

Хүүхдээ асрах



Шинэ төрсөн хүүхэд бүрт байнгын анхаарал халамж, асаргаа шаардлагатай байдаг бөгөөд энэ үед эх ядарч сэтгэлээр унах тохиолдол их байдаг. Гэхдээ ихэнх эмэгтэйчүүд гэр бүл, найз нөхөд, хөрш, хүүхэд асрагч, багш гэх мэт өөрийг нь тойрон хүрээлдэг хүмүүсийн тусамжтайгаар тэр үеийг даван туулдаг.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй зарим эмэгтэйчүүд маш хурдан хугацаанд хүүхдийн асаргаа сувилгааны талаар суралцаж дадлагаждаг.

Харин та хөгжлийн бэрхшээлийн хэлбэрээсээ шалтгаалаад өдөр тутмын амьдралдаа бусдаас тусламж авдаг бол хүүхдээ асрахдаа мөн адил өдөр тутамдаа тэдний дэмжлэгийг авах шаардлагатай болох байх. Нярай хүүхдийг тогтмол хооллож, хуурайлж байх ёстой. Тэр бүхнийг хийхдээ та бусдаас дэмжлэг тусламж гуйх хэрэг гарвал сэтгэлээр унах хэрэггүй. Бүх шинэ ээжүүд бусдын тусламжтайгаар хүүхдээ асарч торниулдаг.

Та хүүхдээ асрахдаа бусдаас хэр их тусламж авч байгаа нь чухал биш учир нь та хүүхдийнхээ ээж хэвээрээ л байх болно. Хүүхдээ бусдаар асруулна гэдэг нь таны ээж байх эрх хасагдаж байгаа хэрэг ердөө ч биш. Өөр хэн нэгэн таны нүд, чих, гар, хөл болж байлаа ч гэсэн та хүүхдийнхээ хэрэгцээ, аюулгүй байдал болон сайн сайхан байдлыг хангах шийдвэрийг гаргах гол хүн хэвээрээ байна. Энэ бол бүх ээжүүдийн хийдэг зүйл. Хүүхдээ өдөр ч шөнө ч хажуудаа байлгаснаар нялх үр чинь таны нүүр царай, дуу хоолойг харж таньдаг болж таны үнэр, биеийг тань мэдрэх бөгөөд ингэснээр хүүхэд өөрийнх нь ээж бол та гэдгийг мэднэ!

Үр минь намайг ээж нь гэдгийг мэддэг. Тэр минь намайг хөгжлийн бэрхшээлтэй гэдгийг нь анзаардаггүй.



Эх үрийн холбоо

Эх үрийн холбоо нь тэд бие биедээ хүрэлцэх анхны агшинд би болдог хэмээн бичдэг. Харин хүүхэд хэвлийд байхаас нь эхийн дуу хоолой танил болсон байдаг. Хүүхэд төрмөгцөө эхийнхээ царай, үнэр, хоолойг тогтоож авдаг. Харин эх хүн хүүхдийнхээ уйлахад юунаас болов гэдгийг мэддэг болохоос авахуулаад түүнийг тайтгаруулах, тав тухыг нь хангахад суралцдаг. Эхийн болон, асран хамгаалагчийн хүүхэдтэй тогтоосон харилцаа хүүхдийн бие бялдар, оюун санааны хөгжилд нөлөөлдөг. Хүүхдийг энхрийлж ойр дотно байснаар түүнд аюулгүй мэдрэмжийг төрүүлэхээс гадна хүүхэд цаашид бусад хүмүүстэй харилцаа тогтооход суралцах сайн талтай. Гэр бүлийн бусад хүмүүс хүүхдээ асрахад танд тусалж болох ч хүүхдийн гол асран хамгаалагч нь та өөрөө байж өөрийнхөө хүүхдийг мэдэрч, түүний мэдрэмжийг ойлгож байх нь хамгийн чухал.

Оюуны хомсдолтой эмэгтэйчүүд

Оюуны хомсдолтой ч маш сайн ээж байдаг олон эмэгтэй бий. Өөрийнхөө хүүхдэд сайн ээж байхад танд ямар тусламж хэрэгтэй, юу хэрэгтэй байж болох талаар гэр бүлийнхэнтэйгээ сайтар ярилцах хэрэгтэй.

Бодох зүйлс

Нярай хүүхдийг өдөр ч шөнө хооллож, хуурайлж байх хэрэгтэй байдаг тул та сайн унтаж чадахгүй. Хүүхэд тань таныг шөнөдөө хэд хэдэн удаа сэрээнэ, түүнээс болоод та өдрийн цагаар ядарч сульдсан байлаа ч хүүхдэд тань өдрийн цагаар бас л асаргаа сувилгаа хэрэгтэй хэвээрээ л байна. Дараах тохиолдолд танд туслах хүн байгаа юу.

Үүнд:

- хүүхдээ цэвэр байлгах.
- хүүхдээ хэзээ эмнэлэгт үзүүлэхийг мэдэх.
- шаардлагатай тохиолдолд эмийг хэмжиж хүүхэд уулгах
- хүүхэд тань аюулгүй байгаа эсэхийг шалгах:

- ☐ унагаах
- ☐ түлэх
- ☐ амьтанд хатгуулах, хазуулах
- ☐ хордлого
- ☐ хахах

- ☐ арьсыг нь зүсэж гэмтээх, ясыг нь хугалж болзошгүй осол гэмтэл.



Хэрэв та хүүхдээ хөхөөрөө хооллох боломжтой бол угжих шаардлага гарахгүй. Харин та хүүхдээ хөхөөрөө хооллох боломжгүй бол угжний шил нь цэвэрхэн байгаа эсэх, сүүг нь зөв найруулж бэлтгэж байгаа эсэхийг магадлан мэдэж байх хэрэгтэй болно.

Хүүхдийг хөхөөр хооллох

Болж өгвөл хүүхдийг хөхөөр хооллох хэрэгтэй. Төрсний дараах эхний 2-3 хоногт гарах шар өнгөтэй уураг бол хүүхдэд өгөх боломжтой хамгийн тэжээллэг, шимтэй хоол байдаг. Уураг нь нярай хүүхдийн ходоодонд сайн шингэж хүүхдэд шаардлагатай шим тэжээлийг өгөхөөс гадна өвчин эсэргүүцэх чадвартай болгодог. Тогтмол хөхөөр хооллодог хүүхдэд ургамлын цай, чихэртэй ус зэрэг ямар ч нэмэлт шингэн шаардлагагүй. Боломжтой бол та хүүхдээ 6 сар хүртэл зөвхөн хөхний сүүгээр хооллоорой. Хэрэв та хүүхдээ хөхүүлэхэд хүндрэлтэй байдаг бол сүүгээ гараараа саагаад (257-258-р хуудаснаас харна уу) хүүхдээ угжиж болно.



Хөхөөр хооллох нь хамгийн шилдэг арга!

Хүүхдийг хөхөөр хооллох нь дараах ач тустай:

- хөхний сүү бол хүүхдийг эрүүл, чийрэг өсөхөд тустай хамгийн төгс хоол.
- хүүхдийг хөхүүлснээр эхийн умай агшиж цус гаралтыг зогсоодог.
- эхийн дархлаа хөхний сүүгээр дамжин чихрийн шижин, хавдар, суулгалт, хатгалгаа зэрэг халдварт болон халдварт бус өвчнүүдээс хүүхдийг хамгаалдаг.
- хүүхдийг хөхүүлэхэд эх үрийн холбоо улам бэхжиж аюулгүй байх мэдрэмж нь нэмэгддэг.
- хүүхдийг хөхүүлэх нь жирэмслэлтээс сэргийлэх арга болдог (199-р хуудаснаас харна уу).
- хөхний сүү үнэгүй байдаг.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй ихэнх эмэгтэйчүүд хүүхдээ хөхөөр хооллох боломжтой байдаг. Зарим эмэгтэйчүүдийн хувьд хүүхдээ өөрт тухтай байрлалаар хөхүүлэхэд бусдын тусаламж хэрэгтэй болдог. Харин зарим эмэгтэйчүүд хүүхдээ цатгах хангалттай хэмжээний сүүгүй байдаг. Зарим хөгжлийн бэрхшээлийн төрөл нь ээжийг ядрааж, биеийг нь сулруулдаг. Та хүүхдээ хөхүүлэх үгүйгээ өөрөө шийдэх ёстой.

Хэрхэн хөхөөр хооллох вэ?

Хүүхэд эхийнээ хөхийг хөхөх төрөлхийн чадвартай байдаг ч хөхний толгойг бүтэн үмхэхэд нь түүнд тусламж хэрэгтэй. Хөхний толгойг хүүхдийн аманд бүрэн хийх хэрэгтэй.

Эхийн хөхийг зөв үмхсэн хүүхэд



Эхийн хөхийг буруу үмхсэн хүүхэд

Хүүхдээ хөхүүлэх зөв байрлал

Хүүхдийг анх хөхүүлэхэд таны хөх өвдөж хөндүүрлэж магадгүй. Гэхдээ та хүүхдээ зөв байрлалаар барьж хөхний толгойг бүрэн үмхүүлэх юм бол хүүхэд хөхөө зөв хөхөж сурна, мөн таны хөх өвдөж хөндүүрлэхгүй болно. Хэрэв хүүхэд хөхөө сайн хөхөж чадахгүй бол та өөрийнхөө байрлалыг эсвэл хүүхдийнхээ байрлалыг өөрчлөөд үзээрэй. Мөн хүүхэд тань хөхний толгойг бүрэн үмхсэн эсэхийг хараарай. Тэгсэн ч таны хөх өвдөөд байвал эрүүл мэндийн ажилтанд хандах хэрэгтэй. Учир нь өөр хүндрэл байж болзошгүй тул шалгуулах хэрэгтэй.



Ихэнх эмэгтэйчүүд бусад эхчүүдийн хүүхдээ хөхүүлж байгааг хараад суралцдаг. Хэрэв танай тосгонд хөгжлийн бэрхшээлтэй ээж байдаг бол түүнээс зөвлөгөө аваарай.

Эмэгтэйчүүд өөрт тухтай байрлалыг олж чадвал хүүхдээ хөхөөрөө хооллож чадна.

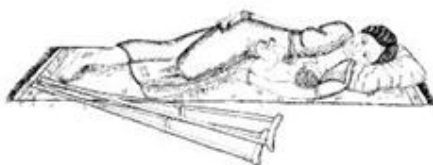
Хүүхдээ хөхүүлэхдээ нуруугаараа налж болох түшлэгтэй сандал дээр суух эсвэл хана налан орон дээр сууж тохойн доогуураа юм ивээд хүүхдээ хөхүүлэх зэргээр ихэнх эмэгтэй өөрт тухтай байрлалыг олж чаддаг. Ингэж хөхүүлэхэд хүүхдэд тань тухтай байгаа эсэхийг шалгаарай.



Хэрэв та гар болон биеийн дээд хэсгээ сайн ашиглаж чаддаг бол, хүүхдээ хөхөөрөө хоолоход асуудалгүй байх болно. Хамгийн гол нь та өөрт эвтэйхэн байрлалаар сууж хүүхдээ, ялангуяа толгойг нь зөв байрлалаар тэврэх хэрэгтэй.

Хэрэв та гар болон биеийн дээд хэсгийг бүрэн ашиглаж чаддаггүй бол, хүүхдээ хөхүүлэхэд эвтэйхэн байрлалыг олж мэдэх хэрэгтэй. Шаардлагатай бол хэн нэгнээс тусламж хүсээрэй. Танд хэрэг болох зөвлөмжүүдийг орууллаа. Үүнд:

Хүүхдийнхээ доогуур дэр юмуу хуйлж нугалсан хувцас ивж тавих



Хүүхдэтэйгээ зэрэгцэн хэвтэж доогуур нь дэр ивээд хөхүүлэхэд ихэнх эмэгтэйд эвтэйхэн байдаг.



Хэрэв та гар болон биеийн дээд хэсгээ ашиглаж чадахгүй бол, гэр бүлийн гишүүд болон найз нөхдийнхөө тусламжтайгаар хүүхдээ хөхүүлж чадна. Хөхүүлэхэд эвтэйхэн байрлалаар хүүхдийг яаж барихыг тэдэнд зааж өгөөрөй. Шаардлагатай бол хүүхдийг зөв байрлалаар барих, толгойг нь өргөж өгөхийг тэднээс гуйгаарай.

Та хүүхдээ өөрийн гараар тэвэрч өргөж чадахгүй ч хүүхэд тань таны нүүр царайг харж, таны үнэрийг үнэртэж, биеийн дулааныг тань мэдрэх бүрэн боломжтой хэвээрээ л байгаа шүү. Хэрэв та хөхнийхөө толгойг гараараа барихад хүндрэлтэй байгаа бол хөхний толгойн хэсэгт нүхтэй зориулалтын хөхөвчийг зүүж хэрэглэ. Эсвэл хөхүүлэх үедээ хөхний толгойн хэсгийн халхавчийг нээж болдог асаргааны хөхөвчийг худалдан авч болох юм. Дээр хэлсэнтэй ижил зориулалтын хөхөвч олохгүй бол санаа зоволтгүй та цээжээрээ даавуу ороож хөхний толгойн хэсэгт нүх гарган хүүхдээ хөхүүлж болно. Бас хувцсыг эрчилэн хуйлаад хөхнийхөө доогуур ороож өргөж болно.



Хэрэв та хүүхдээ хөхөөрөө хооллож чадахгүй бол

Та хүүхдээ хөхөөрөө хооллох боломжгүй бол сүүгээ гараараа сааж угжих, аягаар уулгах арга хэрэглэж болно. Хэрэв та сүүгээ гараараа сааж чадахгүй бол итгэж болох дотны хүнээсээ тусламж хүсээрэй.

Хөхний сүүг гараараа хэрхэн сааж вэ?

1. Сүүгээ сааж сав, тагийг цэвэр ус, савангаар сайтар угааж наранд тавьж хатаах. Хэрэв боломжтой бол буцалсан халуун усаар сав, тагийг нь сайтар зайлж хатаах. Ингэснээр саван доторх нянг устган хүүхдийн аюулгүй байдлыг хангах ач тустай.
2. Гараа сайн угаах.
3. Хөхний бор хэсгийн (нөсөө) захад эрхий хурууг дээр, бусад хурууг доор нь байрлалтайгаар барьж цээж рүүгээ шахна.



4. Хуруунуудаа зөөлөн шахаж хөхний толгойн хэсэг рүү шувтар. Ингэхдээ хөхний толгойг чимхэх юмуу сунгаж болохгүй. Сүүг саахад өвдөхгүй.



5. Хуруунуудаа хөхний нөсөөний гадуур түлхэж шувтарах тул сүү хөхнөөс амархан гарна. Энэ маягаар хоёр хөхнийхөө сүүг гарч дуустал нь саана.

Эхэн үедээ нэг их сүү гарахгүй ч аажимдаа сураад ирэхээр илүү их сүү сааж чаддаг болно. Болж өгвөл 3-4 цаг тутамд, 24 цагт доод тал нь 8 удаа сүүгээ саавал шинэ сүүгээр хүүхдээ хооллох боломжтой болно. Хэрэв та намуухан, чимээ багатай тайван орчинд тухтай саавал илүү их сүү гарна. Сүүгээ сааж байх үедээ хүүхдийнхээ тухай бодож төсөөлвөл хөх чинь ивэлж сүү ихээр гарна. Хөхөө ивэлгэхэд хүндрэлтэй байвал саахаасаа өмнө халуун усанд норгосон даавуу алчуураар хөхөн дээрээ жин тавьж иллэг хийгээд хөхөө сааж үзээрэй. Хөхний сүүг хялбархан гаргах саалтуур байдаг. Зарим эмнэлэг, эрүүл мэндийн газрууд цахилгаан саалтуурыг зээлээр, түрээсээр олгодог. Түүнээс арай хямд гар саалтуурууд эмийн сангуудаар зарагддаг тул та түүнийг хэрэглэж болно.

Сүүгээ саах халуун шилний арга

Хөх тань хэт их чинэсэн эсвэл маш их өвдөлттэй байгаа үед энэ арга маш тохиромжтой. Төрсний дараахан эсвэл хөхний толгой хагарсан, горьдож хавдсан үед энэ арга тохиромжтой байдаг. Хэрэв та хөхөө эсвэл шилээ гараараа барьж чадахгүй бол өөрийн итгэлтэй хүнээс тусламж хүсээрэй.



1. 3-4 см өргөн амсартай шилэн лонхийг цэвэрлэж бэлтгэх. Халуун ус дүүргэж шилээ халаах. Халуун усаа бага багаар аажуухан хийхгүй бол хагарах аюултай шүү. Хэдэн минут байлгаад усыг гаргана.
2. Шилний амсарыг бүлээн усаар хөргөж арьсаа түлэхээс сэргийлнэ.
3. Шилний амсарт хөхний толгойг шургуулж байрлуулна. Ийм байдалтай хэдэн минут болно. Шил хөрөх үед аяндаа сүүг сорж гаргана.
4. Сүү гарах нь багасаад ирэхээр нь гараараа хөхөө шахаж үлдсэн сүүг саана.
5. Нөгөө хөхөндөө мөн адил энэ аргыг давтан хэрэглээрэй.



Хөхний сүүг хэрхэн хадгалах вэ?

Сүүг цэвэрхэн, тагтай саванд хадгална. Сүүгээ саасан савандаа сүүгээ хадгалж болно. Сүүг нарны гэрэл тусахгүй сэрүүн газарт хадгалах хэрэгтэй.

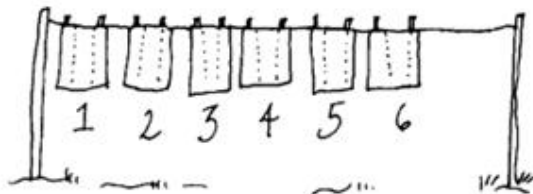
Хөргөгчгүй тохиолдолд сүүг хөргөж хадгалахдаа хүйтэн устай саванд хийх, нойтон элсэнд булах, байнга нойтноороо байх даавуугаар ороох зэрэг арга хэрэглэж болно. Хөхний сүүг хөргөн 12 цаг орчим хадгалж болно.



Хэрэв танайд хөргөгч байгаа бол сүүгээ хөргөгчиндөө хадгал. Сүүг шилэн саванд хийж хөргөгчинд 2-3 өдөр хадгалж болно. Сүүг хадгалах үед сүүний өрөм дээрээ тунадаг тул хүүхдээ угжихын өмнө сүүг сайтар сэгсрэх хэрэгтэй. Тэгээд халуун устай саванд шилтэй сүүг хийж халаана. Гар дээрээ хэдэн дусал дусааж халуун хүйтэнийг нь шалгах ёстой. Сүү хэт халуун байж болохгүй таны биеийн дулаантай ижил байх ёстой.

Сэрүүн газарт шавран саванд хүйтэн ус дүүргээд сүүтэй савыг дотор нь хийж удаан хугацаагаар хадгалж болно.

АНХААРУУЛГА! Сүүг хүйтнээр нь хадгалж чадахгүй тохиолдолд сүү гашлах тул хүүхдэд өгөлгүй хаях хэрэгтэй. **Гашилсан сүүгээр хүүхдийг хоолловол хүүхэд тань өвдөнө.**



Хүүхдийн жин хэвийн, өдөрт дор хаяж 6 удаа шээж байгаа бол хөхөндөө цадаж байна гэсэн үг.

Хүүхдээ хөхүүлэхэд тохиолдох хүндрэлүүд

Хөх өвдөх

Хөхний толгой хагарсан үед эсвэл хөх хэт их чинэрч хатуурсан тохиолдолд хөх хөндүүрлэж өвддөг. Ийм өвдөлт 1-2 өдрийн дараагаас аяндаа арилдаг. Хөх тань хөндүүрлэж байсан ч хүүхдээ хөхүүлэх хэрэгтэй гэдгийг мартаж болохгүй. Хүүхдээ хөхүүлэх тоолондоо байрлалыг нь өөрчлөөд үзвэл тустай байх болно.



Хөхний толгой хагарах

Хүүхдийг хөхүүлэхдээ хөхийг хүүхдийн аманд бүрэн үмхүүлэлгүй зөвхөн хөхний толгойг хөхүүлэхэд хөхний толгой хагардаг (255-р хуудаснаас харна уу).

Урьдчилан сэргийлэлт болон эмчилгээ:

- Хүүхдийг хүссэн үед нь хөхүүлэх.
- Хүүхэд хөхөө хөхөж дуусангуут хэдэн дусал сааж хөхний толгойд түрхэх.
- Ямар нэгэн гадны халдвар аваагүй л бол хөхөндөө саван, тос хүргэх хэрэггүй. Хөхийг цэвэрхэн, зөөлхөн байлгах үүрэгтэй тосыг хүний бие ялгаруулж байдаг.
- Хувцсаараа хөхийг үрж шархлуулахаас сэргийл.
- Хэрэв хүүхдээ хөхүүлэхэд тэсэхийн аргагүй өвдөж байвал сүүгээ гараараа сааж хүүхдээ хооллоорой. Хөхний толгой хагарснаас үүссэн шарх 2 өдрийн дотор эдгэрдэг.
- Хөхийг хэт их чинэрүүлж хатууруулж болохгүй. Хэрэв та сүү ихтэй, хүүхдээ хөхүүлэхэд хүүхэд тань цадаад цаана нь сүү үлддэг бол хөхүүлж дуусаад хөхөн дээрээ халуун бигнүүр тавьж гараараа сүүгээ сааж суллах (257, 258 дугаар хуудсыг харах) хэрэгтэй. Хэдэн долоо хоногийн дараагаас таны бие өөрөө зохицуулаад тохирох хэмжээний сүүг боловсруулдаг болох тул хөх тань хэт их чинэрэх асуудалгүй болно.



сүүг

Ам гэмтэх

Хүүхдийг зөв байрлалаар хөхүүлж, хүүхэд тань хөхний толгойг амандаа бүрэн үмхэж хөхөж байгаа ч таны хөхний толгой долоогоос олон хоногоор хөндүүрлэж өвдөөд байвал хүүхдийн ам гэмтсэнээс (хүүхдийн аман дотор эсвэл хөхний толгой исэлдүүлэгч халдвар) үүдэлтэй байж магадгүй. Хөхний толгой загатнах эсвэл халуу оргиж хатгаж өвдөх зэрэг шинж тэмдэг илэрнэ. Хүүхдийн аман дотор цагаан толбо юмуу улайлт үүснэ. Хүүхдийн ам нь хөндүүртэй байвал хүүхэд тань яраглаж тавгүйтэх зэргээр илэрхийлнэ. Хүүхдийн ам гэмтсэнээс үүдэлтэйгээр хөхний толгой хагарч шархалж болзошгүй. Эх хүүхэд хоёулаа эмчлүүлэх шаардлагатай.

Ам гэмтэх



Ам гэмтсэн үеийн эмчилгээ

Марганцыг (344-р хуудаснаас харна уу) устай хольж 0.25% уусмал бэлтгэ. Тодруулбал танд 1% марганцын уусмал байгаа бол 1 цайны халбага марганцыг 3 цайны халбага устай хольно.



Ариутгасан хөвөн юмуу хуруугаараа хөхнийхөө толгой болон хүүхдийн аман доторх цагаан толбыг өдөрт нэг удаа 5 өдөр түрхэнэ. Марганцаар ариутгасны дараа хүүхдийн ам, таны хөхний толгой үзмэн ягаан өнгөтэй болно.

Та хүүхдээ хөхүүлэхээ зогсоож болохгүй шүү. Хэрэв 3 өдөр марганцаар эмчилгээ хийгээд ч өөрчлөлт мэдрэгдэхгүй үр дүнгүй байвал энэ эмчилгээгээ зогсоож эмчээс зөвлөгөө аваарай.

Хөхний халдвар (хөхний булчирхайн үрэвсэл)

Хөхний толгой шархалсан эсвэл хагарсанаас хөндүүрлэж өвчилсөн хөхөнд халдвар орж үрэвсүүлэх магадлалтай байдаг.

Шинж тэмдэг:

- Хөхний аль нэг хэсэгт улайж хавдан халуу оргиж маш их хөндүүртэй болох.
- Халуурах юмуу бие жихүүцэх.
- Суганы булчирхай цочиход ихэвчлэн өвдөж хавддаг.
- Буглаа нь заримдаа хагарч идээ бээр гардаг.



Эмчилгээ:

Хүүхдээ тогтмол хөхүүлсэн хэвээрээ байж халдвартай хөхөө эхэлж хөхүүлээрэй. Эсвэл тэр хөхөө гараараа саавал өвдөлт багасна. Халдвар хүүхдэд дамжихгүй тул санаа зовох хэрэггүй.

- Сайн амарч шингэн их уу.
- Хөхүүлэх бүртээ өмнө нь хөхөн дээрээ 15 минут халуун жин тавь. Өвдөлтийг багасгахын тулд хөхүүлээгүй үедээ хөхөн дээрээ хүйтэн жин тавь.
- Хүүхдээ хөхүүлүүлэх үедээ хөхөндөө зөөлхөн иллэг хий.
- Өвдөлт намдаах зорилгоор парацетамол уу (350-р хуудаснаас харна уу).
- Антибиотик хэрэглэ. Ийм тохиолдолд хэрэглэхэд хамгийн тохиромтой антибиотик бол доксациллин байдаг (341-р хуудаснаас харна уу). 7-10 хоног 500 мг-аар өдөрт 4 удаа уух. Хэрэв танд энэ эм олдохгүй бол эсвэл та пенициллиний харшилтай бол эритромицин (343-р хуудаснаас харна уу) 7 хоног 500 мг-аар өдөрт 4 удаа уугаарай.



ХДХВ/ДОХ болон хөхөөр хооллолт

ХДХВ/ДОХ-ын талаар ерөнхий мэдээллийг 169-р хуудаснаас харна уу.

ХДХВ-ийн халдвартай зарим эхчүүд хөхний сүүгээрээ дамжуулан хүүхэддээ халдвар дамжуулдаг. Гэтэл зарим эхчүүд ХДХВ-ийн халдвартай мөртлөө хүүхдээ хөхүүлээд хүүхдэд халдвар дамжаагүй байдаг. ХДХВ-ийн халдвар яг яагаад зарим хүүхдэд дамжаад зарим хүүхдэд дамждаггүй шалтгааныг хэн ч мэддэггүй. Гэхдээ дараах тохиолдолд ХДХВ-ийн халдвар илүү хурдан дамждаг гэсэн таамаглал байдаг. Үүнд:

- эх ХДХВ-ийн халдвар аваад удаагүй байгаа бол
- эх ДОХ-оор өвчлөөд хүндэрсэн бол
- эх хүүхдээ дан хөхөөр бус нэмэлт тэжээл сүүгээр угжих эсвэл өөр бусад шингэн өгдөг бол.
- эх хөхний халдвар авсан эсвэл хөхний толгой нь хагарсан бол
- хүүхдийн ам гэмтсэн бол

Бүх ээжүүдэд, ХДХВ-ийн халдвар авсан ээжүүдэд ч гэсэн хүүхдээ хооллох хамгийн аюулгүй арга зам бол дан хөхөөр хооллох юм шүү. Маш олон газарт усны эрүүл ахуйн байдал хангалтгүйн улмаас олон хүүхэд суулгалт өвчнөөр нас бардаг. Мөн олон хүн хүүхэддээ нэмэлт тэжээл авч өгөх чадалгүйн улмаас хүүхдээ хоол тэжээлийн дутагдлаар алддаг.

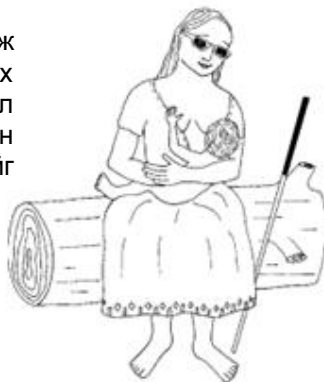


Та аль ч аргыг сонгосон бай хүүхэд тань ХДХВ-ийн халдвар авсан бол өөрийгөө буруутгаж зэмлэж болохгүй. Өнөөдрийн байдлаар хүүхдийг ХДХВ-ийн халдвараас хэрхэн хамгаалах аргыг олоогүй байгаа билээ.

ХДХВ тээгч эх хүүхдээ хөхүүлэхдээ

ХДХВ тээгч эмэгтэй эмчилгээ хийлгүүлж эм ууж байсан бол хүүхдээ хөхөөрөө хооллох тохиолдолд хүүхдэд халдвар дамжих эрсдэл багасдаг. Гэхдээ та эм ууж байгаагүй ч гэсэн хүүхдээ хөхүүлэхэд халдвар дамжих эрсдлийг дараах байдлаар багасгах боломжтой. Үүнд:

- Эхний 6 сар ДАН хөхөөр хооллох. Хүүхдийн тэжээл, цай болон бусад төрлийн хооллоор хооллосон хүүхэд ДАН эхийнхээ сүүгээр хооллосон хүүхдээс халдвар авах эрсдэл илүү байдаг. Түүнээс гадна бусад төрлийн хүүхдийн хоолнууд нярай хүүхдийн ходоодонд шингэхдээ хүнд байдаг тул хүүхдийн ходоодыг цочроодог. Энэ нь ХДХВ-ийн халдвар хүүхдэд илүү хардан дамжих нөхцөл болдог байна.
- 6 сар хүртэл хөхөөр хооллоод аажмаар хөхнөөс гаргах. Хүүхдийг хөхнөөс гаргахад хугацаа шаарддаг (265-р хуудаснаас харна уу).
- Хөхнийхөө толгойг хагалахгүйн тулд хүүхдийг зөв байрлалаар хөхүүлэх
- Хагарсан хөхний толгой, хөхний шарх шалбархай, хөхний халдварыг тэр дор нь бүрэн эмчлүүлэх.
- Идээлж бугласан хөхийг хүүхдэд хөхүүлэлгүй сүүг сааж хаях. Халдвар бүрэн эмчлэгдэж эдгэртэлээ эрүүл хөхөөрөө хүүхдээ хооллож байх.



Хөхний сүүнд агуулагдах ХДХВ-ийн устгахдаа сүүгээ бараг буцалтал нь халааж ариутган (сүүний хорыг гаргах) хүүхдийг угжиж болно бас аягаар уулгаж болно. Энэ нь ажиллагаа ихтэй боловч цэвэр ус, халаах хэрэгсэл байхад л гүйцэтгэж болох тул та хийж чадна.

Халдвартай байж болзошгүй хөхний сүүг ариутгах

1. Савтай хөхний сүүг халуун устай саванд хийнэ.
2. Усаа буцалгана.
3. Буцлангуут нь устай савыг зуухнаас авна.
4. Сүүг хөргөөд хүүхдээ хооллоно.

Ариутгасан сүүг хэдэн цагийн дотор хэрэглэх ёстой.
Сүүг буцалгаж болохгүй.

Хүүхдийг угжих

Хүүхдийг хөхөөр хоолох нь хамгийн шилдэг арга боловч та хүүхдээ хөхүүлэх боломжгүй бол угжаар (хүүхдийн тэжээл) хооллох нь аюулгүй арга зам байж болох юм.

Хэрэв та хүүхдийн тэжээлээр угжиж хүүхдээ өгсгөхийг хүсэхгүй бол хамаатан садан, найз нөхөд дотроос ХДХВ/ДОХ-ын халдваргүй хэн нэгнийг олж хүүхдээ хөхүүлэх эсвэл мал амьтны сүүгээр угжих арга бас байна.

Хүүхдийг малын сүүгээр хооллох

Үнээ, ямаа, тэмээний сүү

100 мл шинэхэн сүүг 50 мл устай хольж 10 гр (2 цайны халбага) элсэн чихэр нэмнэ.

Хонь, сарлагийн сүү

50 мл шинэхэн 50 мл устай хольж 5 гр (1 цайны халбага) элсэн чихэр нэмнэ.

Дээрх заавраар найруулсан сүүгээ буцалгаж хөргөөд шууд хүүхдийг угжина.

Малын сүүний найрлагад өсөж буй хүүхдэд хэрэгцээтэй бүх амин дэм байдаггүй хүүхдэд төрөл бүрийн жимс, ногоог нухаж хооллох бөгөөд 6 сартайгаас нь эхлэн бусад нэмэлт хоолонд оруулна.

Хүүхдийг угжаар эсвэл аягаар хооллох

Хэрэв та хүүхдээ хөхүүлж чадахгүй бол та хөхний сүү, малын сүү эсвэл хүүхдийн тэжээлээр хүүхдийг угжих эсвэл аягаар өгөх зэргээр хооллож болно. Хэрэв та угж, аягаа өөрөө барьж чадахгүй бол хүүхдээ хооллохдоо бусдаас дэмжлэг аваарай.

Хүүхдийг аягаар хооллох

1. Танд маш жижиг, цэвэр аяга хэрэгтэй. Аягыг буцалган ариутгаж болохгүй бол цэвэр усанд савангаар угааж байх хэрэгтэй.
2. Хүүхдийг өвөр дээрээ тавих юмуу гартаа тэвэрч хооллоно.
3. Аяганы амсрыг хүүхдийн аманд хүргэнэ. Сүү хүүхдийн аманд хүрэх төдий байхаар аягыг хазаалгана. Аяга хүүхдийн доод уруулд хүрч амсар нь дээд уруулд хүрэхээр байрлалтай байлгана.
4. Сүүг хүүхдийн ам руу цутгаж болохгүй. Хүүхэд өөрөө сүүг амруугаа оруулахаар аягыг барьж өгнө.



Хүүхдийг угжаар хооллох

Хэрэв та дараах асуултад бүгдэд нь “ТИЙМ” гэж хариулж чадахгүй тохиолдолд хүүхдийг угжаар хооллох хэзээ ч аюулгүй арга байж чадахгүй.

- танай тосгонд тогтмол цэвэр усан хангамж байдаг уу?
- усыг буцалгах боломж байнга байдаг уу?
- та болон танай гэр бүл хэд хэдэн удаа угжны шил, хөхөлтийг шинээр худалдан авах санхүүгийн боломж байгаа юу?
- та болон танай гэр бүл хүүхдийг дор хаяж 6 сар хооллох хэмжээний сүүг худалдан авах боломж бололцоо байгаа юу?
- та болон танай гэр бүлийнхэн угжны шил, хөхөлтийг зөв угааж ариутгах аргыг, мөн хүүхдийн тэжээлийг хэрхэн найруулах талаар мэддэг үү?



Хэрэв та хүүхдээ хүүхдийн тэжээлээр эсвэл амьтны сүүгээр хооллох гэж байгаа бол бүх зүйл маш цэвэрхэн байх ёстой шүү. Аяга, халбага, резинэн хөхөлт гэх мэт хүүхдийг угжихад хэрэглэх бүх зүйлсийг хэрэглэхийн өмнө 20 минут буцалгах, хэрэглэсний дараа шууд угааж байх ёстой. Хүүхдийн тэжээл, хуурай сүүг онгойлгоод орхиж болохгүй, амьтны сүүг өрөөний хэмд 2 цагаас удаан байлгаж болохгүй. Тийм сүү гашилж хүүхдийг өвчлүүлнэ. Хүүхдийн тэжээлийг найруулаад хөргөгчинд 12 цаг хадгалж болно.

Хүүхдийг гулгих (агаар залгих) тохиолдолд тусламж үзүүлэх

Хооллох үедээ зарим хүүхдүүд агаар залгиж хахаж цахах, гулгих тохиолдол байдаг. Тийм үед та хүүхдээ мөрөн дээрээ эсвэл цээжин дээр тавих боломжтой бол мөр, цээжин дээрээ хүүхдээ элгээр нь хэвтүүлээд нурууг нь илж агаарыг гаргах, эсвэл өвөр дээрээ суулгаад нурууг нь илж өгөх хэрэгтэй.

Хэрэв та ганц гартай бол эсвэл гарын хүч чадал муутай бол хүүхдийг өвөр дээрэ буруу харуулан суулгаж нэг гараараа цээжээр нь тэврэнэ. Тэгээд хүүхдийг гулгиж тайвширтал нь ард урдаас нь дэмжиж өгөх хэрэгтэй.



Нэмэлт хоол

Хүүхдийг 6 сар хүрэхэд хөхний сүүнээс гадна нэмэлт хоол өгч эхлэнэ. Эхлээд заавал хөхний сүүг өгөөд дараа нь нэмэлт хоолоо өгч байх ёстой. Хүүхдийн будаа, агшаамал эсвэл өөрсдийн хэрэглэдэг хүнсээр нухаш хийх (87-р хуудаснаас харна уу) зэргээр хооллож эхлэх нь тохиромжтой байдаг. Эдгээр шинэ хоолнуудыг маш сайн боловсруулж нухаж өгөх хэрэгтэй. Хүүхдийн хоолны шингэлтийг дэмжих зорилгоор эхэн үедээ дээрх нухашаа хөхний сүүгээр зуурч болно.

Хэдэн өдрийн дараагаас бусад төрлийн хоолыг (87-р хуудаснаас харна уу) зугууханаар нэмж өгнө. Шинэ хоолыг өгч эхлэхдээ маш бага хэмжээгээр өгөх хэрэгтэй бөгөөд нэг удаад нэг л төрлийн хоолыг турших хэрэгтэй. Учир нь хүүхдийн ходоод тэдгээр хүнсийг боловсруулахад хүндрэлтэй байж болзошгүй. Эрч хүч нэмэх хүнсний зүйлсийг (тос мэтийн) хоолонд нь нэмж хийх нь маш чухал байдаг. Мөн аль болох их төмөр агуулах хүнсийг (ногоон навчит ургамалууд) идүүлэх хэрэгтэй. Хүүхдийн хооллолтын талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдэхийг хүсвэл *Эмчгүй газарт* номын 107-р хуудаснаас харна уу.

Нялх хүүхдийн ходоод хэмжээний хувьд бага байдаг тул нэг дор их хэмжээний хоолыг шингээж чадахгүй гэдгийг санаарай. Тиймээс ойр ойрхон буюу өдөрт 5-6 удаа хооллож эрч хүч нэмэх хүнсийг түлхүү өгөөрэй.

Хооллох цагийг сайтар төлөвлөж бүх зүйлсээ бэлдсэн тохиолдолд хүүхэд өлссөн даруйд хоолыг бэлтгэн өгөх боломжтой байх тул таны хүүхэд аз жаргалтай, тайван байх болно. Хэрэв та хүүхдийг өлсөж уйлтал нь хүлээвэл хоолыг бэлдэж дуустал хүүхдийг тайвшруулах амаргүй байх болов уу. Хүүхдийн хоол бэлэн болсон үед та дараах аргаар хүүхдээ хооллоно.

Хэрэв та харааны бэрхшээлтэй бол

Байнга гараа
савандаж
усаар угаах ёстойг
мартаж болохгүй.



Хоолыг гараараа өгөх

Халбага хэрэглэхгүй гараараа хүүхдийг хоолохдоо хоолыг маш бага хэмжээгээр буюу вандуй, шошны хэмжээтэй хэсэглэн хүүхдийн аманд хийнэ.



Хүүхдийг өөрт нь тухтай, аюулгүй газарт суулгавал унаж ойчихгүй. Хоолыг бат бөх аяганд хийж хүүхэд өшгилж унагаахааргүй газарт тавих.

Хүүхдийг халбагаар хооллох

1. Нэг гараараа жижиг халбага дээр хоолыг тавьж хэмжээг нь тааруулан их байвал тэр гараараа багасган хоолыг аяганд буцаан хийнэ.
2. Халбага бариагүй гарынхаа эрхий хурууг хүүхдийн амны харалдаа дор эрүүн дээр байрлуулан барина. Эрхий хуруугаа баримжаа олох байдлаар ашиглан хоолыг хүүхдийн аманд хийнэ.



Хүүхэд өсөж том болон хоолоо өөрөө идэж эхлэхдээ эхэн үедээ хамаг байдгаараа заваартаж халтартана. Та гэр бүлийн гишүүд, найз нөхөд, хөршүүдээсээ тусламж авч хүүхэд тань хоолоо хаана асгасныг мэдэж аваад цэвэрлэж болно. Хүүхдийнхээ энэ байдалд уурлаж бухимдалгүй тайван байхыг хичээгээрэй. Хүүхэд тань өсөж том болохын хэрээр хоолоо асгах нь багасна.



Хэрэв та тулах эрхтний бэрхшээлтэй бол

Та хүүхдийнхээ өөдөөс харж суугаад хооллох боломжтой байх болно. Энэ тохиолдолд та хүүхдээ хооллох гэж урагш тонгойх хэрэггүй. Хэрэв та хүүхдээ өөрөө хооллох боломжгүй бол өөр хэн нэгнийг хооллож байх үед нь хүүхдийнхээ хажууд суугаад хүүхэддээ хандан яриа өрнүүлэх хэрэгтэй. Ингэснээр таны хүүхэд өөрийг нь хооллож байгаа хүнтэй адилаар таныг өлссөн үед нь хоол өгөх хүн гэж бодоход нь тус болно.

Хүүхэд нэг болон түүнээс настай үед

Таны хүүхэд нэг болон түүнээс дээш насандаа насанд хүрсэн хүмүүсийн идэж буй хоолыг өөрөө идэж чаддаг болох ч хүүхдийг хөхүүлэх эсвэл бусад төрлийн сүүг аль болох уулгаж байх хэрэгтэй.



Танай нутгийн хүмүүсийн байнга хүнсэндээ хэрэглэдэг хоолноос гадна уураг, амин дэм, төмөр, эрдэс бодис, эрч хүч өгөх хоолнуудыг нэмэлтээр өдөр бүр өгвөл эрүүл чийрэг өсөн торниход нь тустай байх болно.

Хүүхэд хангалттай хоол идэж байгаа эсэхийг сайтар шалгаж түүнд өөрийн гэсэн аяга, халбагыг бэлтгэн хооллохыг хүссэн үед нь хооллож байх.

Хүүхдийг тайвшруулах

Хүүхэд эхтэйгээ ойр байж аюулгүй байхад хамгийн чухал зүйл бол сэтгэл тавгүй үед нь түүнийг тайвшруулж чаддаг байх. Хүүхэд тань уйлж эхлэхэд та хүүхдээ хурдан авч чадахгүй тохиолдолд хэн нэгэн хүүхдийг тань танд авчирч өгч чадна. Тэгээд та хүүхдээ өөрөө тэвэрч чадахгүй ч гэсэн хүүхэд тань таны царайг хараад, дуу хоолойг тань сонсоод тайвширч эхэлдэг.

Хэрэв та гаргүй эсвэл хүүхдээ тэвэрч чадахгүй бол

Хүүхдээ тайвшруулах хоёр арга байна. Үүнд:



Хэн нэгэн танд хүүхдийг тань тэврэн ойртуулснаар хүүхэд ээжийгээ дуу хойлой, үнэрээр нь танина.



Эсвэл хэн нэгэн таны ард гараад гартаа хүүхдийг барьж таны өвөр дээр, энгэрт байлгавал хүүхэд таны дуу хоолойг таниад тайвширна.

Хэрэв та сонсголын хөгжлийн бэрхшээлтэй бол

Эрүүл хүүхэд өлсөж байгаа үедээ, тавгүй байгаа үедээ маш их дуу чимээ гаргадаг. Тийм болохоор хэрэв та сонсгол муутай бол та аль болохоор хүүхдийнхээ дэргэд байж хүүхдэд тань таны анхаарал хэрэгтэй байгааг харах боломжтой. Харин шөнөдөө хүүхэдтэйгээ аль болох ойрхон унтаж хөдөлгөөнийг нь мэдрэх хэрэгтэй. Өдрийн цагаар хүүхдийнхээ хажууд бай.

Хүүхдийн мэдрэмжийг мэдрэхийн тулд та бусад эмэгтэйчүүдээс илүүтэйгээр хүүхдээ тэврэх хэрэгтэй болох байх. Хүүхэд ээжийгээ ямар үнэртэй, юу мэдэрч байгааг, дуу хоолой нь ямар байдгийг маш хурдан мэдэж авдаг. Энэ нь хүүхэд тань тантай дотно байж ээжтэйгээ байхдаа аюулгүй байх мэдрэмжийг өгдөг.



Хэрэв та бусадтай харилцахдаа ярианы хэлийг биш дохионы хэлийг ашигладаг бол хүүхэд тань дүлий биш байсан ч гэсэн хүүхэдтэйгээ харилцахдаа дохионы хэлийг ашиглаж бай.

Ингэснээр та хүүхэдтэйгээ амьдралынхаа туршид харилцах боломж бүрдэнэ.

Түүнээс гадна сонсголын бэрхшээлгүй гэр бүл, найз нөхөдтэйгээ хүүхдээ хамт байлгаж яриулж сургах хэрэгтэй.

Хэрэв таны хүүхэд уйлагнаад байвал

Эхний хэдэн сар зарим хүүхдүүд маш их уйлагнадаг, ялангуяа оройн цагаар. Эхийнхээ хөхийг хөхдөг хүүхдүүд уйлагнах нь арай бага байдаг ч уйлагнаж тавгүйтэх нь элбэг тохиолдоно. Та хүүхдээ хөхүүлэх, дуу дуулж өгөх, хүүхэдтэйгээ ярилцах, хүүхдээ тэврээд алхах, хөдөлгөх зэргээр тайвширахад нь тусалж чадна. Хүүхэд хөдлөх дуртай байдаг. Уйланхай хүүхэд ямар ч ээжийг сэтгэлээр унагаж айлгаж чаддаг. Уйланхай хүүхдийг аав нь болон гэр бүлийн бусад хүмүүс тайвшруулж болох тул танд амрах хугацаа гарна.

Хүүхэдтэйгээ хамт унтах

Ихэнх ээжүүд хүүхэдтэйгээ хамт унтахдаа сайн амарч чаддаг. Хүүхэд тань өлсөөд сэрэх үед нь хөхүүлэхэд амар, тавгүйтсэн үед нь заавал босолгүй шууд тайвшруулж чаддаг гээд давуу талууд олон байдаг. Хэрэв та харж, сонсож чаддаг бол хүүхдээ хуурайлах, хооллох болсныг үргэлж мэддэг болно.

Хэрэв та алхахдаа муу бол, унтахынхаа өмнө хүүхдийнхээ живх, хулдаас, солих даавууг өөртөө ойрхон тавьбал шөнө хүүхдээ хуурайлах гэж босч явах хэрэггүй болно.

Хэрэв та хөгжлийн бэрхшээлээсээ болоод өнхөрч хүүхдээ дарах, хүүхдийн толгойг гэмтээж магадгүй бол танд өөр арга хэрэгтэй. Энд нэгэн жишээ дурьдая:



Хэрэв та өнхөрч хүүхдээ дарж магадгүй гэж бодож байвал модон хайрцаг хийж хүүхдээ дотор нь хийвэл та хүүхдийнхээ хажуудаа унтаж чадна. Нэг талыг нь бага зэрэг онгорхой байлгавал та та дотор нь гараа хийж хүүхдээ тэврэхэд хялбар байх болно. Модыг сайтар харуулдах эсвэл даавуугаар бүрж та өөрийгөө болон хүүхдийн биед өргөс орохоос хамгаална.

Хүүхдийг хуурайлах, хувцаслах

Эрүүл хүүхэд маш хөдөлгөөнтэй, хурдан атиралдаж эвхэрдэг. Өсөж томрох тусам хүүхдийг хуурайлж, хувцаслахад төвөгтэй болж магадгүй. Өмсөж, тайлахад амархан хувцас сонгох хэрэгтэй. Жишээлбэл, цахилгаантай, туузан наалттай (нэг талдаа хатуу арзгартай нөгөө талдаа зөөлөн арзгар үстэй хоорондоо наалддаг зангуун наалт) хувцаснууд товчтой хувцсыг бодвол тайлахад амар байдаг.

Хэрэв та бие махбодын хөгжлийн бэрхшээлтэй бол

Бие махбодын хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд ялангуяа сууж чаддаг маш олон эмэгтэй хүүхдээ ширээн дээр, орон дээр тавиад хүүхдээ аюулгүй хувцаслаж хуурайлж чаддаг. Гэтэл зарим эмэгтэйчүүдийн хувьд хүүхдээ хуурайлах, хувцаслахдаа тэнцвэрээ олж чадахгүй, биеэ цэх барьж чадахгүй зэрэг хүндрэлтэй байдал үүсдэг. Хүүхдэд аюулгүй мөн таныг гэмтээхгүй байх 2 орыг жишээ болгон харуулъя. Ширээг өөрийн өндөрт тохируулан хийнэ.

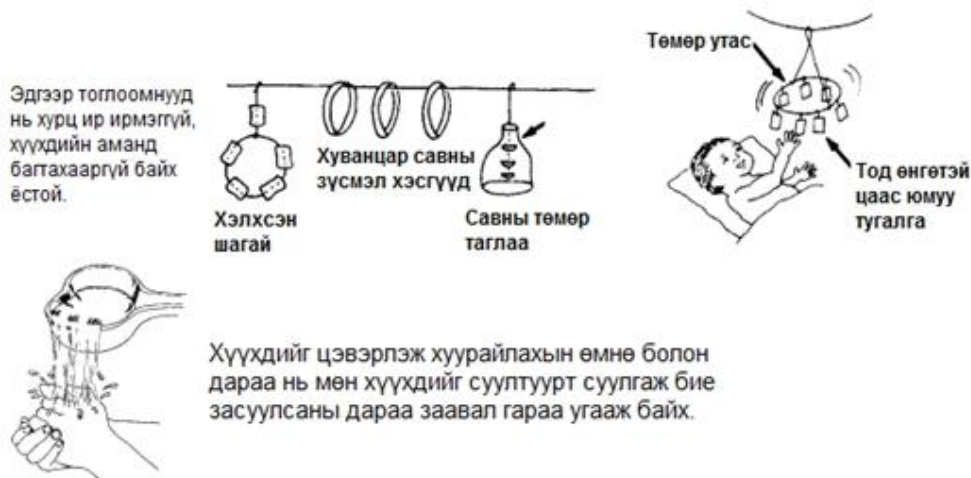


Модыг сайтар харуулдах, даавуугаар бүрэх зэргээр таны биед болон хүүхдийн биед өргөс орохоос сэргийлнэ.



Хүүхдийг цэвэрлэх

Хүүхдээ цэвэрлэх үедээ жижиг тоглоомнуудыг дээрээс нь өлгөж байрлуулах юмуу бариулж тоглуулбал хүүхэд бага хөдөлнө. 10 өөр тоглоомтой байж хүүхдийг цэвэрлэж хуурайлах бүртээ нэг нэгээр нь бариул. Шинэ тоглоом хүүхдийн анхаарлыг илүү ихээр татдаг. Гэрт байдаг маш олон энгийн зүйлсийг тоглоом болгон ашиглаж болно, бас тоглоом болгож өөрчилж болно. Жишээлбэл, дуу чимээ гаргах сав, хонх, даавуун хүүхэлдэй, толь, бугуйвч, тод өнгөтэй эрхи зүйлт, өнгөтэй цаас гэх мэт олон зүйлийг ашиглаж болно. Хэрэв та 10 тоглоомоо бүгдийг нь хэрэглэсэн бол дахиад эхнээс нь тоглуулахад хүүхдэд шинэ тоглоом мэт сэтгэгдэл төрүүлнэ. Энгийн тоглоомнуудын жишээг харуулъя. Үүнд:



Хэрэв та гараа бүрэн ашиглаж чаддаггүй бол

Гараа бүрэн ашиглаж чадахгүй ч ихэнх эмэгтэйчүүд хүүхдийнхээ бөгс, бэлгэ эрхтэнг цэвэрлэж чаддаг. Гэвч тэд хүүхийнхээ хулдаасыг сольж тавих, живхийг солих зэрэг ажлыг дандаа өөрөө гүйцэтгээд байж чаддаггүй. Гэхдээ та гэр бүлийн гишүүд юмуу асрагчаар энэ ажлаа хийлгэж болно. Хэрэв та өөрөө хүүхдээ цэвэрлэж хуурайлж чадахгүй бол өөр хүн үүнийг хийж байхад нь хүүхдийнхээ хажууд байж нүүр царайгаа харуулж, дуу хоолойгоо сонсгож байх хэрэгтэй.

Хэрэв та нэг гартай эсвэл гараа

бүрэн удирдаж чаддаггүй бол хүүхдээ 1 сар орчим болоход нь хүүхдийнхээ хулдаасыг солиход хүүхэд тань танд туслахыг зааж өгч чадна. Хүүхдийнхээ доор цэвэр даавуу тавихдаа хүүхдээ 2-3 удаа өнхөрүүлнэ. Үүнийг хүүхдээ хуурайлах бүртээ хийгээд байвал хүүхэд аяндаа өөрөө дээшээ хардаг болно мөн биед нь хүрэхээр өөрөө өнхөрдөг болно. Энэ нь хүүхдийн доорх даавууг солиход танд хялбар болгох хүүхдийн тусламж юм.



Хулдаас даавууг хүүхдийн дотуур өмдний дотор нугалан хийгээд солиод байж болно. Өмд нь шээсэнд норж магадгүй тул өмдийг нь бас байнга солих хэрэгтэй болно. Хулдаас даавууг угааж цэвэрлэдэг аргаараа өмдийг бас цэвэрлэнэ. Наалддаг зангуутай наалтыг хүүхдийн даавууг тогтооход хэрэглэж болно.

Хэрэв та хараагүй эсвэл харааны бэрхшээлтэй бол

Хүүхдийн бөгсөнд наалдсан баасыг бүрэн арилсан эсэхийг мэдэхэд хүнд байж магадгүй. Иймээс танд дараах зөвлөгөөг танилцуулъя. Үүнд:

Хэрэв танд хангалттай хэмжээний ус байдаг бол саванд ус хийж хүүхдээ гар дээрээ болгоомжтой барьж хүүхдийн бөгсөнд наалдсан баасыг цэвэр усаар угаана.

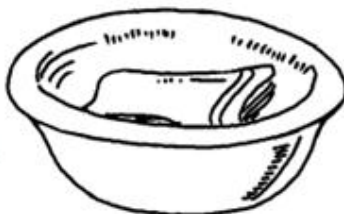


Хүүхдийг ширээний ирмэгт болгоомжтой тавьж ус гоожуулан бөгсийг нь угаах.



Хэрэв танд хангалттай хэмжээний ус байхгүй бол хүүхдийн бөгсийг нимгэн чийгтэй даавуугаар арчиж цэвэрлэнэ. Зузаан даавуу ашиглаж болохгүй. Учир нь та хаана баас байгааг мэдрэх боломжгүй болно. Хэрэглэсэн даавуугаа савантай усаар сайтар угааж наранд тавьж хатаана.

Хүүхдийг түмэнд усанд оруулахдаа ёроолд нь даавуу тавьж хүүхдийг суулгах юмуу хэвтүүлнэ. Энэ нь хүүхдийг усан дотор гулгахас сэргийлнэ.



Хэрэв хүүхдийн баас хатсан бол бага зэрэг ургамлын тосыг хошног руу нь хийнэ. Эсвэл хуруундаа өөхөн тос түрхэж хуруугаараа хатсан баасыг болгоомжтой гаргана. Нярай болон бага насны хүүхдэд тосон туулга, ургамлын тос, туулгах эм уулгаж болохгүй.

Хүүхдийг тэврэх зөөх



Хэрэв таны хөл юмуу гар хязгаарлагдмал хөдөлгөөнтэй эсвэл бүрэн ажиллагаагүй бол хүүхдээ тэврэх, зөөхөд хүндрэлтэй байж магадгүй. Хүүхдээ тэвэрч зөөхөд та тэнцвэрээ алдах, биеийн доод хэсэгт их ачаалал өгөх зэрэг хүндрэлүүд тохиолдож болзошгүй. Танд тохиромжтой аргыг олтолоо та өөрийн төсөөллийг ашиглан өөр өөр арга хэлбэрийг туршиж үзэх хэрэгтэй. Зарим эмэгтэйчүүд хүүхдээ нуруундаа үүрэх, эсвэл урдаа тэврэх өөрт эвтэйхэн аргыг хялбархан олдог. Хүүхэд томрох тусмаа хүнд болж хөдөлгөөн нь нэмэгддэг тул энэ сард хэрэглэж байгаа арга дараагийн сард тохиромжгүй болох нь бий.

Юун түрүүнд хүүхдийн биеийн жин таны тэнцвэрт нөлөөлнө. Хэрэв та хүүхдээ багаас нь тэвэрч, үүрч эхэлбэл хүүхдээ маш хурдан мэдэрч чаддаг болно. Хүүхэд өсч хүнд болох тусам таны бие махбод, тэнцвэртэй байдал жингийн өсөлтөд дасан зохицдог.

Хэрэв та таяг хэрэглэдэг бол, хүүхдээ гартаа өргөж зөөх нь таны хувьд хүндрэлтэй байх болов уу. Хүүхдээ нуруундаа үүрэх нь танд хялбар байж магадгүй.



Хэрэв та гараа бүрэн ашиглаж чадахгүй бол



Хүүхэд үүрдэг ийм үүргэвч хүүхдийн жинг жигд хуваарилж таны мөр, гарт ирэх ачааллыг тохируулна. Ийм үүргэвч ашиглан та хүүхдээ ардаа юмуу урдаа үүрч болно.

Хүүхдээ яаж зөөх талаар өөрийн санаагаа хөгжлийн бэрхшээлтэй бусад охид эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай.



Хэрэв та тэргэнцэртэй бол

Та тэргэнцэрээ хөдөлгөхдөө хоёр гараа ашигладаг бол хүүхдээ гартаа барих юмуу өвөр дээрээ тавиад тэргэнцэрийнхээ дугуйг түлхэхэд хүндрэлтэй байх болов уу. Хэрэв та хүүхдийн үүргэвчийг хүзүүндээ углаж хүүхдээ дотор нь суулгаад тэргэнцэрийнхээ дугуйг түрж болно. Үүргэвчтэй хүүхдээ цээжээрээ даавуугаар дарж уявал хүүхэд хөдөлж савлахгүй.

Хүүхэд өсөж томрохоор нь хүүхдийг өвөр дээрээ суулгахдаа бэхэлгээ ашиглан тогтоон байлгах хэрэгтэй.



Бүсэлхийгээрээ уядаг ийм зөөвөлч хүүхдийг өвөр дээрээ аюулгүй байрлуулахад дэмтэй байх болно.



Хэрэв та дохионы хэлээр харилцдаг бол

Хэрэв та бусад хүмүүстэй харилцахдаа дохионы хэлийг ашигладаг бол хүүхдээ үүргэвчинд суулгаж барьвал гар тань дохионы хэлээр ярихад чөлөөтэй болно.

Хэрэв та унаж татдаг бол

Та заримдаа унаж татдаг бол хэзээ, хэр хугацаагаар татаж унадагаа та өөрөө хамгийн сайн мэднэ. Та нялх хүүхдээ тэвэрч байх үедээ унаж татвал хүүхдийг унагаж хүндээр гэмтээх бүр амь насанд нь аюул учруулж ч магадгүй.

Боломжтой бол хүүхэд та хоёртой хамт унаж татдаггүй хэн нэгнийг байнга хамт байлгахыг хичээгээрэй. Хэрэв та ганцаараа амьдардаг эсвэл хүүхэдтэйгээ хоёулханаа үлдэх тохиолдол их байдаг бол

хүүхдэд аюулгүй байх хэсэгхэн орчинг бий болгож хүүхдээ тэндээ байлгах хэрэгтэй. Хүүхдээ тэврээд өрөөн дотор явахгүй байх, эргэн тойрондоо хурц ирмэгтэй сандал, ширээ байлгахгүй байх зэргээр урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг байнга авч байгаарай. Та дээрх зөвлөмжийг мөрдвөл хүүхэдтэйгээ хоёулханаа гэртээ байх үедээ татвал таны таталт дуустал хүүхэд тань аюулгүй байх болно. Мөн та унахдаа хүүхдээ газарт, усны онгоцонд тавих эсвэл хувцаслах хэрэгтэй.

Хүүхэд мөлхөж, алхах хэмжээний том болсон бол хаалга, шатыг хаах хаалт хийснээр хүүхэд таныг татсан хойгуур осол гэмтэлд өртөхгүй байх болно.



Хүүхдийг хяналтандаа байлгах

Хүүхдийг мөлхөж, алхаж эхлэх үед ямар ч ээж, аавын хувьд байнгын хараа хяналтанд байлгах хэцүү байдаг! Өсч буй эрүүл саруул хүүхэд гүйж харайна. Алхаж сурах эхний үедээ олон удаа унаж бүдрэнэ. Үүнд хэт их анхаарах хэрэггүй. Энэ нь нялх хүүхдийн өсөлт хөгжилд байх хэвийн л зүйл.

Хэрэв та хурдан хөдөлж чаддаггүй бол

Нялх хүүхдүүд тодорхойлж мэдэхийн аргагүй хурдтай хөдөлж байдаг тул гэмтэж бэртэх гээд байдаг. Тиймээс та хүүхэд тань машин доогуур орох, галруу ойртох зэрэг аюултай зүйлд ойртсон үед хурдан очих боломжгүй бол хүүхдийнхээ хөлөөр уяа уяж аюулд ойртсон үед татаж аваарай. Хэрэв та уяаг гараараа барих боломжгүй бол бүсэлхийгээрээ уяж болно.



Хэрэв та хараагүй эсвэл харааны бэрхшээлтэй бол

Хүүхдийг нярай үед нь байнга хамт унтаж байх. Ингэснээр хүүхдэд хэзээ, юу хэрэгтэй болохыг мэддэг байх болно.

Хүүхэд өсөж том болоод өөрөө мөлхөж явдаг болсон үед нь хүүхдийн хөлд чимээ гаргах зүйлсийг (жижигхэн хонх, саванд хийсэн хатуу үр гэх мэт) уяж тогтоогоорой. Тэгвэл та хүүхдээ хаана байгааг үргэлж сонсож байх болно.

Мөн хүүхэд өөрийгөө гэмтээхээргүй чөлөөтэй тоглож болох хэсэгхэн орчинг хүүхэддээ зориулан бий болгож болно. Тухайн орчинд ямар нэгэн хурц ирмэгтэй зүйлс, булан байх ёсгүй тул сайтар анхаарах хэрэгтэй. Өрөө хоорондын орох гарах хэсэгт, шатны орчимд, гадаа хаалганы хэсэгт саад хийж хүүхдийг хамгаалах ёстой.



Хүүхдийн эрүүл мэндийг хамгаалах

Хүүхдийн өвчин маш хурдан хүндэрдэг. Насанд хүрсэн хүмүүс тухайн өвчнөөр өвдөөд хэдэн өдөр, хэдэн долоо хоногийн дараа нас бардаг бол хүүхэд хэдхэн цагийн дотор нас бардаг. Тиймээс хүүхдийн **өвчний шинж тэмдгийг эрт үед нь илрүүлж нэн даруй эмчид хандах** нь маш чухал.

Суулгалт (шингэн алдах) нь нярай болон бага насны хүүхдэд нийтлэг тохиолддог маш аюултай өвчин юм. Хэрэв таны хүүхэд суулгаж байвал **маш яаралтай дараах арга хэмжээг авах** хэрэгтэй. Үүнд:

- хүүхдээ ойр ойрхон хөхүүлэх.
- хоолыг үргэлжлүүлэн өгсөөр байх.
- шингэн ихээр уулгах.

Шингэн сэлбэх уусмалыг уулгаж нярай хүүхдийн шингэн алдалтыг эмчлэх, суулгалтаас урьдчилан сэргийлж чадна.

Шингэн сэлбэх уусмалыг 2 аргаар бэлтгэж болно. Үүнд:

1. **Давс, элсэн чихэр** (элсэн чихрийн оронд бурам хэрэглэж болно) нэг литр цэвэр **усанд** цайны халбаганы тал **давс** хийнэ. Шорвог байдал нь нулимаснаас арай сул байна. Тэгээд 8 цайны халбага **элсэн чихэр** хийнэ. Тэдгээрийг уустал нь сайтар найруулж хүүхдэдээ өгч эхдэнэ.



2. **Нунтаг овъёос, давс** (нунтаг будаа хамгийн тохиромжтой байдаг. Мөн бүрэн боловсорсон эрдэнэ шиш, тарианы гурил эсвэл чанаж нухсан төмс хэрэглэж болно)

Нэг литр цэвэр **усанд** тал цайны халбага **давс** хийнэ. Шорвог байдал нь нулимаснаас арай сул байна. Тэгээд 8 цайны халбага дүүрэн (2 атга) нунтаг **овъёос** хийнэ. Түүнийгээ 5-7 минут буцалгаад шингэн агшаамал маягийн зүйл болгоно. Шингэнийг хөргөж хүүхдэд өгнө.

Шингэн гашлаагүй байгаа эсэхийг хүүхэддээ өгөх бүртээ шалгаж байх хэрэгтэй. Овъёосны зутан дулаан үед амархан гашилдаг.

Өөр төрлийн шингэн нэмж болно. Боломжтой бол хагас аяга жимсний шүүс, наргилын ус, нухсан гадил байж болно. Эдгээр нь калиар тэтгэж хүүхдийн хоол, унд хүлээн авах байдлыг бүрдүүлнэ.

САНУУЛГА Танай улсад хэрэглэдэг шингэнээр орлуулж болно. Хэрэв та овъёосны агшаамал өгөх бол шингэн болгох үүднээс цэвэр ус нэмж хийх хэрэгтэй. Өөр хялбар энгийн аргыг олж мэдээрэй.

Хүүхдийг эрүүл саруул өсгөж эрүүл мэндийг нь сахин хамгаалахад 3 чухал зүйл байдаг. Үүнд:

- Тэжээллэг хоол
- Эрүүл цэвэр орчин
- Дархлаажуулалт



Тэжээллэг хоол

Хүүхэд шим тэжээл сайтай хоол хүнсийг идсэнээр өсөлт хөгжил нь сайн байж өвчлөхгүй байдгаараа ач холбогдолтой. Бүх хүүхэд өдөрт хэд хэдэн удаа хангалттай хэмжээгээр хооллох ёстой (265-266-р хуудаснаас харна уу).

Эрүүл цэвэр орчин

Хүүхэд өөрөө цэвэрхэн, гэр орон нь цэвэрхэн байвал хүүхэд эрүүл саруул өсөж торних боломж илүү бүрдэнэ. Эрүүл цэвэр орчинг бүрдүүлэхэд дараах зүйлсийг мөрдөх хэрэгтэй. Үүнд:

- Хүүхдийг байнга угааж бохирдсон хувцсыг нь сольж байх.
- Хүүхдийг өглөө боссоны дараа, бие зассаны дараа, хоол унд идэж уухын өмнө гарыг нь угаалгаж хэвшүүлэх.
- Жорлон, суултуурыг хэрхэн яаж хэрэглэхийг хүүхдэд зааж өгөх.
- Цагаан хорхой байдаг газарт хүүхдийг хөл нүцгэн явуулж болохгүй байнга гутал, сандаал өмсгөх.
- Шүдийг нь өдөр бүр угаалгаж хэвшүүлэх, чихэр хэт ихээр идүүлэхгүй байх, хийжүүлсэн ундаа уулгахгүй байх.
- Хумсыг байнга авч өгч байх.
- Идээлсэн шарх, хамуу, бөөс, үлд зэрэг өвчнөөр өвчилсөн хүүхдийн хувцас, цагаан хэрэглэл, алчуурыг бусад хүүхдэд хэрэглүүлж болохгүй.
- Хүүхдээс хүүхдэд халдварладаг хамуу, үлд, цагаан хорхой зэрэг өвчнүүдийг яаралтай эмчлүүлэх.
- Хүүхдийг амандаа бохир зүйл хийлгэхгүй байж сургах, нохой, муур зэрэг амьтадтай тоглуулахгүй байх.
- Гахай, нохой, тахиа зэрэг амьтадыг гэрт байлгахгүй байх.
- Цэвэр, буцалсан, ариутгасан ус ууж хэрэглэх. Энэ нь ялангуяа бага насны хүүхдүүдэд илүү сайн мөрдөх.
- Хүүхдийг хумхаа өвчин тусахаас сэргийлэх, боломжтой бол ялаа, шавжнаас хамгаалах тортой оронд унтуулах.



Дархлаажуулалт (вакцинжуулалт)

Вакцинжуулалт нь маш олон аюултай өвчнөөс хамгаалах энгийн бөгөөд түгээмэл арга юм. Хэрэв таны амьдардаг газрын эрүүл мэндийн ажилтан вакцин хийдэггүй бол хүүхдээ аваад хамгийн ойр байх эрүүл мэндийн төвд очих хүүхдэд дархлаажуулалтыг тогтмол хийлгэж байх ёстой шүү. Хүүхдийг өвчлүүлж, амь насыг нь эрсдэлд оруулахаас өмнө эрүүл саруул байхад нь дархлаажуулалтад хамруулж байх нь мэдээж сайн. Дархлаажуулалтын тарилгууд ихэвчлэн үнэгүй байдаг. (Улс орон бүр өөр өөр товлоттой байдаг) Хүүхдэд хамгийн чухал вакцин дараах вакцинууд орно. Үүнд:



Дархлаажуулалт	Хугацаа	Тэмдэглэл
Сүрьеэгийн эсрэг сэргийлэх тарилга	Төрсний дараа 24 цагийн дотор В гепатитын болон полиомиелитийн эсрэг вакцины нэг дэх тунтай нэгэн зэрэг	Зарим оронд хүүхдийг 4-6 настайд нь дахиж нэг удаа тарьдаг
Полиомиелитийн (Хүүхдийн тархи нугасны халдварт саа) эсрэг сэргийлэх тарилга	Нэг дэх тунг төрсний дараа 24 цагийн дотор; Хоёр дахь тунг хоёр сартайд нь таван (сахуу, хөхүүл ханиад, татран, В гепатит, хемофилкус инфлюэнза В) вакцины нэг дэх тунтай нэгэн зэрэг; Гурав дахь тунг гурван сартайд нь таван вакцины хоёр дахь тунтай нэгэн зэрэг; Дөрөв дэх тунг дөрвөн сартайд нь таван вакцины гурав дахь тунтай нэгэн зэрэг.	Зарим оронд эхний 3 тунг БЦЖ вакцинтай хамт өгч 4 дахь тунг 12-18 сартайд нь, 5 дахь тунг 4 настайд нь өгдөг
В гепатитийн эсрэг тарилга	Нэг дэх тунг төрсний дараа 24 цагийн дотор сүрьеэгийн болон полиомиелитийн эсрэг вакцины нэг дэх тунтай нэгэн зэрэг	
Тавт (сахуу, хөхүүл ханиад, татран, В гепатит, хемофилкус инфлюэнза В) вакцин	Нэг дэх тунг хоёр сартайд нь полиомиелитийн эсрэг вакцины хоёр дахь тунтай нэгэн зэрэг; Хоёр дахь тунг гурван сартайд нь полиомиелитийн эсрэг вакцины гурав дахь тунтай нэгэн зэрэг; Гурав дахь тунг дөрвөн сартайд нь полиомиелитийн эсрэг вакцины дөрөв дэх тунтай нэгэн зэрэг.	
Сахуу, татран өвчний эсрэг сэргийлэх тарилга	Нэг дэх тунг долоон насанд хийнэ; Хоёр дахь тунг арван таван насанд хийнэ.	

Хүүхдээ хугацаанд нь вакцинд хамруулаарай.
Хүүхдүүд тань хэрэгцээт вакцинуудаа зохих тунгаар, бүрэн авч байгаа эсэхийг хянаарай.