

# Çaganyň ukusynyň bozulmagy

Category: Kitapcy,Medisina

написано kitapcy | 23 января, 2025

Çaganyň ukusynyň bozulmagy ÇAGANYŇ UKUSYNYŇ BOZULMAGY



Käbir çaga gijesine gowy uklaýar, käbiri biriki gezek oýanýar we ene süýdi bilen iýmitlenip, ýenede uka gidýär. Käbirleri bolsa gündizine özüni rahat duýup, ene süýdi bilen iýmitlenenden soň biraz wagtdan ýuwaşjadan süýji uka gidýär. Enelere bolsa, öz işlerine meşgul bolup, arkaýyn dynjyny almaga mümkinçilik döreýär. Ýöne täze doglan çagaly maşgalalaryň aglabasynda şeýle ýagdaýlar seýrek bolýar. Çaganyň uklama häsiýeti uly adamyň ukusyndan düýpgöter tapawutlanýar. Çagalaryň käbiri gijesi bilen gündizini çalyşýar. Bu bolsa ene-atany biynjalyk edýär hem ýadadýar. Sagdyn durmuş ýörelgesini ýöredýän eneatalar ir bilen turmagy endik edinen bolsa, bu ýagdaý olara hem öz täsirini ýetirýär.

Çaga gündiz ýatyp, uzakly gije arkaýyn oýnaýar. Bu näme sebäpden bolýar? Dürli ýaşdaky çagalar gije bilen gündizini çalşyp bilerler. Ýadawlyk, gije ukynyň doly alynmazlygy sebäpli ene-atalaryň arasynda düşünişmezlikler hem bolup biler. Netijede bolsa bu adamyň psihoemosional ýagdaýyna täsirini ýetirýär. Şeýle ýagdaýlarda näme etmeli? Ilki bilen çaganyň ukusynyň bozulmagyna täsirini ýetirip biljek sebäpleri aýdyňlaşdyrmaga çalyşmaly. Çaganyň gijelerine ukusynyň bozulmagynyň birnäçe sebäpleri bolup biler. Olar:

- Günüň dowamynda döreýän nerw dartgynlygy;
- gündelik öwrenişen endikleriň bozulmagy;
- uka päsgel berýän näsazlyklar;
- yzygiderli gün tertibiniň bozulmagy (çaganyň ýatýan wagtyndan giç ýatmagy);
- sagdyn bolmazlygy (iç sanjama, iç ýellenme, disbakterioz – adaty içege mikroforasynyň bozulmagy, otit, allergiýa, dümew);
- uly ýaşly çagalaryň kompýuter oýunlaryny köp oýnamagy;
- çaga üns-alada berilmezligi;
- ýerbeýer gurnalmadyk otagyň şertleri (howasy gurak, dymyk otag, sowuk ýada gyzgyn howa, öwrenişilmedik sesler ýada yslar, oňaýsyz düşek). Başga ýerden gelýän sesler hem uklama ga päsgel berip biler (meselem, diwar deşijiniň, çekijiň sesleri, aýdym). Tersine, bütinleý asudalykda şygrydy eşidilýän ýagdaýda hem körpejik ony ünsli diňleýär, onuň uklamagyna päsgel döredýär.

Ýatylýan düşeginden has uly düşege ir geçirilmek ýaly ýagdaýlar sebäp bolup biler.

Adamyň ukusy iki häsiýetli bolýar. Çuňňur hem ýüzleý häsiýetlidir. Uly adamyň ýüzleý ukusy uklamanyň 20%-ni tutsa, ýaňy doglan çaganyň ukusynyň 80%-ni, 6 aýlyk çaganyň ukusynyň bolsa 50%ni tutýar. Ýüzleý uky derrew töwerekdäki gelýän sesleriň ýada çagada döreýän oňaýsyzlyklaryň (iç sanjama,

açlyk, gorky) täsiri bilen kesilip bilýär. Bu kadaly ýagdaý bolup, ýüzleý uklama wagtynda çagajygyň beýnisiniň ösüş hadysasy bolup geçýär, täze gören, eşiden wakalaryny, duýgularyny seljerip özleşdirýär, çaga ertirkigün üçin gerek boljak güýç toplaýar. Çalt oýanma – bu täze gurşawda ýönekeý we adaty ýaşaýyş usulydyr, bu tebigatyň kanunydyr. Çagajyk gürläp bilmänsoň, bu usul arkaly enesine ony biynjalyk edýän zatlar barada duýdurýar. Mümkün, oňa bir gapdalda ýada arkasynda ýatmak oňaysyzdyrýada ol suwsaýandyр, bolmasa-da ajpgýandyр. Mümkün onuň arlygyny çalyşmalydyр ýada bolmasa onuň içi ýada gulajygy agyrýandyр.

### **Çaganyň ukusy ýeterlikmi?**

Eger-de çaga öz ýaşyna laýyk ösüp, arkaýyn oýanyan we uklamadyк wagty şadyýan, rahat, bilesigeliji, her aýda agramyny kadaly alýan bolsa hemde işdäsi gowy bolsa, diýmek çaganyň ukusy hem ýeterlikdir. Bir aýlyк çaga bir gije-gündiziň dowamynda 18-20 sagat ýatýar. Üç aýlyк çaga bir gije-gündiziň dowamynda 17-18 sagat ýatýan bolsa, baş-alty aýlyк çaga takmynan 16 sagat ýatýandyр. Emma hiç wagт iki aýlyк sagdyn çaga yzygiderli 3-4 sagatdan köp ýatmaýar. Käbir çagalar eýýäm 8 hepdelikden başlap gijesine gowy ýatyp bilýärler. Köplenç ýagdaýlarda çagalar alty aýlyga çenli ukynyň arasyny kesip ýatýarlar.

### **Ene-atalara maslahat**

Çaganyň birahat ukusy sizi aladalandyrýan bolsa, bu ýagdaýy ölçäp, oňa her tarapdan sel jerme beriň. Öz çagaňyz üçin iň oňaly masla haty saýlap alyň:

- ilki bilen ynjalyksyzlygyň sebäbini ýok etmäге, ýatýan otagynda hem de düşeginde oňaly şertleri döretmäге çalyşmaly;
- diňe lukman bellän ýagdaýynda rahatlandyryjy serişdeleri bermeli;

- owkalama, maşk etdirmeli;
- arassa howada gezelenç;
- rahatlandyryjy otlar bilen ýatmazdan öň suwa düşürmeli;
- ene bilen çaganyň ýakyn aragatnaşygy wajypdyr. Çagajyga wagtynda üns berip, onuň ýanynda bolmak, onuň bilen mähirli gürleşip, ýatmazdandan öň hüwdülemek onuň nerw ulgamynyň işini rahatlandyrmaga ýardam berip biler;
- çagany ýatyrmazdan öň otagyň howasyny çalyşmak, ýöne körpejäniň düşegini bolsa gyzdirmek zerurdyr. Sebäbi çagalar sowuk düşegi halamaýarlar we çalt oýanýarlar;
- rahatlandyryjy we mylaýym sazlary ýada ýazga geçirilen janly tebigata degişli owazlary (ýagyşyň, deňiz tolkunlarynyň, tokaýdaky şemala ygşyldaýan agaçlaryň seslerini diňletmek) çaganyň çalt uklamagy üçin peýdaly çäreler bolup biler;
- uka gitme düzgünini düzmeli. Ýaşy ulurak çagalara erteki aýdyp beriň. Belki, onuň manysyna çaga gowy düşünmese hem, siziň ýuwaş sesiňiz ony rahatlandyrar;
- çagajyga her gün bir wagtda ýatmaga endik etdirmäge çalyşmaly (geçirilen barlaglara görä çaga sagat 19:00-21:30 aralykda ýatyrylsa gowy uklaýar. Şundan gijä galynanda çaga gaty ýadaýar, onuň nerw ulgamynyň aşa işjeňligi netijesinde, körpejäniň uklamasy kyn bolýar. Ukagitmezden öň uly ýaşly çagalara oýunlary oýnamak, tolgundyryjy multflmleri we kinoflmleri görmek maslahat berilmeýär);
- gündiz, çaga oýa wagty, onuň oýnap hereket etmegini goldamalydyr. Töwerekden gelyän sesleriň derejesini peseltmän, çagany gündizki seslere öwrenişdirmelidir. Emdirilýän wagty çaga derrew uka gidýän bolsa ony ýuwaşlyk bilen oýandyrmaga çalyşmaly. Gijesine bolsa çaga bilen oýnamaly däl, otaga düşýän ýagtylygy we töwerekden gelyän sesleri peseltmeli. Aradan wagt geçen soň körpejik gündiziň oýun, gijäniň bolsa

uky üçindigine düşüniş başlar.

Çendenaşa uzak wagtlap ýatýan çagalar hem duş gelyär. Şeýle çagalar 6-8 sagadyň dowamynda oýanman uklaýarlar. Olar hereketjeň däl, gowşak emýärler, oýnamaýarlar we agram alşynda kadadan pes bolýarlar. Buýagdaýda ene-atalar çagany irden ukudan oýanmaga, günüň dowamynda ony arassa howada oýnatmaga we gezdirmäge, kadaly gün tertibine öwrenişmäge kömek etmelidir.

Sülgün BERDIÝEWA,

Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş ylmy-kliniki merkeziniň çagalaryň ösüşi we irki dikeldiş bölüminiň müdiri. Medisina