

ბავშვის ზრდისა და განვითარების პირადი გარათი

(ვცრელი ვერსია)



0-დან 6 წლამდე ასაკის ბავშვებისათვის

ბავშვის გვარი, სახელი

.....

.....



ბილანი®



ჯამოლი

ბაკურ სულაკაურის გამომცემლობა

თბილისი, 2010

ყველა უფლება დაცულია

შპს „ბაკურ სულაკაურის გამომცემლობა“

დავით აღმაშენებლის 150, 0112 თბილისი

ელფოსტა: info@sulakauri.ge

www.sulakauri.ge

ISBN 978-9941-15-285-6

სარჩევი

ცნობები გავშვის დაბადების შესახებ.....	9
პროფილაქტიკური აცრები	11
სამშობიაროდან გამონადირის პირველი დღეები	13
ახალშობილი.....	18
1 თვის ასაკი.....	20
2 თვის ასაკი.....	26
3 თვის ასაკი.....	30
4 თვის ასაკი.....	34
5-6 თვის ასაკი	38
9 თვის ასაკი.....	44
12 თვის ასაკი.....	48
15 - 18 თვის ასაკი	54
2 წლის ასაკი	60
3 წლის ასაკი	66
4 წლის ასაკი	70
5 წლის ასაკი	74
6 წლის ასაკი	78
გავშვის კვება.....	80
კვების პირამიდა.....	84
გავშვის განვითარების ხელშეწყობა.....	85
რეკომენდაციები გავშვის დასჯის შესახებ.....	88
უსაფრთხოების შესაბამისი კითხვარი.....	89
შეაფასეთ, როგორ ვითარდება თქვენი შვილი	90
ექიმთან ვიზიტი ავადმყოფობის გამო.....	98
სასწრაფო დახმარებისა და ჰოსპიტალიზაციის დღიური.....	99
სპეციალისტების კონსულტაციებისა და გამოკვლევების ჩატარების დღიური	100
საკონტაქტო ტელეფონები და მისამართები.....	101

ბავშვის ზრდისა და განვითარების პირადი ბარათი

0-დან 6 წლამდე ასაკის ბავშვებისათვის

ბარათი შემუშავებულია საქართველოს პედიატრთა აკადემიის ექსპერტთა მიერ, გაეროს ბავშვთა ფონდის ტექნიკური მხარდაჭერით.

ბარათის მიზანია ბავშვის ზრდა-განვითარებისა და ჯანმრთელობის შესახებ მონაცემების აღნუსხვის, შეგროვების და შენახვის ჩვევის დანერგვა ოჯახში.

ბარათი რეკომენდებულია საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროს მიერ, როგორც დამხმარე ინსტრუმენტი ბავშვის ჯანმრთელობაზე, ზრდასა და განვითარებაზე მონიტორინგის განსახორციელებლად.

ბარათი საჩუქრად გადაეცემა საქართველოში დაბადებულ ყველა ბავშვს. ბარათის გაცემა ხდება სამშობიარო დანესებულებებისა და პირველადი ჯანდაცვის სისტემის შესაბამისი დანესებულებების მიერ.

ბარათი ინახება ოჯახში, მისი შევსება წარმოებს მშობლებისა და ბავშვის ჯანმრთელობის მეთვალყურეობაზე პასუხისმგებელი პირების მიერ, ბარათში მოყვანილი რეკომენდაციების შესაბამისად.

მშობელი ვალდებულია გაუფრთხილდეს ბარათს, ბავშვთან ერთად გადაადგილებისას მუდამ თან იქონიოს იგი და საჭიროების შემთხვევაში წარუდგინოს სამედიცინო სფეროს წარმომადგენელს.

ბარათი არ ცვლის ბავშვის განვითარების ისტორიას, რომელიც სამედიცინო დანესებულებაში ინახება.

ბავშვის ზრდისა და განვითარების პირადი ბარათის დანიშნულება

ბავშვის პირადი ბარათი არის თქვენი შვილის ზრდის, განვითარებისა და ჯანმრთელობის მდგომარეობის ამსახველი დოკუმენტი.

ბარათს გამოიყენებთ თქვენ – ის დაგეხმარებათ კარგად გაეცნოთ თქვენი შვილის ჯანმრთელობის მდგომარეობას, ასაკობრივ ცვლილებებსა და განვითარების მიღწევებს. ბარათში მოყვანილია ძირითადი ინფორმაცია ბავშვის კვების, მოვლის, უსაფრთხოებისა და დაავადებათა თავიდან აცილების თაობაზე.

ბარათში თქვენ აღნიშნავთ ბავშვზე თქვენი დაკვირვების შედეგებს, ასაკის შესაბამისი უნარ-ჩვევების გამოვლენის დროს, ბავშვის ჯანმრთელობის ცვლილებებს. მარტივად შესავსები კითხვარები და დიაგრამები დაგეხმარებათ არ გამოგრჩეთ არც ერთი დეტალი. ამა თუ იმ გადახრის დროულად შემჩნევა და შესაბამისად, სამედიცინო პერსონალისათვის დროულად მიმართვა წარმატებული მკურნალობის საწინდარია.

ბარათს გამოიყენებს ექიმიც, რომელთანაც შეხება გექნებათ ვიზიტების დროს. ის ჩაატარებს საბაზისო გამოკვლევას (ე.წ. სკრინინგს), დააფიქსირებს ბავშვის ჯანმრთელობასა და განვითარებასთან დაკავშირებულ ყველა მნიშვნელოვან დეტალს, გაითვალისწინებს თქვენი დაკვირვების მონაცემებს და ჩაწერს თავის რეკომენდაციებს; ამიტომ, ექიმთან ვიზიტის დროს ბარათი ყოველთვის თან უნდა იქონიოთ. თქვენ მიერ მოწოდებული ინფორმაცია ძალზე მნიშვნელოვანია, ის საშუალებას მოგცემთ თქვენც და თქვენს ექიმსაც უფრო კარგად შეაფასოთ ბავშვის ზრდისა და განვითარების წინსვლა.

მონაცემები წლების განმავლობაში გროვდება ბარათში და საჭიროების შემთხვევაში სრულ წარმოდგენას იძლევა ბავშვის ზრდის, განვითარებისა და ჯანმრთელობის შესახებ სხვადასხვა ასაკობრივ პერიოდში – ეს კი ხშირად გადამწყვეტი ხდება აღმოცენებული პრობლემის დროულად ამოცნობისა და სწორი მკურნალობისათვის.

ამიტომ, ნებისმიერი სამედიცინო დახმარებისათვის მიმართვის დროს, ბარათი მუდამ თან იქონიეთ და შეახსენეთ მისი შევსება სამედიცინო პერსონალს.

გაუფრთხილდით ბარათს და სადაც არ უნდა გაემგზავროთ ბავშვთან ერთად, მუდამ თან იქონიეთ – ის თქვენ დიდ სამსახურს გაგიწევთ.

ბავშვის ზრდისა და განვითარების პირადი ბარათის სტრუქტურა

ბარათის სტრუქტურა ემყარება შემდეგ ძირითად პრინციპებს:

1. ბავშვის ჯანმრთელობას ჯანდაცვის მუშაკების ძალისხმევასთან ერთად განაპირობებს მშობლების აქტიური ჩართულობა. შესაბამისად, ბარათში გამოყოფილია გვერდები, სადაც მშობლების დაკვირვების შედეგები ჩაინერგება;

2. ბავშვის ფიზიკური და გონებრივი ჯანმრთელობის მდგომარეობის შეფასებისათვის საჭიროა ექიმთან პერიოდული ვიზიტები, რომლებიც მოიაზრება ჯანმრთელ ბავშვზე მეთვალყურეობის ფარგლებში. რეკომენდებულია, რომ პირველი წლის განმავლობაში ჯანმრთელი ბავშვის ექიმთან ვიზიტი განხორციელდეს 1, 2, 3, 4, 6, 9, 12 თვის ასაკში, მომდევნო წელს 15, 18, 24 თვის ასაკში და შემდეგ კი მინიმუმ წელიწადში ერთხელ. აღნიშნული ვიზიტების რაოდენობა სრულიად საკმარისია, თუ ბავშვის ჯანმრთელობა და განვითარება ნორმალურია. დამატებითი ვიზიტები, განსაკუთრებით პირველი წლის მანძილზე, შესაძლებელია საჭირო გახდეს რისკ-ფაქტორების არსებობის შემთხვევაში (მაგ: დღენაკლულობა, დაბადების მცირე წონა და სხვა). ზემოთქმულიდან გამომდინარე, ბარათში გამოყოფილია გვერდები, სადაც ექიმი დააფიქსირებს პერიოდული და დამატებითი ვიზიტების დაკვირვებებს;

3. რაიმე პრობლემის შემთხვევაში შეიძლება დაგჭირდეთ ექიმთან რიგ-გარეშე ვიზიტები, რომლებიც მოიაზრება როგორც ექიმთან მიმართვა საჭიროების/ავადმყოფობის შემთხვევაში. თქვენი ექიმის ამბულატორიული მიღების განრიგს პირველივე ვიზიტის დროს უნდა გაეცნოთ და ჩაინიშნოთ. საჭიროების შემთხვევაში ექიმი მოგცემთ რჩევას თუ ვის და სად მიმართოთ კონსულტაციისათვის ან მიზანმიმართული მკურნალობისათვის. ბარათი ამ მომენტსაც ითვალისწინებს და სპეციალური გვერდები ეთმობა ამ ტიპის ჩანაწერებს.

გვ. 9 – ინფორმაცია ბავშვის დაბადების შესახებ

გვ. 11 – ინფორმაცია პროფილაქტიკური აცრებისა და გადატანილი ინფექციური დაავადებების შესახებ

მე-13-დან 79-ე გვერდამდე ბარათი დაყოფილია რეკომენდებული პერიოდული ვიზიტების შესაბამისად: პირველი დღეები (ახალშობილი); ბავშვი ერთი თვისაა (1 თვე); ბავშვი 2 თვისაა (2 თვე) და ა.შ. ამ კრიტიკული პერიოდების ამსახველ გვერდებს მოჰყვება როგორც დედის ჩანაწერის ფურცელი, ისე – ექიმის. სასურველია, დედამ ექიმთან მისვლამდე დააფიქსიროს თავისი დაკვირვებები.

80-დან 97-ე გვერდამდე მოცემულია აუცილებელი/მინიმალური ინფორმაცია მშობლებისათვის და აგრეთვე ზრდისა და განვითარების სხვადასხვა ტიპის დიაგრამები, რომლებიც დედამ პერიოდულად უნდა შეავსოს. ეს ნიშნავს ასაკობრივი გვერდების სტუმრობასთან ერთად, დედა პერიოდულად უნდა გაეცნოს ამ გვერდებზე მოყვანილ ინფორმაციას და შეავსოს დიაგრამები, რომელთა შევსების წესს ექიმი განუმარტავს.

98-ე გვერდიდან იწყება შესავსები გვერდები ექიმთან ავადმყოფობის გამო განხორციელებული ვიზიტების დროს. აქ დაფიქსირდება ყველა ის კრიტიკული ინფორმაცია, რომლებმაც შემდგომში ბავშვის მკურნალობის უწყვეტობა უნდა უზრუნველყოს, მაგ.: ოპერაციული ჩარევები, ჰოსპიტალიზაციები, ხანგრძლივი მედიკამენტოზური თერაპია და ა. შ.

თქვენი შვილის პირველი ნახატი

ცნობები გავშვის დაბადების შესახებ (ივსება სამშობიაროს ექიმის მიერ)

გვარი, სახელი.
გესტაციური ასაკი
დაბადების თარიღი.
სამშობიაროდან გამონერის თარიღი

პერინატალური ანამნეზი

ორსულობა:

რიგითობა
☐ ფიზიოლოგიური ☐ გართულებული, დააზუსტეთ

მშობიარობა:

☐ სპონტანური ☐ გადაუდებელი საკეისრო ☐ ნებაყოფლობითი საკეისრო
☐ ვაკუუმ-ექსტრაქცია ☐ მამები ☐ მენჯით წინამდებარეობა

ახალშობილი:

შეფასება აპარის შკალით 1წთ 5წთ
წონა დაბადებისას. წონა განერისას
სიგრძე თავის გარშემოწერილობა
ორთოლანის ტესტი ☐ უარყოფითი ☐ დადებითი
გუგების რეაქცია სინათლეზე ☐ არის ☐ არ არის
სმენის სკრინინგი ☐ არის ☐ არ არის
მეტაბოლური სკრინინგი: ფენილკეტონურია ☐ არა ☐ კი
ჰიპოთირეოზი ☐ არა ☐ კი
დისადაპტაციური სინდრომი:
☐ არა ☐ კი, დააზუსტეთ
კანი-კანთან კონტაქტი
☐ კი, ხანგრძლივობა
☐ არა, მიზეზი.
ძუძუთი კვების დაწყება სამშობიარო ბლოკში, დაბადებიდან 1 სთ-ში
☐ კი ☐ არა, მიზეზი.
დედა/ბავშვის პალატაში ერთად ყოფნა (ხანგრძლივობა დღე-ღამეში)
☐ 23 სთ-ზე მეტი ☐ 23 სთ-ზე ნაკლები, მიზეზი.
ძუძუთი კვების კონსულტირება და წოვის სწორი ტექნიკის ხელშეწყობა
☐ კი ☐ არა, მიზეზი.

კვება სამშობიაროში ყოფნისას:

☐ დედის რძე

☐ გამონველილი რძე

☐ შერეული კვება მიზეზი,

☐ ხელოვნური კვება მიზეზი, საკვები

სამშობიაროში დიაგნოსტირებული პრობლემები:

სამშობიაროდან გამოეწერა:

☐ ჯანმრთელი

☐ მცირე პრობლემებით, დააზუსტეთ.

.....

☐ გადაყვანილია ახალშობილთა კლინიკაში, მიზეზი.

.....

თარიღი:

პროფილაქტიკური აცრები

(აუცილებელი იმუნიზაცია)

პროფილაქტიკური აცრები ბავშვს იცავს ძალზე საშიში ინფექციებისაგან, რომელთაც, თუ ბავშვი დაავადდა, შეიძლება საბედისწერო შედეგი გამოიწვიოს. მშობლების ვალაა მიიღონ საჭირო ინფორმაცია აცრების შესახებ და დროულად მიმართონ სამედიცინო დაწესებულებას აცრის ჩასატარებლად. აცრის გადადება დაუშვებელია. ყოველი აცრა ზუსტად განსაზღვრულ დროში უნდა ჩატარდეს და სრული კურსით დასრულდეს, წინააღმდეგ შემთხვევაში, მისი დაცვითი ძალა სუსტდება და შეიძლება მთლიანად დაიკარგოს.

საქართველოში მიღებულია აცრების შემდეგი კალენდარი:

	ასაკი ვაქცინა	0-12 საათი	0-5 დღე	2 თვე	3 თვე	4 თვე	12 თვე	18 თვე	5 წელი	14 წელი
1.	ბცტ (BCG)		×							
2.	ჰეპ B (Hep B)	×								
3.	დიფტერია-ტეტანუსი- ცივანახველა-ჰეპ B - ჰიბ (DTP-Hep B-Hib)			×	×	×				
4.	დიფტერია-ტეტანუსი- ცივანახველა (DTP)							×		
5.	ოპვ/იპვ (OPV/IPV)			×	×	×		×	×	
6.	წითელა-წითურა- ცხაყურა(MMR)						×		×	
7.	დიფტერია-ტეტანუსი (Dt)								×	
8.	ტეტანუსი-დიფტერია* (Td)									×
9.	როტავირუსული (Rotavirus)*			×	×					
10.	პნევმოკოკური (Pneumo)*			×	×	×				
11.	ადამიანის პაპილომაღვირუსული (HPV)*									> 9წელი
12.	ჩუტყვავილა (VZV)*						>12თვე			

შენიშვნა: *TD – შემდეგ ყოველ მე-10 წელს, 55 წლის ასაკამდე;

**აღნიშნული ვაქცინები საქართველოში ხელმისაწვდომი იქნება 2011 წლიდან.*

გაცანით პროფილაქტიკური აცრების სახელმწიფო კალენდარს და შეიტანეთ აღნიშვნები თქვენი ბავშვის აცრების ინდივიდუალურ კალენდარში, რომელიც ქვემოთ არის მოყვანილი. ზუსტად აწარმოეთ ეს კალენდარი და, საჭიროების შემთხვევაში, წარუდგინეთ სამედიცინო მუშაკს, რათა მან მიიღოს სწორი გადაწყვეტილება თქვენი ბავშვის დახმარების აღმოჩენის დროს.

პროფილაქტიკური აცრების ინდივიდუალური კალენდარი

(ივსება სამედიცინო პერსონალის მიერ)

ბავშვის გვარი, სახელი

ვაქცინა	ასაკი	თარიღი	ვაქცინის ტიპი და სერია	რეაქცია		შემდეგი ვიზიტის თარიღი
				ზოგადი	ადგილობრ.	
ტუბერკულოზი BCG						
B ჰეპატიტი						
დიფტერია ტეტანუსი ყივანახველა						
პოლიომიელიტი						
ნითელა ყბაყურა ნითურა						
როტავირუსი						
პნევმოკოკი						
ჩუტყვავილა ადამიანის პაპ- ილომავირუსი						
	სხვა ვაქცინები, შრატები, იმუნოგლობულინები (ჩაწერეთ)					

გადატანილი ინფექციური დაავადებები

ჩუტყვავილა	ასაკი:	ნითელა	ასაკი:	სხვა დაავადებები, რომლებიც მხედველობაში უნდა იყოს მიღე- ბული რე-ვაქცინაციის დროს:
ქუნთრუშა	ასაკი:	ყბაყურა	ასაკი:	
ყივანახველა	ასაკი:	ნითურა	ასაკი:	

სამშობიაროდან გამომდინარე პირველი დღეები

ინფორმაცია მშობლებისთვის რა უნდა იცოდეთ:

ბავშვის კვება ახალშობილობის პერიოდშიდან

(დიალური ინფორმაცია მოცემულია 33.80 ბავშვის კვება)

თუ ბავშვი ბუნებრივ კვებაზეა: თავდაპირველად ძუძუთი კვება დედისგან ძალისხმევასა და მოთმინებას მოითხოვს, ძუძუთი კვების სწორი ტექნიკის ჩამოყალიბების შემდეგ კი ყველაფერი ადვილდება. აუცილებელია, რომ ბავშვის სიცოცხლის პირველ დღეებში დედამ ბავშვის ძუძუზე სწორი მოჭიდება უზრუნველყოს (ბავშვი არა მხოლოდ ძუძუსთავს, არამედ მის გარშემო არესაც უნდა მოეჭიდოს) და დაიცვას შემდეგი მარტივი წესები:



ძუძუთი კვება შეიძლება განხორციელდეს სხვადასხვა პოზიციაში.

- მიაწოდოს ძუძუ ბავშვს ყოველთვის, როდესაც ის გამოხატავს შიმშილის ნიშნებს: იწყებს ტუჩების წოვით მოძრაობას, ტუჩების ცმაცუნს, თითების ლოკვას, ტირილს (სასურველია ბავშვს საკვები შესთავაზოთ მანამ, სანამ ტირილს დაიწყებს);
- კვების ხანგრძლივობა დამოკიდებულია თითოეული ბავშვის ინდივიდუალურ თვისებებსა და მის აქტივობაზე - ჩველი თავად არეგულირებს ერთ ჯერზე მისაღები საკვების რაოდენობას, ამიტომ არ არის მიზანშეწონილი წოვის ხანგრძლივობის შეზღუდვა;
- ყოველი კვების დროს ბოლომდე დააცლევინეთ ერთი ძუძუ მაინც, რადგან

რძის ბოლო ულუფა განსაკუთრებით კალორიულია, და მხოლოდ ამის შემდეგ შესთავაზეთ მეორე ძუძუ;

- თუ ბავშვი მთლიანად ცლის ერთ ძუძუს და არ კმაყოფილდება, კვება უნდა გაგრძელდეს მეორე ძუძუდან. შემდეგი კვება იწყება იმ ძუძუთი, რომლითაც დამთავრდა წინა კვება;
- არ მისცეთ ბავშვს წყალი ან სხვა რაიმე სითხე ან საკვები, რადგან ქალის რძე სრულიად აკმაყოფილებს ბავშვის მოთხოვნას როგორც საკვებზე, ისე სითხეზე.

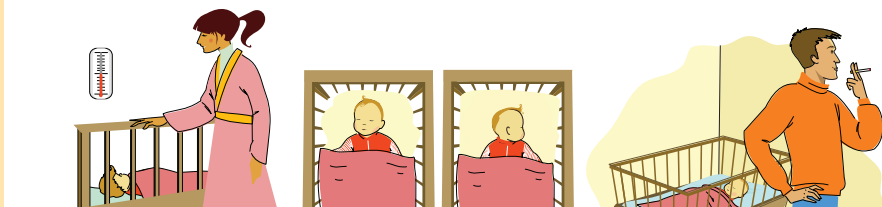
თქვენი შვილი საკმარისი რაოდენობით რძეს იღებს, თუ: შარდავს 6-8 ჯერ მაინც დღე-ღამეში; ყოველდღიურად აქვს ნაწლავთა მოქმედება (ზოგჯერ ყოველი კვების შემდეგ; კვების შემდეგ დაკმაყოფილებულია; წონის ნამატი კვირაში საშუალოდ 125-150 გრამს შეადგენს.

თუ ბავშვი ხელოვნურ კვებაზეა:

- საკვების მომზადებისას მკაცრად დაიცავით საკვების ყუთის გარეკანზე აღწერილი წესები;
- ყოველთვის საპნითა და წყლით დაიბანეთ ხელი საკვების მომზადების წინ;
- გაასტერილეთ ბოთლი და საწოვარა;
- ბავშვის კვებისთვის გამოიყენეთ მხოლოდ ადაპტირებული ნარევი (აუცილებლად ასაკის შესაბამისი) რეჟიმით: 3 საათში ერთხელ, ღამის 6-საათიანი შუალედით;
- სუფთად შეინახეთ კვებისათვის საჭირო ჭურჭელი და საგნები, კარგად გარეცხეთ ყველა კვების შემდეგ;
- აუცილებლად შეამოწმეთ საკვების ტემპერატურა ჭამის წინ – ის არ უნდა აღემატებოდეს სხეულის ტემპერატურას;
- პლასტმასის ბოთლებში აღმოჩენილი ჯანმრთელობისათვის მავნე ნივთიერებების გამო რეკომენდებულია ბავშვთა კვებისათვის მხოლოდ შუშის ბოთლების გამოყენება, ან ბოლო დროს გამოჩენილი ასევე უსაფრთხო ალტერნატივის – თხევადი სილიკონის ბოთლებისა და საწოვარას გამოყენება.

ბავშვის მოვლა

ბავშვს ჩააცვით თავისუფალი, მოხერხებული, ბუნებრივი ქსოვილის ტანსაცმელი. სანოლში დაანვინეთ ზურგზე, სნორ ზედაპირზე, ბალიშის გარეშე. არ დააფაროთ სახეზე საფენი. არ გადაახუროთ ბავშვი. არასოდეს მონიოთ ოთახში თამბაქო. აღნიშნული ღონისძიებები მეტად მნიშვნელოვანია ბავშვის უეცარი სიკვდილის სინდრომის განვითარების თავიდან ასაცილებლად, რომელიც უფრო ხშირია მუცელზე ძილის, ბალიშის გამოყენების, არასწორ ზედაპირზე ძილის, ბავშვის გადახურების, თამბაქოს კვამლის ზემოქმედების შემთხვევაში.



არ გადაახუროთ ბავშვი.

სანოლში დაანვინეთ ზურგზე, სნორ ზედაპირზე, ბალიშის გარეშე; დარწმუნდით, რომ სახეზე არ აფარია.

ნუ მონევთ ოთახში, სადაც ბავშვია.

პატარა ყოველდღე აბანავეთ, კანს, ჭიპს, თვალებს, ყურებს სათანადოდ მოუარეთ. ბავშვის დასაბანად შეგიძლიათ გამოიყენოთ ჰორიზონტალური ან ვერტიკალური აბაზანა. ბავშვის ჩასმამდე შეამოწმეთ ტემპერატურა. ჰორიზონტალურ აბაზანაში წყალი არ უნდა იყოს 5-7 სმ-ზე მაღალი. ერთი ხელით დააფიქსირეთ ბავშვის ზურგი და თავი ერთად, ხოლო მეორე ხელით – ფეხები. ჩასვით წყალში ისე, რომ წყალმა დაფაროს გულმკერდი და გაათავისუფლეთ ხელი, რომლითაც ბავშვის ფეხები გეჭირათ. სახისა და თავის დასაბანად ახალშობილებში გამოიყენეთ სველი ნაჭერი. ვერტიკალურ აბაზანაში ბანაობისას წყალი უნდა შეივსოს სპეციალურ ნიშნულამდე.



აბაზანაში ჩასმისას აუცილებლად დაუფიქსირეთ კისერი და თავი.

ჭიპის მოვლის ძირითადი პრინციპია მისი მშრალად და სუფთად შენახვა. რეკომენდებულია დღეში 1-ხელ ჭიპის ანტისეპტიკური ხსნარებით დამუშავება (სპირტი, წყალბადის ზეჟანგი). ჭიპიდან გამონადენის ან არასასიამოვნო სუნის გაჩენის შემთხვევაში აუცილებლად მიმართეთ ექიმს.

ბავშვის მოვლისას უნდა გახსოვდეთ, რომ ბავშვი უნდა გაიზარდოს სუფთად და არა სტერილურად.

თვითმოვლა

მეძუძური დედა რაიმე განსაკუთრებულ დიეტას არ საჭიროებს. იკვებეთ ჩვეულებრივ, მხოლოდ მოერიდეთ ისეთ პროდუქტებს, რომლებსაც შეუძლია რძის გემო და სუნი შეცვალონ. მაგ. ხახვი, ნიორი, წინაკა და სხვ. დაიცავით პირადი ჰიგიენა, შეასრულეთ გინეკოლოგის რჩევები, სუფთად ჩაიცვით, ხელები ხშირად დაიბანეთ, ბავშვი რომ დაიძინებს, მიუწექით და დაისვენეთ. ეცადეთ კარგ გუნებაზე იყოთ და მიიღეთ ახლობლებისაგან შემოთავაზებული დახმარება.

რას უნდა აკეთებდეს ბავშვი ამ ასაკში

საკვებს კარგად იღებს და კვებებს შორის სძინავს. ამ ასაკში ძილის ხანგრძლივობა დღეში 15-16 საათია. ახალშობილს პირველი კვირების განმავლობაში შეიძლება 18 საათიც ეძინოს.

მუცელზე დაწვენისას ცდილობს თავის წამოწევას. რეაგირებს ბგერით გამღიზიანებელზე.

ახალშობილობის კრიზისი-ბავშვის განვითარებაში ყველაზე მკვეთრი კრიზისია, რადგან ხდება დედის გარემოს შეცვლა გარე გარემოთი. ამ პერიოდში ბავშვს ხშირად უნდა ესაუბრონ მშობლები მშვიდი ტონით, უმღერონ სიმღერები.

უსაფრთხოება

არ უნდა დაუშვათ ბავშვის გადახურება ან გადაცივება, რადგანაც სიცოცხლის პირველ დღეებში პატარას არ შესწევს უნარი სრულად არეგულიროს საკუთარი სხეულის ტემპერატურა. აბაზანაში ჩაწვენის წინ ყოველთვის პირადად შეამოწმეთ წყლის ტემპერატურა. ზედმინევით ზუსტად დაიცავით საკვების მომზადების წესები და ჰიგიენური მოთხოვნები. არ დატოვოთ ბავშვი ყურადღების გარეშე დიდი ხნით. დარწმუნდით, რომ თქვენი ახლობლები, რომლებიც გეხმარებიან, თქვენსავით იცავენ ბავშვის მოვლის წესებს.

მნიშვნელოვანია იცოდეთ, რომ ყველა ახალშობილს თავზე აქვს რბილი უბანი – ყიფლიბანდი. ეს არის მემბრანისებური წარმონაქმნი, რომელიც

ძვლებს შორის მდებარეობს და საჭიროა თავის ზრდის უზრუნველსაყოფად. საშუალოდ, ბავშვთა უმეტესობას ყიფლიბანდი დაბადებისას 2X2 სმ ზომის აქვს და საშუალოდ 14 თვის ასაკამდე ეხურება. ყიფლიბანდის ზომებს ამონმებს ექიმი ყოველი ვიზიტის დროს. ყიფლიბანდის დახურვის დაგვიანების შემთხვევაში ის დამატებით კვლევებს დანიშნავს მიზეზის დასადგენად.

შემდგომი ნაბიჯები

1 თვის ასაკში მიიყვანეთ ბავშვი ექიმთან, რათა დარწმუნდეთ, რომ ბავშვის ზრდა და განვითარება შეუფერხებლად მიმდინარეობს. წინასწარ შეათხმეთ ექიმთან მისვლის დრო. წინასწარ ჩამოწერეთ კითხვები, რომლებსაც დაუსვამთ ექიმს.

ექიმთან უნდა მივიდე: (თარიღი, დრო)

ექიმს უნდა ვკითხო:
.....

- თქვენი ბავშვი კარგად იღებს ძუძუს ? ☐ კი ☐ არა
- ბავშვი ძუძუს წოვს მისი მოთხოვნილების შესაბამისად, დღისითაც და ღამითაც? ☐ კი ☐ არა
- ბავშვის ჭიპი მშრალია? ☐ კი ☐ არა
(დაურეკეთ ექიმს თუ ჭიპი სველია, ან აღენიშნება სინითლე მის ირგვლივ)
- განავალი მოყვითალო, რძისფერი ან რუხია? ☐ კი ☐ არა
(დაურეკეთ ექიმს, თუ განავალი გახდა უფერო და ამასთან თვალები ან კანი გაყვითლდა)
- ბავშვი იზმორება და ამოძრავებს ხელებსა და ფეხებს, როდესაც ტანზე ხდით? ☐ კი ☐ არა
- რა წარმოადგენს თქვენთვის განსაკუთრებულ სიძნელეს ბავშვის მოვლაში?
.....
.....
.....
- ჩამოწერეთ ბავშვის ზრდა-განვითარების თაობაზე თქვენი დაკვირვების შედეგები, რომლებიც თქვენი აზრით, ექიმის ყურადღებას მოითხოვს, ან სხვა რაიმე კომენტარი
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ახალშობილი

ექიმის ჩანაწერი

გვარი, სახელი
ვიზიტის თარიღი
ასაკი

ფიზიკური პარამეტრები

წონა სიგრძე თავის გარშემოწერილობა

ძირითადი სისტემების მდგომარეობა

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

ნაირი - მოტორული სფერო

• ტონუსი, რეფლექსები, სპონტანური მოძრაობები ადეკვატური

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

ოკიპიტური შფასების შედეგები

• მენჯ-ბარძაყის სახსრის სკრინინგი (ორთოლანის ტესტი)

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

• გული და ბარძაყის არტერიის პულსაცია

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

• მხედველობის სკრინინგი

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

• სმენის სკრინინგი

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

საბანგანათლებლო საკითხები

☐ ძუძუთი კვების წესები	☐ ხელოვნური კვების წესები
☐ ახალშობილის მოვლა	☐ ტირილი
☐ პოზიცია ძილის დროს	☐ უსაფრთხოების წესები
☐ განვითარების ხელშეწყობა/ბავშვთან ურთიერთობა	
☐ საშიშროების ნიშნები	☐ დედის რეპროდუქციული ჯანმრთელობა
☐ სხვა	

შემონების შედეგები/რეკომენდაციები:

ბავშვის კვება

თუ ბავშვი ბუნებრივ კვებაზეა: ამ ასაკში შესაძლებელია თქვენ ჩათვალოთ, რომ რძე ნაკლებად გამოიშუავდება, რადგან ბავშვი ხშირად წოვს, მაგრამ უკმაყოფილო ან გაღიზიანებულია. ეს მდგომარეობა ბავშვის სწრაფ ზრდასთან არის დაკავშირებული. საკმარისია, რომ ბავშვს რამდენიმე დღის მანძილზე უფრო ხშირად აწოვოთ, განსაკუთრებით ღამით. მალე მდგომარეობა გამოსწორდება და ბავშვი ჩვეულ რეჟიმში ჩადგება, რადგან რძე ახალი მოთხოვნების შესაბამისად საკმარისად გამოიშუავდება. იმაში დასარწმუნებლად, რომ ბავშვი საკმარისად იკვებება, შეამოწმეთ მისი წონის ნამატი წონის დიაგრამის მეშვეობით. წონის ნამატი პირველი თვის მანძილზე, სულ მცირე, 500-600 გრამს შეადგენს.

თუ ბავშვი ხელოვნურ კვებაზეა: მიაწოდეთ ადაპტირებული ნარევის ზუსტად განსაზღვრული რაოდენობა, საათობრივი რეჟიმის და ღამის ინტერვალის დაცვით.

ბავშვის მოვლა

რჩევები მოვლისა და თვითმოვლის შესახებ იგივე რჩება.

ახლა, როდესაც დაძაბულობის პირველმა კვირებმა გაიარა და თქვენს ჩვილსაც გაუდმებთ აღარ სძინავს, უფრო მეტი დრო დაუთმეთ მასთან სიახლოვეს და ხელი შეუწყვეთ მის განვითარებას: როდესაც ფხიზლობს, ესაუბრეთ, ეთამაშეთ, გამოიყენეთ ფერადი და ხმოვანი სათამაშოები. მოასმენინეთ მუსიკა. რეკომენდებულია მოცარტის მოსმენა. ამ დროს იყავით სივრცობრივად ერთ დონეზე ბავშვთან და უყურეთ მას თვალებში.



დაუკიდეთ სანოლთან მოძრავი, მუსიკალური სათამაშოები.



ესაუბრეთ, უმღერეთ, როცა ღვიძავს.

ბავშვის განვითარება

ამ ასაკის ბავშვი ხანმოკლედ აფიქსირებს მზერას უძრავ საგანზე, შესაძლებელია თვალი გააყოლოს სათამაშოს, კრთება ხმაურზე, მუცელზე წოლისას თავს ზემოთ წევს და იკავებს რამოდენიმე წამით, პერიოდულად იღიმება. 4 თვის ასაკამდე ძილის ხანგრძლივობა დღე-ღამის განმავლობაში 14-15 საათია. ძილის მაქსიმალური ინტერვალი შეიძლება იყოს 4-6 სთ.



საგნებზე მცირე ხნით აფიქსირებს მზერას.

შესაძლო პრობლემები

გახსოვდეთ, ახალშობილები და ჩვილები თავიანთ მოთხოვნილებებს მხოლოდ ტირილით გამოხატავენ, ამიტომ ხშირად ტირიან. 6 თვემდე ბავშვის ტირილზე უფროსს მეყსეული რეაქცია უნდა ჰქონდეს; მშობელმა უნდა გამოარკვიოს ბავშვის ტირილის მიზეზი და დააკმაყოფილოს მისი მოთხოვნა (ყოველთვის ხელში აიყვანოს, მოეფეროს და დაამშვიდოს. თუ პატარა ბუნებრივ კვებაზეა, შესთავაზოს ძუძუ, საჭიროების მიხედვით გამოუცვალოს დასვრილი საფენი, სხვ.)



ტირილის შემთხვევაში:



ა) აიყვანეთ ხელში;



ბ) მიეცით ძუძუ, ჩაიწვინეთ კალთაში;

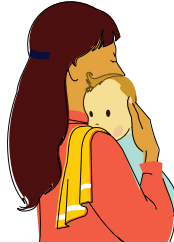


გ) გაუკეთეთ მუცლის მასაჟი; დ) დააწვინეთ მუცელზე;



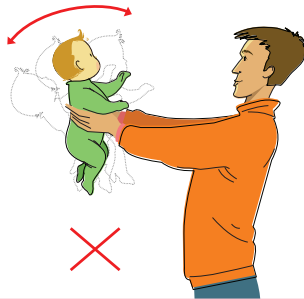
ე) ჩასვით თბილ აბაზანაში.

ამოქაფება – ამ პრობლემას მოერევით, თუ კვების შემდეგ ვერტიკალურ მდგომარეობაში ამყოფებთ ბავშვს, დაელოდებით ამოქარვას (ბოყინს) და მხოლოდ ამის შემდეგ დააწვენთ საწოლში. წამოქაფება განასხვავეთ ლებინებისაგან – განმეორებითი ლებინების შემთხვევაში, აუცილებლად მიმართეთ ექიმს!



კვების შემდეგ დაიკავეთ ვერტიკალურად, რათა ამოქარვოს (ამოაბოყინოს).

მუცლის ტკივილი (კოლიკა) - შეიძლება დაკავშირებული იყოს აირების დაგროვებასთან, დედის დიეტის დარღვევასთან (თუ ბავშვი ძუძუთი კვებაზეა) ან ახალი სახეობის, გადაჭარბებული საკვების მიღებასთან (თუ ბავშვი ხელოვნურ კვებაზეა), ან ბავშვის გადაგრილებასთან. კოლიკის დროს ბავშვი გაღიზიანებულია, ტირის განსაკუთრებით ღამის საათებში. ჩაინვინეთ პატარა კალთაში, მუცელზე ჩაუტარეთ მსუბუქი მასაჟი, ჩაანვინეთ თბილ აბაზანაში, ჩააცვით თბილი წინდები, მოანესრიგეთ დიეტა. თუ ამ ყველაფერმა შედეგი არ გამოიღო, რჩევისათვის მიმართეთ ექიმს.



ნურასოდეს შეანჯღრევთ ბავშვს. ეს საშიშია მისი ჯანმრთელობისთვის!

ზოგჯერ ბავშვს ტირილის ფონზე უვითარდება სუნთქვის ხანმოკლე შეკავება – „ჩაბჟირება“. ტირილისას სულის შეხუთვა რეფლექსურ რეაქციას წარმოადგენს, რომელიც ტკივილის ან ძლიერი ემოციის საპასუხოდ ვითარდება. ბავშვების უმეტესობას, რომლებსაც სულის შეხუთვა უვი-

თარდებათ, სერიოზული პრობლემა არ გააჩნიათ და ის არ იწვევს რაიმე შორეულ ეფექტებს. ნუ შეანჯღრევთ ბავშვს, ნუ შეასხამთ სახეში წყალს ან ნუ მიმართავთ სხვა რაიმე ღონისძიებებს. სულის შეხუთვა თავისით გაივლის 30-60 წამში და მას რაიმე ჩარევა თქვენი მხრიდან არ ესაჭიროება. რჩევისათვის მიმართეთ ექიმს.

გაითვალისწინეთ, რომ თქვენი პატარას კანი ძალიან მგრძნობიარეა, განსაკუთრებით საფენის მიდამოში. მას უნდა ჩაუტაროთ ყოველდღიური ტუალეტი ექიმის რეკომენდაციის შესაბამისად. განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ გარეთა სასქესო ორგანოების მოვლას. გოგონები აუცილებლად ჩაბანეთ წინიდან უკანა მიმართულებით.

უსაფრთხოება

ძილის დროს ბავშვი უნდა იწვეს ზურგზე, ბალიშის გარეშე, სწორ ზედაპირზე. სახეზე არ უნდა ეფაროს საფენი. არ დატოვოთ ბავშვი მარტოდ მაგიდაზე, ღია სანოლზე თუნდაც რამდენიმე წამით. ყოველთვის შეამოწმეთ აბაზანის წყლისა და ხელოვნური საკვების ტემპერატურა. ზედმინევნით ზუსტად დაიცავით ხელოვნური საკვების მომზადების წესები და ჰიგიენური მოთხოვნები. გახსოვდეთ პასიური მწვევლობის მავნეობა, ამიტომ აუკრძალეთ ყველას ბინაში მოწევა.

შემდგომი ნაბიჯები

2 თვის ასაკიდან იწყება გეგმიური აცრები. გაეცანით აცრების კალენდარს, რომელიც ბარათშია მოყვანილი, დაუკავშირდით ექიმს და გაიგეთ აცრის ჩატარების ზუსტი დრო და ადგილი. ვაქცინაციის ჩატარება აუცილებელია ბავშვისათვის, ის იცავს მას სიცოცხლისათვის საშიში ინფექციებისაგან. ვაქცინაციასთან დაკავშირებული გართულებები ძალიან იშვიათია და გაცილებით ნაკლებად საშიში, ვიდრე ის დაავადებები, რომლებსგანაც ვაქცინა იცავს.

ექიმთან უნდა მივიდეთ (თარიღი, დრო):

ექიმს უნდა ვკითხო:

აცრაზე უნდა მივიყვანო: (როდის, სად)

- თქვენი ბავშვი აქტიურად ამოძრავებს ხელებს და ფეხებს, როდესაც ტანსაცმელს უცვლით? ☐ კი ☐ არა
- კრთება მაღალ ხმაზე ან ხმაურზე? ☐ კი ☐ არა
- ძუძუს კარგად წოვს? ☐ კი ☐ არა
- მუცელზე დაწვენიას, თავს ზემოთ წევს და იკავებს მცირე ხნით? ☐ კი ☐ არა
- სათამაშოს აკვირდება, თვალს აყოლებს? ☐ კი ☐ არა
- ბავშვი პერიოდულად იღიმება? ☐ კი ☐ არა
- ბავშვის ჭიპი მშრალია? ☐ კი ☐ არა
(მიმართეთ ექიმს, თუ ჭიპი სველია, ან აღენიშნება სინითლე მის ირგვლივ)
- განავალი მკრთალი მოყვითალო, რძის ფერი ან რუხი ფერისაა? ☐ კი ☐ არა
(მიმართეთ ექიმს, თუ ბავშვის განავალი გახდა უფერო და ამასთან, თვალეები ან კანი გაყვითლდა)
- რა წარმოდგენს თქვენთვის განსაკუთრებულ სიძნელეს ბავშვის მოვლაში?

.....

- ჩამოწერეთ ბავშვის ზრდა-განვითარების თაობაზე თქვენი დაკვირვების შედეგები, რომელიც, თქვენი აზრით, ექიმის ყურადღებას მოითხოვს, ან სხვა რაიმე კომენტარი

.....

1 თვის ასაკი

ექიმის ჩანაწერი

გვარი, სახელი
ვიზიტის თარიღი

ფიზიკური პარამეტრები

წონა სიგრძე თავის გარშემოწერილობა

ძირითადი სისტემების მდგომარეობა

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

ნაირო - მოტორული სფერო

• ტონუსი, რეფლექსები, სპონტანური მოძრაობები

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

ოპიკატური შეფასების შედეგები

• მენჯ-ბარძაყის სახსრის სკრინინგი (ორთოლანის ტესტი)

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

• გული და ბარძაყის არტერიის პულსაცია

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

• მხედველობის სკრინინგი

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

• სმენის სკრინინგი

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

საგანმანათლებლო საკითხები

☐ კვების ტექნიკა და პრინციპები

☐ განვითარების ხელშეწყობა

☐ ძილი/პოზიცია ძილის დროს

☐ პასიური მწველობა

☐ უსაფრთხოება მანქანით გადაადგილებისას

☐ აცრები

☐ საშიშროების ნიშნები

☐ დედის რეპროდუქციული ჯანმრთელობა

☐ სხვა

შემონების შედეგები/რეკომენდაციები:

ბავშვის კვება

თუ ბავშვი **ბუნებრივ კვებაზეა**: ამ ასაკში ბავშვმა უკვე ჩამოაყალიბა თავისი კვების რეჟიმი და თქვენც შეეჩვიეთ მას. თუ ამჩნევთ, რომ გადაცდენა სავარაუდოდ დროიდან 1 საათს უახლოვდება (მძინარა ბავშვი), შეგიძლიათ ბავშვი შეადგიდოთ: ხელში აიყვანოთ, შეუხსნათ ტანსაცმელი, თითით ან ძუძუს თავით ტუჩებზე შეეხოთ და პირს რომ გააღებს, ძუძუ მისცეთ, ისე, რომ არ გააღვიძოთ. შესაძლებელია, ღამის საათებში ბავშვი იღვიძებდეს, ითხოვდეს ძუძუს, წოვდეს ერთი-ორი წუთის განმავლობაში და მალევე იძინებდეს. ამ დროს არ დააძალოთ ძუძუ, შესაძლებელია მას მხოლოდ სწყუროდა, ან თქვენთან სიახლოვე უნდოდა.

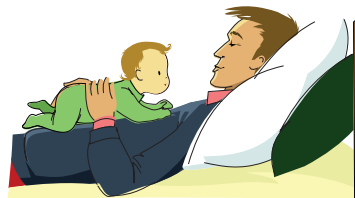
იმაში დარწმუნებისათვის, რომ ბავშვი კარგად იკვებება, შეგიძლიათ აწონოთ და დააფიქსიროთ მონაცემი წონის დიაგრამაზე. თუ წინა წონის მაჩვენებელთან შეერთებული ხაზი აღმავალ მრუდს იძლევა – ბავშვი წონაში კარგად იმატებს.

თუ ბავშვი **ხელოვნურ კვებაზეა**, მიაწოდეთ ადაპტირებული ნარევის ზუსტად განსაზღვრული რაოდენობა, საათობრივი რეჟიმისა და ღამის ინტერვალის დაცვით.

ბავშვის მოვლა

რჩევები მოვლისა და თვითმოვლის შესახებ იგივე რჩება.

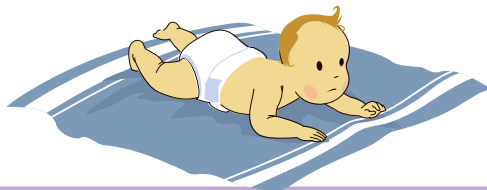
ყოველდღიურად ამყოფეთ ბავშვი სუფთა ჰაერზე 2 საათის მანძილზე მაინც. 6 თვემდე ასაკის ბავშვები მთარბედ მზის პირდაპირ სხივებს. გაანიავეთ ოთახი და დაასუფთავეთ ნამიანი ჩვრით. ხელები ხშირად იბანეთ. სათანადოდ მოუარეთ ბავშვის საგნებს. შესთავაზეთ მუსიკალური სათამაშოები, რბილი ნაჭრისგან დამზადებული ჟღარუნები. სათამაშოები, რომლებსაც შეხედავს, მოუსმენს, ხელს ან ფეხს ჰკრავს, არის იდეალური.



დაინვინეთ მუცელზე, განახორციელეთ თვალთ თვალთან კონტაქტი და ესაუბრეთ ან უმღერეთ. ეს ხელს უწყობს ბავშვის განვითარებას.

ბავშვის განვითარება

ამ ასაკის ბავშვი ხანგრძლივად აფიქსირებს მზერას უძრავ საგანზე, თვალს აყოლებს სათამაშოს, კრთება ხმაურზე, ვერტიკალურ მდგომარეობაში თავს კარგად იჭერს და აბრუნებს, ხშირად ილიმება, გამოსცემს ბგერებს.



მუცელზე წოლისას თავს ზემოთ სწევს და იკავებს.

ყურადღება! თუ 2 თვის ასაკში ბავშვი არ ილიმება, იგი აუცილებლად უნდა აჩვენოთ ექიმს!

უსაფრთხოება

ძილის დროს ბავშვი უნდა იწვეს ზურგზე. დაუშვებელია ბავშვის ბოთლით დაძინება; არ დატოვოთ ბავშვი მარტო მაგიდაზე, საწოლზე, თუნდაც რამოდენიმე წამით. ყოველთვის შეამოწმეთ აბაზანის წყლისა და ხელოვნური საკვების ტემპერატურა. ზედმინევით ზუსტად დაიცავით ხელოვნური საკვების მომზადების წესები და ჰიგიენური მოთხოვნები. არასოდეს ანჯღრიოთ ბავშვი, ამან შეიძლება ნერვული სისტემისა და ხერხემლის სერიოზული დაზიანება გამოიწვიოს. გახსოვდეთ პასიური მწვევლობის მავნებლობა, ამიტომ აუკრძალეთ ყველას ბინაში მონევა.



ორი თვის ასაკში მოიყვანეთ ბავშვი თქვენს ექიმთან გეგმიური აცრის გასაკეთებლად.

შემდგომი ნაბიჯები

ინყება გეგმიური აცრები! გაეცანით აცრების კალენდარს, რომელიც ბარათშია მოყვანილი, სამედიცინო პერსონალთან დააზუსტეთ აცრის ჩატარების დრო და ადგილი.

ექიმთან უნდა მივიდეთ (თარიღი, დრო):

ექიმს უნდა ვკითხო:

აცრაზე უნდა მივიყვანო: (როდის, სად)

2 თვის ასაკი

დედის ჩანაწერი

(ჩანაწერის თარიღი.....)

- თქვენი ბავშვი ამოდრავებს ხელ-ფეხს და გიყურებთ, როდესაც ტანსაცმელს უცვლით? ☐ კი ☐ არა
- იღიმება, როდესაც მას ელაპარაკებით? ☐ კი ☐ არა
(აღნიშნეთ როდის შეამჩნიეთ პირველად /რიცხვი.....)
- არის რაიმე უჩვეულო მის მზერაში ან თვალების მოძრაობაში?
☐ კი ☐ არა
- თვალს გაყოლებთ, როდესაც მოძრაობთ და ცდილობს თავის მოტრიალებას თქვენკენ, როდესაც მოშორებიდან ეძახით? ☐ კი ☐ არა
- მუცელზე წოლისას, თავს ზემოთ სწევს და კარგად იჭერს? ☐ კი ☐ არა
- ბავშვი გაგყავთ სუფთა ჰაერზე? ☐ კი ☐ არა
- გაუკეთდა პირველი სავალდებულო აცრები? ☐ კი ☐ არა
- რა წარმოადგენს თქვენთვის განსაკუთრებულ სიძნელეს ბავშვის მოვლაში?
.....
.....
.....
- ჩამოწერეთ ბავშვის ზრდა-განვითარების თაობაზე თქვენი დაკვირვების შედეგები, რომელიც, თქვენი აზრით, ექიმის ყურადღებას მოითხოვს, ან სხვა რაიმე კომენტარი
.....
.....
.....
.....
.....

2 თვის ასაკი

ექიმის ჩანაწერი

გვარი, სახელი
ვიზიტის თარიღი

ფიზიკური პარამეტრები

წონა სიგრძე თავის გარშემოწერილობა

ძირითადი სისტემების მდგომარეობა

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

ნაირი – მოტორული სფერო

• ტონუსი, რეფლექსები, სპონტანური მოძრაობები

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

ოგნიტური უნარების შეფასება

• მენჯ-ბარძაყის სახსრის სკრინინგი (ორთოლანის ტესტი)

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

• გული და ბარძაყის არტერიის პულსაცია

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

• მხედველობის სკრინინგი

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

• სმენის სკრინინგი

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

საბანგანოთვალელო საკითხები

☐ კვება

☐ ძუძუთი კვება/ლაქტაციის შენარჩუნების ძირითადი პრინციპები

☐ განვითარების ხელშეწყობა

☐ პოზიცია ძილის დროს

☐ პასიური მწეველობა

☐ უსაფრთხოება მანქანით გადაადგილებისას

☐ აცრები

☐ საშიშროების ნიშნები

☐ სხვა

შემომგების შედეგები/რეკომენდაციები:

ბავშვის კვება

თქვენ უკვე საკმარისად განაფული ხართ ბავშვის ძუძუთი კვებაში. თუმცა, 3-4 თვის ასაკში კვლავ დგება პერიოდი, როდესაც დედა თელის, რომ რძე ნაკლებად გამომუშავდება. ეს სარძევე ჯირკვლის თავისებურებასთან არის დაკავშირებული, იგი მოცულობაში აღარ იმატებს და ამიტომ დედას „რძის მონოლის“ ან „სისავსის“ შეგრძნება ნელ-ნელა უქრება, მიუხედავად იმისა, რომ რძე ძუძუში საკმარისად გამომუშავდება.

ანონეთ ბავშვი და შეამონმეთ მისი წონის ნამატი წონის დიაგრამის გამოყენებით.

თუ ბავშვი **ხელოვნურ კვებაზეა**, მიაწოდეთ ადაპტირებული ნარევის ზუსტად განსაზღვრული რაოდენობა, საათობრივი რეჟიმისა და ლამის ინტერვალის დაცვით.

ბავშვის მოვლა

თქვენი შვილი უფრო მეტ ხანს ფხიზლობს, ამიტომ, მეტი ყურადღება დაუთმეთ ბავშვთან ურთერთობას: ესაუბრეთ და შეეცადეთ მიიღოთ მისგან უკურეაქცია ღუღუნის ან ღიმილის სახით. საუბრის დროს, სასურველია, ბავშვი იწვეს მუცელზე და გქონდეთ თვალით თვალით კონტაქტი, ასევე წინ დაუდეთ სათამაშო და წაახალისეთ, რომ ხელი შეავლოს მას. სეირნობისას, განსაკუთრებით, თუ ეტლით ასეირნებთ, „ესაუბრეთ“, რათა დარწმუნდეს, რომ თქვენ მასთან ხართ. „ავარჯიშეთ“ პატარას ხელები და ფეხები.

ბავშვის განვითარება

პატარა ხანგრძლივად აფიქსირებს მზერას უძრავ საგანზე, აბრუნებს თავს საგნის მიმართულებით, აფიქსირებს მას და აყოლებს თვალს ყველა მიმართულებით, ათვალიერებს საკუთარ ხელებს, აკვირდება სახეებს, მუცელზე წოლისას ეყრდნობა წინამხარს, თავისუფლად უჭირავს თავი (ზოგჯერ მცირე ბიძგებით), იღიმება და წარმოთქვამს ცალკეულ ბგერებს/ღუღუნებს, როდესაც ესაუბრებიან.

ყურადღება! თუ 3 თვის ასაკში ბავშვი ვერ იჭერს თავს და არ რეაგირებს დედის გამოჩენაზე – იგი აუცილებლად უნდა აჩვენოთ ექიმს!

უსაფრთხოება

ბავშვი სულ უფრო აქტიური ხდება, ამიტომ არ დატოვოთ იგი მაგიდაზე ან სხვა ღია ზედაპირზე უყურადღებოდერთი წამითაც კი. ზედმინევებით ზუსტად დაიცავით ხელოვნური საკვების მომზადების წესები და ჰიგიენური მოთხოვნები. დაუშვებელია ბავშვის ბოთლით დაძინება. ყოველთვის შეამოწმეთ ბავშვის სანოლი, ხომ არ არის იქ შემთხვევით მოხვედრილი ზონრები, ჩვრები, წვრილი საგნები (ლილეები, თმის სამაგრები და ა.შ.). არ დატოვოთ ბავშვი აბაზანაში ხელის მოკიდების გარეშე, ყოველთვის გარეცხეთ სათამაშოები და შეინახეთ სუფთა ადგილას. გახსოვდეთ ნჯღრევის საშიშროება! ასევე არ არის მიზანშეწონილი ადრეული ასაკის ბავშვის ვარჯიშის დროს მისი თავდაყირა ჩამოკიდება, ფეხებით ან ცალი ხელით აწევა. ამან შესაძლებელია სახსრის ამოვარდნილობა და სხვა სახის დაზიანებები გამოიწვიოს.

შემდგომი ნაბიჯები

გრძელდება გეგმიური აცრები. არ გამოტოვოთ აცრის დრო, წინასწარ დაუკავშირდით სამედიცინო პერსონალს და შეუთანხმდით აცრის დროსა და თარიღზე.



სამი თვის ასაკში მიიყვანეთ ბავშვი თქვენს ექიმთან გეგმიური აცრის გასაკეთებლად.

ექიმთან უნდა მივიდეთ (თარიღი, დრო):

ექიმს უნდა ვკითხო:

აცრაზე უნდა მივიყვანო: (როდის, სად)

- თქვენი ბავშვი იცინის ან ილიმება და წარმოთქვამს ცალკეულ ბგერებს, როდესაც ესაუბრებით? ☐ კი ☐ არა
- წონაში კარად იმატებს (აღნიშნეთ წონის დიაგრამაზე ნამატის მრუდი)? ☐ კი ☐ არა
- მუცელზე წოლისას, თავის აწევისას წინამხრებს ეყრდნობა? ☐ კი ☐ არა
- ათვალიერებს ხელებს, სათამაშოს თვალს აყოლებს ყველა მიმართულებით? ☐ კი ☐ არა
- ბავშვი გაგყავთ სუფთა ჰაერზე? ☐ კი ☐ არა
- გაუკეთდა გეგმიური აცრა? ☐ კი ☐ არა
- რა წარმოადგენს თქვენთვის განსაკუთრებულ სიძნელეს ბავშვის მოვლაში?
.....
.....
.....
- ჩამოწერეთ ბავშვის ზრდა-განვითარების თაობაზე თქვენი დაკვირვების შედეგები, რომელიც, თქვენი აზრით, ექიმის ყურადღებას მოითხოვს, ან სხვა რაიმე კომენტარი
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3 თვის ასაკი

ექიმის ჩანაწერი

გვარი, სახელი
ვიზიტის თარიღი
ასაკი

ფიზიკური პარამეტრები

წონა სიგრძე თავის გარშემოწერილობა

ძირითადი სისტემების მდგომარეობა

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

განვითარების შეფასება

• თვალს აყოლებს საგანს

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• იღიმება

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• ღულუნებს

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

ოზიოპტური შეფასების შედეგები

• მენჯ-ბარძაყის სახსრის სკრინინგი (ორთოლანის ტესტი)

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• გული და ბარძაყის არტერიის პულსაცია

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• მხედველობის სკრინინგი

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• სმენის სკრინინგი

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

საგანმანათლებლო საკითხები

☐ კვება

☐ ძუძუთი კვება/ლაქტაციის შენარჩუნების ძირითადი პრინციპები

☐ განვითარების ხელშეწყობა/ბავშვთან ურთიერთობა, სათამაშოების შერჩევა

☐ პოზიცია ძილის დროს

☐ პასიური მწველობა

☐ მანქანით გადაადგილება

☐ სახლში მომხდარი უბედური შემთხვევების პრევენცია

☐ საშიშროების ნიშნები

☐ აცრები

☐ სხვა

შემონმების შედეგები/რეკომენდაციები:

4 თვის ასაკი

ინფორმაცია მშობლისათვის

რა უნდა იცოდეთ:



დახმარებით ცდილობს დაჯდომას.



ტრიალდება ზურგიდან მუცელზე.



ამ ასაკის ბავშვები კარგად ერთობიან საკუთარი სხეულის ნაწილებით.



ესაუბრეთ, ასეირნეთ.



შესთავაზეთ ფლარუნა სათამაშოები, რომლებსაც ხელს ან ფეხს ჰკრავს და ხმას გამოაცემინებს, ასევე ხელში დასაჭერი და პირში ჩასადებად ვარგისი ფლარუნა სათამაშოები.



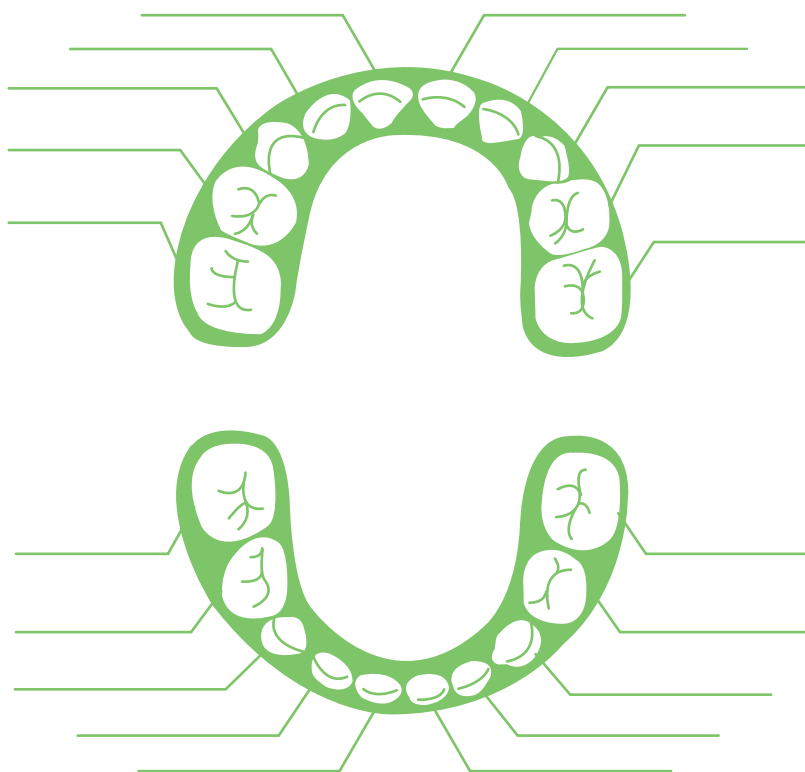
4 თვის ასაკში მიიყვანეთ ექიმთან განმეორებითი აცრის ჩასატარებლად.

ექიმთან უნდა მივიდეთ: (თარიღი, დრო)

ექიმს უნდა ვკითხო:

აცრაზე უნდა მივიყვანო: როდის, სად.

მიაწერეთ კბილების ამოჭრის თარიღები



- თქვენი ბავშვი იცინის ან იღიმება და წარმოთქვამს ცალკეულ ბგერებს, როდესაც ესაუბრებით? ☐ კი ☐ არა
- წონაში კარად იმატებს (აღნიშნეთ წონის დიაგრამაზე ნამატის მრუდი)? ☐ კი ☐ არა
- ტრიალდება ზურგიდან მუცელზე? ☐ კი ☐ არა
- მუცელზე წოლისას, თავის აწევისას წინამხრებს ეყრდნობა? ☐ კი ☐ არა
- ათვალიერებს ხელებს, სათამაშოს თვალს აყოლებს ყველა მიმართულე-ბით? ☐ კი ☐ არა
- ბავშვი გაგყავთ სუფთა ჰაერზე? ☐ კი ☐ არა
- გაუკეთდა გეგმიური აცრა? ☐ კი ☐ არა
- რა წარმოადგენს თქვენთვის განსაკუთრებულ სიძნელეს ბავშვის მოვლაში?
.....
.....
.....
- ჩამოწერეთ ბავშვის ზრდა-განვითარების თაობაზე თქვენი დაკ-ვირვების შედეგები, რომელიც, თქვენი აზრით, ექიმის ყურადღებას მოითხოვს, ან სხვა რაიმე კომენტარი
.....
.....
.....
.....
.....

4 თვის ასაკი

ექიმის ჩანაწერი

გვარი, სახელი
ვიზიტის თარიღი
ასაკი

ფიზიკური პარამეტრები

წონა სიგრძე თავის გარშემოწერილობა

ძირითადი სისტემების მდგომარეობა

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

განვითარების შეფასება

• თვალს აყოლებს საგანს

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• იღიმება

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• ღულუნებს

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

ოკიპიტური შეფასების შედეგები

• მენჯ-ბარძაყის სახსრის სკრინინგი (ორთოლანის ტესტი)

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• გული და ბარძაყის არტერიის პულსაცია

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• მხედველობის სკრინინგი

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• სმენის სკრინინგი

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

სამანქანათმშენებლო საკითხები

☐ კვება

☐ ძუძუთი კვება/ლაქტაციის შენარჩუნების ძირითადი პრინციპები

☐ განვითარების ხელშეწყობა/ბავშვთან ურთიერთობა, სათამაშოების შერჩევა

☐ პოზიცია ძილის დროს

☐ პასიური მწველლობა

☐ მანქანით გადაადგილება

☐ სახლში მომხდარი უბედური შემთხვევების პრევენცია

☐ საშიშროების ნიშნები

☐ აცრები

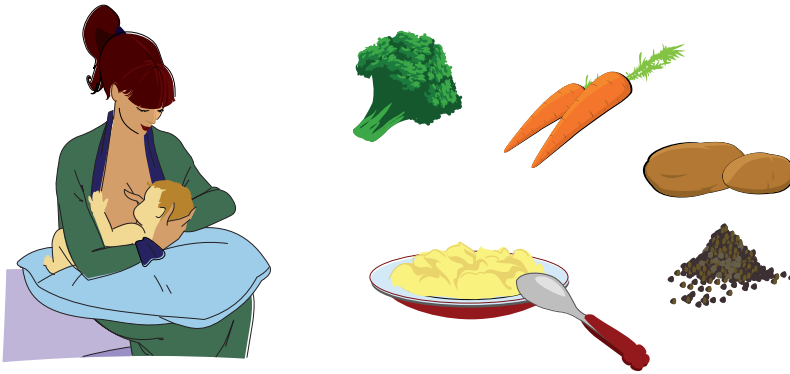
☐ სხვა

შემონმების შედეგები/რეკომენდაციები:

ბავშვის კვება

ბუნებრივ კვებაზე მყოფი ბავშვისთვის მხოლოდ ძუძუთი კვება, ჩვეულებრივ, 6 თვის ასაკამდე გრძელდება. 6 თვის შემდეგ, დედის რძესთან ერთად, ბავშვი თანდასთან ნახევრად მყარი საკვების (პიურე, ფაფები) მიღებასაც იწყებს.

ხელოვნურ კვებაზე მყოფი ბავშვი იწყებს სხვა სახის ხელოვნური ნარევის, ე.წ. ფორმულა 2-ის და ამასთან, დამატებითი საკვების მიღებას.



ძუძუთი ან ხელოვნურ კვებასთან ერთად დაიწყეთ ბავშვისათვის დამატებითი შესატყულებელი საკვების მიცემა ბოსტნეულის პიურეს ან მარცვლეულის ფაფის სახით. ყოველი კვების შემდეგ ან ძილის წინ ბავშვს კბილები გაუნწინდეთ.

მიიღეთ კონსულტაცია თქვენი პედიატრისაგან და გაეცანით დამატებითი საკვების მომზადებისა და მიწოდების წესებს.

გახსოვდეთ: 6-8 თვის ასაკში დედის რძე ან ადაპტირებული ნარევეები კვლავაც მნიშვნელოვანი საკვებია თქვენი ჩვილისთვის. ამდენად, ბავშვისათვის დამატებით მიცემული საკვები არ უნდა იყოს იმ რაოდენობის, რომ მან უარი თქვას დედის რძეზე ან ნარევეზე. ამიტომ დაიცავით ძირითადი პრინციპი: ჯერ დედის რძე (ადაპტირებული ნარევი), შემდეგ ნახევრად მყარი საკვები!

ბავშვის მოვლა

ამ ასაკში ბავშვს თავისუფლად მოძრაობა სჭირდება. შეგიძლიათ ამისათვის სათამაშოებით განწყობილი მანუჟი გამოიყენოთ, ან დასვით ხალიჩაზე. შესაძლოა პირველი კბილების ამოჭრაც, რასაც შეიძლება ბავშვის უგუნებობა, გაღიზიანება ან სხვა რეაქცია მოჰყვეს. ჰკითხეთ რჩევა ექიმს და მოიქცით შესაბამისად – ამ დროს ბავშვს თქვენი მოფერება და თანადგომა განსაკუთრებით სჭირდება.

ბავშვის განვითარება

ბავშვს შეუძლია, სურვილის მიხედვით, სათამაშოების ხელში დაჭერა და პირთან მიტანა. ტრიალდება ზურგიდან მუცელზე, მუცელზე წოლისას ეყრდნობა მტევნებს. 6 თვის ასაკისათვის ტრიალდება მუცლიდან ზურგზე, შეუძლია თავის წამოწევა ზურგზე წოლისას, იწყებს ჯდომას.

6 თვის ასაკამდე ბავშვის ხელისა და ფეხის მომხრელი კუნთები დაჭიმულია, ხოლო ხერხემლისა და კისრის კუნთები – სუსტი, ამიტომაც ბავშვი ვერ ჯდება. თანდათან კიდურების კუნთების დაჭიმულობა იხსნება, ხოლო ხერხემლისა და კისრის კუნთები ძლიერდება და ბავშვი იწყებს ჯდომას. ზოგ შემთხვევაში ეს შეიძლება 4 თვის ასაკშიც მოხდეს.

5-6 თვის ასაკში ბავშვი ხმაურსა და ხმებს თავს აყოლებს, მოსაუბრეს ბგერების მეშვეობით პასუხობს, გამოთქვამს ცალკეულ მარცვლებს. ასხვავებს ნაცნობ ადამიანს უცხოსაგან, „უცხოობს“.



ცდილობს დაჯდომას, უფროსის ხელიდან იღებს სათამაშოს, მიცოცავს სათამაშოსკენ.

გაშლილი თითებით მაკრატლისებური მოძრაობით იღებს მცირე ზომის საგანს.

6 თვის ასაკიდან წიგნის წაკითხვა ბავშვის განვითარების ხელშეწყობის საუკეთესო გზაა. გამოიყენეთ რბილი ვინილის ან ნაჭრის წიგნები, რომელთა პირში ჩადება შეიძლება. ასევე შესაფერის ბავშვს მომრგვალებული კიდეების მქონე, მოსაქაჩი ან დასაჭერი დეტალების მქონე სათამაშოები, სარკის მქონე სათამაშოები. ჰკითხეთ რჩევა თქვენს ექიმს (იხ. ბავშვის განვითარების ხელშეწყობა გვ. 85).



დაიწყეთ წიგნების კითხვა, ეს ხელს შეუწყობს თქვენი პატარას განვითარებას.

ამ ასაკში, 12 თვის ასაკამდე, ძილის ხანგრძლივობა საშუალოდ 14 საათია. დღის განმავლობაში ბავშვი 2-3 ჯერ იძინებს.

ყურადღება! თუ თქვენი ბავშვი:

5 თვის ასაკში ვერ იღებს სათამაშოს;

6 თვის ასაკში არ ღუღუნებს;

7 თვის ასაკში უჭირს სათამაშოს დაჭერა და მეორე ხელში გადატანა;

8 თვის ასაკში ვერ ჯდება დახმარების გარეშე და არ იცინის, როდესაც მას ეთამაშებიან – აუცილებლად უნდა მიმართოთ ექიმს.

უსაფრთხოება

ყურადღებით იყავით და არასდროს დატოვოთ ბავშვი მაგიდაზე, სანოლზე ან სავარძელზე მარტო. შეამოწმეთ სათამაშოები, ხომ არა აქვს წვრილი ნაწილები, რომლებიც ბავშვმა შეიძლება შეისუნთქოს ან გადაყლაპოს. დაიცავით უსაფრთხოება მანქანით მგზავრობისას და ეტლით სეირნობისას. დარწმუნდით, რომ იგი სათანადოდაა დამაგრებული ღვედებით.

შემდგომი ნაბიჯები

გრძელდება პროფილაქტიკური აცრები. დახედეთ აცრების კალენდარს და წინასწარ დაგეგმეთ ექიმთან ვიზიტი.

ექიმთან უნდა მივიდეთ (თარიღი, დრო):

ექიმს უნდა ვკითხო:

აცრაზე უნდა მივიყვანო: (როდის, სად).



5-6 თვის ასაკი

დედის ჩანაწერი

(ჩანაწერის თარიღი.....)

- თქვენი ბავშვი ცდილობს გადატრიალებას? ☐ კი ☐ არა
წონაში კარად იმატებს (აღნიშნეთ წონის დიაგრამაზე ნამატის მრუდი)?
☐ კი ☐ არა
- მუცელზე წოლისას, თავის აწევისას ხელის მტევნებს ეყრდნობა?
☐ კი ☐ არა
- ტრიალდება ზურგიდან მუცელზე? ☐ კი ☐ არა
- ცდილობს დამოუკიდებლად დაჯდომას? ☐ კი ☐ არა
(დამოუკიდებლად დაჯდა / რიცხვი.....)
- იწევს სათამაშოსკენ, მიტანილ სათამაშოს იჭერს ხელით და პირისაკენ
მიაქვს? ☐ კი ☐ არა
- იცინის და გამოთქვამს ცალკეულ მარცვლებს, როდესაც ოჯახის
წევრებს დაინახავს? ☐ კი ☐ არა
- ტელევიზორის ან რადიოს ხმის გაგონებაზე, ატრიალებს თავს ხმის
მიმართულებით? ☐ კი ☐ არა
- ღებულობს დამატებით საკვებს? ☐ კი ☐ არა
- რა წარმოადგენს თქვენთვის განსაკუთრებულ სიძნელეს ბავშვის
მოვლაში?
.....
.....
- ჩამოწერეთ ბავშვის ზრდა-განვითარების თაობაზე თქვენი დაკ-
ვირვების შედეგები, რომელიც, თქვენი აზრით, ექიმის ყურადღებას
მოითხოვს, ან სხვა რაიმე კომენტარი
.....
.....
.....
.....

5-6 თვის ასაკი

ქვიშის ჩანაწერი

გვარი, სახელი
ვიზიტის თარიღი
ასაკი

ფიზიკური პარამეტრები

ნონა სიგრძე თავის გარშემოწერილობა

ძირითადი სისტემების მდგომარეობა

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

ბანვითარების შეფასება

- შეუძლია ხმაზე ორიენტირება
ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ
- თავს აყოლებს სახეებსა და მოძრავ საგნებს
ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ
- შეუძლია საგნებით მანიპულირება
ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

ოგნიტური შეფასება

- გული და ბარძაყის არტერიის პულსაცია
ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ
- მხედველობის სკრინინგი
ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ
- სმენის სკრინინგი
ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

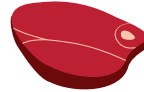
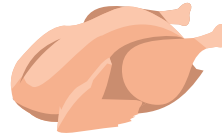
საგანმანათლებლო საკითხები

- ☐ კვება/დამატებითი კვების მნიშვნელობა, დანიშვნის ვადები, საკვების სახეობა, ტექნიკა
- ☐ ძუძუთი კვების ხელშეწყობა
- ☐ უსაფრთხო გარემო
- ☐ უსაფრთხოება მანქანით გადაადგილებისას
- ☐ განვითარების ხელშეწყობა (ბავშვთან ურთიერთობა, თამაში/სათამაშოების შერჩევა, კითხვა)
- ☐ საშიშროების ნიშნები
- ☐ აცრები
- ☐ სხვა

შემომგების შედეგები/რეკომენდაციები:

ბავშვის კვება

ბავშვის კვება უნდა იყოს მრავალფეროვანი, რაციონში უნდა შედიოდეს რძის პროდუქტები, ხორცი, თევზი, ბოსტნეული, ხილი, ბურღულეული. 9 თვის შემდეგ ბავშვს უნდა მისცეთ ჯერ დამატებითი საკვები, შემდეგ – ძუძუ/ხელოვნური ნარევი. მიიღეთ ექიმის კონსულტაცია და გაეცანით დამატებითი საკვების უსაფრთხო მომზადების და მიწოდების ნებსებს.

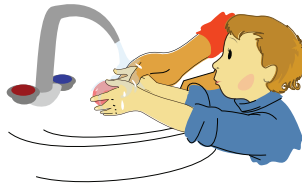


ბავშვის მოვლა

დაიცავით ბავშვის ჰიგიენა და შეაჩვიეთ იგი პირადი ჰიგიენის ნორმებს: ხშირად დაბანეთ ხელები, სახე, ყოველდღე აბანავეთ, გაუნმინდეთ კბილები. თანდათან დაიწყეთ ბავშვის დასმა ქოთანზე.



მიაჩვიეთ ქოთანს.



მიაჩვიეთ ხელის დაბანას.



გაუნმინდეთ კბილები.

ბავშვის განვითარების ხელშეწყობა

შეგიძლიათ დაიწყოთ ბავშვის ასაკის შესაფერისი ნიგნების ხმამაღლა კითხვა. ეს საუკეთესო საშუალებაა იმისთვის, რომ ბავშვთან კავშირი გაამყაროთ და მას ათვისების უნარი გაუღვივოთ.

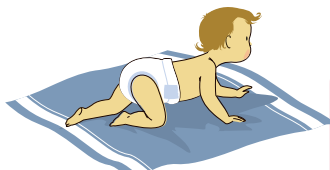
შესთავაზეთ დიდი ნიგნები, დიდი კუბები, მუსიკალური ინსტრუმენტები (დოლი, ჟღარუნები), ლილაკებიანი სათამაშოები, სადაც ლილაკის დაჭერას რაღაც ქმედება მოჰყვება.

ბავშვის განვითარება

ბავშვი ზის საყრდენის გარეშე, სათამაშოები ერთი ხელიდან მეორეში გადააქვს, ტრიალდება, დგას დახმარებით, იწყებს ცოცვას. ახლობლების სახეებს ცნობს და უცხოების მიმართ უნდობლობას ამჟღავნებს, ცდილობს წიგნი ხელში დაიჭიროს და პირთან მიიტანოს, ყურადღებით ათვალიერებს ნახატებს, ბგერებს გამოსცემს, იცის საკუთარი სახელი, ტრიალდება დაძაბებაზე, თხოვნის საპასუხოდ უკრავს ტაშს, უქნევს ხელს, კითხვაზე „სად არის?“ ირჩევს შესაბამის საგანს, სათამაშოს.



თავისუფლად ზის.



იწყებს ცოცვას.



მცირე ზომის საგნის ასაღებად მას აქცევს მოზიდულ ცერსა და მოხრილი საჩვენებელი თითის გარეთა გვერდს შორის.

ყურადღება! თუ ბავშვი:

9 თვის ასაკში არ წარმოთქვამს მარცვლებს, არ რეაგირებს თამაშზე „ჭიჭა“;

11 თვის ასაკში დახმარებითაც ვერ დგება ფეხზე

- დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს!

უსაფრთხოება

ახლა, როდესაც ბავშვი დამოუკიდებლად მოძრაობს, უფრო ყურადღებით იყავით და არასდროს დატოვოთ ბავშვი მაგიდაზე, სკამზე ან საწოლში მარტო. შეამოწმეთ გარემო ბავშვის უსაფრთხოების თვალსაზრისით.

შემდგომი ნაბიჯები

გრძელდება გვემიური აცრები, დახედეთ აცრების კალენდარს და შეათანხმეთ აცრების ჩატარების თარიღი და დრო.

ექიმთან უნდა მივიდეთ (თარიღი, დრო):

ექიმს უნდა ვკითხო:

აცრაზე უნდა მივიყვანო: (როდის, სად).

- თქვენი ბავშვი დახოხავს? ☐ კი ☐ არა
(პირველად შევამჩნიე, რომ დახოხავს / რიცხვი.....)
- ცდილობს ფეხზე დადგეს? ☐ კი ☐ არა
(ფეხზე დგომა დახმარებით დაიწყო / რიცხვი.....)
- ცდილობს თითებით მცირე ზომის საგნების ალებას? ☐ კი ☐ არა
(შეამონმეთ, რომ ბავშვისთვის ხელმიუწვდომელი იყოს მცირე საგნები – იხ. უსაფრთხოების შესამოწმებელი კითხვარი გვ. 89)
- შეუძლია სათამაშოებით მარტო გართობა? ☐ კი ☐ არა
(ვამჩნევ, რომ მოსწონს მარტო თამაში განსაკუთრებით.....
სათამაშოთი)
- ღებულობს დამატებით საკვებს 3-ჯერ დღეში? ☐ კი ☐ არა
- გეტირებათ, როდესაც ოთახიდან გადიხართ, ითხოვს ხელში აყვანას, უცხოობს? ☐ კი ☐ არა
- ტრიალდება ზურგს უკან ზანზალაკის წკრიალის ან სტვენის გაგონებაზე? ☐ კი ☐ არა
- კითხვაზე „სად არის?“ ირჩევს სათნადო საგანს? ☐ კი ☐ არა
- განუხებთ რაიმე კბილების ამოჭრასთან დაკავშირებით: კბილების ფერი, ფორმა, ღრძილების მდგომარეობა? ☐ კი ☐ არა
(აღნიშნეთ კბილების დიაგრამაზე კბილების ამოჭრის დრო და დაზიანების ადგილი. გვ. 35)
- რა წარმოადგენს თქვენთვის განსაკუთრებულ სიძნელეს ბავშვის მოვლაში?
.....
.....
- ჩამოწერეთ ბავშვის ზრდა-განვითარების თაობაზე თქვენი დაკვირვების შედეგები, რომელიც, თქვენი აზრით, ექიმის ყურადღებას მოითხოვს, ან სხვა რაიმე კომენტარი:
.....
.....

9 თვის ასაკი

ქვიშის ჩანაწერი

გვარი, სახელი
ვიზიტის თარიღი
ასაკი

ფიზიკური პარამეტრები

წონა სიგრძე თავის გარშემოწერილობა

ძირითადი სისტემების მდგომარეობა

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

განვითარების შეფასება

• შეუძლია ხმაზე ორიენტირება

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• გამოსცემს ბგერებს

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• თავს აყოლებს სახეებსა და მოძრავ საგნებს

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• შეუძლია საგნებით მანიპულირება

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

ოგნიტური შეფასება

• გული და ბარძაყის არტერიის პულსაცია

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• განმზიდეველი მოძრაობა

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• მხედველობის სკრინინგი

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• სმენის სკრინინგი

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

საგანმანათლებლო საპითხები

☐ კვება/დამატებითი კვების მნიშვნელობა, დანიშვნის ვადები, საკვების სახეობა, ტექნიკა

☐ უსაფრთხო გარემო/ტრანსპორტირება

☐ განვითარების ხელშეწყობა: წაკითხვა, თამაში

☐ საშიშროების ნიშნები

☐ აცრები

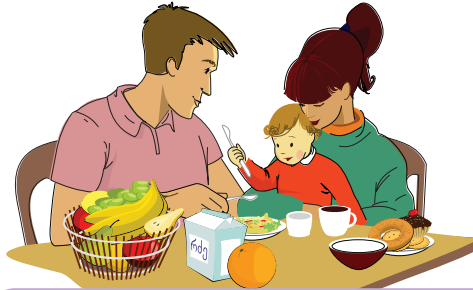
☐ კბილების მოვლა

☐ სხვა

შემომშების შედეგები/რეკომენდაციები:

ბავშვის მოვლა

ამ ასაკში წამყვანი მნიშვნელობა ენიჭება ბავშვისათვის ჰიგიენის ნორმების შეჩვევას, უსაფრთხოების დაცვას და განვითარების სტიმულირებას კითხვის, თამაშის გზით, ასევე ლაპარაკისა და მოსმენის ჩვევების განვითარებას.



კვება უნდა დაიწყოს საერთო მაგიდასთან.

ბავშვის განვითარება

ბავშვს შეუძლია ხოხვა და ნაბიჯებს დგამს დახმარებით ან დამოუკიდებლად. გამართულად ამბობს „და-და“, „მა-მა“, „ბა-ბა“, სხვა. იწყებს ზოგიერთი სიტყვების მნიშვნელობის გაგებას, ცდილობს გამოკვრებას, ჟესტების გამოყენებას. შეუძლია მითითება საგანზე, სალმის ნიშნად ხელის დაქნევა, ტაშის დაკვრა, ცერისა და საჩვენებელი თითის გამოყენებით მომცრო საგნების აღება. ხსნის და ხურავს ყუთის სახურავს, უსვამს ფანქარს ქაღალდზე, ცდილობს მანქანის გაგორებას. ნახატებიან წიგნს ხსნის და აკვირდება. ნაცნობ გმირებსა და საგნებს წიგნში თითით გვიჩვენებს, ზოგიერთი ნახატის დანახვისას ერთსა და იმავე ბგერას გამოსცემს. 2-4 სიტყვას მიზანმიმართულად წარმოთქვამს. ასრულებს მარტივ დავალებებს. შესთავაზეთ სასაიდრო სათამაშოები სახელურით, რომლებსაც ხელს მოჰკიდებს და ატარებს, მაგალითად, ურიკა, სათამაშო მანქანა, ეტლი. ასევე ქვიშის ყალიბები, კუბები, ეტლი, თოჯინები, ბურთები.



მცირე ზომის საგანს იღებს
თითის წვერებს შორის
მოქცევით –
პინცეტიკებურად.

ნაბიჯებს დგამს დახმარებით ან
დამოუკიდებლად.

სალმის ნიშნად აქნევს
ხელს, ასრულებს მარ-
ტივ დავალებებს.

ამ ასაკში ბავშვებს შეიძლება სხვადასხვა ჩვევა აღენიშნებოდეთ, მათ შორის თითის წოვა. ეს ნორმალური მოვლენაა და ერთგვარ მეთოდს წარმოადგენს ბავშვის მიერ საკუთარი თავის დამშვიდებისა და წოვის მოთხოვნილების დაკმაყოფილების. თუ თითის წოვას ბავშვი 4 წლის შემდეგ თავად არ გადაეჩვია, ის პრობლემებს შეუქმნის მას მეტყველების ჩამოყალიბებასა და ჯანსაღი მუდმივი კბილების ამოსვლაში, ამიტომაც გადაჩვევაზე მუშაობა მუდმივი კბილების ამოსვლამდე უნდა დაიწყოს. ეცადეთ ამისათვის შექება/დასაჩუქრების მეთოდი გამოიყენოთ. შესთავაზეთ ბავშვს ისეთი აქტივობები, სადაც ხელები დაკავებული ექნება: ხატვა, ქალაღებები, ბურთებით თამაში და სხვა ან ალაპარაკეთ ბავშვი, რათა მან პირში არ ჩაიდოს ხელი. ნაახალისეთ ბავშვი იმით, რომ ის უკვე დიდია და დიდი ბავშვები თითს არ წოვენ. ასევე შეეცადეთ მარტივად აუხსნათ თუ რატომ უნდა დაანებოს მან ამ ჩვევას თავი. თუ აღნიშნული ღონისძიებები არაეფექტურია, შეგიძლიათ თითზე ფერადი ნაჭრები გაუკეთოთ, რაც შეახსენებს ბავშვს, რომ თითი არ უნდა ჩაიდოს. ძილის დროს წოვის შემთხვევაში, შეგიძლიათ ბავშვს ხელზე ხელთათმანი ან წინდა გაუკეთოთ.

ძილის ხანგრძლივობა 1-დან 3 წლამდე ასაკის ბავშვებში 12-14 საათია.

ყურადღება! თუ ბავშვი:

12 თვის ასაკში არ წარმოთქვამს ერთ სიტყვას მაინც;

15 თვის ასაკში არ შეუძლია სათამაშოს აღება და დადება – აუცილებლად მიმართეთ ექიმს!

უსაფრთხოება

ახლა, როდესაც ბავშვი სახლში დამოუკიდებლად მოძრაობას იწყებს, კიდევ ერთხელ შეამოწმეთ გარემოს უსაფრთხოება, ბარათში მოცემული

კითხვარის მეშვეობით. წამლები და სარეცხი საშუალებები მისგან შორს შეინახეთ. დაფარეთ ელექტროჩამრთველები. აივანზე გასასვლელი კარი საიმედოდ დაკეტილი უნდა იყოს. ყურადღებით იყავით ქურაზე დადგმულ ქვაბებთან, არასდროს არ დადგათ მდულარე წყლით სავსე ჭურჭელი იატაკზე. ყურადღებით მოეკიდეთ წყლის ტემპერატურას და არ დატოვოთ ბავშვი აბაზანაში მარტო. ყოველთვის დაიცავით უსაფრთხოების წესები მანქანით მგზავრობისას.

შემდგომი ნაბიჯები

გრძელდება გეგმიური აცრები, დახედეთ აცრების კალენდარს და შეათანხმეთ აცრების ჩატარების თარიღი და დრო.



12 თვის ასაკში განმეორებით მიიყვანეთ აცრაზე.

ექიმთან უნდა მივიდეთ (თარიღი, დრო):

ექიმს უნდა ვკითხო:
.....

აცრაზე უნდა მივიყვანო: (როდის, სად)
.....

პირველი სიტყვა

- დადის დახმარებით ან დგამს ნაბიჯებს განვდილი ხელების მიმართულებით? ☐ კი ☐ არა
(პირველად შევამჩნიე, რომ გაიარა, რიცხვი.....)
- გიქნევთ ხელს დამშვიდობების ან მისალმების ნიშნად? ☐ კი ☐ არა
- ცდილობს ტანისა და კიდურების მოძრაობით აჰყვეს მუსიკას? ☐ კი ☐ არა
- ასრულებს მარტივ დავალებებს, მაგ. „მომეცი“, „მოდი აქ“? ☐ კი ☐ არა
- რისი გაკეთება მოსწონს?
- გამოხატავს სიხარულს თქვენთან ურთიერთობისას/თამაშისას? ☐ კი ☐ არა
- კარგად იღებს საკვებს 3-ჯერ დღეში? ☐ კი ☐ არა
- გეტირებათ, როდესაც ოთახიდან გადიხართ, ითხოვს ხელში აყვანას? ☐ კი ☐ არა
- ტრიალდება ზურგს უკან ზანზალაკის ნკრიალის/სტვენის გაგონებაზე? ☐ კი ☐ არა
- განუხებთ რაიმე კბილების ამოჭრასთან დაკავშირებით (კბილების ფერი, ფორმა, ღრძილების მდგომარეობა? ☐ კი ☐ არა
(აღნიშნეთ დიაგრამაზე კბილების ამოჭრის დრო, და აღნიშნეთ X ნიშნით დაზიანების ადგილი. გვ. 35)
- რა წარმოადგენს თქვენთვის განსაკუთრებულ სიძნელეს ბავშვის მოვლაში?
.....
.....
.....
- ჩამოწერეთ ბავშვის ზრდა-განვითარების თაობაზე თქვენი დაკვირვების შედეგები, რომელიც, თქვენი აზრით, ექიმის ყურადღებას მოითხოვს, ან სხვა რაიმე კომენტარი:
.....
.....
.....

12 თვის ასაკი

ექიმის ჩანაწერი

გვარი, სახელი
ვიზიტის თარიღი
ასაკი

ფიზიკური პარამეტრები

წონა სიგრძე თავის გარშემოწერილობა

ძირითადი სისტემების მდგომარეობა

ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

განვითარების შეფასება

- **არამკაფიო გამოთქმით ამბობს „დედა“, „მამა“**
ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ
- **ბაძავს თამაშს (ტაშს უკრავს, სალმის ნიშნად ხელს აქნევს, ა.შ..)**
ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ
- **შეუძლია საგნისთვის თითების მოჭერა**
ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

ოპიეტური შეფასება

- **მხედველობის სკრინინგი**
ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ
- **სმენის სკრინინგი**
ნორმა ☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

საგანმანათლებლო საკითხები

- ☐ კვება/დამატებითი კვების მნიშვნელობა, დანიშვნის ვადები, საკვების სახეობა, ტექნიკა
- ☐ უსაფრთხო გარემო/ტრანსპორტირება
- ☐ განვითარების ხელშეწყობა, ნაკითხვა თამაში/სათამაშოები
- ☐ ძილის პრობლემები, შიშები და მათი დაძლევის გზები
- ☐ საშიშროების ნიშნები
- ☐ აცრები
- ☐ კბილების მოვლა/პირის ღრუს ჰიგიენა
- ☐ სხვა

შემონმების შედეგები/რეკომენდაციები:

ბავშვის კვება და მოვლა

ძალიან მნიშვნელოვანია ბავშვის საკვები მდიდარი იყოს ხილითა და ბოსტნეულით. მოარიდეთ ტკბილეულს, როგორცაა კანფეტი, შოკოლადი, ამის ნაცვლად შესთავაზეთ ხილი, ხილის ჩირი. შეზღუდეთ შემწვარი კერძები, ძეხვეულის მიცემა, ქარხნული წარმოების წვენებს ამჯობინეთ ცოცხალი ხილის წვენები ან ჩირის ნახარშები, შაქრის გარეშე.

მიაჩვიეთ პატარა საჭმლის შემდეგ პირის გამოვლებას (ცხადია, თქვენი დახმარებით), კბილების განმენდას რბილი ჯაგრისის მეშვეობით, კბილის პასტის გარეშე, თამაშის გზით: მოისვით იგი გვერდით, როდესაც კბილებს ინმენდთ, მიეცით ჯაგრისი და წაახალისეთ, რომ თქვენ მოგბადოთ.

ეცადეთ რაციონალურად გაანაწილოთ ბავშვის დღის განრიგი: კვება, ძილი, დასვენება, თამაში, ჰაერზე სერნობა.



მიეცით შესაძლებლობა იაროს, ირბინოს.

ამ ასაკში ძილის ხანგრძლივობა 12-14 საათია. 18 -21 თვის ასაკში ბავშვი დღის განმავლობაში 1 ძილზე გადადის. მშობელი უნდა დაუკვირდეს როგორ სძინავს ბავშვს, ხომ არ აღენიშნება მას ძილის დარღვევის ნიშნები (შფოთვა, წამოყვირება ძილში, მოულოდნელი გამოღვიძება ტირილით). ამ შემთხვევაში რჩევისათვის მიმართეთ ექიმს.

ბავშვის განვითარება

ბავშვი კარგად დადის, დარბის, კიბეზე ადის დახმარებით, შეუძლია აცოცდეს სკამზე, უფროსების საქმიანობას ბაძავს, ბურთით თამაშობს, იწყებს დამოუკიდებლად ჭამას და ჭიქიდან დაღევას, შეუძლია ტანსაცმლის გახდა, „დედა-მამას“ გარდა სხვა 2-3 ცალკეულ სიტყვას ამბობს, სასურველ საგნებზე მიუთითებს. ბავშვს შეუძლია წიგნის სწორი მხრიდან დაჭერა, ცნობს საგნებს, ხელის მოძრაობით პასუხობს კითხვაზე „სად არის?“, არჩევს ფორმებს: ბურთი (მრგვალი), კუბიკი (ოთხკუთხედი) და სხვ.



დამოუკიდებლად შეუძლია ჭამა და ჭიქიდან დაღევა.

კარგად დადის, დარბის, კიბეზე ადის დახმარებით, შეუძლია სკამზე აცოცდეს.

აშენებს კოშკს.

ყურადღება! თუ ბავშვი 18 თვის ასაკში არ დადის და გააზრებულად 3 სიტყვაზე ნაკლებს წარმოთქვამს – მიმართეთ ექიმს!

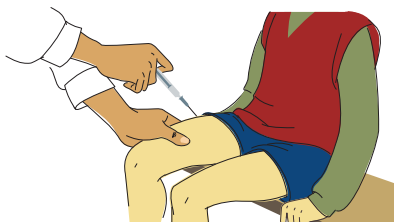
გახსოვდეთ, რომ ამ ასაკში თქვენს პატარას არ შეუძლია ცუდად მოქცევა, რადგან მან ჯერ კიდევ არ იცის ცუდი და კარგი საქციელის გარჩევა. ბავშვის ქცევის ჩამოყალიბება ორ ძირითად ფენომენს ეფუძნება – „მაგალითი“ და „მიბაძვა“. ბავშვი ბაძავს უფროსის ქცევას, ამიტომ მას ყოველთვის კარგი მაგალითი უნდა მიეცეთ, რადგან იგი კარგ საქციელს მიბაძვით უკეთ სწავლობს, ვიდრე შეგონებით; ყოველთვის შეაქეთ ბავშვი, როცა ის ამას იმსახურებს. ეცადეთ არეგულიროთ ბავშვის ტემპერამენტი – გამოიყენეთ გონივრული დასჯის მეთოდები (გვ. 88).

უსაფრთხოება

როდესაც ბავშვი სიარულს იწყებს, ყურადღებით იყავით, რომ მინიმუმამდე დაიყვანოთ უბედური შემთხვევების განვითარების რისკი. კიდევ ერთხელ შეამოწმეთ უსაფრთხო გარემო ბავშვის ირგვლივ შესაბამისი კითხვარის მეშვეობით (გვ. 89).

შემდგომი ნაბიჯები

გრძელდება გეგმიური აცრები. დახედეთ აცრების კალენდარს და შეათანხმეთ აცრების ჩატარების თარიღი და დრო.



18 თვის ასაკში განმეორებით მიიყვანეთ აცრაზე.

ექიმთან უნდა მივიდეთ (თარიღი, დრო):

ექიმს უნდა ვკითხო:

აცრაზე უნდა მივიყვანო: (როდის, სად)

გააკეთეთ თქვენი ბავშვის ფეხის მონახაზი



- შეუძლია სიარული დახმარების გარეშე? ☐ კი ☐ არა
(პირველად დამოუკიდებლად გაიარა / რიცხვი.....)
- ამბობს გააზრებულად 2 მარტივ სიტყვას მაინც, მაგ. „დედა“, „ფაფა“?
☐ კი ☐ არა
- შეუძლია დამოუკიდებლად ჭიქიდან წყლის დაღევა? ☐ კი ☐ არა
- იკვებება ბავშვი ერთსა და იმავე დროს? ☐ კი ☐ არა
- ეხმარებით ბავშვს კბილების ხეხვის ჩვევის გამომუშავებაში?
☐ კი ☐ არა
- ხომ არ ამჩნევთ პატარას რაიმეს უჩვეულოს თვალების მოძრაობის მხრივ? ☐ კი ☐ არა
(თვალების სრესა, ცალი ან ორივე თვალის მოჭუტვა ან აწეული თვალით ტელევიზორის ყურება, შეიძლება მხედველობის პრობლემის ნიშანი იყოს).
- იცის საკუთარი სახელი, ტრიალდება დაძახებაზე? ☐ კი ☐ არა
- თხოვნაზე უკრავს ტაშს, იქნევს ხელს? ☐ კი ☐ არა
(კიდევ რისი კეთება იცის, რა მოსწონს?.....)
- გაწუხებთ რაიმე კბილების ამოჭრასთან დაკავშირებით) კბილების ფერი, ფორმა, ღრძილების მდგომარეობა? ☐ კი ☐ არა
- რა წარმოადგენს თქვენთვის განსაკუთრებულ სიძნელეს ბავშვის მოვლაში?
.....
.....
.....
- ჩამოწერეთ ბავშვის ზრდა-განვითარების თაობაზე თქვენი დაკვირვების შედეგები, რომელიც, თქვენი აზრით, ექიმის ყურადღებას მოითხოვს, ან სხვა რაიმე კომენტარი.
.....
.....
.....
.....

15-18 თვის ასაკი

ექიმის ჩანაწერი

გვარი, სახელი
ვიზიტის თარიღი
ასაკი

ფიზიკური პარამეტრები

წონა სიგრძე თავის გარშემოწერილობა

ძირითადი სისტემების მდგომარეობა

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

განვითარების შეფასება

- დადის თავდაჯერებულად, ადგომისას საყრდენი არ სჭირდება
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- მინიმუმ, 3 სიტყვას წარმოთქვამს
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- ბაძავს ოჯახის წევრების საქმიანობას
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- ემორჩილება მარტივ ბრძანებებს
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- უთითებს სასურველ ნივთზე
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

ოპიქტური შეფასება

- მხედველობის სკრინინგი
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- სმენის სკრინინგი
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- კბილები (კარიესი)
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- სკრინინგი აუტიზმზე
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

საგანმანათლებლო საკითხები

- ☐ კვება/ საკვების სახეობა – საერთო მაგიდა, ტექნიკა
- ☐ ბავშვის მოვლა, პირადი ჰიგიენა
- ☐ დღის განრიგი/ძილი
- ☐ ღამის ქოთნის (ტუალეტის) ჩვევა
- ☐ უსაფრთხო გარემო/ტრანსპორტირება
- ☐ ფიზიკური-გონებრივი განვითარება/ განვითარების ხელშეწყობა
- ☐ ბავშვთან ურთიერთობა, დამოუკიდებლობის ჩვევების გამომუშავება
- ☐ საშიშროების ნიშნები
- ☐ კბილების მოვლა/პირის ღრუს ჰიგიენა

შემონმების შედეგები/რეკომენდაციები:

ბავშვის კვება

ბავშვის სწორი კვება გულისხმობს ჯანსაღი პროდუქტების გამოყენებას და მრავალფეროვანი ვიტამინებით მდიდარი კვების რაციონს. მრავალფეროვნებაში არ იგულისხმება რაიმე განსაკუთრებული/ეგზოტიკურის მიღება, პირიქით, უპირატესობა ყოველთვის უნდა მიენიჭოს ადგილობრივი წარმოშობის პროდუქტს, რომელზეც საქართველოს ბავშვების მრავალი თაობა აღიზარდა. შეეცადეთ, რომ ბავშვის რაციონში ყოველთვის მონაცვლეობდეს რძის პროდუქტების, ხორცის, თევზის, პარკოსნების, ბოსტნეულის, ბურღულეულისა და ხილის მრავალფეროვნება.

ბავშვის მოვლა

დაიცავით ჰიგიენის ნორმები და ბავშვსაც მოსთხოვეთ მარტივი წესების დაცვა: ხელების დაბანა, კბილების მოვლა.

შეგიძლიათ ამ ასაკის ბავშვი ნელ-ნელა შეაჩვიოთ ღამის ქოთნის გამოყენებას, მაგრამ ძალდატანების გარეშე! დაუშვებელია ბავშვის დასჯა და შეურაცხყოფა!

ბავშვი ქოთანზე უნდა დასვათ ყოველი ჭამისა და გაღვიძების შემდეგ, ასევე დაძინების წინ; ნუ გააჩერებთ ბავშვს ქოთანზე ხანგრძლივად; უფროსმა უნდა გაითვალისწინოს, რომ ყველა ბავშვი ინდივიდუალურია, ზოგი ადვილად სწავლობს ქოთნის გამოყენებას, ზოგი ძნელად; იშვიათი „მარცხი“ დასაშვებია ნ წლამდე, განსაკუთრებით თუ ბავშვმა ბევრი სითხე დალია, ან ძალიან გაერთო თამაშით.

შესთავაზეთ ბავშვს ფანქრები და ფურცელი, მარტივი თავსატეხები, კუბები, თოჯინები, რომელთა ჩაცმა-გახდა შესაძლებელია, მანქანები, სათამაშო სახლები. ამ ასაკიდან ბავშვები ერთვებიან წარმოსახვით თამაშებში, ბაძავენ უფროსებს.



ბავშვის განვითარება

ბავშვს შეუძლია დამოუკიდებლად ჭამა, ტანსაცმლის გახდა, კიბეზე ასვლა, შემალლებულზე გადაბიჯება, ბურთზე ფეხის დარტყმა, 4-7 კუბიკიანი კოშკის აწყობა, ორსიტყვიანი წინადადების ჩამოყალიბება, სხეულის ნაწილების სწორად ჩვენება, ნახატებიანი წიგნის გადაფურცვლა. ბავშვი ყურს უგდებს, როცა წიგნს უკითხავენ, წიგნში ნახატებს ცნობს და უთითებს. სათამაშოებს და თოჯინებს წიგნს „უკითხავს“. საუბრისას იყენებს ნაცვალსახელებს: მე, ჩემი, ის.



იხდის ტანსაცმელს.



ბურთს ფეხს ურტყამს.



აგებს 4-7 კუბიკიან კოშკს.



ხატვისას ვერტიკალური და წრიული ხაზების იმიტაციას აკეთებს.

უსაფრთხოება

შეამოწმეთ გარემოს უსაფრთხოების რეკომენდაციები.

ძალიან მნიშვნელოვანია შეზღუდოთ ის დრო, რომელსაც ბავშვი ტელევიზორთან ატარებს:

- ბავშვის ოთახში არ იქონიოთ ტელევიზორი.
- შეზღუდეთ ტელევიზორით/კომპიუტერით სარგებლობა დღეში 1-2 საათამდე. ამის გაკეთება შესაძლებელია ეტაპობრივად. გამოთავისუფლებული დრო სხვა აქტივობებით უნდა ჩაანაცვლოთ. ეცადეთ მისცეთ ბავშვს ის დავალება, რომლის შესრულება მას სიამოვნებს (მაგ. დახატოს ან მანქანებით ითამაშოს).
- შეიმუშავეთ გონივრული წახალისების სისტემა ტელევიზორისა და კომპიუტერით სარგებლობაზე უარის თქმის შემთხვევაში (მაგ. შეჰპირდით გასართობ პარკში წაყვანას დამატებით).
- ჭამის დროს წესად დაადგინეთ ტელევიზორის გამორთვა.
- ძილის წინ, 2-3 საათით ადრე, აგრეთვე, სასტიკად აკრძალეთ ტელევიზორით სარგებლობა.

- მიეცით საკუთრი პოზიტიური მაგალითი, თქვენც ნაკლებად უყურეთ ტელევიზორს და მეტი დრო გაატარეთ ბავშვთან კითხვასა და საერთო თამაშობებში. საუკეთესოა ბავშვთან თამაში სამაგიდო თამაშებით.

შემდგომი ნაბიჯები

გრძელდება გეგმიური აცრები, დახედეთ აცრების კალენდარს და შეათანხმეთ აცრების ჩატარების თარიღი და დრო.

ექიმთან უნდა მივიდეთ (თარიღი, დრო):

ექიმს უნდა ვკითხო:

აცრაზე უნდა მივიყვანო: (როდის, სად)

პირველი წინადადება

- თქვენს ბავშვს შეუძლია სირბილი, სკამზე აცოცება, კიბეზე დახმარებით ასვლა? ☐ კი ☐ არა
- ამბობს გააზრებულად მარტივ წინადადებას, მაგ. „ბურთი მინდა“, „მე მშია“? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია დამოუკიდებლად ჭამა კოვზის გამოყენებით? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია სათამაშო კუბიკებისგან კოშკის აგება, კუბიკების მწკრივად დალაგება? ☐ კი ☐ არა
- წიგნის გადაფურცვლა, ნაცნობი სურათის მონახვა? ☐ კი ☐ არა
- ცდილობს უფროსების ქცევის მიბაძვას, ტელევიზორით დანახული გმირების ხასიათის გაგებასა და მიბაძვას? ☐ კი ☐ არა
- ბავშვის საკვები შეიცავს ხორცსა და ბოსტნულს? ☐ კი ☐ არა
- ცდილობს კბილების დამოუკიდებლად განმენდასა და პირის გამოვლენას? ☐ კი ☐ არა
- ამჩნევთ რაიმეს უჩვეულოს გამოხედვაში ან თვალების მოძრაობაში? ☐ კი ☐ არა
(თვალების სრესა, ცალი თვალის მოჭუტვით, ან აწეული თავით ტელევიზორის ყურება, შეიძლება მხედველობის პრობლემის ნიშანი იყოს)
- რისი კეთება უყვარს განსაკუთრებით, რომელ თამაშს ანიჭებს უპირატესობას?

- რა წარმოდგენს თქვენთვის განსაკუთრებულ სიძნელეს ბავშვის მოვლაში?

.....
.....
.....

- ჩამოწერეთ ბავშვის ზრდა-განვითარების თაობაზე თქვენი დაკვირვების შედეგები, რომელიც, თქვენი აზრით, ექიმის ყურადღებას მოითხოვს, ან სხვა რაიმე კომენტარი

.....
.....
.....

2 წლის ასაკი

ექიმის ჩანაწერი

გვარი, სახელი
ვიზიტის თარიღი
ასაკი

ფიზიკური პარამეტრები

წონა სიგრძე თავის გარშემოწერილობა

ძირითადი სისტემების მდგომარეობა

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

განვითარების შეფასება:

• ადის კიბეზე

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• შეუძლია ზედა ტანსაცმლის გახდა

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• ადგენს ორსიტყვიან წინადადებას

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• მოთხოვნისამებრ, შეუძლია სხეულის ნაწილების ჩვენება

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• შეუძლია წიგნში ნახატების ჩვენება

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

ობიექტური შეფასება

• მხედველობის სკრინინგი

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• სმენის სკრინინგი

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• კბილები (კარიესი, რბილი ქსოვილების დაზიანება, ა.შ.)

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

საბანგანათლავლო საპითხები

- ☐ კვება/ საკვების სახეობა – საერთო მაგიდა, ტექნიკა
- ☐ ბავშვის მოვლა, პირადი ჰიგიენა
- ☐ დღის განრიგი/ძილი
- ☐ ღამის ქოთნის (ტუალეტის) ჩვევა
- ☐ უსაფრთხო გარემო/ტრანსპორტირება
- ☐ ფიზიკური-გონებრივი განვითარება/ განვითარების ხელშეწყობა
- ☐ ბავშვთან ურთიერთობა, დამოუკიდებლობის ჩვევების გამომუშავება
- ☐ საშიშროების ნიშნები
- ☐ კბილების მოვლა/პირის ღრუს ჰიგიენა

შემონების შედეგები/რეკომენდაციები:

განვითარების ხელშეწყობა

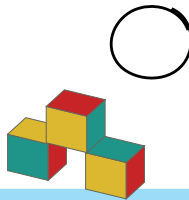
გაეცანით ბავშვის განვითარების ხელშეწყობის რეკომენდაციებს. ამ ასაკის ბავშვისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია თანატოლებთან ურთიერთობა: საბავშვო ბაღში სიარული, ბავშვთა სხვადასხვა ორგანიზებულ აქტივობაში მონაწილეობა.

ბავშვის განვითარება

ბავშვს შეუძლია ზედა ტანსაცმლის ჩაცმა, ხელების დაბანა და გამშრალება, ასევე ფეხების მონაცვლეობით გადაბიჯება შემალებაზე, უცხო ადამიანისათვის მიმართვა გასაგები მოკლე ფრაზების საშუალებით, მეტყველებაში იყენებს რთულ წინადადებებს. სვამს შეკითხვებს: „რატომ?“ „სად?“ „როდის?“ სხვა ბავშვებს ეთამაშება, თამაშის დროს სწორად და მიზანმიმართულად იყენებს საგნებს. დღისით ითხოვს ქოთანზე დასმას. შეუძლია წიგნის გადაფურცვლა, წიგნში ნაცნობი და სასურველი ნახატის მოძებნა, მისი წაკითხულთან დაკავშირება. სწორად აჩვენებს და ასახელებს 4 ძირითად ფერს. ფანქრით ხატავს წრეს, ძერწავს მარტივ ფიგურებს.



შეუძლია ხელის დაბანა და გამშრალება.



კუბიკებით აგებს ხიდს. ხატვისას წრის იმიტაციას აკეთებს.



მნიშვნელოვანია თანატოლებთან ურთიერთობა და ორგანიზებულ აქტივობებში მონაწილეობა.

3 წლის ასაკიდან ბავშვის ძილის ხანგრძლივობა, საშუალოდ, 10-12 საათამდე მცირდება.

ამ ასაკში ბავშვის ქცევაში მშობლები შეიძლება სერიოზულ სირთულეებს ნაწყდნენ. მანამდე მშვიდი, წყნარი და დამჯერი ბავშვი უეცრად ჯიუტ

და ჭირვეულ არსებად იქცევა. ბავშვი სერიოზულ, ზოგჯერ გაუმართლებელ წინააღმდეგობას უწევს უფროსის მოთხოვნებს და საკუთარი სურვილების დაკმაყოფილებას ყველანაირად ცდილობს (ე.წ. ბავშვის „ნეგატივიზმი“). ბავშვის ხასიათის ასეთი ცვლილება უკავშირდება მისი პიროვნების ფორმირების პროცესს, დამოუკიდებლობისკენ სწრაფვას და თვითდამკვიდრების სურვილს. ეს პერიოდი „3 წლის კრიზისის“ სახელით არის ცნობილი და მალე გაივლის. პიროვნების ფორმირების პროცესში დიდ როლს ასრულებს ბავშვის ემოცია, რომელიც ამ პერიოდში შესაძლოა ბავშვის შიშების საფუძველი გახდეს. პრობლემების გადალახვა შესაძლებელია, თუ თქვენ სერიოზულ მოთმინებასა და ტაქტს გამოიჩინებთ. ამ ასაკში ბავშვის არასასურველი ქცევის აღკვეთის საუკეთესო გზა მისი ყურადღების სხვა რამეზე გადართვაა; არ დაგავიწყდეთ ყოველთვის შეაქოთ პატარა, როცა ის ამას იმსახურებს.

უნდა გაითვალისწინოთ ასაკობრივი კრიზისი და არ გამოხვიდეთ მწყობრიდან. ეცადეთ უფრო დამთმობნი და კეთილგანწყობილები იყოთ. გახსოვდეთ, რომ დასჯა შესაძლებელია მხოლოდ ბავშვისათვის საყვარელი აქტივობის მცირე ხნით შეზღუდვით (გვ. 88).

უსაფრთხოება

აუცილებელია იმ დროის შეზღუდვა, რომელსაც ბავშვი ტელევიზორის ან კომპიუტერის ეკრანთან მჯდომარე ატარებს. უპირატესობა ყოველთვის მიანიჭეთ პატარას სუფთა ჰაერზე თამაშს. გადახედეთ უსაფრთხოების კითხვარს და შეამოწმეთ, ხომ არ გამოგრჩათ მხედველობიდან რაიმე, რასაც ზიანის მოტანა შეუძლია.

ექიმთან უნდა მივიდეთ (თარიღი, დრო):

ექიმს უნდა ვკითხო:
.....

აცრაზე უნდა მივიყვანო: (როდის, სად)
.....

- თქვენს ბავშვს შეუძლია კიბეზე ასვლა ხელის მოკიდების გარეშე? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია ფანქრით წრიული ხაზების გავლება? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია ტანსაცმლის დამოუკიდებლად გახდა და ჩაცმა? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია თავისი სახელის წარმოთქმა? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია დამოუკიდებლად კბილების გახეხვა, ხელების დაბანა? ☐ კი ☐ არა
- თქვენი შვილი ხომ არ წოვს ცერა თითს? ☐ კი ☐ არა
- ყოველთვის კარგად ღეჭავს საკვებს? ☐ კი ☐ არა
- ხომ არ ამჩნევთ ზოგჯერ თვალების დაელმებას? ☐ კი ☐ არა
- დათვალიერების დროს ხომ არ ცდილობს უფრო ახლოს მივიდეს ობიექტთან ან ხელით მოსინჯოს იგი? ☐ კი ☐ არა
- ხომ არ ამჩნევთ სმენის დაქვეითებას? ☐ კი ☐ არა
- მოსწონს „სახლობანას“, „ომობანას“ და სხვ. თამაში, ესმის მოცემული თამაშის წესები, ერთვება სხვადასხვა თამაშში ხალისით? ☐ კი ☐ არა
- ჰყავს მეგობრები, ვისთანაც თამაშობს? ☐ კი ☐ არა

- რა წარმოადგენს თქვენთვის განსაკუთრებულ სიძნელეს ბავშვის მოვლაში?

- ჩამოწერეთ ბავშვის ზრდა-განვითარების თაობაზე თქვენი დაკვირვების შედეგები, რომელიც, თქვენი აზრით, ექიმის ყურადღებას მოითხოვს, ან სხვა რაიმე კომენტარი

3 წლის ასაკი

მშობლის ჩანაწერი

გვარი, სახელი
ვიზიტის თარიღი
ასაკი

ფიზიკური პარამეტრები

წონა სიმაღლე

ძირითადი სისტემების მდგომარეობა

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

განვითარების შეფასება:

- შეუძლია ხელების დაბანა და გამშრალება
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- შეუძლია წიგნის გადაფურცვლა
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- სფინქტერების ყოველდღიური კონტროლი
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- გასაგებად წარმოთქვამს მოკლე წინადადებებს
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- ესმის მიმართულების აღმნიშვნელი სიტყვები (ზემოთ, ქვემოთ, წინ, უკან)
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

ოპიეტური შეფასება

- მხედველობის სკრინინგი
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- სმენის სკრინინგი
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- კბილები (კარიესი, რბილი ქსოვილების დაზიანება, ა.შ.)
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

საგანმანათლებლო საკითხები

- ☐ კვება/ საკვების სახეობა – საერთო მაგიდა, ტექნიკა
- ☐ ბავშვის მოვლა, პირადი ჰიგიენა
- ☐ დღის განრიგი/ძილი
- ☐ უსაფრთხო გარემო/ტრანსპორტირება
- ☐ ფიზიკური-გონებრივი განვითარება/ განვითარების ხელშეწყობა
- ☐ ბავშვთან ურთიერთობა, დამოუკიდებლობის ჩვევების გამომუშავება
- ☐ საშიშროების ნიშნები
- ☐ კბილების მოვლა/პირის ღრუს ჰიგიენა
- ☐ სხვა

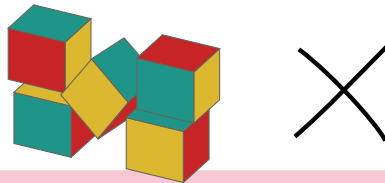
შემონების შედეგები/რეკომენდაციები:

განვითარების ხელშეწყობა

ამ ასაკის ბავშვისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია საბავშვო ბაღში სიარული. მნიშვნელოვანია ბავშვმა ისწავლოს როგორც ჯგუფური, ისე ინდივიდუალურად თამაში. ყურადღება მიაქციეთ გამართული მეტყველების ჩამოყალიბებას, თუ საჭიროა მიმართეთ მეტყველების სპეციალისტს. გაეცანით ბავშვის განვითარების ხელშეწყობის რეკომენდაციებს. შესთავაზეთ ბავშვს ფერადი ქაღალდები, ნებო, მაკრატელი, საძერწი, სახატავები. ნივთები წარმოსახვითი თამაშისათვის, მაგ, ექიმის აღჭურვილობა. სამაგიდო თამაშები, მაგ: თავსატეხები და სხვა.

ბავშვის განვითარება

თქვენი პატარა თავისუფლად ადის და ჩადის კიბეზე, აცოცდება და ჩამოძვრება დიდების სკამიდან. იცვამს და იხდის ზედა ტანსაცმელს, შეუძლია ხელების კარგად, საპნით დაბანა და გამშრალება. შეუძლია უცხო ადამიანებთან ურთიერთობა, ამბის მოყოლა, მეტყველებაში იყენებს რთულ წინადადებებს. სხვა ბავშვებს ეთამაშება, უთანხმებს თამაშის წესებს, სწორად და მიზანმიმართულად იყენებს სათამაშოებს. დღისით ითხოვს ქოთანზე დასმას, ღამე საფენს თითქმის აღარ ასველებს. მოსწონს წიგნის გადაფურცვლა, დათვალიერება, ნაცნობი ნახატის ნახვისას ყვება ნახატზე დანახულ ისტორიას/ამბავს, ამატებს თავის მიერ მოგონილ ახალ გარემოებებს. პატარას უკვე შეუძლია ფუნჯით ხატვა, ძერწავს მარტივ ფიგურებს.



კუბიკებისგან აგებს ქიშკარს. ხატვისას ორი ხაზის გადაკვეთა შეუძლია.

უსაფრთხოება

აუცილებელია იმ დროის შეზღუდვა, რომელსაც ბავშვი ტელევიზორის ან კომპიუტერის ეკრანთან მჯდომარე ატარებს. უპირატესობა ყოველთვის მიანიჭეთ პატარას სუფთა ჰაერზე თამაშს. კიდევ ერთხელ გადახედეთ უსაფრთხოების კითხვას.



შეზღუდეთ კომპიუტერთან და ტელევიზორთან გატარებული დრო.

ექიმთან უნდა მივიდეთ (თარიღი, დრო):

ექიმს უნდა ვკითხო:

აცრაზე უნდა მივიყვანო: (როდის, სად)

- შეუძლია კიბის საფეხურიდან ჩამოხტომა, საფეხურის ხტუნვა-ხტუნვით გადაბიჯება? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია ცალ ფეხზე ხტომა, ფეხების მონაცვლეობით (ასკინკილას თამაში)? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია თქვენთვის თავისი ამბის მოყოლა: როგორ თამაშობდა, რა მოხდა? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია ორ წერტილს შორის წრფის გავლება? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია მაკრატლის სწორად ხმარება? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია დამოუკიდებლად ჩაცმა და გახდა, ღილებისა და ზონრების შეკვრა? ☐ კი ☐ არა
- უყვარს თანატოლებთან თამაში, იღებს მონაწილეობას თამაშის წესების შეთანხმებაში, თამაშის შედეგის გარჩევაში? ☐ კი ☐ არა
- შეხსენების გარეშე იხეხავს კბილებს და იბანს ხელებს? ☐ კი ☐ არა
- ყოველთვის კარგად ღეჭავს საკვებს? ☐ კი ☐ არა
- ხომ არ წოვს დიდ თითს? ☐ კი ☐ არა
- ხომ არ ჭირვეულობს ჭამის დროს, ან ამორჩევითად იზიზღებს რომელიმე საკვებს? ☐ კი ☐ არა
(მაგალითად, მას არ მოსწონს)
- ხომ არ უჩნდება სურვილი მიიღოს რაიმე უჩვეულო, არასაკვები მასალა (მაგ. ცარცი, ნახშირი, სხვ.) ☐ კი ☐ არა
მაგალითად, იღებს პირში და ყლაპავს:
- რა წარმოდგენს თქვენთვის განსაკუთრებულ სიძნელეს ბავშვის მოვლაში?
.....
.....
.....
- ჩამოწერეთ ბავშვის ზრდა-განვითარების თაობაზე თქვენი დაკვირვების შედეგები, რომელიც, თქვენი აზრით, ექიმის ყურადღებას მოითხოვს, ან სხვა რაიმე კომენტარი
.....
.....

4 წლის ასაკი

ქვიშის ჩანაწერი

გვარი, სახელი
ვიზიტის თარიღი
ასაკი

ფიზიკური პარამეტრები

წონა სიმაღლე

ძირითადი სისტემების მდგომარეობა

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

განვითარების შეფასება:

- შეუძლია ხელების დაბანა და გამშრალება
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- შეუძლია წიგნის გადაფურცლა
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- სფინქტერების ყოველდღიური კონტროლი
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- გასაგებად წარმოთქვამს მოკლე წინადადებებს
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- ესმის მიმართულების აღმნიშვნელი სიტყვები (ზემოთ, ქვემოთ, წინ, უკან)
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

ოპიეტური შეფასება

- მხედველობის სკრინინგი
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- სმენის სკრინინგი
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ
- კბილები (კარიესი, რბილი ქსოვილების დაზიანება, ა.შ.)
ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

საგანმანათლებლო საკითხები

- ☐ კვება
- ☐ ბავშვის მოვლა, პირადი/პირის ღრუს ჰიგიენა
- ☐ დღის განრიგი/ძილი
- ☐ უსაფრთხო გარემო/ტრანსპორტირება
- ☐ ფიზიკური-გონებრივი განვითარება/განვითარების ხელშეწყობა
- ☐ საშიშროების ნიშნები

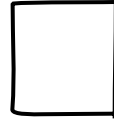
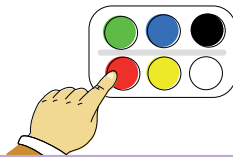
შემონების შედეგები/რეკომენდაციები:

ბავშვის კვება და მოვლა

აკონტროლეთ, რომ ბავშვმა არ მიიღოს ბევრი ტკბილეული/ტკბილი სითხეები. უნდა განასხვავოთ ძირითადი კვება (საუზმე, მეორე საუზმე, სადილი, ვახშამი) და ნასახემსებელი საკვები (ხილი, წვენი, ორცხობილა, ყველის ნაჭერი, სხვ), რომელიც უნდა მისცეთ 3-4ჯერ დღეში.

ბავშვის განვითარება

თქვენი ბავშვი გასაგებად და გამართული წინადადებებით ლაპარაკობს, დამოუკიდებლად იცვამს და იკრავს ლილებს, დამოუკიდებლად იბანს და იმშრალავს სახეს. ცნობს 4 - 6 ძირითად ფერს, სწორად იჭერს ფანქარს, ავლებს ჰორიზონტალურ და ვერტიკალურ ხაზებს, შეუძლია სხეულის სამი ნაწილისაგან შემდგარი კაცუნას დახატვა.

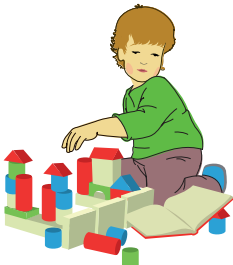


დამოუკიდებლად იკრავს ლილებს.

ცნობს 4-6 ძირითად ფერს.

ხატვისას აკეთებს კვადრატის იმიტაციას.

როცა მას უკითხავენ ან ზღაპარს უყვებიან, ნახატებზე მსჯელობს, თხრობას წინ უსწრებს (ამბობს, რა მოხდება), ესმის ილუსტრაციების შინაარსი. ნახალისეთ ბავშვი, რომ აქტიურად ჩაერთოს კითხვის პროცესში. ამისათვის შეეკითხეთ, რა მოხდება შემდეგ და მოუსმინეთ პასუხს. აუცილებლად შეაქეთ!



მიეცით შესაძლებლობა ითამაშოს სამაგიდო თამაშებით, სპორტული აღჭურვილობით, წიგნებით, კუბიკებით.

მაღე თქვენი პატარა სკოლაში წავა, სადაც ის ახალ ცხოვრებისეულ რეალობას შეხვდება. დარწმუნდით, რომ ბავშვი ამისათვის მზადაა როგორც ფიზიკური ჯანმრთელობის, ასევე გონებრივი განვითარების თვალსაზრისით. აქვს თუ არა მას სათანადო უნარ-ჩვევები სწავლისათვის, თავის მოვლისათვის, თანატოლებთან ურთიერთობისათვის და ა.შ. გამოიყენეთ შესაბამისი კითხვარი (გვ. 78), რჩევისათვის მიმართეთ ექიმს.

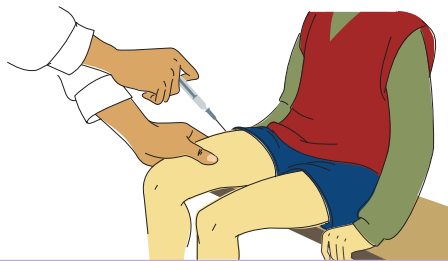
უსაფრთხოება

აუცილებელია იმ დროის შეზღუდვა, რომელსაც ბავშვი ტელევიზორის ან კომპიუტერის ეკრანთან მჯდომარე ატარებს. ყოველთვის აკონტროლეთ ინფორმაცია, რომელსაც ის ამ საშუალებებით იღებს! უპირატესობა ყოველთვის მიანიჭეთ პატარას სუფთა ჰაერზე თამაშს. გახსოვდეთ პასიური მწველობის ზიანი და მანქანით გადაადგილებისას უსაფრთხოების ღვედების ხმარების აუცილებლობა.

მუდმივად აკონტროლეთ გარემო ბავშვისათვის მისი უსაფრთხოების ნიშნით.

შემდეგი ნაბიჯები

არ დაგავიწყდეთ განმეორებითი აცრების აუცილებლობა. დახედეთ აცრების კალენდარს და შეათანხმეთ აცრების ჩატარების თარიღი და დრო



წლის ასაკში მიიყვანეთ ექიმთან განმეორებითი აცრის ჩასატარებლად.

ექიმთან უნდა მივიდეთ (თარიღი, დრო):

ექიმს უნდა ვკითხო:
.....

აცრაზე უნდა მივიყვანო: (როდის, სად)
.....

- შეუძლია თქვენს ბავშვს გადაკოტრიალება? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია დამახსოვრებული კონკრეტული საგნის დახატვა (მაგ. როდესაც ვთხოვთ ზოოპარკში ნანახი ფრინველის ქალაქში გადატანას)?
☐ კი ☐ არა
- შეუძლია ძირითადი ფერების გარჩევა - წითელი, ყვითელი, მწვანე, ლურჯი? ☐ კი ☐ არა
- სიტყვების სწორად და გასაგებად გამოთქმა, გამართული წინადადებაებით ლაპარაკი? ☐ კი ☐ არა
- დამოუკიდებლად ხმარობს უნიტაზს ნაწლავთა მოქმედების დროს?
☐ კი ☐ არა
- საბავშვო ბაღში ან ბავშვების სხვა თავშეყრის ადგილებში მოსწონს ჯგუფურ თამაშებში ან საქმიანობაში მონაწილეობის მიღება?
☐ კი ☐ არა
- ამჟღავნებს თანაგრძნობას სხვა ადამიანების მიმართ, გამოხატავს მოწონებას ან სიყვარულს ყვავილების ან ცხოველების მიმართ?
☐ კი ☐ არა
- შეუძლია ოჯახის სხვა წევრებთან ერთად საერთო მაგიდასთან ჭამა, ელემენტარული წესების დაცვით? ☐ კი ☐ არა
- ხომ არ წოვს დიდ თითს? ☐ კი ☐ არა
- როდესაც ზღაპარს უკითხავთ, ყოველთვის კარგად იგებს მის შინაარსს? გეკითხებათ და აინტერესებს მერე რა მოხდება? ☐ კი ☐ არა
- რა წარმოდგენს თქვენთვის განსაკუთრებულ სიძნელეს ბავშვის მოვლაში?
.....
.....
- ჩამოწერეთ ბავშვის ზრდა-განვითარების თაობაზე თქვენი დაკვირვების შედეგები, რომელიც, თქვენი აზრით, ექიმის ყურადღებას მოითხოვს, ან სხვა რაიმე კომენტარი
.....
.....
.....

ექიმის ჩანაწერი

გვარი, სახელი
 ვიზიტის თარიღი
 ასაკი

ფიზიკური პარამეტრები

წონა სიმაღლე

ძირითადი სისტემების მდგომარეობა

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

განვითარების შეფასება:

• შეუძლია წრის დახატვა

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• შეუძლია სხეულის სამი ნაწილისგან შემდგარი კაცუნას დახატვა

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• შეუძლია ცალ ფეხზე ხტუნვა

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• გასაგებად ლაპარაკობს

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• ესმის მიმართულების აღმნიშვნელი სიტყვები (ზემოთ, ქვემოთ, წინ, უკან), ცნობს ფერებს

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• შეუძლია თანატოლებთან ურთიერთობა

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

ოგნიტური შეფასება:

• მხედველობის სკრინინგი

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• სმენის სკრინინგი

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

• კბილები (კარიესი, რბილი ქსოვილების დაზიანება, ა.შ.)

ნორმა: კი ☐ არა ☐ დააზუსტეთ

საგანმანათლებლო საკითხები

☐ რაციონალური კვების პრინციპები

☐ განვითარების ხელშეწყობა

☐ ბავშვის მოვლა, პირადი/პირის ღრუს ჰიგიენა

☐ დღის განრიგი/ძილი

☐ უსაფრთხო გარემო/ტრანსპორტირება

☐ საშიშროების ნიშნები

☐ სხვა

შემომგების შედეგები/რეკომენდაციები:

- შეუძლია თუ არა მშობლის გარეშე დარჩენა, მაგ: ეზოში თამაში პერი-
ოდული მეთვალყურეობის ქვეშ? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია მცირე ზომის საგნებით მანიპულირება (საშლელის, ფანქრის,
მაკრატლის ხმარება/ხელიდან ხელში გადატანა)? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია მიმართულების გაგება – მარჯვნივ, მარცხნივ, წინ, უკან?
☐ კი ☐ არა
- შეუძლია თავისი სურვილების დამორჩილება, მაგ. სათამაშოზე ან
ტკბილეულზე უარის თქმა, თუ საჭიროა? ☐ კი ☐ არა
- ბავშვი კარგად თამაშობს სხვა ბავშვებთან? ☐ კი ☐ არა
- თამაშის დროს გამოხატავს უკმაყოფილებას/იზუტებას, ან არ ემორ-
ჩილება თამაშის წესებს? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია ცალ ფეხზე დგომა 5-10 წამის განმავლობაში? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია თამაშზე ან ხატვაზე კონცენტრირება ცოტა ხნით მაინც ისე,
რომ გარეშე გამღიზიანებლებზე (ტელევიზორის ხმა, უფროსების
საუბარი) ყურადღება არ გადაიტანოს? ☐ კი ☐ არა
- აქვს თუ არა „ტუალეტის ჩვევა“. რამდენად ხშირია უნებლიე შარდვა
და დეფეკაცია? ☐ კი ☐ არა
- ადვილად შედის სხვა ადამიანებთან კონტაქტში? ☐ კი ☐ არა
- ამჟღავნებს ბავშვი ინტერესს წიგნების, ასოებისა და ციფრების
მიმართ? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია თუ არა ხანგრძლივი დროის განმავლობაში დაკავდეს წყნარი
საქმიანობით? ☐ კი ☐ არა
- შეუძლია უფროსის მიმართოს კითხვით და ესაუბროს გამართულად?
☐ კი ☐ არა
- შეუძლია ამბის ბოლომდე მოსმენა, ამბის ირგვლივ კითხვების დასმა?
☐ კი ☐ არა
- შეუძლია ნახატის აღწერა, ვარაუდის გამოთქმა? ☐ კი ☐ არა
- რა წარმოადგენს თქვენთვის განსაკუთრებულ სიძნელეს ბავშვის
მოვლაში?

6 წლის ასაკი

ექიმის ჩანაწერი

გვარი, სახელი
ვიზიტის თარიღი

სასკოლო მზადების შეფასება

ექიმის დაკვირვებები:

- ადვილად რჩება მშობლის გარეშე
☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ
- მეტყველება განვითარებულია, აქვს არტიკულაცია
- იცის და თანმიმდევრობით ასრულებს რთულ მითითებებს
☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

სპეციფიკური პრაქაბდემიური ჩვენები

- ფერების ცოდნა
☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ
- დათვლა 10-მდე
☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ
- იცის ასაკი, სახელი და გვარი, მისამართი და ტელეფონის ნომერი
☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ
- შეუძლია ფიგურების გადმოხატვა
☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

მოთხოვნი ჩვენები

- ცალ ფეხზე დგომა, ხტუნვა და ნასროლი ბურთის დაჭერა
☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ
- ჩაცმა და გახდა დახმარების გარეშე
☐ კი ☐ არა, დააზუსტეთ

ბავშვის ზრდა-განვითარება მნიშვნელოვნად არის დამოკიდებული სწორ კვებაზე. ამ საკითხს მშობლები დიდი ყურადღებით უნდა მოეკიდონ. ქვემოთ მოყვანილია მხოლოდ ძირითადი ინფორმაცია კვებასთან დაკავშირებული საკვანძო საკითხების შესახებ, ამიტომ, უმჯობესია, თუ თქვენ გაეცნობით შესაბამის ლიტერატურას და ჰკითხავთ რჩევას თქვენს ექიმს.

დაბადებიდან 6 თვემდე ძუძუთი კვება საუკეთესოა! ჯანსაღი, პრაქტიკული და ყველაზე სასარგებლო, როგორც ბავშვის, ისე დედის ჯანმრთელობისათვის. ქალის რძე ცოცხალი ბიოლოგიური სუბსტანციაა, რომელიც მუდმივად იცვლება ბავშვის მოთხოვნილებისა და ასაკის შესაბამისად და იდეალური საკვებია ახალშობილი და ჩვილი ბავშვისთვის. იგი სტერილურია და სრულად აკმაყოფილებს ჩვილის კვებით მოთხოვნილებას 6 თვის ასაკამდე და რეკომენდებულია 2 წლამდე სხვა საკვებთან ერთად. ქალის რძე შეიცავს ბავშვის ფიზიკური და გონებრივი განვითარებისათვის საჭირო ყველა საკვებ ნივთიერებას - საუკეთესო თანაფარდობით, ადვილად მოსანელებელია, ამცირებს სხვადასხვა დაავადების განვითარების რისკს (როგორიცაა, ალერგია, დიაბეტი, სიმსუქნე, ლეიკემია). ხელს უწყობს ბავშვის იმუნიტეტის ჩამოყალიბებას და უზრუნველყოფს დედაშვილს შორის მჭიდრო ემოციური კავშირის დამყარებას. ძუძუთი კვება ეკონომიურია. იგი იცავს ოჯახს ხელოვნურ კვებასთან დაკავშირებული დანახარჯისაგან. ძუძუთი კვება არანაკლებ სასარგებლოა დედის ჯანმრთელობისათვის, ვინაიდან ის იცავს არასასურველი ორსულობისაგან, ამცირებს მშობიარობის შემდგომი სისხლდენის რისკს, ამცირებს სარძევე ჯირკვლისა და საკვერცხის სიმსივნის რისკს.

ყველა ქალს აქვს უნარი თავისი რძით გამოკვებოს შვილი, თუ იგი იცავს ძუძუთი კვების პრინციპებსა და ტექნიკას. ე.წ. „ცრუ რძის ნაკლებობა“ უხშირესად ვლინდება სიცოცხლის მე-3-4 დღეს, მე-3-4 კვირას და მე-3-4 თვეს, ეგრეთწოდებულ „კრიტიკულ პერიოდებში“, როდესაც ბავშვის მოთხოვნილება საკვებზე იზრდება, რაც განპირობებულია ამ ასაკში ბავშვის სწრაფი ზრდით. პატარა უფრო ხშირად ითხოვს ძუძუს, რაც დედას უქმნის შთაბეჭდილებას რომ მას „რძე არ ჰყოფნის“. ამ დროს არ არის რეკომენდებული საკვების დამატება. ხშირი ძუძუთი კვება, განსაკუთრებით ღამით, ამ პრობლემას სწრაფად მოაგვარებს.

თუმცა, არსებობს ისეთი მდგომარეობებიც, როდესაც ძუძუთი კვება შეუძლებელი ხდება. მაგალითად, დედის რძით ბავშვის დაინფიცირების

რისკის გამო აივ ინფიცირებულმა დედებმა უარი უნდა თქვან ძუძუთი კვებაზე უსაფრთხო ალტერნატიული საკვების არსებობის შემთხვევაში. დედის რძით ბავშვის კვება არ არის რეკომენდებული არც ძუძუთი კვების და არც გამონეწილი რძის სახით. ამ და სხვა საკითხებზე დეტალურ ინფორმაციას მიიღებთ სამედიცინო პერსონალისაგან.

ბავშვის მხოლოდ ძუძუთი კვება საჭიროა 6 თვემდე. 6 თვიდან დედის რძესთან ერთად ბავშვმა აუცილებლად უნდა მიიღოს დამატებითი საკვებიც. ძუძუთი კვების გაგრძელება რეკომენდებულია 2 წლამდე.

თუ ძუძუთი კვება შეუძლებელია, ან როდესაც ამის სამედიცინო ჩვენება არსებობს, სამედიცინო პერსონალმა უნდა შეურჩიოს ბავშვს ალტერნატიული, უსაფრთხო საკვები ანუ ბავშვმა უნდა მიიღოს ადაპტირებული ხელოვნური ნარევი ასაკის შესაბამისად. ადაპტირებული ნარევის სწორი შერჩევისას 6 თვის ასაკამდე ბავშვს არ სჭირდება დამატებითი საკვები, თუ ამის შესახებ რჩევას ექიმი არ იძლევა.

გახსოვდეთ, ხელოვნურ კვებაზე მყოფ ბავშვს ესაჭიროება განსაკუთრებული სითბოთი და სიყვარულით მოპყრობა კვების დროს, ეს ხელს შეუწყობს დედა-შვილს შორის მჭიდრო ემოციური კავშირის დამყარებას.

ხელოვნური კვების შემთხვევაში დედამ უნდა მოიმარაგოს საკვები, ჭურჭელი და მკაცრად დაიცვას ხელოვნური კვების წესები: კვების რეჟიმი, ულუფის მოცულობის განსაზღვრა, მომზადების წესი და ა.შ.

გახსოვდეთ, საკვების არასწორმა მომზადებამ, გადაუღულებელმა წყალმა თუ უსუფთაო ჭურჭელმა შეიძლება დაავადოს თქვენი შვილი. გამოიყენეთ ზუსტად იმ რაოდენობის ადაპტირებული ნარევის მშრალი ნივთიერება, როგორიც ეტიკეტზეა მითითებული. თუ მას ჭარბად გამოიყენებთ, ბავშვს შეიძლება გაუწყლოვნება განუვითარდეს. ხოლო თუ არასაკმარისი რაოდენობით - მაშინ ბავშვი ვერ მიიღებს საჭირო რაოდენობის საკვებ ნივთიერებებს. დაუშვებელია მომზადებული ნარევის ნარჩენის გამოყენება. ყოველი კვებისათვის მოამზადეთ ახალი საკვები. გახსნილი პაკეტი დახურეთ და შეინახეთ გრილ, მშრალ ადგილას. ყოველთვის შეამოწმეთ პროდუქტის ვარგისიანობის ვადა.

ექვს თვემდე ასაკის ხელოვნურ კვებაზე მყოფმა ბავშვმა უნდა მიიღოს: 1-2 თვეს: ხელოვნური ნარევი 100-დან 130 მლ-მდე 3 – 3.5 საათის ინტერვალით დღე-ღამეში (დაახლოებით 600-780 მლ დღე-ღამის განმავლობაში). 2-4 თვეს: ხელოვნური ნარევი 140 მლ-დან 200 მლ-მდე 3.5-4 სთ-ის ინტერ-

ვალით (დაახლოებით 680-900 მლ დღე-ღამეში). 4-6 თვეს: ხელოვნური ნარევი 800-900 მლ (5-ჯერ დღე-ღამის განმავლობაში). 6 თვიდან, როცა ბავშვი დაიწყებს ნახევრად მყარი საკვების მიღებას, ადაპტირებული ნარევის რაოდენობა მცირდება.

6 თვიდან ბავშვისთვის აუცილებელია დამატებითი საკვების მიწოდება კვებითი რაციონის მიკროელემენტებითა და ვიტამინებით შესავსებად. დამატებითი საკვების არჩევისას უპირატესობა უნდა მიენიჭოს ადგილობრივი წარმოშობის საკვებ პროდუქტებს, რომელზეც საქართველოში მცხოვრები მრავალი თაობა აღიზარდა.

დამატებითი საკვების მიწოდება უნდა მოხდეს ეტაპობრივად. ბავშვის საკვების მოცულობა და ენერგეტიკული ღირებულება ყველა ეტაპზე უნდა შეესაბამებოდეს მის ასაკობრივ მოთხოვნილებას. თავიდან ბავშვი ეჩვევა საკვების კოვზით მიღებას და სწავლობს ტუჩების გამოყენებას, პირის ღრუში საკვების გადაადგილებასა და ყლაპვას. პირველი დამატებითი საკვები უნდა იყოს რბილი კონსისტენციის და იყოს ერთი სახეობის, მაგ. ბოსტნეულის პიურე, ბურღულეულის ფაფა შერეული დედის რძეში ან ადაპტირებულ ნარევი. დამატებითი საკვები მიეცით კოვზით. თუ ბავშვმა ეს საკვები კარგად მიიღო და მოინელა, თანდათანობით გაზარდეთ ამ საკვების მოცულობა და ასევე ნელ-ნელა დამატეთ ახალი საკვები.

თავდაპირველად ბავშვმა შეიძლება უარი თქვას დამატებითი საკვების მიღებაზე. ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მას ეს საკვები არ მოსწონს. იგი უბრალოდ, ეჩვევა მას, ამიტომ ნუ იჩქარებთ ნახევრად მყარი საკვების სახეობის შეცვლას; დამატებით საკვებთან ერთად ბავშვს ესაჭიროება სითხის მიღება (წყალი, ხილის წვენი), რომელიც მას უნდა მიეწოდოს არა ბოთლითა და სანოვარათი, არამედ კოვზით ან თავდახურული ტუჩიანი ჭიქით.

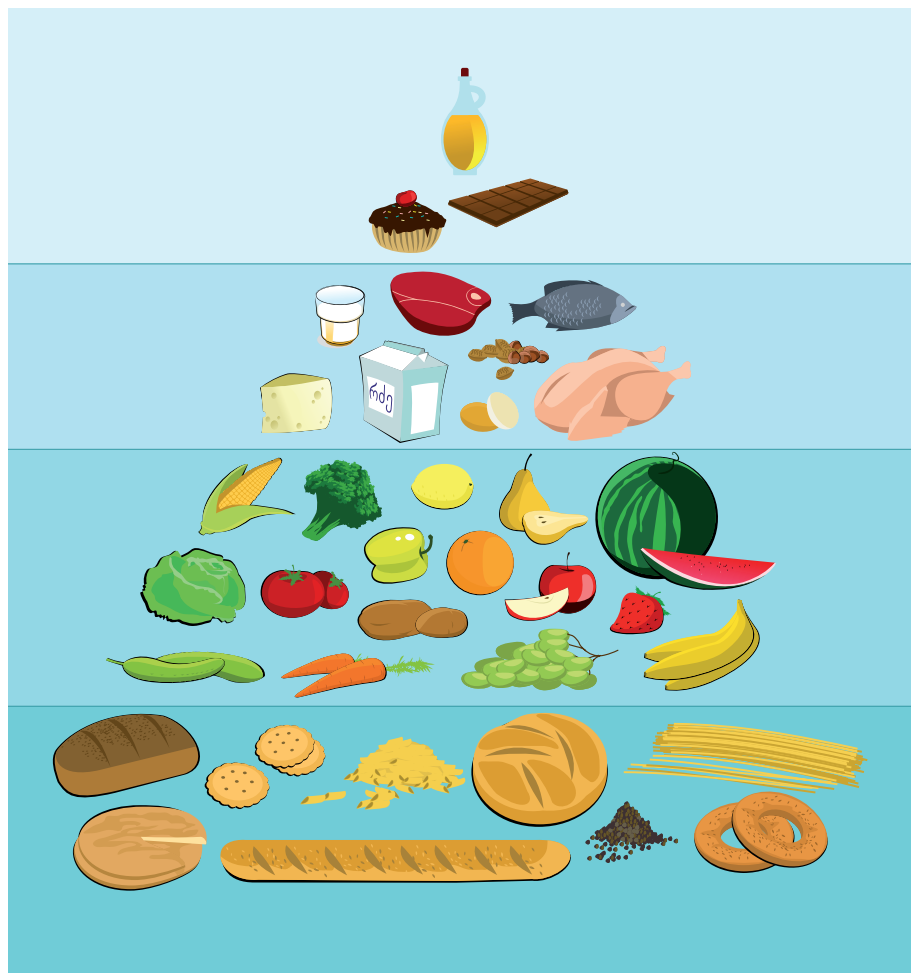
1 წლიდან ბავშვი უკვე ყველაფერს მიირთმევს, რაც კი ოჯახში მზადდება. ახლა მას უკვე შეუძლია მიიღოს მთლიანი კვერცხი, ფორთოხლის წვენი და ნატურალური ძროხის რძე ან მანონი. თუ ბავშვს არ მოსწონს რაიმე საკვები, ნუ დააძალებთ, იყავით მომთმენნი, სცადეთ კიდევ ერთხელ. ამ დროს დედის რძე კვლავაც მნიშვნელოვანია, თუმცა თქვენი ბავშვი ყველაფერს მიირთმევს, რაც კი ოჯახში მზადდება. საკვების მიღება საერთო მაგიდიდან უნდა მოხდეს შემდეგი ძირითადი პრინციპების დაცვით:

- ბოსტნეული უნდა იყოს დაჭყლეტილი ან წვრილად დაჭრილი, ხორცი უცხიმო, მოხარშული და წვრილად დაქუცმაცებული ან გატარებული, ხილი გაფცქვნილი და თხლად დათლილი ან გახეხილი.

- არ მისცეთ ისეთი პროდუქტები, რომლებიც შეიძლება გადასცდეთ – თხილი, ყურძენი, სტაფილო, ხილის ან ხორცის კანი და სხვა.

1-დან 3 წლამდე, ვინაიდან ამ ასაკში ბავშვები სწრაფად იზრდებიან, მეტად მოძრავები არიან და დიდ ენერგიას ხარჯავენ, მათ განვითარებისთვის მრავალფეროვანი საკვები ესაჭიროებათ. ბავშვმა საკვები დღეში ოთხჯერ უნდა მიიღოს. სასურველია შუალედებში წასახემსებლად ხილისა და ორცხობილას მიცემა. არ არის მიზანშეწონილი ზედმეტად მლაშე, მჟავე, მწარე ან სანელელებიანი საკვების გამოყენება. დაუშვებელია ბავშვის კვება თამბაქოსა და სირბილის დროს. ნებისმიერი საკვების მიღებისას პატარა მშვიდად უნდა იჯდეს. ამ დროს მოზრდილის მეთვალყურეობა აუცილებელია. ამ ასაკში ბავშვის გამძაფრებული მადა თუ უმადობა, ასევე მის კვებასთან დაკავშირებული სხვა მრავალი პრობლემა სრულიად ნორმალური მოვლენაა, იგი კვებასთან თავისებური დამოკიდებულებითაც ცდილობს თვითდამკვიდრებას. ასე ბავშვს უვითარდება დამოუკიდებლობის გრძნობა და ის ცდილობს ყველაფერი თავად გააკეთოს. მართალია, ითხუპუნება, ბევრ ზედმეტ მოძრაობასაც აკეთებს, მაგრამ ამას დიდი მნიშვნელობა აქვს მისი განვითარებისათვის. ამავე ასაკიდან მშობლებმა ხელი უნდა შეუწყონ ბავშვის კვებასთან დაკავშირებული ჰიგიენური ჩვევები (პირის ღრუს ჰიგიენა, ხელების დაბანა, წინსაფრისა და ხელსახოცის გამოყენება და სხვა) ჩამოყალიბებას.

წინასასკოლო ასაკის ბავშვის კვება განსხვავდება ადრეული ასაკის ბავშვის კვებისაგან როგორც რაოდენობრივად, ისე თვისობრივად. ამ ასაკში ბავშვები იკვებებიან საერთო მაგიდიდან, თუმცა მათი მოთხოვნილება ენერგიაზე უფრო მეტია, ვიდრე მოზრდილებში, რაც განპირობებულია ნივთიერებათა ცვლის ინტენსივობით და ზრდა-განვითარების მაღალი ტემპით. ბავშვის არაბალანსირებული, ერთფეროვანი კვება მისი ზრდისა და განვითარების შეფერხების რისკ-ფაქტორია. წინასასკოლო ასაკის ბავშვის კვება 4-ჯერადია. ზოგიერთი პროდუქტის მიღება საჭიროა ყოველდღიურად. ასეთია: პური, რძე, ხორცი, ბოსტნეული, ხილი, ზოგიერთის – არა ყოველდღიურად, მაგ. თევზი, ხაჭო, სხვ. ამ ასაკის ბავშვმა უნდა მიიღოს საკმარისი რაოდენობით სითხე. წყურვილის დასაკმაყოფილებლად არ არის რეკომენდებული შაქრის დიდი რაოდენობით შემცველი, ასევე გაზიანი სასმელების გამოყენება, უმჯობესია მას მიაწოდოთ სუფთა წყალი.



ბავშვის განვითარების ხელშეწყობა

მეცნიერება ამტკიცებს, რომ ტვინი ყველაზე სწრაფად აღრეულ ასაკში ვითარდება. ამ დროს განვითარების ჯეროვანი ხელშეწყობა უკიდურესად მნიშვნელოვანია ბავშვის ჯანმრთელობისათვის, მისი ფიზიკური და გონებრივი პოტენციალის მაქსიმალური გამოვლენისათვის, რაც მომავალი ცხოვრებისეული მიღწევების საწინდარია. ამ საკითხს მშობლები დიდი ყურადღებით უნდა მოეკიდონ. ქვემოთ მოყვანილია მხოლოდ ძირითადი ინფორმაცია ბავშვის განვითარების ხელშეწყობასთან დაკავშირებული საკვანძო საკითხების შესახებ, ამიტომ, უმჯობესია, თუ თქვენ გაცნობით სათანადო ლიტერატურას და ჰკითხავთ რჩევას თქვენს ექიმს.

ყველა ბავშვს ინდივიდუალური მიდგომა ესაჭიროება. გახსოვდეთ, თქვენი პატარა პიროვნებაა და აუცილებელია მისი პიროვნული თვისებების პატივისცემა და მისი აზრის გათვალისწინება. მშობელმა უნდა აგრძნობინოს ბავშვს, რომ ის უყვარს, ხშირად მოეფეროს; ბავშვთან ურთიერთობის დროს აუცილებელია მისი შესაძლებლობების, მეტყველების დონისა და აღქმის უნარის გათვალისწინება. აუცილებელია ბავშვის შექება კარგი ქცევისთვის!

ბავშვის მიერ სამყაროს აღქმა, აზროვნება, მეხსიერება, წარმოსახვა და მეტყველება ყველაზე ინტენსიურად სამ წლამდე ასაკში ყალიბდება. აღნიშნული უნარების განვითარების ხელშეწყობა მთლიანად უფროსზეა დამოკიდებული. მშობელი ბავშვს დაბადებიდანვე ხშირად უნდა ესაუბროს, მოუყვეს ზღაპრებს და მოთხრობებს, წაუკითხოს და დსათვალიერებინოს ფერადი, ნახეტებიანი წიგნები; მოასმენინოს მუსიკა; ბავშვთან საუბარი უნდა იყოს ნელი, მშვიდი და ალერსიანი; ბავშვი ლაპარაკს მიბაძვით სწავლობს. ამიტომ მოზრდილი ბავშვს უნდა ესაუბროს მარტივი ენით, აუცილებლად სწორად და გამართულად. ბავშვს უნდა ჰქონდეს უფროსებთან, თანატოლებთან და გარემოსთან ურთიერთობის შესაძლებლობა.

ნ თვის ასაკიდან წიგნის წაკითხვა ბავშვის განვითარების ხელშეწყობის საუკეთესო გზაა. წიგნის კითხვა აძლიერებს ბავშვის დამოუკიდებლობის შეგრძნებას, არჩევანის გაკეთების უნარს. მას განსაკუთრებით მოსწონს, როდესაც მშობლები ან ახლობლები ხმამაღლა უკითხავენ წიგნს.

ცხადია, აღრეული ასაკის ბავშვებისათვის განკუთვნილი წიგნი უნდა შეესაბამებოდეს ასაკს. ის აუცილებელია იყოს მყარი, ხელში ადვილად დასაჭერი და მკვეთრი ფერებით.

მნიშვნელოვანია ადრეულ ასაკში ბავშვის ფიზიკური აქტივობის წახალისება, მაგ.: ხოხვისათვის გაშლილი სივრცეა საჭირო, სათამაშოები ისე უნდა მოთავსდეს, რომ ბავშვს მისი ხელში ჩასაგდებად მოძრაობა დასჭირდეს. ბავშვის სიარულის დაწყების პერიოდში აუცილებელია მისი დახმარება და საყრდენის შეთავაზება. არ შეიძლება ადრეული ასაკის ბავშვის ვარჯიშის დროს მისი თავდაყირა ჩამოკიდება, ფეხებით ან ცალი ხელით აწევა. ასევე არ არის რეკომენდებული 6 წლამდე ასაკის ბავშვების ჩართვა ორგანიზებულ სპორტში. ამ ასაკში სასურველია სეირნობა, ბურთით თამაში და სხვ. მნიშვნელოვანია ხატვა, ძერწვა, სხვადასხვა სათამაშოთი თამაში.

გახსოვდეთ, ბავშვისთვის თამაში მხოლოდ გართობა არ არის, თამაში მისი გონებრივი განვითარებისა და სამყაროს შეცნობის აუცილებელი პირობაა. ამიტომ მშობელმა უნდა უზრუნველყოს ბავშვი სათამაშოებით და ამასთან, გაითვალისწინოს, რომ სათამაშოები და თამაშის სხვადასხვა სახეობა შეარჩიოს ბავშვის ასაკის შესაბამისად. სათამაშო უნდა იყოს უსაფრთხო, ისევე როგორც გარემო, სადაც ბავშვი თამაშობს. ასევე დიდი მნიშვნელობა აქვს პატარასთან ერთად თვითნაკეთი სათამაშოების მომზადებას.

ერთი სიტყვით, მიეცით ბავშვს დამოუკიდებელი მოქმედების შესაძლებლობა. იგი ისწავლის პირველი დაბრკოლებების გადალახვას, რაც დაეხმარება მას ნებისყოფის გამომუშავებაში; გაუმართლებელია ბავშვისთვის გაუგებარი და ხშირი აკრძალვების დაწესება; აუცილებელია შენიშვნის დროული მიცემა, რათა ბავშვმა საქციელი და შენიშვნა ერთმანეთს დაუკავშიროს. არასოდეს დასაჯოთ ბავშვი ფიზიკურად. არ მიაყენოთ მას შეურაცხყოფა და არ დაემუქროთ! აუცილებელია თქვენი რეაგირება მის კარგ და ცუდ საქციელზე გამოხატოთ მყისიერად (მაგ. ბავშვს არ ესმის, როცა თქვენ მას ეუბნებით, აი, მივალთ სახლში და მაშინ ნახავ შენს სეირს!).

გახსოვდეთ ბავშვის განვითარების შეფერხების შემდეგი ნიშნები.

დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს თუ:

- 2 თვის ასაკში არ იღიმება;
- 3 თვის ასაკში ვერ იჭერს თავს, არ რეაგირებს დედის გამოჩენაზე;
- 5 თვის ასაკში არ შეუძლია სათამაშოს დაჭერა; არ ბრუნდება ზურგიდან მუცელზე;
- 6 თვის ასაკში არ ლულუნებს;
- 7 თვის ასაკში არ შეუძლია სათამაშოს ხელში დაჭერა და მეორე ხელში გადატანა;
- 8 თვის ასაკში ვერ ჯდება დახმარების გარეშე; არ იცინის თამაშის დროს;
- 9 თვის ასაკში არ ამბობს მარცვლებს, არ რეაგირებს თამაშზე „ჭიტა“, არ შეუძლია სათამაშოს ხელიდან ხელში გადატანა;
- 11 თვის ასაკში დახმარებითაც ვერ დგება ფეხზე;
- 12 თვის ასაკში არ ამბობს ერთ სიტყვას მაინც;
- 15 თვის ასაკში არ შეუძლია სათამაშოს ალება და დადება; არ დადის ცალხელმოკიდებული;
- 18 თვის ასაკში არ დადის. გაცნობიერებულად იყენებს 3 სიტყვაზე ნაკლებს;
- 24 თვის ასაკში – ფეხს არ ურტყამს ბურთს;
- 36 თვის ასაკში – კიბეზე ვერ ადის დახმარების გარეშე, არ შეუძლია სწორი ხაზის გასმა, ვერ ხატავს წრეს.

არასოდეს დასაჯოთ ბავშვი ფიზიკურად, არ გაართყათ ან წამოართყათ. ფიზიკურმა დასჯამ შეიძლება სერიოზული ზიანი მიაყენოს მის ჯანმრთელობას. დასჯა უმტკივნეულო უნდა იყოს. არ იგულისხმება მხოლოდ ფიზიკური ძალადობის სრული გამორიცხვა, ეცადეთ ემოციური სტრესის მინიმიზაციასაც: არ დაამციროთ, არ მიაყენოთ შეურაცხყოფა, არ შეადართოთ სხვას. ასეთი დამოკიდებულება აგრესიას იწვევს ბავშვში. დასჯის მეთოდების შერჩევა საკმაოდ რთულია. მცირე ასაკის ბავშვებთან შესაძლებელია იზოლაციის პრინციპის გამოყენებაც. 1 წლის ზევით მცირე ხნით ბავშვის განთავსება იზოლირებულ ადგილას (არა ჩაკეტილ სივრცეში, არამედ ცარიელ ადგილას) და საყვარელი სათამაშოებისა და გარეშე კონტაქტების მინიმიზაცია. თითოეულ წელზე შესაძლებელია ბავშვის დამატებით ერთი წუთით მეტ ხანს გაჩერება იზოლაციაში. დასჯა მყისიერად უნდა მოსდევდეს ბავშვის მიერ ჩადენილ შეუსაბამო საქციელს (არაუგვიანეს 1 წუთისა).

უმჯობესია წახალისების სისტემის შემუშავება. სამზარეულოში გამოსაჩენ ადგილას მიამაგრეთ თეთრი ფურცელი ან პატარა დაფა, სადაც ყოველდღიურად მისი ყოფაცქევის შესაბამის ფერად სტიკერებს განათავსებთ. მაგალითად „კარგი“ დღე მწვანე ფერით აღნიშნეთ, „ცუდი“ კი წითლით. პარაკეც საღამოს დაიანგარიშეთ კარგი და ცუდი დღეების რაოდენობა და შაბათ-კვირის გართობა ამას დააფუძნეთ.

გახსოვდეთ, რომ ყველა დასჯისა და წახალისების მეთოდი წინასწარ უნდა განიხილოთ საოჯახო შეკრებაზე. ყველა წევრი ოჯახში ერთი და იმავე პრინციპით უნდა მოქმედებდეს და ერთი და იმავე დასჯისა და წახალისების მეთოდიკა უნდა ჰქონდეს. გამორიცხეთ ბებია/ ბაბუების მიერ ჩუმი, არასანქცირირებული წახალისებები ტკბილეულით და სხვა საჩუქრებით. თითოეული საჩუქარი გამიზნული უნდა იყოს და კარგი ქცევისათვის ჯილდოდ აღიქმებოდეს.

გახსოვდეთ – თითოეული ბავშვი ინდივიდუალურია და საკუთარი ტემპერამენტული განსხვავებები ახასიათებს. მათ აგრეთვე თვითრეგულაციის საკუთარი მოდელი გააჩნიათ და ნებისმიერ სტრესულ სიტუაციას განსაკუთრებულად აღიქვამენ.

ზოგი ბავშვი ფიქრობს სანამ მოქმედებს, ზოგი კი ძლიან იმპულსურია. ასევე ზოგიერთ ძალიან ადვილად ემორჩილება დადგენილ წესებს, ზოგიერთი – ძალიან რთულად. შესაბამისი უნდა იყოს მშობლის მიდგომაც.

უსაფრთხოების შესამოწმებელი კითხვარი

(აღნიშნეთ, რაც შესრულებულია)

საშიშროების წყარო	
	წევს ბავშვი მაღალმოაჯირიან სანოლში? ლეიბი მჭიდროდ ებჯინება სანოლის გვერდებს?
	იკეტება ფანჯრები საიმედოდ და დაცულია გისოსებით? საიმედოდაა ჩაკეტილი აივანზე და კიბეზე გასასვლელი კარები?
	დამაგრებულია თაროები, სტელაჟები? შენახულია ლარნაკები და სხვა მსხვრევადი ნივთები? მოხსნილია მაგიდაზე გრძელი სუფრა?
	დაფარულია დენის ჩამრთველები? მიუწვდომელია ელექტროსადენები და ელექტროსაქონელი?
	გაზქურის მთავარი ონკანი დაკეტილია? წესრიგშია გაზის გამათბობელი? მიუწვდომელია შემის ქურა, განმენდილია საკვამურები?
	მიუწვდომელია ბავშვისთვის ჩაიდნები, ცხელი ქვაბები, ტაფები, ცხელი სასმელები და საჭმელი?
	საიმედოდ ჩაკეტილია ნაწილები, კოსმეტიკა, საყოფაცხოვრებო ქიმიის საშუალებები, ნავთი, ბენზინი?
	დამალულია პატარა ნაწილების მქონე სათამაშოები? მარცვლეული პროდუქტები, ღილები, მონეტები მიუწვდომელია?
	დევეს ცელოფნის პარკები ბავშვისთვის მიუწვდომელ ადგილას?
	მიუწვდომელია ნემსები, დანები, მაკრატლები, სხვა ბასრი საგნები?
	დაკეტილია ჭა, ეზოს საპირფარეშო, დაფარულია წყლის ავზი?
	იცავთ ავტომანქანით მგზავრობისას ბავშვის უსაფრთხოების წესებს: აუცილებლად უკანა სავარძელზე მოთავსება (არავითარ შემთხვევაში მძღოლის კალთაში!), ღვედების და/ან ბავშვის სამგზავრო სკამის გამოყენება?

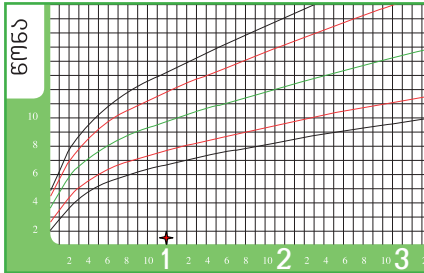
შეაფასეთ, როგორ ვითარდება თქვენი შვილი:

შეარჩიეთ სქემა ბავშვის სქესის მიხედვით (ვაჟებისთვის – ლურჯი სქემები, გოგონებისთვის – ვარდისფერი; წონისათვის ცალკე, სიმაღლისთვის – ცალკე); აწონეთ ბავშვი, სქემის ზედა ლერძზე მონიშნეთ წონა, ქვედა ლერძზე მონიშნეთ ბავშვის ასაკი. შემდეგ ორივე წერტილიდან გაავლეთ სწორი ხაზი და მონიშნეთ წერტილი, სადაც ეს ორი ხაზი ერთმანეთს გადაკვეთს.

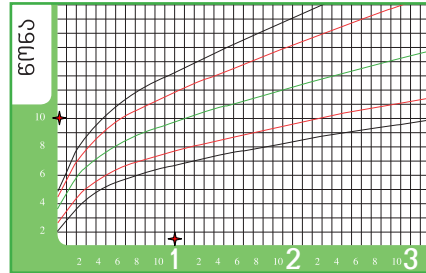
თუ გადაკვეთის წერტილი მოცემულ ორ წითელ ხაზს შორის მოექცა, თქვენი ბავშვის წონა ნორმალურია; ხოლო თუ ის წითელ და შავ ხაზებს შორის მოხვდა (ზევით ან ქვევით), აუცილებლად მიმართეთ ექიმს კონსულტაციისათვის. იმავე მეთოდით საზღვრავთ სიგრძესაც.

ნიმუში 1:

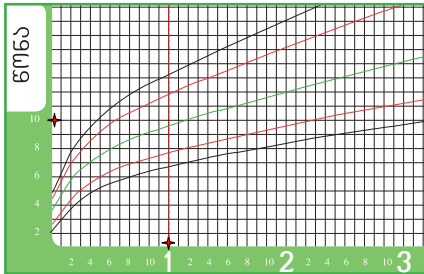
დავუშვათ, თქვენი შვილი 1 წლის არის. მისი წონა 10 კილოგრამია.



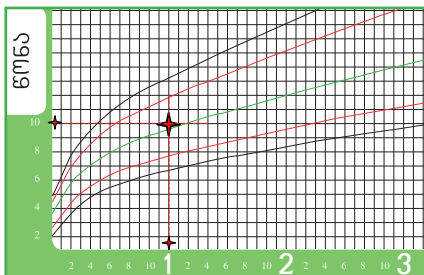
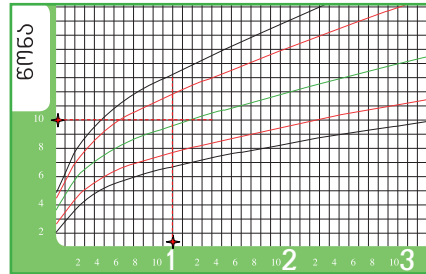
მონიშნეთ ბავშვის ასაკი - 1 წელი
ქვედა ლერძზე.



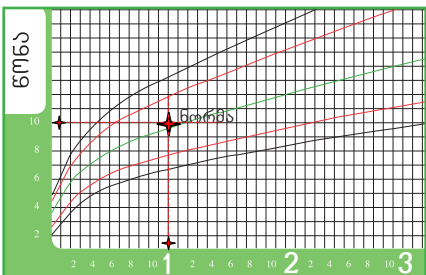
მონიშნეთ წონა - 10 კილოგრამი
ზედა ლერძზე.



გაავლეთ სწორი ხაზები ამ ორი
წერტილიდან.



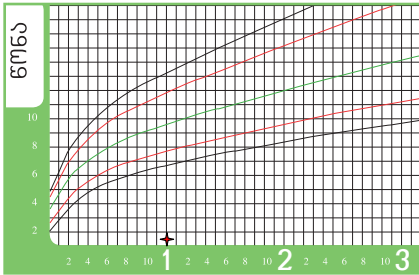
მონიშნეთ ადგილი, სადაც ეს ორი
ხაზი ერთმანეთს გადაკვეთს.



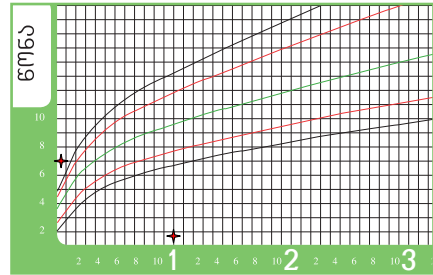
თქვენ ნახეთ, რომ ის მოხვდა ორ
წითელ ხაზს შორის – თქვენი შვილის
წონა ნორმალურია.

ნიშუპი 2:

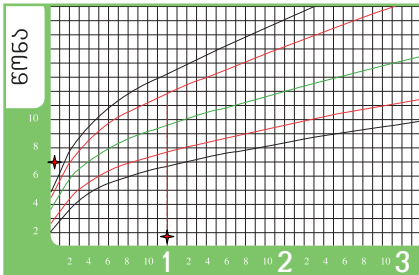
დავუშვათ, თქვენი შვილი 1 წლის არის. მისი წონა 7 კილოგრამია.



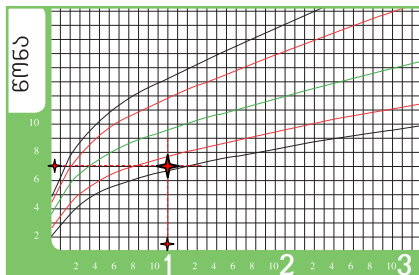
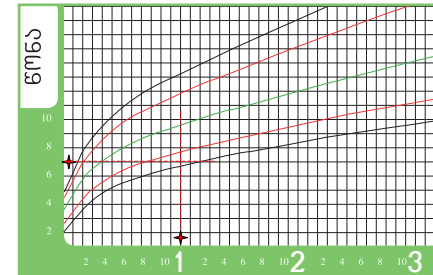
მონიშნეთ ბავშვის ასაკი - 1 წელი
ქვედა ღერძზე.



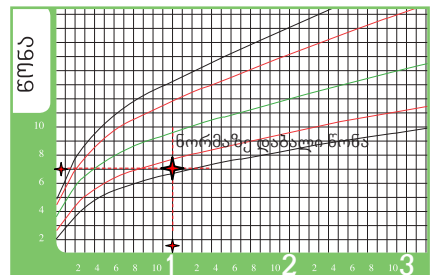
მონიშნეთ წონა - 7 კილოგრამი ზედა
ღერძზე.



გაავლეთ სწორი ხაზები ამ ორი
წერტილიდან.

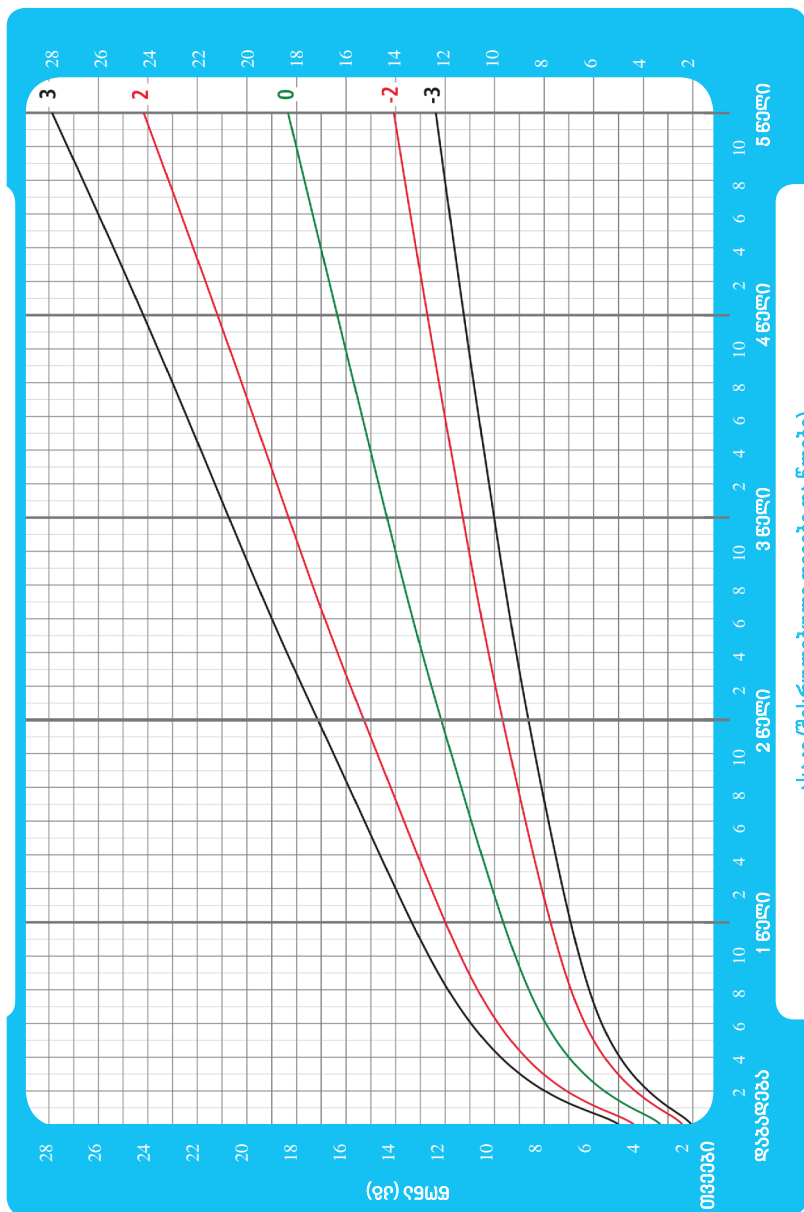


მონიშნეთ ადგილი, სადაც ეს ორი
ხაზი ერთმანეთს გადაკვეთს.



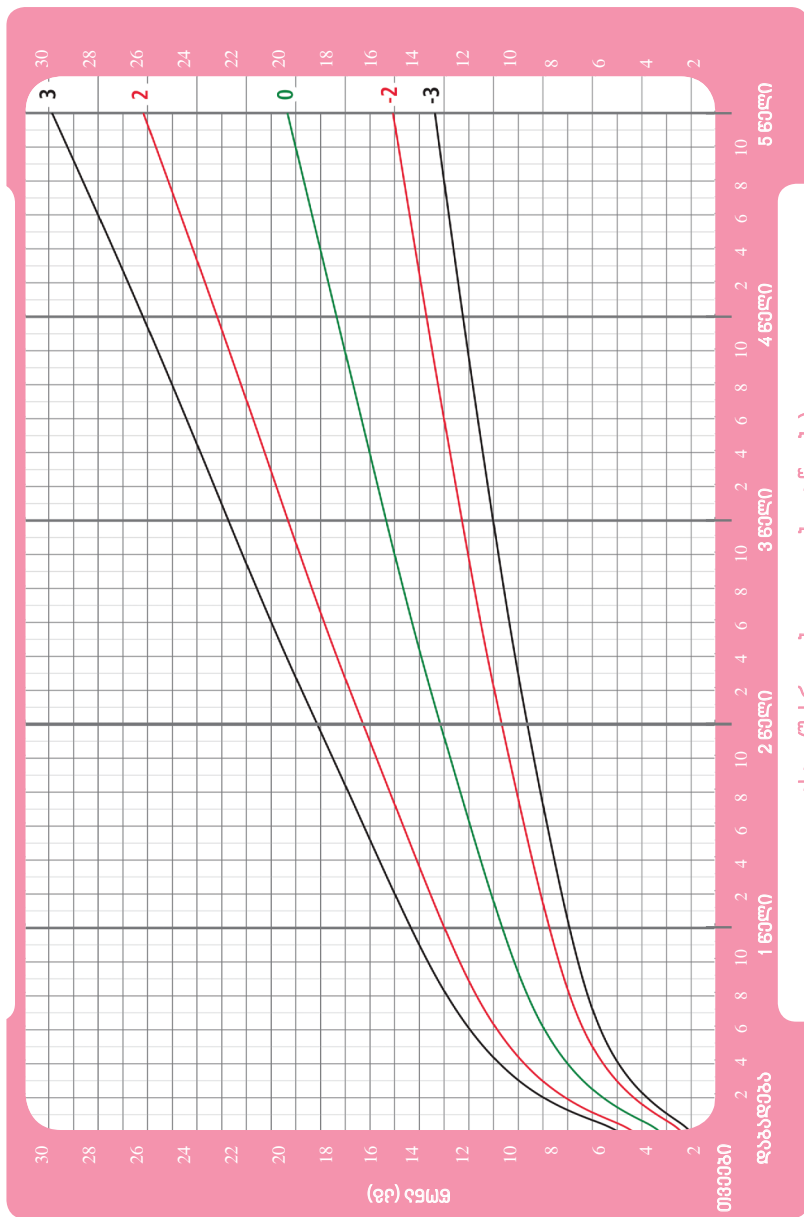
თქვენ ნახეთ, რომ ის მოხვდა წითელ
და შავ ხაზებს შორის: თქვენი შვილის
წონა ნორმაზე დაბალია.

წონა – ასპეტონ ვაჟებისთვის დაბადებიდან 5 წლამდე (Z ქულები)

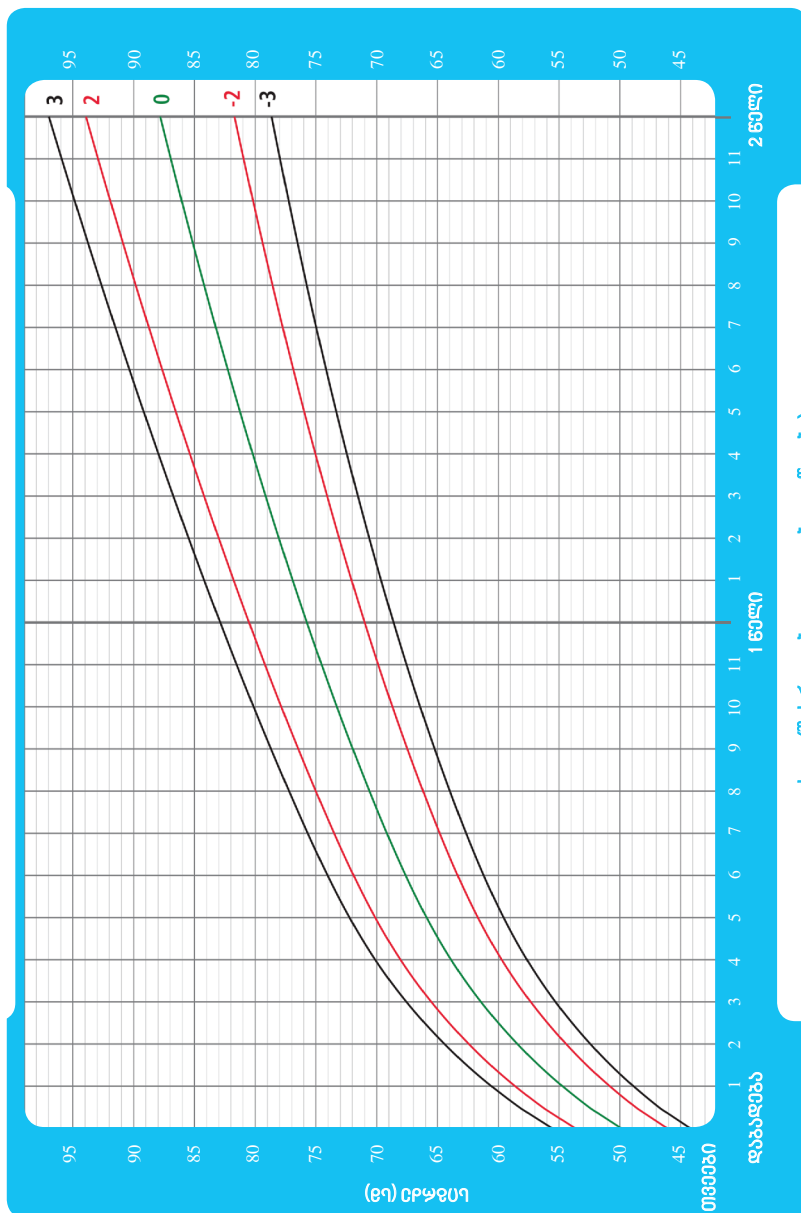


ასაკი (წესრულებული თვეები და წლები)

წონა – ასაკთან გოგონებისთვის დაბადებიდან 5 წლამდე (Z ქულები)

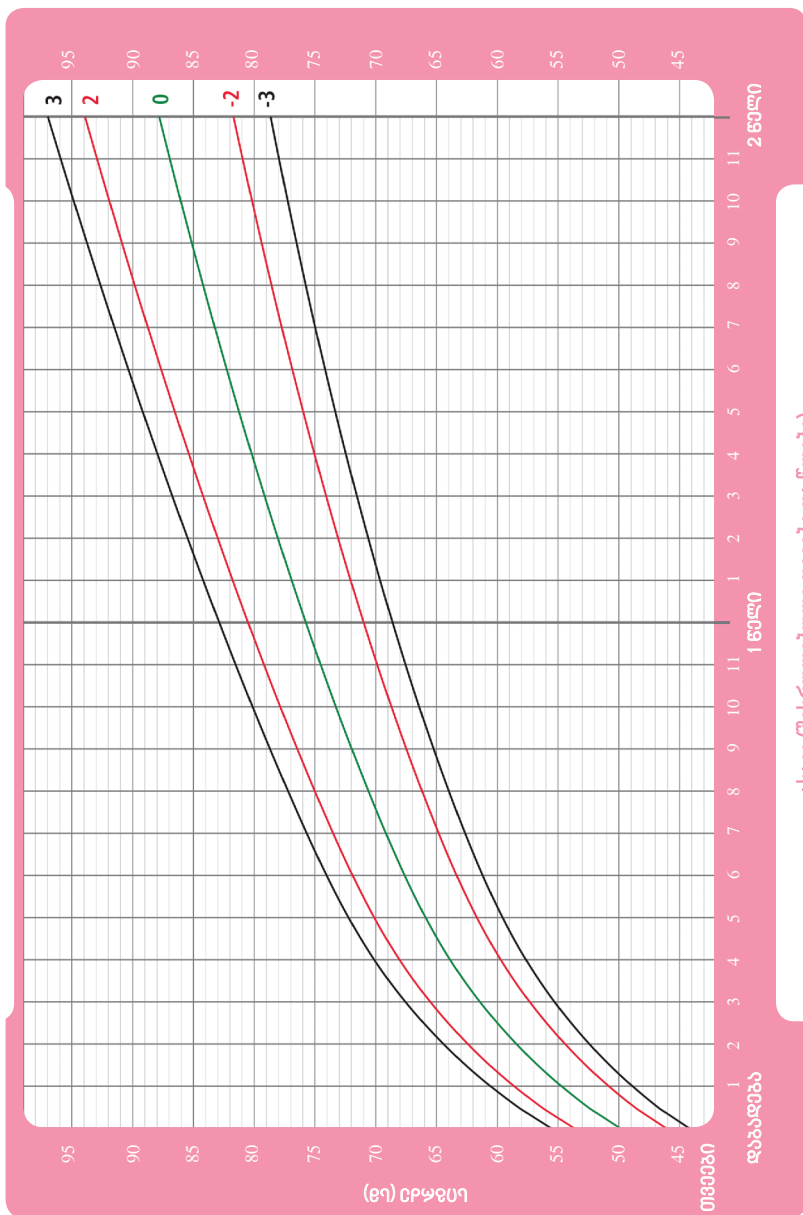


სიზრდო – ასაკთან ვაჟებისთვის დაბადებიდან 2 წლამდე (Z ქულები)



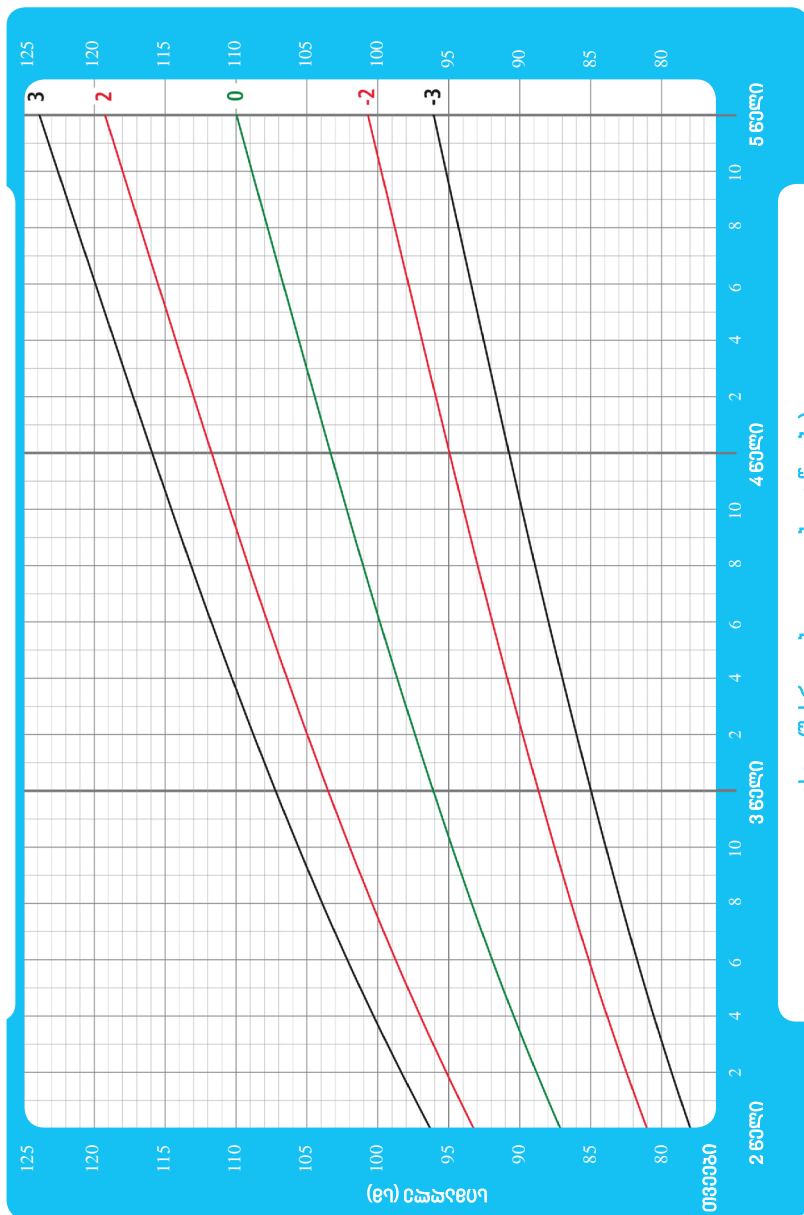
ასაკი (შესრულებული თვეები და წლები)

სიბრძნე – ასაკთან გოგონებისთვის დაბადებიდან 2 წლამდე (Z ქულები)



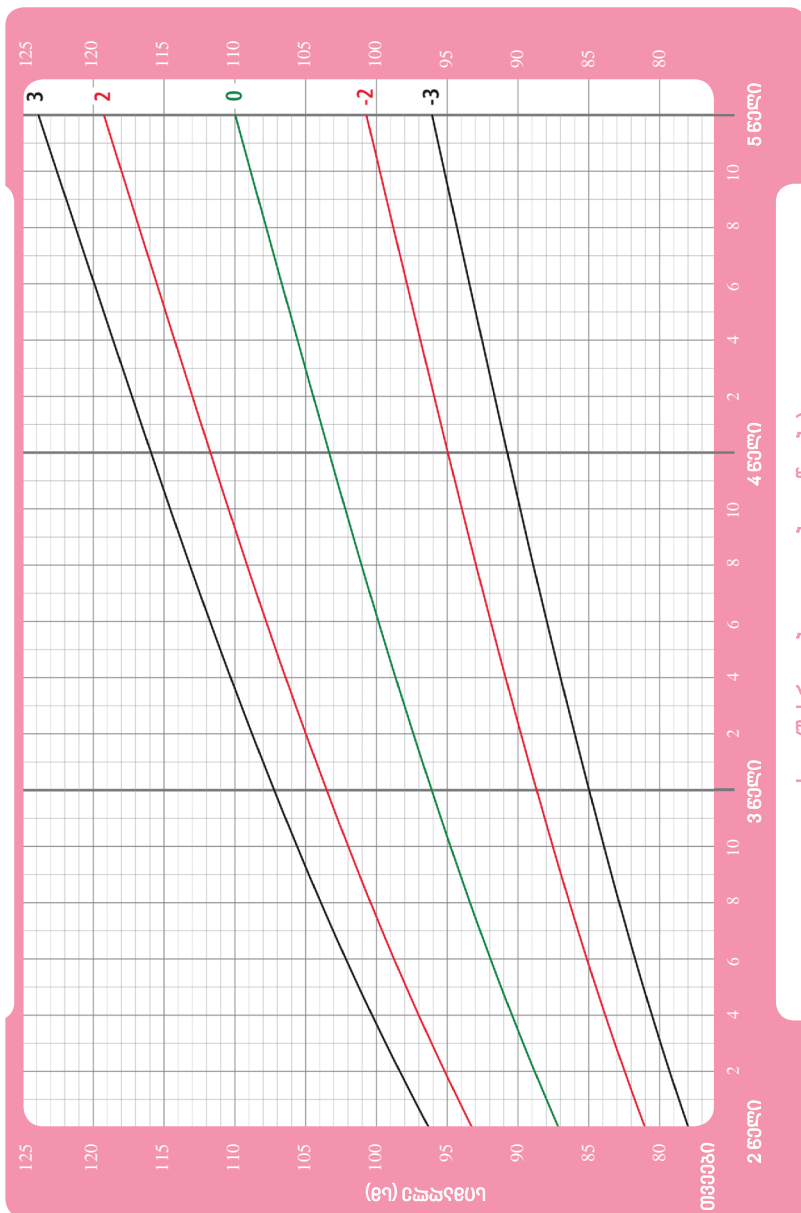
ასაკი (შესრულებული თვეები და წლები)

სიმაღლე – ასაკთან გაზუბისთვის 2-დან 5 წლამდე (Z ქულები)



ასაკი (შესრულებული თვეები და წლები)

სიმაღლე – ასაკთან გომორეკიბისთვის 2-დან 5 წლამდე (Z ქულები)



ასაკი (შესრულებული თვეები და წლები)

ექიმთან ვიზიტი ავადმყოფობის გამო

(ავსებს დედა, საჭიროებისამებრ, ექიმის
დახმარებით; ან ექიმი, დედის თხოვნით)

თარიღი	ასაკი	დიაგნოზი/ დანიშნულება

სასწრაფო დახმარებისა და ჰოსპიტალიზაციის დღიური

(ავსებს დედა, საჭიროებისამებრ, ექიმის
დახმარებით; ან ექიმი, დედის თხოვნით)

თარიღი	ასაკი	დიაგნოზი/ აღმოჩენილი დაზმარება/საავადმყოფო

სპეციალისტების კონსულტაციებისა და გამოკვლევების ჩატარების დღიური

(ავსებს დედა, საჭიროებისამებრ, ექიმის
დახმარებით; ან ექიმი, დედის თხოვნით)

თარიღი	ასაკი	კონსულტაციის/გამოკვლევის შედეგები

საკონტაქტო ტელეფონები და მისამართები

ექიმი პედიატრი	
ოჯახის ექიმი	
საბავშვო ბაღი	
ბავშვთა პოლიკლინიკა.....	
უახლოესი ბავშვთა საავადმყოფო/გადაუდებელი	
დახმარების ცენტრი	
სასწრაფო დახმარება.....	
სახანძრო	
პოლიცია	