

Ата-аналармен қарым-қатынас

«Тұмаусыз күз» ата-аналар үшін ақыл-кеңес

Салқын тигеннен науқастанатын мезгілде балаларды шынықтыру үшін ата-аналарға арналған кеңесті ұсынамыз. Мақалада шынығудың негізгі ережелері мен әдістері бар. Оны басып шығарыңыз және топтағы стендке іліп қойыңыз немесе қыркүйек айында жиналыста ата-аналарға таратыңыз.



«Көшеде жалаңбас жүгіріп ойнады, содан салқын тиіп ауырды...» – күн сайын педиатр дәрігер ауру пайда болған кезде баланың анасынан осындай сөздерді естиді.

Балмұздақ жесе де, тоңазытқыштан суық сусын ішсе де салқын тиіп ауру себебін дәл осыдан көре кететін аналар да бар.

Ата-аналардың көпшілігі «салқын тию» сөзімен барлық мүмкін ұғымдарды: жөтел, мұрыннан су ағуы және жоғары температураны бірге қарастырады. Балаға салқын тиіп ауруы мүмкін деп қорқып, аналар мен әкелер оны қымтай бастайды, бөлмелерді үнемі желдетуден бас тартады, балаға бірнеше жемпір мен шарф кидіреді. Алайда, іс жүзінде мұндай әрекеттер баланы салқын тию мен ауырып қалу қаупінен құтқармайды. Олай болса себебін талдап көрейікші.

Мұның себебі көбінесе баланың суық сусын ішкені немесе көшеде жеңіл жүгіргені емес, вирустарда: тұмау вирустары, парагрипп, аденовирустар және риновирустар. Мұндай вирустар ағзаға еніп, тұмау жағдайын тудырады. Бұл вирустарды аналар мен әкелердің өздері таратады, олар кейде симптомдарды байқамайды, өйткені ауру жеңіл түрде пайда

болуы мүмкін, тек аздап мұрыннан су ағып немесе тамақ қышумен шектеледі, оны көптеген адамдар аллергиялық көріністермен шатастырады.

Осылайша, өздері түсінбестен, аналар мен әкелер балаларына, әсіресе жас және мектеп жасына дейінгі балаларға қауіпті болады, өйткені бұл жаста 2 жастан 6 жасқа дейінгі балалар вирусқа қарсы иммунитеттің жеткіліксіз дамығанына байланысты вирустық ауруларға бейім. Әрине, баланың ағзасының жалпы жағдайы үлкен рөл атқарады.

Егер бала жиі шаршаса, жүйке қозуын және шамадан тыс ширығуды сезінсе, тамақпен қажетті пайдалы дәрумендерді қабылдамаса, гипотермия немесе, керісінше, шамадан тыс денесі ысып кетсе, барлық осы факторлар нәзік бала ағзасына теріс әсер етеді, осылайша вирустық инфекцияны жұқтыру қаупін арттырады.

Осылайша, салқын сусын ішу немесе жейдесіз жүгіру әрдайым аурудың негізгі себебі бола бермейді. Суық тиюді тудыратын көптеген факторлар бар, олардың арасында балаға «қадағаламау» деп аталатын нәрсе салқын тиіп аурудың негізгі себебі емес.

Көбінесе аналар, ЖРА мен ЖРВИ-ден қорқып, балаларын орай бастайды, дегенмен мұндай жағдайларда ең бастысы – баланы шынықтыруды бастау.



Ересектер әрқашан отбасы мүшесінің, тіпті аллергия, инфекцияның ықтимал қоздырғышы ретінде қабылданатын суықтың белгілері бар екенін түсінбейді және оны балалардан оқшаулауға тырыспайды. Сайып келгенде, бір-бірінен жұқтырып, бүкіл отбасы ауыра бастайды. Жеңіл суық ауыр зардаптарға әкелуі мүмкін: бронхит, пневмония, синусит, отит. Дұрыс емделмеген салқын тию бронх демікпесі, ревматизм, жүрек аурулары және т.

б. сияқты ремиссия сатысында тұрған созылмалы аурулардың қатты өршуіне себеп болған жағдайлар қаншама.

Зерттеушілер дәлелдегендей, барлық адамға вирус жұға бермейді. Планетада адамдардың 5-11% вирустық аурулармен мүлде ауырмайды екен. Бірақ бұл көбінесе физикалық сау, сабырлы адамдар, олар көп уақытты ашық ауада өткізеді, үнемі жаттығулар жасайды, дұрыс тамақтанып, салауатты өмір салтын ұстанады.

Бірақ балалық шақта, өкінішке орай, ананың аурудың алдын-алу әрекеттері әрдайым көмектеспейді.

Егер бала ауырса...

Егер бала мазасыздана бастаса, ең алдымен анасы баланың дене температурасын тексереді. Біз бәріміз білеміз: егер температура 37 градустан жоғары көтерілсе, бұл дененің вирустық шабуылға жауап беру арқылы күйзеліске түсуінің алғашқы белгісі. Балалар дәрігерін шақыру керек. Өкінішке орай, баланың температурасының жоғарылауына байланысты дүрбелеңге түскен көптеген аналар дәрігерді күтпейді, олар баланы амидопиринмен, анальгинмен немесе басқа ыстық түсіретін препараттармен өз бетінше емдей бастайды.



Егер температура 39 градустан жоғары көтерілсе, барлық дәрі-дәрмектер қолданылады: ыстық түсіретін де, вирусқа қарсы құралдар да, үйдегі дәрі қобдишасында бар антибиотиктерді таңдамай-талғамай қабылдау. Белгілі болғанындай, мұндай жағдайларда ересектер мүмкін асқынулар туралы аз ойлайды, олар баланың жоғары температурасынан қорқады. Жоғары температура қауіпті және жаман белгі екендігі туралы түсінік аналар мен әкелердің миына сіңіп қалған.

Бірақ дене температурасының жоғарылауынан қатты орқудың қажеті бар ма?

Жоғары дене температурасы – бұл денені қорғаудың бір түрі, қорғаныс реакциясы. Өйткені, вирустар мен бактериялар жоғары температураға, тіпті оның шамалы жоғарылауына төтеп бермейді. Дене температурасы көтерілгенде, адам ағзасы вирустардан қорғайтын ақуыз интерферон шығара бастайды, ол баланың денесіне вирустар мен тұмауға ұқсас жағдайды жеңуге көмектеседі. Өйткені, бұл жоғары температураның себебі болып табылатын вирустар. Ал аналар тез арада температураны төмендетуге тырысып, баланы ыстыққа қарсы препараттармен бей-берекет толтыра бастағанда, интерферон өндірісі айтарлықтай төмендейді. Осылайша, дәрігердің сүйемелдеуінсіз әрекет ететін аналар мен әкелер жағдайды нашарлатады, вирусқа қарсы әсерді әлсіретеді.



Кішкентай дозаларды ескере отырып, дәрі-дәрмектерді бей-берекет қабылдау асқынулар мен денсаулыққа кері әсер әкелуі мүмкін. Мысалы, ацетилсалицил қышқылын антипиретик ретінде қабылдау, тіпті ең аз мөлшерде болса да, баланың қабынуын, асқазан-ішек жолдарының шырышты қабығының проблемаларын тудыруы және тіпті мұрыннан қан кетуі мүмкін. Соңғы жылдары жүргізілген зерттеулер аспирин қабылдаудың көптеген жағымсыз факторларының болуын көрсетеді және адамдарды оны қолдануды шектеуге шақырады.

Осылайша, барлық ата-аналарға күзгі кезеңде вирустық инфекциялар кезінде дене температурасының жоғарылауы қауіптің белгісі емес, кейде, керісінше, пайда болған тұмау вирусындағы балалар ағзасының белсенді күресінің белгісі екенін еске саламыз.

Егер балада вирустық инфекция жеңіл түрде жүрсе, температура 2–3 күн ішінде өздігінен қалпына келуі керек. Егер жоғары температура 2–3 күннен асса ғана, бұл бактериялық инфекцияның қосылуының айқын белгісі. Тек осындай жағдайларда бактерияға қарсы препараттарды, яғни антибиотиктерді қабылдау қажет. Бірақ температураның жоғарылауының алғашқы күнінен бастап емес, өйткені бактерияға қарсы құралдар вирустарға мүлде әсер етпейді.

Шынықтыруды орындаңыз

Егер бала ағзасын дер кезінде шынықтыру арқылы кез-келген теріс реакцияларға дағдыландырса, балалардағы суық тиюдi едәуір азайтуға болады.



Бірақ бұл ретте нақты сауықтыру нәтижесіне шынықтыру шараларының жүйелілігімен ғана жетуге болады. Нәтижесінде вирустық аурулардың төмендеуі және өтуі жеңілдеу болады, ал ең жақсы жағдайда бала ЖРВИ-мен жылына 1–2 рет қана ауыратын болады.

Шынығудың негізгі мәні – бір типті, бірақ салқынға шынығу тұрақты түрде жүргізілуі керек, нәтижесінде иммунитеттің қорғаныс реакциясы пайда болады. Осылайша, ЖРА

мен ЖРВИ-ге төзімділік пайда болады. Шынығу дененің басқа функцияларына жағымды әсер етеді – баланың тәбеті жақсы, ол күшейеді және белсенді өседі, оның ақыл-ойы да, физикалық қабілеті де жоғары, бала жақсы және көтеріңкі көңіл-күйде болады.

Бірақ әрқашан есіңізде болсын: шынығудың әсері ұзақ емес және қысқа мерзімді, әсіресе мектепке дейінгі жаста, бір аптадан аспайды. Сондықтан сауықтыру әсерін барынша арттыру үшін баланы үнемі шынықтыру керек. Бірақ бұл үлкен нәтижеге қол жеткізу үшін шынықтыру процедураларын мүлде қиындатпау керек, өйткені бұл қайталанатын аурулардың пайда болуына және қайталануына әкелуі мүмкін.

Шынығудың негізгі ережелері

1. Бала сау болса ғана шынықтырыңыз. Баланы жылдың кез келген уақытында шынықтыруға болады.
2. Шынықтыру процедураларын үзбеңіз. Егер салқындық факторы балаға тұрақты түрде әсер етсе, бұл ағзада қан тамырларының ауаның, судың төмен температурасының әсеріне жылдам жауап реакциясын тудырады. Егер шынықтыру қалай болса солай, кейде ғана жүргізілсе, шынығудың мұндай ұзақтығы дененің қарсылығын азайтады және керісінше әсер етеді.
3. Шынығуды біртіндеп бастаңыз. Мысалы, бір шелек суық суды бірінші күннен баланың үстіне басынан аяғына дейін, тіпті жаз болса да құя алмайсыз. Немесе баланы жеңіл киіммен жаңбыр мен салқын желде серуендеуге апарыңыз. Бұл ананың бала үшін кері әсері мен қорқынышына әкеледі. Біртіндеп шынықтыруды енгізіңіз, алдымен аяқтарын салқын суға батырыңыз, содан кейін күшті әдістерге көшіңіз.
4. Баланың жеке ерекшеліктерін ескеріңіз. Барлығына сәйкес келетін нәрсе сіздің балаңызға сәйкес келмеуі мүмкін. Мысалы, жеңіл қозатын балаларға суық су теріс әсер етеді. Бұл жағдайда шынығудың жеңілдетілген нұсқасын таңдаңыз.
5. Баланың шынығуға жауап реакциясын қадағалаңыз. Егер бала ысқылау немесе су құю кезінде дірілдеп, теріс реакция білдірсе, денесі түршіккенін байқасаңыз, онда бала бұл температураға әлі бейімделмеген. Бастапқыда, балада жағымсыз эмоциялар тудырмас үшін су температурасын жоғарылатыңыз. Ең бастысы, шынығу балаға стресс емес, рахаттану сезімін тудыруы керек.
7. Егер балада салқын тию немесе сұйық нәжіс белгілерін байқасаңыз, шынығуды тоқтата тұру керек.
8. Шынығуды бастағанда, ең алдымен, жақсы тұрмыс жағдайына қолдау жасаңыз, отбасында тыныш және психологиялық тұрақты атмосфераны қамтамасыз етіңіз. Балада жеткілікті ұйқы және дұрыс тамақтану керек. Сондай-ақ, күніне кемінде 4–5 рет 10–15 минутқа созылатын желдету туралы ұмытпаңыз.
9. Таза ауада үнемі серуендеу туралы ұмытпаңыз. Кіші және мектеп жасына дейінгі балалар күніне кемінде 2 рет 2 сағат уақыт жылы мезгілде далада жүруі керек. 3 жасынан бастап шаңғымен сырғанау, коньки тебу, скутер, велосипед иммунитетке оң әсер етеді. Жазда суда көбірек ойнау, шөпте, құмда жалаң аяқ жүру пайдалы. Баланың киімі дұрыс болуы керек, баланың қимылына кедергі жасамауы керек.

Шынықтыру әдістері

- **Ауа ваннасы.** Оларды жазда таза ауада, ал қыста бөлмеде өткізуге болады. Таңертең ерте жастан бастап, күніне 1 минуттан 2–3 рет, уақытты біртіндеп 15 минутқа дейін арттырып, бөлмедегі температураны +16 градусқа дейін төмендеткен дұрыс.



- **Күн сәулесімен шынығу.** Жел мен қатты ыстық болмаған кезде, ауа температурасы +22 градустан төмен болмаған кезде ағаштардың көлеңкесінде өткізуге ыңғайлы. Балаларды ерте жастан бастап, 3-тен 10 минутқа дейін, тек іш киіммен күнге күйге үйретіңіз, ұзақтығын біртіндеп арттырыңыз: 7–10 күн ішінде ұзақтығын 20–25 минутқа дейін жеткізіңіз. Күннің бірінші жартысында күн сәулесімен шынықтырыңыз: таңертеңгі 9-дан түске дейін. Ауа температурасы + 30 градус және одан жоғары болған кезде мұндай шынығуды жасамаңыз: баланың басынан күн өту қаупін тудыруы мүмкін.
- **Ылғалды ысқылау.** Күніне 1–2 рет салқын суға малынған сүлгімен немесе таза фланельмен жасай аласыз. Қолдың саусақтарынан иыққа дейін ысқылауды бастаңыз, содан кейін аяқтарды, кеудені, ішті және арқаны қызарғанша сүртіңіз. Судың температурасын бақылаңыз. Кіші жаста – +32 градус, мектепке дейінгі жаста – +30 градус. Бірнеше күннен кейін судың температурасын біртіндеп төмендетіп, жазда +18 градусқа, қыста +22 градусқа дейін жеткізіңіз.
- **Жұтқыншақты шынықтыру.** Ауызды және тамақты шайыңыз. Мұны істеу үшін, егер баланың шөптерге аллергиясы болмаса, тиісті әсері бар кез келген шөпті қолдануға болады. Күніне кемінде 3–4 рет шайыңыз, балабақшаға барғаннан кейін де болады. Шаюды жылы ерітіндіден бастаңыз, содан кейін апта сайын ерітіндінің салқындығын 1 градусқа біртіндеп төмендетіңіз.
- **Аяқ ваннасы.** Баланың аяқтарына алдымен 20–30 секунд жылы су, +32, +34 градус температурада су құйыңыз. Содан кейін судың температурасын апта сайын 1 градусқа біртіндеп төмендетіп, оны +10 градусқа дейін жеткізіңіз. Сондай-ақ, суық және жылы суды 3–6 рет ауыстыру пайдалы. Судан кейін баланың аяғын қызарғанға дейін ысқылап сүртіңіз.



- **Жалпы су құйыну.** Су құю ерте жастан, сөзбе-сөз 9–10 айдан басталуы мүмкін, бұл ретте баланың басына су құймаңыз, нәресте тұруы немесе отыруы керек. Судың температурасын бақылаңыз. Бір жасқа дейін судың температурасы кемінде +36 градус, 1–3 жастан бастап – +34 градус, 3 жастан асқан +33 градус болуы керек. Температураны біртіндеп аптасына 1 градусқа төмендетіп, қыста +28 градусқа, жазда +22 градусқа дейін жеткізіңіз. Ұзақтығы 1,5 минуттан аспайды. Содан кейін баланың денесін сүлгімен қызарғанша сұртуді ұмытпаңыз.
- **Душ.** 1,5 жастан кейінгі балалар үшін мүмкін. Таңертең су температурасы +34 градус болған кезде 30–90 секунд қабылдаған жөн, қыста температураны біртіндеп +28 градусқа, жазда +22 градусқа дейін төмендетіңіз.
- **Монша.** Сіз баламен 2–3 жастан бастап аздап қыздырылған моншаға 2–3 минутқа кіріп, төменгі сөреде отыра аласыз. Балаға жүн шляпасын кигізу керек. Әрі қарай, кіру санын үш есеге дейін арттыруға болады. Әр кірген сайын душ астында салқындап алу керек. Моншаға барғаннан кейін балаңызға аз мөлшерде жидек шырынын немесе шөп шайын беріңіз. Бірақ есіңізде болсын: егер балада ауыр созылмалы және туа біткен аурулар болса, моншаға баруды шектеу керек.



- **Жүзу.** Шынығудың өте тиімді және кең таралған түрі. Баланың су, ауа, температура және қозғалыс белсенділігінің пайдалы үйлесімі. Сіз өмірдің алғашқы айларынан бастап енгізе аласыз, бірақ сауатты жаттықтырушының қатаң бақылауы керек.
- **Емдік дене шынықтыру және массаж.** Бұл да шынығудың өте тиімді формасы, бірақ оларды тек білікті мамандар жүргізуі керек.

Осылайша, шынығу көптеген балаларға пайдалы, бірақ ата-аналар міндетті түрде педиатрға жүгінуі керек, себебі маман баланың денсаулығына сәйкес шынықтыратын жүктемелердің реттілігін анықтайды.

© Материал из ЭС «ACTUALIS: Образование»
<https://vip-edu.mcftr.kz>
Дата копирования: 18.10.2022