

БОЛАНИ ЭМЛАШ.

1. Туғилгандан сўнг, 24 соат ичида - вирусли гепатитга қарши ВГВ 1 (сарик).
2. 2-5 кунлигида - силга қарши БЦЖ -1, полиомиелитга қарши ОПВ-0
3. 2 ойлигида - бўғма, қокшол, кўкйўталга қарши АКДС-1, полиомиелитга қарши ОПВ-1; вирусли гепатитга қарши ВГВ-2.
4. 3 ойлигида - бўғма, қокшол, кўкйўталга қарши АКДС-2, полиомиелитга қарши ОПВ-2
5. 4 ойлигида - бўғма, қокшол, кўкйўталга қарши АКДС-3, полиомиелитга қарши ОПВ-3
6. 9 ойлигида - қизамиққа қарши ҚИЗАМИҚ - 1, гепатитга қарши ВГВ-3.
7. 12 ойлигида - қизамиқ, қизилча ва эпидемик паротитга қарши.
8. 16 ойлигида - бўғма, қокшол, кўкйўталга қарши АКДС-4, полиомиелитга қарши ОПВ-4
9. 7 ёшлигида - бўғма ва қокшолга қарши АДС-М, полиомиелитга қарши ОПВ-5, силга қарши БЦЖ-2.

КАМҚОНЛИК

Ўрта Осиёда кўпчилик болалар камқонлик билан хасталанган. Камқонликнинг сабаби - озиқ-овқатда темир моддасининг етишмаслигидадир. Ушбу касалликнинг олдини олиш учун она ўз боласининг тўғри овқатлантириши лозим. Бунинг учун:

- Овқат рационига темир моддасига бой бўлган гўшт, балиқ, жигар, гурунч, олма, қизилча ва бошқа шу каби мева-сабзавотларни озиқ-овқат маҳсулотларига киритинг.
- Болага чой бериш мақсадга мувофиқ эмас. Унда темир моддасининг ўзлаштирилишини қийинлаштирувчи моддалар мавжуд.
- "С" витамини темир моддасининг ўзлаштирилишини яхшилайдди. "С" витамини кўп миқдорда қарам, помидор, картошка, пиёз, кўкатлар ва меваларда мавжуд.

© 2007 Ижтимоий Ташаббусларни
Қўллаб-қувватлаш Фонди
www.sisf.uz

Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш вазирлиги
томонидан маъқулланган

Social Initiatives
Support Fund

Ижтимоий Ташаббусларни
Қўллаб-қувватлаш Фонди



ГИГИЕНА ҚОИДАЛАРГА
АМАЛ ҚИЛИШ КЎПГИНА
ЮҚУМЛИ КАСАЛЛИКЛАРНИНГ
ОЛДИНИ ОЛАДИ!



"Соғлом она -
соғлом фарзанд"
лойиҳаси

Хурматли ота - оналар! Фарзандларингизни оддий гигиеник кўникмаларга ўргатинг.

Фарзандингизнинг сихат-саломатлиги Сизнинг қўлингизда. Қуйида келтирилган оддийгина гигиена қоидаларини болаларга ўргатинг ва ушбу йўл билан Сиз уларнинг келгусида соғ юришига ёрдам берган бўласиз.

1. Ҳожатдан кейин, овқат тайёрлаш ва овқатга ўтириш олдида қўлларингизни совунлаб ювинг.
2. Ҳожатхонадан фойдаланинг. Ҳамма болалар, ҳаттоки гўдаклар ҳам, ҳожатхонанинг қаердалиги ва ундан қандай фойдаланиш кераклигини билишлари лозим. Ҳожатхоналарни тоза тутиш керак, тез-тез хлорли оҳак сепиб туринг ёки қумдан фойдаланинг.
3. Тоза сувни ишлатинг. Агар сувнинг тозалигига ишонч ҳосил қилмаган бўлсангиз, уни ичиш ёки овқатга ишлатиш олдида қайнатиб олинг.
4. Сабзавот ва меваларни ейишдан аввал ювиб, тозаланг. Гўшт яхшилаб қайнатилган ёки қовурилган бўлиши керак, сутни фақат қайнатиб ичиш керак. Овқатни фақат тоза идишда тайёрланг. Овқат устини ҳаминиша ёпиб қўйинг ва ҳашаротлар тегмайдиغان жойда сақланг.
5. Болани овқатлантириш учун тоза қошиқ ва косачалардан фойдаланинг, шиша идишларни ишлатманг.
6. Чиқиндиларни йиғиштириб олинг ва махсус жойларга ташланг. Уй ва ҳовлида пашшалар, сувараклар ва бошқа ҳашаротларни йўқ қилинг - улар касалликларни тарқатувчи ҳисобланади.
7. Фарзандингизни уч ёшидан бошлаб тишларини кунига икки марта тозаллаб туришга ўргатинг.

ИЧКЕТАР (ДИАРЕЯ)

Болалар орасида учраб турадиган бу касалликнинг асосий сабабларидан бири - гигиена қоидаларига амал қилмасликдир. Агар бир кеча-кундуз давомида болада уч марта ёки ундан кўпроқ ич сурадиган бўлса, боланинг онаси қуйидагиларга амал қилиши зарур, яъни:

1. Болани парвариш қилишдан аввал ва ундан сўнг қўлларингизни совунлаб ювинг.
2. Болага қайнатилган сув, гурунч қайнатмаси ёки регидрон ичириб туринг (боланинг ичи сурганидан кейин ҳар сафар ярим ёки бир стакандан)
3. Болангиз эмизикли бўлса, унга кўкрак бериш маҳалларини оширинг.
4. Агар бола 6 ойдан ошган бўлса, унга оз-оздан бўтқа, шўрва, пюре, шовла ёки қайнатиб пиширилган меваларни кунига камида 6 маҳал беринг.
5. Болани тозаликда тутинг. Ифлос бўлган кийим, йўргак ва чойшабларни тез-тез алмаштириб туринг ва ювинг.
6. Агар болангиз қусаётган бўлса, ўн дақиқа кутиб туринг. Кейин эса унга регидрон эритмасини 1 чой қошиқдан ҳар 2-3 дақиқада бир неча соат мобайнида ичириб туринг.
7. Хасталик тугагач, болага икки ҳафта давомида тез-тез ва кўпроқ овқат бериб туринг.
8. Дорихонада регидрон бўлмаса, у ҳолда онанинг ўзи ичкетар вақтида гурунч қайнатмасини тайёрлаши мумкин.
Бунинг учун 2 ош қошиқ гурунч+1 л. сув+таъмга қараб туз. Гурунчни паст оловда бир соат давомида қайнатинг. Болага фақат бунинг сувини ажратиб беринг.

Қуйидаги хавфли белгилардан биронтасини сезсангиз:

- Боланинг аҳволи яхшиланмаса ёки оғирлашса;
 - Такрор-такрор қусаётган бўлса;
 - Қаттиқ чанқаса;
 - Тана ҳарорати кўтарилса;
 - Нажасида қон излари бўлса;
 - Овқатни ейиш ва сув ичишга мадори етмаса;
- Она дарҳол шифокорга мурожаат қилиши лозим!**

ЙЎТАЛИШ, ШАМОЛЛАШ, ҲАРОРАТ КЎТАРИЛИШИ

Болалар кўпинча шамоллаб қолади, йўталади ёки иситмайди, лекин бақувват бола бир неча кунда тузалиб кетиши мумкин. Болангизда йўтал, шамоллаш ва иситмалаш аломатлари пайдо бўлса, у ҳолда қуйидагиларни қилиш керак:

1. Болангиз эмизикли бўлса, унга кўкрак бериш маҳалларини оширинг.
2. Болангизга қайнатилган сув ёки мева сувини тез-тез ичириб туринг.
3. Болангизни шўрва, бўтқа, қайнатиб пиширилган гурунч, пюре ёки қайнатиб пиширилган мевалар билан кунига камида 3-4 маҳал оз-оздан овқатлантириб туринг.
4. Болани иссиқ тутинг. Боланинг тана ҳарорати 38,5°C юқори бўлса, сувда намланган дока билан баданини артинг.
5. Боланинг бурнини тоза рўмолча билан артиб туринг. Бурун билан нафас олиш қийинлашганда бурунни турунда билан тозаллаб туринг.
6. Болага тоза ҳаво керак. Хонани шамоллатиб туринг ёки болани сайрга олиб чиқинг. Катта кишиларнинг бола ёнида чекишига йўл қўйманг.
7. Бола ором олиши зарур. Касал боланинг ака-укалари, опа-сингилларига ҳам юқиб қолмаслиги учун уларни алоҳида-алоҳида хоналарга жойлаштирилгани маъқул.

Хавфли белгилар.

Шамоллаш ва йўталиш зотилжамга олиб келиши мумкин. Агар болангизда қуйидаги хавфли белгилар кузатилса, яъни у:

1. Тез-тез нафас олса (бола онага қараганда икки ёки уч марта тезроқ нафас олади);
2. Нафас олиш қийинлашса ва хириллаш бўлса;
3. Тана ҳароратининг кўтарилиши уч кундан ортиқ давом этса;
4. Овқатланиш ва сув ичишдан бош тортса.
5. Аҳволи яхшиланмаса ёки оғирлашса, **дарҳол шифокорга мурожаат этинг!**