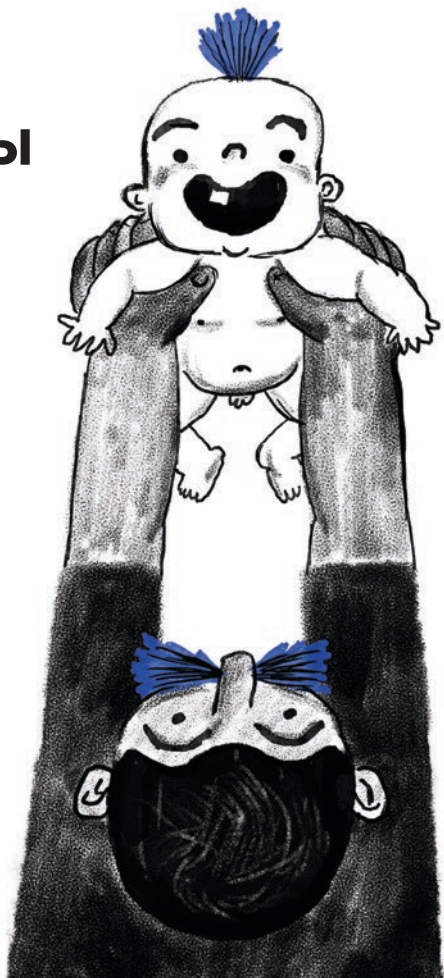


**ӘЙЕЛІҢІЗ
БОСАНҒАННАН
КЕЙІН
ҚОЛДАУЫҢЫЗДЫ
ҚАЖЕТ ЕТЕТІН
5 СЕБЕП**



1 Егер әке баланың дамуына бастапқы сәтте атсалысуды өзіне міндет санамаса, әйелі одан алыстап, балаға ғана назар аудара бастайды. Шетке ысырылып қалмау үшін баланың күтіміне туғаннан араласқан жөн. Психологтардың айтуынша сәбиге алғашқы айларында анасы ғана қажет деп ойлайтын әкелерге қарағанда «іске жұмылған» әкелердің балаларымен арасында берік байланыс орнаған.

2 Босанғаннан кейін әйелдердің депрессияға түсіп кету қаупі жоғары. Физикалық қиындықтар, ұйқының қанбауы, босану кезінде алған стресс, гормондардың әсері әйелдің эмоционалды көңіл күйіне жүк болады. Әйелдер босанғаннан кейін өзгеретіндіктен психологтар оның бұл жағдайын «өзгеріске ұшыраған» деп атады. Сүйіктіңнің қалыпқа келуіне көмектесіп, оған төзімділік таныту керек. Әлбетте өзіңізге де оңай емес. Дегенмен де әйеліңізге қамқор болыңыз. Әйеліңіздің ұйықтай алуын, дұрыс тамақтануын (көп аналар мұның екеуіне де үлгермейді) қадағалаңыз. Депрессия гормональды өзгерістердің, ұйқының қанбауынан, физикалық шаршадан және эмоционалды факторлардың әсерінен туындайды. Әсіресе босанғаннан кейінгі депрессия қиын жағдайларда өзіне қол жұмсаумен аяқталып жататындықтан өте қауіпті.

3

Баланы туғаннан 6 айға дейін сұрауына қарай тек емшек сүтімен тамақтандырған абзал. Кейбір балалар екі-үш сағатта бір емеді. Емшекке жиі жармасатын да балалар бар. Кейде лактацияны сақтау үшін әйел адамға өте көп күш пен төзім керек болады. Әр әйелдің физиологиялық ерекшелігі болады. Баласын жайбарақат емізуі үшін әйеліне ер адам жағдай жасап, күтіміне қолғабыс етуі керек.

4

Әйел адам баласына өзі сияқты алаңдайтын әке, арқа сүйер серігі болғаныңызды қалайды. Ата-аналық міндет ортақ болғандықтан мұндай тілектің орынды екені даусыз. Ер адам нәрестемен түрлі тәсіл арқылы байланыс орната алады. Мәселен, ойын арқылы, жөргек ауыстырғанда, кешкілік суға шомылдыру кезінде, гимнастика жасатқанда, киіндіргенде және ұйықтатқанда. Бұл әрекеттер әке мен баланы бауыр бастырып, ерлі-зайыптылардың арасын жақындатады.

5

Әкесі де анасы сияқты баланың өміріне қауіп төндіретін симптомдарды білуі керек. Сіздің бала күтіміне жетіктігіңіз бен жітілігіңіз қиын жағдайларда шешуші рөл атқаруы мүмкін. Егер баладан бір немесе бірнеше белгілерді байқасаңыз бұған БЕЙЖАЙ қарамаңыз. Жедел медициналық көмекке жүгініңіз.



Бала дұрыс тамақтанбайды немесе ембей қойды.

Құрысу.

Тыныс алудың жиілеуі (минутына 60 рет дем алып, дем шығару).

Көкірек қуысының тартылуы.

Қозғалмау.

Қызу көтерілу (температура $\geq 37,5$ °C).

Дене қызуының төмендеуі ($< 35,5$ °C).

Өмірге келгенде алғашқы 24 сағат ішінде немесе кез келген жаста алақаны мен табанының сары түске боялуы.