unicef
unite for children

CLARITAS XXI
პედიატრიანი და ოჯახის ექიმთა ასოციაცია
Pediatricians & Family Physicians Association

ადრეული ასაკის ბავშვის განვითარების შეფასება და ხელშეწყობა

წიგნი განკუთვნილია სამედიცინო
უნივერსიტეტის სტუდენტებისათვის,
ჯანდაცვის მუშაკებისა
და მშობლებისათვის

ქ. თბილისი, ლუბლიანას ქ. 2/6
ტელ: (822) 92 77 (11)

ადრეული ასაკის ბავშვის განვითარების შეფასება და ხელშეწყობა

წიგნი განკუთვნილია სამედიცინო უნივერსიტეტის
სტუდენტებისათვის, ჯანდაცვის მუშაკებისა და მშობლებისათვის

მთავარი რედაქტორი: **ქეთევან ნემსაძე**

სარედაქციო კოლეგია: **ივანე ჩხაიძე**
ლალი ბეიტრიშვილი
ნინო კიკნაძე
თამარ ბახტაძე
მანანა სილაგავა
ნინო ჭითანავა

საძიებელი

ადრეული ასაკის ბავშვთა
გლობალური განვითარების შეფასება 3

ადრეული ასაკის ბავშვების განვითარების ხელშეწყობა 18

ადრეული ასაკის ბავშვთა მოვლა და გამაფრთხილებელი
ღონისძიებები 20

საფრთხის ნიშნები და პირველადი გადაუდებელი
სამედიცინო დახმარება 30

ადრეული ასაკის ბავშვის გლობალური* განვითარების შეფასება

ახალშობილი

სამყაროს აღქმა

სამყაროს აღქმას თქვენი პატარა დაბადების პირველი წუთებიდანვე იწყებს. ნუ გაგიკვირდებათ, მან უკვე ბევრი რამ იცის და ბევრიც შეუძლია. იგი პირველი ჩასუნთქვიდანვე გრძნობს, ხედავს, ესმის, აღიქვამს, განიცდის, აზროვნებს და უხარია. მისი გრძნობის ორგანოები უკვე მზად არიან „მუშაობისთვის“, მათ მხოლოდ გამოცდილება აკლიათ. გაითვალისწინეთ ეს, ნუ დაიშურებთ დროსა და მონდომებას, შეუწყვეთ ხელი - მოეფერეთ, ხშირად ეთამაშეთ, ესაუბრეთ, რომ ახალშობილმა რაც შეიძლება მეტი ინფორმაცია მიიღოს გარე სამყაროზე.

შეხება

შეხება ახალშობილისათვის გარე სამყაროზე ინფორმაციის მიღების ერთ-ერთ ძირითად წყაროს წარმოადგენს. ნაყოფი უკვე ორსულობის პერიოდში შეხებით აღიქვამს დედის სხეულის მოძრაობას და ამ გამოცდილების საფუძველზე, დაბადების შემდეგ დედის შეხებაზე, იგივე სიმშვიდისა და სიამოვნების განცდა ეუფლება.

მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ბავშვის მოფერება ხელს უწყობს ორგანიზმში სისხლის მიმოქცევის გაძლიერებას და თავის ტვინის განვითარებას. დედის ალერსსა და სითბოს მოკლებულ ბავშვებს, მომავალში შეიძლება სერიოზული ფსიქოლოგიური პრობლემები გაუჩნდეთ.

მხედველობა

ახალშობილი ყველაზე უკეთ 20-25 სმ-ზე ხედავს. სწორედ ეს მანძილია ძუძუს წოვისას, ბავშვისა და დედის თვალებს შორის, რაც პატარას დედის სახის აღქმასა და შეცნობაში ეხმარება. დააკვირ-

---

* ბავშვის გლობალური განვითარება გულისხმობს მის ფიზიკურ და ფსიქო-ემოციურ განვითარებას

დით, როგორ გიმზერთ, როგორ აყოლებს თვალებს თქვენს სახეს, ხანდახან თქვენი სახის გამომეტყველების მიბაძვასაც ცდილობს. პირველი თვის ბოლოს სხვადასხვა ფორმის, კაშკაშა კონტრასტული ფერის საგნები იზიდავს და მზერასაც აჩერებს, თუმცა ყველაზე მეტად მას დედის სახის ცქერა მოსწონს.

სმენა

მუცლადყოფნის პერიოდში ნაყოფს უკვე სხვადასხვა ხმების აღქმა შეუძლია, რომლებსაც დაბადების შემდეგ ადვილად ცნობს. ახალშობილი განსაკუთრებულ ინტერესს ადამიანის ხმის მიმართ იჩენს. ამიტომ ხშირად, ატირებულის დასამშვიდებლად თქვენი საუბარიც კი საკმარისია.

ყნოსვა და გემო

ახალშობილი ძუძუს დედის სხეულისა და რძის სუნით პოულობს, მას ყნოსვა უკვე საკმაოდ განვითარებული აქვს. რძის სუნი მისთვის ყველაზე საყვარელია, თუ დედა სუნამოს ხმარობს, ბავშვი უარს ამბობს ძუძუზე და ხშირად დედის ხელში ყოფნაც არ სიამოვნებს.

ახალშობილს კარგად აქვს განვითარებული გემოს შეგრძნებაც. მარილიან და მჟავე პროდუქტებზე უარყოფითი გრიმასით რეაგირებს, ტკბილ საკვებს კი სიამოვნებით შეექცევა.

ახალშობილის ზოგიერთი თავისებურება

თქვენი პატარა მოზრდილისაგან ძლიერ განსხვავდება: თავის ზედა ნაწილი რბილია, თითქოს ძვალი არ აქვს, ჭიპის ჭრილობა - შეუხორცებელი. ნუ შეშფოთდებით ეს ე.წ „ფიზიოლოგიური“ მდგომარეობებია, რომლებიც თავად ყოველგვარი ჩარევის გარეშე გაივლის.

ჭიპლარის კვანძი: ახალშობილს ჭიპლარის კვანძი მოსცილდება დაახლოებით ერთ კვირაში და იგი, როგორც წესი მშრალია.

— თუ პატარას აღინიშნება გამონადენი ჭიპიდან, ან ჭიპის მიდამოს შეწითლება, მიმართეთ ექიმს.

სარძევე ჯირკვლები: შეიძლება შენიშნოთ სარძევე ჯირკვლების

შესივება და გადიდება, ზოგჯერ კი რძის მსგავსი გამონადენი. ეს მშობიარობის პროცესში ბავშვის ორგანიზმში ზოგიერთი ჰორმონის გადასვლითაა გამოწვეული. მას მკურნალობა არ სჭირდება, თავისთავად გაივლის. გახსოვდეთ, ნუ გამოწველით რძეს, რაც ინფექციის განვითარების საშიშროებას ქმნის.

სასქესო ორგანოები: ბიჭებს სასქესო ასო და სათესლე პარკი შეიძლება შეშუპებული და მუქი ფერის ჰქონდეთ, გოგონებს შესაძლოა საშოდან მცირე რაოდენობის გამონადენი აღინიშნებოდეთ. აღნიშნული ცვლილებები პირველი — ორი კვირის განმავლობაში გაივლის და ჩარევა საჭირო არ არის.

თავი: ახალშობილის თავი ჩვეულებრივ, მრგვალია. თუმცა, სამშობიარო გზებში გავლისას შეიძლება ფორმა შეიცვალოს, რაც სიცოცხლის პირველი კვირის მანძილზე გასწორდება. ახალშობილს თავზე აქვს გაუძვალებელი რბილი ადგილი, რომელსაც ყიფლიბანდი ჰქვია და დაახლოებით 1—1,5 წლის ასაკში იხურება.

კანი: ახალშობილს ახასიათებს კანის აქერცვლა, განსაკუთრებით ნაოჭების მიდამოში, ფეხისა და ხელის გულებზე. სამშობიაროდან გამოწერისას ახალშობილის კანი შეიძლება მოყვითალო ელფერის იყოს. კანის სიყვითლე უნდა ალაგდეს 7-14 დღის ასაკში.

მიმართეთ ექიმს, თუ სიყვითლის ინტენსივობა მატულობს ან იგი გრძელდება 14 დღის შემდეგაც.

ცემინება და სლოკინი: ცემინება ამ ასაკში არ მიუთითებს ავადმყოფობაზე. იგი სასუნთქ გზებში მოხვედრილი მიკრობებისა და უცხო ნაწილაკების გამოდევნას იწვევს. ჭამის შემდეგ, ახალშობილი ხშირად ასლოკინებს, რაც შეიძლება გამოწვეული იყოს საჭმლით გადავსებული კუჭის გაჭიმვით. იცოდეთ, სლოკინი შეიძლება გადაციებამაც გამოიწვიოს.

ნაწლავთა მოქმედება: ნაწლავთა მოქმედების სიხშირე დამოკიდებულია ბავშვის კვების ხასიათზე. ძუძუზე მყოფ ახალშობილს ნაწლავთა მოქმედება შეიძლება ყოველი კვების შემდეგ ჰქონდეს . 2 თვის ბოლოსათვის, ნაწლავთა მოქმედების სიხშირე მცირდება (2-3-ჯერ დღეში). ხელოვნურ კვებაზე მყოფ ახალშობილს ნაწლავთა მოქმედება აქვს დღეში ერთხელ ან ორ დღეში ერთხელ. დიდი რაოდენობით სითხეს, ლორწოს ან სისხლს შეიცავს.

1 თვის ბავშვი

- მცირე ხნით აფიქსირებს და თვალს აყოლებს მბრწყინავ საგანს.
- ძლიერ ხმაურზე კრთება და თვალებს ახამხამებს.
- პირველად იღიმება.
- ცდილობს, ასწიოს თავი მუცელზე წოლისას.
- 12-18 საათი სძინავს.
- I თვის განმავლობაში ბავშვი წონაში იმატებს 500-600 გრ, ხოლო სიგრძეში 3 სმ –ს.

2 თვის ბავშვი

- დიდხანს ადევნებს თვალს მოძრავ საგნებს.
- უსმენს ბგერებს და ხმაურს.
- მასთან მოსაუბრეს სწრაფად პასუხობს ღიმილით და წარმოთქვამს ცალკეულ ბგერებს, იწყებს ღუღუნს.
- კარგად იჭერს თავს მუცელზე წოლისას.
- უფრო მეტხანს ფხიზლობს.
- მეორე თვის განმავლობაში ბავშვი წონაში იმატებს 600-1000 გრ-ს, ხოლო სიგრძეში – 3 სმ-ს.

3 თვის ბავშვი

- მზერას უძრავ საგნებზე აჩერებს.
- გულისყურით უსმენს ხმაურს.
- სიხარულს ღიმილითა და აქტიური მოძრაობით გამოხატავს.
- ცდილობს შეეხოს ჩამოკიდებულ სათამაშოს.
- ღუღუნებს.
- ცნობს ძუძუს ან ბოთლს.
- მეორე თვის განმავლობაში ბავშვი წონაში იმატებს 600-1000 გრ-ს, ხოლო სიგრძეში – 3 სმ-ს.

4 თვის ბავშვი

- ცნობს დედას
- თავს იქით აბრუნებს, საიდანაც ბგერა ესმის.
- იცინის ხმამაღლა, ღუღუნებს ხანგრძლივად.
- ეპოტინება და იტაცებს ჩამოკიდებულ სათამაშოს.
- ჭამის დროს ხელს აშველებს ძუძუს (ჭიქას ან ბოთლს).
- ტრიალდება ზურგიდან მუცელზე, უფროსების დახმარებით ცდილობს ფორთხვას, წამოჯდომას.
- ამ ასაკში ბავშვს უორმაგდება დაბადების წონა, ხოლო სიგრძის ნამატი 2.5 სმ-ია.

5 თვის ბავშვი

- არჩევს უცხო პირებს ახლობლებისგან.
- ცნობს დედის ხმას, განასხვავებს ალერსიან და მკაცრ კილოს.
- ღუღუნებს დიდხანს, იწყებს მარცვლების წარმოთქმას.
- იღებს სათამაშოს უფროსის ხელიდან.
- თავისუფლად ბრუნავს საწოლში.
- უორმაგდება საწყისი მასა.
- თვის განმავლობაში სიგრძეში იმატებს 2.5 სმ-ს

6 თვის ბავშვი

- მიცოცავს სათამაშოსკენ, იღებს და ცდილობს, პირში ჩაიდოს.
- ინტერესდება სურათით რომელიც არის წიგნში, რათა გაარკვიოს შეიძლება თუ არა "ჭამა";
- იწყებს მარცვლების წარმოთქმას.
- ცდილობს დაჯდომას.
- ეწყება კბილების (ქვედა შუა საჭრელების) ამოჭრა.
- უყვარს რაიმე მონათხრობის მოსმენა ძილის წინ;
- თვის განმავლობაში სიგრძეში იმატებს 2.5 სმ-ს.

7 თვის ბავშვი

- იმეორებს მარცვლებს და ტიტინებს.
- გადააქვს სათამაშო ხელიდან ხელში
- კითხვაზე: „სად არის" პოულობს ნაცნობ საგანს.
- თავისუფლად სვამს ფინჯნიდან.
- ამოსდის ზედა შუა საჭრელი კბილები.
- თვის განმავლობაში სიგრძეში იმატებს 2 სმ-ს

8 თვის ბავშვი

- დამოუკიდებლად ზის;
- დგება.
- ხელმოკიდებით წვება საყრდენზე.
- ცდილობს გადადგას ნაბიჯი უფროსის დახმარებით.
- დიდხანს ერთობა სათამაშოებით.
- უკრავს ტაშს მოზრდილის თხოვნაზე.
- წარმოთქვამს მარცვლებს.
- უკავია პურის ნაჭერი ან ორცხობილა.
- ამოსდის ზედა გვერდითი საჭრელები.
- თვის განმავლობაში სიგრძეში იმატებს 2 სმ-ს

9 თვის ბავშვი

- თავისუფლად დადის ჭოჭინით.
- თავისუფლად თამაშობს სხვადასხვა სათამაშოთი.
- უკეთესად უჭირავს ნივთები და ცდილობს რაიმე პატარა “მოკბიჩოს”;
- მშვიდად ზის ღამის ქოთანზე.
- იცის თავისი სახელი.
- კითხვაზე: „სად არის?“ — პოულობს და იღებს საგანს.
- იწყებს ხმოვანი ბგერების გამეორებას (იმეორებს ბა-ბა და ა.შ);
- თამაშობს დახუჭობანას (კუ-კუს);
- აქვს 5 კბილი.
- თვის განმავლობაში სიგრძეში იმატებს 2 სმ-ს

10 თვის ბავშვი

- დამოუკიდებლად ახერხებს მცირე სიმაღლეზე აცოცებას და ჩამოცოცებას.
- ერთმანეთში აწყობს სათამაშოებს.
- იცის სხეულის ნაწილების სახელები.
- უფროსის თხოვნაზე: „მომეცი“ — აძლევს ნაცნობ საგანს.
- აქვს 6 კბილი.
- თვის განმავლობაში სიგრძეში იმატებს 1 სმ-ს

11 თვის ბავშვი

- დგას დამოუკიდებლად;
- საყრდენის გარეშე დგამს პირველ ნაბიჯებს.
- ერთმანეთზე აწყობს კუბიკებს და აგებს პირამიდას;
- წარმოთქვამს პირველ სიტყვებს (“დედა”, “მამა”);
- არჩევს ცხოველებს;
- ასრულებს მოზრდილთა ელემენტარულ მოთხოვნებს.
- აქვს 7 კბილი
- თვის განმავლობაში სიგრძეში იმატებს 1 სმ-ს

12 თვის ბავშვი

- დადის დამოუკიდებლად;
- ესმის აკრძალვა;
- წარმოთქვამს 8-10 სიტყვას;
- ივსებს გასაგები სიტყვების მარაგს;
- ცდილობს დამოუკიდებლად ჭამას;
- უჭირავს წიგნი, გეხმიანება, აბრუნებს გვერდებს, წიგნს ხელში ატრიალებს;
- აქვს 8 კბილი.
- ამ ასაკის ბავშვი ისამმაგებს დაბადების წონას.
- თვის განმავლობაში სიგრძეში იმატებს 1 სმ-ს

15 თვის ბავშვი

- დადის ნელა, აქვს არამყარი მოძრაობები;
- სწავლობს გრძნობების გამოხატვას მშობლების მიმართ, რათა გამოსცადოს მისი დაკვირვების შედეგები;
- იმეორებს გრძნობების გამოხატვას (უარყოფას, გაკვირვებას);
- არ არის მტკიცე და დარწმუნებული რაიმე მოძრაობის დროს;

18 თვის ბავშვი

- დადის უფრო დარწმუნებით;
- აშენებს კოშკს სამი ან მეტი ელემენტით;
- აჩვენებს საგნებს საჭიროების მიხედვით;
- აქვს სიტყვათა მარაგში სხვა განსხვავებული სიტყვებიც;
- იმიტირებს ენით, ფეხების ბაკუნით, ინტონაციით;

24 თვის ბავშვი

- დგას, მაგრამ წონასწორობას დიდი ხნის დგომის დროს ვერ იცავს;
- აჩვენებს სხეულის ნაწილებს;
- აქვს მარაგში სხვადასხვა სიტყვები, იწყებს ერთი და ორი სიტყვის გადაბმას და პატარა ფრაზების გამართულად წარმოთქმას;
- მიათრევს მიწაზე წიგნს, იმისათვის რომ თოჯინას აჩვენოს და ასწავლოს;

30 თვის ბავშვი

- კიბეებზე ჩამოდის დამოუკიდებლად;
- სიტყვათა მარაგი აქვს გაფართოებული;
- აქვს კომუნიკაციის უნარი და იგებს უფრო მეტს, ვიდრე შეუძლია გამოხატვა;
- იწყებს რაიმე აქტის წარმოდგენას, რომელიც ან უკვე გააკეთა ან უნდა გააკეთოს.

მეორე წლის განმავლობაში ბავშვი საშუალოდ 12-10 სმ იმატებს სიგრძეში, ხოლო წონის ნამატი კი საშუალოდ 2 კგ-ს შეადგენს.

შეაფასეთ რამდენად კარგად იზრდება თქვენი ბავშვი

ბავშვის წონაში მატების და სიგრძეში ზრდის შესაფასებლად გამოიყენება ე.წ. ზრდის დიაგრამები. აღნიშნული დიაგრამის საშუალებით თქვენ შეგიძლიათ ნახოთ რამდენად შეესაბამება თქვენი ბავშვის სიგრძე და წონა ერთმანეთს, ბავშვის ასაკს და ასევე დააკვირდეთ თქვენი ბავშვის ზრდის ხასიათს დინამიკაში.

ბავშვის ფიზიკური განვითარება მნიშვნელოვნად არის დამოკიდებული მის კვებაზე, მაგრამ ამასთანავე უნდა გახსოვდეთ, რომ მასზე სხვა ფაქტორებიც ახდენს მნიშვნელოვან ზეგავლენას, ისეთები, როგორიცაა გენეტიკა, სქესი, ფიზიკური აქტივობა, გარემო და ა.შ.

გოგონებისა და ვაჟებისთვის სხვადასხვა დიაგრამა გამოიყენება. ასევე განსხვავდება დიაგრამა 0-36 თვემდე ასაკის ბავშვებისა და 2-დან 20 წლამდე ასაკის პირთათვის (იხ. დიაგრამები). ➔

როგორ განვსაზღვროთ ბავშვის ფიზიკური განვითარება მრუდების მიხედვით

ბავშვის აწონვისა და სიგძის გაზომვის შემდეგ ასაკის და სქესის მიხედვით შეარჩევთ სათანადო დიაგრამას და გაივლით შემდეგ საფეხურებს:

საფეხური ა: მოძებნეთ თქვენი ბავშვის ასაკი დიაგრამაზე;
საფეხური ბ: მოძებნეთ თქვენი ბავშვის წონა დიაგრამაზე;
საფეხური გ: მოძებნეთ ამ ორი მაჩვენებლის გადაკვეთის წერტილი და მონიშნეთ.

იგივე პროცედურა მეორდება სიგრძესთან დაკავშირებით.

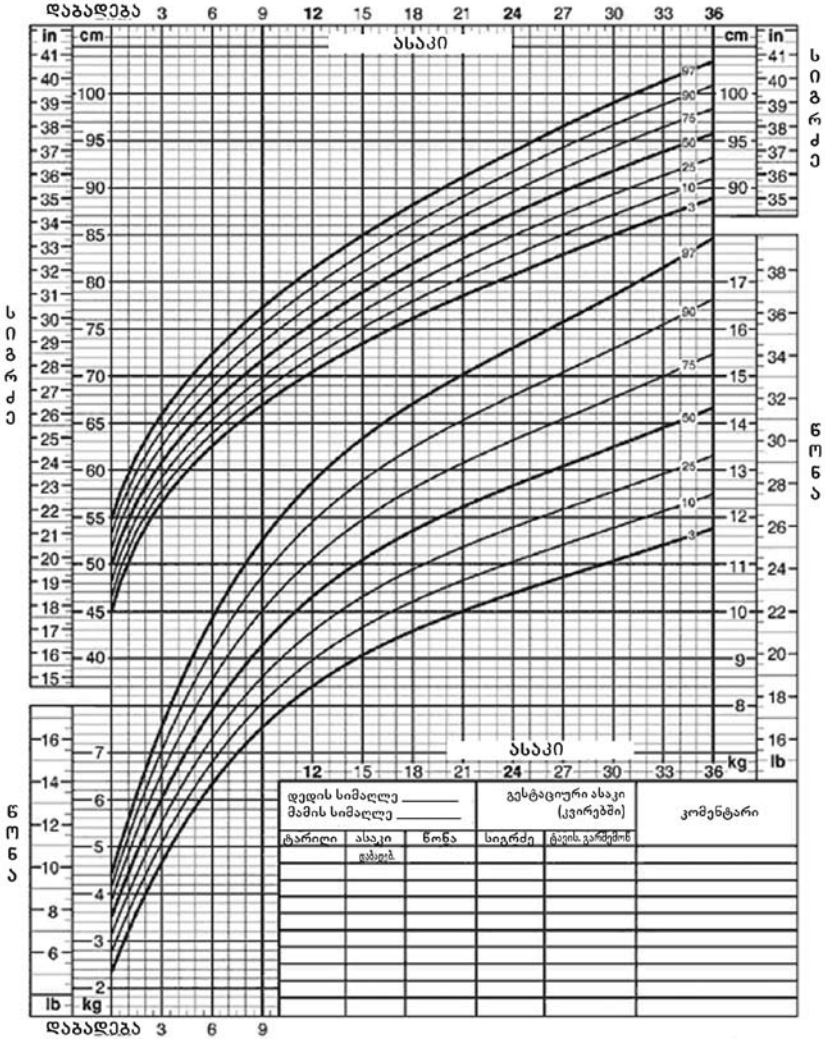
თუ გადაკვეთის წერტილები დიაგრამაზე დახატულ მრუდებს დაემთხვა, თქვენი ბავშვის წონა და სიგრძე ასაკობრივი ნორმის ფარგლებშია. თუ სიგრძე ან წონა ზედა მრუდს ასცდა, ის ასაკობრივ ნორმაზე მეტია, ხოლო თუ ყველა მრუდის ქვევით მოხვდა, ასაკობრივ ნორმას ჩამორჩება. ასეთი შემთხვევები აუცილებლად ექიმის ჩარევას საჭიროებენ შესაძლო მიზეზებისა და პრობლემების გამოვლენის მიზნით.

პრობლემაზე ასევე შეიძლება მიუთითებდეს თუ

- ბავშვის პარამეტრები ერთ მრუდს მიყვებოდა და შემდეგ სხვა მრუდზე გადაინაცვლა.
- სიგრძე და წონა სხვადასხვა მრუდს ემთხვევა.

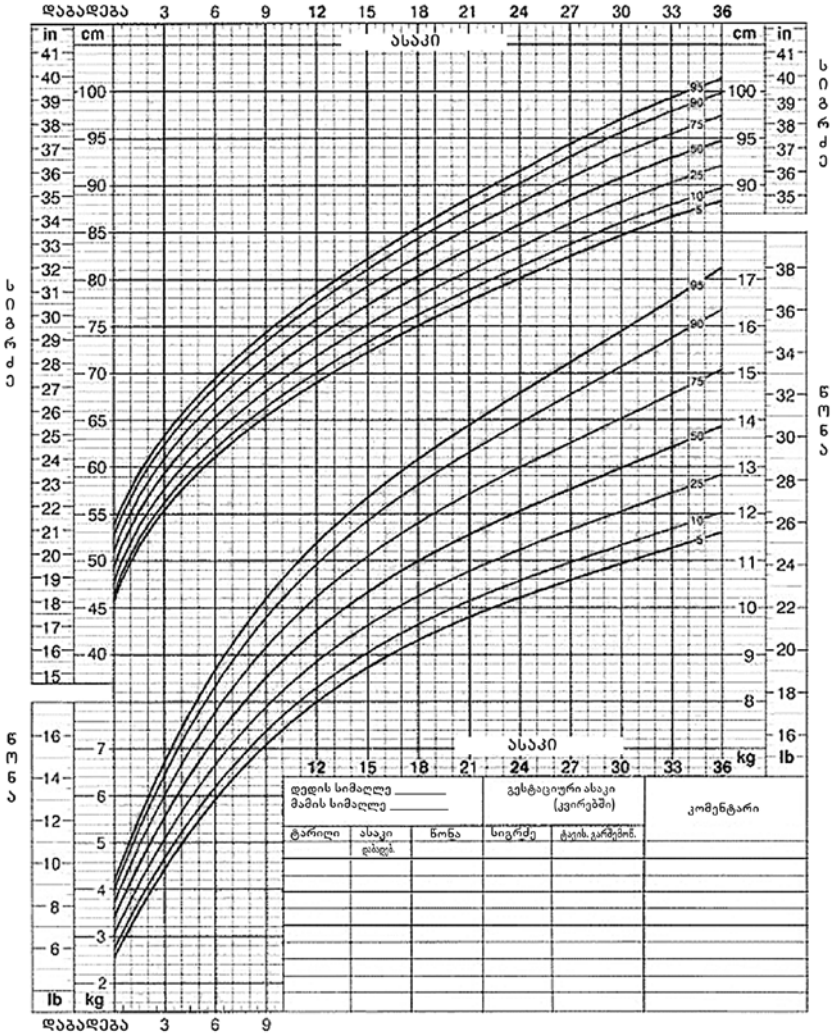
დიაგრამა 1.

0-დან 36 თვემდე ასაკის ვაჟების სიგრძე და წონა ასაკთან მიმართებაში.



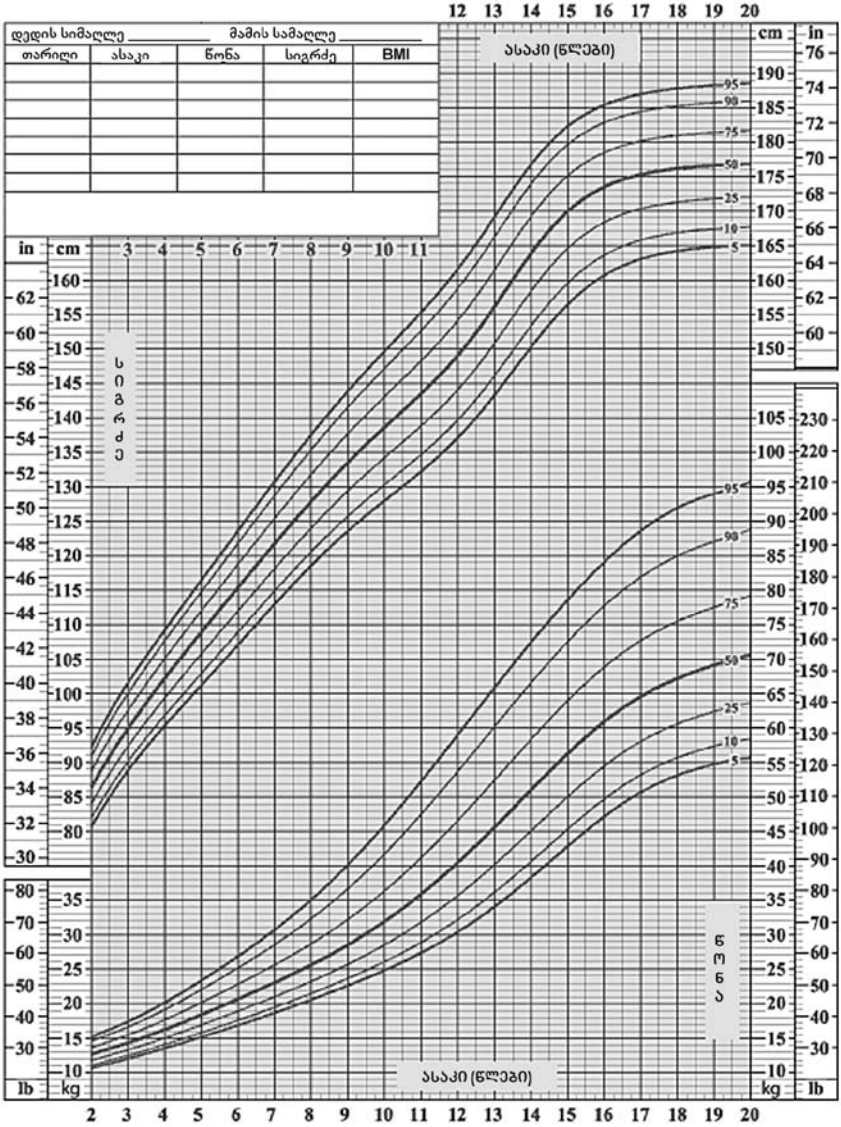
დიაგრამა 2.

0-დან 36 თვემდე ასაკის გოგონების სიგრძე და წონა ასაკთან მიმართებაში.



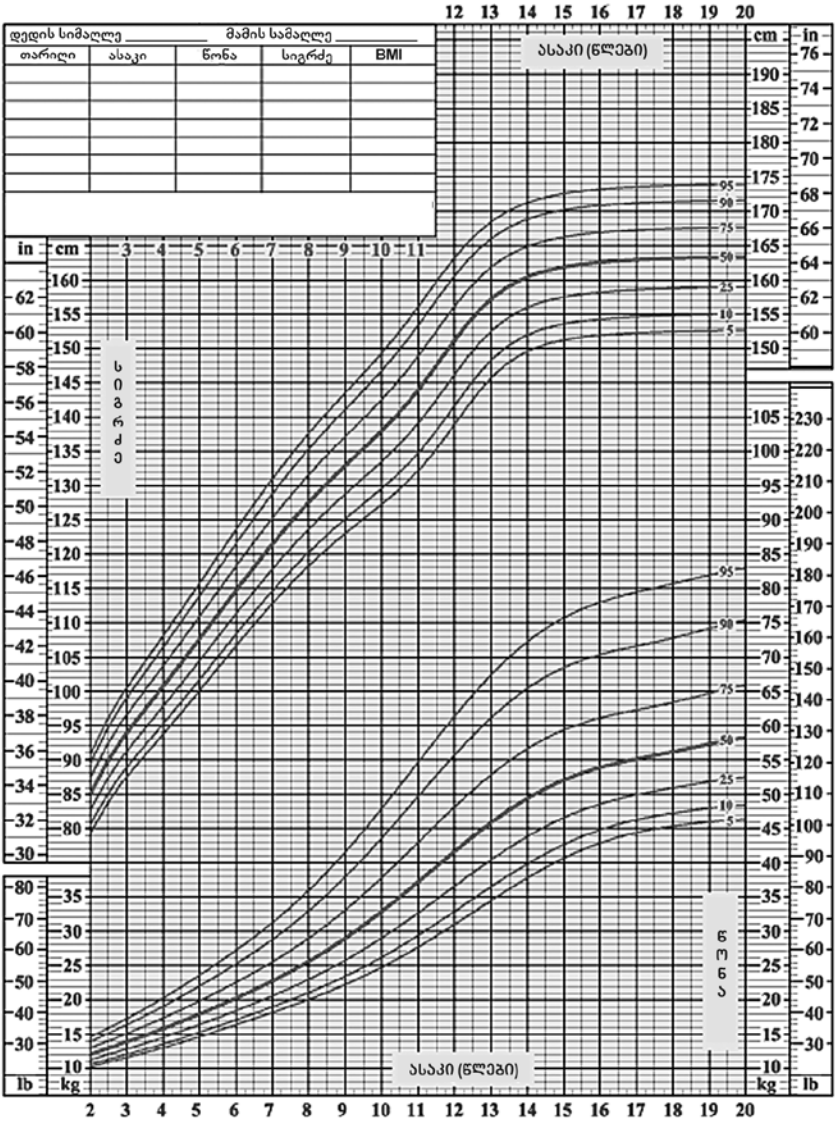
დიაგრამა 5.

2-დან 20 წლამდე ასაკის ვაჟების სიმაღლე და წონა ასაკთან მიმართებაში.



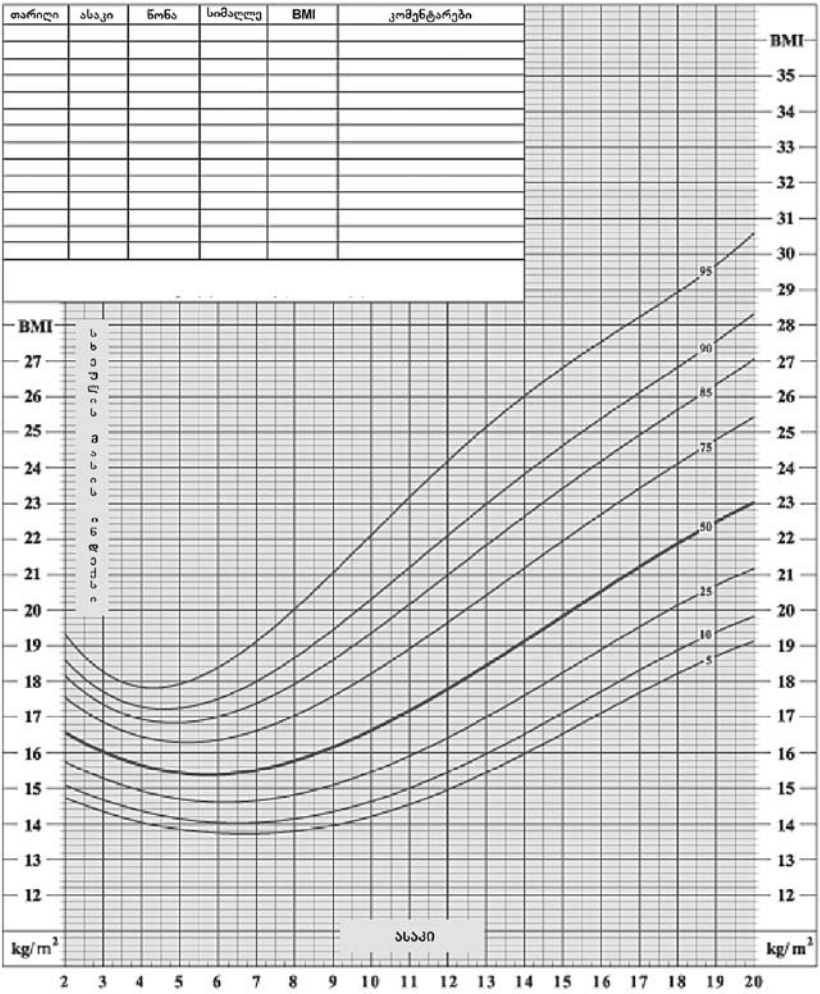
დიაგრამა 6.

2-დან 20 წლამდე ასაკის გოგონების სიმაღლე და წონა ასაკთან მიმართებაში.

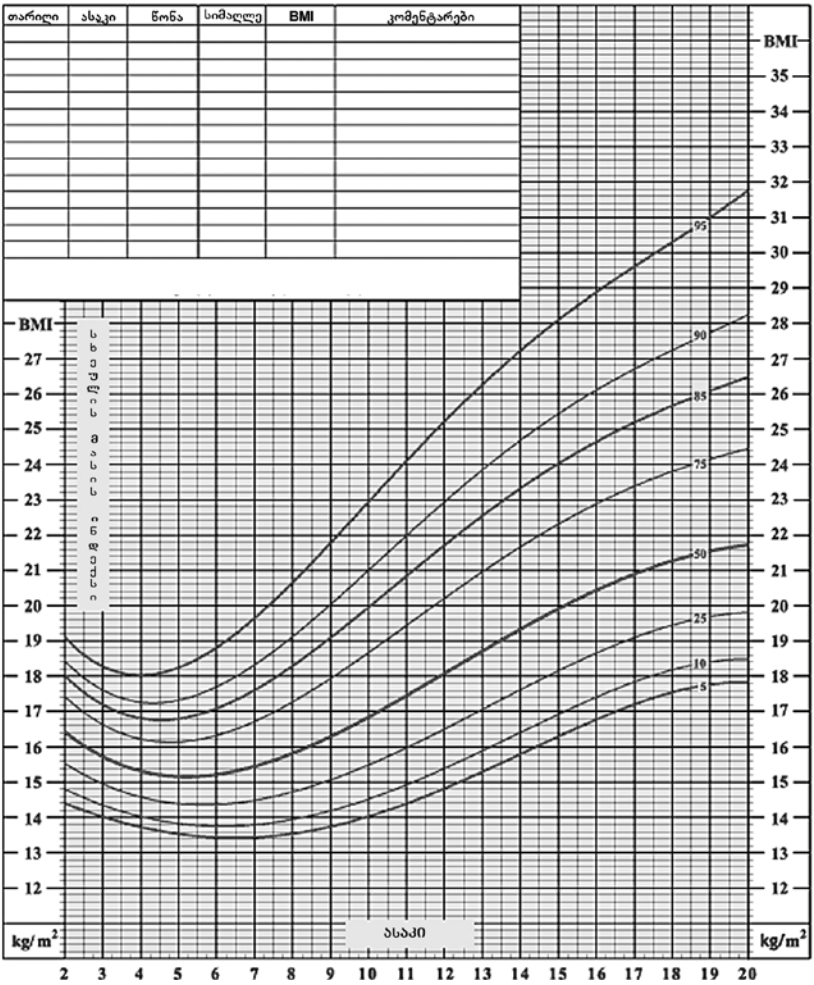


გარდა ამისა, 2 წლის ზევით ასაკის ბავშვებში იზომება სხეულის მასის ინდექსი, რომელიც აჩვენებს თუ რამდენად შეესაბამება ბავშვის წონა მის სიმაღლესა და ასაკს. სხეულის მასის ინდექსი ისაზღვრება შემდეგი ფორმულით: წონა (კილოგრამებში) შეფარდებული სიმაღლის (მეტრებში) კვადრატთან. მიღებული ციფრი მოძებნეთ დიაგრამაზე რათა ნახოთ, რამდენად შეესაბამება ის ასაკობრივ ნორმას.

დიაგრამა 9. **სხეულის მასის ინდექსი (BMI) ვაჟებში.**



დიაგრამა 10. **სხეულის მასის ინდექსი (BMI) გოგონებში.**



ადრეული ასაკის ბავშვის განვითარების ხელშეწყობა

6 თვის ასაკიდან წიგნის წაკითხვა ბავშვის განვითარების ხელშეწყობის საუკეთესო გზაა. წიგნის კითხვა აძლიერებს ბავშვის დამოუკიდებლობის შეგრძნებას, არჩევანის გაკეთების უნარს. მას განსაკუთრებით მოსწონს, როდესაც მშობლები ან ახლობლები ხმამაღლა უკითხავენ წიგნს.

ცხადია, ადრეული ასაკის ბავშვებისათვის განკუთვნილი წიგნი უნდა შეესაბამებოდეს ასაკს. ის აუცილებელია იყოს მყარი, ხელში ადვილად დასაჭერი და მკვეთრი ფერებით. მნიშვნელოვანია, რომ საღებავი არ შეიცავდეს ტყვიას. ინფორმაცია მასში წრმოდგენილი უნდა იყოს ასაკის შესაბამისად ადექვატური და ადვილად აღსაქმელი ფორმით.

6 თვის ასაკიდან

ამ ასაკის ბავშვებს უყვართ წიგნი ძილისპირულით (ბაი-ბაი), რომელიც აკომპონირებულია ხმოვანი ბგერებით, სხეულის მოძრაობებით, სანახავად მომხიბვლელი, ფიზიკური შეხებით აღსაქმელი და ზოგჯერ "გემრიელიც".

9 თვის ასაკიდან

ამ ასაკის ბავშვებს უყვართ მკვეთრი ფერების მქონე წიგნი. ის უნდა მოიცავდეს საოჯახო ყოველდღიურ ნივთებს და პატარა ბავშვების ფიგურებს;

12 თვის ასაკიდან

ამ ასაკის ბავშვისათვის განკუთვნილი წიგნი უნდა იყოს მაგარი ყდის მქონე, ასახული ფიგურები უნდა გამოხატავდეს რაიმე ქმედებას: ჭამა, ძილი, თამაში. გამოსახული უნდა იყოს პატარა ცხოველები, ამასთან უნდა იყოს პატარა საბავშვო ლექსები. ამ ასაკის ბავშვს მოზრდილთან კონტაქტი უკვე გამყარებული აქვს.

15 თვის ასაკიდან

ამ ასაკის ბავშვს უყვარს წიგნი – მოკლე და მარტივი ფრაზებით, რადგან თანდათანობით სწავლობს და ასრულებს მოქმედებებს;

18 თვის ასაკიდან

ამ ასაკის ბავშვებს უყვართ წიგნები, რომლებიც მოუთხრობენ ცხოველებზე (ცხოველთა ხმაზე რეაგირებს ხმაურით, იმიტირებს, ყვება.) ყოველდღიურად ითვისებს მოკლე და მარტივ ფრაზებს.

24 თვის ასაკიდან

ამ ასაკის ბავშვს მოსწონს წიგნები, სადაც არის ცალკეული პერსონაჟები; ყვება გახარებული სახით ამბებს და მერე იცინის, სეირნობის დროს ბავშვს თან ელეპარაკეთ, უკითხეთ, დააწერინეთ ფურცლებზე და მოუყევით ამბები.

30 თვის ასაკიდან

ბავშვს უყვარს ისტორიები, რომელიც მოუთხრობს მისი ასაკის ბავშვების ცხოვრების ეტაპების შესახებ (წასვლას სკოლაში ან თამაშს), მეგობრების შესახებ, ძმებზე, დებზე, აგრეთვე სხვა წიგნებზე. არსებული ტექსტი უნდა იყოს მარტივი, რომ ბავშვს კითხვის დროს ავტომატურად კარგად დაამახსოვრდეს და შემდეგ გამოიტანოს დასკვნები. ზღაპარი ეხმარება ბავშვებს რომ დაძლიო შიში, ემოციები. ბავშვს უყვარს გააკეთოს არჩევანი წიგნებს შორის და საყვარელი წიგნი წაგაკითხოთ რამოდენიმეჯერ.

ადრეული ასაკის ბავშვთა მოვლა და გამაფრთხილებელი ღონისძიებები

1-4 თვის ასაკი

მოვლა

ბავშვს ყოველდღიურად ჩაუტარეთ სახის, თვალების, ცხვირის, კანის ტუალეტი. მისი ოთახის ოპტიმალური ტემპერატურა 19-21^0 C უნდა იყოს.

აუცილებელია ბავშვის გაყვანა სუფთა ჰაერზე. 5-10 წუთით დაიწყეთ და თანდათანობით გაზარდეთ სეირნობის ხანგრძლივობა. ზაფხულში მიზანშეწონილია, ბავშვმა მთელი დღე გატაროს სუფთა ჰაერზე, ზამთარში — 2-3 საათი, ოღონდ ჰაერის ტემპერატურა 7^{0}C-ზე ნაკლები არ უნდა იყოს. გასეირნებისას ბავშვი მოარიდეთ სიცივეს და მეტისმეტად კაშკაშა მზეს — გახსოვდეთ, რომ დამწვრობას ჩვილი უფრო ადვილად იღებს, ვიდრე თქვენ. მოარიდეთ ბავშვი თამბაქოს კვამლს. თუ მანქანით მგზავრობთ, გამოიყენეთ სპეციალური სავარძელი.

3-4 თვის პატარა შეგიძლიათ მანეჟში ჩასვათ და ფორთხვის საშუალება მისცეთ. თუ ატირდა, მის ჭირვეულობას არ აჰყვეთ, დატოვეთ მარტო. ბავშვი აუცილებლად დამშვიდდება.

4 თვიდან ბავშვს ეწყება გაძლიერებული ნერწყვდენა. ამ დროს ჰიგიენური თვალსაზრისით უმჯობესია გულსაფარი გამოიყენოთ.

<u>ფრჩხილები</u> 7-10 დღეში ერთხელ დააჭერით მოკლედ, რათა კანი არ დაიზიანოს. ფრჩხილის მოსაჭრელად სპეციალური, ბოლოებმომრგვალებული მაკრატელი გამოიყენეთ.

<u>ჩაბანა</u> აუცილებელია ნაწლავთა ყოველი მოქმედების შემდეგ (გოგონები ჩაბანეთ წინიდან უკან, რათა თავიდან აიცილოთ სასქესო ორგანოების ინფიცირება). ჩაბანის შემდეგ ბავშვი კარგად შეამშრალეთ.

<u>ჰიგიენური აბაზანა</u> ყოველდღეა მიზანშეწონილი. აბაზანის ხანგრძლივობა 5-10 წუთი, ხოლო წყლის ტემპერატურა 36,5-37^{0}C უნდა იყოს.

გაფრთხილებანი

ბავშვის უსაფრთხოებისთვის გულისყურით მოეკიდეთ ქვემოთ მოცემულ რჩევებს.

ბავშვის საწოლი, ეტლი, მანეჟი.

- დარწმუნდით, რომ საწოლის რიკულებს შორის მანძილი დიდი არ არის და ბავშვს გადმოვარდნა არ ემუქრება.
- დარწმუნდით, რომ ლეიბი მჭიდროდ ერგება საწოლს, რათა ბავშვმა მის ქვეშ შეძვრომა ვერ მოახერხოს.
- არ გამოიყენოთ ბალიში.
- ნუ დააფენთ ლეიბზე ცელოფანის პარკს — ბავშვმა შეიძლება შემთხვევით თავზე ჩამოიცვას ან სახეზე მიიკრას და დაიხრჩოს.
- საწოლთან ნუ ჩამოუკიდებთ გრძელზონრიან სათამაშოებს, რათა უნებლიეთ კისერზე არ შემოიხვიოს.
- არ მიამაგროთ საწოლზე მცირე ზომის საგნები და სათამაშოები — პატარამ ისინი შესაძლოა გადაყლაპოს.
- ასწიეთ საწოლის გვერდები, როცა ბავშვი მარტოა.

აბაზანა:

- წყლის ტემპერატურა 36-37^{0}ც-ს არ უნდა აღემატებოდეს.
- შეამოწმეთ წყლის ტემპერატურა ხელით, რათა დამწვრობა თავიდან აიცილოთ.
- აბაზანაში ბავშვს ხელი არასოდეს გაუშვათ და არასოდეს დატოვოთ მარტო.

დამწვრობა:

- არ აიყვანოთ ბავშვი ხელში, თუ ცხელ სასმელს სვამთ.
- არ დატოვოთ ყავა ან ჩაი მაგიდის კუთხეში, საიდანაც ის ადვილად ჩამოვარდება.
- შეამოწმეთ, ცხელი ხომ არ არის ბავშვის საკვები ან ბოთლი.
- არ გააცხელოთ ბავშვის საკვები მიკროტალღურ ღუმელში — ის შესაძლოა არათანაბრად (სხვადასხვა ნაწილი სხვადასხვა ტემპერატურამდე) გათბეს.
- მოარიდეთ ბავშვი თამბაქოს კვამლს.

მანქანა:

- მანქანით მგზავრობისას გამოიყენეთ ჩვილებისთვის განკუთვნილი უსაფრთხო დასაჯდომი სკამი (ნახევრად მწოლიარე პოზიცია სახით უკან) და აუცილებლად დააბით ქამრით.
- ჩვილის უსაფრთხო სკამი უნდა დამაგრდეს უკანა სავარძელზე. არ გამოიყენოთ უსაფრთხოების ავტომატური ქამრები.
- მანქანით მგზავრობისას ბავშვს ხელში ნუ დაიჭერთ — უმნიშვნელო ავარიის დროსაც კი შესაძლოა ტრავმა მიიღოს.

- არასდროს დატოვოთ ბავშვი მანქანაში მარტო, თუნდაც უსაფრთხო სავარძელში.

<u>მეთვალყურეობა:</u>

- არ დატოვოთ ბავშვი მარტო მცირე ასაკის და-ძმასა და ცხოველებთან.
- არ დატოვოთ ბავშვი მარტო საწოლზე ან ისეთ ადგილზე, საიდანაც ის იოლად გადმოვარდება.
- თუ შინიდან გადიხართ, დაუტოვეთ მომვლელს თქვენი შვილის ექიმის ან სასწრაფო დახმარების ტელეფონი.
- სახლში დაამონტაჟეთ კვამლის დეტექტორები და იქონიეთ ცეცხლის ჩასაქრობი მოწყობილობა.

<u>სხვა:</u>

- არასოდეს ჩამოჰკიდოთ ბავშვს საწოვარა კისერზე თასმით.
- არ გაუკეთოთ ყელსაბამი, საყურე, სამაჯური.
- როდესაც სძინავს, საწოლიდან ყველა სათამაშო ამოიღეთ.
- შეარჩიეთ ისეთი სათამაშოები, რომლებსაც ბავშვი იოლად ვერ დაამტვრევს, ვერ გადაყლაპავს, რომლებსაც არ აქვს წვეტიანი კიდეები.
- მოარიდეთ ბავშვი წვრილ საგნებს: ღილებს, ხურდა ფულს და ა.შ.
- არ გაუწმინდოთ ყურები, ცხვირი და გენიტალიები ბამბის ჩხირით. გამოიყენეთ ბამბის ქსოვილის კიდე ან ბამბის ტურუნდა.

4-8 თვის ასაკი

5-6 თვის ჩვილი ბავშვის ყოველდღიური მოვლა

ყოველდღიური ტუალეტის ტექნიკას უკვე კარგად იცნობთ. ბავშვის ზრდასთან ერთად ახალი საზრუნავი გიჩნდებათ. 6 თვიდან პატარას ეწყება კბილების ამოჭრა. ამ პერიოდში ჩვილს ექავება ღრძილები, სდის ნერწყვი, ჭირვეულობს. ქავილის გამო პირში იდებს სათამაშოებს. ასეთ დროს სპეციალური რბილი სათამაშოები უნდა შეურჩიოთ, რომლებსაც ვერ გადაყლაპავს. სათამაშო ხშირად გარეცხეთ საპნით. ღრძილებზე შეგიძლიათ სპეციალური სამკურნალო ჟელე წაუსვათ. კბილების ამოსვლა ფიზიოლოგიური პროცესია. თუ ამ დროს ტემპერატურამ მოიმატა ან ნაწლავთა მოქმედება გახშირდა, მიმართეთ ექიმს.

- ჰიგიენური აბაზანა ტარდება დღეგამოშვებით. წყლის ტემპერატურა 36-36,5^{0}ჩ-ია, აბაზანის ხანგრძლივობა — 10 წუთი. ბავშვის გაკაჟების მიზნით გადასავლებად ერთი გრადუსით ნაკლები ტემპერატურის წყალი გამოიყენეთ.
- ბავშვის ოთახის ოპტიმალური ტემპერატურაა 19-21^{0}ჩ.
- განაგრძეთ მანეჟის გამოყენება.
- ნელ-ნელა მიაჩვიეთ გადაყენებას. თავდაპირველად მუხლებზე დაიწვინეთ, ფეხებთან დაიდგით პატარა ტაშტი და შესაბამისი ბგერებით შეაგულიანეთ. ბავშვი უნდა გადავაყენოთ გაღვიძებისთანავე და ჭამიდან 10-15 წუთის შემდეგ.

თქვენს შვილს ჯანსაღი კბილები რომ ჰქონდეს:

- უნდა იღებდეს საკმარის ფტორს წყლის ან სპეციალური დანამატების მეშვეობით.

- არიდეთ შაქარს: არ დაუტოვოთ საწოლში ან ეტლში საჭმლიანი ბოთლი, რათა კბილები ხანგრძლივად არ ჰქონდეს ტკბილ გარემოში.
- კბილები ამოსვლის დღიდანვე გაუწმინდეთ სუფთა ნაჭრით ან სპეციალური რბილი ჯაგრისით.

7-8 თვის ჩვილის ყოველდღიური მოვლა

განაგრძეთ ყოველდღიური აბაზანა და კბილების მოვლა. ამ დროისთვის პატარა უკვე კარგად ზის. შეგიძლიათ, მიაჩვიოთ ჭოჭინას და დასაჯდომ სკამს. ჭოჭინაში ჩასმისას ბავშვს უნდა ჩავაცვათ ფეხსაცმელი. **მნიშვნელოვანია ფეხსაცმლის სწორად შერჩევა.** ის აუცილებლად ყელიანი უნდა იყოს, სატერფული კი რელიეფური, რათა ტერფის თაღი ნორმალურად ჩამოყალიბდეს. თუ ზედაპირი, რომელზეც თქვენი ბავშვი დადის, უსწორმასწორო და სახიფათოა, უთუოდ ჩააცვით ფეხსაცმელი. ნუ ჩააცმევთ უხეშ ფეხსაცმელს. ნურასოდეს დაზოგავთ ფულს პატარას ფეხსაცმლისთვის.

წაახალისეთ, რათა დამოუკიდებლად ჭამა ისურვოს. მიაწოდეთ ორცხობილა და პურის ყუა. ყურადღებით იყავით, რათა დიდი ლუკმა არ ჩაიდოს და არ გადასცდეს. შეგიძლიათ, სადილობისას ოჯახთან ერთად მიუსვათ სუფრას, რათა კვების კულტურა გამოუმუშავდეს.

განუმტკიცეთ გადაყენების ჩვევა, მიაჩვიეთ ქოთანზე ჯდომას.

ხშირად ესაუბრეთ. მოასმენინეთ წყნარი მუსიკა. დროდადრო ახალი სათამაშოები მიეცით.

არ დაგავიწყდეთ პატარას გასეირნება.

გაფრთხილებანი

ამ ასაკისთვის ბავშვის მოძრაობითი აქტივობა იზრდება, ამიტომ საჭიროა დამატებითი სიფრთხილე.

- იხ. გაფრთხილებანი 4 თვემდე ასაკის ბავშვთა მშობლებისთვის.
- არ დატოვოთ ბავშვი მუდმივი მეთვალყურეობის გარეშე საწოლზე, იატაკზე, ეზოში.
- შემოღობეთ ყველა კიბე.
- თუ იყენებთ ბადიან მანეჟს, დარწმუნდით, რომ ბადე არ არის გახეული და ბავშვის თავი არ გაეტევა მის ნახვრეტებში.
- ბავშვის სათამაშო ოთახში არ უნდა იყოს ასანთი, სანთებელა, მცირე ზომის, იოლად მტვრევადი და მახვილბოლოიანი საგნები.
- დაფარეთ შტეფსელის გამოსასვლელები.
- დამალეთ ელექტროკაბელები.
- ბავშვის საწოლი და მანეჟი დადგით ღუმელიდან, გამათბობლებიდან და შტეფსელებიდან მოშორებით.
- არასოდეს დატოვოთ ბავშვი სკამზე უსაფრთხო ქამრით დაბმის გარეშე.
- საგულდაგულოდ შეინახეთ სარეცხი და საწმენდი საშუალებების, გამხსნელების, პესტიციდების, კოსმეტიკური ხსნარების ბოთლები.
- არ იხმაროთ საღებავი, რომელიც გამოშვებულია 1978 წლამდე. ის შეიძლება შეიცავდეს ტყვიას. თუ საწოლი შეღებილია ძველი საღებავით, მოაცილეთ ის და გადაღებეთ თავიდან. შეამოწმეთ ახალი საღებავის ეტიკეტი, რომ ის არ შეიცავდეს ტყვიას.
- არ დატოვოთ ბავშვი ქოთანზე მარტო.
- ნუ შეაჯანჯღარებთ ბავშვს.

9- 12 თვის ასაკი

მოვლა

- ყოველდღიური ტუალეტის ტექნიკას თქვენ უკვე კარგად იცნობთ.
- წაახალისეთ ბავშვი, როცა დამოუკიდებლად ჭამას ეცდება. ჭამის დროს პატარა მაგიდასთან დასვით.
- განუმტკიცეთ გადაყენების ჩვევა, მიაჩვიეთ ქოთანზე ჯდომას.
- ბავშვთან საუბრისას არ დაამახინჯოთ სიტყვები. ასწავლეთ საკუთარი სხეულის ნაწილების სახელები.
- ნუ დაგავიწყდებათ ბავშვის გასეირნება. თანდათან მიაჩვიეთ სხვა ბავშვებთან კონტაქტს.

ამ ასაკში ბავშვი ცდილობს, დამოუკიდებლად გაიაროს. დროა, ფეხსაცმელი ჩაცვათ. გახსოვდეთ, მხოლოდ წინდებით იატაკზე სიარული რეკომენდირებული არ არის — პატარას შეიძლება ფეხი დაუცდეს.

გაფრთხილებანი
9-დან 12 თვემდე ასაკის ბავშვების მშობელთათვის

- იხ. გაფრთხილებანი 4 თვემდე და 4-დან 7 თვემდე ასაკის ბავშვების მშობელთათვის.
- თუ გაქვთ სათამაშოების სკივრი, დარწმუნდით, რომ მისი თავსახური უეცრად არ დაიხურება და ბავშვს არ დააშავებს.
- ჩაკეტეთ კარადის ყველა კარი და უჯრა, რომელსაც კი შეიძლება მისწვდეს ბავშვი.

- ცხელი ტაფა, ქვაბი, ჩაიდანი ისე დადგით, რომ ბავშვი ვერ მისწვდეს.
- წამლები კარადაში ჩაკეტეთ. შეიძინეთ მედიკამენტები ისეთი შეფუთვით, რომელსაც ბავშვი ვერ გახსნის.
- არასოდეს დატოვოთ ბავშვი აბაზანაში ან აუზში მარტო. ის შეიძლება დაბალ წყალშიც დაიხრჩოს. გარდა ამისა, შესაძლოა ონკანი მოუშვას და ცხელი წყლით დაიწვას.
- ყურადღებით იყავით, როდესაც ოჯახის რომელიმე წევრი ავადაა — წამლები შეიძლება ისეთ ადგილას დაგრჩეთ, რომ ბავშვმა იოლად ჩაიგდოს ხელში.
- არასოდეს მისცეთ ბავშვს წამალი სიბნელეში. აანთეთ შუქი და აუცილებლად წაიკითხეთ ეტიკეტი.
- ნუ დატოვებთ ბავშვს ქოთანზე მარტოს.
- ერიდეთ მზეზე დიდხანს ყოფნას — შეასძლოა, პატარას მზემ დაჰკრას ან დასწვას.
- ქუჩაში ყურადღება მიაციეთ მანქანებსა და სხვა ტრანსპორტს.
- წამლები და სხვა საოჯახო ნივთები ცალ-ცალკე შეინახეთ.
- ნუ გამოიყენებთ ისეთ სუფრას, რომლის ბოლოები თავისუფლად არის ჩამოშვებული — ბავშვმა შეიძლება მოქაჩოს და მასზე დაწყობილი ნივთები ჩამოყაროს.
- ეცადეთ არ ჩააცვათ ბავშვს ისეთი ქურთუკი, რომელთაც აქვთ თასმები. საშიშია სადმე გამოებას თასმა და გამოიწვიოს ბავშვის დაზიანება.
- ერიდეთ ასევე თასმებიან ფეხსაცმელს, რომელიც შეიძლება მოყვეს მეტროში კარების დაკეტვისას ან ექსკალატორზე ასვლისას;

- ეცადეთ ბავშვის ტანსაცმელი იყოს ყოველთვის ნათელ ფერებში, განსაკუთრებით საწვიმარები, რათა ბავშვი შესამჩნევი იყოს ნისლის, წვიმის თუ ღრუბლიანი ამინდის მიუხედავად;
- ველოსიპედის ტარებისას ბავშვს ყოველთვის დაახურეთ თავზე სპეციალური შლემი, რაც მნიშვნელოვნად იცავს თავს დაზიანებისგან ტრავმის დროს;
- ნუ გაუკეთებთ ბავშვებს გრძელ საყურეებს, რამაც ასევე შეიძლება გამოიწვიოს თამაშის დროს სადმე გამობმა და ბავშვის დაზიანება;

"რყევითი ტრავმა"

დღითი დღე მზარდ პრობლემას წრმოადგენს ე.წ. "რყევითი" (შენჯღრევითი) ტრავმა. ახალშობილის თავის ქალა არის დიდი და მძიმე სხეულთან შედარებით, ხოლო კისრის კუნთები არ არის საკმაოდ განვითარებული და ამიტომ ვერ ხერხდება თავის ფიქსაცია. შენჯღრევის დროს ხდება თავის აქეთ-იქით მოძრაობა, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს თავში სისხლძარღვების დაზიანება და ქალასშიდა სისხლჩაქცევა, რამაც შეიძლება ბავშვის სიკვდილამდეც კი მიგვიყვანოს. გართულების სახით შეიძლება განვითარდეს სიბრმავე, სიყრუე, კრუნჩხვები ან გონებრივი ჩამორჩენილობა, ამიტომ ნურასდროს ნუ ეცდებით ბავშვის გართობას ასეთი უხეში მოძრაობებით, განსაკუთრებით დაძინების მცდელობისას.

საფრთხის ნიშნები და პირველადი გადაუდებელი სამედიცინო დახმარება

ინსტრუქცია დედებისათვის

ბავშვის განვითარების საშიშროების ნიშნები

ეს ინსტრუქცია პატარა ბავშვის ასაკობრივი ზრდა-განვითარების ნიშნების ჩამონათვალს გთავაზობთ. ზოგი ბავშვი უფრო სწრაფად ვითარდება, ზოგი — უფრო ნელა. ამ უკანასკნელთ ზოგჯერ განსაკუთრებული მეთვალყურეობა სჭირდებათ.

დააკვირდით, იქცევა თუ არა თქვენი პატარა ასაკის შესაბამისად. თუ არა, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს.

6 კვირისთვის ბავშვი:

- ✓ მუცელზე წოლისას საწოლიდან რამდენიმე წუთით სწევს თავს;
- ✓ საგნებს მცირე მანძილზე თვალს აყოლებს;
- ✓ ყურადღებას ამახვილებს ხმაურზე;
- ✓ გამოსცემს ტირილისგან განსხვავებულ ვოკალურ ბგერებს (ღუღუნს);
- ✓ ენერგიულად ამოძრავებს ხელ-ფეხს;
- ✓ იღიმება;

5 თვის ასაკისთვის:

- ✓ მუცელზე წოლის დროს თავი მაღლა უჭირავს;
- ✓ ითვალიერებს ხელებს;
- ✓ იცინის, ჭყლოპინებს, გამოსცემს სხვადასხვა მარცვალს;

- ✓ იხედება დაძახილზე;
- ✓ ბრუნდება ზურგიდან მუცელზე და პირიქით;
- ✓ დაკვირვებით ათვალიერებს გარემოს;
- ✓ სცნობს მშობლებს;
- ✓ ეტანება და იკავებს სათამაშოს;
- ✓ ერთი ხელიდან მეორეში გადააქვს საგნები;
- ✓ ცდილობს, ყველა საგანი ჩაიდოს პირში და ღეჭოს;
- ✓ ხელებს იწვდის, რომ ხელში აიყვანონ;
- ✓ თავისთვის იცინის;

8 თვის ასაკისთვის:

- ✓ ზის დაუხმარებლად, როდესაც დასვამენ;
- ✓ ფეხებით ეყრდნობა საყრდენს, როდესაც გამართულად უჭირავთ;
- ✓ ცოცავს;
- ✓ იწყებს ბგერების მიმსგავსებას (“ბაა“, ან “დაა“);
- ✓ რეაგირებს “არა“-ზე და თავის სახელზე;
- ✓ იატაკიდან იღებს საგნებს;
- ✓ თვითონ ჭამს ორცხობილას;
- ✓ ეძებს უცნობი ხმების წყაროს;

10 თვის ასაკისთვის:

- ✓ დაუხმარებლად ჯდება;
- ✓ უფროსების დახმარებით დგება;
- ✓ ცოცავს;

- ✓ იღებს პატარა საგნებს;
- ✓ ცდილობს მისწვდეს მოშორებით მდებარე საგნებს;
- ✓ ებღაუჭება სათამაშოს, როცა ცდილობთ, გამოართვათ იგი;
- ✓ სვამს ჭიქიდან, რომელიც უფროსს უჭირავს;
- ✓ თამაშობს "ჭიტას";
- ✓ ხმაურობს, რათა ყურადღება მიიქციოს;

12 თვის ასაკისთვის:

- ✓ ერთმანეთთან მიაქვს ორი სათამაშო, რომლებიც უკავია;'
- ✓ ბაძავს თქვენს ლაპარაკს;
- ✓ ამბობს "დედას" და "მამას";
- ✓ თამაშობს "ტაშის";
- ✓ შეუძლია სიარული, თუკი რაიმეს მოეჭიდება;
- ✓ პოულობს ერთი საგნის ქვეშ მოთავსებულ მეორე საგანს;
- ✓ დამშვიდობების ნიშნად ხელს იქნევს;
- ✓ ესმის მარტივი სიტყვებისა და ფრაზების მნიშვნელობა (მაგალითად, სიტყვისა "მოდი");

საფრთხის ნიშნები

1 თვის ასაკისთვის:

- ▪ ძუძუს წოვის გაძნელება ან წოვაზე უარი;
- ▪ კიდურების მოძრაობის გაიშვიათება;
- ▪ სუსტი რეაქცია ან რეაქციის უქონლობა ხმამაღალ ლაპარაკზე ან მკვეთრ სინათლეზე;
- ▪ ხანგრძლივი უმიზეზო ტირილი;

- ღებინება და დიარეა (ფაღარათი), რაც გაუწყლოებას (დეჰიდრატაციას) იწვევს;

6 თვის ასაკისთვის:

- კიდურების დაჭიმულობა, მოძრაობის შეზღუდვა;
- თავის მუდმივი მოძრაობა (ეს შეიძლება მიანიშნებდეს ყურის ინფექციაზე, რაც, თუ დროულად არ უმკურნალეთ, შესაძლოა სიყრუის მიზეზად იქცეს);
- სუსტი ან არავითარი რეაგირება ხმაზე, ნაცნობ სახეებზე ან ძუძუზე;
- უარი ძუძუზე ან სხვა საკვებზე.

12 თვის ასაკისთვის

- ბავშვი არ გამოსცემს ბგერებს და არ რეაგირებს სხვების საუბარზე;
- გულგრილია გარემოს მიმართ და არ აქვს რეაქცია მომვლელის დანახვისას;

. არ აქვს მადა ან უარს ამბობს ჭამაზე.

დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს, თუ:

- ბავშვი ძუძუს ვერ წოვს ან სითხეს ცუდად იღებს;
- უარესდება მისი საერთო მდგომარეობა (აგზნებულია ან მივარდნილია);
- ტემპერატურამ მოიმატა და დაბლა აღარ იწევს;

- გაუძლიერდა წყურვილის გრძნობა;
- ხშირად აღებინებს;
- განავალში მოიმატა წყლის შემცველობამ;
- განავალში აღენიშნება სისხლი;
- უჭირს სუნთქვა (ხმაურით სუნთქავს);
- სუნთქვა გაუხშირდა:
    - 2 თვემდე – წუთში 60 და მეტი;
    - 2 თვიდან 1 წლამდე – წუთში 50 და მეტი;
    - 1-5 წლამდე წუთში 40 და მეტი.
- მკურნალობის მიუხედავად, მდგომარეობა არ უმჯობესდება.
- ტირილი გრძელდება 3 საათზე მეტ ხანს დღეში და 3 დღეზე მეტ ხანს კვირაში.

სასწრაფო და გადაუდებელი დახმარება

ჩვენ ეჭვი არ გვეპარება, რომ თქვენ ზრუნავთ თქვენი ჩვილის უსაფრთხოებაზე, მაგრამ ყოველთვის შეიძლება მოხდეს გაუთვალისწინებელი შემთხვევები. თქვენ უნდა იცოდეთ, თუ როგორ მოიქცეთ ასეთ შემთხვევებში.

გირჩევთ, ტელეფონის გვერდით იქონიოთ სასწრაფო გადაუდებელი დახმარების ნომრები.

სიცოცხლის უზრუნველყოფის ძირითადი პრინციპები:

თუ თქვენი ბავშვი არ სუნთქავს და არ ისინჯება პულსი, გირჩევთ, სასწრაფოს მოსვლამდე ჩაატაროთ ხელოვნური სუნთქვა და საჭიროების შემთხვევაში, გულის არაპირდაპირი მასაჟი.

ხელოვნური სუნთქვის ტექნიკა:

1. გაუწმინდეთ თითით პირის ღრუ და ეცადეთ გაანთავისუფლოთ ამონაღები მასისა და სხვა უცხო სხეულებისგან.
2. დააწვინეთ ბავშვი სახით ზემოთ რაიმე მყარ და სწორ ზედაპირზე (იატაკი ან მაგიდა).
3. თუ ბავშვის კისერი და ხერხემალი არ არის დაზიანებული, თავი გადაუწიეთ უკან და ნიკაპი წამოწიეთ წინ, დააფიქსირეთ თავი ასეთ პოზაში.
4. თქვენი პირით დაფარეთ ბავშვის პირი და ცხვირი და ნაზად ჩაბერეთ, დააკვირდით ჩაბერვისას მოძრაობს თუ არა ბავშვის გულმკერდი
5. ჩაბერვის შემდეგ მოაცილეთ თქვენი პირი ბავშვს და სწრაფად ჩაისუნთქეთ.
6. გაიმეორეთ 4 და 5 საფეხური.
7. ორჯერ ჩაბერვის შემდგომ შეამოწმეთ პულსი კისრის გვერდით ზედაპირზე ან იღლიის ფოსოში. თუ პულსი არ არის დაიწყეთ გულის არაპირდაპირი მასაჟი. (იხ. გულის არაპირდაპირი მასაჟის ტექნიკა)
8. თუ პულსი არის, გააგრძელეთ ხელოვნური სუნთქვა, 1 ჩასუნთქვა ყოველ 3 წმ.-ში. პარალელურად დააკვირდით გულმკერდის მოძრაობას. თუ გულმკერდი არ მოძრაობს გაასწორეთ ბავშვის თავი და გააგრძელეთ ხელოვნური სუნთქვა.
9. თუ გულმკერდი მაინც არ მოძრაობს, შესაძლებელია იყოს სასუნთქ გზებში რაიმე საგნის გადაცდენა (იხ.პირველადი დახმარება გადაცდენის დროს)

გულის არაპირდაპირი მასაჟის ტექნიკა

1. თქვენს წარმოსახვაში გაავლეთ ხაზი ბავშვის ძუძუს დვრილებზე. 2 თითი მოათავსეთ ამ ხაზის ქვემოთ გულმკერდის შუა ხაზზე.
2. თითები მოათავსეთ გულმკერდის ზედაპირის პერპენდიკულარულად (90^0 კუთხით) და დააწექით გულმკერდს ისე, რომ იგი ჩააიზნიქოს 2-3 სმ-ით.

3. თითები არ მოაცილოდ გულმკერდის ზედაპირს, დააწექით და მოადუნეთ, გაიმეორეთ 5 –ჯერ (3-ჯერ ახალშობილებში).

4. გააკეთეთ 1 ჩაბერვა.

5. გაიმეორეთ 5 ზეწოლა გულმკერდზე და 1 ჩაბერვა 10-ჯერ. ერთ სრულ ციკლზე (5 ზეწოლა და 1 ჩაბერვა) დახარჯეთ არა უმეტეს 5 წამისა.

6. კვლავ გასინჯეთ პულსი. თუ პულსი არ ისინჯება, კვლავ გაიმეორეთ 10 ციკლი.

7. გაიმეორეთ ჩამოთვლილი პროცედურები მანამ, სანამ დახმარება მოვა.

ფებრილური გულყრა

გულყრა მართლაც რომ საშინელი შესახედავია ნებისმიერი ადამიანისთვის, განსაკუთრებით კი მშობლისთვის, მაგრამ უნდა იცოდეთ, რომ ნორმალური ფებრილური გულყრა არაა საშიში სამედიცინო თვალსაზრისით. მას არ აქვს არანაირი კავშირი ეპილეფსიასთან. ვითარდება უპირატესად 8 თვიდან 5 წლამდე ასაკში, რადგან ამ პერიოდში თავის ტვინი განსაკუთრებით მგრძნობიარეა ტემპერატურის სწრაფ მატებაზე.

გულყრა ვითარდება არა მაღალი ტემპერატურის, არამედ ტემპერატურის სწრაფად მატების გამო, ზოგჯერ თუნდაც 38,3 გრადუს ტემპერატურამდე და გრძელდება დაახლოებით 2-3 წუთი, რომელიც მშობლისთვის უსასრულოდ ხანგრძლივდება (არის შემთხვევები როცა გულყრა გრძელდება 15 წუთიც კი და არ იხსნება მედიკამენტოზური ჩარევის გარეშე - რთული გულყრა);

გარეგნულად:

- აღინიშნება კიდურების ტრემორი - კანკალი;
- ტუჩების ირგვლივ სილურჯე (პერიორალური ციანოზი);
- უგონო მდგომარეობა; ვერ შემოდის კონტაქტში;
- გულყრის შემდგომ ძილიანობა;

გულყრისადმი მიდრეკილების მქონე პაციენტებში საჭიროა ტემ-პერატურის ხშირი კონტროლი და დარეგულირება სიცხის დამწევი საშუალებებით, მაგ. პარაცეტამოლი; (მაგრამ არა პროფილაქტი-კის მიზნით);

რა შეგიძლიათ გააკეთოთ თქვენ?

- ნუ მოშორდებით ბავშვს გულყრის წუთებში;
- შეეცადეთ დააფიქსიროთ გულყრის დაწყების დრო (შემდგომი დიფერენცირებისთვის);
- თუ ბავშვს აცვია მჭიდრო ტანსაცმელი, შეუხსენით ღილები, რათა ხელი არ შეეშალოს სუნთქვაში;
- ნუ შეეცდებით შენჯღრევით და უხეში მოძრაობებით გააჩეროთ ბავშვი, რამაც პირიქით შეიძლება გამოიწვიოს ამ დროს მისი დამატებით ფიზიკური დაზიანება;
- მოაშორეთ ბავშვს ირგვლივ არსებული საგნები, რამაც შეიძლება გამოიცვიოს მისი დამატებით დაზიანება;
- გულყრის დამთვრებისთანავე გაზომეთ ტემპერატურა და მიეცით სიცხის დამწევი საშუალებები, ასევე გამოიყენეთ გაგრილების ფიზიკური მეთოდები (ოთახის ტემპერატურის წყალში დასველებული საფენები);

ცრუ კრუპი

ის წარმოადგენს სასუნთქი გზების დაავადებას, რომელიც ძირითადად გვხვდება წელიწადის ცივ დროებში და ვლინდება განსაკურებით ღამღამობით.

თუკი თქვენ ღამით გაღვიძებთ ბავშვის შემაწუხებელი მშრალი, შეცვლილხმიანი ხველა, ეს შეიძლება იყოს სწორედ ცრუ კრუპი. ზოგიერთი მშობელი ამ ხმიანობას ადარებს ძაღლის ყეფასაც კი, ბავშვი ჩასუნთქვის დროს გამოსცემს მსტვინავ ხმას.

შეტევა განსაკუთრებით ვლინდება 1-5 წლამდე ასაკის ბავშვებში; ეს გამომდინარეობს სასულის სივიწროვიდან. ნებისმიერი ვირუსული ინფექცია იწვევს მისი ლორწოვანის შეშუპებას, გაღიზიანებას, რაც თავის მხრივ იწვევს ხველას და ხმის ჩახლეჩას.

რა შეგიძლიათ გააკეთოთ თქვენ?

- პირველ რიგში დაამშვიდეთ ბავშვი (*როგორც წესი, ცრუ კრუპის გამოსავალი არაა ცუდი. უხშირესად ბავშვზე მოქმედებს არა რეალურად კრუპის შეტევა, არამედ მშობლების პანიკა და შიში. როცა ბავშვი ხედავს, რომ დედ-მამა არის მშვიდად და იციან როგორ მოიქცნენ, მასაც ეუფლება ნდობის შეგრძნება და მშვიდდება*);
- ჩააცვით ბავშვს თბილად და გაიყვანეთ ეზოში ან გამოაღეთ ფანჯრები და ასუნთქეთ პატარას ცივი ჰაერი; მეორეს მხრივ, შეგიძლით ბავშვს ასუნთქოთ დატენიანებული ჰაერიც. ამისთვის შეიყვანეთ პატარა აბაზანაში, სადაც მოშვებულია ცხელი წყლის ჭავლი. (აღნიშნული ღონისძიებები სასულის შეშუპებას ამცირებს);
- თუკი თქვენ ხედავთ, რომ ბავშვს არ ეხსნება შეტევა ნახევარი საათის განმავლობაში, მაშინ გაომიძახეთ სასწრაფო დახმარების ბრიგადა ან მიმართეთ გადაუდებელი დახმარების განყოფილებას.

უცხო სხეულის ან საკვების გადაცდენა სასუნთქ გზებში

- თუ ბავშვის სასუნთქი გზები დახშულია, დააწვინეთ იგი სახით ქვემოთ თქვენს წინამხარზე, ისე რომ თავი იყოს სხეულზე ქვემოთ.
- მეორე ხელისგულით დაარტყით საშუალო ძალით ბეჭებს შორის 4-5 ჯერ.
- გადმოატრიალეთ თქვენი ბავშვი სახით ზემოთ და ბიძგისებური მოძრაობით 4-ჯერ დააწექით იმავე ადგილას რომელიც მითითებულია გულის არაპირდაპირი მასაჟის დროს.
- გაუღეთ ბავშვს პირი და თითით დაიჭირეთ ენა და ქვედა ყბა და წამოწიეთ ზემოთ. თუ პირში არის რაიმე უცხო სხეული ფრთხილად მოაცილეთ.
- თუ ბავშვი არ სუნთქავს, 2-ჯერ ჩაბერეთ.
- თუ სასუნთქი გზები ისევ დახშულია (ჩაბერვისას გულმკერდი არ მოძრაობს), გაიმეორეთ ზემოთ ჩამოთვლილი საფეხურები დახმარების მოსვლამდე.

ყურის ტკივილი

ჩვილობის ასაკში საკმაოდ ძნელია მშობლისთვის ბავშვის ყურის ტკივილის დადგენა. თქვენ უნდა მოახდინოთ ზეწოლა ყურის წინ, ლოყის გასწვრივ (ტრაგუსზე). თუკი ამ დროს თქვენმა პატარამ დაიწყო ტირილი, სავარაუდოა ყურის გამო.

- **პირველად ცხვირის წვეთები გამოიყენეთ**. სახლში მუდმივად უნდა გქონდეთ ფიზიოლიგიური ხსნარის საფუძველზე დამზადებული ცხვირის წვეთები, ზღვის წყლის წვეთები. ეს წვეთები ან სპრეი იწვევენ ევსტახის მილის შეშუპების შემცირებას და ამიტომაც ხდება მათი გამოყენება.

თავდაცვითი საშუალება:

ევსტახის მილი წარმოადგენს შიგნითა ყურსა და პირის ღრუს შორის დამაკავშირებელს, მისი გამავლობის დახშობა წარმოადგენს ტკივილის ერთ-ერთ მიზეზს. ის შეიძლება დაიხშოს, როცა ბავშვს აჭმევენ მწოლიარე მდგომარეობაში. აუცილებელია პატარას წამოყენება ჭამისას, განსაკუთრებით რძის შემცველი პროდუქტების გამოყენებისას;

დახმარება ძლიერი სისხლდენის დროს:

- გააჩერეთ სისხლდენა სისხლმდენ ადგილზე ხელის უშუალო ზეწოლით.
- ხელის ქვეშ მოათავსეთ რაიმე რბილი ქსოვილი და ისე დააწექით.
- თუ სისხლდენა გრძელდება, დაამატეთ ქსოვილი და განაგრძეთ ზეწოლა.
- დაურეკეთ ექიმს.

არ გამოიყენოთ ლახტი. რაც არ უნდა ღრმა იყოს სისხლდენა, ზეწოლით შეიძლება მისი შეჩერება.

დამწვრობა ქიმიური საშუალებებით:

თუ თქვენი ბავშვის კანს ან თვალებს მოხვდა რაიმე ქიმიური ნივთიერება სასწრაფოდ ჩამორეცხეთ ის დიდი რაოდენობით წყლით ხანგრძლივი დროის მანძილზე .

- გახადეთ დაბინძურებული ქსოვილი.
- მოათავსეთ დაბინძურებული არე გამდინარე წყლის ქვეშ 15 წთ-ის მანძილზე.
- თვალების გამოსარეცხად გამოიყენეთ ბოთლი ან წყლის ნაზი ჭავლი და გამორეცხეთ 30 წთ-ის მანძილზე.
- დაუკავშირდით თქვენს ექიმს ან კლინიკას.

სამედიცინო პრეპარატებით გამოწვეული მოწამვლა

- სასწრაფოდ დარეკეთ ექიმთან და შეატყობინეთ მას წამლის დასახელება. არ გაადაგდოთ წამლის კოლოფი. ექიმის ინსტრუქციის მიხედვით იმოქმედეთ: მიეცით ბავშვს წყალი, რძე ან გამოწვიეთ ღებინება.
- თუ ნაჩვენებია ღებინება: მიეცით 2 ჩაის კოვზი იპეკაკუანას სიროფი

არ გამოიწვიოთ ღებინება თუ:

- ბავშვი უგონოდაა ან აღენიშნება კრუნჩხვა.
- დალეული აქვს ძლიერი მჟავა ან ტუტე
- დალეული აქვს ნავთობის პროდუქტი: ნავთი, ბანზინი, ავეჯის საწმენდი.

თუ ბავშვმა დალია რაიმე ამ ნივთიიერებისაგან, სასწრაფოდ მიმართეთ კლინიკას.

შოკი

ნებისმიერი დაზიანების, დამწვრობის და სისხლდენისას მოსალოდნელია შოკის (ბავშვი გაფითრდება, დუნდება და შეხებისას ცივია) განვითარება.

- დააწვინეთ ბავშვი სწორ ზრდაპირზე და შეახვიეთ თბილად.
- გამოიძახეთ სასწრაფო.

დაცემა

- არასოდეს არ აიყვანოთ ბავშვი დაცემისთანავე. დაუკვირდით რამდენიმე წამის მანძილზე. ბავშვებს, რომლებიც ტირიან დაცემისთანავე, ენერგიულად იქნევენ ხელ-ფეხს, სავარაუდოა, არ ჰქონდეთ სერიოზული დაზიანებები . ასეთი ბავშვები სასწრაფოდ უნდა აიყვანოთ და მოეფეროთ. აგრძნობინეთ მას კომფორტი და სითბო.

- თუ ბავშვი უგონოდაა ან თქვენ ფიქრობთ, რომ მას მოტეხილი აქვს ხელი, ფეხი ან კისერი, სასწრაფოდ გამოუძახეთ ექიმს. ეცადეთ, არ გაანძრიოთ ბავშვი.

- თუ თქვენი ბავშვი ტირის ხმამაღლა და ის არ არის უგონოდ შეამოწმეთ მისი თავი, ხომ არ არის რაიმე დაზიანება. მიეცით ბავშვს თამაშის და მოსვენების საშუალება, მაგრამ განაგრძეთ მასზე დაკვირვება.

- თუ ბავშვი ავლენს მისთვის უჩვეულო ძილიანობას ან ღებინებას ერთჯერზე მეტად მიმართეთ დახმარებას. თუ მადა და ქცევა ჩვეულებრივია, ნურაფერზე ნუ ღელავთ.

თავის ტრავმა

ფრიად საფრთხილოა თავის ტრავმა, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს სისხლჩაქცევა თავის ტვინში. თავის ტვინი უხვადაა მომარაგებული სისხლძარღვებით და წარმოადგენს ძლიერ ფაქიზ და მნიშვნელოვან ორგანოს. ტვინში თუნდაც მცირე ზომის სისხლჩაქცევა არის საყურადღებო და საშიში შემდგომი გართულების მხრივ. ვინაიდან ტვინი დაფარულია თავის ქალას ძვლებით, ჩაქცეული სისხლი ვერ ახერხებს გარეთ გამოსვლას და შესაბამისად იწვევს ტვინის ქსოვილზე ზეწოლას. ასე შეიძლება მოხდეს არსებული სისხლჩაქცევის ზეწოლა სუნთქვის ცენტრზე, რამაც შეიძლება თავის მხრივ გამოიწვიოს სუნთქვის გაჩერება. სამწუხაროდ ტრავმის შემდგომი პრობლემები თავს იჩენს გარკვეული დროის გასვლის შემდეგ.

აუცილებელია ტრავმის შემდგომ პაციენტის მიყვანა გადაუდებელი დახმარების განყოფილებაში და სავარაუდოდ 24 საათის განმავლობაში დაკვირვების მიზნით ბავშვის ჰოსპიტალიზაცია.

დამწვრობა

- მოათავსეთ დაზიანებული ზედაპირი გამდინარე წყლის ქვეშ 5-10 წთ-ის მანძილზე. არ გამოიყენოთ მალამოები ან ცხიმი.
- ნუ გახეთქავთ დამწვრობის შემდეგ წარმოქმნილ ბუშტებს.
- დაფარეთ ჭრილობა სტერილური საფენით ან რაიმე არაწებვადი ნაჭრით.
- ცივი საფენი, როგორიცაა ნაჭრის ტომსიკაში ჩაწყობილი ყინულის კუბები, ამცირებენ ტკივილს, როდესაც დამწვრობა ახალია. გამოიყენეთ ცივი საფენი 15წთ-ის მანძილზე.

ჭრილობები

- შეაჩერეთ სისხლდენა ზეწოლის მეშვეობით.
- დაბანეთ ჭრილობა საპნით და წყლით.
- ფრთხილად შეამშრალეთ.
- დაფარეთ სტერილური საფენით ან ბანდით.

ნაკაწრები

- დაბანეთ ჭრილობა საპნით და წყლით.
- შეამშრალეთ და გაწმინდეთ ჭუჭყისგან.
- დაფარეთ სტერილური ბანდით.

ნაჩხვლეტები

დააჭირეთ ნაზად საფენით და შემდგომ საპნიან წყალით ჩამობანეთ. თუ ნაჩხვლეტი ღრმაა დაუკავშირდით ექიმს.

მწერების ნაკბენები

- გამოიღეთ ნესტარი თუ ის ჩარჩენილია ნაკბენში რაიმე ბრტყელი სწორი საგნით.
- არ დააწვეთ მაგრად.
- ნაკბენი დაამუშავეთ ცივი წყლით და ტამპონით. ეს შეამცირებს ტკივილს.

ცხოველების ნაკბენები

- თუ ბავშვს უკბინა ძაღლმა, ჩამობანეთ ნაკბენი საპნიანი წყლით და სასწრაფოდ მიმართეთ კლინიკას.

თვალის დაზიანებები

უმეტესად თვალში ხვდება ჭუჭყის ნაწილაკები და საკმარისია სუფთა ნაჭრის კიდით მოვწმინდოთ.

- თუ თვალი გაღიზიანებული გეჩვენებათ ამოძრავეთ ზედა ქუთუთო ქვედას მიმართულებით. ეს გამოიწვევს ცრემლდენას.
- თუ გაღიზიანება გრძელდება დააფარეთ თვალს სტერილური საფენი და წაიყვანეთ ბავშვი საავადმყოფოში.

გახსოვდეთ

უმეტეს შემთხვევებში არ არის საჭირო სისწრაფე. დამშვიდდით, ეცადეთ ზედმეტად არ ააღელვოთ თქვენი ოჯახის წევრები და ბავშვი. ჭრილობა, სისხლდენის შეჩერების შემდეგ, დამწვრობები, თვალის დაზიანებები, მოტეხილობები, მაღალი ცხელება და თავის ტრამვა მოიცდის, სანამ თქვენ არ მიიღებთ სატელეფონო ან რაიმე სხვა კონსულტაციას. არ გაანძრიოთ ბავშვი მანამ, სანამ არ დარწმუნდებით, რომ მისი ტრამვა არ ეხება კისრის არეში მოტეხილობას.

სახლის და სამოგზაურო აფთიაქი

აუცილებელია ისევე, როგორც ყველა ოჯახში, სადაც ბავშვია, ასევე მოგზაურობის დროს იქონიოთ სახლის აფთიაქი მნიშვნელოვანი და აუცილებელი წამლებით:

- სიცხის დამწევი საშუალებები (პარაცეტამოლი ან იბუპრენი);
- ყურის წვეთები; (ტკივილგამაყუჩებელი წვეთები);
- ადგილობრივი სადეზინფექციო საშუალებები (იოდი, სპირტი);
- ლეიკოპლასტირი;

- ნახშირი, უმჯობესია ფხვნილის სახით;
- მაკრატელი;
- ბინტი;
- მაცივარში გაყინული ტამპონები ტრავმის შემთხვევისთვის.