



Ushbu loyiha Yevropa Ittifoqi bilan
birgalikda moliyalashtirilmoqda



O'zbekiston Respublikasi
Sog'liqni Saqlash Vazirligi

unicef 



ОИЛА ВА МАҲАЛЛАДА САЛОМАТЛИК АМАЛИЁТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ БЎЙИЧА ҚЎЛЛАНМА

Ushbu axborot materiali CCB va BMT Bolalar Jam'armasining (ЮНИСЕФ) Ўзбекистондаги
Вакolatхонаси томонидан Европа Иттифоқи Комиссиясининг молиявий кўмагида
“Ўзбекистонда она ва болалар муҳофазасининг янада такомиллаштириш”
лояиҳаси доирасида нашр этилган.



Ushbu loyiha Yevropa Ittifoqi bilan
birgalikda moliyalashtirilmoqda



O'zbekiston Respublikasi
Sog'liqni Saqlash Vazirligi



ОИЛА ВА МАҲАЛЛАДА САЛОМАТЛИК АМАЛИЁТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ БЎЙИЧА ҚЎЛЛАНМА



“ТАСДИҚЛАЙМАН”
Ўзбекистон Республикаси ССВ ўрта
тиббиёт ва фармацевт ходимлари
малакасини ошириш
Республика Маркази
директори Н. Муродов _____
2010 й “ _____ ” _____

КИРИШ

Болалар юқори нафас йўлларининг яллиғланиши, оддий ичкетар каби касалликлар билан тез-тез касалланиб туришади, лекин шу билан бирга зотилжам, диарея (ичкетар), қизамиқ ва овқатланишнинг бузилиши каби касалликлар ўлимнинг асосий сабабчилари ҳисобланади. Ҳар йили ривожланаётган мамлакатларда тахминан 10,5 млн. болалар юқоридаги сабабларга кўра 5 ёшга етмай вафот этади. Агар касаллик ўз вақтида аниқланиб, даволанса, мазкур ўлим ҳолатларининг кўпини олдини олиш мумкин. Патронаж ҳамширалар, оила аъзолари ва бошқа тиббий ходимлар ўлим ҳолатларини камайтиришга катта ҳисса қўшишлари мумкин. Оила аъзолари бемор болаларни уй шароитида парвариш қилиш қоидаларини билишлари, тиббий хизматдан мунтазам равишда фойдаланишлари, хавфли белгиларни аниқлашни ва улар пайдо бўлганда дарҳол тиббиёт ходимиغا мурожаат этиш кераклигини билишлари керак.

Болалар касалликларини интеграциялаштирилган (муассамлаштирилган) усулда олиб бориш (БКИУОБ) - ЖСТ ва ЮНИСЕФ томонидан ишлаб чиқилган, синовдан ўтган ва кўп мамлакатларда фойдаланилаётган стратегия. БКИУОБ болада кўп учрайдиган касалликларнинг барчасини бир вақтда аниқлаш ҳамда уйда ва тиббий муассасаларда қандай ёрдам кўрсатиш мумкинлигини белгилашга имкон беради. Болаларнинг аксарият кўпчилигини уйда маҳаллий тиббий ходимлар ёрдами билан самарали равишда даволаш ва оғир касалликларга чалинган болаларни аниқлаш ва уларни дарҳол касалхонага жўнатиб, ўз вақтида ёрдам кўрсатиб, ҳаётини сақлаб қолиш мумкин. БКИУОБ тиббий ходимлар ва оила аъзоларини бола саломатлиги учун ҳамкорлар сифатида бирлаштиради. Унда ҳар бир касаллик бўйича алоҳида йўриқнома эмас, мазкур касалликларни даволаш учун йўриқномалар мажмуаси мавжуд. Соғлиқни сақлаш тизимида ўзгаришларни рағбатлантиришдан ташқари, БКИУОБ оила ва маҳалла даражасида касалланиш ва ўлимни камайтириш учун оила ва маҳалла болаларини тегишли равишда парваришлаш ташаббуси билан чиқиш, кучайтириш ва сақлаб қолишга қаратилган. Мазкур парваришни амалга ошириш учун оилаларни тиббий билим ва амалий кўникмаларга ўргатиш, рағбатлантириш ва қўллаб - қувватлаш зарур. Улар муайян шароитларда нима қилишни билиши ҳамда бу билан бола ўсиши ва ривожланишида ёрдам кўрсатиши керак. Бемор болаларга тегишли ёрдам кўрсатиш ва муаммоларни ҳал этиш учун улар кўникмаларга муҳтож. Фойдали амалиётни синаб кўриш ва буларга доимий амал қилиш учун уларни рағбатлантириш лозим.

Мазкур суратли Қўлланма патронаж ҳамширалар оналарга болани парваришлаш амалиётини самарали ўргатиш, тегишли билим ва кўникмалар билан таъминлаш мақсадида тузилган. Семинарлардан сўнг патронаж ҳамширалари мазкур суратлардан фойдаланган ҳолда, оналар ва оила аъзоларининг бола парвариши бўйича билим ва кўникмаларини оширишга қодир бўладилар.

Мазкур қўлланма патронаж ҳамшираларнинг қуйидаги соҳаларда малакасини оширишга имкон беради:

- Оналар ва оила аъзолари билан самарали мулоқот ўтказиш, бемор болани уй шароитида парвариш қилиш ҳақида маслаҳат бериш;
- Овқатлантириш ва эмлаш бўйича маслаҳат бериш;
- Кўп учрайдиган касалликларни даволаш учун уй шароитида қўллаш мумкин бўлган воситаларни таклиф қилиш;
- Шифокор маслаҳатиға муҳтож бўлган болаларни аниқлашда оналар ва оила аъзоларига ёрдам бериш;
- Шифохонага юбориш зарур бўлган аҳволи оғир бемор болаларни аниқлаш.

Суратли Қўлланма ҳақида

Оилада ва маҳаллада бола парваришини яхшилаш учун асосий билим ва кўникмалар 29 та оддий маслаҳат шаклида келтирилган. Мазкур маслаҳатлар ушбу қўлланмада суратлар билан тасвирланган бўлиб, оддий ва аниқ тилда изоҳланган. Мазкур маслаҳатлар альбом шаклида тузилган бўлиб, бир тарафида суратлар, бошқа тарафида матнлар келтирилган. Патронаж ҳамшира матнни ўқиб бераётганда, суратлар онага кўриниб туради. Матн учта тўртбурчакка бўлинган. МАЗКУР СУРАТДА номли тўртбурчакда мазкур сурат тавсифи келтирилган. МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР номли тўртбурчакда ушбу маслаҳатни муҳокама этиш учун саволлар келтирилган ва ЭСЛАТМА номли тўртбурчакда патронаж ҳамширалар учун мавзулар келтирилиб, улар муҳокамани қизиқарли ўтишига қаратилган.

Нима талаб қилинади?

Патронаж ҳамширалар кўп учрайдиган касалликлар белгилари ҳақида билимга эга бўлиши, уйда даволаш бўйича ахборот ва кўникмага эга бўлиши, овқатлантириш бўйича маслаҳат бериш ҳамда БКИУОБ стратегиясини самарали амалга ошириш учун болани шифохонага жўнатишда биринчи ёрдам беришни билишлари талаб қилинади. Мулоқот кўникмалари, айниқса тинглаш кўникмалари, маҳаллий атамаларни билиш ва улардан фойдаланиш ҳамда дўстона муносабатда бўлиш она ишончини қозонишда катта аҳамиятга эга.

Мазкур суратли Қўлланмадан қандай фойдаланиш керак

Мазкур Қўлланмадан фойдаланишдан аввал унинг таркибини пухта ўрганиб чиқиш лозим. Ушбу Қўлланмани оналар билан бирга фойдаланишдан аввал мулоқот кўникмаларидан фойдаланишни билиш керак (улар кейинги бетда келтирилган). Мулоқот кўникмаларидан доимий равишда фойдаланиш маслаҳат беришнинг самарасини оширади.

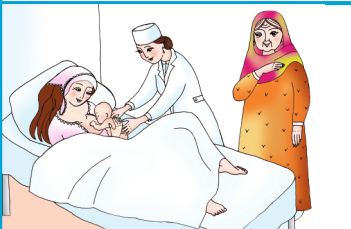
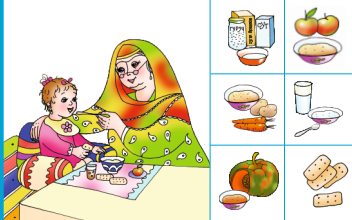
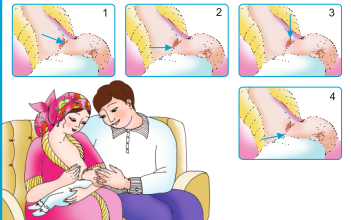
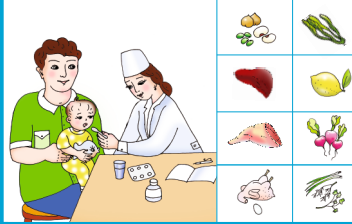
Мазкур қўлланмадан фойдаланиш пайтида уни шундай очиб турингки, сурат гуруҳга кўринсин, тўғри ушлаб туринг ва қўлингиз билан суратни тўсманг. Ушбу қўлланмани кўп қимирлатманг, чунки қимирлатмасдан ушлаб турганда, уни кўриш осонроқ.

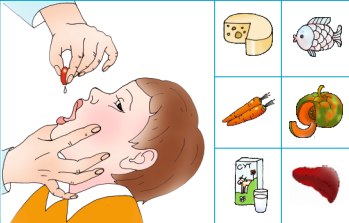
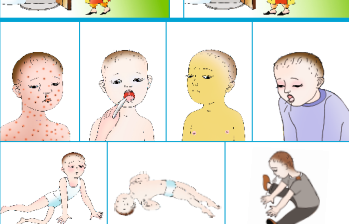
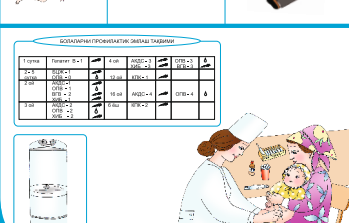
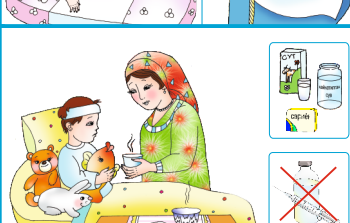
Маслаҳатларни самарали ўтказиш учун қуйидаги мулоқот кўникмаларидан фойдаланиш лозим:

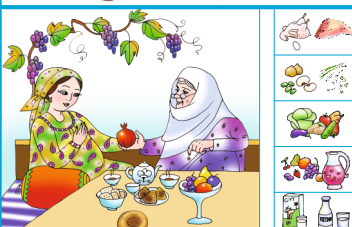
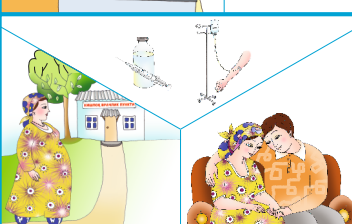
- Мавжуд суратлар ҳақида саволлар бериш ва диққат билан тинглаш. Бу қайси амалиётларни такомиллаштириш ва қайсыларини кучайтириш зарурлиги ҳақида қарор қилишда ёрдам беради.
- Оналар баъзи амалиётларни бажараётган бўлишлари мумкин. Уларни мақтанг ва самарали амалиётларни кучайтиринг.
- Оддий тилда зарур маслаҳат беринг.
- Она тушунганлигини текшириб олиш учун назорат саволларини беринг.

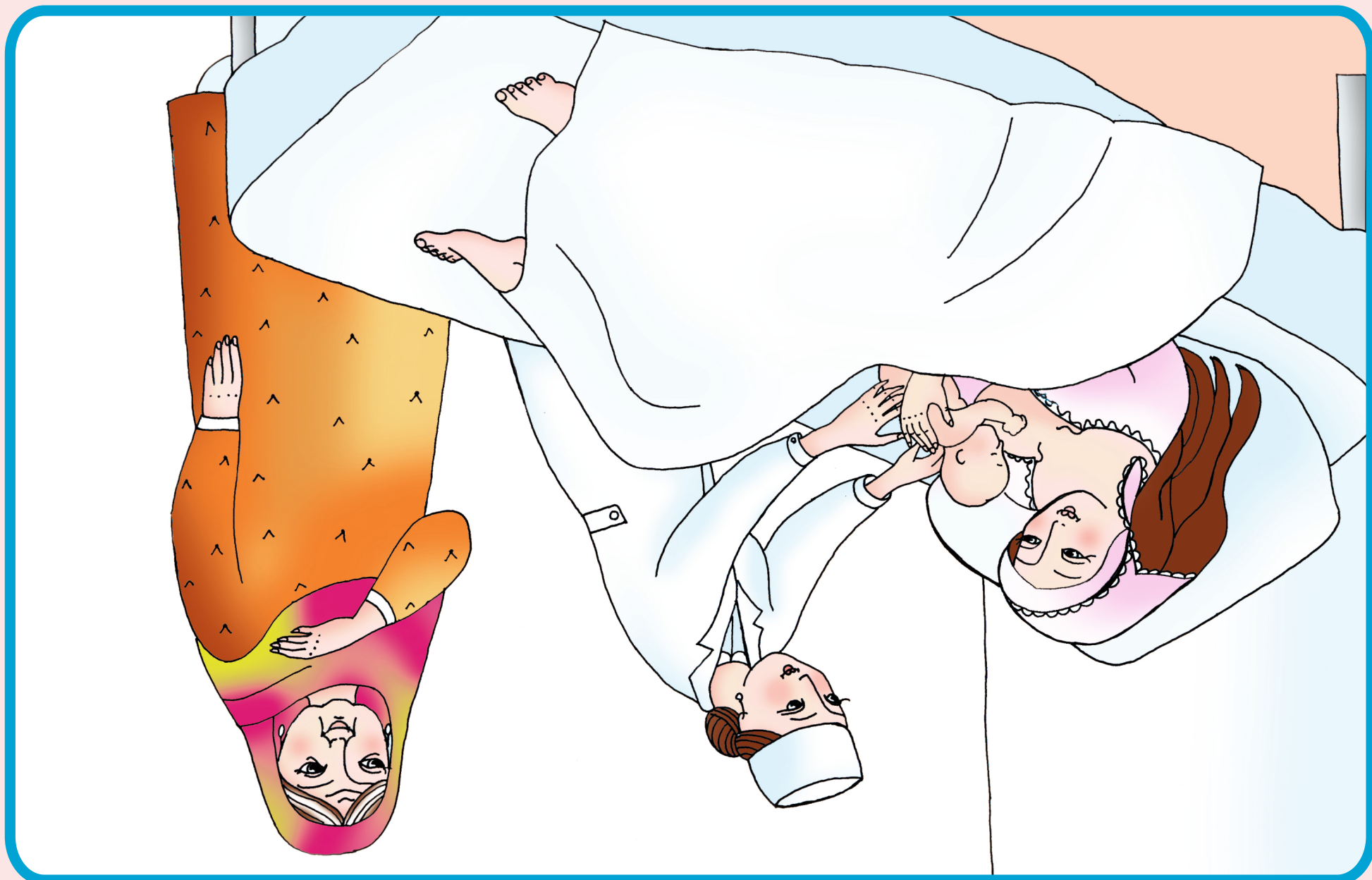
Қатнашчиларнинг саволлари бўлса, сўрашга имкон беринг. Патронаж ҳамширалари баъзи умумий саволларга жавоб бериши учун улар маслаҳатлар ҳақида кўпроқ ўқиши зарур. Патронаж ҳамширалари қўлланмага она, оила аъзолари ва маҳалла билан узоқ муддатли ва самарали муносабатларни шакллантириш ва таъминлашда асосий ахборот манбаи сифатида қарашлари лозим. Мазкур қўлланмадан нафақат оила аъзоларини огоҳ қилиш учун, балки уларнинг ишончини мустаҳкамлаш ва болалар саломатлигини қўллаб - қувватлашда ҳамкор сифатида жалб қилиш учун фойдаланинг. Мазкур қўлланма сизга маҳалла билан мулоқотни яхши ривожлантиришга ёрдам беради. Имомимиз комилки, сиз учун бу фойдали восита бўлиб қолади.

МУНДАРИЖА

Асосий амалиёт	Маслаҳат рақами	Асосий амалиёт	Маслаҳат рақами
	Бола туғилиши биланоқ эмизишни тезда бошланг1		Болага 6 ойдан бошлаб кўшимча овқатларни беришни бошланг. эмизишни бола 2 ва ундан катта6
	Чақалоқни иссиқ сақлаш муҳимдир2		6 ойдан 1 ёшгача бўлган боланинг ўсиш эҳтиёжларини қондириш учун уни турли овқатлар билан боқинг7
	Болани кўкракка тўғри қўйиш3		12 ойдан 2 ёшгача бўлган болалар учун керакли овқат миқдори ва хилма-хиллигини таъминланг8
	6 ойгача бўлган гўдакларни фақат кўкрак сути билан боқиш ва бошқа овқат/суюқлик бермаслик керак4		2 ва ундан катта ёшдаги болаларни оила дастурхонидан овқатлантиринг9
	2 ойгача бўлган чақалоғи бор оналар қачон зудлик билан тиббиёт муассасасига мурожат қилиш кераклигини билишлари муҳим5		6 ойлик бўлганларидан сўнг болалар темир билан бойитилган озиқ - овқат ҳамда темир сиропи/таблеткаларига муҳтож бўладилар10

Асосий амалиёт	Маслаҳат рақами	Асосий амалиёт	Маслаҳат рақами
	6 ойлик бўлгандан сўнг болалар А витаминига ва ушбу витаминга бой озиқ - овқатларга муҳтож		Боланинг ақлий ва жисмоний ривожланиши учун фаол мулоқот муҳитини яратиш лозим
	Ҳожатхонага боргандан сўнг, овқат тайёрлаш ва болаларни парваришладан аввал қўлларингизни совун билан ювинг		Боланинг ақлий ва руҳий ривожланишида ўйин муҳим ўрин тутди
	Ҳожатхоналардан фойдаланиш ёки ахлатни тупроқ билан қўмиш йўли билан касалликларнинг олдини олиш мумкин		Касал болалар иситма кўтарилиши, ичкетар (диарея) ёки қусиш сабабли танасидаги суюқликни йўқотадилар. Қўшимча суюқлик бериш сувсизланишнинг (дегидратация) олдини олади
	Эмлаш болаларни бир неча хавфли касалликлардан ҳимоя қилади. Эмланмаган бола касалликка чалиниб, ногирон ёки нобуд бўлиши мумкин		Касаллик пайтида бемор болани овқатлантиришни давом эттиринг
	Бола 1 ёшга тўлгунча барча эмлатишларни тугатинг		Йўталаётган болага дори бериш шарт эмас. Унга уй шароитида тайёрланган хавфсиз воситалардан беринг

Асосий амалиёт	Маслаҳат рақами	Асосий амалиёт	Маслаҳат рақами
	Қулоқдан оқаётган йирингни уй шароитида пилик билан тозалаш ва қурийтиш 21		Барча ҳомиладор аёллар темир моддасини сақлайдиган таблеткалар ичишини таъминланг 26
	Касал болага шошилиш тиббий ёрдам кўрсатиш учун тезда шифохонага олиб бориш зарур бўлган ҳолатларни аниқлаш 22		Ҳомиладор аёлга қўшимча овқат истеъмол қилишини ва дам олиш маслаҳат беринг 27
	Тиббий ходимнинг дори ичиришга оид маслаҳатларига амал қилинг 23		Йод моддасининг етишмаслигининг олдини олиш 28
	Болани кейинги кузатув учун белгиланган санада тиббий муассасага олиб боринг 24		Одам иммунитетни танқислиги вируси (ОИВ) ва орттирилган иммунитет танқислиги синдроми (ОИТС) ҳақида қисқача маълумот 29
	Ҳомиладор аёл соғлиғини кузатиб бориш учун у тиббий муассасага вақтида келиши керак 25		



1 МАСЛАҲАТ

БОЛА ТУҒИЛИШИ БИЛАНОҚ ЭМИЗИШНИ ТЕЗДА БОШЛАНГ

МАЗКУР СУРАТДА

- Ҳозиргина туққан аёл боласини эмизишга ҳаракат қилмоқда Унга доя ва яқин қариндошларидан бири ёрдам бермоқда.

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

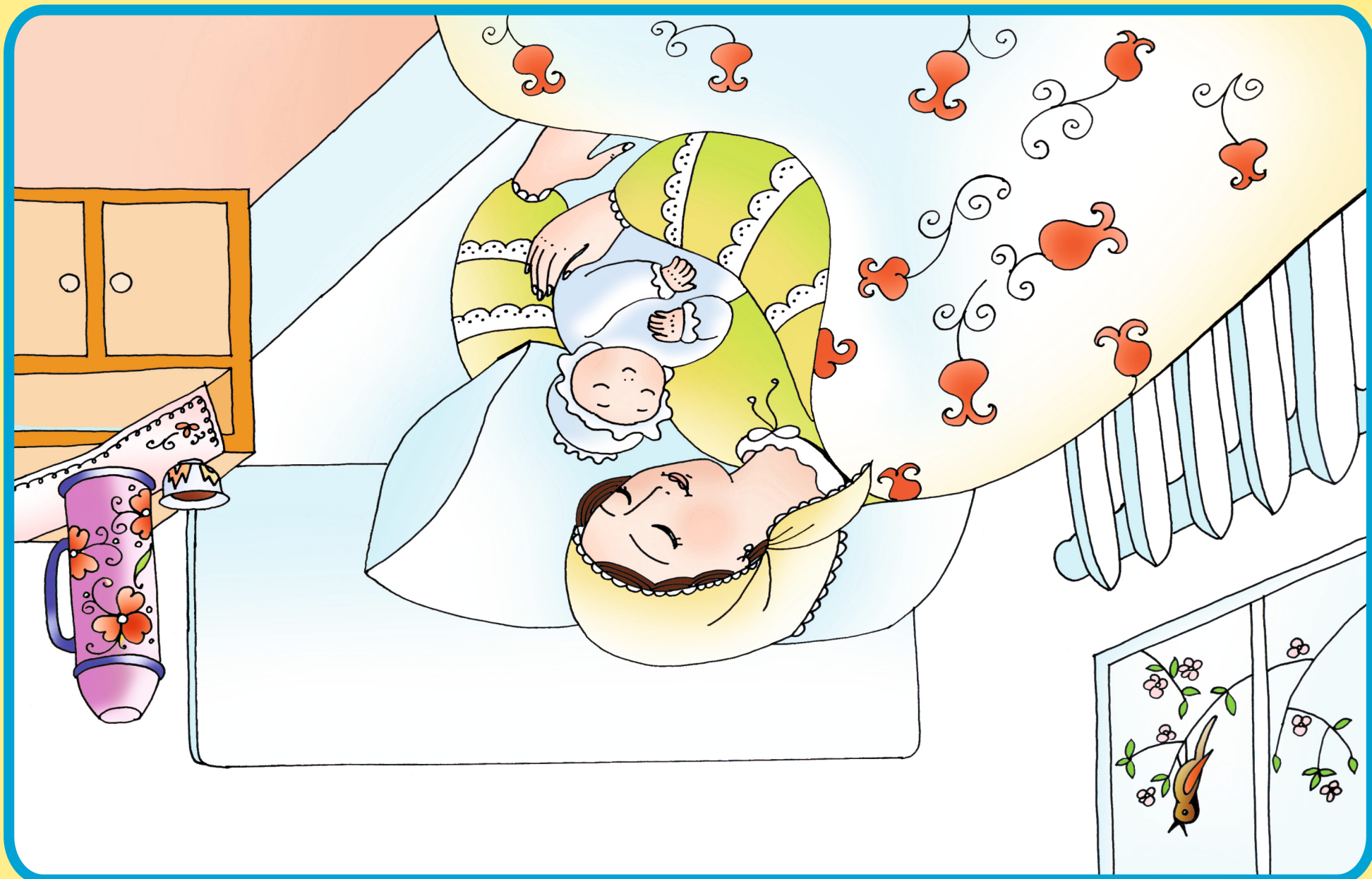
- Нега болани туғилиши биланоқ кўкрак устига қўйиш зарур?
- Бу ҳолатнинг бола учун қандай афзаллиги мавжуд?
- Бу ҳолатнинг она учун қандай афзаллиги бор?

ЭСЛАТМА

- Йўлдош ҳали тушмаган бўлса ҳам болани кўкракка ётқизинг. Бу бола учун ҳам, она учун ҳам фойдалидир.
- Бола учун афзаллиги:
 - Тери - териға тегиб турганда она болани иситади, бу билан гўдак совуқ қотишининг олдини олади;
 - Бу кўкрак сутини эрта ажралиб чиқишига ёрдам беради;
 - Оғиз сути болани касалликлардан ҳимоялашда ёрдам беради;
 - Она ва болага яқиндан ва меҳрга асосланган боғлиқликни шакллантиришда ёрдам беради.

Она учун афзаллиги:

- Бачадон қисқариши ва йўлдош осон чиқиб кетишига ёрдам беради;
- Туғишдан кейинги қон кетишини камайтиради.



2 МАСЛАҲАТ

ЧАҚАЛОҚНИ ИССИҚ САҚЛАШ МУҲИМДИР

МАЗКУР СУРАТДА

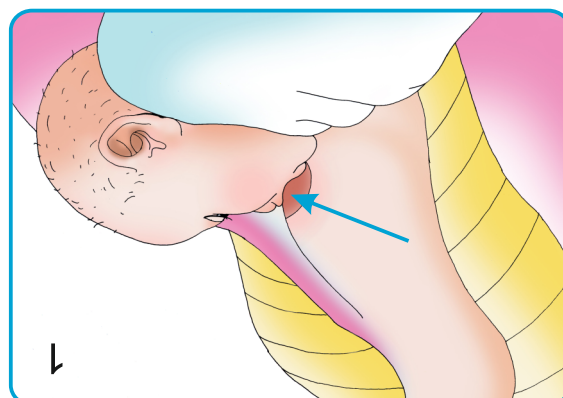
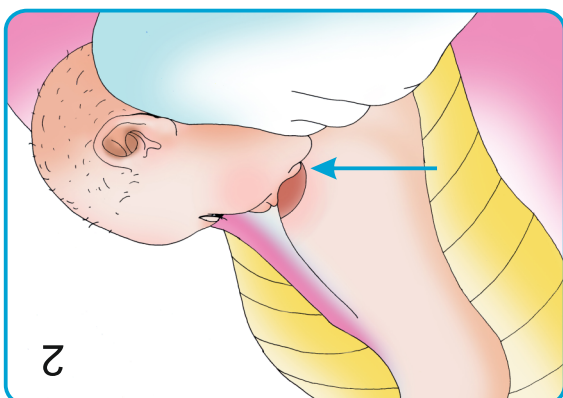
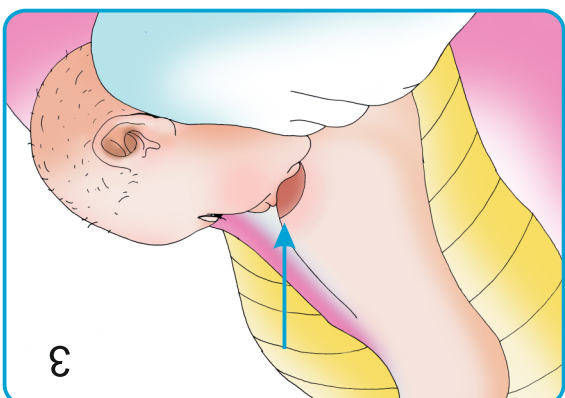
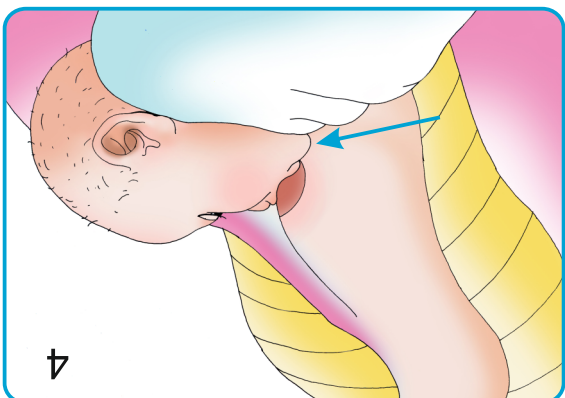
- Эркин йўргакланган бола она бир ўринда ётибди
- Иситкич ёрдамида хона иссиқ сақланмоқда

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Нега чақалоқни иссиқ сақлаш муҳим?
- Болани қандай қилиб иссиқ сақлаш мумкин?

ЭСЛАТМА

- Чақалоқ ўз танасидаги иссиқликни етарлича сақлай олмайди. Агар чақалоқ иссиқ тутилмаса, тана ҳароратининг пасайишига олиб келади. Совуқ қотган болада овқатланишнинг бузилиши, сўнг летаргик ҳолат кузатилади. Бу эса ўлимга олиб келиши мумкин.
- Чақалоқни она билан бирга сақланг. Бола туғилиши биланоқ эмизишни иложи борида эрта бошланг.
- Атроф - муҳит ҳароратига қараб чақалоқни бир неча қават пахтали/жунли кийимларга кийинтириш лозим.
- Чақалоқ ётган хона катта одам учун сал ноқулай бўлган даражада иссиқ бўлиши керак.
- Чақалоқ туғилиши билан уни чўмилтириш керак эмас.
- Ҳарорарати паст чақалоқни дарҳол тиббий муассасага олиб бориш зарур.



3 МАСЛАҲАТ

БОЛАНИ КЎКРАККА ТЎҒРИ ҚЎЙИШ

МАЗКУР СУРАТДА

- Она болани тўғри ҳолатда ушлаб турибди.
- Бола она кўкрагига тўғри тутилган.

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Эмизиш пайтида она болани қандай ушлаб туриши зарур?
- Болани қандай қилиб она кўкрагига тўғри тутиш керак?

ЭСЛАТМА

- Эмизишни муваффақиятли олиб бориш учун болани тўғри ушлаш ва кўкракка тўғри тутиш зарур.
- Қуйидаги ҳолларда боланинг кўкрак олди ҳолати тўғри бўлади:
 - Боланинг танаси ва боши бир текисликда жойлашган.
 - Бола бутун танаси билан онага қараган.
 - Боланинг танаси она танасига яқин.
 - Болани нафақат боши ёки елкалари, балки пастидан ҳам ушлаб туради
- Қуйидаги ҳолларда бола она кўкрагига тўғри тутилган бўлади:
 - Боланинг оғзи катта очиқ.
 - Боланинг пастки лаби ташқарига очиқ.
 - Кўкрак учи атрофидаги қора жой (ареола)нинг юқори қисми пастки қисмга қараганда кўпроқ кўринади.
 - Боланинг ияги кўкракка тегиб туради.



4 МАСЛАҲАТ

6 ОЙГАЧА БЎЛГАН ГЎДАКЛАРНИ ФАҚАТ КЎКРАК СУТИ БИЛАН БОҚИШ ВА БОШҚА ОВҚАТ/СУЮҚЛИК БЕРМАСЛИК КЕРАК

МАЗКУР СУРАТДА

- Она чақалоқни кечаю кундуз давомида камида 10- 12 марта эмизмокда.

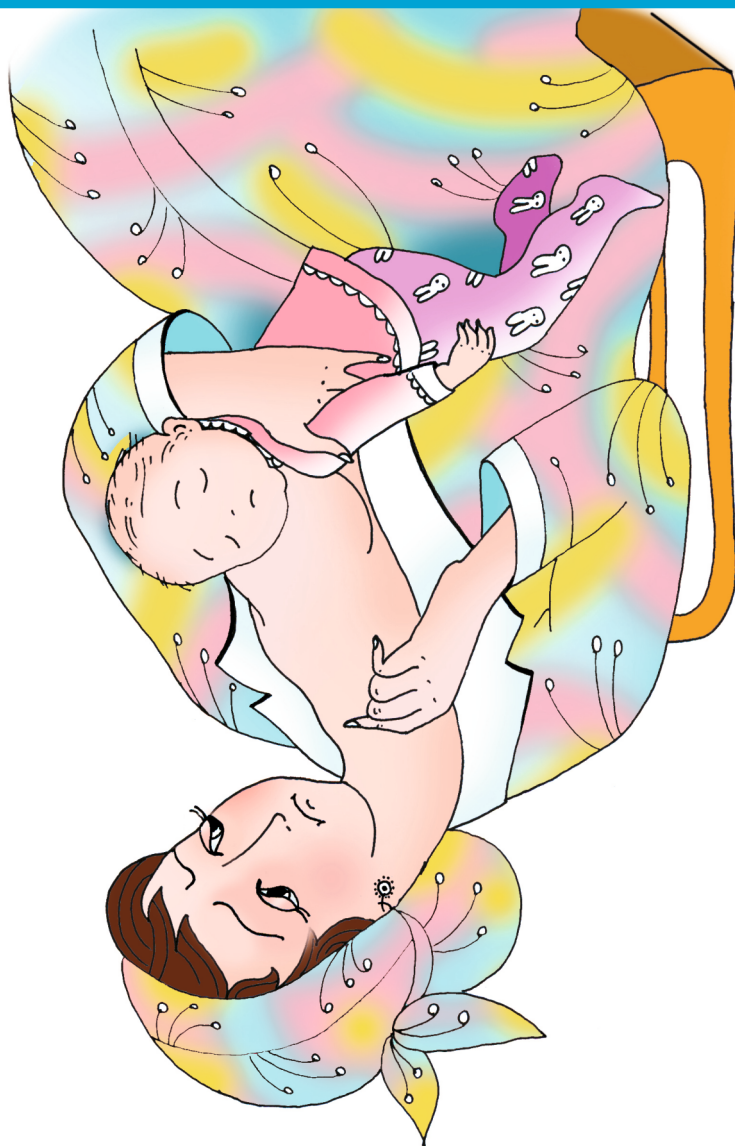
МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Биринчи 6 ой давомида чақалоқни 1 суткада неча марта эмизиш зарур?
- Чақалоқни кечаси эмизиш керакми?
- Чақалоққа бошқа озиқа ёки суюқлик бериш зарурми?
- 6 ойгача бўлган чақалоққа бошқа озуқа ёки суюқлик беришнинг қандай зарари бор?

ЭСЛАТМА

- Она сути чақалоқ учун ҳаётининг биринчи 6 оyi давомида тўлақонли озуқадир. Шу сабабли болани биринчи 6 ой давомида фақат кўкрак сути билан боқиш керак.
- Чақалоқларни талабига кўра эмизиш керак. (1 суткада камида 10-12 марта). Уларни кечаси ҳам эмизиш муҳим.
- Тез - тез ва хоҳлаганча эмизиш кўпроқ сут ишлаб чиқарилишига олиб келади. Чақалоқ қанчалик кўп эмса, шунчалик кўп сут ишлаб чиқарилади.
- Биринчи 6 ойда чақалоқларга сув ёки бошқа суюқликлар, жумладан асал, гиёҳли чой ва х. к. ман этилади. Кўкрак сутининг олд қисми суюқ бўлиб, ҳатто иссиқ ва қуруқ муҳитда ҳам чақалоқни керак бўлган сув билан таъминлайди.
- 6 ойгача бўлган чақалоқлар учун она сути бошқа овқатлардан кўра тўйимлироқ.

Она сутидан бошқа суюқлик ёки овқатларда микроблар бўлиши мумкин. Шу сабабли 6 ойгача бўлган болаларга бошқа суюқлик ёки овқатларни бериш, уларда касаллик келиб чиқишига ва озиқланишнинг бузилишига олиб келиши мумкин.



5 МАСЛАҲАТ

2 ОЙГАЧА БЎЛГАН ЧАҚАЛОҒИ БОР ОНАЛАР ҚАЧОН ЗУДЛИК БИЛАН ТИББИЁТ МУАССАСАСИГА МУРОЖАТ ҚИЛИШ КЕРАКЛИГИНИ БИЛИШЛАРИ МУҲИМ

МАЗКУР СУРАТДА

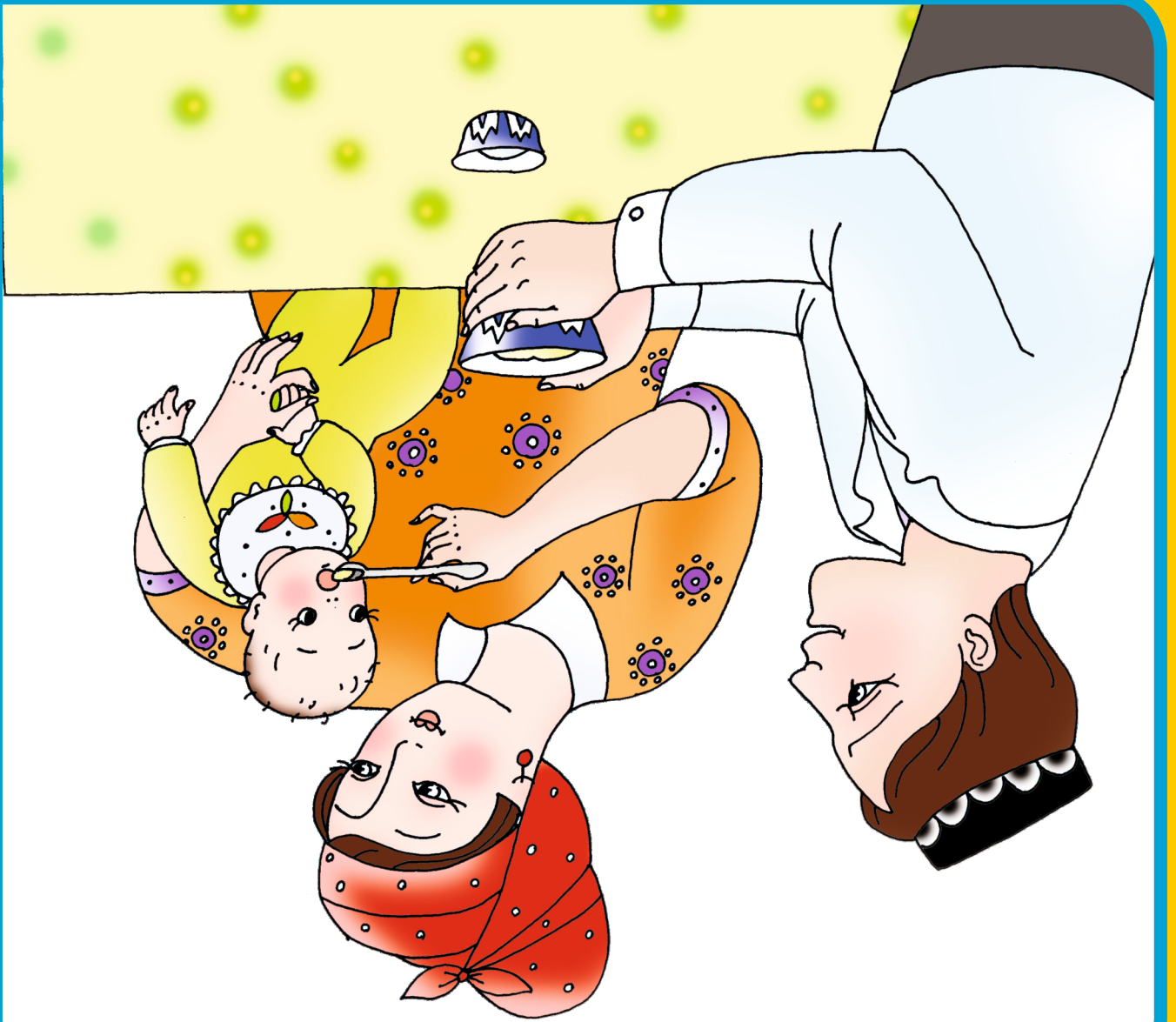
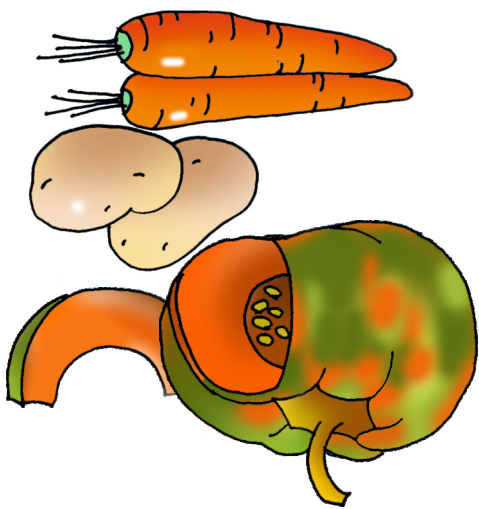
- Эмишдан бош тортаётган ёши 2 ойгача бўлган касал чақалоқли она
- Чақалоқни касалхонага шошилишчи олиб бораётган ота - она

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Нега 2 ойгача бўлган касал чақалоқни дарҳол шифохонага олиб бориш муҳим?
- Қачон касал чақалоқни дарҳол шифохонага олиб бориш зарур?

ЭСЛАТМА

- Касал чақалоқ тиббий ходимга қанча эрта олиб борилса, унинг ҳаётини шунча тез сақлаб қолиш мумкин
- Оналар қуйидаги белгиларни аниқлай олишлари ва улар болада пайдо бўлса, уни дарҳол тиббий муассасага олиб боришлари керак:
 - Яхши эма олмаса ёки ича олмаса
 - Иситмаси чиқса
 - Нафас олиши қийинлашса
 - Аҳволи оғирлашса
 - Нафас олиши тезлашса
 - Ахлатида қон бўлса.



6 МАСЛАҲАТ

**БОЛАГА 6 ОЙДАН БОШЛАБ ҚЎШИМЧА ОВҚАТЛАРНИ БЕРИШНИ БОШЛАНГ.
ЭМИЗИШНИ БОЛА 2 ВА УНДАН КАТТА ЁШГА ТЎЛГУНИЧА ДАВОМ ЭТТИРИНГ**

МАЗКУР СУРАТДА

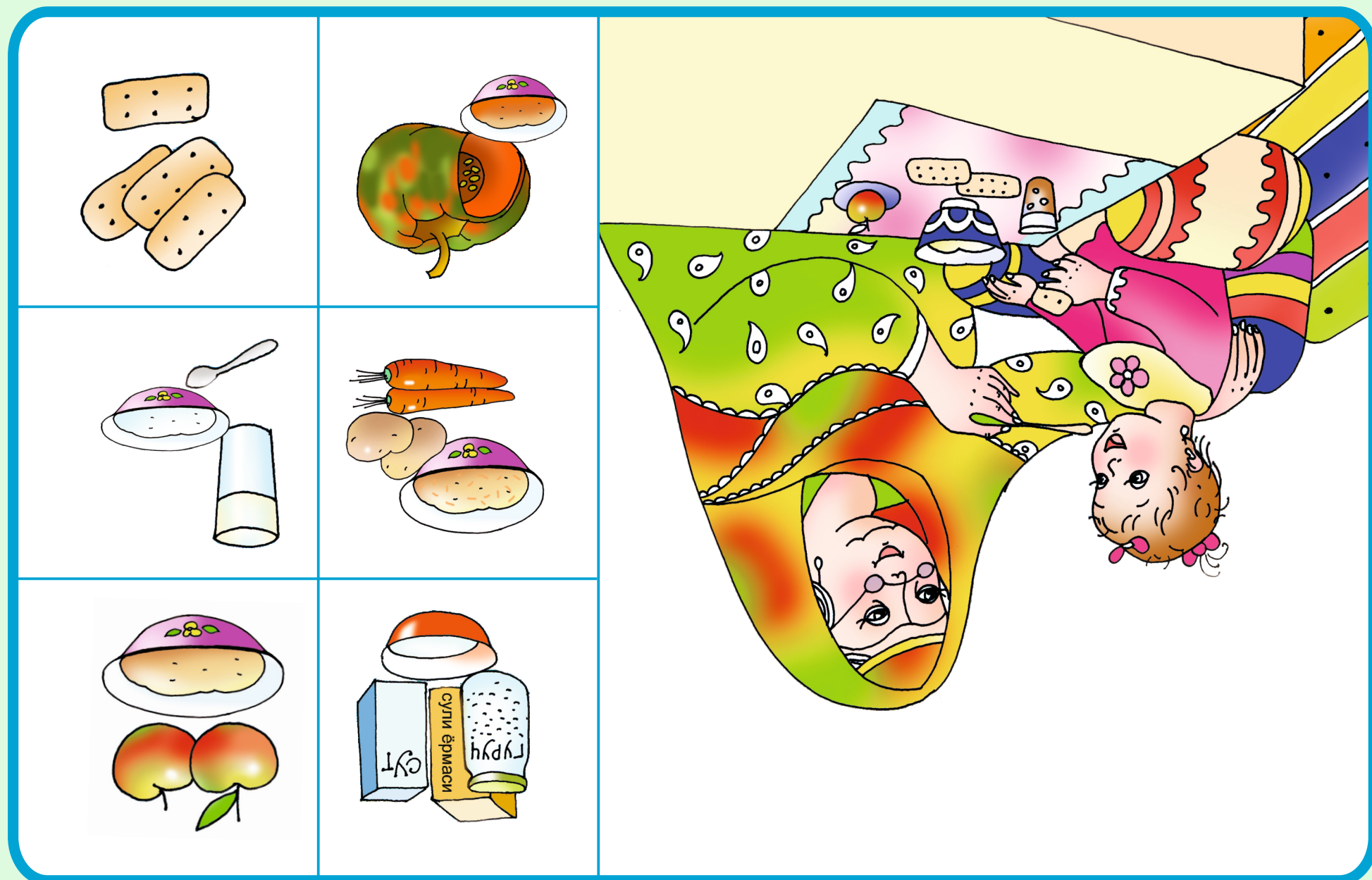
- 6 ойдан катта болага ота - онаси овқатни эзиб, бўтқа қилиб беришмоқда
- 6 ойдан бошлаб бериш мумкин бўлган озиқ овқатлар

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Бола кўкрак сутидан ташқари яна нималар билан овқатланиши керак?
- Бола қўшимча овқатни кунига неча марта истеъмол қилиши зарур?
- Неча ёшгача болани эмизиш лозим?

ЭСЛАТМА

- Бола 6 ойлик бўлгунга қадар кечаю кундуз фақат кўкрак сути билан, хоҳлаган вақтида эмиши керак
- 6 ойдан сўнг фақат кўкрак сути боланинг яхши ўсиши ва ривожланиши учун етарли эмас;
- 6 ойдан бошлаб бола кўкрак сутидан ташқари бошқа озуқаларга ҳам муҳтож;
- 6 ойлик бўлганда барча болалар кунига уч маҳал эзилган, озгина ёғ қўшилган қуюқ бўтқасимон овқатлар истеъмол қилиши керак;
- Болани 2 ва ундан катта ёшга тўлгунича эмизиш керак.



7 МАСЛАҲАТ

6 ОЙДАН 1 ЁШГАЧА БЎЛГАН БОЛАНИНГ ЎСИШ ЭҲТИЁЖЛАРИНИ ҚОНДИРИШ УЧУН УНИ ТУРЛИ ОВҚАТЛАР БИЛАН БОЎНИНГ

МАЗКУР СУРАТДА

- 8 ойлик болани овқатлантираётган она
- Кичик болаларга бериш мумкин бўлган турли овқатлар

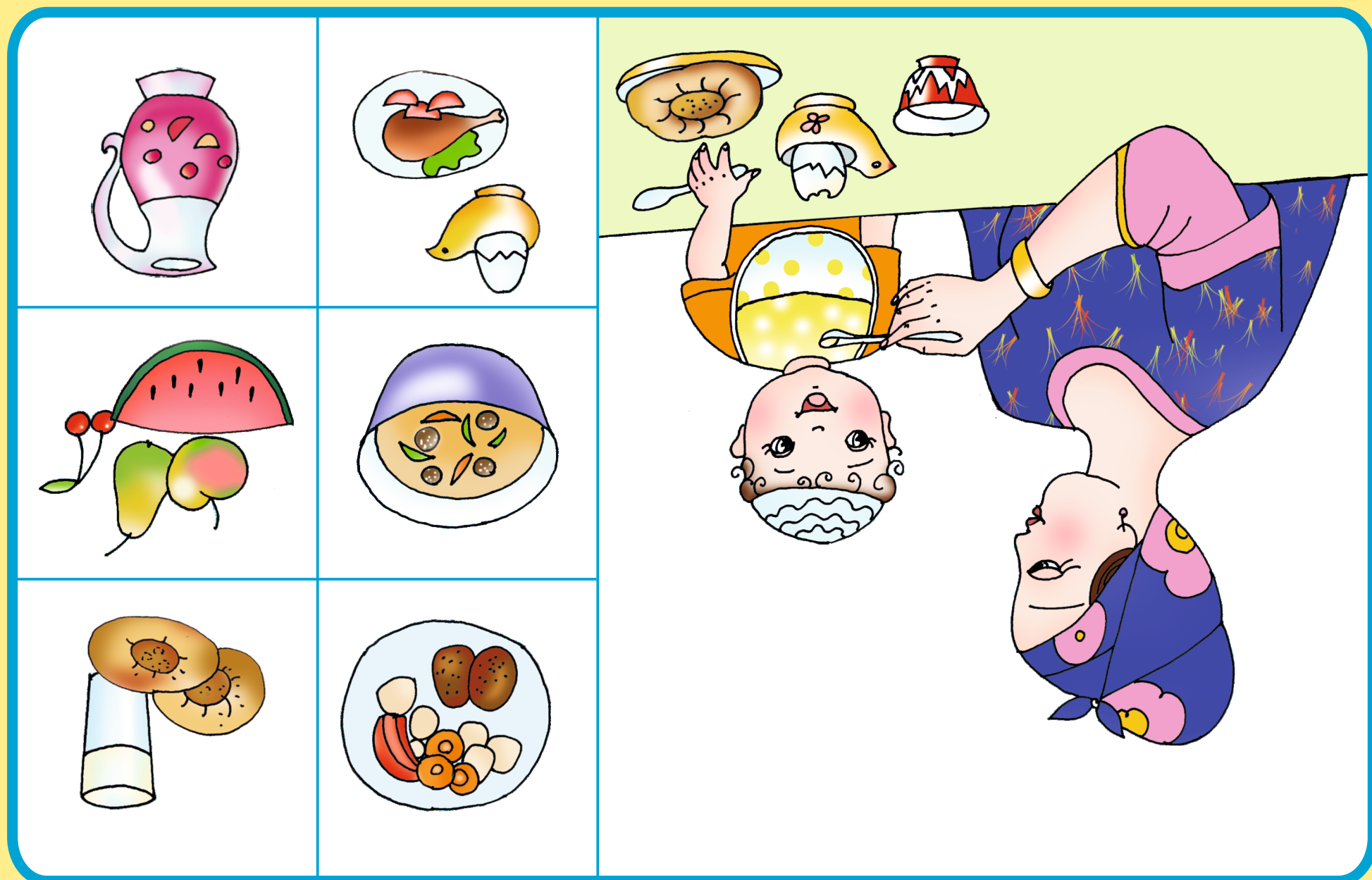
МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- 6 ойдан 12 ойгача бўлган болаларга қандай овқат ва суюқликлар бериш мумкин?

ЭСЛАТМА

- 6 ойдан 12 ойликкача бўлган болалар
Гўдак қанча марта хоҳласа, шунча мартаба эмизинг
- 6 ойликдан бошлаб қўшимча овқат бера бошланг. Аввал овқатнинг фақат бир турини беринг. Бошқа турдаги овқатни беришдан олдин, бола янги овқатни яхши ҳазм қилаётганига ишоч ҳосил қилиш учун, 3 - 4 кун кузатинг. Ривожланишига боғлиқ ҳолда қўшимча овқат ҳажмини ҳам кўпайтириб боринг, тез-тез эмизишни давом эттиринг.
 - 6 - 8 ойликдан бошлаб 3 маҳал 2-3 ош қошиқдан қуюқ бўтқа ёки турли (картошка, сабзи, қовоқ) пюрелардан бера бошланг, ва аста – секин ярим пиёлагача етказинг.
 - 8 ойликдан бошлаб унга мустақил овқатланиши учун рухсат бериб, ёрдамлашиб туринг. Унинг иштаҳасига қараб, асосий овқатланишлар орасида
 - 1 - 2 марта тамадди қилиб олишига кўмаклашинг.
 - 9 - 11 ойлигида овқатлар кунда 3 - 4 марта, ярим пиёладан берилиши, улар орасида 1 - 2 марта тамадди қилиб олиши лозим.
 - Болани ўз косачаси ёки ликобчасидан овқатлантиринг. Қайнатиб совутилган сув таклиф этинг, аммо ичишга мажбурламанг.

ЧОЙ БЕРМАНГ!



8 МАСЛАҲАТ

12 ОЙДАН 2 ЁШГАЧА БЎЛГАН БОЛАЛАР УЧУН КЕРАКЛИ ОВҚАТ МИҚДОРИ ВА ХИЛМА-ХИЛЛИГИНИ ТАЪМИНЛАНГ

МАЗКУР СУРАТДА

- 12 ойликдан катта бўлган болани овқатлантираётган она;
- 12 ойликдан катта болаларга бериш мумкин бўлган овқатлар

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- 12 ойликдан катта болаларга қандай овқат ва суюқликлар бериш лозим?
- Уларни кунига неча марта овқатлантириш керак?

ЭСЛАТМА

12 ойликдан 2 ёшгача бўлган болалар

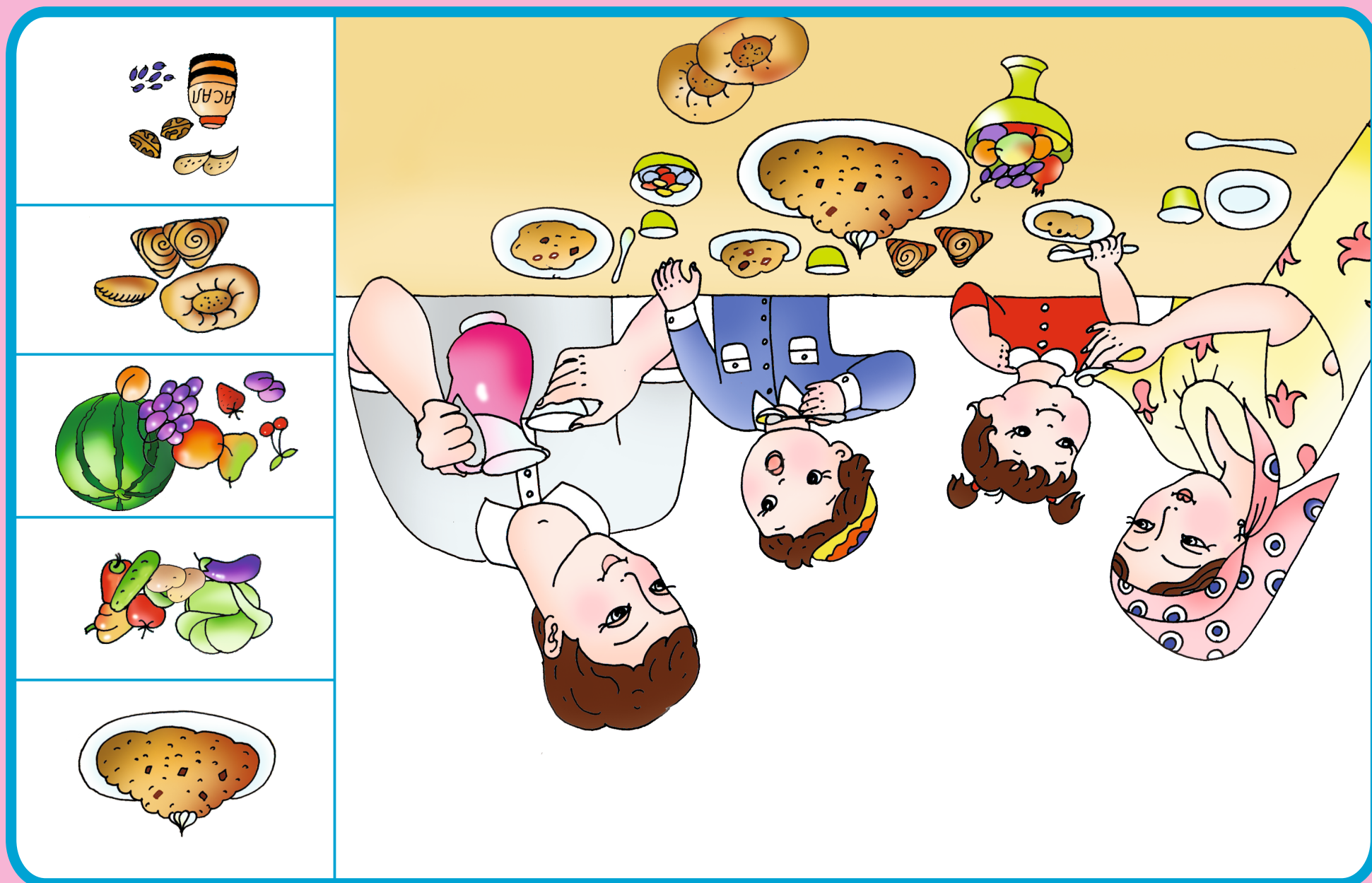
Болани у неча марта истаса, шунча марта эмизинг!

Болага оила дастурхонидан

кунига 5 марта, ҳар сафар етарли миқдорда – камида 250 мл (1 пиела) ҳажмда қуйидагилардан иборат овқат бериб туринг:

- гўшт, сабзавот, угра солиб пиширилган, нон тўғралган қуюққина шўрвалар;
- палов ёки шовла;
- лағмон;
- қовурдоқ ёки димлама;
- сут солиб пиширилган гуруч, қорабугдой, сули бўтқалари;
- тухум;
- нон, патир ёки булочка билан қатик;
- творог, сузма (чакка);
- мевалар;
- ичимликлар: қайнаган сув, мева шарбатлари, компот, қатик, сигир сути

ЧОЙ БЕРМАНГ!



9 МАСЛАҲАТ

2 ВА УНДАН КАТТА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ОИЛА ДАСТУРХОНИДАН ОВҚАТЛАНТИРИНГ

МАЗКУР СУРАТДА

- Оила дастурхонидан овқатланаётган болалар 2 ва ундан катта ёшдаги болалар учун озиқ - овқат турлари

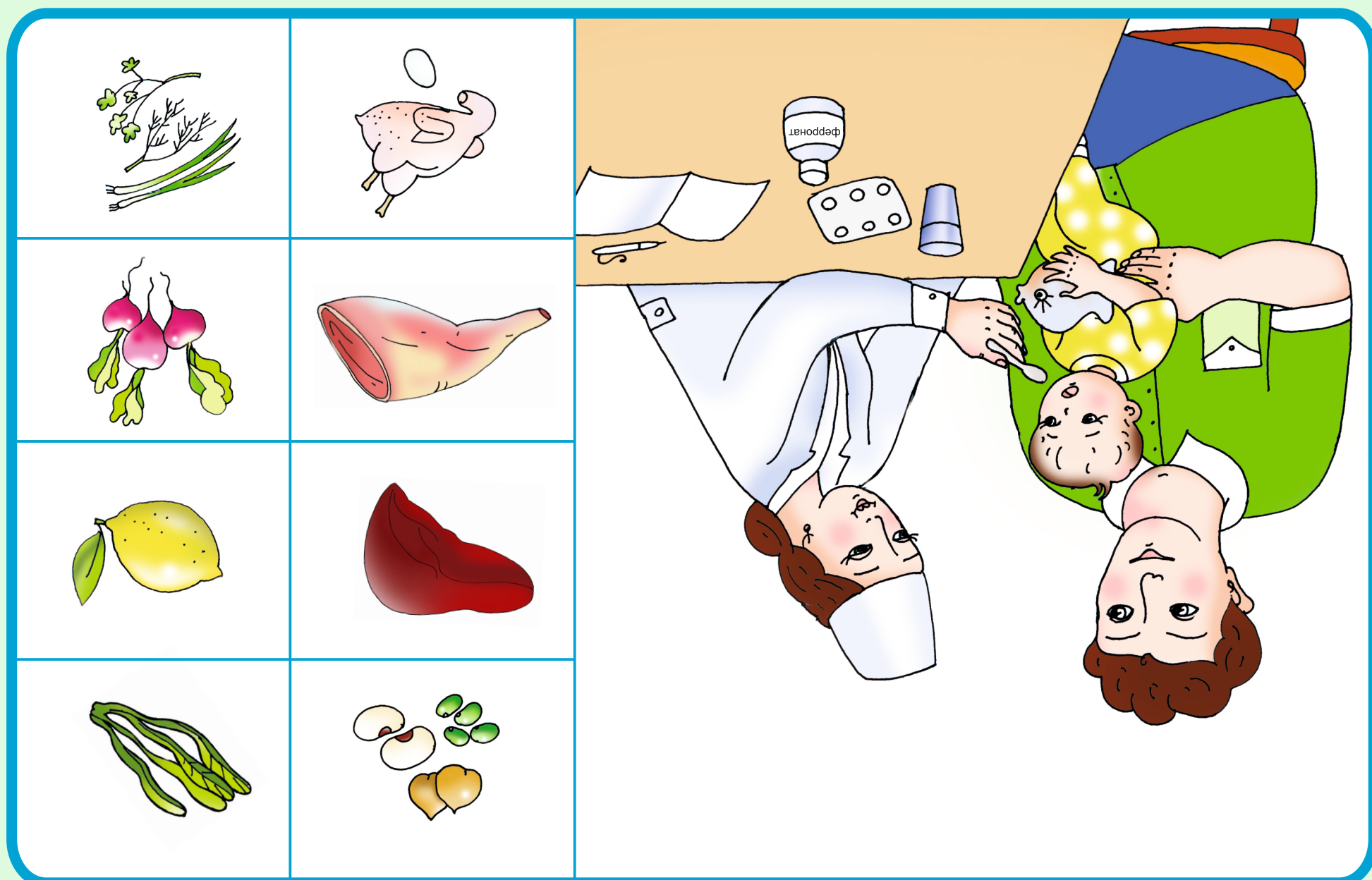
МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- 2 ва ундан катта ёшдаги болаларга қандай овқатлар бериш зарур?

ЭСЛАТМА

- Болани оила дастурхонидаги овқатлар билан кунига 3 маҳал овқатлантиринг.
- Бундан ташқари, овқат маҳаллари орасида унга қуйидаги маҳсулотларни бериб туринг (2- нонушта ва тушлиқдан кейинги овқат тариқасида), масалан: сабзавот ва мевалар (сабзи, помидор, картошка, лавлаги, карам, бодринг, олма, нок, шафтоли, қулупнай, гилос, узум);
- нон билан қатик, сомса;
- ичимликлар: қатик, қайнаган сув, мева шарбати, компот, сигир сути;
- Буларни ҳар сафар камида 250 мл (1 пиела) миқдорида беринг.
- Боланинг ширинлик (конфет, печенье, шоколад) ейиши ва сотиладиган газли ичимликлар ичишини чеклаб қўйинг

ЧОЙ БЕРМАНГ!



10 МАСЛАҲАТ

6 ОЙЛИК БЎЛГАНЛАРИДАН СЎНГ БОЛАЛАР ТЕМИР БИЛАН БОЙИТИЛГАН ОЗИҚ - ОВҚАТ ҲАМДА ТЕМИР СИРОПИ/ТАБЛЕТКАЛАРИГА МУҲТОЖ БЎЛАДИЛАР

МАЗКУР СУРАТДА

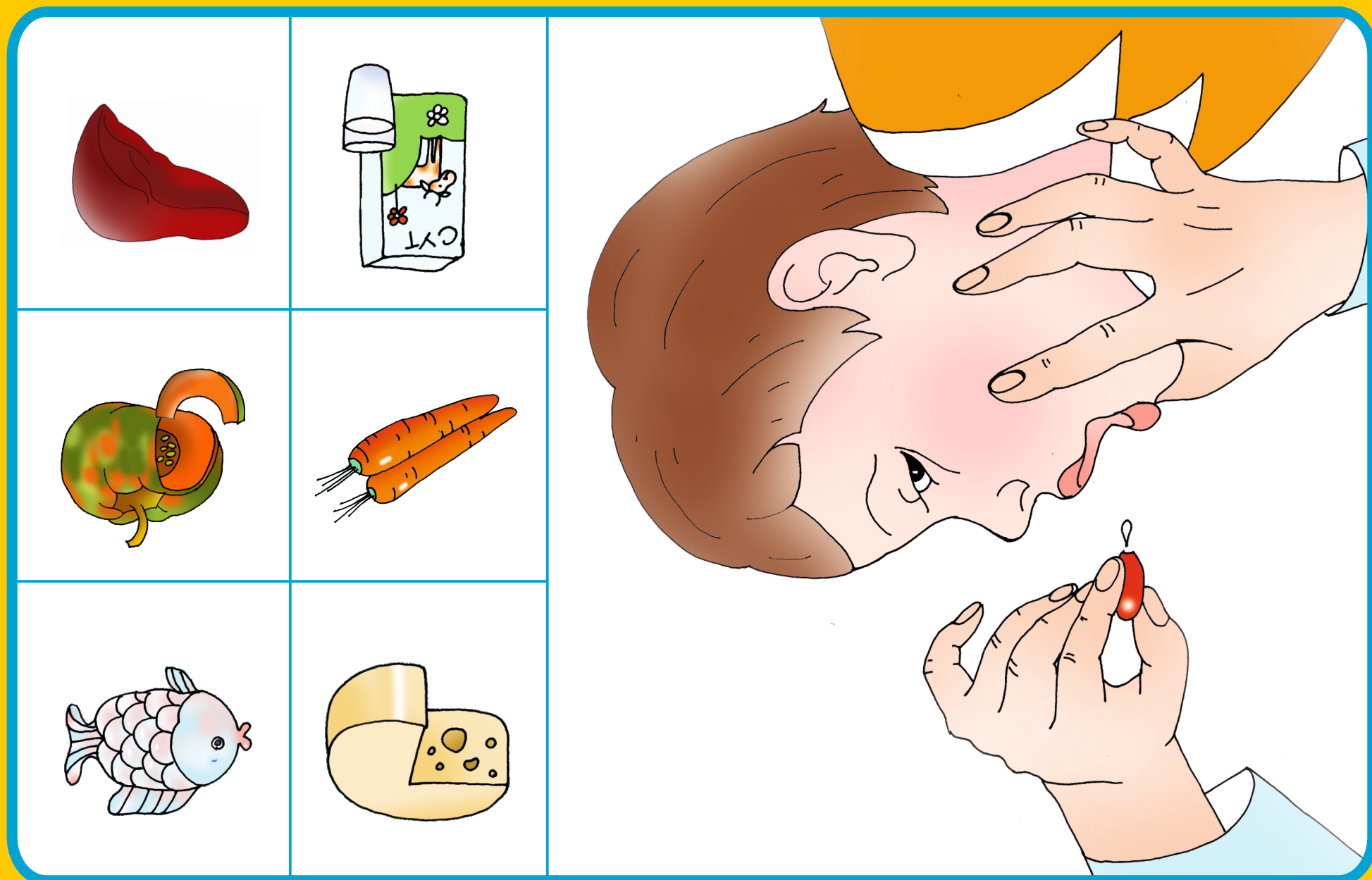
- Темир билан бойитилган озиқ - овқатлар
- Сувда эритилган темир таблеткасини ичаётган бола

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Нима учун бола темир моддаси билан бойитилган овқатларни истеъмол қилиш муҳим?
- Темир ва С витамини билан бойитилган озиқ-овқат турларини оналар билан муҳокама қилинг.
- Нега кичик болаларга темир таблеткалари/сироп бериш муҳим?

ЭСЛАТМА

- Боланинг ривожланиши ва соғлом ўсиши учун темир жуда муҳим. Темир моддасининг етишмаслиги қонни “заифлаштиради” ва камқонлилик (анемия)га олиб келади.
- Темир моддасига бой овқатлар қаторига кўкрак сути, тўқ яшил баргли сабзавотлар, дуккакли ва дон маҳсулотлари, ҳайвон маҳсулотлари, масалан, гўшт, балиқ, товуқ, тухум, жигар киради.
- Танадаги темир моддаси ва С витаминини миқдорини оширишнинг энг афзал йўли С витаминига ва темир моддасига бой озуқаларни истеъмол қилиш. Ҳўл мевалар, жумладан апельсин, лимон, мандарин, қовун, шафтоли, ҳамда помидор ва яшил баргли сабзавотлар С витаминига бой. Қуруқ мевалардан майиз, ёнғоқ ва қуритилган ўрикни ҳам истеъмол қилиш мумкин.
- Овқатдан сўнг чой ва қаҳва ичиш озуқадаги темир моддасини ўзлаштиришга тўсқинлик қилади.
- Кичик болалар танасида темир моддаси танқислиги кузатилади. Баъзи болалар ўз организмида темир моддаси камлиги сабабли рангпар кўринади. Бир ёшдан сўнг мазкур болалар 100 кун давомида кунига ёши ва вазнига мос миқдорда темир таблеткасидан ичиб туришлари керак.



11 МАСЛАХАТ

6 ОЙЛИК БЎЛГАНИДАН СЎНГ БОЛАЛАР А ВИТАМИНИГА ВА УШБУ ВИТАМИНГА БОЙ ОЗИҚ - ОВҚАТЛАРГА МУҲТОЖ

МАЗКУР СУРАТДА

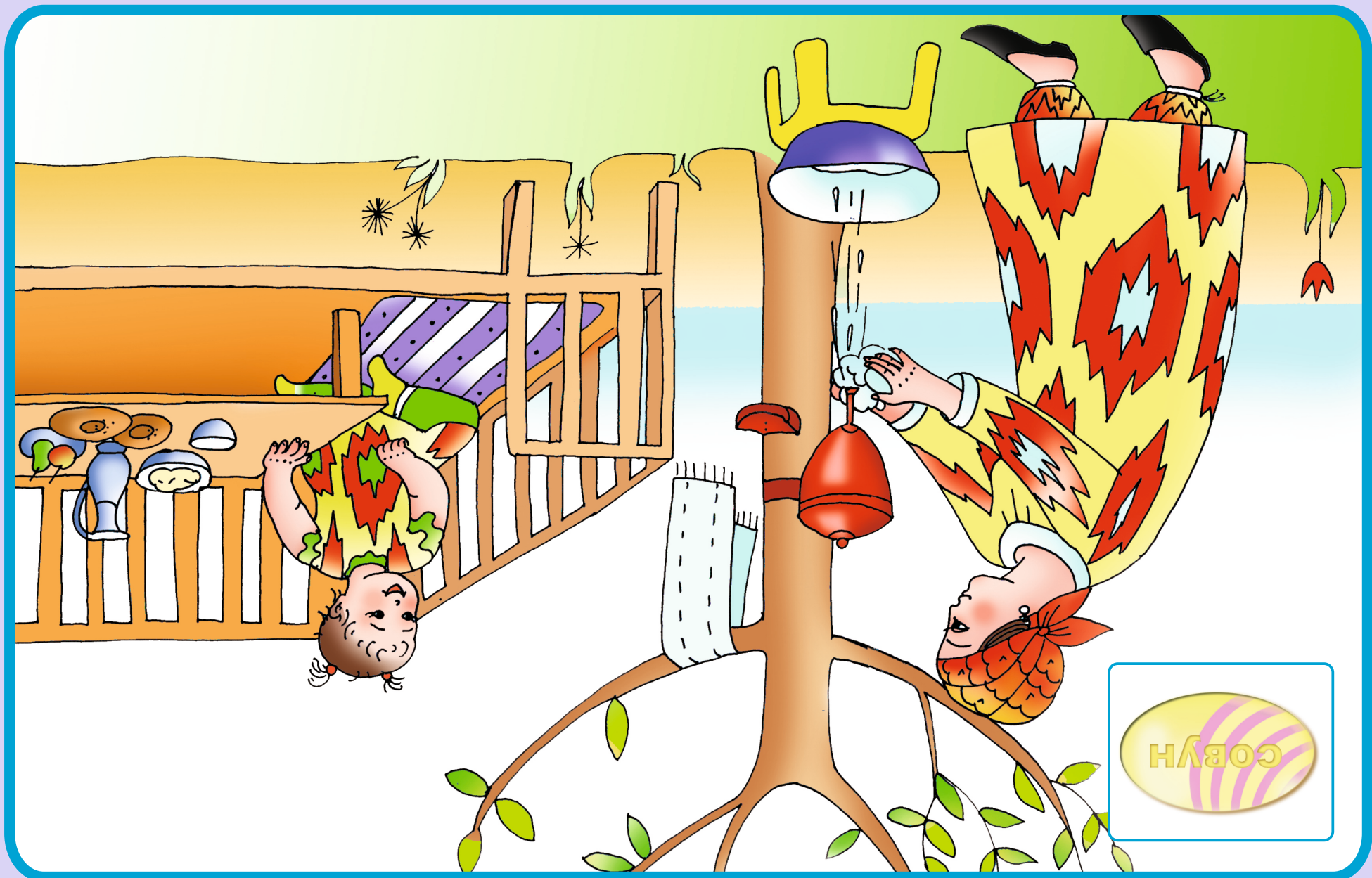
- Тиббий ходим болага А витамини капсуласини бермоқда
- А витаминига бой озиқ - овқатлар

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Нега бола А витаминига бой озиқ - овқатларни истеъмол қилиши зарур?
- А витаминига бой озиқ - овқатларни оналар билан муҳокама қилинг.
- Нега кичкина болаларга А витамини капсуласини бериш муҳим?

ЭСЛАТМА

- А витамини меъерда ўсиш ва мустаҳкам саломатлик учун жуда зарурдир. У кўзларнинг соғлиғи учун зарур ва болаларни кўп касалликлардан ҳимоялайди.
- Ҳар куни кичик болаларга А витаминига бой овқатларни бериш муҳим.
- А витаминига бой озиқ - овқатлар: тўқ сариқ сабзавотлар, масалан, сабзи, ошқовоқ, сут, саригёғ, тухум, жигар ва гўшт, тўқ яшил баргли сабзавотлар.
- Кўкрак сути, айниқса оғиз сути А витаминига жуда бой.
- 6 ойликдан бошлаб болага 5 ёшга тўлгунга қадар ҳар 6 ойда А витамини капсуласини ичишириш зарур (жами 9 марта).



12 МАСЛАХАТ

ҲОЖАТХОНАГА БОРГАНДАН СЎНГ, ОВҚАТ ТАЙЁРЛАШ ВА БОЛАЛАРНИ ПАРВАРИШЛАШДАН АВВАЛ ҚЎЛЛАРИНГИЗНИ СОВУН БИЛАН ЮВИНГ

МАЗКУР СУРАТДА

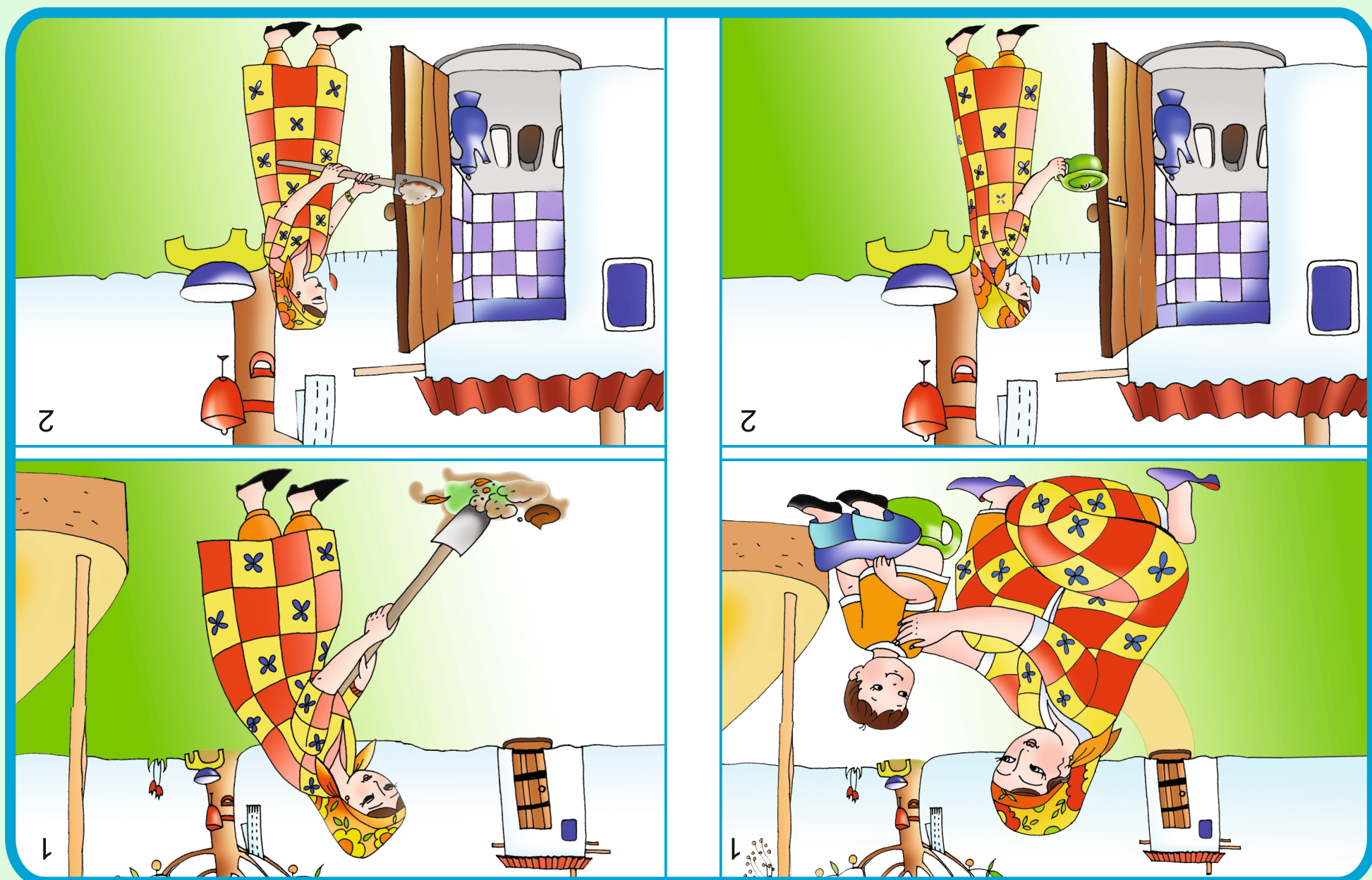
- Ҳожатхонадан сўнг аёл қўлларини совунлаб ювмоқда.
- Бола овқатлантириб қўйишларини кутмоқда.

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Нега қўлларни ювиш муҳим?
- Нега қўлларни совунлаб ювиш муҳим аҳамиятга эга?

ЭСЛАТМА

- Қўллар ҳожатхонага борганда, тупроққа, ифлос буюмларга ёки тана аъзоларига текканда кир бўлади.
- Кир қўлларда касаллик қўзғатувчи микроблар бўлади. Улар кўзга кўринмайди. Ифлос қўл билан таом тайёрлаш ёки овқатлантириш вақтида микроблар овқатга тушиши мумкин.
- Совунлаб ювиш қўлларни тозалайди. Қўлларни ювишда тупроқдан фойдаланмаслик зарур, чунки унда касаллик қўзғатувчи микроблар бўлиши мумкин.



13 МАСЛАҲАТ

ҲОЖАТХОНАЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ЁКИ АХЛАТНИ ТУПРОҚ БИЛАН КЎМИШ ЙЎЛИ БИЛАН КАСАЛЛИКЛАРНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ МУМКИН

МАЗКУР СУРАТДА

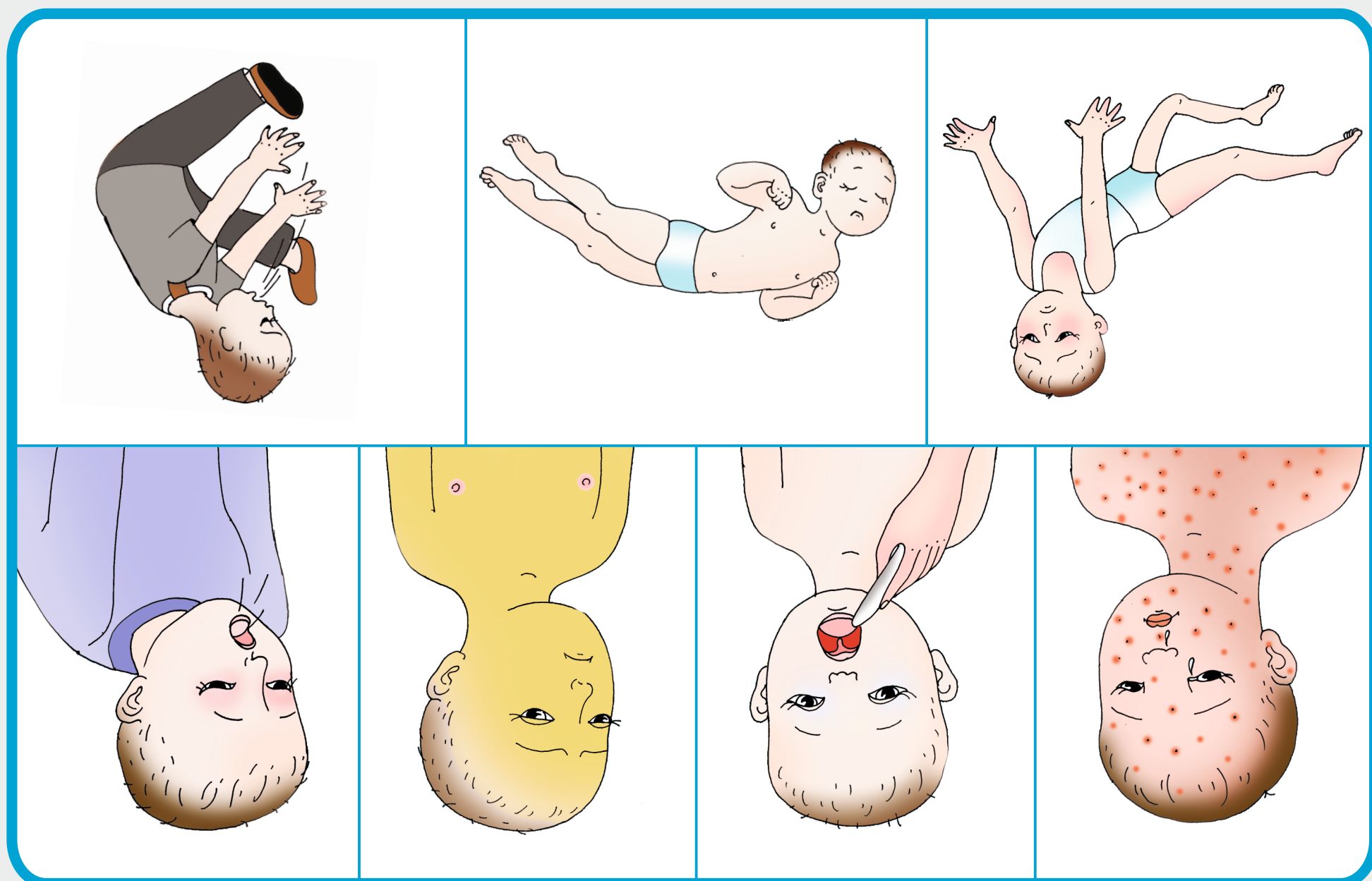
- Болани ҳожатхонага олиб бораётган она
- Она бола ахлатини тупроқ билан кўмиб ташламоқда

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Нега ҳожатхоналардан фойдаланиш муҳим ўрин тутади?
- Нега ахлатни тупроқ билан кўмиб ташлаш лозим?

ЭСЛАТМА

- Очиқ жойлардаги кўмилмаган ахлат кўп касалликлар, жумладан ичкетар (диарея)га олиб келади. Ахлатда микроблар мавжуд бўлиб, улар сув ва озиқ-овқатни ифлослантириши мумкин.
- Бунга йўл қўймаслик учун ҳожатхоналардан фойдаланиш зарур.
- Агар ҳожатхона бўлмаса, одамлар уйларида, ичимлик суви манбалари ва болалар ўйнайдиган жойлардан узоқроқда ҳожатларини чиқариши зарур.
- Ахлатни тупроқ билан кўмиб ташлаш зарур.



14 МАСЛАҲАТ

ЭМЛАШ БОЛАЛАРНИ БИР НЕЧА ХАВФЛИ КАСАЛЛИКЛАРДАН ҲИМОЯ ҚИЛАДИ. ЭМЛАНМАГАН БОЛА КАСАЛЛИККА ЧАЛИНИБ, НОГИРОН ЁКИ НОБУД БЎЛИШИ МУМКИН

МАЗКУР СУРАТДА

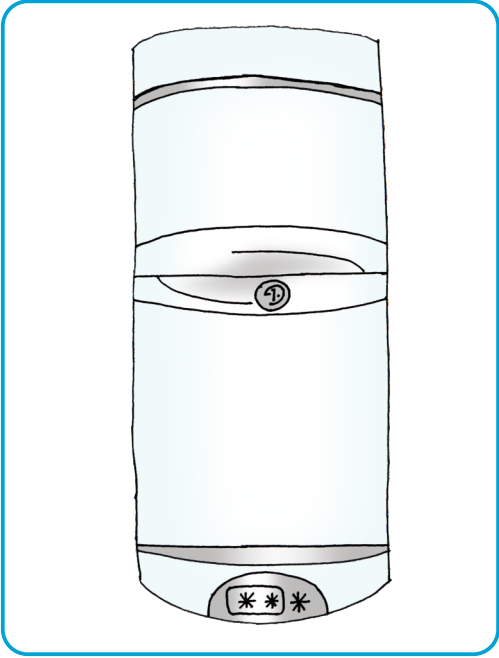
- Қуйидаги касалликларга чалинган болалар:
- 1.Кўкйўтал
- 2.Қоқшол
- 3.Қизамиқ
- 4.Шол
- 5.Бўғма
- 6.Сил (туберкулез)
- 7.В вирусли гепатит
- 8.Гемофилус инфлюэнце микроби қўзғатадиган зотилжам (пневмония)

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Шол ва қизамиқ каби касалликларнинг олдини олиш мумкинми?
- Эмтишлаш орқали қандай касалликларнинг олдини олиш мумкин?

ЭСЛАТМА

- Бола қизамиқ, кўкйўтал, сил (туберкулез), шол каби касалликлар билан оғриши мумкин. Қизамиқ ва сил (туберкулез) болани қувватсизлантириб, ҳатто унинг ўлимига олиб келиши мумкин.
- Агар бола шол билан касалланса, у умрбод ногирон бўлиб қолиши мумкин;
- Қоқшол қўзғатувчиси кесилган жойлар орқали танага тушиб касалликни қўзғатиши мумкин;
- Қизамиқ болани касалликка бўлган қаршилигини сусайтириб, зотилжам ва диарея каби касалликларга чалиниш эҳтимолини оширади
- Овқатланишдаги етишмовчилик боланинг сил (туберкулез) касаллигига чалиниш хавфини ошириб, ўлимга олиб келиши мумкин.
- Эмлатиш организмнинг касалликларга қарши курашиш имкониятини кучайтириб, болаларни улардан ҳимоялайди.



1 сутка	Гепатит В - 1	4 ой	АҚДС - 3	ХИБ - 3	ОПВ - 3	ВЛВ - 4	✓
2 - 5 сутка	БЦЖ - 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2 ой	АҚДС - 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	ОПВ - 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	ВЛВ - 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3 ой	АҚДС - 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	ХИБ - 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	ОПВ - 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	ВЛВ - 3	✓	✓	✓	✓	✓	✓

БОЛАЛАРНИ ПРОФИЛАКТИК ЭМЛАШ ТАҚВИМИ

15 МАСЛАҲАТ

БОЛА 1 ЁШГА ТЎЛГУНЧА БАРЧА ЭМЛАТИШЛАРНИ ТУГАТИНГ

МАЗКУР СУРАТДА

- Эмланаётган бола
- Эмлаш жадвали (квадрат)

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- 1 ёшга тўлгунча болани неча марта эмлатиш зарур?
- Болани эмлатиш жадвали бузилган бўлса, у қачон эмланади?
- Эмлатишнинг ножўя таъсирлари бўлиши мумкинми?

ЭСЛАТМА

- Агар бирор сабабга кўра бола тегишли кунда эмланмаган бўлса, уни иложи борича тезроқ эмлатиш лозим.
- Эмлатишдан сўнг болаларда эмланган жойининг бир оз қизариши, юқори бўлмаган иситма чиқиши, инжиқланиш кузатилиши мумкин. Ота - оналар бу тўғрисида билишлари ва хавотирланмасликлари керак. Бундай ҳолатда болага кўпроқ суяқликлар беринг. Эмизиш айниқса фойдалидир.
- Агар боланинг иситмаси 38,5 °C дан кўтарилиб кетса, иситмага қарши дори бериш зарур.



16 МАСЛАҲАТ

БОЛАНИНГ АҚЛИЙ ВА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ УЧУН ФАОЛ МУЛОҚОТ МУҲИТИНИ ЯРАТИШ ЛОЗИМ

МАЗКУР СУРАТДА

- Ошхонада овқат пишираётган она болага бир бўлак хамир бериб, ёнида такрорлаб, ўйнашга ундамоқда

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Ёш болалар жисмонан ва руҳан соғлом ўсиши учун қандай муҳит яратиш керак?
- Ота - оналар бундай муҳит яратиб беришлари учун нима қилишлари керак?

ЭСЛАТМА

- Чақалоқлар туғилиши биланоқ атроф - муҳитни ўргана бошлайдилар. Болалар ақлан ва жисмонан етук бўлиб ўсишлари учун улар энг аввало катталарнинг меҳр - муҳаббатларига ва эътиборларига муҳтождирлар.
- Она бирор иш давомида, болани уқалаш, овқатлантириш ёки ювинтириш вақтида у билан гаплашиб, қўшиқ айтиб бериши мумкин. Бола билан гаплашиш, қўшиқ айтиш каби мулоқатлар унинг нутқий ва ақлий ривожланишига ўз ҳиссасини қўшади.
- Улар боланинг кўзларига қараб, болага жилмайиб, кучоқлаб, эркалатиб, боланинг товушларига жавоб қайтаришлари зарур.
- Айниқса турли рангли катта жисмлар болалар ёнида бўлиши керак.
- Болани тоза тутиш ва ўйнаш учун беҳатар нарсалар бериш керак.
- Ота - она ишлаётган пайтларида ҳам болани ўзларига яқин жойда олиб юришлари лозим.



17 МАСЛАҲАТ

БОЛАНИНГ АҚЛИЙ ВА РУҲИЙ РИВОЖЛАНИШИДА ҲИЖИМ ҲРИН ТУТАДИ

МАЗКУР СУРАТДА

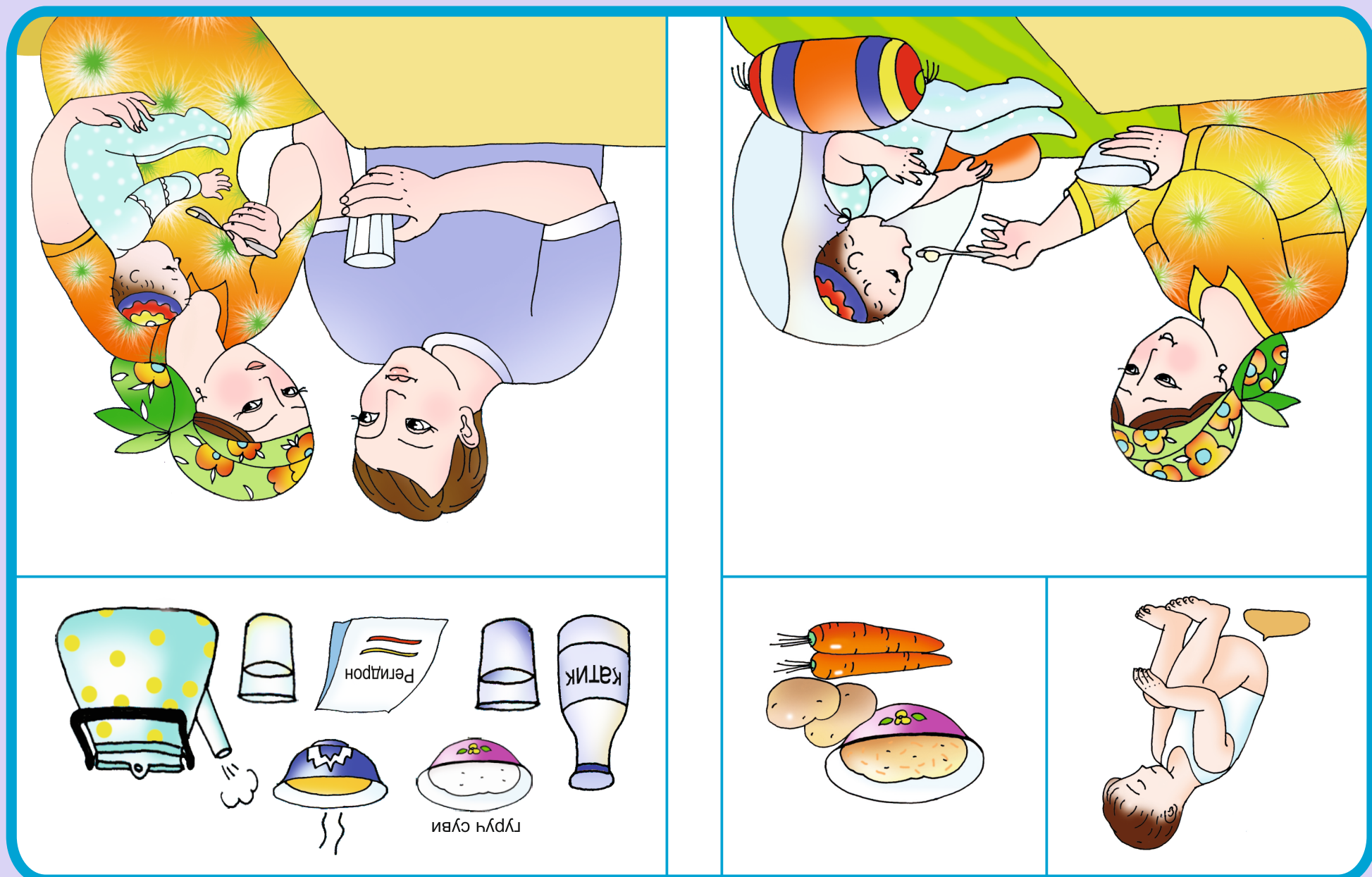
- Ота - онаси билан Ҳйнаётган бола тасвирланган

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Нимага ҲиҲим болалар учун муҲим ҳисобланади?
- Ёш болаларга қандай ҲиҲимлар мос келади?
- Ота-оналар/оила аъзолари ушбу эҳтиёжни қондириш учун қандай чоралар кўриши мумкин?

ЭСЛАТМА

- ҲиҲим болаларга ўз атрофидаги дунёни ўрганишга ёрдам беради. ҲиҲим орқали улар мулоқот қобилияти ҳамда жисмоний ва ақлий машқларга ўрганадилар.
- Ҳйнаш учун болага қиммат ҲиҲимчоқлар сотиб олиш шарт эмас. Болалар арзон ва уйда ясалган ҲиҲимчоқлар билан Ҳйнашлари ҳам мумкин. Баъзан ҲиҲимчоқлар умуман керак эмас. Улар уйдаги буюмлар билан Ҳйнашлари мумкин. Бола ёлғиз ёки бошқа болалар билан Ҳйнаши ҳам мумкин.
- ҲиҲим пайтида бола хавфсизлиги муҲим Ҳрин тутати. Болага зарар етказиши мумкин бўлган хавфли жисмлар ва моддаларни бола Ҳйнайдиган жойдан олиб ташлаш орқали бахтсиз ҳодиса ва жароҳатлар олдини олиш мумкин.
- Ота-она болага Ҳйнаш учун хавфсиз нарсалар бериб, унга ёрдам бериши мумкин. Улар бола билан Ҳйнаб, унга янги нарсаларни таклиф қилишлари мумкин. Улар болага машғулотларни бажаришда ёрдам беришлари мумкин.



18 МАСЛАҲАТ

КАСАЛ БОЛАЛАР ИСИТМА КЎТАРИЛИШИ, ИЧКЕТАР (ДИАРЕЯ) ЁКИ ҚУСИШ САБАБЛИ ТАНАСИДАГИ СУЮҚЛИКНИ ЙЎҚОТАДИЛАР. ҚЎШИМЧА СУЮҚЛИК БЕРИШ СУВСИЗЛАНИШНИНГ (ДЕГИДРАТАЦИЯ) ОЛДИНИ ОЛАДИ.

МАЗКУР СУРАТДА

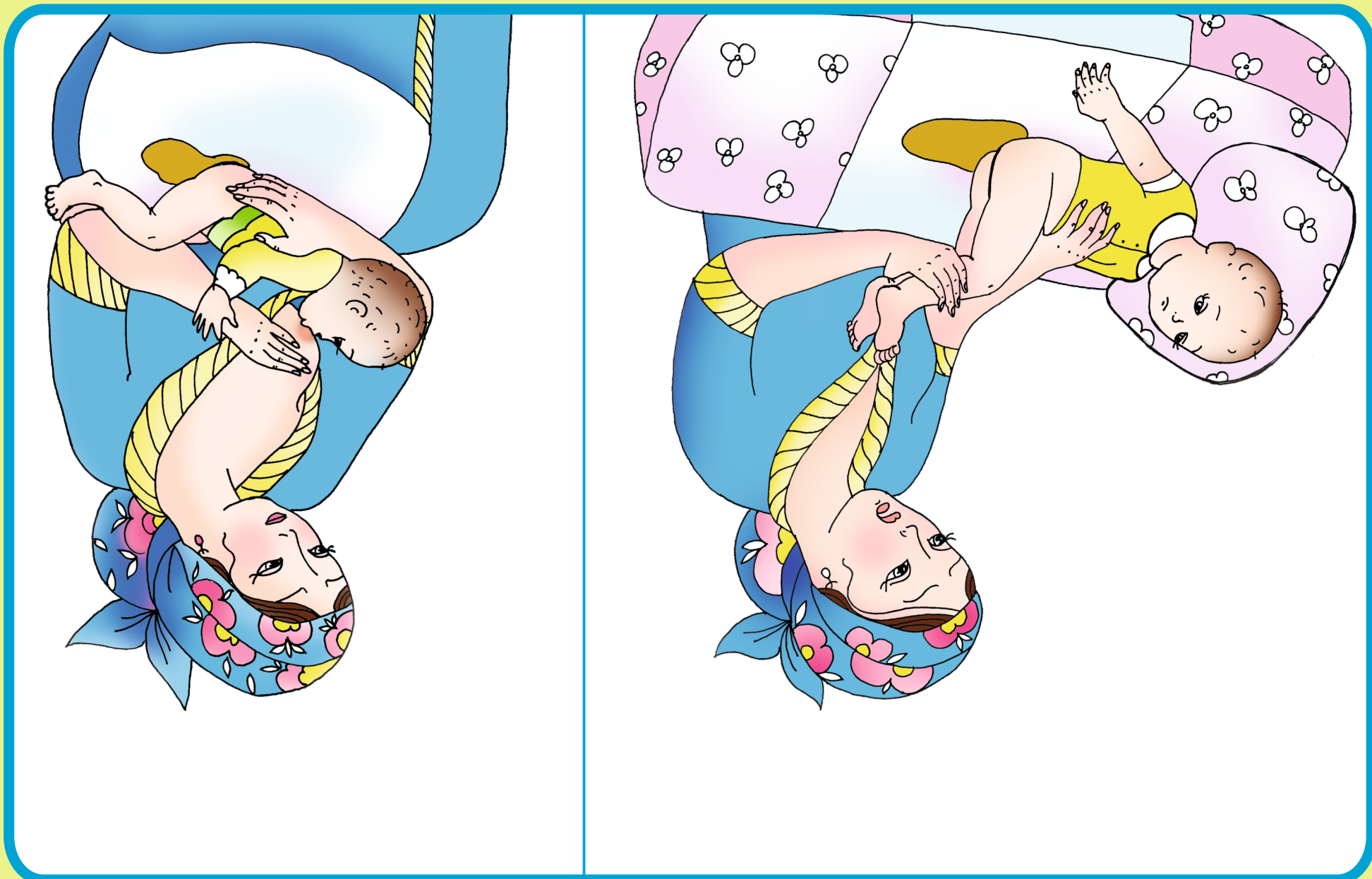
- Она болага сариёғли сут бермоқда
- Ичишга бериладиган суюқликлар, масалан: мева шарбати, гуруч қайнатмаси ва шўрва каби суюқликлар мисол сифатида катакчаларда кўрсатилган

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Нега касаллик пайтида қўшимча суюқлик бериш зарур?
- Қандай суюқликларни касал болага тавсия қилиш керак?
- Касал болага қанча суюқлик бериш лозим?

ЭСЛАТМА

- Болада ичкетар (диарея), қусиш, юқори иситма ёки тез нафас олиши ҳолатлари кузатилса, танасидан кўп суюқлик йўқотади. Агар ичиш учун қўшимча суюқликлар бериб турилса, болада сувсизланиш ҳолати ривожланмайди.
- Касал болага суюқликлардан мевалар шарбати, шўрва, гуруч қайнатмаси ва қайнатиб совитилган сув бериш мумкин.
- Кўкрак сути энг қулай, энг арзон, таркибан энг афзал воситадир. Агар бола эмизиладиган бўлса, уни кўпроқ эмизиш зарур.
- Суюқликларни одатдагидан кўпроқ миқдорда бериш зарур. Болага ҳар 1-2 дақиқада бир неча марта суюқлик ҳўплатиш лозим.
- Берилиши зарур бўлган суюқлик миқдорини аниқлашнинг энг қулай йўли боланинг чанқаганлигини кузатишдир.



19 МАСЛАҲАТ

КАСАЛЛИК ПАЙТИДА БЕМОР БОЛАНИ ОВҚАТЛАНТИРИШНИ ДАВОМ ЭТТИРИНГ

МАЗКУР СУРАТДА

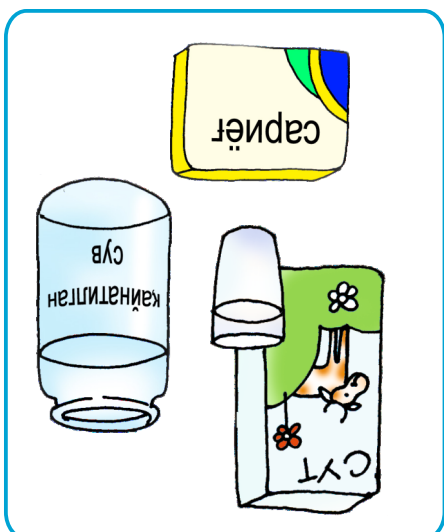
- Она касал болани овқатлантиришга ҳаракат қилмоқда
- Ичкетар билан оғриган бола

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Нега касаллик давомида болаларни овқатлантиришни давом эттириш керак?
- Она болани овқатлантириш учун нима қилиши керак.

ЭСЛАТМА

- Оналар кўпинча касаллик пайтида бола камроқ овқатланиши керак, деб ҳисоблашади. Бу нотўғри фикр. Касал болалар соғлом болаларга қараганда кўпроқ овқатланишлари керак.
- Овқатланиш касалликга қарши курашишда организмнинг кучини оширади.
- Агар бола эмизиладиган бўлса, болани кўпроқ ва узоқроқ эмизиш керак.
- Касаллик пайтида, айниқса ичкетар ёки қизамиқ касаллигида, боланинг иштаҳаси пасаяди. Шу сабабли касал болани овқатланишга ундаш лозим. Бола ёқтирадиган овқатларни оз-оздан ва иложи борича тез-тез таклиф қилишда давом этинг.
- Бола тузалгандан сўнг унга камида бир ҳафта давомида қўшимча овқат беринг. Агар бола яхши овқатланмаса, уни тиббий ходимга кўрсатинг.



20 МАСЛАҲАТ

**ЙЎТАЛАЁТГАН БОЛАГА ДОРИ БЕРИШ ШАРТ ЭМАС.
УНГА УЙ ШАРОИТИДА ТАЙЁРЛАНГАН ХАВФСИЗ ВОСИТАЛАРДАН БЕРИНГ**

МАЗКУР СУРАТДА

- Она уй шароитида тайёрланган хавфсиз воситаларни йўталаётган болага бермоқда
- Сут, сариёғ, қайнатилган сув ва овқат сувларидан фойдаланиб, уй шароитида хавфсиз воситалар тайёрлаш мумкин

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Йўталаётган болага дори бериш керакми?
- Она йўталаётган бола учун уй шароитида қандай хавфсиз воситалар тайёрлаб бериши мумкин?

ЭСЛАТМА

- Болаларга оддий шамоллашда ва йўталганда дори бериш шарт эмас. Бу дорилар улар учун зарарли бўлиши мумкин. Бундай дориларни ичгандан сўнг бола уйқучан бўлиб, яхши овқатланмаслиги мумкин.
- Йўтал ёки шамоллашда болаларнинг аҳволини яхшилаш учун уйда тайёрланган хавфсиз воситаларни беринг.
- Эмизиладиган болани тинчлантириш ва оғриғини камайтиришнинг энг яхши усули кўкрак сути билан тез-тез эмизишдир.
- Хавфсиз воситалар қаторига сариёғ аралаштирилган иссиқ сут, иссиқ овқат суви, қайнатилган сув киради.
- Бурни битиб қолса, бурунга туз аралаштирилган сув томизинг.



21 МАСЛАҲАТ

ҚУЛОҚДАН ОҚАЁТГАН ЙИРИНГНИ УЙ ШАРОИТИДА ПИЛИК БИЛАН ТОЗАЛАШ ВА ҚУРИТИШ

МАЗКУР СУРАТДА

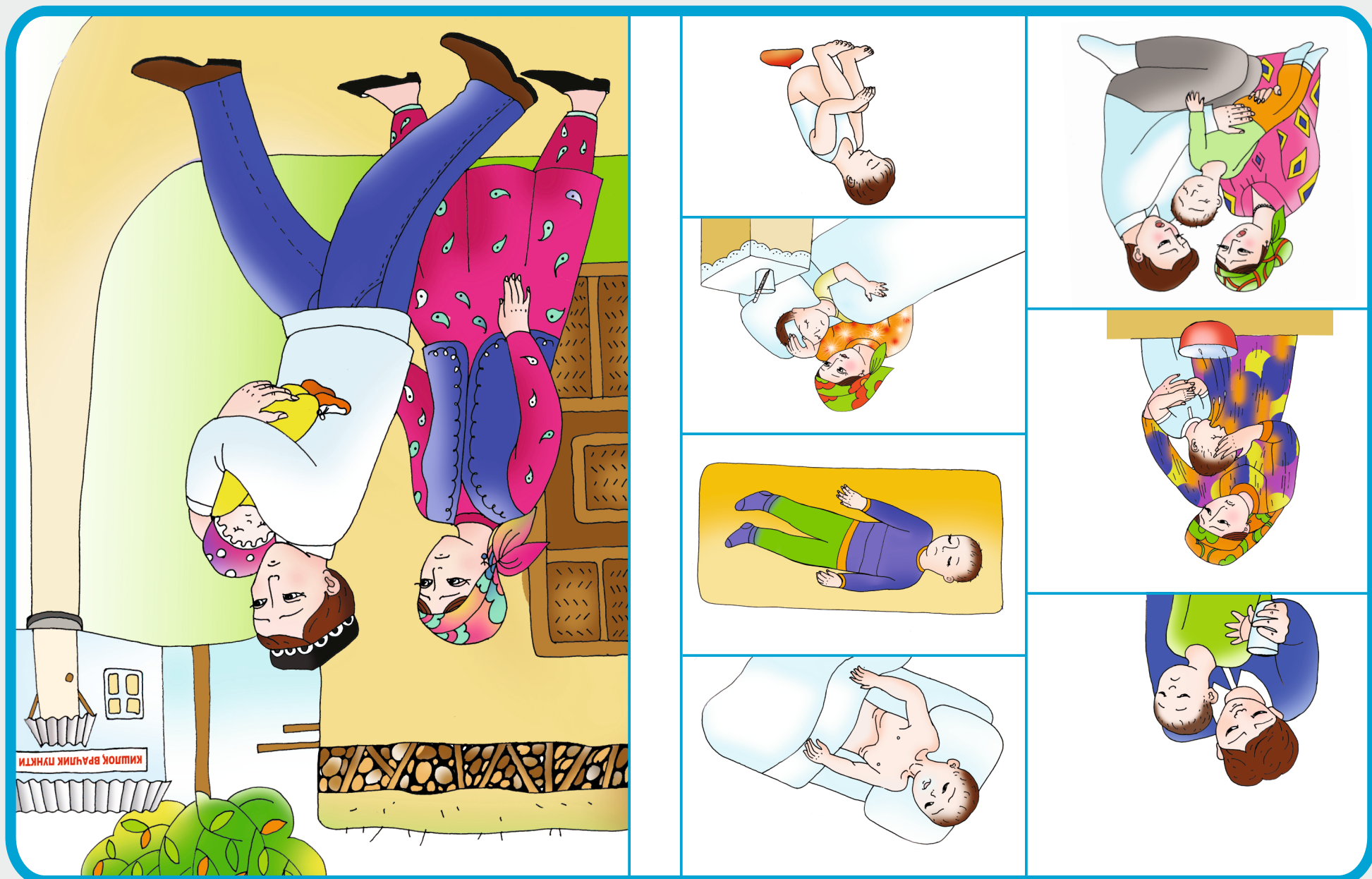
- Она боланинг қулоғидан оқаётган йирингни тозалаб қуришиб қўймоқда

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Нега қулоқдан оқаётган йирингни тозалаш ва қуришиб зарур?
- Қулоқдан оқаётган йирингни қуришиб учун нимадан фойдаланиш керак?
- Қулоқни тозалаш ва қуришибнинг тўғри тартиби қандай?
- Қулоқни қунига неча марта қуришиб керак?

ЭСЛАТМА

- Оғриётган қулоқни ёки ундан оқаётган йирингни тозалагандан кейин уни қуруқ сақлаш жуда муҳим.
- Пилик сифатида тез шимиб оладиган табиий мато ёки юмшоқ салфетка қоғоздан фойдаланинг. Қулоқда тикилиб қолиши мумкин бўлган пахта ва чўпдан фойдаланманг.
- Пиликни бола қулоғига тикиб, ҳўл бўлгунча кутинг.
- Ифлосланган пиликни тозаси билан алмаштиринг.
- Пилик қуруқ бўлиб чиқмагунча ушбу жараённи такрорланг.
- Қулоқни қунига камида 3 марта қуришинг.



22 МАСЛАҲАТ

КАСАЛ БОЛАГА ШОШИЛИНЧ ТИББИЙ ЁРДАМ КЎРСАТИШ УЧУН ТЕЗДА ШИФОХОНАГА ОЛИБ БОРИШ ЗАРУР БЎЛГАН ҲОЛАТЛАРНИ АНИҚЛАШ

МАЗКУР СУРАТДА

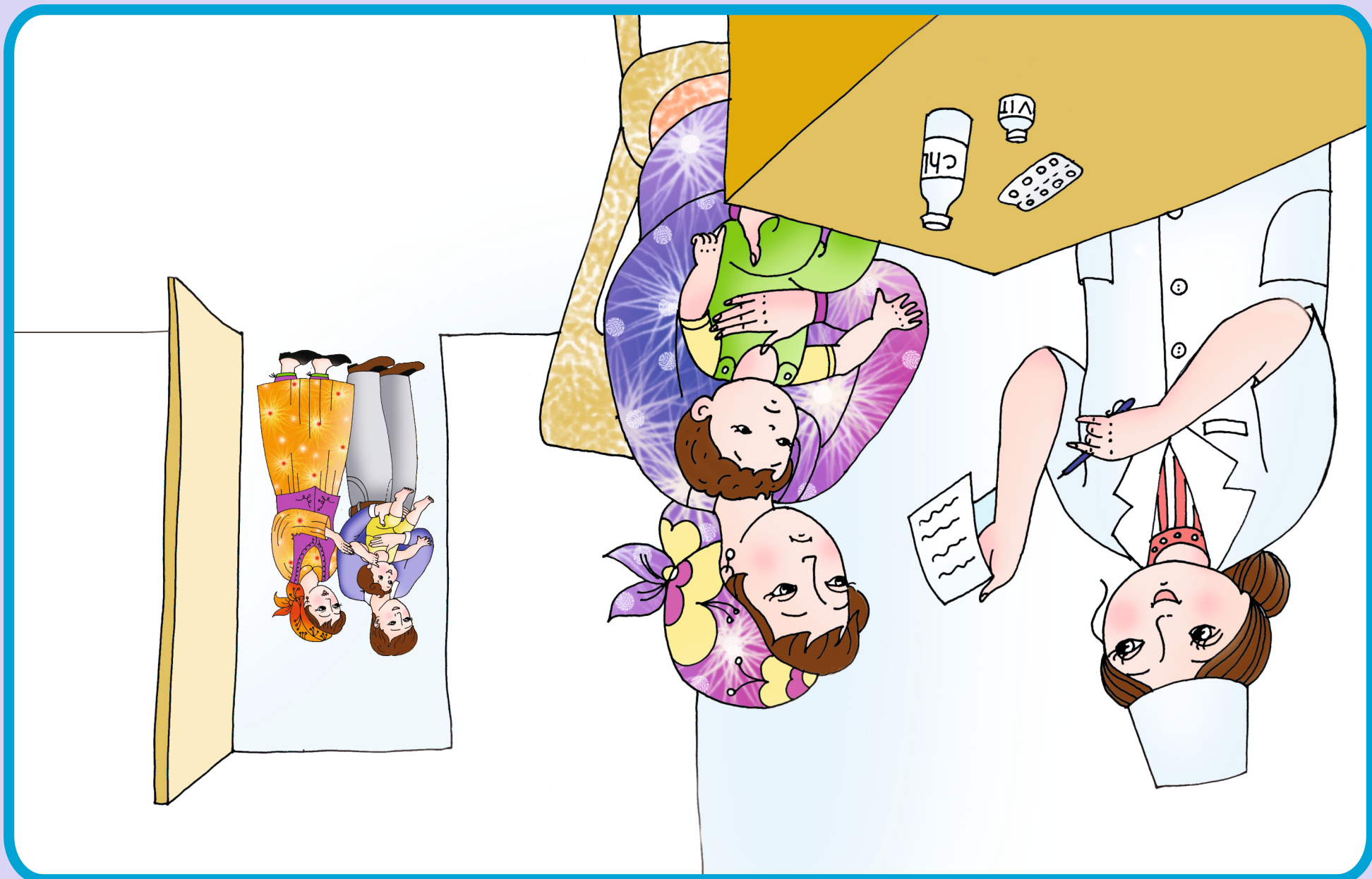
- Ота-она касал болани тезлик билан тиббий муассасага олиб боришмоқда
- Катакда:
 - Ича олмаётган
 - Аҳволи оғирлашган
 - Иситмаси юқори бўлган
 - Ахлатида қон бўлган
 - Нафас олишда қийналаётган
 - Уйқучан
 - Ҳар қандай овқатдан сўнг қусаётган бемор болаларнинг расмлари келтирилган.

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Касал боланинг ҳаётини сақлаб қолиш учун қандай ва нима қилиш керак?
- Она касал болани қачон зудлик билан тиббий муассасага олиб бориши керак? Белгиларни кўриб чиқинг.

ЭСЛАТМА

- Агар касал бола зудлик билан тиббий муассасага олиб борилса, унинг ҳаётини сақлаб қолиш мумкин.
- Қуйидаги ҳолларда болани зудлик билан тиббий муассасага олиб бориш зарур:
 - Ича олмаса ёки эма олмаса;
 - Аҳволи оғирлашса;
 - Иситмаласа;
 - Нафаси тезлашса ёки қийинлашса;
 - Ахлатида қон бўлса
 - Ҳар қандай овқатдан сўнг қусаётган бўлса
 - Уйқучан ёки уйғотиш қийин бўлса.



23 МАСЛАҲАТ

ТИББИЙ ХОДИМНИНГ ДОРИ ИЧИРИШГА ОИД МАСЛАҲАТЛАРИГА АМАЛ ҚИЛИНГ

МАЗКУР СУРАТДА

- Она ва бола тиббий муассасада
- Тиббий ходим дориларни ичириш ҳақида маслаҳат бермоқда

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Касал боланинг онаси дориларни ичириш ҳақида нимани билиши лозим?
- Нега дорини тўғри ва тўлиқ дозада бериш муҳим ўрин тутади?
- Нега ҳатто бола ўзини яхши сеза бошласа ҳам, дори ичиришни охиригача давом эттириш керак?

ЭСЛАТМА

- Касал болани тўлиқ даволаш учун дорини қандай қилиб тўғри беришни ўрганиш лозим. Турли дорилар ҳар хил усул билан берилади. Тиббий ходим сизга дориларни қандай қилиб беришни ўргатади.
- Она дорини ҳар гал қанча миқдорда ва қандай қилиб бериш зарурлигини тушуниб олиши лозим.
- У дорини кунига неча марта ва неча кун давомида бериш зарурлигини билиши керак.
- Боланинг аҳволи яхшиланиб борса ҳам, тиббий ходим дорини неча кун ичиришни белгилаган бўлса, шунча кун бериш зарур.



24 МАСЛАҲАТ

БОЛАНИ КЕЙИНГИ КУЗАТУВ УЧУН БЕЛГИЛАНГАН САНАДА ТИББИЙ МУАССАСАГА ОЛИБ БОРИНГ

МАЗКУР СУРАТДА

- Она ва бола тиббий муассасада

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Нима учун кейинги кузатув муҳим?
- Қачон болани тиббий муассасага қайта олиб бориш зарур?
- Қачон болани дарҳол тиббий муассасага олиб бориш керак?

ЭСЛАТМА

- Болани тиббий ходимга кейинги кузатув учун олиб боринг. Бу боланинг аҳволини қандай ўзгараётганини аниқлашга ёрдам беради.
- Тиббий ходим маслаҳатига қўра маълум вақтдан сўнг болани тиббий муассасага олиб боринг.
- Қўйидаги ҳолларда болани дарҳол тиббий муассасага олиб боринг:
 - Ича олмаса ёки эма олмаса
 - Иситмаласа
 - Нафаси тезлашса ёки қийинлашса
 - Ахлатида қон бўлса
 - Аҳволи оғирлашса
- Юқоридаги белгилардан бирортаси кузатилганда уни дарҳол касалхонага олиб бориш зарур.



25 МАСЛАҲАТ

ҲОМИЛАДОР АЁЛ СОҒЛИҒИНИ КУЗАТИБ БОРИШ УЧУН У ТИББИЙ МУАССАСАГА ВАҚТИДА КЕЛИШИ КЕРАК

МАЗКУР СУРАТДА

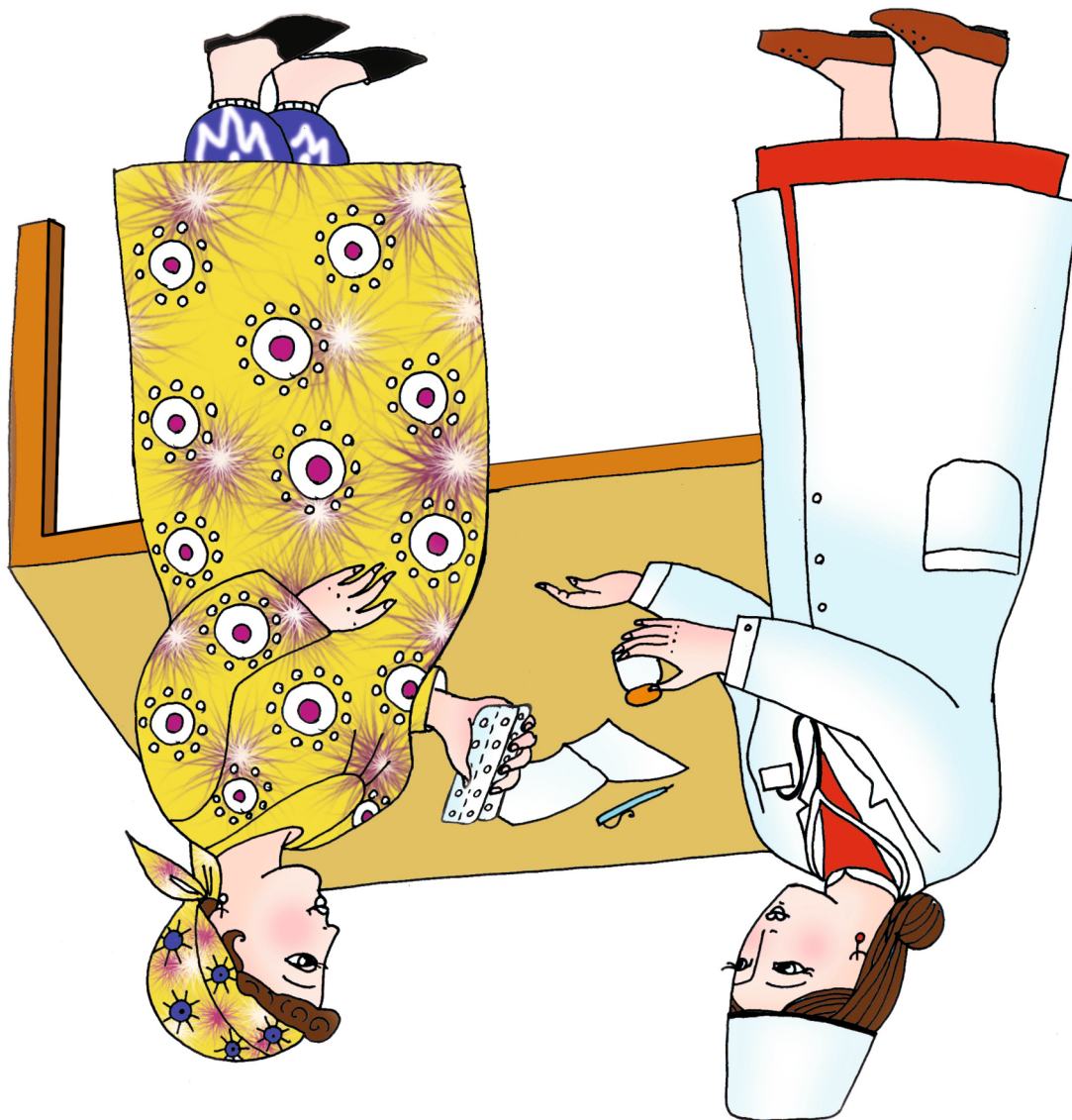
- Доя ҳомиладор аёлни кўриқдан ўтказмоқда

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Нега ҳомиладорлик пайтида доя томонидан мунтазам равишда тиббий кўриқдан ўтиш зарур?
- Ҳомиладорлик пайтида неча марта кўриқдан ўтиш керак?

ЭСЛАТМА

- Ҳомиладор аёлларнинг доя томонидан кузатилиши аёлнинг саломатлигини мустаҳкамлаш ва бирор асоратни эрта аниқлашга имкон беради.
- Тиббий ходим
 - Она ва ҳомила учун хавфли бўлган юқори қон босимини текширади;
 - Ҳомиланинг ўсишини кузатиб боради;
 - Камқонлилиқнинг (анемия) олдини олиш учун темир таблеткаларини беради;
 - Ҳомиладорлик пайтида учрайдиган хавф белгиларини аниқлайди.



26 МАСЛАҲАТ

БАРЧА ҲОМИЛАДОР АЁЛЛАР ТЕМИР МОДДАСИНИ САҚЛАЙДИГАН ТАБЛЕТКАЛАР ИЧИШИНИ ТАЪМИНЛАНГ

МАЗКУР СУРАТДА

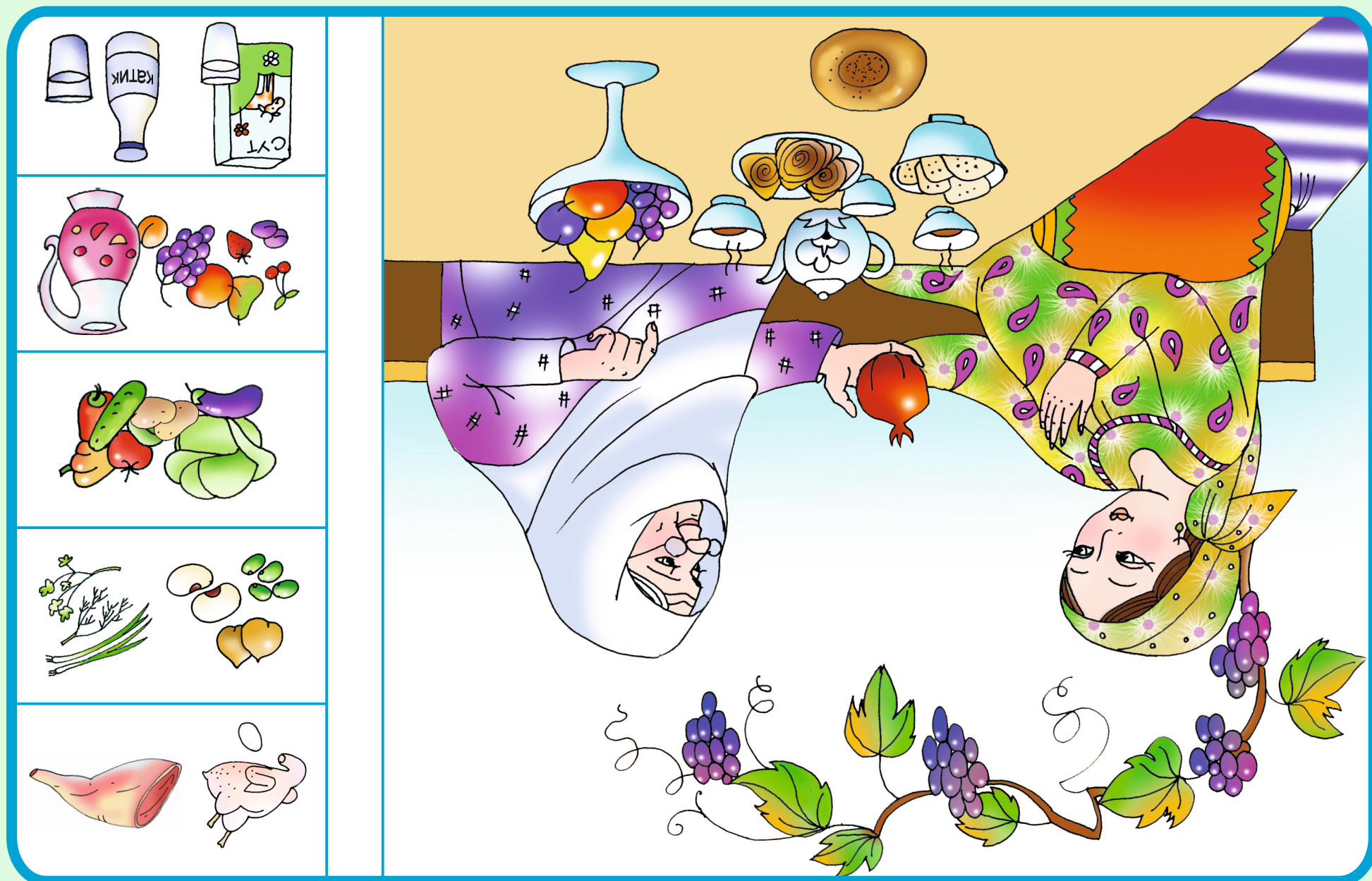
- Ҳомиладор аёл тиббий ходимдан темир таблеткалари олмоқда

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Нега ҳомиладорлик пайтида темир таблеткаларини ичиш муҳим?

ЭСЛАТМА

- Она ва ҳомила саломатлигини мустаҳкамлаш учун ҳомиладор аёл тиббий ходим маслаҳатига кўра темир ва фолат кислотаси таблеткаларини ичиши муҳимдир.



27 МАСЛАҲАТ

ҲОМИЛАДОР АЁЛГА ҚЎШИМЧА ОВҚАТ ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШНИ ВА ДАМ ОЛИШ МАСЛАҲАТ БЕРИНГ

МАЗКУР СУРАТДА

- Ҳомиладор аёл уйда ва қайнонаси унга қўшимча овқат бермоқда.

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Нега аёллар ҳомиладорлик пайтида кўпроқ овқатланиши зарур?
- Ҳомиладор аёллар қандай овқатлар ейиши керак?
- Ҳомиладорлик пайтида аёллар кўпроқ дам олиши керакми?

ЭСЛАТМА

- Ҳомиладор аёл ривожланаётган ҳомиласининг эҳтиёжларини қондириш учун ҳар куни қўшимча овқат ейиши зарур.
- Ҳомиладор аёл ўзи одатда ейдиган овқатлар миқдорини кўпайтириши керак. У уйдаги турли озиқ-овқатлар: мевалар, яшил баргли кўкатлар, сабзавотлар, гўшт, балиқ, тухум, дуккакдилар, сут ва дон маҳсулотларини истеъмоли қилиши керак.
- Агар у бир мартада кўп овқат ея олмаса, кунига бир неча марта овқатланиши лозим.
- Унга йодланган туз истеъмоли қилишини маслаҳат беринг.
- Ҳомиладорлик пайтида бирор овқатдан четкланмаслик керак. Лекин у тамаки, спиртли ичимлик истеъмоли қилмаслиги ва тиббий ходим маслаҳатисиз бирор дори ичмаслиги лозим.
- Ҳамма ҳомиладор аёллар кундузи одатдагидан кўпроқ дам олишга муҳтож. Бу ҳомиладорликнинг охири уч ойи давомида айниқса муҳим. Ҳомиладор аёлнинг оила аъзолари унинг кўпроқ дам олишини таъминлаши ва уни эҳтиёт қилиши керак.



28 МАСЛАХАТ

ЙОД МОДДАСИНИНГ ЕТИШМАСЛИГИНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ

МАЗКУР СУРАТДА

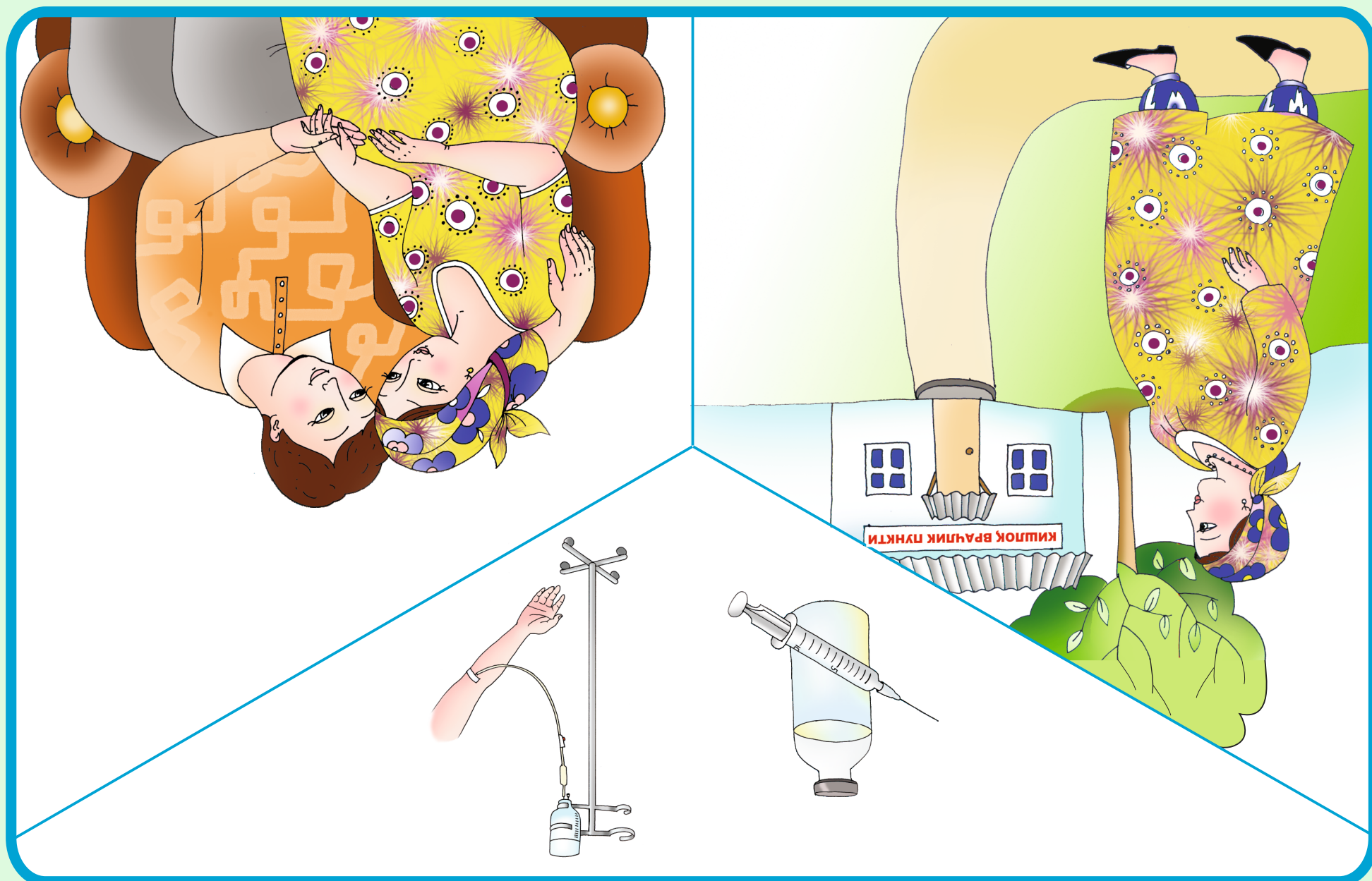
- Аёл овқат тайёрлашда йодланган туз ишлатмоқда

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- Нима учун йод моддаси организм учун жуда муҳим?

ЭСЛАТМА

- Организмда йод моддасининг етишмаслиги болалик даврида бош мия фаолиятининг бузилиши ва ривожлана олмаслигининг асосий сабаби ҳисобланади.
- Йод моддасининг етишмаслиги боланинг ақлий ва жисмоний ривожланишинг сутлашишига олиб келади.
- Ҳомиладор аёлларнинг истеъмом қилаётган овқатларида йод моддасининг етарли бўлиши жуда муҳим. Чунки йод ҳомиладорлик вақтида бош миянинг ривожланиш жараёнида асосий озуқа ҳисобланади. Ҳомиладорлик вақтида йод моддасининг етишмаслиги нафақат бош мия фаолиятининг бузилишига, балки чақалоқларнинг кам вазнлигига, эрта туғишларга ва чақалоқлар ўлимининг ортишига олиб келади.
- Эрта ёшдаги болалар, айниқса 2 ёшгача бўлган болаларнинг организмда ҳам йод моддасига бўлган эҳтиёж юқори бўлади. Чунки бу ёшдаги болаларнинг бош мия ривожланишига йод моддаси жуда зарур.
- ОРГАНИЗМДАГИ ЙОД МОДДАСИ ЕТИШМАСЛИГИНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ УЧУН ЭНГ ЯХШИ, ОДДИЙ ВА АРЗОН УСУЛЛАРИДАН БИРИ - ОВҚАТ ТАЙЁРЛАШДА ЙОДЛАНГАН ОШ ТУЗИНИ ИШЛАТИШДАН ИБОРАТ.



29 МАСЛАҲАТ

ОДАМ ИММУНИТЕТИ ТАНҚИСЛИГИ ВИРУСИ (ОИВ) ВА ОРТТИРИЛГАН ИММУНИТЕТ ТАНҚИСЛИГИ СИНДРОМИ (ОИТС) ҲАҚИДА ҚИСҚАЧА МАЪЛУМОТ

МАЗКУР СУРАТДА

- ОИВ юқиш йўллари кўрсатилган

МУҲОКАМА УЧУН МАСАЛАЛАР

- ОИВ юқиш йўлларини тушунтиринг
- ОИВ онадан болага ўтиши хавфли эканлигини тушунтиринг

ЭСЛАТМА

Сиз ОИВ-инфекцияси ва ОИТС ҳақида нимани биласиз? ОИВ-бу Одам Иммунодефицити вируси бўлиб, асосан организмнинг иммунитет (касалликка қаршилик кўрсатиш) тизимини заифлаштиради. Бу даврда вирус организмда бўлиб, ташқи аломатлари намоён бўлмайди. ОИТС-бу Орттирилган Иммунитет Танқислиги Синдроми бўлиб, ОИВ-инфекциянинг охириги босқичи ҳисобланади. Касалликнинг бу босқичида одам организми турли хасталикларга қарши кураша олмай қолади. Одам имунтанқислиги вируси қонда, таносил аъзолари суюқлигида ва она сутиди учрайди.

ОИВ вируси одамга қуйидаги ҳолатларда юқади:

1. ОИВ билан зарарланган шахслар билан ҳимоя воситаларисиз жинсий алоқада бўлганда.
2. Гиёҳванд моддаларни битта шприцдан фойдаланиб томирга қабул қилганда.
3. Тери ва шиллиқ қаватлар бутунлиги бузилишига сабаб бўлувчи ҳолатларда.
4. ОИВ билан касалланган донор қони қуйилганда.
5. ОИВ билан зарарланган онадан болага ҳомиладорлик, туғиш ва кўкрак билан эмизиш пайтида ўтиши мумкин.

ОИВ билан касалланган барча аёллар ҳам ўз болаларига вирусни юқтирмайдилар. Юқишнинг олдини олиш тадбирлари ўтказилмаган аёлларнинг учдан бир қисми вирусни ўз боласига юқтиради. Шу боис ҳам ОИВнинг болангизга юқиш эҳтимолини камайтириш мақсадида тестдан ўтиш ва керак бўлса тиббий ёрдам олиш муҳим аҳамиятга эга.

ОИВ қуйидаги ҳолларда юқмайди: 1. Чивин чаққанда. 2. Биргаликда овқатланганда ёки умумий идишдан фойдаланганда. 3. Қучоқлашганда ва ўпишганда. 4. Қўл бериб кўришганда. 5. Бассейндан фойдаланганда.

ОИВ инфекциясини юқтириш хавфини қандай камайтириш мумкин?

- Турмуш ўртоғингизга бўлган садоқат ҳамда ҳимоя воситаларидан фойдаланиш – ОИВ/ОИТС, жинсий йўл билан юқадиган инфекциялар, В ва С гепатитлардан ҳимоя қилишнинг энг самарали йўлидир;
- тасодифий жинсий алоқалардан сақланиш;
- бир маротаба ишлатиладиган нина ва шприцлардан фойдаланиш;
- донор қони ОИВ, гепатитнинг В, С, Д турлари ва жинсий алоқа орқали юқадиган касалликлар мавжуд эмаслигига текширилган бўлиши шарт.