



# КҮТІМ ЖАСАУ

алғашқы 28 күн, нәресте ана құрсағынан тыс өмріне үйренеді. Оның ішек флорасы дамып, қалыпқа келеді, үй флорасына, температуралық режимге бейімделу жүреді, емшек емізу орнатылады. Осы уақытта атапаналар нәрестеге күтім жасау және оның денсаулығы туралы ондаған сұрақтар қояды.

# Нәрестенің әлбеттесінде

болады. Қараңғы уақытта парасимпатикалық жүйке жүйесі белсендіріліп, ағзаның вегетативті процестерін, соның ішінде ас қорытуды басқарады. Демек, тұнде жиі колик.

жатса, ләззат алыңыз және оны оятпаңыз. Оның қажеттіліктеріне назар аударыңыз.

ұсыныңыз. Ұлас алаңда  
нәресте сүт жетіспені

# 1 үйқыдан кейін жылау

Бұл кеңістіктегі жоғалту мен алаңдаушылықтан туындаиды. Баланы тыныштандыру үшін кеудеге

## **2 ауырсыну**

Эдette, іш қуысы мазалайды. Тағы да кеудеңізді үсыныңыз: тыныштандырылудан басқа, нәресте сүтпен бірге ішек флорасын қалыптастыру үшін

## З аштыйк

Емізу аралықтары мен санын есептеменіз. Алдымен олар күніне 30-ға дейін болуы мүмкін.

## Салмақ қосу

Валантың әмбебаптық жүйесінде олардың  
объективті критерийі бар-салмақ қосу динамикасы  
және зэр шығару жиілігі.

# Алғашқы

киімсіз , аш қарынға өлшеңіз. Егер ол күніне кем дегенде 10-15 грамм қосса, онда бәрі жақсы. Жиынтық тұрақсыз болуы мүмкін: бүгін плюс 50 грамм, содан кейін плюс 10 грамм, содан кейін минус 20 грамм. Ең бастысы, жалпы салмақ жоғары қарай жылжиды.

## 2 зәр шығару

Олар әр 3-4 сағат сайын немесе одан да көп болуы керек. Егер бала жақсы салмақ қосса, бірақ сирек зәр шығарса, оны сумен толықтыруға болады. Алайда, бұл жағдайда зәр шығару жүйесінің денсаулығы тұрғысынан сақ болу керек.

## Бір апта немесе одан да көп уақыт ішінде нәресте салмақ қоспады және одан да көп салмақ жоғалтты ма?

Лактацияның бар болуы туралы ойланып, педиатрмен кеңес-кеннен кейін оны ынталандыруды бастау керек.

## Жылау және колик

Егер жаңа туған нәресте емізгеннен кейін тынышталмаса, онда ол аштыққа бола жылап жатқан жоқ. Ең алдымен, нәжістің сипатына және салмақ қосу динамикасына назар аударыңыз. Егер өсім жақсы болса, бірақ бала мазасыз болса, невропатологпен кеңесу керек.

## Жылау әрекеттерінің алгоритмі келесідей:

- Емшек берініз. Егер ол жыласа, тамақтанудан бас тартса, аяқтарын қысып, қызарса және іште қайнап жатқандай дауыс шықса, демек ол колики. Ішіне жылы нәрсе қойып, спазмодикалық ауырсынуды жеңілдету үшін сағат тілімен массаж жасаңыз. Қайтадан кеуденізге қойыңыз.
- Егер бала тынышталмаса, газ шығаруға арналған түтікше салыңыз.

## Құсу

Нәресте түкіруі мүмкін, себебі оның асқазанының мөлшері кішкентай және ол мен өңеш арасындағы жабылатын клапан әлі қалыптаспаған. Бұл ұзақ уақыт емізуге мүмкіндік беретін физиологиялық қасиет: регургитация артық сүтті "ағызуға" мүмкіндік береді. Шағын көлемде бұл қалыпты жағдай.

Бірақ "субұрқақтың" регургитациясының екі себебі болуы мүмкін. Немесе кеудеге дұрыс қолданылмағандықтан, асқазанға ауа кірді, содан кейін оның көпіршігі жегенін кері итеріп жіберді. Немесе пилорустың тарылуы бар-асқазанның мазмұнын он екі елі ішекке жіберетін сфинктер. Бұл тегіс бұлшықет гипертониясымен байланысты функционалды тарылу болуы мүмкін немесе тұа біткен болуы мүмкін. Екінші жағдайда, бала жиі және мол регургитацияланады, салмағы нашар болады. Дәрігерге баруды ұмытпаңыз!

## Нәжіс

Бұл әр тамақтандыру кезінде болуы мүмкін, яғни емізу сияқты бірнеше рет. Бірақ бұл 2-3 күнде бір рет те болуы мүмкін. Егер бала алаңдамаса, емізгенге тынышталса, іші ісінбесе, ештеңе істеудің қажеті жоқ.

## Баланың нәжісі қандай болуы керек?

Консистенциясы бойынша нәжіс жұмсақ болуы керек: сұлы жармасы сияқты сұйық суспензиядан бидай сияқты қалың. Сары түстің барлық реңктері қолайлыш. Көбік, шырыш, жасыл, қан тамырлары сияқты патологиялық қоспалар болмауы керек. Бірақ егер олар анда-санда пайда болса, бұл қалыпты жағдай (барлығы ішек флорасының тұрақсыздығына байланысты).

Бірақ егер нәжіс үнемі қоспалармен болса, себептерді іздеу керек. Дәрігермен кеңесініз.

## Тері

Шапта, қолтықта және мойында жәргектің бәртпесі пайда болуы мүмкін. Алдын алу үшін бүктемелерді күніне бір рет бір пайыздық хлорофиллит спиртімен сұртіп, содан кейін заарсыздандырылған өсімдік майымен майлаған жөн. Егер жәргектің бәртпесі аясында пустулдар пайда болса, бұл патологиялық жағдай, сіз дәрігермен кеңесуіңіз керек.

## Жаңа туылған нәрестелердегі безеулерден қорықпаңыз

Бұл май бездерінің ең көп шоғырланған жерлеріндегі безеулер деп аталады: мұрын, маңдай, иек.

Ересектерде терінің қышқыл pH ортасы оны жұқпалы агенттерден қорғайды, ал кішкентай балада ол бейтарап, сондықтан май және тер бездері теріге түсетін микроорганизмдермен оңай жұқтырылады.

Жаңа туылған нәрестелердегі безеулер үшін теріні 1%

салицил спиртімен сұртіңіз және құрамында мырыш бар өнімдерді жағыңыз.

## Ұйқы

Матрац тегіс және қатты болуы керек, өйткені жаңа туған нәрестенің қаңқасы әлі қалыптаспаған және жұмсақ күйде ұзақ тұру буындардың дамуын бұзуы мүмкін. Омыртқаның дұрыс емес қисығы пайда болмас үшін жастықсыз ұйықтау керек. Егер жиі регургитация болса, матрастың бас ұшын көтеруге болады. Нәрестелерге үнемі бір бүйірімен жатқан пайдалы, бірақ он және сол жақа ауыстырып жатқызуды ұмытпаңыз.

Үйде абсолютті тыныштық пен қараңғылық жасауға тырыспаңыз. **Қалыпты дені сау бала кез-келген жағдайда ұйықтап кетеді**, өйткені оның жүйке

жүйесінің мүмкіндіктері тез таусылады. Үйдегі өмір баяғыша жалғасуда, бірақ онда отбасының тағы бір мүшесі пайда болды.

Педиатрлар тұрғысынан бірге ұйықтау қажет емес, бірақ егер сіз бірге жату туралы шешім қабылдасаңыз, оны қауіпсіз етіңіз. Жағдай жасаңыз: қатты матрац, баланың басының астында жастықтың болмауы және үлкен көрпелер. Төсекте әкесіз ұйықтау қажет, ол терең ұйқыда денесінің жағдайын басқара алмайды.

## • Кіндік жарасы

Оған арнайы күтім қажет емес. Баланы жуындыруға және ішімен жатқызып қоюға болады.

Бұл қалыпта жара зақымдалады деп қорықпаңыз: шын мәнінде, іш жақ бетіне қысым жасамайды, өйткені физиологиялық гипертонияға байланысты бала тізесін қысып, іс жүзінде тізе-шынтақ күйінде жатыр. Сонымен қатар, ішпен жатқызып қою нәрестенің ас қорытуы мен дамуы үшін өте пайдалы.

## • Кім

Жаңа туған нәрестенің гипотермиядан гөрі қызып кетуі оңайырақ, өйткені оның терморегуляциялық орталықтары әлі жетілмеген. Принцип әмбебап: анада қанша қабат киім болса, балада сонша қабат және тағы бір қабат қосыңыз.

Қызып кеткен нәресте терлеп, мазасызданады немесе керісінше летаргиялық болады. Тексеру үшін теріңізді жамбасыңыздың артына тигізіңіз: ол ыстық, дымқыл немесе суық болмауы керек. Мұрын салқын болуы мүмкін, бірақ егер беті салқында, нәресте қатып қалады. Ал қолдары мен аяқтары салқын болуы қалыпты жағдай.

Жаңа туған нәрестенің киімін үтіктеген жөн, бірақ міндетті емес. Кіндік сауығып кеткенше, инфекцияға арналған кіреберіс қақпасы қалады және баланы одан қорғаған дұрыс.

## • Серуендеу

Шығарылғаннан кейін 3 күннен кейін сіз серуендеуге кірісе аласыз. Бұл күндер баланың үй жағдайында тыныш бейімделуі үшін қажет. Күн сайын серуендеу ұзақтығын 15 минутқа қосыңыз

## • Шомылу

Ол әдетте перзентханада жасалатын БЦЖ егілгеннен кейін бір күннен кейін рұқсат етіледі. 37 °C температурада бастаңыз, суды саусағыңызben немесе шынтағыңызben емес, термометрмен өлшеңіз. Оны қайнатудың қажеті жоқ, бірақ оны сүзгіден өткізген жөн, әсіресе кіндік сауығып кеткенше.

Балалар терісіне арналған жуғыш затты аптасына 1-2 рет қолданыңыз. Шомылғаннан кейін теріге ешқандай өнім жағудың қажеті жоқ

## • Жөргектер

Егер олар теріде қалдық қалдырмаса және астында тітіркену болмаса, олар балаға жарайды деген сөз. Әр нәжістен кейін жөргекті ауыстырыңыз, егер нәжіс болмаса — жөргек жанасуға ауыр болған кезде. Бірнеше зәр шығарғаннан кейін олар тыныс алушы тоқтатады, парниктік әсер алынады. Ұнтақтарды қолданбаңыз. Олар тері тесігін бітеп тастайтын жұқа ұнтақ тальк негізінде жасалады.

## • Дәрігерлердің келуі

Хаттама бойынша, шығарылғаннан кейінгі күні

Қамқоршы медбике келуі керек. Сол күні немесе

келесі күні — участекілік дәрігер келеді. Бірінші айда

олар сізге апта сайын келеді.



## • **Дәрігерге баруға қалай дайындалу керек:**

- Мазалайтын сұрақтардың тізімін алдын ала жасаңыз.
- Егер бала жаңа ғана нәжіс шыгарса, нәжісін сақтап, оны дәрігерге көрсеткен жөн. Бірақ 2 сағаттан артық емес, әйтпесе ол тотығады.
- Дәрігерлердің келуіне баланы арнайы оятудың қажеті жоқ. Сіз нәрестені тексеруден емес, дәрігермен сөйлесуден бастай аласыз.

## • **Кокон, шезлонг, итарқа**

Бұл құрылғылардың барлығын туғаннан бастап қолдануға болады. Ең бастысы, шезлонгта бала омыртқаға тым ерте осытік жүктемені болдырмау үшін дұрыс жатуы керек. Коконды өмірдің бірінші айынан артық қолдануға болмайды. Бұл эмбрионның позасын қамтамасыз ететін жақсы құрылғы.

## • **Қайсысы жақсы-кокон немесе слинг?**

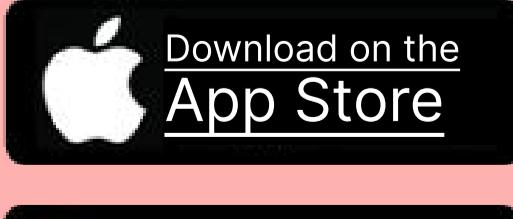
Дені сау балаға коконды тым ұзақ пайдалану оның психомоторлық дамуын кешіктіреді. Ал слинг жақсы идея: бұл нәрестенің физиологиялық жағдайын және оның қаңқасын түсіруді ғана емес, сонымен бірге анасымен тығыз байланыста болуды қамтамасыз етеді. Слингті кез келген жаста қолдануға болады.

## • **Жаңа туған нәресте тек тамақ ішіп үйіқтап қана қоймайды**

Бұл жаңа туған нәресте тек тамақтанады және үйіқтайды деген миф. Сондай-ақ, нәресте аш емес және үйіқтамайтын тыныш ояту кезеңі бар. Осы уақытта сіз онымен байланысып, сөйлесіп, жұмсақ, тыныш музыканы қосуыңыз керек. Әрине, теледидар көрудің қажеті жоқ. Кейбір аналар алғашқы күндерінен бастап ақ, қара суреттерді көрсете бастайды. Бұл артық. Баланың миы ақпаратпен, бейтаныс формалардың, сызықтардың, түстердің көптігімен шамадан тыс жүктелген — мұның бәрі алдымен даму үшін жеткілікті.

## МА!МА! ҚОСЫМШАСЫН ЖҮКТЕП АЛЫҢЫЗ

Жүктілік пен ана болу туралы сенімді нұсқаулық. Біз бұл курсты сіздің өміріңіздегі ең маңызды саяхатқа қажетті білім, қолдау және сенімділік беру үшін жасадық.



@mama\_online.kz  
+7 707 634 9675

