

Балаға дұрыс күтім жасау

- Климат және Температура
- Баланың тері күтімі және шомылдыру
- Май жағу
- Құлақ, көз, мұрын, ауыз, шаш, тырнақ күтімі
- Кіндік күтімі
- Киімі
- Серуендеу
- Қыз балалар гигиенасы
- Ұл балалар гигиенасы

автор: Дәрігер-педиатр
Асылзат Конысбаева
@assylzat.pediatr



Бөлме климаты

- Бөлме Температурасы нормада 20-22С
- Бөлме ылғалдығы нормада 55-60%

Егер бөлме климаты тым құрғақ болса

- Баланың аузы, мұрны құрғап кетеді -> иммунитеттің төмендеуі -> вирусты ауруларды жұқтыру қаупі жоғары
- Тері құрғауы -> Атопиялық дерматит және т,б тері аурулары-
- Сусыздану

Егер бөлме климаты тым ылғал болса

- плесени(көгеру), кейбір бактериялар көбею қаупі бар.

Егер бөлме климаты ыстық болса:

- Балада қызу жоғарылайды
- Баланың тыныс алуы қиындайды-
- Ұйқы бұзылысы
- Теріге потница шығып кетеді

Ең дұрысы үйде гигрометр және ауа термометрінің болуы

Тері күтімі және шомылдыру

- Баланы тек таза жылы қайнатылмаған суда шомылдырған дұрыс.
- Бала терісін Тұзды суға пісіріп қажеті жоқ, теріні тым құрғатып жібереді. Атопиялық дерматит бар балаларға мүлде болмайды. Басқа жағдайда тым ащы емес мөлшерде қолдануға болады. Күнде шомылдыру міндет емес.
- Сабынды тек аптада. 1-2 рет қана қолданған жөн
- Түрлі шөптерге шомылдыру теріні тым құрғатып немесе аллергиялық бөртпе шығару мүмкін.
- Марганцовкаға да жуу міндетті емес. Егер дұрыс ерімеген бір бөлігі теріге немесе шырышты қабатқа тисе ожог шақырады. Мұндай қауіпті көзге алып қажет емес.
- Суды жұмсартуға, терісін ылғалдандыруға арнайы 0+ балаларға арналған косметикалық май, пена, гельдермен жуындыруға болады.



Май жағу

- Күнбағыс майы, құйрық май бала терісі үшін өте ауыр.
- Тер бездерін бітеп тастайды, жиі потница шығуына себеп.
- Баланы жуындырып болған соң ылғалдандыру ниетімен арнайы 0+ майлар болмаса зәйтүн майын аздап складкаларға ғана жағуға болады.
- Ең жақсы вариант ретінде бала терісін ылғалдандыруда современный эмомент кремдерді қолдануға кеңес беремін. Теріні ылғалдандырып, терінің қорғаныс күшін арттырады.

Кіндік күтімі

- Кіндік қалдығының түсуі өздігінен 14 күнге дейін іске асады.
- ВОЗ нәресте кіндігіне құрғақ және табиғи жолмен күтім жасауға кеңес береді.
- Зерттеулер бойынша антисептиктер(зеленка, перекись) кіндік жарасының шеттерін күйдіріп, біту процесін ұзартып жібереді.

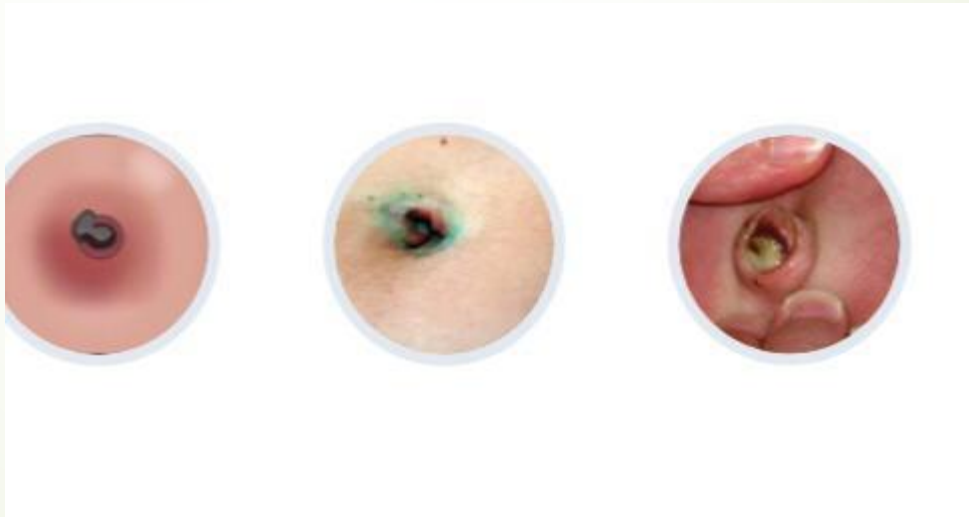


Кіндік қалдығы түскеннен кейін

- ❖ Баланы жуындырған соң жәй ғана мақта дискімен кіндіктің үсін басып құрғату керек.(ысқылап сүртуге, қабыршақтарын тырнақпен щұқып ашуға болмайды)
- ❖ Кіндік жарасының бетін пластырмен, бинтпен жабуға болмайды. Тез жазылу үшін ауа кіріп тұруы,құрғақ болуы қажет.
- ❖ Шамамен 10 күнде бітеледі.
- ❖ Зеленка спирт хлоргексидин секілді антисептиктер кіндік жарасының терісін күйдіріп кіндік жазылу процесін ұзартып жібереді.
- ❖ Кіндік жарасына дәрет, зәр тиюден немесе подгузникпен жабылып қалудан сақтаңыз. Бактериалды инфекция түсіп қабынып кету мүмкін.

Егер кіндік жарасында қызару, сулану, иіс шығу байқасаңыз:

1. Қолды тазалап жуу
2. Антисептикпен(желательно повидон йод) мақта дискімен обработка жасау
3. Местные антибактериалды препарат жағу
4. Егер кетпей жатса, кіндікте қан байқасаңыз, балада қызу көтерілсе жедел түрде дәрігерге көрсетіңіз.



Киімі

- Қалың бірнеше қабат киіндіру қажет жоқ
- 1-2 қабат мақта матадан жұқа киім, носки, царапки киіледі.
- Царапкіді унемі кигізбенен дұрыс , бала алақаны саусақтары арқылы тактильді яғни сипап сезу қасиеті дамытады.
- Үйдің ішінде Шапка кигізіп қажет емес, бас терісінің ашық болуы баланың дамуына оң әсер етеді.

Прогулка

- Баланы үйге келгеннен бастап ауа райына қарай киіндіріп 5 минуттан бастап күн сайын уақытын қосып отырып шығарыңыз.
- Таза ауа баланың иммунитетін шынықтырып, ұйқының дұрысталуына, жүйке жүйесінің жақсы дамуына оң әсерін тигізеді.
- Баланың терісі әлсіз болғандықтан, қорғау үшін, киімнен ашық жерлеріне суық күндері Cold cream (колд крем), ыстық күндері СПФ кремдерін жағып шығыңыз.
- Далада прогулка кезінде салқын күндері баланың аяқ-қол саусақтарының, мұрын ұшының салқын болуы тоңғандығын білдірмейді, егер бала тоңса шыдап жата бермейді, мазасызданып жылайды.

Мұрын күтімі

- Мұрын шырышты қабатыны иммунитеттің алғашқы қорғаныштарының бірі, сондықтан мұрынның шырышты қабаты құрғамай, бітелмей үнемі ылғалданып тұру қажет.
- NaCl 0,9% физрастворды пипеткамен 1-2 тамшы күніне танертен және жатар алдында тамызып қойған жөн. (Аквамарис, аквамор, т.б тұз ерітіндісі тамшыларын қолдануға болады)
- Бастапқы 3-8 аптада балаарда “физиологиялық насморк” болу мүмкін. Егер мұрны бітелсе, жоғарыда айтылған тұзды су тамшысын тамызып ватные турундымен тазалауға болады немесе мұрын аспираторын қолданған жөн.

Көз күтімі

- Егер былшықтану болмаса арнайы күтімді қажет етпейді, жай ғана сумен жууға болады.
- Ал егер былшықтану болса алдын ала қолыңызды жуып, баланың көзін қайнатып суытылған сумен, физраствормен сүртуге болады.
- Не рекомендуется: фурацилин, кызыл шәй, тағы басқа ежелгі әдістер)
- Егер не проходимость носослезного канала болса видеодағыдай массаж жасап, каналды ашу қажет.





Құлақ күтімі

- Ватные ушные палочки қолдануға болмайды себебі барабанная перепонка тесіп жіберу мүмкін.
- Құлақ өзін өзі тазалап, құлақ қалқанына қарай сыртқа шығарып отырады, сіз тек сол жердегіні сүртіп алсаңыз болады (аптада 1-2рет)
- Суға түсірген кезде кіріп кеткен суды шығару қажет жоқ, өздігінен шығады.
- Жуындырған кезде құлаққа су кіруі қорқынышты емес.

!!! Баланың есту қабілетін роддомда екі жақтан аппаратпен міндетті түрде тексеріп, қолыңызға екі құлақ та “прошел” деген қағаз берілу керек.

- ✓ Егер екі құлағы немесе бір құлағы “не прошел”, “шумно” деп жазып берсе 1 айында емханадан қайтадан өтіңіз.
- ✓ Үйде баланы есту қабілетін, дыбысқа берген реакциясы арқылы екі жағынан тексеріңіз.

- 
- 
- Ауыз қуысы арнайы күтімді қажет етпейді.
 - Егер бала көп құсып, тек тілінің үстінде ақ жабын қалың болса қайнатып суытылған суға, жұылған саусаққа дәке орап батырып, күніне бір екі рет сүртіп алуға болады. Ауыз қуысын жырып жіберуден сақтаныңыз.
 - Егер ақ-сары сүзбе тәрізді жағындылар ауыз қуысында өте көп шықса дәрігер консультациясын алыңыз.
 - Алғашқы тісі шыққаннан бастап щеткамен жуып тіс күтімін бастаңыз.
 - Мойын, қолтық, аяқ-қолдағы, шаптағы складкаларға, құлақ арты складкаларға мән беріңіз, күнделікті жуып, қызарып, қабынып кетудің алдын алған жөн.

Тырнақ күтімі

- Баланың тырнағын 7 күннен бастап алуға болады.
- Тырнағын дөңестеп емес тік сызық бойынша алу қажет, себебі дөңестеп алғанда вросший ноготь дамуы мүмкін.

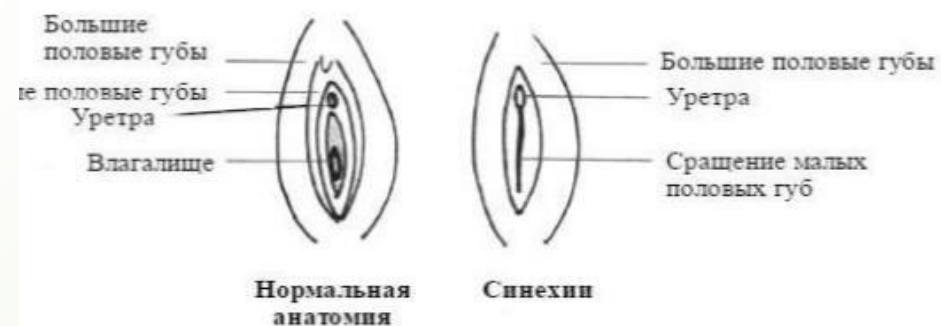
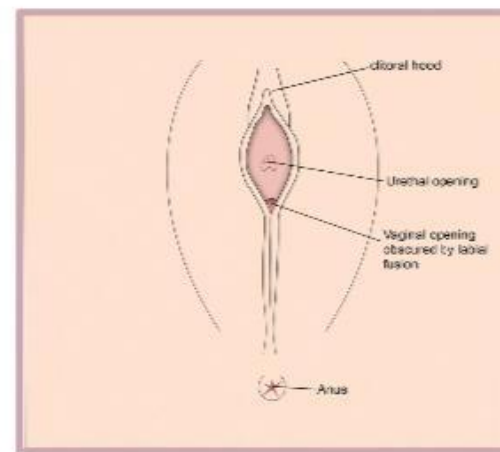


Шаш күтімі

- Арнайы 0+ шампуньдармен жууға болады.
- Шашы аз болса да шашқа арналған щеткамен массаж жасаңыз, шаш түбіндегі фолликулаларды оятып шаштың жақсы өсуіне әсер етеді.

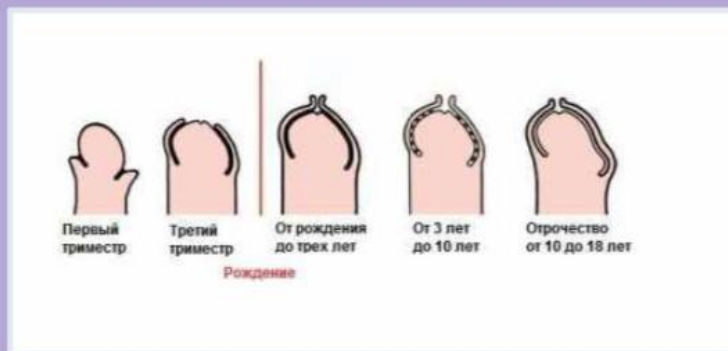
Қыз балалар гигиенасы

- Қыз баланы жуындырғанда үлкен дәрет жыныс мүшеленіне кіріп қабыну процесін тудыру мүмкін, сондықтан алдынан артқа қарай жуындыру керек.
- Қыз балаларда жыныс гормондары әлі жетілмегендіктен әрдайым жыныс еріндерінде құрғақтық болады, сондықтан жыныс еріндерін жиі сабынмен жууға болмайды, құрғатып жіберіп, сыртқы еріндер бір бірімен жабысып қалу мүмкін оны синехии деп атайды,
- Алдын алу үшін подгузник жиі ауыстыру, жыныс еріндері аймағына косметикалық майлар жағуға болады. Сонымен қатар бепантен, цинковая паста секілді құрғататын кремдер жаққанда жыныс мүшелеріне тигізбеу керек.



Ұл балалар гигиенасы

- Ұл балаларды жуындырғанда қарапайым су жеткілікті,
- Аптада 1-2рет пенис пен мошонкасын сабын/гель қолдануға болады.
- Пенистің ұшындағы терісін ашып, головкасын шұқып шығарудың қажеті жоқ, ол травмаға және инфекция түсіп қабынуға әкелу қаупі бар. Фимоз
- Головкасы өсе келе 5-6 жастарында шығады.



Мочеиспускание при патологическом фимозе