері).

ҚОСЫМША ТАМАҚТЫҢ ҚОЮЛЫҒЫ



ҚОСЫМША ТАМАҚ ҮШІН ҰСЫНЫЛҒАН АЗЫҚ-ТҮЛІК

- ◇ Ет, балық, бауыр/ішкі құрылыс тағамдары
- ◇ Көкөністер, жемістер (қою жасыл және қызғылт/сары-жасыл)
- ◇ Бұршақ тұқымдастар

Әр тамақтандырған сайын тамақтың алуан түрлі болуын қамтамасыз етіңіз

Тамақты біртіндеп, кезең-кезеңмен беру керек, мұның үстіне емізуді жалғастыра беріңіз, бала қанша рет сұраса, сонша рет беру керек. Бала жаңа тамаққа тезірек үйреніп кететін болғандықтан, тамақты емшек емерге дейін бере бастаңыз. Баланың тағамының мөлшері мен энергетикалық құндылығы әрбір кезеңде баланың жас ерекшелігі талап ететін қажеттіліктеріне сәйкес келуге тиіс. Бала тамақты қасықпен жеуді, еріндерін пайдалануды, тамақты ауыз қуысына салып, оны жұтуды үйренеді.



Алдымен жарма тағамдарын (күріш, қарақұмық) немесе көкөніс еzbесін (пісірілген картоп, сәбіз, шалқан, қырыққабат, еzbе), жемістерді (банан, алма, алмұрт, шабдалыдан жасалған еzbе), одан кейін ет (майсыз ет түрлерінен жен-тектелмеген, еzbе түрінде), бұршақ тұқымдастардан (қабығы алынып, әбден пісірілген) еzbені қосыңыз.

ҚОСЫМША ТАМАҚТЫ ҚАЛАЙ БЕРУ КЕРЕК?

Ең алдымен қосымша тамақты ЖАРМА, КӨКӨНІСТЕР, ЖЕМІСТЕР беруден бастайды

Жаңа тамақтарды беру кезеңі біршама уақытқа созылуға тиіс.

Үнемі тек үгітілген, езілген тамақ беруден аулақ болыңыз:

ұнтақталған еzbе	ұсақ түйіршіктер	үлкен түйіршіктер	ұсақ туралған тілімдер
6 АЙ	8 АЙ		9 АЙ

Еzbе, ботқа, жемістер мен көкөніс балаға бірден ұнай қояды деп ойламаңыз. Баланың жаңа дәмге үйренуіне уақыт беру қажет. Балаға бірінші рет берілетін тамақтың әрқашан жылы, өте жұмсақ, әбден езілген, ешбір түйірсіз, еzbе деңгейіне жеткізілген және қою емес болуы қажеттігін ұмытпаңыз.

Басында бала қосымша тамақтан бас тартуы мүмкін. Бұл - тамақ оған ұнамайды деген сөз. Ол тамаққа кейіннен үйренеді, сондықтан жартылай қатты тамақтың түрімен ауыстыруға асықпаңыз.

ҚОСЫМША ТАМАҚТЫ ҚАШАН БЕРУ КЕРЕК?

Бала

неғұрлым белсенді қарны аш (баланы шамамен бір уақытта тамақтандыруға тырысыңыз және емшек ембей тұрып) болатын

күннің неғұрлым ыңғайлы уақытын таңдаңыз.

Күнделікті тамақтану режимін белгілеңіз

Ана

Балаға көбірек көңіл бөле алатын



ҚОСЫМША ТАМАҚ ДАЙЫНДАУ

БҰРШАҚ ТҰҚЫМДАСТАР (бұршақ, үрме бұршақ, жасымық, маш) – алдын ала суға салып, қабығын алу үшін електе үгу, жақсылап пісіру қажет

ЖАРМАЛАР (күріш, қарақұмық ...) – пісіру, електе үгу, сүт қосып, дайын болғанша пісіру қажет

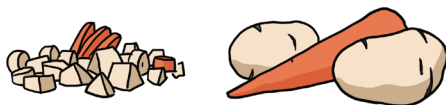
ЖАҢҒАҚТАР – мұқият тазарту қажет және тек паста түрінде

ҚАЛАЙ ДАЙЫНДАУ КЕРЕК?

ЕТ – арық, майсыз ет, терісі алынған құс еті

ЖҰМЫРТҚА – қабығымен пісірілген және үккіштен өткізілген жұмыртқа, ақуызын да, сарыуызын да беріңіз

КӨКӨНИСТЕР МЕН ЖЕМІСТЕР – жергілікті жерде өскен, езілген, үйде дайындалған шырындар мен жеміс-көкөніс езбесі



Жаңа тамақты қосу үдерісін созбаңыз, 7 айға қарай сәби тамақтың барлық түрін дерлік (ет, көкөніс, бұршақ тұқымдастар, жармалар, жемістер) жеуге тиіс және күніне 3 рет тамақ жеуі керек. Егер бала жаңа тамақты жеуден бас тартса, мәжбүрлеп, қыстамаңыз, ол тамақты келесі жолы беріңіз. Өзіңіз тамақтың дәмін татып, оның дәмді екенін балаға көрсетіңіз.

7 айға дейін жұмыртқа, жаңғақ, балық және теңіз тағамдарын **БЕРМЕҢІЗ**, сондай-ақ кейінірек берген дұрыс болып табылатын ұнтақ, арпа, бидай, сұлы жармасын да бермуге болмайды.

Бұршақ тұқымдастарды қабығынан тазарту үшін суға шамамен 6 сағат бұқтырып, әбден пісіріп, үккіштен өткізу қажет екенін естен шығармаңыз. Қабығымен пісірілген жұмыртқаны үккіштен өткізіп, ақуызын да, сарыуызын да беру керек, жаңғақты дұрыстап тазартып, паста жағдайына жеткізіп езу қажет.

Сәбидің асқазаны мен ас қорыту жүйесі қаймағы алынбаған сыйр сүті мен сүттен жасалған ашытылған өнімдерді ішуге әлі дайын емес. Сондықтан оларды негізгі тамақтан кейін араластырылған күйінде аз-аздан беру керек. Сумен тең етіп араластыру, яғни 30 мл айранды 30 мл суға араластыру қажет. Сүтті тек ботқа дайындау үшін пайдаланыңыз.

Балаға 9 айға дейін қаймағы алынбаған, араластырылмаған сүт өнімдерін **БЕРМЕҢІЗ!**

ТАМАҚТАНУ ПИРАМИДАСЫ

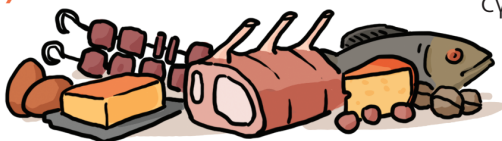
V топ (1-2 порция)

май, майлар, қант



IV топ (1-3 порция)

ет, балық,
жұмыртқа,
бұршақтар,
жасымық



III топ (2-3 порция)

сүт және сүт өнімдері



II топ (5-9 порция)

жемістер мен
көкөністер



I топ (6-11 порция)

жарма және
макарон
бұйымдары, күріш,
картоп, нан және
нан өнімдері

ПОРЦИЯЛАР МӨЛШЕРІ

1-ТОП. Жармалар, макарон бұйымдары, күріш, картоп, нан өнімдері

Бір порцияның мөлшері

1 тілім нан	30-40 гр.
Кішкентай дөңгелек бөлкенің 1/2 бөлігі	
1 тоқаш	
3 кішкене тоқаш немесе шағын крекер	
1/2 тәрелке пісірілген ботқа (күріш, сорго, қарақұмық)	100 гр.
1/2 тәрелке суға пісірілген макарон	100 гр.
1 орташа картоп (ересек адамның жұдырығы мөлшерінде)	шамамен 100 гр.
3/4 бөлік дайын құрғақ таңғы ас	шамамен 30 гр.

II ТОП. Жемістер мен көкөністер

Бір порцияның мөлшері

3/4 стакан жеміс немесе көкөніс шырыны 160 мл	160 мл.
1/2 тәрелке пісірілген немесе жаңа жұлынған көкөністер	шамамен 100 гр.
1 тәрелке жасыл жапырақты көкөністер (шпинат, қырыққабат салаты, жас жуа, кинза, балдыркөк, аскөк)	
1 орташа қызанақ, қияр, болгар бұрышы (ересек адамның жұдырығы мөлшерінде)	шамамен 100 гр.
1 орташа жеміс	100 гр.
3/4 тәрелке жаңа терілген жидек, кептірілген, мұздатылған, консервіленген немесе пісірілген жемістер	100 гр.

III ТОП. Сүт және сүт өнімдері

Бір порцияның мөлшері

1 стақан қаймағы алынбаған немесе қаймағы алынған сүт, айран, қатық немесе шұбат	220 мл.
1 тілім қатты ірімшік	45 гр.
1,5 тәрелке ірімшік, сүзбе немесе үйде дайындалған ірімшік	250 гр.

IV топ. Ет, балық, жұмыртқа және бұршақ тұқымдастар (үрме бұршақ, бұршақ, маш, жасымық)

Бір порцияның мөлшері

Пісірілген ет немесе балық порциясы (ересек адамның жарты алақанындай)	70-100 гр.
2 жұмыртқа	
3/4 тәрелке пісірілген бұршақтар (үрме бұршақ, бұршақ, маш)	100-150 гр.
3/4 тәрелке жаңғақ	100-150 гр.

V топ. Май, майлар және қант

Бір порцияның мөлшері

1 шай қасық үй қаймағы немесе сары май, маргарин	
1 шай қасық мақта немесе басқа өсімдік майы	
1 ас қасық майонез	
2 шай қасық қант	
1 толық шай қасық бал немесе тосап (джем)	
1 батон шоколад	шамамен 60 гр.
1/2 тілім торт	

*екінші тамақтарға арналған тәрелке

12 АЙДАН 2 ЖАСҚА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫ ТАМАҚТАНДЫРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

Бұл кезеңде Сіз бала қанша жиі сұрасы, сонша рет емізуге, 3 рет отбасы дастарханынан тамақ беруге және 2 рет нәрлі жүрек жалғар тамақ беруге тиіссіз.

Тамақты түрлендіру және мөлшерін көбейту керек.

Отбасы дастарханындағы тамақ балаңыздың рационының маңызды бөлігіне айналуға тиіс. Баланың жеуіне оңай болуы үшін оны ұсақтау қажет.

- Балаңыз қаншалықты жиі тамақ ішкісі келсе, соншалықты жиі тамақ беріңіз.
- Балаңызға ортақ дастарханнан күніне 3 рет нәрлі тамақ, қосымша екі жүрек жалғар тамақ беріңіз.

Барабар порциялар мен белсенді тамақтандыру әлі де болса қажет.

2 ЖАСТАҒЫ ЖӘНЕ ОДАН АСҚАН БАЛАЛАРДЫ ТАМАҚТАНДЫРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

- 2 жастағы және одан асқан бала ортақ дастарханнан күніне 3 рет әр түрлі тамақ ішуге тиіс.
- Бұдан бөлек, тамақ арасында балаға тағы екі рет тамақ беру керек.

Бұл жастағы балаларға кейбір тамақ ұнайды, ал кейбіреуі ұнамайды. Бала толыққанды өсіп, дамуы үшін әр алуан тамақты қажет ететін болғандықтан, бұл біршама қиын мәселеге айналуы мүмкін. Сіз тамақтың өзіңізге ұнайтынын көрсете және қатарынан бірнеше күн бойы осы тамақты аз-аздан бере отырып, баланы жаңа тамақты жеп көруге ынталандыра аласыз. Балаға мәжбүрлеп тамақ беру ешқашан жақсы нәтиже бермейді.

Тамақты күн сайын белгілі бір уақыттарда беру баланың тәбетінің пайда болуына көмектеседі. Үнемі бір орында тамақтандыру оның тамақтан басқаға алаңдамауына мүмкіндік береді.

Балаға шай бермеңіз! Шайдың құрамындағы заттар (таниндер) тұтынатын тағамдардан темірді тартатын болғандықтан 3 жасқа дейінгі балаларға шай (қара шай да, көк шай да, шөп шай да) бермейді, бұл балада анемияның (қан аздығының) пайда болуына әкеп соқтыруы мүмкін.

БАЛАЛАРҒА ТАМАҚ ДАЙЫНДАУ ЖӘНЕ БЕЛСЕНДІ ТҮРДЕ ТАМАҚТАНДЫРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

Тамақтың қауіпсіз екенін бақылаңыз: ол үшін тамақ дайындаған кезде гигиеналық талаптарды сақтаңыз – таза және қайнатылған суды, бактериялық және химиялық ластану қаупі жоқ азық-түлік тағамдарын пайдаланыңыз. Сәбидің тамағын дұрыс сақтау керек, оны 1 жылға дейін сақтамау және тамақты бір рет жейтіндей етіп қана дайындау керек. Бір жастан асқан бала үшін тамақты салқын жерде таза жабық ыдыста сақтаңыз. Тамақ берген кезде қолыңызды және бала тамақ ішетін ыдысты таза ұстаңыз, бөтелкелерді пайдаланбаңыз, кесе мен қасықты пайдаланыңыз. Баланың тамақ ішетін ыдысының бөлек болғаны дұрыс.

БҰЛ ҚАУІПСІЗ ӘРІ ТАЗА МА?



ҚОЛДАРЫ ТАЗА

ЫДЫСТАР ТАЗА

СУ МЕН ТАҒАМ
ТАЗА

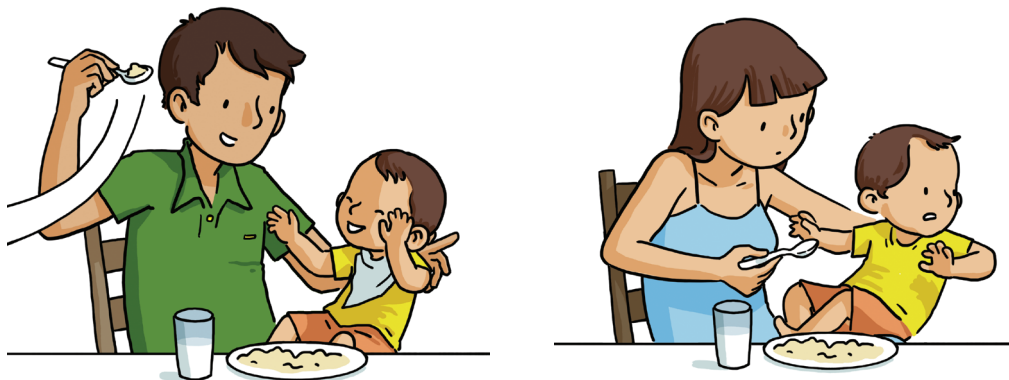
ДҰРЫС
САҚТАЛҒАН

Тамақтың қауіпсіз екенін бақылаңыз: ол үшін тамақ дайындаған кезде гигиеналық талаптарды сақтаңыз – таза және қайнатылған суды, бактериялық және химиялық ластану қаупі жоқ азық-түлік тағамдарын пайдаланыңыз. Сәбидің тамағын дұрыс сақтау керек, оны 1 жылға дейін сақтамау және тамақты бір рет жейтіндей етіп қана дайындау керек. Бір жастан асқан бала үшін тамақты салқын жерде таза жабық ыдыста сақтаңыз. Тамақ берген кезде қолыңызды және бала тамақ ішетін ыдысты таза ұстаңыз, бөтелкелерді пайдаланбаңыз, кесе мен қасықты пайдаланыңыз. Баланың тамақ ішетін ыдысының бөлек болғаны дұрыс.



БЕЛСЕНДІ ЖӘНЕ ҚАЙТАЛАП
ТАМАҚТАНДЫРУ – ТАМАҚТАНУ ҮДЕРІСІНЕ
АНАНЫҢ ДА, БАЛАНЫҢ ДА БЕЛСЕНДІ
ҚАТЫСУЫ

ТАМАҚТЫ КӨБІРЕК ЖЕУГЕ ҮНТАЛАНДЫРЫҢЫЗ!



МҮКІНДІГІНШЕ МЕЙІРІМ ТӨГІП, ҚАМҚОРЛЫҚ КӨРСЕТІҢІЗ!



**БАЛА ӨЗ БЕТІМЕН ТАМАҚ ЖЕУДІ ҮЙРЕНЕ БАСТАҒАН КЕЗДЕ ОНЫҢ ӘРЕКЕТТЕРІН
МАДАҚТАҢЫЗ, БАЛАНЫҢ ЖАНЫНДА БОЛЫҢЫЗ ЖӘНЕ ОНЫ ТАМАҚ ЖЕГЕНІ ҮШІН
БЕЛСЕНДІ ТҮРДЕ КӨТЕРМЕЛЕҢІЗ**

**БАЛАНЫҢ ОТБАСЫ ДАСТАРХАНЫНАН ТАМАҚ ІШУГЕ ҚАТЫСУЫ
ОНЫҢ ДАМУЫНА ӘСЕР ЕТЕДІ!**

БАЛАНЫҢ ДАМУЫНА КӨМЕК

Ғылым бала миының бүлдіршін жаста жылдамырақ дамидынын растайды. Бұл кезде дамуға жәрдемдесу баланың денсаулығы үшін, оның болашақта өмірде жететін жетістіктерінің кепілі болып табылатын физикалық және ақыл-ой әлеуетін барынша анықтау үшін өте маңызды. Ата-аналар бұл жасқа үлкен жауапкершілікпен қарауы тиіс. Төменде баланың дамуына көмек беруге қатысты өзекті мәселелер туралы тек негізгі ақпараттар келтіріледі. Сондықтан Сіздің қосымша әдебиеттермен таныссаңыз және өз дәрігеріңізбен кеңескеніңіз дұрыс болады.



Әр балаға жеке көзқарас қажет. Есіңізде болсын, сіздің балаңыз – жеке тұлға және оның жеке көзқарасын құрметтеу, оның пікірлерімен санасу қажет. Ата-ана балаға өзін жақсы көретінін сезіндіре білуі керек, оны жиі еркелетуге тиіс; баламен қарым-қатынас жасаған кезде оның мүмкіндіктерін, сөйлеу және қабылдау деңгейін міндетті түрде есепке алу керек. Баланы жақсы мінез-құлқы үшін міндетті түрде мадақтау керек!

Баланың қоршаған ортаны қабылдауы, ойлауы, жады, елестетуі және тілі 3 жасқа дейін қарқынды түрде қалыптасады. Аталған дағдыларды дамытуға көмектесу толықтай ересектерге қатысты. Ата-аналар баламен туғаннан бастап жиі сөйлесуі керек, суретті кітапшаларды бірге оқып, бірге қарауы керек, музыка тыңдатуы керек. Баламен баяу, сабырмен және мейірім таныта отырып әңгімелесу қажет: бала сөйлеуді еліктеу арқылы үйренеді. Сондықтан ересектер баламен қарапайым дұрыс әдеби тілмен сөйлесуі керек. Баланың үлкендермен, құрдастарымен және қоршаған ортамен қарым-қатынас жасауға мүмкіндігі болуға тиіс.

6 айдан бастап балаға кітап оқып беру баланы дамытуға жәрдемдесудің ең жақсы әдісі. Кітап оқу сәбидің тәуелсіз болу сезімін күшейтеді және таңдау жасау қабілетін дамытады. Оған әсіресе, ата-анасының немесе туыстарының дауыстап оқып бергені ұнайды.

Әрине, балаларға арналған кітап баланың жасына сай болуға тиіс. Бүлдіршін жастағы балалар үшін ол қатты, түрлі-түсті суреттері болуы, қолға ұстағанда жеңіл болуы керек.

Баланың физикалық белсенділігін бүлдіршін кезінен мадақтаудың маңызы зор, мысалы, сәби еңбектеу үшін ашық кеңістік болуы қажет, бала ойыншықтарды алу үшін белгілі бір қимыл жасап, қолына алу талап етілетіндей етіп ойыншықтарды қойып шығыңыз. Бала жүре бастаған кезде оған көмектесу қажет және сүйеніш болатын нәрсені беру керек. Бүлдіршін жастағы балаға жаттығу жасағанда оның басын төмен салбыратуға, аяғынан немесе бір қолынан көтеруге болмайды. Сондай-ақ, 5 жасқа дейін ұйымдасқан спортқа бермеген дұрыс. Бұл жаста дұрысы, серуендеу, доппен ойнау т.б. Сурет салу, жапсыру, түрлі ойыншықтармен ойнау өте маңызды.

Есіңізде болсын, бала үшін ойын – ол тек көңіл көтеру ғана емес, бұл оның ақыл-ой дамуының және қоршаған ортаны тануының міндетті шарттары. Сондықтан ата-анасы баланы ойыншықпен қамтамасыз етуі, ойыншықты және ойнайтын ойын түрлерін баланың жасына сәйкес таңдау қажеттігін ескеруі тиіс. Ойыншық бала ойнайтын орын сияқты қауіпсіз болуы тиіс. Сондай-ақ, баламен бірлесіп отырып ойыншықты қолдан жасаудың да үлкен маңызы бар.

Бір сөзбен айтқанда, баланың өз бетімен әрекет етуіне мүмкіндік беріңіз. Ол ерік-жігерін тәрбиелеуге көмектесетін алғашқы қиындықтарды жеңуді үйренеді. Балаға түсініксіз және жиі тыйым салатын ережелер орнату қисынсыз: балаға ескертуді уақытында беріңіз, ол өзінің қылығын ескертумен байланыстыра алатындай болсын. Баланы ешқашан ұрып-соқпаңыз! Оны жәбірлемеңіз және қорқытпаңыз! Оның жаман немесе жақсы қылығына Сіздің уақытылы назар аударуыңыз қажет (мысалы, бала Сіздің «үйге барайық, сосын мен сенімен сөйлесемін!» дегеніңізді түсінбейді).

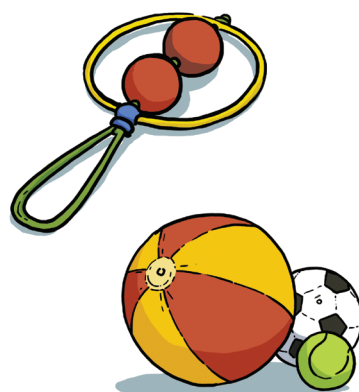
Есіңізде болсын, төменде келтірілген белгілер баланың дамуын тоқтатады!

ОЙЫНШЫҚТАР

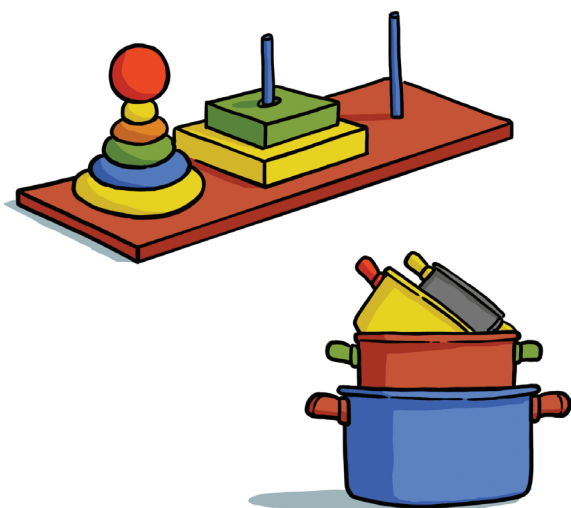
Сіздің балаңыз күн сайын жаңа білім мен дағдыны игере отырып, өсіп және дамып келеді. Әрбір жас ерекшелігі бойынша топтардағы балаларға бала нақ сол ойыншық арқылы қоршаған ортаны оңай тани алатындай ойыншықтар қажет. Бұл бөлімде болжамды түрде алғанда Сіздің балаңыздың үйлесімді дамуы үшін қажет болатын ойыншықтар жиынтығы келтірілген.

ТУҒАННАН 6 АЙ ТОЛҒАНША

- Ойнаңыз: Бала туған сәттен бастап оның көруін, естуін, сезуін және қозғалуын қамтамасыз етіңіз. Балаға ол ұмтылатындай үлкен, көзге түсерлік заттарды, сондай-ақ оның зерттеп қарауы үшін жаңа заттарды беріңіз.
- Қарым-қатынас жасаңыз: Бала туғаннан бастап оның көзіне қарап күлімсіреңіз. Емізіп отырған кезде сөйлесу – ең дұрысы. Бала өскен сайын онымен көбірек әңгімелесіңіз. Әңгімеңізге түрлі дыбыстар мен ишараттарды қосыңыз.



6 АЙДАН 12 АЙҒА ДЕЙІН



- Ойнаңыз: Баланың қолына ұстай алатындай, тарсылдатып немесе лақтыра алатындай үйде тұтынып жүрген таза әрі қауіпсіз заттарды ұстатыңыз.
- Қарым-қатынас жасаңыз: Балаңыздың шығарған дыбыстарына және оның қызығушылығына көңіл бөліңіз. Балаға заттар мен адамдардың аттарын атап айтыңыз.

Қасықпен ұруға болатын кастрюльдер мен қақпақтарды, күнделікті тұрмыста қолданылатын заттарды, мөлдір пластик банкілерді және олардың ішіндегі түрлі-түсті қыстырғыштарды, түрлі диаметрдегі сыйымдылықтардан шыққан матрешкаларды және т.б. беріңіз.

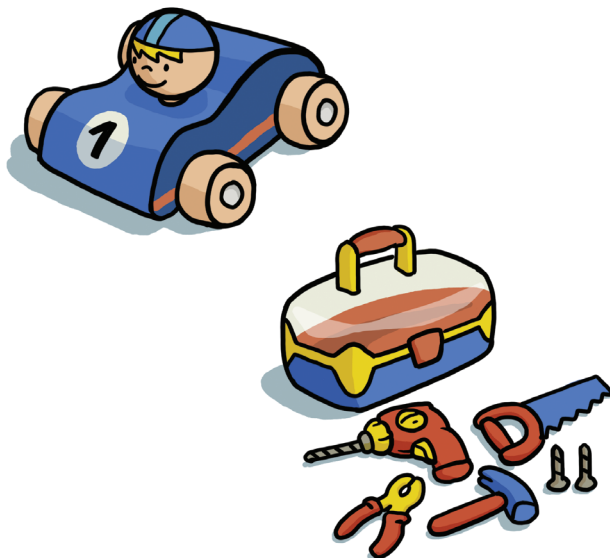
12 АЙДАН 2 ЖАСҚА ДЕЙІН

Әр түрлі етіп импровизацияланған пазлдар (ірі суреттері бар бірнеше әдемі суреттер бөліктерінен тұрады) әріптері бар кубиктер, қолға ұсталатын, ойыншықты ұстап жүргізуге және басқаруға болатын саптары бар ойыншықтар, мысалы, жүк артатын тіркеме, ойыншық машина, арба, сондай-ақ кубиктер мен доптар, қуыршақтар.

- Ойнаңыз: Балаға біріне-бірін салуға, кигізуге, қалауға болатын түрлі мөлшердегі заттарды беріңіз.
- Қарым-қатынас жасаңыз: Балаға қарапайым сұрақтар қойыңыз. Баланың өзіңізбен сөйлескісі келген ұмтылыстарына назар аударыңыз. Балаға заттар мен адамдардың аттарын атаңыз. Онымен қарапайым ойындарды ойнаңыз.



2 ЖАСТАН 5 ЖАСҚА ДЕЙІН



Қуыршақтарға арналған арбалар, қуыршақтарға арналған үй бұйымдары, дамытушы ойындар, қарындаш пен қалам, қарапайым басқатырғыштар, кубиктер, киіндіріп-шешіндіруге болатын қуыршақтар, машиналар, ойыншық үйлер.

- Ойнаңыз: Балаңызға санауға, заттардың атын атауға және оларды салыстыруға көмектесіңіз. Балаңызға арнап қарапайым ойыншықтар жасаңыз.
- Қарым-қатынас жасаңыз: Баланы әңгімеге шақырыңыз. Балаңыздың сұрақтарына жауап беріңіз. Балаңызды әңгіме айтуға, ән айтуға және ойнауға үйретіңіз.

Баланы тәрбиелеу оларға зорлық-зомбылық көрсетуден тұрмауы тиіс. Баланы ешқашан жазаламаңыз, оны ұрмаңыз. Ұрып-соғу баланың физикалық және психологиялық денсаулығына зақым келтіруі мүмкін. Зорлық-зомбылықтың кез келген түрі зиянды және бала өмірінің барлық жағына кері әсерін тигізуі мүмкін. Зорлық-зомбылыққа ұшыраған балалар тамақтың жетіспеуі мен аурудан жиі зардап шегеді, мектепте нашар оқиды, өзін-өзі сыйлаусезімі төмен болады. Тәрбие жанды ауыртпайтындай болуы керек. Тек ұрып-соғуды ғана ғана емес, эмоционалдық қысым жасауды да толықтай болдырмау керек: баланы қорламаңыз, балағаттамаңыз, басқа балалармен салыстырмаңыз. Мұндай тәрбие баланы ренжітеді және ашуын келтіреді.

Баланы тәрбиелеу әдісін таңдау, әсіресе, үлкендердің тілін аса түсінбейтіндіктен әрі олардың өздерінен не сұрайтынын білмегендіктен, кішкентайлардың тәрбиесі біршама қиын. Бала тәрбиесі көбінесе ата-ананың жеке ісі, дей тұрғанмен, бейбіт тәрбиенің жалпы қағидаттары барлығына бірдей қолданылады. Әр жолы бала тентек болған сайын бұның дұрыс емес екенін түсіндіруге тырысыңыз және оған дұрыс жол көрсетіңіз.

Жақсы әдіс – мадақтау жүйесін әзірлеу. Ас бөлмесінің көрнекі жеріне Сіз күнделікті балаңыздың тәртібін түрлі-түсті фломастермен/маркермен/стикермен белгілеп отыратындай етіп, парақ немесе кішігірім тақтайша жапсырып қойыңыз. Мысалы «жақсы» күнді жасыл түспен, «жаман» күнді қызыл түспен белгілеңіз. Жұма күні кешке «жақсы» мен «жаман» күндерді санаңыз және баланың мінез-құлқына қарай демалыс күндерін ұйымдастырыңыз.

Әрбір жазалау мен мадақтау әдісі отбасы жиналысында алдын ала талқылануы тиіс екенін есте ұстаңыз. Отбасының барлық мүшелері өздерін бірдей қағидаттарға сәйкес ұстауы тиіс және жазалау мен мадақтау жүйесі барлығы үшін бірдей болуы керек. Атасының/әжесінің рұқсатсыз, жасырын беретін тәттісін немесе қандай да бір сыйлықтарды есептемеңіз. Әрбір сыйлық мақсатты түрде және жақсы мінез-құлыққа байланысты мадақтау ретінде берілуі тиіс.

Әр бала жеке тұлға және оны өзінің жеке темпераменті сипаттайды. Балалардың сондай-ақ, өзін-өзі реттеу моделі бар, олар кез келген стрестік жағдайды өздерінше қабылдайды.

Кейбір балалар бірдеңе жасамастан бұрын ойланады, кейбіреулері – тым қызба. Оның үстіне, кейбіреулері белгіленген тәртіпке жеңіл бағынады, ал кейбіреулері – үлкен қиындықпен мойынұсынады. Ата-аналардың ұстанымдары осыған сәйкес келуге тиіс.

ҚАУІПСІЗДІКТІ ТЕКСЕРУ БОЙЫНША АНЫҚТАМАЛЫҚ

ШЫНДЫҚҚА СӘЙКЕС КЕЛЕТІНІН («V») БЕЛГІСІМЕН БЕЛГІЛЕҢІЗ

ҚАУІПСІЗ	
	Бала жақтауы биіктеу керуетке жатады. Матрас керуеттің қабырғаларына тиіп тұрады.
	Терезелер мұқият жабылады және олардың торлары бар. Балкон мен баспалдақтарға шығатын есіктер мұқият жабылады.
	Сөрелер мен стеллаждар бекітілген. Вазалар мен оңай сынатын заттар жиналған. Ұзын дастарқан үстелден алынған.
	Электр ажыратқыштарғы тығындар кигізілген, жабық. Электр өткізгіштер мен электр құралдары жиналып тасталған.
	Газ плитасының негізгі бұрандасы жабық. Газ жылытқышы қалпында. От жағатын пешке баланың қолы жетпейді, мұржалар тазаланған.
	Шайнектерге, ыстық кастрюльдерге, табаларға, ыстық сусындар мен тамаққа баланың қолы жетпейді.
	Дәрі-дәрмектер, косметика, тұрмысқа қажетті құралдар, керосин, және жанармай сенімді жерге жасырылған.
	Ұсақ бөлшектері бар ойыншықтар жиналып тасталған. Дәндер, түймелер, тиын баланың қолы жетпейтін жерде.
	Целлофан пакеттер баланың қолы жетпейтін жерде.
	Инелер, пышақтар, қайшы және басқа өткір заттар баланың қолы жетпейтін жерде.
	Ауладағы құдық пен дәретхана жабық, ал хауыздың беті бүркелген.
	Көлікпен жүргенде Сіз қауіпсіздік ережелерін сақтайсыз: баланы міндетті түрде артқы орындыққа отырғызасыз (ешқашан жүргізушінің тізесіне емес!), белдікті және/немесе балаға арналған арнайы креслоны пайдаланыңыз.

СІЗДІҢ БАЛАҢЫЗ АУЫРЫП ҚАЛСА

Егер балаңыз ауырып қалса, оны емдеу және әрі қарайғы бақылау мәселелерін шешу үшін балалар емханасындағы дәрігердің қабылдауына апару қажет.

Балаңыз тезірек жазылып кетуі үшін ауруды емдеуші медицина қызметкерінің ұсынымдарын ұсынымдарын сақтау керек.

ДҰРЫС ЕМДЕУ:

- Дәрігердің ұсынымдарын (мысалы, дәрі-дәрмектің тиісті мөлшері, дәрі қабылдау жиілігі, емделу ұзақтығы, қайта келу бойынша) орындау
- Қауіпті белгілер байқалған жағдайда медицина қызметкеріне уақытылы көріну

ӨЗІН-ӨЗІ ЕМДЕУГЕ МҮЛДЕМ БОЛМАЙДЫ:

- Білікті медицина мамандарының ғана кеңесіне жүгініңіз (туған-туысқандарыңызға, емшілерге немесе дәріханашыларға бармаңыз)
- Дәрігердің тағайындауы бойынша антибиотиктер және басқа дәрі-дәрмектер беріңіз.

Ауырған кезде баланың организмі дене қызуынан, жиі дем алғаннан немесе іш өткеннен көп сұйықтық жоғалтады. Бала сусызданудың алдын алу мақсатында

СҰЙЫҚТЫҚТАР

КЕЗ КЕЛГЕН БАЛАҒА:

- Жиі емшек беріңіз
- Егер бала тек емшек ембейтін болса, онда сорпа, қайнатылған күріштің суын, қатық, айран, биопакт немесе жай қайнаған су беріңіз



ІШІ ӨТІП ЖАТҚАН БАЛАҒА:

- Балаға ішуге көбірек сұйықтық беріңіз:
 - Су-тұз ерітіндісі, орс, Регидрон (1 литр қайнаған және суытылған суға 1 пакет жеткілікті) –
 - Үйде дайындалатын сұйықтықтар (егер тек емшек ембесе) – сорпа, қатық, айран, биопакт, қайнатылған күріштің суы 5 ас қасық күрішті 1 литр суға қайнатыңыз, суы қоюланғанша)
 - Қайнаған су.
- Кеудеңізге жиі әрі ұзағырақ басыңыз;
- Іштің өтуі тоқтағанша балаға көбірек сұйықтық беріңіз.

БАЛАҢЫЗДЫ ЖИІРЕК ТАМАҚТАНДЫРУДЫ ЖАЛҒАСТЫРА БЕРІҢІЗ

көбірек су ішсе, онда өзін жақсы сезінеді немесе оның денсаулығы мықтырақ болады. Жиі емшек емізу сәбиді қажетті нәрлі заттармен қамтамасыз етеді және сусызданудың алдын алуға көмектеседі. Қосымша сұйықтық беру әсіресе іші өтіп жатқан балаларға үшін ерекше маңызды.

АУЫРҒАН КЕЗДЕ ТАМАҚТАНДЫРУ

Белсенді әрі балаға арналған тамақ бала ауырған кезде неғұрлым маңызды. Ауру балалар кірпияз және тынымсыз болады, олардың тамаққа тәбеті болмайды. Арнайы күтім болмаса зардап шегуі әрі физикалық дамуы жағынан кейін қалуы мүмкін (ауырғанға дейін қол жеткізген физикалық даму прогресін жоғалтуы мүмкін).

Төменде Сізге баланы ауырған кезде тамақтандыруға көмектесетін ұсынымдар келтірілген.

6 АЙ ТОЛМАҒАН АУРУ БАЛА

- Егер 6 ай толмаған ауру баланы стационарға жіберу қажет болса, Сіз баланы стационарға бара жатқан жолдың өзінде емізуіңіз керек.
- Егер баланы ауруханаға жатқызса, ол мүмкін болғанынша қалаған кезінде емуі керек. Медициналық мекеме Сіздің балаңызбен бірге болуыңызды немесе аурухана палатасына еркін кіруіңізді қамтамасыз етуге тиіс. Ауру бала неғұрлым жиі емуге мұқтаж.
- Егер ауру бала еме алмаса, анасы күніне кем дегенде 8-10 рет емшек сүтін сауып, сәбиге ыдыстан немесе зонд арқылы беруге тиіс.

6 АЙ ТОЛҒАН ЖӘНЕ ОДАН АСҚАН АУРУ БАЛА

- 6 ай толған және одан асқан ауру балалар қарны ашқан кезде еме беруге тиіс. Бұл әдеттегіден жиі болуы мүмкін. Баланың тәбеті жоқ, бірақ бала сонда да болса емшек сұрайтын кезде көбінесе емшек сүті негізгі энергия көзіне айналады.
- Ауырған кезде кейде бала тамақты көп жегісі келмейді. Солай бола тұрса да, баланың жасына қарай ұсынылатын тамақты бір берген кезде көп жемесе де беру ұсынылады.
- Ауру балаға ұсынылатын тамақ жұмсақ болуға, мүмкіндігінше, баланың сүйіп жейтін тамағы болуға тиіс. Егер тамақтың мөлшері баланың әдетте жейтін тамағының мөлшерінен аз болса, анасы тамақтың мөлшерін көбейтуге тиіс.
- Бала жазыла бастағанда, анасы әрбір тамақ ішкен сайын балаға қосымша порция беруге не тағы бір тамақ беруді қосуға немесе жүрек жалғарлық тамақ беруге тиіс.

Балаңызды ойдағыдай емдеу үшін қосымша тексерілу үшін медицина қызметкеріне қашан келу қажет екенін білуіңіз керек:

**ЕГЕР БАЛАҢИЗДА МЫНАДАЙ БЕЛГІЛЕР БАЙҚАЛСА,
ТЕЗ АРАДА ҚАЙТЫП КЕЛУ ҚАЖЕТ:**



СҰЙЫҚТЫҚ ІШЕ АЛМАСА

ЖАҒДАИЫ НАШАРЛАСА

ҚАЛТЫРАУЫ БАСЫЛМАСА

БАЛАНЫҢ ІШІ
ӨТСЕ

БАЛАНЫҢ ЖӨТЕЛІ
БОЛСА



нәжісі қан аралас
болса

сұйықтықты көп іше
алмаса



АУРУ СӘБИ



қиналып дем алса

жиі дем алса



емшекті аз сорады

осы белгілердің кез
келгені

Бұл мәселе бойынша қосымша ақпарат алу үшін балалар емханасының медицина қызметкеріне жүгініңіз.