

«ОИЛА КУТУБХОНАСИ»

ЁШ ОНАЛАРГА ШИФОКОР МАСЛАҲАТЛАРИ

Қайта ишланган учинчи нашри

ТОШКЕНТ
АБУ АЛИ ИБН СИНОНОМИДАГИ
ТИББИЁТ НАШРИЕТИ
2000

АЗИЗ ҚИТОБХОН!

Соғлом авлод йилида чоп этилаётган ушбу китобча ёш оналарга бола тарбиясида дастуриламал вазифасини ўтайди, деган умиддамиз.

Бунда бола туғилганидан то мактабга чиққунгача бўлган даврда уни тарбиялаш, парвариш қилиш, турли касалликлар, шикастланишлардан асраб-авайлаш юзасидан шифокор маслаҳатлари ўрин олган.

Е 83 **Еш оналарга шифокор маслаҳатлари,** (Русчадан М. Муслимов тарж). Қайта ишланган 3-нашри.—Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашр., 2000.—168 б. — («Оила кутубхонаси»).

ББК 57.3+51.28

О 4104060000—005
М 454 (04)—99 7—99

© Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2000.

НАШРИЁТДАН

Ассалому алайкум муҳтарама оналар!

Бундан бир неча йиллар муқаддам рус тилидан ўгирилган ва кўп нусхада чоп этилган бу илмий-оммабоп нашр ҳурматли ўқувчиларимиз томонидан илиқ кутиб олинган эди. «Еш оналарга шифокор маслаҳатлари» деб номланган бу китобнинг янги наشري қайта ишланиб, анча содда, раво тилда Сиз, муҳтарам китобхонлар эътиборига ҳавола этиляпти.

Китобни ўқиб чиққач, бола тарбияси, уни парвариш қилиш, турли хилдаги касалликлардан, шикастлардан асраб авайлаб, вояга етказиш юзасидан берилган шифокор маслаҳатларига амал қиласиз ва бу билан азиз фарзандларингизнинг зуваласи пишиқ, етти мучаси соғ бўлиб ўсишига эришасиз, деб умид қиламиз.

Бахтли келажагимизни қурадиган ўғил-қизларимизни тарбиялашдек эзгу ишда Сизга, азиз онажонлар сабр-бардош, чидам, омонлик тилаб қоламиз.

КИРИШ

Мана, не-не орзу-умидлар билан кутилган фарзанд дунёга келди. Ота-онанинг, буви-буваларнинг, хуллас оиладагиларнинг қувончи чексиз! Чақалоқ ингаси оила бахтидан, авлод давом этиши, яъни шу хонадон чироғи ўчмаслигидан далолат беради. Бироқ фарзанд дунёга келар экан, ота-онанинг, уйдагиларнинг ташвишлари ҳам ортади. Айниқса, ота-она ёш, бола парвариши хусусида тажрибаси бўлмаса анча қийналади. Чунки гўдакни дунёга келган лаҳзадан кўкрак бериб эмизиш, оқ сут билан дили жонига ота-онага меҳр-муҳаббатни сингдириш, уни қалб кўри билан парвариш қилиш, турли касалликлардан, иссиқ-совуқдан эҳтиёт қилиш ва оқиллик билан тарбиялашга киришиш керак. Зеро, келажакда шу гўдак ақл-заковатли, ватанимизнинг доврўғини янада оширадиган улўғ инсон бўлиб етишади. Ватан тақдири, келажак бахт-саодат ана шу мурғак гўдаклар қўлида, ана шулар буюк ишларимизнинг давомчилари ҳисобланади.

Бас, шундай экан, фарзандларимиз зуваласи пишиқ, етти мучаси соғ-саломат, ҳам жисман ҳам руҳан соғлом, одоб-ахлоқли, меҳр-оқибатли бўлиб камолатга етишмоқлари керак. Бунинг учун эса яна бир бор таъкидлаш жоизки, фарзанд тарбиясига жуда катта аҳамият бериш зарур.

Бола тарбияси ҳақида жуда кўп китобчалар, рисоалар тавсиялар бор. Бироқ ҳаётда фарзанд тарбиясига андоза йўқ ва бўлиши мумкин ҳам эмас. Зеро, дунёда қанча одам бўлса ҳамма жиҳатдан бир-бирига асло ўхшамайди. Бироқ унинг келажакда яхши-ёмон, оқил ва ноқобил, одобли-одобсиз, меҳр-мурувватли ёки тошбағир бўлиб ўсиши, касалванд ёки ақлан ва жисмонан соғлом бўлиши асосан оила ва жамият, қолаверса маҳалла аҳли тарбиясига боғлиқ. Болага ақли кирган кундан бошлала Она Ватанга муҳаббат, садоқат туйғусини сингдириш керак. Ана шунда бола киндик қони тўкилган она юрт қадрига етадиган, уни эъозлайдиган, ҳалол, ростгўй, шу Ватаннинг муносиб фарзанди бўлиб камол топади.

Энг муҳими, оилада ота-она маърифатли, ҳар томонлама, хусусан бола тарбиясида тиббий билимга эга бўлиши лозим.

Зеро, халқ саломатлиги, ватан бойлиги, уни сақлаш ва асраб-авайлаш ҳар бир фуқаронинг вазифаси, давлат сиёсатининг асосий моҳияти ҳисобланади.

Президентимиз таклифи билан 2000 йилни «Соғлом авлод йили» деб эълон қилиш давлатимизнинг оила, оналик ва болалар манфаати йўлида кўрсатаётган ғамхўрлигининг тимсолидир.

Шунинг учун ўсиб келаётган ёш авлод соғлиғи ҳақида ота-оналар, педагоглар, шифокорлар, психологлар, социологлар ҳамкорликда иш кўришлари керак.

Афсуски, оилада, боғча ва мактабларда болаларнинг жисмоний, гигиеник ва маънавий тарбиясига етарлича аҳамият берилмайди, кўпчилик ота-оналарда педагогик маданият етишмайди, болалар физиологияси, касалликлари ва уларнинг олдини олиш, қобилиятлар, майл-истаклари, саломатликни мустаҳкамлашда физкультура ва спортнинг жуда катта аҳамияти борлиги ҳақида унча билимга эга эмаслар.

Шуни унутмаслик керакки, оиладаги урф-одатлар, муҳит, инсоний фазилатлар, тинч-тотувлик бола тақдирига асос солади. Оила ҳаёт мактаби, дорилфунуни.

Биз ушбу китобчада ота-оналарга мураккаб ва айни пайтда саодатли, қувончли ва буюк вазифа бўлмиш бола тарбиясини оқиллик ва билимдонлик билан олиб бориш ирсият, ҳомиладорлик ва фарзанд кўриб, уни она сути билан боқиш, болаларнинг ўсиши ва ривожланиши, турли касалликларда уларни уйда даволаш, тиббий муолажалар ҳақида тарбиявий ва тиббий маслаҳатлар бердикки, булар ҳаётда, кўп асқотади.

БОЛА ВА ИРСИЯТ

Маълумки, ҳар биримиз ирсият ҳақида озми-кўпми тушунчага эгамиз. Ота-она ўғилми-қизми фарзанд кўрар экан, бола-нинг кимга—отасигами, онасигами ёки бува-бувусигами, тоға-холасигами ўхшатади. Юзининг юмалоқ-чўзинчоқлиги, бурнининг катта-кичиклиги ва шакли, кўзининг қийиғи, қулоқ супраси шакли ва кўпгина бошқа жойларидан ўхшашлик қидиради. Ота-она фарзанд дунёга келган заҳотиёқ боланинг кимгадир, яқинларига ўхшашлигини кўриб, ич-ичидан севинади, лекин бундан ҳайрон бўлмайди, чунки кимгадир шакли шамойил-нинг, феъл-атворнинг, қилиқларнинг насл суришини улар яхши биладилар ва бунга ўрганиб қолганлар. Табиатда ҳам худди шундай қонуният ҳукм суради. Боғбон ўзига ёқиб қолган серҳосил, чиройли ва мазали мева берадиган дарахтни ҳар йили экаверади ва униб ўсиб, барг ёзганини, гуллаганини, гуллари-нинг чиройлилигини кўриб, ич-ичидан севинади, мамнун бўлади. Зеро, табиат уруғнинг тозасини танлаганидан унинг орзумидлариши рўёбга чиқаради. Ҳатто болахонада ёки хонада ўстирилган ўсимлик ҳам турига, парваришига қараб ҳосил беради. Инсон, ҳайвонот оламида ҳам шундай. Одамлар узоқ замонлардан бери сигир, от, қўй ва бошқа ҳайвонларнинг зоти тозасини боқишга ва уни кўпайтиришга ҳаракат қиладилар. Бинобарин, инсон зурриётнинг авлоддан-авлодга насл суриб ўтадиган ташқи аломатларини сақлаб қолиш ва ўтказиш каби ажиб мўъжизани билибгина қолмасдан, балки қандайдир даражада ирсий белгиларнинг ўтишини бошқаришга ўрганганлар. Бироқ, инсон ирсиятнинг сир-синоатини бутунлай билиб олди, уни хоҳлаганича бошқара олади дейиш хато бўлур эди. Ҳа, шундай! Масалан, эгизакларнинг туғилиши, уларнинг бир-бирига бир томчи сувдек ўхшаш бўлишларини кўриб, одамлар ҳозирги кунда ҳам ҳайратдан ёқа ушлайдилар. Масалан, бир тухумдан ривожланган эгизаклар бир-бирларига шу қадар ўхшаш бўладиларки, ота-оналари ҳам уларни зўрға ажратадилар. Ирсиятнинг ана шу хусусиятларидан шоирлар ва ёзувчилар, киносценаристлар ва иллюзионистлар, яъни кўзбўямачилар усталик билан фойдаланадилар.

Неча-неча юз йилларгача ирсият ҳодисалари тилсим ва тушунарсиз, ғайритабиий ҳодиса бўлиб келди, нисбатан яқинда олимлар ирсий белгиларнинг авлоддан-авлодга ўтиш механизмини тушунтириб беришга муваффақ бўлдилар. Аён бўлишича, фақат ташқи аломатлар эмас, балки моддалар алмашинуви-нинг хусусиятлари, организмнинг ташқи муҳитдаги зарарли омиллардан муҳофазаланиши, қон гуруҳлари ва бошқа кўпгина нарсалар ҳам суяк сурар экан. Шундай қилиб, саломатлик аломатлари ҳам, касаллик ҳолатлари ҳам, бирор касалликнинг пайдо бўлишига мойиллик ҳам наслдан-наслга ўтиши мумкин экан. Мана шунинг учун ҳам ҳар бир одам ирсият ҳақида, нерв системаси, юрак, қон касалликлари ва бошқаларнинг насл суриши ҳақида умумий тушунчага эга бўлиши керак. Бу айниқса янги турмуш қураётган келин-куёвлар, ёш ота-оналар учун жуда зарур, зеро улар соғлом, етти мучаси соғ, ақли бутун, жисман бақувват ва хушчақчақ бола кўришни орзу қилади.

Ота-оналардаги белгилар уларнинг болаларига қандай йўл билан ўтади?

Табиатнинг асосий қонуни ўзига ўхшашларни дунёга келтиришидир, бу—ўтмиш билан ҳозирги замон ўртасида изчиллик бўлишига имкон беради. Аёл тухум ҳужайрасининг эркак сперматозоиди билан уруғланиши натижасида ҳомила пайдо бўлади. Уруғланган тухум—куртак отаётган ҳаёт нишонасидир. У 9 ойлик ҳомиладорлик даврида бола ёруғ дунёга келгунига қадар мураккаб ўзгаришлар йўлини енгиб, босиб ўтади. Ривожланаётган эмбрион маълум шароитларга (ҳомиладор аёлнинг тўғри овқатланиши, покизалиги, меҳнат ва дам олиш режими ва ҳоказо) риоя қилишни талаб этади, буларга амал қилмаслик ҳомиланing ўсишини бузиши ва ҳатто ўлимга олиб бориши мумкин. Ривожланишнинг илк босқичларида уруғланган тухум ҳужайра бўлиниш натижасида кўп ҳужайрали организмга айланади. Янги туғилган боланинг аъзолари ва тўқималарини қуриш учун 200 миллиард ҳужайра керак бўлади, деб ҳисоблашади. Ҳар бир ҳужайра ядрода махсус ипсимон тузилмалар—хромосомалар—ирсиятни ташувчиларни тутати. Хромосомалар шу қадар кичкинаки, уларни фақат электрон микроскоплар ёрдамидагина кўриш мумкин.

Одам организмнинг ҳар бир ҳужайрасида бир хил миқдорда—46 та хромосома бўлади. Ўз навбатида хромосомалар таркибига генлар деб аталадиган жуда кўп майда-майда заррачалар киради. Ирсиятнинг ана шу бирлиги одамда 7 миллионга яқин бўлади, деб тахмин қилишади. Шуниси жуда муҳимки, битта ген организмдаги битта белгига «жавоб беради». Масалан, генлардан биттаси кўзнинг мовий бўлишини, бошқаси қўй кўз бўлишни белгилайди ва ҳоказо. Бинобарин, ҳар бир ҳужайра ўзида генетик информациянинг жуда беҳисоб жамғармасини танийди. Олимлар ҳужайрани жуда катта кутубхонага ўхшатишади. У ерда одамнинг ўтмиши ҳақида, келгуси

жаётининг истиқболи ҳақидаги ахборот — индивидуал ривожланишнинг генетик дастури бўлади.

Шуни назарда тутиш керакки, организмдаги ҳужайраларнинг ҳаммаси ҳам бир хил бўлавермайди: улар иккита гуруҳдан иборат бўлиб, шулардан биттаси— жинсий ҳужайралардир. Худди ана шу ҳужайралар (аёл ва эркак жинсий ҳужайралари) уруғланишда иштирок этади ва кейинчалик улардан бўлажак фарзанд ривожланади. Жинсий ҳужайралар бошқаларидан шу билан фарқ қиладики, уларнинг ядросида хромосомаларнинг ярим тўплами, яъни 46 та эмас, балки 23 таси бўлади. Бундан ташқари, аёл тўплами жинсий хромосома Хдан, эркак тўплами эса— жинсий хромосома У ва Х дан иборат бўлади. Аёл жинсий ҳужайраси эркак сперматозоиди билан уруғланганда нормал хромосома тўпламининг 46 тагача тикланиши рўй беради. Шундай қилиб, бола ярим ирсий моддани онадан, қолган ярмини отадан олади. Бу фақат бола ташқи қиёфасининг ота-онасига ўхшаш бўлишини билдирмайди, балки бўлажак боланинг сиҳат-саломатлиги учун отанинг ҳам, онанинг ҳам, баб-баравар жавобгар бўлишини кўрсатадиган ниҳоятда муҳим далилдир.

Табийки, боланинг саломатлиги узоқ қариндош-уруғларига маълум даражада боғлиқ бўлади, улар генларининг бир қисмини бола мерос қилиб олади. Мана шунинг учун ҳам ҳар бир одам ва хусусан, ёш ота-оналар ўзларининг авлод-аждодларини яхши билишлари керак. Қариндош-уруғлар ва улар болаларининг саломатлиги, уларнинг ташқи қиёфаси, сочи ва кўзининг ранги, қобилиятлари ва истеъдодлари, қанча умр кўргани ва ўлимининг сабаблари ҳамда бошқа кўпгина нарсалар ҳақидаги маълумотларни ҳам доимо билиб боришга ҳаракат қилиши керак. Бу ва бошқа маълумотлардан касалликка эрта ташхис қўйиш ва аниқланган касалликни даволашда фойдаланиш мумкин. Шу сабабдан шифокорга борганингизда, у болангизни кўра туриб, бувисининг ва бобосининг саломатлиги билан қизиқар экан, ҳечам ажабланманг. Оиланинг авлод-аждодлари соғлиғини суриштиришда шифокорга тўғри ёрдам бериш сизнинг вазифангиз. Афсуски, шаҳарда истиқомат қиладиган одамлар ўз ота-оналарининг кўпи билан 3 та авлодини билладилар, холос. Тарихий мисолларга мурожаат қилинадиган бўлса, ҳозирги авлоднинг саломатлигига баҳо бериш учун бунда битта оиланинг ўтган 8—10 та авлод-аждодининг роли борлиги аён бўлади.

Боланинг туғилиши оилага олам-олам қувонч келтиради. Ҳали бола ёруғ дунёга келмасидан анча олдинроқ ота-оналар кўпгина масалаларни ўйлаб, муҳокама қила бошлашади, бу гаплар аксари ирсиятга: қиз туғиладими, ўғилми, чақалоқ кимга ўхшаркин, сочининг ва кўзининг ранги қанақа бўларкин, деган саволларга бевосита боғлиқ бўлади. Бунинг устига ҳали бола туғилмагану, онаси бўлса унинг машҳур олим, шоир, давлат арбоби, конструктор ёки артист бўлишини орзу қилади.

Боланинг қиз ёки ўғил бўлиб туғилиши масаласи ота-онани, бувиларни ва боболарни доим ҳаяжонга солади. Одатда истаклар бир-бирига мос келмайди: бировлари ўғилни истасалар, бошқалари қиз бола туғилишини хоҳлайдилар. Олимлар, агар уруғланишда Х-хромосомадан биттадан тутувчи аёл ва эркек жинсий ҳужайраси қатнашса, у ҳолда бўлажак боланинг хромосома тўплами 46 та хромосомага тенг бўлади, улардан жинсий ҳужайралар XX бўлади, яъни бўлажак бола қиз бўлади, деб ҳисоблайдилар. Агар уруғланишда онанинг Х-хромосомаси билан отанинг У-хромосомаси учрашса, бола ўғил бўлади.

Биз хромосомаларнинг жуда кўп генлардан иборат бўлишига, улар одам организмидаги у ёки бу белгиларни «назорат» қилиб туришига сизнинг диққатингизни жалб қилган эдик. Биз шунингдек, бўлажак бола ярим хромосома тўпламини онадан ва бошқа ярмини отадан олади, дедик. Бу иккита яримтадан иборат бўлган ирсий модда бир-бирига қандай боғланган, ахир ҳар бир организм (она ва ота организми) ўзига хос хусусиятларга эга-ку? Отанинг, масалан, сочи сариқ ва кўзлари кўк, онанинг сочи эса қора, кўзлари ҳам қора. Қайси ген «зўрлик» қилади ва бола қанақа бўлиб туғилади: сочи сариқ ва кўзи қора бўладими ёки сочи қора ва кўзи кўк бўладими? Табиатнинг бу сир-асрорини олимлар билиб олдилар. Улар ҳар бир геннинг хромосомада аниқ бир ўрин эгаллаб туришини аниқладилар. Бир жуфт хромосомада (биттаси онадан олинган, бошқаси отадан) генлар бир хилда жой олади ва организмнинг битта ва ўша белгисини, масалан, кўзнинг рангини назорат қилиб туради. Генетиклар битта ва ўша белгини худди рақобатчи ген каби назорат қилиб турадиган иккита ген ҳақида сўз юритадилар. Агар бола отаси билан онасидан кўз ёй пардаси рангини назорат қилиб турадиган бир хилдаги жуфт генларни олган бўлса, у ҳолда боланинг кўзи худди ота-онасиники сингари бўлади. Агар ота-онанинг жуфт генлари турлича бўлса (биттаси кўзнинг мовий рангини, бошқаси қора рангини назорат қилса), бола кўзининг ранги қайси геннинг «зўрлик» қилишига боғлиқ бўлади. Маълумки, кўз ёй пардасининг қўй кўз ёки қора бўлишига жавоб берадиган ген «мовий ранг» генига нисбатан анча «зўр» (доминант) ҳисобланади. Бинобарин, дастлабки мисолимизга қайтадиган бўлсак, отанинг кўзи мовий, онанинг кўзи эса қора бўлса, бу ота-она боласининг кўзи қора бўлади.

Балки ёш ота-оналар ушбу сатрларни ўқинганларида бир-бирларига қарашиб, ўз кўзлари билан болалари кўзининг ҳар хил эканига назарлари тушар. Бунга ҳайрон бўлманг, уни тушунтириш осон. Ота-онанинг кўзлари қўй кўз бўлгани ҳолда болаларнинг кўзлари мовий бўлган худисалар маълум. Бунинг боиси шундаки, бола «мовий кўз ранги»ни ўз ота-онаси орқали кўзлари мовий бўлган боболаридан ёки бувиларидан олган бўлиши мумкин. Шундай қилиб, қўй кўзли ота-оналарнинг икка-

ласи ҳам мовий рангли кўзни назорат қиладиган геннинг яширин ташувчилари бўлишган.

Ота-она бола туғилишини орзиқиб кутар эканлар, қизи ёки ўғлининг келгуси ҳаётини ҳам ўйлайди: бола онасининг мусиқага бўлган ажойиб истеъдодини мерос қиладими ёки у отасига ўхшаб математикага жуда қобилиятли бўладими, ёхуд бобоси сингари ажойиб созанда бўладими ва ҳоказо.

Ҳозирги кунга қадар олимлар ўртасида ота-она қобилиятининг ва истеъдодининг болага мерос бўлиб ўтиши мумкинлиги ҳақида мусоҳаба боради. Тарих бунни тасдиқлайдиган ва инкор этадиган далилларни жуда кўп тўплаган.

Бирор истеъдоднинг авлоддан-авлодга ўтиши мумкинлигини ишонтиришга уринилганда, бутун дунёга машҳур одамларнинг авлодлари тарихини мисол қилиб келтирадилар. Айни вақтда ҳар бир одамнинг ҳаёт тажрибаси бошқа жуда кўп мисолларга бой, истеъдодли, ҳатто машҳур одамлар оиласида мутлақо қобилиятсиз болалар туғилган ва аксинча, оддий оилаларда зўр ақл ва истеъдод эгаси бўлмиш болалар дунёга келган. Олимлар ўртасида узоқ давом этган мусоҳаба ҳаётда орттирилган белгиларни мерос қилиб орттиришнинг мумкин эмаслиги билан тугади. Ҳар бир янги туғилган одам янгидан умумтаълим мактабида ўқиши, нота илми билан танишиши ва отаси каби скрипкани моҳирона чалиши, онаси каби ажойиб расмлар чизиши, бобоси каби яхши муҳандис ёки шифокор бўлиши учун ихтисослаштирилган мактабларда, билим юртларида ва институтларда ўз истеъдодини такомилга етказиши керак ва ҳоказо.

Янги туғилган болада фақат ота-онасидан эмас, балки узоқ ўтмишдаги катта боболаридан орттирган генлар бўлишини ҳамма билади. Бинобарин, янги туғилган бола ўзининг фақат унга хос бўлган генларнинг ирсий потенциалига эга бўлади. Шу муносабат билан эътироф этиш керакки, одамлар ташқи кўринишларидан бир-бирларига қанчалик ўхшамасинлар, барибир ҳар бир организм ўзига хос ва такрорсиздир. Бу ҳар бир одамнинг такрорланмаслиги, бутун бир авлод ирсий белгиларининг ўзгармаслиги олдин ўтган авлод-аждодларга яқиндан боғланиш бўлиши билан белгиланади.

Олимлар одам хусусиятларни эмас, балки хусусиятларга мойилликни мерос қилиб олади, деб ҳисоблайдилар, бу хусусиятларнинг ривожини жамиятга, унинг ижтимоий ҳаётида таълим-тарбия шароитига ва албатта, одамнинг ўз орзу-истагига кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади. Ёш ота-оналар ўзларининг янги туғилган фарзандларига ниҳоятда катта имкониятларга эга бўлган инсон сифатида қарашлари керак. Ота-оналар олдида турган асосий вазифа ўз болаларини зийраклик билан кузатиб туриш, ундаги табиий майлларни билиб олиш ва улғая боргани сари ана шу орзуларининг рўёбга чиқиши учун шароит яратиб беришдан иборат. Бунинг учун бизда чексиз имкониятлар: тур-

ли тўғарақлар, мусиқа ва спорт мактаблари, билим юртлари ва институтлар бор ва ҳоказо. Шундай қилиб, бахтни одамнинг ўзи яратади, чунки мусиқачи, шоир, ёзувчи, рассом, ҳайкалта-рош, олимнинг истеъдоди—бу авлод-аждодлардаги ирсий бел-гиларнинг насл суриши ва тинимсиз меҳнат самарасидир десак мутлақо адолатли бўлади.

Ҳамма яхши биладикки, боланинг ҳаёти, унинг келажаги, ютуқлари ва эришадиган муваффақиятлари кўпроқ саломат-лигига боғлиқ бўлади. Бола эндигина ёруғ дунёга келар экан, тўлғоқ азобларини бошидан кечирган она шу ондаёқ чақало-ғига омон-эсонмикан, деб хавотирланиб қарайди. Чақалоқнинг қаттиқ ва жарангли қичқириғини эшитиб, ҳайрият, омон экан, деб кўнгли жойига тушади, севинчи дунёга сифмайди.

Бўлажак ота-она турмуш қурар экан, уларни, масалан, ои-ладагиларнинг бирор касаллиги болага ўтмасмикин, деган са-вол ташвишлантиради. Агар ўтса, касалванд бола туғилиши хавфи қанчалик катта бўлади! Бу касалликларни олдини олиш-нинг ва даволашнинг иложи борми?

Бу саволлар одамларни кўпдан қизиқтириб ва олимларнинг диққатини жалб қилиб келади. Ирсият масалалари устида кўп-гина мамлакатларда олимлар изланишлар олиб бормоқдалар. Олимлар изланишлар натижасида инсоннинг фақат ташқи қиё-фасидаги ўхшашликлари эмас, балки саломатликни ва касал-ликни белгилайдиган омиллар ҳам насл суради, деган хулосага келдилар. Тиббиёт ирсий касалликлар масаласида катта таж-риба тўплади. Шифокорлар аввало бир нечта қариндош-уруғ-ларда бир хил касаллик кузатилган оилаларга аҳамият берди-лар. Булар ичида нерв системаси, таянч-ҳаракат аппарати, жи-гар, буйрак, юрак, ўпка ва бошқа аъзолар касалликлари бў-лиши мумкин. Бунда ирсиятнинг турли хиллари мавжудлиги маълум бўлди. Баъзи ҳолларда ирсий касалликлар, таъбир жонз бўлса, вертикал равишда содир бўлади: бола, ота-она, бувилари ва боболари, катта бувилари ва катта боболари; бош-қа касалликлар гўё горизонтал равишда тарқалади: улар би-лан ака-укалар ва опа-сингиллар оғрийди, вертикал бўйича эса, авлодларда «сакраб ўтиш» рўй беради. Камдан-кам ҳолларда касалликлар бошқача ўтади ва асосан аёл ёки эркак жинсида топилади. Масалан, гемофилия фақат эркак жинсида пайдо бў-лади, аёллар эса касаллик ташувчи вазифасини бажарадилар.

Барча ирсий касалликлар икки гуруҳга бўлинган. Биринчи (кичикроқ) гуруҳга хромосомаларнинг зарарсизланишига боғ-лиқ бўлган касалликлар—хромосома касалликлари киради. Бунда одам ҳужайраларида меъёрда бўладиганидек 46 та эмас, балки 47 та ёки 45 та хромосома топилади. Бутун бир хромо-соманинг йўқолиши эмас, балки хромосома аппаратининг ёри-лиши ва бошқа нуқсонлар содир бўлиши мумкин. Натижада ри-вожланишида турли нуқсонлар бўлган болалар туғилади, ке-йинчалик эса бундай болалар ўз тенгдошларидан орқада қо-

лади. Бошқа анча кенг тарқалган гуруҳга ген касалликлари киради. Зарарланган ген организмда у ёки бу моддаларнинг ишланиб чиқишини назорат қила олмай қолади, натижада кўпинча моддалар алмашинуви бузилиб, у нерв системаси, кўриш, эшитиш ва бошқа аъзоларнинг зарарланишига олиб боради.

Одам организмни жуда катта биохимиявий лабораторияга қиёс қилиш мумкин, унда айни бир вақтда минг-минглаб турли-туман кимёвий реакциялар содир бўлиб туради ва бунда жуда кўп генлар қатнашади. Овқат билан тушадиган оқсиллар, ёғлар, углеводлар ва бошқа моддалар меъдада қайта ишланади ва сингдирилади. Одам ўзини соғлом ҳис қилиши учун организмга овқат мунтазам равишда тушиб туришидан ташқари, алмашинув жараёнлари ҳам аниқ идора этилиши керак. Чунки организмда артериал босим, қондаги қанд, тузлар ва витаминлар миқдори маълум, турғун даражада тутиб турилиши шарт. Ҳар бир ген бу мураккаб жараённинг маълум бўғинини аниқ назорат қилиб турган тақдирдагина бунга имкон бўлади, холос. Бирор сабаб натижасида генларга шикаст етганда моддалар алмашинувида ўзгаришлар пайдо бўлади, ана шу ўзгаришлар кейинчалик насл суриши мумкин. Бунда ирсий касаллиги бўлган янги туғилган болалар кўпинча соғлом болалардан ҳеч нима билан ажралиб турмайдилар. Бироқ, уларнинг организми одатдаги овқатни ҳазм қилиш ва сингдиришга кодир бўлмайди. Бундай касалликларда она сутни таркибига кирадиган қандни бола кўтара олмай қолади, бу сутни кўпинча қайтариб ташлашга, қусишга, вазнининг яхши ошмаслигига ва бошқа анча оғир асоратларга олиб боради. Бошқа ҳолларда чақалоқ овқатдаги оддий оқсилни ёки унинг таркибига кирадиган айрим аминокислоталарни: фенилаланин, гистидин, метионин, лейцин ва бошқаларни кўтара олмай қолади. Бунда моддалар алмашинуви бузилади ва нерв системаси иши жуда ёмон зарарланади.

Еш ота-оналар ирсий касалликларнинг турлича намоён бўлишини билишлари керак. Баъзи ҳолларда бу ривожланишдаги нуқсонлар бўлади, бошқа ҳолларда эса моддалар алмашинувидаги бузилишлар ёки олти бармоқлик, бармоқларнинг битишиб кетиши, тери рангининг ўзгариши бўлади ва ҳоказо. Кўпинча ирсий касалликлар гўё ўз «қиёфаси»га эга бўлмайди, яъни улар ўз аломатларига кўра жуда яхши маълум бўлган, ирсий бўлмаган касалликларга ўхшайди. Масалан, моддалар алмашинувидаги бузилишларда ирсий касаллик ривожланишдан оғрақда қолаётган болаларда, буйракнинг ирсий касалликлари—рахит билан оғриган болаларда, муковисцидоз деган ирсий касаллик эса зотилжам (ўпка яллиғланиши) билан кўп касалланиб турадиган болаларда топилиши мумкин ва ҳоказо. Бундай ҳолларда касалликнинг чин сабабини иложи борича барвақт аниқлаш жуда муҳим, чунки зарур даво муолажаларини буюриш ҳам шунга боғлиқ бўлади.

Таассуфки, ҳозирги кунга қадар кўп одамлар ирсий касалликларни жуда оғир ва бедаво дард, деб ўйлашади. Бироқ, бу фикр нотўғри. Суяк ва мускул системасининг кўпгина ирсий нуқсонлари, юрак, ўпка, буйрак касалликлари хирургик йўл билан муваффақиятли даволанади, моддалар алмашинувининг ирсий касалликлари эса махсус ишлаб чиқилган, яъни таркибидаги айрим аминокислоталар, углеводлар, ёғлар чиқариб ташланган ёки аксинча, темир, витаминлар, тузлар ва бошқалар билан бойитилган парҳез ва озик-овқатлар билан даволанади.

Олимлар моддалар алмашинуви ирсий бузилишларнинг кўпчилигини даволашда муваффақиятга эришиш уларни аниқлаш муддатига кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади, деган хулосага келдилар. Бу бузилишлар қанчалик эрта (бола туғилган биринчи кун ва ҳафтасида) аниқланиб, даволаш бошланса, самара шунчалик яхши бўлади. Шу муносабат билан бизнинг соғлиқни сақлаш амалиётимизга ирсий касалликларни аниқлаш мақсадида янги туғилган чақалоқларни текширишнинг махсус усуллари жорий этилмоқда. Ёш ота-оналар туғруқхонадан чиқаришдан олдин чақалоқнинг бармоғидан бир неча томчи қон олишганда ҳайрон бўлмасликлари ва ташвишланмасликлари керак.

Бу болада дард бор, деган гап эмас. Йўқ, хайриятки, кўпчилик болалар сиҳат-саломат туғилади. Болалар шифокорлари болаларнинг келажаги ҳақида ғамхўрлик қилиб, кўпгина соғлом болалар ичидан бирорта дарди борини аниқлаб, даволайдилар, бинобарин вақтида қўйилган ташхис ва буюрилган махсус даво муолажалари фақат бола ҳаётига эмас, балки сиҳат-саломатлигига ҳам гаров бўлади.

Боланинг туғилиши онлага фақат қувонч эмас, балки ташвиш, баъзан эса айрим ёмон сабабларга кўра, ғам келтиради. Кеча соппа-соғ ўйнаб юрган, тиниб-тинчимаётган бола бугун бирдан маъюс ва инжиқ бўлиб қолади. Баъзи бир ота-оналар нима учун болам олти ойлик бўлса ҳам ҳалигача бошини тута олмайди ва қариндош-уруғларини, ўйинчоқларини кўрганда уларга талпинмайди, ахир у тенги болалар туппа-тузик-ку, деб ташвишланадилар. Мана, унча яхши семирмаётган бола кўкрак бериб эмизгандан кейин кўпинча сутни қайтариб ташлайди. Унга нима бўлдикин? Балки унга онасининг сути ёқмаётгандир? Кўпгина нарсалар: боланинг бекордан-бекорга чўчиб тушиши ёки талваса тутуши, ёмон ҳид келиши, сийдигининг ранги ғалати бўлиши ва бошқалар ота-онани хавотирга солади.

Болалар ўса боради, ота-она доим улар учун қайғуради. Баъзи ҳолларда ота-она бола оёқ-қўлларининг қийшайиб қолганини ёки кўкрак қафаси шаклининг ўзгарганини кўриб, рахит эмасмикан, деб сиқилади. Бошқа ҳолларда, бола тез-тез зотилжам билан оғрийди ва нимжон бўлади (нега ҳадеб шунақа бўлаверади?). Ота-она жонини ҳовучлаб, боланинг соғли-

ғини кузатиб туради, улар учун ҳаммаси муҳим, ҳечам арзи-
маган бўлмайди. Боланинг кўп касал бўлиши, ривожланиши-
даги ўзгаришлар оила аъзоларини ўйлантириб қўяди. Бундай
пайтда узоқ-яқин қариндошлар, уларнинг сиҳат-саломатлиги,
болаликда қандай ўсганларини эслашади. Жуда кўп ҳолларда
болани шифокор кўраётганда ота-она: «Мен ҳам анча кеч юр-
ганман» ёки «менинг ҳам уч яшар бўлганимдан кейин тилим
чиққан», «бувисининг ҳам боши шунақа кичкина эди», деб
уни ишонтирмоқчи бўладилар. Шифокор бу саволлар сизни
ташвишлантираётганини, бу ҳақда уйда гап бўлганини, авлод-
аждодларингизни суриштириб чиққанингизни дарров сезади.
Мана, кўрдингизми, узоқ-яқин қариндошларингизни билишин-
гиз иш бериб қолди. Яхшиямки, уларни эсга олдингиз, лекин
ўз фикр-ўйларингизни дўхтирга айтиб берсангиз яна ҳам яхши
бўлади. Бундай ҳолларда тиббий-генетик маслаҳатхонага бо-
риб, у ердаги мутахассислар билан маслаҳатлашинг, чунки у
ерда ирсий касалликларни биладиган шифокорлар ишлайди.
Улар сизни қизиқтирган, боланинг дарди ирсий касаллики,
касалликнинг оқибати қанақа ва даволашнинг қандай усулла-
ри бор, яна касал бола туғилиши хавфи қандай ва шу каби
кўпгина саволларга жавоб беришади.

Тўнғич боласида бирорта ирсий касаллик топилган ёки жис-
моний ва ақлий ривожланишдан орқада қолаётган бўлиб, яна
фарзанд кўришдан хавотирланган ёш ота-оналар албатта тиб-
бий-генетик маслаҳатхонага бориб, маслаҳат олишлари зарур.
Балки уларнинг хавотири бекор бўлиб чиқар ва соғлом, хуш-
чақчақ бола кўришар.

Олимлар ирсий касалликларга боғлиқ бўлган масалаларни
ишлаб чиқяптилар. Улар касалликларни йилдан-йилга бехато
аниқлашмоқда ва яхши даволашмоқда. Айни вақтда ёш ота-
оналар болаларнинг соғлиғи фақат ирсий омилларга боғлиқ
бўлмаслигини ҳам билишлари шарт. Ҳаёт шароити, овқатла-
ниш, тарбия ва ҳоказолар катта аҳамиятга эга. Масалан, бола
ота-онасидан новчаликни мерос қилиб олди, бироқ бу у ҳали
баланд бўйли бўлади, деган гап эмас. Бола сифатли, витамин-
ларга бой овқатларни етарлича емаганда жисмоний ривожла-
нишдан тўхтаб қолиши мумкин.

Бироқ, барча туғма касалликлар (яъни бола туғилган пайт-
да аниқланган касалликлар) ирсий табиатда бўлавермайди. Бу
касалликларнинг кўпчилигида ҳужайранинг ирсий аппарати
шикастланмаган, бироқ ҳомиланинг она қорнидаги ривожла-
нишида бузилишлар содир бўлган бўлади. Бунга ҳомиладор
аёлнинг турли хилдаги касалликлар билан оғригани, сурунка-
ли касалликлари (тиреотоксикоз, қандли диабет ва ҳоказо),
ота-онанинг ичкиликбозлиги ва бошқа зарар етказадиган омил-
лар сабаб бўлиши мумкин. Бу жуда муҳим, ота-она ўз соғлиғи
ҳақида ғамхўрлик қилиши шарт, ўз фарзандининг бахтини ўй-
лаши керак. Шундагина бола соғ-саломат бўлади.

Дунёда инсон кўнгли каби кенг, бепоён нарса йўқ. Ва аксинча, одамнинг қалбидек нозик, бешафқат нарса ҳам топилмайди. «Қалби дарёлиги», «Дили поклиги», «Жони ачишди», «Соғиниб, юрак эзилиши» сингари инсон ички дунёсининг ҳаяжонларини, севинчларини, ғам-андуҳларини баён этувчи сўзлар, биз, таъобат аҳли учун бир олам маънони англатади. Зеро, асаб хасталиклари соҳаси мутахассиси бўлганлигим, бир неча йиллардан бери энг нозик соҳа—асаб касалликлари устида илмий-тадқиқот ишлари олиб бораётганим учун ҳам «кўнгил», «дил», «қалб» сўзлари менга яқин.

Зеро, инсондаги беқийёс асаб тизимлари ана шу нозик туйғулар билан чамбарчас боғланиб кетган. Бунни мен ўзимнинг узоқ йиллик тажрибамда, ўз ҳаётимда кўрганман, билганман. Кўнгли хаста, юраги дардли, руҳан эзилган кишиларнинг кўпчилигини охири бориб-бориб асаб касалига йўлиққани гувоҳиман. Энг ачинарлиси шундаки, турли-туман хасталикларга йўлиққанларга қараганда асаб касаллиги бор одамларни даволаш анча мушкул иш. Аслини олганда, кўпчилик хасталикларнинг асл сабаби замирида асаб бузилиши ётади. Жигари, буйраги ёки бўлмаса юраги касал одамларнинг ҳаёти нотинч, асаби бузуқ бўлса, уларни даволаш жуда қийин бўлади. Масалан, асаб таранглашса, яъни одам бирор нарсадан қаттиқ сиқилса, қон босими бирдан кўтарилиб, мияга қон қуйилиши ҳеч гап эмас. Аввало дардларга чалинмаслик, асаб бузилмаслиги, беморлар ҳам тезроқ соғайиши учун ҳар бир инсон қайси касб эгаси бўлишидан қатъий назар, ташқи муҳитнинг қаттиқ зарбаларидан ўзини ҳимоя этишга ҳамиша тайёр турмоғи, бардошли бўлмоғи керак. Айниқса, давлат идораларида ишлайдиган, одамлар билан кўпроқ муомала қиладиган кишилар арзимаган нарсаларга аччиқланмайдиган бўлиши, овозини баланд кўтармай, хушмуомалалик билан иш юритмоғлари даркор. Хусусан хушхулқ, одоб-ахлоқли, босиқ, ширин сўз одам бошқалар дилини биллади, озор бермайди. Кўнглини кўтаради, айни вақтда ўзи ҳам сиқилмайди, хотиржам бўлади.

Хушхулқлик инсоннинг энг олижаноб фазилатларидан бири. Бундай инсон доимо эл ҳурматида, ардоғида бўлади, иззат топади.

Киши жисми-танасининг беминнат, уйғун ишлаши, заҳматкашлигининг сиру асрори унинг аъзолар, тизимлар фаолияти жараёнининг бош мия орқали бошқарилишидадир. Масалан, Сиз бирор нарсадан қаттиқ ҳаяжонлансангиз, қаттиқ хавотирга тушсангиз ёки нимадандир чексиз хурсанд бўлиб кетсангиз шу ондаёқ юрагингиз гўё қинидан чиқиб кетай, деб гупиллаб ура бошлайди. Чуқур ўйлаб қарасангиз, бунинг асосий сабаби—асабда. Биз бош мия тўғрисида кўп нарса билмаймиз, бу мўъжиза шунчалик сирли ва мураккабки, ҳозирги замон илм-фани уни тўлиқ тушунтириб беришдан ожиз. Шу соҳада иш олиб боровчи мутахассислар бош мияни «сирли сандиқ»қа ўхшатиша-

ди. Уларнинг фикрича, шу «сирли сандиқ» ўзига тушган ахборотларни инсон ақли бовар қилмайдиган даражада тезлик билан таҳлил этади, хулоса чиқаради, буйруқ беради.

Бош миyaning пўстлоқ қаватида 14 миллиарддан зиёд асаб ҳужайралари ва юз минг миллиард ҳужайраларо алоқалар мавжудки, бу инсоннинг ақлий ва маънавий дунёси, қобилиятини юқори даражада эканлигини белгилаб туради. Бош миёа беҳисоб нейрон-ҳужайралардан иборат бўлиб, ҳар бири 25 ватгача бўлган қувватга эга. Шу қувват ёрдамида 1 соатда 6,2 грамм глюкозани, 3 литр оксигенни ёндиради. У ўзида 1 триллиардгача маълумот сақлаш қобилиятига эга. Ҳолбуки, ҳозирги замон компьютерлари ўзида 80—100 миллиард маълумотни сақлай олади, холос.

Бош миёа ҳақида бунчалик сўз юритишимизнинг боиси шуки, қон томир билан ёнма-ён инсон танасининг энг нозик жойларига қадар чирмашиб кетган, кўз илғамас асаб тизимларининг маркази миёага бориб тақалади. Инсон танаси иборали қилиб айтганда, ана шу олий «марказ»дан туриб бошқарилади. Бош миёа шу қадар бепоён, тенгсиз ва мураккаб уммон. Танада рўй берадиган барча ўзгаришлар ана шу марказда тезкорлик билан аён бўлади, буни инсон ҳар дақиқада сезиб, билиб, кўриб, эшитиб, тотиб туради.

Бизнинг қадим бобокалонларимиз, шарқ оламининг тенги йўқ ҳақиму ҳозиқлари; жумладан, тиббиёт оламининг буюк алломаси Ибн Сино ҳам асаб касалликлари хусусида ноёб асарлар битганки, бу жаҳон тиббиёт илмида ҳозирга қадар ҳам ўрганилиб, фойдаланиб келинмоқда. Ибн Сино асаб касалига йўлиққан одамларни қандай қилиб даволагани бизга маълум. Буни биз, асаб табиблари кўп ишлатганмиз.

Инсон ҳаёти жуда мураккаб. Қувончли, саодатли кунлар, ғам-ташвишли дамлар инсон зотини не қуйларга солмайди дейсиз. Асаб торлари ана шу мураккаб дунёнинг барча ташвиш ва қувончларига бардош беришга мажбур. Ана шу қийинчиликларга бардош бера олмасангиз, иродангиз етмаса, унда «ғир асаб хасталиги бошланади, бориб-бориб хотира йўқолади. Шундай хотирасизлик касаллигига йўлиққан АҚШнинг собиқ Президенти Рональд Рейган ўз халқи билан оммавий ахборот воситалари орқали тирклигидаёқ видолашишга мажбур бўлган.

Ватанисизнинг келажаги учун соғлом ақл соҳиблари керак. Соғлом авлодни тарбиялашни онладан, боғчадан, мактабдан бошлаш керак. Ақл-заковатли, бақувват ёшларни камол топтиришга ўз муносиб ҳиссамизни қўймоғимиз керак.

Ибн Синодан бир киши: «Фарзандимизнинг тарбиясини қачондан бошлашим керак?» деб сўрабди. Шунда улуғ табиб:— Болангиз неча ёшда,— деб савол берибди.— Эндигина олти ойлик бўлди,— дебди ҳалиги одам. Кеч қолибсиз— дебди Ибн Сино.— Сиз бу ишни эртароқ бошлашингиз керак эди...

Бу гапда олам-олам маъно бор. Негаки, янги туғилган чақалоқнинг ўзи аввало соғлом бўлсин. Кейин болани авайлаб, зарур шароитларни яратиб, ҳомилада, бешикдаги чоғидаёқ унинг келажакда соғлом бўлиб етишиши ҳақида ўйлаш керак.

Бола она қорнида бўлган даврдан бошлаб ота-она ўзларини ачиқ-тизиқ гаплардан, асабийлашишлардан тиймоқликлари даркор. Ҳомиладор аёлнинг асаби бузилса, ҳаёти нотинч бўлса, бўлажак фарзанд ҳам қоринда безовталаниб, саломатлигига таъсир қилади. Болаларнинг нимжон, баъзан асаби бўш, йиғлоқи бўлиб туғилишининг сабаби ҳам ана шунда!

Фарзандларимизни соғлом, ақл-заковатли, қувноқ, одамохун, хушхулқ қилиб тарбиялаш асосий мақсадимиз бўлмоғи керак. Бу замон талаби, зеро келажак ҳам маънавий, ҳам жисмоний соғлом авлодниқидир!

Муқаддас Ўзбекистон диёридан ҳали Амир Темур, Улуғбек, Фарғоний, Беруний, Ибн Сино, Навоийлар етишиб чиқиши муқаррар. Бунинг учун ёшларимизни Она Ватанга садоқатли, эл-юртга нисбатан мурувватли, илм-маърифатли, юксак маданият соҳиби қилиб тарбиялашимиз керак.

Бу ишда мактаб ўқитувчилари, жамоатчилик, энг аввало ота-оналаримизнинг ўзлари уларга ўрناق бўлишлари керак. Ёш авлоднинг сиҳат-саломат, зуваласи пишиқ бўлиши учун олиб борилаётган улкан ишларда энг аввало ота-оналар фаол қатнашишлари керак. Шуни унутмаслик керакки, ёш авлод қувончимиз, бахт-саодатимиздир. Президентимиз Ислом Қаримов ёш авлоднинг порлоқ келажаги ҳақида бениҳоя катта ғамхўрликлар қилмоқда. Соғлом авлодгина бахтли-саодатли бўлади. Фарзандларимиз соғлом бўлган тақдирдагина эсон-омон улғайиб, илм оладилар, ҳаётимизнинг турли соҳаларида ўз касбининг йирик мутахассиси, жисман ва маънан етук бўладилар. Бунинг учун ёшликдан чиниқриш, спорт билан шуғулланиш керак. Шундагина катта ютуқларга эришадилар. Турли хилдаги энг замонавий спорт майдонлари, теннис, футбол, бокс, енгил атлетика бўйича ёшларимиз жаҳонда машҳур бўлмоқда. Илм-маърифатли, турли фанлар соҳасида йирик мутахассис бўлиб етишмоқда ва давлатни бошқаришда, мамлакатимиз иқтисодиётида ва бошқа соҳаларда фидойилик билан меҳнат қилишмоқда.

Оналарга ва болаларга кўрсатилаётган буюк ғамхўрликнинг чеки йўқ. Ҳомиладор аёлларнинг эсон-омон кўзи ёриши, турли дардларга чалинмаслиги, боласининг соғлиги учун тинмай катта ғамхўрликлар қилишмоқда. Оналар ва болалар, ўсмирлар маслаҳатхоналари ишлаб турибди, беминнат хизмат кўрсатапти. «Соғлом авлод» учун «Оила», «Аёл» йили ва бошқа тадбирлар келажак авлоднинг баркамоллиги учун. Зеро Ватан келажаги, равнақи ёш авлод қўлида.

ҲОМИЛАДОР АЁЛ ВА ЭМИЗИКЛИ ОНАНИНГ ОВҚАТЛАНИШИ ҲАМДА КҮН ТАРТИБИ

Ҳомиладор аёлнинг ҳаёт шароити ва кун тартиби — овқатланиши, меҳнати, уйқуси, дам олиши боланинг тўғри ўсиши ва ривожланишида жуда катта аҳамиятга эга.

Ҳомиладор аёл қай хилда овқатланмасин, ҳомила унинг организмидан ўзига керакли зарур нарсани олади, деган фикрнинг хато экани ҳозирги пайтда исбот этилган. Бўлғуси онанинг кам, сифатсиз овқатланиши ўз-ўзидан бола тушишига, боланинг ой-кунни етмай, чала, вазни кам ва турли хилда майибмажруҳ бўлиб туғилишига сабаб бўлади. Янги туғилган боланинг сиҳат-саломат бўлиши кўп жиҳатдан ҳомиладор аёлнинг овқатланишига, у тановул қиладиган таомнинг турли-туман бўлишига ва уни маълум бир вақтда еб туришига боғлиқ бўлади. Онанинг оч юриши болага анча катта бўлганида ҳам таъсир кўрсатиши мумкин. Бундай бола одатда нимжон бўлиб ўсади ва ҳар хил касалликларга тез-тез чалиниб туради.

Баъзи одамлар аёл киши бўйида бўлгандан бошлаб кўп овқат еса фойдали бўлади, деб ўйлайдилар. Бу нотўғри. Кўп овқат ейиш ва суюқлик ичиш овқат ҳазм қилиш йўлини тўлдириб қўяди, бунда юрак, жигар, буйрақларга зўр келади, ҳолбуки, улар шу даврда бусиз ҳам ортиқча зўриқиш билан ишлайди.

Ҳомиладор аёлнинг овқати тўла сифатли ва оқсиллари, ёғлари, углеводлари, сув, минерал тузлари ва витаминлари етарли бўлган хилма-хил таомлардан иборат бўлиши зарур. Усаётган организм учун асосий қурилиш манбаи бўлмиш оқсилнинг роли айниқса катта. Ҳомиладорлик пайтида аёл организмнинг оқсилга бўлган эҳтиёжи, хусусан ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида тахминан 50 фоизгача ортади.

Оқсиллар ҳайвонлар ва ўсимликлардан олинадиган кўпгина маҳсулотларда бўлади. Гўшт, балиқ, тухум, сут, творог, нўхат, ловия, нонда ва ёрма маҳсулотларида (хусусан сули ёрмасида) оқсил кўп бўлади. Сут оқсили (сут, творог, пишлоқ) жуда қимматли бўлади, буларни ҳомиладор аёл ҳар кун ичиб туриши керак.

Углеводлар ва ёғлар одам организмда энергиянинг асосий манбаи ҳисобланади. Углеводлар турли хилдаги сабзавотларда, нон, ёрма, қанд, асал, меваларда кўп бўлади. Улар нерв системаси, юрак, жигар ва бошқа ички аъзолар фаолияти учун жуда катта аҳамиятга эга. Углеводлар организмга ортиқча миқдорда тушиб турса, одам семириб кетиши мумкин. Шу сабабли, ҳомиладор аёл семиришга мойил бўлса, углеводларга бой овқатларни камроқ ейиш керак.

Ёғлардан, сут маҳсулотларидан олинадиган ёғлар (сариеғ, қаймоқ) жуда фойдали, уларни организм осон сингдиради. Ўсимлик мойларидан кунгабоқар мойини истеъмол қилиш тав-

сия этилади. Қўй, мол ёғининг ҳазм бўлиши анча қийин. Шу сабабли, ҳомиладор бўлганда, хусусан, ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида уларни камроқ ейиш керак.

Ҳомиладорлик даврида аёл организмининг минерал моддаларга, хусусан кальций ва фосфорга эҳтиёжи ортади. Булар ҳомила суюғининг шаклланиши учун зарур, онада эса моддалар алмашишувида катта ўрин тутати. Шунингдек, темир тузларига эҳтиёж ортади, темир тузлари қизил қон таначаларида (эритроцитларда) бўлади ва организмнинг кислородни ўзлаштиришида катта рол ўйнайди. Сабзавот, мевалар, гўшт, йирик тортилган ундан эпилган йон, гречиха ёрмасида, сут маҳсулотларида минерал тузлар кўп бўлади. Турли-туман овқатлар еб турилганда аёл организми зарур миқдордаги минерал моддалар билан таъминланади. Шуни унутмаслик керакки, минерал моддаларнинг овқатда етарли бўлмаслиги тишларнинг касаллишига сабаб бўлиши мумкин.

Ош тузи ҳомиладор аёл овқатида муҳим ўрин тутати. Тузини меъеридан ортиқ истеъмол қилиш организмда суюқликнинг тутилиб қолишига ва шиш пайдо бўлишига олиб боради. Шу сабабли, ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида ош тузини кам ейиш лозим. Суюқликни ҳам кўп ичмаслик керак. Ҳомиладорлик эсон-омон кечганда суткада 1 л гача суюқлик ичиш мумкин, шишга мойиллик бўлганда эса суткасига кўпи билан 0,8 л суюқлик ичган яхши.

Ҳомиладорлик даврида витаминларга эҳтиёж жуда ортиб кетиши аниқланган. Витаминлар онанинг ҳимоя кучларини мустаҳкамлаш ва ҳомиланинг тўғри ривожланиши учун зарур. Витаминлар етишмаганда умумий аҳвол ёмонлашади, беҳоллик пайдо бўлади, одам жаҳлдор бўлиб қолади, боши оғрийди. Баъзи ҳолларда ҳомиладор аёл организмда айрим витаминларнинг очикдан-очик етишмаслиги ҳомила ривожланишининг ўзгаришига ва бола тушишига ҳамда ой-кунни тўлмай, вақтидан илгарти туғиб қўйишига олиб бориши мумкин.

Ҳомиладорликнинг тўғри ривожланиши учун витамин А, С, D, E ва В гуруҳидаги витаминлар жуда катта аҳамиятга эга. Витамин А етишмаслиги ҳомиланинг ўсишига ёмон таъсир қилади, ҳатто ҳомиланинг она қорнида ўлиб қолишига сабаб бўлиши мумкин. Балиқ мойи, жигар, сариёғ, тухум сариғида витамин А кўп бўлади. Сабзи, помидор, наъматак, ўрик ва бошқа мева ҳамда сабзавотларда каротин деган махсус модда бўлади, бу модда одам организмда витамин А га айланиш хусусиятига эга. В гуруҳидаги витаминларнинг (В₁, В₂) етишмаслиги туғруқ вақтида туғруқ фаолиятининг суст бўлиши учун асосий сабаблардан бири бўлиши мумкин. Бу гуруҳдаги витаминлар қора нонда, ачитқида, гўштда, жигарда, сули ва гречиха ёрмаларида бўлади. Витамин С (аскорбат кислота) организмнинг инфекцияларга қаршилик кўрсатиш қобилиятини оширади; витамин С қора смородина, наъматак меваси, туз-

ланган карам, лимон, олманинг нордон нави, апельсин, мандарин, крижовник, қулупнай, малинада кўп бўлади. Витамин D ҳомила суяк скелетининг шаклланишида муҳим роль ўйнайди, у балиқ мойида, тухум сариғида, балиқ икрасида, сут маҳсулотларида бўлади. Витамин E етишмаслиги ҳомиланинг ривожланишини бузади. Витамин E ўсимлик мойлари, жўхори, ерёнғоқ, нўхат, коҳу, гўшт, сут маҳсулотларида кўп бўлади.

Хусусан, ёз пайтида овқатга ишлатиладиган кўпгина моддаларда витаминлар бўлади. Қишда ва баҳорда мева ва сабзавотларда витаминлар миқдори кам бўлганидан врач буюришига қараб поливитамин препаратларини қабул қилиб туриш лозим.

Ҳомиладор аёл сиҳат-саломат бўлиб, иштаҳаси яхши бўлса, ҳомиладорликнинг биринчи ярмида одатдагидек овқатларини еявериши мумкин. Бошқоронғи бўлганда кўпинча баъзи овқатларни кўп егиси келади, бир хилларини эса кўришга тоқати бўлмайди. Бўйида бўлган кунларда овқатдан ўзини тиймаслик керак. Маълум бир вақтда турли-туман овқат еб туриш зарур.

Эрталаб уйқудан тургандан кейин кўнгил айнаса, нонуштани ўринда еган маъқул. Нонуштада бир пиёла иссиқроқ қаҳва, (чай) ичиш, у-бу ейиш лозим. Бўйида бўлган биринчи ойларида аёл киши қусиб турадиган бўлса, овқатни тез-тез, оз-оздан еб туриши керак. Эрталаб уйқудан тургандан кейин ўринда ётган жойда ярим стакан совуқ сув ичса, кўнгил айнаши сал қолади ва ҳатто у қусмайди.

Ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида ҳомиланинг тез ривожланиши муносабати билан жигарга ва буйруқларга анча зўр келади. Бу даврда аччиқ нарсаларни, яъни қалампир, горчица, сиркани овқатга ишлатмаслик лозим. Суюқ овқат кўпинча гўштсиз— сабзавотдан қилинган, сутли бўлиши ва мевалар еб туриш лозим. Гўшт ёки балиқни кунига кўпи билан бир марта қайнатиб ейиш керак. Бу даврда сут, қатиқ, кефир ичиш, творог еб туриш жуда фойдали.

Ҳомиладор аёл бир кунда камида 4 маҳал, иложи борича маълум бир вақтда овқат ейиши лозим. Тўйиб нонушта қилиш керак, у суткалик овқатнинг 30—35 фоизини ташкил қилсин. Нонуштада иссиқ овқат (ширгуруч, манний бўтқаси, блинчик), янги ва қайнатилган сабзавотлардан тайёрланган салат ейиш, чай, қаҳва ёки сут ичиш, тухум, пишлоқ, сариёғ ейиш керак. Тушлик уч хил овқатдан иборат бўлсин ва суткалик овқатнинг 40 фоизини ташкил этсин. Дастлаб суюқ ош (сабзавотли ёки сутли) ичиш, кейин қайнатилган гўшт ёки балиқ, буғда пиширилган котлетни пиширилган сабзавот билан ейиш, кейин мева ейиш, компот, кисель ичиш лозим. Овқатнинг қолган 25 фоизини кечқурун ейиш керак. Кечқурун енгил овқат (қовурилган тухум, бўтқа, ёпилган творог ёки сабзавот, аччиқ-чучук) еган

маъқул. Соат 21—22. да қатиқ, бир кунлик кефир, компот ичиш керак ва ҳоказо.

Ҳомиладорликнинг сўнгги ойларида кўпинча қабзият пайдо бўлади. Бундай ҳолларда оч қоринга наҳорда қатиқ ичиш, мевалар ейиш, сабзи, карам, лавлагини тўғраб, аралаштириб ейиш ёки хона ҳароратидаги бир стакан сув ичиш керак. Врач буюрмаса, ич сурадиган дориларни ичмаслик керак, чунки улар бачадонни қисқартириши мумкин.

Ҳомиладор аёл тўғри овқатланганда, парҳезга риоя қилганда шу даврда пайдо бўладиган ҳомиладорлик токсикозлари деб аталадиган ўзига хос ҳолатнинг олди олинади.

Аёл киши кўзи ёригандан кейин ҳам овқатланишга яхши аҳамият бериш керак. Эмизикли аёл тўйиб овқат емаса, сути камайиб кетиши мумкин. Сут ва сут маҳсулотлари эмизикли онанинг овқатланишида муҳим ўрин тутди, булар организмни кўкрак сути ҳосил бўлиши учун зарур моддалар билан таъминлаб туради. Эмизикли аёлнинг ҳар куни 3—4 стакан сут ичиб туриши ва 50—100 грамм творог еб туриши тавсия этилади.

Витаминлар ва минерал моддалар эмизикли аёл парҳезида катта аҳамиятга эга, чунки улар бола организмга она сути билан ҳам туриб туради. Эмизикли она пиёз, саримсоқ пиёз, қалампир, хантал ва шунга ўхшаш нарсаларни емаслиги керак, чунки бунда сутнинг таъми бузилади ва ҳиди ёмон бўлиб қолади, натижада бола кўкракни оғзига олмай қўйиши мумкин. Вино, ароқ ва пиво ичиш асло мумкин эмас, чунки алкоголь сут билан бола организмга дарров туриб, уни заҳарлайди. Эмизикли она маълум миқдорда сут ҳосил бўлиши учун суткада 2 литргача суюқлик ичиб туриши керак.

Ҳомиладорлик даврида айниқса озодагарчиликка риоя қилиш муҳим. Тери ўпка билан бир қаторда нафас олишда қатнашади, тер билан алмашинувнинг баъзи маҳсулотларини ажратади, бу буйрақлар ишини енгиллаштиради, организмни касаллик қўзғатувчи микроблар киришдан ҳимоя қилади. Ниҳоят, покиза тери, янги кийим одам руҳини тетик қилади ва бардамлик беради. Илиқ душда чўмилиш, кейин хона ҳароратидаги сувга дағал сочиқни ҳўллаб, баданни ҳар куни ишқалаб артиш жуда фойдали. Бу нерв системасини мустаҳкамлайди, қон айланиши ва нафасни яхшилайди. Ҳомиладор аёл иссиқ ҳаммомда чўмилиши мумкин эмас, ҳомиладорликнинг 32-ҳафтасидан бошлаб унга ванна қабул қилиш ман этилади. Душда чўмилиб туриш эса то туққунига қадар жуда фойдали бўлади. Ўрин-кўрпа, ёстиқ жилдини ҳар ҳафтада, ич кийимни эса бундан ҳам тез-тез алмаштириб туриш лозим.

Айниқса сут безларини парвариш қилишга алоҳида аҳамият бериш керак. Сут безларини ҳар куни эрталаб ва кечқурун илиқ сувда совунлаб ювиш, кейин дағал сочиқ билан қуруқ қилиб артиш лозим, кўкрак учининг нозик терисига шикаст етказиб

қўймасликка ҳаракат қилиш керак. Шунингдек, ташқи жинсий аъзоларни покиза тутиш жуда муҳим. Ҳомиладор аёл ҳар куни ташқи жинсий аъзоларини илиқ сувда совунлаб ювса, жуда яхши бўлади.

Ҳомиладорликнинг биринчи ойларида қон кетиб қолиши ва бола тушишининг олдини олиш учун камроқ жинсий алоқа қилиш керак. Кўз ёришига икки ой қолганда вақтидан илгари туғиб қўйиш ва жинсий аъзоларга инфекция тушиши хавфи бўлганидан жинсий алоқани тўхтатиш лозим.

Ҳомиладорлик даврида ҳар куни камида уч соат очиқ ҳавода сайр қилиш керак. Мусаффо ҳаво қон айланишини ва нафасни яхшилайти, мусаффо ҳаво фақат аёл соғлиғи учун эмас, балки боланинг тўғри ривожланиши учун ҳам зарур. Сояда ҳаво ванналари қабул қилиш жуда фойдали. Офтобда камроқ бўлиш керак.

Хона озода бўлиши, ҳавосини доимо янгилаб туриш ва уйни намлаб супуриб-сидириш зарур. Хонада ҳаво ҳарорати кўпи билан 18—20°C бўлсин, акс ҳолда ҳомиладор аёлнинг нафас олиши ва қон айланиши қийинлашади. Ҳомиладор аёл бор хонада чекиш асло мумкин эмас.

Соғлом аёл ҳомиладорлик эсон-омон кечаётган бўлса, ўзини ўрганган жисмоний машқлар билан шуғулланиб туриши мумкин. Эрталаб бадантарбия қилиш шарт, спортнинг энгил турлари билан шуғулланиш мумкин. Гавда силкинадиган, жуда зўр келадиган ва нафас тўхталиб қоладиган (сакраш ва ҳоказо) машқлар билан шуғулланиш ярамайди. Силташ, зарб тегиши ва йиқилиш билан ўтказиладиган спорт ўйинлари мумкин эмас. Ҳомиладор аёлларга спорт мусобақаларида қатнашишга рухсат берилмайди, чунки бундай мусобақалар фақат катта жисмоний зўриқиш билан эмас, балки асабий зўриқиш билан ҳам кечади.

Ҳомиладорликда жисмоний машқлар билан махсус мажмуа бўйича шуғулланиш мақсадга мувофиқдир. Бу мажмуага қорин пресси мускулини ва чаноқ тубини мустақкамлайдиган машқлар киритилади, бу туғиш учун муҳим. Машқлар сони аёлнинг жисмоний ривожланишига ва машқ қилганлигига боғлиқ бўлади. Машқларни кўпи билан ўн минут бажариш керак. Гимнастикадан кейин баданни илиқ сув билан ювиш ёки душда чўмилиш керак. Барча жисмоний машқларни ҳомиладор аёл врач рухсати билан бажаради.

Кўпчилик ҳолларда ҳомиладорлик даврида аёл ўзининг одатдаги ишини қилаверади. Бироқ, бу иш оғир нарса кўтариш, мускулларнинг жуда зўриқиши ёки баданнинг силкиниши (масалан, тракторда, кранда ишлаш ва ҳоказо) билан боғлиқ бўлса, ҳомиладор аёл анча энгил ишга ўттишга муҳтож бўлади. Меъёрида жисмоний ва ақлий меҳнат билан шуғулланиш аёлга яхши таъсир қилади ва аксинча, беҳаракатлик, ҳадеб ёта-

вериш семириб кетишга, мускулларнинг бўшашиб қолишига, жаҳлдор бўлиб қолишга олиб боради.

Маълумки, ҳомиладор аёл салга чарчаб қолади, унинг ҳадеб ухлагиси келаверади. Шу сабабли, у кечаси камида 8 соат ухлаши керак, бундан ташқари, кундузи ухлаб олиши ёки 1—1,5 соат ётиб дам олиши лозим. Ухлашдан олдин хонани яхшилаб шамоллатиш тавсия қилинади. Ортиқча ишлаш, очиқ ҳавода етарлича бўлмаслик, нотўғри овқатланиш ва бошқаларда аёл яхши ухлай олмаслиги мумкин. Уйқусизликда врач маслаҳатисиз ухлатадиган дори ичиш мумкин эмас. Дорининг ҳомилага ёмон таъсир кўрсатиши мумкинлигини унутманг. Масалан, ҳомиладорлик даврида умуман шифокор буюрмаса, дориларни бўлар-бўлмасга ичавериш ярамайди. Афсуски, баъзи ҳомиладор аёллар сал лоҳас бўлганларида, томоғи оғриганда (ангинада), бош оғриганда ўзларича антибиотиклар, стрептоцид, пирамидон, люминал, анальгин ва бошқа дориларни ичаверадилар. Бу катта зарар қилиши мумкин, чунки ҳомила организмга тушган дори препаратларига жуда сезгир бўлади. Шуни унутмангки, ҳомиладор аёл ичган кўпгина дорилар ҳомила организмга тез киради ва секин чиқади, шу сабабли организмда жуда кўп миқдорда йиғилади. Бу ҳомила ички аъзоларини зарарлаши ва янги туғилган болани касалликка чалинтириб қўйиши мумкин.

Баъзи жувонлар ҳомиладорлик даврида қиттак ичкилик ичса бўладими, деб сўрашади. Бу саволга йўқ, асло мумкин эмас, деб жавоб бериш керак. Кузатишлар шуни кўрсатдики, ҳомиладор аёл бир қадаҳ вино ичгандан кейин орадан 10—15 минут ўтмасданоқ ҳомила қонида алкоғолдан нишона пайдо бўла бошлайди. Ривожланаётган ҳомила учун бу кучли оғу, у ҳомила марказий нерв системаси шаклланишини бузиши ва келажакда боланинг ақлий қобилиятига ёмон таъсир қилиши мумкин. Алкоғолли ичимликлар (вино, пиво, ароқ ва ҳ. к.) аввало аёлнинг ўзига ёмон таъсир қилади, унда бачадон қисқариши бошланиб, бола тушиши мумкин. Ҳомиладорлик даврида чекишнинг зарари ҳам бундан қолишмайди. Никотин она организмдан ҳомила қонига ўтиб, унинг тўғри ривожланишига ёмон таъсир қилиши мумкин.

Тишларингиз доимо тоза бўлсин, бу катта аҳамиятга эга. Эрталаб ва кечқурун тишни чўткада тиш пастаси билан тозалаш, овқатланиб бўлгандан кейин эса овқат қолдиқларини кетказиш учун оғизни сув билан чайиш керак. Ҳомиладор аёл тиш дўхтирига бориб, тишларини даволатиши, зарур бўлганда эса касал тишларини олдириши керак. Ҳомиладор аёлда тишлар бузилган бўлса, у туғруқдан кейинги даврнинг кечишини оғирлаштириши ва ҳомиланг касалликка чалинтириши мумкин. Ҳомиладорлик даврида тишларни яхши сақлаш учун минерал тузларга бой бўлган мева ва сабзавотларни етарли миқдорда еб туриш керак.

Қийим ва пойабзалга аҳамият бериш лозим. Қийим кенг-роқ бўлиши, кўкрак ва қоринни айниқса ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида сиқмаслиги керак. Ҳомиладорликнинг V—VI ойдан бошлаб, албатта бандаж тақиш зарур, у қорин девори мускулларини чўзилишдан сақлайди, ҳаракатни енгиллашти-ради ва ҳомиланинг тўғри ётишига имкон беради. Бандаж ётган ҳолда кийилади, кечаси эса ечиб қўйилади. Ҳомиладор аёлнинг пойабзали оёғига мос бўлиши, пошнаси кенг, паст бўлиши лозим. Баланд пошна туфли ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида гавда мувозанатини сақлаш учун қийинчилик туғдиради, оёқ-лари ва елка мускулларини зўриқтиради.

Аёл киши бўйида бўлганининг илк аломатларини сезиши биланоқ гинекологга бориши ва кейинчалик у ерга мунтазам равишда қатнаб туриши керак. Бу врачга ҳомиладорлик муд-датини тўғри белгилашга ва унинг кечишидаги ўзгаришларни ўз вақтида аниқлашга ёрдам беради. Ҳомиладор аёл врачдан туғиш ва туғаётган вақтида ўзни қандай тутиши ҳақида зарур маслаҳатларни олади. Буларни билиб олса, туғаётган пайтида унча қийналмайди.

Ҳомиладор аёл бўлажак фарзандининг соғлиғи унинг ҳаёт тарзига ва хатти-ҳаракатига кўп жиҳатдан боғлиқ бўлишини доимо эсида тутиши лозим.

Аёл киши кўзи ёригандан кейин ҳам баданини доимо озода тутиши, ҳар куни белигача илиқ сувда ювиниши шарт. Сут безларини болани ҳар сафар эмизиш олдидан ювиш зарур. Кўкрак учи ёрилиши (мастит)нинг олдини олиш ва даволаш учун сут безларини 10—15 минут давомида хонада очиб ўти-риш керак, йилнинг иссиқ пайтида бу муолажани очиқ ҳавода ўтказса бўлади. Ич кийимни ва ўрин-кўрпа, ёстиқ жилдини ҳафтада камида бир, икки марта, туққандан кейин дастлабки пайтларда эса бундан ҳам тез-тез алмаштириб туриш лозим.

Кўзи ёриган аёл сиҳат-саломат бўлса эсон-омон қутулиб олгандан кейин иккинчи кундан бошлаб унга гимнастика машқлари буюрилади, бу машқлар тезда қувватга киришга имкон беради, ҳомиладорлик даврида чўзилган мускул ва қорин девори терисини мустаҳкамлайди ҳамда ички аъзолар иши-ни яхшилайди. Жисмоний машқлар билан шуғулланганда зў-риқмаслик керак.

Болани кўкрак бериб эмизиб турган даврда айниқса чекиш ва алкоғолли ичимликларни ичиш асло мумкин эмас.

Бола эмизадиган она очиқ ҳавода кўпроқ бўлиши, вақтида меҳнат қилиб, вақтида дам олиши, кечаси мириқиб, тинч ух-лаши керак.

Юқорида айтилганларга риоя қилганда ҳомила яхши ри-вожланади, бола соғлом туғилади, она эса сиҳат-саломат бў-лади.

ЧАҚАЛОҚ ВА КУКРАК ЕШИДАГИ БОЛА

Ҳаммага яхши маълумки, оиладагилар фарзанд туғилишини орзиқиб кутишади. Фарзанд дунёга келишидан анча олдин она билан чақалоқни туғруқхонадан олиб келишга тайёргарлик кўриб қўйишади: кийим-кечак харид қилишади, ўзлари тикишади, аравача, каравотча сотиб олишади.

Ниҳоят, фарзанд дунёга келди. Ҳозирча у онаси билан бирга туғруқхонада ётибди. Бироқ, орадан 8—9 кун ўтгач, бу кичкина меҳмон уйда ўз ўрнини олади. Уни қандай қилиб яхшилаб кутиб олса бўлади? Бунинг учун нима қилиш керак?

Она-боланинг туғруқхонадан қайтиб келиш вақтига энг аввало уйни, хоналарни бошдан-оёқ кўтариб, яхшилаб супуриб-сидириш зарур. Юмшоқ мебелни, тўшакларни, дарпардаларни яхшиси ҳовлига олиб чиқиб қоқиш, чанг ютгичда чангини олиш, адёл, парда, шолча, поёндозни ювиш лозим. Эсингизда бўлсин, чангда боланинг саломатлиги учун хавфли микроблар бўлади! Агар иложи бўлса, чақалоққа алоҳида хона тайёрлаб қўйинг ёки уйнинг ёруғ жойини ажратинг. Ахир чақалоққа жуда кўп ёруғлик керак-да!

Ҳар бир чақалоқнинг ўз каравоти бўлиши керак. Каравотча ёруғ кўп тушадиган жойга қўйилади, бироқ уни деразага жуда яқин, печка ёки иситадиган батарея ёнига қўйманг. Кечаси каравотчани она ёнига яқинроқ суриб қўйинг, шунда болага қараш осон бўлади.

Каравот ўрнига асло аравачадан фойдаланманг, чунки аравача билан бирга кўчадан уйга чанг киради, бундан ташқари, аравача ичига ҳаво яхши ўтмайди, шунингдек бола эркин ётмайди.

Боланинг тўшакчаси осон ювиладиган нарсадан бўлсин. Тўшакча пахта ёки момиқ ярамайди, уларни тозалаш қийин. Синтетик материалдан қилинган тўшакчалар унча тавсия этилмайди. Чақалоққа битта юпқа ва битта иссиқ адёл бўлсин. Қишда сайр қилиш учун пахтали кўрпача бўлгани маъқул. Кўрпача тўртбурчак бўлиши керак, унга жилд кийдириш ёки чойшабга ўраш мумкин. Каравотчага янги туғилган бола бошига ёстиқ қўйманг, чунки чақалоқ умуртқа поғонаси қийшайиб қолмаслиги учун текис жойда ётиши зарур.

Чақалоққа 4—6 та энги узун иссиқ (фланел, пахмоқ) қўйлакча керак бўлади, унинг энг учи кўпинча тикиб қўйилади, акс ҳолда чақалоқ юзини тирнаб олиши мумкин, бундан ташқари, чақалоққа 8—12 та яхтакча керак бўлади, бу яхтакчаларни одатда, юпқа матодан ёки катталарнинг эски кийимидан тикилади. Яхтакчанинг очиқ томони орқасига қаратиб кийгизилади, унинг этаги чақалоқ киндигигача етадиган бўлиши лозим.

Чақалоқнинг тагига солинадиган таглик (бу йўргакнинг бир тури, учбурчак қилиб, чақалоқнинг оёқлари орасига қўйилади)

докадан икки қават қилинади ёки эски кийимдан, сочиққа ишлатиладиган газламадан қилинади. Катталиги 60×65 см бўлган 20—24 та таглик керак бўлади.

Ҳозирги кунда болалар учун памперс деган таглик ишлаб чиқарилган. Памперсларнинг қулайлиги ҳақида сўз бўлиши мумкин эмас, лекин улар болага безарарми?

Бу ерда шуни айтиб ўтиш керакки, японлар бундан ўн йилдан кўпроқ олдин педиатрлар ва дерматологларнинг шу масала бўйича жаҳон конгрессини чақирдилар. Унда 25 йиллик кузатув натижалари келтирилди, шуларга асосан бутун ер юзида болаларнинг интеллектуал жиҳатдан анча эрта ривожланаётган, айни пайтда жисмоний ривожланишдан анча орқада қолаётгани айтиб ўтилди. Бу гап памперс тақиладиган болаларга ҳам, умрида уни кўрмаган болаларга ҳам тааллуқли эди. Бизнинг бир ёшга кирган болакайларимиз телевизорни қандай ёқиш кераклигини жуда яхши биладилар, ўйинчоғини ҳам биладилар, лекин оналарнинг айби биланми ёки бошқа сабабданми, тувакка ўтиришларини айтмайдилар. Кейинги ўн йилликда бу ҳодиса ярим йўлга етди. Ҳозир икки ярим яшар бола тувакка ўзи ўтирадиган бўлиб қолди. Бу мутлақо меъёридаги ҳодиса.

Лекин икки ярим-уч яшар бола кечаси сийиб қўйса албатта уни дўхтирга кўрсатиш керак, чунки бу бирор касаллик белгиси, боланинг руҳиятига хос бўлиши мумкин. Чақалоқ бир ойлик бўлгунча унда йўргак дерматити пайдо бўлиши мумкин, яъни сийиб қўйганда чоти териси қизариб, ачишади, бичилади. Баъзи чақалоққа памперс тақадиган ёки чоти орасига дока таглик қўядиган оналар бунини шундан кўрадилар. Лекин шуни унутмангки, бунга иккала нарса ҳам айбдор эмас. Фақат бола тагини тез-тез ювиб, чоти бурмаларига болалар ёғи суртиб, сепма сешиб турсангиз бўлди.

Шуни билиб қўйингки, дока тагликда ҳам, памперсда ҳам бола терисини таъсирлай оладиган моддалар бўлади. Памперс материалининг ўзи ёки таглик ювилган порошок юқлари таъсир қилиши мумкин. Порошок юқини кетказиш учун тагликни камида олти марта яхшилаб чайиш керак.

Тўғри, памперсларнинг ҳар бир ёшга мўлжалланган арзони ва қиммати бор. Фақат памперсларни боланинг ёшига мосини сотиб олинг. Кичик, яъни тор бўлса, боланинг қорнини ва оёқларини сиқади. Қалта бўлса, кенг жойларидан сийдик оқиб кетади. Умуман айтганда болага ёқадиганини олинг, реклама-ларга учманг. Памперсларни қуруқ, салқин жойда сақланг. Болани сайрга олиб чиққанда, меҳмонга борганда, узоқроқ жойга борганда памперсни бир-икки соатга ишлатинг. Уйда бўлса памперсни кечаси ҳар 2—3 соатда янгилаб туринг. Бола яхши ухласа 6 соатга етиши мумкин. Бир марта ишлатилган памперсни иккинчи марта ишлатманг. Акс ҳолда болага бактериялар юқиб қолиши ҳеч гап эмас. Шуни унутмангки, боланинг

кечасию кундузи памперсда бўлиши жуда зарарли, ҳатто келажакда бола кўрмайдиган бўлиб қолиши мумкин, деган гаплар асоссиз, бунинг унутманг. Боланинг фарзанд кўриш тизими ўткинчи ёшда, ўсмирликда фаол ривожланади, чақалоқларда эса «мудроқ» ҳолатда бўлади. Демак, памперс бир-икки яшар болаларда сперматозоидларнинг меъёрида ҳосил бўлишига ёмон таъсир қилади, деган гаплар нотўғри. Бунга бошқа экологик, ирсий омиллар ва бошқалар сабаб бўлади. Ҳар ҳолда тиббий адабиётларда памперсларнинг келажакда бепушт бўлиб қолишга сабаб бўлиши ҳақида ҳеч қанақа гап йўқ.

Одатда, тўртбурчак (100×100 см) йўргакликларни қоғоз материалдан ёки полотнодан 20 дона тайёрлаб қўйилади. Бир нечта (5—6 та) йўргаклик пахмоқ ёки байкадан бўлиши лозим. Иккита қалпоқча ёки чақалоқнинг бошига ўраш учун юпқа дуррача тайёрлаб қўйиш эсингиздан чиқмасин.

Чақалоқнинг ювилган ва дазмолланган кийимини катталарнинг кийимларига аралаштирмай, алоҳида сақлаш керак. Янги пахталик кўрпача ёки жун адёл устига нам латта қўйиб дазмоллаш лозим.

Битта, қатталиги каравотга мос клеёнка бўлиши шарт, бу клеёнка тўшакнинг устига солинади, яна битта кичкина клеёнка (30×30 см) йўргак билан адёл орасига солинади.

Она қўйлагини ифлос қилмаслиги учун албатта бирор нарса тутиб олиши зарур. Чақалоққа қараш учун кири яхши келадиган энгил газламадан тикилган қўйлак тикиб олинг. У олдида тугмаланадиган бўлсин, шунда болани кўкрак бериб эмизиш осон бўлади.

Бола парвариши учун ишлатиладиган нарсалардан чақалоқни чўмилтириш учун тос, юзини ювиш учун кичкина тоғорача, совун қути, танани, чўмилтириладиган сувнинг ҳароратини ва хона ҳароратини ўлчаш учун термометр, қайнаган сувни қуйиш учун кўзача ёки бошқа идиш, пахта солиб қўйиш учун шиша идиш, клизма (ҳўқна) қилиш учун № 1 баллонча тоза кружка билан, пипетка (томизғич), грелка (иситғич), кичкина қайчи бўлиши лозим. Бу буюмларнинг барчасини яхшилаб ювиб, иложи бўлса, маҳсус шкафчада ёки алоҳида жойда сақлаган маъқул. Пахта, бинт, вазелинни ҳам шу ерда сақлаш керак. Ифлос бўлган йўргакларни ташлаш учун тос бўлиши шарт.

Чақалоқни чўмилтириш учун яхшиси сирланган ёки оқланган ваннача сотиб олинг, чунки уни ювиш, тозалаш осон бўлади. Ваннача бўлмаса чақалоқни тосда ёки тоғорада чўмилтирса ҳам бўлади.

Чақалоқча аравача танлар экансиз, мода орқасидан қўманг. Аравачанинг бўйи баландроқ, деворлари ва усти осон ювиладиганидан (клеёнка ёки пластмасса қопланганидан) олган маъқул. Аравачанинг ичидаги тўшакни тез-тез ағдариб, шамоллатиб туринг. Тўшакча устидан тоза йўргак солсангиз, яна ҳам яхши бўлади.

Ёш она дастлаб чақалоққа қарашда қийналади, чунки у ҳали болага қандай қараш кераклигини билмайди. Чақалоқнинг бетартиб ҳаракатлари ва чинқиришларидан, терисининг салга қизаришидан ваҳимага тушиб, довдираб қолади. Туғруқхонадан чиққандан кейинги дастлабки кунларда уйга тиббий ҳамшира ва болалар поликлиникаси врачлари келади, улар ёш онага чақалоқни парвариш қилишнинг асосий қондаларини ўргатишади.

Шуни унутмаслик керакки, янги туққан аёл ҳали ўзига яхши келмаганидан дарров толиқиб қолади, ана шу пайтда яқинлари унга диққат-эътиборли бўлишлари, ёрдам беришлари керак. Боланинг онаси ва чақалоқни парвариш қилишда ёрдам берадиган оиланинг бошқа аъзолари ниҳоятда тозалikka риоя қилишлари керак. Ишдан қайтиб келгач, уйда кийиладиган кўйлак кийиб олиши, болага қарашдан олдин, албатта қўлларини совунлаб ювиши шарт. Касал қариндош-уруғларнинг чақалоққа яқинлашмагани яхши.

Бир ёшгача бўлган боланинг анатомик-физиологик хусусиятлари. Бола фақат тўғри тарбияланганда ва билиб парвариш қилингандагина яхши ўсади ва ривожланади. Болани тўғри тарбиялаш, уни яхши парвариш қилиш учун бола организмнинг баъзи бир хусусиятларини билиш лозим.

Болага катта одамнинг кичрайтирилган нусхаси, деб қарамаслик керак—унинг организми ўзига хос ҳам ички, ҳам ташқи хусусиятларга эга бўлади. Бола катта бўлгунча болаликнинг маълум даврларини босиб ўтади, ана шу ҳар бир даврнинг ўзига хос хусусиятлари бор.

Бола ҳаётининг биринчи йили энг масъулиятли ҳисобланади, чунки худди ана шу ёшда бўлажак инсоннинг сихат-саломат бўлиши, унинг ақлий жиҳатдан ривожланиши учун замин яратилади. Бола ёруғ дунёга келиб, киндиги кесилган вақтдан бошлаб, унинг она организми билан бевосита алоқаси узилади. У она қорнидан ташқаридаги биринчи даврда—чақалоқлик (чилла) даврида яшай бошлайди, бу даврнинг муддати ҳаётининг биринчи ойи билан ҳисобланади. Бу даврда бола организми энг аввало унинг учун мутлақо янги бўлган ташқи муҳитга мослаша бошлайди ва бундан ташқари, туғилгунига қадар она қорнидаги даврда унинг фақат юраги, буйрақлари, эндокрин безлари, қон яратиш аъзолари ишлаган бўлса, энди ёруғ дунёга келганидан кейин нафас ва овқат ҳазм қилиш аъзолари ишга тушади, ҳимоя функциялари (иммунитет) пайдо бўла бошлайди ва ҳоказо.

Фақат киндик қолдиги янги туғилган бола учун хос бўлган хусусиятлар ҳисобланади, киндикдан йирик қон томирлар—иккита артерия ва вена ўтади: шундан ҳомилага ҳомиланинг моддалар алмашинуви жараёнида ҳосил бўлган моддаларни тувчи артериал қон оқиб боради. Киндикни кесгандан ва боғ-

лагандан кейин артериялар ва вена дарров ёпила қолмайди, бунинг натижасида у ердан доимо бола организмга инфекция кириши хавфи бўлади. Киндик тушгандан кейин ўрнида киндик яраси қолади, бу яра ҳам кўпинча инфекция кириши учун дарвоза бўлиб хизмат қилади.

Чақалоқнинг териси нозик, юпқа бўлади, ҳимоя—мугуз қават деб аталадиган ташқи қавати унча ривожланмаган бўлади; эҳтиёт бўлинмаса у салга жароҳатланади ва турли касалликлар юқиб қолади. Терининг тер ва ажралмалар билан ифлосланиши иссиқлик тошишига ва терининг бичилишига сабаб бўлади. Елка ва оғзақ териси момикдек майин туклар билан қопланган бўлади. Ёғ безлари зўр бериб ишлайди. Тер безлари унча ривожланмаган бўлади. Янги туғилган боланинг тирноқлари яхши ривожланган бўлиб, бармоқ учларини доимо ёпиб туради. Бошидаги сочлар узунлиги, қуюқлиги турлича ҳар хил рангда бўлади. Ҳомилада тери ости ёғ қавати асосан она қорнидаги ҳаётнинг сўнги 1,5—2 ойларида ҳосил бўлади ва туғилиш пайтига келиб, энди яхшигина билинадиган бўлиб қолади.

Скелет суякларида оҳақ тузлари кам, баъзилари эса, ҳали фақат тоғайлардан иборат бўлади. Калла суяклари ўртасида ораликлар бўлади, булар чоклар деб аталади, чокларнинг кенгайган жойи эса — лиқилдоқ дейилади. Катта лиқилдоқ очиқ, ромбсимон шаклга эга бўлади, кичик лиқилдоқ ва ёнидагилари ёпиқ туради. Болада онанинг туғруқ йўлларида ўтаётганида калла суяги бир-бирининг ичига кириб кетиши мумкин, бунинг натижасида бошнинг ҳажми кичраяди ва туғиш анча енгилашади. Янги туғилган боланинг боши нисбатан катта, айланаси 34—36 сантиметр бўлади. У узунасига кетган ҳажми бўйича бола гавдаси узунлигининг $\frac{1}{4}$ ёки $\frac{1}{5}$ қисмини (катталарда гавда узунлигининг $\frac{1}{8}$ қисмини) ташкил қилади. Қўл ва оёқларининг узунлиги бир хилда. Боланинг оёқлари бўйига нисбатан анча калта, танаси узун бўлади. Кўкрак қафаси шакли бочкасимон бўлади, катталардагига ўхшаган ясси бўлмайди. Катталарникидан фарқ қилиб, янги туғилган боланинг қовурғалари умуртқа поғонасига нисбатан қийшиқ бўлмай, балки тўғри бурчак остида жойлашади. Шу сабабли, нафас олиш ва чиқариш жараёнида кўкрак қафаси етарлича кенгаймайди ва тўла пучаймайди. Янги туғилган боланинг мускулатураси унча яхши ривожланмаган бўлади; чақалоқ худди она қорнида ётгандек қўллари ва оёқларини букиб, гавдасига тортиб ётади; оёқ-қўллари ёзганда бир-унча қаршилик кўрсатади — бу мускулларнинг физиологик гипертонияси деб аталади, бола катта бўла борган сари бу ҳолат аста-секин йўқолиб кетади.

Чақалоқ танасининг ҳарорати жуда беқарор бўлади ва атроф-муҳитга қараб ўзгариб туриши мумкин. Шунинг эса тутиш керакки, янги туғилган болалар исиб кетишни совқотишга қараганда анча ёмон кўтардилар.

Чақалоқнинг бурун йўллари тор, ҳалқум ва кекирдак тоғайлари юпқа бўлади. Уларни қоплаб турган шиллиқ парда салга шишади. Нафас олишда қовурға мускулатураси ва қорин мускуллари, катталарникидан фарқли ўлароқ, деярли қатнашмайди. Нафас олиш асосан кўкрак-қорин тўсиғи (диафрагма)нинг қисқариши ва бўшаши ҳисобига содир бўлади, шунинг учун нафас етарлича чуқур бўлмайди. Бола кислородга (бир килограмм вазнига) катталарга қараганда кўпроқ эҳтиёж сезади, унда ўпка ҳажми катта бўлмаганидан тез-тез (минутига 40—60 марта) нафас олади. Гўдак болаларда нафас аъзолари касалланганда салга нафаснинг чуқур бузилишлари пайдо бўлади. Ҳаётининг биринчи ойида чақалоқлар юрак масасси улар гавдасининг вазнига нисбатан катталардагига қараганда анча катта бўлади. Томири минутига 120—140 марта уради. Томир уришининг тезлиги жуда ўзгарувчан бўлади. Масалан, чақалоқ қичқирганида минутига 160—200 мартагача етиши мумкин. Бола ёшига тўлай деб қолганида юрагининг массаси икки ҳисса ортади.

Чақалоқнинг меъда-ичак йўли ҳам ўзига хос хусусиятларга эга. Чақалоқнинг тили нисбатан катта бўлади. Сўлак безлари ҳали анча кам сўлак ажратади. Оғиз шиллиқ қавати юзасида жуда кўп қон томирлар юза жойлашганидан қип-қизил бўлади. Қаттиқ танглай ўрта чизиқда сарғиш-оқ нуқталар—эпителиал марваридлар шундоққина кўриниб туради. Жағ ўсимта-лари бўйлаб қаттиқ болиш жойлашган. Лаб шиллиқ қаватининг ташқи томонида ёстиқчалар аниқ кўринади, улар сўрувчи болишлар каби чақалоқ она кўкрагини сўраётганида ёрдам беради. Бола сўриш ҳаракатларининг фаоллиги ва кучига қараб унинг фақат ой-кунни етиб туғилгани ҳақида эмас, балки саломатлиги ҳақида ҳам хулоса қилинади, зеро чақалоқдаги ҳар қандай касалликнинг дастлабки аломати суст эмиши ва кўкракни оғзига олмай қўйишидан билинади.

Бола қизилўнгачининг узунлиги тахминан 10—11 см келади. Меъдаси деярли тик жойлашган, шу сабабли сўт ундан қайтиб, осонгина қизилўнгачга тушади. Меъда ва ичак деворидаги уларга қайишқоқлик бериб турадиган мускул ва эластик тўқима етарлича ривожланмагани сабабли газдан дарров чўзилади, болани нотўғри овқатлантирганда ёки у касал бўлиб қолганда газ ҳосил бўлади. Кўпинча чақалоқларда овқат ҳазм қилиш йўлидаги турли қисмлар ўртасида зарур функционал уйғунлик бўлмайди, бу овқат ҳазм бўлиши меъёрий жараёнининг бузилишига олиб боради, масалан, сутни қайтариб ташлаши, қусиши.

Чақалоқларнинг буйраги ташқи кўринишидан яхши ривожланган, бироқ унинг иши дастлаб бир оз суст бўлади. Масалан, бола ҳаётининг биринчи кунларида сийдик кам ажралади. Ҳаётининг учинчи кунидан бошлаб, бола кунига 4—5 марта сияди, биринчи ҳафтанинг охири ва иккинчи ҳафтанинг ўртасида

суткасига 20—25 марта сияди, чунки қовуқнинг ҳажми янги туғилган болада унча катта бўлмайди.

Янги туғилган болаларнинг ташқи жинсий аъзолари шаклланиб бўлади. Уғил болаларда тухумлар мойкага тушади, қизларда катта жинсий лаблар кичикларини ёпиб туради.

Янги туғилган болалар нерв тизимининг ўзига хос хусусияти бош мия нерв ҳужайраларининг унча ривожланмаганлиги ҳисобланади. Ҳаётининг биринчи соатлари ва кунларида боланинг нерв фаолияти учун шартсиз (туғма) рефлекслар—ютиш, сўриш, пирпираш, ҳимоя, тутиш рефлекслари ва ҳоказолар хос бўлади. Бирор нарсага қараб туриш қобилияти бир оз кейинроқ ривожланади. Бу ёшдаги болаларнинг қулоғи унча яхши эшитмайди, бироқ қаттиқ товушга реакция кўрсатади, янги туғилган болаларда таъм билиш, сезиш, ҳид билиш анча яхши ривожланган. Бола ўсгани сари, унинг марказий нерв тизими ривожлана боргани ва унинг ташқи муҳит билан алоқаси ривожлангани сари у янги рефлекслар (одатлар) ҳосил қилади, булар шартли рефлекслар деб аталади.

Чақалоқлик даври тугагандан кейин гўдақлик даври бошланади (бу давр бола ёшига тўлгунча давом этади), бу давр ичида бола организми зўр бериб ўса бошлайди ва унинг барча аъзо ҳамда тизимларининг функционал қобилиятлари ривожланади.

Янги туғилган боланинг вазни ва бўйи қатор сабабларга (унинг жинсига, онанинг неча марта ҳомиладор бўлганига ва бошқаларга) боғлиқ бўлади. Ой-куни етиб туғилган боланинг бўйи ўрта ҳисобда 50 см га тенг бўлади, ўғил болалар одатда қизларга қараганда йирикроқ туғилади. Бола уч ойлик бўлгунча жуда тез ўсади. Бу даврда боланинг бўйи ҳар ойда 3 см дан қўшила боради. 3-ой билан 6-ой ўртасида боланинг бўйи ҳар ойда 2—2,5 см, 6-ой билан 9-ой ўртасида 2 см ва 9-ой билан 12-ой ўртасида 1,5 см дан чўзила боради. Шундай қилиб, бола ҳаётининг биринчи йилида бўйи 25 см га чўзилади. Ой-куни етиб туғилган боланинг вазни туғилганида 3200—3400 г бўлади. Ҳаётининг биринчи ойи давомида унинг массаси 700—800 г га ортади, кейинчалик у анча секинроқ тош боса боради.

Жисмонан яхши ривожланган болалар болаликнинг барча даврларида елкасининг кенглиги тахминан бўйининг ярмига тенг бўлади. Янги туғилган боланинг кўкрак қафаси айланаси бўйининг ярмидан 7—8 см ортиқ бўлади, ҳаётининг биринчи йили охирига бориб бу тафовут 10—13 см га етади.

Гўдақнинг жисмоний ривожланишига баҳо бериш учун тишларининг чиқиш муддати маълум аҳамиятга эга бўлади. Биринчи сут тишлари кўпчилик гўдаклар 6—8 ойлик бўлганида чиқа бошлайди. Бола ёшига тўлганда 8 та тиши чиқади. Тишларнинг чиқиш муддати ҳатто тўғри ривожланаётган болаларда бир хил бўлавермайди, шу сабабли боланинг аҳволига баҳо

беришда ривожланишнинг барча маълумотларини ҳисобга олиш керак.

Яхши ривожланаётган соғлом бола учун психомотор малакаларнинг маълум даражаси хосдир. Масалан, бола ҳаётининг 2-ойида бошини тута бошлайди, қорни билан ётган ҳолида танасининг олдинги қисмини кўтаради, товуш келган томонга қараб бошини буради, унга гапирганда кулади. 3 ойлик бўлганида анча серҳаракат бўлиб қолади. Бола товушнинг қаёқда келганини билади, қорни билан ётганида бошини кўтаради ва бемалол тутиб туради, чалқанча ётганида ёнбошига ағдарилиб олади, нарсаларни озгина олиб боради. 4 ойлик бўлган гўдак нарсаларни олади ва ушлаб туради, 5-ойга бориб чалқанча ётганида қорнига ағдарилиб олади, қорни билан ётганида қафтларига тираниб, қўлларини кўтарилади. 6 ойлик бола қорни билан ётганида чалқанчасига ағдарилиб олади, эмаклашга ҳаракат қилади, «ба», «ма» деб, айрим бўғинларни узук-юлуқ айтади ва ҳоказо. 7 ойлик бўлган бола чўккалаб туради, эмаклайди, 8 ойлигида бировнинг ёрдамсиз ўзи ўтиради, 9—10 ойлик бўлганида эса ҳеч нарсага суйанмасдан ғоз туради, стул орқасида юради. 10 ойлик бўлган бола «ойи», «буви», «бер», «му» деган осон-осон сўзларни айта бошлайди, ёшига тўлганида кичкинтойларда 7—12 та сўз бойлиги бўлади.

Бола тўғри ривожланганида жисмоний ривожланиш ҳолати ва психомотор малакаларининг маълум даражаси, яъни ҳаракатлар қила билиш ва нутқининг ривожланиши уйғунлашган бўлади. Кейинги йилларда кўпчилик болалар анча тез ривожлана бошлади.

Марказий нерв системаси ва ички аъзоларининг мукамал ривожланмаганлиги шунга сабаб бўладики, бола организми, хусусан чақалоқ организми салга мувозанатдан чиқиши мумкин. Дастлабки 2—3 ҳафталик пайти — ҳаётнинг янги шароитига мослашиш даври одатда бола учун жуда қийин бўлади. Ана шу мослашув жараёнини осонлаштириш учун ота-она чақалоқни тўғри парвариш қилиши керак.

Янги туғилган болалар учун ўтувчи ҳолатнинг ўзига хос бўлишини билиш зарур, бу ўтувчи давр гўё физиологик (нормал) ва касаллик жараёнлари чегарасида туради ва кўпинча ота-оналарни кўп ташвишга солади. Бундай ўтувчи ҳолатларга қуйидагилар киради:

— массанинг физиологик равишда камайиши, бу барча янги туғилган болалар учун қонуний ҳолат ҳисобланади. Бу ҳолат бола ҳаётининг 3—4-кунлари кузатилади. Кўпчилик болалар дастлабки вазнининг 5—7 фоизини йўқотади. Массанинг 10 фоиздан ортиқ камайиши патологик ҳолат ҳисобланади. Ҳаётнинг 4—5-кунидан бошлаб чақалоқ тўғри овқатлантирилганда ва парвариш қилинганда унинг массаси оша боради ва биринчи ҳафтанинг охирига ёки иккинчи ҳафтанинг ўртасига бориб туғилгандаги кўрсаткич даражасига етади. Қасал ва нимжон бо-

лаларда дастлабки массанинг ортиши узоқ муддатга тўхталиб қолади;

— кўпчилик чақалоқларда, ой-кунни етиб туғилган чақалоқларда ҳам, чала туғилган чақалоқларда ҳам ёғ безлари тикчилик қолганда бурун қанотларида ва учида, юзида (камроқ пешонада) оқниш ва сарғиш «нуқталар» пайдо бўлади; улар тери сатҳидан сал кўтарилиб туради. Бу «нуқталар» ёғ безларида (улар фаолияти ошиб кетганда) секретнинг тўпланиши натижаси ҳисобланади;

— тер безларининг димланиши туфайли ва айни вақтда безларнинг ортиқча секретция ажратиши натижасида тикчилик қолганда, терида ичи сувга тўла, худди пишган саго донига ўхшаш пуфакчалар пайдо бўлади. Бундай пуфакчалар аксари товонга тошади, бироқ, баъзан юзда, пешонада ва бош терисида пайдо бўлиши мумкин. Бу барча тузилмалар даволашни талаб этмайди ва озроқ вақт ўтгандан сўнг асар қолдирмай ўз ўзидан йўқ бўлиб кетади. Фақат болани яхшилаб парвариш қилиш шарт;

— баъзан янги туғилган болаларда кўриниб турадиган кулранг-кўкиш рангли пигментли доғлар пайдо бўлади. Бу доғлар тери юзасида бўртиб турмайди, уларнинг катта-кичиклиги турлича—кичкина доғдан тортиб, кафтдек келадиган катта доғларгача бўлади. Аксари бундай доғлар терида, думғазада, думбада, камроқ сонда ва болдирда бўлади. Бундай доғларнинг нима сабабдан пайдо бўлиши номаълум. Одатда, бундай доғлар бола ҳаётининг биринчи йилида ҳеч қандай давосиз ўз ўзидан қайтиб кетади;

— тери капиллярларининг кенгайиши (телеангэктазиялар) ҳаммадан кўп энса соҳасида, бош терисининг сочли қисм чегарасида, пешонада, юқори қовоқларда жойлашади. Доғларнинг ранги қизил, баъзан турли катталикидаги кўкимтир, аксари шакли нотўғри бўлади;

— янги туғилган болалар териси шиллиқ пардаларининг ва склеранинг сарғайиши билан кечадиган физиологик сариқлик кўпчилик янги туғилган болаларда ҳаётининг 2—3-кунни пайдо бўлади. Болалар ахлатининг ранги оқармаган, сийдиги бўялмаган бўлади. Ички аъзоларида ҳеч қандай ўзгаришлар бўлмайди. Сариқликнинг пайдо бўлиши эритроцитлар (қизил қон таначалари) нинг парчаланиши (улар янги туғилган боланинг қониди анча кўп миқдорда бўлади), шунингдек жигарнинг бир қадар етишмовчилиги, тўғрироғи, жигарнинг бу ёшда такомиллашмаганлиги билан изоҳланади. Капиллярларнинг янги туғилган болалар учун хос бўлган жуда ҳам ўтказувчанлиги эритроцитларнинг парчаланиши натижасида ҳосил бўлган ўт пигментининг териға ўтишига имкон беради. Сариқликнинг чўчиши муддати унинг кўп ёки озлигига боғлиқ. Одатда, сариқлик бир неча кундан кейин қайтиб кетади. Гипотрофиядан

азият чекадиган чала туғилган болаларда, шунингдек онаси касал бўлган болаларда сариқлик баъзан 3—4 ҳафтага чўзилди;

— жинсий кризларга, боланинг қайси жинсда бўлишидан қатъи назар, сут безларининг катталашиши, қизларнинг жинсий ёриғидан шиллиқли, кейин қонли ажралма келиши, ўғил болаларда жинсий аъзоларнинг шишуви киради. Сут безлари янги туғилган болаларда одатда шишади, ҳаётининг биринчи кунларида катталашади. Бундай безни сиққанда дастлаб сувли, кейин эса таркибига кўра оғизга ўхшаш, сутга ўхшаш рангли суюқлик чиқади. Болаларда сут безларининг катталашиши ва оғиз ажралишининг бойси шундаки, она эндокрин безлари ҳаёт фаолиятида онада лактация (сут келиши), болада эса сут безлари секрециясини пайдо қиладиган гормон маҳсулотлари ишлаб чиқаради ва у чақалоқ организмга киради. Худди шу сабабли бошқа жинсий кризлар ҳам ривожланади. Қизларда жинсий ёриқдан шиллиқли ёки қонли ажралма ҳаётининг 5—7-куни чиқа бошлайди ва 1—2 кунгача келиб туради. Туғилгандан кейин қизларда катта жинсий лаблар, ўғил болаларда мойк шишади ва бу шиш бир неча кун туради. Жинсий кризларнинг юқорида айтиб ўтилган ҳодисалари одатда даволанишни талаб қилмайди. Сут безлари жуда шишиб кетганда қуруқ пахта боғлаб қўйилади, камроқ— иситадиган сувли компресс қилинади. Қиндан ажралма чиққанда марганцовканинг оч пушти, яъни нимтатир эритмаси билан (1:5000—8000) бола остини ювиш лозим;

— буйракда сийдик кислота тузлари (уратлар) йиғилиб қолиши натижасида келиб чиқадиган инфаркт кўпчилик соғлом чақалоқларда ҳаётининг 3—4-куни пайдо бўлади. Буйракнинг бу хилдаги инфарктига сийдик билан бирга сийдик кислота тузининг кўплаб миқдорда ажралиши хос. Сийдикнинг ўзига хос қип-қизил қўнғир рангга кириши буйракнинг бу турдаги инфарктдан далолат беради. Аста-секин, суюқлик ичиш миқдори ошиши ва сийдик ажралишининг кўпайиши натижасида туз буйрак каналчаларидан ювилиб кетади ва бу ҳолат бола ҳаётининг дастлабки 2 ҳафталари ичида асар қолдирмай йўқ бўлиб кетади.

Соғлом болани парвариш қилиш. Кўпгина оналар янги туғилган боланинг ривожланиш хусусиятларини ҳаминша ҳам билмайдилар, ҳатто зарурат бўлмаса ҳам кўпинча тиббиёт ходимига ёрдам сўраб борадилар.

Ҳамма яхши биладики, деярли барча гўдаклар эмган сутини аҳён-аҳёнда озгина бўлсада қайтариб ташлайди. Бунинг сабаби шундаки, чақалоқ меъдаси ўзига хос равишда тузилган. Чақалоқ она кўкрагини эмаётганида анчагина ҳавони ҳам қўшиб ютиб юборади. Ҳаво меъдадан чиқар экан, ўзи билан бирга сутни ҳам илаштириб чиқади. Чақалоқ сутни қайтарганда, уни эмзиб бўлгандан кейин то ҳаво чиқиб кетгунча (ке-

киргунча) бир неча минут тикка қилиб ушлаб турилса кифоя қилади. Баъзи чақалоқлар ҳар сафар эмганидан кейин сутни чиқариб ташлайди. Бундай ҳолларда энди болани дўхтирга кўрсатиш керак.

Қ у с и ш. Бола тўйиб кетганда ёки касал бўлиб қолганда қуседи. Боланинг эмганидан кейин бир соат ўтар-ўтмас қусиши унинг касал бўлиб қолганини кўрсатади. Бола қусган ҳар қандай ҳодисада албатта уни врачга олиб бориб кўрсатинг. Шифокор келгунча болани эмизмасдан, фақат суюқлик ичириб туринг.

Баъзи болаларда ҳаётининг биринчи ойларида кўпинча ҳеч қандай сабабсиз ҳиқичоқ пайдо бўлади. Айрим ҳолларда ҳиқичоқ ярим соат ва бундан ортиқ вақтгача тугади, ҳиқичоқ тутганда бола эмган сутини қайтариб ташлаши ҳам мумкин. Болани тинчроқ ётқизиб қўйиб, ҳиқичоқни тўхтатса бўлади. Бола тўйиб кетганда ҳам ҳиқичоқ тутиши эҳтимол. Одатда ҳиқичоққа даво қилинмайди, у ўз-ўзидан ўтиб кетади.

Эмадиган соғлом гўдакнинг ичи ҳар кун бир мартадан тортиб, то 4—5 мартагача келади. Ичи оч-сарғиш рангда, бўтқага ёки суртмага ўхшаш бўлади, баъзан унда парча-парча оқ силлар бўлади. Агар боланинг ахлати очиқ ҳавода узоқ туриб қолса, кўк ранга киради. Ахлатнинг кўкариб, майда-майда оқ нарсалар аралаш бўлиши, тез-тез ичи кетиши, ичининг шиллиқ ёки қонли аралашма билан сувдек келиши, озиб кетиш, қусиш, қорин қаппайиши, ҳароратнинг ошиши — боланинг бирорта касаллик билан оғриб қолгани аломати бўлиши мумкин.

Й и н г л а ш — ҳамма чақалоқлар йиғлайди. Бундан асло қўрқманг. Чақалоқ йиғлаган пайтда ўпкаси кенгайди ва кўкрак ҳамда бўйин муқкуллари мустаҳкамланади, шу сабабли бола йиғлаганда ҳечам ташвишланманг. Бироқ, бола касал бўлиб қолса, парвариш бузилса ва нотўғри овқатлангилса, таги ҳўл бўлса йиғлайди. Бундай пайтда чора кўриш керак.

Кўпинча чақалоқлар таги ҳўл ёки ифлос бўлганда, қорни очганида ёки чанқаганида безовталанади. Чақалоқ йиғлай бошлаша, йўрғанини ечиб, таги ҳўл эмаслигини, кийини ботмаяптими, ўралиб ёғим бўлиб қолмагани, албатта қаранг. Бола йиғлади дегунча эмизаверманг ва аллаламанг. Кўпинча чақалоқ ичагида кўп миқдорда газ йиғилиб қолганидан йиғлайди, бу газни ўзи чиқариб юбора олмайди, бундай пайтда чақалоқ «буралиб чирианиб» вазиятини ўзгартиради, оёқларини қорнига йиғиб олади. Боланинг ичақларида йиғилиб қолган газни чиқариб юбориш учун ҳар сафар эмизишдан олдин бир неча минут қорни билан ётқизиб қўйинг ёки қорнига илитилган йўрғак, жун рўмол ёпиб қўйинг.

Газ кўп йиғилганда укроп суви ва бошқа дамламалар ичириш кўнгилдагидек наф бермайди, шу сабабли уларни болага бермаган маъқул. Бундай пайтларда боланинг орқа тешигига резинка найча («газ чиқаргич») тикиб қўйилса, яхши ёрдам

беради. Бу найчани дорихоналардан сотиб олиш мумкин; бироқ уни фақат врач рухсати билан қўллаш керак. Ишлатишдан олдин резинка найчани қайнатиш ва учига вазелин суртиш шарт. Найчани орқа тешикка 15—20 минутга қўйиб қўйилади. Газ узоқ вақтгача чиқмай азоб берганда болани албатта дўхтирга олиб боринг.

Агар чақалоқ эмаётганида қичқирса ва йиғласа, кўкракни оғзига олмаса, аксари қулоғи оғриётган бўлади.

Ич қотиши (қабзият) бола ҳаётининг биринчи тўрт ойида кўп учрайдиган ҳодиса. Баъзан 2—3 кунлаб боланинг ичи келмаслиги мумкин. Қабзиятда боланинг ичи қаттиқ, қуруқ бўлади. Кўпчилик ҳолларда бола касал бўлиб ўтганидан кейин (ичак атонияси) ёки қорни тўймаса ичи қотади.

Ич қотишининг олдини олиш учун нима қилиш керак? Энг аввало болани тўйдириб эмизинг. Қорни оч қолмасин. Бола сунъий овқатлантирилаётган бўлса, унга мева шарбатларини кўпроқ ичиринг, қора олхўрини қайнатиб, сувини беринг ёки яхшиси, меваларни қайнатиб, сувини сузиб ичиринг. Чақалоқни кўпинча қорни билан ётқизиб қўйиш, кўпроқ ҳаракат қилдириш лозим. Ичак фаолиятини яхшилаш учун чақалоққа витаминлар, асосан витамин РР бериб туриш керак. Жуда иложи бўлмай қолган тақдирдагина боланинг ичини сунъий равишда келтириш лозим. Бунинг учун унинг орқа тешигига учига вазелин суртилган резина найча қўйиш мумкин, шунда ҳам ичи келмаса, 30°C ҳароратдаги қайнатилган сув билан тозаловчи ҳуқна қилинади.

Умуман болалар дўхтири билан маслаҳатлашиб туринг ва унинг маслаҳатларига амал қилинг.

Янги туғилган болани ҳар куни чўмилириб туриш керак. Яхшиси, уни эрталаб иккинчи марта эмизгандан кейин чўмилиринг. Чақалоқни ечинтириб, терисини яхшилаб кўздан кечиринг, бирор жойининг бичилмаганига, қизармаганига қараш керак. Тери бурмаларига (бўйин соҳасига, қўлтиғига, қулоқларининг орқасига, қов соҳасига) вазелин ёки стерилланган кунгабоқар мойи суртиб туринг.

Чақалоқнинг юз-кўзларини ҳар куни эрталаб қайнатилган сув билан ювинг. Кўзларини қайнатилган сув ёки борат кислота эритмасига пахтани ботириб (бир стакан илқ сувга бир чой қошиқ борат кислота солинади), кўзларининг ташқи бурчагидан бурнига томон артилади. Ҳар бир кўзни артиш учун алоҳида-алоҳида юмалоқ пахта ишлатилади. Бурун одатда, вазелин мойига ёки қайнатилган сувга ботирилган пахта пилик (асло гугурт чўпи ишлатманг) билан тозаланади. Қулоқ супраси ҳам кир бўлишига қараб пахта пилик билан артиб турилади. Боланинг оғзини артмаслик керак. Агар чақалоқнинг лунж шиллиқ пардаларида, лабларида ёки тилида оқ қараш бўлса, уни врачга ёки ҳамширага кўрсатиш зарур. Чақалоқни

ҳеч қачон ҳўл бўлган йўргаги билан ётқизиб қўйманг. Ҳар сафар ичи келганидан кейин тагини илиқ сув қўйиб туриб ювиш лозим (қизалоқларнинг таги олдидан орқасига қараб ювилади), кейин қуруқ қилиб артиб, тери бурмаларига мой суртилади.

Қўл-оёқларининг тирноқларини тез-тез олиб туриш керак. Тирноқ олинадиган қайчи тоза, учлари тўмтоқ бўлиши лозим. Тирноқ олишдан олдин қайчи спирт ёки одеколон билан артилади. Чақалоқнинг ўзига алоҳида қайчи тугилса яна ҳам яхши. Чақалоқнинг энсасидаги сочи чигал бўлиб қолса, уни одатда қайчи билан қийиб ташланади. Чақалоқнинг бошида кепакка ўхшаш қуруқ қасмоқ пайдо бўлганда чўмилтиришдан 2 соат олдин бошига стерилланган ёғ суртиб қўйилади. Чўмилтираётганда бу қасмоқнинг ўзи тушиб кетади ёки оҳиста таралса ўзи кўчиб тушади.

Чақалоқни йўрга клаш. Дастлаб чақалоққа юпқа нарсдан тикилган яхтакча кийгизилади. Уни орқасдан боғлаб, бурма бўлиб қолмайдиган қилиб текисланади. Кейин снглари узун (яхшиси учи тикилган) иссиқ кофточка кийгизилади. Уни олд томондан ўраб, киндиги устига ёпилади. Чақалоқни уч бурчак қилиб солинган юмшоқ тагликка ётқизилади, тагликнинг ҳар иккала учи боланинг қорнида бирлаштирилади, биттаси, ўртадагиси оёқлари орасига тиқилади. Шундан сўнг болани белигача оёқлари эркин турадиган ва у бемалол қимирлатадиган қилиб катта йўргак билан йўргакланади. Сўнгра болани йилнинг фаслига қараб иссиқ йўргакка ёки адёлга йўргакланади. Йўргаклар орасига катталиги 30×30 см бўлган клеёнка солинади.

Чақалоқнинг йўрганини ва барча кийимларини жуда тоза тутиш керак. Ифлос бўлган йўргакларни ташлаш учун қопқоқли махсус тос ёки кастрюлька бўлиши лозим, ифлос бўлган нарсаларни шу идишга бўктириб қўйинг, яхшиси дарров ювинг. Ҳўл бўлган йўргакларни ювмасдан қуритиш асло мумкин эмас. Ифлос бўлган кийимни ювиб, қайнатилади. Ҳеч бўлмаसा қайноқ сувга ботириб олинади. Ювилган нарсаларни чанг тегмайдиган жойда қуритиш керак.

Чақалоқнинг нарсалари тагига алоҳида нарса солиб дазмоллаш керак. Агар кийим ва бошқа нарсалари қуриб қолган бўлса, алоҳида сув сепгич билан намланади, бироқ асло оғизда сув олиб пуркамаслик керак.

Яхтакчалар, дуррачалар, ёстиқ ва кўрпача жилдларини, сочиқларни кийим солинадиган алоҳида халтачада сақлаган маъқул.

Чақалоқнинг ўрин-кўрпасини (ёстиғи, адёли, тўшакчаси) ҳар куни ҳовлига олиб чиқиб қоқиш, ҳафтада камида бир марта ҳовлига бир соат ёйиб қўйиш керак.

Болани чўмилтириш. Болани ёшига тўлгунига қадар иложи бўлса, ҳар куни чўмилтириш керак. 6 ойлик бўлга-

нидан кейин эса кичкинтойни кунора чўмилтирса ҳам бўлади. Бунда хонанинг ҳарорати кўпи билан 18—20°C бўлиши лозим. Чақалоқни жуда иссиқ хонада чўмилтириш ва йўрғагини иситиб қўйиш тавсия этилмайди, чунки чақалоқ исиб кетишни совқотишга қараганда ёмон кўтаради.

Яхшилаб ювилган ваннача скамейкага ёки иккита стулга ўрнатилади. Унг қўл томондаги стулга совун солинган идиш ва чақалоқ устидан қуйиш учун сув қўйиб қўйилади. Олдиндан тоза нарсалар: йўрғак, клеёнка, катта йўрғак, таглик, бошига ўраш учун дуррача тахт қилиб қўйилади, устига йўрғак ёки баданини артиш учун пахмоқ қўйиб қўйилади.

Хона совуқроқ бўлса, боланинг нарсалари иситиб қўйилади, устига қайноқ сув солинган грелка қўйилса, дарров исийди, грелканинг тиқинини маҳкам бураш лозим. Ванначага олдин иссиқ сув қўйилади, кейин совуқ сув қўшиб, сувнинг ҳароратини 37°C га етказилади. Сувнинг иссиқ-совуқлиги сув учун чиқарилган градусникда ўлчанади. Градусникни тоза латтага ўраб қўйиш ёки махсус халтачада сақлаш керак. Чўмилтиришдан олдин боланинг ичи келган бўлса, у ҳолда тагини ювиб, сўнгра ваннага солинади. Бунда боланинг боши онанинг билангидан эгилган чап қўлида туриши, она панжаси билан чақалоқнинг қўлтиғидан тутиб туриши керак, бола кўкрагининг юқори қисми сув устида туриши лозим. Она ўнг қўли билан боланинг баданига сув теккизади. Сўнгра қўлларини совунлаб, чақалоқ бошини пешонасидан энсасига томон совунлайди, шунда совун боланинг кўзларига кирмайди. Болани камида ҳафтада 2—3 марта совунлаб чўмилтириш керак. Агар бошида қатқалоқ бўлса, чўмилтиришдан олдин бошига вазелин ёки ўсимлик мойи суртиб қўйилади, чўмилтираётган пайтда эса қатқалоқни совунланган дока билан кетказилади. Бошдаги совунни ювиб, совун суртилган қўл билан бола қулоғининг орқаси, бўйни, қўлтиғи, қўллари, кўкраги, биқини ва чоти ювилади.

Болани чўмилтириб бўлгандан кейин ванначадан орқасини юқорига қилиб кўтариб олинади ва устидан тайёрлаб қўйилган сув қўйилади. Кейин чойшабга ётқизиб, боши билан қўшиб ўралади ва олдин боши, кейин танасининг юқори қисми, оёқчалари қуритилади, кейин дарров тоза чойшабга ётқизиб кийинтирилади ва йўрғакланади. Болани чўмилтириб бўлгандан кейин терисининг бурмаларига вазелин ёки стерилланган ўсимлик мойи суртилса яхши бўлади. 2—3 ойлик бўлган боланинг терисига бичилган жойлар бўлмаса, ёғ суртиш ва нарса сепиш шарт эмас.

Чақалоқни онладагилар учун қулай вақтда, яхшиси, кеч-қурун соат 8—9 ларда чўмилтириш керак, чунки бу вақтда уйдагилардан бирортаси онага ёрдам бериши мумкин бўлади. Чўмилтириб бўлгандан кейин чақалоқни эмизиб, ухлатинг.

Х о н а н и с у п у р и б-с и д и р и ш. Бола ётадиган хона по-

лини ҳар куни нам супурги (латта) билан супуриш (ёки артиш) ва ҳафтада бир марта совунлаб ювиш керак. Мебелни ҳар куни сал намланган тоза латта билан артинг. Дераза ромларини ҳар ҳафтада ювиш, ойналарини ва дераза токчаларини ҳар куни артиш лозим. Ёзда деразалар очиқ бўлганда, дераза кўзларига дока тортиб қўйинг. Девордаги ва шифтдаги чангни ҳафтада бир марта нам латта билан артиб туриш шарт.

Хонада ортиқча мебель бўлмаслиги керак: хонада нарса қанчалик кам бўлса, ҳаво кўп, чанг эса кам бўлади. Деразалар тоза бўлиши шарт, шунда хонага қуёш нури кўп тушади.

Хонани доимо шамоллатиб туриш жуда муҳим. Йилнинг совуқ вақтида хонани шамоллатиш учун форточкалар ҳар 3—4 соатда 10—15 минут очиб қўйилади, ёзда деразалар кун бўйи очиқ турсин. Ёзда бола кун бўйи очиқ ҳавода (кун жуда исиб кетган вақтлардан ташқари) бўлгани маъқул. Бироқ, кичкинтойни офтобга қўйиб қўйиш, иссиқ кунда ҳам ўраб-чирмаш мумкин эмас.

Бола ётадиган хонада чекиш, кир ювиш, овқат пишириш асло мумкин эмас.

Кўпинча сўрғич зарарлими, деб сўрашади. Сўрғични узоқ вақт давомида сўриш милк ва тишларнинг нотўғри ривожланишига олиб бориши мумкин. Болалар сўрғичга тез ўрганадилар, оғизларида сўрғич билан дарров ухлаб қоладилар, бироқ сўрғич оғизларидан тушиб кетса бўлди, дарров уйғониб кетиб, йиғлай бошлайдилар. Яхшиси, болани сўрғичга ўргатмасдан катта қилиш керак. Лекин бола сўрғичга ўрганиб қолган бўлса, у ҳолда сўрғич доимо тоза бўлсин. Аввало бир нечта сўрғич бўлиши лозим. Уларни қайнатиш, сўнгра ёпиқ идишга солиб қўйиш керак. Сўрғичнинг сўрадиган жойини қўл билан ушлаш мумкин эмас, мабодо ерга тушиб кетса, беш минут қайнатиш зарур. Сўрғични катта одам оғзига солиши асло мумкин эмас!

КАСАЛ БОЛАНИ ПАРВАРИШ ҚЙЛИШ

Боланинг касал бўлиб қолганини хулқ-атвори ўзгариб қолганидан билиб олса бўлади. Бола касал бўлса хархаша қилади, йиғлайди, қўлга талпинади, овқат емай қўяди, шалпайиб қолади. Бундай ҳолларда унинг ҳароратини ўлчаб, ўринга ётқизиб қўйиш керак. Касал бўлган болани поликлиникага олиб бормасдан, дўхтирни уйга чақиринг.

Агар боланинг ичи кетаётган ёки қусаётган бўлса, врач келгунга қадар эмизмай туринг, фақат қайнаган сув ёки чой ичириб туриш керак. Боланинг ахлати теккан йўрғакни ёки тувакни ахлати билан олиб қўйиб, шифокорга кўрсатинг.

Касал болани бошқа болалардан ажратиб қўйиш керак. Врач болани кўриб, қандай дард билан оғриганини аниқлаганидан

кейин уни касалхонага ётқизиш ёки уйда қолдириш масаласини ҳал қилади. Тиббий ҳамшира касал болани уйда парвариш қилишда асосий ёрдамчи ҳисобланади. У онага касал болага қандай қараш кераклигини ва тиббий кўрсатмаларни қандай бажариш лозимлигини кўрсатади. Агар ҳамширанинг ўзи муолажаларни қилиш учун келган бўлса, унинг келишига стол устига дориларни қўйиб, иссиқ сув, тоза сочиқ ва совун тайёрлаб қўйинг.

Касал болага тинч шаронт яратиш, унинг сокин ухлашига халақит бермаслик жуда муҳим. Бола каравотини ёруғ жойга, бироқ юзига ёруғлик тушмайдиган қилиб қўйиш лозим. Беморнинг каравоти ёнига столча, тумбочка ёки стул қўйиб қўйилган сув қўйилган пиёла, ўйинчоқлар шуларнинг устида туради. Дастрўмолча ва сочиқ турадиган халтачани каравотчага илиб қўйса ҳам бўлади.

Бемор бола ётган хонани намлаб супуриб-сидириш керак. Барча ортиқча нарсаларни бола касал ётган вақтда хонадан олиб чиқиб қўйиш зарур, шунда хонада ҳаво кўп бўлади ва супуриб-сидириш учун вақт кам кетади.

Хонани ҳар куни бир неча марта шамоллатиб туриш керак. Қишининг аёзли кунларида боланинг устига яна битта адёл ташлаб, бошига рўмол ўраб қўйилади. Хона яхшилаб шамоллатилганидан кейин форточка ёки дераза ёпилади. Хонанинг исишини кутиб турилади, шундан кейингина боланинг устига ёпилган иссиқ нарсалар олинади.

Касал боланинг ўрин-кўрпаси ҳар куни янгидан солинади, бунда клеёнкани артиб, адёлни қоқиш, зарур бўлганда чойшабни алмаштириш керак. Ўрин текис бўлсин, ёғим ва дўнг бўлмасин. Ўрин солаётганда болани адёлга ўраб, кўтариб турилади ёки олдиндан тоза чойшаб ёзиб қўйилган жойга ётқизиб қўйилади.

Касал бола ҳар куни қайнатилган сув билан ювинтирилади. Боланинг ёстиғи ва кўйлаги ҳўл бўлмаслиги учун юзи ва бўйни атрофига сочиқ қўйилади. Пахтани сувга ҳўллаб юзи, бўйни, қулоқларининг орқаси, терисининг бурмалари артилади. Боланинг қўлларини ҳар куни бир неча марта тоғорачада олдин совунлаб ювилади, кейин сувда чайиб, қуруқ қилиб артилади. Боланинг тагини ҳар куни ювиб туриш зарур. Шу мақсадда боланинг тагига клеёнка солинади, устидан эса йўрғак ёзилади, ҳўл пахта ёки юмшоқ йўрғак билан чови, думбалари атрофи артилади. сўнгра шу жойлари қуруқ қилиб артилади ва вазелин мойи суртилади. Ҳар сафар чақалоқнинг ич келгандан кейин тагини ювиш керак.

Врач рўхсати билан гигиеник ванна қилинади. Бунда боланинг бошини ҳар сафар ювиш шарт эмас. Агар бемор болага ванна қилиш мумкин бўлмаса, у ҳолда баданини ҳар куни илиқ сувга (37—38°C) ҳўлланган сочиқ билан артилади. Дастлаб

орқасини ҳўллаб артилади, кейин қуруқ қилиб артилади, сўнгра кўкраги, қорни, навбатма-навбат қўллари ҳўллаб артилади ва ўша заҳотиёқ қуруқ қилиб артилади; кўйлаги ёки кофточкасини кийгизиб, ўралади ва оёқчаларини ҳўллаб, қуруқ қилиб артилади.

Тери бичилишининг олдини олиш учун бемор болани тез-тез у ёнбошидан-бу ёнбошига ағдариб туриш, бола ётган жойнинг текис ва қуруқ бўлишига қараб туриш зарур. Териди ҳаммадан кўп ётоқ яралар пайдо бўладиган жойларга резина чамбарак ёки пахтадан чамбарак қўйиш лозим. Резина чамбаракка албатта йўргак ўраш керак. Болани эмизаётган пайтда бўйнига кичкина сочиқ қистириб қўйилади. Бола сутни чиқариб ташлаганида ва қусганида ифлос бўлган сочиқни олиб, гўдакнинг юзи ва бўйни ювилади. Кичкинтойнинг қўл тирноқларини тез-тез олиб туринг.

Касал бола кўзига ёруғ тушмайдиган қилиб ётқизиб қўйилади. Зарур бўлганда кўзларини 1—2 фозли борат кислота ёки марганцовканинг нимтатир эритмаси билан артилади. Бунинг учун олдиндан бир бўлак пахта ёки гигроскопик пахтадан думалоқ қилиб қўйилади (стаканда ёки банкада усти ёпиқ ҳолда сақланади). Боланинг ҳар бир кўзи алоҳида думалоқланган пахта билан чаккасидан бурнига қаратиб артилади. Кўзларидан йиринг кўп ажралганда болани оғриган кўзи томонга ёнбошлатиб ётқизилади, ёстиқнинг устига—боланинг боши тагига йўргак бир неча қават буклаб солинади.

Врач кўз касаллиқларини даволаш учун ёзиб берган дорини олдиндан қайнатилган пипеткада қовоқнинг остини тортиб туриб, кўзга 1—2 томчидан томизилади. Суртма эса кўзга махсус шиша таёқча билан суртилади. Таёқчага озгина суртма олиб, қовоқ остига суртилади ва қовоқ оҳиста ишқаланади.

Чақалоқнинг қулоғи оғриб қолганда врач буюрса, иссиқ қилинади, қулоққа дори томизилади, компресс қилинади ва ҳоказо. Қулоқни иссиқ билан даволаш учун қулоқ супрасига пахта қўйиб, бинт билан боғлаб қўйилади. Оғриган қулоққа пахта қўйиб, боланинг бошига юмшоқ қалпоқча кийгизиб қўйилса яхши бўлади. Қулоққа дорини ҳар сафар илтиб томизинг. Дорини идиши билан илқ сувга солиб олинг. Пипетка бўлмаса, дорини чой қошиқда қуйса ҳам бўлади, лекин чой қошиқни дори қўйишдан олдин иссиқ сувда иситиш керак. Болани ёнбошлатиб ётқизиб, қулоқ супрасини орқага тортиб туриб, керакли миқдорда (одатда 2—3 томчи) дори томизилади. Кейин қулоқ супрасини артиб, ичига бир бўлак пахта тиқиб қўйинг.

Бола тумов бўлганда бурнини бир бўлак дока ёки юмшоқ нарса билан ишқаланг. Бундай латталарни иложи борича кўпроқ тайёрлаб қўйиш ва ҳар сафар янгисини ишлатиш керак. Бурун йўллари пахта пилик билан тозаланиб ёғланади. Пахта пиликни айлантириб бураб, бурунга киритилади ва шу заҳотиёқ чиқариб олинади. Бошқа пахта пилик билан буруннинг бошқа

тешиги ҳам тозаланади. Битта пахта пилик билан иккала бурунни тозалаш мумкин эмас.

Бурунга дорин пипеткада ёки олдиндан иситилган чой қошиқда томизилади. Дори томизишдан олдин боланинг бурни тозаланади ва уни чалқанча ётқизиб ёки чўккалатиб ўтқизилади, бошини орқага эгиб, ён томонга энгаштирилади. Дори томизгандан кейин болани шу вазиятда бир оз тутиб туриш лозим.

Қасал бола қусганида ва ичи кетганида суюқликнинг кўп йўқолиши натижасида организми сувсизланиб қолади. Иситмасин баланд бўлганда оғиз бўшлиғи шиллиқ пардаси куриб кетади. Иложи борича болага тез-тез, оз-оздан суюқлик ичириб туриш керак, ҳар сафар бир ярим чой қошиқдан ортиқ ичириманг.

РЕГИДРОН — БОЛАЛАР УТКИР ИЧАК КАСАЛЛИКЛАРИГА ДАВО

Илнинг иссиқ ойларида ичкетар (диарея) касалликлари кўпаяди.

Ич кетиши ва қусиш натижасида бола танаси тезда сувсизланади ва тузсизланади. Унинг аҳволи оғирлашади. Бу ҳолнинг олдини олиш мумкин.

Бунинг учун шакар — туз эритмалари (регидрон, цитроглюкосолан, глюкосолан) тайёрлаб, беморга ичира бошланади.

Эритмани тайёрлаш усули: пакетдаги шакар-туз қорнмаси қайнатиб, совутилган 1 литр сувда эритилади.

Эритмани 1 чой қошиқдан ҳар 5 дақиқада ичира бошлаб, дарҳол тиббиёт ходимларига мурожаат этинг. Улар беморни даволашнинг кейинги босқичини ҳал этишади.

Регидрон ҳар 3—5 минутда 1 чой қошиқдан ичирилади. Болага суюқликни сўргич орқали берса ҳам бўлади, лекин бола қусиб юбормаслиги учун сўргични оғизга кўп киритмаслик керак. Болага қайнаган сув ёки сал ширин чой ичириш тавсия этилади. Дўхтир билан олдиндан маслаҳатлашмасдан, туриб, оғиз бўшлиғи шиллиқ пардасини артманг, акс ҳолда бола оғзи яра бўлиб кетиши мумкин. Оғиз бўшлиғи оқарганда буранинг глицериндаги эритмаси билан ҳар куни бир неча марта артилади.

Инттоксикация (заҳарланиш) ва сувни кўп йўқотиш бола организмининг жуда ҳолдан тойдириб қўяди, ҳатто кийимини тез-тез алмаштириш ҳам уни толиқтиради. Шу сабабли, болани чўмилтиришдан олдин барча зарур нарсаларни олдиндан тайёрлаб қўйинг. Беморга қарайдиган катта ёшли одам қўлларини яхшилаб ювиши керак.

Орқа тешик териси атрофи ёрилганда вазелин суртилади. Бола йўталаётган бўлса, суянтириб ўтқизиб қўйинг, брон-

хит ва зотилжам билан оғриб қолганда, каравотда вазиятини тез-тез алмаштириб туриш ва кўпроқ кўтариш керак. Болани бағрингизга жуда маҳкам босманг, акс ҳолда кўкрак қафаси сиқилиб, нафас олиши қийин бўлиб қолади. Бемор бола ётган хонани яхшилаб шамоллатиш зарур.

Қичкинтойда тери касаллиги бор бўлса, кўйлак-иштонини, чойшабларини албатта қайнатиш ва дазмолланг. Болани қайнатиб совутилган сувда чўмилтириш керак. Кўпинча болада тери касаллиги бўлганда териси қичишади. Баданини қашиб, қонатиб юбормаслиги учун тирвоқларини тез-тез олиб туринг. Баъзан тирсаги букиладиган жойга пахта ёки латта ўраб тикилган картон шинача қўйиб қўйилади. Бундай шиначаларни тирсакнинг букиладиган жойига кийим устидан қўйилади ва қўлга бинт билан боғланади.

Примочка (хўллаб босиш) учун дока ёки бир парча тоза нарса ишлатилади. Уни тўрт буклаб, дори эритмасига ботирилади. У касал жойнинг ҳамма ерини ёпиб туриши лозим. Ҳар 30 минут латтани олмасдан туриб устига қошиқда дори томизиб турилади. Юзда экзема (гуш) бўлганда юзга ниқоб шаклида мазли боғлам қўйилади. Суртма суртиладиган энли доканинг ўртасидан кўз, бурун ва қулоқ учун тешик қилинади, доканинг учи бола бошининг орқасидан боғлаб қўйилади.

Дорини салқин жойда сақлаш керак. Болага бирорта дорини беришдан олдин адаштириб юбормаслик учун албатта ёрлигини ўқиб кўринг.

Суюқ дорилар қошиқда ичирилади. Агар дори салқин жойда сақланаётган бўлса, қошиқни қайноқ сувда иситиб олинг. Порошков ва таблеткаларни сувда эритиб ичириг.

Эмадиган гўдакнинг тана ҳароратини ўлчаш учун термометрини боланинг қўлтиғига ёки човига 10 минут қўйиб қўйилади. Бу пайтда боланинг оёқлари ёки қўллари (термометр турган жой) ушлаб турилади, яхшиси, болани кўтариб олинг. Ҳарорат эрталаб ва кечқурун соат 4—6 ларда ўлчанади. Натижаларини ёзиб бориш керак.

Болани иситиш учун илиқ сув солинган резина грелкалардан фойдаланилади. Грелкалардаги сувнинг иссиқлиги 45—60 °C дан ошмаслиги керак. Тиқинни бурашдан олдин грелка ичидаги ҳавони чиқариб юборинг. Бунинг учун грелкани бўғзида сув кўрингунга қадар сал сиқинг. Кейин грелканинг оғзини маҳкам бураб ёпиб йўргакка ўранг ёки халтага солиб, боланинг аёли тагига, яхшиси, оёқларига қўйинг.

Иситувчи компресс қилиш учун тоза латта ёки докани бир неча қават қилиб буклаб, илиқ сувга ботириб олиб, сиқиб, оғриётган жойга қўйилади. Латтанинг устидан компресс қоғоз ёки клеёнка қўйилади, чети латтанинг четидан чиқиб турсин. Клеёнка устидан клеёнкани бутунлай ёпиб турадиган қилиб пахта ёки фланел қўйилади ва бинт билан боғланади.

Горчичниклар тайёр ҳолда дорихоналарда сотилади. Мабодо зарур бўлиб қолса уни уйда қуйидагича тайёрланади. Икки чой қошиқ хантал (горчица)ни илиқ сувга солиб, бўтқасимон ҳолатга келгунча қорилади. Хантал қорилган идишнинг оғзини ёпиб, иссиқ жойга 2 соат қўйиб қўйилади. Шундан сўнг 2 чой қошиқ ун қўшилади. Кейин ҳаммасини яхшилаб аралаштириб, бир варақ қоғозга юпқа қилиб суртилади. Хантал суртилган томонга юпқа тоза латта ёпиб, кейин горчичник баданга қўйилади. Горчичникнинг устидан қуруқ байка йўргак ёпилади ва қўл билан сал босиб-босиб қўйилади. Горчичникни 3—5 минут (тери қизаргунча) тутиб турилади. Горчичникни олгандан кейин терининг қизарган жойига вазелин суртилади.

Горчичник билан ўраш учун олдин хантални сувда қориш керак. Икки-уч чой қошиқ қуруқ хантал юмшоқ латтага тугилади ва иссиқлиги 40°C бўлган бир литрча сувга солиб, 20—30 минут илиқ жойга қўйиб қўйилади. Кейин хантал тугилган латтани идишдан олиб, ҳосил бўлган эритмага яна озгина қайноқ сув қўйилади ва унга пахмоқ йўргак ботирилади. Кейин йўргакни сиқиб, жуда қайноқ эмаслиги текшириб кўрилиб боланинг кўкрак қафасига ўралади, юрак соҳаси очиқ қолдирилади. (чап кўкрак томони). Ҳўл йўргак устидан бола қуруқ йўргакка, устидан иссиқ адёлга ўралади ва 8—15 минут ётқизиб қўйилади. Сўнгра болани ечиб, бадани тезда артилади ва вазелин суртилади. Шундан сўнг болани кийинтириб, иссиқ қилиб ўралади ва ўрнига ётқизиб қўйилади.

Оёққа иссиқ ванна иссиқлиги 38°C бўлган сувдан тайёрланади. Ваннани челақда ёки чуқур тоғорада қилиш мумкин (боланинг оёқлари тоғорада болдиннинг ярмигача ботиб туриши керак). Бу муолажа пайтида болани ушлаб туринг. Сув совиб қолмасин учун оз-оздан қайноқ сув қўйиб, аралаштириб туринг. Ванна қилиб бўлгандан кейин боланинг оёқларини иситиб қўйилган чойшабга ўраб, дарров артингда пайпоқ кийгизинг, боланинг оёқларига грелка қўйиб қўйинг.

Ханталли ваннани ярим челақ сувга бир ош қошиқ ҳисобида хантал солиб тайёрланади. Хантални олдин озроқ сувда қориб, кейин аралаштириб туриб, челақдаги сувга қўйилади. Боланинг оёқларини челаққа солиб қизаргандан кейин олиб, устидан илиқ сув қўйилади. Сўнгра оёққа иссиқ ванна қилгандаги каби иш тутилади.

Иссиқ шифобахш ванна қилиш учун сувнинг иссиқлиги 38°C бўлиши лозим. Болани сувга елкасигача солинади. Кейин сувга врач рухсат этган даражага (одатда 39—40°C) етгунча аста-секин қайноқ сув қўйилади. Ваннадан кейин иситиб қўйилган йўргакка ёки адёлга ўралади ва оёқларига грелка қўйиб қўйилади.

Дорили ванна дори моддалардан тайёрланади. Марганцовкали ванна учун сув пушти рангга кирадиган қилиб марганцовка эритмаси қўшилади. Марганцовка кристал-

ларини тўғридан-тўғри сувга солиш ярамайди, акс ҳолда бола куйиб қолиши мумкин. Ванна қабул қилиб бўлгандан кейин кичкинтой устидан илиқ сув қуйилади. Намакобли ванна қилиш учун бир челақ сувга 100 грамм ош тузи солинади.

Тозаловчи ҳуқна қайнаган илиқ сувдан (20—30°C) қилинади. Ҳуқна учун учи юмшоқ резина баллон, ҳаётининг биринчи ойларидаги бола учун № 2 резина баллон (1/4 стакан), 6 ойгача бўлган бола учун № 3 баллон (1/2 стакан), 6 ойдан 9 ойгача бўлган бола учун № 4 баллон (3/5 стакан), бир яшар бола учун № 5 баллон (3/4 стакан) ишлатилади.

Ҳуқна қилишдан олдин қўллар яхшилаб ювилади. Баллон қайнатилади ёки қайнаган сув билан бир неча марта чайқалади. Баллон совигандан кейин унга сув тортилади, учини юқорига қилиб, баллон тагини сал босиб, ичидаги ҳаво чиқариб юборилади. Баллоннинг учига вазелин суртилади. Болани чап ёнбоши билан тагига клеёнка солиб қўйилган йўрғакликка ётқизилади. Чап қўл билан тиззасидан сал эгилган оёқлари ушлаб турилади, ўнг қўл билан ҳуқна учи орқа тешикка 3—4 сантиметр киритилади ва баллонни сиқиб, сув юборилади. Баллондаги сувнинг ҳаммасини юбориб бўлгандан кейин (қўйиб юбормай) секин суғуриб олинади. Боланинг оёқлари орасига йўрғак қўйиб қўйилади.

Баъзан болага даволаш мақсадида совуқ (совуқ примочка ёки муз ҳолида) буюрилади. Шу мақсад учун бир неча қават букланган ва совуқ сувга ҳўлланган сочиқ ёки йўрғакдан фойдаланилади. Уларни яхшилаб сиқиб, врач буюрган жойга қўйилади. Примочка тез исиб кетади, шунинг учун уни тез-тез алмаштириб туриш керак. Муз буюрилганда у резина халтага солинади, халтанинг бутунлиги олдиндан текшириб кўрилади, сўнгра халтадан ҳавони чиқариб юбориб, оғзи маҳкам беркитилади. Музли халтани сочиққа ёки йўрғакка ўраб, боланинг боши устига ботмайдиган, сал тегиб турадиган қилиб осиб қўйилади. Муз ва примочка одатда ҳар ярим соатда алмаштириб турилади.

Қасал болани овқатлантириш. Қасал боланинг иштаҳаси пасайганда унга овқатни оз-оздан едириб турилади. Бемор болани шиша идишдан сўрғич орқали овқатлантирганда сутли идишни иссиқ сув қўйилган кастрюлькага солиб иситилади. Агар болага овқат қошиқда берилётган бўлса, бўйнига салфетка тутиб қўйинг, овқатни эса, оз-оздан беринг. Болага асло зўрлаб овқат едирманг. Болага хона ҳароратидаги сувни ичиринг. Қусиш билан кечаётган касалликларда болага сутни соғиб, совутиб беринг. Бола қусаётган бўлса, бошини кўтариб ёнига буриш, қусиб бўлгандан кейин ётқизиб, дам олдириш лозим.

ЧАЛА ТУҒИЛГАН БОЛАНИ ПАРВАРИШ ҚИЛИШ

Ой-куни етмасдан туғилган болалар чала туғилган болалар деб аталади. Чала туғилган болаларнинг вазни 2,5 килограммдан кам, бўйи эса 45 сантиметрдан қисқа бўлади.

Чала туғилган болалар ой-куни етиб туғилган болалардан фақат вазни ва бўйи билан эмас, балки хатти-ҳаракати ва бошқа хусусиятлари билан ҳам фарқ қилади. Бола қанчалик чала туғилган бўлса, бу хусусиятлар шунчалик кучли нам-ён бўлади. Бола туғилганидан кейин мутлақо янги ҳаёт шароитига тушади, бинобарин организми эса шу шароитга аста-секин мослашиши керак бўлади. Муддатидан олдин туғилган боланинг ана шу жуда ўзгарган шароитга мослашиши жуда қийин бўлади, чунки организмнинг кўпгина аъзолари ва тизимлари ҳали унча яхши ривожланмаган бўлади. Шу туфайли, тўғри парвариш қилиб, болани янги шароитда қийинчиликларни енгишга, тезроқ мослашишга ва тезроқ ўзини тутб олишига ёрдам бериш керак.

Чала туғилган болалар жуда озғин, териси юпқа, терн ости ёғ қатлами ниҳоятда суст ривожланган бўлади. Туғилганида баданидаги туклар бутун баданини қоплаб туради, жуда чала туғилганда эса юзини ҳам туклар қоплайди. Қулоқ тоғайлари юмшоқ, супрасининг шакли хунук ва асимметрик бўлади. Қиндик ҳалқаси қориннинг пастки қисмида жойлашади. Жинсий аъзолари чала ривожланган бўлиб, ўғил болаларда мойк халтасида ҳеч нарса бўлмайди, тухумлари ё қов каналида, ё бўлмаса, қорнида туради. Қиз болаларда жинсий йириқ очилиб туради. Бош танага қараганда катта, бўйни ингичка, узун бўлади. Товуши зўрға чийиллаб чиқади. Қўл ва оёқлари узун, озғин. Юз мишика мускуллари (у афтни бужмайтириш деб аталади) ҳатто ухлаб ётганида ҳам учиб туради. Тана ҳарорати ташқи муҳит ҳароратига қараб ўзгариб туради.

Чала туғилган бола кўкрак қафасининг ўзига хос тузилиши (қовурғаларнинг тўғри йўли, нафас найчасининг ингичкалиги, диафрагманинг юқори туриши, мускулатуранинг хилвиллагани) нафасга таъсир қилади. Ҳаётининг биринчи ойи давомида чала туғилган болаларда нафас ритми нотўғри бўлиб, қисқа муддатга тўхтаб қолишга мойил бўлади, баъзан нафас узоқ вақт тўхтаб қолади (асфиксия).

Чала туғилган болалар яхши эма олмайди, баъзилари ҳатто сутни яхши юта олмайди.

Агар чала туғилган боланинг вазни жуда кичик бўлса, уни махсус бўлимга ётқизиб қўйилади ва жуда яхшилаб парвариш қилинади. Чала туғилган болани уйда ҳам шифокор назоратида яхшилаб парваришлаб, катта қилса бўлади.

Чала туғилган болани уйда қандай парвариш қилиш керак? Аввало бола ётган ҳонада яхши шароит яратиш зарур. Уйдаги ҳаво ҳарорати 22-25°C бўлсин. Уйнинг ҳавосини тез-тез янгилаб

туриш зарур. Вазни икки килограммдан ортиқ бўлиб туғилган болани жуда қалин ўраманг. Унга 2 та яхтакча— юпқасини ичидан ва пахмоғини устидан кийгизилса кифоя қилади, тагликка ўраш ва сўнгра юпқа бумазей йўргакка йўргаклаш лозим. Қўллари қўшиб йўргакланмайди. Адёл ичидан илиқ (лекин иссиқ эмас) иситгич қўйиб қўйилади. Вазни икки килограммдан кам туғилган болалар иссиқроқ кийинтирилади. Улар учун енгларнинг учи тикилган ёпинчиқли кофточка энг яхши кийим ҳисобланади. Тагликдан ташқари, болани байка йўргакка, байка адёлга ўралади ва конвертга солинади (унинг жидди пахта солиб қавилган бумазея материалдан ёки байка адёлдан бўлади). Уч томонидан иситгич қўйилади ва устидан болани байка ёки жун адёлга ўралади. Иситгичлардаги сувнинг ҳарорати 60°C дан ортиқ бўлмаслиги керак. Болани тўғри иситганда атрофидаги ҳаво ҳарорати 28—33°C бўлади. Агар боланинг бурни ва пешонаси совқотса, қалпоқчасининг (ёки ёпинчиқнинг) ичига юпқа қилиб пахта солинади.

Болани сиқиб ўраманг, акс ҳолда нафас олиши қийинлашиб қолади. Упкасининг ҳамма жойи бир текис нафас олиши учун болани вақти-вақти билан у ёнбошидан-бу ёнбошига ағдариб туринг.

Ҳаётининг биринчи ойн охирига бориб кўпчилик чала туғилган болалар одатда иссиқ тутишга муҳтож бўлиб қоладилар. Шуни унутмаслик керакки, бола терласа, демак, исиб кетаётган бўлади, шунда устидаги нарсаларни сал енгиллатиш зарур. Чала туғилган бола салга совқотиб қолади ва салга исиб кетади. Исиб кетиш ҳам, совқотиш ҳам уларга бирдек зарарли. Боланинг терисига айниқса аҳамият бериш керак, чунки чала туғилган болаларнинг териси жуда нозик бўлиб, салга шикастланади. Шу сабабли, чала туғилган болага қарайдиган одамнинг қўли доим тоза ва иссиқ бўлиши керак.

Чала туғилган болаларни фақат киндиги тушгандан кейин ва биринчи 2—3 ҳафта ичида— қайнаган сувда чўмилтирилади. Кейинчалик сувни очиқ сув ҳавзасидан олганда, албатта қайнатиш керак. Олдин қайноқ сувни қўйиб, кейин совуқ сув қўшиб, чапиштирилади. Сувнинг ҳарорати 38°C бўлиши лозим. Тайёр қилиб қўйилган сувга кир қўлингизни асло урманг. Чўмилтирганда болани сувга бўйнитгача солинади, боши сувдан чиқиб турсин. Болани ҳафтада 2—3 марта совунлаб чўмилтириб туринг (яхшиси, болалар совунини ишлатинг).

Ванна қилиб бўлгандан кейин чойгумда бола устидан илиқ (36—37°C) сув қўйилади ва олдиндан иситиб қўйилган чойшабга ўралади. Бола баданидан чойшабни оҳиста босиб-босиб артиб, қуритилади. Бурмаларига вазелин ёки стерилланган кунгабоқар мойи суртилади. Болани, яхшиси, кечқурун чўмилтириш керак. Агар ванна қилгандан кейин бола безовта бўлиб, яхши ухламаса, эрталаб ёки кундузи чўмилтиринг. Эрталаб боланинг юзини бир бўлак пахтани қайнатилган илиқ сувга бо-

тириб артинг. Қўллари сувга солиб ювилади, кейин дока ёки дазмолланган газлама билан қуришиб артилади. Чала туғилган боланинг таги, думбасини илиқ сувга ботириб, яхшиси, илиқ сув қуйиб туриб ювилади, кейин артиб, чов бурмаларига вазелин ёки ўсимлик мойи суртилади. Бурнидаги қатқалоқлар вазелин мойига буланган пахта пилик билан тозаланади.

Чала туғилган болаларнинг ҳарорати барча болалардаги каби човида ўлчанади, бунда болани совқотиб қолмаслиги учун ечинтирилмайди.

Чала туғилган болани шифокор рухсати билан кўтариб ёки аравада сайр қилдиринг (адёл ичидан иситгич қуйиб қўйилади). Қишда ҳаво ҳарорати минус 7—10°С бўлганда чала туғилган болани камида уч ойлик бўлганидан кейин сайр қилдиргани олиб чиқиш лозим.

Чала туғилган болани тўғри овқатлантириш жуда муҳим аҳамиятга эга. Чала туғилган бола учун овқатланиш жараёни — оғир иш, шунинг учун унга ёрдам бериш керак. Агар чақалоқнинг ўзи она кўкрагининг учини топа олмаса, кўкрак учини пастки жағини сал пастга тортиб туриб оғзига солинг. Агар чақалоқ кўкрак учини қисиб ололмай, фақат тутиб турса, сутни оғзига (кўкракни оғзидан олмай туриб) аста соғинг. Бола оғзига сут тушганини сезгач, тилини қимирлата бошлайди ва бир неча марта сўриш ҳаракатларини қилади. Болани узоқ эмизманг, чунки дарров толижиб қолади. Кўкракни ҳар сафар бир неча минут беринг. Шунда чақалоқ аста-секин ўзини тутиб олади ва ўзи эма бошлайди.

Кўпинча дастлабки вақтларда чақалоқ эмизгич орқали эмизилади, уни олдиндан қайнатилади. Агар чақалоқ яхши эмса ва онанинг сути кўп бўлса, эмишга тез ўрганади. Агар чақалоқ яхши эма олмаса ёки она кўкрагининг учи қаттиқ бўлса, бола қуйидагича эмизилади: она болани тиззасига олиб, оғзига эмизгичнинг учини солади, сутни эса, кўкрагидан эмизгич ичига соғади, боланинг бир оз дам олиши учун эмизгичнинг учини бола оғзидан бир неча марта чиқариб турилади. Сутни шиша идишчадан сўргич орқали берганда каравотга яқин қулай ўтириб олинг ёки болани қўлингизга олинг, бошини сал кўтариб туриб, оғзига сўргич солинг ва шиша идишнинг тагини секин кўтаринг. Чала туғилган бола секин, тўхтаб-тўхтаб эмади. Бола эммай турганда сутли идишни сут совиб қолмаслиги учун илиқ сувга солиб олинг. Болани эммасидан олдин ва эмганидан кейин тортиб кўриш керак. Зарур бўлганда соғилган кўкрак сутини сўргич орқали ичириш ёки чой қошиқда бериш керак.

Чала туғилган болани инфекциядан жуда эҳтиёт қилиш лозим. Бола қанчалик кичик бўлса, касалликни шунчалик оғир ўтказди. Уни эмизётганда инфекция тушмаслиги учун она ҳар сафар қўлини, кейин кўкрагини илиқ сувда совунлаб юви-

ши ва тоза сочиққа артиши лозим. Бирорта касаллиги бор одамни, ҳатто сал тумов бўлган кишини болага яқин йўлатмаслик керак. Агар она ангина, грипп ёки бошқа шамоллаш касалликлари билан оғриган бўлса, ўзини жуда эҳтиёт қилиши ва болани кўкрак бериб эмизаётганида оғиз-бурнига бир неча қават дока ниқоб тутиб олиши зарур. Боланинг идиши алоҳида бўлсин. Сутни эмизишдан олдин шиша идишини ва сўрғични албатта қайнатинг.

Чала туғилган болаларда рахитнинг олдини олиш мақсадда бола ҳаётининг биринчи ойи охиридан бошлаб шифокор кўрсатмасига мувофиқ профилактик тадбир ўтказилади. Чала туғилган болалар тўғри парвариш қилинганда ва тўғри овқатлантирилганда, рахитни ўз вақтида профилактика қилганда ва даволанганда болаларнинг тез орада тоши орта бошлайди. Туғилгандаги дастлабки вазни ҳаётининг 2—3-ойлари ўртасида одатда икки ҳисса ортади. Бола олти ойлик бўлганда дастлабки вазн тўрт ҳисса, йил охирига бориб олти ҳисса ортади. Ўрта ҳисобда ҳар ойда 600—700 грамм семиради. Чала туғилган болалар жисмоний ривожланишда ой-куни етиб туғилган тенгқурларига 2—3 яшар бўлганида етиб олади. Асабий-руҳий ривожланиши ўз вақтида туғилган болалардаги каби кечади.

БОЛАЛАРНИ УЙ ШАРОИТИДА ОВҚАТЛАНТИРИШ

Тўғри овқатланиш ёш болалар учун жуда муҳим аҳамиятга эга. Маълумки, бола организми зўр бериб ўсади ва ривожланади. Болада аста-секин кўпгина аъзолар ва тизимлар шаклланади ва тақомиллаша боради. Бола овқат билан ўз тўқималарининг қурилиши учун зарур моддаларни олади.

Болалик даври шунингдек ҳаракат фаоллиги билан, ҳаракат учун эса кўп энергия сарф бўлади. Энергия гавда учун зарур ҳароратни тутиб туриш, ички аъзолар иши учун ҳам сарфланади. Ана шу сарфланаётган энергиянинг ўрни овқат билан тушадиган моддалар ҳисобига тўлиб туради. Агар бола но-тўғри овқатлантирилса, озиқ моддалар организмга етарли миқдорда тушиб турмаса, у ҳолда бола жисмоний ва руҳий ривожланишдан тўхтаб, аъзолар иши издан чиқиши мумкин. Мана шунинг учун ҳам тўғри овқатланиш боланинг сиҳат-саломат ўсишида, уйғун ривожланишида жуда муҳим аҳамиятга эга.

Боланинг овқатланиши тўғри ташкил этилганда организмга асосий озиқ моддалар фақат етарли миқдорда тушиб турмасдан, балки улар тўғри нисбатда бўлади, яъни озиқ моддалар етарли даражада бўлади. Бола организми аста-секин ривожланар экан, унинг асосий озиқ моддаларга ва энергияга бўлган эҳтиёжи ёши ортиши билан ўзгара боради.

Бола организмни айниқса оқсиллар билан зарур миқ-

дорда таъминлаш муҳим. Болаларнинг оқсилларга бўлган эҳтиёжи катта ёшли одамникига қараганда анча ортиқ бўлади.

Шуни яхши билиб олиш керакки, оқсиллар асосий пластик материал ҳисобланади ва ҳужайралар, тўқималар таркибига киради. Жуда муҳим биологик бирикмалар— ферментлар ва гормонлар ҳосил бўлишида қатнашади. Оқсилнинг етарли даражада тушиб турмаслиги бўйнинг секин ўсишига ва вазннинг секин ортишига, қатор аъзолар ва тизимларнинг, жумладан бола марказий нерв системаси шаклланишининг бузилишига олиб боради. Оқсил етишмовчилигида болаларнинг инфекция касалликларга чидами жуда сусайиб кетади, организм ҳимоя кучлари— антителоларнинг ишланиб чиқиши сусаяди.

Оқсил етишмовчилиги қон яратиш жараёни, энг аввало эритроцитлар ва гемоглобин ишлаб чиқарилишига ёмон таъсир кўрсатади. Оқсил етишмовчилиги ферментлар, гормонлар, витаминлар— организмнинг тўғри ҳаёт фаолияти учун зарур бўлган моддалар ҳосил бўлишига ҳам таъсир кўрсатади.

Оқсиллар сутда, творогда, тухумда, гўштда, балиқда, қисман сабзавотларда, ёрмаларда ва нонда бўлади.

Шуни унутмангки, бола оқсил сифатига жуда таъсирчан бўлади. Оқсилнинг сифатлилиги, унинг қимматлилиги энг аввало унга кирадиган аминокислоталар таркибига боғлиқ. Маълумки, аминокислоталарнинг бир қисми боланинг ҳаёти учун зарур, бироқ организмда улар ҳосил бўла олмайди, улар фақат овқат билан тушади. Бундай аминокислоталар алмаштириб бўлмайдиган— организмда ҳосил бўлмайдиган аминокислоталар деб аталади. Бошқа аминокислоталар организмда ҳосил бўлиши мумкин, улар алмаштириб бўладиган аминокислоталар деб аталади. Алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталар асосан ҳайвонлардан олинадиган маҳсулотларда (гўшт, балиқ, тухум, сутда) бўлади. Шу сабабли бу маҳсулотлар боланинг ҳар кунги овқатида бўлиши жуда муҳим.

Ҳайвон ва ўсимлик маҳсулотлари оқсиллари тўғри нисбатда бўлиши зарур, чунки шундагина оқсиллар организмга яхши сингади.

Ҳайвон оқсиллари уч ёшгача бўлган болалар овқатида 70—75%, мактабгача ёшда —60—65%, мактаб ёшида камида 50% бўлиши керак. Шунда оқсилларнинг сингиши учун қулай шароит пайдо бўлади. Гўдак бола учун сут маҳсулотлари оқсиллари жуда қимматли, чунки улар меъда-ичакда енгил ҳазм бўлади ва уларни организм яхши сингдиради. Бола катта бўлгани сари оқсил тутадиган маҳсулотларнинг хили кўпая боради. Бола 6 ойлик бўлганидан кейин энди унга гўшт, тухум, балиқ бера бошлаш керак.

Болалар овқатида ёғлар муҳим аҳамиятга эга. Ёғлар тўқималар ва организмдаги суюқлик таркибига киради, моддалар алмашинувида иштирок этади, ёгда эрийдиган витаминларни тутати. Бундан ташқари, овқатдаги ёғ калорияси юқори бўлади. Уларнинг энергияси асосан энергетик сарфнинг ўрнини қоплаш учун фойдаланилади, болаларда эса энергия жуда кўп сарф бўлади. Организмга ёғлар кам тушганда организм бажарётган қатор вазифалар ўзгаради, моддалар алмашинуви бузилади, ўсиш секинлашади, ҳатто тўхтаб қолади, организмнинг чидамлилиги сусайиб кетади. Шу билан бирга ёғнинг ортиқча бўлиши овқат ҳазм бўлишининг бузилишига, семириб кетиш, алмашинув жараёнларининг ўзгариб кетишига олиб бориши мумкин.

Гўдак болалар учун сут маҳсулотлари—сут, кефир, қаймоқ, сариг, тухум сариги жуда фойдали. Бу ёғлар бола организмда енгил сингади, уларда ёгда эрийдиган витаминлар бўлади, булар эса бола учун зарур.

Бундан ташқари, бола ўсимликлардан олинадиган мойларнинг организмга маълум миқдорда тушиб туришига муҳтож бўлади, чунки ўсимликлардан олинадиган мойлар таркибига тўйинмаган ёғ кислоталар киради, ана шу ёғ кислоталар организм ҳаёт фаолияти учун жуда катта аҳамиятга эга. Улар моддалар алмашинувини меъёрлаштириб туради, рахит, гипотрофия, экссудатив диатезнинг кечишига яхши таъсир кўрсатади. Тўйинмаган ёғ кислоталар организмда синтезланмайди, фақат овқат билан тушади. Кунгабоқар, зайтун, жўхори, пахта мойида тўйинмаган ёғ кислоталар кўп бўлади. **Ўсимликлардан олинадиган мойларнинг қимматлилиги яна шундаки, уларда фосфатидлар, витаминлар, витамин Е ва каротин бўлади.**

Бола учун **б а л и қ м о й и** ҳам зарур, чунки унда тўйинмаган ёғ кислоталар ва витамин А билан D бўлади, булар фақат рахитнинг олдини олишда эмас, балки организм чидамлилигининг ошишида ҳам катта аҳамиятга эга.

У г л е в о д л а р асосий озиқ моддаларга киради. Улар энергиянинг асосий манбаи бўлиб, моддалар алмашинувининг меъёрида кечишини таъминлайди, оқсиллар ва ёғларнинг яхши, енгил сингишига имкон беради.

Турли ёшдаги болаларнинг углеводларга эҳтиёжи бир хилда бўлмайди. Бир ёшдан ошган болаларда углеводларга бўлган талаб оқсиллар ва ёғларга бўлган эҳтиёжга қараганда 4 ҳисса ортиқ бўлади.

Углеводлар организмга етарли тушиб турмаса, организмнинг энергия билан таъминланиши бузилади, оқсилларнинг сингиши ёмонлашади. Клетчатканинг етарли даражада тушиб турмаслиги натижасида (булар углеводларга бай маҳсулотларда бўлади) меъда-ичак йўлининг иши бузилади, қабзият пайдо бўлади.

Углеводлар — крахмал ва қанд (мева, чучукмия, лавлаги), асосан ўсимликлардан олинадиган маҳсулотлар: картошка, сабзавот, мевалар, ёрмаларда, унда бўлади. Сутда сут қанди бор. Қанд овқат ҳазм қилиш йўлида тез парчаланadi ва сўрилади, крахмал эса секин-аста парчаланadi. Шу сабабли организмда қанд миқдорини маълум даражада тутиб туриш учун углеводлар бола овқатида крахмал ва қанд сифатида бўлиши керак. Углеводларнинг оқсиллар ва ёғлар билан тўғри нисбатда бўлиши жуда муҳим.

Минерал моддалар организм ҳужайралари ва тўқималарининг зарурий қисми бўлиб, бола учун катта аҳамияти бор, чунки улар суяк, мускул, қон яратиш ва нерв тўқималарининг тўғри ўсиши ва ривожланиши учун керак. Минерал моддалар ферментлар, гормонлар таркибига киради, моддалар алмашинувида қатнашади.

Сут ва сут маҳсулотларида, тухум сариғи, жигар, гўшт, ба-лиқ, сабзавотлар, меваларда минерал моддалар жуда кўп. Бо-ла организми учун кальций, фосфор, магний, темир, натрий ва калий тузлари айниқса муҳим.

Кальций суяк тўқимаси ва тишларнинг ҳосил бўлишида фаол қатнашади, қон ивишида иштирок этади, нерв ва мускул тизимининг тўғри ишлаши учун зарур. Сут, сут маҳсулотлари, тухум сариғи, сабзавотларда (карам, петрушка, ловияда ва ҳоказо) кальций тузлари кўп. Кальцийнинг яхши сингиши учун фосфор тузлари билан тўғри нисбатда бўлиши жуда муҳим. Бир ёшдан ошган болалар учун у 1:2 бўлиши керак.

Фосфор ва магний ҳам суяк тўқимасининг тўғри ўсиши ва ривожланиши учун зарур. Фосфор бундан ташқари, моддалар алмашинувининг мураккаб жараёнларида, жумладан оқсил ва ёғ алмашинувида қатнашади. У тухум сариғида, пиш-лоқда, гўшда, сули ёрмасида, сабзавотларда ва меваларда (сабзи, лавлаги, гулкарам, ўрик, олхўри ва ҳоказо) кўп. Маг-ний моддалар алмашинувида қатнашади, фермент фаоллигига, марказий нерв системасининг ҳолатига таъсир қилади. Турли хилдаги ёрмалар (сули, сўк) гўшт, балиқ, баъзи сабзавот ва мевалар (гулкарам, петрушка, баргак ва ҳоказо) магний туз-ларига бой.

Калий ва натрий турли хилдаги моддалар алмаши-нувида қатнашади, энг аввало сув-туз алмашинувини бошқа-ради. У нерв ва мускул тизимининг тўғри ишлаши учун зарур. Ўсимлик маҳсулотлари: картошка, сабзи, карам, петрушка, ка-бачки, нўхат, ловия, олхўри, баргак, банан ва бошқаларда каль-ций тузлари кўп. Натрий тузлари ҳайвонлардан олинадиган маҳсулотларда бор, бироқ кам миқдорда бўлади, шу сабабли уларни овқатга ош тузи сифатида қўшиш керак.

Темир организм ҳаёт фаолиятида жуда катта аҳамиятга эга. У гемоглобиннинг таркибий қисми, организмдаги ҳужайра-

лар ва тўқималардаги оксидланиш жараёнида қатнашади. Темир тузлари гўшт, жигар, балиқ, икра, сули ёрмаси, тухум сариғи, баъзи мевалар ва сабзавотларда (гулкарам, лавлаги, олма ва ҳоказо) кўп.

Боланинг овқатланишида витаминларнинг аҳамияти катта. Улар алмашинув жараёнларини бошқаради, боланинг ўсиши ва ривожланишига бевосита алоқадор бўлади, касалликларга қарши чидамини оширади, фермент тизимларнинг фаолиятини яхшилайди, организмда қон яратилишида ва оксидланиш реакцияларида қатнашади. Ўсиш даврида витаминларга эҳтиёж айниқса ортади.

В и т а м и н С (аскорбат кислота) углевод, оқсил ва минерал алмашинувида, организмдаги оксидланиш жараёнларида ва қон яратилишида иштирок этади. Витамин С организмнинг инфекцияларга чидамлилигини оширади ва тўқималар ҳамда ҳужайраларнинг ўсишига ёрдам беради. Витамин С сабзавотларда, меваларда (карам, петрушка, антонов олмасида, апельсин, лимон, мандарин, смородина, рябина, наъматакда ва бошқалар)да кўп бўлади. Бу витамин ҳавода ва ёруғликда, қайнатганда тез парчаланиб кетади. Шу сабабли, витамин С ни сақлаш учун маҳсулотларни тўғри пишириш ва тўғри сақлаш жуда муҳим.

В и т а м и н В₁ (тиамин) марказий нерв тизими фаолиятида ва углевод алмашинувида қатнашади. У сутда, тухум сариғида, гўштда, жигарда, нонда, хамиртурушда, гречиха ва сули ёрмасида, нўхатда бўлади.

В и т а м и н В₂ (рибофлавин) оқсил ва углевод алмашинувида муҳим роль ўйнайди, овқатнинг яхши сингишига ёрдам беради, организмнинг ўсиши ва ривожланишида катта аҳамиятга эга, меъда-ичак йўли ишининг идора этилишида қатнашади. У организмга етарли миқдорда тушиб турмаса, бола озиб кетади, беҳол бўлиб, салга толиқиб қолади, кўз шиллиқ пардаларида ўзгаришлар, тери касалликлари пайдо бўлади. Витамин В₂ нинг манбалари — сут, пишлоқ, творог, тухум, гўшт, нон ва ёрмалар, пиво ачитқиси ва хамиртуруш ҳисобланади.

В и т а м и н В₆ (пиридоксин) В гуруҳидаги бошқа витаминлар билан бир қаторда оқсил алмашинувида қатнашади, нерв тизими фаолиятига ва қон яратилишига таъсир қилади. Витамин В₆ етарли миқдорда тушиб турмаганда бола жаҳлдор, ҳолсиз бўлиб қолади, тери зарарланади. Витамин В₆ гўштда, жигарда, балиқда, тухум сариғида, ачитқиларда, сабзавотларда ва меваларда бўлади.

В и т а м и н РР (никотинат кислота) ҳужайралар алмашинуви жараёнида муҳим ўрин тутаяди, организмда оксидланиш жараёнларида қатнашади, томир тонусини идора этади, қон яратилишига таъсир қилади. У гўштда, буйракда, жигарда, ачитқиларда, нонда, картошкада, гречиха ёрмасида бўлади.

В и т а м и н В₁₂ оқсил алмашинувида қатнашади, ўсиш ва ривожланишга туртки бўлади, қон яратилишига жуда катта таъсир кўрсатади. Витамин В₁₂ сутда, пишлоқда, гўштда, жигарда, буйракда, тухум сариғида бўлади.

Ф о л а т к и с л о т а қон яратиш жараёнини рағбатлантиради ва бошқаради, қизил қон таначалари (эритроцитлар) ҳосил бўлишида фаол қатнашади. Фолат кислота ачитқи, жигар, гулкарам, кўкатлар (петрушка, укроп ва ҳоказо), дуккакли ўсимликларда бўлади.

Бола организми учун в и т а м и н А ҳам катта аҳамиятга эга, у ўсишга таъсир қилади, организмнинг инфекцияларга чидамлини оширади, терини ва шиллиқ пардаларни яхши ҳолатда тутиб туради, моддалар алмашинувида, хусусан, ёғ алмашинувида қатнашади.

Бу витамин организмга етарли миқдорда тушиб турмаганда организмнинг инфекцияларга қарши чидамлилиги сусайиб кетади, тери ва шиллиқ пардалар қуруқшайди, кўзининг қуввати пасаяди. Витамин А балиқ мойида, сариёғда, тухум сариғида, сутда кўп. Ўсимлик маҳсулотлари (помидор, сабзи, апельсин, ва бошқалар)да каротин бор, у организмда витамин А га айланади.

В и т а м и н D (кальциферол) организмда кальций ва фосфорнинг тутилиб туришига имкон беради ва бу билан суяк тўқимасининг ўсишига таъсир қилади. Бу витамин рахитнинг олдини олиш ва даволашда қўлланилади. Витамин D балиқ мойида, жигарда, гўштда, тухум сариғида бўлади.

С у в бола организми учун ниҳоятда муҳим роль ўйнайди. У организмдаги барча алмашинув жараёнларида қатнашади. Боланинг сувга бўлган эҳтиёжи унинг ёшига боғлиқ. Бола қанчалик ёш бўлса, у 1 килограмм вазнига нисбатан ҳисобланадиган суюқлик миқдорига шунчалик кўп муҳтож бўлади. Масалан, бола ҳаётининг биринчи ярим йилида 1 килограмм гавда массаси учун суткасига 180—150 миллиграмм, иккинчи ярмида эса 130—100 миллиграмм суюқлик керак бўлади.

Болаларнинг сувга бўлган эҳтиёжи асосан овқат таркибига кирадиган суюқлик ҳисобига қондирилади. Овқатда суюқлик миқдори етарлича бўлганда гўдак бола қўшимча миқдорда суюқлик ичшига муҳтож бўлмайди. У суткада 50—70 миллиграммни ташкил қилади. Ичимлик сифатида суюқ чой, қайнатилган сув, мева-сабзавот қайнатмаси берса бўлади.

ОНА СУТИ БЕБАҲО

Табиат инсон учун шундай меҳрибонки, уни ризқ-насибаси билан яратади. Чақалоқларимизнинг ризқ-насибаси эса кўкрак сuti. Кўкрак сuti бебаҳо неъматдир. Ҳар бир аёл она бўлар экан, оналик севинчлари билан баробар кўкраклари сутга тў-

лади. Кўкрагини илк бор чақалоғи оғзига тутқазар экан, оналик нашидасини суради, она ва бола қалбида меҳр туйғулари жўш уради. Фарзандларимизнинг соғлом, бақувват, бўлиб етишишларида эса кўкрак сути жуда муҳим.

Олимларнинг аниқлашларича, кўкрак сути таркибида боланинг тўла-тўкис ривожланиши учун зарур бўлган микроэлементлар, ферментлар, оқсиллар, ёғлар, иммун таначалар, витаминлар мавжуд.

Кўкрак сути билан боқилган чақалоқ тез ва соғлом ўсади. Қасалликларга кам чалинади. Кўкраги билан боққан оналарда камқонлик кам учрайди, климакс даври кечроқ бошланади.

Она сути — оила барқарорлигидир. Болани қандай сут билан боқиш керак деган ташвишлардан қутқаради, қолаверса, оила маблағини тежайди.

Она кўкрагини чақалоққа қанчалик тез берса ва қанчалик она билан бола бирга кўп бўлса, бола соғлом ўсади ва онада сут кўп бўлади. Ҳозир туғруқхоналарда ҳомиладор аёлнинг кўзи ёриган заҳоти боласини бағрига олиб келиб берилади ва эмизади. Бинобарин, бола она сутидан баҳраманд бўлади, чақалоқ она кўкрагини тез-тез сўрар экан, кўкрак беши фаолияти ортади.

Эсингизда бўлсин!

Фарзандингизнинг соғлом ва баркамол бўлиб ўсиши ўз қўлингизда. Шундай экан, болани эмизмай, уни ҳар хил сутли аралашмалар билан боқиш бола учун ҳам, она учун ҳам фойдали эмас. Эмизikli онанинг овқати қанчалик турли-туман бўлса, оилада тинч-тоғувлик, хотиржамлик бўлса, кўкрак сути шунчалик мўл ва тўйимли бўлади.

Ҳаммага маълумки, гўдак учун она сути энг яхши овқат ҳисобланади. У ҳаётининг биринчи ойларидаги бола учун овқат ҳазм қилиш хусусиятларига ва моддалар алмашинувига жуда ажойиб тарзда мослашган. Ҳар бир она энг аввало ўз фарзандини кўкрак сутини бериб эмизишга ҳаракат қилиши керак. Бинобарин, у кун тартибига риоя қилиши, тўғри овқатланиши ва сут безларини парвариш қилиши лозим.

Кўкрак сути таркиби ҳаминша ҳам бир хилда бўлавермайди. Чақалоқ туғилганидан кейинги дастлабки 2—3 кунда она кўкрагидан оғиз сути олади, кейин оғиз сутга айланади ва фақат 2—3-ҳафтага келиб кўкрак сути етилади ва ўзининг доимий таркибига киради. Оғиз сути — қуоқ сарғиш суюқлик бўлиб, етилган сутга нисбатан оқсил, ёғ ва тузларни кўп тутади. Оғиз сутининг оқсиллари ва ёғлари организмдаги оқсилларга ва ёғларга яқин бўлади, шу сабабли энгил сингади. Бола оғиз сути билан уни касалликлардан ҳимоя қилиб турадиган иммун таналарни ва алмашинув **жараён**ларига яхши таъсир қиладиган ферментларни олади. Оғиз сути жуда калорияли бўлади. Янги туғилган бола одатда она кўкрагидан озгина оғиз сути

(10—15 грамм) сўришига қарамай, унинг озиқ моддаларга бўлган эҳтиёжи бутунлай қондирилади.

Етилган она сутида барча зарурий озиқ моддалар—оқсиллар, ёғлар, углеводлар, минерал тузлар ва витаминлар бўлади, шунда ҳам ҳазм қилиш ва сўрилиш учун жуда қулай миқдор ва шаклда бўлади. 100 грамм кўкрак сутида 0,8—1,5 грамм оқсил бўлади.

Гарчи кўкрак сутида оқсил сигир сутидагига қараганда кам бўлсада, бироқ у жуда қимматли ҳисобланади, чунки унда барча ҳаётий зарур аминокислоталар бўлади. Бундан ташқари, кўкрак сутининг оқсилларида асосан оқсилнинг майда дисперсли фракциялари—альбуминлар бор. Улар енгил сингади, ҳазм шираларини кўп миқдорда талаб қилмайди ва меъда-ичак йўли ишини зўриқтирмайди.

Она сутидаги ёғнинг миқдори ўзгариб туради, бироқ 100 грамм сутда ўрта ҳисобда 3,4—4 грамм ёғ бўлади. Кўкрак сути ёғи таркибига ярим тўйинмаган ёғ кислоталар киради, улар бола организми учун фойдали. Кўкрак сути ёғининг эмульгирланган, яъни майда сут дончалари ҳолида бўлиши жуда муҳим, улар бола организмга жуда яхши сўрилади ва сингади.

Кўкрак сутидаги углеводлар асосан сут қанди—лактоза ҳолида бўлади. Альфа-ва бета-лактоза бор. Кўкрак сутида бета-лактоза бўлади, у ичак микробларининг ўсишига йўл қўймайди ва бу билан болада меъда-ичак бузилишлари сонини камайтиради.

Кўкрак сутида суяк тўқимасининг меъёрида ўсишини ва ривожланишини таъминлайдиган кальций ва фосфор тузлари зарур нисбатларда бўлади. Кўкрак сутининг афзаллиги шундаки, унда шунингдек, витамин А, В₁, В₂, В₆, В₁₂, С, D, Е, никотинат ва пантотенат кислота бор.

Кўкрак сутининг хосияти шундаки, унда қатор касалликларга қарши антителолар бўлади. Масалан, кўкрак сутида қизамикқа қарши антитело бор, шу сабабли, бола кўкрак сутини эмиб турар экан, биринчи уч ойда бу инфекция билан оғримайди. Она сути таркибига асосий озиқ моддаларни парчалайдиган ва бу билан овқат ҳазм бўлишини енгиллаштирадиган ферментлар киради.

Шуниси муҳимки, бола она кўкрагидан сутни илиқ ва стерил ҳолда, яъни микроблар билан ифлосланмаган ҳолда олади.

Шундай қилиб, кўкрак сутни ҳаётининг биринчи ойларидаги бола овқатида энг қимматли ва алмаштириб бўлмайдиган маҳсулот ҳисобланади. Мана шунинг учун ҳам болалар дўхтирлари ҳаммиша болани иложи борича кўкрак бериб эмизиб боқишга ҳаракат қилиш керак, дейдилар. Сут етарли миқдорда бўлиши учун оналарга тўғри кун тартибига ва овқатланишга риоя қилишни маслаҳат берадилар. Шу билан бирга, ҳозирги пайтда баъзи оналар ўйламай-нетмай кўкрак сутни билан эмизидан бош тортадилар ва ўзларига осон бўлиши учун болага тайёр

сутли аралашмалар ва сигир сути беришни маъқул кўрадилар.

Шуни унутмаслик керакки, сигир сути кўкрак сутига қараганда унча қимматли эмас. Сигир сутида оқсиллар, ёғлар ва углеводларнинг нисбати тахминан 1:1:1 бўлади. Бу нисбат ҳаётининг биринчи ойидаги бола учун унча яхши бўлмайди, чунки бунда асосий озиқ моддаларнинг сингиши бузилади. Бундан ташқари, юқорида айтиб ўтганимиздек, сигир сути оқсили унча қимматли бўлмайди. Сигир сути оқсиллари бола организми учун ёт оқсиллардир, шунинг учун ҳам улар ёмон сингади ва кўпинча болада экссудатив диатез пайдо қилади, ичак ишини бузади ва шунга ўхшаш бошқа қўшимча нохуш ҳолатларни келтириб чиқаради. Сигир сути оқсиллари дағал дисперсли бўлиб, уларнинг ҳазм бўлиши учун ҳазм ширалари кўп керак бўлади.

Аёл ва сигир сутидаги ёғларнинг миқдори деярли бир хил бўлади, бироқ, бу ерда ҳам улар сифат жиҳатидан катта фарқ қилади. Сигир сути оқсиллари асосан тўйинган ёғ кислоталардан иборат, уларнинг ҳазм бўлиши ва сингиши анча қийин. Шу билан бирга сигир сутида ярим тўйинган ёғ кислоталар бўлмайди. Улар, боя айтиб ўтганимиздек, организмда ҳосил бўлмайди ва фақат овқат билан тушади, шу сабабли уларнинг сигир сутида бўлмаслиги моддалар алмашинувига ёмон таъсир қилиши мумкин.

Сигир сутида аёл сутидаги каби минерал тузлар бўлади, бироқ уларнинг нисбати, хусусан кальций билан фосфор нисбати она сутидагига қараганда унча яхши бўлмайди, шу сабабли, бу тузлар бола организмда ёмон сингади.

Сигир сутида витаминлар етарли миқдорда бор, бироқ уни қайта ишлашда (пастеризация, стерилизация) сонни камайиб кетади. Гарчи сигир сутида ферментлар ва гормонлар етарли миқдорда бўлса-да, бироқ улар она сутидаги ферментлар ва гормонларга қараганда унча фаол хусусиятга эга бўлмайди.

Юқорида айтиб ўтилганларнинг барчаси ҳаётининг биринчи ойларидаги болалар учун она сути энг яхши ва фойдали овқат эканлигидан яна бир бор далолат беради.

Аёл кўкрак сути етарли миқдорда бўлиши учун болани белгиланган маълум бир вақтда эмизиши керак. Шунда маълум вақтга келиб, онага сут кўп келади, мунтазам равишда эмизиш эса, сут безларининг тўла бўшашига имкон беради. Бундан ташқари, тўғри эмизиш бола учун жуда муҳим, чунки шунда овқат ҳазм қилиш аъзолари фаол ятиб бир маромда тутиб турилади, иштаҳа донмо яхши бўлади, организм озиқ моддалардан яхши баҳраманд бўлади. Туғруқхонадан чиққандан кейин болани яхши, суткада 6 маҳал—ҳар 3,5 соатда эмизиш, кечаси 7 соат танаффус қилиш керак. Бола уч ойлик бўлгандан кейин 5 маҳал ҳар 4 соатда эмизилади, кечаси 8 соат танаффус қилинади. Оиладаги турмуш тарзига қараб, бола эмизиладиган вақтни

турлича белгилаш мумкин, бироқ эмизиш учун белгиланган пайтга қатъий риоя қилиш муҳим. Болани кечаси эмизманг, чунки бу фойдасиз бўлиб, сизни ҳолдан тойдириб қўяди. Бироқ, кўпчилик болалар кечаси уйғониб, онасининг кўкрагини сўрайди. Бундай ҳолларда болани тинчлантириб, бир неча қултум ширин чой ичирсангиз кифоя қилади, бола аста-секин кечаси эмизмасликка ўрганеди.

Бола ҳар кунни албатта етарли миқдорда сут эмиб туриши шарт. Одатда, болани кўкрак бериб эмизганда боланинг ўзи етарли миқдордаги сутни эмишга ўрганеди. Шунга қарамай, қанча сут эмаётганини аниқлаш мақсадида мунтазам равишда тарозида тортиб туриш лозим. Бунинг учун болани эмишдан олдин тортилади. Болани кийими ва йўргаги билан тортса ҳам бўлади. Эмизиб бўлгандан кейин, бироқ, албатта ўша кийими ва йўргаги билан тортилади. Вазнидаги тафовутга қараб, унинг қанча сут эмгани биллиб олинади. Болани поликлиникада ёки уйда махсус тарозида тортилади.

Бола катта бўла борган сари кўпроқ эмадиган бўлади. 2 ҳафталикдан 2 ойликкача бўлган бола учун сут бола вазнининг $1/5$ қисмини, 2 ойликдан 4 ойликкача — $1/6$, 4 ойликдан 6 ойликкача — $1/7$ қисмини ташкил этиши аниқланган. Шундай қилиб, вазни ўртача бола учун бу қуйидагича бўлади: 1 ойликда — суткада 650—700 миллиграмм, 2 ойликда—800—880 миллиграмм, 3 ойликда — 900—950 миллиграмм, 4—6 ойликда—950—1000 миллиграмм, 7—12 ойликда — 1000—1050 миллиграмм.

Боланинг аҳволига, ўзини яхши сезишига, вазнининг яхши ортиб боришига, тери ости ёғ қатламининг етарли даражада ривожланишига қараб унинг тўғри эмизилаётгани ҳақида ҳулоса чиқарилади. Бола 4—4,5 ойлик бўлганда вазни икки ҳисса, ёшига етганда эса уч ҳисса ортади. Кўпчилик оналар болага кўп овқат едиришга ҳаракат қиладилар ва унинг кундан-кунга семириб, дўмбоқ бўлиб қолаётганини кўриб хурсанд бўладилар. Бироқ, шунга унутмаслик керакки, семизлик—саломатлик кўрсаткичи эмас. Одатда, вазни ортиқча бўлган болалар унча чидамли бўлмайдилар, тез-тез касал бўлиб турадилар, уларда экссудатив диатез ривожланади. Баъзан семиришга мойиллик бутун умрга қолади ва саломатликка ёмон таъсир қилади.

Бола овқатига катта аҳамият бериш зарур. Болани эмишдан олдин она қўлини яхшилаб ювиши, кўкрагининг артиши ва кўкрак учини пахтаги 2% ли борат кислотасига (1 чой қошиқ борат кислота бир стакан қайнаган сувга солинади) ботириб артиши, кейин эса қуруқ қилиб артиши зарур. Дастлабки 2—3 томчи сутни соғиб ташланг, чунки уларда кўкрак безларининг чиқиш йўлларига тушиб қоладиган микроблар бўлиши мумкин.

Бола ҳаётининг биринчи ойи давомида она болани эмизётган вақтда чақалоққа инфекция тушмаслиги учун оғиз-бурнига док-ниқоб тутиб олиши зарур. Онанинг чарчаб, ҳоли қу-

риб қолмаслиги жуда муҳим. Одатда она эмизнш учун стулга ёки табуреткага ўтиради, бир қўли билан боланинг белини ва елкасини ушлаб туради, иккинчи қўли билан кўкрак учини чақалоқнинг оғзига солади. Чақалоқ эмаётганида фақат кўкрак учини эмас, балки кўкрак учи атрофидаги гардишни ҳам оғзига солиши муҳим. Шунда эмаётганида ҳавони ютиб юбормайди ва сутни камдан-кам қайтариб ташлайди. Кўкрак чақалоқ бурнини беркитиб қўйиб, нафас олиши қийинлашиб қолмаслиги учун она кўкрагини бармоғи билан сал босиб, орқага тортиб туриши лозим. Ҳар сафар эмизганда болага кўкракнинг бир томонини бериш керак, чунки болага ҳар иккала кўкрак бериладиган бўлса, кўкрак етарлича бўшамайди. Шу билан бирга кўкрак тўла бўшаганда сут кўпроқ ҳосил бўлади ва, аксинча. Агар бола сутнинг ҳаммасини сўриб олмаган бўлса, у ҳолда эмизиб бўлгандан кейин шу кўкракда қолган сутни албатта соғиб ташлаш керак. Соғилган сутни совиткичда сақлаш ва кечқурунлари онанинг сути кам бўлса, шиша идишни сути билан сувда илтиб, гўдакка қўшимча бериш мумкин.

Бола одатда узоғи билан 10—15 минут эмизилади. Баъзи гўдаклар ўзларига керак бўлган сутни анча тез эмиб оладилар. Бошқалари онанинг кўкрагини узоқ эмадилар, баъзан мудраб, ухлаб қоладилар. Бундай ҳолларда гўдакни тез-тез эмишга ундаш керак, кўкрак учини оғзидан сал тортиб қўйиш ёки юзига сал шاپатилаб қўйиш лозим. Болага кўкракни 18—20 минутдан ортиқ берманг. Болани узоқ эмизнш кўкрак учининг ҳолатига ёмон таъсир қилади, у дарров шикастланади. Болани эмизиб бўлгандан кейин кўкрак учини 2 фоизли борат кислота билан артиш, кейин бир парча юпқа, юмшоқ латта билан қуруқ қилиб артиш зарур. Кўкрак учи таъсирланганда унга болалар креми суртиб, кийим тегиб ишқаланмаслиги учун бир парча латта ёпиб қўйиш керак.

Овқатланишлар ўртасида болага суюқлик ичириб турунг, кунига 50—70 миллиграмм, ёз вақтида эса 100—120 миллиграмм суюқлик ичириш керак. Болага қайнаган сув ёки озроқ шарин чой, суюқ чой, мева-сабзавот қайнатмасини бериш керак.

Бир ойлик бўлгандан бошлаб мева ва сабзавотларнинг шарбатларини бериб турунг. Бола мева ва сабзавотларнинг шарбатлари билан зарур витаминларни ва минерал тузларни олади, буларнинг миқдори эса кўкрак сутнда шу ёшнинг эҳтиёжларига мос келмайди. Шарбатларни овқат вақтида ёки овқатдан кейин бериш керак, бироқ овқатдан олдин берманг, чунки таркибидagi қанд иштаҳани пасайтириши мумкин. Яхшиси, олма, қора смородина, ўрик, сабзи, помидор шарбатларини бериш керак. Шарбат ичганда болага баъзан тошма тошиши ёки ичи кетиб туриши мумкин. Бу боланинг шу шарбатга ўта сезгирлигидан юзага келади. Бундай ҳолларда бошқа шар-

батни беринг. Апельсин, лимон, қулупнай шарбатларининг бошқаларига қараганда кўпроқ ноҳўя таъсири бўлади. Узум шарбатларини бола ҳаётининг биринчи ойда берманг, чунки узум шарбати ичакда бижғишни кучайтиради ва қоринни дам қилади. Шарбат бир чой қошиқдан бошлаб берилади, аста-секин миқдорини ошира бориб, ўн чой қошиқча (50 миллиграмм) етказилади. Саноатимиз томонидан болалар учун чиқарилаётган тайёр ва консервланган шарбатлардан ҳам болаларга бериш мумкин. Консерва қилинган шарбатларда минерал моддалар, витаминлар, органик кислоталар ва қанд бўлади. Шарбатлар тиниқ ва эти билан бўлади.

Бола бир ярим ойлик бўлганидан кейин унга балиқ мойи бера бошлаш тавсия этилади, унда бола организм учун зарур бўлган витамин А ва D бор. Балиқ мойи 5 томчидан бошлаб берилади, бола 2—3 ойлик бўлганидан кейин унга 1—2 чой қошиқдан берса бўлади. Балиқ мойини, яхшиси, эмизиб бўлгандан кейин бериш керак, чунки у меъда шираси секрециясини торmozлайди.

1,5—2 ойликдан бошлаб болага олмани қириб беринг. Олма бир чой қошиқдан бошлаб берилади ва аста-секин 50 граммгача етказилади. Бола ёшига тўлгунча шунчадан еб турсин. Олмада витаминлар, минерал моддалар бўлади, улар ичак ишига яхши таъсир қилади, қуюқ овқатга ўрганишга ёрдам беради. Бананни болалар жуда суйиб ейдилар, у жуда юмшоқ, таъми ширин ва фойдали. Ичи қотадиган болаларга қора олхўрини эзиб ҳар кун 2—4 чой қошиқдан бериб турилади. Болалар овқатида бизнинг саноатимизда болалар учун махсус чиқариладиган консерва қилинган мевалардан бериш мумкин.

3,5 ойлигидан бошлаб болага творог берилади. Творогни бир чой қошиқдан бера бошлаб, аста-секин 40 граммгача етказилади. Шу ёшдаги болага 5—10 миллиграмм қаймоқ берса бўлади.

Бола 4 ойлик бўлганидан кейин унга тухум сариғи бериш мумкин, олдин тухум сариғининг 1/4 қисми, кейин ярми берилади. Тухумни қайнатиб пишириб, сариғини элакдан яхшилаб ўтказилади. Тухум сариғи жуда қимматли маҳсулот, унда енгил сингадиган оқсил, витаминлар, кальций тузлари, фосфор, темир бор.

Она сути бебаҳо овқат бўлишига қарамай, ривожланишнинг маълум даврида боланинг асосий озиқ моддаларга бўлган эҳтиёжини қондира олмай қолади. Бола тез ўсиши ва ривожланиши натижасида оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар ва минерал моддалар унга тобора кўпроқ керак бўла бошлайди. Кўкрак сутидан ташқари, бошқа маҳсулотларни бериш, яъни қўшимча овқатлантириш керак бўлади. Қўшимча овқат бола 4,5—5 ойлик бўлганда бера бошланади. Агар болага вақтида

қўшимча овқат берилмаса, у ҳолда болада рахит, гипотрофия, камқонлик ривожланиши мумкин.

Биринчи қўшимча овқат сифатида одатда сабзавотни эзиб, қириб берилади. 1—3 чой қошиқдан бера бошланади ва 10—12 кун давомида миқдорини аста-секин 100—150 граммга етказилади. Сабзавотни эмизишлардан бири вақтида, яхшиси куннинг ўртасида бериш керак. Қўшимча овқатни кун иссиғида ва бола касал бўлганда берилмайди, чунки янги овқат яхши ҳазм бўлмаслиги ва боланинг ичи бузилиши мумкин. Сабзавотга 5 грамм қаймоқ, кейинчалик гўшт қўшиш мумкин. Саноатда ишлаб чиқариладиган сабзавот пюресидан ҳам фойдаланса бўлади. Бир неча хил сабзавотлардан тайёрланган сабзавот пюресининг таъми жуда яхши бўлади. Уйда тайёрлаб 1—2 чой қошиқдан бошлаб, аста-секин 100—150 граммгача етказилади.

Бола 5,5—6 ойлик бўлганида бўтқа сифатида иккинчи қўшимча овқат берилади, дастлаб 5—8 фоизли, кейин 10 фоизли бўтқа берилади. Аралаш бўтқалар анча маъқул, уларни турли ёрмалар (сули, гречиха, гуруч) унидан тайёрланади. Бўтқага 2—3 грамм сариеғ қўшилади.

Бола 7 ойлик бўлганидан кейин гўштли шўрва бера бошланади (20—30 миллиграмм). Шўрвага қуритилган оқ нон (2—3 грамм) тўғраб, кундузи сабзавотдан олдин бериш керак. Шўрвани аста-секин 50 граммгача етказилади. Бола катта бўла боргани сари анча қуюқ овқат берилади. Шунда бола ҳам овқатни чайнаб ейишга ўрганади, ҳам меъда шираси яхши ишланиб чиқади.

Бола 7,5—8 ойлик бўлганидан бошлаб унга қиймани яхшилаб пишириб берилади (20—30 грамм). Охирида қаймоғи олинмаган сут ёки кефир беринг. Болани эрталаб соат 6 да эмизинг, соат 10 да (нонушта)—8—10 фоизли бўтқа, тухум сариеғи билан қирилган олма беринг. Соат 14 да (тушлик) гўштли шўрва нон билан, эзилган сабзавот қийма, гўшт ва қаймоқ билан, шарбат ёки кисель, соат 18 да кефир ёки қаймоғи олинмаган сут, творог беринг. Соат 22.00 да эмизинг. Бола турли хилдаги овқатларни етарли миқдорда ейди. Болани кўкракдан ёзда, у касаллигида ва профилактик эмлашлар ўтказиш пайтида ажратиш тавсия этилмайди. Она болани кўкракдан аста-секин ажратиши лозим. Олдин эрталаб эмизиш ўрнига кефир ёки қаймоғи олинмаган сут бериш керак. Орадан 5—7 кун ўтгандан кейин кечқурун эмизиш ўрнига яна кефир ёки қаймоғи олинмаган сут берилади. Онада сут камайиши учун сут безларини бинт билан сиқиб боғлаб ташланади, бир неча кунгача суюқлик камроқ ичилади. Орадан 3—4 кун ўтгач сут ҳосил бўлиши тўхтайди.

Аралаш овқатлантириш. Ҳаётининг биринчи ойидаги чақалоқни овқатлантиришда баъзан юнанинг сути етмай қолади. Бундай ҳолларда энг аввало сут келишини кўпайтиришга ҳаракат қилиб кўриш керак. Она кун тартибини йўлга

қўйиши, дам олиш соатларини кўпайтириши, етарлича овқатланиши, ҳар сафар болани эмизганида сут безларининг тўла бўшашига қараб бориши керак ва ҳоказо. Агар онада сут миқдори шунда ҳам кўпаймаса, болани албатта аралаш овқатлантиришга ўтказиш лозим. Бундай ҳолларда бола кўкрак бериб эмизилади ва сигир сутидан тайёрланган турли хилдаги аралашмалар берилади. Гўдакка қўшимча овқат аста-секин, оздан бериб борилади. Қўшимча овқатни эмизиб бўлгандан кейин бериш керак, шунда бола овқатга яхши ўрганади. Онанинг сути қанчалигига қараб, қўшимча овқат ҳар сафар болани эмизгандан кейин ёки бир неча марта эмизгандан кейин берилади. Болани энг аввало кўкрак бериб эмизишга ҳаракат қилиш керак, шунда сут келиши кўпаяди. Бола янги овқатга ўргангандан кейин ҳам эмизиб туриш зарур.

Чақалоқни аралаш овқатлантиришда етишмаётган овқат миқдорини тўғри белгилаш шарт. Бунинг учун она эмизмасдан олдин ва эмизиб бўлгандан кейин чақалоқни тарозида тортиб кўради. Қўшимча овқатни яхшиси қошиқда беринг. Сутли аралашмалар сўргичдан она сутига қараганда осон оқиб чиқади ва бола эмишнинг энг осон йўлини маъқул кўради. Агар қўшимча овқат сўргич орқали бериладиган бўлса, резинканинг қалинроғини олиш керак, жуда узун бўлмасин, учини кичкина қилиб тешинг. Аралаш овқатлантиришда ҳеч бўлмаса болани уч маҳал кўкрак бериб эмизиш керак, чунки чақалоққа кўкракни қанчалик кам берсангиз, сут миқдори шунчалик камайиб кетади.

Қўшимча овқат турини танлаш энг аввало боланинг ёшига, унинг ҳолатига ва ўзига хос хусусиятларига боғлиқ бўлади. Агар чақалоққа ҳаётининг биринчи 2 ойида қўшимча овқат бериш зарур бўлса, сутли аралашмани берса ҳам бўлади. У таркибига кўра она сутига яқин бўлади ва бола организмга жуда яхши таъсир қилади. Қўшимча овқат сифатида кефир аралашмасини бериш ҳам мумкин. Одатда В-кефир буюрилади, унда $\frac{2}{3}$ қисм кефир ва $\frac{1}{3}$ қисм гречиха, гуруч ёки сули ёрмаси қайнатмаси бўлади. Кефир махсус сут ивитадиган бактериялар билан ивитиб тайёрланади. Бола кефирни хуш кўриб ичмаса, унга сигир сутидан тайёрланган аралашма берса ҳам бўлади (В-гуруч, В-гречиха, В-сули—сутга қўшиладиган қайнатмага қараб).

Агар чақалоққа 2 ойлик бўлганидан кейин қўшимча овқат бериладиган бўлса, у ҳолда дўконларда сотиладиган турли аралашмалар, шунингдек кефир билан сигир сути бериш мумкин. аввало В-кефир берилади, орадан 5—6 кун ўтказиб, болага кефирнинг ўзи берилаверади. Сигир сути беришда ҳам худди шундай йўл тутиш зарур.

Сунъий овқатлантириш. Онанинг сути жуда кам бўлса, у ҳолда болага сигир сутидан тайёрланган турли аралашмаларни беришга тўғри келади. Бундай овқатлантириш сунъий овқатлантириш дейилади.

Сунъий овқатлантириш анча қийин бўлади, болани сунъий овқатлантириш учун болалар врачининг барча тавсияларини бекаму кўст ва аниқ бажариш керак. Бола тўймай қолиши ёки жуда тўйиб кетиши мумкин, бу эса меъда-ичак ишининг бузилишига, камқонликка, раҳит ва бошқа касалликларнинг ривожланишига олиб боради.

Сигир сути бола организмда ҳазм бўлиши ва сингиши учун ҳазм ширалари жуда кўп сарф бўлади ва овқат ҳазм қилиш аъзолари жуда зўриқиб ишлайди. Шунинг учун ҳам жаҳонда таркибига кўра она сутига яқинлаштирилган ва боланинг овқат ҳазм қилиш хусусиятларига мос келадиган махсус сутли аралашмаларни ҳосил қилиш юзасидан зўр бериб изланишлар олиб бориляпти. Аралашмалар жуда хушхўр бўлиб, болалар организми уни яхши сингдиради. Бу аралашмаларни тайёрлаш учун қаймоғи олинмаган сигир сути ишлатилади. Махсус технологик ишлов бериш таъсирида сигир сутининг оқсиллари ўзгаради, бу уларнинг бола организмда сингишини енгиллаштиради. Аралашмага яна тўйинмаган ёғ кислоталар тутадиган рафинланган ўсимлик мойи қўшилган. Бу кислоталар организм учун, хусусан боланинг ўсаётган организми учун жуда муҳим. Маълумки, тўйинмаган ёғ кислоталар организмда ҳосил бўлмайди, балки фақат овқат билан тушади. Кўкрак сутида эса тўйинмаган ёғ кислоталар етарлича бўлади. Сигир сутида улар бўлмайди. Шунинг учун ҳам бу ёғ кислоталарни турли аралашмаларга қўшиш бола организмда тўғри алмашинув ҳосил қилиш учун жуда муҳим. Аралашма минерал моддалар, темир, витамин А, D, E, C, PP, B₆ билан бойитилган бўлиб, улар аёл сутида қанча бўлса, аралашмада ҳам шунча миқдорда бўлади. Аралашмада оқсиллар, ёғлар углеводларнинг нисбати тахминан аёл сутидаги каби бўлади, бу озиқ моддаларнинг яхши сингишига имкон беради. Аралашмани уй шароитида ишлатиш осон, бу ҳам унинг афзаллиги ҳисобланади.

Аралашма тайёрлаш учун 15 грамм порошок олиб, 100 миллиграмм қайнатилган илиқ сувда қорилади. Кейин аралаштириб туриб, 3 минут қайнатилади. Аралашма совугандан кейин ейиш учун тайёр бўлади. Аралашмани яхшиси болага беришдан олдин тайёрлаш керак.

Сунъий овқатлантириш учун бошқа сутли аралашмалар, масалан, сут-қатиқ маҳсулотларидан ҳам фойдаланиш мумкин. Уларнинг бола организмга яхши таъсир қилиши қадимдан маълум. Сут-қатиқ маҳсулотлари сутни ивитиб олинади. Уларни тайёрлаш жараёнида меъда шираси секрециясини яхшилайдиган ферментлар йиғилади, сут оқсилларининг нозик парчалар ҳосил қилиб ивишига имкон беради ва бу билан ҳазм қилиш жараёнини яхшилайди. Сут-қатиқ маҳсулотлари гўдак болалар учун жуда фойдали, чунки улар сигирнинг оддий сутига қараганда жуда яхши сингади. Сут-қатиқ маҳсулотларининг энг қимматли томони шундаки, улар ичакда бижғишни камайти-

ради, касаллик қўзғатувчи микробларнинг ривожланишига йўл қўймайди ва уларни сиқиб чиқаради. Мана шунинг учун ҳам бу аралашмаларни болаларнинг ичи кетиб турганда берган маъқул.

Сут-қатиқ маҳсулотларидан гўдак болалар овқати учун кефир, ацидофил сут, мацони, биолакт ва бошқалар қўлланилади. Хусусан, кефир кўп ишлатилади. Кефирни барча ёшдаги болаларга бериш мумкин. Гўдак болаларга (3 ойликкача бўлган болаларга) бериш учун кефир суюлтирилади (1/3 қисм ёрма қайнатмаси ва 2/3 қисм кефир) ва 5 грамм шакар қиёми 100 миллиграмм кефир аралашмасига қўшилади. Агар шакар кўп қўшиб юборилса, бунда боланинг овқат ҳазм қилиши ёмонлашиши, ичакда бижғиш кўпайиши ва энг муҳими, моддалар алмашинуви бузилиши (бу боланинг семириб кетишига олиб бориши) мумкин.

Кефир, айниқса ичак фаолияти бузилган, ичи кетиб турадиган, иштаҳаси ёмон болаларга иссиқ кунларда жуда фойдали бўлади. Ич қотишига мойиллик бўлганда бир кунлик кефир бериш лозим (бир кун давомида ивигилган сут). Бундай кефир ичак перистальтикасини кучайтиради. Уч кунлик кефир аксинча ични қотиради. Ичак фаолияти яхши бўлганда икки кунлик кефир буюрилади. Уч ойликдан бошлаб болага қаймоғи олинмаган кефир бериш мумкин.

Сунъий овқатлантиришда шарбатлар, эзилган мевалар, ба-лиқ мойи, творог, тухум сариғи, қаймоқ кўкрак сути миқдориди буюрилади. Бироқ, биринчи қўшимча овқат (эзилган) анча вақтлюроқ — бола 4 ойлик бўлганда, иккинчи қўшимча овқат бўтқани эса 5 ойликда берилверади.

БИР ЁШДАН ОШГАН БОЛАЛАРНИ ОВҚАТЛАНТИРИШ

Болани кўкракдан ажратгандан кейин овқати анча турли-туман бўлиб қолади, энди болага янги-янги овқатлар бериб турилади. Бу ёшда болани қуюқ овқатга, овқатни чайнаб ейишга ўргатиш жуда муҳим. Ёшига етган боланинг 8 та тиши чиқиб бўлган бўлади, шу сабабли овқатни бемалол чайнаши мумкин. Овқатни чайнаб еганда овқат ҳазм қиладиган шираларнинг ишланиб чиқиши зўраяди, таом яхши сингади. Болани турли-туман, унинг учун янги бўлган овқатларга ўргатиш жуда муҳим. Бу овқатни турли-туман қилишга ва бола овқатига унинг учун фойдали бўлган озиқ моддаларни қўшишга имкон беради. 1 ёшдан 3 ёшгача бўлган боланинг асосий озиқ моддаларга бўлган эҳтиёжи энди бир ёшгача бўлган боланикига қараганда бошқача бўлади. Унинг эҳтиёжи энди анча ортади ва шу сабабли бола овқатига турли-туман маҳсулотларни киритиш керак бўлади.

Кўриниб турибдики, бир ёшдан ошган болаларнинг овқатида сут ва сут маҳсулотлари бўлади. Бу ўз-ўзидан тушунарли, чунки сут жуда фойдали бўлиб, ниҳоятда тўйимли ва осон сингади. Боя айтиб ўтилганидек, унда тўла сифатли оксиллар, ёғлар ва ўсаётган организм учун жуда муҳим бўлган минерал моддалар ҳамда витаминлар бор. Аввалгидек, сут-қатиқ маҳсулотлари (кефир ва бошқалар) берилаверади. Творог ҳам эрдан чиқмасин (жадвалга қар.).

Болалар учун маҳсулотларнинг тахминий суткалик миқдори (граммларда)

Маҳсулот номи						
	1—1½	1½—2	3—4	5—6	7—10	11—14
Сут маҳсулотлари						
сут	60	650	600	550	500	500
творог	40	40	40	40	40	45
сметана ва қаймоқ	5	10	10	15	15	15
сир	5	5	5	10	10	10
Гўшт, балиқ, тухум						
гўшт	50	70	100	120	140	175
балиқ	20	25	30	40	40	60
тухум	25	25	30	40	50	50
Нон ва нон-булка маҳсулотлари, макарон маҳсулотлари, дуккаклилар						
жавдар нон	10	10	40	40	75	100
буғдой нон	45	60	100	120	165	200
буғдой уң	5	5	10	15	20	20
макарон маҳсулотлари	5	5	10	10	15	15
ёрмалар	20	20	20	25	30	35
крахмал	1,5	1,5	2	2	2	2
дуккаклилар	—	—	5	5	5	10
Шакар ва кондитер маҳсулотлари	40	60	60	60	70	85
Ёғ маҳсулотлари						
сарнёғ	15	15	20	25	25	25
ўсимлик мойи	2	3	5	7	10	15
Картошка ва сабзавотлар						
картошка	100	120	150	150	200	250
сабзавотлар	150	200	225	250	300	300
мевалар	150—200	150—200	150—250	150—250	150—300	150—500
резавор мевалар	20	20	30	40	50	50—100
мева қоқилари	—	—	10	10—15	10—15	15—20
Чой	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Туз	1,5	1,5—2	3—4	5—6	6—7	7—8

Творогда тўла сифатли оқсил, фосфор, калий ва кальций тузлари кўп. Оқсилни жуда кўп тутадиган маҳсулотларга пишлоқ (сир), шунингдек, юмшоқ пишлоқ киради. Унда ҳам ёғлар, кальций ва фосфор тузлари кўп бўлади. Болаларга чучук пишлоқ бериб туриш керак. Жуда кўп ёғ тутадиган сут маҳсулотлари ичида сметана ва қаймоқ ҳаммадан кўп ишлатилади. Қаймоқ билан сметанани суюқ ошга ва аччиқ-чучукка солиб еса ҳам бўлади.

Бола катта бўла боргани сари гўшт ва балиқ еб турсин. Болаларга ёғсиз мол гўшти фойдали. Гўштда минерал моддалар, жумладан, темир кўп бўлади. Гўштда витаминлар (V_1 , V_2 , V_6 , V_{12}), жигарда айниқса минерал тузлар ва витаминлар кўп. Болаларга товуқ гўшти, қуён гўшти бериб туриш фойдали. Балиқ оқсиллари ҳам қимматли ва ҳатто гўшт оқсалига қараганда организмда бир неча марта энгил ҳазм бўлади ҳамда сингади. Бундан ташқари, балиқ мойида витамин А кўп. Ёш болалар ва мактабгача ёшдаги болалар учун балиқни суяқларидан тозалаб, эзиб берилса яхши бўлади.

Болаларга тухум жуда фойдали. Тухум сариғида ниҳоятда фойдали моддалар: оқсиллар, ёғлар, фосфатидлар, жуда кўп миқдорда кальций, фосфор, шунингдек, витамин А ва D бўлади. Бироқ баъзи болаларга тухум егандан кейин тошма тошиши, бадани қичишиши мумкин ва ҳоказо. Шунинг учун тошма тошганда, тери қичишганда болага тухум берманг.

Бир ёшдан ошган болаларга албатта, буғдой ёки жавдар нон бериб туриш керак. Нонда жуда кўп миқдорда оқсиллар, минерал тузлар, В гуруҳидаги витаминлар бўлади. Сули ва гречиха ёрмаси хусусан фойдали ҳисобланади. Бу ёрмаларда кўп миқдорда тузлар, В гуруҳидаги витаминлар, шунингдек, тўла сифатли оқсил бўлади. Болалар макоронни (вермишель, угра оши ва бошқаларни) яхши кўрадилар. Булар энгил сингади ва углеводларга бой бўлади. Болалар албатта қанд еб туриши керак. Қанд яхши сингади, овқатни мазали қилади. Бироқ бола қандни кўп еса, зарар қилади, чунки у иштаҳани бўғайди, моддалар алмашинувини бузади, семириб кетишга олиб бориши мумкин.

Кондитер маҳсулотларидан мармелад, мевали карамель, мураббо, повидло, асал ҳам яхши. Асал жуда фойдали хоссаларга эга. Унда энгил сингадиган углеводлар, витаминлар, гормонлар, ферментлар бўлади. Бироқ, уни ҳамма болаларнинг ҳам кўтаравермаслигини айтиб ўтиш лозим. Болаларга шоколад берманг, чунки у нерв системасининг қўзғалувчанлигини оширади ва кўпинча шоколад еганда тошма тошади, тери қичишади ва бошқа кўнглисиз ҳодисалар пайдо бўлади.

Болалар овқатига сариёғ ва ўсимлик мойи ишлатилади. Ёғларда витамин А ва D бўлади. Бундан ташқари, ўсимлик мойида жуда фойдали хусусиятларга эга бўлган тўйинмаган ёғ кислоталари бор. Ёғни қиздирганда организмга ёмон таъсир

қиладиган оксидланиш маҳсулотлари ҳосил бўлади. Шу сабабли, сарниғни нонга суртиб бериш ёки тайёр овқатга (бўтқага, пюрега) солиб ейиш керак. Усимлик мойи винегретга, аччиқ-чучукка солинади.

Болалар учун сабзавот ва мевалар жуда фойдали, чунки уларда углеводлар, витамин С, Р, Е ва В гуруҳидаги витаминлар, турли хилдаги минерал тузлар, фитонцидлар (ўсимликлар чиқарадиган бактерияцид моддалар) бор. Сабзавотлар овқат ҳазм қилиш ширалари (секрецияси)ни анча оширади, иштаҳани яхшилайди. Меваларда ва сабзавотларда балласт моддалар бўлганидан қабзият пайдо бўлишига тўсқинлик қилади. Бошқа томондан, улардан баъзилари ични қотиради, чунки ошловчи моддалар бўлади (черника, олча, қора смородина, шумурт, нок). Сабзавотларни еб турганда бошқа маҳсулотларнинг оқсиллари жуда яхши сингади.

Картошкада крахмал кўп, ўта қимматли оқсиллар, витамин С, В гуруҳидаги витаминлар, калий ва фосфор тузлари бор. Сабзида каротин, кобальт тузлари, қандли моддалар бор. Гул-карамда темир, кобальт, рух кўп. Лавлагида ҳам темир ва кобальт тузлари бор. Шу сабабли бу маҳсулотлар хусусан камқонликда жуда фойдали. Помидорда витамин С кўп, муҳим минерал тузлар бор. Кабачки ва қовоқ калий тузларига бой.

Олма ҳаммадан кўп ейилади. Олмада кўп миқдорда қанд, витамин С, энгил сингадиган темир ва мис бор. Болаларга шунингдек, апельсин, мандарин, нок, олча, олхўри, банан бериш мумкин. Мевалар жуда фойдали хусусиятларга эга. Шунинг учун болаларга бериб туриш тавсия этилади. Қора смородина, земляника, қулупнай жуда фойдали.

Лекин баъзи болаларда қулупнай егандан кейин аллергия пайдо бўлиб, тошма тошиши мумкин, шунинг учун эҳтиёт бўлиш керак.

Янги пишган мевалар бўлмаса, янги музлатилган мевалар, компот, болалар учун махсус тайёрланган меваларни, шунингдек, қуритилган меваларни ишлатиш мумкин.

Болаларнинг овқатланишида кун тартибининг тўғри бўлиши катта аҳамиятга эга. 1 яшардан 1,5 яшаргача бўлган болани 5 маҳал, 4 соат оралиқ овқатлантириш керак. Болани бир ярим яшар бўлганидан бошлаб қатъий белгиланган соатда 4 маҳал овқатлантириш лозим. Бироқ, иштаҳаси ёмон бўлса, 5 маҳал овқатлантириб турса ҳам бўлади.

Болани овқатлантириш соатларини қатъий белгилаб қўйинг ва овқатланишлар орасидаги вақтнинг етарлича бўлишига пухта риоя қилинг. Бу овқатнинг яхши ҳазм бўлишига, меъданинг ўз вақтида тўла бўшалиб туришига, иштаҳа очилишига ёрдам беради. Шунини эсда тутиш керакки, овқатланишлар ўртасида болага ширинликлар, печенье, мевалар бериш ярамайди, чунки иштаҳаси бўғилади ва овқат ҳазм қиладиган шираларнинг ишланиб чиқиши тўхталиб қолади.

1,5 ёшардан ошган болага овқатни қуйидагича бўлиб бериш керак: агар овқатнинг калориялилиги бир кунга 100 фоиз, деб олиндиган бўлса, у ҳолда нонуштага умумий калорияликнинг 25 фоизи, тушликка — 30—35 фоизи, кечки чойга 15—20 фоизи, кечки овқатга — 25 фоизи тўғри келиши керак. Овқатнинг миқдори ҳам боланинг ёшига қараб аниқ бўлиши керак (жадвалга қар.).

Ж а д в а л

Турли ёшдаги болалар учун порциянинг тахминий ҳажми (граммларда)

	1—1½ яшар	1½—3 яшар	3—5 яшар	5—7 ёш	7—11 ёш	11—14 ёш
Нонушта						
Бўтқа, сабзавот, қаҳва, сут, чой	150	200	200	200	300	300—400
Тушлик	150	150	150	200	200	200
Суюқ ош, қийма, гўшти котлет	100	150	150	200	300—400	400—500
Гарнир	50	50	70	80	100	120
Компот	50	50	80	90	150—200	180—230
Қисел	100	100	150	180	200	200
Кечки тушлик						
Сут, қаҳва	150	200	200	200	200	200
Эзилган олма, олма	50	100	100	100	150	150
Творог	30	30	50	50	50	50
Кечки овқат						
Бўтқа, эзилган сабзавот	150	200	200	200	300	400
Сут, кефир	150	150	150	200	200	200

Бола турли-туман овқатлар еб турса, қайси овқатларни қайси таом билан ейиш мумкинлиги билинса, оқсиллар, ёғлар ва углеводлар тўғри нисбатда бўлса, овқат анча тўла сингади. Овқатни кун мобайнида тақсимлаш ҳам катта аҳамиятга эга. Гўшт ва балиқ солиб пиширилган овқатларни нонуштада ва тушликда ейиш, кечқурун эса ёрмали, творогли овқатлар ва сут маҳсулотлари ейиш керак. Гўшти ва балиқли таомлар оқсиллар ва экстрактив моддаларга бой бўлади ҳамда нерв системасини қўзғатади. Улар меъдада узоқ туради, чанқатади, шу сабабли уйқу бузилади.

Гўшти ва балиқли қуюқ овқатлар билан бирга ҳар хил сабзавотлар, картошка берилди, товуқ гўштига яхшиси, гуруч, эзилган картошка қўшиб бериш лозим. Ҳар хили аралаштириб берилса, овқат яхши сингади. Эзилган ёки қовурилган картошка, бодринг, помидор, тузланган карам, янги қилинган аччиқ-чучук қўшиб берилса жуда яхши бўлади ва ҳоказо.

Суюқ овқат сабзавотли бўлса, қуюқ овқатга ёрма ёки макрон қўшиб боринг. Овқатнинг турли-туман бўлишига ҳаракат қилинг. 1 ёшдан 2 ёшгача бўлган болаларга баъзи овқат-

лар эзиб бериледи, гўшт қийма қилиб, буғда пишириб бериледи. Бола нонушта ва кечки овқатни узоғи билан 15—20 минут, тушликни эса —20—25 минутда есин. Кечки овқатни ух-лашга ётишдан 1,5—2 соат олдин ейиш керак.

Болага доимо иссиқ овқат беринг, чунки совуқ таом ва қуруқ овқат ҳазми бузади. Болани овқатга қизиқтириб, ишта-ҳасини қўзғатиш жуда муҳим, шунда овқат ҳазм қиладиган шираларнинг ажралиши кучаяди ва овқат анча тўла ҳазм бў-лади. Шу сабабли, дастурхонни яхшилаб безанг, овқат сузи-ладиган идиш чиройли бўлсин. Бола катта бўлгани сарни уни қошиқ, вилка, сочиқдан фойдаланишга аста-секин ўргата бо-ринг. Бола дастурхон атрофида қулай ўтириб олсин, овқатни ўзи ейишга ўргатинг. Бола овқатланаётганда уни чалғитманг, гапга солманг, ҳикоя айтиб берманг. Бу жуда зарарли, чунки овқат ҳазм қиладиган шираларнинг ишланиб чиқиши тўхталиб қолади, бинобарин иштаҳа пасаяди. Пиширилган овқатни чи-ройли қилиб сузинг. Овқатни иложи борича хилма-хил қилинг, аччиқ-чучук, қирилган сабзавотлар беринг. Овқатни ниҳоятда тоза сифатли маҳсулотлардан тайёрлаш зарур, кўриниши чи-ройли, таъми мазали ва маълум даражада иссиқ бўлсин.

Болаларга аччиқ нарсалар, зираворлар, хантал, хрен, гарм-дори, аччиқ чой, соф қаҳва берманг. Овқатга кўкатлар, пиёз, саримсоқ, сабзавотлар, меваларни қўшиб берса бўлади (жад-валларда турли ёшдаги болалар учун тахминий таомнома кел-тирилади).

Ж а д в а л

1 яшардан 1½ яшаргача ва 1½ яшардан 3 яшаргача бўлган болалар учун тахминий таомнома (граммларда)

	1 ёшдан—1½ ёшгача	1 1/2 ёшдан — 3 ёшгача
Нонушта		
Ширгуруч	200	250
Творог	40	40
Сутли чой	150	150
Буғдой нон	25	30
Тушлик		
Сабзавотли шўрва (сметана билан)	100	150
Қийма гўшт	50	70
Эзилган картошка	50	100
Мева шарбати	100	100
Жавдар нон	10	10
Кечки тушлик		
Кефир (қатиқ)	150	200
Печенье	20	30
Мева	150	200
Кечки овқат		
Сабзи салат	50	50
Сутда пиширилган вермишель	150	200
Ширин чой	150	150

Болаларни тўғри овқатлантириш жуда муҳим, чунки ёш бола ўз вақтида турли-туман, қувватли, витаминларга бой овқат истеъмол қилиб турса, ўз вақтида овқатланса зуваласи пишиқ, бақувват, сиҳат-саломат ва ҳар томонлама уйғун ривожланади (жадвал).

Ж а д в а л

3—7 ва 7—14 яшар бола учун тахминий таомнома
(граммларда)

	3—7 яшар	7—14 яшар
Нонушта	250	350
Ширгуруч		
Қаҳва сут билан	200	200
Нон сарниғ билан	60/10	100/10
Сир	25	25
Тушлик		
Гўштли шўрва сметана билан	250	300
Гўштли котлет	80	120
Димланган сабзавот	150	200
Олма	150	150
Жавдар нон	40	100
Кечки тушлик		
Сут (кефир)	200	200
Кечки овқат		
Сабзавотлар аралашмаси	100	130
Оқ нон сметана билан	120	140
Сутли чой	150	200

БОЛАЛАРНИНГ ЎСИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИДАГИ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАР

Болаларнинг жисмонан бақувват, етти мучаси соғ, бекаму кўст ривожланиши ота-онанинг биринчи галдаги вазифаси ҳисобланади, чунки жисмонан яхши ривожланадиган соғ болагина бахтли бўла олади. Ҳозирги пайтда болаларнинг жисмоний тарбиясига катта аҳамият берилаётганининг сабаби ҳам шундан маълум.

Боланинг ўсиш ва ривожланиш жараёни узлуксиз равишда давом этар экан, гавдасида фақат миқдор жиҳатидан ўзгаришлар содир бўлиб қолмай, балки айни бир вақтда аъзолари ва тизимлари тузилиши такомиллашади, уларнинг функциялари ривожланади. Боланинг жисмоний ривожланиши унинг асабий-руҳий жиҳатдан яхши ва тўғри ривожланишига бевосита боғлиқ.

Ҳар бир бола ўсиши ва ривожланишининг ўзига хос хусусиятлари кўпроқ ҳам ирсий белгилар, ҳам атроф-муҳит таъсири билан белгиланади. Масалан, ҳомиланинг ривожланишига она-

нинг ҳомиладорлик давридаги ҳаёти, меҳнат шароити ва дам олиши таъсир қилади. Болани овқатлантириш, уни парвариш қилиш ва кун тартибини уюштириш каби омиллар жуда катта аҳамиятга эга, булар ўз навбатида бола тарбия топаётган оиланинг ҳаёт шароити ва маданий урф-одатларига боғлиқ бўлади. Маълумки, аҳолининг моддий ва маданий фаровонлиги қанчалик юқори бўлса, болаларнинг жисмоний ва руҳий ривожланиши ҳам шунчалик яхши бўлади. Ота-оналар болани тарбиялашда ўз вазифаларини яхши билишлари ва болага яхши таълим-тарбия беришлари керак. Болаларнинг ўсиши ва ривожланишида ўзига хос қонуниятлар бор. Бола организмнинг ривожланиш қонунларини билмасдан туриб, болада рўй берадиган ўзгаришларни ўз вақтида пайқаб олиш мумкин бўлмайди.

Организмда содир бўладиган ўзгаришларнинг табиатига ва жадаллигига қараб болаликнинг бир нечта даврлари тафовут қилинади. Буларнинг ҳар бири ўзига хос ўсиш ва ривожланиш хусусиятлари билан ифодаланади, шунда ҳам бола қанчалик ёш бўлса, хусусиятлар шунчалик кўп, шунчалик ўзига хос бўлади.

Бола ривожланишининг дастлабки даври — она қорнидаги давр — онанинг бачадони ичида кечади ва 9 календар оғи ёки 10 қамар ой (280 кун) давом этади, шундан кейин ой-кун итиб онанинг кўзи ёрийди, бола ёруғ дунёга келади. Энди янги — она қорнидан ташқаридаги ҳаёт бошланади, бу давр 18 йил давом этади ва шартли равишда 6 та даврга бўлинади:

I давр — чақалоқлик даври — бола туғилган кундан бошлаб, то ҳаётининг биринчи ойи охиригача давом этади.

II давр — кўкрак ёши даври — бола ҳаётининг биринчи ойи охиридан то бир ёшга тўлгунча давом этади.

III давр — гўдақлик даври (ясли, мактабгача ёш олди даври) — 1 ёшдан 3 ёшгача давом этади.

IV давр — мактабгача тарбия ёши даври — 3 ёшдан 7 ёшгача давом этади.

V давр — кичик мактаб ёшидаги давр — 7 ёшдан 12 ёшгача давом этади.

VI давр — катта мактаб ёши даври — 12 ёшдан 18 ёшгача давом этади.

Бу ёш даврларини ажратиш амалий жиҳатдан катта аҳамиятга эга. Турли ёш даврларида бола организмнинг ўзига хос бўлиши ҳаёт тартиби, овқатланиш ва тарбиянинг турли шароитларини талаб этади. Ота-оналар ана шу ҳар бир даврнинг ўзига хослигини билишлари керак, чунки бу боланинг қандай ривожланаётганига тўғри баҳо беришга, вужудида ва ҳаётида содир бўлаётган ўзгаришларни ўз вақтида пайқаб олишга имкон беради.

Она қорнида ривожланиш даври. Эмбрионал ривожланиш (3 ойликкача) ва плацентар ривожланиш (3 ойликдан бошлаб, то туғилгунга қадар) босқичлари тафовут қилинади. Боланинг

Бу даврда ривожланишига ирсий ва орттирилган омиллар анча кучли таъсир қилади, улар ёмон таъсир қилса, бола она қорнида майиб-мажруҳ бўлиб, турли касалликларга чалиниб ривожланиши мумкин, бу ҳодисалар асосан ҳомиладорликнинг дастлабки 3 оии мобайнида шаклланади. Бунда ҳомиладор аёл организмнинг ҳолати жуда катта аҳамиятга эга. Боланинг чала, туғма майиб-мажруҳ бўлиб туғилиши ва чақалоқларнинг турли дардларга мубтало бўлиши ҳомиладор аёлларнинг ўткир ва сурункали касалликларига, уларнинг эндокрин системаси ҳолатига алоқадорлиги аниқланган. Буларнинг барчаси аёлнинг ҳомиладорлик даврида туғри кун тартибига ва овқатланишга қатъий риоя қилишини, ўзидаги мавжуд касалликларни вақтида даволатиши зарурлигини кўрсатади.

Чақалоқлик даври ва бундан кейин келадиган кўкрак ёши даври бола ҳаётидаги энг масъул давр ҳисобланади.

Чақалоқлик даврида болаларда ривожланишнинг турли нуқсонлари, туғруқ йўлидан ўтишда калла суяги ичининг шикастланиши, суякларнинг синиши, мускуллар, периферик нервларнинг зарарланиши ва бошқалар содир бўлиши мумкин. Бу даврнинг ўзига хослиги шундаки, чақалоқ ташқи муҳитнинг янги шароитларига мослаша бошлайди, бунда янги туғилган бола организми билан уни ўраб турган атроф дунё ўртасида ўзаро алоқа пайдо бўлади.

Ой-куни етиб туғилган соғлом чақалоқ қатор белгилари билан фарқ қилади. Унинг массаси 3200—3400 грамм бўлади, ўғил болаларнинг тоши қизалоқларникига қараганда одатда анча оғир бўлади. Гавдасининг узунлиги 50—52 сантиметр, бошининг айланаси (34 сантиметр) кўкрак қафаси айланасидан (32 сантиметр) бирмунча катта бўлади. Чақалоқнинг массаси ва бўйи кўп жиҳатдан унинг жинсига, ота-онаси қоматининг тузилишига, онанинг неча марта ҳомиладор бўлганига боғлиқ бўлади. Маълумки, такрор ҳомиладорликдан туғилган чақалоқларнинг массаси ва бўйи одатда тўнғичига қараганда оғирроқ ва узунроқ бўлади.

Янги туғилган боланинг барча аъзолари ва тизимлари сустривожланган, нерв системаси унча етилмаган бўлади. Такмиллашмаган бош мия пўстлоғига узлуксиз равишда тушиб турадиган таъсиротлар уни узоқ вақтда тормозланиш ҳолатига келтиради. Чақалоқнинг деярли ҳамиша ухлаши, атрофга онгсиз муносабатда бўлиши, бошини тутиб тура олмаслиги, шалпайиши ва ҳаракатларининг автоматик тарзда бўлиши шу билан изоҳланади.

Бола дунёга келганидан кейин организмда содир бўладиган ўзгаришлар жуда жиддий бўлади, чақалоқ илк бор чинқиради экан, нафас системаси ишга тушади—ўпкасига илк бор ҳаво киради, қон айланиши шароитлари ўзгаради, Ташқи ҳарорат анча ўзгаради. Организмнинг озикланиши энди мутлақо янгича бўлиб қолади. Янги туғилган бола яшашнинг ўзгарган

шароитларига тезда мослашиши керак бўлади. Бироқ, бола нерв системасининг суст ривожланганлиги натижасида мослашиш жараёни бу даврда номукамал бўлиши билан фарқ қилади. Бола умрининг дастлабки кунларида салга совқотади, салга исиб кетади, бир текис нафас олмайди, бир минутда нафас олиш сони 60 мартагача ортади, юраги тез-тез уриб туради (минутига 120—140 мартагача уради), гана ҳарорати муқим турмайди. Биринчи кунларданоқ онада ҳали сут етарлича ҳосил бўлмаслиги ва чақалоқ овқатланишининг янги шароитларига мослаша олмаслиги натижасида вазни камайиб кетиши мумкин.

Янги туғилган боланинг ҳимоя функциялари ўзига хослиги билан ажралиб туради. Бола бу даврда бир қатор юқумли касалликларга чалинмайди, чунки бундай иммунитетни онасидан олган бўлади. Айни вақтда янги туғилган бола кўпгина микробларга (стафилококклар, стрептококклар, пневмококклар, ичак таёқчаларига) қарши ожиз бўлади. Шу туфайли болани парвариш қилишда салгина хатога йўл қўйилса касал бўлиб қолиши ҳеч гап эмас.

Кўкрак ёши даврида бола организмнинг зўр бериб ўсиши ва барча аъзолари ҳамда тизимларининг ривожланиши билан ажралиб туради. Бола ҳаётининг биринчи ҳафталарида ва ойларида жисмоний ривожланишнинг асосий кўрсаткичлари вазнининг ортиши ва бўйига чўзилиши ҳисобланади.

Чақалоқнинг вазни 5—6 ойлик бўлганда икки ҳисса ортади ва ёшига тўлай деб қолганида уч ҳисса ортиб, 9—11 килограммга етади. Массанинг бир ойда қанча ортаётганини тахминан қуйидаги формуладан фойдаланиб ҳисоблаб чиқариш мумкин: 50 ни ойлар сонига кўпайтириб, чиққан сонни 800 граммдан оламиз. Масалан, бола 4 ойлик бўлганда массаси: $800 - (50 \times 4) = 600$ грамм, 8 ойлигида эса $800 - (50 \times 8) = 400$ грамм ортади ва ҳоказо.

Одатда, масса ортишининг ўртача нисбати дастлабки 6 ойда ҳар ойда 600 граммга, иккинчи ярим йил учун (7—12 ойлик) — 500 граммга тўғри келади. Шундай қилиб, бир ёшгача бўлган боланинг массасини қуйидагича аниқлаш мумкин: бола масса-туғилгандаги массаси + 600 ёки 500 граммни бола неча ойлик бўлган бўлса, шу рақамга кўпайтирилади.

Янги туғилган боланинг бўйи ўрта ҳисобда 50 сантиметрга тенг бўлади. Бола 3 ойлик бўлгунига қадар зўр бериб ўсади. Бу даврда боланинг бўйи ҳар ойда 3 сантиметрга чўзилади. 3-ой билан 6-ой ичида боланинг бўйи 2—2,5 сантиметрга, 6-ой билан 9-ой ичида 2 сантиметрга ва 9-ой билан 12-ой ичида 1,5 сантиметрга чўзилади. Шундай қилиб, бола ҳаётининг биринчи йили мобайнида бўйи ўрта ҳисобда 25 сантиметрга ўсади ва ёшига тўлганда 75 сантиметрга етади. Болаликнинг кейинги бутун даврларида ўсиб ва вазни ортиб боради, бироқ у анча секин боради.

Матбуотда одатда бола массаси ва бўйининг ҳаётининг биринчи йилида ойлار бўйича жадвали берилади. Уни ота-оналар синчиклаб ўрганишади, бу кўпинча асоссиз ташвиш чекишга ва шубҳаларга тушишга сабаб бўлади. Шуни унутмаслик керакки, болаларнинг массаси ва бўйи ривожланишнинг бошқа кўрсаткичлари каби анчагина ўзига хос ўзгаришларга учрайди, жадвалларда келтириладиган рақамларни эса фақат тахминий, деб ҳисоблаш керак.

Бошнинг айланаси ёшига етганда 10—11 сантиметрга ортади. Кўкрак қафаси айланаси 3 ойлик бўлгунича ортиб боради, ҳаётининг биринчи йили охирига бориб, 13—15 сантиметрни ташкил этади.

Жисмоний ривожланишга таъриф бериш учун бола гавдаси пропорциясига ҳам баҳо бериш керак, чунки гавданинг айрим қисмлари ҳар хил ёш даврларида бир текис ривожланмайди. Масалан, болаликнинг барча даврларида жисмонан яхши ривожланган болаларнинг елкаси кенг, тахминан бўйининг ярмига тенг бўлади. Бошқа мисол: янги туғилган болада бошнинг айланаси кўкрак қафаси айланасидан катта бўлади, бироқ тахминан бола 6 ойлик бўлгандан бошлаб, бу кўрсаткичлар кесишади, яъни тенглашиб қолади, ярим ёшдан ошгандан кейин эса тескари нисбат юзага келади, кўкрак қафаси айланаси бола бошнинг айланасидан катта бўлиб қолади.

Боланинг ривожланишига туғилганидан кейинги шароит таъсир кўрсатади. Сунъий овқатлар билан боқиладиган болалар одатда онаси эмизиб боққан болаларга қараганда унча яхши ривожланмайдилар. Шу билан бирга яхши семирмайди ва бўйи яхши ўсмайди, бутун организм ва унинг айрим аъзоларининг функционал қобилияти, шунингдек, организмнинг ташқи муҳит шароитларига мослашиши ва ҳар хил турдаги зарарли таъсиротларга қаршилик кўрсатиши сусайиб кетади. Бола хусусан она сутига тўймаганда, тўла сифатли овқатланмаганда ўсиши ва ривожланиши бузилади (ҳадеб бир хилда овқат еявериш, овқатда тузлар, витаминлар, оқсилларнинг кам бўлиши).

Шуни айтиб ўтиш керакки, кейинги ўн йилликлар давомида акселерация ҳодисаси натижасида чақалоқлар жисмоний ривожланишининг кўпгина кўрсаткичлари жиддий равишда ошди. Масалан, бир ёшга етмаган болаларнинг бўйи, массаси ва кўкрак қафаси айланаси ортди. Ҳар ойлик қўшилиш кўпайди, бош билан кўкрак қафаси айланасининг кесишиши, массасининг икки ва уч ҳисса ортиши тезлашди.

Ҳаётининг биринчи йили давомида массасининг кўпайиши ва гавда ҳажмининг ошиши билан бир қаторда аъзолар ва тизимлар ишининг ривожланиши ва такомиллашиши рўй берди.

Кўкрак ёшида боланинг териси анча қалин тортади, унда майда қон томирлар—капиллярлар тармоғи камаяди, терининг муҳофаза кучи ва иссиқликни ҳамда газ алмашинувини

идора этиш жараёнларидаги аҳамияти ошади. Тери ости ёғ қавати ҳаётнинг биринчи йили давомида зўр бериб кўпаяди. У бир текис ёйилади ва боланинг гавдасини, хусусан унинг юзини юмалоқ ва тўла қилиб туради. Кўкрак ёшида мускулатура ҳали анча суст ривожланган бўлади.

Суяк тизими ҳам ўзгаришларга учрайди. Умуртқа поғонаси янги туғилган болада жуда тўғри бўлади, 2—3-ойга бориб, бола бошини яхшигина тутиб турадиган бўлганда дастлабки бўйин қийшиқлигини ҳосил қилади. Елка ва бел қийшаймалари кейинроқ, бола ўтирадиган, турадиган бўлганда ривожланади. Умуртқа поғонаси ўзининг одатдаги шаклини (катталардаги каби) 5—6 ёшда ҳосил қилади. Қалла суяги юз қисми ҳажмининг кичик бўлиши билан фарқ қилади, у фақат тишлар чиқа бошлагандан ва чайнов мускулатураси ривожлангандан кейингина ўса бошлайди.

Пешона ва чакка суяклари ҳосил қиладиган катта лиқилдоқ ромбсимон шаклда бўлиб, катталиги 1,5 дан 2 сантиметргача бўлади. Ҳаётнинг биринчи йилида у аста-секин суяк тўқимаси билан қоплана бошлайди, соғлом болада у 15—18 ойлик бўлгандан кейин бутунлай ёпилиб бўлади.

Бола жисмоний ривожланишининг кўрсаткичларидан бири— сут тишлари чиқишидир. Одатда, бола 7 ойлик бўлганда (камдан-кам 5—6 ойлик бўлганда) иккита пастки марказий курак тишлар, 7—8 ойликда— иккита юқори курак тишлар, 8—9 ойлик бўлганда— иккита юқори ён курак тишлар ва 10—12 ойликда — иккита ён курак тишлар чиқади. Шундай қилиб, биринчи йилнинг охирига бориб, боланинг 8 та тиши (курак тишлари) бўлади. Сут тишларнинг чиқиш муддатлари соғлом болаларда бирмунча ўзига хос ўзгаришларга учрайди. Тишларнинг кечикиб чиқиши ҳамиша ҳам касаллик, масалан, рахит аломати бўлавермайди. Аксари тишларнинг бир текис чиқмаслиги ва нотўғри жойлашиши болада бирорта касаллик борлигини кўрсатади.

Кўкрак қафаси бола ҳаётининг биринчи ойларида бочкасимон шаклда бўлади, қовурғалар тўғри бурчак остида мустақамланган, экскурсияси жуда чегараланган бўлади. Бола ўтира бошлаганида, кейин туриб, юра бошлаганида, қовурғалар яст тушади ва кўкрак қафаси ясси тортади.

Юқори нафас йўллари, шунингдек, ҳиқилдоқ, трахея, бронхлар кўкрак ёшидаги болада торлигича қолади, шиллиқ парда қон томирларга ва лимфа томирларига бой, яллиғланганда салга шишиб, нафас олишни қийинлаштиради ва ҳансиратиб қўяди. Ҳаётининг биринчи ойларида ўпка зўр бериб ўсади, бироқ ўпканинг тузилиши илгаригидек номукамаллигича қолади. Нафас тез ва юза бўлганича қолади. Ҳаётининг биринчи йилида нафас аъзолари тузилиши ва функциясининг бундай етилмаганлиги аксари уларни касалланишга олиб боради. Тўғри, бунда ташқи муҳит шароитларининг ёмон бўлиши (нотўғри овқат-

ланиш, тўғри парвариш қилмаслик, хусусан очиқ ҳавода етарли бўлмаслик) жуда катта аҳамиятга эга бўлади.

Кўкрак ёшидаги болада меъда-ичак йўли ривожланиб бўлмаганлиги, шиллиқ пардаларнинг нозиклиги, қон томирларнинг жуда кўплиги ва меъда ҳамда ичакдаги ҳазм безлари ишининг етарли бўлмаслиги билан фарқ қилади. Бола қанчалик ёш бўлса, овқатлантиришда ва парвариш қилишда хатога йўл қўйилгудек бўлса, унда меъда-ичак бузилишлари шунчалик тез пайдо бўлади.

Ҳаётининг дастлабки ҳафтасида боланинг ичи суткада 4—5 марта, йил охирига бориб 1—2 марта келади. Кўкрак бериб боққанда боланинг ичи тилла-сариқ рангда, ханталга ўхшаш суюқ, деярли ҳидсиз бўлади. Сунъий овқатлантирганда ич қуюқроқ, оч сариқ рангда, баъзан қўланса ҳидли бўлади.

Чақалоқнинг буйрақлари ўз тузилишини ва вазифасини ҳаётининг 5—6 йили давомида такомиллаштириб бўлади. Чақалоқларда сийдик миқдори катталардагига қараганда нисбатан анча кўп бўлади, бу моддалар алмашинувининг жадал боришига боғлиқ. Бола туғилганидан кейинги 1—2-кунда сийдик миқдори жуда кам бўлади: 1 ойлик чақалоқларда сийдик миқдори суткада 350—380 миллиграммга етади, ёшига етганда 750 миллиграмм бўлади: 5 ёшдан бошлаб эса бола сутка ичида энди 1 литргача сияди.

Чақалоқ туғилганидан кейин 8—10-кунни 20—25 мартагача сияди, 7—8 ойлик бўлгунича шу зайлда туради ва фақат йил охирига бориб 15 мартага тушади, 2—3 ёшида бир кунда 10 мартагача сияди. Мактабгача ёшдаги ва мактаб ёшидаги болалар 6—7 маҳал сияди.

Янги туғилган бола нерв системаси, яъни асаб тизими тузилиши, хусусиятлари ва функционал жиҳатдан такомиллашмаганлиги билан фарқ қилиб, ҳаётнинг биринчи йилида ташқи муҳит омиллари таъсирида такомиллаша ва ривожлана бошлайди, бу ўз навбатида организмнинг умуман ўсишига ва ривожланишига жуда катта таъсир кўрсатади. Мия массаси аста-секин орта боради ва 9—10 ёшга бориб катта одам миясининг массасига (1300 грамм) яқинлашади, массанинг ортиши кейинчалик секин боради ва 18 ёшга бориб тугалланади (1350—1400 грамм). Бола туғилгандан кейин мия нерв ҳужайралари етилишида давом этаверади, бу жараён 8 ёшга бориб тугайди.

Боланинг мияси узлуксиз равишда тушиб турадиган сигналлар кўриш, эшитиш, ҳид билиш, таъм билиш, ҳароратни, оғриқни сезиш, мускул сигналлари ва ҳоказолар таъсири остида ривожланади.

Кўриб идрок этиш бола туғилгандан кейин ривожланади. Ҳаётининг биринчи ойи охирида—иккинчи ойи бошланишида бола энди бирор нарсага тикилиб туриш қобилиятига эга бўлади, у яқинларининг юзига ва нарсаларга тикила бош-

лайди, қимирлаётган нарсаларга тикилиб қараб тура олмайди. 2—3 ойлик бўлганида бола қимирлаётган нарсаларни бемалол кузатади, 3,5 ойлик бўлганида узоқ вақт қараб турадиган бўлади, кўзи олдидаги нарсаларга яқиндан қараш, асосий рангларни ва шаклларни ажрата олиши мумкин, 6 ойлик бўлганида бола рангларни, нарсаларни яхши ажратади, уларга маълум муносабатда бўлади.

Шу сабабли, чақалоқ тахминан 3 ҳафталик бўлганида унинг юзи рўпарасига 70 сантиметр баландроққа ранги очиқ ўйинчоқларни осиб қўйиш керак, шунда у ҳалиги ўйинчоққа қараб ётади. Бола 3—3,5 ойлик бўлганда ўйинчоқлар унинг кўкраги устига қўли етадиган қилиб осиб қўйилади. Шунинг учун бешик бола қараб ётиши учун ҳар хил рангдаги бўёқларга бўялади, унга рангли нарсалар осиб қўйилади. Кўриб идрок этишининг ривожланиши учун боланинг катта одамлар билан яқин алоқада бўлиши катта аҳамиятга эга. Чақалоқ устига эгилиб кулиб турган одамни кўрганида, эркалаётганини эшитганида, унинг юзига тикилиб қарашга анча тез ўрганади.

Чақалоқнинг қулоғи яхши эшитмайди, шунинг учун у жуда қаттиқ товушлардангина таъсирланади. Бола бир ойлик бўлганда қаттиқ товушларни анча-мунча ажратадиган бўлади (жим бўлиб қолади). 2 ойлик бўлганда товушни аниқ сезади, товушнинг қаердан келаётганини қидириб топади. 3—7 ойлик бўлганидан бошлаб бола турли-туман товушларга доимо фаол реакция кўрсатади, 10—11 ойлик бўлганидан бошлаб эса товушнинг моҳиятига қараб бола ҳар хил таъсирланади.

Янги туғилган чақалоқ ҳидни деярли сезмайди. Таъм билиши эса болани туғилиш вақтига келиб анча яхши ривожланган бўлади. Масалан, ширин нарсаларни тез сўради, шўр, нордон, ва аччиқ нарсаларни ёқтирмай суст сўради.

Бола нутқи катта одамларнинг гап-сўзлари, уни суйиб-эркалаб гапириши, сўзлари таъсирида шаклланади. Ҳаётининг биринчи ярим йилида боланинг атроф-муҳит билан ҳиссий алоқаси пайдо бўлади, кулади. Бола ярим ёшдан ошгандан кейин катта одамларнинг қилиқларини ва ҳаракатларини тушуна бошлайди, сўзларни идрок этади. Буларнинг ҳаммаси таққид қилишга ва айрим сўзларни гапиришга тайёрлайди («ғудурлаш»).

Чақалоқ ҳаракат қобилиятларининг ҳаётининг биринчи ойларида ривожланиши ҳақида боя анча батафсил гапириб ўтган эдик. Бола тахминан 7 ойлигида эмаклай бошлайди. Эмаклаш ўтиришдан кўра муҳимроқ аҳамиятга эга, бола 8 ойлик бўлганида ўзи мустақил равишда ўтиришга ўрганиб олади. Ота-оналарнинг анча эрта муддатларда болани ўтиришга ўргатиши (орқасига, ёнбошларига ёстиқ қўйиб суяб ўтқизиб қўйишлари) яхши эмас, чунки мускуллар ҳали етарлича ривожланмаганидан барвақт ўтқизилса, умуртқа погонаси ва чаноғи қийшайиб қолиши мумкин. Эмаклаш эса мускулларнинг,

энг аввало таянч-ҳаракат аппаратининг бақувват бўлишига ёрдам беради. Чақалоқнинг ўз вақтида эмаклашга ўрганиши учун уни 3—5 ҳафталик бўлгандан бошлаб эмизидан олдин ва эмизиб бўлингандан 30—40 минут ўтгач қорни билан ётқизиб қўйиш керак.

Лекин бу ўринда шунни айтиб ўтиш керакки, баъзи болалар эмакламасдан юриб кетади. Бундан асло ташвишланмаслик керак.

Бола олдига ўйинчоқ қўйиб қўйилса, у шу ўйинчоққа қараб интилади ва ўша ерга эмаклаб боришга мажбур бўлади. 8 ойлик бўлганда тиззаси билан чўккалаб туради, бировнинг ёрдасиз ўтиради; 9—10 ойлик бўлганида ҳеч нарсани ушламай, ўзи туради, стул атрофида юра бошлайди.

Кўкрак ёшида бола асабий-руҳий жиҳатдан тез ривожланади. Бу ҳаракатларнинг, моториканинг ривожланишига бевосита боғлиқ, шунинг учун кўпинча болада психомотор малакалар борлиги ҳақида гапиришади.

Бола ҳаётининг 2-ҳафтасидаёқ соғлом бўлса уйқусида уйғониб туради ва анча вақтгача кўзини очиб ётади. Қорни очса, йиғлай бошлайди, бармоқларини сўради. Кўкрак берганда—қўлчалари билан маҳкам ушлаб олиб эма бошлайди. Биринчи ойнинг охирида чақалоқ бирпас уйғоқ ётганда оёқчаларини ва қўлчаларини типирлатади, бошини буради, бошини ёстиқдан сал кўтаради, кўзларини ҳар томонга қаратади.

Чақалоқ 2 ойлик бўлганда камроқ ухлайди, тепасига осиб қўйилган рангли ўйинчоқларни томоша қилади, катта одам олдида туриб, унга қараб гапирса, кулади.

3-ойнинг охирига бориб, бола атрофидаги нарсаларни нигоҳи билан зўр бериб қидиради, катта одамлар гапирганда хурсанд бўлиб кулади, ғудурлайди, қўлчаларини типирчилатади, қиқир-қиқир кулади, бошқа болаларга қизиқсиниб қарайди. Билакларига тираниб, қорни билан узоқ ётиши мумкин. Қўлтиғидан ушлаб турганда сон бўғимини букиб, оёқлари билан қаттиқ тиранади. Фақат чалқанча ётиб, ҳар хил вазиятда ухлайди.

4 ойлик бўлганида кўзи билан катта одамни қидириб топади. Унинг овозини эшитганда кулади, қўлчаларини қимирлатади, оёқларини букиб ёзади, каравотининг тепасида осилиб турган ўйинчоқларни ушлаб кўради. Сўрғичдан овқат берганда шиша идишни қўлчалари билан ушлаб туради. Бу ёшда биринчи сўз бўғинлари ва лаб товушлари пайдо бўлади, уларни такрорлаб турилса, нутқи янада ривожлана боради.

Бола 5 ойлик бўлганида қариндошларини танийди. Ўзига узатилган ўйинчоқни олади, узоқ вақтгача ушлаб туради, оёқларини тизза ва чаноқ-сон бўғимидан ёзади, фақат қўлтиғидан ушлаб турилгандагина оёқларини тираб туради.

6 ойлик бўлганда айрим бўғинларни айтади. Ўйинчоқларни бемалол олади, бироқ ўйинчоқларнинг қандайлигидан қатъи

назар, бир хилда ўйнайди: уради, отади, у қўлидан-бу қўлига олади. Эмаклаб туради. Бу вазият болани эмаклашга тайёрлайди. Овқатни қошиқдан бемалол ейди, овқатни кўрганда оғзини очади. Туришга ҳаракат қилади. Ғудурлаб, ҳаракатлар қилиб, катталар билан гаплашмоқчи, уларни ушламоқчи бўлади.

7 ойлик бўлганидан бошлаб узоқ вақтгача ғудурлаб ётади, атрофидаги нарсаларга қизиқиб қарайди, унда ҳиссиёт пайдо бўлади (қўрқади, суюнади). Бола катта одамнинг гапини тушуна бошлайди. Бирорта жойда турган таниш нарсанинг номи-ни аниқ айтганда кўзлари билан қидиради ёки қўли билан кўрсатади. Бемалол эмаклайди, қўлларидан ушлаб турганда туради.

8 ойлик бўлганида турли бўғинларни кўп марталаб қайта-ради. Катта одамнинг илтимосига кўра баъзи «ўрганиб олган» ҳаракатларини қилади, масалан «чапак чалади». Нонни қўлига маҳкам ушлаб олиб, сиртини ейди. Пиёладан чой ичади, ўзи ўтиради. Қимирламай турган нарсани (тўсиқ, каравотни) ушлаб, ўрнидан туради.

9 ойлик бўлганида катта одамларнинг «қўлингни бер», «қўлларинг билан хайр-хайр қил», «ўтир», «ёт» деб қилган илтимосларини бажаради. Таниш нарсаларни қидириб топади. Ўйинчоқларни ҳар хил ўйнайди: шарчани юмалатади, бир ўйинчоқни иккинчисининг ичига солади. Тўсиқни ушлаб туриб, юради.

10 ойлик бўлганида катталарнинг ҳар хил товушларини ва сўз бўғинларини такрорлайди, айтилган ўйинчоқни қидириб топиб, олиб беради. Юзига йўрғакни ёпиб олиб, «бекинмачоқ» ўйнайди. Қимирлайдиган нарсани (аравача) иккала қўли билан ушлаб туриб юради.

Бола 11 ойлик бўлганда дастлабки ифодали сўзларни айтади. («ойи», «бер», «ма», ва ҳоказо). Илтимос қилганда буюрилган ишларни қилади («чақалоқни тебрат», «коптокни ташла»), бир нарсани иккинчисининг ичига солади, ҳалқани олади ва кийдиради. Ўзи туради, қўлидан ушлаб турилганда атакчечак қилиб юради.

12 ойлик бўлганда бола 10—12 та сўзни айтади, масалан, «ойи», «дада», «бер» дейди.

Гўдаклик даврида соғлом боланинг жисмоний ва асабий-руҳий ривожланишида талайгина ўзгаришлар содир бўлади. Марказий нерв системаси, ички аъзолар, суяк ва мускул тизими тузилиши ва иши такомиллашишда давом этади.

Бола анча яхши ўсади ва массаси ортади. Ҳаётининг иккинчи йилида ҳар ойда вазнига 200—250 грамм қўшилади, бўйи 1 сантиметрга чўзилади, бошининг айланаси бир йилда 2 сантиметрга, кўкрагининг айланаси — 2,5—3 сантиметрга ортади.

Ҳаётининг учинчи йилида жисмоний ривожланиш суръати анча сусаяди: бир йилда масса ўрта ҳисобда 2—2,8 килограммга ортади. 7—8 сантиметрга чўзилади, бошининг айланаси— 1 сантиметрга катталашади, кўкрагининг айланаси—1,5—2 сан-

тиметрга кенгайди. Бу даврда гавда пропорцияси ўзгаради, бо- ланинг бўйи асосан оёғининг узунлиги ҳисобига чўзилади. Ҳаё- тининг иккинчи йили давомида қолган 12 та сут тишлари чиқа- ди (ҳаммаси бўлиб 20 та).

1,5 яшар болалар 3,5—4 соат, 2 яшар болалар 4,5—5 соат- гача муттасил уйғоқ бўлишлари мумкин. 3 яшар бола чарча- масдан 6—6,5 соатгача уйғоқ юради.

Кўпчилик бола 2 яшарлигида қачон сийишини, қачон ҳо- жатга боришини билади, шу сабабли, у тувакка ўтиргиси кел- ганда бу ҳақда айтади, бироқ кўпинча буни унутиб қўяди.

1,5—2 яшар бола юрганида уйғун ҳаракатлар қилади. Тик нишабликдан бемалол юради, ердан 18 сантиметр кўтарилган таёқча ёки арқондан ҳатлаб ўтади. Ўтлар устида юради, дўнг- ликка чиқади, югуришга ўрғанади. 2 ёшга қадам қўйганда бола унча баланд бўлмаган диванга чиқа олади, нарвонга битта- битта қадам қўйиб чиқади.

Бола 3 ёшга борганда умумий ҳаракатлари (юриш, югуриш, эмаклаб чиқиш, бирор нарсани отиш) ривожланишда давом этади, бу ҳаракатларни анча яхши қиладиган бўлиб қолади, ҳаракатлар тобора уйғунлаша боради. Қўл ҳаракатлари анча ривожланади, бола катта одамнинг салгина ёрдами билан ўзи кийинади, ечинади, ювинади. Панжаси ва бармоқлари билан нозик ҳаракатлар қила бошлайди: қаламни тутаяди, тугмасини қадайд.

Болалар 2 ёшлигида бўлақларга бўлинадиган ўйинчоқларни яхши ўйнайдилар: пирамидадан ҳалқаларни олиб соладилар, бир-бирининг ичига солинадиган нарсани очиб, ичига солади- лар, катта одам кўрсатиб берган унча мураккаб бўлмаган шакл- ни (минора, поезд) қура оладилар, 3 яшар болада аста-секин конструктив фаолият ривожланади.

2 яшар болаларда мазмунли ўйинлар мураккаблаша ва тур- ли-туман бўла боради: бу ўйинлар пайтида қиз бола қўғирчоқ- ларни овқатлантиради, ухлашга ётқизади ва даволайди. Бир нечта бола ёнма-ён ўйнаши мумкин, бироқ улар одатда бирга- лашиб ўйнай олмайдилар, ҳар бир бола ўз иши билан овора бўлади. Ҳаётининг 3 йилида «болалар жамоаси» таркиб топа бошлайди, бунда энди бир болани танлаб муносабатда бўлиши анча сезиларли бўлади.

Ҳаётининг 2-йили давомида энди гапга жуда яхши тушуна- диган бўлиб қолади, катталар буюрган осонроқ ишларни ба- жариш бундан далолат беради. Бола бир ярим ёшлик пайтида сўз бойлиги анча секин кўпаяди, бироқ иккинчи ярим йилда кўп сўзларни тез ўрганиб олади. 2 ёшга тўлай деб қолган бола- нинг сўз бойлиги 200—400 тага етади. Бу ёшда у фақат яқин кишилари, ўзи яхши билган одамлар билан гаплашади, лекин ҳали нутқдан бошқа болалар билан алоқа ўрнатиш учун восита сифатида фойдаланмайди.

Бола 3 ёшга тўлгандан кейин нутқи тез ривожланишда ва такомиллашишда давом этади, бола 3 яшар бўлганда унинг сўз бойлиги 1200—1300 тага этади. Нутқ боланинг катталар ва болалар билан муомала қилишининг, атрофидаги дунёни тушунишининг асосий воситасига айланади. Уч яшар бола тасвирий фаолият билан шуғулланиш қобилиятига эга бўлади, у расм чиза бошлайди ва ҳар хил нарсаларни ясайди. Суратларни томоша қилишни яхши кўради, тинмай саволлар беради ва катталарнинг ҳикояларини қизиқиб тинглайди. Бола асосий рангларнинг номини билади, осон шеърларни ва куйларни эсида тутайди ва такрорлайди. Ҳис-ҳаяжонли кечинмалар тобора турли-туман бўла боради—севинади, жаҳли чиқади, уялади, хафа бўлади.

Мактабгача тарбия ёшидаги давр (3 ёшдан то 7 ёшгача) бола ривожланишининг жуда муҳим даври ҳисобланади. Бу йилларда у анча чидамли, чиниққан, ҳаракатлари аниқ ва тўғри бўлиб қолади, нутқи тез шаклланади. Айни вақтда айрим аъзолари ва тизимлари ривожланишда давом этади.

Бола 4 ва 5 яшар бўлганда бир оз секин ўсади ва бўйи ўрта ҳисобда бир йилда 4—6 сантиметрга чўзилади. Ҳаётининг 6 ва 7-йилида бўйга бўй қўшилиши янада ортади ва йилига 8—10 сантиметрга этади. Бу бўй чўзилишининг биринчи давридир. Бир ёшдан ошган боланинг бўйини тахминан қуйидагича ҳисоблаб чиқариш мумкин: бўйи = 75 см + (5 см бола ёшига кўпайтирилади). Масалан, 6 яшар боланинг бўйи $75 \text{ см} + (5 \times 6) = 105 \text{ см}$.

4 ёшга ўтганда массанинг қўшилиши ҳам секинлашади ва ўрта ҳисобда бир йилга 1,2—1,3 килограммни ташкил этади. Бола 5 яшар бўлганда масса 2 килограммга, 6 ёшда 2,5 килограммга ортади. 6—7-йилга бориб бир яшарлигидаги массасининг икки ҳисса ортиши кўрилади. Бир ёшдан ошган боланинг массасини қуйидаги ҳисобдан фойдаланиб аниқлаш мумкин: бола массаси = 9,5 кг + (2 рақами бола ёшига кўпайтирилади). Масалан, 7 яшар боланинг массаси = $9,5 \text{ кг} + (2 \times 7) = 23,5 \text{ кг}$.

Болалар бўйи, массаси ва айни вақтда кўкрак қафаси айланаси ҳам ўзгаради: ҳаётининг 4-йилида кўкрак қафаси айланаси 0,5—1 сантиметрга, 5—6-йилда эса 2—2,5 сантиметрга катталашади. Бу кўрсаткич боланинг миқтилигига, жисмоний ривожланишига боғлиқ бўлади.

Мактабгача тарбия ёшида асосан суяк системасининг шаклланиши тугайди. Умуртқа поғонасининг бўйин, кўкрак ва бел бўғимларида физиологик қийшаймалар ҳосил бўлади. 3—7 яшар боланинг скелети кўп даражада қайишқоқ ва нозик бўлган тоғай тўқимадан иборат бўлади. Шу сабабли, ёмон шароитларда (гавда ҳолати нотўғри бўлганда, узоқ вақт турганда, ўтирганда, ўрин, мебель ноқулай бўлганда) умуртқа поғонасида нуқсон пайдо бўлади ва қомат бузилади, бу қон айланиши ва нафасга ёмон таъсир қилади.

СКОЛИОЗ

Умуртқанинг ён томонга қийшайиши тиббиёт илмида сколиоз деб юритилади. Бу номни тиббиётга эраמידан олдинги II—III асрда яшаган файласуф, табиб ва олим Гален киритган. Гиппократ эса касалликнинг келиб чиқиш сабабларини батафсилроқ ёритган ва даволаш муолажаларини кенг тарғиб қилган. Сколиоз — бу ўсувчи организм касаллиги бўлиб, узоқ вақт даволашни, шифокор ва беморлардан сабр-тоқат, чидам ва бардошни талаб этади. Ота-она бепарволик қилиб болани даволатмаса, у бир умрга ногирон бўлиб қолади.

Касаллик асосан она қорнида, ҳали чақалоқ дунё юзини кўрмасдан олдин вужудга келади. Гап диспластик сколиозлар ҳақида бормоқдаки, мазкур сколиоз барча турдаги сколиозларнинг 86—90% ини ташкил қилади. Дисплазия сўзини ўзбек тилига ўгирганда, ривожланишнинг бузилиши, нотўғри ўсиш деган маъноларни англатади. Демак, диспластик сколиозлар деганда умуртқа поғонаси ўсишининг бузилиши, ривожланишининг бузилиши деган маъно келиб чиқади. Бу жараёни келтириб чиқарувчи омиллар бир нечтадир. Жумладан, ҳомила ривожланаётган пайтда неврал найчанинг ўзгариши, ген ва хромосомадаги ўзгаришлар, онанинг ҳомиладорликдаги токсикози, инфекцион касалликлар билан оғриши, қуёшнинг кучли иррадиацияси, магнитли бўронлар ва тўлқинларнинг таъсири ҳамда, бошқа турдаги невроген касалликлар шулар жумласидандир. Бундан ташқари, бошқа касалликлар заминиде келиб чиқадиган сколиозлар ҳам мавжуд, буларга нейрофиброматоз, сиренгомиелия, полиомиелит, жароҳат оқибати туфайли, умуртқа ва кўкрак қафасидаги йирик операциялардан кейин қоладиган чандиқли сколиозлар, куйишдан кейин келиб чиқадиган ва оғриқ туфайли келиб чиқадиган сколиозлар ҳам киради.

Сколиоз касаллигини келтириб чиқарувчи сабаблар ҳар хил бўлишига қарамай, унинг клиникаси бир хил бўлади, яъни умуртқа поғонаси ён томонга қийшайди ва ўз ўқи атрофида у ёки бу даражада айланади.

Сколиоз касаллигининг биринчи белгиси умуртқа поғонасининг ён верида шишлар, яъни тиббий тилда айтганда мускул ёстиқчалари пайдо бўлиши билан характерланади. Қўл ва тана орасидаги очиқлик ўнг ва чап томонларда ҳар хил тус олади, нормада улар симметрик жойлашган бўлади. Касаллик қанча оғирлашган бўлса, бу очиқлик шунча яққол сезилади. Курак суяклари бир хил текисликда жойлашмайди. Гарчи умуртқа поғонасида оғриқ бўлмасада, бола тез чарчайдиган бўлиб қолади, физкультура дарсидан қочади, кам ҳаракат қилишга интилади. Уғил болаларнинг сеvimли ўйини—футболга ҳам қизиқиш сўна боради, бошқа хушчақчақ ўйинлар ҳам болани қизиқтирмай қўяди. Агар болада юқоридаги аломатлар пайдо бўлса, дарҳол уни шифокорга олиб бориш керак.

Қиз болаларда касаллик ўғил болаларга нисбатан оғир кечади. Ота-онанинг қиз болага эътибори кучлироқ бўлади, шу туфайли сколиозни қиз болаларда ўғил болаларга нисбатан бирмунча тезроқ илғаб олинади. Қиз боланинг қоматидаги ўзгаришларни ота-она тез пайқайди, ammo шуни яхши билиш керакки, қиз болаларда касаллик оғир кечади ва ўз вақтида даво қилинмаса, кўнгилсиз оқибатларга олиб бориши мумкин.

Хўш, касаллик чала даволанса ёки умуман даволанмаса нима бўлади? Сколиоз касаллигининг оғир кечиши сабабларидан бири шундаки, у кўкрак қафасини сиқиб қўяди ва унинг ичида жойлашган аъзоларнинг ўрнини бирмунча ўзгартиради. Бу эса ўз навбатида нафас олиш ва юрак-томир системасининг фаолиятини аста-секин ишдан чиқара бошлайди. Жигар, ошқозоничак ва буйрак каби аъзоларнинг фаолиятини бирмунча сусайтиради. Пировард-натихада умуртқа поғонаси функциясининг издан чиқиши, ички аъзо фаолиятининг бузилиши ва ногирон бўлиб қолиш мумкин. Шу сабабли касалликнинг барвақт олдини олиш, ташхис қўйилган вақтдан бошлаб кечиктирмай даволаш ишларини бошлаб юбориш даркор.

Даволаш муолажалари беморнинг ёшига қараб, қай даражада шакл бузилганини ҳисобга олиб, аниқлангандан кейин бошланади. Касаллик асосан 7—8 ёшгача физиотерапевтик муолажалар ёрдамида даволанади. Янги туғилган чақалоқларга биринчи навбатда гипсдан қаравотча ясаб берилади. Бола шу қаравотчада ётиши керак. Бундан ташқари, умуртқа атрофида жойлашган мускулларга массаж буюрилади. Массажнинг энгил турлари, чунончи, силаш ва уқалаш яхши натижа беради ва болани толиқтирмайди. Даволаш гимнастикаси эса болаларга 7—8 ёшдан, ҳатто вақтлироқ буюрилади. Бола кичикроқ тўшакда ётиши керак. Бола қорни билан телевизор кўриши, дарс тайёрлаши, даҳанига ётган ҳолда кичикроқ ёстиқчада ётиши керак. Шунини унутмаслик керакки, бола то 13—14 ёшга тўлгунча касалликнинг барча босқичларида фақат гипс қаравотида ётиши шарт. Бундан ташқари, умуртқа поғонаси атрофидаги мускулларни электростимуляция қилиш мақсадга мувофиқ. Бу муолажадан кейин мускуллар фаолияти ва иш қобилияти ошади. Электростимуляция ёрдамида асосан қабарик томондаги мускуллар бардошлиги оширилади. Бундан ташқари, умуртқа поғонаси атрофидаги мускулларга электрофорез орқали ҳар хил дори-дармонлар юборилади.

Ҳозирги пайтда сколиоз касаллигини даволашда халқ табибати усулларидан кенг кўламда фойдаланилмоқда. Шулар жумласига мануал терапия ва игна билан даволаш киради. Бу муолажалар ҳам яхши натижа беради.

Бемор очик ҳавода кўпроқ юрсин. Бунда, биринчидан, ўпка вентилляцияси яхшиланса, иккинчидан кўп юриш, сайр қилиш юрак фаолиятини яхшилайти, мустаҳкамлайди. Чўмилиш, сузиш ҳам жуда яхши наф беради. Сувда умуртқа поғонасига ту-

шадиган оғирлик камаяди, сузиш пайтида эса умуртқа поғонаси озгина бўлсада тўғриланади. Бундан ташқари, сузганда кўкрак қафасида жойлашган юза ва чуқур ётган мускулларнинг бардошлилиги ошади, ҳаракатда жуда кам иштирок қилаётган мускуллар эса жонланади. Умуртқа поғонасига оғирлик тушишини чеклаш мақсадида беморларга корсет буюрилади. Корсет беморнинг ёшига, касалликнинг оғирлигига қараб буюрилади. Корсетлар ортопедик заводларда ва хусусий фирмаларда тайёрланади. Корсетлар асосан мактаб ёшидаги болаларга касалликнинг даражасини ҳисобга олган ҳолда буюрилади. Корсет тақиб юрган ҳар бир касал албатта доимо ортопед назоратида бўлиши шарт. Акс ҳолда касаллик зўрайиб кетиши мумкин.

Касалликни илк даврларида аниқлаб, ўз вақтида даво қилинса, натижа яхши бўлади.

Қомат бузилишининг олдини олиш учун боланинг қай вазиятда туришини доимо кузатиб туриш керак. Стол атрофида стулда ўтирганда боланинг оёғи ерга ёки тагликка маҳкам тиралиб туриши, елка стул суянчигига тегиб туриши, тирсаклар стол устида туриши, елкалар кўтарилмаслиги лозим. Буларни бажариш учун болалар мебелини боланинг ёшига мослаб олиш зарур. Боланинг узоқ вақтгача бир хил вазиятда туриши йўл қўйиб бўлмайдиган ҳол. Хотиржамлик билан бажариладиган машқларни (нарса яшаш, расм солиш) ҳаракатчан ўйинлар (копток ўйнаш) билан навбатлаш лозим.

Ҳаётининг биринчи йилидан бошлаб ва мактабгача бўлган бутун давр мобайнида оёқ кафти гумбази шаклланади. Ясси-оёқликнинг олдини олиш учун тегишли машқлар қилиб туриш ва пойабзал кийиш керак. Уйда кийиладиган пойабзал пошна-ли бўлсин.

Бола 5,5—7 яшар бўлганида донмий тишлари чиқа бошлайди, бу тишлар унга бутун умр хизмат қилади. Шу сабабли тишларни авайлаш ва уларни жуда яхши парвариш қилиш керак. Кичик мактаб ёшида ҳар сафар овқат егандан кейин тишларни чайиш, 5—6 ёшда эса болани ухлагдан олдин тишларини тиш порошоги ёки паста билан тозалашга ўргатиш керак.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда мускул системаси унча яхши ривожланмаган бўлади. Шу сабабли, уларда кўпинча вазиятнинг нотўғри бўлиши кўрилади: бош тушган, елка эгилган, кўкрак ичига кирган бўлади. 5 ёшга бориб мускуллар ҳажми, уларнинг қуввати, иш қобилияти ортади.

Мактабгача тарбия ёшидаги даврда бронх-ўпка аппаратининг ривожланиши тугайди, кўкрак қафасининг экскурсияси ортади, нафас минутига 26—22 мартагача сийраклашади ва чуқур бўлиб қолади.

Юрак-томир системаси анча-мунча ўзгаришларга учрайди, шу туфайли, у организм ўсаётган ва ривожланаётган даврда унинг эҳтиёжини қондиради. Юрак қисқаришлари кучи ва юрак

массаси ортади, иш қобилияти ошади. Юрак қисқаришлари со-ни минутига 85—95 зарб атрофида бўлади. Артериал босим 5—6 ёшда 95/58 симоб устунига тенг, 7 ёшда эса—97/58 симоб устунига тенг бўлади.

Мактабгача тарбия ёшида асосий ҳаракат турлари (югуриш, юриш, сакраш, ирғиштиш, эмаклаб чиқиш) ва сезги аъзолари (ҳид билиш, сезиш, таъм билиш, эшитиш, кўриш) тезроқ тако-миллашади. Мактабгача тарбия ёшидаги боланинг кўзини жуда эҳтиёт қилиш керак. Кўз узоқ вақт зўриқиб турганда (столнинг яхши ёритилмаслиги, нотўғри вазиятда ўтириш) кўз мускуллари жуда толиқиб қолади, бу анча вақт ўтгандан кейин яқиндан кўра олмасликнинг ривожланишига олиб бориши мумкин. Бун-га йўл қўймаслик учун боланинг иш жойини яхши ёритиш керак, шунда ҳам нур тўғри ёки чап томондан тушиб туриши лозим. Кўз ва кўриб туриладиган буюм ўртасидаги масофа камида 30—35 сантиметр бўлиши зарур. Болани ўз вазиятини назорат қи-либ туришга ўргатиш керак. Шу мақсадда қўлни тирсакдан букиб, стол устига қўйиш лозим, бармоқлар учи чаккага тегиб турилган стол билан кўкрак ўртасидан мушт бемалол ўтади-ган бўлиши лозим.

Мактабгача тарбия ёшида марказий асаб тизими анатомик ва функционал жиҳатдан такомиллашишда давом этади. Мак-табгача тарбия ёшининг охири ва мактаб ёши бошида бош мия пўстлоғи ҳужайралари ўз тузилишига кўра катта одамнинг бош мияси пўстлоғи ҳужайраларига яқин бўлиб қолади. Болаларда шартли рефлекслар тез ишланиб чиқади, бироқ бирданига мус-таҳкамланмайди, шу сабабли боланинг малакалари дастлаб омонат бўлади ва дарров йўқ бўлиб кетади. Бош мия пўстлоғи ҳужайраларида кўзғалиш ва тормозланиш жараёни осонлик билан тарқалади, бунда 4—5 яшаргача бўлган болаларда кўз-ғалиш жараёнлари устун бўлади. Шу сабабли болаларнинг диқ-қати чалғиб туради, хулқ-атвори, ҳиссиётлари (сал нарсдан таъсирланиш) билан фарқ қилади, бундай болалар дарров то-лиқиб қоладилар.

Мактабгача тарбия ёшида бош мия фаолияти мураккабла-шади. Нутқ тез суръатлар билан ривожлана бошлайди, сўз бойлиги 2000 тага етади ва бундан ҳам ортади. Бола 5 ёшга етганда барча ҳарфларни ва сўзларни аниқ талаффуз қилади, узун жумлаларни осонгина тузади. У бу ёшда ҳар нарсага жу-да қизиқиши билан фарқ қилади, атрофидаги дунёни қизиқиб ўрганайди, сон-саноқсиз саволлар беради. Катта кишилар унинг саволларига сабр-тоқат билан жавоб беришлари, боланинг сўз-ларини эшитишлари, у қилган хатоларни тузатишлари керак. Айни вақтда болани янги-янги таассуротлар ва тушунчалар би-лан қийнаб қўймаслик лозим. Доимо китоб ўқиш тавсия этил-майди, шунингдек, кинога кўп бориш ёки ҳар кун телекўрса-тувларни томоша қилиш яхши эмас. Буларнинг барчаси нерв системасига кучли таъсир қилади ва баъзи ҳолларда нутқнинг,

уйқу ва иштаҳанинг бузилишига, боланинг ортиқча қўзғалишига олиб бориши мумкин.

Мактабгача тарбия ёшидаги боланинг хулқи турли-туманлиги ва мураккаблиги билан фарқ қилади. У ўзининг соддалиги ва эзмалигини йўқотади, атроф-муҳитдаги ҳодисалар унга тобора тушунарли бўла боради. Бу ёшда хулқ-атворнинг ўзига хос томонлари, ахлоқий тушунчалар ва мажбурият ҳақидаги тушунчалар пайдо бўла бошлайди.

Бола олий нерв системасининг ривожланиши атроф-муҳит шароитларига, у гаплашадиган одамларнинг маданият даражасига, унга эътибор бериш даражасига бевосита боғлиқ бўлади. Маълумки, ўздан 2—3 ёш катта акалари ёки опалари бор болаларнинг тили анча тез чиқади, тезроқ ўқий бошлайди ва ёза бошлайди. Психика ва нутқнинг тўғри ривожланиши умуман бола ҳаётини ташкил этишга боғлиқ бўлади, буни боланинг ёшига мувофиқ равишда олиб бориш лозим.

БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА ТАРБИЯЛАШ

Фарзанд дунёга келди. Шунинг унутмангки, фарзанднинг оилага шодлик, ташвиш келтириши уни тўғри ва билиб тарбиялашга боғлиқ.

Бола туғилганидан кейин ота-онада, она аъзоларида бир қатор саволлар пайдо бўлади: болани қандай тарбиялаш керак, тарбия асосида нима ётади, бола одоб-ахлоқли, хушхулқ бўлиб ўсиши ва ёмон одатларга ўрганмаслиги учун нималар қилиш керак. Болани албатта гапга кирадиган қилиб ўстириш керакми, қандай жазо усулини қўллаш керак, талтайиб кетган болани қандай қилиб қайта тарбияласа бўлади, телекўрсатувларни кўришга қандай қараш керак, нима учун битта оилада ҳар хил болалар ўсади, чапақай болани ўнг қўлга ўргатиш керакми ва ҳоказо. Тиббиётга доир саволлар ҳам туғилади. Чунинчи, бола организмнинг касалликларга қарши кўрсатадиган кучини қандай қилиб ошириш керак, қандай бола соғлом ҳисобланади, акселерация нима ва ҳоказо.

Бу саволларга жавоб бериш учун дастлаб бола ривожланишининг баъзи анатомик-физиологик хусусиятлари устида тўхталамиз, ёш болаларни ва мактабгача ёшдаги болаларни тарбиялаш учун бу жуда муҳим.

Боланинг катта одамдан фарқи шундаки, у ўзининг ақлий ва жисмоний ривожланишида такомиллашмаган бўлади, турли-туман жисмоний зўриқишларга унча чидамли бўлмайди, ташқи муҳитнинг ўзгариб турадиган шароитларига суст мослашадди. Организмнинг барча аъзолари ва тизимлари катта одамникига қараганда нозик, салга озор топадиган бўлади, асосий аъзолари—юраги ва ўпкаси—организмнинг нисбатан катта эҳтиёжини таъминлаш учун зўриқиб ишлайди. Шу билан бирга

чақалоқнинг юқумли касалликлардан сақлаб турадиган ҳимоя кучлари анча кучли бўлади. Деярли барча касалликлардан асраб турадиган иммунитет (қизамиқдан ташқари) болага онадан ўтади. Бола катта бўла бориши билан табиий иммунитетнинг кучи кетади, 6—11 ёшга борганда жуда пасайиб қолади. Кейинчалик профилактик эмлашлар билан яна иммунитет оширилади, бироқ энди бу сунъий иммунитет бўлади.

Маълумки, боланинг сезги аъзолари туғилган заҳотиёқ ишлай бошлайди. Қаттиқ товушдан бола қўчийди. 3 ҳафталик бўлганида баланд-паст товушни яхши ажрата олади, 3—4 ойлик бўлганда таниш овозларни биладиган бўлади.

Боланинг кўзи унча такомиллашмаган бўлади. Гарчи янги туғилган бола бирор нарсага яхши тикилиб турса-да ва унинг ҳаракатини кузата олса-да, бироқ у ҳали ўша нарсанинг рангини ва шаклини идрок эта олмайди. Ҳамма нарсани тескари тасвирда кўради, чунки унинг бош мияси пўстлоғидаги кўрув марказлари ҳали шакланмаган бўлади. Кўз гавҳари катта одамникига қараганда анча ясси шаклга эга, шу сабабли у нарсани яқиндан кўра олмайди. Кичкинтой узоқ бурчакларга тикилишни маъқул кўради. Бола каттароқ бўла бошлаши билан нисбатан яқиндан кўра олмаслик тобора камайиб боради. Мақтаб ёшида бола кўзини анча зўриқтириши керак бўладиган вақтда (ёруғлик яхши бўлмаганда, бола ётганда ва ҳоказо) илгариги ҳолатнинг акси бўлади, яъни узоқдан кўра олмаслик пайдо бўлади, чунки кўз гавҳари ўз шаклини ўзгартириб, яхши кўришга мослаша бошлайди ва илгари ясси бўлган наrsa энди аксинча, бўртиқ бўлиб қолади. Шунинг учун ҳам боланинг тўғри вазиятда бўлишига ва айниқса, расм чизаётганда, суратларни томоша қилаётганда ва ҳоказода ёруғликнинг старли бўлишига аҳамият бериш керак. Болани тўғри кўришга, ўтиришга, расм чизишга, наrsa ёпиштириш, ўқишга ўргатиш керак, бироқ буларнинг барчасини ўз вақтида тегишли ёш даврларида қилиш лозим. Болаларни ҳозирги асримизнинг жадал бораётган суръатларига мослаштиришга шошилманг. Ҳозирги замонда ўсаётган болалар бизнинг ёрдамимизсиз ҳам олдинги авлоддан тез суръатларда ривожланиш ёки бошқача айтганда; акселерация билан фарқ қилади.

Бу нима ўзи? Унга қандай муносабатда бўлиш керак? Бу ҳақда илмий ва оммабоп адабиётларнинг саҳифаларида кўпгина фикрлар ёзилган. Кейинги ўн йиллар давомида олимларнинг олиб борган кузатувлари болаларнинг жисмоний ривожланишида анча-мунча ўзгаришлар борлигини кўрсатди. Ер юзининг деярли ҳамма ерида болаларнинг бўйи новчароқ бўлиб қолди, массаси ортди, руҳий ривожланиши тезлашди. Масалан, болалар ҳаётининг биринчи йилида бундан 100—120 йил олдин яшаган ўз тенгқурларидан бўйлари бўйича 5 сантиметрга, масса бўйича эса 1,5—2 килограммга ошиб кетяптилар. Кўпчилик болалар туғилгандаги массасини 6 ойлик бўлганда эмас, балки

4,5 ойлик пайтида икки ҳисса оширяпти, 1 ёшида эмас, балки 10 ойлигида уч ҳисса оширяпти. Катта лиқилдоқ суякланиш ядросининг анча вақтли пайдо бўлиши муносабати билан кўпчилик болаларда 1 ёшга бориб эмас, балки анча эрта—10—11 ойликда ёпиляпти. Болалар барвақт юрадиган, гапирадиган бўлиб қолди.

Акселерацияга қандай муносабатда бўлиш керак? Бу саволга узил-кесил жавоб беришга шошилманг. Чунки бу жуда раққаб масала, уларга ҳар томонлама чуқур баҳо бериш керак. Вақтидан илгари «ўсган» организмнинг касалликларни келтириб чиқарадиган баъзи омилларга, жисмоний зўриқишларга, совуққа унча мослаша олмаслиги аниқланмоқда. Бундай бола анча катта бўлиб қолганида салга чарчаб қолади, бўшашган, лавашанг бўлади— балки бу нисбатан «миясининг камқонлигидан» бўлса керак. Зеро, гавда зўр бериб ўсар экан, юрак-томир тизими ривожланишдан анча орқада қолиб, ўз ишининг уддасидан чиқа олмай қолади. Ота-она бунга бепарво қарашни мумкинми? Йўқ, чунки бундай бола меҳр-шафқатга муҳтож бўлади, аммо бу ҳодиса узоқ давом этмайди— ривожланишдаги бундай номувофиқлик бориб-бориб изига тушиб кетади, «миянинг камқонлиги» йўқоладиган вақт келади, шу билан бирга бола энди толиқмайдиган, тетик бўлиб қолади. Энди организмни аямаслик, балки унга юк бериш керак бўлади, чунки организм энергияни сарфлашга муҳтож бўлади, у энергиянинг камчилигидан эмас, балки мўл-кўллигидан қийналади. Анча катта ёшда хулқ-атворнинг, шахснинг ўзгариши билан ҳам ҳисоблашиш керак бўлади.

Балки бола энди анча катта бўлиб қолгандир? Жисмоний ва руҳий зўриқиш мезонларини кўриб чиқиш керакдир? Мактабда ўқишни 7 ёшдан эмас, балки 6 ёшдан бошласа бўлмасмикан? Бу ва шунга ўхшаш кўпгина саволлар бугун олимлар, педагоглар, психологлар, физиологларни ўйлантириб қўйди. Ҳатто болаларни 6 ёшдан бошлаб ўқитишнинг афзалликлари ҳақида олимлар ўз фикрларини ўтказдилар. Бироқ бу саволларга ҳозиргача аниқ жавоб топилмаяпти. Кўпчилик тадқиқотчилар, гарчи болаларнинг жисмоний ривожланиши ҳозир анча-мунча тезлашган бўлсада, бироқ руҳий жиҳатдан етилиш суръати анча орқада қоляпти, деган фикрдалар.

Гўдак боланинг тарбияси, юқорида айтиб ўтилган хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда унинг асосий усуллари хусусида сўз юритар эканмиз, ҳозирги замонда ўсиб-улғаяётган боланинг кўп вақтини кўпчилик орасида ўтказишни ҳам ҳисобга олиш керак. Кўпчилик ота-оналар чақалоқни ҳаётининг дастлабки ойларидаёқ яслига берадилар, шу билан тарбия тадбирларини ўтказишда болани онладан яслига ёки бошқа ҳаёт шаронтига ўтказиб, энг яхши шаронтларни яратдим деб ўйлайдилар. Лекин шуни унутмангки, бу ҳодиса болаларда ҳамиша ҳам бир текис

ўтавермайди. Болаларда адаптация (мослашув) механизмлари ҳали етарлича ривожланмаганидан кичкинтойнинг ўзи ўрганиб қолган ҳаётининг ўзгаришига, янгича овқатланишга ўтишга, атроф-муҳитнинг бошқа шароитларига, бошқа ҳароратга, намликка ва ҳоказоларга дарров ўрганиб кетиши қийин бўлади. Бола кўпинча бошқа шароитга кўника олмайди, бинобарин иш-тахаси ёмон бўлади, тўйиб ухламайди, ҳиссиётларга берилмайди, булар эса иммунитетнинг сусайишига ва шу туфайли жисмоний аҳволнинг ёмонлашишига— озишга ва баъзан касал бўлиб қолишга олиб боради. Баъзи болаларда бу даврда илгари орттирилган малакалар (нутқ, ўз-ўзига хизмат қилиш, озодагарчилик ва ҳоказо) бузилади. 5—6 ойликдан то 1 ёшу 7 ойликкача бўлган болаларда адаптация даври жуда қийин ўтади. Бунинг боиси шундаки, 5 ойлик бўлгунча болада ҳали шундай одатлар шаклланмайди, демак, одатларнинг ўзгариши унча қийин бўлмайди. 1 яшару 7 ойлик бўлганидан кейин бош мия пўстлоғи жуда мукамаллашиши оқибатида боланинг янги режими ва ҳаёт ўзгаришларига мослашиши осон бўлади. Шу муносабат билан, биринчидан, болани 1,5 яшар бўлгандан кейин ёки 6 ойлик бўлгунча яслига бериш ёхуд ҳаёт шароитини ўзгартириш, иккинчидан, бу ишда болага иложи борича озор етмайдиган иш кўриш, яъни болани ҳаётнинг янги шароитига ўтказишдан анча олдин уйда шунга ўхшаш шароит яратишга ҳаракат қилиш керак.

Болани тарбия қилишнинг умумий йўллари ва асосий тарбия усуллари устида тўхталиб ўтамиз. Асосий қоида— болани чақалоқлигиданоқ тарбиялашга киришиш керак. Болани тарбиялашда анча осонларидан бошлаб, анча қийинларига ўтиш лозим. Бола олдинги нарсаларни ўрганиб олганидан кейингина унга анча мураккаб талабларни қўйиш керак, масалан, болани пиёладан чой ичишга ўргатганда дастлаб унга бўш пиёлани бериш керак, бола бу пиёлани ўйнаб, катталарга тақлид қилиб чой ичиш билан боғлиқ бўлган оддий ҳаракатларни ўрганади.

Пиёлани маҳкам ушлашга ўрганганидан кейин унга озроқ сут қуйиб бериш мумкин. Дастлаб у бор-йўғи 1—2 қултум сут ича олади, холос. Лекин сиз уни сутнинг ҳаммасини ичишга зўрламанг.

Яна бир қоидани эсда тутиш керак. Ҳамма нарсани бирдан эмас, балки бўлиб-бўлиб ўргатинг, баъзи ҳолларда гарчи хато бўлса ҳам, бола ўрганган ҳаракатларини қилишига рухсат этинг. Яна битта асосий тарбия усулини эслатиб ўтамиз— болани маълум ҳаракатларга рағбатлантиринг, унга йўл кўрсатинг, у ишни яхши қилмаса ҳам ширин сўз билан мақтаб қўйинг. Мабодо болангиз бир ишни яхши қила олмаса асло «қўлингдан келмаяпти», «ёмон қилдинг» деб койиманг. Ахир, у энди ўрнаётган бўлади, демак, хато қилиши табиий. Агар у овқатни тўкиб-сочиб еса, қошиқни қийшиқ ушласа, унча эътибор бер-

манг, бунинг ўрнига овқатни тўкмай ейшни, қошиқни қандай ушлаш кераклигини кўрсатинг.

Мунтазам равишда хулқдаги яхши сифатларни ва одатларни аста-секин ўргатиш йўли билан болани яхши ва тўғри тарбиялаш мумкин. Бу ишда ҳеч қанақа панд-насиҳат, жеркиш фойда қилмайди. Одатлар кўп марта лаб такрорлайвериш туфайли ҳосил бўлади. Дастлаб малака шаклланади, яъни бола бирор нарсага, масалан, қўлини ювишга ўрганади, сўнгра бу одат тусига киради, овқат ейишдан олдин албатта қўлини ювадиган бўлади.

Малакалар ва одатлар бола туғилган кунданоқ бошланади. Мана шунинг учун ҳам бола ёруғ дунёга келган кундан бошлабоқ ҳаёт шароити тўғри бўлсин. Катта одам кичкинтойга ширин гапириб, уни табассумга, кулгига ўргатиши керак, унга ўйинчоқларни олиш, эмаклаб бориш, туриш ва ҳоказо малакаларнинг қарор топишига ёрдам беради. Боланинг таълимини тўғри йўлга қўйиш ва фаолиятини махсус ташкил қилиш йўли билан ўрганиш, малака орттириш, хулқ-атворнинг шаклланиши муддатларини бир қадар ўзгартириш мумкин. Масалан, агар бирорта ёрқин рангли ўйинчоқ боланинг олдидан сал ўзоқроқ жойга қўйилса, болани 6—7 ойлигида эмаклашга ўргатиш мумкин. Бу ўз навбатида унинг ҳаракатлари ривожланишига имкон беради. Қошиқдан овқат ейишни машқ қила бориб, 4,5—5 ойлик бўлганда қошиқдан овқат ейишга ўргатилади. Бу жуда муҳим, чунки бола шу вақтда ўрганмаса, анча катта бўлиб қолганида ўргатиш қийин бўлади. Бола 6—7 ойлик бўлганда қўлига ноннинг сиртини ёки печенъе бериб қўйиш керак, анча қуюқ овқат беришга бундан ҳам вақтлироқ аста-секин ўтинг. Онлаларда болага қаттиқ нарсанинг тиқилиб қолиши ҳодисаси жуда кўп учрайди. Бу ҳодиса қуюқ овқат ейишга болани жуда эрта ёки жуда кеч ўргатганда содир бўлади. Баъзи ҳолларда болага зўрлаб овқат едириш бунга сабаб бўлади. Оқибатда бола қусиб юбориши мумкин, кейин бола бунга ўрганиб қолади. Бу гап айниқса салга асабийлашадиган болага тааллуқли.

Еш болада ҳамма нарсага дарров шартли рефлекс ҳосил бўлади, бироқ, ички тормозланишга, яъни агар мустаҳкамланиб қолмаган бўлса, ёмон одатларнинг сўнишига ҳам қобилият эрта шаклланади. Бола 10 ойлик бўлганда ўйинчоқларни отади, она уларни шошиб-пишиб йиғиб олади ва бу билан болани ёмон одатга ўргатади, ҳолбуки, бу рефлекс мустаҳкамланмаса, у пайдо бўлмаслиги мумкин эди; ерда ётган ўйинчоқларга парво қилмаслик, уларни бир оз кейинроқ— бола йўғида йиғиб олиш керак.

Агар ташқи таъсиротлар болага ҳаминиша бир хилда таъсир этиб турса, болада изчил бир хилдаги ҳаракатлар шаклида одатга кирган жавоб реакциялари пайдо бўлади. Масалан, агар болани овқатлантириш маълум тартибда ўтса (олдин боланинг

қўли ювилади, кейин дастурхон атрофига ўтқазилади, кўкраги-га сўлакча тутилади, ликопча қўйилади, қўлига нон берилади (ва овқат едира бошланади), бу билан болада жавоб реакциялари турғун ишланиб чиқади, кейин у бунга ўрганиб қолади, тихирлик қилмайди.

Тарбия тўғри олиб борилганда бола ҳар хил одатларга, масалан, кийинишга, ухлашга ётишга, турли хилдаги машғулотларга ва ҳоказоларга ўрганиб қолади. Шунингдек, вақтида овқатланишга, вақтида ухлашга одатланади. Агар кун тартиби боланинг физиологик имкониятларига мос келса, бола бунга тез ўрганади, бинобарин бола тинчгина, тез ухлаб қолади, овқатлантирилганда тихирлик қилмайди ва уйғоқлик пайтида серҳаракат бўлади. Бола икки ойлик бўлганидан бошлаб маълум тартибга ўргатилса, кейинчалик—2—3 яшар бўлганда тарбия, ўргатиш енгиллашади.

Кун тартибининг болалар учун аҳамияти жуда катта. Уйғоқлик билан уйқуни тўғри навбатлантириш толиқишнинг олдини олади, жисмоний ривожланишга яхши таъсир қилади, фаол ҳаракат учун замин яратади. Жуда кўп ҳолларда болалар кайфиятининг ёмон бўлишига, инжиқлигига тўйиб ухламаслиги ва чарчаб қолиши сабаб бўлади. Кун тартибига риоя қилиш тарбиявий жиҳатдан катта аҳамиятга эга, чунки болани саранжомсаришта бўлишга ўргатади.

Бола хулқининг яхши бўлиши ўзининг ҳам, онасининг ҳам ҳаётини енгиллаштиради, белгиланган тартибга ўрганиб яшайдиган бола камдан-кам инжиқлик ва тихирлик қилади. Шу билан бирга у кучини тежаб сарфлайди, чунки турли хилдаги ташқи таъсиротлардан у энди бохабар бўлган бўлади. Масалан, агар кийинишда маълум тартиб ўрнатилган бўлса, болани кийинишга ўргатиш осон бўлади. Аксинча, у ёки бу иш палапартиш бажарилганда зарур одатларнинг ҳосил бўлиши қийинлашади.

Таркиб топган одатдаги ҳаёт тарзининг кескин ўзгариши бола хулқида жиддий ўзгаришларни келтириб чиқаради. Мана шунинг учун ҳам уни ҳаётнинг бошқа шароитига ўтказишда (бувисиникига, яслига юборишда ва ҳоказо) пложи борича болага уйидагига ўхшаш шароит яратиб бериш, ҳатто севиб ўйнайдиган ўйинчоқларини ўша ерга олиб бориб бериш ва болани у ўрганган исм билан аташ лозим.

Агар у ёки бу ўйин ҳар сафар бир хилда такрорланаврилса, бу нотўғри бўлади. Бу унинг ақлий ривожланишига ёрдам бермайди ва янги шароитларга мослашишда қийинчилик туғдиради. Одат бўлиб қолган ҳаёт тарзига бирданига бир талай тузатишлар киритиш мумкин эмас, масалан, тартибсиз ўзгариш билан бир вақтда бошқа хонага ўтказиш ёки ухлашга ётқизишни ўзгартиш билан овқат ейиш вақтини ҳам ўзгартириш ва ҳоказо. Бу ҳодисалар давом этаверадиган бўлса, бола

бу хилдаги мураккаб ўзгаришларга бардош бера олмай қолади.

Боланинг кун тартибини тузганда овқатланиш муддатини, қанча ухлаши ва қанча уйғоқ бўлишини ҳисобга олиш лозим.

Қуйидаги жадвалда берилган маълумотларни кун тартибини тузишда асос қилиб олиш даркор, бу тавсиялар қатъий эмас, боланинг жисмоний ҳолатига ва ўзига хос хусусиятларига қараб ўзгартишлар киритиш мумкин. Жисмонан ривожланган, ювош болаларни кейинги ёш гуруҳдаги тартибга анча барвақт ўтказиш мумкин. Жисмоний жиҳатдан нимжон ёки оғир касалликни бошидан кечирган болалар анча кичик ёш гуруҳидаги режимда бўлишлари мумкин. Агар бола кундузи икки маҳал яхши ухласа, шунингдек, кечаси ҳам яхши ухласа, уни кундузи фақат бир маҳал ухлатмаслик керак. Ҳаётининг биринчи ойлариданоқ ухлаши қийин бўлган ва нисбатан анча кам ухлаган болалар хусусида бошқача иш тутиш керак. Агар бола 1—1,5 яшарлик пайтида кундузи иккинчи марта қийинлик билан ухласа ва кам ухласа, баъзан эса бутунлай ухламаса, у ҳолда уни то бир яшар бўлгунига қадар кундузи бир марта ухлатманг. Одатда салга қўзғаладиган, серҳаракат, яхши семирмайдиган болалар кам ухлайдилар. Бундай болалар учун ҳатто қисқа муддат дам олиш ҳам айниқса фойдали бўлади. Бола кундузи кам ухласа, албатта кечаси яхши ухлайди, деган гап эмас. Баъзан аксинча бўлади. Бола кундузи тўйиб ухламаганидан ва кўп қўзғалганидан кечаси ухлай олмайди. Бола узоқ вақт уйғоқ бўлиши натижасида кечқурун ҳам анча пайтгача ухлай олмай узоқ ухлашдан кўра, кўпроқ дам олишга муҳтож бўладилар. Агар қўзғалувчан бола 1 яшару 7 ойлигида дарров чарчаб қолиб, 5 соат муттасил уйғоқ бўла олмаса, кундузи икки маҳал ухлаш муддатини узайтириш керак.

Болани кундузи бир маҳал ухлайдиган режимга ўтказиш пайти бир қадар даражада мавсумга боғлиқ бўлади. Одатда йилнинг совуқ даврида, хусусан бола кундузи очиқ ҳавода ух-

Боланинг ёшига қараб

Ёш	Уйғо- ниш	Нончү- та	Сайр	Уяқу	Тушлик	Сайр (уйин)
6—10 ойлик	5.30	6.00	6.00— 8.00	8.00— 10.00	10.00	10.00 12.00
10 ойлик—1 яшар	6.30	7.00	7.30— 9.00	9.00— 11.30	11.30	11.30— 14.00
1—1½ яшар	7.00	7.30	8.00— 9.30	9.30— 11.30	11.30	12.00— 14.30
1½—2 яшар	7.00	7.30	8.00— 11.30	—	11.30 12.00	—

лайдиган бўлса, у анча катта бўлиб қолганида ҳам кундузи икки маҳал яхши ухлайди. Ёз пайтида болани иккинчи марта ухлатишинг иложи бўлмаса, уни кундузи бир маҳал ухлатиш мумкин.

Ҳаётининг учинчи йилида боланинг кун тартиби ўзгаради: унинг уйғоқ бўладиган вақти 6—6,5 соатга узаяди, кундузги уйқу эса 2—2,5 соатга қисқаради. 1,5 яшаргача бўлган болалар учун сал бошқачароқ иш тутиш мумкин, бунда бола кечки тушликдан кейин яна ухлайди, лекин олдин ухламайди. Куннинг биринчи ярмида, тушликда ҳам тартиб илгаригидек қолаверади, бироқ кейин бола кечки тушликкача ухлатилмайди, у овқатни соат 15.00 да ейди, соат 15.30 минутдан то 17.00 гача ухлайди. Оиланинг турмуш шаронтига қараб кун тартибини ярим соатга ёки ҳеч бўлмаса, бир соатга чўзиш мумкин.

Кун тартибини тузишда уйқу билан уйғоқ бўлиш вақтини тўғри ташкил қилишни кўзда тутиш керак. Ҳаётининг биринчи ойларида боланинг ҳис-туйғуси кўп жиҳатдан эҳтиёжларининг қанчалик қондирилганига боғлиқ бўлади. Боланинг қорни тўқ ва яхши ухлаган бўлса, йиғламайди. 9—10 ойлик бўлгунча бола овқатлантирилгандан кейин уйғоқ бўлиши ва яхши ўйнаганидан кейин ухлаши лозим. Бола 9—10 ойлик бўлганда бирор ўйинни ўйнаб, ўша билан овора бўлади, демак, қорни очганда унча бегоҳат бўлмайди. Шу сабабли, бола уйғонган заҳоти овқат бермай, балки орадан 30—40 минут ўтгандан кейин бериш керак. Бола 1,5 яшардан ошгандан кейин кундузи бир марта ухлайдиган бўлганда изчиллик бутунлай ўзгаради: бола овқат егандан кейин ухлайди.

Кун тартибига роя қилинмаганда уйқуга ва овқатга бўлган эҳтиёж анча камаяди. Она тўғри ташвишланади, чунки иштаҳанинг пасайиши ва боланинг яхши ухламаслиги унинг жисмоний ривожланишига ва асабига ёмон таъсир қилади.

Мириқиб узоқ ухлаган боланинг аҳволи яхши бўлади, яхши ривожланади. Бола хотиржам бўлса ва ухлайдиган вақтида тихирлик қилмаса, дарров ухлаб қолади ва қаттиқ ухлайди.

Жадвал

тавсия этиладиган кун тартиби

Уйқу	Кечки тушлик	Сайр (ўйин)	Уйқу	Кечки овқат	Сайр	Тунги уйқу
12.00— 14.00	14.00	14.00 16.00	16.00— 18.00	18.00	18.00— 20.00	20.00—6.00 ва 22.00 да эмиз иш
14.30— 16.30	16.30	16.30— 19.15	—	19.15	—	19.30— 6.30
14.00— 16.00	16.00— 16.30	16.30— 19.30	—	19.30	—	20.00— 20.30
12.00— 15.30	15.30— 16.00	16.30— 19.00	—	19.00 19.30	—	20.30

Шу сабабли, ухладан олдин бола қўзғатадиган ўйинлар ўйнамаслиги керак.

Болани ухлашга ўргатиш ҳам жуда муҳим. Болалар билан бирор нарсани тўсатдан қилганда улар кўпинча тихирлик қилиб, йиғлай бошлайдилар. Боланинг бир фаолият туридан иккинчисига ўтиши ҳали қийин бўлади. Шунинг учун у катта одамнинг нимани талаб қилаётганини билиши керак. Болани ухлашга олиб кириш ёки овқатлантириш, кийинтириш, тувакка ўтқишидан олдин уни бунга ўргатинг. Катта одам «ҳозир ухлагани кетамиз» ёки «ҳозир овқат еймиз» деган гап-сўзларни айтиб туриши керак. Бола онасининг гапини тушунадиган бўлгандан кейин фақат ташқи нарсаларгина эмас, балки катта одамнинг сўзи ҳам уни ҳозир бажариладиган ҳаракатга тайёрлайди.

Ҳавонинг соф бўлиши тез ухлаб қолишга яхши таъсир кўрсатади. Қишда болани ухлатишдан олдин хонани шамоллатиш, йилнинг анча иссиқ пайтида эса, форточкани очиб қўйиб ухлатиш керак. 1,5 яшаргача бўлган болани кундуз кунни очиқ ҳавода ухлатиш керак. 1,5 ёшдан ошгандан кейин болани уйғоқлик пайтида иссиқ кийинтириб, очиқ ҳавода олиб юриладиган бўлганда, кундузи уни уйда ухлатса ҳам бўлади. Бола ёзда кўп вақтини очиқ ҳавода ўтказиши керак. Кўча иссиқ, уй эса салқин бўлса-да, бари бир кичкинтойни ҳеч бўлмаса 1—2 соатга очиқ ҳавога олиб чиқиш лозим.

Бола алоҳида хонада ётса яна яхши. Агар бунинг иложи бўлмаса, шундай қилиш керакки, унинг каравотига ёруғ тушмасин, хонада қаттиқ гаплашмаслик, радио ва телевизор қўймаслик керак. Бола қаттиқ товушдан уйғониб кетади, бу унинг аҳволига ёмон таъсир қилади. Эрталаб болани уйқудан турғизиш керак бўлган вақтдан 5—10 минут олдин уйғотиш керак, шунда у бутунлай уйғонади.

Бола тебратганда ухлашга ўрганган бўлса, бу одатни йўқотиш керак. Бунинг учун яхшиси уни тебратманг. Олдинига бола тебратишни талаб қилиб, узоқ вақт инжиқлик қилади ва 30—40 минутгача тебратишларини кутиб йиғлайди. Кейин эртаси кунни бу талаб анча қисқа (15—20 минут) давом этади, 3—4 кунга бориб бутунлай йўқолади. Бола кечаси уйғонганда ҳам шундай қилиш лозим.

БОЛАНИ КУНДУЗИ УХЛАТИШ ШАРТМИ?

Қўпчилик оналарда болаларни кундузи ухлашга ота-она, бувилар зўрлашмайди, майли ухламаса ухламасин, дейишади. Болалар боғчасида эса албатта, ҳатто мажбуран ухлатишади.

Хўш, бола кундузи ухлаши керакми, керак бўлса нима учун?

Педиатрлар ва болалар невропатологлари 5—6 яшар бола кундузи камида 1,5—2 соат ухлаши шарт, деган фикрни айта-

дилар. Бола қанчалик ёш бўлса, унда уйқуга бўлган эҳтиёж шунчалик кучли бўлади. Янги туғилган бола бир кунда 19 соат, 3—5 ойликда 17 соат, олти ойликда 15 соат, 9—12 ойликда, 13 соат, 2—3 яшарлигида 12,5 соат, 4—5 яшарлигида 11,5 соат, 6 яшар бўлганида бола 10 соат ухлаши керак. Бу боланинг сихат-саломат ўсиши учун табиатнинг ўзи белгилаб қўйган заруратидир.

Бола ёруғ дунёга келган заҳоти кун билан тунни ажрата олмайди, у бир суткада 4 мартадан 11 мартагача ухлайди, 1,5 яшар бўлганда ҳар 4,5 соатда 1,5—2 соат ухлатилади. 3 ёшга тўлгунча 2,5—3 соат, 4—6 ёшгача 1,5 соат ухлайди. Фақат 7 ёшга бориб, бола организми тунги уйқуга мослашади. 7 яшар бола кечаси яхши ухламаган бўлса, мактабда толиқса, шамоллаган ёки ҳоли қуриган бўлса уни кундузи ухлатиш керак, шунда қуввати тезроқ асли ҳолига келади. Демак, бола кундузи албатта ухлагани маъқул. Чунки бола кундузи ухлаганида организмдаги энг муҳим бўлган уйқу ва тетиклик биоритмларини табиатнинг ўзи бир маромда ишлатади. Бола кундузи ухламаса, биоритмлар уйғун бўлмай қолади. Натижада бола жаҳлдор бўлиб, тез толиқади, асабий-руҳий ва жисмоний ривожланиши секинлашади, яхши ўсмайди, иммунитети сусайиб кетади, тез-тез шамоллайдиган бўлиб қолади, болалар инфекциялари салга юқади.

Бола кундузи мириқиб ухлаганда янги билимларни яхши ўзлаштиради, иш сифати яхши бўлади. Бола қанчалик ёш бўлса, шунчалик кўп нарсаларни билиб олиши ва эслаб қолиши керак.

Бола кундузи ухласа, кечаси ҳам тўйиб ухлайди, ишонмай-сизми? Болам кундузи ухласа кечқурун вақтли ухламайди. Кундузи ухламаса ухламасин, кейин эрталабгача тўйиб, мириқиб ухлайди, деб ўйлашади. Лекин, очигини айтганда вақтида дам олмаган бола кечга бориб безовталанади, хоҳласа ҳам ухлагга қийналади. Кундузи таассуротларга тўлиб тошган мия уларни кечаси қайта ишлашга қийналади, бинобарин бола алоқ-чалқоқ тушлар кўриб чиқади.

Шаҳарда яшайдиган болалар кўпроқ ухлаши керак. Чунки машиналарнинг шовқин-сурони, зарарли чиқиндилар боланинг нерв системасини «заҳарлайди», бир маромдаги ҳаётини издан чиқаради. Шунинг учун ҳам улар қишлоқ болаларига қараганда кўпроқ чарчайдилар. Бола ухлаб ётганда миянинг махсус ҳимоя оқсили ишланиб чиқади, у эса мияни зўр келадиган нарсаларга мослаштиради.

Сизларга маслаҳатимиз шуки, 2,5 ойгача бўлган чақалоқларни эмизиб бўлган заҳоти ухлатинг. 3 ойлик болани қорни тўйгандан кейин 15—20 минут ўтгач, каттароғини ярим соат ёки бир соатдан сўнг ухлатинг.

1,5 ёшли болани кундузи энди фақат бир маҳал ухлатинг.

Озроқ тихирлик қиладию, лекин кейин кўникиб кетади. Фақат ҳар кун маълум бир вақтда, ўрганган жойида ухласин.

Табиатнинг ўзи шундай тартиб ўрнатганки, аёл киши ҳар 28 кунда ҳайз кўради, шунинг учун қизалоқ бўлса шу кунлар келганда 2—4 кун вақт ичида ухлашга қийналади, уйқуси сийрак бўлади, инжиқ, безовта бўлиб қолади, масалан, ўрнига ётишга ҳечам унамаслиги мумкин. Лекин барибир алдаб-силдаб уни ухлатиш шарт. Буни қаранги, катта қиз бўлганида ҳайз кўриши қизалоққа болалигидан белги берар экан.

Бола 15—20 минут ётсаю, лекин уйқуси келмаса, майли турақолсин, ухламайдиганга ўхшайди, деб ўйламанг. Бу фикрингиз мутлақо хато. Чунки у ўринда ётар экан, дам олади, иккинчидан, 1,5—3 яшар бола нақ бир соатда, 4—6 яшаргача 30 минутда ухлаб қолади. Энг қизиғи шуки, мазаси қочиб турган боланинг ухлашига анча кўп вақт кетади. Энди, болалар боғчасига борадиганлар ҳақида икки оғиз.

Бола кундузи ухлар экан боғча шароитига мослашади, тарбиячисига, ўртоқларига ўрганади. Чунки бола ўртоқлари билан бирга худди уйдагидек ечинади, каравотда улар билан бирга маълум бир вақтда гаплашиб, кулишиб, ўйнашиб кетади.

Бир ойда бир мартами, икки мартами болани ҳайвонот боғига ёки далага олиб борсангиз, унда ухламаса ҳам бўлади. Баъзан-баъзан кун тартибини бузиш билан биоритмларни машқ қилдирамиз. Бу эса бола соғлиғи учун фақат фойда келтиради, холос.

Бола ёшидан ошгандан бошлаб, қўлидан келадиган барча ишларда: кийиниш, ечиниш, ювинишда қатнашиши керак. Шунда бола бу ишларни кейинчалик айтмасангиз ҳам ўзи жонжон деб қилаверади. Бола кийинтириб бўлгунингизча индамай жим тура олмайди, шўхлик қила бошлайди. Шунда асло уни жеркиманг, койманг. Унинг ўзини бирорта ишга жалб қилиш ва шу билан бирга қурби етадиган, бироқ унинг учун анча қийин бўлган ишларга, масалан, пайпоқ ечиш, кўйлак кийиш ва ҳоказога ўргатиш лозим. Бола 2 яшар бўлгандаёқ пайпоғини, ботинкасини, иштонини ўзи қия олади. 3 яшарлигида ўзи бемалол кийинади. Бола кийинаётганида уни саранжом-сарништа бўлишга ўргатинг.

Ота-оналар кичкинтойга янги одатларга ўрганишида ҳар томонлама ёрдам беришлари керак. Агар 3 ёшга тўлмаган бола кийинаётганида чарчаб қолса, унга ёрдамлашиш, уни овутиш, қўлга олиш керак. Унга мулозимлик билан талаб қўйиш лозим. Масалан, бола қўлини ювишдан бош тортса, унга: «Қани, дадангга қўлингни қандай оппоқ қилиб ювишингни кўрсатиб қўй-чи», дейилса бас, у ўзининг билафонлигини кўрсатиш учун югуриб кетади. Болаларни бирорта ишни яхши қилгани учун «баракалла», «жуда яхши қилдинг», деб мақтаб қўйиш лозим.

Билим ва малакаларнинг пайдо бўлиш муддатлари боланинг

илгари орттирган тажрибасига, буларни унга қандай ўргатилганига ва ўзининг қобилиятига бир қадар боғлиқ бўлади.

Болани овқатланишга оқиллик билан ўргатиш керак. Бунда овқат боланинг ёшига мос келиши, ҳар хил бўлиши керак; овқатланишда қатъий тартибга риоя қилиш жуда зарур. Овқатлантириш ўртасида болага асло ширинлик берманг, асло зўрлаб овқат едирманг, овқат егиси келмаса, зўрламай, бир-икки марта овқатланишни ўтказиб юбориб, ўрнига фақат чой ичинг.

Бола донмо маълум бир жойда ўтириб овқат есин, стол, стул бўйига мос бўлсин. Болани тахминан 1 яшару 2 ойлик — 1 яшару 3 ойлик бўлгунича комбинирланган кресло—столга ўтқизиб, овқатлантириш керак, шунда катта одамга қулай бўлади. Бола бир ярим яшар бўлгандан бошлаб пастак столда ўтириб овқат ейиши лозим, шунда унинг ўзи кичкина стулчага бориб ўтира олади, унга ўтиришига ёрдам беринг.

Болани мустақил овқатланишга ўргатиш зарур. 2—2,5 ойлик бола қўллари билан онасининг кўкрагини ёки шиша идишни ушлаб туришга, 4—4,5 — 5 ойлигидан бошлаб қошиқчадан овқатни лаблари билан олишга ўрганиши лозим. 6—7 ойлигида бола нонни ушлашга ўрганиши керак, шу ёшдан бошлаб уни пиёладан чой ичишга ўргатинг. 10—11 ойлик бўлганда бола пиёлани ўзи ушлаб чой ича олади. Бола ёшига етганда пиёлани стол четидан оладиган, уни оғзига олиб борадиган, чой ичаётганда кўтариб турадиган ва бўш пиёлани стол устига қўядиган бўлсин.

1 яшару 1 ой—1 яшару 2 ойлигидан бошлаб болани қошиқни ушлаб овқат ейишга ўргатиш керак. Қошиқ ўрта миёна бўлгани маъқул. Бола 1,5 яшар бўлганда (уни мунтазам равишда машқ қилдириб турганда) қуюқ овқатни ўзи ейдиган бўлади, 2 яшар бўлганда ҳар хил овқатларни еяверади.

Боланинг қўлига биринчи марта қошиқ тутқазар экансиз, уни қошиққа овқат олишга ва қошиқни оғзига олиб боришга ўргатинг. Сўнгра бола қўлидан келадиган баъзи оддий ҳаракатларни қила оладиган бўлганида анча мураккаб ҳаракатларни ўргатинг: «қошиқни мана бундай ушла» деб кўрсатинг. Унга: «суюқ ошни нон билан ич», «ликочани суриб қўй», деб ўргатиб туринг. Бола бирор ишнинг уддасидан чиққанда «баракалла, дарров еб қўйдинг-а» деб мақтаб қўйиш жуда муҳим.

Бола дастурхонга фақат қўлни ювиб ўтириш, овқатланиш пайтида тозалikka ва одоб-ахлоқли бўлишга риоя қилиш кераклигини билсин. Нонни майдалаб ташлашга русхат берманг. 3 яшар бола овқат еб бўлганидан кейин оғзини сочиққа артиши, раҳмат айтиб, дастурхондан туриши керак. Бу ахлоқ қондаларини унга тез-тез эслатиб туринг.

Бола саранжом-саришталикка ўргатилар экан, ҳамма нарсани: кир бўлган юзини ювиш, ҳўл кийимни ечишни олдин ўзингиз қилиб кўрсатинг. Жуда эрта, 1 яшар бўлгандан бошлаб, бо-

лани озодагарчиликка ўргатиш керак. 2 ёшга тўлмаган кичкин-тойларга, масалан, чўнтагидан дастрўмолини олиб, бурнини артишга ёрдам бериш мумкин. 2 ёшдан ошган бола дастрўмол билан бурнини ўзи артиши мумкин. Шунини эслатиб ўтиш керакки, худди 1 яшардан 3 яшаргача бўлган бола бу ҳаракатларни жон-жон деб қилади. Мактабгача ёшдаги анча катта бўлиб қолган бола барча ишларни катталар ёрдамида қилишга ўрганиб олади.

Болага шошмасдан, инжиқлик қилишини, сал нарсадан таъсирланишини эса тутган ҳолда тарбия беринг.

Болани ўз вақтида тувакка ўтиришга ўргатиш муҳим. Агар она боланинг қачон тувакка ўтиришини ва қанчалик тез-тез сиёиб туришини билса, болани 1,5 яшарлигидан бошлаб тувакка ўтиришни сўрашга ўргатса бўлади. Болани 7—8 ойлигидан бошлаб, яъни у ўтирадиган бўлганда тувакка ўтқизиш лозим. Бола ухлаб турганидан кейин уни албатта тувакка ўтқизиш керак. Тувак доимо битта жойда турсин ва ниҳоятда тоза бўлсин.

Бола 3 ёшга кирганида тувакка ўзи бемалол ўтирадиган бўлади.

Деярли барча болалар қўлларини ювишни ва чўмилишни яхши кўрадилар. Бу малакаларни мустақкамлаш учун болани кўпроқ эркин қўйиб қўйиш керак. Бола 2 яшар бўлганидан бошлаб тишларини тозалашга ўргатинг. Тишлар орасига кириб қолган қанд ва крахмал тутган овқат қолдиқлари чириб, сут кислота ажратади, у тишларни ишдан чиқарадиган бактерияларнинг кўпайиши учун яхшигина муҳит ҳисобланади.

Емирилган сут тишларни тиш дўхтирига бориб даволатиш керак, шунда тиш илдизига инфекция кирмайди. Бузилган қимирламайдиган сут тишларни олдирмай турган яхши, чунки ҳосил бўлган бўш жой туфайли қўшни тишлар нотўғри ўсиши мумкин, натижада улар доимий тишларнинг ўсишига халақит қилади.

Болага ўзининг ташқи қиёфасига ва хулқига эътибор беришни ҳам ўргатинг. Бола пайпоғи тушиб кетса, уни ўзи кўтариб қўйиши, ботинкасининг ипини ўзи тақиши ёки катталардан ёрдам сўраши керак. Бола полда пайпоқ билан юриб бўлмаслигини, пойабзал билан диванга чиқиш, оёқни артмасдан хонага кирмаслигини билиши шарт. У ҳар бир буюмнинг маълум бир жойда туриши кераклигини билсин.

Боланинг умумий ривожланиши, хулқидаги яхши хусусиятлар асосан қариндош-уруғлари билан бўлганда, улар билан ўйнаганда, атрофдаги нарсаларни кузатганда пайдо бўлади.

Боланинг чаққон бўлиши, тобора мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириши ва уларни тез, аниқ бажара олиши учун ҳаракатларини чегаралаб қўйманг, ўйлаган ишини қилишига халақит бермаслик керак. Ҳаракатлар, хусусан янги ҳаракатлар болага жуда ёқади. У ўзи ўйнаганида, юрганида, югурганида, баланд жойга чиққанида, у ердан тушганида ва ҳоказоларда ўз ҳара-

катларини такомиллаштиради. Ҳаракатларнинг ривожланишига ўйинчоқлар, масалан, аравача ёрдам беради ва бола унда қўғирчоғини ёки айиқни ташийди, ҳар хил машиналар ёки филдиракли ҳайвонларни судрайди, қишда белкурак, челақ, чана, ёзда — ҳалқа ва хусусан велосипед ўйнайди. Копток умумий ҳаракатларнинг ва қўл ҳаракатларининг ривожланиши учун жуда яхши ўйинчоқ ҳисобланади. Коптокнинг яхшилиги шундаки, у ўйинда бир нечта болаларни бирлаштирадиган ўйинчоқлардан ҳисобланади.

Кўпинча болага баланд жойга чиқишда ва у ердан тушишда, копток ўйнашда, велосипед минишда ёрдам беришга тўғри келади. Баъзан болани ҳаракатлар қилишга ундаш, қўрқувни енгишга ўргатиш керак (масалан, баланд жойдан чанада тушишда). Болага ҳаёти учун хавфли бўлган ўйинлар ўйнашигана ман этиш керак. Агар бола йиқилиб тушса ёки бирор ерини уриб олса, қўрққанингизни асло билдирманг. Болага «йиқилиб тушдингми? Ҳеч нарса қилмайди, турақол, қўлларингни арт», деб далда бериш лозим.

Бола эркинлик ва катталарнинг берган ёрдами туфайли ҳаётининг 2—3-йилида фақат текис жойдан эмас, балки ўтлар устидан юради, тўсиқлардан ўтади. Унинг ҳаракатлари тобора уйғунлаша боради. Бола юриб кетаётганида бошқа ҳаракатлар ҳам қилади — у бирор нарсани кўтариб юради, бирор нарсани олдига итариб ёки судраб боради. Бола 3 яшар бўлганида энди югуради, сакрайди, стулга чиқади, ундан тушади, велосипед минишга ўрганади, қишда — чанада учади, агар катталарнинг ёрдамисиз буларнинг урдасидан чиқса, жуда хурсанд бўлиб кетади. Бола коптокни мўлжалга отиши, уни илиб олиши, юмалатиши мумкин ва ҳоказо.

Болани бемалол ҳаракат қиладиган қилиб кийинтириш керак, кийими енгил, ҳаво ўтказадиган, кири осон кетадиган матодан тикилган бўлиши лозим. Кўпчилик ота-оналар болаларига қимматбаҳо костюм кийгизадилар ва кийимни ифлос қилиб қўйишдан қўрқиб, ўйин ўйнаётганида доимо тергаб турадилар. Бундай қилмаслик керак, чунки бола ўзинча турли ўйинлар ўйнаганидан кейин иштаҳа билан овқат ейди, қаттиқ ухлайди ва яхши ривожланади.

Бола жуда тўполон қилса, дарҳол тўхтатиш керак. Кичкинтойни бошқа нарсага жалб қилиш йўли билан унга таъсир этинг, анча катта болаларга бундай қилишнинг ярамаслигини айтиш, «нега ёстиқни отдинг, ахир кир бўлади-ку», «агар сенга керак бўлмаса, олиб қўяман» дейиш зарур.

Бола жуда ёшлигидан «мумкин эмас» деган сўзни қатъий уқиб олсин. Бироқ, бу сўзни жуда камдан-кам ҳолларда айтиш керак, чунки ҳадеб қайтаравериладиган бўлса, бола гап ўтмайдиغان сурбет бўлиб қолади ва катталарнинг айтганини қилмайди.

Болага гапингизни ўтказинг. Бундай ҳолларда бир сўзлик ва қатъийлик болада сизга нисбатан фақат ҳурмат уйғотади. Бола, масалан, ҳадеганда ухлай қолмайди, яна ўйнагиси келади, бироқ сиз ухлаши кераклигини қатъий талаб қилсангиз уйқуси яхши бўлади, бинобарин, бола тинч, ҳар нарсага ғинг-шимайдиган бўлади. Ота-онанинг бир сўзлиги болани гапга кирадиган қилади.

Болага бақирманг. Бола билан мулойим, ётиғи билан гаплашинг, бу энг яхши восита. Кичкинтойлар катталар товушини сал баланд қилиши биланоқ уларнинг гапига дарров кирадилар, аксинча, бақирик-чақирикча ўрганган болалар унга парво қилмайдилар, шу туфайли катталар яна ҳам «таъсирчан» чорани ахтарадилар.

Ота-опалар кўпинча талтайиб кетган эркатой болани қандай қилиб қайта тарбияласа бўлади, деб сўрайдилар. Бунинг учун албатта бир сўзлик бўлиш ва сўзни ўтказиш лозим. Уй ишининг кундалик жадвалини тузиб қўйинг ва ҳар куни гўё уни қилаётгандек бўлинг. Агар бола кўтаришингизни ёки у билан ўйнашингизни сўраса, иш қилаётганингизни мулойимлик билан айтинг. 1,5—3 ҳафта давомида қунт ва сабот билан худди шундай қилиш керак. Бола хархаша қилаётган ёки йиғлаётган бўлса, унга асло панд-насиҳат қилманг, фойдаси бўлмайди. Унинг тинчишини кутиб турингда, бу ишининг нотўғрилигини тушунтиринг.

Боланинг тили ўз вақтида чиқса, у билан гаплашиш осон бўлади. Бола ёшига етганда у энди 8—10 та сўзни биледи. Кейин нутқи тезда такомиллаша боради. Катта одам боланинг ҳар бир сўзидан қувонади, бироқ қувонишининг ўзи етмайди, ҳали болага ёрдам бериш керак. Кичкинтой катталарнинг нутқиغا дарров тақлид қилади. Агар катта одам буюмларнинг номинигина айтмасдан, балки уларнинг сифатини ҳам айтса (копток— юмалоқ, шакарли чой— ширин, гул— қизил), у ҳолда бола бу тушунчаларни дарров ўзлаштириб олади. Шуни ҳам ҳисобга олиш керакки, болага фақат буюмнинг номини айтмасдан, балки уни ушлаб кўришга рухсат этилса, яъни айни бир вақтда бир неча анализаторлар таъсир этганда ўрганиб олиши осон бўлади.

Бола нутқининг ривожланиши иккита bosқични ўтади: у дастлаб асосан сўзни тушунади, бироқ кам гапиради (бу сенсор нутқ деб аталади), кейин эса фаол нутқ ҳам ривожланади. Болалар сўзни жуда эрта тушуна бошлайдилар. Бола 7 ойлик бўлганидаёқ номи бир неча марта айтилган, маълум бир жойда турган нарсани, масалан, «копток қани?» деганда кўзи билан қидириб топади ва агар «коптокни бер» дейилса, уни олиб беради.

Бола 9 ойлик бўлганида нигоҳи билан бир нечта нарсани, улар қаерда турган бўлишидан қатъи назар, қидириб топади. Бола 10—11 ойлик бўлганда баъзи сўзлари умумлашган таби-

ат касб этади. Масалан, бола илгари жуни силлиқ нарсаларнинг ҳаммасини мушук деб айтган бўлса, энди у мушукка ўхшаб кетадиган нарсаларни— майни жунлисини ҳам, матодан тикилганини ҳам, пластмассадан ясалганини ҳам мушук, деб айтаверади.

Кейинчалик бола катта бўла бориши билан умумлаштиришга бўлган қобилият тобора ривожланади. 2—3 ёшлигида «ўйинчоқ» деганда бола қўғирчоқни ҳам, кубикни ҳам, коптокни ҳам, идиш-товоқни ҳам, яъни ўзи ўйнайдиган барча нарсаларни ҳам умумлаштиради.

Бола 3 яшар бўлганида фақат ҳаракатлар ва нарсаларни умумлаштирмай, балки уларнинг сифатларини ҳам умумлаштиради. Масалан, нима қизил бўлади дейилганда «гул, кўйлак, коптокча» деб айтиши мумкин.

Болани сўзга ўргатаётганда катта ёшли одам барча ҳаракатни гапириб туриб кўрсатиши керак. Масалан, бола овқат еб турган бўлса, унга «бўтқа еяпмиз», агар ухлашга ётаётган бўлса, «ҳозир ухлаймиз» дейиш керак. Бола ёшидан ошганда болада тақлид қилишни тақомиллаштириш ва оддий «тик-тик», «би-бип» деган сўзларга ўргатиш лозим, айни вақтда осон сўзлар билан бир қаторда «тик-тик соат», «би-бип машина» ва ҳоказо каби ҳақиқий сўзларни ҳам айтиш зарур. Бола эшитаётган сўзларига тақлид қила бошлаганидан кейин одатдаги сўзларга ўтавериш керак.

Иложи борича болани кўп гапиришига ҳаракат қилинг. Баъзи ота-оналар боланинг биргина имо-ишораси билан унинг истагини бажариб, хато қиладилар. Бу нотўғри, чунки у фаол нутқ ривожланишининг тўхталиб қолишига олиб боради. Агар боланинг нима демоқчи эканини аниқ билиб турсангиз ҳам уни ўз истақларини: «олма беринг, деб айт» деган сўзлар билан гапиришига ундаш керак.

Болани сўзга тўғри ўргатилса, у ўзининг луғат бойлигини тез тўлдиради. Бола 1 яшару 11 ойлик бўлганида, қизлар эса, бундан ҳам эрта 2—3 та сўздан иборат қисқа жумлаларни айтиши мумкин, 3 ёшида эса осон топишмоқларни топади, қийин бўлган ҳикояларни тушунади. Бу даврда нутқнинг ривожланишига катта аҳамият бериш керак. Бунинг учун бирорта аниқ ҳаракат тасвирланган суратлардан, масалан, мушукнинг ухлаётгани, қизчанинг копток ўйнаётгани, машинанинг йўлдан кетаётгани тасвирланган расмлардан фойдаланиш керак. Суратнинг мазмунини айтиб беришини сўранг, нотаниш буюмлар ва ҳаракатларнинг номини тушунтиринг. Болага кўпроқ саволлар билан мурожаат қилинг.

3 ёшдан ошган бола энди қийин жумлаларни айтиши мумкин, бироқ кўпинча нотўғри талаффуз қилади ва ҳарфларни ҳамда сўзларни жойида ишлатмайди. Қуйида нутқ ривожланишининг ёшга хос босқичларини келтирамиз (жадвал).

Нутқ ривожланишининг ёшга хос босқичлари

Еш	Боланинг асосий ўрганганлари
Нутқни тушуниш (сенсор нутқ)	
8—9 ойлик 10—11 ойлик	Нарсани кўзи билан қидириб топади. Агар физик хоссаси ҳар хил материаллардан ясалган бўлса ҳам нарсани танийди (резина қўғирчоқ ва ҳоказо).
1 ёш	Баъзи нарсаларни яхши фарқ қилади, уларнинг номини айтиб бера олади.
1,5 яшар	8—10 та сўзни айта олади. 30—40 та сўзни айтади.

Фаол нутқнинг ривожланиши (мотор нутқ)

1,5 ёш—1 ёшу 11 ой 2 ёш 2—3 ёш	Оддий жумлаларни айта олади. 300 та сўзни айтади. Нарсаларни хоссаси бўйича эмас, балки сифати бўйича ҳам фарқ қилади. 1200—1500 та сўзни айтади.
3 ёшдан ортиқ	Расмларга қараб гапириб беради. Топишмоқларни топади.

Кўпинча тарбияда хато бўлганида нутқнинг ривожланиши 3,5—4 ёшгача тўхтаб қолади. Агар бола бошқа жиҳатдан яхши ривожланаётган бўлса, бундан ҳеч хавотир олманг. Фақат унга ўргатишни сал тезлаштиринг ва йўқолган вақтнинг ўрнини тўлдиригинг.

Бола ҳаётида унинг ҳис-туйғулари ҳолати катта аҳамиятга эга. Унда ҳиссиётларнинг яхши бўлишига ҳаракат қилинг. Бирор нарсдан мароқланиши, хурсанд бўлиши, ўйнаб-кулиш боланинг фаоллигини оширади, бу барча физиологик жараёнларга яхши таъсир қилади. Болага яхши эътибор берилмаса, унда турли хилдаги таассуротлар бўлмаса, психиканинг ривожланиши туғилгандаги жуда оддий ҳиссиётлар даражасида туриб қолади, булар ҳам кейинчалик «ишлатилмаслиги» натижасида аста-секин сўна бошлайди. Бир яшар боланинг табиий шароитларда жуда бой бўлган ички дунёсида овқатга ва уйқуга бўлган эҳтиёжнинг қондирилишига боғлиқ бўлган жуда оддий ҳиссиётларга чато раийиб қолади.

Бола дунёга келган биринчи ойлардан бошлабоқ катталар билан доимо мулоқот қилишга муҳтож бўлади. Шунинг учун болани йўргаклаётганда ёки кийинтираётганда у билан гаплашинг, товушингиз оҳангини ўзгартириб туринг, шунда болада яхши кайфият пайдо бўлади.

Боланинг доимо ҳаракатда бўлиб туришига: нарсаларга қарашига, эшитишига, ҳаракат қилишига интилинг. Гўдак болалар турли хилдаги таъсиротларни тинч шароитда яхши идрок

этадилар. Боланинг товуш билан жавоб қилиш реакцияси ҳам унга секин гапирганда ва жавоб реакциясини олиш учун бир оз вақт кутиб турганда осон пайдо бўлади.

Бола каттароқ бўлиб қолганда унинг ўйинини ташкил қилиш лозим. Ўйин ўйнашни биладиган бола доимо банд бўлади, кайфияти ҳам яхши бўлади. У ўйин ўйнар экан, унда ўзи кўрган, эшитган нарсаларини акс эттиради, шу тариқа хулқнинг маълум шаклини мустаҳкамлайди. Боланинг мустақил равишда фикр-диққатини йиғиб ўйнаши учун ёшига ва ривожланишига мос келадиган ўйинчоқлар сотиб олинг. Ўйинчоқларнинг жуда кўп бўлиши зарарли: ўйинчоқлар кўп бўлса, бола уларга қизиқмай қўяди. Шу сабабли, ҳозирча бола кам ўйнаётган ўйинчоқларни маълум вақтгача олиб қўйиш керак.

Болага уйда кучи етадиган бирорга ишда қатнашишига имкон беринг. Масалан, қошиқни олиб келиш, тўкилган сувни артиб олиш, гулга сув қўйиш унинг қўлидан келади. Бу ишларни қилганда бола қувонади ва ишидан хурсанд бўлади. Фаолиятлари билан ҳар томонлама ривожланади. У атроф дунё билан тобора кенг ва чуқурроқ таниша боради. Болада атроф-теваракка қизиқишни, ўз ишидан хурсанд бўлишни ҳар қандай йўл билан мустаҳкамлаш керак. Боланинг ҳаракатини чеклаб қўйсангиз, бирор қизиққан нарсаси билан шуғулланишига рухсат этмасангиз хафа бўлиб, йиғлайди.

Бола маълум бир ишни ёки ҳаракатни қилишга узоқ вақт уриниб кўрганидан кейин (пирамидадаги барча ҳалқаларни йиғиб бўлиши, диванга чиқиб олиши, гишталардан уйча қуриб олиши) унда пайдо бўладиган қувонч ва қониқиш ҳисси жуда қимматлидир. Болага мулоимлик билан кулиб боқиш, яқин қариндошларнинг мақтаб ёки ҳазиллашиб эркалаб айтган сўзлари, уларнинг ўйинда қатнашиши боланинг кайфиятини яхши қилади, шўх, ҳаракатчан ўйинлар («ушла-ушла», копток ўйнаш, бекинмачоқ ўйнаш) болани жуда-жуда қувонтиради. Муסיқа, гуллар, чиройли буюмлар, суратлар унга эстетик роҳат беради. Бу ҳисни қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириб туриш керак. Раҳмдиллик, ҳамдардлик, мулоимлик, ҳайвонларни севиш, меҳрли бўлиш, ғамхўрлик қилиш ва бошқа ҳисларни ҳам тарбиялаш лозим.

Болада салбий ҳиссиётлар пайдо бўлишига йўл қўймаслик учун ҳаётини тўғри ташкил қилиш зарур. Бироқ, шу хилдаги ҳиссиётлар пайдо бўлгудек бўлса, ҳар бир аниқ ҳодисада бу унинг нима сабабдан юзага келганига қараб, иш тутиш керак. Агар бола чарчаб қолганидан ёки уйқуси келганидан тихирлик қила бошласа, ерга ўтириб ёки ётиб олиб йиғласа, яхшиси, унга бирорта қизиқарли нарсани айтиб бериб, уйга олиб келинг. Агар бола бирор нарсани қилишига йўл қўймаганингиз туфайли йиғлай бошласа, унинг ҳар қандай дод-войидан қўрқманг, унга парво қилманг.

Болани кўрқишидан асранг, бола ҳаётининг биринчи йилида

қаттиқ қичқириқ, қаттиқ товушни эшитганида, бирорта ғайри оддий нарсани кўрганида кўрқиб кетиши мумкин. Ҳаётининг иккинчи-учинчи йиғида бола салга кўрқиши мумкин, чунки бу даврда у атроф-теваракдаги нарсаларни дарров илғаб оладиган бўлади. Бола автомобилдан кўрқмаслиги, бироқ кўча ўртасида ўйнаб бўлмаслигини, итдан кўрқмаслиги, бироқ эгаси рухсат бермаса, итга қўл теккизиб бўлмаслигини билиши лозим ва ҳоказо. Болаларни асло кўрқита кўрманг, чунки ваҳима ҳиссини бошидан кечириши кўпинча боланинг руҳиятида бир умрга асар қолдиради. Бундан ташқари, бола гапингизга кирмаса, «алвасти», «опала», «амаки», «милиционер» опкетиб қолади, деб кўрқитар экансиз, сиз уни фақат юраксиз, кўрқоқ қилиб эмас, балки атрофдаги одамларга ишонмайдиган қилиб тарбиялайсиз.

Боланинг бегона одам билан муносабати ҳақида ҳам гапириб ўтиш ўринли бўлур эди. Бола 3 ойлик бўлгунга қадар бегона одамга бефарқ бўлади, 5 ойлик бўлганида у бегона кишидан ётсирайди, баъзан у қўлига олмоқчи бўлганида чинқиради, 1 яшару 1 ойлик бўлганда салга озор топадиган бўлиб қолади. Шу муносабат билан катта одам ёш болага нисбатан каттароқ болаларга қараганда анча бошқачароқ иш тутиши керак: болани дастлаб бегона одамга ўргатиш лозим.

Бола онасини ва қариндошларини барвақт таний бошлайди. 4 ойлик бўлар-бўлмас кичкинтой таниш қиёфа яқинлашганда қувонади. Болада яқин қариндошларига нисбатан меҳр уйғотиш, уларга меҳрибон қилиб тарбиялаш, уларни айтганларига кирадиган қилиб ўстириш лозим. Болага истаган ҳамма нарсаси дарҳол бажарилавермаслигини тушунтиринг.

Болага раҳм қилиб ёки унинг хархашасига, йиғисига юраги дош бермай, нима деса шуни қиладиган ота-оналар катта хатога йўл қўядилар. Оқибат-натижада шундай бўладики, бола 3 ёшга кирганида ҳамма нарса мен учун қилиниши керак, деб ўйлайди. Талаблари бажарилмаганда йиғлайди, инжиқлик қилади. Бундай вақтда ота-она келишиб иш кўриши керак. Болалар ҳаётидаги ҳамма нарса ота-онанинг назорати остида бўлади, ана шу назоратни ота-она ҳамжиҳатлик билан олиб бориши зарур. Бола, масалан, бирорта ўйинчоқни сотиб олиб беришларини сўрайди. Ота бунга унамайди, чунки бола кейинги вақтларда ўзини ёмон тутган. Она эса отанинг ёнини олиш ўрнига шу ўйинчоқни олиб беради, шунда ҳам отадан яширинча олиб беради. Ота-оналарнинг бундай ҳаракати болаларни ёлғон гапиришга мажбур қилади. Баъзи оилаларда бола доимо қаттиқ-қўл ота олдида ювош бўлиб туради, кўнгли бўш онасининг олдида эса хоҳлаган нарсасини қилади. Ота-онанинг бола олдида жанжаллашиши, хусусан бола тарбияси устида тортишиши жуда ёмон. Бунда боланинг фикри бузилади, у катталарнинг талабларига умуман қулоқ солмайдиган ёки ота-она ўртасидаги келишмовчиликдан осонгина фойдаланадиган бўлиб қолади.

Болалар ҳақида ҳамжиҳатлик билан иш кўриш учун ҳар бир алоҳида ҳодисада қандай иш кўриш кераклиги ҳақида келишиб олинг, бу жуда муҳим тарбиявий аҳамиятга эга. Масалан, болага катталар ўйнайдиган ўйинни (шахмат-шашка) олишга рухсат бериш ёки бермаслик, унга қандай топшириқлар бериш ва ҳоказо. Ота-она болани, унинг қизиқишлари ва майл-истаклари борлигини кузатиб боришар экан, хулқидаги у ёки бу хусусиятларни пайқаб олишади, бу хусусиятларга қандай қараш кераклигини ҳал қилишади. Бола, масалан, бир жойда тик тура олмайди, китоб ўқиб берганда тинч туриб эшитмайди. Шунда ота-она маслаҳатлашиб, керакли тарбия воситасини қидиришади. Ота-она ҳамжиҳатлик билан иш кўрар эканлар, ўзларининг болаларга кўрсатадиган таъсирларини анча оширдилар.

Болани бирорта ишни яхши қилганда мақтанг, бирорта айб қилиб қўйганда мулоимлик билан айбини айтнинг, буни тушунишга ўргатинг, фақат бақир-чақир билан бўйсундирманг. Болани чақалоқлигиданоқ гапга кирадиган, мўмин қилиб тарбиялаш керак. Бу боланинг хавфсизлиги ва бутун умрини тўғри ташкил қилиш, шунингдек, катталарга гап қайтаринининг олдини олиш учун зарур, баъзан эса арзимаган нарсадан чиққан жанжал катта одамнинг ҳам, боланинг ҳам дилини оғритади, юракда оғир из қолдиради.

Боланинг гапга кирадиган бўлиши учун унга оқилона ва қўлидан келадиган талабларни қўйинг. Ман этишлар асосли бўлиши лозим. Ҳамма нарсани қилишига рухсат берманг, бироқ ҳамма нарсани ҳам ман этманг.

Боланинг бўйсунуши қанчалик муҳим бўлмасин, у тарбиянинг асосий мақсади бўлмаслиги керак. Боланинг истагини ва фаоллигини босиш ярамайди, уни ҳар қандай топшириқни автоматик равишда бажарадиган маҳлуққа айлантормаслик керак. Бўйсунуш чин дилдан рози бўлиш оқибати бўлсин, бироқ, кўр-кўрона бўйсунмасин. Ана шундай қилгандагина бола шахси тўғри ривожланади ва катталарга нисбатан унда соғлом, яхши муносабат пайдо бўлади.

Шундай ҳам бўладик, бола ўйин билан овора бўлиб ёки бирор нарсага берилиб кетиб қулоғига гап кирмайди, катталар эса ундан бирорта нарсани: чўмиллишини, бирорта нарсани олиб келишини талаб қиладилар. Ўз иши билан банд бўлган бола ота-онасининг сўзларини гўё эшитмайди. Боланинг бундай хулқини ҳамиша ҳам қулоқсизлик деб ҳисобламанг. Боладан бирорта нарсани илтимос қилмоқчи бўлсангиз, бироқ унинг қизиқ иш билан банд бўлиб турганини кўрсангиз, дастлаб унинг диққатини чалғитинг, бошқа ишга ўтишига имкон беринг, шундан кейингина илтимос қилинг.

Бола 3 ёшга кириб, унда тақлид қила билиш яхши ривожланганда, у катталардан ва болалардан ёмон қилиқларини ўрганиши: туфлаши, сўкиниши мумкин. Унга бундай қилиш ях-

ши эмаслигини айтиш ва бу ишнинг номаъқуллигини тушунтириш керак. Шу ёшда болани маълум одоб-ахлоқ қондаларига риоя қилишга: раҳмат айтишга, саломлашишга, «яхши ётиб-туринглар» дейишга, кўчадан ўтиш қондаларига риоя қилишга ўргатиш лозим, майсазор ичда югуриб юришга рухсат этмаслик керак ва ҳоказо.

Бола 3 ёшга кирганида атрофидаги чиройли нарсаларни завқланиб томоша қилади, табиатдаги турли ҳодисаларни: кўнгизнинг қандай ўрмалашини, капалак ёки қушнинг қандай учишини зўр диққат билан кузатади. Катта ёшли одам уйда аввало ўзи саранжом-саришта бўлишга ҳаракат қилиши, бунга болани ҳам ўргатиши жуда муҳим, у гўзалликни кўришга ўргатилса яхши бўлади, мусиқага, бадний сўзга муҳаббат уйғотиш, шеърлар ўқишга ва эртак айтишга ўргатиш муҳим.

Болага телеэшиттиришларни кўришга рухсат бериш мумкинми, деган савол туғилиши табиий. Бу саволга мумкин, деб жавоб бериш керак, бироқ болага кичкинтойлар учун бериладиган эшиттиришларни кўришга рухсат этиш лозим. Телеэшиттиришларни кўп кўрса, бола жуда толиқиб қолади. Шу сабабли бола телевизорни сайр қилиб келганларидан кейин кўпи билан 30—40 минут кўриши лозим, телевизорни экрандан 2—5 метр узоқда, ёруғроқ жойда кўриш керак.

Болаларнинг ўйин фаолиятини ҳам уйда, ҳам сайрда ташкил қилганда ҳар хил фаолият турларининг алмашилиб туришини кузатиб бориш зарур, бунда бола ҳаракат қилсин ва фикрини йиғиб, бирор иш билан шуғуллансин ва бошқа болалар билан ўйнасин, атрофдаги нарсаларни кузатсин.

Боланинг ривожланиши ва уни тўғри тарбиялаш учун у билан бевосита шуғулланиш катта аҳамиятга эга. Шунда бола ота-оналарга меҳр-муҳаббатли бўлади ва уларни ҳурмат қилишга ўрганади. Машғулотларни қизиқарли қилиш керак. Болани қўнимли ва диққат-эътиборли бўлишга ўргатиш зарур. Машғулотларни ўтказишда боланинг қизиқишлари билан ҳисоблашиш ва иложи борича унинг истакларини қондириш керак.

Бола катта бўла боргани сайин ўйинларни хилма-хил қилиб, мураккаблаштира бориш керак: нарсаларни ясаш каби анча мураккаб ўйинга ўтиш, кейинчалик тахминан 2 ёшдан бошлаб болага нарсаларни ёпиштириш учун имкон бериш зарур, лекин бу ишда албатта унга қарашли керак: шарчалар қилиш, айрим нарсаларни бир-бирга қандай қилиб ёпиштириш ва бошқаларни кўрсатиш лозим.

Ота-оналар кўпинча: чапақайликка ўрганиб қолган болани албатта ўнг қўл билан иш қилишга ўргатиш шартми, деб сўрашади. Ўнг қўлнинг устун бўлиш муддатлари ва чапақай болани албатта ўнг қўлдан иш қилишга ўргатиш хусусида турли фикрлар бор. Баъзи муаллифларнинг фикрича, ўнг қўлнинг устунлиги бола ҳаётининг иккинчи ойида, бошқаларнинг фикрига

кўра, бола ёшига етганда, баъзилар эса 2—3 ёшда пайдо бўлади. Ҳар қалай болани «йўрғакданоқ» ўнг қўлидан фойдаланишга ўргатиш керак: ўйинчоқларни ўнг қўлга беришга ҳаракат қилиш, қошиқни тўғри ушлашга ўргатиш, бирор нарсани ўнг томондан бериш ва ҳоказо. Ҳамма нарсани фақат чап қўлга олаверадиган ва 3—4 яшар бўлганда чапақай бўлиб қолган болани нима қилиш керак? Бу саволга жавоб бериш учун у ёки бу қўлдан фойдаланишдаги доминанта¹ манбалар устида бир оз тўхталиб ўтамиз. Оёқ-қўллар ҳаракатини мия бошқаради: ўнг яримшар чап қўлни, чап яримшар ўнг қўлни бошқаради. Кўпинча бир умрга чапақай бўлиб қолишга шу нарса сабаб бўладики, мутахассисларнинг айтишича, баъзи болаларда анча ривожланган ўнг яримшари етакчи бўлиб туғилади, бинобарин, чап қўл етакчи бўлади. Бу ҳодиса ирсий-генетик замин натижасида ёки туғруқ пайтида чап яримшарнинг шикастланиши оқибатида пайдо бўлади. Кўпчилик ҳолларда болаларнинг бутунлай чапақай бўлиб қолиши, агар бунга туғруқ пайтида шикастланиш сабаб бўлган бўлса, бошқа нуқсонлар, масалан, кўриш асимметрияси билан кечади. Врач чапақай бўлиб қолишга учта сабабдан қайси бири асос бўлганини: ирсиятми, туғруқ пайтида шикастланишми ёки тарбиядаги ҳатоллик эканлигини билиб олишингизга ҳамиша ёрдам беради. Бу борада бола тарбиясида хатога йўл қўйилган бўлса, энди айниқса жон куйдириш керак бўлади. Бироқ, болани ўнг қўлга ўргатиб бўлмаса, сиз қўлингиздан келганча ҳаракат қилсангизу, лекин сизнинг урнишларингиз қаршилиқка учраса, болани асти зўрламанг. Демак, сизнинг фарзандингиз очикдан-очиқ чапақай. Баъзан болани чап қўлдан ўнг қўлга ўтишига зўрлаб мажбур қилганингизда болада турли хилдаги дудуқланиб қолишдан тортиб, то тилдан қолишгача бориб етадиган неврозлар пайдо бўлади. Лекин болани тинч қўйсангиз, у ҳолда нутқ тикланади ва дудуқланиш ўтиб кетади. Ўнг қўл билан ҳам, чап қўл билан ҳам ёзиш, овқатланиш ва бошқаларнинг зарари йўқ. Машҳур одамлар ҳам чапақай бўлишган.

Тарбия беришда боланинг ўзига муносиб иш туттиш зарур. Маълумки, бола мавҳум бир насл сурган сифатлар: нерв жараёнларининг типологик хусусиятлари, очликка, оғриққа ва бошқаларга, турли хил кучдаги реакция билан туғилади. Бола анча қўзғалувчан ёки камроқ қўзғалувчан бўлиб туғилади. Баъзи болалар кўпроқ ўтиришни маъқул кўрадилар, бошқалари эса питир-питир бўладилар. Табиийки, бундай болаларга педагогик жиҳатдан турлича муносабатда бўлиш керак бўлади. Педагогиканинг умумий тамойилларига амал қилган ҳолда баъзи болаларни ҳаракат қилишга рағбатлантириш, бошқаларини тинчлантириш, кўпроқ ўтиришга, яъни қўнимли бўлишга ўргатиш лозим. Бола қайси нарсадан орқада қолаётган бўлса, ўшала-

¹ Доминанта — устунлик қиладиган ҳолат.

рини ривожлантириш ва шакллантириш, унда шундоқ ҳам кучли бўлган нарсаларга камроқ аҳамият бериш керак.

Кўпинча ота-оналар нима учун ўша битта оилада ва бир хилда тарбия қилганда болалар мутлақо бир-бирларига ўхшамасдан ўсадилар, деб сўрашади. Бу саволга жавоб бериш осон: бунинг сабаби шуки, нерв фаолияти турлича бўлган болаларга тарбиянинг бир хил усули қўлланилади. Бола нерв системасининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиш ва тарбия усуллариининг энг яхши йўллариини топиш мураккаб вазифа, бироқ жон куйдириб берган тарбиянгиз оқибати албатта яхши бўлади.

«Қуш уясида кўрганини қилади», деган мақол бор. Болани ёшлигидан ота-онасига, қариндош-уруғлар ва бошқаларга меҳрибон, ҳалол, иймон-эътиқодли, одоб-ахлоқли, она Ватанга садоқатли, раҳмли қилиб ўстирсангиз у албатта келажакда бахтли-саодатли бўлади, эл-юрт олдида обрў-эътибор топади. Буни асло унутманг!

УЙИН ВА УЙИНЧОҚЛАР

1) БОЛАЛАР КИЙИМИ ВА ПОЯБЗАЛИ

Уйин—болаликнинг (хусусан мактабгача ёшда) йўлдоши. Болаларни тарбиялаш, уларни ҳар томонлама ривожлантиришда ўйин катта аҳамиятга эга. Боланинг ўйин фаолияти жуда эрта—хаётининг иккинчи ойи охиридаёқ юзага чиқа бошлайди. Шу вақтдан бошлаб ва бир неча йиллар давомида ўйин фаоллиги сўнмайди: бола уйғоқлик пайтида аксари ўйин билан овора бўлади ва ҳатто кўрган тушлари мазмунига кўра, тушида ҳам ўйин ўйнайди. Уйинлар боланинг ҳар томонлама ривожланишига ёрдам беради. Нутқ ривожланишига, диққат-эътиборли бўлишга, қатъиятли, кўзлаган мақсадига эришадиган бўлишга ёрдам беради. Яхши ўйнашни биладиган бола доимо банд, кайфияти доимо яхши, хушчақчақ бўлади. У ўйнар экан, ўз ўйинларида барча кўрганларини, эшитганларини акс эттиради, шундай қилиб, хулқининг маълум шаклини мустаҳкамлайди. Болани фикр тўплашга, мустақил ўйнашга ўргатиш учун унга турли-туман, боланинг ёшига ва ривожланишига мос келадиган ўйинчоқлар керак. Бола ҳаётининг иккинчи йилидаёқ ўйнаш учун ўзининг маълум жойи: пастак столчаси, стулчаси, ўйинларни сақлаш учун махсус болалар шкафчаси ёки қўли етадиган тахта (токча) бўлгани маъқул, ўйинчоқлар, китоблар шу ерга қўйилади. Тахтанинг тагига қўғирчоқлар, машина ва бошқалар учун бурчак қилса бўлади.

Катталар дунёсида боланинг сиқилишига сабаб унинг ўзи қила оладиган нарсаларни қила олмаслигида эмас, балки боланинг хатти-ҳаракатларини ҳар қадамда таъқиқлаб, чегаралаб

туриши, таъқиқланган нарсаларни бузганида бақириб-чақириш, дўқ-пўписа қилиш ва хатто жисмоний жазо беришдир. Уйинчоқлар ёрдамида эса бола ана шу тор дунёдан қутулиб чиқади ва ўзига бошқа дунё қуриб олади, бу дунё унинг ташаббусларига ғов бўлмайди, фикр-ўйларига бўйсунди, бола хоҳлаганича фаол ҳаракат қилади.

Уйинчоқлар ўйинлар каби бола учун шунчаки эрмак ва хурсандлик манбаи бўлиб қолмасдан, балки вужудининг қандайдир ажралмас қисми ҳисобланади. Уйинчоқлар маданий тарбия ва ўзига хос ривожланишнинг зарурий қисмини ташкил этади. Кўкрак ёши давридаги асосий ўйинчоқлар— шиқилдоқ, хуштак, қўнғироқчалар, копток ва бошқалар ҳам, чамаси, инсон аждоди каби кўҳна бўлса керак: уларни фиръавнларнинг қабрларидан, кўҳна қазилмалардан топганлар ва топмоқдалар.

Бола учун биз сотиб оладиган ўйинчоқлар етарли даражада турли-туман, динамик бўлиши, яъни улар ҳамма нарсани қилса бўладиган ва ишлатса бўладиган хусусиятларни сақлаши керак. Биз қуйида боланинг фаоллигини ривожлантирадиган ўйинчоқлар рўйхатини келтирамиз.

Сенсор фаоллик— шиқилдоқлар, рангли шарчалар, қўнғироқчалар, тахтачалар ёки юзаси ғадир-будир шарчалар, табий материал (барглар, гуллар).

Мотор фаоллик— аравачалар, арғимчоқ, судрайдиган нарсалар, ҳар хил машиналар.

Эмоционал фаоллик— қўғирчоқ нарсалари билан, айниқса, уй ҳайвонлари ва бошқалар.

Тақлид қилиш фаоллиги— уй-рўзғор буюмлари (тоғорачалар, қошиқлар, сават), дўхтир, ошпаз, аскар ва бошқалар шакллари.

Тадқиқот фаоллиги— табиат бурчаги (балиқли аквариум, қафасдаги қушча, ўсимлик)дан ташқари, суриладиган ва ёпиладиган яшик ёки қутича, ҳар хил катталиқдаги бир-бирининг ичига солинадиган ўйинчоқ, ишлаб чиқариш ўйинчоқлари ва бошқалар.

Қуриш фаоллиги— ҳар хил шаклдаги йирик ва майда қурилиш материаллари, ғиштчалар, оддий ва ҳар хил рангга бўялган кубиклар, болғача, михлар.

Болалар фаоллигининг бирорта ҳам шакли ўз-ўзинча юзага чиқмайди, ҳар қандай ўйин ва ўйинчоқ қандайдир бирорта фаолият учунгина манба бўла олмайди. Юқорида айтиб ўтилганларнинг барчаси болага доим кўп ўйинчоқ бериш керак, дегани эмас. Фикрини бир жойга тўплаб олиш қобилиятига эга бўлмаган, салга қўзғаладиган, ҳар қандай таассуротдан бир лаҳзада таъсирланадиган бола ўйинчоқлар жуда кўп бўлганда биттасини қўйиб, иккинчисига, иккинчисини қўйиб, учинчисига ёпишади, бирортасини тузукроқ ўйнамайди, битта ўйинчоқни ўйнаганида қилмоқчи бўлган барча ишларини қила олмайди ва

Ўйинчоқларни ўйнар экан, ўзи учун керак нарсани топа олмай, хуноб бўлади.

Ёшига етмаган болага кўпи билан 1—2 та ўйинчоқ бериш керак (дастлаб у осиб қўйиладиган шиқилдоқлар, кейин қара-вотчасида, манежда ётган ўша шиқилдоқларни ўйнайди, сўнгра 1—2 та ўйинчоқ солинган қутини ўйнаб, ичига ўйинчоқларни солади). 1 ёшдан 2 ёшгача бўлган бола бир вақтнинг ўзида 2—3 та ўйинчоқни ўйнаши мумкин, кейин унинг диққат ҳажми орта боргани, фикр тўплашга қобилияти ошгани ва ўзига хос майллари аниқлана боргани сайин ўйинчоқлар сонини кўпайтириш мумкин. Бироқ, бола 4 яшар бўлганда ҳам унинг кўз ўнгида 4—5 тадан ортиқ ўйинчоқ бўлмаслиги керак. Ўйинчоқларни боланинг ёшига қараб эмас, балки унинг аҳволига ҳамда бундан олдинги вақтини қандай ўтказганига қараб ўзгартириш керак. Бола сайр қилиб келганидан кейин унга уни ҳаракат қилишга ундайдиган ўйинчоқларни бериш ёки ухлаб турганидан кейин бир жойда ўтириб ўйнаши керак бўлган ўйинчоқларни бериш ярамайди ва ҳоказо.

Болага ўйинчоқларни ўзи танлаб ўйнашига имкон беринг, ўйинини доимо иложи борича сездирмасдан назорат қилиб туринг. Болани ўйинчоқлардан қандай фойдаланишга ўргатиш керак. Боланинг катта-кичиқлигига қараб катталар унга ёрдам беришлари мумкин. 2 яшар болага фақат гапириб бериш билангина чекланиб қолмасдан, балки ўйинни ўрганиб олгунига қадар қандай ўйнаш кераклигини бир неча марта кўрсатиб бериш, ёрдамлашиш, масалан, пирамидадан барча ҳалқаларни қандай олиш, кейин ҳалқаларни қандай кийдириш кераклигини кўрсатиш, фиштчалардан нарсалар қуриш, қўғирчоқни ўраш, овқатлантириш, аллалаш ва ҳоказоларни кўрсатиш лозим. Бола ўйинини йўл-йўриқ кўрсатадиган саволлар ва маслаҳатлар билан аста-секин идора этиб бориш керак. Албатта боланинг ўйинига қизиқиш, уни мақтаб қўйиш, хусусан, у қурган уйни ойиси ёки дадаси албатта мақтаб қўйиши зарур.

Бола 3 яшар бўлганда энди мазмунли ўйинлар вақтининг тобора кўпини ола боради, бола бу ўйинларда катталар бажаришга ундайдиган барча нарсаларни, кўрганларини, эшитганларини акс эттиради. Болалар аста-секин мустақил равишда ўйнай бошлайдилар. Болалар тушуна оладиган таассуротларнинг бойлиги, уларга анча мураккаб бўлган сюжетларни ўйлаб топишни, ўйинга ҳар хил ўйинчоқларни ва катталар ўйнашга руҳсат этадиган бошқа нарсаларни киритишга ёрдам беради. Бола ўзининг ўйинларида қўғирчоқни одоб-ахлоқ қондаларига риоя қилишга ўргатади, уни мақтайди, айблайди ва ўзининг бошидан ўтган бўлса, албатта жазолайди. Бола ўйнаётган ўйиннинг жуда ҳам бир хилда бўлмаслигига ва ўйинларда атрофдагиларнинг ёмон сифатларини акс эттиришга берилиб кетмаслигига қараб туринг.

Бола ўйин ўйнаётган пайтда яхши хислатларнинг пайдо бў-

лиши катта одамларнинг ёки анча катта бўлиб қолган болаларнинг таъсирига кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади. Болада унинг учун қимматли бўлган малакани — узоқ вақтгача фикр юритиб, ўзининг ўйнашини тарбиялаш жуда муҳим. Мустақиллик болаларда ташаббус, ижодий қобилият, топафонликнинг ривожланишига ёрдам беради. Болаларда пайдо бўладиган ҳар хил қийинчиликларни ўз кучлари билан ҳал қила билиш қобилияти пайдо бўлади. Боланинг ташаббусини бўғиб қўймаслик керак, акс ҳолда бола унинг учун бошқаларнинг нималарни ўйнашини, бунинг учун нималарни олиш кераклигини ўйлаб қўйишларига ўрганиб қолади, унинг ўзи эса фақат ижрочи бўлиб қолади, холос.

Бир ярим-икки яшар бола бир ўзи ёки катталардан бирор-таси билан жон-жон деб ўйнайди. У улғаяр экан, тенгқурлари билан тобора кўп ўйнашга ҳаракат қилади. Болаларнинг биргалашиб ўйнаши жуда фойдали, бундай ўйинлар болаларда ўртоқлик, жамоада яшаш ҳиссини ривожлантиради. Болалар биргалашиб ўйнаганда доимо бир-бири билан гаплашиб туради, бу эса нутқнинг ривожланишига ёрдам беради.

Фарзанди ёлғиз ота-оналарга болага тенгдош ўртоқ танлаб беришларини маслаҳат берамиз, у ана шу ўртоғи билан ўйнасин. Албатта бу катта одам учун қўшимча иш бўлади, бироқ, боланинг бу хилдаги ўртоқлари билан ўйнаши беқиёс даражада фойда келтиради.

Юқорида айтиб ўтганимиздек, болалар мактабгача ёшда узоқ вақт жон-жон деб ўйнайдилар. Агар ота-оналар ўйинлардан ташқари, болаларига китоб сотиб олиб берсалар, у ҳолда бундай китоб бериш ҳам болалар ўйинининг мавзуси анча кенгайтишига имкон беради. Уқиб берилган ҳикоялар ва эртақлар ўйинлар учун қизиқарли бўлиши мумкин. Болалар ўйинларда эртақлардаги ва бадий адабиётлардаги қаҳрамонларнинг родини ижро этадилар, улар номидан гапирадилар, ҳаракат қиладилар. Бу боланинг сўз бойлигини анча оширади ва унинг фикрлаш доирасини ривожлантиради, чунки кўпинча шундай бўладикки, бадий адабиёт мазмунидан фақат ўйинни бошлаш учун фойдаланилади, кейинчалик болалар уни ўзларича ривожлантириб, ҳаётларида олган таассуротларини акс эттирадилар.

Болалар маза қилиб ўйнаганларидан кейин овқатни иштаҳа билан ейдилар. Яхши ўйиннинг бола учун фойдали экани яна бир бор кўриниб турибди.

Бола ҳамиша фаол ҳаракат қилиши керак. Бунинг учун боланинг олдига унинг қурби етадиган қийинчиликларни ва тўсиқларни қўйиш керак, унинг ҳаёти ўйинлар, қувончлар, ижобий ҳиссиётларга тўла бўлиши лозим, бу унинг кучини ва ғайратини оширади. Машҳур врач ва педагог Е. А. Аркин «барча витаминлардан кўра витамин «ҳа-ҳа» тетиклик, кулги витамини қимматлидир»,— дейди.

Ҳар қандай ўйиннинг ҳам тарбиявий аҳамияти бўлавермайди, балки фақат фаол табиатдаги ўйинлар тарбиявий аҳамиятга эга бўлади, холос. «Куч ишлатилмайдиган ўйин, ҳаракат қилинмайдиган ўйин донм ёмон ўйин бўлади. Агар сиз болага пружинаси бураладиган ўйинчоқ олиб бериб, уни кун бўйи бураб юргизаверсангиз, болангиз эса кун бўйи шу машинага қараб, қувониб тураверса, бу ўйиннинг ҳеч қандай яхшилиги бўлмайди. Бола бу ўйинда сусткаш бўлиб қолади, унинг ўйиндаги иштироки фақат қараб туришдан иборат бўлади. Агар сизнинг фарзандингиз фақат ана шундай ўйинлар билан машғул бўлса, у сусткаш, лапашанг, бошқаларнинг ишига қараб туришга ўрганган, бирор ишни бошлашнинг уддасидан чиқа олмайдиган ва ишда янгилик ижод эта олмайдиган, қийинчиликларни енгилшга ўрганмаган одам бўлиб етишади». Болалар ўйинининг 4 та тури мавжуд бўлиб, буларга махсус ўйинчоқлар ва қуроллар мос тушади.

1. Қуриш ўйинлари — энг кичкина болаларнинг ҳам, каттароқ ёшдаги болаларнинг ҳам сеvimли ўйинидир. Кичкинтойларга қутида ёки машинада ғиштчалар бўлса бас. Улар бу ғиштчаларни бир-бирининг устига қўядилар, ташийдилар, бир жойдан бошқа жойга олиб борадилар. Анча каттароқ ёшли (3—5 яшар) болалар кубиклардан ҳар хил шаклларни қурадилар. Аксари булар уйлар, қалъалар, паровозлар, автомобиллар ва ҳоказолар бўлади. Болалар қанчалик катта бўлса, улар шунчалик қийин нарсаларни қурадилар ва шунга яраша махсус қурилиш ашёсига муҳтож бўладилар. Уларни энди оддий кубиклар қаноатлантирмайди, уларга турли ҳажмдаги ва шаклдаги кублар, цилиндрлар, пирамидалар, конуслар, арklar ва бошқалар керак бўлади. Тайёр қурилиш ашёси бўлмаганидан болалар ўз қурилишларида қўлларига тушган дарахт шохлари, таёқ, тахта, бир парча дарахт пўстлоғи ва бошқалардан осонлик билан фойдаланадилар. Қуриш ўйинларининг ўзига тортиб, қизиқтирадиган энг муҳим томони шундаки, бола учун хос бўлган шахсий фаоллик ёрдамида у қилган ишдан қаноат ҳосил қилиб, сеvинади, кўнгли тўлади. Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг озгина кум уюми ва яшикдаги ғиштчалардан бошлайдиган қурилиш ўйинлари боланинг ёши орта боргани сайин мураккаблашади ва ривожлана боради. Масалан, мактабгача ёшдаги болаларнинг оддий ва мураккаб бўлмаган ўйинлари мактаб ёшидаги болаларда техникани моделлашга айланади, улар устахоналарда ишлайдилар, конструкторлик тўгаракларида ва бошқаларда қатнаша бошлайдилар.

2. Ижодий ўйинлар болалар ўйинларининг ўзига хос ва ажойиб гуруҳини ташкил этади. Уларнинг мавзуси жуда хилма-хил бўлиб, бола атрофидаги турли-туман ҳаётга мос келади, болалар боғча-боғча ўйини, она-бола, темир йўл ўйинини ўйнайдилар, ўзларини парходга, машинага, учувчиларга, сайёҳларга ўхшатадилар ва ҳоказо.

Ижодий ўйинлар—бу асосан кичик ва катта ёшдаги болаларнинг ўйинларидир. Бундай ўйинларда бола шунчаки ҳаётни акс эттирмайди, балки тўлақонли ҳаёт билан яшайди, унда ўзининг бутун хулқ-атворини, аниқ қизиқишларини, воқеаларни қандай тушунишини бутунлай очиб беради. Бола учун муҳим бўлган бу ўйинларни ривожлантириш мақсадида унга ўйнаш учун ҳар хил қўғирчоқлар, ҳайвонларни, қўғирчоқ мебелни, идиш-товоқ, машина, латта-путта, қуруқ қутичалар, пластмасса идишларни ва ҳоказоларни бериш зарур.

Қузатишлар шуни кўрсатадики, бирор сабабга қўра мактаб-гача ёшда ўйнашдан маҳрум бўлган болалар кейинчалик ривожланишдан орқада қоладилар, ўзларининг ижодий қобилиятларини рўёбга чиқара олмайдилар.

3. Д и д а к т и к ў й и н л а р болалар ўйинларининг ўзига хос тури ҳисобланади. Бу ўйинларни болаларга катталар қилиб беради ва уларнинг маълум қондалари бўлади, бу қондаларга ўйин иштирокчилари албатта риоя қилишлари керак. Дидактик ўйинлар—бу мозаика, лото, жуфт суратлар, суратли қирқилган кубиклар, осма кеглар ва ҳоказо. Ота-оналар дидактик ўйинлар учун ўйинчоқлар магазинидан ўйинчоқ сотиб олишлари мумкин. Улар жуда кўп, мазмун ва мураккаблигига қўра ҳар хил. Шу сабабли ўйинчоқ сотиб олаётганда шу ўйинчоқнинг бола кучига мос келишини ўйлаб кўриш керак. Ўйиннинг моҳиятини ва қондаларини болаларга албатта тушунтириш ва кўрсатиб бериш керак, яхшиси, дастлаб ўзингиз бола билан бир неча марта ўйинанг, уни ўйинга қизиқтиринг.

Кўпинча бир хил ўйинни 4—5 яшар болалар, ҳатто 10—12 яшар болалар ўйнаши мумкин. Фақат бу ўйин қондаси турли ёшдаги болалар учун ҳар хил бўлади. Бундай ўйинларга «Ўчадиган қалпоқчалар» ўйини киради. Катталар катанультдан қандай фойдаланиш кераклигини кўрсатиб берсалар, болалар майдондаги ҳар қандай тешикка нарсани туширишлари мумкин. 7 яшар бола қизил гардиш чизилган тешикка туширишнинг яхшилигини билади, чунки бунда ютуқ катта бўлади. 1—3-синф болалари анча мураккаб қондаларни—тешикка тушган қалпоққа тегизишни жон-жон деб ўйлаб топадилар. Ютиш истаги машқ қилишга мажбур этади, бу эса ўз навбатида саботли-матонатли бўлишни, олдинга қўйилган мақсадга эриша билишни тарбиялайди.

Яна шуни айтиб ўтиш керакки, мозаика фақат рангларни сезиш, бир-биридан салгина фарқ қиладиган ранглар тусини ажратиш қобилиятини ривожлантириб, болаларнинг бадиий дини ўткирлаштирибгина қолмай, балки уларда тиришқоқлик, сабр-тоқатни тарбиялайди. Мозаика йирик ва майда шакллардан иборат бўлади. Катта шакллар кичик болаларга, майдалар каттароқ болаларга мўлжалланади.

Дидактик ўйинлардан тўғри фойдаланиш учун катталар ва

юқори синф ўқувчилари ўйинда қатнашиб, қандай ўйнаш кераклигини кичкинтойларга кўрсатиб беришлари лозим.

4. Ҳ а р а к а т ч а н ў й и н л а р барча ёшдаги болалар учун жуда фойдали. Кичик мактаб ёшидаги қизчалар одатда аргимчоқ (тизимча ушлаб сакраш), «синф-синф» ўйнайдилар, бунда битта оёқда синфдан-синфга сакраб ўтилади, улар яна копток ўйнайдилар.

Ёш болалар «кўк теракми», «қувлашмачоқ», «бекинмачоқ» ўйинларини ўйнайдилар ва ҳоказо. Ҳаракатчан ўйинлар болалар ҳаракатининг чаққон бўлиши, улар мускулларининг ривожланишига таъсир қилибгина қолмай, балки нерв системасини мустаҳкамлайди, уларнинг жаҳлдорлиги, асабийлигининг камайишига имкон беради. Ҳаракатчан ўйинлар болаларни жисмоний жиҳатдан чидамли қилади ва уларнинг нозик-ниҳол бўлиб қолишига имкон бермайди.

Болалар жуда ёшлигидан бошлаб қуйидаги ҳаракатчан ўйинларни ўйнаши мумкин: «чапак-чапак», «бекинмачоқ», «коптокни юмалатиш», «мушук-сичқон», «тўсиқлардан югуриб ўтиш» ва лапта (копток ўйини)дан тортиб, то бадминтонгача бўлган бошқа кўпгина ўйинлар. Мактабгача ёшдаёқ болаларни чанғида юришга, коньки отишга, сувда сузишга, теннис ўйнашга ўргатиш фойдали ҳисобланади.

Ҳаракатчан ўйинларни болалар ухлашдан олдин ўйнамасликлари керак. Ухлашга ётишдан 30—40 минут олдин болалар расм солиш, бўяш, расмлар кўриш каби тинч ишлар билан шуғулланишлари керак. Асабий болалар ўйин пайтида айниқса диққат-эътиборли бўлишни талаб этадилар. Бундай болалар дарров қўзғоладилар, тезроқ чарчайдилар ҳамда чарчаган пайтларида жиззаки бўлиб қоладилар. Улар ўйнаётган пайтда диққат бериб қараб туриш ва чарчоқликнинг дастлабки аломатлари пайдо бўлиши биланоқ уларни чалғитиш, осойишта ўйнаш учун ярайдиган қизиқ нарсаларни бериш керак.

Ҳулоса қилар эканмиз, болалар ўйинларининг жуда катта тарбиявий аҳамиятга эга эканини яна бир бор такрорлаб ўтамиз, бу ўйинлар тўғри ташкил қилинганда болаларнинг ҳар томонлама тўғри ривожланишига имкон беради.

Кўпчилик ота-оналар болага кийим сотиб олар эканлар, биринчи навбатда унинг чиройли бўлишини ўйлайдилар. Она учун бирорта одамдан боласининг жуда чиройли кийинтириб қўйганини ва унинг жуда ширин бўлиб кетганини эшитишдан ортиқ қувонч бўлмаса керак. Деярли бирорта одам ҳам ана шу чиройли кўйлакчаларнинг, пальто ва куртканинг фойдалилигини, қўлай ёки қўлай эмаслигини ўйлаб кўрмайди.

Ҳозирги болалар кийими шаклан спорт кийимига ўхшаб, енгил, бемалол ҳаракат қиладиган қилиб тикилади. Бундан ташқари, у чиройли ҳам. Болалар кийими тери ишини қийинлаштирадиган ёки бузмаслиги, аксинча чиниқишга ва тери юзасидан адмашинув маҳсулотларининг чиқиб кетишига имкон

бериши ва бичилиш, қизариш, ёрилиш ва шунга ўхшаш касаллик ҳолатларига йўл қўймайдиган бўлиши лозим.

Боланинг кийими аввало унинг учун жуда яхши муҳитни таъминлаши, шундан кейингина эстетик талабларга жавоб берадиган бўлиши керак. Кийимнинг сифати кўпгина шарт-шароитларга, биринчи навбатда газламанинг хусусиятларига боғлиқ бўлади. Одам териси ва кийими матосининг ўзаро таъсири шу газламанинг гигиеник хусусиятлари билан белгиланади. Бу хусусиятлар газламага, унинг қандай нарсдан тўқилганига боғлиқ бўлади. Газламалар ҳаво ўтказадиган бўлиши керак, шунда ҳам ҳавонинг ўтувчанлиги матонинг қанчалик ғовак қилиб тўқилганига боғлиқ бўлади. Газлама қанчалик сийрак қилиб тўқилган бўлса, кийим ости ва ташқи муҳит ҳавоси ўртасидаги алмашинув шунчалик яхши бўлади.

Резина аралаштириб тўқилган ва баъзи бир синтетик газламалардан ташқари, барча газламалар ғовак бўлади. Резина аралаштириб тўқилган газлама, капрон, дедерон ва бошқалар ғовак қилиб тўқилмаганидан улар ҳаво алмашинувнинг кескин бузилишига олиб келади, бундай матолардан болаларга кийим тикиш мақсадга мувофиқ эмас, ҳатто болалар тагига солинадиган клеёнкадан нотўғри фойдаланиш ёки резина аралаштирилган иштон кийдириш болага катта зарар қилиши: тери бичилиши, қизариб ачишиши мумкин ва ҳоказо. Клеёнкани фақат боланинг тагига солиш, лекин болани асло унга ўрамаслик керак, акс ҳолда иссиқлик алмашинуви бузилади. Газламаларнинг ҳаво ўтказувчанлиги қатор шартлар таъсирида ўзгаради. У дазмоллаш, қайта-қайта ювиш натижасида ҳавони **яхши ўтказадиган бўлиб қолади** ва бўяш, бўктириб қўйиш, крахмаллаш, ифлос бўлиши натижасида эса бунинг акси бўлади.

Газламаларнинг иссиқлик ўтказиш хусусияти учун уларнинг гигроскопиклиги, яъни газламаларнинг сувни ва сув буғларини ютиш қобилияти муҳим аҳамиятга эга. Тери тер билан анчагина миқдорда сув ажратади, шу сабабли болаларнинг кийимини етарли даражада гигроскопик газламалардан (чит, зигридан тўқилган газлама, маркизет) тикиш, триацетат трикотаждан тикилган кўйлақларни эса болага кийгизмаслик лозим. Газламаларнинг болалар кийимига яроқлилиги, уларнинг қанчалик юмшоқлигига ва майинлигига боғлиқ бўлади.

Ип газлама болалар кийими учун ҳам, уйда кийиладиган кийим учун ҳам жуда боп мато ҳисобланади. Улар етарлича гигроскопик, тери ажралмаларини яхши шимади, юмшоқ, енгил, кири яхши кетади, муҳими жуда яхши дазмолланади. Фланел, пахмоқ, ип-газлама иссиқликни жуда яхши сақлаш хусусиятига эга. Кўчада кийиладиган пальто, шим учун енгил жун газлама, жуда яхши. Болаларнинг трикотаж кийими, агар трикотажнинг сифати яхши бўлса ва капрон, дедерон, силон ва бошқа шунга

ўхшаш синтетик толалардан тўқилмаган бўлса, яхши бўлади. Жун газлама ҳам, қоғоз трикотаж ҳам иссиқликни яхши тутати, ўзининг юмшоқлиги ва майинлиги туфайли баданга ёқимли таъсир қилади ва ювганда кири яхши кетади.

Кийимнинг иссиқликни сақлаш хусусияти шунингдек, бадани қанчалик яхши ёпиб туришига ва кийимнинг неча қават кийилганига боғлиқ бўлади. Кийим бир неча қават кийилганда фақат газламанинг қатламидигина эмас, балки улар орасидаги ҳаво ҳам иссиқликнинг чиқиб кетишига йўл қўймайди. Шу сабабли, ҳар бир ортиқча кўйлак, ҳатто юпқа газламадан тикланган бўлса ҳам, иссиқлик берилишини анча камайтиради (шунинг учун ҳам бола исиб кетади, терлайди, териси бичилади, шамоллаб қолади ва ҳоказо). Болага кўпи билан 3 қават кийим кийдириш лозим.

Кийим мавжуд шароитларга ўзининг иссиқлик тутиш хусусиятлари билан мос келгандагина эмас, балки бола учун қанчалик қулай бўлишига қараб унинг аҳволига, кайфиятига ва хулқига катта таъсир кўрсатади. Болалар гўдаклик даврида кўпгина ҳаракатларни ўрганиб олишлари керак бўлади, бу уларга ҳамиша ҳам осон бўлавермайди. Кийим болани сиқмаслиги, ҳаракатларига халақит бермаслиги, унда ноқулай ҳис пайдо қилмаслиги керак. Тор кийим кўкрак қафасини, қоринни сиқиб, нафасни қийинлаштириши, қон айланишини бузиши мумкин. Шунинг учун болани ҳатто дастлабки ойлардаёқ сиқиб йўргаклаш тавсия этилмайди. Болани чақалоқлигиданоқ, яхшичи қўлчаларини қўшиб йўргакламай, конверт ёки аёл устига чиқариб қўйиш, танаси ва оёқларинигина йўргаклаш лозим. Чақалоқ ўзини юлиб олмаслиги ва иссиқ бўлиши учун бир нечта яхтакча-кўйлакча тикиш, энгининг учини эса тикиб қўйиш керак. Таглик устидан 2-ойдан бошлаб яхшиси оёғи билан кийиладиган иштон кийдириш керак. Унинг устидан оёқларига ҳона салқин бўлса резинкаси жуда бўш жун пайпоқ кийдириш мумкин. Юпқа ва қалин иштондан бир нечта бўлиши зарур.

Кийим оғир бўлса, бола чарчаб қолади, у истаганича ҳаракат қила олмайди. Хусусан болага иссиқ устки кийим сотиб олаётганда буни ҳисобга олиш зарур. 2—6 яшар болалар учун энг яхшиси комбинезон. У иссиқ, пахтали, астари тугмаланадиган, баҳор-куз мавсуми учун эса астари бир қават, энгил бўлиши лозим. Комбинезон авраси одатда ўзига сув олмайдиган газламадан қилинади (лекин болоньедан эмас!). Бундай комбинезон иссиқ бўлади, анча кенг бўлганидан боланинг ҳаракатларига халақит қилмайди, тагидан шамол урмайди, осонлик билан ювилади ва тозаланади. Болаларнинг бундай кийимда ўйнаши тепаликдан чанада сирғаниб тушишга қулай бўлади, шунинг учун қорда йиқилиб тушганда оёғига қор қирмайди, бўйнига қор тушмайди ва ҳоказо. Кўчада бўйи баробар келадиган ёқаси кўтариб қўйилган мўйнали пўстин кийиб, бўйнига шарф боғлаб, бошига иссиқ қалпоқ кийиб олган болаларни кўр-

ганида одам хуноб бўлиб кетади. Болага бир неча қават жун пайпоқ, бу ҳам етмагандек, калиш, оёғига қалин парса кийгизиб қўйишади. Болаларингизга қалин, ҳаво ўтказмайдиган газламадан тикилган, «молния» тақилган енгил иссиқ костюм, ичидан эса жун фуфайка (агар ҳаво совуқ бўлса), оёғига ботинка кийдириг.

Боланинг ички кийими қулай, юмшоқ, ҳаракатларни сиқмайдиган, қон айланишини қийинлаштирмайдиган, йил фаслига ва об-ҳавога мос келадиган, кўзни қувонтирадиган, ихчам, чиройли бўлиши керак. Уйда кийиладиган кийимни кири яхши келадиган ва яхши дасмолланадиган газламадан тикиш лозим. Ҳозирги пайтда «Болалар дунёси», «Кичкинтой» ва бошқа дўконларда қизлар ва ўғил болалар учун хилма-хил шундай кийимлар бор.

Қизлар учун сарафан ва турли хилдаги ип-газламадан тикилган кофточка-қўйлақдан иборат кийимлар яхши, лекин сарафан жун матодан тикилган бўлиши ҳам мумкин, чунки кофточкага қараганда камроқ ювилади. Атлас қўйлақ қандай яхши. Ўғил болалар учун почаси калта ёки узун комбинезонлар жуда яхши. Комбинезонлар анча очиқ тасмали ва анча ёпиқ камзул ҳолида бўлиши мумкин. Ҳар иккала ҳолда ҳам унинг ичидан қўйлақ кийилади. Шунда ҳам уйда кийиб юриш учун комбинезонни ип-газламадан, кўчада кийиш учун анча қалин матодан тикиш мумкин.

Қизлар ҳам мактабгача ёшдаги ўғил болалар каби ерда, яшиқдаги қумда ўйнашни, велосипед минишни, арғимчоқ учишни, нарвонга чиқишни, тепаликдан сирганиб тушишни яхши кўришади. Қизча пальто кийиб юрган бўлса (айниқса қишда) у ҳолда қўйлақни ғижимлаб, устидан рейтуз кийиш керак бўлади, рейтуз қўйлақ ичидан кийилганда эса бел совқотади.

Ҳозирги пайтда колготка ҳаммадан кўп кийиладиган бўлиб қолди. Боланинг белидан тутиб турадиган резинкани сал бўшроқ қилиш лозим, колготка тушиб кетмаслиги ва боланинг кўриниши чиройли бўлиши учун уни бирор нарса билан боғлаб олиш керак. Яна битта маслаҳат шуки, қиз бола фақат битта колготкада юрмаслиги керак, бу уят. Колготка устидан қўйлақни тушириб қўйиш ёки иштон кийдириш зарур.

Боланинг барча кийими осонгина, тез кийиладиган ва ечиладиган бўлиши лозим, бола кийим кийиш ва ечишдан зада бўлмайдиган бўлиши, оналарга эса қийин бўлмаслиги керак. Болаларнинг кийимини одатдаги кир совунда кир ювадиган сода солиб қайнатиб ювиш, порошокда ювмаслик керак, чунки чайганда порошок ҳадеганда кетавермайди ва баъзан (хусусан чет элда чиқарилаётган порошоклар) терида аллергия реакция пайдо қилиши мумкин. Кўпгина уй бекалари кир ювиб бўлганларидан кейин уни охорлаш (крахмаллаш)ни яхши кўрадилар. Болаларнинг кийимини, ҳатто чойшабинини ва ёстиқ жилдларини ҳам асло охорламаслик керак, чунки охорлаганда чой-

шаб дағал бўлиб қолади, майинлиги, гигроскопиклиги, ҳаво ўтказувчанлиги пасаяди.

Пойабзал организмни ёмон таъсиротлардан, механик шикастланишлар, ифлосланиш ва бошқалардан сақлайди. Бироқ, пойабзал ташқи муҳитнинг ёмон таъсирини камайтириш билан бирга, оёқ бўғинларининг шаклланишига ва тўғри ишлашига ёмон таъсир қилиши мумкин. Пойабзал оёқ кафти шаклига ва катта-кичиклигига тўғри келиши керак. Пойабзалнинг оёқни сиқмаслиги, қон айланишини бузмаслиги ва оёқни қадоқ қилиб, шилмаслиги жуда муҳим. Ботинкани, туфлини оёққа кийиб кўриб, тўғри танлаганда бармоқларни қимирлатиш мумкин бўлади. Пойабзални кийиб кўрганда бош бармоқдан 0,5—1 сантиметр бўш жой қолишига аҳамият бериш зарур. Бунинг учун бола пойабзални кийиб кўраётганида тикка туриши, ўтирмаслиги керак. Гавданинг бутун юғирлиги оёқ кафтига тушган тақдирдагина оёқ кафтининг ҳақиқий узунлиги ва кенглигини аниқлаш мумкин бўлади. Агар пойабзалнинг таги сирғанадиган даражада силлиқ бўлса, уни уйда жилвир қоғоз билан ишқалаш керак, шунда ундаги кераксиз ва ҳатто бола учун хавфли силлиқлик кетади.

Боланинг оёқ кафти гўдаклигида катта одамнинг оёқ кафтидан анатомик-физиологик тузилиши ва статик-динамик функцияси бўйича фарқ қилади. Бола оёқ кафтининг шаклланишига таъсир қиладиган ташқи омиллардан бири пойабзал ҳисобланади. Пойабзал енгил, яхши букиладиган (пойабзалнинг тагчарми учидан то пошнасиғача майин бўлиши лозим), оёқ кафтига ёпишиб турадиган бўлиши лозим. Юрғанда оёқ кафти тўғри сурилиши учун пойабзалнинг ичига 2—2,5 миллиметр қилиб товон соҳасига чарм ёпиштириш мақсадга мувофиқ бўлади.

Пойабзал оёқ кафтига мос келиши керак. Пойабзал юришни қийинлаштирмаслиги ва оёқ кафтини эзмаслиги, ташқи муҳитнинг ёмон таъсиридан сақлаб турадиган бўлиши керак. Оёқ кафтининг таянч юзасига бир текисда оғирлик тушиши ва яспоёқликнинг олдини олиш мақсадида болаларга пойабзал сотиб олаётганда унинг ичига учидан—товонигача қайишқоқ майин тагчарм бўлишига аҳамият бериш лозим.

Қишда кийиладиган устки пойабзалнинг устки қисмига кигиз, фетр (набатнинг энг олий нави), ёзлик пойабзал учун эса—тери, газмол ишлатиш тавсия этилади. Пойабзалнинг орқаси товонга ёпишиб туриши керак. Орқа томони очиқ пойабзал сотиб олиш тавсия этилмайди.

Афсуски, пойабзал сотиб олинаётганда кўпинча мода кетидан қувилади, буни эса ҳозир врачлар ҳам маслаҳат беришмайди.

Тахминан ҳар ярим йилда бола пойабзалини ўзгартириб туриш зарур.

Такрор айтамикки, оёқ кафти олдинги қисмининг ҳаракатчанлигини қанчалик таъминлаш зарур бўлса, товоннинг ҳам

иложи борича бир жойда туришини шунчалик таъминлаш зарур. Пойабзалнинг орқаси мустаҳкам, товонни олдинга ҳам, орқага ҳам сирғантирмайдиган бўлиши, яъни оёққа ёпишиб туриши керак.

Болалар ёзда туфли ёки шиппак кийиб юриши, қишда эса ҳаво совуқ пайтида енгил ботинка кийиб олиши зарур. Кун иссиғида ортиқча иссиқликни тез чиқариб юборадиган пойабзал кийиш керак. Пойабзал устига тикиладиган материал рангоранг бўлиши лозим. Оёқ кафти атрофида ҳавонинг айланиши иссиқлик чиқиб кетишининг энг ишончли усули ҳисобланади. Резина этикчаларни фақат ёмғирда ёки ҳўл жойларда юрганда кийиш лозим. Бунда албатта резина этик кийиш, ичига таглик солиш, оёққа эса юпка жун пайпоқ кийиб олиш керак, чунки жун намни яхши шимади.

Спорт пойабзал (кед ва бошқалар) — махсус мақсад учун кийиладиган пойабзал. Бундай пойабзални уйда, кўчада ёки болалар боғчаларида киймаслик лозим. Кейинги вақтларда кедлар анча кўп кийиладиган бўлди (хусусан, болалар кўп кийишади), уни болалар ҳар кун кийиб юришади. Асло бундай қилмаслик керак. Бу гап махсус мақсад учун кийиладиган пойабзаллар учун ҳам тааллуқли.

Пойабзалнинг иплари яхшилаб боғланмаса, юрганда у оёқдан чиқиб кетади. Пойабзални оёқ кафтида ушлаб туришнинг турли усулларида бири ип билан боғлаш, чунки пойабзал ипни хоҳлагандек қилиб боғласа бўлади. Болаларга яхшиси, ранги очиқ, чиройли пойабзал сотиб олиш керак.

Пойабзал ичидан пайпоқ кийилади. У оёқ кафти атрофида микроқлим ҳосил қилишда катта роль ўйнайди. У иссиқликни кам ўтказиши, жуда гигроскопик ва ҳаво ўтказувчан бўлиши керак. Пойабзал ичидан кийиладиган нарсалар жуда гидрофил хусусиятга эга бўлиши, буғни, намни яхши ютадиган бўлиши керак. Жун худди шу айтиб ўтилган хусусиятларга эга бўлади, жун пайпоқни аксари пойабзал ичидан кийиш тавсия этилади, чунки жун пайпоқ ҳатто нам бўлганда ҳам иссиқликни ўтказмайди (хусусиятини сақлаб туради). Жуннинг салбий хусусияти шуки, у юганда киришади ва наматга ўхшаб қолади.

Айни вақтда ип пайпоқ стерил даражада гигроскопик бўлади ва ҳавони яхши ўтказади, ип пайпоқни хона ҳароратида ҳам, шунингдек, баҳор-ёз ойларида ҳам кийса бўлаверади, шу жиҳатдан ип пайпоқ жун пайпоқдан яхши. Бунинг устига ип пайпоқ терини таъсирламайди, ҳолбуки, жун пайпоқ баъзан терини таъсирлаши мумкин, шунинг учун болалар ич кийимини айниқса ип газламадан тикиш тавсия этилади.

Синтетик пайпоқлар жуда кам гидрофил хусусиятга эга. У оёқлар ўртасидаги бўшлиқда жуда кўп намлик ҳосил қилади. Бу кун иссиғида оёқни иситиб юборди, кун совуғида эса совқотишни кучайтиради. Синтетик толалардан тўқилган пайпоқларни болаларга кийдирмаслик керак.

БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

Соғлом бола ота-онанинг қувончи, ўз фарзандининг сиҳат-саломат, бақувват, чидамли, чиниққан бўлишини орзу қилмайдиган бирорта ҳам ота-она бўлмаса керак дунёда! Бола ўз-ўзидан сиҳат-саломат, бақувват, чидамли, бўла олмайти, чиниқмайди. Усаётган организмда ташқи муҳитнинг ўзгараётган шароитларига ўз вақтида мослаша олишни ўрганишни ишлаб чиқиш керак, болани шамоллашдан қўрқмайдиган, ҳар қандай об-ҳавода сайр қиладиган, бемалол юрадиган қилиб тарбиялаш лозим.

Чиниққан бола иссиқ ва совуқни осон кўтаради, шамоллаш касалликларига, ўпка яллиғланишига анча кам чалинади, рахит билан оғримайди. Чиниқиш таъсирида юрак бақувват бўлади, нафас аъзолари ва нерв тизими фаолияти, моддалар алмашинуви яхшиланади.

Чиниқиш воситалари оддий ва ҳамманинг қўлидан келади. Чиниқишнинг асосий қондалари—болани ўраб-чирмамаслик, вақтини иложи борича очиқ, соф ҳавода кўп ўтказишдир. Кузда ва қишда хона ҳавосини ҳар куни 4—5 маҳал, камда 10—15 минутдан алмаштириб, яъни хонани шамоллатиб туриш керак. Ёзда хона, айвон деразаларини кун бўйи очиб қўйинг, чунки дераза ойналари рахитнинг юлдани олишда роль ўйнайдиган ультрабинафша нурларни ўтказмайди. Бунинг устига хонани шамоллатганда ҳавоси топ-тоза бўлади. Агар иложи бўлса, кечаси ҳам деразаларни очиб қўйиш керак. Бола бор хонада чекиш асло мумкин эмас. Хонани фақат намлаб супуриб-сидириш зарур.

Болаларга сайр қилиш жуда яхши таъсир қилади. Агар бола йилнинг илиқ фаслида туғилган бўлса, уни туғруқхонадан чиққандан сўнг 3—4 кун ўтиши биланоқ ҳавога олиб чиқиш керак. Қишда туғилган болаларни эса туғруқхонадан қайтгандан сўнг орадан 2—3 ҳафта ўтгач, агар шу куни кўчада шамол бўлмаса ва ҳаво ҳарорати минус 10°C дан кам бўлмаса, сайр қилгани олиб чиқиш мумкин. Кунлар анча илиб қолганда 2—3 ойлик болаларни 2 соатгача, совуқ кунларда эса яхшиси 20—30 минутдан 2—3 маҳал сайр қилдириш лозим. 2 ёшгача бўлган болалар йилнинг совуқ кунларида очиқ ҳавода камида 4 соат, 2 ёшдан ошган болалар эса 5—6 соат бўлишлари керак.

Агар бола сал тумов бўлиб, иситмаси бўлмаса, очиқ ҳавога олиб чиқишдан қўрқманг. Сайр қилишдан олдин кичкинтойнинг эркин нафас олиши учун бурнини тозаланг.

Бола исиб кетмаслиги ва совқотиб қолмаслиги учун унинг ўзига хос хусусиятларини ва об-ҳаво шароитини ҳисобга олиш зарур. Совқотиш шамоллаш касалликларига олиб бориши мумкин.

Очиқ ҳавода ухлаш жуда фойдали. Болалар очиқ ҳавода дарров ухлаб қоладилар, мириқиб ва сокин ухлайдилар, тетик ва қувноқ бўлиб уйғонадилар.

6 ойликдан ошган болаларни қиш вақтида ҳаво ҳарорати минус 15°C дан кам бўлмаган, шамол йўқ пайтда ухлатишга рухсат этилади.

Болани қишда очиқ ҳавода ухлатиш учун қандай кийинтириш керак? Энг аввало, керакли барча нарсалар, иссиқ ва пахмоқ аёл, клеёнка, иссиқ ва юпка йўргак, таглик тайёрлаб қўйинг. Болага яхтакча, иссиқ нарсалар кийдириш, бошга дуррача ўранг, жун қалпоқча кийдириш, олдиндан тайёрлаб қўйилган нарсаларга оёғидан бирин-кетин ўранг. 6 ойликдан ошган болага жун костюмча устидан енгларни тикиб қўйилган пальто кийгизилади, кейин қўлтиғига аёлга ўралади. Албатта, болани қандай кийинтириш ҳақидаги маслаҳатларимиз тахминий, об-ҳавога, бола организмнинг ўзига хос хусусиятларига уни ҳар хил кийинтириш мумкин.

1 яшардан то 7 яшаргача бўлган болаларни яхшиси очиқ ҳавода ухлатиш керак.

Кичкинтойларга ҳаво ва нур-ҳаво ваннаси яхши таъсир қилади. Ҳаво ваннасида, яъни ҳавода тобланишда хонадаги ҳаво ҳарорати 20—22°C бўлиши лозим. Ҳаво ҳарорати хонани аста-секин шамоллатиш йўли билан 18—19°C га туширилади. Болаларни ҳаво ваннасига ички кийимни ва йўргакларни алмаштириб, аста-секин ўргата бориш керак. Бола 1,5—2 ойлик бўлгандан бошлаб уни 1—2 минут яланғоч қўйиб қўйиш керак, кейинчалик бу муддат анча узайтирилади, шу хилдаги муолажа ҳар куни бир неча марта ўтказиб турилади. Ҳаво ваннасининг муддати аста-секин узайтира борилади. 6 ойликкача бўлган болалар 8 минутгача, ҳаётининг биринчи йили охирига бориб, улар 12—16 минут ванна қабул қилишлари мумкин. Муолажани ҳар куни 2 маҳал такрорласа бўлади.

Ҳаво ваннасини эрталабки гигиеник гимнастика пайтида ва ювинтираётганда олиш тавсия этилади. Бунда боланинг вазиятини ўзгартириш: гоҳ чалқанча, гоҳ қорни билан ётқизиш керак.

Нимжон ёки совуқ ҳавога ўрганмаган болаларни аста-секин яланғоч қилиб ечинтирилади: дастлаб оёқ-қўллари очилади, кейин белгача очиб қўйилади ва ниҳоят, бола қип-яланғоч қилинади.

Ёзда ҳаво ванналари очиқ ҳавода, дарахтлар тагидаги олачалпақ офтоб тушиб турган соя-салқин жойда қилинади (нур-ҳаво ванналари). Бунда ультрабинафша нурларга бой тарқоқ қуёш нури яхши таъсир қилади. Нур-ҳаво ваннасини ҳаво ҳарорати сояда камида 22°C бўлганда бошлаш, сўнгра ҳарорат анча паст, бироқ сояда камида 17°C бўлганда ўтказиш мумкин. Бу муддат аста-секин узайтира борилади, бир неча дақиқадан бошлаб, 30 минутгача етказилади.

Қуёш ванналари. Қуёш нурлари билан чиниқтиришни болалик ёшида бир оз чегаралаш керак. Қуёш ванналарини болани ҳаво ва нур-ҳаво ванналарига олдиндан тайёрлагандан кейингина бошланг. Болаларга қуёш ванналарини катталарга мўлжаллангандек ўтказиш мумкин эмас, чунки уларнинг физиологик хусусиятлари катталарникига қараганда бошқача бўлади. Қуёш ванналарини болалар сайр пайтида, тинч ўйинлар ўйнаётганда қабул қилади. Дастлаб қуёш ванналарининг давомийлиги 5—6 минутдан ошмасин. Аста-секин боланинг бадани қорая бошлаганидан кейин уни 10 минутгача чўзиш мумкин. Боланинг бошига соябонли қалпоқча кийдириб қўйинг, қуёшдан ҳимоя қиладиган кўзойнак тақниш мақсадга мувофиқ. Сайр қилиб юрганда қуёш ваннасини 2—3 марта такрорласа бўлади.

Қуёш ванналари қабул қилаётган пайтда боланинг аҳволини кузатиб туринг. Боланинг кайфиятини, ўзини сезишини, иштаҳасини, уйқусини ҳисобга олиш лозим. Болани исиб кетишдан асраш керак, чунки бу иссиқ ё офтоб уришига, ёки организмнинг турли касалликларга нисбатан чидамининг пасайиб кетишига олиб бориш мумкин.

Кичкина болаларнинг сув билан чиниқиши жуда фойдали. Сув билан чиниқишни оҳиста ва аста-секин бошлаш керак. Бунинг аввало бадани 3—4 ойликдан бошлаб ҳўллаб артишдан бошлаган маъқул. Боланинг терисини ишқаб артишга олдиндан тайёрлаб бориш керак. Бунинг учун қуруқ бир парча юмшоқ мато билан боланинг бадани ва оёқ-қўллари то қизаргунигача қадар ишқаб артилади. Бу муолажани ҳар куни 2 маҳал такрорласа яхши бўлади. Орадан 1,5—2 ҳафта ўтгандан кейин бадани ҳўллаб артишга ўтиш керак. Бунинг учун халтачани кийиб сувга ботириб олиб сиқилади ва олдин боланинг қўллари, кейин кўкраги ва қорни, орқаси, думбаси, оёқлари артилади, ҳўл теккан жой дағал сочиқ билан то қизаргунгача қадар артилади. Артиладиган жойдан бошқа ерига адёл ёпиб қўйилади. Бир стакан сувга бир чой қошиқ туз ёки бир ош қошиқ ароқ, ёки бўлмаса, одеколон қўшилса яхши бўлади. Одатда бола бадани эрталаб уйқудан турган заҳоти ишқаб артилади. Бадани ишқаб артиладиган сув ҳарорати дастлаб 32—33°C бўлиши керак, кейин аста-секин 27°C гача туширилади. Бадан 5—6 минут артилади. Кичкинтой учун гигиеник ваннани жуда иссиқ қилманг. 1—3 яшар болалар учун сувнинг иссиқ-совуқлиги 36—37°C бўлиши, мактабгача ёшдаги болалар учун эса 35°C бўлиши лозим. Ваннадан сўнг бола устидан анча совуқроқ (1—2°C совуқ) сув қўйиш керак. Ванна 5—6 минут қилинад.

Ёзда кундузи очик ҳавода гигиеник ванна қилинса, жуда яхши бўлади. Бунда сувнинг иссиқ-совуқлиги 35—33°C га туширилади.

1—3 яшар болаларнинг ювиниши учун сувнинг иссиқлиги дастлаб 20°C бўлиши керак, кейин уни аста-секин 18—16°C га-

ча туширилади. Мактабгача ёшдаги болалар иссиқлиги 16—14°C бўлган сувда ювинишлари лозим.

Болаларни сайр қилгандан кейин устидан сув қуйиб чўмилтириш жуда фойдали. 1 ёшдан ошган болалар учун сувнинг ҳарорати дастлаб 36—35°C бўлиши керак, сўнгра уни аста-секин 28—26°C гача туширилади. Бир яшар ва бундан катта болалар ухлашдан олдин оёқларини ювганларида жуда маза қилдилар. Бунда сувнинг ҳарорати дастлаб 28°C бўлиши ва уни аста-секин 18—16°C гача тушириш лозим.

Чиниқтирувчи муолажалар бутун йил бўйи боланинг умумий кун тартибига кириши, бу даврда муолажаларнинг таъсир кучини аста-секин ошира бориш зарур. Чиниқтириш туфайли бола қувнаб-яйраши, муолажанинг ўзи эса, унга ёқиши лозим. Агар бола муолажа пайтида йиғласа, безовта бўлса, демак, чиниқтириш нотўғри олиб борилаётган бўлади.

Чиниқиш ҳамма болалар учун фойдали, касалманд, нимжон болалар учун эса жуда зарур. Бироқ, бундай ҳолларда чиниқтиришни яна ҳам эҳтиётлик билан олиб бориш керак, чиниқишнинг турини ва унинг дозасини ҳар бир боланинг ўзига хос равишда танлаш, врачнинг барча маслаҳатларига пухта риоя қилиш керак, чунки у ўзи кузатиб турган боланинг аҳволини яхши билади. Ўткир касаллик ёки хроник касалликнинг зўрайиши, озиб кетиш, боланинг жуда асабий бўлиши, тери касалликлари у ёки бу турдаги чиниқишларга монелик қилади.

Ҳаво ванналари массаж ва гимнастика билан бирга олиб борилса, жуда яхши бўлади. Бу юрак-томир тизимининг, нафас аъзолари ва бошқа аъзоларнинг иштини яхшилайди, суяклар ва мускулларнинг тўғри шаклланишига ёрдам беради.

Гимнастика ва массажни чақалоқ 1,5—2 ойлик бўлгандан бошлаш керак. Массаж ва гимнастикани қандай қилиш кераклигини болалар поликлиникасида участка врачидан ва ҳамширадан сўраб билиб олиш лозим. Массаж қилганда енгил, майин ҳаракатлар билан четдан ўртага томон силанади. Масалан, қўлни пастдан юқорига, яъни боланинг панжасидан билагига томон елка ҳамда билакнинг ички ва ташқи юзасидан массаж қилинади, оёқлари оёқ панжасидан чов букимига томон болдир ҳамда соннинг ташқи ва орқа юзасидан силанади, тизза косасига ташқи ва пастки томондан қўл тегизилмайди, тизза бўғимига қаттиқ тегишидан эҳтиёт бўлиш керак.

3 ойликгача бўлган боланинг қўл-оёқларини ҳаракатлантириш мақсадга мувофиқ эмас, чунки бунда мускулларни ва бойламларни чўзиб юбориш мумкин. 3 ойликгача бўлган гўдаклар билан шуғулланганда муҳофаза ҳаракатлари қилинади, бундай ҳаракатлар тери ва мускулларнинг таъсирланишига жавобан пайдо бўлади. Масалан, агар иккита бармоқ билан тери устидан умуртқа поғонаси бўйлаб оҳиста юргизилса, у рефлектор равишда эгилади, агар она 3—4 ойлик боласини қорнини

пастга қилиб, кафтларида ушлаб турса, у бошини орқага кўтаради ва бир оз вақтгача бошини шу ҳолатда тутиб туради.

Гўдак 3—4 ойлик бўлганда қўлларининг букувчи мускуллари билан ёзувчи мускуллари ўртасида мувозанат пайдо бўлади. Бу даврда қўлларни суст ҳаракатлантириш мумкин, яъни она боланинг қўллари билан ҳаракат қилади. Чунки оёқларнинг букувчи мускуллари ҳали таранг ҳолатда бўлади, оёқларни массаж қилиш усулларидан фақат силашни қўллаш мумкин: бунда таранглашган мускуллар бўшашади.

Бола машқ қилдириладиган хонани яхшилаб шамоллатиш керак, у ердаги ҳаво ҳарорати кўпи билан 19—20°C бўлиши лозим. Езда очиқ ҳавода, кундузи сояда 20—22°C ҳароратда гимнастика қилса бўлади. Гимнастика машқлари қилинадиган «майдонча» сифатида столдан фойдаланиш мумкин, стол устига пахмоқ адёлни тўрт буклаб солиб, устидан клеёнка ва йўрғак тўшаллади.

Массаж қилиш олдидан қўлларни яхшилаб ювиб артиш ва иситиш, узукларни, соатни ечиб қўйиш керак, улар боланинг нозик терисини тирнаб юбориши мумкин. Массаж пайтида тальк, упа ишлатиш тавсия этилмайди. Гимнастикани бола суйган машқдан бошлаш ва ўша билан тугатиш керак. Болани гимнастика қилдираётган пайтда ашула айтиб туриш, уни эрқалатиб гаплашиб туриш лозим.

Массаж билан гимнастикани ҳар куни маълум бир вақтда овқатлантиришдан 30 минут олдин ёки 1—1,5 соат кейин ўтказиш керак. Машқларнинг давомийлиги 5 минутдан то 12 минутгача. Ҳар бир машқ 2—6 марта такрорланади. Одатда массаж ва гимнастика ҳар куни қилинади, баъзи усулларни кун давомида такрорлаб туриш мумкин. Бола касал бўлиб қолганда массаж ва гимнастика вақтинча тўхтатилади.

Чақалоқлар ва мактабгача ёшдаги болалар учун физкультура ҳамда чиниқтирувчи моулажалар кун тартибининг ажралмас қисми бўлиши керак. Боланинг физиологик имкониятларига мос келадиган жисмоний машқлар, ўйинлар уни тетик ва қувноқ қилади. Бу ҳаракатлар мускулларни ва суяк-бойлам аппаратни мустаҳкамлайди, қоматнинг тўғри шаклланишига имкон беради, нафас ва юрак-томир тизимини мустаҳкамлайди. Жисмоний машқлар таъсирида мускул, юракнинг ўзига қон айланиши яхшиланади, қуввати ва ишчанлиги ошади.

Нафас олиш жисмоний машқлари ва бошқа жисмоний машқлар кўкрак қафаси мускулатурасини мустаҳкамлайди. Нафасга олинадиган ҳавонинг ҳажми ортади, шу тўғрисида бола ҳар сафар нафас олганда ўпкасига кислород кўп тушади.

БИР ЕШГАЧА БУЛГАН БОЛАЛАР УЧУН ГИМНАСТИКА

Ривожланиш жараёнида боланинг ҳаракатлари такомиллаша боради. Бир хил шаклдаги оддий ҳаракатлар ўрнига—анча мураккаблари юзага келади. Боланинг ҳаракатга бўлган эҳтиёжи жуда катта бўлади: бола қанчалик ёш бўлса, у шунчалик серҳаракат бўлади. Бола организмнинг ана шу хусусиятидан нерв системаси, психикаси ва моторикасининг қай даражада ривожланишини ҳисобга олган ҳолда унинг ҳаракат малакаларини ва уни уддалашини узлуксиз равишда такомиллаштиришда фойдаланиш мумкин. Масалан, боланинг ўзи ағдарилиб олишга, эмаклашга ўрганмасидан туриб, уни ўтқизиш мумкин эмас.

1,5—3 ойлик болалар учун машқлар мажмуаси массаж усулларидан, шунингдек, шартсиз туғма рефлексларга асосланган фаол ҳаракатлар мажмуасидан иборат бўлади (масалан, ёнбошлаган ҳолатда умуртқа поғонасининг рефлектор равишда ёнга эгилиши ёки қорин билан ётганда боши ва елка камарини орқага кўтариши).

Ҳаётининг биринчи ойларида болада жонланиш деб аталадиган мажмуани пайдо қилиш, яъни унга ширин гапирганда севиниб бутун танасини, қўллари ва оёқларини фаол ҳаракатлантириши керак.

Қўлларни букадиган мускулларнинг физиологик зўриқиши 3—4 ойлик бўлганидан бошлаб камаяди, 4—6 ойлигида оёққўлларининг букувчи ва ёзувчи мускуллари тонусининг мувозафати қарор топади. Шу муносабат билан бу ёшда машқларга аста-секин оёқлар учун суст ҳаракатларни киритиш керак. Жуда машҳур бўлган машқлар—боланинг қўлларини кўкрагида чалиштиришни камроқ қилинг. Кун сайин бир неча марта такрорлаб туриладиган орқанинг ёзувчи мускулларини чўзадиган машқлар (улар, айтганча, кичкинтойда букувчи мускуллардан нимжонроқ бўлади) ва кўкрак қафасининг олдинги юзасини торайтирадиган машқлар қоматнинг хунук бўлиб қолишига замин яратиши мумкин. Шу билан бирга қоматнинг тўғри шаклланиши ҳақида бола чақалоқлик пайтиданоқ қайғуриш керак.

Бола 6 ойлик бўлганда ҳамкор ҳаракатларни—қоринга ағдарилиб олиш, ўтириб олиш, бирор вазиятда туришни ривожлантиришга олиб борадиган нерв структураларининг етилиши тугалланади.

5—6 ойлик болада чалқанча ёки қорин билан ётган ҳолда танасини кўтаришга, бурилишга уриниш пайдо бўлади, шу муносабат билан машқларга оддий фаол ҳаракатларни киритиш лозим. Бундай ҳаракатлар эмаклашга ва қўллар ҳаракатини ривожлантиришга ёрдам беради. Боланинг бундай ҳаракатларини овоз чиқарадиган рангли ўйинчоқлар, сўзлар билан рағбатлантириб туриш керак. Фаол ҳаракатларни ривожланти-

ришга ҳаммадан кўп аҳамият бериш лозим (масалан, катта одамнинг ёрдами билан, сўнгра унинг ёрдамсиз ўйинчоқ томон судралиши).

Шунингдек, ҳар кунни болани қаттиқ нарса устига қорни билан бир неча марта ётқизиб қўйиш фойдали.

Анча мураккаб машқларни бола 6—10 ойлик бўлганда қўллаш мумкин, чунки бола гавдаси ва оёқ-қўлларининг ҳаракати бу ёшда анча мувофиқлашган, яъни уйғун бўлиб қолади. Горизонтал ҳолатда туриб қилинадиган машқларга, асосан эмаклашга алоҳида аҳамият бериш зарур, бу машқлар тана ва оёқлар, мускулларни жуда яхши ривожлантиради, боланинг суяк-бойлам аппаратини мустаҳкамлайди. Буларнинг барчаси кичкинтойни тўғри ўтиришга, туришга ва юришга тайёрлайди, яссиоёқликнинг ва умуртқа поғонаси қийшайиб қолишининг олдини олади. Эмаклашга оид машқларни манежда қилиш керак, бунинг учун каравотга клеёнка ўралган фанер тахта қўйсангиз, тайёр жой бўлади-қўяди.

Бу ёшда бола ташқи дунё билан тобора кўпроқ алоқа (шартли рефлекслар) ўрната бошлайди. Кичкинтойни машқ қилдираётганда у билан гаплашиш («уни қара», «қўғирчоқни ол» ва ҳоказо), шакли, ранги ва товуши ҳар хил ўйинчоқларни кўрсатиб ва қўлига бериб, ҳар томонлама рағбатлантириш лозим.

Бола 10—14 ойлик бўлганда таянчисиз турадиган ва юрадиган бўлади, моториканинг янги элементлари (чўққайиб ўтириш), сўзларни тушуниш шаклланади. Шу сабабли, бола билан машқ қилганда кўрсатма берадиган ҳар хил сўзларни айтиб туриш керак. Масалан, узатилган оёқларни таёқчага теккизиш, қўлидан ушлаб турганда ўтириш, гавдани, букниш ва кўтариш, «ғиштчалар» устида туриш ва ундан тушиш.

Кўкрак ёшидаги болаларни тўғри жисмоний машқ қилдириш ой-кунни етмай дунёга келган, хусусан, калла ичи шикастланишлари есоратлари билан туғилган болаларда яна ҳам катта аҳамиятга эга бўлади. Даво физкультураси усулини ишлаб чиқишда болаларда кўпгина органлар ва системаларнинг ҳали узил-кесил етилмаганини, бош миёя пўстлоғи нерв ҳужайраларининг тезроқ ҳолдан тойишини ҳисобга олиш керак. Чала туғилган болалар озғин, териси юпқа бўлади, кўкрак қафасининг ўзига хос тузилганлиги нафас олишга ёмон таъсир қилади. Машқлар ва гимнастика қилдириш чала туғилган болаларни парвариш қилишда ёрдам беради. Чала туғилган болалар учун машқ ва массаж усули ой-кунни етиб туғилган соғлом болаларга қараганда кичикроқ ҳажмда буюрилиши керак. Машғулотларнинг давомийлиги 3—5 минутдан ошмаслиги, анча каттароқ ёшдаги ва бақувват болаларда 10—15 минутгача давом этиши мумкин. Машғулотларни кун давомида 3—5 марта такрорлаш керак. Чала туғилган болалар учун жисмоний машқларни врач ва болалар поликлиникасининг даво физкультураси методисти буюриши лозим.

1 ЯШАРУ 2 ОЙЛИКДАН 3 ЯШАРГАЧА БУЛГАН БОЛАЛАР УЧУН ГИМНАСТИКА

Шу ёшдаги болалар учун жисмоний машқлар ва ўйинлар уларнинг жисмоний ва психик ривожланишига мувофиқ, шунингдек, ҳаракатларни қандай ўзлаштиришига қараб танланади.

Гимнастика билан шуғулланиш асосий ҳаракат малакаларини (юриш, югуриш, эмаклар чиқиш, нарса отиш, чаққонликни ривожлантириш, ҳаракатлар уйғунлиги, мувозанатни), қоматни тўғри шакллантиришга, оёқ кафти гумбазининг шаклланишига ёрдам бериши керак. Гимнастика машқларини ўтказишда боланинг ҳамма гапларга тушунишига эришиш ва бола билан катта одам бир-бирининг сўзига бутунлай тушуниши шарт.

Қуйида гимнастика билан шуғулланиш учун машқлар мажмуаси келтирилди.

1 яшару 2 ойликдан то 1,5 яшаргача бўлган болалар учун машқлар мажмуаси.

1-м а ш қ. Қўлларни букиш ва ёзиш (ҳалқа билан). Дастлабки ҳолатда шерик билан — бола ёки катта одам билан (полда) тик туриш. 6—10 марта такрорланади.

2-м а ш қ. Мустақил равишда ўтириш (катта одам тиззасини қўйиб туради) ва дастлабки ҳолатга қайтиш. Дастлабки ҳолат— чалқанчасига ётиш. 3—6 марта такрорланади.

3-м а ш қ. Умуртқа поғонасини зўриқтириб эгиш. Машқ қорин билан ётиб (столда ёки қаттиқ кушеткада), оёқларни катта одамга қаратиб узатган ҳолда дастлабки ҳолатда бажарилади.

4-м а ш қ. Ҳалқа билан чўққайиб ўтириш. Машқ шерик билан (бола ёки катта одам билан) бирга тик турган ҳолда дастлабки ҳолатдан бошланади. Катта одамнинг кўрсатувиغا мувофиқ чўққайиб ўтириш керак, сўнгра оёқлар учидан кўтарилиб, оёқлар ростланади. Оёқлар кафти параллел қўйилади. 4—6 марта такрорланади.

5-м а ш қ. Ростланган оёқларни гимнастика таёқчасига узатиш. Машқлар полда чалқанча ётиб дастлабки ҳолатдан бошланади. Катта одам боладан оёқларини юқори кўтариб, ростлаб турган ҳолда таёқчаларга теккизишни сўрайди. 4—6 марта такрорланади.

6-м а ш қ. Танани зўриқтириб эгиш. Дастлабки ҳолат, катта одамнинг тиззасида ўтириш. Болани чап тиззада олиб ўтириб, болдинини катта одам сони билан қисади ва ўнг қўл кафтини боланинг қоринига қўяди. Ўнг томондаги скамейкагача бола яхши кўрадиган ўйинчоқларидан бири қўйиб қўйилади. Катта одам болага ўйинчоқларни ол, дейди. Бола эгилиб ўйинчоқни олади ва ўтирган ҳолатига қайтади. Кейин катта одам ўйинчоқни чап томонига қўяди, чап қўли билан унинг белидан ушлаб туриб, ўйинчоқни олишга ундайди. Кичкинтой гавдасини

орқага эгиб, бошини орқага ташлаб, ўйинчоқни олади ва яна ўтирган ҳолатига қайтади. Шу машқ ўнг тиззада ҳам бажарилади. 4—6 марта такрорланади.

7- машқ. Утириш. Машқ чалқанча ётган дастлабки ҳолатда бажарилади. Катта одам болага таёқчани ушлаб олишни айтади (боланинг қўл кафтлари унинг юзига қаратилган бўлади) ва унга ўтириб, таёқчага чўзилишини айтади. 4—6 марта такрорланади.

8- машқ. Танани эгиш ва ростлаш. Катта одамга орқани ўгириб, дастлабки ҳолатда туриш. Бола ўйинчоқни олмоқчи бўлиб, олдинга энгашганда унинг тиззаларидан қўл билан ушлаб туриш керак. 3—6 марта такрорланади.

9- машқ. Икки томони қия тахтада юриш. Машқ оёқ кафтини мустаҳкамлаш, ясноёқлик ривожланишининг олдини олиш учун жуда фойдали.

10- машқ. Скамейка (табуретка) тагидан ўтиш. Баланглиги полдан камида 24 сантиметр бўлиши лозим. 2—4 марта такрорланади.

1,5 ёшдан то 2 яшаргача бўлган болалар учун машқлар мажмуаси.

1- машқ. Қўллар билан ҳаракат қилиш. Машқ бола шеригига (катта одамга) қараб турган ҳолда скамейкада (ёки стулда) ўтирганида дастлабки ҳолатдан бошланади. Бу машқни иккита гимнастика таёқчаси билан бажариш қулай, таёқчаларнинг бир учини катта одам, иккинчи учини бола ушлаб туради. Ана шу таёқчалар ёрдамида катта одам боланинг қўлларини юқорига, олдинга ва орқага ҳаракатлантиради. 6—10 марта такрорланади.

2- машқ. Катта одам тутиб турган гимнастика таёқчасини ушлаб туриб ўтириш. 4—8 марта такрорланади.

3- машқ. Полда ёки скамейкада чалқанча ётган ҳолда дастлабки ҳолатда ўтириш. Катта одам боланинг оёқларини ушлаб туриб, ундан ўтиришини сўрайди. 4—6 марта такрорланади.

4- машқ. Скамейка тагидан эмаклаб ўтиш. Скамейка (табуретка) тагининг юзаси полдан 24 см баланд бўлиши керак. 2—4 марта такрорланади.

5- машқ. Икки томони қия тахтада юриш.

6- машқ. Таёқчани ушлаб туриб ўтириш. 4—6 марта такрорланади.

7- машқ. Гавдани зўриқтириб эгиш, 3—6 марта такрорланади.

8- машқ. Гимнастик скамейкада юриш. Унинг баландлиги полдан 20 ва 24 см бўлиши керак.

9- машқ. Умуртқа поғонасини зўриқтириб эгиш. Машқ ерда қорин билан ётган ҳолда дастлабки ҳолатдан бошланади. 2—4 марта такрорланади.

10- машқ. Узатилган оёқларни кўтариш. Машқ чалқанча

ётган дастлабки ҳолатда бажарилади. Бола қўллари билан скамейканинг ёки бошқа таянчнинг четини ушлаб туради. Катта одамнинг илтимоси билан ростланган иккала оёғини баравар ва навбатма-навбат кўтариб, таёқчаларга теккизади. 4—8 марта такрорланади.

11-м а ш қ. Бир нечта тўсиқдан юриб ўтиш. Полга унча баланд бўлмаган бир нечта ҳар хил нарсалар ташлаб қўйилади, бола катта одамнинг сигнали билан олдин битта-битта юриб, кейин олдинма-кейин юриб ўтади.

2 ёшдан 3 яшаргача бўлган болалар учун машқлар мажмуаси.

1-м а ш қ. Қўллари олдинга, юқорига, томонларга, паства ҳаракатлантириш. 4—8 марта такрорланади.

2-м а ш қ. Катта одам ушлаб турган гимнастика таёқчаси (ҳалқа)ни ушлаб туриб ўтириш. 4—8 марта такрорланади.

3-м а ш қ. Гавдани зўриқтириб эгиш. 2—6 марта такрорланади.

4-м а ш қ. Скамейка бўйлаб қўлда чўзилиш. Машқ скамейкада қорин билан ётган дастлабки ҳолатда унинг четини ушлаб туриб бажарилади. Катта одам боланинг сонларидан бўғимларини оғритмасдан ушлаб туради. Бола скамейка бўйлаб қўллари чўзади, машқ охирида эса кўкрак қафасининг юқори ярминини ва бошинини кўтариб ҳамда қўллариини ён томонларга узатиб чўзилади. 1—2 марта такрорланади.

5-м а ш қ. Гимнастика скамейкасида юриш. Скамейка полдан 24 см баланд бўлиши керак.

6-м а ш қ. Ростланган оёқларни гимнастика таёқчасига кўтариш. 4—8 марта такрорланади.

7-м а ш қ. Умуртқа поёнасини (таёқча билан) зўриқтириб эгиш. 4—8 марта такрорланади.

8-м а ш қ. Тўсиқдан сакраб ўтиш. 2—4 марта такрорланади.

9-м а ш қ. Ўтириш. 4—8 марта такрорланади.

10-м а ш қ. Скамейка (табуретка) тагидан эмаклаб ўтиш, Скамейка полдан 24 см баланд бўлиши керак. 2—4 марта такрорланади.

11-м а ш қ. Икки томони қия тахтада юриш.

12-м а ш қ. Скамейкада чалқанча ётганча дастлабки ҳолатда ўтириш. Катта одам боланинг оёқлари кафтидан ушлаб туриш, ўтиришни сўрайди. 3—6 марта такрорланади.

13-м а ш қ. Бир нечта тўсиқдан юриб ўтиш.

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛА ФИЗКУЛЬТУРАСИ

Мактабгача ёшда бола яна ҳам ривожланишда давом этади. Асосий ҳаракат малакалари (юриш, югуриш, ўрмалаб чи-

қиш) такомиллаша боргани сари бола атроф-муҳитдаги нар-салар билан кўпроқ қизиқа бошлайди.

Бу даврда бола тарбиясида режимнинг тўғри бўлиши, бола фаолятининг турли хилларини ва дам олишини сутка давоми-да тўғри, оқилона навбатлаш муҳим роль ўйнайди. Мактабгача ёшдаги боланинг кун тартибида эрталабки гигиеник гимнасти-ка (зарядка), ҳаракатчан ўйинлар, сайр сифатидаги жисмоний машқларни бажариш катта ўрин тутати. Эрталабки гимнастика билан ҳар куни шуғулланиш керак. Гимнастика дастурига 3—4 яшар болалар учун 3—4 та тақлид қиладиган машқлар-ни (масалан, «турна ботқоқликда юради», «деразадан қарай-миз»), анча катта ёшдаги болалар учун бир нечта умумривож-лантирадиган машқлар, югуриш, юришни киритиш мумкин. За-рядка билан 6—10 минут шуғулланиш лозим. Зарядка асосан гигиеник мақсадларни—организмни уйқу, ланжлик ҳолатидан чиқариш, руҳни тетик қилишни кўзда тутати. Кун зарядкадан бошланади, бола хулқининг кейинчалик қандай бўлиши ана шу зарядканинг қандай ва қанчалик аниқ бажарилишига боғ-лиқ бўлади.

3—4 яшар болалар учун эрталабки гимнастиканинг тахми-ний мажмуаси.

1-м а ш қ. «Турна ботқоқда юради». Тиззаларни баланд-баланд кўтариб юриш, елка ростланган бўлади. Хонада 1—2 марта айланиб чиқилади. Эркин нафас олинади.

2-м а ш қ. «Насос», оёқлар елка кенглигида қўйилади, қўл-лар энсада туради. Гавдани ўнгга буриб, айни вақтда ўнг қўл-ни оёғингиз тиззасидан пастига теккизинг (нафас чиқаринг). Чап томонга ҳам шундай қилинг. 3—5 марта такрорланади.

3-м а ш қ. «Товуқ дон ейди». Ўтириб, бармоқлар билан полга «ко-ко-ко» деб чертинг (нафас чиқаринг), ўрнингиздан туринг-да, ростланинг (нафас олинг). 3—5 марта такрорланади.

4-м а ш қ. «Чумчуқ сакраб юради». Иккала оёқда сакра-лади, 4—6 марта сакраб, кейин 10—12 қадам юрилади. 2 мар-та такрорланади. Эркин нафас олинади.

5—6 яшар болалар учун эрталабки гимнастиканинг тахми-ний мажмуаси.

1-м а ш қ. «Туйнукча». Қўлларни тушириб туриб, «қўлф қилиб» чалкаштиринг, қўлларни бош устида кўтариб, «туйнук-ча» қаранг (нафас олинг), бармоқларни чалкаштириб турган ҳолда қўлларни туширинг (нафас чиқаринг). 3—5 марта так-рорланади.

2-м а ш қ. «Сузувчи». Гавдангизни олдинга сал эгиб, узатилган қўлларингизни ҳам олдинга узатинг (нафас чиқаринг), ростланиб, қўлларингизни икки томонга ёзинг (нафас олинг). 3—5 марта такрорланади.

3-м а ш қ. «Қурбақача». Тиззаларни кериб ўтиринг, қўл бармоқларини гавда олдида полга сал теккизинг, елкани рост-

ланг, «вақ-вақ-вақ» денг (нафас чиқаринг), ўрнингиздан туринг (нафас олинг). 3—5 марта такрорланг.

4-м а ш қ. «Самолёт қанотларини силкитади». Қўлларингизни ён томонларга ёзиб, оёқларингизни сал кериб туринг. Гавдангизни ўнг ва чап томонга эгинг. 3—5 марта такрорланг.

5-м а ш қ. «Қуёнча». Қўлларингизни тирсагингиздан букиб, кафтингизни ёзинг. Оёқ учида оҳиста сакранг. 6—8 марта гоҳ сакраб, гоҳ юринг (12—16 қадам). 2 марта такрорланади. Эркин нафас олинади.

6—7 яшар болалар учун эрталабки гимнастиканинг тахминий мажмуаси.

1-м а ш қ. Турган ҳолда қўлларни кўтарилаётган тиззага уриб юриш. Шу ҳолда 20—30 секунд юрилади.

2-м а ш қ. «Бўйимиз яна ҳам чўзилсин». Қўллар олд томондан юқорига кўтарилади, оёқ учида туриб, кўтарилган ҳолда керилинг (нафас олинг), ён томондан қўллар туширилади (нафас чиқарилади). 4—6 марта такрорланг.

3-м а ш қ. Оёқ учида ўтириб, тизза керилади (нафас чиқарилади), турилади (нафас олинади). 4—6 марта такрорланг.

4-м а ш қ. «Насос». Оёқлар елка кенглигида қўйилади, қўллар энсада туради. Гавдани ўнгга буриб, аynи вақтда ўнг қўл тиззадан пастга теккизилади (нафас чиқарилади). Чап томонга ҳам шундай қилинади. 4—6 марта такрорланади.

5-м а ш қ. «Баланд шохлардан олма терамиз ва уларни оёғимиз тагидаги саватга оҳиста соламиз». Қўлларни олдиндан юқори кўтариб, оёқ учида турилади, юқори кўтарилиб, «олма терилади» (нафас олинади), олдинга эгилиб, қўллар пастга эркин туширилади — «олма саватга солинади» (нафас чиқарилади). 4—5 марта такрорланади.

6-м а ш қ. Турган жойда сакраш. 6—12 марта такрорланади. Юришга ўтиб, 20—25 секунд давомида юрилади.

7-м а ш қ. Қўлларни ён томонларга чўзинг (нафас олинади) ва пастга туширилади (нафас чиқарилади).

Мактабгача ёшдаги болалар жуда серҳаракат бўладилар. Уларнинг ҳаракати тез, турли-туман бўлади, ана шу хусусиятдан фойдаланиш керак. Болаларни юришга, югуришга, сакрашга, нарсани отишга, ўрмалашга ўргатиш, уларда мувозанат ҳиссини машқ қилдириш керак.

Уйин мактабгача ёшдаги бола ҳаётида жуда катта ўрин тутади. Бола ўйнар экан, атроф дунёни тушунади ва ҳаётга, меҳнатга тайёрланади.

Уйиннинг энг муҳим натижаси — қувонч, қониқиш, руҳ-кайфиятнинг кўтарилишидир. Ижобий ҳиссиётлар бола организми барча асосий тизимлари фаолиятини рағбатлантиради, уни ҳар томонлама ривожлантиради.

Болаларда мустаҳкам ирода, сабот, фаоллик, интизомлиликни тарбиялаш, уларни воқеаларни тўғри тушунишга ўргатиш, арзимаган хафагарчилик ва дилсиёҳликлардан ортиқча сиқил-

масликка ўргатиш, болаларни касал қилиб қўя оладиган ташқи муҳитнинг фавқулодда шароитларига қарши туришига ёрдам бериш керак.

Гўдак болаларни ва мактабгача ёшдаги болаларни одобли ва ахлоқли қилиб тарбиялашда уларнинг ҳаракатчан ўйинлар ўйнаши болаларнинг жисмоний ривожланиши, шахснинг шаклланиши каби бениҳоя катта аҳамиятга эга.

Катта одамлар мактабгача ёшдаги болаларнинг ўйинларига раҳбарлик қилишлари лозим. Ота-оналар ҳовлида, боғда ёки хиёбонда болаларнинг кўпчилик бўлиб ўйнашини ташкил этишда қатнашсалар жуда яхши бўлади.

3—4 яшар бола аниқ фикр юритади, диққатини бир жойга тўплай олмайди, шу сабабли улар ўйнайдиган ўйинларнинг мазмуни содда ва аниқ бўлиши лозим (масалан, «қушлар учиб кетади ва инига қайтиб учиб келади»). Бу ёшдаги болаларнинг ўйинларида мусобақа бўлмайди. Уларни ҳаракат жараёни ўзига тортади, натижаси билан эса улар қизиқмайди.

Ўйинлар гап-сўз билан олиб борилса жуда яхши бўлади, у ўйиннинг моҳиятини очиб беради, у ёки бу вазифаларни бажаришга туртки бўлади. Бу қисқагина ашула ёки шеър бўлиши мумкин.

5—6 яшар болалар билан ўйин олиб бораётганда ўйинга улар фақат ҳаётда кўрган образлар ва воқеаларни киритмасдан, балки уларнинг китобдан расмларини кўриб, билиб олган нарсаларини ҳам киритиш лозим. Ўйинларга мусобақаларни киритса бўлади (белгиланган дарахтгача ким биринчи бўлиб югуриб боради).

Ҳаракатлар уйғунлиги, чаққонликни ривожлантиришга қаратилган ўйинларга тез югуриш, нарса ирғитиш, тўсиқлардан сакраб ўтиш киради. Ўйинлар қондаси аста-секин бирмунча мураккаблаштира борилади, уларни аниқ бажаришга қўйиладиган талаблар оша боради. Шунингдек, ҳаракатлар ритминини белгилайдиган, болалар нутқининг ривожланишига ёрдам берадиган матндан ҳам фойдаланилади.

6—7 яшар болалар ўйини ҳаммадан кўп югуриш, сакраш, ўрмалаш, нарса ирғитишдан иборат бўлади. Болага ҳаракатлар сифатига, уларни аниқ ва тўғри бажаришга нисбатан жиддий талаблар қўйилади, бу эса сабот ва диққатни талаб қилади. 6—7 яшар болалар фақат ўйин жараёнига қизиқиб қолмай, балки унинг натижасига ҳам қизиқади, шу сабабли улар учун мусобақа-ўйинлар ташкил этиш мумкин.

Ҳаракатчан ўйинларга мисол келтирамиз.

3—4 яшар болалар учун. Қушчалар.

Раҳбар болаларни 3—4 кишидан қилиб, 2—4 гуруҳга бўлади. Ҳар бир гуруҳнинг ўз уяси бўлади (скамейка, катта ҳалқа, ерга чизилган доира). Болалар уяларида ўтирган қушчаларни акс эттирадилар. Тарбиячининг «учдик» деган сўзи билан қушчалар уяларидан овқат қидириш учун чиқадилар (қўл-

ларини силкитадилар, эгиладилар, дон йиғадилар). Раҳбар «уйга кетамиз» дейиши билан қушчалар ўз уяларига қайтадилар.

5—6 яшар болалар учун. Чаққон болалар.

Биз ер устидан арқон тортамиз, чаққонлик билан.

Мен ундан сакраб ўтаман.

Ўртоғимни сакрашга ўргатаман.

Бу ўйинни 2—3 та бола ўзаро ким чаққонликка мусобақа-лашиб ўйнаши мумкин. Ким арқоннинг тагига тезроқ кириб, ундан ўтса, ўша ютади. Агар гуруҳда камида 6—8 та бола бўлса, бу ўйинни команда билан ўйнаш мумкин. Бунда ким чаққонликка 2 та команда мусобақа ўйнайди.

6—7 яшар болалар учун. «Товонбалиқ ва чўртанбалиқ».

Майдончанинг ҳар икки томонига чизик чизилади, нариги томони «денгиз» бўлади. Болалардан бири — «чўртанбалиқ» ўз денгизи томонда туради. «Товонбалиқлар» (қолган ўйинчилар) бошловчининг «денгизда чўртанбалиқлар» деган сигнали билан бир денгиздан иккинчи денгизга югуриб ўтадилар. Чўртанбалиқ уларни тутиб олади. Қўлга тушганлар бир-бирининг қўлини ушлаб, майдонча ўртасида доира — «сават» ҳосил қиладилар. Товонбалиқлар бир денгиздан иккинчи денгизга югуриб ўтаётганларида албатта саватдан ўтишлари керак. Саватдаги чўртанбалиқнинг қувлашга ҳақи йўқ. Саватдан югуриб ўта олмаган товонбалиқ тутилган ҳисобланади. Чўртанбалиқ тута олмаган охириги 1—2 та товонбалиқ тутилган ҳисобланади. Чўртанбалиқ тута олмаган охириги 1—2 та товонбалиқ ютади.

Болалар ўзлари ўйлаб топган, ўз ижодларининг маҳсули бўлган ўйинларни ўйнашни яхши кўрадилар. Баъзан улар ўйинни ўзгартириб, такомиллаштирадилар. Бундай ҳолларда болаларни ҳаддан ташқари авайлаш, ҳар бир хатти-ҳаракатини назорат қилавериш ярамайди. Бундай ўйинлар жуда фойдали, улар ижодий ташаббускорликни ривожлантиради, болаларни мустақилликка ўргатади, уларда ўзларига ишонч ҳиссини тарбиялайди.

4 яшардан бошлаб болаларни чанғида юришга ўргатиш мумкин. Бола 8 яшар бўлгунча уй атрофида чанғида сайр қилиб турса мақсадга мувофиқ бўлади. Чанғида кўпи билан бир соат сайр қилиш керак. Чанғини оёққа тўғри кийиш жуда муҳим. Камар катта бармоқ асосида оёқ кафтини ушлаб туриши керак. Олдин бола чанғида таёқсиз юришга ўрганади, камроқ йиқиладиган бўлгандан кейингина унга таёқ берилади. 5—6 яшардан бошлаб, олдиндан (4 яшардан) машқ қилгандан кейин болани унча баланд бўлмаган жойдан (2 метргача) қия тепаликдан таёқсиз тушишга ўргатса бўлади. 7 ёшда, агар бола 2—3 йилдан бери чанғида юрган бўлса, у шаҳардан ташқаридаги сайрларда қатнашиши мумкин, бироқ кўпи билан 2—3 километр юриши лозим. Бола ҳафтада 3—4 марта ҳовлида

чанғида юрса, якшанба дам олиш кунни эса, ота-онаси билан шаҳардан ташқарига чиқса, жуда яхши бўлади. Бола чанғида сайр қилганда жуда чарчаб қолмаслиги керак.

К о н ь к и д а 6—7 ёшдан бошлаб уча бошлаш мумкин, яхшиси ҳовлида яхмалакда коньки учини керак. Болани конькида учинишга дастлаб катта ёшли одам ўргатиши лозим, бола коньки учинишни сал-пал ўрганиб олгандан кейин ўзини қўйиб қўйса бўлади. Коньки ва пойабзалнинг бола оёғига мос келишига аҳамият бериш зарур. Пойабзал бармоқларни сиқмаслиги, бирок оёқнинг юзига ёпишиб туриши лозим.

Унча қия бўлмаган, баландлиги 1,5—2 метр келадиган тепаликдан чанада учиб тушиш жуда мароқли ва фойдали ўйин. Болаларга 4 яшарлигидан бошлаб чанада учинишга рухсат бериш мумкин. Чана енгил бўлиши, тепаликка чиқадиган қулай жойни танлаш лозим. Бахтсиз ҳодиса рўй бермаслиги учун болалар тепаликдан учиб тушаётганда катта одам қараб туриши керак.

С у з и ш боланинг ривожланишига жуда яхши таъсир кўрсатади. Шу билан бирга сузиш ҳаётда жуда зарур бўладиган малака ҳисобланади.

Болаларни сузишга 4—5 яшарлигидан бошлаб ўргатиш керак. Сузишга аста-секин ўргата борилади. Кичкинтойни дастлаб сувга ўргатиш, уни сувдан қўрқмайдиган қилиш лозим. Бунинг учун у билан махсус тайёргарлик машғулотлари ўтказилади. Бола 6—7 яшар бўлганида сувда чўкмасдан турадиган ва бир неча метрга суза оладиган бўлиши керак. Болани зўрлаб сувга шўнғитиш ярамайди, у сувдан чўчиб қолса, сузишга ўрганиши қийин бўлади.

Кейинги пайтларда болаларни 4—5 ойлигидан бошлаб сузишга ўргатиш тавсия этилмоқда.

Катта ёшли одам болалар билан физкультура машқлари ўтказганида қандай қоидаларга риоя қилиши керак? Жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланиш керак, чунки бола билан узоқ вақтлар давомида кунига бир марта эмас, балки 2—3 марта (эргалабки гимнастика, физкультура машқлари, ўйинлар, чанғида юриш ва ҳоказо) шуғулланиб турган тақдирдагина у жисмоний машқ ва бошқа ҳаракат малакаларини яхши ўзлаштиради, улар боланинг жисмоний ривожланишига ҳамда саломатлигига яхши таъсир қилади.

Машғулотларни аста-секин мураккаблаштиришга риоя қилиш жуда муҳим.

Физкультура болада хушчақчақ кайфият ҳосил қилиши ва унинг қурби етадиган бўлиши учун жисмоний машқларни ва ўйинларни танлашда ҳар бир боланинг ўзига хос иш кўриш зарур. Масалан, кичик мактаб ёшидаги болаларга тақлид машқларини кўрсатиш лозим. Машқни шундай тушунтириш керакки, ҳаракат мақсадини бола тушунсин. Вазифа аниқ бўлсин. Болани машқларга қизиқтириш, ҳаракат қилишга иштиёқ туғ-

дириш керак. Бола машқларни яхши бажарганда уни рағбатлантириш лозим.

Бола учун жисмоний зўриқиш даражаси унинг жисмоний тайёргарлигига, шу вақтдаги саломатлик ҳолатига мос келиши керак. Жисмоний зўриқишни машқлар муддатини узайтириш ёки қисқартириш билан бола учун тегишли дастлабки ҳолатни танлаш (ётган, ўтирган, юрган ҳолда ва ҳоказо), машқларни такроллаш сони, уларнинг суръати, мароми, амплитудаси билан, яъни ҳаракатлар кўламини кўпайтириш ёки озайтириш билан бошқариш мумкин. Машқларда жисмоний зўриқишни камайтириш зарур бўлса, у ҳолда машқларни дам олиш билан навбатлаш, машғулотларга нафас машқларини ҳам киритиш керак.

Қўзғалувчан, жуда серҳаракат, интизомсиз болаларга нисбатан бошқача йўл тутиш зарур. Командани босиқ, пастроқ товуш билан бериш, ҳаракатлар суръати ўртача ва суст бўлиши керак. Машқларни аниқ бажаришни талаб қилиш лозим. Қўзғалувчан болалар хотиржам, кучли ҳис-ҳаяжон пайдо қилмайдиган ўйинлар ўйнаши керак.

Мактабгача ёшдаги болалар учун 4—8 кундан кейин айрим машқларни янгилари билан алмаштириш зарур. Бундай қилинмаса, бола машқларга қизиқмай қўяди. Машқларни тез-тез алмаштираманг, чунки бунда бола ҳаракатларни яхши эслаб қололмайди, у ёки бу ҳаракат малакаларини ўзлаштира олмайди.

Жисмоний машқлар ва ўйинларни ҳавоси яхши шамоллатилган хонада, йилнинг иссиқ пайтида деразани ёки форточкани очиб қўйиб ўтказиш керак, бироқ жисмоний машқларни яхши си очиб ҳавода ўтказиш лозим. Машқ қилган пайтда кийилмайдиган кийим эркин, ҳаракатларни сиқмайдиган бўлсин (трусн, майка, шиппак).

Мактабгача ёшдаги болалар учун гимнастика машқлари мажмуасини келтирамиз.

3—4 яшар болалар учун гимнастика машқларининг тахминий мажмуаси.

1-м а ш қ. «Хўрозча қанотларини қоқади». Турган ҳолда, оёқларни сал кериб, қўллар ён томондан кафтини баландроқ қилиб кўтарилади (нафас олинади). Қўллар туширилади ва кафтларни иккала сонга 3—4 марта уриб, «ку-ку-ку» дейилади (нафас чиқарилади). 3—6 марта такрорланади.

2-м а ш қ. «Той йўрғалайди». Тиззаларни баланд-баланд кўтариб, хонада югуриб юрилади.

3-м а ш қ. Одатдагича юриш. 20—30 секунд юрилади.

4-м а ш қ. Қўлда теннис коптоги ушлаб турилади. Қўллар ён томонларга чўзилади (нафас олинади), олдинга чўзилади ва копток бир қўлдан иккинчи қўлга олинади (нафас чиқарилади), қўллар туширилади (пауза), 4—6 марта такрорланади.

5-м а ш қ. Қўллар ён томонларга чўзилади (нафас олина-

ди), эгилиб коптокни оёқлар остида бир қўлдан-иккинчи қўлга олинади (нафас чиқарилади), дастлабки ҳолатга қайтилади (пауза), 2—4 марта такрорланади. Секин бажарилади.

6-м а ш қ. Дастлабки ҳолат—чалқанча ётиш. Букилган оёқларни кўтариб, копток иккала оёқ тагидан ўтказилади. Коптокни гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқ томондан ўтказиш мумкин. 2—4 марта такрорланади. Секин бажарилади.

7-м а ш қ. Дастлабки ҳолат—чалқанча ётиш. Қўллар ён томонларга чўзилади, оёқлар елка кенглигида қўйилади. Коптокни қўлда ушлаб турилади. Танани буриб, копток ушлаб турган қўл гиламда ётган иккинчи қўлга чўзилади. Ҳар бир томонга 3—6 марта такрорланади. Секин бажарилади.

8-м а ш қ. Дастлабки ҳолат—туриш. Катта копток билан машқ. Коптокни иккала қўл билан кўкрак дамида кўтарилади, тирсақлар ён томонларга керилади ва копток олдинга қараб ирғитилади. 3—4 марта такрорланади.

9-м а ш қ. Дастлабки ҳолат—туриш. Коптокни иккала қўл билан бош устида кўтарилади ва бош устидан олдинга қараб ирғитилади. 2—6 марта такрорланади. Ўртача тезликда бажарилади.

10-м а ш қ. Одатдагича қадам ташлаб юриш. «Қўнғиз қандай гувиллайди ва қанотларини қоқади?» деган савол берилганда қўллар ён томонларга кўтарилади ва «ж-ж» деб ён томонлардан туширилади. Машқ ҳаммаси бўлиб 20—30 секунд бажарилади.

5—6 яшар болалар учун гимнастика машқларининг тахминий мажмуаси.

1-м а ш қ. Доиранинг ритмик зарби остида одатдагича юриш. Оёқ учида, товонда, кафтнинг ён қиррасида юриш, ўртача тезликда бир оз вақт югуриш (30—40 секунд).

2-м а ш қ. «Қарға қанотларини қоқади ва қағиллайди». Дастлабки ҳолат—туриш. Қўлларни (қанотларни) ён томонлардан кафтларни юқори қаратиб елкадан баланд кўтариш (нафас олинади), қўллар туширилади ва «қағ»... дейилади (нафас чиқарилади). 3—4 марта такрорланади.

3-м а ш қ. Дастлабки ҳолат—туриш. Пастда олд томонда гимнастика таёқчаси ушлаб турилади. Таёқни баланд кўтариб, унга қаралади (нафас олинади) «биррр...» деб туширилади (нафас чиқарилади). 2—4 марта такрорланади.

4-м а ш қ. Дастлабки ҳолат—туриш. Гавда олдинга эгилади, таёқ ушлаган қўллар туширилади (нафас чиқарилади), дастлабки ҳолатга қайтилади (нафас олинади), 4—6 марта такрорланади. Ўртача тезликда бажарилади.

5-м а ш қ. Дастлабки ҳолат—чалқанча ётиш, қўллар бош устида. Қўлда гимнастика таёқчаси ушлаб турилади. Узатилган оёқлар кўтарилади ва айни вақтда қўллар ҳам кўтарилади, оёқларни таёқчага теккизишга ҳаракат қилиш керак (на-

фас чиқарилади), дастлабки ҳолатга қайтилади (нафас олинади), 3—4 марта такрорланади.

6- машқ. Дастлабки ҳолат— қорин билан ётилади. Оёқлар елка кенглигида керилади. Қўлда гимнастика таёқчаси ушлаб турилади, уни юқоридан ушлаб тутиб турилади, бола тирсақларига тираниб туради. Қўллар ёзилади ва ушлаб турган таёқ кўтарилади. Дастлабки ҳолатга қайтилади. 3—4 марта такрорланади.

7- машқ. Қопчаларни горизонтал нишонга (диаметри 1 м) иргитиш. Боланинг кўзи баландлигида осилган ҳалқадан 1—1,5 м масофада туриб, қопча ҳалқа ичига отилади. 4—6 марта такрорланади (болага оёқ ва қўлнинг қандай туриши, қандай ҳаракат қилиш кераклиги кўрсатилади).

8- машқ. «Капалак, турна, қурбақа». Дастлабки ҳолат— туриш, қўллар туширилган. Бола хонада юради. Раҳбарнинг «капалак» деган сигнали билан бола тўхташи, қўлларини юқорига ва пастга қараб силкитиши керак («қанотларини қоқад»), кейин хоҳлаган томонига юраверади, «турна» деганда бир оёғини тиззадан букиб кўтаради, қўлларини белига қўяди, «қурбақа» сигналида чўққайиб ўтириши, қўл бармоқларини полга теккизиб, «вақ-вақ-вақ» дейиши керак. Бир маромда нафас олинади. Бутун ўйинни 3—4 марта такрорлаш мумкин.

9- машқ. Дастлабки ҳолат— туриш, қўллар туширилган. Қўллар ён томонларга керилади (нафас олинади), кўкрак олдидан чалкаштирилади ва «у-х-х-х» дейилади (нафас чиқарилади). 2—4 марта такрорланади.

5—7 яшар болалар учун гимнастика машқлари туркуми.

1- машқ. Турли томонларга гоҳ тез, гоҳ секин, тўхтаб-тўхтаб юриш, турган жойда 4—6 марта сакраш, югуриш (30—40 секунд).

2- машқ. «Чигиртка чириллайди». Дастлабки ҳолат— туриш, қўллар туширилган. Умуртқанинг кўкрак қафаси қисмидан сал эгилиб, елкалар орқага керилади (нафас олинади), дастлабки ҳолатга қайтилади, «трр...» дейилади (нафас олинади). 3—4 марта такрорланади.

3- машқ. «Эшак эшиш». Дастлабки ҳолат— табуреткада ўтириш, қўллар тиззага қўйилади. Гавдани олдинга эгиб, аynи вақтда қўллар олдинга чўзилади (нафас чиқарилади), кейин керилиб, букилган тирсақлар орқага керилади (нафас олинади). 6—10 марта такрорланади. Ўртача тезликда ва секин бажарилади.

4- машқ. «Оёқлар қайиқда ўтиравергандан чарчаб қолди— ёзиш керак». Дастлабки ҳолат— туриш. Оёқлар билан полга тепилади. Бир текис нафас олинади. Ҳаракатлар гоҳ чап, гоҳ ўнг оёқ билан бажарилади. 5—6 марта такрорланади.

5- машқ. «Қайиқни тўлқинлар чайқатади». Дастлабки ҳолат— қўллар ён томонларда туради. Гавдани ўнгга буриб (нафас чиқарилади), дастлабки ҳолатга қайтилади (нафас олинади).

ди). Машқлар гоҳ ўнг, гоҳ чап томонга бажарилади. 3—4 марта такрорланади. Ўртача тезликда бажарилади.

6-м а ш қ. Югуриб келиб, баландга сакраш (30—40 см ва 45 см). Ҳар бир баландликка 2 мартадан сакралади. Машқларни бажаришда югуриб боришга, узилишга, ерга тушишга аҳамият бериш лозим.

7-м а ш қ. Дастлабки ҳолат—туриш, қўллар туширилган. Умуртқа поғонасининг кўкрак қисмидан бир қадар эгилиб, бош ва елка орқага сал эгилади (нафас олинади), «бирр...» деб, дастлабки ҳолатга қайтилади (нафас чиқарилади). 2 марта такрорланади.

8-м а ш қ. «Ариқчадан ўтаётганингда оёқларингни ҳўл қилма». Болалар ўтирган стулларда 3 қадам масофада полга чизик чизилади, хонанинг қарши томонига бошқа чизик чизилади. Боланинг қўлига 2 та тахтача берилади. Уларнинг устидан юриб, бола оёқларини ҳўл қилмай «ариқдан» (қарши томондаги чизикка) ўтиши лозим.

Сигнал берилиши билан бола полга («ариққа») тахтачалардан биттасини кўяди ва унга чиқади, олдига иккинчи тахтачани кўяди, унга ўтади, қайрилиб, эгилади ва биринчи тахтачани олади, уни олдига қўйиб, унга чиқади ва ҳоказо. Ниҳоят, у қарши томондаги «қирғоққа» чиқади. Агар ўйинда бир нечта бола қатнашаётган бўлса, «қирғоққа» биринчи бўлиб чиққан болалар ютади.

Агар машқ битта бола билан ўтказилса, унинг ҳаракатлари сифатига, чаққонлигига, мувозанат сақлашга (чиқиб кетмаслигига), барча қондаларни аниқ бажаришига аҳамият берилади (фақат «бошла» деган сигнал берилгандагина юра бошлаш, полга эмас, фақат тахтача устига чиқиш, тахтачани ташламаслик, балки полга қўйиш керак).

9-м а ш қ. Дастлабки ҳолат—туриш, оёқлар керилган ҳолатда туради. Қўллар олдиндан кўтарилади, қўлда ҳалқани ушлаб туриб, бош устида ётқизган ҳолатда кўтарилади. Қўлларни букиб, ҳалқани орқадан пастга, вертикал тарзда ўгириб туширилади. 4—8 марта такрорланади.

10-м а ш қ. Бурилиш. Дастлабки ҳолат—тик туриш. Оёқлар керилган, қўллар елкаларга букилган, орқадаги ҳалқа иккала қўл билан ушлаб турилади. Ўнг ва чап томонга бурилиш. 4—8 марта такрорланади.

11-м а ш қ. Коптокни битта ва иккала қўл билан отиш ва ибли олиш (кўкракдан, бош устидан). 4—8 марта такрорланади.

12-м а ш қ. «Буюмни топ» деган хотиржам ўйин. Раҳбарнинг таклифига мувофиқ бола (болалар) деворга ўгирилиб туради, раҳбар эса кичикроқ буюмни (ўйинчоқ, қалам) деразага, токчага ёки полга кўяди. Сигнал берилиши билан болалар хона ичида бурилади, буюмни қидириб топишга ҳаракат қилади. Уни биринчи бўлиб кўрган бола бир чеккага оҳиста чиқади ёки

стулга ўтиради. Уйинда болаларнинг кузатувчанлиги ва чидамлилиги аниқланади.

Оқорида айтиб ўтганимиздек, ҳаракатсизлик ёки ҳаракатларнинг чегараланиши хусусан ўсаётган бола организмга ёмон таъсир қилади. Мана шунинг учун ҳам боланинг соғлиғини мустаҳкамлашда ва болалар касалликларининг олдини олишда жисмоний меҳнат ва спорт катта роль ўйнайди. Ҳаракатлар одамнинг уйғун, жисмоний ва ақлий ривожланиши учун зарур.

БОЛАНИ МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ БОЛАЛАР МУАССАСАСИГА ВА МАКТАБГА ҚАНДАЙ ТАЙЁРЛАШ КЕРАК?

Ҳар бир кичкинтой тенгқурлари билан бирга бўлиши зарур, бу фақат овуниш ва ўйинлар ўйнаш учунгина эмас, балки унда ўртоқлик ҳиссини тарбиялаш, жамоада яшашга ўрганиш учун ҳам керак.

Гўдак болалар учун, хусусан оилада ёлғиз бола бўлса, уни мактабгача болалар муассасаларида тарбиялаш қатор афзалликларга эга. Бироқ шундай бўлса-да, болани у ерда тарбиялашнинг оиладаги тарбияга нисбатан баъзи хусусиятлари бор.

Чақалоқ ҳаётининг биринчи кунидан бошлабоқ у оилада маълум кўникма ва одатларни орттиради. Она боласи атрофида парвона бўлиб, уни тўғри тарбиялаш ҳамда тўғри боқишга қанчалик уринса-да, у ҳамини ҳам бунинг уддасидан чиқармайди. Оиладаги ҳаёт тарзи ҳамини ҳам боланинг маънавиятига, кичкинтойнинг уйғун ривожланиши учун тўғри тартиб ўрнатиш ва шарт-шароит яратишга тўғри келармайди. Тарбия жуда мураккаб ва масъулиятли иш бўлиб, фақат меҳрли эмас, балки махсус билим ва малакаларни талаб қилади.

Ясли-боғчага борадиган болалар оилада оладиган тарбияга қўшимча равишда кўпчилик тарбиясини ҳам олади, у ерда тарбиячи раҳбарлигида болалар анча тўла сифатли ва ҳар томонлама ривожланади, ўртоқлари билан ўзаро ижобий яхши муносабат ўрнатади, бир-бирини тушунадиган, меҳр-оқибатли бўлади, ўз-ўзига мустақил хизмат кўрсатишга ва оддий озодалик одатларига ўрганади.

Ҳозирги пайтда мактабгача болалар муассасалари ёруғ, кенг, махсус жиҳозланган бинога жойлашган. У ерда кун тартиби аниқ ўйлаб тузилган, тўғри овқатланишга ва чиниқишга катта аҳамият берилади. Бироқ кўпчилик ота-оналар болаларининг дастлабки вақтларида ясли-боғчага яхши ўргана олмасликлари, безовта бўлишлари, иштаҳалари йўқолиб, ухлай олмасликлари, касал бўлиб қолишларидан шикоят қиладилар. Ниҳоят, янги, ўрганилмаган шароит, болага қарайдиган янги одамлар, ўрганилмаган кун тартиби, янги овқатланиш—буларнинг барчаси бола организмнинг жуда кучли қайта қури-

лишини талаб қилади, чунки онлада болалар боғчасига борар экан, бир қатор одатлар ўзгаради. Кичкинтой ҳаётнинг бошқа шароитларига мослашини ва ўрганиши керак: у аллаламас ва сўрғич беришмаса ҳам ухлаши, маълум соатларда овқатланиши, бунинг устига шиша идишдан сўриб эмас, балки қошиқдан овқат ейиши, катталарнинг қўлида эмас, балки стол атрофида ўзи ўтириши керак ва ҳоказо.

Ҳар хил тарбияланган, саломатлиги ва ёши турлича бўлган болалар бу ердаги ҳаёт шароитларига бир хилда ўрганмайдилар. 5 ойлигида боғчага бериладиган, жисмонан соғлом, тахминан яслидаги тартиб билан бир хил режимда тарбия топган болалар янги шароитга тезроқ ўрганадилар. Ҳаётининг иккинчи йилидаги ва бундан катта, 2 ёшга тўлган болалар ясли-боғчага анча қийинчилик билан мослашадилар, чунки бу ёшда уларда маълум одатлар мустақкамланиб қолган бўлади, бола яслига боргандан кейин бу одатлар бузилади, маълумки, одатлар ёки хулқ стереотипини қайта ўзгартириш учун янги одатга ўрганишдан кўра анча кўп нерв энергияси сарф бўлади. Бу эса болаларнинг болалар муассасасидаги улар учун янги бўлган шароитга ўрганишларини қийинлаштиради. Фарзандингизнинг ҳаётидаги ана шу қийин даврни енгиллаштириш учун боланинг уйдаги ҳаёт тартибини бола бориши керак бўлган болалар муассасаси тартибига иложи бориша яқинлаштира бошлаш керак.

Онлада болаларнинг уйқусини ва уйқоқлик вақтини ҳамisha ҳам оқилона ташкил этиб бўлмайди. 6—9 ойлик бола ҳар кун 2 маҳал 3 соатдан эмас, балки 3 маҳал 2 соатдан ухлаши керак, бу баъзи оналар учун қулай бўлади, чунки улар бола узоқ ухлаб ётган пайтда зарур рўзгор ишларини қилиб оладилар. 1 ёшдан 1,5 яшаргача бўлган болаларнинг баъзан онлада бўладиганидек кундузи 1 маҳал эмас, балки 2 маҳал ухлашлари фойдали. Эмадиган болалар баъзан аравада ёки катталарнинг қўлида кўп вақт бўладилар; анча каттароқ болалар кам сайр қиладилар, ўз тенгқурлари билан кам ўйнайдилар. Кўпинча болалар ўз-ўзларига хизмат кўрсатишга ўрганмаган бўладилар, уларнинг кўпчилиги оддий гигиена одатларини билмайдилар. Тарбиядаги бундай нуқсонлар ва кун тартибининг нотўғрилиги боланинг янги шароитга ўрганишини қийинлаштиради. У яхши ухламайди, чунки уни уйда ётқизишган, иштаҳаси бўлмайди, чунки уни бошқача овқатлантиришган. Кичкинтой зерикади, йиғлайди, чунки уйда у катталарнинг қўлида кўп бўлган ва уни овутишган. Соф ҳавода боланинг эти увишади, чунки уни чиниқтиришмаган, очиқ форточкага, очиқ айвонда ухлашга ўрганмаган. Бу барча дақиқалар кичкинтой саломатлигига ёмон таъсир қилади ва касалликларга чалинадиган қийин кўяди.

Ота-оналар ўз болаларининг болалар муассасаларида қандай шароитга тушиниши ва тарбияланишини олдиндан билишлари ҳамда уни шунга яраша тайёрлашлари керак. Тахминан

бир ой олдин, иложи бўлса, бундан ҳам вақтлироқ боланинг оиладаги кун тартиби ва ҳаёт тарзига ясли-боғчадаги кун тартиби ва шароит қанчалик мос келишини ёки ундан қанчалик фарқ қилишини аниқлаш ва шунга қараб болага зарар қилмайдиган тарзда уни ўзгартириш лозим. Сизнинг фарзандингиз тарбияланадиган гуруҳдаги ўйинларнинг мазмуни, машғулотларнинг тури билан танишинг. Болага бу ҳақда гапириб беринг, уни қизиқтиринг. Бола ясли-боғчага борадиган кунни орзиқиб кутиши учун иложи борича ҳаракат қилинг. Болани болалар муассасасида ейиладиган овқатга олдиндан ўрганишига интилинг ва албатта, болани ясли-боғчага боришидан олдин асло кўкракдан ажратманг.

Бола яслига, болалар боғчасига қатнаб турган дастлабки кунларда у йиғлаши, у ерда қолгиси келмай, тихирлик қилиши мумкин. Биринчи ҳафтада болани уйга вақтлироқ олиб келиб туринг ва шунга яраша таътилдан кейин ишга чиқадиган биринчи кунингизни фарзандингизни болалар муассасасига борадиган кунга мўлжалламанг, яна бир ҳафта қолсин.

Болани болалар муассасасига расмийлаштириш вақтида участка педиатри билан болани ҳаётнинг янги шароитига қандай мослаштириш кераклиги ҳақида маслаҳатлашинг. Врач берган маслаҳатларни орқага сурманг, агар болада бирор касаллик борлиги вожидан врач сизга маслаҳат бергудек бўлса, айниқса унинг айтганларини пухта бажаринг, шунда у ясли-боғчага соғ-саломат, бақувват бўлиб боради.

Навбатдаги профилактик эмлашлар бола боғчага борадиган вақтга тўғри келмагани маъқул, бинобарин, боланинг янги шароитга мослашишига халақит қилмайдиган бўлиши керак. Акс ҳолда бола организмда кўнгилсиз реакциялар пайдо қилиши мумкин.

Болани ясли-боғчага жойлаштирганингиздан кейин врач ва педагог белгилаб берган режимга пухта риоя қилинг, хусусан бу режим болангиз уйда бўладиган кунларга тўғри келганда уни асло бузманг. Уйда болалар муассасасида белгиланган уйқу, сайр қилиш ва овқатланиш соатларига амал қилинг. Болани мустақилликка ўргатинг, токи у 10—11 ойлик бўлганда ўзи пиёладан чой ичсин, ёшидан ошгандан сўнг аста-секин овқатни қошиқда ейдиган, бурнини рўмолча билан артадиган, тувакка ўтиргиси келганини айтадиган, кейинроқ ўзи кийинадиган ва унча қийин бўлмаган ишларни бажарадиган бўлсин. Кичикинтойнинг ўзи мустақил равишда, катталарнинг қатнашувисиз бўлса, улар билан ўйинчоқларини ўйнаса, яхши бўлади. Ўйнаса, китобчаларга қизиқса, расм чизса, болалар билан дўст

Ота-оналарнинг вазифаси болаларга янги шароитга иложи борича тезроқ мослашишга ва жамоада яшашга ўрганишга ёрдам беришдан иборат.

Вақт тез ўтиб кетади. Ҳаш-паш дегунча бола 7 ёшга кириб қолади. Демак, унда мактабга бориш, ўқиш, уйга берилган

дарсларни бажаришдек янги ташвишлар пайдо бўлади ва ҳоказо.

Мактабга бориш — бу бола учун дастлабки жиддий ва катта иш, бунинг учун у тайёрланиши керак. Унинг бутун ҳаёт тарзи: муҳит, талаблари, хулқи ўзгаради. Шу дақиқадан бошлаб бегам, беташвиш бола мактаб ўқувчисига айланади, энди унинг вазифалари кўп бўлади. Болани янги мактаб ҳаётига киришига олдиндан мунтазам равишда яхши ўйлаб тайёрлаш шу даврда албатта юз бериши мумкин бўлган қийинчиликларни енгишга ёрдам беради.

Мактабга боришдан олдин бола ёзда яхши дам олиши керак.

Боланинг сиҳат-саломат бўлиши жуда муҳим. Барча болалар мактабга — биринчи синфга боришдан олдин болалар боғчасидаги тиббий кўрикдан ташқари, албатта поликлиникада ҳар томонлама тиббий текширувдан ўтказилади— диспансеризация қилинади. Мактабгача ёшдаги болаларда турли хилдаги хроник касалликлар, шунингдек, жисмоний ривожланишида ўзгаришлар, ё бўлмаса, нутқида нуқсонлар учрайди, ота-оналар эса буларни сезмай қолишлари ва вақтни ўтказиб юборишлари мумкин. Бола аҳволидаги бундай ўзгаришлар узоқ вақт даволашни талаб этади. Бунорилган соғломлаштирувчи тадбирларнинг жуда яхши наф бериши учун онладагилар болага эътиборли бўлишлари керак.

Турли аъзо ва тизимларни тиббий текширувдан синчиклаб ўтказиш шу ёшда пайдо бўладиган касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради. Кўзнинг кўришига катта аҳамият бериллади. Зарур бўлган тақдирда кўзнинг кўришидаги нуқсон кўзойнак билан тузатилади. Ота-она боланинг ҳамиша кўзойнак тақиб юришини кузатиб туриши керак. Бола эшитишида ўзгаришлар пайдо бўлса, у ҳақда мактаб врачига ёки ўқитувчига айтиш лозим, шунга қараб ўқувчи синфда тегишли жойга ўтказилади.

Боланинг бурун-ҳалқумини соғломлаштиришнинг аҳамияти катта. Кўрсатмалар бўлганда аденоидларни (бурун-ҳалқумидаги лимфаденоид ўсмани) олдириб ташлаш керак, у кўпинча нафас олишнинг қийинлашишига, бош оғришига, юқори нафас йўлларининг ўткир касалликлари билан тез-тез касалланиб туришига сабаб бўлади ва ҳоказо.

Чирганг тишлар— инфекциянинг доимий ўчоғидир. Оғиз бўшлиғини мунтазам равишда санация қилиб туриш, яъни касал тишларни даволаш ёки олиб ташлаш мактабга бориши керак бўлган болалар учун соғломлаштириш тадбирлари ичида энг муҳими ҳисобланади. Ҳеч шубҳа йўқки, тишларни даволашга алоҳида аҳамият бериш зарур. Шунинг унутмаслик керакки, тишларни ўз вақтида даволатилса оғримайди.

Мутахассис врачлар болаларнинг нерв системасини, нутқининг тўғри ривожланаётганини текширадilar. Сўзларни та-

лаффуз этишда турли хил ўзгаришлар бўлиши, дудуқланиш боланинг ўқитувчи ва тенгқурлари билан мулоқотда бўлишига халақит қилади. У биров билан гаплашишга уялади, одамови бўлиб қолади, кўпинча ёмон ўқийди. Буларнинг барчаси уларнинг нерв системасига, психик жиҳатдан ривожланишига ва саломатлигига ёмон таъсир қилади. Нутқ равон бўлмаганда, дудуқланганда ёки бошқа нуқсонлар бўлганда бола поликлиниканинг логопед кабинетига юборилади, у ерда бу нуқсонларни даволашади.

Шифокор маслаҳати билан бола мактабга бормасдан олдин гижжага қарши даво қилиш керак. Болалардаги турли-туман гижжа касалликлари қоринда оғриқ туришига, кўнгил айнишига, қусишга, иштаҳанинг ёмон бўлишига, бош айланишига, жиззаки бўлиб қолишга сабаб бўлиши мумкин. Кўпинча булар камқонлик ривожланишига ва бошқа касалликларга имкон беради.

Таянч-ҳаракат аппаратида пайдо бўлган нуқсонларнинг дастлабки аломатлари (букчайиб юриш, умуртқа поғонасининг қийшайиши, яссиоёқлик)ни даво физкультураси кабинетида бола мактабга боришидан олдин тузатиш лозим. Бунда машқларнинг махсус тўғриловчи туркуми буюрилади, буларни бола уйда мунтазам равишда бажариб туриши керак. Бундай ҳолларда хусусан гимнастика машғулотлари билан мунтазам равишда шуғулланиш лозим, у кейинчалик боланинг жисмоний ривожланишига яхши таъсир қилади. Мактаб ўқувчисини баъзи юқумли касалликлардан асраш учун (бундай касалликлар ёш болада бирмунча оғир кечади) албатта дифтерия, кўкйўтал, қоқшол, силга ва бошқа касалликларга қарши эмланади.

Боланинг ривожланиши, у бошидан кечирган касалликлар ва диспансер текшируви маълумотлари махсус дафтарга ёзиб борилади ва у бола биринчи синфга бориши керак бўлган мактабдаги врачга берилади.

Ота-оналар болалар врач ва мутахассис врачларнинг бўлажак мактаб ўқувчисининг саломатлигига алоқадор маслаҳатлари ва тавсияларига жиддий қарашлари, улар буюрган муолажаларнинг барчасини бажаришлари лозим.

Мактаб ҳаёти боладан анча-мунча куч талаб қилади. Ота-оналар болага мустақил бўлишлари (уй вазифаларини мустақил бажариш, барча нарсани ўзи қилишга уриниш истагини сақлаш ва ҳоказо) учун ёрдам беришлари, улар содир қилиши мумкин бўлган хатоларнинг олдини ўз вақтида олишлари ва фойдали маслаҳатлар беришлари мумкин. Аввало кун тартибининг аниқ, пухта ўйлаб тузиш ва унга қатъий риоя қилиш керак. Агар оилада тегишли тартиб ўрнатилган бўлса ва у оғишмай бажариб келинаётган бўлса, бола шунга одатланади, саранжом-сарийшта, ораста, интизомли бўлиб этишади, унда масъулият ҳисси пайдо бўлади.

Мактабда ўқиш бошланишидан 1—2 ой олдин бўлажак мактаб ўқувчисини эрталаб соат 7 да туришга одатлантириш зарур. Бу унга кейинчалик мактабга борадиган пайт келганда уйқудан вақтида туришга ёрдам беради. Бунда кун тартибига эрталабки гимнастикани киритишни унутманг, эрталабки гимнастика бола аҳволининг яхши бўлишига имкон беради ва унинг саломатлигига яхши таъсир қилади. Жисмоний машғулотларни чиниқтирувчи муолажалар: ювиниш, баданни ҳўл сочиқ билан ишқалаб артиш, устидан сув қуйиш, душда чўмилиш билан тугатса жуда яхши бўлади. Болани ҳали мактабга бормасидан олдин эрталаб ва кечқурун доим ювинишга, қулоқлари ва бўйнини ювишга, эрталаб ҳамда кечқурун ухладан олдин, шунингдек, мактабдан келгач, овқатланишдан олдин, сайр қилгандан кейин, ҳожатхонадан чиққач, турли ўйинлар ўйнагач қўлларини албатта совунлаб ювишга ўргатиш керак.

Тирноқларининг ўсиб кетмаслигига қараб туринг ва қамида ҳафтада бир марта олиб туринг, чунки тирноқлар остида кир кўп йиғилади, гижжа тухумлари бўлади. Боланинг юз-қўли, оёқларини артиши учун сочиқлари, тароғи ва тиш чўткаси бўлиши шарт. Тирноқ олинадиган қайчи боланинг ўзига алоҳида бўлиши керак. Чунки қайчи орқали замбуруғ касалликлари ўтиши мумкин.

Болани тишларини тўғри тозалашга ўргатиш зарур: чўтка юқоридан пастга ва тишларининг ҳам олдинги, ҳам орқа юзасидан ўнгдан чапга қаратиб юргизилади. Тишларни тозалашни ва кейин оғзини яхшилаб чайишни, овқат қолдиқларини чиқариб юбориш зарурлигини унутмаслик керак. Ҳар сафар овқат егандан кейин оғзини қайнатилган сув билан чайишни унутмаслик лозим. Тишни ҳар куни бир неча марта тазалаб порошок ёки паста билан тозалаш ярамайди. Бу тиш эмалининг ва милк шиллиқ пардасининг шилинишига сабаб бўлиши мумкин. Тишларни ҳар куни бир марта эрталаб ёки кечқурун тозаланса кифоя.

Болани қишда ҳафтада бир марта, ёзда эса тез-тез чўмилтириб туринг. Бола оёқларини гўдаклигиданоқ ҳар куни уйқуга ётқизиш олдиндан ювсин. Хусусан кун иссиқ бўлганда бола оёқларини ювиб туриш керак, шунда кўп терламайдиган бўлади. Боланинг оёқлари терлаб кетмаслиги учун хонада иссиқ пайпоқ кийиб юрмасин. Пайпоқларни тез-тез алмаштириб туриш лозим. Таглик солмасдан резинали пойабзал кийиш ҳам тавсия этилмайди.

Болалар сочини парварниш қилиш жуда диққат-эътиборли бўлишини талаб қилади. Боланинг сочи ёғли бўлса, тахминан ҳафтада бир марта болалар совуни билан совунлаб ювилади. Соч қуруқ бўлса, одатда бош ҳар 10—14 кунда ювилади, бошини ювиб бўлгандан кейин қайнатилган сув, мойчечак дамламаси билан чайилади ёки сув қаттиқ бўлса, бу сувга бир ош қошиқ нчимлик сода ёки сирка қўшилади. Соч калта бўлса, бош-

нинг ўртасидан учига қараб таралади. Узун сочи эса, аксинча, учидан бошлаб секин-секин бир неча марта таралади. Сочни қаттиқ қилиб ўрмаслик керак, акс ҳолда соч тўкилади. Сочни эрталаб ва кечқурун пластмасса ёки мугуз тароқ билан тараш тавсия этилади, тароқни ҳафтада бир марта ювиш лозим. Болаларга ўзининг тароғини ёки тирноқ олинадиган қайчисини бировга бериш ярамаслигини айтиб қўйиш зарур, чунки бунда қирма темиртки ёки бошқа замбуруғ касалликлари билан касалланиб қолиш мумкин.

Одат тусига кириб қолиши керак бўлган озодагарчилик сихат-саломат бўлишга ва болани кўпгина касалликлардан сақлашга ёрдам беради. Гигиена қондаларига амал қилиши учун ота-оналар ўз фарзандларига шахсан ўрнак бўлишлари керак.

Бола ишчан бўлиши, мактабда дарсда хотиржам ўтириши, ўқув машғулотларининг қатъий тартибига бўйсунishi ва дарсларни диққат билан эшитиши учун уни кўнимли бўлишга ўргатиш керак. Болани ҳар куни пластилин билан машқ қилишга, расм солишга, кашта тикишга, биров ўқиб берганда диққат билан қулоқ солишга мунтазам равишда ўргатиб бориш керак. Боланинг ҳаракатчан ва тинч ўйинларни тўғри навбатлаб ўйнашни кузатиб туриш зарур, ўйнаб бўлгандан кейин албатта боладан ўйинчоқларини, дафтарини, қаламларини йиғиштириб қўйишини талаб қилинг. Шунда у саранжом-саришта бўлиб ўсади.

Дарс бошланган биринчи кундан оқ ўқувчини китоб-дафтарларини тартибли, эҳтиётлаб тутишга, уларни оқ қоғозга ўрашга, ифлос қилмасликка, муқовасини букмасликка ўргатиш зарур. Дарс тайёрлаб бўлгандан кейин биринчи синф ўқувчиси китоб-дафтарларини маълум бир жойга йиғиштириб қўйиши, эртасига мактабда керак бўладиганларини эса орқага осиладиган папкага солиб қўйиши лозим.

Мактабда ўқийдиган ёш болалар мактабга керагидан ортиқ китоб ва дафтар олиб боришни яхши кўрадилар. Шу сабабли уларга жуда оғир нарса кўтаришга тўғри келади. Болалар мактабга ўзлари билан дарс жадвалида кўрсатилган нарсаларнинггина олиб боришларини кузатиб бординг.

Оғир портфелни ёки сумкани доимо кўтариб юриш боланинг қоматига ёмон таъсир қилиши мумкин. Мана шунинг учун ҳам мактаб ўқувчиси, хусусан бошланғич синфларда ўқийдиган болаларга орқага осиладиган папка тутиш тавсия этилади, у умуртқа поғонасининг турли хилдаги қийшайишларига йўл қўймайди.

Боланинг ўз кийимларини авайлашга, озода бўлиб юришига ўргатиш зарур. Бола мактабдан келгандан кейин мактаб кийимини ечиб, уй кийимини кийиб олиш шарт. Пойабзални тозалаб, маълум бир жойга қўйиб қўйиши лозим.

Бола бирорта айб иш қилиб қўйганда ҳеч қачон унга бақирмаслик ёки уриб-туртмаслик, қойимаслик керак, бундай иш

тутган катта одам ўзининг бола тарбиясида ожизлигини кўрсатади, шу билан бирга болада нерв системаси фаолиятининг бузилишига сабаб бўлиши мўмкин. Болани ҳурмат қилинг. Ҳар қандай таъна ва ҳақоратлардан болаларнинг дили оғрийди, ҳудусан катта одамлар олдида уни изза қилиб уришганда қаттиқ эзилади. Агар бола нотўғри иш қилиб қўйса, бу ишнинг ноўринлигини хотиржам, ётиғи билан тушунтириш ва бу ишнинг ёмон оқибатларга олиб боришини айтиш керак.

Болаларнинг катталар талабини тушуниши жуда муҳим. Ота-оналар уларга нима яхшию, нима ёмонлигини, буларнинг барчаси саломатлик ва келажак ҳаёт учун қандай аҳамиятга эга эканини сабр-тоқат билан тушунтиришлари шарт. Болага қўйилмаган талаблар унинг қурби етадиган ва онладаги ҳамма катта одамларнинг фикрига мў келиши лозим.

Ота-оналар мактаб билан алоқа ўрнатиши, яъни синф раҳбари, мактаб врач билан яқин алоқада бўлиши керак, бу ўқувчини яхши тарбиялашнинг зарур шarti ҳисобланади. Мактаб ва онла биргаликда болани кузатиб турса, ҳар бир ўқувчининг ўзига хос муносабатда бўлишига, имкон яратилади, бу эса боладаги у ёки бу ёмон одатларни йўқотишга, ўзлаштира олмаслигининг олдини олишга ёрдам беради.

Боладан мактабда нималар қилаётганини доим сўраб туриш, кундалик дафтарини текшириб бориш, ёмон баҳо олиб келганида шунга яраша иш тутиш, нима учун ёмон баҳо олганнинг сабабини сўраб-суриштириш, яхши баҳо олганда у билан бирга қувониш, уни мақташ лозим.

Баъзи ота-оналар ўқувчининг ҳис-ҳаяжонларини, унинг кечинмаларини яхши тушунмайдилар. Ўз фарзандининг қизиқишлари ва ташвишлари билан яшай билиш ота-оналар билан болалар ўртасидаги чин дўстликнинг зарур шarti ҳисобланади.

Меҳнат жуда муҳим, ҳатто онладаги тарбиянинг ҳал қилувчи омил ҳисобланади. Шу сабабли, ўқувчининг кун тартибида онлага қарашиши учун маълум вақтни мўлжаллаб қўйиш керак.

УИДА КАСАЛ БОЛА БЎЛГАНДА

Ҳамма нарса жойида эди. Қизчангиз эрталаб уйқудан қувноқ бўлиб турди, маза қилиб овқат еди ва зўр иштаҳа билан еган овқати бирданига оғзидан отилиб чиқди. Қизчанинги кўзлари киртайиб қолди, юзи оқарди, шалвайиб тушди. Касал бўлиб қолди. Шундай ҳодиса бўлганда ота-оналар бирданига нима қилишларини билмай, ташвишга тушиб қолишади. Кўпчилик ота-оналар шу заҳотиёқ болани ўринга ётқизиб, унга касалхонадаги каби шароит яратишади. Шундай қилиш керакми? Доктор чақириш керак! Ҳатто боланинги озгина иситмаси чиққан бўлса ҳам, агар у хоҳламаса, зўрлаб ўринга ётқизиб қўйиш

шарт эмас. Унга яхши гапириб, кўп ҳаракат қилдирмаслик, коптогини, велосипедини узоқроқ жойга беркитиб қўйиш керак, чунки бола буларни кўрганда тинч туrolмайди. Яхши кўринадиган жойга қулай кресло қўйинг, унга яхшилаб ўтириб олиш мумкин бўлади, ёнига столча қўйинг ва унинг устита қалам, қоғоз, бўёқлар, китобчалар қўйиб қўйинг, бола уларни қизиқиб ўйнайди.

Бола касал бўлиб қолганда нима қилиш керак, унга қандай ўйинчоқлар бериш мумкин, унга китоблар ўқиб бериш мумкинми, унинг ўзи китоб ўқиса бўладими ва ҳоказо. Бу шунчаки саволлар эмас, чунки боланинг тезроқ ва бутунлай соғайиб кетиши ўринда ётган касал болага қарайдиган одамнинг ўзини қандай тутишига, ўйинларини қандай ташкил этишига боғлиқ бўлади. Шуни айтиб ўтиш керакки, гўдаклик вақтида бошдан кечирилган касалликлар (грипп, қизамиқ ва бошқалар) барвақт асабий бўлиб қолишга туртки бўлиши мумкин. Бироқ шуни ҳам қайд қилиб ўтмоқ зарурки, бемор боланинг дардидан кўра, бу пайтда кўпроқ унинг атрофида алоҳида шаронт яратиш, болага хавотирланиб қараш, ортиқча муомала қилиш асабининг бузилишига сабаб бўла олади. Болалар касал пайтида ниҳоятда арзанда, эрка бўлиб қолади: ҳамма унинг атрофида парвона бўлади, унинг оғзидан чиққани дарров бажо қилинади, у қариндош-уруғлари, ота-онасининг раҳми келаётганини эшитади, баъзан уларнинг кўз ёшларини кўради — буларнинг барчаси унинг нерв системасига касалликдан кўра кўпроқ зарар қилади.

Боланинг ёшига ва ҳолатига қараб тартибга риоя қилиш унинг нерв системаси мустаҳкамланишига имкон беради, хусусан ёш болаларнинг (мактабгача ёшдаги болаларнинг) нерв системаси ҳали анча беқарор, доимий кўзғолиш ҳолатида бўлади. Боланинг нерв системаси зарарли таассуротларга катта қаршилик кўрсата олмайди, баъзан бола ёмон омилларнинг салгина таъсирида касал бўлиб қолади ва зўриқиш талаб қиладиган ҳолатларга дуч келганда ўз қувватини кетказиб қўйиши, ҳолдан тойиши мумкин. Ана шундай шаронтлардан бири боланинг касал бўлиб қолиши ва шу туфайли ҳаёт тарзининг ўзгаришидир. Шу сабабли, врач касал болага режим буюрар экан, касаллик табиати, оғир-енгиллиги, босқичи боланинг ёшини ҳисобга олиш билан бирга, боланинг ўзига хос хусусиятларини ҳам ҳисобга олади. Биз биламизки, соғлом болалар ичида баъзи болалар тез толиқиб қолади, бошқалари секинроқ чарчайди, баъзиларининг жаҳли кўп чиқади, бошқалари мўминтой, ювош бўлади ва ҳоказо. Боланинг ҳар қандай касаллиги унинг ана шу хусусиятларини зўрайтиради ва тезлаштиради. Шу сабабли, бола касал бўлиб қолганда жуда кўзғолувчан ва серҳаракат болаларни сал босиб қўйиш ва аксинча лапашанг болаларни ҳаракатга ундаш лозим. Бемор боланинг

хулқини, хатти-ҳаракатини бу хилда тартибга солиш унинг тезроқ соғайиб кетишида катта аҳамиятга эга.

Руҳий омилнинг саломатликка жуда катта таъсири борлигини билиш жуда муҳим. Қуввати кетган бола фақат жисмонан эмас, балки руҳан ҳам заиф бўлади. Ота-оналар фарзандлари касал бўлиб қолганда бола тарбиясида шу қадар кўп хато қиладиларки, бу хатолар оқибат-натихада жуда оғир асоратларга олиб бориши ҳеч гап эмас. Бемор бола фаоллиятни тўғри ташкил қилишга катта аҳамият бериш керак. Бир томондан, касал бола соғлом болага қараганда дам олишга, тўла ором олишга кўпроқ муҳтож бўлади. Бошқа томондан, боланинг фақат серҳаракатлиги моддалар алмашинувни кучайтириши, қон айланишини жадаллаштириши, бола руҳини тетиклантириши, яъни бутун организм саломатлигини мустаҳкамлаш учун зарур шароитларни яратиши мумкин. Тиббиёт касалликларга қарши восита сифатида мутлақо қимирламай ётиш фикридан аллақачон воз кечган. Бола ўйинининг барча асосий хусусиятлари унинг бола руҳий хусусиятларига мос келиши, унинг табиийлиги, ўз-ўзидан қувониши ва кўнгли тўлиши (бола бу ўйинларни ўйнар экан, ўзининг қўлидан иш келишини кўриб, хурсанд бўлади)—буларнинг барчаси ўйинга ажойиб соғломлаштирувчи аҳамият бағишлайди.

Бемор боланинг куни ташкил этилар экан, дам олишга ва уйқуга етарлича вақт ажратиш, боланинг уйғоқлик пайтида чарчаб қолмаслигига қараб туриш, бироқ аynи вақтда уни зериктириб қўймаслик зарур. Ўйинчоқларни ва ўйинни тўғри танлаш катта аҳамиятга эга, шунда бола ўйинчоқлар билан овунади ва толиқиб қолмайди. Ўйин ва ўйинчоқларни боланинг аҳволига қараб, кун давомида ўзгартириб туриш керак. Агар сиз болангиз касал бўлиб қолганда уни синчиклаб кузатган бўлсангиз, бу пайтда катта очиқ рангли ва оғир ўйинчоқларни ўйнагисиз келмаслигини сезгандирсиз.

5 яшар қизчанинг онаси қизи касал бўлиб қолганида у кўпдан бери орзу қилиб юрган катта чиройли қўғирчоқ сотиб олиб беришганини бизга гапириб берди. Бироқ узоқ кутилган бу ўйинчоқ унга қувонч келтирмади, қизча уни қўлига ҳам олмади. Она қизим инжиқлик қиляпти, деб ўйлаб жаҳли чиқди. Нима учун қизча янги қўғирчоқни кўриб хурсанд бўлмади? Нима бу? Инжиқликми, эркатойликми ёки бу яна нимаси?

Ўмуман ҳар қандай касаллик боланинг бутун организмга, жумладан унинг хулқига ва руҳиятига катта таъсир қилади. Биз катталар ўз тажрибамиздан биламизки, бетон бўлиб қолганимизда жиддий китобларни аксари ўқигимиз келмайди, қаттиқ овозларни эшитганда, ёрқин рангларни кўрганда аччиғимиз чиқади. Кўпинча ҳатто деразанинг дарпардасини ёпиб қўямиз, хона қоронғу бўлсин деб. Ёш бола эса касал бўлган пайтида жуда тез толиқиб қолади, чунки унинг мослашувчанлик қоби-

лиятлари ҳали суст ривожланган бўлади, нерв ҳужайралари дарров ҳолдан тояди, бирдан ҳужум қилган касалликни тез енгшида, унинг нерв системасини қаттиқ зўриқиш ва ҳолдан тойишдан сақлашда касал болага ёрдам бериш учун жуда кўп куч ва сабр-тоқат сарфлаш керак бўлади. Мана, шу юқорида айтиб ўтилган ҳодисада ранги ёрқин қўғирчоқ бемор қиз учун жуда кучли қўзғатгич бўлди. Қизча дарров қаттиқ толиқиб қолди, агар унга кичикроқ шунчаки қўлида ушлаб ётадиган ва ҳатто уни ушлаб ухлаб қоладиган қўғирчоқ олиб беришганида эди, у бундай қўғирчоқдан юз ўғирмас, балки хурсанд бўлиб, уни олар, кулар ва бирпас ўйнаб, тез ухлаб қолган бўлур эди. Бола узоқроқ, тинч ухласа ва кайфияти донмо яхши бўлса, бу унинг тезроқ соғайишига ва унда асоратлар қолмаслигига кафил бўлади.

Ҳар қандай касаллик бола руҳиятига шу қадар кучли таъсир қиладики, у орттирган малакаларнинг бир қисмини йўқотади. Бола гўё орқага сирғаниб кетади. Бу бемор болалар солган суратларда айниқса яққол билинади. Шундай бўладигани, илгари туппа-тузук расм солиб юрган бола касал бўлиб қолганда майда-майда расмларни солади, солган расмини бўямайди ёки мазмунли расмларни бутунлай солмайди, шунчаки чизиб ўтиради. Соғая боргани сайин ҳамма нарса аста-секин ўз жойига кела бошлайди, касал бўлмасидан олдин билганлари асли ҳолига қайта бошлайди.

Ота-оналар боланинг асабини ҳолдан тойишдан асрар эканлар, унга касалликни тезроқ ва яхши енгини, уни енгил кўтаришга ёрдам беришади. Хушчақчақ кайфиятнинг жисмоний кучга ва бола организми чидамлилигига бевосита ажойиб таъсир кўрсатишига исбот тариқасида врачларнинг қизиқ кузатувларини келтириш мумкин. Бу кузатувларга кўра, хушчақчақ болаларда, руҳи тушган (депрессив) болаларга кўра эмлангандан кейин ич терламани юқтирмаслик анча барқарор бўлган.

Касал бола етарлича кўп ухласа, кайфияти донмо бир хилда яхши бўлади. Уйқу асаб тизимига дам беради, бузилган фаолиятининг тикланишига имкон туғдиради. Шунинг учун ҳам бола касал бўлиб қолганда оромини бузмаслик, тўйиб, қаттиқ узоқ ухлаши учун қўлдан келганча ҳаракат қилиш керак. Хусусан 3 яшаргача бўлган болалар уйқусини шундай тақсимлаш керакки, касал бола кун давомида 2 ва ҳатто 3 маҳал ухласин. Бу бир марта узоқ ухлагандан кўра боланинг физиологик хусусиятларига кўп жиҳатдан тўғри келади.

Ҳар бир ёшдаги бола учун касал пайтида уйқуга бўлган эҳтиёж албатта бир хил муқим бўлмайди. Бу эҳтиёж шарт-шароитга, ташқи ва ички таассуротлар сонига ҳамда сифатига, боланинг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ бўлади, касал пайтда тунги уйқу ҳам, кундузги уйқу ҳам албатта узоқроқ бўлиши лозим. Бунинг учун иложи борича хонани тез-тез шамоллатиб

туриш, ёруғлик боланинг юзига тушмаслиги учун чироқни тўсиб қўйиш, хонадаги радио, телевизор овозини паст қилиб қўйиш керак.

Бироқ, касал бўлиб ётган бола атрофида худди касалхонадагига ўхшаш шароит туғдирмаслик керак. Юқорида айтиб ўтганимиздек, безовта бўлаётганингизни болага очиқдан-очиқ сездирманг. Боланинг аҳволи, ҳарорати, врач буюрган нарсалар ҳақида қаттиқ гапиришманг, чунки бола безовта бўлиши ва аҳволи ёмонлашиб қолиши мумкин. Катта ёшдаги болалар касал бўлиб ётганда бу қоидага айниқса пухта риоя қилиш зарур, чунки улар кўп нарсани тушунадилар, шу сабабли катталарнинг гап-сўзларини эшитиб, қаттиқ ҳаяжонланишлари мумкин. Бемор бола ётган каравот олдидаги столчага ёки стулга дори-дармонларни қўйиб қўйманг, яхшиси, у ерда ўйинчоқлар турсин! Бола касал бўлганда руҳини кўтариш жуда муҳим, ўз дарди билан ўзи овора бўлиб қолишига йўл қўймаслик лозим. Бемор бола атрофидагилар ва унга бевосита қараб, у билан мулоқотда бўладиган одамлар чеҳраси очиқ ва хушчақчақ бўлиши, улар ҳаракатларни имирсимай, чаққон-чаққон қилишлари, бўшашмай дона-дона гапиришлари зарур, бу касал боланинг руҳи-ҳиссиёти учун жуда катта аҳамиятга эга бўлади, чунки бола бировларнинг ҳис-туйғуларидан дарров таъсирланади, салга кўнгли ғаш бўлади, уларга дарров тақлид қилади.

Касал болани ҳар куни эрталаб ювинтиринг ва ўрнини қайта солиб, тузатинг, ҳар 4—5 кунда ўрин-кўрпаларини (тўшаги, ёстиғини) албатта ҳовлига олиб чиқиб, бир ярим-икки соат ёйинг. Бу вақтда болани иссиқроқ кийинтириб, диванга ёки унга қулай бўлган бошқа бирор жойга ўтқизинг. Юриш мумкин бўлмаса, ётган жойида ювинтиринг, жуда толиқиб қолмаслиги учун юз-қўлни ювишдан олдин ҳамма нарсани: тос, сув қўйилган обдаста, юмшоқ сочиқ, тиш чўткаси, тиш тозалайдиган пастани тайёрлаб қўйинг.

Касал боланинг кийими кенг ва қулай бўлсин. Кийим тор бўлса, оёқ-қўллари увишади. Кўрпа-тўшак қилиб ётган бола каравотда ўтириб ўйнагиси келганда чит пижама ва иссиқ кофточка кийдириб қўйсангиз яхши бўлади. Врач боланинг туришига ва юришига рухсат берганда унга иссиқ пижама ёки одатдаги кийим кийдириб қўйинг, кийим жуда қўпол ва оғир бўлмасин. Болани ихчам, озода қилиб кийинтиринг, чунки кийим жуда кенг бўлса, боланинг руҳи тетик бўлмайди, тезроқ тазалиши учун эса руҳи-кайфияти доимо яхши бўлиши зарур. Боланинг узоқ вақтгача ўзини касал деб ҳис қилишига йўл қўйманг.

Бола касал бўлганда кўпинча иштаҳаси яхши бўлмайди. Боланинг касал пайтида тўғри ва тўла сифатли овқатланиши жуда муҳим аҳамиятга эга. Энг аввало болани маълум соатларда овқатлантириб туринг. Агар овқат ейиш пайти келганда бола таомнинг ҳаммасини емаса, у ҳолда шифокор билан мас-

лаҳатлашиб, бир марта бериладиган овқат миқдорини камай-тириш, овқатлантиришлар сонини эса кўпайтириш керак. Мабодо бола тўрт маҳал овқатлантириб туриладиган бўлса (нонушта, тушлик, кечки тушлик ва кечки овқат), у ҳолда болага яна бир марта иккинчи нонушта беринг ёки ухлашидан олдин овқатлантиринг, олмани қириб беринг, ярим (бир) стакан кефир, қатиқ ёки бирор нарса ичириг. Бундан ташқари, иш-таҳаси яхши бўлмаса, овқатни чиройли қилиб сузиб беринг, дастурхонни ясашиб қўйиш яхши таъсир қилади.

Болани асло зўрлаб овқатлантирманг, чунки бола овқатдан зада бўлиб қолади, баъзан эса қусиб юборади, овқатни кўрганидаёқ кўнгли беҳузур бўла бошлайди. Овқатланаётган пайтда боланинг қулай ўтириши жуда муҳим. Бола оғир касал бўлиб каравотда ўтирган жойида овқат эса, сал кўтариб, орқасига ёстиқ қўйинг, оёқлари эса тираниб турсин, шунда бола овқатланаётган пайтда сирғаниб кетиб, ётиб қолмайди. Уни креслога ўтқизиб қўйилса яна ҳам яхши бўлади, креслонинг қўл қўйиладиган жойига стол-тахта ўрнатиш, оёқ тагига эса курсича қўйиб қўйиш лозим. Бола креслода каравотдагига қараганда яхши ва эркин ўтиради, ўйнайди, расм солади, бола каравотда ҳадеб ётаверса, анча толиқиб қолади, каравотда у ёқдан-бу ёққа ағанаб, ўйинчоқларини ерга тушириб юборади, бу ўйинчоқларни ёйиб ўйнаш ноқулай бўлади (бунда ҳам чарчаб қолади). Шу сабабли кресло бемор бола учун жуда қулай ва боп жой, бу ерда бола бемалол, қулай, хотиржам ўтиради, шунда у каравотда ётгандагига қараганда анча бемалол ҳаракат қилади ва ўйнайди.

Шифокор буюрганларини бажариш ҳам анча қийин иш. Бемор болани ачиқ дорини ичишга, ёқмаган муолажани бажаришга мажбур қилиш учун жуда сабр-тоқатли бўлиш ва усталлик билан иш қўриш керак. Бир хил болани дори ичишга дарров кўндирса бўлади, бошқа болага дори қанча бўлса, ноҳўш таъминни сезмаслиги учун шунча шакар ёки мураббо бериш керак бўлади, учинчисига эса, олдин қўғирчоққа дорини ичириб, кейин унинг ичишига ёрдамлашиш мумкин ва ҳоқазо.

Болалар одатда уқолдан, ҳуқнадан жуда қўрқиншади. Болани ҳеч қачон оғримайди деб алдаб, кейин шу заҳоти жонини оғритиш мумкин эмас. Бу билан болани жуда қўрқитиб қўйишингиз, ўзингизга ишончини йўқотишингиз ва ёқимсиз муолажаларни ўтказишни енгиллаштириш ўрнига, қайтага оғирлаштиришингиз мумкин. Бу муолажаларни ўйинга айлантиришга ҳаракат қилиш керак. Ўйин болани оғриқни сезишдан чалғитишга имкон беради ва бола уни осон ўтказади. Болани сал оғрийди, деб огоҳлантириб қўйишингиз, агар уқол пайтда тез-тез нафас олса, унча оғримаслигини ёки қаттиқ гапириб турса, бутунлай оғримаслигини айтишингиз керак, боланинг онгли равишда бундай чалғиши унга жуда яхши таъсир қилади. Қўпинча боланинг бу хилда тез-тез нафас олиб туриши ёки тез-

тез гапириб туриши чиндан ҳам чалғитувчи таъсир кўрсатади, шунда бола уколни анча енгил ўтказади.

Юқорида айтиб ўтилганидек, боланинг бекор вақтини қизиқарли ва қурби етадиган иш билан банд қилиш лозим. Кун тартиби касалликнинг қандайлигига, оғир-енгиллигига, бемор боланинг ўзига хос хусусиятларига қараб тузилади. Касал болани нима билан машғул қилиш керак? Бу унинг қандай дард билан оғриганига боғлиқ, бироқ олдин бемор болага ўйинлар ва ўйинчоқлар танлаш хусусида гапириб ўтамыз.

1. Болага бирданига кўп ўйинчоқ берманг, чунки бола уларни ўйнаб, толиқиб қолади ва каравотда ўйинчоқлар сочилиб ётса диққати чалғийди.

2. Боланинг каравотига столча қилиб бериш зарур, столчани бир бўлак фанердан ясаса бўлади, бироқ албатта тўртта оёқ қилинади ва четлари пастак қилиб кўтарилади, шунда қалам ва ўйинчоқлар ҳадеб ерга сирғаниб тушиб кетавермайди. Сиз ҳам чарчамайсиз. Чунки бола тушиб кетган ўйинчоқларни ўзи кўтаришга ҳаракат қилади, ялангоёқ ерга тушади, бинбарин, шамоллаб қолиши ҳеч гап эмас ёки ҳадеб онасини чақираверади, она дарров югуриб келмаса, жаҳли чиқиб, йиғлай бошлайди, бу эса унга фақат зарар қилади. Агар ҳар чақирганида онаси дарров югуриб келаверса, бир соат ўтар-ўтмас оёғида оёқ қолмайди, унинг ўзи ҳам боласининг бу қилигидан аччиғлана бошлайди. Каравотга столча қилиб беришнинг зарурлиги шундаки, бундай столча боланинг оёқларини эзмайди, столчада қуриб қўйган уйни бузмасдан, ўтқизиб қўйилган қўғирчоқни йиқитиб юормай, бемалол, қимирлай олади, оёқларини узатади ва ҳоказо. Бундан ташқари, бундай столча болаларни овқатлантириш учун жуда қулай. Устига ликопчада суюқ ош, пнеллада чойни бемалол қўйса бўлади.

3. Урин-кўрпа қилиб ётган болага бўёқ билан расм солишга рухсат этманг, чунки устига сувни салга тўкиб юбориши мумкин. Ўйинлар ва ўйинчоқлардан ташқари, бола ўзи нарса ясаш билан кўп шуғулланиши керак. Шунда узоқ чалғийди. Болалар гўгурт қутиларидан қўғирчоқ мебели ясашни жуда яхши кўрадилар. Мебель жуда чиройли (ҳатто ёзув столнинг тортмалари сурилади), енгил чиқади, айниқса, уни ўз қўли билан ясагани, отаси ишдан келгач, ўғли ёки қизининг қандай ажойиб нарсалар ясаганини кўриб ҳайрон қолиши, хурсанд бўлиши болани бу ишга яна ҳам қизиқтиради ва иштиёқини орттиради. Бола қанчалик ёш бўлса, катталардан бирортаси унинг ишига шунчалик яқиндан ёрдам бериши керак, агар бу ишларни боланинг ўзи мустақил қилаётган бўлса, елим шиша идишда эмас, балки сиқма идишда (тубиқда) бўлиши лозим.

Боланинг ўйинни бир чеккага йиғиштириб қўйиб, ҳеч нарса қилмай ётганини кўриб, ҳайрон бўлманг. Уни ўйин ўйнашга мажбур қилманг, чунки баъзан жуда итоаткор бола ойиси айтгани учун ҳам ўйинчоқларини истар-истамас тера бошлайди,

аслини олганда эса ҳали бунга унинг ҳоли келмайди. Бундан ташқари, эсингизда бўлсин, касал бола ўйин ўйнаётганида шу ўйинчоқларни ўйнаш жонига тегмасиданоқ толиқиб қолади, у ўйинчоқни ўйиннинг шу тури кўнглига ургани ва бошқасини ўйнагиси келгани учун эмас, балки сал чарчаганидан йиғиштириб қўяди, бирпас дам олганидан кейин ўзи учун қизиқ бўлган бу ўйинни яна давом эттираверади. Агар шу пайтда ўйинчоқларни қўлидан тортиб олиб қўйсангиз, шу заҳоти йиғлай бошлайди. Ҳеч қачон сиз «болам нима қилишини ўзи ҳам билмайди» деб ўйламанг. Сиз билан биз уни ҳам, унинг ҳолатини ҳам тушунмаймиз.

Полда ўйнаганда ҳам кўп ҳаракат талаб қилмайдиган ва болаларни қўзғатмайдиган ўйинлардан фойдаланинг. Полга гиламча солиб қўйсангиз жуда яхши бўлади, бола унинг устида ўтириши ва ўйнаши, кубиклардан уйлар қуриши ёки қўғирчоққа уй ясаши мумкин.

Худди касаллик пайтидаги каби тузалиб келаётган даврда ҳам болага жуда диққат-эътиборли бўлинг, шундагина бола хулқидаги салгина ўзгаришларни пайқаб оласиз, бу ўзгаришлар эса бошланиб келаётган асоратларнинг ёки янги касалликнинг аломатлари бўлиши мумкин.

Г р и п п — анча маккор касаллик бўлиб, оқибати қандай бўлишини айтиш жуда қийин. Грипп билан оғриган боланинг хулқи ўзига хос бўлади, буни ота-она албатта билиши шарт.

Агар скарлатина ёки қизамиқ касаллик энди бошланиб келаётганда ёки унинг ўткир даврида озми-кўпми даражада узоқ давом этадиган тормозланиш жараёни билан кечиб, бола беҳол, уйқучан бўлса, биз гриппда бутунлай бошқача манзарани кўрамиз.

Бола одатда касаллик бошланганда дастлабки 24. камдан-кам 48 соат ичида уйқучан бўлади, кейин эса жуда қўзғалиш даври бошланади — у «инжиқлик» қилади, «бекордан-бекорга» йиғлайверади. Бола ўзини қўйгани жой топа олмайди, унга ҳеч нарса ёқмайди. Расм солгиси ҳам, ўйнагиси ҳам келмайди. Бола касал бўлганда ниҳоятда эътиборли бўлиш ва унинг «инжиқликларига» тоқат қилиш керак. Унинг жиғига тегмасдан бирор нарсага машғул қилиш, турли ўйинчоқлар (кичикроқ қўғирчоқлар, ранги хирароқ пирамидалар, кубиклар)га қизиқтириш лозим. Кўзга ва мияга зўр келмайдиган ўйинлар ўйнаш тавсия этилади. Қизчалар учун бир қанча қўйлақлар, латта-адёл ва идишлар билан қўғирчоқ, ўғил болалар учун қурилиш материали бўлади (ёғоч, пластмасса, керамика), мозанка ўринда ётган болага ўйнаш учун яхши, бироқ у катта-катта бўлиши ва нақшларни суратга қараб терадиган бўлмаслиги керак. Бу хилда зўриқиш ҳозир бола учун зарар қилади. У нимани хоҳласа, шуни қилаверсин, кўзини зўриқтирмасин ва берилган расмни томоша қилиш ҳамда кейин уни қўйиб чиқиб учун ақлини ишлатмасин.

Боланинг иситмаси тушиб, умумий аҳволи яхшилангандан сўнг анча майда нарсалардан бирор нарса қуриш, нарса тикиш, ўқиш учун рухсат бериш мумкин. Бироқ боланинг ташқи кўриниши қанчалик яхши бўлмасин (ҳарорати жойида, аҳволи яхши), шуни эсда тутиш керакки, ҳали унинг иш қобилияти бутунлай асли ҳолига келмаган бўлади, бунинг учун камида 1—2 ой вақт керак.

Шундай ҳам бўладики, гриппдан тузалган бола орадан бир оз вақт ўтгач жуда инжиқ, йиғлоқни бўлиб қолади, ҳеч нарсани ўйнагиси келмайди. Шунда болани дарҳол врачга кўрсатиш керак, у бола билан шаҳардан ташқарига чиқиб кетиш, болага санаторий режими яратиб бериш, ухлаш соатларини узайтириш юзасидан маслаҳатлар беради. Одатда врач маслаҳатларига амал қилганда барча асабий аломатлар йўқолиб кетади ва бола яна ювош ва гапга кирадиган бўлиб қолади.

Баъзан шундай бўладики, ота-она болам касаллиги даврида шунчаки эркатойлик қиляпти, шу сабабли гапга кирмаяпти, ёмон ўқияпти деб ўйлаб, врач тавсияларига аҳамият беришмайди. Болани «тарбиялаш» учун уни жазолай бошлашади, натижада бола яхши бўлиш ўрнига баттар бўлади. Болани энди узоқ вақт даволаш зарурати туғилади, чунки у жуда ҳолдан тойиб қолган бўлади.

Бу гапларни ота-оналарни қўрқитиш учун айтаётганимиз йўқ, балки боланинг хулқи ўзгариб қолганда улар жуда диққат-эътиборли бўлишлари, бу ўзгаришларнинг сабабларини билиб олишга ҳаракат қилишлари ва ҳамма нарсани инжиқликка йўймасликлари, бунинг онадан отадан, бувидан кўриб, улар болани эркалатиб юборишган, демасликлари учун айтяпмиз.

Сувчечакда бола доимо ўйин ўйнаш билан банд бўлиши зарур. Шунда у чалғийди ва терисининг қаттиқ қичишиши унча билинмайди (бу касалликда тери қаттиқ қичишади). Агар бола қўлида ўйинчоқ бўлмаса ва бекор ўтирадиган бўлса, у беихтиёр баданини қашийди, сувчечак энди қатқалоқ қилган терисини кўчиради, бу билан ярага инфекция туширади, касалликнинг ҳўзилиб кетишига сабаб бўлади, энг муҳими эса, қашилган жойларга қўшимча инфекция тушиши ва ҳатто қон айнаб кетиши мумкин.

Сувчечак билан оғриган бола хусусан ўзи ясайдиган ўйинлар ўйнаши керак, бундай ўйинчоқларни магазинлардан сотиб олиш мумкин ёки ўзингиз ўйлаб топсангиз ҳам бўлади. У бирор нарса билан шуғулланса, қўли ҳам, мияси ҳам узоқ вақтгача банд бўлади. Гугурт доналаридан «расм солиш» билан жуда қизиқиб ўйнайди, қоғоз устига ҳар хил рангларга бўялган узун-қисқа гугурт доналарини териб расм солади. Бундай «расм»ларни ҳатто қоғозга ёпиштирса ҳам бўлади. Умуман айтганда, сувчечакда қўлни банд қиладиган ўйинчоқлар ва ўйинлар зарур. Сув ва қум билан ўйнамасин. Бола сув ўйнаганда терининг касал жойларига ногоҳ сув теккизади, қатқа-

лоқлар ивийди, уларни ҳўл ва ифлос қўл билан кўчириб олиши мумкин. Қум ўйнаганида боланинг қўли доимо ифлос бўлади, касал жойларни қашиганда инфекция тушиши хавфи бир неча марта ортади.

Қизамиқ бола хулқининг бошқача ўзгаришлари билан, грипп, сувчечак ва кўкйўталга қараганда бошқача оқибатлар ва асоратлар билан кечади.

Қизамиқнинг бошланғич даврида бола атрофдагилар учун юқумли бўлади, тошмалар ва ҳарорат ҳали бўлмайди, боланинг хулқи сезиларли даражада анча ўзгариб қолади. У «бирданига» жиззаки бўлиб қолади, баъзан ланж бўлади. Бола хулқидаги ана шу ўзгаришларни ўз вақтида пайқаб олиш, жуда ҳушёр бўлиш, ўз вақтида болалар шифокорига бориш зарур. Шунда давони вақтида бошлаш билан бирга бошқа болаларни ҳам касаллик юқишидан асраш мумкин.

Қизамиқда тошма тошиши ҳамиша ҳароратнинг анча ошиши, жуда ҳолсизланиш, уйқучанлик, кўпинча кўзнинг ачишиши билан кечади, бу вақтда касал болага ҳеч нарса ёқмайди ва ҳеч нарса қилгиси келмайди, доим кўзини юмиб, индамай ётгиси келади.

Одатда бу давр 2—4 кунга чўзилади. Шу вақтда баъзан бемор боланинг олдида ўтириб, уни эркалаб-суйишнинг ўзи кифоя қилади. Унга овоз чиқариб қисқа нарсаларни ўқиб бериш мумкин, лекин бемор боланинг ўзига китоб ўқиш ёки расмларни кўришга, хусусан майда расмларни кўришга рухсат бермаслик керак, чунки қизамиқда кўзга зарар етиб қолиши мумкин.

Ўткир давр тугаб, ҳарорат тушгандан кейин бемор бола салга кўзғоладиган бўлиб қолади. Бу даврда унинг ихтиёрига хотиржам ўйналадиган ўйинларни бериб қўйиш керак, бундай ўйинлар уни толиқтириб қўймаслиги, балки, аксинча, нерв системасининг мустаҳкамланишига ёрдам бериши лозим. 3—3,5 яшаргача бўлган болаларга уй ҳайвонлари, одамларнинг ёғочдан ёки лойдан ясалган шакллари, йирик ёғоч мунчоқлар, кубиклар, шунингдек, ғалтақлар, катта-катта тугмалар, ҳар хил рангли турли-туман лахтақлар солиб қўйиладиган қути, кремдан бўшаган идишчалар ва бошқа нарсаларни бериб қўйинг. Бола бу нарсаларни танлаб, жой-жойига тахлаб қўяди, мунчоқлардан ип ўтказиб, диққат билан шуғулланади, шулар билан овунади. Ҳар қандай ёшдаги болага кўғирчоқ кийимлари, латта-путталари, чой ичиладиган ёки ошхона идиш-товоқлари уй жиҳозлари билан бериш лозим.

Қизамиқни бошдан кечирган боланинг асаби грипп ёки скарлатина билан оғриб ўтган болага қараганда салга бузилади. Касал бўлиб ўтгандан кейин камида 1—2 ой давомида унга мутлақо озор бермаслик, асабини бузмаслик, атрофидаги одамлар унга ниҳоятда мулойим гапиришлари ва ғамхўр бўлишлари керак. Бу даврда болани албатта кундузи ухлатиш,

кечаси эса 1—1,5 соат кўпроқ ухлаши лозим. Бу даврда бола жуда ҳаракатчан ва чарчатиб қўядиган ўйинлар ўйнамаслиги керак. Қизамиқ билан оғриб ўтган боланинг жуда қўзғалувчан бўлишини унутманг. Бола хотиржам ўйнаб ўтирганда бирдан инжиқ бўлиб қолиши мумкин. Бу боланинг чарчаб қолганини кўрсатади, шунда уни қўлга олиб оҳиста гаплашиш, яхшиси, диванга ётқизиш, ёнида тинчгина ўтириш ёки китоб ўқиб бериш, аквариумдаги балиқларни томоша қилдириш керак ва ҳоказо. Бола кўпинча чарчаганидан инжиқлик қилади. Боллага қувватга кириши учун дам олишига имкон беринг.

Яна такрор айтамыз, бола қизамиқ билан оғриб қолганда унга жуда ҳам эътиборли бўлиш ва «бекордан-бекорга» инжиқлик қилганда асло аччиғланмасдан, уни овутиш ва дам олишига имкон бериш зарур.

Кўкйўтал жуда азоб беради, бола қув-қув йўталади, кўпинча йўталиб қусани, беҳол бўлиб, асаблари ҳолдан тояди. Боланинг кўкйўтални енгил ўтказишига ва тезроқ соғайиб кетишига ёрдам бериш учун кўкйўтал хуружларини иложи бори-ча камайтиришга ҳаракат қилиш лозим. Бунинг учун бола ҳозир йўталаман деб ўйлаб, кўрққанда, уни бутун куч ва воситалар билан чалғитиш, иложи бори-ча йўтални пайдо қиладиган сабабларни бартараф қилиш керак. Кўкйўтал хуружини эса ҳар хил шароитлар пайдо қилиши мумкин: она боладан аччиқланса, у йўтала бошлайди, қаердадир бирор нарса тушиб кетса, кўрқиб кетиб йўтал тутади: опаси, синглиси, ака-укаси ўйинчоғини тортиб олиб қўйса, яна кўкйўтал хуружи тутади, бу эса болани жуда ҳолдан тойдириб, қийнаб қўяди.

Бола касаллик даврида очиқ ҳавода кўп бўлсин, бирорта хотиржам иш билан шуғуллансин. Доимо бирор нарса билан машғул бўлсин. Ўйин билан овора бўлган бола йўтални гўё унутиб қўяди.

Бола йилнинг иссиқ фаслида касал бўлган бўлса (кўкйўтал билан касалланган болалар йилнинг ҳар қандай фаслида ҳам иложи бори-ча кўп сайр қилишлари лозим), сув билан ўйнаса жуда яхши бўлади.

Майли, кўкйўтал билан оғриган бола сувда қайиқчани оқизсин, кўғирчоқни чўмилтирсин, «кир ювсин» ва ҳоказо. Тоғора, тос, челақдаги сув албатта илиқ бўлсин. Сув билан ўйнашнинг фойдаси шуки, қуруқ ҳаво боланинг нафас йўллари қитиқлаб, яна йўтал хуружи тутади. Нам ҳаво эса, аксинча, боланинг нафас йўллари яхши таъсир қилади. Бундан ташқари, сув билан ўйнаш хусусан мактабгача ёшдаги болаларнинг энг севимли ўйини ҳисобланади.

Боланинг қум ўйнаши маъқул эмас, чунки ҳатто ҳўл қум ҳам дарров қуриydi, чангий бошлайди, бинобарин, нафас йўллари жуда қаттиқ таъсирлайди. Йилнинг қиш фаслида болалар қорда ҳар хил ўйинлар ўйнаши — қор кураши, қорбобо ясаши мумкин.

Қатта болалар ёки бемор боланинг отаси фанердан ҳайвонлар ва одамларнинг ҳар хил шаклларини қирқиб, унга ёғоч қоқиб беришса, жуда яхши бўлади, буни болалар қорга осонгина тиқиб қўяди ва бу билан ўйин қизийди, бола узоқ вақтгача чалғиб туради.

Уйда ҳам боланинг сув билан ўйнашига имкон яратиш керак, чунки ҳозирги замон уйларида қишда ҳаво қуруқ бўлади, буни ҳатто соғлом одамлар ҳам сезишади. Ҳаво намлагич ишлатиб қўйилса, жуда фойдали, агар у бўлмаса хонага тосга сув қуйиб қўйса ҳам бўлади. Агар болага сув билан ўйнаш учун рухсат берилса, сувга қайиқчаларни оқизиб ўйнаса, унинг аҳволи анча энгиллашади.

Кўкйўтал билан оғриб қолган боланинг арралаш ва куйдириш билан қилинадиган ишларни бажариши мумкин эмас, чунки арралаганда ҳавога ёғоч қипиғининг жуда майда зарралари тарқалади, куйдирганда эса куйган ёғочнинг ачиқ хида нафас йўллари таъсирлайди, бу ҳам йўтал хуружини пайдо қилиши мумкин.

Қоғоз, картон, гугурт ва гугурт қутисидан боланинг ўзи ясаган ҳар хил нарсалар жуда яхши. Қурилиш материали— бу универсал ўйинчоқ бўлиб, болалар ундан ёшига қараб ва қурбн етгунча фойдаланади, бироқ бу ўйинларни ҳамма болалар ҳам қизиқиб ўйнайди. Жуда ёш болалар (1,5—2 яшар болалар) бу материални қутидан қутига ёки машинага олиб солдилар, уни судраб хонада юрадилар, машинага ортадилар ва ташийдилар. Каттароқ болалар қурилиш материалдан уй қуришга ҳаракат қиладилар, катта мактаб ёшидаги болалар эса қўғирчоққа хона, кемача, уй қурадилар.

Бу касалликда барча қурилиш материаллари билан боланинг ерда эмас, стол устида ўйнаши муҳим, чунки ерда бола чўккалаб, эгилиб ва кўкрак қафасини сиқиб ўтиради. Винобарин, қон айланиши ва ўпкада ҳаво алмашишини бўзилади. Бола кўкрак қафаси ёзилиб, эркин нафас оладиган вазиятда ўтириши шарт.

Шундай қилиб, кўкйўталда шароит тинч бўлсин ва бола доимо ўйин билан машғул бўлсин. Кўкйўтал билан оғриган болани яхши овқатлантинг, чунки кўпинча йўтал хуружини пайтида қусавериб, ҳолдан тойиб қолади. Овқат қуруқ ёки совуқ ҳолда берилганда уни ейишнинг ўзи ҳам йўтал хуружини пайдо қилади.

Баъзан бола овқатга кўзи тушиши биланоқ йўтал хуружини тутади. Бундай оғир аҳволга йўл қўймаслик учун кўкйўтал билан оғриган болани жуда секин, яхши гапириб, эркалаб овқатлантириш керак. Болага қуруқ, жуда иссиқ ёки совуқ овқат берманг, чунки бундай овқатни еганда бола ўз-ўзидан қалқиб кетиши мумкин. Овқат болага хуш ёқадиган даражада иссиқ ва албатта юмшоқ бўлсин (эзилтириб пиширилган суюқ ош, ҳар хил пюре, қийма гўшт ва ҳоказо).

Овқатни чиройли қилиб сузишга жуда катта аҳамият бериш зарур, овқат чиройли идишга безатиб сузилса, бемор боланинг диққати чалғийди ва иштаҳаси анча очилади, уни хотир-жамлик билан ейди.

Ревматизм билан оғриб қолганда доимо нерв система-сида функционал ўзгаришлар содир бўлади. Бола ланж бўлади, иш қилгиси ва ўйнагиси келмайди, паришонхотир ва сержаҳл бўлиб қолади, иштаҳаси йўқолади, ранги кетади, оёқ-қўллари совуқ бўлади. Арзимаган нарсадан ёки ўз-ўзидан юраги гупиллаб уриб кетади, баъзан юрак соҳаси, боши оғрийди.

Ревматизм билан оғриган бола кўпинча маъюс бўлади, жим ўтириб, узоқ вақтгача йнглайди, сал нарсадан хафа бўлади. Шу сабабдан, боланинг кўнглини кўтарадиган ва аҳволини яхшилайдиган жамики нарсалар ревматизмни даволашда муҳим ўрин тутати.

Болани ўйинчоқлар ва ўйинлар билан овутиш, унга қизиқ, лекин мазмуни босиқ китобларни танлаб бериш, ҳис-туйғуларини, кайфиятини яхшилаш билан унинг соғайишини тезлаштира-сиз.

Бундан ташқари, ревматизмда, хусусан ўткир босқичида, одатда болага албатта ўрин-кўрпа қилиб ётиш ва иложи борича осойишталик буюрилади, ўйинқароқ бўлса, ўринда қимирламай бир неча кун ётиши жуда қийин, бу ҳақда юқорида ай-тиб ўтган эдик.

Бола ўрин-кўрпа қилиб ётадиган бўлса, унга эртақлар жуда яхши овунчоқ бўлади ва ҳоказо.

Ревматизм билан оғриган болага каравотда ўтиришга рух-сат берилганда, қоғоздан ҳар хил нарсалар ясаш фойдали бўлади, бундай қоғозларни «Болалар дунёси»дан ёки бошқа дўкондан сотиб олиш мумкин. Аппликациялар, арча безаклари ясаш, пароходлар, уйлар ясаганда бола узоқ вақтгача тинчгина ўйнаб ўтиради ва бу касалликда пайдо бўладиган кўпгина ёқимсиз ҳислардан чалғийди. Бола полда қурилиш матери-аллари ва бошқалар билан ўйнасин.

1,5—2 дан 3 ёшгача бўлган болалар дардга чалиниб қолганда уларни узоқ вақтгача чалғитиб туриш жуда қийин бўлади. Бу ёшдаги болалар учун «очиб-ёп», «ол-қўй» (пирамида-лар, бир-бирининг устига қўйиладиган кубиклар, катта ёғоч мунчоқлар жуда мос келади, бундай мунчоқларни бола ингич-кароқ қоғоз нига ўтказиши мумкин), булардан ташқари, ал-батта кубиклар ва ғиштчалар яхши ўйин бўлади.

Ҳаммага маълумки, бола қизиқиб ўйнаганидан кейин овқатни яхши ейди. Бемор бола ўйнайдиган ўйинчоқларни ва улар йўналадиган жойни танлаганда қуйидагилар ҳисобга оли-ниши керак.

1. Ўйинчоқлар енгил, кичикроқ бўлсин, ранги ялтироқ бўл-масин.

2. Ортиқча жисмоний ва руҳий зўриқиш талаб қиладиган ўйинчоқ харид қилманг.

3. Ўпка касалликларида ерда ўтириб ноқулай вазиятда ўйин ўйнаш мумкин эмас, чунки қон айланиши ва ўпкада ҳаво алма-шиниши бузилади.

4. Юқори нафас йўллари ва ўпка касалликлари (кўкйўтал, зотилжам, хусусан хроник зотилжам, бронхиал астма)да илиқ сув билан ўйнаш фойдали, қум ўйнаш зарарли.

5. Терининг турли касалликларида (инфекцион ёки аллер-гик табиатдаги касалликларда) сув ва қум ўйнамаган маъқул, лекин болалар қўлни банд қиладиган ўйинларни кўпроқ ўй-наши керак.

Аслида касал болага она қарайди ва врач буюрган кўпчи-лик нарсаларни бажаради, шунинг учун у боланинг руҳий-кай-фияти яхши бўлишига ҳаракат қилиши, ўзининг ташвишлана-ётганини унга билдирмаслиги, буюрилган вақтда зарур дорилар, турли-туман овқатларни бериб туриши, баъзи муолажалар қи-лишни билиши керак. Буларнинг барчаси боланинг тезроқ со-ғайишига имкон беради.

Бола касал бўлган пайтда унинг кайфиятига ва аҳволига эътиборли бўлиш, даволаниш ва ўринда ётишининг фойдасини тушунтириб, унга ғамхўрлик қилиш касалликни тезроқ енгиш-га ва кўп ўтмай ўртоқлари олдига қайтишига имкон беради.

ПРОФИЛАКТИК ЭМЛАШЛАР

«Боламга нина тиқтирмайман!»— бундай сўзларни ҳозир шифокорлар деярли эшитмайдиган бўлдилар. Кўп йиллик таж-риба шуни кўрсатдики, профилактик эмлашлар болалар инфек-цияларига қарши курашиш учун энг тўғри ва қудратли воси-тадир.

Оммавий кўламда ўтказиладиган вакцинация инфекцион ка-салликлар билан касалланишнинг анча камайишига, ҳатто баъ-зи инфекцияларнинг бутунлай йўқолишига имкон беради.

Инфекцион касалликларни камайтириш ва йўқотиш иши барча муҳим халқ хўжалиги вазифалари сингари режалашти-рилади.

Профилактик эмлашлар бизда давлат аҳамиятига эга, бун-га давлат маблағ ажратиб туради. Эмлашларнинг худди шу хилда кенг кўламда ва мунтазам равишда ўтказиб турилиши туфайли ҳозирги авлодимиз оналари яқин ўтмишдаги болалар бошига тушган фожиаларни билмайдилар, у вақтларда чечак, дифтерия, қизамиқ ва бошқа инфекциялар туфайли оналар фарзандларидан жудо бўлишарди. Минглаб одамлар чечак би-лан оғрир, ундан ўлиб кетар, кўр бўлиб қоладди. Ҳозир бу узоқ тарих бўлиб қолган, ҳозирда чечак бутунлай тугатилган.

Ёрдамга профилактик эмлашлар келди. Инглиз врачлари Жённер бундан 180 йил олдин сут соғувчилар сизгидан чечакни юктириб, жуда енгил касал бўлишларини ва кейинчалик ҳатто касал ҳайвонга қараганларида ҳам чинчечак билан мутлақо оғримасликларини сезиб қолди. У ўзининг ана шу кузатувига асосланиб, Жёмс деган 8 яшар болага сизгир чечакни эмлади. Бола ўша даврда Англияда даҳшатли бўлган машъум инфекциядан чинчечак билан эмланганлиги туфайли ҳимояланиб қолди.

Бу чиндан ҳам буюк кашфиёт эди. Худди ана шу пайтдан бошлаб инфекцияларга қарши муваффақият билан курашиш даври бошланди. Кейинчалик касалликларга қарши қилинадиган ҳар қандай эмлашни вакцинация деб, организмга киритиладиган профилактик препаратларни эса вакцина деб атаётдилар (вакцина лотинча *vasso*— сизгир демакдир). Шундай қилиб, Жённер кашфиёти, ҳақидаги хотира ҳаётдан мустақкам жой олди.

Бирорта инфекция билан оғриган одамга одатда кейинчалик шу инфекция бирмунча вақтгача юқмайди ёки у бутун умри давомида бу инфекцияни юқтирмайдиган бўлиб қолади. Масалан, қизамиқ, сувчечак, полиомиелит ва бошқа инфекциялар билан оғриган бола одатда ҳеч қачон бу касалликлар билан қайта оғримайди.

Касалликни бундай юқтирмасликнинг сабаблари аста-секин аён бўла бошлади— касаллик жараёнида организм антителолар деб аталадиган махсус ҳимоя моддаларини ишлаб чиқаради, бу антитело шу касалликни пайдо қиладиган микробларга ва улар ажратадиган заҳарларга қарши курашади. Табиийки, касаллик қўзғатувчиларини бутун қурол-яроғи билан кутиб оладиган шундай моддани одам организмда вақтгача яратиб бўлмасмикин, деган фикр туғилди. Бироқ, антителолар спецификдир, улар фақат қўзғатувчиси одам организмга кириб олган инфекция билан касалликка қарши ишланиб чиқади, холос.

Вакциналар яратишнинг асосий ғояси инфекция билан касалликлар қўзғатувчиларининг турини сунъий равишда ўзгартириш ғоясидан иборат бўлди. Бунда вакциналар одам организмга киритилганда касаллик қўзғатмасдан, балки у ёки бу инфекцияни юқтирмасликка иммунитет ишланиб чиқишига ёрдам бериши керак эди. Худди ана шу қоидада ҳозирги кунда инсоният қўлида мавжуд бўлган ва фарзандларимизни турли хил инфекциялардан ишончли равишда асраб турган вакциналар яратилишига асос солинди. Масалан, соғлом бола дифтерияга қарши вакцина билан эмланадиган бўлса, у ҳолда бола организмда касаллик қўзғатувчисининг заҳари (токсини)га қарши антитело ишланиб чиқади ва бола дифтерияни юқтирмайдиган бўлиб қолади.

Турли хилдаги инфекцияларни юқтирмаслик вакцинация қилгандан кейин дарров пайдо бўла қолмайди, балки орадан маълум муддат ўтгандан кейин юзага келади (бу муддат ҳар хил инфекциялар учун турлича). Ҳозирги вақтда бу муддатлар яхши ўрганилган. Масалан, дифтерияга нисбатан номойиллик (иммунитет) эмлангандан сўнг орадан 3—4 ҳафта ўтгандан кейин, ўпка силига қарши эса 1—1,5 ой ўтгач пайдо бўлади. Шунини эсда тутиш керакки, эмланган бола шу иммунитет ишланиб чиқиши мобайнида худди эмланганлар каби ҳимоясиз бўлади, шунинг учун уни инфекциялардан жуда асраб-авайлаш лозим. Вакцина одамни ҳамини ҳам касал бўлиб қолишдан асрайвермайди, лекин касаллик ривожланадиган бўлса, у енгил кечади ва асорат қолдирмайди.

Вақт ўтиши билан эмланишга жавобан ривожланган у ёки бу инфекцияни юқтирмаслик (иммунитет)нинг кучи сусаяди ва вакцина организмга такрор юборилади.

Ҳозирги пайтда такрор эмлашлар (вакцинациялар) муддатлари белгиланган, эмлашлар тақвими ишлаб чиқилган, унда боланинг ёши, эмлашлар навбати, ревакцинациянинг зарур муддатлари, шунингдек, эмлашлар ўртасидаги интерваллар ҳисобга олинади. Ота-оналар эмлаш тақвими яхши билиб олишлари зарур. Шунини ёдда тутиш керакки, тақвим шунчаки

Жадвал

Эмлаш — саломатлик гарови

1998 — 2002 йиллар учун профилактик эмлашлар тақвими

Еш	Эмлаш номи
1-кун	ВГВ-1
2—5-кунлари	Силга қарши: БЦЖ-1 полиомиселитга қарши ОПВ-0
2-ойлик	кўкйўталга, дифтерия, қоқшолга қарши АҚДС-1, ОПВ-1, ВГВ-2
3-ойлик	АҚДС-2, ОПВ-2
4 ойлик	АҚДС-3, ОПВ-3
9 ойлик	қизамиққа қарши, қизамиқ-1
16 ойлик	АҚДС-4, ОПВ-4, Корь-2, Қизамиқ
18 ойлик	Эпидпаротит-1
7 ёш (1-синф) 15 ёш (9-синф)	АДС-М-5, ОПВ-5, БЦЖ-2, БЦЖ-3
16—17 ёш (10-синф)	АДС-М-6
26 ёш	АДС-М-7
46 ёш	АДС-М-8

эмас, балки профилактик эмлашларни ўтказишга алоқадор барча муаммоларни ҳар томонлама ўрганиш натижасида тузилган. Бу олимларнинг турли ёшдаги болалар организмнинг ҳар бир вакцинага реакциясини, иммунитет ишланиб чиқиш муддатлари ва шароитларини, бирорта инфекция юқиши эҳтимоли ва хавфлилик даражасини ҳар томонлама синчиклаб ўрганиши оқибатида юзага келган.

Унутманг! Эмланаётган бола организми қанчалик соғлом бўлса, унда касалликка қарши курашувчи модданинг ҳосил бўлиши шунчалик кучли бўлади. Шунинг учун ҳам эмланаётган боланинг жисмоний жиҳатдан соғлом ва бақувват бўлишига ҳам эътибор бериш лозим.

Эмлаш тиббий шохобчалар ёки поликлиникаларда махсус тайёрланган тиббиёт ходими томонидан врач назоратида ўтказилади. Болани эмлашдан аввал унинг тана ҳарорати ўлчаниши ва қандай касалликлар билан оғриганлиги аниқланиши лозим, врач болани синчиклаб текшириб, эмлаш мумкин ёки мумкин эмаслигини аниқлаши керак. Эмлашнинг ҳар бир тури учун алоҳида бир марталик шприц ва ниналар ишлатиш керак. Уй шароитида эмлаш асло мумкин эмас.

Бўғма, кўкйўтал ва қоқшолга қарши эмлаш бир вақтнинг ўзида боланинг 2 ойлигидан бошланиб 3 марта— ҳар ойда ўтказилади. Биринчи қайта эмлаш 1 йилу 2 ойдан сўнг ўтказилади.

Агар эмланадиган бола юқумли ёки юқмайдиган касалликлар билан оғриган бўлса, аввал уни даволаш лозим, бунда эмлаш даври 1997 йил Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан қабул қилинган СанПИН-0076—1997 йилга асосан олиб борилади.

Ангина, ўпка сили, юрак-томир системаси касалликларидан тузалган болалар мутахассислар билан келишилган ҳолда эмланиши лозим.

Болаларда эмланганда баъзан кучли реакция пайдо бўлиши мумкин. Шунинг учун ҳам бола эмлангандан сўнг бир соат давомида врач назоратида бўлиши керак.

Бола эмлангандан сўнг дастлабки икки кун ичида унинг тана ҳарорати бир оз кўтарилади, димоғи битади, терининг эмланган жойи бир оз қизаради. Тери остида безга ўхшаш шиш пайдо бўлиб, 1—2 ҳафтагача сақланиши мумкин.

Эмланган боланинг тана ҳарорати 38,5 даражадан юқори бўлса ёки терининг эмланган жойидаги шиш жуда катта бўлса ёки йиринглаб кетса, дарҳол врачга мурожаат қилиш лозим.

Шолга қарши эмлаш боланинг 2—5 кунлигидан бошланиб бўғма, силга қарши эмлаш билан бир вақтнинг ўзида ўтказилади («Эмлаш» жадвалига қаранг). Қайта эмлаш боланинг 1 ёшу 2 ойлигида ва 7 ёшда ўтказилади. Вакцина суюқ ҳолда бўлиб, оғизга томизилади, уни сув ёки бирор суюқлик билан ичиш

мумкин эмас. Вакцинани ичгандан сўнг бир соат давомида овқат ейиш ёки сув ичиш тақиқланади.

Агар эмланаётган бола юқумли касаллик билан оғриган, бемор билан мулоқатда бўлган бўлса, кузатиш даври тугагандан сўнг эмланади.

Қизамиққа қарши эмлаш боланинг 9 ойлигида ўтказилади. 1 ёш 6 ойлигида қайта эмланади. 100 та эмланган боладан 2—3 таси қизамиқ билан оғриши мумкин. Агар ёшлигида эмланмаган бўлса, катта ёшдаги болаларни ҳам қизамиққа қарши эмлаш зарур.

Ўпка силига қарши эмлаш чақалоқ 2—5 кунлигида туғруқхонада ўтказилади. Қайта эмлаш эса боланинг 7 ёшидан бошланади.

Янги эмлаш жадвалига биноан 1998 йилдан бошлаб янги туғилган болаларни гепатит В га қарши эмлаш режалаштирилган. Ҳозирги кунда республикамизнинг Тошкент, Самарқанд, Марғилон, Андижон шаҳарларида пуллик эмлаш марказлари ташкил этилган. Уларда болаларингизни ва ўзингизни вирусли гепатит касаллигига қарши эмлатиш мумкин.

Ҳурматли ота-оналар! Фарзандларингизни соғлом ва бақувват бўлиб ўсишини истасангиз, уларни маккор касалликлар — бўғма, кўкйўтал, қоқшол, қизамиқ, эпид. паротит (тепки), шол, ўпка сили ва гепатит касаллигига қарши ўз вақтида эмлатишни унутманг.

Ота-оналар болани ўз вақтида эмлатиш зарурлигини эсда тутишлари ва белгиланган муддатда уни эмлаш учун албатта врачга олиб боришлари лозим. Яна бир бор такрорлаб ўтамиз, боланинг у ёки бу вакцина билан эмланиши учун белгиланган ёши худди ана шу эмлаш учун энг маъқул ҳисобланади. Шунинг учун ҳам календарда белгиланган ёшда эмлаш мақсадга мувофиқ ҳисобланади, бироқ фақат соғлом болани эмлаш мумкинлигини ота-оналар яхши билишлари керак. Бу эмлашларнинг хавфсиз бўлишини ҳам, вакцинациянинг яхши натижа беришини ҳам таъминлайдиган энг муҳим шарт.

Эмлашдан олдин ота-она врачга бола саломатлигидаги ҳар қандай ўзгаришни айтиши зарур. Ота-она врачга олдинги профилактик эмлашларда болада нохуш реакциялар пайдо бўлган бўлмаганлигини, охириги марта қачон касал бўлганини, касалликлар билан оғрийдим-йўқми, бундан олдин қачон эмланганини айтишлари керак. Эмлатишга тайёрланиш керак. Бола носог бўлса, онлада грипп билан оғриган бемор бўлса, болани эмлатмаслик лозим. Эмлашдан олдин бола қувватга кириб олиши керак, шу сабабли унинг овқатланишига, режимига жуда катта аҳамият бериш зарур ва ҳоказо.

Соғлом болада ҳам эмланганда реакция пайдо бўлиши мумкин, лекин бунинг ҳечам қўрқадиган жойи йўқ: аксарин, бу иммунитет ҳосил бўлиши туфайли пайдо бўладиган нормал реакция ҳисобланади.

ХИРУРГГА ҚАЧОН БОРИШ КЕРАК?

Хирург болани одатда у ёруғ дунёга келганидан кейин бир ой ичида кўради. Болани профилактика мақсадида кўриш ривожланишида эҳтимол бўлган нуқсонларни барвақт аниқлаш ва давони ўз вақтида бошлаш, бола организмнинг бузилган функцияларини тезроқ тиклаш учун кафил бўлади.

Жуда кўп хирургик касалликлар ичида зудлик билан жароҳ аралашувини талаб қиладиган шошилиш, касалликлар катта ўрин тутлади. Ҳар қандай касаллик маълум аломатлар билан бошланади. Агар ота-оналар буларни билиб олсалар, болани врачга жуда эрта муддатларда олиб борадилар, кичкинтойнинг даволаш муассасасига вақтли келиши эса хирургга оғир асоратларнинг олдини олиш мумкин бўлган дастлабки соатларда ёрдам бериш учун имкон туғдиради.

Янги туғилган ва гўдак болаларда эмизгандан кейин қусиш ва сутни қайтариб ташлаш кўп учрайдиган ҳодиса. Кўпинча эмизилган бола ҳатто каравотга оҳиста ётқизилганда ҳам озгина сутни 1—2 марта қайтариб ташлайди. Баъзи ҳолларда бунга шу нарса сабаб бўладики, эмаётганда бола ҳавони ютиб юборади, баъзан эса бунга уни ортиқча эмизиб юбориш сабаб бўлади. Одатда бола 3—4 ойлик бўлганда, хусусан, болага анча қуоқроқ овқат бера бошланганда қусиш ва сутни қайтариб ташлаш тўхтайдди. Айрим ҳолларда бола сутни тез-тез қайтариб ташлайди ва қусадди, баъзан жуда кўп қусадди, шунда боланинг аҳволи жуда ёмон бўлиб қолади.

Ота-оналар шунинг эса тутишлари керакки, қусуқ массасида сафро пайдо бўлиши овқат ҳазм қилиш йўли қуйи бўлимларидан овқат ўтмай қолганини ёки қорин бўшлиғида яллиғланиш жараёнининг илк аломатини билдиради. Қатор касалликларда (аксари катта ёшли болаларда) қусуқ массасига қип-қизил ёки тўқ қизил қон аралашган бўлиши мумкин, бу кўпинча қизил ўнғач ёки меъда шиллиқ пардалари томирларининг ёрилишига, ё бўлмаса, меъда ярасидан, ўн икки бармоқ ичак ярасидан қон оқшига алоқадор бўлиши мумкин. Бундай ҳолларда қорин соҳасига музли халта қўйиб, болани зудлик билан даволаш муассасасига олиб бориш керак.

Меъда-ичак фаолиятининг бузилишига қусишдан ташқари бошқа хилдаги бузилишлар, жумладан ич қотиши (қабзият) киради, бу ҳолат соғлом болаларда ҳам, хусусан туғилганидан кейинги 4—6 ой давомида кўп кузатилади. 1—2 суткагача ич келмаслиги боланинг умумий аҳволини ёмон қилмайди. Одатда, бу ҳодиса овқат етишмаслигига ёки ўнинг таркибига боғлиқ бўлади. Юқорида айтиб ўтилган сабабларни бартараф этиш осон. Овқат ҳазм қилиш йўлларида овқат ўтмаслигига алоқадор сабабларни, яъни овқат ҳазм қилиш йўлининг бирорта жойида ахлат массаси ва газ ўтиши учун тўсиқ бўлганда уни бартараф этиш анча қийин бўлади. Овқат ўти-

шининг қийинлашиши аста-секин, бир неча кун давомида ёки тўсатдан 1—2 соат ичида пайдо бўлиши мумкин. Бундай ҳолатда боланинг аҳволи бирдан ёмонлашади: қорин қаппаяди, ахлат ва ичак газлари чиқмайди, бола қуседи.

Болаларнинг қорини кўп оғриб туради. Қориндаги оғриқ узоқ давом этадиган ва узоқ давом этмайдиган, доимий ва тугиб-тутиб оғрийдиган бўлади. Катта ёшли болалар оғриқнинг қаердалигини айтиб берадилар (қориннинг ўнг ёки чап томонида, киндик соҳасида, қориннинг тепароғида). Қорин оғриганда болалар кўпинча зўрма-зўраки ҳолатда туриб оладилар ва бу билан оғриқни камайтиришга ҳаракат қиладилар. Масалан, яллиғланиш жараёни чувалчангсимон ўсимтада бўлса, у ҳолда бола кўпинча оёқларини йиғиб, ўнг томонига ёнбошлаб ётади. Овқат ҳазм қилиш йўлидан овқат яхши ўтмаганда бола безовта бўлади, кўпроқ чалқанча ётади, оғриқ хуружсимон табиатга эга бўлади. Оғриқ турганда бола оёқларини типирчилатади, азоб чекаётгани юзидан шундоққина билиниб туради. Оғриқ тўхтагандан кейин у тинчиб қолади. Ичакнинг тугилиб қолиши ва қорин бўшлиғи яллиғланиши болаларда жуда кам учрайдиган касаллик, бироқ бу жуда хавфли, бундай вақтда сусткашлик қилиш оғир асоратларга сабаб бўлиши мумкин. Табиийки, бу касалликларнинг аломатлари жуда кўп ҳолларда соппа-соғ болаларда ҳам учрайди. Бола қусганда, ичи бузилганда, қорнида оғриқ бўлганда унга мутлақо овқат едирмасдан дарҳол врачга бориш керак.

Бахтсиз ҳодиса содир бўлганда болага ёрдам бериш. Бола эмаклай бошлаши билан энди у тегмаган бирор жой қолмайди. Бола қизиқсиниб кўзига кўринган нарсани қўлига олиб, оғзига солишга ҳаракат қилади. Бола ҳаётининг худди ана шу даврида бахтсиз ҳодисалар ҳаммадан кўп учрайди.

Болалар кўпинча бирор жойини ш и л и б, т и р н а б о л а д и ёки л а т ейди. Боланинг бирор жойи лат еган бўлса, дастлабки 24 соат ичида лат еган жойга музли халта қўйиш ёки қўрғошин примочка қилиш керак. Қўрғошинли примочка қилганда қон тўхтайти ва шу туфайли кўп жой «қўқармайди». Лат еган куннинг эртасига шу жойга илиқ компресс қилиш (грелка, қиздирилган қум ва ҳоказо қўйиш) мақсадга мувофиқ.

Аксари болалар турли хил нарсаларни (тугмача, шарик, танга ва бошқаларни) ютиб юборадилар. Камдан-кам ҳолларда болаларнинг бадани куяди ва суяги синади.

Бола бирор жойини к е с и б о л г а н д а қон оқиб чиқиши (артериядан қон оқиши) ёки у ярада секин йиғилиши (венадан қон оқиши) мумкин. Қон оқшини тўхтатиш учун кесиб олинган қўл ёки оёқни юқори кўтариб туриш ва жароҳатланган жойни боғлаб қўйиш керак. Шу мақсадда яхшиси стерил бинтдан фойдаланиш керак, бундай бинт уйдаги аптечкада доим бўлиши лозим. Мабодо бинт бўлмай қолса, яхшилаб дазмоланган рўмол билан жароҳатни боғлаб қўйса ҳам бўлади.

Ана шу тадбирларни кўргандан кейин ҳам қон тўхтамаса, жароҳатланган жойнинг юқорисидан жгут қўйиш лозим. Жгут сифатида ҳар қандай газламадан фойдаланса бўлади. Қўл ёки оёқ жароҳатланган жойнинг юқорисидан сиқиб боғланади. Жгутнинг тугилган учи орасидан таёқча, қалам ёки бирор нарса ўтказиб буралади. Бир неча ҳаракат билан боғлов буралади, шу туфайли қон оқиши тўхтади. Бундай жгутни ўзоғи билан 1—1.5 соатга қўйиш мумкин. Бурама анча ўзоқ муддатга тутиб туриладиган бўлса, оёқ ёки қўлда қон айланиши кескин бузилиб, жонсизланиб қолиши мумкин. Жгут қўйишнинг иложи бўлмаганда (масалан, жароҳат бўйинда, юзда ёки бошқа бўлганда) қон оқишини тўхтатиш учун кафт ёки мушт билан жароҳатланган жойнинг юқорисидан босиб туриш керак.

Қон оқиши тўхтагандан кейин жароҳат устига дарҳол тоза боғлов қўйиш керак, чунки шикастланган тери орқали микроблар кириши ва жароҳат йиринглаб кетиши мумкин. Агар уйда 3—5% ли йод настояси ёки водород пероксид бўлса, жароҳат атрофидаги терини шулардан биттаси билан артиш керак. Бирор жой шилинганда, лат еганда ва бошқа майда жароҳатларда ҳам йод ёки водород пероксид эритмаси билан артиш керак. Жароҳатни сув билан ювиш, ичига тушган ёт нарсаларни олиш асло мумкин эмас, чунки бунда жароҳат анча ифлосланиши мумкин. Катта ёшли ҳар бир одам тупроқ тушган жароҳат орқали бола организмга қоқшол таёқчалари — микроблар тушиши мумкинлигини, бу микроблар қоқшол деган жуда оғир касалликни келтириб чиқаришини билиши керак. Шу сабабли, врач қоқшолга қарши зардобдан укол қилишни буюрган барча ҳолларда унинг айтганига жуда пухта амал қилиш лозим.

Қуйиб қолиш катта бахтсизлик. Бола иссиқ нарсадан ва кимёвий моддалардан куйиши мумкин. Бола ҳаммадан кўп иссиқ суюқликдан ва овқатдан куяди (бола устига қайнаб турган сувли кастрюлькани ағдариб юбориши ёки қайноқ сув қўйилган тосга ўтириб олиши мумкин). Кўпинча бола ошхонадаги газ горелкаси алангасидан ёки ваннадаги колонкада ёниб турган алангадан куйиб қолади. Қуйган жойнинг юзага катта бўлганда бола аксари ўлиб қолади. Қатор ҳолларда куйганда одамнинг юзи, оёқ-қўллари жуда хунук бўлиб кетади. **Куйгани уйда даволаш асло мумкин эмас!** Фақат куйган жойнинг устига тоза чойшаб ёки сочиқ ёпиб, болани тезлик билан даволаш муассасасига олиб бориш зарур.

Кимёвий моддалардан куйиш ҳаммадан кўп кир ювиш, ванна тозалаш учун ишлатиладиган моддалар (сода, сирка кислота) таъсирида содир бўлади. Бу моддалардан, агар уларни оғзига солган бўлса, оғиз бўшлиғи ва қизилўнғач куяди, кейинчалик оғир асорат келиб чиқади. Бола шу хилда куйиб қолса, бир лаҳза ҳам ўтказмай унинг оғзини ва меъдасини (бадан куйганда шу куйган жойни) жуда кўп сув билан ювиш лозим.

Агар тери кислотадан куйган бўлса, куйган жойни озроқ сода қўшилган сув билан ювиш, яъни кислотани нейтраллаш ҳаммадан ҳам яхши бўлади; агар бола ишқордан куйган бўлса, озроқ сирка ёки лимон суви қўшилган сув билан ювиш керак. **Меъдани содали эритма билан чайиш тавсия этилмайди.**

Шикастланган беморларнинг кўпчилигини калла суяги—мияси шикастланган болалар ташкил этади, бундай шикастланишлар уй шароитида ҳам, шунингдек, кўчада болаларнинг дам олишини уюштирганда ҳам содир бўлади. Янги туғилган болаларда ва ҳаётнинг биринчи ойларидаги болаларда калла суякларининг эластиклиги, суяк чокларининг ҳали яхши битмаганлигидан кўпинча калла суяги-миянинг енгил даражада шикастланиши кузатилади. Анча катта ёшдаги болаларда шикастланишнинг оғир турлари кўп учрайди. Бироқ енгил шикастланишни бошидан кечирिशга қарамай, болаларда кўпинча бора-бора турли хилдаги асоратлар юзага келади: бола тезда тасолиқиб қолади, жиззак, ланж бўлади, баъзан анча оғир асоратлар пайдо бўлади. Мана шунинг учун ҳам калла суяги—мия шикастланганда болани врач келгунга қадар қимирлатмай ётқизиб қўйиш, шикастланган жойига музли халта қўйиш, барча таъсирловчи омилларни йўқотиш, касалхонадан чиққандан кейин эса врачнинг барча буюрганларини канда қилмай бажариш зарур.

Боланинг бирор жойи қаттиқ лат еганда суяк синиши мумкин, шу сабабли биринчи галда баданнинг шу жойини жуда авайлаш лозим. Бундай қилишнинг зарурлиги шундаки, оғриқ қаттиқ бўлганда травматик шок деб аталадиган ҳодиса юз бериши мумкин: бунда боланинг ранги бўзариб кетади, баъзан пешонасига тер чиқади, оёқ-қўллари муздек бўлиб қолади, томир унча тўлишмай уради. Бундай ҳолларда тезлик билан болани иситиш, оёқларига грелка қўйиш, устига адёл ёпиб қўйиш, агар қусмаётган бўлса, қайноқ ширин чой ичириш керак. Оғриқни камайтириш учун айна вақтда иммобилизация қилиш (синган жойни қимирламайдиган қилиб қўйиш) керак. Оёқ шикастланганда оёққа тахта, фанер, ёки қаттиқ картон қўйиб, оёққа боғлаб қўйилади. Умуртқа поғонаси зарарланганда шикастланган одам қандай бўлмасин бирорта қаттиқ нарсага ётқизилади. Қўл суяги синганда, масалан, билак шикастланганда қўлни тирсакдан букиб, энли дуррача осиб қўйиш мумкин, дуррачанинг учи бўйиннинг орқасидан боғлаб тугиб қўйилади. Шундай қилганда оғриқ анча камайиб, беморнинг аҳволи яхшиланади. Шикастланган одам иложи борича қисқа муддат ичида ёрдам олиши ва зарур бўлганда уни даволаш муассасасининг жарроҳлик бўлимига олиб бориш керак.

МУНДАРИЖА

Кириш	4
Нашриётдан	6
Ҳомиладор аёл ва эмизикли онанинг овқатланиши ҳамда кун тартиби	18
Чақалоқ ва кўкрак ёшидаги бола	25
Қасал болани парвариш қилиш	39
Регидрон — болалар ўткир ичак касалликларига даво	42
Чала туғилган болани парвариш қилиш	46
Болаларни уй шаронтида овқатлантириш	49
Она сутти бебаҳо	54
Бир ёшдан ошган болаларни овқатлантириш	64
Болаларнинг ўсиши ва ривожланишидаги ўзига хос хусусиятлар	70
Сколиоз	82
Болаларни оилада тарбиялаш	86
Болани кундузи ухлатиш шартми?	94
Ўйин ва ўйинчоқлар	108
Болалар кийими ва пойабзали	108
Болаларнинг жисмоний тарбияси	120
Болани мактабгача тарбия болалар муассасасига ва мактабга қандай тайёрлаш керак?	139
Ҳада касал бола бўлганда	146
Профилактик эмлашлар	159
Хирургга қачон бориш керак?	164

«Оила кутубхонаси»

Илмий-оммабоп нашр

ЕШ ОНАЛАРГА ШИФОКОР МАСЛАҲАТЛАРИ

Тошкент, 700129, Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти,
Навоий кўчаси, 30.

Таҳририят мудирини *Б. Мансуров*
Муҳаррири *Д. Ғиломова*
Бадий муҳаррири *М. Одилов*
Техн. муҳаррири *В. Мешчерякова*
Мусаҳҳиҳ *Д. Тўйчиева*

ИБ № 2831

Теришга 19.11.99 й.да берилди. Босишга 10.04.2000 й.да рухсат этилди. Бичими 60×90/16. Газета қоғози. Юқори босма. Адабий гарнитур. Шартли босма табоқ 10,5. Шартли бўёқ оттиск 11,0. Нашр босма табоқ 11,48. 31—99 рақами шартнома. Жами 10.000 нусха. 1-завод — 5.000 нусха, 4169-рақамли буюртма. Нархи шартнома асосида.

Ўзбекистон Республикаси Давлат матбуот қўмитасининг 1-босмахонасида босилди,
Тошкент, 700002, Сағбон кўчаси, 1-берк кўча, 2-уй.