



Баланы отырғызу-жүргізу

Естеріңізде болса, бұрынғы мақалаларда бала дамуы туралы айтқан кезде көп адамдарда «егер баланың дамуы мына жазылғандарға сай келмесе ше?» деген сұрақ туындады. Шынына келгенде, бұлар орташа және шаррты көрсеткіштер болып табылады. Әр баланың дамуы әр түрлі екенін түсінесіз болды, кейбір көрсеткіштер сай келмесе, ол үшін қатты алаңдаудың қажеті жоқ.

Егер бақылау нүктелері сәйкес келмеген жағдайда, дабыл қағу керек белгілер:

- 4 айлық бала ішпен жатқан кезде басын жақсы ұстай алу керек, 4-5 айдан кеткен баланың басын ұстай алмауы көкжиекті ұстау рефлексі әлі қалыптаспаған деп мамандар ДЦП (балалар церебралды параличі) диагнозын қоюы мүмкін. Неғұрлым диагнозды ерте анықтап, емді бастағанда, соғұрлым бұл бұзылыстан толығымен арылуға болады;
- 4 айында бала арқасымен жатқан кезде ақырын қолынан тартып көтерген кезде басын шалқайтпауы керек;
- 6-7 айлық бала ішпен жатқан кезде қолдарына нық сүйене алып, тік тұра алады;
- 6-7 айлық бала арқамен жатқан кезде ішке қарай аунай алуы керек;
- Сәби 8-9 айында тым болмаса, пластунски бойынша еңбектей алуы керек;
- 9-10 айында өздігімен емін-еркін отыра алады;
- 1,5 жаста бала өзі жүре алуы керек.

Бұлардың барлығы күніне жетіп туған балалардың қалыпты көрсеткіші болып табылады, ал мерзімінен бұрын дүниеге келген балалардың дамуында жүктілік кезеңін ескерген жөн.

Ата-аналардың тағы бір өте маңызды сәтті ескеретін жайты – бұл **КЕЗЕҢДІЛІК!** Кезеңділіктің – баладағы сау тірек-қимыл аппаратының қалыптасуына жағдай жасау.(!)

Сәбидің өздігімен отыра алатын уақыты – 7-8 айында. Көптеген ата-аналар балаларын 5-6 айынан бастап жан-жағына жастық секілді тіреуіштер қойып отырғыза бастайды.

Бұл активті емес, пассивті отырғызу болып табылады. Балалардың барлық қимылы ата-анасының тарапынан мәжбүрлеу және пассивті емес, керісінше белсенді әрі өздігінен(яғни еркін) болуы керек.

Бұл дегеніміз баланы 6 айында отырғызуға болмайды!

Өздеріңіз тамақ ішіп отырған кезде немесе балада тамаққа деген қызығушылығын туғызу мақсатында өзіңіздің аяғыңызға немесе тамақ ішетін арнайы орындық, оның өзінде қысқа ғана уақытқа отырғызуға болады.

Ал басқа жағдайларда оның зиянынан басқа ешқандай пайдасы жоқ. Баланы ерте пассивті түрде отырғызу омыртқа мен жамбас сүйектерінің дұрыс қалыптасуына кері әсерін тигізеді, ал кейбір мамандардың айтуынша, ішкі органдардың қалыптасуының бұзылысына әкеледі.

Ата-аналар тағы қандай қателіктер жасайды? 7-8 айлық баланың әлі өздігімен отыра алмайтындығына қарамастан ходунокка отырғыза бастайды! Бұл да баланың омыртқа және жамбас сүйектері, сонымен қоса аяқтарының да дұрыс қалыптасуына кедергі жасайды. Құрметті ата-аналар, балаңыздың сүйектері мен буындарының табиғи және уақытылы дамуы мен қалыптасуына мүмкіндік беріңіз. **КЕЗЕҢДІЛІКТІ ұмытпаңыз!** Тұрып одан кейін жүрместен бұрын бала активті, еркін отыруды үйренуі керек. Ал тұрып, жүрместен бұрын белсенді түрде еңбектеуге де 4-6 апта уақыт керек!

Жоғарыда мен не істеуге болмайтынын жазып, көрсеттім. Ал енді сүйектің дұрыс және күшті дамуы үшін не істеу керектігін айтатын боламын.

Баланы 4-5 айынан бастап күнделікті және жүйелі түрде еденге ішімен жатқызу керек. Егер бала жалғыз өзі жатуға қорықса, өзіңіз де қасына жатыңыз яғни оның көз алдында болып, әңгімелесіп, жанында екеніңізді білдіріңіз. Алдына ашық түсті ойыншықтарды қойып, еңбектеуіне мотивация беріңіз, бастапқыда пластунски бойынша, ал кейінірек төртаяқтап тұрған кезде, төртаяқтап жүргізіңіз.

Бастапқы кезде бала ішпен тек 10-15 секунд қана жатуы мүмкін, бұл қалыпты, кейін уақыт өте келе еденде жату уақыты ұзарып, үйіңіздің барлық еденін бағындыратын болады.

Ішпен жатқызудың қандай пайдасы бар екенін төмендегі суреттен немесе ғаламтордан да іздеп қарасаңыз болады:



Кейін әуелі пластунский бойынша жорғалап, одан соң төртаяқтап еңбектей бастағаннан кейін баланы тезірек жүріп кетуіне асықпаңыз. Белсенді еңбектеп, жүруге жету үшін ке дегенде 8-10 апта уақыт өтуі керек және бұл физиологиялық тұрғыда қалыпты болып табылады.

Баланың төртаяқтап еңбектеуі баланың қалыпты дамуына көмектеседі, олар:

- Тепе-теңдекті ұстауға;
- Айналасына дұрыс ориентир жасауға;
- Аяқ-қолдары бұлшықеттерінің қатаюына;
- Буындардың қозғалғыштығын арттыруға;
- Зат алмасуды жақсартып, ішкі органдардың жұмысын қалыптастыруға;
- Омыртқаның дұрыс қалыптасуына;

- Ортопедиялық патологиялардың алдын-алуға;
- Мойнының қисаюынан, омыртқаның, жамбас сүйектері қисаюының алдын-алуға;
- Табандылық, төзімділік және мақсатшылдық және т.б. қасиеттерін жаттықтырады.

Баланы қолынан жетектемей-ақ өзі жүріп үйренуі керек. Баланы қолдарымен көтеріп, оның алдында жүруге ынталандыратын позицияда иық буынының зақымдану қаупі артады және омыртқаға жүктеме артады. Балаға өзі жиһаз(мысалы диван, кереует) бен жарға сүйеніп, жағалап жүргені ыңғайлы болады. Сонымен бірге, алдына салып жүргізу үшін дөңгелегі бар ойыншықтарды(мысалы толокар) қолдануға болады. Сол кезде баланың салмағы дұрыс таратылып, бұлшықеттері де жақсы дамиды.

Сондықтан бұл процесті күштеп өзгертетін әр түрлі көмекші гаджеттерді пайдалануға жол берілмейді!

Бұның барлығы еденнен итеріп, секіретіндей етіп жасалған секіргіштер мен ходунокка және т.б. құрылғыларға қатысты.

Секіруді бала шамамен 2 жаста үйренеді, одан ерте секіріп үйренудің қажеттілігі жоқ! Сонымен қоса, буындары мен омыртқасы толық қатаймағандықтан, оларға қатты күш түседі. Жамбас буындары патологиясы, туа біткен қисық аяқ(косолопость), жүрек ақаулары, неврологиялық және т.б. аурулар кезінде секіргіш пен ходунокты қолданса, денсаулығына одан сайын зиянын тигізеді. Сондықтан, балаларыңызды қамқорлаңыздар!



