**Балалары жиі ауыратын аналардың назарына!**

Әдетте, қатарластарынан жиі ауыратын балалардың есімдерін педиатрлар арнайы топқа, яғни жиі ауыратын балалар тобына кіргізіп жатады. Ал аналар не істеу керек?

Аналар төменде тізілген 10 қағиданы естерінде ұстап, балаларын бұл топтан шығарып алулары керек.

**1. Бөлмесін дұрыс жабдықтаңыз**

Баланың өз бөлмесі болғаны жөн. Егер ондай мүмкіндік болмаса, балаңыз ұйықтайтын және уақытының көп бөлігін өткізетін бөлмеде артық заттардың болмауын қадағалаңыз. Айталық, шаң басып тұратын кітаптар, жұмсақ ойыншықтар, тағысын тағы. Мұндай ұсақ-түйектің барлығын беті жабылатын қораптарға салып, күнделікті олардың шаңын сүртіп тұру қажет. Сондай-ақ ойыншықтарының бәрі жуылатын болғаны жөн. Ал таңертең ұйқыдан тұрғанда және кешке жатар алдында бөлменің ауасын тазартып, терезені ашып, таза ауа кіргізу керек. Сонымен қатар күнделікті бөлмені тазалап, дымқыл шүберекпен шаңын сүрту маңызды.

**2. Бөлме тым ысып кетпесін**

Баланың төсегі үйді жылытатын құралдардан алысырақ тұруы керек. Бөлмедегі қалыпты температуа түнде – 18 °С, ал ылғалдық – 50-70%. Мұндай ортада тұмаудан кейін шырышты қабық тезірек қайта қалпына келеді. Вирус шаң, құрғақ, жылы және қозғалыссыз ауада ұзақ сақталады. Ал таза және салқын ауада вирус тұрмайды. Сондықтан, мүмкін болса, ауа ылғалдандырғыш құралдар қосып қоюға болады. Баланы «тоңып қалады» деп орай берудің қажеті жоқ.

**3. Күштеп тамақтандырмаңыз**

Ешқашан, әсіресе, бала ауырып, қозғалысы бәсеңсіген кезде оны күштеп тамақтандыруға болмайды. Балаға тек қарны ашқанда ғана тамақ беру керек.

**4. Көбірек сұйықтық беріңіз**

Бала шөлдемеуі керек. Әсіресе, ыстығы көтеріліп ауырған кезде сұйықтықты мейлінше көп беріңіз. Онда да газдалған, тәтті сусындар емес, қарапайым қайнақ су, жеміс-жидек шырындары мен жидектердің тұнбасын беру керек.

**5. Сыртқа қыдыртыңыз**

Бала күнделікті таза ауамен тыныстап, далада біраз жүргені дұрыс. Әсіресе, кешкі ұйқыға жатардан бұрын сыртта аздап жүрудің пайдасы мол. Ал балаңыз орнынан тұра алмай, әлі құрып, қатты ауырып жатса, инфекциялық аурулар өршіп тұрса, баланың қызуы көтерілген, сондай-ақ ауруы жұқпалы болса, әрине, үйде отырғаны дұрыс. Ал егер бала ауруынан айыға бастаса, далаға шығып, аздар жүріп қайтудың көмегі көп. Таза ауа, әсіресе, тыныс жолы аурулары кезінде өте пайдалы.

**6. Сақ болыңыз!**

Ауру жұқтырған жандармен кез келген байланыс – жаңа вирус жұқтырып алудың бірден бір себебі. Сондықтан жұқпалы аурулар өршіп тұрған уақытта өзі онсыз да жиі ауыратын баланы көпшілік жиналатын орындарға апармаған дұрыс. Айталық, қоғамдық орындар, түрлі үйірмелер, спорт зал, т.т.

**7. Дұрыс демалыстың маңызы мол**

Бала үшін дұрыс жазғы демалыс мынандай болуы керек. Ауыл, үрлемелі бассейн, күнге қызған ыстық құм, ал үстінде киімнен тек ішкиім мен басына қалпақ қана, жалаңаяқ. Күнге қыздырынып өскен баланың иммунитеті де мықты болады.

**8. Аурудан айыққан соң**

Әдетте, бала енді басын көтеріп, ауруынан айыға сала оны мектепке не балабақшаға жіберуге асық болып жатамыз. Бұлай істеуге болмайды. Иммунитет қайта қалпына келуі үшін бір апта күту керек. Яғни балаңыздың беті бері қараған соң тағы бір апта оны көпшілік арасына жібермей, денсаулығын қадағалаңыз. Аурудан енді айыққан баланы көпшілікке жіберіп, тағы да вирус жұқтырып алу мүмкіндігі мол. Бала осылайша жиі ауыратын болады.

**9. Вирусты жуыңыз**

Тұзды су танау қуысындағы вирустың азаюына сеп болады. Сондықтан тұзды сумен тамақ пен мұрын қуысын жиі шаю керек. Ол үшін литр суға шай қасық тұз салып ерітіп қойыңыз.

**10. Дұрыс емделіңіздер**

Емделу – тек дәрі қабылдау, не екпе алу ғана емес. Дұрыс емделу жоғарыда айтқандарымыздың бәрін қамтиды. Яғни қалыпты температура, бөлме тазалығы, сұйықтықты көбірек ішу, таза ауа, адамдармен қарым-қатынасты азайту, иммунитетті нығайту, т.т.. бастысы, бұлардың барлығын бірдей қамту, ешқайсысын ұмыт қалдырмау. Сонда балаңыз да ауырмайтын болады.