

MUNY HER BIR ENE BİLMELİDİR!



**İÇGEÇME WE
ENE SÜYDİNİŇ ÄHMIYETİ**

Ene süýdi - çagaňyza iň peýdaly ýimitdir.

Ejesini emýän çagada köp howply keselleriň ýokuşma gorkusy bolmaýar. Ilkinji alty aýynda, şeýle-de, iki ýaşyňyň içinde, hat-da, ondan hem köp wagtlap çagany emdirmekden oňat gorag ýokdur. Başga hiç bir ýimit ýa-da suwuklyk munuň ýaly goragy üpjün edip bilmez.

Owuz süýdi - goýy sary suwuklyk bolup, dogumdan soň ilkinji günler peýda bolýar we ol bäbek üçin iň gowy ýimitdir. Ol örän ýokumlydyr we bäbegi kesellerden goraýar.

Ene süýdi bilen ýimitlendirmek çaganyň içgeçme bilen keselleme howpuny kemeldýär.

Eger, çaga bir günün dowamynda üç gezekden köp suwuk täret etse, diýmek ol içgeçme bilen näsaglandyr. Ene süýdünü emýän çaganyň suwy köp ýitirmezligi üçin, ony ýygryrak emdirip durmaly.

Aşakdaky alamatlaryň iň bolmanda biri ýüze çyksa, onda haýal etmän maşgala lukmanyňyza ýüz tutuň!

- Bir ýa-da iki sagadyň dowamynda birnäçe gezek suwuk täret etse;
- Täreti gan gatyşykly bolsa;
- Ýygy ýygrydan gaýtarýan bolsa;
- Gyzgyny ýokarlansa;
- Suw içesi gelip dursa;
- Asla içesi gelmese;
- Işdäsi bolmasa;
- Gözi içine çöken bolsa;
- Ysgynsyz bolsa;

Şeýle-de çaga regidron erginini içirmek hökmanydyr.

Mümkin boldugyça, köp suwy we suw bilen deň ölçegde garylan regidrony içirmek - iň gowy bejergidir.

Hiç bir ýagdaýda lukmanlaryň bellemedik dermanlaryny, antibiotikleri ýa-da başga derman serişdelerini çaga bermek bolmaz.

REGIDRON

(içgeçme döwri içilýän ýörite içgi)

Regidron näme?

Regidron duzlary dogry eredilende, içgeçme keseli netijesinde bedeniň bozulan suw deňagramlylygyny dikeltmäge kömek edýän gury duzlaryň garyndysydyr.

Ony nireden alyp bolýar?

Regidrony maşgala lukmanlardan alyp ýa-da dermanhanalardan satyn alyp bolýar.

Regidron ergininiň taýýarlanşy:

Kagyz gutujygynyň içindäki regidrony arassa bulgurjyga guýuň. Bukjanyň yüzündäki görkezmäni okaň we gerekli suw mukdaryny goşuň. Eger, suwy ýeterlik bolmasa, çaganyň ýagdaýy betەرleşip biler.

- 1.Regidrona diňe suw goşulmalydyr. Oňa süýt, çorba, miwe suwy ýa-da sowadylan içgileri goşmak bolmaz. Şeker goşmaň.
- 2.Gowy edip garyň we çaga arassa bulgurdan içiriň.

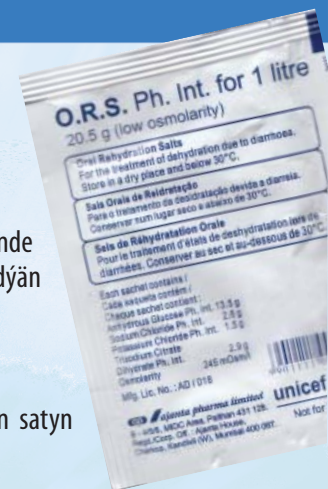
Näsag çaga näçeräk regidron bermeli?

Regidrony çaga mümkin boldugyça köpräk içirjek boluň. Iki ýaşyňa ýetmedik çaga her suwuk täretiden soň, iň bolmanda, çäryk bulgurdan ýarty bulgura çenli mukdarda regidron erginini içmelidir. Iki ýaş we ondan uly çaga, her suwuk täretiden soň, iň bolmanda, ýarty ýa-da bir doly bulgury içmelidir. Adatça, içgeçme 3-5 günün dowamynda bejerilýär.

Eger, sizde regidron ergini bolmasa, şu hili içgini taýýarlaň:

1 litr arassa suwa 4 çay çemçesi şeker, ýarym çay çemçesi nahar duzuny goşuň. İçgini taýýarlan wagtyňyz örän seresap boluň, sebäbi şeker köp atsaňyz içgeçmäni güýçlendirersiňiz, duzuň köplügi hem beden üçin peýdaly däldir.

İçgeçmäniň öňünü almak üçin, hemme nejasatlaryň hajathanada ýok edilmegi ýa-da gömülmeği gerek. Arassaçylyk kadalaryny saklamak içgeçmeden gorap saklaýar. Hajathanadan soň, çagani naharlamazdan öň elleriňizi sabyn bilen ýuwmaly.





SAGLYGY GORAYSYN
HABARLAR MERKEZI

unicef 

