

51. 28.
613. 95
ს 774

ბავშვთა აღზრდა კაცობრობის უპირველესი და უმთავრესი მოვალეობაა, მასზე უფრო დიდი დანიშნულება ადამიანის მოდგმას არც არასოდეს ჰქონია და არც არასოდეს ექნება.

ბავშვის მოვლაზე, მის გაზრდაზე უამრავი ლიტერატურა არსებობს. არის წიგნები, რომლებიც ყველა ოჯახში, სადაც პატარაა, უნდა იყოს. ერთ-ერთი სწორედ ასეთი წიგნია სახელგანთქმული ამერიკელი ექიმის ბენჯამინ სპოკის ეს წიგნი. იგი თარგმნილია მსოფლიოს მრავალ ენაზე და ყველა ქვეყანაში განსაკუთრებული პოპულარობით სარგებლობს.

„ბავშვი და მისი მოვლა“ დიდად დაეხმარება მშობლებს შვილების მოვლასა და აღზრდაში.

საქართველოს ეურნალისტთა
დამოუკიდებელი კავშირი.
კოოპერატივი „მსოფლიოს ქნარები“.

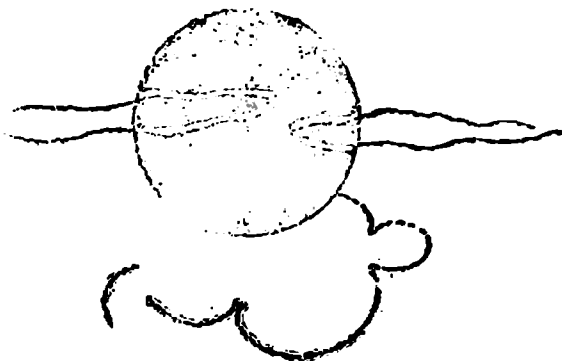
ქვირფასო მშობლებო! ბევრ თქვენგანს, თუ ეს საჭირო გახდება, შეუძლია ექიმს მიმართოს. ექიმი კარგად იცნობს თქვენს ბავშვს და მსოლოდ მას შეუძლია რიგიანად დაგარიგოთ: ზოგჯერ ექიმი ერთხელ შეაუღებს თვალს ავადმყოფს, ორიოდუ კითხვას დაგისვამთ და უმაღვე მისვდება, რა სჭირს თქვენს შვილს.

ამ წიგნის მეოსებით მე არ მინდა თქვენ დიაგნოზის დასმა ისწავლოთ ან ბავშვს თვითნებურად უმკურნალოთ. მსერს მსოლოდ ზოგადი წარმოდგენა მოგცეთ ბავშვსა და მის მოვლა-პატრონობაზე. თუმცა უნდა ვაღიარო, რომ იმ მშობლებისათვის, ვინც რაიმე განსაკუთრებული მიზეზების გამო ვერ ახერხებს ექიმთან მისვლას, ზოგ თაეში რჩევა-დარიგებას ვიძლევი, როგორ აღმოუჩინონ ბავშვს პირველი დახმარება. ხულ არაობას წიგნის მოშველიება მაინც სჯობს! მაგრამ თუ ექიმის ნახვა შესაძლებელია, ნუ დაიზარებთ და მარტო წიგნის იმედით ნუ იქნებით!

მინდა აგრეთვე ხაზი გავესვა იმ გარემოებასაც, რომ ყველაფერი, რაც ამ წიგნში წერიია,

სიტყვასიტყვით არ უნდა გაიგოთ. არ არსებობენ მსგავსი ბავშვები, ისევე, როგორც არ არსებობენ მსგავსი მშობლები. ავადმყოფობანი ბავშვებში სხვადასხვაგვარად მიმდინარეობს. აღზრდის პრობლემებიც სხვადასხვა ოჯახში სხვადასხვაგვარად იჩენს თავს. ყველაფერი, რის გაკეთებაც შეუძელი, ისაა, რომ აღწერე მხოლოდ ყველაზე უფრო ზოგადი შემთხვევები.

გახსოვდეთ: თქვენ კარგად იცნობთ თქვენს შვილს, მე კი მას სრულიად არ ვიცნობ.



მუოგლები უესასებ

საკუთარ თავს ენდეთ

1. თქვენ რომ გგონიათ, იმაზე ბევრად მეტი იცით. მალე შეილი გეყოლებათ, იქნებ გყავთ კიდევ; სიხარულით მეცხრე ცაზე ასვლას არაფერი გიკლიათ, გული გიხარით. მაგრამ თუ ახალბედანი ხართ, ვაითუ ბავშვს რიგისამებრ ვერ მოვუარო, შიში გეპარებათ. მრავალი რამ გაგიგონიათ ბავშვების აღზრდაზე, ამ თემაზე საგანგებო ლიტერატურაც გადაგიკითხავთ, ექიმებთანაც გისაუბრიათ, ბავშვის მოვლის პრობლემა შესაძლოა უსაშველოდ რთული მოგეჩვენოთ. ირკვევთ, რა ვიტამინები და აცრებია ბავშვისთვის საჭირო. ერთი ნაცნობი გეუბნებათ, კვერცხს რაც ადრე მისცემთ, უკეთესიაო, მეორე კი გირჩევთ, კვერცხის მიცემა ჯერ ადრეა, ღიათეზს აჩენსო. მა-

ვანი გეტყვის, ბავშვი თუ წამლაუნუმ ხელში ათამაშე, განებივრდებაო, მავანი კი პირუკუ, გარწმუნებს, რაც შეიძლება მეტხანს უნდა ეფეროო.

ნაცნობების ყველა ნათქვამს ჰაიჰარად ნუ მიიღებთ. საკუთარი ჭკუის ნდობა ნუ გაშინებთ! ბავშვის აღზრდა ძნელი არ არის, თავად თქვენ თუ არ გაირთულებთ. საკუთარ ალლოს ენდეთ და ბავშვის ექიმის რჩევას დაუჯერეთ. თავი და თავი, რაც ბავშვს სჭირდება — თქვენი სიყვარული და მზრუნველობაა. ო, ეს არის, რაც არის... ეს თეორიულ ცოდნაზე გაცილებით ძვირფასია. ყოველთვის, როცა ხელში აგყავთ, — რაც თავდაპირველად ულაზათოდ გამოგდით, — ყოველთვის, როცა საფენებს უტყვლით, როცა აჭყუმპალაეებთ და აჭმევთ, როცა ეტიტინებით და უცინით, ჩვილი გრძნობს, რომ თქვენ მთლიანად მას ეკუთვნით, იგი კი — თქვენ. ბავშვს ამას თქვენ გარდა ამქვეყნად ვერაუინ აგრძნობინებს, თქვენ ნამდვილად გასაოცრად მოგჩვენებათ, მაგრამ ასეა — ბავშვთა აღზრდის მეთოდების კვლევამ მეცნიერნი იმ დასკვნამდე მიიყვანა, რომ რიგიანი, მოყვარული მშობლები ალლოთი ირჩევენ აღზრდის დროს საუკეთესო გადაწყვეტილებებს. მეტსაც ვიტყვი, საკუთარი თავის რწმენა წარმატების საწინდარია.

ეშობლებიც აღამიანები არიან

2. მშობლებს საკუთარი გასაჭირი ადგათ. ბავშვის მოვლაზე რაც წიგნები დაწერილა, სხვაც და ესეც, ძირითადად იმ აურაცხელ სადავიდარაბო საკითხს გვაცნობს, რაც ბავშვის მოვლისათვის არის საჭირო. ამიტომ ახალბედა მშობლები ზოგჯერ თავგზას კარგავენ, ვაიმე, ეს რამდენი საჯახნრო გვექონია, როგორ უნდა გავუძლოთო. ამათ ერვენებათ, ავტორი ბავშვებს იქით ვერაფერს ხედავს, მათ ესარჩლება და მშობლებს უსაყვედურებს, ბავშვისათვის ასე იყო საჭირო, თქვენ კი თავი ვერ მოგიბამთო. მაგრამ სამართლიანობა ის იქნებოდა, რომ მშობლების გასაჭირზეც არანაკლებ გველაპარაკა. მათ ზომ წამლაუნუმ ნაირნაირი დაბრკოლება ეღობებათ წინ; ახლა, როგორ იღლებიან, ან შვილების უსულგულობა გაიხსენეთ, რაც აგ-

რე გულს სტკენს მშობლებს. შვილების გაზრდა უსასრულო და მძიმე შრომაა და შვილებს თუ აქვთ თავიანთი ადამიანური მოთხოვნილებები, მშობლებსაც აქვთ.

3. ზოგი შვილი „იოლად გასაზრდელია“, ზოგი „ძნელად იზრდება“. ცნობილია, რომ ზოგს ასეთი ბუნება დაჰყვება, ზოგს — ისეთი. აქ თქვენ არაფერი გეკითხებათ. ასეთია თუ ისეთია თქვენი შვილი, ასარჩევად არა გაქვთ საქმე. მაგრამ მშობლებსაც ზომ თავ-თავისი ჩამოყალიბებული ბუნება აქვთ და აქაც ბევრს ვერაფერს შეცვლი. ზოგ მშობელს წყნარი და თვინიერი შვილი უყვარს, მოუსვენარსა და ხმაურიანს კი ვერ შეიგუებს. სხვას ყაჩაღი და ყვინჩილა ბავშვი მოსწონს და „ჩუმჩუმა“ რომ ჰყოლოდა, თავს უიღბლო კაცად იგრძნობდა. მშობელი ცდილობს, შეიგუოს თავისი შვილი და მისთვის, რაც შეუძლია, ყველაფერს აკეთებს.

4. რაც უნდა კარგად იყოთ, ჭაბჭაბუკები და ბევრ სიამოვნებაზე ხელის აღება გელით. შვილის მოვლის დროს საქმე თავზე საყრელადაა: საჭმელს უკეთებთ, სახვევ-საფენებსა და ტანსაცმელს ურეცხავთ, ჩხუბისთავეს აშოშმინებთ და დაბრიყვებულებს ანუგეშებთ, ვინ იცის, მერამდენედ ისმენთ გაუთავებელ ამბავს, რომლისაც არც თავი გესმით და არც ბოლო, მათთან ერთად თამაშობთ, უკითხავთ წიგნებს, რომლებიც ოდნავადაც არ გაინტერესებთ, გული გიწუხთ ზოოპარკში ხეტიალით, ბავშვები სკოლაში და დილის კონცერტებზე დაგყავთ, გაკვეთილის მომზადებაში ეხმარებით, საღამოობით დაღლილ-დაქანცული კრებაზე მიდიხართ. ოჯახური შემოსავლის უმეტესი ნაწილი შვილების აღზრდას მოხმარდება. მათ გამო ხშირად ვერ ივლით თეატრსა და კინოში, გააცდენთ ლექციებს, იშვიათად თუ მოიცილით და წახვალთ სტუმრად, გამოაკლდებით საღამოებს. თქვენ, ცხადია, უშვილობას არ ისურვებდით, მაგრამ, ასეა თუ ისე, სადღაა, წავიდა, გაფრინდა ის უწინდელი თავისუფლება. რა თქმა უნდა, ადამიანი იმისათვის კი არ ხდება მშობელი, რომ მოწამის ხვედრი ირგუნოს, არამედ იმიტომ, რომ მას ბავშვები უყვარს და მათში თავის სისხლსა და ხორცს ხედავს. შვილები ადამიანებს იმის გამოც უყვართ, რომ ბაღლობაში თვით ისინიც უყვარდათ მშობლებს. შვილებზე ზრუნვა, მათ განვითარებაზე

თვალის დევნება ბევრ მშობელს, ჭაპანწყვეტის მიუხედავად, ცხოვრების უდიდეს სიხარულს ანიჭებს, მით უფრო, თუ მისი ბაღლისაგან კაცური კაცი დადგა. შვილები ჩვენი ქმნილებანი არიან, ისინი არიან საწინდარი ჩვენი უკვდავებისა. ჩვენი ყველა სხვა მიღწევა ლანდია, მონაგონია, არც კი შეიძლება შეედაროს იმ სიხარულს, რასაც განვიცდით, როცა ვხედავთ, რომ ჩვენი შვილები ღირსეული ადამიანები დგებიან.

5. თავს ნუ გადავაკლავთ. ზოგიერთ ახალბედა მშობელს ჰგონია, მთელ ჩემს თავისუფალ დროზე ხელი უნდა ავიღო, და ამგვარ აზრს პრაქტიკული გარემოებების გამო კი არა, მხოლოდ და მხოლოდ პრინციპის გამო ადგას. კაცმა, როგორც იყო, მოიცალა და სტუმრად არის, ახლა დრო ეძლევა რამეგვარად თავი შეიქციოს, ისიამოვნოს, მაგრამ არა, ეს შეცოდება ჰგონია. ასეთი განცდები, ოღონდ ნაკლებწილად, შვილის შეძენის პირველ ხანებში ყველა მშობლისათვის ბუნებრივია! ახლა ყველაფერს ახლებურად გრძნობთ და სხვაზე ვერც ვერაფერზე იფიქრებთ, მაგრამ ზომაგადასულად თავშეწირვა არც თქვენ მოგიტანთ სიკეთეს და არც თქვენს შვილს. თუ მშობლები სულ მუდამ, განუწყვეტლივ ბავშვს დაჰფუსფუსებენ თავს, ნაცნობ-მანლობლების და, ასე განსაჯეთ, ერთმანეთის თვალშიც უკვე უინტერესონი ხდებიან. შვილის გამო ოთხ კედელში ვართ გამომწყვდეულნი, წუწუნებენ ისინი, იმას კი არ ფიქრობენ, რომ თავად მიუძღვით ამაში ბრალი. თავისდა უნებურად ერთგვარი ათვალწუნებითაც კი უყურებენ თავიანთ შვილს, თუმცა მას ამოდენა მსხვერპლი სულაც არ უთხოვია. ამის შედეგია, რომ ამ ჯურის მშობლები თავიანთი შვილებისაგან სულმოსწრაფებულად ელიან დაშვრომის წილ სამადლობელს. არც ეს უკიდურესობა ვარგა და არც ის. არ უნდა გადავამლაშოთ. აუცილებელია პატიოსნად შევასრულოთ ჩვენი მშობლიური მოვალეობა, მაგრამ ნურც თავს მოვაკლებთ იმ სიამოვნებებს, რომლებიც ჩვენს შვილს არაფერს დააკლებს. მაშინ თქვენ შეგეძლებათ უფრო მეტად გიყვარდეთ თქვენი შვილი და მეტი სიამითაც გამოხატავთ მისდამი სიყვარულს.

6. მშობელზე უპრიანია, შვილს მადლობა მოთხოვოს. რაკი-და შვილების გაჩენის დღიდანვე მშობლები ნამდვილად ბევრ რამეს იკლებენ, ბუნებრივით არის, ისინი უფლებამოსილნი არ-

იან, რომ გაზრდილთაგან მაღლობას ელოდნენ. სიტყვიერად გამოხატულ მაღლობაზე არ მოგახსენებთ, ეგ დიდი არაყურია. მშობლები თავიანთი შვილებისაგან ელიან თანაგრძნობას, სიყვარულს, მშობლების სასიცოცხლო პრინციპებისა და იდეალებისაკენ სწრაფვას. მშობლებს სურთ ეს თვისებები იხილონ თავიანთ შვილებში, მაგრამ ეს ეგოისტური მოსაზრებებით კი არ არის გამოწვეული, არამედ იმ ოცნებით, რომ შვილები საზოგადოების სრულყოფილებიან, ბედნიერ წევრებად გაიზარდონ.

ისიც ხდება, რომ ზოგს არ ძალუძს გადაჭრით აღკვეთოს შვილის უსაქციელობა, რადგან ბუნებით დამთმობია, ანდა ეშინია, ვაითუ შვილმა შეგვიძულოსო. გულის სიღრმეში ამგვარი მშობლები შვილს ჰყვდრიან და უბრაზდებიან, მაგრამ არ იციან კი, როგორ მოიქცნენ. შვილი მიხვედრილია, რომ მშობლები ჯავრობენ, ამით შეწუხებულია, დამფრთხალია, თავს დამნაშავედ გრძნობს, მაგრამ, ამავე დროს, უფრო და უფრო ჭირვეულობს, მეტად ავდება. მაგალითად, თუ ბავშვს სიამოვნებს გვიან დაძინება და დედამისს კი ეშინია, დროზე დაძინება თუ მოვთხოვე, ვაითუ სიამოვნება დაუკარგო, შვილს შეუძლია რამდენიმე თვის განმავლობაში გააწამოს საწყალი დედა და არაფრის გზით გვიან ღამემდე არ დაიძინოს. დედა გაუმხელად შმაგდება შვილის ამგვარი უმსგავსო საქციელის გამო. დედას რომ გადაჭრით აღეკვეთა შვილის ჭირვეულობა და თვითნებობა, თავადაც გაოცებული დარჩებოდა — მისი ტირანი შვილი წუთში თვინიერ ანგელოზად იქცეოდა და სტუმარსა თუ შინაურსაც გაცილებით მეტად აამებდა.

სხვანაირად რომ ვთქვათ, მშობლებს ჭეშმარიტი სიყვარულით არ უყვართ საკუთარი შვილები, თუკი იმისათვის ვერ მიუღწევიათ, რომ მათ წესისა და რიგისამებრ დაატყრინონ თავი. უწესო და თავდაუჭერელი შვილები ვერც თავად იქნებიან ბედნიერნი.

7. მშობლები ზოგჯერ უნდა წყრებოდნენ. ზოგიერთ ახალბედა იდეალისტ ცოლ-ქმარს ჰგონია, ბალლი თუ თავდავიწყებით გვეყვარება და მას დედამიწის ზურგზე ყველაფერს ვაპატიებთ, კარგი მშობლები მაშინ ვიქნებითო. მაგრამ ეს შეუძლებელი ამბავია. თუკი ბავშვი ყვირილით გულს გიწუხებს, გარემოდო, ემუდარები, მაგრამ ყურსაც არ გიგდებს, ბოლოს და

ბოლოს თქვენი მოთმინების ფიალაც აივსება. უჯიათი და გულ-
ქვა, უმადური არსებაა, გაიფიქრებთ და გაბრაზდებით. ან
თქვენმა კარგად წამოიჩიულმა ბიჭმა რაღაც იძისთანა გაგიკე-
თათ, რაც არ უნდა გაეკეთებინა (თემცა მშვენივრად იცოდა,
მშვენივრად, რომ არ უნდა გაეკეთებინა!). შესაძლოა, მოეგუ-
ნება და რაღაც მიაფშენა ან არადა სათამაშოდ სსვა ეზოში უნ-
დოდა გაქცევა, ან იქნებ თქვენ რაღაც დაუშალეთ, ეგ კი ავარდა
და დავარდა, იქნებ შემოგწყრათ, რაკი მოიჩვენა, რომ აგერ,
ჩემს უმცროს ძმას თან გადაჰყვინენ, მე კი ვილას ვახსოვარო.
თქვენი გულზე გახეთქვა სურს და რამე უკუღმართობას სჩა-
დის. ბავშვი თუ თქვენს რომელიმე მთავარ მოთხოვნას არღ-
ვევს, ხალხნი ვართ, აბსოლუტურ სიმშვიდეს ვერ შევინარჩუ-
ნებთ. ყველა რიგიანი მშობელი უნდა ასწავლიდეს შვილს, რა
ვარგა და რა — არა. ბავშვობაში ამას თქვენც გასწავლიდნენ.
ბავშვმა არად ჩააგდო თქვენი რომელიღაც დაბეჯითებითი მო-
თხოვნა ან ძალისძალად გატეხა რაღაც ნივთი, — თქვენმა შვილ-
მა ითაუხებდა და რაკი მისი უწესობა თუ წესიერება თქვენთვის
სასხვათაშორისო რამ არ არის, შეუძლებელიც არის არ აღშ-
ფოთდეთ. თქვენი სამართლიანი მრისხანება მას საწყენად სუ-
ლაც არ დაურჩება.

ზოგჯერ თქვენდა შეუმჩნევლად კარგავთ მოთმინებას. და-
ვუშვით, რომ თქვენი შვილი დიდიდანეუ ჭირვეულობს: ჯერ
საუზმეს დაგიწუნებთ, მერე — ვითომ შემთხვევით, რძეს დააქ-
ცევს, შემდეგ ადგება და მაინც და მაინც ისეთ რაღაცას ატრია-
ლებს, წამოავლებს ხელს და მიაშხვრევს კიდეც, რასაც თქვენ
არ ანებებთ, მერე უმცროს ძმას ამწარებს. თქვენ ცდილობთ ყუ-
რადღება არ მიაქციოთ მას. ბოლოს და ბოლოს მოთმინების
ფიალა გვესებათ და ისე ბრაზდებით, რომ თავი არც ვახსოვთ.
შესაძლოა, ცოტა გვიან, ბრაზი რომ გადაგივლით, მიხვდეთ,
რომ ბავშვი ადრევე უნდა გაგჩერებინათ ან დასაწყისშივე და-
გეტუქსათ. განა თვითონვე არ გიწვევდათ საამისოდ? თქვენ კი,
აქაოდა, რაც უნდა ქნას, ოღონდ სიმშვიდე შევინარჩუნო (სიმ-
შვიდე, იცოცხლეთ, კარგია!), ბავშვს ახალი და ახალი უმსგავ-
სოებისაკენ უბიძგებთ.

ჩვენ ყველანი, როცა საქმე კარგად ვერ მიგვდის და სულ
ჩვეა რაიმეთი ვართ აღრენილნი, შვილებს ვუბრაზდებით, იმ

ერთი კომედიისა არ იყოს, ქმარი რომ შინ უგუნებოდ მოდის და ცოლს შარსა სდებს, ცოლი კი სულ არაფრის გამო თავის ბიჭს წამოარტყამს, ახლა იმ ბიჭს სხვა არაფერი დარჩენია, ადგება და მთელ გულის ჯაერს უმცროს დაიკოზე იყრის.

8. თუ გაბრაზდით, ნურც მალაუთ ამას — აგრე ჯობია. უკვე მოგახსენეთ, რომ მშობლები დროდადრო მოთმინებას კარგავენ — ამას ვერავინ გაექცევა. მაგრამ აქვე ეს კითხვაც გეზბადება: თავშეუკავებლობა და გაბრაზება უზიანოდ თუ ჩაუვლით მშობლებს?

ის, ვინც თავის თავს ჩვეულებრივ მოკედავად თვლის, გაფიცების გამჟღავნებას დიდ სირცხვილად არც მიიჩნევს. ჩემი ყურით გავიგონე, ერთი ძალზე კარგი დედა, გულღია და ყოვლად ღირსეული ადამიანი, სანახევროდ ხუმრობით რომ ეუბნებოდა თავის მეგობარს: „იმ ეშმაკის ფეხის მკენეტელთან, წუთი რაა, წუთი ვერ ვჩერდები სახლში, აბა! ო, ერთს ისეთს მივეტყეპავდი, ისეთს, გაგიზარია!..“.

იმ ქალს მუქარის ასრულება არც დაუბირობია, მაგრამ თავის მოჭრად არც ჩაუგდია საკუთარი თავისთვისა და სხვებისათვის ხმამალლა ეთქვა ის, რაც გაიფიქრა. რაკილა ყველაფერი გადმოფერთხა, გულზე შვება იგრძნო. სხვა დროს ის ქალი შეეცდებოდა, რომ გადაჭრით აღკვეთოს შვილის უსაქციელობა.

ზოგი ვინმეც, უჩრდილო მშობელი ვარო, ჰგონია და ადამიანის მოთმინებასაც თუ საზღვარი აქვს, ამას არც გაივლებს აზრად, ამიტომო, გაჯავრების უფლება როგორ უნდა მიეცე თავსო, დაძაბულია. როცა კი მაინც უწევს აღრენა, შეწუხებულობა, ვაიმე, შემცოდე ვარ, შემცოდეო, არადა, რის ვაი-ვაგლახით თავს ირწმუნებს, სულაც არ გავფიცებულვარო. ბრაზის დაოკება გინდათ, ის ბრაზი კი თქვენს შინაგან არსებას მსჭვალავს და იგი დაღლილობად ან თავის ტკივილად გევილინებათ. ასეც ხდება, დედა თავის თავს ვერ გამოსტყდომია, რომ ზოგჯერ შვილის საქციელი ვერ აუტანია და მას უკვე შიში ეუფლება, ეჩვენება, ჩემს შვილს ყოველი ფეხის ნაბიჯზე ფათერაკი ელისო: მეტისმეტად თავგადაკლულად იცავს ინფექციისაგან, სულ კუდში დასდევს, ქუჩაში არაფერს გადაეყაროსო, ას თვალსა და ას ყურს იბამს, თავს ევლება, ის კი ვერ მოუსაზრებია, რომ შეიძლება შვილის თავისთავად, დამოუკიდებელ პიროვნებად აღზრდას შეუშალოს ხელი.

მე ვიხილავ პრობლემებს, რომლებიც მაშინ აღიძვრიან, როცა მშობლებს ეშინიათ, ვაიძე, გული არ მოგვივიდესო. ამას მშობლების ნამუსის მოსაქმენდად არ ვაკეთებ. საქმე ისაა, რომ რაც მშობლებს ანაწყენებს, შვილებსაც გულს სტკენს. ზოგჯერ მშობლები ფიქრობენ, შვილებთან ცუდი განწყობილება ისეთი საშინელებაა, რომ იგი არ უნდა გამჟღავნდესო. როცა ასე ხდება, თვით შვილებიც ნიღბავენ მშობლებით უკმაყოფილების მომენტებს. შვილებს უნდებათ წარმოსახულ, მოჩვენებულ საფრთხეთა შიში. ქვემძრომთა შიშით იმსჯვალეებიან, სკოლაში წასვლაზე უარს ამბობენ ან უმშობლებოდ დარჩენას უფრთხიან. ამგვარი შიში არის მხოლოდ გარეგნული გამოვლენა მშობლებთან ანტაგონისტური დამოკიდებულებისა, რის აღიარებასაც ბავშვები ვერ ბედავენ.

სხვაგვარად ასე ვთქვათ: უფრო ბედნიერი იქნება შვილი იმ მშობლისა, ვისაც წყენისა თუ გაბრაზების გამხელა არ აშინებს, რადგან ამისთანა მშობლის შვილიც გულში არ ჩაიგუბებს თავის მტკივნეულ განცდებს. თუკი თქვენ სამართლიანად აღშფოთდებით და გულში რაცა გაქვთ, ყველაფერს იტყვიით, თქვენცა და თქვენი შვილიც შვებას იგრძნობთ და ყველაფერი თავისი გზით წავა. შვილთან უსიამოვნო დამოკიდებულების დროს ყოველთვის თქვენ როდი იქნებით მართალი. რამდენი უხეში მშობელი გვინახავს, არავისი და არაფრისა რომ არ ერიდება და მთელი დღე თათხავს და უტყაბუნებს კიდევ შვილს, თუმცა საამისოდ რაიმე სერიოზული საბაბი არც კი გააჩნია. მე სინდის-ნამუსიან, ღირსეულ მშობლებზე მოგახსენებდით, შვილების მოყვარულ მშობლებზე.

შვილი ხომ თვალის ჩინია თქვენი და მაინც თუ იგი წამდაუწუმ, მუდმივ გიშლით ნერვებს (ამჟღავნებთ ამას თუ არ ამჟღავნებთ, სულერთია), თავად თქვენი ნერვული სისტემაა გადაქანცული და აუცილებლად ფსიქიატრს უნდა მიაკითხოთ. ამავე დროს, თქვენი აღრენილობის მიზეზი თქვენი ბავშვის საქციელი კი არა, შეიძლება სულ სხვა, გარეშე ფაქტორი იყოს.

9. ბავშვებს მოსწონთ, მათ საქციელს თვალყურს რომ ადევნებთ. გაბრაზებასა და აღრენილობაზე ისე გაგვიგრძელდა საუბარი, ვაითუ, მშობლისა და შვილის ურთიერთობაზე აზრი გაგიუკუღმართდეთ. ჩვენთან უმეტესნი, სანამ ცხოვრებაში საქ-

მე შედარებით რივიანად მიგედის, იშვიათად ვბრაზობთ, მხოლოდ მაშინ, როცა სიძნელეებს ვაწყდებით. დანარჩენ დროს შვილები არ გვაღიზიანებენ, რადგან მათ მოქმედებას ჩვენ წარმართავთ, დროულად და გადაჭრით აღკვეთავთ მათს უსაქციელობას. ამგვარი სიმტკიცე და პრინციპულობა მშობლიური სიყვარულის არსებითი ნაწილია. ამ დისციპლინის შემწეობით მიჰყვება თქვენი ბავშვი კაცური საქციელის კალაპოტს და ამის გამო მას კიდევ უფრო მეტად უყვარხართ.

ბუნებრივია თქვენი ეჭვები

10. წინააღმდეგობრივი მიძარტება ორსულობასთან. არსებობს ჩამოყალიბებული სახე იდეალური ქალისა, ვინც სიხარულით ცას წვდება, როცა კი გაიგებს, რომ დედა უნდა გახდეს. მისი ორსულობა მომავალ ბავშვზე ოცნებაში გადის. რაჟამსაც ბავშვი ქვეყანას მოეველინება, იგი ლალად და მხიარულად ეგებება დედობას თავისას. ამგვარად დახატული ვითარება სიმართლის გარკვეულ წილს შეიცავს — ხან მეტად, ხანაც — ნაკლებად. მაგრამ ეს ერთჯერაც და მეორეჯერაც მედლის ცალი მხარეა. სამედიცინო გამორკვევებმა ნათელყვეს (ჭკვიანმა ქალებმა კი ეს ყოველთვის იცოდნენ), რომ ორსულობას უსიამო განცდებიც ახლავს და ეს განცდები სავსებით ნორმალური და ბუნებრივი მოვლენაა, მ.ი. უფრო პირველი ორსულობის დროს.

პირველი ორსულობა, გარკვეულწილად, უდარდელი, უზრუნველი ყმაწვილქალობის დასრულებას მოასწავებს. ქალმა იცის, რომ მშობიარობის შემდეგ მისი თავშექცევა და სეირა ძალზე აღვირადებულია. იგი საკუთარ ქეიფზე უკვე ველარ წავა-წამოვა. გუშინდელი ბიუჯეტის წილში ახლა კიდევ ერთი სხვა კაციც გადის. ქმრის გულისყურიც აქამდე თუ მხოლოდ მისკენ იყო მიპყრობილი, ახლა შეილიც ჰყავს ამ ყურადღების მონაწილედ.

11. ყოველ ახალ ორსულობას ახლებურად ზედები. ყოველ ორსულობას ცვლილებები ახლავს და ამ ცვლილებებს მესამე და მეოთხე ორსულობის დროს ქალი არც თუ მაინცდამაინც განიცდის. მაგრამ უკეთესთაგან უკეთეს ქალსაც კი, მერამდენე-

დაც უნდა იყოს ორსულად, ზოგჯერ ისეთი განცდა აქვს, რომ ჰგონია, არაა ჩემი საშველიო. ხშირად, საამფიქრო გარეგნული ცხადი მიზეზებიც აქვთ: არც თუ დიდი ხანია, რაც იმშობიარა და ახლა ისევ ორსულადაა, შეიძლება ქალი ან ქმარია ავად, ან მეუღლეები ვეღარ ეწყობიან ერთმანეთს. მაგრამ უამშიზე-ზებოდაც, ისედაც ხდება ხოლმე, რომ ქალი ამრეზილია ორსულობის გამო.

ერთი ნაცნობი მეანი მეუბნებოდა, ამგვარი კრიზისები მეორე და მესამე ორსულობის დროსაც იცის, თუმცა მშობლებს ხუთ შვილზე ნაკლების ყოლა არც სდომებიან. ქალს ბევრი შვილის გაჩენა სურს, მაგრამ ქვეშეცნეულად მაინც წრიალებს, ვაითუ, კიდევ ერთი ბავშვის გასაზრდელად დრო და ძალა, სიყვარულისა და მოთმინების მარაგი არ მეყოსო. შეიძლება მამაც ორჭოფობდეს: კიდევ ერთი ბავშვის ყოლა საჭიროა კი? კაცი ხედავს, რომ მისი ცოლი სულ უფრო და უფრო მეტ ყურადღებას აქცევს ბავშვებს და მე ზედმეტი ბარგი ვარო, ჰგონია. ასეა თუ ისე, ერთის მოთენთილობა და გაღიზიანება მეორეს გადაედება. ისე არ იფიქროთ, თითქოს ორსულობისას ამგვარი გაგება გარდაუვალი რამ იყოს. მე მხოლოდ თქვენი დამშვიდება მინდა: საუკეთესო მშობლებსაც კი შეიძლება გაუნდეთ რაღაც ათვალწუნებული დამოკიდებულება მომავალი ჩვილისადმი, მაგრამ უმეტესწილად ასეთი განწყობილება წარმავალია, ღრობითია. საქმე რომ ბავშვის პრაქტიკულად მოვლამდე მიდის, ირკვევა — ჩვენ რომ გვეგონა, არც მთლად ისე ყოფილა ამბავი. ეს იქნება იმის გამოც ხდებოდაც, რომ მოსაღლიდნელი წინააღმდეგობებისათვის შემზადების დროს თქვენ სულით გამხნევება უკვე მოასწარით.

12. ბავშვისადმი სიყვარული თანდათან მოდის. ბევრი ქალი გულმშვიდი და ნეტარია, რაკი ორსულადაა და ჯერჯერობით მომავალ ჩვილთან დამოკიდებულება ვერ გაურკვევია. მაგრამ, აი, დედის საშვილოსნოში ბავშვი გაინძრევა და ქალი ხვდება, რომ იგი ნამდვილად ცოცხალ არსებას დაატარებს. ორსულობის ბოლოს ქალს შეუძლია უკვე რეალურად წარმოისახოს თავისი შვილიცა და ყველაფერი, რაც მასზე ზრუნვას უკავშირდება.

ბევრი დედა დაორსულებას რომ გებულობს, უგუნებოდ ხდება, მაგრამ დიდ შვებას და ტვირთის შემსუბუქებას გრძნობს,

როცა მასში იღვიძებს სიფაქიზე და სინაზე მომავალი შვილი-სადმი ჯერ კიდევ მანამდე, სანამ იგი მოეკლინება ამ ქვეყანას.

მაგრამ როცა ახალბედა დედა შეურიგდა ორსულობას, მას ერთი გამოცდაც ელის. როცა, ბოლოს და ბოლოს, ბავშვი დაიბადება, დედას ჰგონია, რომ მაშინვე დედური სინაზე მოზღვავდება და ჩვილში დაუხანებლივ ჩემს სისხლსა და ხორცს შევიცნობო. მაგრამ ეს, ჩეულებრივ, პირველ დღეს არ ხდება, პირველ დღეს კი არა, პირველ კვირასაც არ ხდება. ესაა თანდათანობითი პროცესი, რომელიც მანამდე არ სრულდება, ვიდრე დედა გარკვეულ დროს არ დაჰყოფს შინ მარტოოდენ თავის შვილთან.

ზოგიერთები აგრე ფიქრობენ: გონივრული არ არის, რომ მომავალი შვილი წინასწარ მაინცდამაინც ვაჟად ან მაინცდამაინც გოგოდ იგულოთ, რადგან შეიძლება იმედი გაგიცრუვდეთო. ამას მთლად სერიოზულად ნუ ვერწმუნებით. ჩვენი მომავალი შვილი აუცილებლად ან ბიჭად წარმოგვიდგენია, ან გოგოდ. მშობლებს, ჩეულებრივ, წინასწარ ან ბიჭი სურთ, ან გოგო, მაგრამ მაინც უყვართ, ვინც არ უნდა დაეხადოთ, ამიტომ გოგოს წინაშე დამნაშავედ ნუ ჩათვლით თავს, თუ მაინცდამაინც ბიჭს ელოდებით.

13. რატომაა, რომ სხვადასხვანაირად გვიყვარს ჩვენი შვილები? ვალდებულნი ვართ ყველა შვილი ერთნაირად გვიყვარდეს? ეს კითხვა ძალიან აწუხებს ზოგიერთ მშობელს: სინდისის ქენჯნას განიცდიან, რადგან გრძნობენ, რომ შვილები განსხვავებულად უყვართ და ამიტომ თავს კიცხავენ. მე კი მგონია, რომ ეს მშობლები შეუძლებელს მოითხოვენ საკუთარი თავისაგან, კარგ მშობლებს შვილები თანაბრად უყვართ. მათ სწადიათ, რომ თითოეულმა შვილმა ცხოვრებაში ოცნებისეულ მიზანს მიაღწიოს და საამისოდ რას არ გაიღებენ მსხვერპლად, მაგრამ, რაკილა შვილები მთლად სხვადასხვანაირი არიან, მშობლებს არ შეუძლიათ მათ ერთნაირად მოექცნენ. ამა თუ იმ ღირსებას ან ნაკლს მშობელი ერთ შვილში ასე აღიქვამს, მეორეში — ისე.

14. დაუკმაყოფილებლობის ზოგიერთი მიზეზი. ჩვეულებრივ, რომელიმე შვილთან მშობლების არასწორი დამოკიდებულების მიზეზები სხვადასხვაგვარია და ამ მიზეზების ფესვები უნდა ვეძებოთ. ორი შეჯამლებელი მიზეზი ზემოთ მოგახ-

სენიო: მშობლებს ახალი შვილი არ უნდათ, ან ორსულობის პერიოდში შეუღლებების ურთიერთობა გაუარესდა. სხვა მიზეზებიც არის: შესაძლოა შვილმა ოდნაედაც ვერ გააძარტლოს თავისი მშობლების სანუკვარი იმედები. ვთქვათ, გულით ელოდნენ ვაჟს და გოგო გაჩნდა, ან პირიქით; მზეჭაბუკს, მზეთუნახავს ელოდნენ და ულაზათო ბავშვი დაიბადა, სხვებს ჯანიანი, კაჟივით შვილები ჰყავთ, ეს კი უსუსური გაჩნდა და ა. შ. ბავშვი შეიძლება მტირალა იყოს და მთელი თვეები ვერა და ვერ გააჩეროთ. მამა შეიძლება გაწბილდეს იმით, რომ მისი შვილი ტანადი და ჩხუბისთავი არ დადგა; დედა შეიძლება განაწყენდეს, ჩემი შვილი ცუდად რატომ სწავლობსო. ცხადია, მშობლებს მშვენივრად მოეხსენებათ, რომ შვილის რაგვარობა მთლად მათ სურვილებზე არ ჰკიდია, მაგრამ ადამიანური ბუნების გამო შეიძლება თავიანთი რითიმე გაუმართლებელი, უნიადაგო იმედები ვერ მოიშორონ და გაწბილებულნი რჩებიან, რაკი იმ იმედებს ხორცი არ ესხმება.

უკვე წამოზრდილმა შეიძლება რომელიმე თქვენი ნათესავი მოგაგონოთ, ვისგანაც ბევრი სიავე გახსოვთ, მაგრამ მშობლებმა, შესაძლოა, ვერც გაიაზრონ ერთი რომელიმე შვილის ათვალისწუნების ნამდვილი მიზეზები.

მამა, მაგალითად, შესაძლოა, თავისი ვაჟის მეტისმეტი თვისიერებით, მოკრძალებულობით განაწყენდეს, თუმცა ბავშვობაში თვითონაც დიდი უენო და მორიდებული იყო. ბუნებრივი არ იქნებოდა, რომ კაცი, ვინც თავისი რომელიმე ნაკლის აღმოფხვრას დიდი ძალა და დრო შეაღია, თავისი შვილის იმდაგვარივე ნაკლის მიმართ შემწყნარებელი და ლმობიერი იყოს, მაგრამ ცხოვრებაში, ჩვეულებრივ, პირუკუ ხდება.

15. გაკიცხვაცა და შექებაც შვილის აღზრდაში გეხმარებათ. ჩვენ დაუხანებლად ვრეაგირებთ შვილების საქციელზე, რადგან გვინდა, რომ მათ ჩავუნერგოთ ის ღირსებები, რაც თვითონ ჩვენ ჩვენი მშობლებისაგან ჩაგვენერგა. ჩვენ ამას ავტომატურად, დაუფიქრებლად ვაკეთებთ, — ისე ვართ გამსჭვალული ამ თვისებებით ბავშვობიდანვე. ასე რომ არ იყოს, შვილების აღზრდა ათეზის გაგვიჭირდებოდა.

აქედან ის გამოდის, რომ შვილებთან მშობლების დამოკიდებულება განსხვავებულია—ეს გარდაუვალი და ბუნებრივი ამ-

ბავია. ამიტომ ვკიცხავთ შვილების ზოგ თვისებას, ზოგს კი ვიწონებთ. ესაა ჩვენი შვილების ბედ-იღბლის გამო დიდი პასუხისმგებლობის გრძნობის შედეგი.

მაგრამ თუ მშობლები რომელიმე ერთი შვილის მიმართ შეუწყნარებლობას გამოიჩინენ და ამის გამო თავს დამნაშავედ ჩათვლიან, ეს გახდება საბაბი მშობლებსა და შვილს შორის ურთიერთობის შემდგომი გართულებისა. ბავშვი თქვენს გაღიზიანებას გაცილებით უფრო ადვილად გადაიტანს, ვიდრე იმას, რომ ხელაღდეს თუ თქვენ როგორ დამნაშავედ მიიჩნევთ თავს მის წინაშე.

16. დეპრესია. გამორიცხული არ არის, რომ თქვენ ხშირად დაკარგოთ მოთმინება ბავშვის დაბადების პირველ ხანებში. ეს ძალზე ტიპური განწყობილებაა, მით უფრო პირველი ბავშვის შემდეგ. ხშირად სასოწარკვეთილი იქნებით, გასავათლებით და ტირილს მორთავთ. იქნებ შიშიც აგედევნოთ და ეერ მოიშოროთ. ზოგიერთ ქალს ეჩვენება, ჩემი შვილი მძიმე ავადმყოფიაო. ზოგიერთს — ქმარს უკვე აღარ ვუყვარვარო, ზოგი კიდევ გულშემოყრილია, რას დავემგვანე, დავეგონჯდით.

ბავშვის დაბადებიდან რამდენიმე დღისა ან რამდენიმე კვირის შემდეგ შესაძლოა დეპრესია დაგეწყოთ (სიბეჩავის, მოთენთილობის გრძნობა). ყველაზე ხშირად ეს დეპრესია მაშინ ჩნდება, როცა ქალი სამშობიარო სახლიდან შინ ბრუნდება: იქ მას ელოლიავებოდნენ და თავს დასტრიალებდნენ, შინ კი მთელი საზრუნავი — ჩვილი ბავშვის მოვლაც და სახლის ავან-ჩაგანიც მხოლოდ და მხოლოდ მის კისერზე გადადის. იქნებ ბევრი საქმე არც გექნეთ, იქნებ კიდევ გეზმარებათ ვინმე, მთავარი ეგ არაა, ახლა თქვენ ადრინდელი დიასახლისური მოვალეობაც გაკისრიათ და სრულიად ახლებური პასუხისმგებლობაც ბავშვის ჯანმრთელობის გამო. ამას გარდა, მშობიარობის შემდეგ ქალის სხეულში ხდება სხვადასხვაგვარი ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ცვლილებები, რომლებიც ნაწილობრივ აგრეთვე იწვევენ დეპრესიის გრძნობას.

ბევრი ქალი იმდენად არც ეძლევა სასოწარკვეთილებას, რომ მის განწყობილებას დეპრესია დავარქვათ. შესაძლოა, თქვენ ფიქრობდეთ კიდევ, რომ არა ღირს საუბარი უსიამო ამხებზე, რომლებიც იქნებ არც შეგვემთხვეს.

მე დებრესიაზე იმიტომ გესაუბრებით, რომ ბევრ ქალს უთქვამს ჩემთვის შემდეგ და შემდეგ: „დარწმუნებული ვარ, რომ ამგვარ ჯოჯოხეთურ უსასოობას არასოდეს ვიგრძნობდი, თუკი მეცოლინებოდა, რომ ასეთ დროს ბევრ ქალს სჭირს მსგავსი რამ. ასეთი განცდა მქონდა, ჩემთვის ცხოვრებაში ყველაფერი გათავებულია-მეთქი“. თქვენ გაცილებით იოლად გაუძლებთ ყოველ გასაჭირს, თუკი გეცოდინებათ, რომ სხვებმა უკვე გადაიტანეს ეს გასაჭირი და თანაც იგი დროებითი, წარმავალი ამბავია.

თუკი დებრესია დაგეწყებათ, შეეცადეთ, რომ გულის წუხილი ნაწილობრივ შეიძისუბუქით შვილზე გაუდმებული ზრუნვით, განსაკუთრებით მაშინ, როცა ბევრს ტირის პირველ ორ თვეში, თუ არადა, კინოში წადით ან საპარიკმახეროში, ან სულაც ახალი კაბა იყიდეთ თქვენთვის. დროდადრო სტუმრადაც იარეთ. თუკი ბავშვს ვერავის უტოვებთ, თან წაიყვანეთ ხოლმე, ანდა თქვენი კარგი ნაცნობები მონიწვიეთ სტუმრად. ეს საშუალებები დაგამშვიდებთ. რაღა თქმა უნდა, როცა გულშეჭირვებული ხართ, ამგვარი რჩევების ყურისგდების სურვილი არ გექნებათ, მაგრამ, თუ მაინც შესძლებთ და თავს ძალას დაატანთ, თქვენი განწყობილება მნიშვნელოვნად გაუკეთესდება. ეს თქვენი შვილისა და ქმრისთვისაც ისევე მნიშვნელოვანი ამბავია, როგორც პირადად თქვენთვის. და თუ, ყოველივე ამის მიუხედავად, რამდენიმე დღეში დებრესიამ არ გაგიარათ და იგი უფრო მოგეძალათ კიდევ, დაუყოვნებლივ ფსიქიატრს უნდა მიაკითხოთ.

გულშელონებულ ქალს ჰგონია, ქმარმა ჩემზე გული აიყარაო. ერთის მხრივ, ყველა დებრესირებულ ადამიანს ჰგონია, ირგვლივ მყოფნი კარგი თვალთ ვერ მიყურებენო. მეორეს მხრივ, რაკილა მამაც ჩვეულებრივი მოკვდავია, შეუძლებელია მან სახლში თავი ზედმეტ ბარგად არ იგრძნოს, როცა მისი ცოლი და ოჯახის ყველა სხვა წევრი მხოლოდ და მხოლოდ ჩვილ ბავშვს დატრიალებს თავს. მოჯადოებული წრე იკვრება. აქედან გასაღწევად ცოლმა უნდა სცადოს, რომ ყურადღება მიექციოს ქმარს, თუმცა მას უამისოდაც თავზე საყრელად აქვს საზრუნავი. ამავე დროს, ქალმა რაც შეიძლება მეტად უნდა დაიხმაროს ქმარი ჩვილის მოვლაში.

17. სხვა გრძნობები. ბავშვის დაბადების პირველ რამდენიმე კვირას დედების უმეტესობა ზედმეტად აწრიალებულია. ამათ ეჩვენებათ, ბავშვი უსაშველოდ ბევრს ტირის, ალბათ, მძიმე ავადმყოფიაო. ბავშვის ტანზე ერთ ფიორ რაღაცას ნახავენ და ჭკუაზე იშლებიან. ბავშვი დააცემინებს და ჰგონიათ, გაციებულაო. ფეხის წვერებზე მიდიან ბავშვის საწოლთან, ამოწმებენ, თუ სუნთქავსო.

მესაძლოა, ამ პერიოდში დედების გადამეტებული მზრუნველობა ბუნების მიერ დაგებული საფანგიც იყოს — ბუნება იქნებ ყველაზე გამოიყვანდეს და ქარაფშუტა დედებსაც კი აიძულებდეს, რომ ისინი თავიანთი ახალ მოვალეობას მთელი სერიოზულობით მოეპყრონ. ამგვარი მღელვარება განსაკუთრებით უპასუხისმგებლო ბუნების დედებისათვისაა მისწრება. სინდისიერი მშობლებს კი ეს მღელვარება სულაც არაფერში არგიათ, თუმცა სხვებზე მეტად სწორედ ეს სინდისიერი მშობლები დელავენ. საბედნიეროდ, ეს პერიოდი მალე გადის.

დედის კიდევ ერთი განწყობილება უნდა მოვიხსენიოთ: სამშობიარო სახლში მყოფი დედა, ჩვეულებრივ, ნდობითა და მადლიერების გრძნობითაა გამსჭვალული შეილის მომვლელი სამედიცინო პერსონალისადმი. მაგრამ უეცრად მას ეძალება წამლეკავი მოთხოვნა იმისა, რომ თავად დაიწყოს საკუთარი ჩვილის მოვლა და სულის სიღრმეში უკმაყოფილოა, რომ ამის ნებას არ აძლევენ. თუ სახლში დედას ვინმე ესმარება ჩვილის მოვლაში, შეიძლება მას კვლავ აღეძრას ეს ურთიერთსაწინააღმდეგო განცდები. ცხადია, ბუნებრივია, რომ დედას დაებადოს სურვილი, თვითვე მოუაროს თავის ჩვილს, მაგრამ ეს გრძნობა ერთბაშად არ აღიძვრება, რადგან დედას ეშინია, ამას ვერ შეეძლებო. რაც უფრო ძლიერი იქნება თავდაპირველად ეს გრძნობა, გრძნობა დედისა, რომ მას არ ძალუძს ბავშვის მოვლა, შემდეგში, როცა მხნეობას მოიკრებს, მით უფრო ძლიერი იქნება წადილი დაამტკიცოს შეილის გაზრდის უნარიანობა.

18. ცოლის ორსულობას ქმარი ხან ასე ეკიდება, ხან — ისე. ქმარს უღვევდება სურვილი ცოლის მოვლისა, კიდევ უფრო მეტად ამაყობს მისით და საკუთარი მამაკაცური სრულყოფილებით, სიმწიფით (ყველა მამაკაცი მეტ-ნაკლებად წრიალებს, ვაითუ შვილის ჩასახვის უნარს მოკლებული ვიყო). ახლა იგიც სიხარულით ელის შვილს, მაგრამ სულის სიღრმეში ქმარი თავის თავს ზედმეტად მიიჩნევს, იმ უმცროსი შვილის დარად, რომელმაც გაიგო, რომ ოჯახში მალე ახალი ბავშვი უნდა გაჩნდესო. გარეგნულად ზედმეტობის ამ იდუმალ, დაფარულ გრძნობას ქმარი იმით ავლენს, რომ შარსა სდებს ცოლს, ცდილობს, რაც შეიძლება მეტი დრო გაატაროს ოჯახს გარეთ, დასდევს სხვა ქალებს. ამგვარად, ცოლს ქმრის გულისყური სწორედ მაშინ აკლდება, როცა ამას ყველაზე მეტად საჭიროებს: ქალი ზომ თავისი ცხოვრების ახალ, ჯერ უცნობ ფაზაში შედის.

განსაკუთრებით მიუსაფრად და ზედმეტ ბარგად ქმარი მაშინ მიიჩნევს საუვის თავს, როცა მისი ცოლი სამშობიარო სახლშია. ქმარს ცოლი მშვიდობიანად მიჰყავს სამშობიაროში, სადაც ქალზე უკვე სხვები იზრუნებენ, თვითონ ქმარი კი მთლად მარტო რჩება და არ იცის, როგორ მოკლას დრო სამუშაოს შემდეგ. ისღა დარჩენია, რომ სამშობიარო სახლის მისაღებში იჯდეს და წამდაუწუმ ცოლის ჯანმრთელობას კითხულობდეს ან თავის აუტანლად გამოუკაცრიელებულ ბინაში შეიყუჩოს. ასეთ დროს ზოგიერთი მამაკაცი ადგება და დაღევს. მეგობარ-ამხანაგები მომავალ მამას უყურადღებოდ არ ტოვებენ, მაგრამ ეს ყურადღება უმეტესწილად ლაზღანდარობითა და შემასხრებით ამოიწურება.

სამშობიარო სახლში ყოფნისას და შემდეგაც, ჩვილს რომ შინ მოიყვანს, მელოგინე მხოლოდ და მხოლოდ ბავშვზე ფიქრობს, ქმარი კი ხელის ბიჭი გამოდის და მეტი არაფერი. იმას კი არ ვამბობ, თითქოს მთავარი ყურადღება ქმარს უნდა ექცეოდეს, არა, ქმარი ამას არც მოეღის. მე უბრალოდ იმას გიხსენით, თუ რატომ მიიჩნევს ქმარი ამ დროს თავს ზედმეტ ბარგად.

19. რა დახმარების გაწევა შეუძლია ქმარს პირველ კვირე-ბში. არაფერია გასაკვირი, მამას პირველ ხანებში ცოლისა და შვილის მიმართ განსხვავებული შეგრძნებები აღეძრას; ასეა, ცოლის ორსულობის დროს, სამშობიარო სახლში ყოფნის დროსაც და მერმეც, როცა მელოგინე ჩვილითურთ შინაა. მაგრამ ქმარმა უნდა შეახსენოს საკუთარ თავს, რომ ცოლი მასზე გაცილებით მძიმე ღღეშია. ქალმა იმშობიარა, რაც ოპერაციის ტოლფარდი ამბავია, მისმა სხეულმა ძირეული ფიზიოლოგიური ცვლილებები განიცადა. ბავშვის გამო იგი ნერვულად და ფიზიკურად ძალზე დაძაბულია. ამიტომ, რომ ქალი ასეთ დროს განსაკუთრებით საჭიროებს ქმრის ყურადღებას, მისგან სათუთ დამოკიდებულებას. ქალმა შვილს დიდი სულიერი ძალა უნდა შეაღიოს, მაგრამ ამას ვერ შეძლებს, თუ ქმარმა ჩვეულებრივზე მეტად არ დაუჭირა მხარი ნაწილობრივ, ეს იქნება მხარდაჭერა ოჯახის საქმეში და ბავშვის მოვლაში, მაგრამ კიდევ უფრო მნიშვნელოვანია მორალური მხარდაჭერა — თავშეკავებულობა, გამგებიანობა, ალერსიანობა, ქალის შრომის დაფასების უნარი. ცოლი ძალზე დაიქანცება ხოლმე და ზოგჯერ ქმრის მიმართ ალერსიანი ვერ იქნება და ვერ დააფასებს ქმრის მონდომებას, რომ რითიმე დაეხმაროს ცოლს. ქალი, ალბათ, წამდაუნწუმ იწუნწუნებს, მაგრამ თუკი ქმარი შეიგნებს, რარიგ სჭირდება ამ პერიოდში ცოლს მისი სიყვარული და მხარდაჭერა, მაშინ იგი შეეცდება, ყველაფრისდა მიუხედავად, დაეხმაროს ახალნამშობიარებ ქალს.

20. მამა და შვილი. ბევრ მამაკაცს ჰგონია, შვილის მოვლა მამაკაცური საქმე არ არისო. მცდარი აზრია. შესაძლებელია, ერთდროულად სათუთი, მზრუნველი მამაც იყო და ნაღდი ვაჟკაციც.

ცნობილია, რომ მამისა და შვილის სულიერი სიახლოვე და მეგობრული ურთიერთობა შვილის ხასიათსა და მთელ მის შემდგომ ცხოვრებაზე კეთილისმყოფელურ გავლენას ახდენს. ამიტომ, უმჯობესია, თუკი მამაკაცი თავიდანვე შეეცდება, რომ ჭეშმარიტი მამა გახდეს და ამ ხელოვნებას მეუღლესთან ერთად ჩაწვდეს. ზოგიერთ ქალაქში ჩამოყალიბებულია მშობელთა კურსები, სადაც გამოცდილი ექიმები ბავშვის მოვლას ასწავლიან. თუკი პირველ ორ წელიწადში ქმარი ცოლს დააკისრებს

შვილის მოვლის მთელ საზრუნავს, მაშინ შვილის აღზრდასთან დაკავშირებულ ყველა საკითხში საბოლოო სიტყვა სწორედ ქალს დარჩება საბუნებრივად. მომავალში ქმარს გაცილებით უფრო გაუჭირდება თავისი მამობრივი უფლებებისა და მოვალეობების სურვილისამებრ განხორციელება.

მთავარი არაა, თუ რამდენჯერ აჭმევს მამა ბავშვს ან რამდენჯერ გამოუცვლის მას საფენებს, მაგრამ დროდადრო აუცილებლად ერთი-ორი უნდა აკეთოს და მეორეც. მაგალითად, მამას შეუძლია საწოლზე დასვა საჭმელი მისცეს ბავშვს პირველ ხანებში, როცა დედა ჯერ ისევ ძალზე სუსტადაა, ან უქმედდობით ბავშვის საფენები და საცვლები ამორეცხოს. მამას შეუძლია შვილი კონსულტაციებზე ატაროს ზოლმე. რა თქმა უნდა, ისეთი მშობლებიც არიან, შვილის მოვლას რომ უხსენებთ, ტანში აჟრიალებთ. თუ მაინცდამაინც გსურთ, რომ ეს ძალდატანებით გააკეთებინოთ, ვერაფერს გააწყობთ. ასეთი მშობლები მაშინ შეიყვარებენ ზოლმე თავიანთ შვილებს, როცა „ისინი უკვე აღამიანებს ემსგავსებიან“. ამასთანავე, ზოგიერთ მამას რცხვენია ბავშვის მოვლაში მონაწილეობის მიღება, ამიტომ საჭიროა, რომ ისინი საამისოდ წაახალისოთ.

ურთიერთობა ნათესავებთან

21. დიდებებსა და პაპებს თქვენთვის დიდი დახმარების გაწევა შეუძლიათ. ეს ხომ ასეა. ამავე დროს, თვით დიდებები და პაპები, ჩვეულებრივ, ზღვა სიამოვნებას ღებულობენ შვილიშვილებისაგან. დიდებები არცთუ იშვიათად გულისტკივილით იტყვიან ზოლმე: „ამგვარი სიამოვნება რატომ ჩემმა შვილებმა არ მომანიჭეს? შესაძლოა, მე მეტიხმეტად სერიოზულად ვეკიდებოდი დედობას და მასში მხოლოდ ვალდებულებას ვხედავდი“.

ბევრ ქვეყანაში ჩვეულებად აქვთ, რომ ჩვილს დიდდამისი უვლის, — ბავშვის აღზრდასთან დაკავშირებული ყველა საკითხის გადაჭრაში მის გამოცდილებას სავსებით ენდობიან. თუკი ჩვილის დედას ასეთი ღრმა რწმენა აქვს დედამისისა, მას არც რჩევა მოაკლდება და არც ნუგეში. მაგრამ ბევრი ქალი დედის

რჩევებს ყურს არ უგდებს და მის დახმარებას გაურბის. ისინი ფიქრობენ, პეცნიერება სწრაფად ვითარდება და ოცი წლის წინანდელი მეოოდები სადღეისოდ უკვე მოძველებულიაო. ამასთანავე, ბერ ახალბედა მშობელს უნდა მთელ ქვეყნიერებასა და საკუთარ თავს დაუმტკიცოს, ყოველგვარ ცხოვრებისეულ სიმწელეს თვითონაც იოლად გადავლახავო. ეშინიათ, ჩვენმა მშობლებმა ახლაც ისევ ისე, ადრინდელივით, თავიანთ ჭკუაზე სიარული არ მოგვთხოვონო.

22. დაძაბული ურთიერთობანი. ზოგ ოჯახში შვილებსა და მშობლებს შორის აბსოლუტური ჰარმონიაა, ზოგანაც ერთმანეთს ამრეზილად უყურებენ. ოჯახების უმრავლესობაში კი დაძაბულობა მხოლოდ იშვიათად იჩენს თავს და ისიც მაშინ, როცა საქმე ბავშვის მოვლას ეხება. დიდებები და პაპები, ჩვეულებრივ, ცდილობენ, რომ თავისთვის იყვნენ, მაგრამ მათ თავიანთი შვილიშვილები უყვართ, დიდი გამოცდილებაც აქვთ და შეუძლებელია ამა თუ იმ საკითხზე საკუთარი შეხედულებები არ ჰქონდეთ. მათ უჭირთ ბავშვის მოვლის ახლებურ მეთოდებთან შეგუება. თქვენ რომ დიდებები გახდებით, ალბათ, თქვენც მათ დაემსგავსებით.

მე მგონია, რომ ახალგაზრდა და ხანდაზმულ მშობლებს შორის უნდა გაიმართოს რაც შეიძლება მეტი ღია დისკუსია, რადგან გაუმხელელ უკმაყოფილებასა და, კაცი რომ თავსა და ბოლოს ვერ გაუგებს, ისეთ გადაკრულ სიტყვას, ყოველთვის ისევე ეს სჯობია. მაგალითად, ახალბედა დედამ, რომელიც დარწმუნებულია, შვილს უზადოდ ეუველიო, შეიძლება თავის მშობლებს უთხრას: „მე ვიცი, რომ თქვენ არ მეთანხმებით. ერთხელ კიდევ ვკითხავ რჩევას ექიმს, მინდა დავრწმუნდე სწორად გავიგე თუ არა, რაც მან მირჩია“. ეს იმას სულაც არ ნიშნავს, თითქოს დედა გამტყუნებულიყო. არა, საბოლოო სიტყვა მისია, მაგრამ ჩვილის დედამ ამით გამოხატა მადლიერება შვილიშვილზე მზრუნველი დიდებისადმი.

ამგვარი დამოკიდებულება დიდდას გულს უფონებს და შემდეგ იგი თავის შვილს მეტად მიენდობა. დიდდამ რაც შეიძლება ფეხი უნდა ააყოლოს ჩვილის დედას ბავშვის მოვლაში, უნდა გაუგოს მის მეთოდებს. მაშინ თვით ახალბედა დედაც, საჭიროების შემთხვევაში, უფრო მეტი ხალისით ჰკითხავს ბოლქვ რჩევას დიდდას.

თუკი თქვენ დიდელადს აკისრებთ ბავშვების ყურისგდებას, რამდენიმე საათით იქნება ეს თუ ორი კვირით, წინასწარვე უს-
და შეითანხმით, რომ იგი არ დაარღვევს აღზრდის თქვენეულ
ძირითად წესებს. მაგალითად, ბავშვებს ძალისძალად არ აჭმევს,
ჩასველებისთვის არ გაკიცხავს, მილიციელებითა და მეხანძრე-
ებით არ შეაშინებს. მეორეს მხრივ, თქვენ ნუ გგონიათ, რომ დი-
დელამ ბეწვის ოდენაზეც არ გადაუხვიოს ბავშვის აღზრდის
თქვენეულ პრინციპებს — თქვენი მშობლები ხომ თქვენი ორე-
ულები არ არიან. თუკი ვერ ურიგდებით ისეთ აღზრდას, რო-
გორც თქვენი მშობლები ზრდიან შეილიშვილებს, კეთილი ინე-
ბეთ და მათ ნუ შეატოვებთ ბავშვებს.

23. იმ მშობლების თაობაზე, რჩევა-დარიგებები რომ სწყინთ.
ასეც ხდება: ახალბედა დედას (ან მამას) ბავშვობაში წამდა-
უწუმ თათხადნენ და სჯიდნენ. ამის გამო ისინი საკუთარი თა-
ვის მიმართ შინაგან რწმენას მოკლებული ადამიანები დადგნენ,
რასაც გარეგნულად ხშირად იმით ავლენენ, რომ კრიტიკას ვერ
იტანენ და სულ მუდამ მეტი და მეტი დამოუკიდებლობისაკენ
ისწრაფვიან. ასეთმა დედამ შეიძლება უყოყმანოდ გაიზიაროს
ბავშვის აღზრდის ახალი თეორიები და ცხოვრებაში ისინი დი-
დი ენთუზიაზმით გაატაროს. რამეთუ სურს, რომ შვილი სულ
სხვა მეთოდებით გაზარდოს და არა იმდაგვარად, როგორც თა-
ვად მას ზრდიდნენ. გარდა ამისა, ახალბედა დედას სურს დაუმ-
ტკიცოს თავის მშობლებს, რომ აღზრდის მათებურმა მეთოდმა
თავისი დრო მოჭამა და ცოტათი მათ გულისტკენასაც ესწრაფ-
ვის. ვინ არ იცის, რა სიამოვნების მომნიჭებელია თეორიული
დავა და კამათი, როცა კაცს მოწინააღმდეგის გაჯავრება გინ-
და. მაგრამ უბედურება ისაა, რომ ახლა კამათის საგანი შეილის
აღზრდაა. თქვენ თუ ხშირად ედავებით და ჯიბრში უდგებით
თქვენს მშობლებს, ჰკითხეთ საკუთარ თავს, განგებ ხომ არ აკე-
თებთ ამას, დიახ, განგებ, თუმცა, შესაძლოა, საკუთარ თავს ამა-
ში ბოლომდე არც გამოტყდომიხართ.

24. თუკი დედა შეჩვეულია, რომ ქალიშვილი თავის ჭკუაზე
ატაროს. ასეთი დედა ხშირად თავისას არც მაშინ იშლის, რო-
ცა მისი ქალიშვილიც უკვე დედა გახდა. ახალგაზრდა დედას
უჭირს იყოს თავისთავადი. მას უკვე აღარ სურს დედის სურვი-
ლებს უსიტყვოდ დაემორჩილოს და როცა მის რჩევებს ისმენს,

უკმაყოფილოა, მაგრამ შეურჩევას ვერ უბედავს. თუკი დედის რჩევას მიიღებს, ახალმელოგინეს ჰგონია, ისევ ისე მისი მორჩილი გამოვლიდნარო, თუ არ მიიღებს და, სინდასი ქენჯნის, დავაშავეო. რა ქნას ახალბედა დედამ, რა გამოსავალი ჰპოვოს. ძნელი კია, მაგრამ გამოსავლის პოვნა შეიძლება. უწინარეს ყოვლისა, ჩვილის დედამ მუდამ და მუდამ უნდა შეახსენოს თავს, რომ ახლა თავადაც დედაა და მხოლოდ მას შეუძლია გადაწყვეტიტოს, თუ როგორ სჯობია ბავშვის მოვლა. თუკი თავის გადაწყვეტილებებში ეჭვი შეეპარება, ადგება და ექიმს ჰკითხავს რჩევას. ახალბედა დედას, ცხადია, ქმრის მხარდაჭერის იმედიც უნდა ჰქონდეს, მით უფრო, თუ სწორედ დედამთილი ერევა საქმეში. თუ ქმარი ფიქრობს, რომ ზოგიერთ საკითხში დედამისი მართალია, უნდა უთხრას ეს თავის ცოლს. ამავე დროს, ცხადად უნდა აგრძნობინოს თავის დედას, რომ მას ცოლის მხარე უჭირავს.

ახალბედა დედამ თავი არ უნდა აარიდოს ჩვილის დიდებულთან კამათს, მათ თავისი უნდა ათქმევინოს და მერე უნდა დაამტკიცოს, რომ საკუთარი შეხედულებების დაცვაც შეუძლია. გაცილებით ძნელი მისაღწევი ისაა, რომ არ გაჯავრდე და არ გაკაპანდე, არ აფეთქდე. ახალბედა დედის გაცხარების გამართლება შეიძლებაო, იტყვიან თქვენ. ასეა, უდაოდ, მაგრამ ეს აქამდე თავშეკავება და მერე უცბად აფეთქება ხომ იმის ნიშნებია, რომ ქალი ძალზე დიდხანს იყო მორჩილად იმის შიშით, ვაითუ, დედას (დედამთილს) რითიმე ვაწყენინოო. თვითონ დედა (დედამთილი) გრძნობს ახალბედა დედის სისუსტის ამ ნიშნებს და მათ თავისი „ბატონობის“ დასამყარებლად იყენებს. საქმე ჩხუბამდე რომ არ მივიდეს, ბოლო უნდა მოელოს ამ კამათს. ურყევი კილოთი იტყვიან, ვთქვათ, რომ „მე ექიმმა მითხრა, ბავშვს ეს აჭამეო“, ან: „გრადოდეს ოთახში, მერე რა, მე მინდა, რომ ბავშვი გაკაჟდეს“, ან: „არ მინდა, რომ დიდხანს იტიროს, შევალ მასთან“. ჩვეულებრივ, მშვიდი, დაბეჯითებითი კილო ყველაზე ეფექტური საშუალებაა დამოუკიდებლობის მისაღწევად. აუცილებელია გვახსოვდეს, რომ ბოლოს და ბოლოს, შვილის აღზრდის პასუხისმგებლობა ისევ და ისევ მის მშობლებს ეკისრებათ, აქედან გამომდინარე, მათვე უნდა გადაწყვიტონ, თუ როგორ აღზარდონ თავიანთი შვილი.

25. სტუმრები გააიშვიათეთ. შეილის შექმნა ისეთი საბაზია, რომ უამრავი მეგობარი და ნათესავი გეწვევათ, რათა ოჯახის ახალი წევრი მონაბულონ. მშობლებს ეს სიამოვნებთ. მაგრამ ზომავადასული სტუმრიანობა ნამშობიარებ ქალს ღლის. მშობიარობის პირველ კვირებში ბევრი დედა ძალზე იქანცება. მათ მძიმე ტკივილები გადაიტანეს, რთული ფიზიოლოგიური ცვლილებები განიცადეს: წილად ხვდათ დიდი ემოციური დატვირთვა, მით უფრო პირველი მშობიარობის დროს.

ზოგიერთ ქალს სტუმართმარაველობა უსაშველო სიხარულს გვრის. ასეთი ქალები ხალისიანდებიან, ისვენებენ და ხალხს გულს აყოლებენ. მაგრამ, ჩვეულებრივ, ნამშობიარებ ქალებს მხოლოდ რამდენიმე უახლოესი მეგობრის ნახვა უხარიათ. სხვა სტუმრებთან თავს მეტ-ნაკლებად დაჭიმულად გრძნობთ, თუმცა მათი ნახვაც გიხარიათ. მათი სტუმრიანობის შემდეგ თავს დაღლილად გრძნობთ, მით უფრო, თუ შეუძლოდაცა ხართ. თუკი ახალნალოვინები ქალი მეტისმეტად იქანცება, იგი შეილის მოვლის ყველა სიძნელეს ვერ გაუძლებს. დედამ პირველივე დღიდანვე ძალზე მკაცრად უნდა შეზღუდოს, შეამციროს სტუმარმეგობართა და ნათესავთა რიცხვი. შემდეგ, თანდათან, იგი მეტ და მეტ სტუმარს მიიღებს, თუკი ეს მას არ გადაქანცავს. სტუმარპვირად რომ არ ჩათვალთ თქვენი თავი, შეგიძლიათ ექიმის რჩევას დაეყრდნოთ. ტელეფონშიც ასე უბასუხეთ: „ექიმმა მითხრა, დღეში ერთადერთი სტუმრის მიღება შეგიძლია და ისიც თსუთმეტი წუთითო. ხომ არ შეგიძლიათ, გეთაყვა, რომ სამშაბათს ოთხი საათისათვის მოხვიდეთ?“ უარის სათქმელად თქვენ ათასი საბაზი გაქვთ: მძიმე მშობიარობა, საერთო სისუსტე და ა. შ.

თუკი თქვენთან დაურეკავად მოვლენ, შეგიძლიათ. თავაზიანად გაიღიმოთ და სტუმარს უთხრათ: „ექიმმა მიბრძანა დღეში ერთ სტუმარზე მეტს ნუ მიიღებთო, მაგრამ თქვენ შეგიძლიათ ორიოდე წუთით მობრძანდეთ“.

26. სტუმრების უმრავლესობას ბავშვებთან თამაში უყვარს. სტუმრებს ხელში აჭყავთ თქვენი ჩვილი ბავშვი, ჰაერში ათამაშებენ, მუხლზე არწვენენ, უღიბინებენ, თან გაუთავებლად ეტი-

ტინებიან ბაღღურ ენაზე. ზოგიერთი ბავშვი ამას იგუებს, ზი-
გი — ვერა. დედა მოვალეა შეაჩეროს ბავშვთან ალერსით გარ-
თული სტუმარი, თუმცა მშობლები ყოველთვის კმაყოფილებას
გრძნობენ, როცა მათი შვილი ირგვლივ მყოფთ სიამოვნებას
ანიჭებს. ბავშვების უმრავლესობა ჩქარა იღლება.

დასმარება დედას

27. თუკი ვინმეს შეუძლია დაგესმაროთ. მშობიარობის შემ-
დგომ პირველ კვირებში აუცილებლად ისარგებლეთ ყოველგვა-
რი დახმარებით. თუ თქვენ თვითონ გააკეთებთ ყველაფერს და
თავს გაიტანჯავთ, მაინც, ბოლოს და ბოლოს, იძულებული გახ-
დებით, რომ ვინმეს მოუხმოთ დახმარებისათვის, მაგრამ ახლა
დახმარება უფრო დიდი სწილად დაგჭირდებათ. ამის გარდა, ფიზი-
კური მოქანცულობა და მორალური დეპრესია ახალ გართულე-
ბებამდე მიგიყვანთ. შესაძლებელია, დედა გაგიხდეთ იდეალურ
ხელისშემწყობად, მაგრამ თუ ეგრე ატყობთ, რომ იგი თქვენს
ინიციატივას ახშობს და პატარა გოგონასავით გექცევით, ისევე
ისა სჯობს, რომ უიმისოდ გახვიდეთ ფონს. ასეთ დროს ყოველ
დედას სურს გრძნობდეს, რომ ჩვილი მხოლოდ მას ეკუთვნის,
სურს იმასაც გრძნობდეს, რომ თვითონაც კარგად უვლის ბავშვს.
კარგია, თუკი თქვენ დაგესმარებათ ბავშვის მოვლაში გამოც-
დილი ადამიანი, მაგრამ უფრო მნიშვნელოვანია, რომ გესმარე-
ბოდეთ ადამიანი, ვის გვერდითაც ყოფნა სიამოვნებას განიჭებთ.

თუ ძიძას აიყვანთ, შეგეძლებათ დაითხოვოთ იგი, თუ არ
მოგეწონებათ, ნათესავს კი ასე ვერ მოექცევით. კიდევ უკეთესი
ის იქნება, რომ აიყვანოთ ადამიანი, ვინც საოჯახო საქმეებსა
და მეურნეობას გაუძღვება და თქვენ ბავშვის მოვლის მეტს არა-
ფერს გააკეთებთ. ეს კი უსაშველო სიამეს მოგანიჭებთ. თუმცა,
კაცმა რომ თქვას, შინამოსამსახურისა ან ძიძის შონა ძალზე
ჭირს. მაგრამ ეცადეთ მოძებნოთ კარგი ხასიათის ადამიანი,
ვინც თქვენ შეგეწყობათ. თუკი ძიძას ისე უჭირავს თავი, თით-
ქოს ბავშვი მას უფრო ეკუთვნოდეს, ასეთი ძიძა დაუყოვნებლივ
მოიშორეთ და სხვა ეძებეთ.

რა ხნით უნდა იყოლიოთ ხელისშემწყობი? ეს თქვენს სახ-

სრებზეა დამოკიდებული და თქვენს ჯანრთელობაზეც. თანდა-
თან მეტი და მეტი საქმე აკეთეთ, როგორც კი თავს მოლოინიე-
რებას შეატყობთ.

სამშობიარო სახლიდან მობრუნების ორი კვირის თავზეც თუ
ჩქარა იქანცებით, ხელისშემწყობს ნუ დაითხოვთ, თუნდაც ფი-
ნანსურად ამან ძალიან შეგავიწროოთ. ასეთ ყოფაში ძიძა ფუ-
ფუნება კი არა, აუცილებლობაა. ერთი ან ორი კვირა მაინც
გყავდეთ იგი შინ.

მომავალი დედების უმრავლესობას ეშინია, ბავშვს დამოუ-
კიდებლად ვერ მიუყვლიო. ბუნებრივი შიშია, მაგრამ თქვენ
მაინც შეგწევთ ძალა შესანიშნავად მოუაროთ ბავშვს. და თუ
თქვენ დამოუკიდებლად ბავშვის მოვლა პანიკურად გაშინებთ,
უფრო გულმშვიდად იქნებით, თუკი კარგი ძიძა ან დიდელა შე-
გასწავლით ბავშვის მოვლას.

28. თუკი ხელისშემწყობს მუდმივად ვერ იყოლიებთ. ასეთ
შემთხვევაში შეეცადეთ ისეთი ადამიანი მოძებნოთ, ვინც თქვენ-
თან ივლის კვირაში ერთჯერ ან ორჯერ, დაგეხმარებათ ან შე-
გენაცვლებათ, სანამ თქვენ სტუმრად ან კინოში იქნებით. თუკი
თქვენი შვილი დროზე ადრე არ იღვიძებს ხოლმე, შეგიძლიათ
მასთან ვინმე სანდო კაცი დატოვოთ, რომელიც ბუნებით ფხი-
ზელია. აგრეთვე ერთ წელს გადაცილებულ შვილთან უნდა და-
ტოვოთ მისთვის ნაცნობი და საყვარელი ადამიანი. ბავშვი შე-
შინდება, როცა გამოღვიძებულზე უცნობ კაცს დაინახავს. სანამ
ბავშვს ვინმეს დაუტოვებდეთ, თვალყური მიადევნეთ, როგორ
ექცევა ეს კაცი თქვენს შვილს, თუ შეუძლია, რომ მოუაღეროს
ან გაუწყრეს საჭიროებისდა მიხედვით; ცხადია, ისიც მნიშვნე-
ლოვანი ამბავია, რომ ბავშვთან ერთი და იგივე პირები რჩე-
ბოდნენ. სთხოვეთ თქვენს ახლობლებს, ვის აზრსაც ფასსა
სდებთ, იქნებ ამისთანა კაცი მიგასწავლონ. მის ასაკს მნიშვნე-
ლობა არა აქვს. მე მინახავს, ერთი 14 წლის გოგონა თუ რა
მშვენივრად უვლიდა ბავშვებს.

სიფრთხილეს თავი არა სტკივა, მოგეხსენებათ, და რაიმე
რომ არ მოხდეს, ბავშვთან დარჩენილ პირს ჩაუწერეთ ბავშვის
რეჟიმი. უთხარით, ვის და რა შეიძლება თხოვოს, მიეცით სა-
ბავშვო პოლიკლინიკის ტელეფონის ნომერი, ვინიცობაა, საჭი-
რო გახდეს; უთხარით ხად რა დევს, იქნებ დასჭირდეს. მაგრაი,

რაც მთავარია — დარწმუნებული უნდა იყოს, რომ თქვენი შეი-
ლი გულმინდობითაა იმ ადამიანთან, ვისთანაც სტოვებთ.

29. შექანიკური თანაშემწენი. როცა შეილის მოლოდინში
ხართ, დროულად დაიჭირეთ თადარიგი, რომ შეიძინოთ სარე-
ცხი მანქანა, თუკი ამის სახსარი გაქვთ. ამით თქვენ დროსა და
ძალას დაზოგავთ. ურიგო არ იქნებოდა, რომ სხვა საოჯახო და
სამეურნეო დამხმარე ინვენტარიც შეგეძინათ.

ასეთ დროს აუცილებელია მაქსიმალურად გაამარტივოთ
საოჯახო საქმიანობა. შეგიძლიათ, ორიოდღე თვით ან, უმჯობე-
სია, ორიოდღე წლითაც კი, ზედმეტი ნივთები მოიშოროთ. შეე-
ცადეთ, რაც შეიძლება უბრალო საჭმელებზე გადახვიდეთ,
რის მომზადებაზეც მცირე დრო დაგჭირდებათ.

ტანსაცემლი და ზოგიერთი აუცილებელი ნივთი

ნივთები, რაც თქვენ დაგჭირდებათ

30. ყველაფერი, რაც აუცილებელია, ადრევე მოიმარაგეთ. ზოგი ქალი არჩევს, სანამ ბავშვი არ მეყოლება, წინასწარ არაფერს ვიყიდის. მაგრამ თუ თქვენ ადრევე გაიმზადებთ ყველაფერს, რაც აუცილებელია, ეს შეგიმსუბუქებთ მშობიარობის შემდგომ პირველ კვირებს, როცა სულ წვრილმან დაბრკოლებასაც კი სასოწარკვეთამდე მიჰყავხართ. დედები, რომლებსაც მშობიარობის შემდეგ დეპრესია დაუფლებიათ, მეუბნებოდნენ: „სხვა დროისთვის მე ყველაფერს, წვრილმანზე წვრილმანსაც კი, ადრიდანვე გავიმზადებ“. მაინც რა უნდა გაიმზადოთ?

31. სად უნდა იძინოს. ჩვილ ბავშვს ლამაზზე უფრო მკლად მოხერხებული, მარჯვე საწოლი სჭირდება. პირველ კვირებში იგი აკვანში, კალათში, გნებავთ კოლოფში ან კომოდის ყუთშიც კი შეგიძლიათ ჩააწვინოთ. პენოპლასტის ანუ ზღვის ბალახის ლეიბი ყველაზე კარგად ინახავს ფორმას, მაგრამ ძვირი ჯდება. თქვენვე შეგიძლიათ გააკეთოთ ლეიბი. ამისთვის რამდენიმეჯერ უნდა დაკეცოთ ძველი საბანი და დაალიანდაკოთ. ბავშვს ლეიბად ფუმფულა ბალიშს ნუ დაუდებთ, შეიძლება შიგ ჩაიხუთოს. არც თავით დაულოთ ბალიში.

32. რამეში ზომ უნდა აბანოთ. ბავშვი შეგიძლიათ მომზადებულ ტაშტში ან ვარცლში აბანოთ. თქვენ შეგიძლიათ პატარა მაგიდაზე ჩამოჯდეთ და ისე დაბანოთ ან ჩააცვათ, ან ჩვეულებრივ მაგიდაზე ვარცლი დადგათ და ისე დაბანოთ.

33. სხვა საჭირო საგნები. ა) თ ე რ მ ო მ ე ტ რ ი. გირჩევთ სამგვარი თერმომეტრი იქონიოთ: ბავშვის სიცხის გასაზომად, ბავშვის დასაბანი წყლის სითბოს გასაზომად და ბავშვის საძილე ოთახის ტემპერატურის გასაზომად.

ბ) ბ ა მ ბ ა, რომლისგანაც სველი თითებით ჩაღიჩებს დაახვევთ ბავშვის ცხვირისა და ყურების გამოსაწმენდად.

გ) ს ა პ ო ნ ი, სულერთია, რომელია, ოღონდ არამთუთქაჲვი.

დ) უ ჟ ა ნ გ ა ვ ი (პლასტმასისა აჯობებს) ს ა ხ უ რ ა ვ ი ა ნ ი ე ე დ რ ო ჩერებისა და საფენებისათვის — 14 ლიტრი მაინც ჩადიოდეს. ზოგ მშობელს ურჩევენია ორი ვედრო ქქონდეს: ერთი ჩასველებული საფენებისა და ჩერებისათვის აქვს, მეორეში საპნიანი წყალი უღვას და ჭუჭყიანი საცელებისათვის უნდა.¹

ბავშვის ტანსაცმელი

34. ღამის პერანგები. სასურველია, ღამის პერანგები ტრიკოტაჟის ნაწარმი იყოს. უფრო მარჯვე და პრაქტიკულია, არც დაუთოება უნდა. პერანგები გრძელი უნდა იყოს: ბავშვი ფეხებით ვერ გადაიძრობს საბანს. სამი — ექვსი პერანგი დაგჭირდებათ. თავიდანვე ერთი წლის ბავშვის მოსარგო იყიდეთ.²

35. განიერი უღილო პერანგები. ბამბისა აჯობებს, უღილო და უბორტებო, გრძელსახელოიანი, რადგან ბავშვის ხელებიც მისი სხეულივით თბილი უნდა იყოს. თუ ბავშვი ძალიან გამზდარი და მისუსტებულია, ან თუ ოთახში ძალიან ცივა, მას ბეწვის ან თივთიკის სამოსი ჩააცვიეთ. ერთი წლის ბავშვის მოსარგო სამი—ექვსი უღილო პერანგი დაგჭირდებათ.

36. სახვევები. სახვევებად ყველაზე მეტად დოლბანდი ან რბილი ბამბის ქსოვილი გამოგადგებათ. დოლბანდი ადვილად ირეცხება და შრება. როცა ბალღი წამოიზრდება, იგი უფრო იშვიათად, მაგრამ უფრო მეტს შარდავს. ამიტომ შესაძლოა დოლბანდის სახვევი არ გეყოს. თორმეტი წყვილი ჩვარი საკ-

¹ კიდევ ბევრი აუცილებელი ნივთი შეიძლება ჩამოითვალოს: ჩამოსაბანი ტაშტი, პირსაბანი ჯამი, სასაპნე, ჭურჭელი და ჭიქა ნაღული წყლისთვის, ბამბის ქილა, ბავშვის ოყნა, ოყნის ჭურჭელი, სათბურა, პატარა მაკრატლები, ბანდი, ვაზელინი, ლამბაქი ნახმარი ბამბისათვის. (ყველა შენიშვნა რუსული გამოცემის რედაქტორისაა).

² ჩვენ ბალღებისთვის სიგრძით მხოლოდ ისეთ უღილო პერანგებს გირჩევთ, რომ ბავშვის ქვედა ტანი არ დაფაროს, რადგან ხშირ-ხშირად არ მოგიწევთ ბავშვის მთელი ტანსაცმლის გამოცვლა. გირჩევთ 8—12 უღილო პერანგი და 4—5 თივთიკის გრძელსახელოიანი ზედატანი მაინც გქონდეთ.

მარისია, თუკი ყოველდღე გარეცხავთ. თუ თქვენ გინდათ, რომ ჩვარი სახოცადაც გაძოიყენოთ და ისინი ღლეგამოშვებით ან ორდღეგამოშვებით რეცხოთ, მაშინ უკვე ოცდართხი წყვილი ჩვარი დაგჭირდებათ. ჩრები კარგა მოზრდილი უნდა იყოს (120×120 სმ)³.

37. სვიტრები და საძილე ტომრები. თავიდანვე დიდი ზომისა იყიდეთ. სვიტრისა და სხვა ზედატანის საყელო საკმაოდ ფართო უნდა იყოს, ღილიც მხართან უნდა ეკვრებოდეს, რადგან ბაღებს ტანსაცმლის თავზე ჩამოცმა არ უყვართ.

38. სხვა სამოსი. მატყლის მოქსოვილი ქუდი ბავშვს ან ისეთ ამინდში გასასეირნებლად დაახურეთ, როცა თვითონ პალტოს იცვამთ, ან როცა ძალიან ცივ ოთახში აძინებთ; უფრო თბილ ამინდში ქუდი საჭირო არ არის. ბავშვთა უმრავლესობას არ უყვარს მოქსოვილი ქუდი. ვიდრე ბავშვი ჯდომას არ ისწავლის და თქვენც ცივ იატაკზე არ დაუშვებთ, ნურც ფეხსაცმელს ჩააცმავთ და ნურც წინდას. კობტა კაბებში ბავშვი საყვარლად გამოიყურება, მაგრამ მათი ჩაცმა პირველ ხანებში აუცილებელი არ არის, ისინი ათასგვარ საზრუნავს გაუჩენს როგორც ბავშვს, ისე დედას.

რა უნდა დაუზოთ და დააფაროთ

39. მუშამბა. ლეიბზე (მთელ სიგრძეზე) აუცილებლად უნდა დააფინოთ მუშამბა ან სხვა სითხეგაუმტარი ნაჭერი, რადგან ლეიბი თუნდაც ცოტა შარდითაც რომ დასველდეს, ბავშვის ოთახში უსიამო სუნი დადგება.

მუშამბა ყოველდღე უნდა გაირეცხოს, თუკი იგი სველდება. ამიტომ ორი მუშამბა დაგჭირდებათ. შეგიძლიათ ბავშვს წელქვევით პატარა მუშამბაც დაუფინოთ. მაშინ ზეწარიც არ

³ ჩრის ჩვეულებრივი ზომაა 100×100 სმ. ჩრებს (სახვეებს) გარდა თორმეტიოდე წყვილი ამოსაფენი ჩვარიც უნდა იქონიოთ. დაუკეცავე ამოსაფენი ჩრის ზომა არის 60×65 სმ. იგი რბილი ნაჭრისა სჯობია (ისევე ნახმარ თეთრეულს გირჩევთ). ბავშვს აწვენენ კუთხურად გაკეცილ ჩვარზე. კუთხეს ამოკეცავენ ბავშვის ფეხებს შორის უკნიდან წინისკენ, მერე ამოსაფენის ბოლოებს ბავშვს გვერდებზე შემოახვევენ. ამოსაფენების გამოფენებით გაცილებით ნაკლები სახვევი დაგჭირდებათ.

დასველდება, სანამ ბავშვი ერთ ადგილზე წევს. ასეთივე მუშაობა შეიძლება მუხლზეც დააფინოთ, როცა ბავშვი ხელში აკყავთ.

40. ჩასაგები. მუშაობასა და ბავშვის სხეულს შუა უნდა ჩააგოთ რამდენიმე ფენოვანი დალიანდაგებული ბამბის ქსოვილი — ბავშვი არ გაგიოფლიანდებათ. თქვენ, ამასთან, ჩასაგები სამი მაინც დაგჭირდებათ. ექვსი თუ გექნებათ, მთლად უკეთესი.

41. ზეწრები. 3—6 ცალი ზეწარი უნდა გქონდეთ. თუ პირველ კვირებში ბავშვი აკვანში ან კალათაში გიწევთ, შეგიძლიათ ზეწრებად სახვევებიც გამოიყენოთ.

42. საბნები. რამდენი საბანი უნდა გქონდეთ? ჰავასა და წელიწადის დროს გააჩნია. საბანი მსუბუქი უნდა იყოს. სხვას ნაქსოვი შალის სახოცები ან თხელი ფანელი სჯობია. ამათში უფრო მოხერხებულად, მარჯვედ შეიხვევა ბავშვი და თქვენ იმდენ ფენას შემოახვევთ, რამდენიც გარემოს ტემპერატურით იქნება ნაკარნახევი. თუ ცივა, უკეთესია წმინდა შალის ან სინთეტიკური საბნები იქონიოთ — სწორედ ესენია ყველაზე თბილი და მსუბუქი. თივთიკის სახვევები მაინცდამაინც საჭირო არ არის, მაგრამ კარგია იმ ბავშვისათვის, ვინც სულ იმას ცდილობს, საბანი გადაიძროს ან იმისათვის, ვისაც გაკოჭილს ურჩევნია ძილი.

საჭირო, მაგრამ არც მაინცღაჰაინც აუცილებელი საბნები

43. სასწორი. ბავშვი თუ ჯანმრთელია და მას ხშირად ნახულობს ექიმი, სასწორი შინ არ დაგჭირდებათ. მაგრამ თუ ბავშვი ხშირად ტირის, თქვენ კი შიშობთ, ვაითუ შიოდესო და ექიმთან შეილის წაყვანაც გიჭირთ, აი, ასეთ დროს გამოგადგებათ სასწორი. თუ მეგობრებს სურთ გაჩუქონ ან გათხოვონ სასწორი, გამოართვით. თუ ყიდვაზე წავა საქმე, შეიცადეთ. იქნებ არც დაგჭირდეთ.

44. საბავშვო ეტლი. თუ ქალაქში ცხოვრობთ, საბავშვო ეტლი აუცილებლად დაგჭირდებათ; თუ სოფლადა ხართ, ბავშვი კალათში ჩააწვინეთ, აივანზე გაიყვანეთ ან ეზოში გყავდეთ.

45. წყლის თერმომეტრი. იგი ახალბედა, გამოუცდელ დედას გამოადგება. ბავშვის დასაბანი წყლის ტემპერატურის გარდა, შემდეგში ამ თერმომეტრით გაიზომება წყალი, რომელიც გამიზნულია ბავშვის გაკაჟებისათვის — აქ წყლის თანდათან გაცივებისას ყოველ გრადუსს ეძლევა მნიშვნელობა.

“

ბავშვის ჭურჭელი

46. ბოთლები და ქვაბები. თქვენ თუ ბავშვი ხელოვნურ კვებაზე გყავთ, ცხრა ბოთლი მაინც უნდა იყიდოთ. დღეში 6–8 ბოთლი მაინც დაგჭირდებათ, მაგრამ რამდენიმე ნამდვილად დაგემტვრევათ. ბავშვს თუ ძუძუს აძლევთ, სამი ბოთლი მაინც უნდა იყიდოთ — წყლისა, წველებისა და რძისათვის (ვინიცობაა, შინ არ იყოთ).

ბოთლების გამოსახარშავად კარგა მოზრდილი ქვაბიც უნდა იქონიოთ.

47. სამშობიარო სახლი. ჩვენს დროში ქალების დიდი უმრავლესობა მშობიარობს სამშობიარო სახლში, სადაც ყოველთვის არიან გამოცდილი ექიმები, მოწყალების დები და ძიძები. სამშობიარო სახლში ყველაფერი მოიძევა, ისეთი რთული მოწყობილობებიც კი, როგორცაა ინკუბატორები, ჟანგბადის კამერები და სხვ. ეს ყველაფერი დედას იმედით ავსებს: ისე ვიმშობიარებ, არაფერი დამიშაუდებაო. მაგრამ სამშობიარო სახლს თუ ამდენი ღირსება გააჩნია, მას არცთუ უმნიშვნელო ხარვეზებიც აქვს. ახალშობილნი, ჩვეულებრივ ცალკე ჰყავთ, დედისგან მოშორებით. იქ მედლებს უფრო ვიოლებათ ჩვილების მოვლა, თანაც, არც მელოგინეებს უჩინენ საზრუნავს მანამ, სანამ ისინი საკმაოზე არ მოღონიერებულან. მაგრამ ახალბედას ეჩვენება, ეგრე არ უნდა ხდებოდესო, ბავშვს მე რად უნდა მაშორებდნენ და სხვები უვლიდნენო. სულის სიღრმეში დედას შეიძლება საკუთარი არასრულყოფილებისა და უმწიკობის გრძნობაც აღეძრას. რამდენიმე შვილის გამზრდელ დედას ამაზე ეცინება. იგი სამშობიაროში ისვენებს და ჩვილის მოვლის დარდი არა აქვს. გულმშვიდადაა, იცის, რომ ჩვილს კაი დედობას გაუწევს. სხვა საქმეა ქალი, ვინც პირველად იმშობიარა. იმას სხვაგვარი ფიქრები უტრიალებს.

ახალბედა დედას, ასე თუ ისე, სამშობიაროში მოვლა და გულისყური არ აკლია, აი, საბრალო ახალგამომცხვარი მამა კი თავს მთლად ზედმეტ ბარგად მიიჩნევს. იგი შვილს ფანჯრიდან-და თუ შეავლებს თვალს, მაგრამ ამისთვისაც ლამის ხეზე ან უახლოეს კედელზე აძრომა მოუხდეს, — მაგრამ თუ ცოლი პირველ სართულზე არა წევს, რა გინდა ქნა.

ცხადია, ექიმები სავსებით სწორად იქცევიან, ახალშობილთ ინფექციისაგან რომ იფარავენ და ამისთვის ყველასაგან განარიდებენ. მაგრამ ახალბედა მშობლებს შეიძლება გული ეთანადრებოდეთ — საკუთარი ბავშვისათვის ყველაზე საშიშ ხალხად მივაჩნივართო. ამ შთაბეჭდილებას კიდევ უფრო აძლიერებს

დოლბანდი, რომლითაც სამშობიარო სახელის მომსახურე პერსონალს პირი აქვს აკრული. მშობლები კითხულობენ, ჩვენც ხომ არა ვართ მოვალენი, რომ შინ ასე დოლბანდიანებმა ვიაროთო. მოგახსენებთ, რომ ეს სულაც არ არის აუცილებელი. სამშობიაროში პირზე დოლბანდს იმიტომ იკრავენ, რომ აქ შედარებით მცირე სივრცეზე ბევრი მოზრდილი თუ ჩვილი იყრის თავს. ამიტომ, გარედან თუ რაიმე ინფექციამ შემოაღწია, იგი შეიძლება სწრაფად გავრცელდეს და მერე მასთან ბრძოლა გაჭირდება. მაგრამ სახლში, შინაურების ვიწრო წრეში, ამგვარი საფრთხე გამორიცხულია, თუკი ოჯახის ყველა წევრი ჯანმრთელია.

48. მომვლელი ქალი. იგი პირველივე დღეებში მოგაკითხავთ და გიჩვენებთ, თუ როგორ უნდა დაბანოთ ბავშვი ან როგორ აჭამოთ მას. მომვლელი ქალი გასწავლით ექიმის სხვა მითითებების შესრულებასაც.

49. რეგულარულად მიაკითხეთ ექიმს. ეს აუცილებელია იმისათვის, რომ დარწმუნდეთ ბავშვის ჯანმრთელობაში. თავიდან თვეში ერთჯერ, ბავშვი მეორე წელში რომ გადავა, მერე, სამ თვეში ერთჯერ მაინც, უნდა მიხვიდეთ ექიმთან. იქონიეთ ერთი რეგული, რომელშიც ჩაიწერთ ხოლმე იმ კითხვებს, რომლებიც დროდადრო აღგებძრით, თორემ შემდეგ დაგავიწყდებათ და ექიმს ვერ კითხავთ ყველაფერს, რაც წინა შეხვედრიდან გამომხდარ ხანში გაწუნებდათ. ამ რეგულში ჩაინიშნეთ დრო, თუ როდის ამოუვიდა თქვენს ჩვილს კბილები, როდის გამოაყარა, ან სხვა რამ, რადგან ექიმთან საუბარში ზუსტი თარიღები შეიძლება ძალიან გამოგადგეთ. გამოცდილებამ გეჩვენა, რომ ამგვარი ყოველთვიური სტუმრობა ექიმთან ჰაერივით აუცილებელია, მით უფრო ბავშვებისათვის, რომლებიც არცთუ ნორმალურად ვითარდებიან.

ბევრ ახალბედა მშობელს ეჩოთირება, რომ ბავშვის მოვლაში რჩევა ჰკითხოს ექიმს, შიშობენ, ვაითუ, მეტიხმეტად გულუბრყვილო და მიამიტურ რამეებს ვეკითხებითო. ამის დარდინუ გაქვთ. აუცილებლად დაეკითხეთ ყველაფერი, რაც კი გაფიქრებთ. ექიმთან სწორედ ამისთვის მიდიხართ. რომელი ექიმიცაა, რომ სიამოვნებით არ გაგცეთ პასუხი ამ კითხვებზე.

თუ ბავშვი ავად გგონიათ, ექიმს შინ გამოუძახეთ. შესაძ-

ლოა, ექიმი აბუზლუნდეს კიდეც, ბავშვს არაფერი სჭირვებია და რაღად გამომიძახეთო. რას იზამ, მთავარი მაინც ბავშვის კარგად ყოფნაა, თავი ქუდში გქონდეთ, ისა სჯობია.

აი, ექიმს თქვენ რაღაც ჰკითხეთ, იმან პასუხი დაიწყო, მაგრამ მერე გული გადააყოლა და სხვა რამეზე გადაერთო, ნუ გერიდებათ და შეახსენეთ, რაც გაინტერესებდათ, თორემ მისი კაბინეტიდან გულნაკლული გამოხვალთ და ბუნდოვანი საკითხი კვლავ გამოურკვეველი დაგრჩებათ.

50. როდისაა აუცილებელი, რომ დაუყოვნებლივ შიაკითხოთ ექიმს. თუნდაც ორ ბავშვს რომ გაზრდით, მერე თქვენ საკმაოდ კარგად გეცოდინებათ თუ რა და რა ნიშნების დროს უნდა დაუკავშირდეთ ექიმს სასწრაფოდ და როდის დაიცადოთ ხეალამდე ან დაელოდოთ ექიმის მორიგ შემოვლას. მთავარი მოთხოვნაა — დაუყოვნებლივ დაუკავშირდეთ ექიმს (თუნდაც ტელეფონით), თუკი ბავშვი შემაშფოთებლად გამოიყურება ან იქცევა. აი, მაგალითად, იგი ძალზე სწრაფად იქანცება ან სახეზე ცუდი ფერი ადევს, რაღაც სულ განუწყვეტლად გული ერევა, ირგვლივ გული არაფერზე მიუდის, უჩვეულოდაა გაღიზიანებული ან ალტყინებული, ანდა, პირიქით, მთლად მოსავათებული.

სიცხე (იხ. 580-ე ქვეთავი). ბავშვის გამოხედვა სიცხეზე გაცილებით მნიშვნელოვანი რამაა. მაღალი სიცხე შეიძლება სულ უმნიშვნელოდ დაავადებულ ბავშვსაც ჰქონდეს, მაგრამ შეიძლება ბავშვს სიცხემ არ აუწიოს და მაინც ძალზე საშიშრად დაგიავადმყოფდეთ. სიცხე რომ 38°-ს ააცილებს, აუცილებლად უნდა მიმართოთ ექიმს. არამც და არამც აუცილებელი არ არის ექიმი შუალამეზე წამოაგდოთ ლოგინიდან, თუკი ბავშვი უბრალოდ გაცივდა და მას 38° სიცხე აღმოაჩნდა. ასეთ დროს ექიმი დილით გამოიძახეთ. მაგრამ თუ სიცხიანი ბავშვი ძალზე აუადმყოფად გამოიყურება ან სხვა რაიმე საგანგაშო ნიშნებიც შეატყვევთ, ნუ დააყოვნებთ, უხმეთ ექიმს.

ხრინწი და გამძნელებული სუნთქვა — ისეთი ნიშნებია, რომ დაუყოვნებლივ უნდა მოიყვანოთ ექიმი (იხ. 616—618-ე, 629-ე და 630-ე ქვეთავები).

ტკივილების შესახებ მაშინვე უნდა აცნობოთ ექიმს, თუნდაც თქვენ მხოლოდ ეჭვად ფიქრობდეთ, რომ ბავშვს რაღაც

ტკივა. ყურის ტკივილზე მოგახსენებთ 611-ე ქვეთავში, მუცლის ტკივილზე — 670-ე და 671-ე, ხოლო შარდვასთან დაკავშირებულ ტკივილზე — 664–667-ე ქვეთავებში. ბაღღს თუ თავი ასტკივდა, ექიმის კონსულტაცია გადაუღებლად დაგჭირდება.

მადის უცაბედი გაფუჭებაც შეიძლება ავადმყოფობის ნიშანი იყოს, თუკი ამის დამადასტურებელი სხვა რამ ნიშნებიც შესამჩნევია. ბავშვი თუ საღად გამოიყურება, ექიმის გამოძახება რად გინდათ.

პირღებინება. თუ ბავშვი ამავე დროს ავადმყოფიც ჩანს ან საერთოდ რაღაც ჩვეულებრივ ვერაა, შესაძლოა, საშიში ავადმყოფობის სიგნალიც იყოს. იმავე წამს მიმართეთ ექიმს. ეს არ შეეხება ამორწყევას, რაც თითქოს ყველა ახალშობილს ჩვევია (იხ. 265-ე, 266-ე, 670-ე და 672-ე ქვეთავები).

ფალარათი — სასწრაფოდ შეატყობინეთ ექიმს.

განავალში ან პირიდან ნაღებინებების სიხლი თუ შეამჩნიეთ — ბავშვი სასწრაფოდ ანახეთ ექიმს (იხ. 275-ე, 670-ე, 238-ე ქვეთავები).

თვალის ანთება ან რაიმე გვარი დაზიანება — სასწრაფოდ დაუკავშირდით ექიმს (იხ. 676-ე ქვეთავი).

თუკი ბავშვმა თავი მაგრად დაარტყა რაიმეს და 15 წუთის შემდეგაც ფერწასულია ან ცუდად გამოიყურება, სასწრაფოდ მიმართეთ ექიმს (იხ. 693-ე ქვეთავი).

სხეულის სხვა ნაწილების დაზიანებისას — ექიმს უნდა მიმართოთ მაშინ, როცა ტკივილს უჩივის ან სხეულის ნატკენ ნაწილს ნორმალურად ვერ ხმარობს (იხ. 691-ე და 692-ე ქვეთავები).

დამწვრობისას ექიმს უხმეთ, თუკი ბავშვს ბებერები გაუჩნდა.

მოწამელისას, თუკი ეჭვად გაქვთ, რომ თქვენმა შვილმა რაიმე ჭამა და ამიტომ მოიწამლა, ბავშვი დაუყოვნებლივ ანახეთ ექიმს.

გაჭრის შემთხვევებისათვის იხ. 681–686-ე ქვეთავები.

ცხვირიდან სისხლის დენის შემთხვევებისათვის იხ. 687-ე ქვეთავი.

კანის მოვლენები. ერთ წლამდე ბავშვის კანი დაზიანების ყველაზე ხშირი შემთხვევა დაიდვილობაა. ასეთ დროს ბავშვს სახეზე ხშირად უჩნდება ვარდისფერი ლაქები და ლოყებიც ექერცლება. ნუ ინერვიულებთ, საშიში არაფერია. ჩვილი ნახევარ წლამდე დაზღვეულია ისეთი ინფექციური ავადმყოფობისაგან, როგორცაა წითელა, ქუნთრუშა და ჩუტყვავილა, თუკი თვით დედას ისინი გადატანილი აქვს. ჩვილ ბავშვს ხშირად თავზე უჩნდება პატარ-პატარა ფუფხები (ქერცლი). ეს ავადმყოფობა არ არის (იხ. 281-ე ქვეთავი). არცთუ იშვიათად ბავშვს ემართება დიათეზი, რომლის დროსაც ექიმს უნდა მიმართოთ არაუგვიანეს მეორე დღისა (იხ. 632-ე ქვეთავი). იმპეტიგო (იხ. 638-ე ქვეთავი) ჩვილს სამშობიაროდან გაყვანის შემდეგ იშვიათად ემართება. იმპეტიგოს ნიშნებს თუ შეამჩნევთ, იმავე დღეს უნდა აცნობოთ ექიმს.

თუკი ნასიცხს, გამონაყარს სხვა ავადმყოფური ნიშნებიც ახლავს ან თუ ეს გამონაყარი მაგარია, ნუ დააყოვნებთ და ბავშვი ექიმს ანახეთ.

51. რა უნდა იქონიოთ საშინაო აფთიაქში. ფართო და ვიწრო სახვევები (ბანდები), სტერილური ბამბა, სალბუნი, ანტისეპტიკური საშუალებანი (თუ სახელდობრ რომელი, ექიმს ჰკითხეთ), სასმელი სოდა. საცხი, მალამო დამწვრობის შემთხვევისათვის (ექიმს ადრევე სთხოვეთ, რომ იგი გამოგიწეროთ).

დაე, თქვენი ბავშვი სისარულს ბანიჭებდეთ

52. ნუ გეშინიათ მისი. ბავშვის მოვლაზე მეგობრებისა და ნათესავებისაგან იმდენი რამ გსმენიათ, რომ შეიძლება იფიქროთ, თითქოს ბავშვი იმ ურყევი, მტკიცე განზრახვით იბადებოდეს, რომ, რაღაც არ უნდა დაუჯდეს, ყურმოჭრილ მონებად გაიხადოს თავისი მშობლები.

არამც და არაპც! ბავშვი იმისთვის იბადება, რომ გონიერ, კეთილ ადაშიანად გაიზარდოს. თუ თქვენ მოგეჩვენებათ, რომ მას ნამდვილად შია, ნურაფრის გეშინიათ, დააპურეთ. თუ არ შია, არ შეჭამს და ამით გათავდება ყველაფერი.

გიყვარდეთ შეილი, დატკბით მისით — ნუ გეშინიათ ამისი. ყოველ ბავშვს ჰაერივით სჭირდება, რომ ეალერსებოდნენ და უღიმოდნენ, ემუხაიფებოდნენ და ეთამაშებოდნენ. ბავშვს სიყვარული და ნაზი მოპყრობა სწყურია. სიყვარული მას ვიტამინებსა და კალორიებსზე ნაკლებ როდი სჭირდება. ამით, სახელდობრ ამით შეისაწავლის იგი სხვათა სიყვარულს და ცსოვრებით ტკობას. სიყვარულსა და მოფერებას მოკლებული ბავშვი ცივი და სხვისადმი გულგრილი კაცი დგება.

ნუ გეშინიათ, რომ შეილს სურვილი შეუსრულოთ, თუკი ეს სურვილი გონიერულად გეჩვენებათ და თქვენც მისი ყურმოჭრილი მონის დღეს, არ გაგდებთ. პირველ კვირებში ბავშვი ზშირად ტირის, მაგრამ საამისო მიზეზებიც აქვს: იქნებ მოშივდა, იქნებ მუცელი ასტკივდა ან დაიქანცა, ანდა, შეშინდა. თქვენ მის ტირილს გულარხეინად ვერ ისმენთ, და გინდათ რითიმე დააყუჩოთ — ეს დედისთვის სავსებით ბუნებრივი გრძნობაა. იქნენ, ბავშვს ისღა უნდოდეს, რომ ხელში დაიჭიროთ, დაქრწალოთ, გაატარ-გაძინალოთ.

განებვირება ანუ ამით და არც ასე ერთბაშად არ იწყება, არამედ თანდათან, როცა დედას ეშინია გონების ხმას ყური მი-

უგდოს, თავისი შვილის მონა ხდება და უაზროდ უბიძგებს შვილს იქითკენ, რომ მან მშობლები უფრო მეტად დაუმორჩილოს თავის ძალაუფლებას.

მშობლებს უნდათ, რომ თვინიერი, დამჯერი შვილები ჰყავდეთ და ისინი საღ, რიგიან ცხოვრებას შეაჩვიონ. მაგრამ თვით შვილების სურვილიც ესაა. მათაც სურთ, რომ დაწესებულ საათებში ჭამონ ხოლმე, შემდეგ კი უკვე აკურატულად ჭამაზეც ფიქრობენ. გარეთ გასვლის პერიოდულობა მისი ორგანიზმის თავისებურებებზე ჰკიდია (ეს შესაძლოა რეგულარულადაც დასჭირდეს და არარეგულარულადაც). როცა წამოიზრდება და ბევრი რამის გაგებას დაიწყებს, თქვენ შეგიძლიათ იგი ღამის ქოთანს შეაჩვიოთ. მას საკუთარი ძილის განრიგი ექნება და ესეც მისი ორგანიზმით იქნება დაწესებული. ადრე თუ გვიან იგი ოჯახის ცხოვრების გრაფიკს ააყოლებს ფეხს და ამის მისაღწევად თქვენ ძალის ოდნავ დაძაბვლა დაგჭირდებათ.

53. შვილი როგორიცაა, ისეთი გინდოდეთ. ყოველ ბავშვს თავისი განუმეორებელი სახე აქვს და ასევე განუმეორებლად ვითარდება. ერთმა ბავშვმა შეიძლება თავის კბილა ბავშვებს გადააასწროს ფიზიკური განვითარებითა და მოძრაობათა კოორდინაციით: ადრე იწყებს წამოჯდომას, ფეხზე წამოდგომას, სიარულს, თუმცა შეიძლება გვიან ალაპარაკდეს. შეიძლება ადრე იცვლიდეს კიდეც გვერდს, წამოდგეს ფეხზე და იფოფხიალოს, მაგრამ მაინც გვიან გაიაროს. ბავშვმა თავისი ფიზიკური განვითარებით შეიძლება სხვებს გადააასწროს, მაგრამ კბილი შეიძლება გვიან ამოუვიდეს და, პირიქით. ასეც ხდება: ბავშვი, რომლის ნელი ზრდა მის მშობლებს აფრთხობდა, შესაძლოა, შემდეგ ძალზე ნიჭიერი აღმოჩნდეს, ხოლო რომელიმე საშუალო ნიჭის მოწაფეს, შესაძლოა, ფეხი ადრეც ჰქონდეს ადგმული.

მე განზრახ მომაქვს კონტრასტული მაგალითები. რომ წარმოდგენა შეგიქმნათ ადამანის ჩამოყალიბებისას თვისებათა და განვითარების ტიპების რთულ ურთიერთკავშირებზე.

ერთი ბავშვიდან ძვალმსხვილი და მხრებგანიერი ბეხლეწი დგება, მეორისაგან კი — ბოლომდე ტანმორჩილი და სუსტი კაცი. ერთი ისეთი იბადება, რომ მთელი მისი სიცოცხლე ჩაგოდრებულია. იგი ავადმყოფობის დროს რომც გახდეს, გამოკეთდება

და ისევ ისე გასუქდება, ძველ წონას დაიბრუნებს. რაც არ უნდა ცუდი ამბავი შეემთხვას, მადას არ დაკარგავს. სხვა კიდეც, პირიქით, სულ განზიანებულია, არა და არ სუქდება, თუნდაც სულ ყველაზე მაწიერ, ნოყიერ საჭმელს მიირთმევდეს და არც არაფერზე ნერვულობდეს.

ისეთი გიყვარდეთ თქვენი შვილი, როგორცაა იგი და რაც მას აკლია, ის თვისებები ნულარ გახსოვთ. მე ამას ყველაზე პრაქტიკული მოსაზრებების გამო გირჩევთ. თავი და თავი აი, რაა: ბავშვი უნდა გვიყვარდეს ისეთი, როგორცაა, პატივი უნდა ვცეთ მას და იგი საკუთარ ძალაში დარწმუნებული სიცოცხლის მოყვარულ ადამიანად გაიზრდება, ყოველთვის შესძლებს სრულად გამოიყენოს გონებრივი და ფიზიკური შესაძლებლობები, რაც მას ცხოვრებისაგან მინიჭებია და ყველაზე რთულ ვითარებაშიც არ დაიბნევა. მაგრამ თუ მშობლები ვერა და ვერ შეურიგდნენ სახელდობრ ისეთ შვილს, როგორცაა, თუკი ბავშვს წამდაუნწუმ აგრძნობინებენ, რომ მას ყველაფერი როდი აქვს რიგზე, მაშინ ეს ბავშვი დაკარგავს საკუთარი თავის რწმენას, იგი ვერასოდეს სრულად ვერ გამოიყენებს იმ დიდ თუ მცირე ნიჭს, გონებრივ თუ ფიზიკურ მონაცემებს, რაც მას გააჩნია. თუკი ბავშვი გონებრივად ან ფიზიკურად ნაკლულია, ამგვარი მშობლების ხელში მის ნაკლს არაფერი ეშველება. ის კი არადა, ეს ნაკლი მისი დაკაცების დროისათვის კიდევაც გაათქვამდება.

54. იგი არც ისე სუსტია, თქვენ რომ გეჩვენებათ. „მეშინია, ვაითუ, რაიმე ვატკინო, თუკი რამე ისე ვერ გავაკეთე, როგორც საჭიროა!“ — ხშირად იტყვიან ხოლმე ახალბედა დედები. ნუ დელავთ! თქვენი შვილი, თქვენ რომ გგონიათ, გაცილებით იმაზე ძლიერია. თუ თქვენი შეცდომის გამო ბავშვი თავს მკვეთრად გადააგდებს უკან, — არაფერი დაუშავდება. მისი თავის ქალის ღია ნაწილი დაცულია ბრეზენტისმაგვარი მაგარი აფსკით, რომელიც არცთუ ისე ადვილად ზიანდება. ბავშვი რომ წონით 3,5 კგ მიაღწევს, უკვე ჩინებულად წარმართავს თავის ტემპერატურას და ნუ ფუთნავთ მას, — ეს სულაც არაა აუცილებელი. იგი ინფექციებს მედგარ წინააღმდეგობას უწევს. მთელი ოჯახი თუ გაციებულია, სურდოს ყველაზე იოლად ახალშობილი გადაიტანს. თავი თუ ცუდად მოექცა, ხარივით გაიწევს და ღრია-

ლით ქვეყანას ამოაგდებს. თუ მოშივდა, გულმოსული აყვირდება, რძეს მოვთხოვს. თვალში თუ ძლიერი შუქი მოხვდა, წაძწამებს ააფახულებს და აწრიალდება. თავადაც იცის, რამდენი უნდა იძინოს. რაღა ბევრი გავაგრძელოთ, მას ძალუქს გვარიანად კარგად იზრუნოს თავის თავზე.

55. როგორ გამოიყურება იგი? ახალდაბადებული ჩვილი, ცოტა არ იყოს, მახინჯი ჩანს. მისი კანი დაფარულია ცვილისმაგვარი ნივთიერებით (ჩვილის საცხი), რომელიც ახალშობილის სხეულს კარგად იცავს. იგი ინტენსიურად წითელი ფერისაა, სახე რამდენადმე შეშუპებული, დაბიჟინებული აქვს, ტანი აქა-იქ წამოსიებული და დალილავეებულია (თუ მშობიარობის დროს მაშები იხმარეს), თავი შეიძლება ზურგისკენ ჰქონდეს გადაძლეული და სიმეტრიული სულაც არ იყოს — ეს დაბადების პროცესის შედეგია. ზოგჯერ, შესაძლოა, ახალშობილს თავზე კოპებიც ჰქონდეს (ადგილობრივი სისხლჩაქცევა ან ჰემატომა), რომლებიც რამდენიმე კვირაში გაუქრება.

ხშირად ბავშვს დაბადების მეორე ან მესამე დღეს უჩნდება ჰატარა სიყვითლე (ზაფრა), რომელიც ერთ კვირაში გაუვლის (ეს სიყვითლე, ზაფრა, ჩვილს დაბადების პირველ დღესავე თუ გაუჩნდა და კვირაზე მეტსხანს გაუგრძელდა, ან თუ იგი ძალზე ინტენსიურია, რჩევისათვის ექიმს მიმართეთ).

ჩვილის ტანი დაფარულია ღინღლით, რაც, ჩვეულებრივ, ერთ კვირაში ქრება, რომლის შემდეგაც შეიძლება კანი აექერცლოს. მაგრამ ესეც ორი კვირის შემდეგ გაუქრება. ზოგიერთ ჩვილს თავი შავი თმითა აქვს დაფარული. ეგ ნუ გადარდებთ. პირველი თმა ყოველთვის დაცვივა და მის სანაცვლოდ ჩვილს ახალი, შესაძლოა, სულ სხვაგვარი და სხვა ფერის, თმა ამოუნადეს.

სიგაცრა თუ ლეობიერება?

56. ბევრი ახალბედა მშობლისთვის ეს რთული საკითხია. ახალბედა მშობელთა დიდი უმრავლესობა ამ კითხვის პასუხს ჩქარა პოულობს. მაგრამ ზოგიერთებისათვის, მიუხედავად მთელი მათი გამოცდილებისა, ეს საკითხი გადაუწყვეტელ ამოცანად რჩება.

პირველ ყოვლისა, უნდა ცხადვეყო, რომ, ჩემის აზრით, საქმე სიმკაცრესა ან ღმობიერებაში როდია. კეთილი მშობლები, რომლებსაც არ ეშინიათ, რომ თავიანთ სიტყვას გადავლენ, როცა ეს საჭიროა, ზომიერი სიმკაცრის გაძოვლენის დროსაც კარგ შედეგებს აღწევენ და ზოგიერთი ღმობიერების გამოჩენის დროსაც. მეორეს მხრივ, უხეშობიდან მომდინარე სიმკაცრემ ან გაუბედაობით თუ უპრინციპობით გამოწვეულმა ღმობიერებამ შეიძლება ცუდი ნაყოფი მოგვცეს. აღზრდის შედეგი სიმკაცრისა და ღმობიერების მეტ-ნაკლებობაზე კი არ არის დამოკიდებული, არამედ იგი გაპირობებულია თქვენი გრძნობებით ბავშვისადმი და იმ ცხოვრებისეული პრინციპებით, რომლებსაც თქვენ მას უნერგავთ.

57. თანამედროვე შეხედულებები აღზრდაზე უწინდელისაგან ბევრად განსხვავდება. ჩვენ უფრო ცხადად წარმოვიდგენთ აღზრდის პრინციპების ძირფესვიან ცვლილებებს, თუ ამ საკითხის ისტორიას ცოტა თვალს გადავაყვებთ.

შეხედულებანი სიმკაცრეზე შეიღების აღზრდაში იცვლებოდა სხვადასხვა ეპოქაში. მაგალითად XIX საუკუნეში აღსაზრდელს გულდაბეჯითებით ათვისებინებდნენ გარეგნულ მოკრძალებულობასა და ქცევის წესებს. XX საუკუნეში, განსაკუთრებით პირველი მსოფლიო ომის შემდეგ, აღზრდაზე არსებული ადრინდელი შეხედულებები მკვეთრად შეიცვალა. ამას რამდენიმე ფაქტორმა შეუწყო ხელი.

ამერიკელმა მეცნიერმა ჯონ დოუეიმ და იულიამ კილპატრიკმა დაამტკიცეს, რომ ბავშვი უკეთ და უფრო სწრაფად ისწავლის, თუკი მისი გონებრივი და ფიზიკური განვითარების დონის გათვალისწინებით მივაწვდით მასალას და იმაედროულად ისიც გვესისოძება, რომ თვით ბავშვსაც სურს ყველაფერი შეისწავლოს. მცირეწლოვან დამნაშავეთა შესწავლამ ნათელყო, რომ მათ დიდ უძრავიღესობას ბავშვობაში სწორედ სიყვარული აკლდა და მათ სასჯელი არ კლებიათ. ამ და ზოგიერთმა სხვა აღმოჩენამ ბავშვების აღზრდაში სიმკაცრის შემცირება და მათი ინდივიდუალობის განვითარებისაკენ სწრაფვა გამოიწვია.

პროგრესულმა ამერიკელმა პედაგოგებმა ჩვილი ბავშვის მოვლის პრაქტიკაში ანალოგიური პრინციპების დანერგვა იწყეს.

მართალია, ჩვენი საუკუნის 40-ან წლებამდე ექიმები ჩვილთა კვების რეჟიმში თვითნებობას არ უშვებდნენ, რადგან შიშობდნენ, კვების რეგულარობისა და საჭმლის რაოდენობის დარღვევა კუჭის ძლიერ მოშლას გამოიწვევსო, რაც ადრე ბავშვთა სიკვდილიანობის მიზეზი იყო, მაგრამ მეცნიერ-პედიატრების—პრესტონ მაკლენდონისა და ფრენსის სიმსარიანის ექსპერიმენტების შედეგებმა (გამოქვეყნდა 1942 წ.), ექიმები დაარწმუნეს, რომ ის ახალშობილნი, რომლებიც თვითვე აწესებენ კვების განრიგს, სავსებით ჯანმრთელნი იზრდებიან. დღეს ამშ-ში ახალშობილთა უმეტესობას სწორედ ასე, მკაცრად დაუწესებელი რეჟიმით კვებავენ.

ადრე ექიმები ახალბედა მშობლებს ურჩევდნენ, შვილები მკაცრად გაზარდეთ, თორემ განებივრდებიანო. დღეს ექიმები მშობლებს ურჩევენ, შვილების მოთხოვნილება კვებაში დააკმაყოფილეთ და ნურც ალერსსა და დამშვიდებას მოაკლებთო.

ამ აღმოჩენამ და ბავშვის აღზრდისადმი ახლებურმა დამოკიდებულებამ მშობლებსაც დიდი სიკეთე მოუტანა და ბავშვებსაც.

მაგრამ აღზრდის პრინციპების ამგვარმა ძირეულმა ცვლილებებმა შეუძლებელია ბევრ მშობელს ეჭვი არ აღუძრას, სხეები კი შეიძლება სულ დაიბნენ. არცაა გასაკვირი, — ეს ხომ მთელი რევოლუციაა შეხედულებებში. ადამიანის ბუნებაში ჩაბუდებულია სურვილი იმისა, რომ თავისი შვილი ისევე აღზარდოს, როგორც თვითონ აღუზრდიათ. თქვენ იოლად შეეგუებით ვიტამინებისა და აცრების შესახებ გამოთქმულ ახალ და ახალ იდეებს, მაგრამ თუ მეტისმეტად მკაცრად აღზარდეს, და თქვენგან სრულ მორჩილებას, უზადო მანერებს, აბსოლუტურ გულწრფელობასა და სქესობრივ საკითხში თავდაჭერილობას მოითხოვდნენ, თქვენ, ბუნებრივია და გარდაუვალიც კი, რომ სულის სიდრმეში გაკიცხავთ თქვენს შვილებს ამ თვისებათა უქონლობის გამო. თქვენ, შესაძლოა, ახალ თეორიებს ეზიაროთ, მაგრამ როცა ბავშვი რამეს ისეთს ჩაიდენს, რაც თქვენს ბავშვობაში აუგად მიაჩნდათ, თქვენ, ნებსით თუ უნებლიედ, ამ ამბავს ვერ შეურიგდებით და უფრო მეტ უკმაყოფილებას გამოამჟღავნებთ, ვიდრე ამას საჭიროდ მიიჩნევთ. ეგ სამარცხვინო

გრძნობა სულაც არაა! ბუნების კანონების შესაბამისად ჩვენც ისევე ვზრდით ჩვენს შვილებს, როგორც ჩვენ გვზრდიდნენ. ეს გონივრული ამბავია. ამგვარად, ერთი თაობა მის მომდევნო თაობას გადასცემს თავის იდეალებს, რაც ჩვენი კულტურის შენახვის საწინდარია.

ის, ვინც შეხმატკბილებულ ოჯახში მშვიდ კაცად აღიზარდა, ბუნებრივია, თვითონაც ასევე გაზრდის თავის შვილებს. ისინი უკიდურესობებში არ ვარდებიან, რაც ახალ-ახალი თეორიების მიმდევართ ემართებათ ხოლმე, როცა ექიმები ბავშვისათვის ჭამისა და ძილის მკაცრი რეჟიმის დაწესებას მოითხოვენ დაჟინებით. ასეთმა თავის ძალაში დარწმუნებულმა მშობლებმა ძირითადად კი დაიცვეს რეჟიმი (ბავშვთა უმრავლესობა დიდხანს იცავდა ამ რეჟიმს), მაგრამ არ უშინდებოდნენ, რომ გამონაკლისი დაეშვათ და ბავშვი უგანაწესოდ, გაუთვალისწინებელ დროს დაეპურებინათ, თუკი მას მოშივდებოდა. მშობლები დარწმუნებულნი იყვნენ, ასეა საჭიროო. როცა ექიმებმა დაიწყეს კვების არცთუ მაინცდამაინც მკაცრი რეგულირებული რეჟიმის გატარება, თავისთავადი მშობლები ბრმად არც ამ თეორიას გაჰყვნენ. აი, ბავშვი ჭირვეულობს და არ იძინებს, თუმცა ძილის დროა. თავისთავადი მშობლები მას მაინც დააწვენენ, რადგან იმთავითვე, ბავშვობაშივე, კარგადა აქვთ შესისხლხორცებული ის ამბავი, რომ ძილის დრო თუა, უნდა დაიძინო, და აქ ჰაიპუი არაფერ შუაშია, — შვილიც უნდა ადგეს და დაიძინოს.

58. ასლა იმ მშობლებზე მოგახსენებთ, ახალ-ახალ თეორიებით რომ თავს კარგავენ. ჩვეულებრივ, ამგვარი ხალხი ორი ჯგურისაა. ერთნი ისინი არიან, ვინც თავის თავში დარწმუნებული ხალხად გაუზრდიათ. ამიტომ ისინი თავისდაუნებურად, ყველა თეორიასა და აზრს მისდევენ კულში. მეორენი უკმაყოფილონი არიან თავიანთი აღზრდით. ამათ კარგად ახსოვთ, რომ შინაგანად ვერ ურიგდებოდნენ მშობლების ტირანიას და სულაც არ სურთ, რომ შვილებიც ასევე იყვნენ განწყობილნი მათდამი. ასეთ მშობლებს მძიჟე დღე მოეღიოთ. თუ თქვენ შვილებს ისე ზრდით, როგორც თქვენი მშობლები გზრდიდნენ, მაშინ ზუსტად იცით,

რანაირი საქციელი მოითხოვოთ ბავშვებისაგან. თქვენ არაფრის მოფიქრება არ გჭირდებათ. მაგრამ თქვენ თუ სხვაგვარად გინდათ მათი აღზრდა და არა ისე, როგორც თქვენი მშობლები გზრდიდნენ (მაგალითად, არცთუ ისე მკაცრად ან, სულაც, შედარებით მეგობრულად), მაშინ თქვენ მისაბამ მაგალითს მოკლებული იქნებით და გაწამაწიაში ჩაუარდებით, რაკი ვერ გადაწყვიტავ, როდის როგორ უნდა მოიქცეთ. მაგალითად, თუკი ბავშვი თქვენი ლმობიერებით ბოროტად სარგებლობს, აღშფოთდებით, მაგრამ მასთან ვერაფერს გააწყობთ, რადგან რაც უფრო უბრაზდებით შეილს, მით უფრო დამნაშავედ მიიჩნევთ თავს მის წინაშე, ვინაიდან აღზრდის მეთოდებით უკვე თქვენს მშობლებს ემგვა-ნებით, რასაც ასე დაბეჯითებით ერიდებოდით.

რა თქმა უნდა, მეტი სიციხადისათვის რამდენადმე გავაზვიადე ის სიძნელებები, რომლებსაც ახალბედა მშობლები აწყდებიან. ბევრი ჩვენთაგანი ჩვენი მშობლების აღზრდელობით მეოოდს ნაწილობრივ იზიარებს და ნაწილობრივ კი უარყოფს. რას იზიარებს და რას უარყოფ, ესაა საკითხაჲი. ჩვენი უმრავლესობა მშობლების მეთოდებისა და აღზრდის ახალი მეთოდების გარკვეულ კომპრომისზე მიდის და ეს კომპრომისი უზადო ჩანს.

59. თქვენს წესრიგს უერთგულეთ. თქვენ თუ გსურთ, რომ შეილები მკაცრი დისციპლინით აღზარდოთ, ბოლომდე მიჰყევით ამ პრინციპს, ბოლომდე მკაცრი იყავით. ზომიერი სიმკაცრე, რაც თავდაჭერას, სიტყვაშეუბრუნებლობას, აკურატულობას გულისხმობს, ბავშვს არაფერს დაუშავებს, თუკი მშობლები ბუნებით კეთილი აღამიანები არიან და მათა შეილები ბედნიერნი და კაცთმოყვარენი იზრდებიან. მაგრამ სიმკაცრე საზიანოა, თუკი მშობლები უხეშად ექცევიან შეილებს და მათი საქციელით სულ მუდამ უკმაყოფილონი არიან, თანაც ისე, რომ არ ითვალისწინებენ შეილების ასაკსა და ინდივიდუალურ თვისებებს. ამგვარ ვითარებაში ბავშვი ან სულმოკლე და წყალწყალა ვინმე იზრდება, ან დაუნდობელი კაცი დგება.

ის მშობლები, რომლებსაც შვილთან ურთიერთობაში ძალდაუტანებლად, თავისუფლად უჭირავთ თავი, მის მანერებს დიდ მნიშვნელობას არ ანიჭებენ (ოღონდ კი კეთილი და მოყვარული იყოსო) და აბსოლუტურ თვინიერებასა და აკურატულობას არ

მოითხოვენ. ეს მშობლებიც გულდია და გულისხმიერ კაცად ზრდიან თავის შვილს, ოღონდ ამ მშობლებმა სიმტკიცე და პრინციპულობა უნდა გამოავლინონ იმ საკითხებში, რომლებიც განსაკუთრებით მნიშვნელოვნად მიაჩნიათ.

მეტისმეტად ღმობიერი მშობლები აღზრდის მათებური მეთოდით სავალალო შედეგამდე იმიტომ კი არ მიდიოდნენ, რომ ისინი თავიანთი შვილებისაგან ცოტას მოითხოვდნენ (თუმცა არც უამისობა იყო), არამედ იმიტომ, რომ ერიდებოდნენ ან ვერ ბედავდნენ თავიანთ ნათქვამზე მტკიცედ მდგარიყვნენ, ანდა იმიტომ, რომ ისინი ანგარიშმიუცემლად, უგონოდ აღვივებდნენ თავიანთი შვილის ტირანიას.

რას ნიშნავს ბავშვებისათვის კვება

60. მან, თქვენ რომ გგონიათ, იმაზე მეტი იცის. ბავშვს, ისევე როგორც ყველა ადამიანს, შიმშილის ინსტინქტი აქვს. თუკი მას საჭმელი არ ყოფნის ხოლმე, იყვირებს და კიდევ მოითხოვს რძეს. ენდეთ მას და ექიმს რჩევა თხოვეთ. თავისი ჩვეულებრივი ულუფა ბოლომდე თუ არ დალია, ნუ დააძალებთ.

თუ დროზე ადრე გაიღვიძა, იფიქრეთ, რომ მოშიებია და ამიტომ გაეღვიძა; თუ ყვირის, ჭამა უნდა და ამიტომაც იკლავს თავს. იგი ხარბად, თავდაუზოგავად ყლურწავს რძეს საწოვარადან. მისთვის ეს სერიოზული საქმეა. შესაძლოა, მეტისმეტი გულმოდგინებისაგან ოფლადაც გაიხვითქოს. თუ მანამდე წაართმევთ საწოვარას, ვიდრე რძით გულს იჯერებს, აღშფოთებული იყვირება და იფიქრებს. როცა იმდენ რძეს გამოყლურწავს, რამდენიც ჰყოფნის, სიმძლავრისაგან გაოგნებული ისევ იძინებს. იგი ძილშიც კი პირს აქნევს, გეგონებათ, ახლაც საწოვარადან რძეს ყლურწავსო და სახეზე ნეტარება დასთამაშებს. ყოველივე ეს ნათელყოფს, რომ საჭმელი მისი ცხოვრების მთავარი სისარულია. ცხოვრებაზე პირველ შთაბეჭდილებას ჩვილი სწორედ იმის მიხედვით იქმნის, თუ როგორ მიდის მისი კვების საქმე, ხოლო პირველი შთაბეჭდილება ადამიანებზე მას იმ ადამიანის მეოხებით ესასება, ვინც პირველ სახეებში კვებავს.

თუკი დედა ჩვილს გამუდმებით აძალებს, მას რომ უნდა, იმაზე ბევრი რძე დალიოს, მაშინ ბავშვს თანდათან მაღა წაუხსდება. იგი ეცდება, რომ რძის დაღევას თავი აარიდოს, რისთვისაც სულ უფრო და უფრო ადრე წაუძინებს ან გაჯიქდება, რას არ იზამს, ოღონდ რძე არ დალიოს. თუკი ასე გაგრძელდება, მას სიცოცხლის ცინცხალი მხიარული ცნობისწადილი შეუჩინდება; მას ამდაგვარი ფიქრები აღეძვრის: „ცხოვრება ბრძოლაა, ეს ხალხი მოსვენიებას არ მაძლევს, სხვა რა გზაი: უნდა ვიბრძოლო, რომ თავი დავიცვა“.

ჰოდა, ნუ აიძულებთ თქვენს ბავშვს, რაც გულით სურს, იმაზე მეტი ჭამოს. დაე, ჭამა სიამოვნებად ექცეს მას და მაშინ იგრძნობს, რომ თქვენ მეგობარი ხართ მისი. ეს დიდად მნიშვნელოვანი ამბავია იმისათვის, რომ მოიპოვოს რწმენა საკუთარი ძალისა და ცხოვრებისა, რის საფუძველიც ბავშვის სიცოცხლის პირველ წელს იყრება.

61. წუწნის ინსტინქტი. ახალშობილი ორი მიზეზის გამო იწუწნება ენერგიულად. ჯერ ერთი, იმიტომ, რომ მოშიებულია, მეორეც, იმიტომ, რომ უყვარს წუწნა. თუ თქვენ საკმარისად აძლევთ საჭმელს, მაგრამ საწოვარას წუწნის სიამოვნებას აკლებთ, იგი თავის მუჭს ან შუათითს, ან სულაც ტანსაცმელს დაუწყებს წუწნას. დიდად მნიშვნელოვანია, რომ ჭამა კარგახანს გრძელდებოდეს და ხშირ-ხშირად აჭამოთ (იხ. 296—309-ე ქვეთავები). ეცადეთ, ბავშვი თითის წუწნას არ დააჩვიოთ; როცა წუწნის სურვილს შეატყობთ, ადექით და საწოვარა მიეცით.

62. დაბადების შემდგომ პირველ დღეებში ბავშვები წონაში იკლებენ. ზოგიერთ მშობელს ეს უსაფუძველოდ აშფოთებს, ჰგონიანთ, რომ მათ ბავშვს რაღაც არაბუნებრივი და საშიში რამ ემართება. იმათ ისიც გაუგიათ, წონის მკვეთრად დაკარგვის შემთხვევაში ბავშვის სხეული შეიძლება გამოშრესო. ნუ დეღავთ, ასეც რომ მოხდეს, ჩვილს წყალს მისცემენ და მაშინვე განკურნავენ. სამშობიარო სახლებში გამოშრობის თავიდან ასაცილებლად ახალშობილთ რეგულარულად აძლევენ სითხეს, მით უფრო, თუ დედას რძე ჯერ არ მოსვლია.

ზოგიერთი მშობელი, როცა ხედავს, რომ შვილს წონაში აკლებდა, ზომავდასულად ნერვიულობს, ფიქრობს, ჩემი რძე არ ყოფნისო, და სანამ ყველაფერი საჭიროებისამებრ მოგვარდებოდეს, ძუძუს მიცემაზე უარს ამბობს (ზოგიერთ სამშობიაროში დედას ბავშვის წონას არც ეუბნებიან, მაგრამ ასეთ შემთხვევაში დედები ათას საშინელებას წარმოიდგენენ ხოლკე). დედებმა უნდა გაიგონ, რომ ახალშობილის წონაში დაკლება საესებით ბუნებრივი მოვლენაა და ექიმს უნდა დაუგდონ ყური.

ბავშვთა ექიმი აგისხნით, კვების რანაირი რეჟიმი სჭირდება თქვენს შვილს. ეს რეჟიმი ბავშვის წონაზე, მის მაღაზე, ძილის განრიგსა და ჭამის მოთხოვნილებაზე ჰკიდია. ბავშვთა ექიმი დაგეხმარებათ, რომ ისეთი რეჟიმი დაგიდგინოს, რომელიც თქვენც წაგადგებათ და თქვენს ბავშვსაც. ქვემოთ მე კვების მხოლოდ ზოგად პრინციპებს განვიხილავ.

63. მკაცრ და თავისუფალ რეჟიმში რას ვგულისხმობთ? ადრე ბავშვებს ძალზე მკაცრი რეჟიმით კვებადნენ. ახალშობილს, რომელიც 3,5 კგ იწონიდა, ზუსტად 6.00, 10.00, 14.00, 18.00 22.00 და 2.00 საათზე აჭმევდნენ, არამცდარამც არც ადრე და არც გვიან, იმისდა მიუხედავად, მოსიებული იყო თუ არა. ექიმს ჯერ კიდევ არ ჰქონდა ცხადი წარმოდგენა იმ მიზეზებზე, რაც კუჭის უმძიმეს დაავადებებს იწვევდა — ხომ სწორედ ამ დაავადებების შედეგად იზოცებოდა ათიათასობით ახალშობილი. აგრე მიიჩნევდნენ, რომ ამ დაავადებებს მხოლოდ რძეში მოხვედრილი ბაქტერიები (მაგალითად, იმ მერძეეობის ფერმენტში, სადაც ანტისანიტარია სუფევს; მაცივრების უქონლობის გამო: ოჯახში უსუფთაობის გამო და სხვ.) კი არ იწვევენ, არამედ არარეგულარულად სხვადასხვა დროს ჭამა და თვით საჭმლის სხვადასხვა დოზით მიცემაცო.

ექიმები ამ არარეგულარული ჭამით ისე იყვნენ დამფრთხალნი, რომ ბოლოს და ბოლოს ამგვარი რეჟიმი ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით დაგმეს. ისინი დედებს არწმუნებდნენ, რომ თავისუფალი, არარეგულარული ჭამა ბავშვს აფუქსავატებსო. კვების მკაცრი რეჟიმის ყველაზე თავგამოდებული დამცველები დედებს ურჩევდნენ; ბავშვთან მხოლოდ ჭამისათვის დადგენილ საათებში მიდით, სხვა დროს მას ნურავითარ ყურადღებას ნუ მიაქცევთ. ზოგიერთი დაჟინებით მოითხოვდა: ბავშვს ნურც კოცნით და ნურც ეალერსებით, თორემ შეიძლება განებივრდეს და თავს გავიდესო.

ბერი ბავშვი ამ მკაცრ რეჟიმს ეგუებოდა, რადგან მათ შეეძლოთ იმდენი რძის დალევა, რომ მომდევნო ოთხ საათში შიმშილი არ ეგრძნოთ. ჩვეულებრივ, ასე მუშაობს საჭმლის მომწელებელი სისტემა. ადამიანი, რომელიც გნებავთ ასაკში, იოლად

ეგუება ყველაფერს. ჩვენ თუ ყოველდღე ზუსტად დაწესებულ საათებში გვაჭმევენ, შიშშილსაც სწორედ ამ საათებში ვიკრძნობთ.

მაგრამ ყოველთვის იყენენ ბავშვები, რომლებიც პირველ თვეებში ჭამის მკაცრ რეჟიმს ძნელად ეგუებოდნენ. ზოგი ბავშვის კუჭი ოთხი საათის სამყოფ რძეს ვერ იტევს, ზოგს გაძლომამდე ეძინება, ზოგი ხვანხვალაა, ზოგს გაზებისაგან მუცელი ებერება და ა. შ. ისინი გაშმაგებით დოღრილობდნენ დღეში რამდენიმე საათს, მაგრამ დედები ვერა და ვერ ბედავდნენ მათთვის რძე მიეცათ ან, თუნდაც, რეჟიმით დადგენილ დროზე ადრე ხელში აეყვანათ და გაეტარ-გამოეტარებინათ. საწყალ ბავშვს მძიმე დღე აღვა, მაგრამ უარესი სჭირდა დედამისს, რომელსაც შვილის ტირილი ესმოდა. მას გული ეთუთქებოდა, ნერვიულობისაგან თითებს იმტვრევდა, სულით და გულით სურდა დაეწყნარებინა შვილი, მაგრამ ვერ ბედავდა ექიმის სიტყვას გადასულიყო, ექიმი კი ირწმუნებოდა; მკაცრი რეჟიმი ბავშვის ჯანმრთელობისა და ბედნიერების საწინდარიყო.

დღევანდელ დედებს ბედმა გაუღიმა — ექიმებმა მათ ნება დართეს თავიანთი ბუნებრივი გულისწადილის თანახმად მოიქცნენ.

მეტიც, კუჭის მძიმე აშლილობა იშვიათობად იქცა რძის პასტერიზაციისა და საიმედოდ შენახვის, ბავშვის ჰიგიენური მოვლის წყალობით. მრავალი წელი გავიდა, სანამ ექიმები გადაწყვეტდნენ, აბა, ერთი, არამკაცრად რეგულირებული, თავისუფალი კვებაც ვსინჯოთო. უამრავი, აურაცხელი დაკვირვების შედეგად დადასტურდა, რომ თავისუფალი კვება კუჭის აშლილობას ან საჭმლის მოუნელებლობას არ იწვევდა და არც ბავშვს ანებივრებდა, რისიც ბევრს ასე ეშინოდა.

პირველი ექსპერიმენტები ექიმებმა პრესტონ მაკლენდონმა და ფრენსის სიმსარიანმა ჩაატარეს სწორედ სიმსარიანის შვილის მიმართ. ექსპერიმენტის მიზანი ის იყო, რომ გამოერკვიათ, როგორ რეჟიმს დაამყარებდა თვით ძუძუთა ბავშვი, თუკი მას მაშინ აჭმევდნენ, როცა მოშიებას შეატყობდნენ. პირველ რამდენიმე დღეს ბავშვი არც თუ ისე ხშირად იღვიძებდა. შემდეგ და შემდეგ, რაც უფრო ემატებოდა დედას რძე, ბავშვმა გამოღვიძებას მოუხშირა, — დღეში 10-ჯერ მაინც იღვიძებდა.

ორი კვირისა რომ შესრულდა, ექვსჯერ—შვიდჯერ ისურვა ჭამა, ოღონდ არარეგულარულად, არა ყოველდღე ერთსა და იმავე დროს. ათი კვირისას უკვე დღეში ოთხჯერ უნდა ეჭამა. ეს შედეგები რომ გამოქვეყნდა, ბევრმა მშობელმა თავისუფლად ამოისუნთქა და ბავშვი ჭამის უფრო თავისუფალ რეჟიმზე გადაიყვანა, რაც შვილისთვისაც სასიკეთო აღმოჩნდა და მშობლებისთვისაც.

64. ზოგიერთ მშობელს თავისუფალი რეჟიმი მცდარად ესმის. ზოგიერთ ახალბედა მშობელს ეგონა, ძალიან პროგრესული ხალხი ვართო და მეორე უკიდურესობაში ვარდებოდა. ისინი ბავშვს ყოველ გამოღვიძებაზე აჭმევენ და ჭამისთვის საგანგებოდ არასოდეს აღვიძებენ, გეგონებათ, მეცნიერულ ცდას ატარებენ და კვების რეგულირების საკითხებში თავი სპეციალისტებად მოაქვთ.

ასეთი მიდგომა საქმეს არ წაახდენს, თუკი ბავშვი მშვიდია, საჭმელს კარგად ინელებს, დედის მიერ დადგენილი რეჟიმი არ ირღვევა და დედა ღამეც არ იზარებს ხოლმე ალგომას და შვილის გვერდით ჯდომას. მაგრამ თუ ბავშვი წრიალაა და სპირხსირად ტირის, მაშინ ხომ უამრავჯერ ჭამა მოუწევს, იმდენჯერ მოუწევს, რომ პირველ რამდენიმე თვეს მშობლებს მოსვენება არ ექნებათ, — ზოგიერთმა ბავშვმა შეიძლება ერთი წლის თავზეც კი მოითხოვოს რძე ღამლამობით. ამეგარმა ვითარებამ ახალბედა დედა შეიძლება დააფრთხოს და იგი თავისუფალი რეჟიმით კვებას ზღერვს შეაქცევს.

ერთხელ ორი დედის საუბარს მოვკარი ყური — თავიანთ შვილებზე ლაპარაკობდნენ. ერთმა თქვა და გაათავა: „ჩემს ბავშვს თავისუფალი რეჟიმით ვაჭმევ!“ მეორემ ასევე კატეგორიულად ბურთი პირში ჩასწარა: „მე კი მკაცრი რეჟიმით ვაჭმევ!“ როცა მშობლები ასე ლაპარაკობენ, თითქოს ჭამა რაღაც პოლიტიკური მრწამსი ან რელიგიური რწმენა იყოს, მე ვფიქრობ, ისინი უმთავრეს რამეს ივიწყებენ.

მთავარი კი ისაა, რომ რეჟიმმა, ერთის მხრივ, ბავშვს უნდა არგოს, მეორეს მხრივ-კი, იგი მშობლებისათვისაც ხელსაყრელი უნდა იყოს. რეჟიმი თქვენს ძალასა და დროს ზოგავს. თავისუფალი რეჟიმი იმას გულისხმობს, რომ ბავშვმა მეტად თუ ნაკლებად გარკვეულ სააქტიურობის ჭამოს და დღეში ჭამის სიხშირე ვო-

ნიერული რიცხვით განისაზღვროს, თანაც, ღამღამობით ჭამას სულ უფრო და უფრო უნდა გადავაჩვიოთ, რიცა კი ბავშვი საამისოდ მზად იქნება. წინააღმდეგ შემთხვევაში მშობელი ისე დაიქანცება, რომ ბავშვს ჭამით კი აჭმევს, მაგრამ ამაზე მეტს ვერაფერს მისცემს. ის, რაც მშობლისათვის კარგია და ხელსაყრელი, შვილისათვისაც კარგი და ხელსაყრელია და, პირიქით.

რაკიღა არ არის მკაცრი რეჟიმის დაცვის აუცილებლობა, თქვენ შეგიძლიათ თავდაპირველად შვილის მოთხოვნებს დაემორჩილოთ, შემდეგ კი თანდათან დააწესოთ თქვენთვისაც და მისთვისაც სასიკეთო რეჟიმი.

ღედა თუ ირჩევს, რომ მთელი თვეების მანძილზე ბავშვი ურეჟიმოდ კვებოს, ამით ბავშვს საჭმლის მომნელებელი სისტემა არ გაუუარესდება. ეს არც ღედას მოუტანს ზიანს, თუკი მას განაწესები და გრაფიკები არ უყვარს. მაგრამ თუკი ღედა ყველა დანარჩენ საქმეში თადარიგის მომზრეა და შვილის მოვლის გარდა მას სხვა საქმეებიც ბლომად აქვს, ნუთუ ჰგონია, რომ თუ ბევრ რამეზე ხელს აიღებს, შვილისთვის ეს უკეთესი იქნება? ნუთუ ჰგონია, რომ ამით იგი თავის კაიდებობას დაამტკიცებს? ასეთმა თავშეწირვამ, ბოლოს და ბოლოს, შეიძლება სულ სხვა სიძნელებამდე მიგიყვანოთ.

65. როგორ დაწესდეს რეჟიმი. უნდა შევეცადოთ, რომ ბავშვმა გაბმულად, ხანგრძლივად არ იტიროს. ეს მნიშვნელოვანი რამაა. ბოლო ჭამიდან 3—4 საათის შემდეგ თუ გავალვიძებთ ხოლმე, თვითონაც ყაბულს იქნება.

ყოველ ბავშვს შეუძლია, რომ რეჟიმს შეეჩვიოს. ღედა თუ დაეხმარება, ამას უფრო იოლადაც შესძლებს. ამას გარდა ჭამასა და ჭამას შორის შუალედები ბავშვის წონის ზრდასთან ერთად იზრდება. ბავშვი თუ 2,5-დან 3,5 კგ-მდე იწონის, მას, ჩვეულებრივ, სამ-სამი საათის გამოშვებით უნდა აჭამოთ, ხოლო 4—4,5 კგ ბავშვს ჩვეულებრივ, ოთხსაათგამოშვებით ჭამა ყელამდე ჰყოფნის. ბავშვების უმრავლესობას 1—2 თვის შემდეგ შეგვიძლია ღამე არ ვაჭამოთ. ოთხიდან, ვიდრე რვა თვე შეუსრულდებათ, ბავშვები ჭამას უკვე ხუთსაათგამოშვებით ირჩევენ და საღამოობით, საჯახშმოდ, არც ეღვიძებთ ხოლმე.

ბალდი რეგულარულ ჭამას ესწრაფვის, მას სურს იშვიათად

ჭამოს და დედას შეუძლია, რომ ამაში მიეხმაროს. ბოლო ჭამა-დან ოთხი საათის შემდეგ დედა აღვიძებს ხოლმე: ჭამასა და ჭამას შორის ოთხსაათიანი შუალედის ალღოს უმუშავეებს. თუ ბოლო ჭამიდან ორი საათის შემდეგ ბავშვი კრუსუნს იწყებს, ცოტა ხანი შორიდან უყურეთ, აცალეთ, იქნებ დაიძინოს. წუხილი თუ არ გაათავა, წყალი დაალევინეთ ან მატყუარა-საწოვარა მიეცით. ამგვარად თქვენ მის კუჭს ჭამასა და ჭამას შორის მეტი ინტერვალისათვის შეამზადებთ. თუკი დედა ბავშვს გახვანხვალეებისთანავე მისცემს რძეს, თუნდაც წინა ჭამიდან ორ საათზე მეტი არც იყოს გასული, ამით იგი შვილს წამდაუწუმ ცოტ-ცოტა იჯრის მიღების ალღოს უნარჩუნებს.

ბავშვებს სხვადასხვა დრო სჭირდებათ იმისთვის, რომ რეგულარულ ჭამას შეეჩვიონ. ბავშვების უმრავლესობა, ერთი თვის ასაკისათვის, ყოველი ოთხი საათის შემდეგ ჭამას ჯერდება და დამე არც ჭამს, თუკი დღისით საკმაო რძეს სვამს, საწოვარათიც გულშეჯერებულია და შედარებით მშვიდიცაა. მეორეს მხრივ, თუ ბავშვი პირველ დღეებში ინერტულია და შუა ჭამის დროს იძინებს, ანდა დედას თავიდანვე არ ყოფნის რძე, მაშინ თქვენთვისაც და ბავშვისათვისაც ის აჯობებს, რომ მკაცრი რეჟიმის დაწესებას ნუ დააჩქარებთ (იხ. 111-ე, 167-ე, 169-ე, 249-251-ე ქვეთავები). მაგრამ ამ შემთხვევაშიც კი დედას მართებს ძალზე ფრთხილად და თანდათან შეაგუოს თავისი შვილი შედარებით უფრო რეგულარულ კვებას, რეგულარულს იმ გაგებით, რომ ჭამასა და ჭამას შორის დაახლოებით ოთხი საათი გავიდეს.

66. ეს როგორ გაკეთდეს. წყნარი, უშფოთველი ბავშვი, რომელიც დაბადებისას 3,5-4,5 კგ იწონის, თუკი მას კუჭი სახსე აქვს, ჩვეულებრივ, ჭამასა და ჭამას შორის 3 1/2-4 საათს ითმენს, დღე-ღამეში კი ექვსჯერ ან შვიდჯერ ჭამას ჯერდება. მშობლებს შეუძლიათ ნავარაუდები ჰქონდეთ მიახლოებითი განაწესი ჭამის ოთხსაათიანი შუალედით (6.00, 10.00, 14.00, 18.00, 22.00, 2.00). მაგრამ ისინი მზად უნდა იყვნენ, რომ ბავშვს ადრეც აჭამონ ხოლმე, თუკი მას ამკარად შია: ნავარაუდევ დროზე ერთი საათით ადრე ყუათიანი ხელოვნური კვების პირობებში და ორი საათით ადრეც კი ძუძუთი კვებისას, თუკი დედას რძე ჯერ კიდევ საკმარისად არა აქვს.

თუ თქვენი მიახლოებითი განაწესით ჭამის დრო მოახლოვდა და ბავშვს კი სძინავს, შეგიძლიათ იგი გააღვიძოთ. თქვენ საჭმლის ძალით მიცემა არ მოგიხდებათ, ბავშვი, რომელიც ჭამიდან ოთხი საათის შემდეგ იღვიძებს, რამდენიმე წუთში იგრძნობს მოშიებას.

მაგრამ დავუშვათ, რომ მან ნავარაუდევ დროზე ერთი საათით ადრე გაიღვიძა. მაშინათვე ნუ აჭმევთ, ჯერ თვითონაც ვერ გარკვეულა, შია თუ არა. აი, 10—15 წუთის შემდეგ თუ შიმშილისგან აღიაქოთს ატეხავს, მე წუთსაც არ დავაყოვნებდი და დავაპურებდი. ასე ხომ ვერ დავიცავთო რეჟიმს, იკითხავთ თქვენ. შესაძლოა, მან სხვა ჯერზე მეტხანს იძინოს და დღე თუ არა, ღამე ჩაჯდება რეჟიმში. თუკი იგი ყოველთვის ერთი საათით ადრე იღვიძებს მშვიერი, შესაძლოა, ჭამასა და ჭამას შორის ოთხსაათიანი შუალედის საკმარის რძეს ვერ ღებულობდეს. თუ ასეა, ხშირ-ხშირად მიეცით მას ძუძუ: თუნდაც ყოველ ორ საათში, თუკი აშკარა მოშიებას შეატყობთ. ძუძუს ხშირ-ხშირად დაცლა რძისაგან ხელს შეუწყობს მის მეტი და მეტი რძით გაესებას, — რამდენიმე დღის შემდეგ თქვენ, შესაძლოა, საკმარისი რძე გექნეთ და ბავშვიც მაძღრად გეყოლებათ. თუ ხელოვნური კვებისას იგი მთელ იჯრას სვამს და მაინც სულ მუდამ ნავარაუდევ დროზე ადრე იღვიძებს, ექიმს შეეკითხეთ, ხომ არ უნდა გაუზარდოთ ბავშვს რძის ულუფა.

67. ბავშვს შემდეგ ჯერზე როდის უნდა აჭამოთ. მე უკვე ვთქვი, რომ თუ ბავშვი უჭირვეულოდ ეგუება ჭამასა და ჭამას შორის ოთხსაათიან შუალედს, მაგრამ დროდადრო 3—3½ საათში იღვიძებს ხოლმე, შეიძლება მას მაშინვე აჭამოთ, დადგენილი დროის ლოდინი საჭირო არ იქნება. მაგრამ დაკეშვით, რომ მან ჭამიდან ერთი საათის შემდეგ გაიღვიძა. თუ მას რძის ჩვეულებრივი ულუფა დაღეული აქვს, არ უნდა შიოდეს. ბავშვმა, ალბათ, იმიტომ გაიღვიძა, რომ მუცელი გაზისგან გაბერეთ. დაეხმარეთ, რომ ეს გაზები ამოუშვას, წყალი დააღვიძინეთ ან მატყუარა-საწოვარა მოაწოვინეთ. მე ასე ადრე რძეს არ მივცემდი, მაგრამ სხვა თუ ვერაფერი დაამშვიდებს, იქნებ დაპურებამ უშველოს. თუ ბავშვი თავის მუჭს წუწნის ან ხარბად ნთქავს რძეს, მაინცდამაინც ნუ გეგონებათ, რომ იგი მოშიებულისაა. გაზების ამგვარი შეწუხებული ბავშვი, ჩვეულებრივ, ასე იქ-

ცევა. როგორც ჩანს, თვით ბავშვს შიმშილობისა და გაზების მიერ გამოწვეული ტკივილები ერთმანეთისაგან ვერ გაურჩევია (იხ. 251- ქვეთავი).

სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ბავშვი რამდენჯერაც წაუტირებს, ყოველთვის საჭმელს კი ნუ მივცემთ. თუ იგი ხშირ-ხშირად ტირის, ექიმს უხმეთ და სცადეთ, რომ მიზეზი გაიგოთ.

68; კვების სხვა რეჟიმში. თქვენ, ცხადია, შეგიძლიათ ჭამის სხვა საათებიც დააწესოთ, თუკი ბავშვი ამას შეეგუება. მაგალითად: 7.00, 11.00, 15.00, 19.00, 23.00 და 3.00 მთელი ხათაბალა ისაა, რომ ბავშვების უმეტესობა ახალ დღეს დილის ხუთსა და ექვს საათს შორის იწყებს, როცა ისინი ღამე არ დაუპურებიათ. არიან ბედნიერი დედები, რომელთა შვილებიც 7 საათამდე უშფოთველად ელოდებიან პირველ ჭამას, შემდეგ კი ჩვეულებრივ რეჟიმს მიჰყვებიან; 10.00, 14.00, 18.00, 22.00, ესეც ნორმალური ამბავია.

69. სამსაათიანი შუალედი. თუკი თქვენი შვილი იმდენ რძეს სვამს, რამდენიც სურს და მაინც სამი საათის შემდეგ იღვიძებს ხოლმე, მაშინ ჯერჯერობით ძველი რეჟიმი შეუნარჩუნეთ მას, ჩვეულებრივ, სამსაათიანი შუალედი იმ ბავშვებს სჭირდებათ, რომლებიც 3,5 კგ-ზე მსუბუქნი არიან. მაგრამ ეს ყოველთვის ასე არ არის. ზოგიერთი სამკილოიანი ბავშვი ოთხ საათსაც თავისუფლად უძლებს, სხვათ კი, ოთხკილოიანებს, პირველ ორ კვირას ჭამასა და ჭამას შორის სამ საათზე მეტი შუალედიც ვერ აუტანიათ.

უმრავლესობა იმ ბავშვებისა, რომლებიც დღისით სამსაათიან შუალედს საჭიროებენ, ღამის ოთხსაათიან ინტერვალს უნდა შევაგუოთ, თუ მათი წონა 2,5 კგ-ზე ნაკლები არ არის. ასეთ შემთხვევაში მიახლოებით ასეთი განაწესი უნდა დადგინდეს—6.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 22.00, 2.00.

70. ჭამა ღამით. ყველაზე მთავარი, სავალდებულო წესია — ბავშვს ღამე საჭმელად ნუ გააღვიძებთ. დაე, თუ მოშივდა, მან თვითონ გააღვიძოთ, ბავშვი, რომელიც ღამე ჭამას საჭიროებს, თავდაპირველად თითქმის ზუსტად ორი საათისათვის გაიღვიძებს. შემდეგ ერთხელ იგი დაახლოებით სამ საათზე—ოთხის ნახევარზე გაიღვიძებს. დააპურეთ იგი და ეს ღამის ჭამად ჩაუთვათ. დილით იგი, ალბათ, 6—7 საათზე გაიღვიძებს. შემდეგ

ღამეს, შესაძლოა, მან დილის ხუთის ნახევრამდე—ხუთამდე იძინოს, რძე მიეცით, ოღონდ ეს უკვე დილის ექვს საათზე რომ უწევდა, იმ ჭამად ჩაუთვალეთ და იყარაუდეთ, რომ შემდეგი ჭამა უკვე დილის 10 საათზე უნდა მოითხოვოს. ჩვეულებრივ, ბავშვებს ორი ან სამი ღამე სჭირდებათ, რომ ღამე ჭამას გადაეჩვიონ. როცა ასეც მოხდება, რძის დღიური იჯრა გაუღიდეთ ბავშვს, რათა დღელამურად, საერთო ჯამში, ისევ იძინებოდა რძემ მოუწიოს, რამდენიც ადრე უწევდა.

71. ღამის ჭამა გამოტოვებთ ხოლმე. ბავშვი თუ უკვე ერთი თვისაა და 4,5 კილოს იწონის, მაგრამ ღამლამობით ჭამისათვის ისევ იღვიძებს, მე მგონი, უფრო გონივრული ის იქნება, რომ გახვანხვალეებისთანავე ნუკი მივართმევთ მას რძეს, არამედ ვაცალოთ, 15—30 წუთი წაუტიროს. იქნებ ამის შემდეგ ისევ ჩაეძინოს. თუ არა და არ ყურდება, სცადეთ, იქნებ თბილ წყალს დაგვერდეთ. თუკი ნახევარი საათის შემდეგ კვლავ ტირილი მორთო, მეტი რა ძალაა, დააპურეთ, მაგრამ სცადეთ, რომ ერთი ან ორი კვირის შემდეგ, რაც ზემოთ ვთქვი, გაუმეოროთ. საერთოდ კი, ოთხკილონახევრიან ბავშვს, რომელიც დღისით ნორმალურად იკვებება, ღამე ჭამა არ სჭირდება.

72. საღამოს ჭამა. ბავშვს მაშინ აჭამეთ, როცა თქვენთვისაა მოსახერხებელი. რამდენიმე კვირის ბავშვები, ჩვეულებრივ, მშვიდად არიან 23 ან 24 საათამდე. თქვენ თუ ადრე ღამინება გსურთ, ბავშვი 22 საათზე ან უფრო ადრეც კი გააღვიძეთ. თქვენ თუ ხელს გაძლევთ, რომ ბავშვს უფრო გვიან აჭამოთ და ამაზე ბავშვიც ყაბულსაა, მაშინ ისე მოიქეცით, როგორც თქვენთვის ხელსაყრელი იყოს.

თუ ბავშვი ჯერ კიდევ იღვიძებს ღამის 2 საათზე, მე გირჩევდით, რომ საღამომობით აუცილებლად აჭამოთ ხოლმე, თუნდაც თვითონ საამისოდ არც იღვიძებდეს. თუ იგი მზადაა, რომ ერთ-ერთ ჭამაზე უარი თქვას, დაე, ეს ღამის ჭამა იყოს, არც თქვენ გაგიტყდებათ ძილი.

ბავშვი თუ ღამით ჭამას უკვე გადაჩვეულია, მაგრამ ვერა და ვერ შეგუებია დღისით რეგულარული ჭამის განაწესს, ყოველ საღამოს 10—11 საათზე გააღვიძეთ ხოლმე (იმ პირობით, თუ ამ დროს კარგად ჭამს). ამგვარად, უკიდურეს შემთხვევაში ბოლო ჭამა მაინც განაწესის მიხედვით მოუწევს, თქვენც ღამ-

ღამობით საჭმლის მიცემა აღარ მოგიხდებათ და დილის პირველი ჭამაც თანდათან დილის 5-6 საათისკენ გადაიწევს (იხ. 195-ე ქვეთავი).

როგორ ვაჭაროთ

ბუძუთი კვებაზე 86-98-ე ქვეთავებშია საუბარი. იმ ახალშობილთა შესახებ, რომლებსაც პირველ კვირებში რძის ყლურწვა უჭირთ და რეჟიმს შეჰკუებიან, 111-ე ქვეთავში მოგახსენებთ! 162-ე 169-ე ქვეთავებიდან გაიგებთ, თუ საწოვართი რძე როგორ მისცეთ.

ამ თავში განხილულია ზოგიერთი სიძნელე, რომლებიც ბავშვის სიცოცხლის პირველ კვირებში აღიძვრის.

73. შვიდი თვის ასაკის ბავშვებს ზოგჯერ ჭამის დროს უცნაურად უჭირავთ თავი. დედა ამბობს, რომ ბავშვი რამდენიმე წუთი ხარბად, გავეშებულად წოვს ბუძუს ან საწოვარას, შემდეგ კი უცებ თავს ანებებს წოვას და ტირის და ტირის, თითქოს რაღაც სტიკივო. ჯერ ისევე შია, მაგრამ ყოველთვის, როცა კი საწოვარას იღებს პირში, მალევე იშორებს და ტირილს იწყებს. მაგრამ იგი სიამოვნებით გეახლებათ მაგარ საჭმელს¹. მე მგონი, კბილი ამოსდის და იმიტომ იქცევა ასე. შეიძლება ვივარაუდოთ, რომ ყლურწვის დროს ის ღრძილები, რომელთა შიგნითაც უკვე იზრდება კბილები, ასევე მონაწილეობს პირის კუნთების მოძრაობაში, რის გამოც ეს ღრძილები გაუსაძლისად ღიზიანდება.

ამიტომ, ბავშვს რომ დაეხმაროთ, თქვენ შეგიძლიათ მას მონაცვლეობით მისცეთ რძე და მაგარი საჭმელი, ვინაიდან იგი რამდენიმე წუთს მაინც წოვს უმტკივნეულოდ. თუ იგი ბოთლიდან ყლურწავს, შეგიძლიათ საწოვარაში ნახვრეტი გაუფართოოთ. რომ მცირე დროში მეტი რძის გამოწოვა შესძლოს (მაგრამ ფართონახვრეტიან საწოვარას მანამ ნუ გამოიყენებთ, სანამ ყველაფერი რიგზეა, თორემ იგი წუწნის წყურვილს ვერ მოიკლავს): თუკი იგი წოვის დაწყებიდან ძალიან მალე იწყებს ხოლმე ტი-

¹ სსრ კავშირში ფაფის მიცემა 5-5,1/2 თვის შემდეგაა რეკომენდებული. ნაადრევად დამატებითი საზრდოს მიცემაზე აუცილებლად ექიმს უნდა პკიონოთ რჩევა.

რილს, რამდენიმე დღე საერთოდ ნუ მისცემთ საწოვარას. ფინჯნიდან დაალევისეთ რძე, თუკი იგუებს, ან კოვზით მიეცის, ან არადა, ფაფას შეტი რძე და სხვა საჭმელი დაუმატეთ. ნუ გედარდებათ, რომ თაყის ულუფა რძეს არ ღებულობს. ამ დანაკლისს იგი შემდეგში შეივსებს.

ხდება, რომ ბავშვი ძუძუზე უარს ამბობს, როცა დედას თვიური აქვს. ამ დღეებში ბავშვი საწოვარათი დააპურეთ. მაგრამ დედამ რძე უნდა გამოიწველოს, რომ მისი მარაგი არ შეუმცირდეს. თვიურის გასვლის შემდეგ დედა თუ ერთბაშად შეუწყვეტს ბავშვს საწოვარათი დაპურებას, მაშინ იგი კვლავ ძუძუს მოუბრუნდება და დედას რძის ძველი მარაგი აღუდგება.

გაციების შემდეგ ყურის ტკივილმა ბავშვს შეიძლება მთელი ყბა აატკივოს და მაშინ იგი საწოვარაზე უარს იტყვის, მაგრამ ძუძუს წოვას კი შეიძლება.

74. ბოგინი. სმის დროს ყველა ბავშვი ცოტა ჰაერს ისუნთქავს. ეს ჰაერი ბავშვს მუცელში უგროვდება და აწუხებს. ზოგიერთი ბავშვი იძულებულია ამის გამო ჭამას თავი ანებოს, სხვანი კი არ ჩერდებიან, უადრე რძეს ბოლომდე არ დალევენ. არის ორგვარი ძირითადი ხერხი იმისა, რომ ბავშვს ჰაერის ჩასუნთქვისაგან ვუსაშველოთ: პირველი ხერხი ესაა: ბავშვი მუხლზე დაისვით, ზურგი დაუკავეთ და მუცელზე ნელ-ნელა უსვით ხელი. მეორე ხერხია: ბავშვი ისე დაიჭირეთ ხელებზე, რომ მისი თავი მხარზე გედოთ და ზურგზე მსუბუქად წამოარტყით ან გადაუსვით ხელი. მხარზე რაიმე ნაჭერი დაიფინეთ, ვინიცობაა, ცოტა რძე გადმოგანთხიოთ. ზოგნი იოლად და სწრაფად ამოისუნთქავენ ჰაერს, სხვებს — უჭირთ. თუ ბავშვი სწრაფად ვერ ამოისუნთქავს — წუთით წამოაწვინეთ, მერე ისევ აიყვანეთ ხელში, ეს ზოგჯერ შეეღობა.

თუ ბავშვს იმდენი ჰაერი გადასცდა, რომ იძულებულია წამას თავი მიანებოს, მაშინ უმჯობესია ამოაბოყინოს და მერე ისევ მძივით საჭმელი. ყოველი ჭამის შემდეგ აუცილებელია, რომ ბავშვს ამოაბოყინების საშუალება მიეცეს. თუ ბავშვს ამოუბოყინებლად ჩააწვენთ ლოგინში, ცოტა ხნის შემდეგ ჰაერი შეაწუხებს. ზოგიერთს ბავშვს ამისაგან ტკივილებიც კი აქვს. მეორეს მხრივ, თუ თქვენი ბავშვი ცუდად ამოისუნთქავს ჰაერს, მაგრამ ეს არ აწუხებს, შეგონდით, ბავშვი რამდენიმე წუთს ვერტიკალურად (შეუღობად) გეჭიროდ, მერე კი ლოგინში ჩააწვინით.

აქვე მინდა მოვიხსენიო ერთი ფაქტიც, რომელიც ბევრ ახალბედა დედას ააშფოთებს. ბავშვს, როსქელმაც მთელი იჯრა რძე გამოყლურწა, მუცელი ძალიან ებერება. ეს იმიტომ ხდება, რომ რძე, რომელსაც ის სვამს, მისი კუჭის ზომებს დიდად აღემატება.

სამყოფს თუ ჭამს და ფონაში იმატავს თუ არა

75. ბავშვმა თვითონვე იცის, რამდენი საჭმელიც უნდა მას. თუ ბავშვს რძე არ ყოფნის ან დედას გადაღლილობისა თუ ნერვიულობის გამო რძე შემციირებია, ბავშვი ყოველ ჯერზე ადრე გაიღვიძებს ხოლმე და მოშიებულის ტირილით იტირებს, რასაც თქვენ უკვე სცნობთ. როცა იგი რძეს ბოლო წვეთამდე გამოყლურწავს, პირით კიდევ დაუწყებს ძებნას ან შეეცდება, რომ თავისი მუჭი წოვოს. თუ თქვენ წონით ბავშვს, დარწმუნდებით, რომ ახლა ადრინდელზე ნაკლებს იმატებს. ზოგიერთ ბავშვს არასაკმარისი კვებისაგან კუჭის შეკრულობა ეწყება; თუ ჭამა, მაგრამ სანახევროდაც ვერ იჯერა გული, იგი შეიძლება დაუყოვნებლივ ატირდეს.

ამგვარ რამეს რომ ინიშნებთ, ექიმს დაეკითხეთ, იქნებ რძის ულუფა იყოს მოსამატებელი. გონივრული იქნება, რომ ბავშვს მეტი რძე მისცეთ, თუკი იგი აქამდე მიცემულ იჯრას ბილომდე ათავებს. მაგრამ ფრთხილად იყავით, ნუ დააძალებთ, თუკი მას ადრინდელზე მეტი ჯერ არ უნდა. თქვენ თუ ბავშვს ძუძუს აძლევთ და მან დროზე ადრე გაიღვიძა, აჭამეთ, თუნდაც ამით იმდღეს დამატებითი ჭამაც გამოუვიდეს. ძუძუს შედარებით ხშირად დაცლა რძისაგან ხელს უწყობს რძის მეტი და ახალი მარაგის მოდენას, თუკი დედის ორგანიზმს ეს ძალუძს. ადრე თუ ერთ ძუძუს აძლევდით ბავშვს, ახლა მეორეც მიეცით.

76. რამდენი უნდა მოიმატოს ბავშვმა წონაში? ყველაზე სწორი პასუხი ასეთია: ბავშვმა თვითონ იცის, რამდენიც უნდა მოიმატოს. მას თუ საჭიროზე მეტი რძე მიეცი, უარს გეტყვის. თუ დააკელი, შემდეგი ჭამისათვის ადრე გაიღვიძებს და მუჭს დაუწყებს წოვას. როცა წონაში მომატებაზე ლაპარაკობენ, საშუალო ციფრები აქვთ მხედველობაში, მაგრამ თითოეული ბავშ-

ვი თავისებურად იმატებს. საშუალო ციფრის დასადგენად ექიმები წონაში ყველაზე დიდ მომატებას ყველაზე ნაკლებ მომატებასთან კრებენ და მერე მიღებულ რიცხვს ჰყოფენ. ერთნი მეტად სუქდებიან, მეორენი — ნაკლებად და ეს სავსებით ბუნებრივი მოვლენაა. მაგრამ წონაში ნელი მატება შეიძლება იმასაც ნიშნავდეს, რომ ბავშვი იმდენს არა სჭამს, რამდენიც საჭიროა, ან, შესაძლოა, ავადობდეს. თქვენი ბავშვი თუ ნელა იმატებს წონაში, იგი სისტემატურად უნდა აჩვენოთ ექიმს, რომ მის ჯანმრთელობაში დარწმუნებული იყით. ბევრია ბავშვი, რომელიც წონაში ნელა იმატებს, თუმცა გაუძლომლობას ვერ შეატყობთ. მაგრამ მეტ რძეს თუ მისცემთ, სიამოვნებით გადაყლურწავს და უფრო ჩქარა მოიმატებს წონაში. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, როცა რძე აკლია, ბავშვი ყოველთვის რიდი ყვირის. საშუალოდ ბავშვები 3,5 კილო იზადებიან და 5 თვისათვის 7 კილომდე აღიან, ესე იგი ორგზის მძიმდებიან. მაგრამ, პრაქტიკულად, ის ბავშვები, რომლებიც უფრო მსუბუქნი იზადებიან, წონაში უფრო ჩქარა იმატებენ, თითქოს უფრო მძიმე თანატოლების დაწვევა სურთო. მძიმე ახალშობილმა კი შეიძლება ხუთი თვისთვის წონაში ორჯერ ვერ მოიმატოს. საშუალო წონის ბავშვი პირველ სამ თვეში დაახლოებით 900-900 გრამს იმატებს (160-200 გრამს კვირაში). იგულისხმება, რომ ზოგი მეტს იმატებს, ზოგი — ნაკლებს. ექვსი თვის ასაკში საშუალო მატება თვეში 500 გრამამდე კლებულობს (100-120 გრამი კვირაში). ცხრა თვიდან წლებამდე საშუალო მატება კიდევ უფრო ქვეითდება — თვეში 300 გრამია (60-80 გრამი კვირაში). მეორე წელში რომ გადავა, ბავშვი, ჩვეულებრივ, 200-250 გრამს იმატებს თვეში. რაც უფრო იზრდება ბავშვი, მით უფრო შენელებულად და რეგულარულად იმატებს იგი წონაში. როცა ბავშვს კბილები ამოსდის, მას მადა უფუჭდება და რამდენიმე კვირის განმავლობაში შეიძლება სულაც ვერ მოიმატოს. როცა კვლავ საღადაა, მადა უბრუნდება და უფრო სწრაფად სუქდება.

კვირიდან კვირამდე ბავშვის წონის ცვლილება ბევრს არაფერს ნიშნავს. ყოველი აწონვის დროს მისი წონა კუჭის და შარდის ბუშტის სისავსეზე და კუჭ-ნაწლავის მუშაობაზე დამოკიდებული. ვთქვათ, ერთხელაც, დილით აწონეთ და ხედავთ, რომ თუკი წინა კვირებში 200-200 გრამს იმატებდა, ბოლო

კვირაში 100 გრამილა მოუმატნია. აქედან ნუ დაასკვნით, თაქოს იგი საჭმელს იკლებდეს ან ავადობდეს. ბავშვს თუ სავსებათ სადი, კმაყოფილი სახე აქვს, ერთი-ორი კვირა დაელოდეთ, რადგან, შესაძლოა, მეორე კვირაშივე მოიმატოს წონაში. მაგრამ ყოველთვის გახსოვდეთ: რაც უფრო მატულობს ბავშვი ასაკში, მით უფრო ნელ-ნელა იმატებს იგი წონაში.

77. ხშირად უნდა ავწონოთ თუ არა ბავშვი. ცხადია, დედების უმრავლესობას სახლში სასწორი არა აქვს და ისინი ბავშვს მხოლოდ ექიმთან წვევის დროს წონიან, რაც სავსებით საკმარისია. ბავშვი თუ ჯანმრთელი და ხალისიანია, თვეში ერთჯერ მეტად აწონას რაღა აზრი აქვს. თუ სახლში სასწორი გაქვთ, კვირაში ერთჯერ, ან, უმჯობესია, ორ კვირაში ერთჯერ აწონოთ ხოლმე; ყოველდღე რომ წონოთ, მეტიხმეტი წრიალი შეგიდგებათ მისი წონის გამო. მეორეს მხრივ, ბავშვი თუ ხშირ-ხშირად ტირის და პირს აღებინებს ხოლმე, ან კუჭის აშლილობა აქვს, შეიძლება სისტემატურმა აწონვამ ექიმს დიაგნოზის გარკვევაში ხელი შეუწყოს. მაგალითად, ბავშვი თუ ბევრს ტირის, მაგრამ წონაში მაინც კარგად იმატებს, ტირილის მიზეზი გაზები იქნება და არა შიმშილი.

ქუქუთი კვების უპირატესობანი

78. ძუძუს რძე ბავშვისათვის ყველაზე ბუნებრივი საზრდოა. თუკი დარწმუნებული არა ხართ, რომ სხვაგვარად უკეთეს შედეგს მიაღწევთ, ყოველთვის ნაკლებ საშიშია ბუნებრივი გზით სიარული. ძუძუთი კვებას აქვს ჩვენთვის ცნობილი უპირატესობანი, — შესაძლოა, მას ჩვენთვის უცნობი სხვა ღირსებებიც ჰქონდეს. ძუძუს მიცემა დედას ხელს უწყობს მშობიარობის შემდეგ ჯანის აღდგენაში, ბავშვი ძუძუს სწოვს, საშვილოსნოს გვერდითი კუნთები ენერგიულად იკუმშება, რაც მას ეხმარება, რომ ნორმალური ზომები და მდგომარეობა დაიბრუნოს.

თქვენ, ალბათ, გაგიგონიათ, რომ ხსენის მიღებასთან ერთად ბავშვი დაავადებათა საწინააღმდეგო იმუნიტეტს შეიმუშავებს. ძუძუთი კვების დროს ბავშვებს კუჭი უფრო იშვიათად ასტკივდებათ, ვიდრე ხელოვნური საზრდოობის დროს. ძუძუთა ჭმევის უდიდესი უპირატესობა ისაა, რომ ძუძუს რძე აბსოლუტურად სტერილიზებულია. პრაქტიკული თვასაღსაზრისით რომ მიუუღებთ, ძუძუთი კვება დროსა და ძალას გიზოგავთ, რადგან თქვენ არ დაგჭირდებათ ბოთლებისა და საწოვარების რეცხვა და სტერილიზაცია, არც გაცივება და არც გაცხელება რძისა არ მოგიხდებათ. ბავშვიანად შორს მგზავრობა თუ გიწევთ, ძუძუთი ჭმევა ხომ პირდაპირ მისწრებაა თქვენთვის. გარდა ამისა, ეს საზრების დიდი დაზოგვაა. არის სხვა უპირატესობაც, რასაც ხშირად ივიწყებენ: ძუძუთი ჭმევა ბავშვს უკეთ უკმაყოფილებს წოვის მოთხოვნილებას. ამიტომ, ის ბავშვები, რომლებიც ძუძუს ჭამენ, საწოვარას იშვიათად თუ წოვენ.

მეძუძური ქალები ამბობენ ხოლმე, ბავშვის სიახლოვის გრძნობა, იმის განცდა, რომ ბავშვს ისეთ რამეს ვაძლევთ, რასაც მას დედამიწის ზურგზე ვერაფერს მისცემდა, განუზომელ სიხარულს გვანიჭებსო. წიგნებში იშვიათად იხსენიებენ, რომ ორიოდე კვი-

რასი ბავშვისათვის ძუძუს მიცემის პროცესი დედას ფიზიკურ სიამოვნებას გვრის. დედა მარტოოდენ ბავშვის გაჩენის ფაქტით, მით უფრო პირველი მშობიარობით, ბოლომდე ვერ იგრძნობს თავის დედობას, ვერ შეძლებს, რომ მთელი სისხვსით განიცადოს შვილის სიყვარული და დედობის ბედნიერება. იგი ჭეშმარიტი დედა მაშინ ხდება, როცა ბავშვის წინაშე თავისი მოვალეობის შესრულებას, მის მოვლას იწყებს; რაც უფრო კარგად ართმევს იგი თავს და რაც უფრო მეტ კმაყოფილებას გამოხატავს ბავშვი, მით უფრო და უფრო მეტი სიამით იჭრება ქალი დედის როლში. ასე თუ მიუდგებით საკითხს, ძუძუთი კვება სასწაულებრივად მოქმედებს ახალბედა დედებზე, განსაკუთრებით კი ხასიკეთოა იგი დედისა და შვილის ურთიერთობისათვის. დედა და შვილი ურთიერთსიახლოვით ნეტარებენ და მათი სიყვარული ერთმანეთისადმი იზრდება და იზრდება. მაგრამ უკანასკნელ წლებში ქალაქებში სულ უფრო იშვიათად აჭმევენ ბავშვს ძუძუს. და ამის უმთავრესი მიზეზი ისაა, რომ ხელოვნური კვება იოლ და უსაფრთხო საქმედ იქცა.

ჩვეულებრივ, ან რას გვეკითხებიან

79. ტანადობა. ზოგიერთი დედა ბავშვს ძუძუს არ აჭმევს, აქაოდა, ტანადობა წამიხდებაო. რა თქმა უნდა, თქვენ უზომოდ ბევრის ჭამა არ დაგჭირდებათ იმისათვის, რომ ბევრი რძე გქონდეთ. დედის ორგანიზმს, რომ არ გამოიფიტოს, არ დამაბუნდეს, სჭირდება დამატებითი საზრდო, მაგრამ დედა გასუქებას არ უნდა ესწრაფვოდეს.

ბავშვისათვის ძუძუს მიცემა დედის სარძევე ჯირკვლის ფორმას აზიანებსო, აგრე ჰკონიათ. ჯირკვალი მშობიარობის დროს იზრდება და ასევე რჩება მანამ, სანამ დედა შვილს ძუძუს აჭმევს, მერე კი ისევ თავდაპირველ ზომაზე დგება. რამდენიმე ბავშვის კვება ძუძუთი ყოველთვის როდი იწყებს სარძევე ჯირკვლის გაბრტყელებასა და ჩამოშვებას. ასეთი რამ ნამდვილად ხდება, მაგრამ რამდენი ქალია, რომ წელთა მსვლელობაში სარძევე ჯირკვლები გაბრტყელებია, თუმცა შვილებისათვის ძუძუ არ უჭმევია. ჩემი საექიმო გამოცდილებით ვიცი, რომ ბევრ

ქალს ძუძუთი გაუზრდია რამდენიმე შვილი, მაგრამ მათ ტანი კი არ წახდენიათ, ზოგიერთს უკეთესიც კი გახდომია. მაგრამ ორ რამეში უნდა გაგაფრთხილოთ. პირველი: დედამ მარჯვე, კარგად მორგებული ბიუსტჰალტერი უნდა ატაროს არა მხოლოდ ბავშვისათვის ძუძუს მიცემის პერიოდში, არამედ ორსულობის ბოლო სამ თვესაც, ამასთანავე, იგი არც დღისით უნდა მოიშოროს და არც ღამით, რათა სარძევე ჯირკვლის კუნთებისა და კანის დაჭიმვა აიცდინოს. ქალებს ვურჩევთ, რომ ორსულობის მეშვიდე თვიდან მოყოლებით, ჩვეულებრივზე ერთი ნომრით დიდი ბიუსტჰალტერი ატარონ. კიდევ უკეთესია სპეციალური, დიდიანი, წინ შესახსნელი ბიუსტჰალტერი. თუკი ძუძუდან რძე გწვეთავთ, თქვენ შეგიძლიათ ბიუსტჰალტერში უბრალო ბამბა ჩაიფინოთ, ან რამე ისეთი, რაც ადვილად გაირეცხება.

მეორე გაფრთხილება ესაა: ზედმეტ წონაში მომატებას ერადეთ არა მარტო ორსულობის, არამედ ბავშვისათვის ძუძუს ნიცემის პერიოდშიც. გასუქებისაგან სარძევე ჯირკვალი ისედაც, ორსულადაც რომ არ იყოთ, შეიძლება ჩამოგეთენთოთ, ჩამოგეშვათ.

80. ხარძევე ჯირკვლის ზომას მნიშვნელობა არა აქვს. ზოგიერთ პატარამკერდიან ქალს ჰგონია, შესაძლოა, ცოტა რძე მიქნესო. ასე არაა საქმე. ხალი სარძევე ჯირკვალი, ჩვეულებრივ, დიდი არაა და რაც უფრო დიდია იგი, მით უფრო მეტი ნაწილი მისი ქონია. ორსულობის პროცესში სარძევე ჯირკვლები ვითარდება და დიდდება. არტერიები და ვენები, რომლებიც მას სისხლით ამარაგებენ, ასევე ფართოვდებიან და კანქვეშ გამოიბურცებიან. როცა მშობიარობიდან რამდენიმე დღის შემდეგ რძე მოაწვება, სარძევე ჯირკვალი კიდევ უფრო იზრდება. ყველა ექიმში გეტყვით, რომ პატარა ძუძუებიან ქალსაც რამდენს ჰქონია საესებით სამყოფი რძე.

81. ქანცავს კი ეს დედას? ხშირად ქალები ამბობენ, ბავშვს რომ ძუძუს ვაჭმევთ, ვიქანცებითო, ზოგიერთნი კი იმასაც ამბობენ, მშობიარობის შემდგომ პირველ კვირებში დადლილობას ვგრძნობთო. მაგრამ ვინც ბავშვს ძუძუს არ აჭმევს, ისინი უკეთ როდი არიან. ქალი ძალას თანდათან აღიდგენს. ამას გარდა, მშობიარობის შემდგომი პირველი დღეების ნერვული დაძაბულობა ძალზე დამლღელია. ძუძუს რძეს დედის სხეულიდან

ბლომად კალორია გამოაქვს. ამიტომ, მან თავის წონის შესა-
ნარჩუნებლად ჩვეულებრივზე მეტი უნდა ჭამოს. ადამიანის ორ-
განიზმი სწრაფად ეგუება დატვირთვის გაზრდას თუ შემცირე-
ბას და მას მადაც ამის შესაბამისად ემატება ან ეკარგება, რითაც
შედარებით მყარი წონა უნარჩუნდება. თუკი მეტუბური დედა
ჯანმრთელი და მშვიდია, მას მადაც თავისთავად მოემატება.
ზოგიერთი დედა თვითონაც გაკვირვებულია, რამდენის ჭამა შემ-
ძლებია ისე, რომ გრამითაც არ გავსუქდიო. მაგრამ ისეც ხდება,
რომ ქალს პირდაპირ მგლის მადა ელვიძება. ასეთ შემთხვევაში
ქალმა ექიმს უნდა ჰკითხოს რჩევა და მთელ თავის ნებისყოფას
უნდა უხმოს.

თუკი ბავშვისათვის ძუძუს ჭმევა ძალიან გქანცავთ, შესაძ-
ლოა, თქვენ ბევრი ინერვულოთ. ეს მადას დაგიკარგავთ და დეპ-
რესიამდე მიგიყვანთ.

ზოგი ქალი მთელი სიცოცხლე თავის ჯანმრთელობაზე იყო
თავგადაკლული და ზედმეტ გარჯას გაუბოდა. ახლა ისინი
ფიქრობენ, ჯანმრთელობა არ გვიწყობს ხელს, რომ ბავშვს ძუ-
ძუ ვაჭამოთ, თუმცა მათი ორგანიზმი ჩინებულად აიტანდა ამას.
ისეც ხდება, ქალი მართლაც ძალზე სუსტია საამისოდ, რომ
ბავშვს ძუძუ აწოვოს. თუკი მეტუბური დედა მართლაც ცუდად
ხდება და წონაშიაც იკლებს, მან ექიმს უნდა მიაკითხოს დაუ-
ყოვნებლივ.

82. თუკი დედა მსახურობს, მაგრამ მხოლოდ რეა საათი რჩე-
ბა გარეთ, იგი ფაქტიურად მხოლოდ ერთ ჭამას უცადენს ბავშვს.
სხვა დროს მას შეუძლია, რომ ბავშვს ძუძუ აჭამოს. თუკი სამ-
სახურის დროს ამას ვერა და ვერ ახერხებს, მიზანშეწონილია,
რომ დეკრეტული შვებულების დროს მაინც ბავშვი ძუძუს რძეზე
ჰყავდეს.

83. აურაცხელი საშუალებაა იმისა, რომ ბავშვის მიმართ
ხინაზე გამოავლინოთ. დაუშვავთ, რომ თქვენ გინდათ ბავშვს
რძე აძლიოთ, მაგრამ ამა თუ იმ მიზეზით ეს ვერ მოგი-
ხერხებიათ. ეს გარემოება თქვენი შვილის ფიზიკურ და ემოცი-
ურ განვითარებას კვალს დაამჩნევს თუ არა? ჰიგიენას თუ და-
იცავთ და ბავშვს რეგულარულად გაასინჯებთ ექიმს, თითქმის
ნაღდი ამბავია, რომ იგი ჯანმრთელი გაიზრდება, დაუშვავთ და
თქვენ მას საწოვართი ასმევთ რძეს, ამ დროს ხომ იგი მკლა-

ვებზე გიწვევიათ და თანაც გულთან იხუტებთ. ემოციური თვალ-საზრისით ბავშვს ესეც სიამოვნებს, თითქოს ძუძუს რძე მივეცეთ. დედები კითხულობენ ფსიქოლოგების წერილებს. ძუძუს რძით კვების მნიშვნელობაზე და ფიქრობენ, ხელოვნური კვებით გაზრდილი ბავშვები დედის რძით გაზრდილი ბავშვებზე ბედნიერნი ვერ იზრდებიანო. ეს ჯერ არავის დაუმტკიცებია.

დედას შეუძლია ათასი ხერხით დაუმტკიცოს შვილს ერთ-გულება და მოიპოვოს მინი ნდობა. ძუძუთი კვება ერთ-ერთი ასეთი ხერხია. ზოგიერთი ახალბედა დედა ზღვა ლიტერატურას გადაიკითხავს ძუძუთი კვების მნიშვნელობაზე, დარწმუნდება მის სიკეთეში და მტკიცედ გადაწყვეტს, ჩემს ბავშვსაც ძუძუს რძე უნდა მივეყო. მაგრამ როცა რაიმე მიზეზის გამო ამას ვერ ახერხებს, შეშფოთებულია, ცუდი დედა გამოვლექი, ბავშვს ძალზე მნიშვნელოვანი რამ დაეაკელიო. ამგვარი განწყობა, როცა ძუძუთი კვება ვერ ხერხდება, არც დედას მოუტანს სიკეთეს და არც ბავშვს. ბოლოს და ბოლოს, ბავშვისათვის უფრო მნიშვნელოვანია დედის კარგი გუნება-განწყობილება.

უნდა გვახსოვდეს, რომ ძუძუს რძის საკმაო ქონა-უქონლობა მხოლოდ და მხოლოდ დედის სურვილზე კი არა, შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების მუშაობაზეცაა დამოკიდებული და, რაკი ასეა, ძუძუს რძის უქონლობის ან უკმარობის გამო ტყუილად კიცხავს ქალი თავის თავს. თქვენ თუ ძუძუს რძით ვერ ზრდით შვილს, თავს ცუდ დედად ნუ მიიჩნევთ და ნუ ფიქრობთ, თითქოს, როგორც ქალს, თქვენ ფიზიკურად და ემოციურად ნაკლი გქონდეთ (ეს ძირფესვიანად უსაფუძვლო აზრია). იცოცხლეთ, კარგია, თუ ძუძუს რძეს მისცემთ ბავშვს, მაგრამ რაკი ეს არ გამოგდით, სასოს კი ნუ წარიკვეთთ.

ბევრი ქალია, ძუძუს რძით ბავშვების გაზრდას რომ ესწრაფვის და თანდათან რწმუნდება, რომ ყოველ მომდევნო შვილზე ეს უკეთ და უკეთ გამოსდის. შესაძლოა, ეს გამოცდილებისა და ხაკუთარი ძალის გაზრდილი რწმენის შედეგიც იყოს.

84. დედასაც შეუძლია, რომ ნორმალურად იცხოვროს. ზოგიერთ დედას არ უნდა ბავშვს ძუძუ აჭამოს, რადგან ეშინია, ამით ბევრ რამეზე უნდა ავიდო ხელიო. ჩვეულებრივ, მეძუძურ დედას ისევ ისე ძველებურად შეუძლია ჭამის გაგრძელება. არავის დაუმტკიცებია, ვთქვათ, დედა თუ შავქლიავს ჭამს, ბავშვს

კუჭი ეშლებოდეს, ან დედა თუ მოხრაკულს გეახლებათ, ბავშვი საჭმელს ვერ ინელებდეს. იშვიათად, მაგრამ მაინც არიან ბავშვები, რომლებზეც ძუძუს რძე ცუდად მოქმედებს, თუკი დედამ ზოგიერთი ხილი ჭამა. ბუნებრივია, ეს ამბავი თუ რამდენჯერმე გამოვლინდება, დედამ ამ კონკრეტულ ხილზე ხელი უნდა აიღოს. დედის მიერ მიღებული ზოგიერთი წამალი მის რძეში გადადის. თქვენ თუ ავადა ხართ და ექაში. წამალს გიწერთ, აუცილებლად უთხარით, რომ ბავშვს ძუძუს აჭმევთ.

როცა დედა ნერვებს იშლის, შეიძლება მას რძე მოაკლდეს. ამის გამო ზოგჯერ ბავშვიც წუხს.

ზოგ მეძუძურ ქალს მენსტრუაცია არა აქვს, ზოგს კი რეგულარულად აქვს ან არარეგულარულად. მენსტრუაციის დროს ზოგჯერ შეიძლება ბავშვს ცოტათი აეშალოს კუჭი ან საერთოდ უარი თქვას ძუძუს რძეზე.

, დედას შეუძლია, დროდადრო, ყოველდღეც კი, თითოჯერ გულმშვიდად მისცეს რძე ბავშვს საწოლვართი, თუკი ოთხ საათზე მეტხანს უწევს ხილზე გარეთ ყოფნა.

85. დედის საზრდოობა: მეძუძური დედის საზრდო საკმაოდ უნდა შეიცავდეს ბავშვისათვის აუცილებელ ყველა ელემენტს. მაგალითად, ბავშვის ძუძუების ჩამოყალიბებისათვის ბევრი კალციუმი საჭირო. დედა თუ საჭმელით საკმარის კალციუმს არ ღებულობს, მაშინ ბავშვისათვის საჭირო კალციუმს ძუძუს რძე დედის ძუძუებიდან ღებულობს. უწინ ეგონათ, ასეთ შემთხვევაში რძეში კალციუმი დედის კბილებიდან მიდისო. მაგრამ ასე არ არის. დედა იმდენი რძე უნდა დალიოს, რამდენსაც ბავშვი სწოვს, და ამას საკუთარი ორგანიზმისათვის საჭირო ცოტა მარაგიც უნდა დაუმატოს: რძისა თუ რძის პროდუქტების არჩევა თვითონვე შეუძლია (იხ. 411-ე ქვეთავი). დედის ყოველდღიური მენიუ შემდეგ ელემენტებს უნდა შეიცავდეს, თუნდაც ამისათვის ზოგი სხვა რძის ჭამაში თავის შეზღუდვაც მოუხდეს, თუკი გასუქებისა ეშინია:

რძე — 250 გ მაინც, ისე 400 გ აჯობებს (ნებისმიერი სახით), აგრეთვე რძის პროდუქტები.

ხილი და ბოსტნეული დღეში ექვსჯერ (თქვენ ეს, შესაძლოა, ძალზე გადამეტებულად მოგეჩვენოთ, მაგრამ ესაა წვენი ორი ფორთოხლისა, ბოსტნეულის სალათა, მწვანე და

ყვითელი ბოსტნეული და დღეში ორჯერ კარტოფილი — სულ ექვსჯერ გამოდის).

C ვიტამინზე სხეულის მოთხოვნილება რომ დააკმაყოფილოთ. ბოსტნეული უმადაც უნდა ჭამოთ. ამის გარდა, თქვენს მენიუში უნდა ჩართოთ რაიმე ამ პროდუქტთაგან: ფორთოხალი, პამიდორი, ნედლი კომბოსტო ან კენკროვანი. A ვიტამინი შედის მუქ მწვანე ან ყვითელ ბოსტნეულში.

კ ა რ ტ ო ფ ი ლ ი — ძვირფასი პროდუქტია არა მარტო მაწიერობით, არამედ ვიტამინების შემცველობითაც.

ხილი და ბოსტნეული შეიძლება ნედლიც იყოს და დაკონსერვებულიც, გაყინულიც და ხმელიც.

ხ ო რ ც ი, ფ რ ი ნ ვ ე ლ ი, თ ე ვ ზ ი — დღეში ერთხელ მაინც, ისე კი ორჯერ აჯობებს. აუცილებელია დროდადრო მენიუში ჩაურიოთ ღვიძლი, როგორც გამორჩეული ძვირფასი საჭმელი.

კ ვ ე რ ც ხ ი — დღეში ერთი ცალი.

ფ ა ფ ა და პ უ რ ი თეთრს გარდა — დღეში სამჯერ, როგორც B ჯგუფის ვიტამინის შემცველი.

კ ა რ ა ქ ი ან მ ა რ გ ა რ ი ნ ი — როგორც A ვიტამინის შემცველი. თუკი სიმსუქნისკენ გაქვთ მიდრეკილება, კარაქის მაგივრად A ვიტამინის შემცველი მწვანილი მიირთვიეთ.

D ვ ი ტ ა მ ი ნ ი — ექიმის რეცეპტით — თქვენი ორგანიზმის მიერ მიღებული კალციუმის უკეთ შესარგებად.

მეძუძური ქალი თუ ზომავზე მეტად სუქდება, შეუძლია უნადებო (მონდილი) რძე დალიოს, ხორცისა და პურის იჯრას უკლოს. ძალზე ცოტა უნდა ჭამოს ან საერთოდ ნუ ჭამს ისეთ კალორიულ პროდუქტებს, როგორიცაა კანფეტები, შაქარლამა, ღვეზლები, ნამცხვრები და სხვა საკონდიტრო ნაწარმი (სამწუხაროდ, სიმსუქნისაკენ მიდრეკილ ადამიანებს განსაკუთრებით უყვართ ტკბილეული და სხვა მაღალკალორიული საჭმელი), მაგრამ არამც და არამც არ უნდა აიღოთ ხელი რძეზე, ხილზე, ხორცსა და ბოსტნეულზე.

86. დედის პოზა ბუბუს მიცემის დროს. ზოგიერთ დედას ურჩევნია ბავშვს ბუბუ ჯდომელამ აჭამოს, სხვები კი ასეთ დროს ლოგინში წოლას არჩევენ. ბავშვი მოიწვინეთ გვერდით და თვითონ სახით მისკენ დაწეეთ. მიიჩრონეთ მისკენ ისე, რომ ბუბუს თავს პირით მიწვდეს. შესაძლოა, იდაყვქვეშ ბალიშის შემოდებაც დაგჭირდეთ იმისათვის, რომ უფრო მოხერხებულად იწვეთ. როგორც კი ბუბუს თავის სიახლოვეს იგრძნობს ბავშვი, მაშინვე წაიწვეს მისკენ, რათა პირში მოიგდოს. ბავშვმა რომ კარგად ისუნთქოს, თქვენ შეგიძლიათ ბუბუ თითებით დაუჭიროთ, თუმცა, ჩვეულებრივ, ეს აუცილებელი არ არის. თქვენ თუ თითს სახესთან მიუტანთ, შეიძლება მან ამ თითისათვის პირის ჩაყლება სცადოს.

მშობიარობის შემდეგ წამოჯდომას რომ შესძლებთ, თქვენ შეირჩევთ ბუბუს მიცემისთვის ყველაზე მოხერხებულ პოზას. ბევრ დედას მოქანავე სავარძელი მოსწონს ძალიან. ყველას ძალღალსახელურიანი სავარძელი სჯობია. სავარძელში ჯდომისას შეგიძლიათ იდაყვქვეშ ბალიში ამოიდოთ. ასეა თუ ისე, რაც შეიძლება მოხერხებულად, თავისუფლად უნდა დაჯდეთ; მოადუნეთ მთელი სხეული, დაე დაისვენოს.

მას შემდეგ, რაც დედა ბავშვისათვის ბუბუს წოვებას საბოლოოდ შეერჩევა, შესაძლოა ბუბუს მიცემის დროს წაუძინოს კიდევ, განსაკუთრებით გვიან ღამით ან დილაადრიან, როცა, ბუნებრივია, მას ძილი უნდა. მაგრამ თქვენ თუ დაიძინებთ, ამით რისკზე მიდიხართ — ვაითუ ბავშვი გაიგუდოს. თუნდაც, ჩვეულებრივ, წოლელა აჭმევდეთ ბავშვს, თუკი თვალს რული გეკიდებათ, აუცილებლად ჯდომელამ აჭამეთ.

თქვენ, ალბათ, შენიშნეთ, რომ თქვენი გუნება-განწყობილება რძის მოდენაზე გავლენას ახდენს. ნერვულობა და შინაგანი დაძაბულობა ბუბუს რძეს გარეთ არ უშვებს. ამიტომ ბავშვისათვის ბუბუს მიცემის წინ შეეცადეთ, რომ გულიდან ყოველგვარი დარდი გადაიყაროთ. თუკი დრო ხელს გიწყობთ, ბავშვის ჭამის წინ ერთი თხუთმეტი წუთით მიწეეთ და თვალის დახუჭვით ან წაიკითხეთ რაიმე, ანდა რადიოს მოუსმინეთ, ერთი სიტყვით, სცადეთ, რომ შვება და სიმშვიდე იგრძნოთ. ბუბუს პირველად მი-

ცემიდან რამდენიმე კვირის შემდეგ თქვენ ცხადად იგრძნობთ ბავშვის ჭამის დროს მკერდში რძის მოდენას. რძე შეიძლება მაშინვე წამოგვიდეთ, როგორც კი გაღვიძებული ბავშვის ხმას ვაიგონებთ. ყველაფერი ეს იმაზე მეტყველებს, რომ ძუძუს რძის ბარაქიანობა დიდადაა დამოკიდებული თქვენს ემოციებზე.

მ7. ბავშვმა პირში უნდა მოიქციოს მთელი ძუძუსთავის ირგვლივი წრე (არეოლა). ბავშვი თუ პირში მხოლოდ ძუძუსთავს ჩაიდებს, მაშინ იგი თითქმის ერთ წვეთ რძესაც კი ვერ გამოწვავს. რძე ჩნდება ჯირკვლის წილაკებში, რომლებიც მთელ სარძევე ჯირკვალსაა მოდებული. რძე ჩადის სარძევე სადინრებში, რომლებიც ძუძუსთავთან იხსნება. თქვენ შეგიძლიათ ძუძუსთავში რამდენიმე ხერელი ნახოთ. იმისათვის, რომ ბავშვმა წესიერად წვოს, ძუძუსთავის ირგვლივი წრე თითქმის მთლიანად მის პირში უნდა იყოს მოქცეული. წუწნის რა ამ წრეს ღრძილებით, ბავშვი ძუძუს კერტიდან თავის პირში იყლურწავს სარძევე სადინარებგამოვლილ რძეს. ძუძუთა ბავშვის ენის ფუნქცია ისაა, რომ პირში დაიმაგროს მთელი ძუძუსთავის ირგვლივი წრე და რძე პირიდან ხახაში ჩაუშვას. ბავშვი თუ პირში მხოლოდ ძუძუს კერტს იქცევს, მაშინ იგი თითქმის ვერ გამოწვავს რძეს, ხოლო ძუძუს კერტი თუ ღეჭავ, შეიძლება იგი დაზიანდეს. მაგრამ თუკი ბავშვი პირში მთელ ძუძუსთავის ირგვლივ წრეს მოიქცევს, მაშინ ღრძილები ამ წრეს უჭერს და, ამდენად, თვით ძუძუსთავს არ აზიანებს. დაეხმარეთ ბავშვს, რომ მან მთელი ძუძუსთავის ირგვლივი წრე მოიქციოს პირში, ამისთვის ეს წრე უნდა და სარწევებელ თითებს შორის მოიქციეთ და მოუჭირეთ. თუ ბავშვი მაინც ძუძუს კერტსღა იღებს პირში და ღეჭავს, იგი დაუყოვნებლივ უნდა შეაჩეროთ. ამისათვის ბავშვს ნიკაპზე დააჭირეთ თითი. ბავშვი პირს გააღებს და ღეჭვას შეეშვება. ბავშვს პირიდან ძუძუსთავი არ უნდა გამოგლიჯოთ. ამან შეიძლება ძუძუსთავი დაგიშავოთ. შემდეგ კვლავ და კვლავ სცადეთ, რომ ბავშვს პირში მოუქციოთ მთელი ირგვლივი წრე ძუძუსთავისა.

მ8. სხვადასხვა ბავშვი ძუძუს ჭამისას სხვადასხვაგვარად იქცევა. ერთმა ექიმმა, რომელსაც ძუძუთი პირველი კვებისას არა ერთი და ორი ბავშვისათვის უდევნებია თვალი, ხუმრობით რამდენიმე ტიპად დაყო ისინი. ე ნ ე რ გ ი უ ლ ი ბავშვი ხარბად იღებს პირში ძუძუსთავის ირგვლივ წრეს და სანამ არ დანაყრ-

დება, ენერგიულად წოვს. ძუძუს კერტის დაღეჭვის ნება რომ მისცეთ, საკმაოდ ძლიერ ტკივილს მოგაყენებთ. ე მ ო ც ი უ რ ი ბავშვი შეიძლება ისე ააღელვოს ძუძუსთან შეხებამ, რომ ძუძუსთან პირიდან ხშირად გამოუვარდეს და იმის მაგიერ, ისევე პირში მოიქციოს, ტირილი გააბას. სანამ ბავშვი ეცდება ძუძუ ისევე პირში ჩაიღოს, ხელში აიყვანეთ და დაამოშმინეთ. ასე გასტანს რამდენიმე დღეს, მერე კი ყველაფერი კალაპოტში ჩადგება. **ჯ ა ნ ჯ ა ლ** ბავშვს პირველ რამდენიმე დღეს ვერაფრით ვერ გადაუწყვეტია ძუძუს აღება. ძალას ნუ დაატანთ. ბავშვი, უბრალოდ, რძის წამოსვლას ელოდება. თუ შეეცდებით ძალით ჩაადებინოთ ძუძუ პირში, წინააღმდეგობას გაგიწევთ. მოთმინებით დაელოდეთ, ბოლოს და ბოლოს ბავშვი თავის ჟინს მოიკლავს და დაცხრება. **პ ი რ ი ს გ ე მ ო ს** მოყვარე ბავშვი ჯერ ერთ წვეთ რძეს გაუსინჯავს გემოს და მერე კი ენერგიულად მოსწოვს. თუ დააჩქარებთ, გული მოუვა. **ზ ო ზ ი ნ ა** ბავშვს რამდენიმე წუთის ჭამის შემდეგ დასვენება უყვარს ხოლმე. არა უშავს რა, ნუ დააჩქარებთ, — ბავშვი საკმარის რძეს გამოსწოვს, ოღონდ ესაა, ძუძუს წოვას მეტ დროს მოანდომებს.

89. **ჯიუტ ბავშვს,** ჩვეულებრივ, გული მოსდის ორი რაღაცის გამო. პირველი — როცა თავზე ჰკიდებთ ხელს და გინდათ ძუძუ პირში ჩაუდოთ, ბავშვი ვერ იტანს თავზე ხელის მოკიდებას და რაც ძალი და ღონე აქვს გათავისუფლებას ლამობს, მეორე — როდესაც ლოყებზე უჭერთ ხელს, პირი რომ გააღოს, ახალშობილი ინსტინქტურად აბრუნებს ხოლმე თავს იმ მხარეს, რომლიდანაც ლოყაზე რაიმე ედება. ეს ინსტინქტი ეხმარება ჩვილს ძუძუსთან პირსახოს. მაგრამ თუ ერთბაშად ორივე ლოყაზე უჭერთ ხელს, ბავშვი იბნევა, არ იცის თავი საით მიაბრუნოს და გული მოსდის.

როცა ახალშობილი ვერა და ვერ ჰკიდებს ძუძუს პირს, დედა სასოწარკვეთილებაში ვარდება, მაგრამ ამ თავნება ყმაწვილს არ უნდა მისცეთ უფლება გუნება გაგიფუჭოთ, რამდენიმეჯერ კიდევ დაატანეთ თავს ძალა. მე ვფიქრობ, ადრე თუ გვიან, ბავშვი მიხვდება, რას მოითხოვენ მისგან.

90. **პირველი რეჟიმი.** ბავშვს პირველად ძუძუს აძლევენ დაბადებიდან დაახლოებით 18 საათის შემდეგ. პირველ 2—3 დღეს ხარბევე ჯირკვალში რძის მაგიერ ცოტაოდენი ხსენი გამოიყო-

ფა. ბავშვების უმრავლესობა შიმშილს ვერ გრძნობს და პირველი დღეები არხეინად სძინავს. ჩვეულებრივ, პირველ 2-3 დღეს დედას დასვენების საშუალებას აძლევენ და ღამით არ აღვიძებენ¹.

თუ ახალშობილი დედისგან განცალკევებით, სხვა შენობაში იმყოფება, ის დედასთან ზუსტად, განსაზღვრულ საათებში მოჰყავთ. ხოლო თუ მისი აკვანი დედის საწოლთან დგას, დედას შეუძლია ჩვილი „მოთხოვნისთანავე“ დააპუროს. ძუძუთი კვების ნორმალიზაციას დიდად უწყობს ხელს დედასთან ბავშვის სიახლოვე და არამკაცრი რეჟიმი, ვინაიდან ბავშვი ძუძუს პირს მოჰკიდებს იმ შემთხვევაში, როცა განსაკუთრებით შია და ჭამას თვითონვე მოისურვებს. თუ დედას ჯერჯერობით საკმარისი რძე არა აქვს და ჩვილის მადას ვერ აკმაყოფილებს, ბავშვი ხშირად გაიღვიძებს და ძუძუსაც უფრო ხშირად დაცლის, ეს კი, თავის მხრივ, ხელს უწყობს რძის რაოდენობის გაზრდას.

91. სხვადასხვა ქალს რძე სხვადასხვანაირად მოსდის. უფრო ხშირად ქალებს რძე მშობიარობიდან მესამე—მეოთხე დღეს მოსდით. რამდენჯერმე ნამშობიარებ ქალს უფრო ადრე მოუკა, პირველ მშობიარეს კი უფრო გვიან. ზოგჯერ რძე მოულოდნელად წამოვა, ზოგჯერ კი თანდათანობით მოდის, ბავშვებიც სწორედ მესამე — მეოთხე დღეს გრძნობენ შიმშილს. ეს არის ბუნების გონივრულობის კიდევ ერთი დამადასტურებელი ფაქტი. იმ ბავშვების გამოკვლევაში, რომლებსაც პირველად „მოთხოვნით“ აჭმევდნენ, ცხადყო, რომ მრავალი მათგანი მესამე და მეექვსე დღეებს შორის ძალიან ხშირად დღეში 10—12-ჯერ იღვიძებდა (ამ დღეებში კუჭის მოქმედებაც ასევე ხშირი იქნება). ზოგი დედა, ვისაც მთელი სულით და გულით სურს ბავშვს ძუძუ აჭამოს, ნირწამხდარია. ის ფიქრობს, რომ ბავშვს რძე არ ჰყოფნის და იმიტომ იღვიძებს ასე ხშირად. გულს ნუ გაიტეხთ. უნდა მიხვდეთ, რომ ბავშვმა სერიოზულად მოჰკიდა ხელი თავის ძირითად სამუშაოს: ჭამასა და გაზრდას. რაც უფრო მეტ რძეს მოითხოვს ბავშვი, დღითიდღე დედის სარძევე ჯირკვლებ-

¹ ჩვენ გირჩევდით, ახალშობილი 6—12 საათის შემდეგ დაგეპურებინათ, თუმცა ეს საკითხი ყოველ ცალკეულ შემთხვევაში ინდივიდუალურად უნდა გადაწყდეს. ზოგ ბავშვს ძუძუ 18—24 საათის შემდეგ უნდა მიეცეს.

ში მით უფრო მეტი რბე წარმოიქმნება. ამ პერიოდში (მშობიარობიდან მესამე— მეექვსე დღე) ძუძუს რძის წარმოქმნას აქტიურად უწყობს ხელს აგრეთვე ჰორმონები (შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების გამონადენი), ამიტომ გასაკვირი არ არის, თუ მშობიარობის პირველ დღეებში სარძევე ჯირკვალი დიდდება და ჯანმრთელ ბავშვს ზოგჯერ პირველ ხანებში რბე არ ჰყოფნის. მაგრამ ბუნებამ ყველაფერი გაითვალისწინა: ბავშვი თვითონ „კარნახობს“ სარძევე ჯირკვალს, რამდენი რბე უნდა გამოიმუშაოს მან არა მარტო პირველ, არამედ ყველა მომდევნო დღესა და თვეშიც კი. სხვანაირად რომ ვთქვათ, ბავშვს ყოველთვის ექნება იმდენი რბე, რამდენიც მას სჭირდება, რადგან მისი გამომუშავება ბავშვის მოთხოვნილებიდან მიხედვით გაიზრდება.

92. კვების ხანგრძლივობა თანდათანობით გაზარდეთ. კვების ხანგრძლივობის გაზრდა იმისთვის არის საჭირო, რომ ძუძუს კერტები არ დაზიანდეს. პირველ სამ დღეს ბავშვს ძუძუ მიეცით მხოლოდ 5 წუთით, მეორე დღეს — 10 წუთით, მესხუთე დღეს — 15 წუთით, შემდეგ დღეებში კი — 20 წუთით. თუ 10 დღის შემდეგ ძუძუს კერტები არ დასკდა, ბავშვს ძუძუ იმდენს ხანს აჭამეთ, რამდენიც მას უნდა და რამდენსაც თქვენ გაუძლებთ. (ძუძუსთავეების მომზადებაზე იხილეთ მე-100 ქვეთავი). კვების ხანგრძლივობა ყოველი ჭამის დროს სხვადასხვა იქნება. ბავშვების უმრავლესობას 20—30 წუთი ჰყოფნის. მაგრამ 40 წუთზე მეტს ნულარ მოაწოვებთ.

93. სამშობიარო სახლის რეჟიმი. თუ სამშობიარო სახლში დედა-შვილი ერთ ოთახში არიან, დედა ჩველს მაშინ აჭმევს, როცა მას გაელვძიება. ოღონდ, თუ ბავშვი სხვა ოთახშია, დედასთან მხოლოდ განსაზღვრულ საათებში მოიყვანენ მას შემდეგ, რაც დედას რბე მოუვა. ჯანმრთელი დიდი წონის ბავშვი დღისითაც და ღამითაც 4 საათში ერთხელ მოჰყავთ (ე. ი. დღე-ღამეში ექვსჯერ). ღამით ჭამისთვის უკვე დედა შედარებით უკეთ დაისვენებს. წონით პატარა ბავშვს დღისით 3 საათში, ხოლო ღამით 4 საათში ერთხელ მოიყვანენ (ე. ი. დღე-ღამეში შვიდჯერ).

წინათ დედებს სამშობიარო სახლში ორ კვირას ტოვებდნენ, ახალშობილებს კი მკაცრ რეჟიმს უწესებდნენ: კვება 4 საათში ერთჯერ. მაგრამ აქ ორი პრობლემა იჩენდა თავს: როგორ დაეწყნარებინათ მუდამ მშვიერი ბავშვი და როგორ შეენარჩუნებინათ

ნათ ბუძუს რძის მარაგი სარძევე ჯირკვლების სტიმულირების გარეშე მშობიარობიდან მეოთხე და მეცამეტე დღეებს შორის.

ახლა, როცა დედას სამშობიარო სახლში მხოლოდ ერთი კვირით ტოვებენ, შინ დაბრუნებისთანავე ის შედარებით იოლ რეჟიმზე გადავა. შესაძლოა, ჯერ კიდევ არ იყოს გვიან და ბავშვის ხშირ-ხშირად კვებამ ხელი შეუწყოს რძის რაოდენობის გაზრდას.

94. ცალი თუ ორივე ბუძუ? იმ ქვეყნებში, სადაც, მოხერხებულად რომ იმუშაოს, დედას ბავშვი ზურგზე ან თეძოზე მიკრული დაჰყავს, სადაც დედებს ბავშვები მხოლოდ ბუძუთი კვებაზე ჰყავთ და რეჟიმზე არავითარი წარმოდგენა არა აქვთ, ბავშვს ბუძუს ძალიან ხშირად და ცოტა ხნით აჭმევენ, რის შემდეგ ისინი ისევ იძინებენ. უმრავლეს ქვეყნებში კვება განრიგს ექორჩილება და დაპურების შემდეგ ბავშვებს თავიანთ საწოლებში, ცალკე ოთახებში აწვენენ. ამიტომ არსებობს ტენდენცია, ყოველი კვებისას რძის ულუფის გაზრდის ხარჯზე შემცირდეს კვებათა რიცხვი. თუ დედას საკმაო რძე აქვს, ბავშვი ცალი ბუძუთიც დაკმაყოფილდება. სარძევე ჯირკვლის სრული დაცლა ხელს უწყობს მეტი რძის გამომუშაებას მეორე ჭამამდე იმ შემთხვევაშიც კი, თუ სარძევე ჯირკვალი მ საათზე ერთჯერ დაიცლება. ბევრ შემთხვევაში ბავშვს არ ჰყოფნის ერთი ბუძუს რძე, ამიტომ მეორეც უნდა მისცეთ. თუ ერთი ჭამის დროს პირველად მარცხენა ბუძუ მიეცით, შემდეგ ჭამაზე პირველად მარჯვენა ბუძუ უნდა მისცეთ. პირველი ბუძუ რომ მთლიანად დაიცალოს, ბავშვს 12—15 წუთი აწოვეთ, მერე მეორე ბუძუ მიეცით. წოვოს მანამ, სანამ არ დანაყრდება. ბავშვი მეტწილ რძეს პირველი 5—6 წუთის განმავლობაში გამოსწოვს, 10—15 წუთის მანძილზე კი სულ დაცლის სარძევე ჯირკვალს. ჩვეულებრივ, კვების ხანგრძლივობა ბავშვის მადაზეა დამოკიდებული.

95. როგორ გავიგოთ მაძლარია თუ არა ბავშვი? ეს საკითხი თითქმის ყველა ახალგაზრდა დედას ალელვებს. რა თქმა უნდა, ამას თქვენ კვების ხანგრძლივობით ვერ განსაზღვრავთ. ჩვეულებრივ, გამამდარი ბავშვი ათ წუთს კიდევ წოვს, — ან იმიტომ, რომ ბარემ დარჩენილი ერთი-ორი წუთითც გამოცალოს, ან კიდევ იმიტომ, რომ წოვა ძალიან სიამოვნებს. ბავშვი რომ ჭამამდე და ჭამის შემდეგაც აწონოთ, სულერთია, იმას მაინც ვერ გაი-

გელთ, კიდევ შია თუ არა. მაგრამ გამოწოვილი რძის რაოდენობა კი ზუსტად გეცოდინებათ. 5—6 თვის ბავშვზე საგულდაგულო დაკვირვებამ ცხადყო, რომ მათ ერთ ჭამაზე 280 გ რძე სჭირდებათ, მეორეზე კი 80 გ ჰყოფნით.

96. ძუძუს ფორმა და რძის ფერი არაფერს არ ნიშნავს. გამოცდილმა დედებმა იციან, ძუძუს სიდიდის მიხედვით რძის რაოდენობა არ განისაზღვრება. მშობიარობიდან პირველი ორი კვირის მანძილზე სარძევე ჯირკვალი გაძლიერებული მუშაობის გამო იზრდება და მკვირვდება, შემდეგ კი რბილდება, თუმცა ჯირკვალში რძე უფრო და უფრო მატულობს. ზოგჯერ დელას ძუძუ სულ „ცარიელი“ ჰგონია, მაგრამ ბავში 180 გ ან მეტ რძესაც კი გამოსწოვს. ძუძუს რძის ფერი და შესახედაობა არაფერს გვეუბნება მის ხარისხზე. შესახედავად დედის რძე, ძროხის რძესთან შედარებით, უფერულია. შემადგენლობით სხვადასხვა დედის რძე ან სხვადასხვა დღეს აღებული ერთი დედის რძე ერთმანეთისაგან თითქმის არ განირჩევა.

97. ბავშვის ტირილს ყოველთვის შიმშილი როდი იწვევს. სიცოცხლის პირველ კვირებში ახალშობილი ზოგჯერ ტირის ჭამის შემდეგ, თუმცა მან ჩვეულებრივზე მეტი რძე გამოსწოვა. ეს დამახასიათებელია იმ ბავშვებისთვის, რომელთაც გაზუბი აწუხებთ ან კიდევ იმათთვის, რომლებიც საერთოდ ბევრს ტირიან. i

98. კეთილდღეობის მთავარი ნიშან-თვისებაა წონაში მატება და ახალშობილის ქცევა. თუ ახალშობილის ქცევას და წონაში მატებას რამდენიმე დღის მანძილზე დავაკვირდებით, ექიმიცა და თქვენც ადვილად დაადგენთ, საკმარის ულუფას ღებულობს თუ არა ჩვილი. ცალკე აღებული თითოეული ეს ფაქტორი არაფერს არ გვეუბნება. თუ ბავშვი წყნარადაა და წონაშიც კარგად მატულობს, ე. ი. საკმარისად ჭამს. ბავშუს, ვინც თავგამეტებით ტირის ყოველ საღამოს (ან დღის მეორე ნახევარში). მაგრამ წონაში ნორმალურად მატულობს, ალბათ, გაზუბი აწუხებს. ბავშვი, ვინც წონაში ნელა მატულობს, მაგრამ სავსებით წყნარი და მშვიდია, ალბათ, საკმარის ულუფას ღებულობს, მაგრამ მისი ორგანიზმის ინდივიდუალური თვისებების გამო ის ნელა იზრდება. მაგრამ ბავშვი, ვინც გამუდმებით ტირის და ან წონაშიც ცოტას მატულობს, ალბათ, რძის საკმარის რაოდენობას ვერ ღებულობს.

99. აუცილებლად უნდა ერწმუნოთ საკუთარ თავს. ბუნებრივია, ახალგაზრდა დედებს ალელეებით ძუძუს რძის რაოდენობა. ასევე დელავენ ის დედები, რომლებსაც სხვა შვილებიც ჰყავთ, მაგრამ თავიანთ თავში დარწმუნებულნი არ არიან. ძალიან ხშირად, როცა დედა ეჭვობს, ჰყოფნის თუ არა მის ბავშვს რძე, ექიმი დაადგენს, რომ ბავშვს რძე ჰყოფნის, მაგრამ აი, დედას საკუთარი ძალების რწმენა აკლია. შფოთვა-წუხილი რძის რაოდენობას უფრო ამცირებს.

გახსოვდეთ, თუ ბავშვი წყნარადაა, ე. ი. ის მაძლარია.

100. ძუძუსთავების დამუშავება. ზოგი ექიმი ურჩევს ქალებს ორსულობის ბოლო თვეებში კერტების გაუხეშების მიზნით რეგულარულად გაიკეთონ მასაჟი. ზოგი ექიმი მიიჩნევს, რომ ბავშვის დაბადების შემდეგ ძუძუსთავებს მოვლა აღარ სჭირდებათ, ზოგს კი მიაჩნია, რომ კვების შემდეგ რძის ნარჩენის ჩამობანა აუცილებელია. სანამ მასაჟს დაიწყებდეთ ან ძუძუსთავებს უბრალოდ შეეხებოდეთ, ხელები საპნით დაიბანეთ; ამით თავიდან აიცილებთ სარძევე ჯირკვალსა და ბავშვის პირის ღრუში ინფექციის შეტანას.

გამოცდილი დედები მიიჩნევენ, რომ ბავშვის დაპურების შემდეგ, ბიუსტპალტერის ჩაცმამდე, სასარგებლოა ძუძუსთავების ჰაერზე გაშრობა. ზოგმა დედამ შეამჩნია, რომ ძუძუსთავებისათვის გამოსადეგი და ჰიგიენურია ისეთი ბიუსტპალტერი, რომელსაც წყალგაუმტარი ქსოვილის ფენა არა აქვს.

101. ხანდახან საკმაო ძალ-ღონის დახარჯვაა საჭირო. ზოგჯერ დედას ძალიან სურს ბავშვი ძუძუთი გამოკვებოს, მაგრამ არაფერი არ გამოუდის. ბევრი ასე მიიჩნევს: ჩვენს ღრუში ცხოვრება ძალიან გართულდა, დედები ბევრს ნერვულობენ და ამიტომ არ შეუძლიათ ბავშვს ძუძუ აჭამონო. ეჭვს გარეშეა, ნერვულობა ხელს უშლის ძუძუთი კვებას, მაგრამ მე არა მგონია, რომ ქალების უმრავლესობა მეტიმეტად ნერვული იყოს. უფრო ხშირად ქალებს ეზარებათ ბოლომდე მიიყვანონ დაწყებული საქმე.

აუცილებელია სამი მნიშვნელოვანი პირობის დაცვა: 1) არ გადაიყვანოთ ბავშვი ხელიწინურ კვებაზე, სანამ კიდევ გაქვთ იმედი ძუძუთი კვება მოაგვაროთ; 2) სულით ნაადრევად არ დაიჩიოთ; 3) როდესაც რძე მოგაწევბათ, სარძევე ჯირკვალი რაც

შეიძლება ხშირად გამოიწველეთ. თუ ბავშვი დაბადებიდან 3-4 დღე ხელოვნურ კვებაზე გყავთ, ძუძუთი კვებაზე გადაყვანა საკმაოდ გაგიჭირდებათ. ბავშვი რძეს ადვილად წოვს ბოთლიდან და ამიტომ არ შეეცდება ძუძუდან რძე მთელი ძალ-ღონით გამოწოვოს. (ზოგჯერ პირველ დღეებში ორგანიზმს რომ წყალი არ მოაკლდეს, ბავშვს წყალს საწოვართ აძლევენ. წყალი შიმშილს ვერ კლავს და, მაშასადამე, ძუძუთი კვებასაც ხელს არ შეუშლის).

ზოგჯერ დედა იმედს კარგავს სწორედ მაშინ, როცა რძე უკვე წამოვა, ანდა ერთი-ორი დღის შემდეგ, რადგანაც ჰგონია, რომ რძე ბავშვს არა ჰყოფნის. აი, სწორედ ახლა არ უნდა დაკარგოთ იმედი. ერთხელ კიდევ სცადეთ. თუ მეზუთე დღეს ყოველ კვებაზე ბავშვი 30 გ რძეს მაინც გამოსწოვს, რა თქმა უნდა, ძუძუს წოვა არ მიატოვებინოთ. ამ დროს კარგი იქნება გვერდით ვინმე გამოცდილი ადამიანი (ან ექთანი) გყავდეთ, ვინც იმედს მოგცემთ და სულიერად გაგამხნევებთ.

პირველ ხანებში ღამის კვებას (ღამის თორმეტსა და ორ საათზე) დიდი მნიშვნელობა აქვს ძუძუს რძის რეგულარული გამომუშავებისათვის. თუ ჯერჯერობით რძე საკმარისად არა გაქვთ და ბავშვი 3-4 საათიან შუალედს ვერ უძლებს, ძუძუ უფრო ხშირად, 2 საათში ერთხელაც კი მიეცით (ყოველ ჭამაზე ორივე ძუძუ მოაწოვეთ), ოღონდ იმ პირობით, თუ ძუძუსთავეები ძალიან არ გაღიზიანდება. სარძევე ჯირკვლის ხშირი დაცლა ხელს უწყობს რძის მეტი რაოდენობით გამომუშავებას. რაც დრო გადის, ბავშვი ძუძუს უფრო ხანგრძლივად წოვს და უფრო მეტ რძეს მიირთმევს. მაგრამ, რასაკვირველია, თუ ბავშვი რამდენიმე დღის განმავლობაში შიმშილისგან ტირის, წონაში იკლებს ან ორგანიზმში სითხის ნაკლებობის გამო ტემპერატურამ აუწია, მშიერ დიეტაზე დიდხანს არ ამყოფოთ და საწოვართი რძე დაუმატეთ. არ შეიძლება ბავშვს ისე ხშირად აჭამოთ ძუძუ, რომ ძუძუსთავეები დასკდეს ან დაღლილობისაგან ფეხზე ვეღარ დადგეთ.

თუ დედა ექიმის ხშირი სტუმარია, ის დაარიგებს მშობელს, რამდენი ხნით შეიძლება ბავშვი თიასქმის მშიერ დიეტაზე ჰყავდეს ისე, რომ ხელოვნურ კვებას არ მიმართოს, გაუძლებს თუ არა ძუძუსთავეები ხშირად წოვას, რამდენჯერ უნდა აჭამოთ

ბავშვს და ა. შ. დიდი მნიშვნელობა აქვს იმასაც, თუ როგორი აზრისაა დედა საერთოდ ბუბუთი კვებაზე. თუ დედას გულით სწავლია ბავშვს ბუბუ აჭამოს, ექიმის დახმარებისთვის ყოველთვის მზად იქნება.

თუ გბონიათ, რომ ცოტა რკე ბავშვით

102. ბუბუს რძის მომატების საშუალებანი (რჩევა-დარიგება ექიმთან წასვლამდე). ვთქვათ, სამშობიარო სახლში ბავშვს ორივე ბუბუს ხშირად აჭმევდით, მაგრამ მას რძე მაინც არ ჰყოფნიდა. ექიმმა გირჩიათ ხელოვნური რძე დაგემატებინათ. ვთქვათ, ბავშვი ღებულობდა 50 გრამამდე ბუბუს რძეს და ამის მერე კიდევ ამდენივეს ბოთლიდან სწოვდა.¹ ექიმთან მოლაპარაკების შემდეგ თქვენ გადაწყვიტეთ, რომ ბავშვს ბუბუ შინაც აჭამოთ იმ იმედით, რომ სულ მალე მთლიანად ბუბუთი კვებაზე გადაიყვანთ.

ზოგჯერ, სამშობიაროდან შინ მობრუნებული, დედა მშვიდდება, ისვენებს და ორიოდ დღის შემდეგ რძის რაოდენობა თავისთავად მატულობს. ბავშვი საესებით კმაყოფილდება ბუბუს რძით და დამატებით კვებაზე უარს ამბობს. ამ შემთხვევაში ხელოვნური რძე² აღარ მისცეთ. მაგრამ, ჩვეულებრივ, ბავშვს საწოვარით რძის დაღვეა უფრო მოსწონს და ბუბუს უგემურად ჰკიდებს პირს. ამიტომ დედამ ხელოვნური კვება უნდა შეზღუდოს იმ იმედით, რომ შიმშილის გაძლიერებული გრძნობა ბავშვს აიძულებს უფრო აქტიურად გამოსწოვოს ბუბუს რძე, რაც, თავის მხრივ, ხელს შეუწყობს მორიგი კვებისათვის მისი რაოდენობის გაზრდას. აი, პრაქტიკულად როგორ შეიძლება ამის განზორციელება: პირველ ორ დღეს სამშობიარო სახლიდან დაბრუნების შემდეგ ბავშვს ხელოვნური რძე ზუსტად განსაზღვრული ოდენობით დაუმატეთ (ჩვეულებრივ, შინ მიბრუნებულ

¹ როცა რამდენიმე კვირის ბავშვს დღის რძე არ ჰყოფნის, ჩვეულებრივ, დონორის შიერ გამოწვევლილ რძეს ამღევენ.

² ხელოვნური რძე არც რძის ნარევის ერთ-ერთი სახე, რომელსაც მეტადი კვების დროს ხმარიბენ.

დედას პირველ ორ დღეს ცოტა რძე აქვს, ზოგჯერ კი, თუ დედა გადაღლილია, რძის ეს რაოდენობაც კლებულობს). შემდეგ ხელოვნური რძის რაოდენობა ყოველდღიურად 5—10 გრამით შეამცირეთ, სანამ ბავშვი საბოლოოდ არ იტყვის უარს ამ რძეზე. ხელოვნური რძის რაოდენობის შემცირებასთან ერთად შიმშილი ბავშვს სულ უფრო და უფრო ადრე გააღვიძებს. ამიტომ, თუ მოსივდა, ყოველ ოთხ, სამ ან ორ საათში ერთხელაც კი ძუძუ უნდა მისცეთ. ეს მეთოდი, ალბათ, ძნელად განსახორციელებელი მოგეჩვენებათ, მაგრამ ასეთი მდგომარეობა დიდხანს არ გასტანს. იმედი უნდა ვიქონიოთ, რომ ძუძუს ხშირი დაცლა ხელს შეუწყობს რძის გამომუშავებას. როცა რძე საკმარისი იქნება, ბავშვი უფრო დიდხანს იძინებს. ერთი ან ორი კვირის შემდეგ ის, ალბათ, იმდენ რძეს გამოსწოვს, რომ ოთხი საათი საუსებით ეყოფა. (ჩემი პრაქტიკიდან ვიცი ისეთი ბავშვები, რომლებიც სამშობიარო სახლში 30 გრამამდე რძეს სწოვდნენ, შიკი მალე გაუათკეცდათ და ორი კვირის შემდეგ რძის რაოდენობა 150 გრამამდე აიყვანეს. რა თქმა უნდა, ყველა ბავშვი ასე მადიანი მჭამელი როდია). თუ 5—6 დღის შემდეგ ბავშვს თქვენსი რძე კიდევ არ ჰყოფნის, ბევრს ტირის და წონაშიც არ მატულობს, დროებით ისევ დაუბრუნდით ხელოვნურ რძეს. მაგრამ ამ შემთხვევაშიც კი, თუ საბოლოოდ არ გითქვამთ უარი ძუძუთი კვებაზე, ყოველი ჭამისას 50—60 გრამზე მეტი ხელოვნური რძე არ მისცეთ. რამდენიმე დღის შემდეგ, როცა ცოტათი სულს მოითქვამთ, თანდათანობით ისევ ნულამდე დაიყვანეთ ხელოვნური რძის რაოდენობა.

ზოგი ექიმი მიიჩნევს, რომ ყოველი კვების შემდეგ დარჩენილი ძუძუს რძე უნდა გამოიწველოს. ეს რძის რაოდენობის გაზრდის შესანიშნავი საშუალებაა. (იხ. 121-ე და 122-ე ქვეთავები).

103. სითხე დედის რაციონში. ამ პასუხსაგებ პერიოდში განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს დედას. ის არ უნდა გადაიღალოს, ოჯახური საქმიანობით არ უნდა დაიტვიტოს, ყველა თავისი მოვალეობა და უსიამოვნებანი საჭიროა დაივიწყოს და ორიოდე ახლობელი მეგობრის გარდა არავინ არ მიიღოს. გარდა ამისა, დედა კარგად უნდა იკვებებოდეს და ბევრ სითხეს სვამდეს. განსაკუთრებით კარგი იქნება, თუ სითხეს ძუძუს

მიცემამდე 10–15 წუთით ადრე მიიღებს. თუ სითხის მიღება არ გინდათ, თავს ძალას ნუ დაატანთ. თუმცა, მეორეს მხრივ, ახალგაზდა დედა ზოგჯერ ისეა აღგზნებული და საქმით გართული, რომ წყლის დალევაც კი ავიწყდება. ამას შეიძლება რძის რაოდენობის შემცირება მოჰყვეს.

104. ყურს ნუ უგდებთ თქვენი ნაცნობების სკეპტიკურ შენიშვნებს. ბევრნი ძუძუთი კვებას სკეპტიკურად უყურებენ. იქნებ კიდევ ურჩიოს ზოგიერთმა ახალგაზრდა დედას, თავი დაანებოს წვალებას და ძუძუთი კვებაზე უარი თქვას. შესაძლოა, ასეთი შენიშვნებიც მისცენ: „მართლა ხომ არ აპირებ ბავშვს ძუძუ აჭამო? — ამას თითქმის ვერაფერს ახერხებს!“ „ნეტა რათ გინდა“, „ასეთი შეკრდის პატრონს მაინც არაფერი არ გამოგივა“, „შენი პაწია მშიერია. შიმშილით მოკვლას უპირებ?“ და ა. შ. ჩვეულებრივ, ამ შენიშვნებს ის შურიანი ქალები იძლევიან, რომელთაც თავად ვერ შესძლეს ბავშვი ძუძუთი გამოეკვებათ. ყურს ნუ უგდებთ მათ!

105. ზოგჯერ ძუძუს რძე უფრო გვიან ქრება. ბევრი დედა კარგად აჭმევს ბავშვს ძუძუს სამშობიარო სახლში და რამდენიმე კვირის განმავლობაში შინაც ასე აგრძელებს (მე არ ვამბობ შინ მოსვლის პირველ ორ დღეზე). მერე დედები გრძნობენ, რომ რძე უქრებათ და ბავშვს სულ აღარ აძლევენ ძუძუს. ისინი, ჩვეულებრივ, ამას გაიძახიან: „ცოტა რძე მაქვს“, „ჩემი რძე ბავშვს კუჭს უშლის“, „რაც ბავშვი მოიზარდა, ჩემი რძე აღარ ჰყოფნის“.

რატომ ხდება ეს?

მე ვფიქრობ, როცა დედა ცდილობს ძუძუთი კვება მოაგვაროს, მას მიაჩნია, რომ საოცრად არაჩვეულებრივსა და უმძიმეს საქმეს მოჰკიდა ხელი. სინამდვილეში კი ძუძუთი კვება ჩვეულებრივზე ჩვეულებრივი საქმიანობაა და წარმატებითაც გვირგვინდება. თუ დედას საკუთარი ძალებისა არ სწამს, ის ერთ-თავად იმაზე ფიქრობს, გავართმევ თუ არა თავსო. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, დედა მარცხის ნიშნებს ეძებს. თუ მისი ბავშვი ერთ დღეს ჩვეულებრივზე მეტს ტირის, დედა მაშინვე იმას ფიქრობს, რძე არ მყოფნისო. თუ ბავშვს ფაღარათი, გაზები აწუხებს ან ტანზე აყრის, ის წუხს: ვაითუ, ჩემი რძის ბრალიაო. ყოველივე ამის შედეგად დედა ფიქრობს ბავშვი ხელოვნურ კვებაზე გადა-

იყვანოს, რაც ძალიან ადვილად განსახორციელებელია. რჩევა-დარიგებას და მითითებას ხელოვნური კვების თაობაზე დედა ჯერ კიდევ სამშობიარო სახლში ღებულობს (ყოველ შემთხვევისთვის) ან შემდეგ თავისი ექიმისაგან. ბავშვი თითქმის ყოველთვის უარს ამბობს ძუძუს რძეზე, თუ მას რამდენჯერმე დღეში საწოვარათი კარგად ანაყრებენ. ძუძუში დარჩენილი რძე ნიშანია იმისა, რომ სარძევე ჯირკვლებმა ნაკლები რძე გამოიმუშავეს.

სხვაგვარად რომ ვთქვათ, როცა დედას საკუთარი ძალების არ სჯერა და, ამავე დროს, ხელოვნური კვებაც ასე ხელმისაწვდომია, ძუძუთი კვების წარმატებაზე ლაპარაკი ზედმეტია. თუ დედას ნამდვილად სურს თავის პირმშოს ძუძუ აჭამოს, ყოველი ღონე უნდა იხმაროს და, სანამ ჯერ კიდევ არის იმედი, ხელოვნურ კვებას არ მიმართოს. როცა ძუძუთი კვება საბოლოოდ მოგვარდება, თუ საჭირო გახდა, დღეში ერთჯერ შეიძლება ბავშვი საწოვარათი დააპურეთ. (იხ. 107-ე და 108-ე ქვეთავები).

ნორმალურ პირობებში ძუძუს რძის რაოდენობა ბავშვის მოთხოვნილებებისდა მიხედვით მერყეობს. ბავშვი იზრდება, მადა ემატება და, ამის შესაბამისად, ძუძუს რძის რაოდენობაც იზრდება, ვინაიდან ის უფრო კარგად (ზოგჯერ კი უფრო ხშირად) ცლის ძუძუს, რაც, თავის მხრივ, ხელს უწყობს რძის გამომუშავებას.

106. ბავშვს განა მარტო შიმშილი ატირებს. ბავშვი ჭამათა შორის შუალედში ან დაპურებისთანავე ტირილს იწყებს, დედას ჰგონია, რომ მას რძე არ ჰყოფნის, — უნდა გითხრათ, რომ ახალშობილთა უმრავლესობას (განსაკუთრებით პირველ ბავშვებს) დაბადებიდან დაახლოებით ორი კვირის შემდეგ ტირილის პერიოდი ეწყება. ისინი უფრო ხშირად დღის მეორე ნახევარში ან საღამოს ტირიან. ასე ემართებათ იმ ბავშვებსაც, რომლებიც ხელოვნურ კვებაზე ჰყავთ. ის ბავშვები, რომლებიც ბევრ რძეს სვამენ, დღის განსაზღვრულ მონაკვეთში ზუსტად ისევე ტირიან, როგორც ისინი, რომელთაც რძე არ ჰყოფნით. (იხ. 251-ე და 249-ე ქვეთავები). დედა უნდა მიხვდეს, რომ პირველი რამდენიმე კვირის მანძილზე ტირილს ძირითადად სხვა მიზეზები იწვევს და ამიტომ იმედი არ უნდა დაკარგოს.

რასაკვირველია, ზოგჯერ შიმშილიც არის ხოლმე ტირილის მიზეზი, მაგრამ საეჭვოა, შიმშილმა ბავშვი დაპურებიდან პირ-

იული 2 საათის განმავლობაში შეაწუხოს. უფრო მოსალოდნელია, რომ შიმშილმა ბავშვი მორიგ ჭამამდე დროზე ადრე გააღვიძოს. მაგრამ ბავშვს თუ მართლა ძალიან ადრე მოშივდა, მიზეზი შეიძლება იყოს მადის უეცარი მომატება ან ძუძუს რძის დროებითი შემცირება, დედის გადაღლით ან ნერვების აშლით გამოწვეული. ყოველთვის დარწმუნებული იყავით, თუ ბავშვს ადრე მოშივდა, ის ადრეც გაიღვიძებს და უფრო ენერგიულადაც მოსწოვს, სანამ არ აღდგება მისთვის საჭირო ძუძუს რძის რაოდენობა. ამის შემდეგ პატარა თავის ადრინდელ განრიგს დაუბრუნდება.

მაგრამ ისიც უნდა ვაღიაროთ, თუ ბავშვს არ შია და მაინც ტირის, თქვენ კი ძუძუს მისცემთ, ამით არავის არაფერი დაუშავდება: არც თქვენ და არც მას.

ნუ იჩქარებთ და ბავშვს ხელოვნურ კვებაზე ნუ გადაიყვანთ. თუ ბავშვი ხშირად ტირის, ძუძუ მიეცით ყოველ 2 საათში; კვების ხანგრძლივობა 20—40 წუთი უნდა იყოს. თუ მომდევნო 2 კვირის განმავლობაში ბავშვი ნორმალურად მატულობს, კიდევ ორი კვირა მაინც მოიცადეთ და ხელოვნურ კვებაზე არ გადაიყვანოთ.

ატირებული ბავშვი იქნებ მატყუარა-საწოვარათი ან წყლით დაამშვიდოთ (თუ გნებავთ, წყალი დაატკბეთ — იხ. 174-ე და 175-ე ქვეთავები). რა თქმა უნდა, შეიძლება ბავშვი ყოველ ორ საათში კი არა, უფრო ხშირადაც დააპუროთ, მაგრამ დედა დაღლილობისაგან ფეხზე ვეღარ დადგება, მას კი დასვენება და გართობა აუცილებლად სჭირდება. დღეში 10-ჯერ კვება სავსებით საკმარისია, სარძევე ჯირკვლებს რძის მეტი რაოდენობის გამოსამუშავებლად სტიმული რომ მიეცეს.

107. დღეში ერთჯერ საჭმელი საწოვარათი მიეცით. საწოვარათი კვება ნებადართულია იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვს ძუძუს რძის მარაგი რამდენიმე კვირის მანძილზე ჰყოფნის და, ამას გარდა, თუ ნამდვილად დღეში ერთჯერ აჭმევთ. როცა დედას სახლიდან წასვლა დასჭირდება, შეუძლია ბავშვი ვინმეს დაუტოვოს, — თუ ბავშვს მოშივდება, საჭმელს საწოვარათი მისცემენ. თუ დედა დაიღალა ან თავს ცუდად გრძნობს, ან ბავშვი წინა კვებაზე მთლად ვერ დაკმაყოფილდა, ხელოვნური რძე მიეცით. მი საერთოდ წინააღმდეგი ვარ იმისა, რომ ძუძუთი კვებას ხე-

ლოვნური რძე დღეში ორჯერ ან სამჯერ დაუმატონ. ნუ მისცემთ ერთჯერ მეტად ხელოვნურ რძეს, თუ თქვენ არ გინდათ რომ ბავშვმა სულ დაანებოს ძუძუს თავი.

108. თუ გსურთ, ხელოვნური რძე შეგიძლიათ ყოველდღე მისცეთ. ჩვეულებრივ, ხელოვნურ რძეს. საღამოს (22.00), ღამის (2.00) ან დილის პირველ (6.00) კვებაზე აძლევენ. (როცა ბავჯი ღამის ჭამისთვის უკვე აღარ იღვიძებს, 22.00 და 6 საათზე რინც უნდა მისცეთ ხოლმე ძუძუ, რძე სარძევე ჯირკვალში დიდხანს რომ არ გაჩერდეს. ძუძუში რძის ხანგრძლივად გაჩერებამ შეიძლება რძის გამომუშაება შეამციროს).

თუ თქვენ განზრახული გაქვთ 2-დან 5—7 თვემდე ასაკის ბავშვი ხელოვნურ კვებაზე გადაიყვანოთ, ხელოვნური რძე საწოვარათი კვირაში ორჯერ მაინც უნდა მისცეთ. ზოგი ბავშვი ამ ასაკში იმდენად ეჩვევა ძუძუს, რომ ბოთლიდან წოვაზე უარს ამბობს. 2 თვემდე ბავშვისთვის სულერთია რას წოვს — ძუძუს თუ საწოვარას, 7 თვის შემდეგ კი უკვე შეიძლება ძუძუს თავი დაანებებინოთ და რძე ფინჯნიდან დააღვინოთ.

ზოგი ექიმი მიიჩნევს, რომ ბავშვებს, რომლებიც ძუძუთი იკვებებიან, კვირაში ერთჯერ ან ორჯერ მაინც უნდა მიეცეს რძე საწოვარათი: იქნებ დედა მოულოდნელად იძულებული გახდება და ძუძუს მიცემა შეწყვიტა. რა თქმა უნდა, რძის ნარევის მომზადებას ზედმეტი დრო და ენერგია სჭირდება, მაგრამ, მეორე მხრივ, თუ ბავშვს საწოვარას მოულოდნელად მიაჩეჩებთ, ის კი ამისთვის მზად არ იქნება, გადაჭრით გეტყვით უარს.

ექიმი თქვენ აგიხსნით, როგორ უნდა შეცვალოთ ერთჯერადი ძუძუთი კვება. მაგრამ ექიმთან მისვლის საშუალება თუ არა გაქვთ, გირჩევთ ასეთი ნარევი დაამზადოთ: აიღეთ 120 გ პასტერიზებული მოუხდელი რძე, 60 გ წყალი (შეიძლება წყალი ცოტა მეტიც იყოს, დუღილის დროს წყლის გარკვეული ნაწილი აორთქლდება) და 2 ჩაის კოვზი (თავდაუდგმელი) შაქრის ფხვნილი. ყველაფერი ეს ერთმანეთში აურიეთ, ადუღებამდე მიიყვანეთ, ნელ ცეცხლზე სამიოდე წუთი ადუღეთ და გასტერილებულ ბოთლში ჩაასხით. დაახლოებით 180 გ რძეს მიიღებთ. დაე, ბავშვმა რამდენიც სურს, იმდენი დალიოს. რასაკვირველია, 180 გ რძე პატარა ბავშვისთვის ძალიან ბევრია. 5 კგ წონის ბავშვმა შესაძლოა მთელი ბოთლიც კი დაცალიოს.

თუ ბავშვს ეს არ ჰყოფნის, აიღეთ 180 გ რძე და 2 ჩაის კოვზი შაქარი (ასადულებლად ცოტაოდენი წყალიც დაუმატეთ).

ჩვეულებრივ, ოჯახში ყოველთვის არის ხოლმე პასტერიზებული რძის მარაგი, მაგრამ რძის ნარევის მომზადება რძის ფხვნილისაგანაც შეიძლება.

109. შერეული კვება. თუ დედას ძუძუს რძე არ ჰყოფნის, მაგრამ მაინც არ უნდა ბავშვს თავი დაანებებინოს, კარგი იქნება ყოველი ჭამის შემდეგ ხელოვნური რძე დაუმატოს, თუმცა ამგვარმა შერეულმა კვებამ შესაძლოა ძუძუს რძის რაოდენობა შეამციროს, ბავშვმა კი საწოვარა ირჩიოს და ძუძუზე საერთოდ თქვას უარი.

ქალების უმრავლესობა უარს აცხადებს შერეულ კვებაზე, რამეთუ ეს ორმაგი სამუშაოა: რძის ნარევის მომზადება და ძუძუთი კვება, ე. ი. დედა ხელფეხშებოჭილია კვების განრიგით. ამ შემთხვევაში ყველაზე გონივრული იქნება, ასე მოიქცეთ: თუ საკმაოდ ბევრი რძე გაქვთ (ვთქვათ, იმ რძის რაოდენობის ნახევარი, რაც ბავშვს სჭირდება. იხ. 102-ე ქვეთავი), ვერ შეეცადეთ თანდათანობით გადაიყვანოთ ბავშვი მხოლოდ ძუძუთი კვებაზე, მაგრამ, თუ ეს ვერ მოახერხეთ, უკეთესი იქნება, ბავშვი ხელოვნურ კვებაზე გადაიყვანოთ. თან გულსაც დაიმშვიდებთ, ვინაიდან გეცოდინებათ, რომ ყველაფერი იღონეთ და ბავშვისთვის არა დაგიკლიათ რა.

110. როგორ გადაიყვანოთ ბავშვი ძუძუთი კვებიდან ხელოვნურ კვებაზე. ვთქვათ, თქვენ გინდათ, რომ ბავშვმა ძუძუს ჭამა განაგრძოს, მაგრამ რძე არ გყოფნით, იძულებული ხართ, ხელოვნური რძე ისე დაუმატოთ, რომ ძუძუს რძის რაოდენობა არ შემცირდეს. კაცმა რომ სიმართლე თქვას, უფრო ხელსაყრელი იქნება, ზოგჯერ ძუძუს რძე მთლიანად ხელოვნური რძით შეცვალოთ. მაგრამ, მეორე მხრივ, თუ ყოველ ჭამაზე მხოლოდ ძუძუს მისცემთ, ძუძუს რძის რაოდენობა ისევ იმ დონეზე დარჩება. ამ შემთხვევაში ძუძუთი კვების შემდეგ ბავშვს ბოთლის რძე მიეცით.

ვთქვათ, თქვენ, ერთი კვების გამოკლებით, ყოველი ჭამისთვის საკმარისი რძე გაქვთ (ჩვეულებრივ, დედას ყველაზე ცოტა რძე დილის ექვსზე ან ღამის ორ საათზე აქვს), მაშინ დილის 6 საათზე ძუძუსას ხელოვნური რძე დაუმატეთ ან ღამის კვება

მთლიანად შეცვალეთ ხელოვნური რძით; ამგვარად თქვენ მეტი რძე დაგიგროვდებათ.

ვთქვათ, დედის რძე ბავშვს არ ჰყოფნის ორი ან მეტი დაბურების დროს, მაშინ ხელოვნური რძე დაუმატეთ. თუ დედას რძე არ ჰყოფნის მეტწილ დაბურებაზე, მაშინ დროგამოშვებით ძუძუს რძე მთლიანად ხელოვნური რძით შეცვალეთ. მაგალითად, ძუძუთი გამოკვებეთ 6, 14 და 22 საათზე, ხელოვნური რძით — 10, 18 და 2 საათზე (იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვს ღამის კვება კიდეც სჭირდება).

თუ დედის რძე საერთოდ არ არის საკმარისი, ხელოვნური რძე ყოველ კვებაზე მიეცით, მიუხედავად იმისა, აძლევთ თუ არა ძუძუს.

იმ რძის რაოდენობა, რასაც ძუძუთი კვებას ამატებენ ან რითაც დედის რძეს ცვლიან, ბავშვის მადლსა და მოთხოვნილებაზეა დამოკიდებული. თუ თქვენი ბავშვი 4,5 კგ ან მეტს იწონის, ის, ალბათ, ერთჯერობაზე დაახლოებით 180 გ რძეს დალევს. თუ ნაკლებს იწონის, რძესაც, ალბათ, ნაკლებს მოითხოვს. ძუძუს რძესთან ერთად დამატებით 80—90 გ ხელოვნური რძე მიეცით. რასაც დალევს, დალევს, რასაც ვერ მოერევა, არხეინად გადაღვარეთ.

ძუძუთი კვების წოგნიერი საეციალური საკითხი

111. მძინარა და მოუსვენარი ბავშვი. ხანდახან ახალშობილები პირველ კვირაში უცნაურად იქცევიან, რაც საქმეს ურთულეებს დედას და დროდადრო ანერვულებს კიდეც. მაგალითად, ბავშვი ზანტად წოვს ძუძუს და ჭამის დაწყებიდან 5 წუთის შემდეგ უკვე იძინებს. თქვენც ვერ გაგიგიათ გაძლა თუ არა ბავშვი. (ჩვეულებრივ, ბავშვი პირველ 5 წუთში რძის მეტწილ რაოდენობას გამოსწოვს) ძალან კარგი იქნება ბავშვმა ზედიზედ 2—3 საათი რომ იძინოს. მაგრამ უბედურება სწორედ ის არის, რომ ხშირად, საწოლში ჩააწვენენ თუ არა, ბავშვი ისევ იღვიძებს. ჩვენ არ ვიცით, რა იწვევს ამგვარ ქცევას, იქნებ ბავშვის ნერვული და საჭმლის მომნელებელი სისტემები ჯერ კიდეც სავსებით შეთანხმებულად ვერ მუშაობენ. როგორც ჩანს, დედის ხე-

ლებისა და მკერდის სითბო ბავშვს თენთავს და აძინებს. როცა ბავშვი ცოტა წაპოინზრდება, შიშნული დაძინების საშუალებას არ მისცემს და ისიც, სანამ არ გაძლება, ძუძუს თავს არ დაანებებს. ხელოვნურ კვებაზე მყოფ ბავშვს წოვის დროს ჩაეძინება, თუ საწოვარას ძალიან პატარა ნახვრეტი აქვს.

ზოგჯერ დედას ბევრი რძე აქვს, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, რძე ძნელი გაძოსაწოვია. ეს დამოკიდებულია, ალბათ, დედის გუნება-განწყობილებაზე. სულ მალე დედები ამჩნევენ, რომ თუ მეზობელ ოთახში ბავშვი ატირდა, ძუძუდან რძე მოწვეთავს. დედის ნერვულობა და ცუდ ხასიათზე ყოფნა რძის თავისუფალ დენას აკავებს (სოფლის მაცხოვრებლებმა კარგად იციან, როცა ძროხა შეშინებულია, ის რძეს ცუდად იძლევა).

ზოგი ბავშვი ძნელად გაძოსაწოვი ძუძუს ჭამით იღლება და იძინებს. მაგრამ როგორც კი საწოლში (ცივსა და ხმელ საწოლში) ჩააწვენენ, ხელახლა იღვიძებს და შიშნულისგან ყვირის. ზოგი ბავშვი ჯავრობს, თუ რძე ცუდად მოდის: თავს აქეთ-იქით აქნევს, ჩხავის, ისევე ქაჩავს ძუძუს და კვლავ ბრაზობს.

რაც უფრო ცუდად ჭამს ბავშვი, დედას უფრო მეტად ეშლება ნერვები. ასე რომ, იკვრება ჯადოსნური წრე. მაშასადამე, საჭიროა დედამ რაიმე იღონოს, ყოველნაირად შეეცადოს გუნება გამოიკეთოს და დაწყნარდეს ბავშვის კვებამდე და კვების დროს. იქნებ ზოგჯერ მუსიკამ, კარგმა წიგნმა ან სატელევიზიო გადაცემამ უშეელოს.

თუ ბავშვი დაწყებისთანავე ტირილს იწყებს ან, როგორც კი ძუძუს მისცემთ, მაშინვე იძინებს, მეორე ძუძუ მიეცით, — იქნებ ამ ძუძუდან რძე უკეთ წამოვიდეს. ხასურველია, ბავშვი თითოეულ ძუძუს 15 წუთი მაინც სწოვდეს. მაგრამ თუ ჭამას თავა ანება, ძალა აღარ დაატანოთ.

ზოგ ბავშვს სვენებ-სვენებით ჭამა უყვარს, — ხან იძინებს, ხან ისევე ენერგიულად წოვს. დაე, ასე იყოს. მაგრამ თუ ბავშვი თვითონვე არ მოისურვებს ჭამა განაგრძოს, ნუ გააღვიძებთ. აჯობებს ისევე საწოლში ჩააწვინოთ. ზედმეტი ყურადღებისა და ძალდატანებისაგან ბავშვი ბოლოს და ბოლოს „ცუდ მკვამელად“ იქცევა.

რა უნდა ვქნათ, თუ ბავშვმა საწოლში ჩაწვეინისთანავე ან ცოტა ხნის შემდეგ გაიღვიძა? იცოდეთ, თუ ბავშვი ძუძუს ხუთი

წუთი სწოვდა, 2 საათი მინც ეყოფა. როგორც კი ხმას ამოიღებს, ძუძუ მაშინვე არ მისცეთ. არა უშავს, თუ ნერვებს არ აიშლით, დაე, ცოტა იტიროს. თუ თქვენ და თქვენი ექიმი წინააღმდეგი არა ხართ, მატყუარა-საწოვარა მიეცით. ამ ღონისძიებათა მიზანი იცით რა არის? — აგრძობინოთ ბავშვს, რომ საჭმელი მხოლოდ რამდენიმე საათში ერთხელ მიეცემა და, თუ უნდა რომ დანაყრდეს, საჭიროა ძუძუ უფრო აქტიურად მოსწოვოს.

საერთოდ, თქვენი ყოველგვარი ჩარევის მიუხედავად, ეს უსიამოვნო ხანა რამდენიმე კვირის შემდეგ თავისთავად გაივლის. ამიტომ, თუ ბავშვმა, როგორც კი საწოლში ჩააწვეს, ყვირილით გაიღვიძა და ვერაფრით დაწყნარება ვერ შესძელით, დაივიწყეთ თეორიები და ძუძუ მიეცით. რა თქმა უნდა, ძუძუს მიცემა ყოველთვის შეიძლება. მაგრამ თუ მოთმინება გეყოფათ, შესამედ და მეოთხედ ნულარ მისცემთ, ყოველ შემთხვევაში, ეცადეთ, რომ ერთი ან ორი საათი როგორმე გასძლოს.

112. ბრტყელი ან შეზნექილი კერტები. ასეთი კერტები ძუძუთი კვებას ძალზე ართულებს, მით უმეტეს, თუ ბავშვი ადვილად აღიგზნება. როცა ბავშვი ძუძუსთავს ეძებს და ვერ პოულობს, გაჯავრებული ყვირის და თავს უკან ქაჩავს. ამიტომ ბავშვს, სანამ გული მოუვა, ძუძუ გაღვიძებისთანავე მიეცით. თუ პირველივე ცდაზე ტირილს დაიწყებს, ჯერ დააწყნარეთ და კვება მერე განაგრძეთ. ნუ იჩქარებთ, ხშირად კერტების ოდნავი მასაჟი საქმეს შეეღობის. პირველი ორი დღის განმავლობაში საგანგებო საწოვარაც (იხ. 124-ე ქვეთავი) გამოიყენეთ. ყოველი ჭამის დასაწყისში ბავშვმა ძუძუ 2—3 წუთი ამ საწოვარას საშუალებით უნდა მოსწოვოს. ძუძუსთავი გამოიზინიქება, მერე კი ისევ სცადეთ საწოვარის გარეშე ჩაუღოთ პირში.

გარდა ამისა, თითებით რამდენიმე წვეთი რძე გამოიწურეთ ძუძუსთავის ირგვლივ წრე დარბილდება და ბავშვს პირის მოკიდება გაუადვილდება. უფრო რომ გაბრტყელდეს, ძუძუსთავის ირგვლივ წრე ცერა და საჩვენებელი თითით დასჭიმეთ და ბავშვს პირში ჩაუღეთ.

113. ტკივილი ძუძუთი კვების დროს. მშობიარობის შემდგომ პირველ კვირაში, როცა ბავშვს ძუძუს აჭმევთ, შესაძლოა მუცლის ქვემო არეში მტკივნეული სპაზმები შეიგრძნოთ. ძუძუს

წოვა საშვილოსნოს შეკუმშვას იწვევს. შეკუმშვის შედეგად საშვილოსნო თავის უწინდელ ზომებს უბრუნდება. სპაზმები მალე გაივლის.

ძუძუს წოვის პირველ რამდენიმე წამში ხშირად კერტებში მკვეთრი ტკივილი გაიელვებს. არ შეშინდეთ, ეს ავადმყოფობა არ გახლავთ. ტკივილი მალე გაქრება.

114. ძუძუსთავების დახეთქვა. თუ ძუძუსთავები მთელი კვების განმავლობაში გტკივათ, შესაძლებელია ისინი დახეთქილი გაქონდეთ. საჭიროა კერტები გულდასმით გამოიკვლიოთ (ზოგჯერ, ბუნებით მეტისმეტად მგრძნობიარე ქალი კერტების ტკივილს გრძნობს, თუმცა არავითარი ბზარი არა აქვს). თუ ერთ-ერთ ძუძუსთავში ბზარი გაჩნდა (უფრო ხშირად იმის გამო, რომ ბავშვი ძუძუს კერტს ლეჭავდა, იმის მაგიერ, რომ პირში მოექცია მთელი ძუძუსთავის ირგვლივი წრე), ეს ძუძუ 24—48 საათის განმავლობაში აღარ მისცეთ. (ან, ყოველ შემთხვევაში, ძუძუ ყოველ 8 საათში ერთჯერ, ისიც მხოლოდ 3 წუთით მიეცით). ექიმს შეუბღია მტკივნეული ძუძუსთავებისათვის წამალი დაგინიშნოთ. ძუძუსთავები რომ გაშრეს, კარგი იქნება, კვებიდან 15 წუთის მანძილზე ბიუსტჰალტერი ჩაიცვათ. ერთმა დედამ ძალიან გონება მამხვილური ხერხი ჩხმარა: ბიუსტჰალტერში ჩაის პატარა საწური (უტარო) ჩადგა. ამგვარად, კერტები ქსოვილს არ ეხახუნებოდა და, ამასთანავე, ჰაერზეც შრებოდა. ეს კი ბზარების მოშუშებას კარგად უწყობს ხელს.

ასეთ დროს ძუძუ დაგროვილი რძისგან დღე-ღამეში ორჯერ ან სამჯერ დაიცალეთ ხელით. მეორე ძუძუ ბავშვს ყოველ ჭამაზე მიეცით.

თუ ძუძუს მდგომარეობა 12—48 საათიანი დასვენების შემდეგ საგრძნობლად გაუმჯობესდა, ბავშვს ეს ძუძუ ცოტა ხნით (სამიოდე წუთით) მოაწოვეთ. ოღონდ წოვებამ მტკივნეული შეგრძნება არ უნდა გამოიწვიოს. თუ ყველაფერი რიგზე იქნება, შეიძლება ეს ძუძუ პირულ დღეს ყოველ ჭამაზე მისცეთ, ოღონდ 5 წუთით, მეორე დღეს — 10 წუთით, მესამე დღეს — 15 წუთით. თუ ტკივილი განმეორდა და ბზარი ისევ გაჩნდა, მთელი სამკურნალო პროცედურა ახლიდან უნდა დაიწყოთ.

ბზარების მკურნალობის მეორე ხერხია — ძუძუს წოვების დროს საგანგებო საწოვარას გამოყენება. (იხ. 124-ე ქვეთავი).

ეს მეთოდი პირველთან შედარებით ნაკლებეფექტურია: ვერ ერთი, ძუძუს თავები კარგად ვერ ისვენებს და, შეიძლება, რეზინის ბუნიკით ბავშვი ნაკლებ რძეს წოვს¹.

115. კერტის ირგვლივი წრის შესივება. ამ მოვლენას სამი მიზეზი იწვევს. ყველაზე ჩვეულებრივი და უბრალო მიზეზია — რძით ავსებული სარძევე სადინარები, რომლებიც კერტის ირგვლივი წრის ქვემოთაა განლაგებული. როცა სადინარები რძით გაივსება, დედა რაიმე უხერხულობას არა გრძნობს. მაგრამ კერტის ირგვლივი წრე მაგრდება, ბავშვი პირში ვერ იღებს მას და ღრძილებს ვერ სჭიდებს. მაშინ ბავშვი პირს ჰკიდებს მხოლოდ კერტს და მას ღეჭავს, რის გამოც დედას ძუძუსთავი უღიზიანდება და სტკივა. ამიტომ, თუ კერტის ირგვლივი წრე შესივდა და გამაგრდა, საჭიროა ცოტაოდენი რძის გამოწურვა.

ბევრი რძე არ უნდა გამოწუროთ. თითოეულ ძუძუზე 2—5 წუთი სავსებით საკმარისია. შემდეგ კერტის ირგვლივი წრე თითებით დაიკავეთ და ბავშვს პირში ჩაუდეთ, ამით ბავშვს წივაში მიეხმარებით.

ამგვარი შესივება შეიძლება მშობიარობის შემდგომი პირველი კვირის მეორე ნახევარში. შესივება 2—3 დღეს გრძელდება და, ჩვეულებრივ, თუ ძუძუთი კვება ნორმალურად მიმდინარეობს, მეტად აღარ მეორდება.

116. ზოგჯერ მთელი სარძევე ჯირკვალი სივდება. სარძევე ჯირკვალი ძალიან მაგრდება, რაც ქალში უსიამოვნო შეგრძობებებს იწვევს. უმრავლეს შემთხვევაში შესივება ადვილად ქრება, მაგრამ ზოგჯერ ადგილი აქვს სერიოზულ გართულებას, როცა სარძევე ჯირკვალი ძალიან დიდდება, მაგრდება და მტკივნეული ხდება. პირველ შემთხვევაში აუცილებელია კერტის ირგვლივი წრის დარბილება და რძის საკმარისი ოდენობის გამოწ-

¹ ძუძუსთავის დახეთქვის წინააღმდეგ ბრძოლის ძირითადი საშუალება პროფილაქტიკაა. პროფილაქტიკა ითვალისწინებს ძუძუთა კერტების მომზადებას ვერ კიდევ ბავშვის დაბადებამდე (სხვა ღონისძიებებთან ერთად ესეც შედის ქალის ღედობისთვის აუცილებელ ჰიგიენური მომზადების კომპლექსში).

ძუძუთი კვების პერიოდში გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს კვების ჰიგიენური წესების დაცვას, მათ შორის საცულებისა და თეთრეულის ხშირ ცვლას, აგრეთვე სარძევე ჯირკვლების ჩამობანასა და საპაერო აბაზანებს.

ველა. მეორე შემთხვევაში საჭიროა ექიმის მიერ დანიშნული სამკურნალო პროცედურები. შევიძლიათ აგრეთვე გამოიყენოთ რძის გამოსაწველი ხელსაწყო (იხ. 123-ე ქვეთავი). ძუძუთი კვების დროს ძალიან დადი მნიშვნელობა აქვს ფართოზონრებიანი ბიუსტჰალტერის ხმარებას, რომელიც სარძევე ჯირკვალს კარგად იჭერს. გარდა ამისა, შეიძლება ორივე სარძევე ჯირკვალზე ზონრებზე ფართო ბაბთით დაამაგროთ. კარგია აგრეთვე სარძევე ჯირკვალზე ყინულის დადება.

117. სარძევე ჯირკვლის გამაგრება და ძუძუს ანთება. მესამე სახის შესივება მეორე შემთხვევას ჰგავს იმით, რომ ისიც მტკივნეულია და კერტის ირგვლივ წრეს სცილდება. ამგვარი შესივება მთელ სარძევე ჯირკვალს არ მოიცავს. ატარეთ კარგი ბიუსტჰალტერი, პროცედურათა შორის შუალედში სარძევე ჯირკვალზე ყინული დაიდეთ, ბავშვს თავი არ დაანებებინოთ ძუძუსთვის და ეს სიმაგრე გაქრება.

სარძევე ჯირკვლის შიგნით შესაძლოა ჩირქგროვა გაჩნდეს და მაშინ ამ ადგილზე კანი გაწითლდება. დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს.

118. დედა თუ აჟად არის. აჟადმყოფმა დედამ ბავშვის კვება უნდა განაგრძოს. რასაკვირველია, შეიძლება დედამ ბავშვს აჟადმყოფობა გადასდოს, მაგრამ ასეთი საშიშროება მაშინაც არსებობს, თუ დედა ბავშვს ძუძუთი არ კვებავს.

119. როცა ბავშვს კბილები ამოსდის. ბავშვმა შეიძლება კერტზე გიკბინოთ, მაგრამ ნუ გაუბრაზდებით. მან ხომ არ იცის, რომ გატკინათ. უარესი ის არის, თუ ზოგჯერ კბენა კერტების იხეთ გაღიზიანებას გამოიწვევს, რომ ამ ძუძუს ვეღარ აჭმევთ.

ჩვეულებრივ, ბავშვი შეიძლება კბენას მალე გადააჩვიოთ. იმ წუთში, როგორც კი კერტს უკბენს, ღრძილები თითოთ გაუხსენით და მკაცრად უთხარით: „არ შეიძლება!“ ბავშვს გაუკვირდება და, ალბათ, კბენასაც შეეშვება. თუ კიდევ გიკბენთ, ისევ იხე მოიქეცით, ისევ უთხარით, არ შეიძლებაო და ძუძუ პირიდან გამოართვით. დროთა განმავლობაში ბავშვი, ალბათ, კვების დამთავრებისას გიკბენით მხოლოდ.

ბუბუს რძის ხელით გამოწველა და გამოსაწველი ხელსაწყოები

120. რატომ არის ეს ზოგჯერ აუცილებელი. ხელით რძის გამოწველას ან გამოსაწველ ხელსაწყოს მაშინ მიმართავენ, როცა ბავშვს არ შეუძლია ან არ უნდა ბუბუს წოვა. უღლეური ბავშვი ზოგჯერ იმდენად სუსტია, რომ წოვა არ შეუძლია. ამ შემთხვევაში შეიძლება ბუბუს რძე საწოვართი ან პიპეტის საშუალებით მისცეთ. თუ დედა სავადმყოფოში უნდა დაწვეს ან რაღაც მიზეზის გამო არ შეუძლია კონტაქტი პქონდეს ბავშვთან, ბუბუს რძეს იწველიან და ბავშვს საწოვართი აძლევენ მანამ, სანამ დედა შეძლებს თავად აჭამოს ბუბუ. თუ თქვენ გსურთ ბუბუს რძის რაოდენობა გაზარდოთ ან ხელი შეუწყოთ სარძევე ჯირკვლების ნორმალურ მუშაობას, ბუბუ ყოველმიზეზგარეშე რეგულარულად უნდა დაცალოთ. როცა ბავშვი ბუბუს თავს ანებებს, ბუბუ რომ არ შესივდეს, რძის ნაწილობრივი გამოწველა აუცილებელია. ჯერ კიდევ სამშობიარო სახლში უნდა იკითხოთ, როგორ გამოიწველოთ რძე ხელით. ამას შეგასწავლით აგრეთვე შინ მომსვლელი ექთანი. თქვენ თვითონაც კი ისწავლით, მაგრამ საკმაოდ დიდი დრო დაგჭირდებათ. ყოველ შემთხვევაში, გულს ნუ გაიტეხთ, თუ პირველად არაფერი გამოგივიდათ. რამდენიმე პრაქტიკული გაკვეთილი მაინცაა საჭირო, სანამ რძის გამოწველას კარგად დაეუფლებით.

თუ ბავშვის საკვებად იწველით რძეს, ფინჯანს საპნით გარეცხეთ და სუფთა ტილოთი გაამშრალეთ. ბუბუს რომ დაცლით, რძე ფინჯანიდან ბოთლში გადაასხით და საწოვარა ჩამოაცვიოთ. ბოთლიცა და საწოვარაც ყოველი კვების შემდეგ აუცილებლად გულდასმით გარეცხეთ. თუ ეს რძე რამდენიმე საათის განმავლობაში უნდა შეინახოთ, ფინჯანიც, ბოთლიცა და საწოვარაც აუცილებლად წინასწარ გამოხარშეთ (აღუღეთ 5 წუთი). რძის გასტერილება პირდაპირ ბოთლში შეიძლება.

121. ხელით გამოწველა. უწინარეს ყოვლისა, ხელები საპნით დაიბანეთ. მერე ცერა და საჩვენებელი თითი კერტის ირგვლივი წრის გარე საზღვარს დაადეთ და თითები ძლიერ და რიტმულად მოუჭირეთ. ოღონდ, რაც შეიძლება ღრმად დააწეკით. კერტს საერთოდ არ ახლოთ ხელი. თითებს რომ აჭერთ, ამავე

დროს სარძევე ჯირკვალი ოდნავ წინ წამოსწიეთ; ისეთი მოძრაობა გააკეთეთ, თითქოს ძუძუს ბავშვი წოვდეს. ძუძუ რომ მთლიანად დაიცალოს, თითები თანდათანობით საათის ისრის მიმართულებით გადაადგილეთ.

122. ხელით გამოწველის მეორე ხერხი. ეს ხერხი ნაკლებად არის გავრცელებული, მაგრამ თუ დაეუფლებით, ძალიან ეფექტურია. ამ ხერხით რძის გამოწველისას კერტის ირგვლივ წრეს ფინჯნის კიდესა და ცერა თითს შორის მოიქცევენ. ფინჯანს დახრილი კიდეები უნდა ჰქონდეს, ვინაიდან სარძევე ჯირკვალს სწორკედლებიან ფინჯანში ვერ მოათავსებთ. თუ ეს რძე შესანახად გინდათ, ფინჯანი გამოხარშეთ, მანამდე კა ხელები საპნით დაიბანეთ. მარცხენა ხელი კერტის ირგვლივ წრეს ქვევიდან მოჰკიდეთ და ფინჯანი მჭიდროდ მიიდგით. შემდეგ მარჯვენა ხელის ცერი კერტის ირგვლივ წრის ზედა მხარეს დააჭირეთ, თითი მაგრად დააჭირეთ ჯერ შიგნით, ფინჯნის კიდის მიმართულებით, მერე კი ქვემოთ, კერტის მიმართულებით. როცა ამ მიმართულებით აჭერთ, თითს მდებარეობა არ შეუცვალთ და კერტს არ შეეხთ. ცოტაოდენი ვარჯიშის შემდეგ რძე განუწყვეტელ ნაკადად წამოვა. რამდენიმე დღეს ცერა თითი ძალიან დაგეულებათ და იქნებ აბტკივდეთ კიდევ, მაგრამ არაფერაა, ჰალე მიეჩვევით, ძუძუს მთლიანად დაცლას 20 წუთი მოუნდება, მაგრამ საკმაო გამოცდილება თუ არ გაქვთ, მეტი დროც კი დასჭირდება. თუ რძეს ბავშვის დაპურების შემდეგ გამოიწველით, ძუძუს დაცლას რამდენიმე წუთი ეყოფა. როცა ძუძუ რძითაა სავსე, ის ნაკადად მოედინება, ხოლო როცა თითქმის დაცლილია, ნელ-ნელა მოწვეთავს. მერე რძე საერთოდ აღარ წამოვა. რასაკვირველია, 10 წუთი რომ მოიცადოთ, ძუძუში რძე ისევ ჩადგება, მაგრამ მისი გამოწველა უკვე აღარ არის საჭირო.

123. რძეგასაწოვი. სულ უბრალო და ყველაზე იაფია შუშის რძეგასაწოვი, რომელსაც მსხლისმაგვარი რეზინის მილაკი აქვს.

124. ზეხადები. ეს არის შუშის კონუსზე წამოცმული რეზინის საწოვარა, რომელსაც ძუძუზე იდებენ. როცა ბავშვი რეზინის ბუნიკს წოვს, კონუსში ვაკუუმი იქმნება, სადაც შეიზიდება კერტის ირგვლივი წრე და სარძევე ჯირკვლიდან დენას იწყებს რძე. რეზინის ბუნიკი დროებით იხმარება მაშინ, თუ დედას მტკივნეული ან შეზნეილი კერტები აქვს. ეს არცთუ ისე

ფექტური ხერხია: ძუძუ მთლიანად არ იცლება და, ბავშვმა რომ რძის საკმარისი რაოდენობა მიიღოს, ძუძუ აუცილებლად ძალზე დონივრად უნდა მოსწოვოს.

ძუძუს გაშვებინება

ძუძუდან ბავშვის მოცილება მნიშვნელოვანი მოვლენაა როგორც ბავშვისთვის, ისე დედისთვის. მნიშვნელოვანია არა მარტო ფიზიკური, არამედ ემოციური აზრითაც. როცა ეს დრო დგება, დედა, ვინც ძუძუთი კვებას ღიდ მნიშვნელობას ანიჭებს, გულგატეხილია და დეპრესიაში ვარდება. დედას ეჩვენება, რომ ის ბავშვს შორდება და თავის მნიშვნელობას კარგავს. ამიტომ აუცილებელია ბავშვი ძუძუდან რაც შეიძლება ნელა, თანდათანობით მოიშორეთ.

125. ძუძუს გაშვებინება ადვილია, როცა დედას ცოტა რძე აქვს. გააშვებინეთ ძუძუ და ნახეთ, რა მოხდება. თუ ბევრი რძე დაგიგროვდათ და უსიამოვნო შეგრძნება გაგიჩნდათ, ბავშვს ძუძუ 15—30 წამის განმავლობაში აჭამეთ. ბავშვი ზედმეტ რძეს გამოსწოვს და უსიამოვნო შეგრძნებაც გაქრება. ამასთანავე, რძის გამოიშვება აღარ გაიზრდება.

უსიამოვნო შეგრძნებებმა თუ ისეე იჩინა თავი, ეს პროცედურა გაიმეორეთ. თუ რძე ზომიერად გაქვთ, ძუძუ თანდათანობით უნდა გააშვებინოთ. მკერდი მჭიდროდ არ გადაიხვიოთ და არც სითხის მიღება შეიზღუდოთ. სცადეთ ძუძუ ბავშვს თითო ჯერის გამოტოვებით აჭამოთ. თუ ერთი ან ორი დღის შემდეგ ძუძუ არ შესივდება, საერთოდ შეწყვიტეთ რეგულარული კვება, მაგრამ თუ მკერდში უსიამოვნო შეგრძნებები გაგიჩნდათ, ბავშვს ძუძუ ცოტა ხნით ისეე მიეცით.

126. ძუძუს გაშვებინება სასწრაფოდ. შეიძლება ისეც მოხდეს, რომ სასწრაფოდ უნდა გააშვებინოთ ბავშვს ძუძუ. — ავად გახდით ან მოულოდნელად სადმე მიემგზავრებით. (თუ დედა მძიმე ავადმყოფი არ არის, ბავშვს ძუძუდან არ იცილებს. თუმცა ამ საკითხს თქვენი ექიმი გადაწყვეტს). ერთ-ერთი მეთოდი იქნება სითხის შეზღუდვა, —სარძევე ჯირკვლების მჭიდროდ გადახვევა და ყინულის დადება.

127. ძუძუდან ფინჯანზე თანდათანობით გადასვლა. სიცოცხლის პირველი წლის ბოლოს, თუ დედას საკმაოდ ბევრი რძე აქვს, რამდენ ხანს უნდა აწოვოს ბავშვს ძუძუ? ჯობს მანამ აწოვოს, სანამ ბავშვი მზად არ იქნება რძე ფინჯანიდან დალიოს. 205-ე ქვეთავში ჩვენ მიუთითებთ, რომ ზოგი ბავშვი ფინჯანზე სხვებთან შედარებით ადრე გადადის. მეტი წილი ბავშვები ამისთვის მზად არიან 7-დან 10 თვემდე (მაშინ როცა ხელოვნური კვების დროს ბავშვები დიდხანს ვერ თმობენ საწოვარას და ფინჯანს ერთი წლის ასაკს ზევით ერევიან).

კარგი იქნება, თუ ბავშვს უკვე 5 თვის ასაკში შესთავაზებთ ფინჯანიდან წყლის დალევას. დაე, ფინჯანს უფრო ადრე შეეჩვიოს, ვიდრე უჯიათობას დაიწყებს. 6 თვის ბავშვი ააგულიანეთ ფინჯანი ხელში დამოუკიდებლად დაიჭიროს. (იხ. 202—204-ე ქვეთავები). მაშინ სიცოცხლის პირველი წლის მეორე ნახევარში, ჩვეულებრივ, 7 თვიდან 10 თვემდე, ბავშვი ძუძუს იშვიათად მოსწოვს. ამასთანავე, თუ ბავშვი უკვე კარგად სვამს ფინჯანიდან, მაშასადამე, ის მზადაა თანდათანობით დაანებოს ძუძუს თავი. ახლა უკვე შეიძლება ყოველ კვებაზე ფინჯანიდან აჭამოთ. თუ ბავშვი სიამოვნებით ჭამს, რძის რაოდენობა თანდათანობით გაზარდეთ. მაგრამ ძუძუ ყოველი ჭამის ბოლოს მაინც მიეცით. შემდეგ საფეხურზე ერთ-ერთი ძუძუთი კვება ფინჯანიდან კვებით შეცვალეთ. შეცვალეთ ის კვება, როცა ბავშვი განსაკუთრებით უხალისოდ წოვს ძუძუს. ჩვეულებრივ, ეს დილის ან ღამის საათებია. თუ ბავშვი უარს არ ამბობს, ერთი კვირის შემდეგ კიდევ ერთი კვება შეცვალეთ, კიდევ ერთი კვირის შემდეგ კი — ბოლო კვება. მაგრამ ბავშვს ზედმეტად ნუ ააჩქარებთ. დროდადრო ის უარს იტყვის ფინჯანზე. მაგალითად, როცა ავად არის ან კბილები ამოსდის. ეს ბუნებრივი ამბავია და ამიტომ გულდამშვიდებით შეუსრულეთ სურვილი. გაიხსენეთ, დღიდან დაბადებისა, რა სიამოვნებით წოვდა თქვენი ბავშვი ძუძუს და რა გასაკვირია თუ ახლა, როცა რაღაც გაუჭირდა, ისევ ძუძუს დაუბრუნდეს. | ძუძუს გაშვებინების ხანაში ბავშვი ზედმეტ დიდ ცვლილებებს უნდა მოარიდოთ (მაგალითად, საცხოვრებელი ადგილის გამოცვლა ან ღამის ქოთანს შეჩვევა).

როცა ძუძუთი კვების შეწყვეტა თანდათანობით მიმდინარეობს, მკერდში, ჩვეულებრივ, მტკივნეული შეგრძნებები არ წარ-

მოიქმნება. ოღონდ, თუ ამ შეგრძნებებმა მაინც იჩინა თავი, საკმარისია ბავშვს 15—30 წამით ძუძუ მოაწოვინოთ, რომ მან რძის ზედმეტი რაოდენობა გამოსწოვოს, არ დართოთ ბავშვს ნება ძუძუ 5 წუთი სწოვოს, ვინაიდან ეს უკვე რძის რაოდენობის გაზრდას შეუწყობს ხელს.

ზოგჯერ დედებს ეშინიათ სულ დაანებებინონ ძუძუწოვის თავი, ვინაიდან ბავშვი ფინჯნიდან ნაკლებ რძეს სვამს, ვიდრე ძუძუდან სწოვს. ამგვარად, ძუძუს გაშვებინება შეიძლება განხგრძლივდეს. თუ ბავშვი ყოველ კვებაზე ან დღეში 350—500 გ რძეს სვამს, მე გირჩევთ, ძუძუ აღარ მისცეთ. რძის ეს რაოდენობა ბავშვს სავსებით ჰყოფნის, რადგან ამ დროს ის უკვე ბევრ სხვა საკვებსაც ღებულობს.

ავობებს, ბავშვმა ძუძუს თავი საბოლოოდ დაანებოს 1 წლის ასაკში. ბავშვები იშვიათად მოითხოვენ ძუძუს ერთი წლის ზევით. თუმცა ზოგი დედა, ბავშვმა რომ კარგად დაიძინოს, მაინც აძლევს ძუძუს ძილის წინ. თუ დედა განაგრძობს ძუძუთი კვებას, როცა ბავშვს ძუძუ ნამდვილად აღარ სჭირდება, ამან შეიძლება ბავშვი დედაზე არაბუნებრივად დამოკიდებული გახადოს. (იხ. 202-ე და 208-ე ქვეთავები).

128. ძუძუთი კვებიდან ზელოვნურ კვებაზე თანდათანობით გადასვლა. ხშირად დედას არა აქვს შესაძლებლობა ან სურვილი ძუძუ აჭამოს იმ ასაკამდე, როცა ბავშვი მზად იქნება ერთბაშად ფინჯანზე გადავიდეს (სიცოცხლის პირველი წლის ბოლოს). ჩვეულებრივ, დედას ნაკლები რძე მოსდის, ბავშვს შია, ბევრს ტირის და წონაშიც ცოტას მატულობს. ამ შემთხვევაში ბავშვი ადვილად გადავა ძუძუდან საწოვარაზე. ძუძუდან საწოვარაზე თანდათანობით გადასვლა დამოკიდებულია ძუძუს რძის რაოდენობაზე.

თუ ძუძუს რძის მარაგი სწრაფად კლებულობს და ბავშვი ნამდვილად მშვიერია, რძე საწოვარათი ძუძუს ყოველი ჭამის შემდეგ მიეცით. დაე, იმდენი დალიოს, რამდენიც უნდა. შემდეგ რძე საწოვარათი მიეცით მხოლოდ 18.00 საათზე, ორი დღის შემდეგ — 18.00 და 10.00 და ა. შ. ბოლოს ყოველ 2—3 დღეში ძუძუთი კვება საწოვარათი მიცემული რძით შეცვალეთ. ოღონდ ასეთი რიგი დაიცავით 14.00, 22.00 6.00 საათზე. (თუ დედის რძის რაოდენობა თანდათანობით კლებულობს, ისე რომ ბავ-

შვის გაძღომას ბევრი არაფერი უკლია, აჯობებს თანდათანობით გადახვიდეთ საწოვარაზე. ეს გადასვლა ქვემოთაა აღწერილი).

ვთქვათ, თქვენ ისევ საკმარისი რძე გაქვთ, მაგრამ გსურთ, სანამ ბავშვი არ მომაგრდება, ძუძუ მხოლოდ მანამდე აჭამოთ. ალბათ, თქვენ გაინტერესებთ, თუ რამდენ ხანს უნდა აჭამოთ ძუძუ. ამ კითხვაზე რაიმე გარკვეული პასუხი არ არსებობს. დედის რძე სტერილურია, ბავშვი მას კარგად ითვისებს. ამ უპირატესობას დიდი მნიშვნელობა აქვს სწორედ ახალშობილისთვის. მაგრამ ჩვენ ვერ ვიტყვი, თუ სიცოცხლის პირველი წლის მერაზუნე თვეზე ჰკარგავს უეცრად დედის რძე მთელ თავის ღირსებას. ძუძუთი კვების ემოციური უპირატესობანი ასევე არ ქრება რომელიღაც განსაზღვრულ მონაკვეთში. თქვენ შეიძლება 3 თვის ბავშვსაც გააშვებინოთ ძუძუ, ვინაიდან ამ დროისათვის მისი საჭმლის მომწოდებელი სისტემა შედარებით მოწესრიგებულია. ახლა უკვე ბავშვს გაზები ძალიან არ აწუხებს. ამ ასაკისთვის ბავშვი მაგრდება და წონაშიც ინტენსიურად დაიწყებს მატებას. შეიძლება ძუძუ გააშვებინოთ 4, 5, 6 და 2 თვის ბავშვსაც კი. ოღონდ ძუძუს ნუ გააშვებინებთ ცხელ ამინდში. თუ გადაწყვეტილი გაქვთ ადრე გააშვებინოთ ძუძუ, მაშინ უკვე 2 თვიდან კვირაში 2—3-ჯერ რძე საწოვართი მიეცით. მაგრამ თუ ძალიან გსურთ, შეიძლება ყოველდღეც მისცეთ.

თუ დედას რძე საკმარისი რაოდენობით აქვს, ძუძუს გაშვებინება თავიდანვე, რაც შეიძლება თანდათანობით, უნდა დაიწყოს. ძუძუთი კვების ერთ-ერთი რომელიმე ჯერი ხელოვნური რძით შეცვალეთ (მაგალითად, სალამოს 6 საათზე). დაე, ბავშვმა იმდენი დალიოს, რამდენიც უნდა. შემდეგ 2—3 დღე მოიცადეთ, სარძევე ჯირკვლები ამ ცვლილებას შეეგუება. ბოლოსდღის 10 საათის კვება შეცვალეთ. ამგვარად, დღეში უკვე 2-ჯერ ბავშვს საწოვარას რძით დააპურეთ. 2—3 დღე რომ გაივლის, მერე დღის 2 საათის კვება შეცვალეთ. ახლა მხოლოდ ძუძუთი კვების ორი ჯერი დარჩება, მათ შეცვლას საწოვარას რძით 3—4 დღის შესვენების შემდეგ შეძლებთ. თუ იმდენი რძე ჩაგიდგათ, რომ სარძევე ჯირკვლები გტკივათ, თუნდაც ჭამის დრო არ იყოს, ბავშვს 15—20 წამის განმავლობაში მოაწოვინეთ ძუძუ. რძე შეიძლება აგრეთვე ხელით ან რძეგამოსაწოვით გა-

მოიწუროთ რამდენიმე წუთის განმავლობაში. ეს რძის მოწო-
ლას კარგად შეეღის.

129. თუ ბავშვი უარს ამბობს საწოვარაზე. 2 თვის ბავშვმა,
ვისაც ჯერ საწოვარა არ მოუწოვია, შეიძლება არაფრით არ
მოჰკიდოს მას პირი. ერთი კვირის მანძილზე სცადეთ რძე სა-
წოვარიდან ძუძუს ჭამაძლე მისცეთ. თუ უარზეა, ძალას ნუ და-
ატანთ და ნუ გააჯავრებთ. ისევ ძუძუ მიეცით. რამდენიმე დღის
შემდეგ ისევ სცადეთ, — იქნებ გადაიფიქროს. თუ ბავშვი ჯიუ-
ტობს, სცადეთ არ მისცეთ ძუძუ დღის 2 საათზე, მაშინ საღა-
მოს 6 საათისთვის წყურვილი შეაწუხებს და იძულებული იქ-
ნება საწოვარა მოსწოვოს. მაგრამ თუ მაინც არ მოჰკიდა საწო-
ვარას პირი, ისევ ძუძუ მიეცით, რადგან ახლა უკვე სარძევე
ჯირკვლებში რძე საკმარისი იქნება. მაგრამ რამდენიმე დღეს
ძუძუ დღის 2 საათზე მაინც არ აჭამოთ. მიმდევრო ეტაპზე ძუ-
ძუთი კვებას დღე-ღამის მანძილზე თითოს გამოკლებით შეცე-
ლით. ბავშვს რომ კარგად მოშივდეს, სხვა საკვები ცოტა აჭა-
მეთ ანდა სულაც ნურაფერს მისცემთ.

მაგრამ თუ ბავშვი მაინც წინააღმდეგია, მისი ნებისყოფის
გატეხვის ერთადერთი საშუალება ის არის, რომ სულ არ აჭა-
მოთ საჭმელი. ეს უკიდურესი საშუალებაა და ძალიან მძიმე
ასატანია როგორც დედისთვის, ისე შვილისთვის; ამ დავიდა-
რაბაში რომ იქნებით, ძუძუ შესივდება და თქვენ შეგიძლიათ
რძეგასაწოვით ისარგებლოთ ან რძე ხელით გამოიწველოთ (იხ.
121-ე და 123-ე ქვეთავები).

რა ვაჭაერთ.

130. წყალგარეული ძროხის რძისა და შაქრის ნარევი (ზოგჯერ კი უშაქრო). წყალსა და შაქარს იმიტომ ამატებენ, რომ ხელოვნური რძის შედგენილობა ძუძუს რძის შედგენილობას მიუახლოვდეს. შეიძლება გამოიყენოთ პასტერიზებული მოუნდელი რძე და რძის ფხვნილიც; თითოეულ მათგანს თავისი უპირატესობანი აქვს.

აუცილებელია ჭურჭელი და რძე გულმოდგინედ გასტერილდეს, ვინაიდან რძის გარემოში ბაქტერიები სწრაფად მრავლდება, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ რძეს მაცივარში არ ინახავენ. გარდა ამისა, რძის აღულება ხელს უწყობს მის უკეთ შეთვისებას.

131 რძის ფხვნილი (მშრალი რძე). ამ რძეში წყლის დიდი ნაწილი აორთქლებულია (არ აგერიოთ შესქელებულ რძეში, რაც ძალიან ტკბილია და ახალშობილის საკვებად არ გამოდგება). რძის ფხვნილს ახალ რძესთან შედარებით ზოგიერთი უპირატესობა აქვს: ჯერ ერთი, მას მომზადების პროცესში საგულდაგულოდ ასტერილებენ — ამიტომ, როცა ახალ ქილას გახსნით, იქ ერთი ბაქტერიაც არ არის; მეორე, ფხვნილი რძე მსოფლიოს ბევრ ქვეყანაში, ახალ რძესთან შედარებით, უფრო იაფია; მესამე, გაუხსნელი ქილებით მისი შენახვა განუსაზღვრელი ვადით შეიძლება და არც გაცივებაა საჭირო (ოღონდ, რძის ფხვნილიანი გახსნილი ქილა მაცივარში უნდა ინახებოდეს). ახალ რძეს, ჩვეულებრივ, სხვადასხვა რაიონში სხვადასხვა გემო აქვს. ასე რომ, ბავშვი თუ სადმე წაიყვანეთ, ის რძის ახალ ტიპს უნდა შეეგუოს; რძის ფხვნილს კი ერთი და იგივე გემო აქვს. ის ახალ რძეზე ოდნავ უკეთ შეითვისება და დიათეზს იშვიათად იწვევს.

ყოველივე ამას რომ გაიგებთ, ბუნებრივია, იკითხავთ: მამ

რატომ არჩევს ხალხი მაინც ახალ რძეს? უმთავრესი მიზეზები, ჯერ ერთი — ჩვეულება, მეორეც — ახალი რძის გემო გახლავთ. ჩვეულებრივ, დიდებსა და უფროსი ასაკის ბავშვებს არ მოსწონთ რძის ფხვნილის გემო. მაგრამ პატარა ბავშვებს ის ძალიან უყვართ და, როცა ახალი რძიდან რძის ფხვნილზე გადაკვეთ, იშვიათად ამბობენ უარს. ბავშვებს შეუძლიათ წლების მანძილზე სიამოვნებით სვან მშრალი რძე (იხ. 201-ე ქვეთავი).

რძის ფხვნილი უნდა გააზავოთ სულ ცოტა ნახევარი რაოდენობის წყლით მაინც. ჩვენს ქვეყანაში რძის ფხვნილს D ვიტამინს უმატებენ.

132. პასტერიზებული რძე. ეს არის რძე, რასაც 80°-მდე აცხელებენ და მერე ბოთლებში ასხამენ. გაცხელებაც სპობს ადამიანისთვის განსაკუთრებით საშიშ ბაქტერიებს და ამიტომ, როცა ახალშობილისთვის საკვებს ამზადებთ, სჯობს პასტერიზებული რძე გამოიყენოთ.

133. უმი რძე. ეს ახლად მოწველილი ძროხის რძე გახლავთ. ის 5 წუთი უნდა აღუღოთ, არა მარტო ახალშობილთათვის, არამედ ნებისმიერი ასაკის ბავშვებისთვის. დუღილი კლავს ფაღარათის, ტუბერკულოზისა და სხვა დაავადებათა გამომწვევ ბაქტერიებს. ზოგიერთი ჯიშის ძროხას ძალიან ცხიმოვანი რძე აქვს და ბავშვს კუჭს უშლის. თუ ზაფხულში აგარაკზე ხართ და ასეთ რძეს ასმევთ ბავშვს, ნაღები ნაწილობრივ მოხადეთ. ნაღებმოხდილი რძე დაემსგავსება იმ რძეს, რასაც მაღაზიაში ყიდულობთ.

134. მოუხდელი რძე. ამ რძეში ცხიმის ნორმალური რაოდენობა თანაბრადაა განაწილებული. ამისთვის საჭიროა რძიანი ბოთლი ხმარების წინ კარგად შეანჯღრიოთ. თუ ასე არ მოიქეცით, რძის ზემოთა ნაწილი ბოთლში ძალიან ცხიმოვანი იქნება, ქვემოთა კი — სრულიად უცხიმო.

135. ნახევრად მოხდილი რძე. ამგვარ რძეს ნაღები ნაწილობრივ მოხდილი აქვს. ექიმებს ეს რძე სასარგებლოდ მიაჩნიათ დღენაკლული ბავშვებისთვის, რადგან იგი ნორმალური ცხიმოვანი რძეზე ადვილად შესათვისებელია. მაგრამ ნაღები, თვით დღენაკლი ბავშვებისთვისაც კი, სულ არ უნდა მოხადოთ.

136. მაწონი. ზოგი ბავშვი გაცილებით ადვილად ინელებს მაწონს, ვიდრე ჩვეულებრივ რძეს. მაწონს ექიმები ზშირად უწერენ იმათ, ვისაც საჭმლის მონელებისას ტკივილი აქვს, ვინც

გულისრევა იცის, ან ვისაც ფალარათი ხშირად ემართება. ზოგ ექიმს მიაჩნია, რომ მაწონი ყველა ბავშვმა უნდა ჭამოს. ის დაავადების გამომწვევი ბაქტერიების განვითარებას ხელს უშლის, — ამიტომ მაწონი ჩვეულებრივ რძეზე უვნებელია, განსაკუთრებით მაშინ, თუ მაცივარი არა გაქვთ. რძის, წყლისა და შაქრის შემცველობა მაწონში ისეთივეა, როგორც ჩვეულებრივ ხელოვნურ რძეში.

137. ხელოვნური რძე¹. რძე იმ ბავშვებისათვის, რომელთაც ჩვეულებრივი რძით კვებისას ალერგიული რეაქცია უჩნდებათ, ისეთი პროდუქტებისაგანაა დამზადებული, როგორცაა სოიის ფქვილი და შაქარი.

ხელოვნური რძე ბოთლიდან რომ კარგად წამოვიდეს, საწოვარას დიდი ნახვრეტები გაუკეთეთ.

შ ა ქ ა რ ი

ექიმი შეგირჩევთ შაქრის იმ ტიპს, რომელიც მისი აზრით, უფრო მეტად მოუხდება თქვენს ბავშვს.

138. ჩვეულებრივი შაქრის ფხვნილი (ლერწმისა). ეს შაქარი ფართოდ გამოიყენება რძის ნარევის მომზადებისას, რადგანაც იაფია, ყოველთვის იშონება მაღაზიაში, და, ჩვეულებრივ, ყველა მოთხოვნილებას აკმაყოფილებს, კარგად რაფინირებული (დაწმენდილი) შაქრის ფხვნილი ისეთს არაფერს შეიცავს, რაც ფალარათს გამოიწვევდა. რძის ნარევის მოსამზადებლად დღე-ღამეში სულ ბევრი 2—3 სუფრის კოვზი შაქრის ფხვნილი დაგჭირდებათ.

139. ყავისფერი შაქარი. ეს არის არარაფინირებული (დაუწმენდავი) ლერწმის შაქარი. ის სასარგებლოა მაშინ, თუ ბავშვის განავალი ძალიან ხმელი და მაგარია. ერთი სუფრის კოვზი ყავისფერი შაქარი ერთ სუფრის კოვზ ჩვეულებრივ შაქრის ფხვნილს უდრის.

140. სიმინდის სიროფი. ისიც ფართოდ გამოიყენება რძის

¹ ტერმინი „ხელოვნური რძე“ უნდა გავიგოთ, როგორც ე. წ. ურძეო კვების საშუალება.

ნარევის მოსამზადებლად. ეს სიროფი შაქრისა და დექსტრინების კომბინაციაა. დექსტრინი — ეს არის რაღაც საშუალო შაქრისა და სახამებელს შორის, ნაწლავებში ის ნელ-ნელა გარდაიქმნება შაქრად, ისე რომ, ყოველ ცალკეულ მომენტში, ნაწლავებში ნაკლები შაქარია, რაც საერთოდ ხელს უწყობს გაზების წარმოქმნას. სწორედ ამიტომ მიიჩნევენ, რომ დექსტრინული ნარევი კარგია იმ ბავშვებისთვის, რომელთაც გაზები ხშირად აწუხებთ ან ფალარათისკენ აქვთ მიდრეკილება. თუმცა ეს ნარევი იმ ბავშვისთვისაც გამოდგება, ვისაც კუჭის კარგი მოქმედება აქვს. დექსტრინული ნარევი იაფია. დექსტრინის იმდენს ხმარობენ, რამდენსაც შაქრის ფხვნილს. დღე-ღამის მანძილზე კვებისთვის საჭიროა 2—3 სუფრის კოვზი დექსტრინი. ჩვეულებრივ. იყენებენ გამჭვირვალე სიროფს, თუ ბავშვს შეკრულობა არ ახასიათებს. მუქი ფერის სიროფს, რომელიც ნაკლებ არის დაწმენდილი, რამდენადმე მეტი სასაქმებელი თვისება გააჩნია.

141. დექსტრინისა და ხოდის შაქრის (მალტოზა) ნარევი. ეს ნარევი ბევრით ჰგავს სიმინდის სიროფს, მაგრამ ფხვნილია და შედარებით ძვირი ღირს. ამ ნარევის ერთი სუფრის კოვზი იმ კალორიების მხოლოდ ნახევარს შეიცავს, რაც ერთ სუფრის კოვზ შაქრის ფხვნილში არსებობს. ამგვარი ნარევის მაქსიმალური რაოდენობა დღე-ღამეში, ჩვეულებრივ, 4—6 სუფრის კოვზს აღწევს.

142. რძის შაქარი (ლაქტოზა). ეს არის შაქარი, რომელიც ბუნებრივად მოიპოვება ძუძუსა და ძროხის რძეში. ის კარგია რძის ნარევის მოსამზადებლად, მაგრამ ძვირი ღირს, ერთნახევარი სუფრის კოვზი ლაქტოზა უდრის ერთი სუფრის კოვზ შაქრის ფხვნილს.¹

¹ საბჭოთა კავშირში რძის ნარევის მოსამზადებლად, ჩვეულებრივ იყენებენ 100% -ან შაქრის სიროფს, რომელსაც 2—3 დღე ხმარობენ. სიროფში შედის შაქრის ფხვნილი (100 გ) და წყალი (50 გ). 10 წუთის დუღილისა და იმის შემდეგ, რაც სტერილურ ან რამდენიმე ფენა გამობარშულ დობანდში გაწურავთ, 100 გ სიროფი უნდა მიიღოთ (თუ 100 გ-ზე ნაკლებია, ადუღებული წყალი დაამატეთ) ბავშვის საკვების მომზადების შესახებ დაწერილებით იხ. პროფ. მ. ი. სტულენიკინის ბროშურაში — „თქვენი პატარა“ (მ., 1963).

რძის ნარევი განსაკუთრებული შემთხვევების დროს

ქვემოთ ჩამოთვლილი რძის ნარევის რეცეპტებს ვითვალისწინებთ იმ მშობლებისთვის, რომლებსაც ბავშვის კვების თაობაზე არ შეუძლიათ ექიმს მიმართონ. თუ ბავშვს კონსულტაციაში, კლინიკაში ან ჯანაუნქტში მიიყვანთ, ან თუ პატრონაჟის მედლა გეხმარებათ, ისინი ბავშვის ასაკს, წონას, განვითარებასა და საჭმლის მომნელებელ სისტემას გაითვალისწინებენ და გირჩევენ თუ რა სახის ნარევი მისცეთ მას. ეს არის რძის ნარევის შედგენილობის განსაზღვრის ერთადერთი სწორი გზა. მაგრამ თუ არ შეგიძლიათ ექიმს დაუკავშირდეთ, თქვენი ბავშვი კი ჯანმრთელია და ნორმალურად ვითარდება, მე მგონი, ამ წიგნში მოტანილი რეცეპტები დაგაკმაყოფილებთ, როცა კვებას საკითხს თქვენ თვითონაც გონივრულად მოეკიდებით..

143. ზომიერად განზავებული რძის ნარევი ახალშობილ-სათვის ან იმ ბავშვისთვის, ვისაც ცუდი მადა აქვს.

რძის ფხვნილი — 280 გ.

წყალი — 560 გ.

სიმინდის სიროფი — 2 სუფრის კოვზი.

მიიღებთ 850 გ რძის ნარევს; ეს, ცხადია, აღემატება სადღელამისო საშუალო რაოდენობას, რაც 4—4,5 კგ-ზე ნაკლები წონის ბავშვს სჭირდება.

რა რაოდენობის რძის ნარევი უნდა მივცეთ ბავშვს ყოველ ჭამაზე. ბავშვი, ვინც 2,7 კგ იწონის, დღისით დაახლოებით ყოველ 3 საათში (6.00, 9.00, 12.00 15.00, 18.00) და ღამით დაახლოებით ყოველ 4 საათში ერთხელ (22.00, 2.00) 80—90 გ ნარევს შეჭამს. მთლიანად კი მას 24 საათის განმავლობაში დაახლოებით 600 გ ნარევი დასჭირდება.

ბავშვი, ვინც 3,2—3,6 კგ იწონის, დღისითაც და ღამითაც ყოველ 4 საათში 110 გ ნარევს შეჭამს. (6.00, 10.00, 14.00, 18.00, 22.00, 2.00). ასე გაგრძელდება პირველ ერთ კვირას ან უფრო მეტ ხანსაც, მთლიანად კი დღე-ღამეში დაახლოებით 700 გრამს შეჭამს. რამდენიმე კვირის შემდეგ ბავშვი, ჩვეულებრივ ღამის კვებას გამოტოვებს, თუ მას საღამოს 10—11 საათზე გა-

აღვიძებენ და დააპურებენ. ამ შემთხვევაში თქვენ მის ულუფას დანარჩენი კვების დროს გაზრდით.

რძის ნარევის სადღეღამისო რაოდენობა ბავშვს ისე მიეცით, როგორც თქვენთვის იქნება მოსახერხებელი, ოღონდ უნდა გაითვალისწინოთ, დღე-ღამეში რამდენჯერ მოითხოვს დაპურებას და რამდენს ჭამს ყოველ კვებაზე.

მაგალითად, თუ პირველ კვირებში 850 გ რძის ნარევს ამზადებთ დღე-ღამეში 8-ჯერ კვებისას, ყოველ ჭამაზე 110 გ ნარევი მიეცით. თუ ბავშვს მხოლოდ ექვსჯერ ჭამა ჰყოფნის, დარჩენილი რძე მეორე დღის პირველ ორ ჭამაზე გამოიყენეთ და მეორე ნარევი მომდევნო დღით კი არა, უფრო მოგვიანებით მოამზადეთ (შეგიძლიათ დარჩენილი რძე გადააქციოთ ან თქვენივე საუზმის მოსამზადებლად გამოიყენოთ. ამ შემთხვევაში რძის ახალი ნარევი დღის ერთსა და იმავე დროს დაამზადეთ).

მაგრამ ახალშობილთა უმრავლესობა პირველად არარეგულარულად იღვიძებს. ვთქვათ, ექიმმა თქვენს ბავშვს ძალიან მკაცრი რეჟიმი არ დაუწესა, როცა ის მართლაც მშვიერი ჩანს (ყოველ შემთხვევაში დღისით მაინც), მაშინ ბავშვმა, ვინც დღე-ღამეში 6-ჯერ და მეტად იღვიძებს, შეიძლება ორი დამატებითი კვება მოითხოვოს, თუმცა ძნელი დასაჯერებელია, რომ 3,2—3,6 კგ წონის ბავშვმა 560—670 გრამზე მეტი რძე გამოწოვოს. იცოდეთ, რომ ზოგ კვებაზე ის ბოთლს ბოლომდე არ დაცლის.

თუ პირველ კვირებში ბავშვი იღვიძებს და დამატებით კვებას მოითხოვს, მორიგი კვებისთვის რძის ნარევი წინასწარ მოამზადეთ, მაგრამ თუ დროში ვერ ეტყევი, რძის ნარევი დღეში ორჯერ მოამზადეთ. ამგვარად, საჭმელი, ყოველი კვებისთვის დროულად გექნებათ მზად.

გამოხდება ხანი და ყოველდღიური კვებათა რიცხვი თანდათანობით შემცირდება. მაშინ გაზრდით როგორც ბავშვის ჩვეულებრივ ულუფას, ისე რძის სადღეღამისო ნორმასაც. თვალყური მიადევნეთ, როგორ იზრდება და ვითარდება თქვენი ბავშვი და ადვილად მიხვდებით, თუ როდის უნდა გაიზარდოს თითოეული კვების ულუფა და შემცირდეს კვებათა რაოდენობა. დღე-ღამეში 880 გ რძის ნარევი შეიძლება მიეცეს 8-ჯერ ყოველ ჭამაზე 110 გ ოდენობით; 120 გ — 7-ჯერ, 140 გ — 6-ჯერ და 170 გ — 5-ჯერ.

144. გაუზავებელი რძის ნარევი ბავშვისთვის, რომელსაც გაზავებული ნარევი აღარ აკმაყოფილებს (შესაძლოა, იმ დროისათვის, როცა ბავშვი 4,5 კგ იწონის).

რძის ფხვნილი — 360 გ.

წყალი — 530 გ.

სიმინდის სიროფი — 3 სუფრის კოვზი.

ყოველ ჭამაზე (დღე-ღამეში ექვსი კვებისთვის) დაახლოებით 150 გ ნარევს მიიღებთ, დღე-ღამეში ხუთი კვებისთვის — 180 გ (ყოველ ჭამაზე), 4 კვებისთვის — 220 გ ნარევს (ყოველ ჭამაზე).

145. რძის ნარევის დროებითი გაზავება. რძის ნარევი შეიძლება დროებით გააზავოთ, თუ ბავშვი საჭმელს ცუდად ინელებს ან ოდნავი ფაღარათი აქვს, ან თუ ახალშობილი საერთოდ ცუდად ჭამს და ბოთლს მხოლოდ სანახევროდ ცლის. თუმცა წინასწარ ექიმს უნდა დაეკითხოთ.

თუ რძის ნარევი უკვე ბოთლებშია ჩასხმული, ნახევარი გადაასხით და იმავე რაოდენობის ადუღებული წყალი დაუმატეთ. დარჩენილი რძისგან კიდევ ერთი ან ორი ბოთლი ნარევი მოამზადეთ. თუ თქვენ ის-ისაა შეუდექით ნარევის მომზადებას, ჩვეულებრივ დაამზადეთ, ოღონდ ბოთლები მხოლოდ ნახევრამდე შეავსეთ, შემდეგ კი ადუღებული წყალი დაუმატეთ. დარჩენილი რძისგან დამატებით მოამზადეთ კიდევ 1—2 ბოთლი გაზავებული ნარევი.

იქნებ მოგეჩვენოს, რომ ნარევი ამგვარი გაზავებით დიდ დროს მოითხოვს, მაგრამ ერთბაშად მთელი რძის გაზავებას ეს ხერხი ჯობს, თანაც, ამით წყლის საჭირო რაოდენობა უფრო ადვილად განსაზღვრავთ.

ბავშვს, რომელსაც გაზავებული ნარევით კვებავენ, მოულოდნელად შეიძლება ძალიან მოშივდეს.

როგორ და ვამზადოთ რძის ნარევი? რძის ნარევის მომზადების სხვადასხვა ხერხი არსებობს. თუ რომელ მათგანს აირჩევთ, დამოკიდებულია ექიმის ან ექთნის რჩევაზე; დამოკიდებულია იმაზეც, თუ რომელი ხერხი მიგაჩნიათ ყველაზე ადვილად, და ჭურჭელზეც, რომელიც ხელთა გაქვთ.

არის ორი ძირითადი მეთოდი: პირველს ეწოდება საბოლოო სტერილიზაცია, ვინაიდან რძის ნარევსა და ბოთლებს სტერი-

ლიზაციას სულ ბოლოს უკეთებენ (როცა ნარევი უკვე ბოთლებშია ჩასხმული). ეს მეთოდი ყველაზე ადვილი, უბრალო და უვნებელია, ოღონდ ერთადერთი ნაკლი აქვს: ამ მეთოდის გამოყენებისას ბოთლებში ქაფი მეტი რაოდენობით გროვდება და ხშირად საწოვარას ნახვრეტს გნისავს, რძის ნარევის გაწურვა კი იმის შედეგად, რაც მას აადულებენ, აღარ შეიძლება.

მეორე, ასეპტიკური მეთოდი, შემდეგში მდგომარეობს: ნარევს, ბოთლებსა და სხვა ჭურჭელს სტერილიზაციას ცალ-ცალკე უკეთებენ, მაგრამ შემდეგ, როცა ნარევს სწურავთ, ბოთლებში ასხამთ და თავს ახურავთ, ნარევში რომ ბაქტერიები არ შეიტანოთ, თქვენ, როგორც ექიმებს ოპერაციის დროს, სტერილურობის დაცვა მოგიწევთ.

სტერილიზაციას იმიტომ აკეთებენ, რომ ბაქტერიები ძალიან სწრაფად მრავლდება რძეში და, როცა ნარევის მომზადების დროს შიგ მოხვდება, ბავშვის კვებისთვის უკვე უზომოდ მორავლდება (თუ ნარევი საკმაოდ გაცივებული არ არის).

146. ბოთლები და საწოვარები ხმარების მერე. იმის შემდეგ, რაც ბავშვი რძეს გამოსწოვს, ბოთლები და საწოვარები ცხელი წყლით, საპნითა და ჯაგრისით გულმოდგინედ გარეცხეთ, მერე წყალი გადაავლეთ და გააშრეთ.

ჭურჭლის გარეცხვა გაცილებით ადვილია მაშინვე, როგორც კი მზადებას მორჩებით. მაგრამ ყველა ბოთლი და საწოვარა შეიძლება აგრეთვე უშუალოდ რძის ნარევის მომზადების წინ გარეცხოთ.

თუ საწოვარას ნახვრეტი ნარევს კარგად არ ატარებს, ისინი კბილსაჩიჩნით ყოველდღიურად გამოწმინდეთ (იხ. აგრეთვე 165-ე ქვეთავი).

147. საბოლოო სტერილიზაციის მეთოდი. სანამ რძის ნარევს ბოთლებში არ ჩაასხამთ, სტერილიზაცია არაფერს არ გაუკეთოთ, მერე კი ყველაფერი ერთად გამოხარშეთ.

148. საჭირო ნივთები. 230 გ-ის მოცულობის რძის ბოთლები. პირველ ხანებში იმდენი ბოთლი უნდა გქონდეთ, რამდენიც ბავშვს სადღეღამისო ნორმა რძის დასალეევად დასჭირდება. 6-8 ცალი, ალბათ, გეყოფათ. თუ ბავშვი წყალს სვამს, ერთი ბოთლი კიდევ დაუმატეთ.

იმდენივე საწოვარა.

მუშის ჭურჭელი (კოლბა) — ორლიტრიანი დანაყოფებით¹.
სუფრის კოვზი — ნარევის მოსარევეად.

შაქრის სარწყავი ჭურჭელი.

რძის ქილის გასახსნელი დანა.

ხუფიანი ქვაბი სტერილიზაციისთვის.

149. რძის ნარევი. ვთქვათ. რძის ნარევი ასეთი შედგენილობისაა:

რძის ფხვნილი — 285 გ,

წყალი — 570 გ,

სიმინდის სიროფი — 2 სუფრის კოვზი, და გინდათ 7 ბოთლში 120—120 გ ნარევი ჩაასხით.

დანაყოფიან კოლბაში 570 გ წყალი ჩაასხით, სუფრის კოვზი სიმინდის სიროფი დაუმატეთ და აურიეთ. (თბილ წყალში სიროფი და შაქარი უფრო სწრაფად იხსნება).

რძის ფხვნილიანი ქილის თავსახური საპნით გარეცხეთ, წყალში გააველეთ და ორი ნახურეტი გაუკეთეთ: ერთი ფხვნილის გადმოსასვლელად და მეორე — ქილაში ჰაერის შესაშვებად. 285 გ რძის ფხვნილი ჩაყარეთ, მიიღებთ 750 გ ნარევს, კოვზით კარგად მოურიეთ და 7 ბოთლში ჩაასხით.

150. სტერილიზაცია. ბოთლებს სახურავები დაასურეთ², მარამ ძალიან მჭიდროდ არ მოარგოთ: ნარევი რომ გაცხელდება, ჰაერს გამოსასვლელი უნდა ჰქონდეს. ბოთლები ქვაბში ჩადგით, ქვაბში ცოტა წყალი ჩაასხით, თავსახურავი (ხუფი) დაახურეთ და ქურაზე შედგით. წყალმა 25 წუთი უნდა იდუღოს.

სულ ახლახან ცნობილი გახდა, რომ ქაფი ნაკლებად წარმოიქმნება, როდესაც ნარევი ნელ-ნელა, შენჯღრევის გარეშე ცივდება. ამიტომ ბოთლებიანი ქვაბი გასაცივებლად ქურაზევე დატოვეთ. ქვაბს ხუფი არ მოხადოთ:

როცა ბოთლები განელდება ან გაცივდება, ისინი მაცივარში შედგით.

¹ შეიძლება უფრო ნაკლები მოცულობის ნებისმიერი საწყავი ჭურჭელი გამოიყენოთ, რასაც შინ სახმარი, ჩვეულებრივი და ნარევის მოსამზადებლად განკუთვნილი ჭურჭლის მოცულობის მეშვეობით განსაზღვრავთ.

² სპეციალური სახურავების ნაცვლად ბოთლების დასახურავად სპერულიანი ბამბის ტამპონებიც გამოიყენება. ბამბა იცავს რძის ნარევს ბაქტერიებისგან და, ამავ დროს, ნარევის გაცხელების დროს უზრუნველყოფს ბოთლიდან ჰაერის გამოსვლას.

თუ ბოთლებზე ჩამისაცემელ საწოვარებს ხმარობთ. ისინი თავდახურულ ჭურჭელში 3 წუთის განმავლობაში ადუღეთ, შემდეგ წყალი გადაღვარეთ და, სანამ საწოვარები არ დაგჭირდებათ, ჭურჭელს თავსახურაი არ ახადოთ.

151. ასეპტიკური მეთოდი. ასეპტიკური მეთოდის დროს ბოთლებს, საწოვარებსა და სხვა ჭურჭელს — დუღილით, რძის ნარევს კი კოლბაში ან ქვაბში ასტერილებენ. ამის შემდეგ სტერილიზებულ რძეს სტერილურ ბოთლებში ჩაასხამენ და დახუფავენ.

ეს მეთოდი უფრო მეტ დროსა და ყურადღებას მოითხოვს, ვიდრე საბოლოო სტერილიზაციის მეთოდი; მაგრამ საწოვარების ნახვრეტები რძის ნარევით არ დაიხშობა, ვინაიდან ბოთლებში ჩასხმისას რძის ნარევს დოლბანდში სწურავენ.

152. აუცილებელი ნივთები.

1. 6—8 რძის ბოთლი (თითოეული 230 გ მოცულობისა).

თუ ბავშვი წყალს სვამს, კიდევ ერთი ბოთლი დაგჭირდებათ.

2. იმავე რაოდენობის საწოვარები.

3. პატარა საწური.

4. კონსერვის გასახსნელი დანა.

5. ნარევის ასადუღებლად განკუთვნილი ვარკვეული მოცულობის ჭურჭელი.

6. საწყაი ჭურჭელი და ძაბრი.

7. გრძელტარიანი სუფრის კოვზი.

8. სტერილიზაციისთვის გამოსადეგი თავსახურიანი (ხუფიანი) ქვაბი.

153. ბოთლებისა და სხვა ჭურჭლის სტერილიზაცია. საწოვარების გამოსარშვა უფრო მოსახერხებელია თავსახურიან ცალკე ქვაბში. საწოვარები რომ არ გაფუჭდეს, მხოლოდ 3 წუთი ადუღეთ, წყალი გადაღვარეთ და გასაცივებლად ქვაბშივე დატოვეთ.

ხელები საპნით დაიბანეთ. ბოთლები ქვაბში თავდაყირა ჩააწყეთ და ცოტაიდენი წყალი ჩაასხით. საწურიც იქვე ჩადეთ. ყველაფერი ეს ხუთ წუთს ადუღეთ. სანამ ჭურჭელი გაცივდება, რძის ნარევი შეამზადეთ და აადუღეთ.

154. როგორ უნდა მომზადდეს რძის ნარევი. კოლბაში საჭირო ოდენობის წყალი (ცხელი ან ცივი) ჩაასხით, რასაც კიდევ

60 გ წყალი დაუმატეთ — ეს რაოდენობა დუდილის დროს აორთქლდება. საჭირო რაოდენობის შაქარი ან სიროფი (თავდაუდგმელი 2 სუფრის კოვზი) დაუმატეთ და კარგად მოურიეთ, შაქარი რომ სულ გადნეს. შემდეგ რძის ფხვნილის საჭირო რაოდენობა ჩაყარეთ.

თუ 850 გ რძის ნარევი გჭირდებათ, თავდაპირველად 630 გრამამდე წყალი (60 გ ასაორთქლებლად) ჩაასხით, მერე კი 280 გ რძის ფხვნილი დაუმატეთ (რძის ფხვნილიანი ქილა მაშინვე გახსენით, პასტერიზებული მოუხდელი რძის ქილა კი გადმოაპირქვავეთ და, ნალები რომ რძეში გაითქვიფოს, შეანჯღღრიეთ).

155. რძის ნარევის სტერილიზაცია. ნარევიანი კოლბა ქურაზე დადგით, ადულებამდე მიიყვანეთ და 5 წუთი ადუღეთ, თანაც გამუდმებით ურიეთ (კოლბისა და კოვზის, რომლითაც ნარევს ურევთ, წინასწარი სტერილიზაცია საჭირო არ არის. ისინი ნარევის დუდილისას სტერილდება).

156. როგორ უნდა ჩაასხათ რძის ნარევი ბოთლებში. როცა საკმარისად გაცივდება ქვაბი, სადაც ბოთლებს ხარშავთ, ის მაგიდაზე დადგით, ძაბრი, საწური ამოიღეთ და ხუფის შიგა, სტერილურ მხარეზე დააწყეთ. ეცადეთ ხელით არ შეეხოთ ბოთლების ყელს; ძაბრის შიგა ნაწილს და საწურის ბადეს. გადააბრუნეთ ბოთლები და მაგიდაზე დააწყეთ.

ძაბრისა და საწურის მეშვეობით თითოეულ ბოთლში საჭირო რაოდენობის ნარევი ჩაასხით და თავი დაახურეთ. თუ ბოთლს საწოვარა უნდა ჩამოაცვათ, ფრთხილად იყავით! საწოვარას ხელი მხოლოდ კიდეში მოკიდეთ. როცა ნარევი გაცივდება, ბოთლები მაცივარში შეინახეთ.

157. ბოთლების სტერილიზაცია ქურაშიც შეიძლება. თუ გსურთ, ბოთლები, ძაბრები და საწური ადულების მაგიერ 15 წუთით ქურაში შედგით. ტემპერატურა დაახლოებით 250° უნდა იყოს. ოღონდ ქურაში არ შედოთ საწოვარები და ბოთლების საცობები.

158. თუ მაცივარში ადგილი არ არის ყველა ბოსლის დასადგმელად, მზა რძის ნარევი საწურის მეოხებით დად ბოსალში ჩაასხით. (თუ დიდი ბოთლი რძის ბოთლებთან ერთად არ ეტყევა, სტერილიზაცია ცალკე გაუკეთეთ). ბოსლს გასანთლული ქაღალდი დააფარეთ, წვრილი რეზინა შემოაკარით და მაცივარში შედგით. ცარიელი რძის ბოთლები თაროზე დააწყვეთ და ყოველი კვებისათვის სათითაოდ იხმარეთ.

159. რძის ფხვნილის შენახვა გახსნილ ქილაში. თუ ქილას მთლიანად არ დახარჯავთ, შეიძლება დარჩენილი ფხვნილი მეორე დღისთვის შეინახოთ. რძის ფხვნილი ქილაში დატოვებთ, თავსახურავს გასანთლული ქაღალდი გადააფარეთ და წვრილი რეზინა შემოაკარით. ამით რძის ფხვნილს ბაქტერიებისა და მტერისაგან დაიცავთ. ქილა მაცივარში შეინახეთ და მეორე დღეს მთლიანად დახარჯეთ.

160. თუ რძის ნარევის გაცივების საშუალება არა გაქვთ. ვთქვით რძის ნარევი კვებამდე ცივად ვერ შეინახეთ (მაგალითად, მაცივარი გაგიფუჭდათ), მაშინ თითოეული ბოთლი ყოველი ჭამის წინ ადულებამდე უნდა გააცხელოთ. რძე უენებელი გახდება. რძის ნარევით სავსე ბოთლი ცხელ წყალში ჩადგით, წყალი ადულებამდე მიიყვანეთ და 10 წუთი ადუღეთ. სანამ ბავშვს მისცემდეთ, ბოთლი სხეულის ტემპერატურამდე გაანელოთ.

161. მაცივარი თუ არა გაქვთ. ყოველი ბოთლი რძე ზუსტად ჭამის წინ აადუღეთ. ბოთლი ჩადგით ქვაბში, სადაც ცხელი წყალი ასხია, და წყალი 10 წუთი ადუღეთ. შემდეგ სხეულის ტემპერატურამდე გააცივებთ და ბავშვს მიეცით. ამგვარად დაიცავთ ბავშვს კუჭის აშლილობისგან.

როგორ დავაღვინოთ რკი საწოვარადან

162. სიცოცხლის პირველი დღეები. ჩვეულებრივ, ბავშვს პირველად დაბადებიდან 12 საათის შემდეგ აჭმევენ, თუმცა, თუ ნამდვილად შია, შეიძლება უფრო ადრეც აჭამონ. პირველად ბავშვმა ძალიან ცოტა, შესაძლოა, 10—20 გ რძე დალიოს. ნუ აი-
8. ბენჯამინ სპოკი .

ბულებს მეტი მოწივოს და ნურც ინერვიულებს, 3—4 დღის ან 1—2 კვირის შემდეგ ის შეძლებს მეტი დალიოს და ბავშვის საჭმლის მომწოდებელი სისტემისთვისაც ასე სჯობს. როცა დაბადებიდან რამდენიმე დღის შემდეგ გონს მოეგება, პატარა თავის ნორმას თვითონვე დაადგენს (იხ. ქვეთავები: 75, 76, 90).

163. როგორ უნდა გააცხელოთ და დააღვინოთ რძე საწოლვარადან. რძიანი ბოთლი მაცივრიდან გამოიღეთ და, ნაღები რომ რძეში აითქვიფოს, შეანჯღრიეთ; შემდეგ თბილ წყალში, სხეულის ტემპერატურამდე შეათბეთ. რძის ტემპერატურა ასე შეამოწმეთ: რამდენიმე წვეთი რძე ხელის ზურგზე დაისხით. მოხერხებულ სავარძელში ჩაჯექით და ბავშვი ხელში ისე დააჭირეთ, როგორც ბუბუს წოვების დროს უჭირაეთ ხოლმე. ზოგ ქალს ურჩევნია სარწეველა სავარძელში იჯდეს და ბავშვს ისე აჭამოს.

ბოთლი ისე დაიკავეთ, რომ საწოლვარა მუდამ საესე იყოს რძით. ჩვეულებრივ, ბავშვები სანამ არ გაძლებიან, საწოლვარას შეუსვენებლივ წოვენ. მაგრამ ზოგი ბავშვი რძესთან ერთად იმდენ ჰაერს ყლაპავს, რომ იძულებულია გაჩერდეს. ჰაერი კუჭში გროვდება და ჭამას უშლის, ამიტომ ბავშვი წამოაყენეთ და ჰაერის ამობოყინების საშუალება მიეცით. (იხ. 74-ე ქვეთავი). შემდეგ ისევე აჭამეთ. ზოგმა ბავშვმა კვების დროს ჰაერი რამდენჯერმე უნდა ამობოყინოს, ზოგს კი ეს სულაც არ სჭირდება. თქვენ მალე მიხვდებით, სჭირდება თუ არა თქვენს ბავშვს ჰაერის ამობოყინება.

როგორც კი ბავშვი თავს დაანებებს წოვას, კმაყოფილი და მძლარი ჩანს. კება შეწყვიტეთ: მან უკეთ იცის, რამდენი უნდა შეჭამოს.

164. შეიძლება თუ არა საწოლში ბოთლის ჩადგმა. დაბურების დროს სჯობს ბავშვი ხელში გყავდეთ. ასეთი მდგომარეობა თავად ბუნებამ გაითვალისწინა. კვებისას დედა-შვილი ერთმანეთთან ძალიან ახლოს არიან და ერთმანეთის სახეს ხედავენ. საჭმელი ბავშვისთვის ჯერ კიდევ უდიდესი სიამოვნებაა და ის ამ სიამოვნებას დედის სიახლოვესა და მის სახეს უკავშირებს.

მეორეს მხრივ, მეტისმეტად მოუცლელი ზოგი დედა, ვისაც სხვა ბავშვებიცა ჰყავს მისახელი, იძულებულია ზოგიერთ კვე-

ბაზე ბავშვს ბოთლი საწოლში ჩაუდგას. მაგალითად, ტყუპების დედა ხშირად უდგამს რძიან ბოთლს ერთ-ერთ ან ორივე ბავშვს. დედებს მიაჩნიათ, რომ მთელი ღლის მანძილზე გამოინახება ისეთი წყნარი, მშვიდი საათი (ჭამის საათების გარდა), როცა შესძლებენ ბავშვს გამოელაპარაკონ და მოეალერსონ. მე, რა თქმა უნდა, გეთანხმებით, რომ სიყვარულს ბავშვისადმი მშობელი ათასნაირად ავლენს. გეთანხმებით, რომ ზოგჯერ, მაგრამ ძალიან მოუცლელ დედას ზოგჯერ შეუძლია შეიღოს ბოთლი საწოლში ჩაუდგას, თუ ამ ხარვეზის შევსება სხვა საშუალებით არ შეუძლია. მაგრამ თუ დედა ძალიან მოუცლელა არ არის, ვურჩევ ბავშვი ბელში აიყვანოს და ისე აჭამოს.

ბოთლი რამდენჯერმე მოკეცილ საგებზე დადეთ.

165. საწოვარას ნახვრეტების ზომა. თუ ნახვრეტები მეტის-მეტად პატარაა, ბავშვს წოვა გაუძნელდება, გული მოუვა, დაიღლება და, სანამ გაძლომას მოასწრებდეს, ჩაეძინება კიდევ. თუ ნახვრეტები ძალიან დიდია, ბავშვს შეიძლება რძე გადასცდეს ან კუჭი აეშალოს. გარდა ამისა, ბავშვი სწრაფად დაცლის მთელ ბოთლს და წოვის ინსტინქტი დაუკმაყოფილებელი დარჩება, ამიტომ თითის წოვას დაიწყებს. თუ ბავშვი შეუსვენებლად წოვს, თავისი უღკოა რძე ოციოდ წუთში უნდა გამოსცალოს. ნახვრეტების სიდიდე ასე შეამოწმეთ: რძიან ბოთლი გადააბრუნეთ. პირველ 1-2 წამს რძე წვრილ ნაკადად წამოვა, მერე კი წვეთ-წვეთობით. თუ რძე 1-2 წამის შემდეგ ისევ ნაკადად მოედინება, მაშასადამე, ნახვრეტები ძალიან დიდია. მაგრამ თუ ის თავიდანვე მოწვეთავს, ნახვრეტები ძალიან პატარაა.

ჩვეულებრივ, ახალი საწოვარა ახალშობილებისთვის მეტის-მეტად მაგარია, მაგრამ უფრო მოზრდილი და ღონიერი ბავშვისთვის ზედგამოჭრილია. თუ ნახვრეტები ძალიან მცირე ზომისაა, შეგიძლიათ ასე გაადიდოთ: ნემსი ყუნწით საცობში ჩაარჭვეთ, ცეცხლზე გაახურეთ და საწოვარა გახვრიტეთ. აუცილებელი არ არის, უკვე არსებული ნახვრეტი გააფართოვოთ. სანამ შედეგს არ შეამოწმებთ, ნემსი ძალიან ღრმად არ გაუყაროთ. თუ ნახვრეტებს ძალიან გაადიდებთ, საწოვარა აღარ გამოვადგებათ. შეიძლება ერთი, ორი ან სამი გადიდებული ნახვრეტი გააკეთოთ. თუ საცობი არა გაქვთ, ნემსის ყუნწს ჩვარი შემოახვიეთ ან ნემსი მაშით დაიკავეთ.

რძით ამოგლესილი ნახვრეტები კბილის საჩიჩქნით გამოასუფთავეთ.

ნახვრეტების ნაცვლად საწოვარაში შეიძლება ორი პატარა ჯვარედინი განასერი გააკეთოთ. ამით თავიდან აიცილებთ საწოვარას ამოგლესას რძით. საწოვარას წვერს თათები მოუჭირეთ და უსაფრთხო სამართებელი დაუსვით.

166. ნუ აიძულებთ ბავშვს ზომაზე მეტი ჭამოს. ხელოვნური კვების მთავარი ნაკლი ისაა, რომ დედა ხედავს, რამდენი რძე დარჩა ბოთლში. ზოგი ბავშვი ყოველთვის ერთი და იმავე რაოდენობის რძეს სვამს, სხვები კი ხან მეტს, ხან ნაკლებს. ნუ გგონიათ, რომ თქვენმა ბავშვმა ყოველ ჭამაზე განსაზღვრული რაოდენობის რძე უნდა დალიოს. ჩვენ ხომ ვენდობით ბავშვს, ვინც დედის ძუძუს წოვს. მას კი ერთ ჭამაზე შეუძლია 300 გ რძე დალიოს, მეორეზე მხოლოდ 120 გ და მაინც მაძლარი იყოს. სწორედ ასევე უნდა ენდოთ ბავშვს, ვისაც ხელოვნურად კვებავენ.

ეს მეტად მნიშვნელოვანი გარემოებაა, ვინაიდან ბევრი ბავშვი ძალდატანების გამო მადას ჰკარგავს. რატომ ჯიუტობენ ბავშვები, რატომ ამბობენ უარს სხვადასხვა ან თითქმის ყოველნაირ საკვებზე? ათიდან ცხრა შემთხვევაში მადა უფუჭდებათ სწორედ იმ ბავშვებს, რომელთაც პატარაობიდანვე აიძულებდნენ იმაზე ცოტა მეტი შეეჭამა, ვიდრე უნდოდა. თუ ბევრი ხვეწნა-მუდარისა და ჩიჩინის შემდეგ ბავშვს რამდენიმე ზედმეტი კოვზი შეაჭამეთ, მიგაჩნიათ, რომ რაღაცას მიაღწიეთ. მაგრამ ეს ასე როდი გახლავთ, — უბრალოდ, მომდევნო კვებისას ის ნაკლებს შეჭამს. ბავშვმა კარგად იცის მისი ორგანიზმისათვის აუცილებელი საჭმლის რაოდენობა და, ასე გასინჯეთ, სახეობაც კი. თავგამოდებული ხვეწნით ვერაფერს გახდებით, ზიანს კი ნამდვილად მოუტანთ: ამდენი ჩიჩინი თანდათანობით დაუკარგავს მადას და ბავშვი იმაზე ნაკლებს შეჭამს, ვიდრე მისი ორგანიზმი მოითხოვს.

იმასაც გეტყვით, რომ ძალდატანებას მაღის უბრალო გაუარესებაზე უფრო მეტი ზიანი მოაქვს. ბავშვი უსათუოდ კარგავს სიცოცხლისადმი ხალისიანი დამოკიდებულების რაღაც ნაწილს. სიცოცხლის პირველი წელი ბავშვმა ასე უნდა გაატაროს: მღერძე შევლება — საჭმელს მოითხოვს, და ეს საჭმელი უდიდეს სიამოვნებასა და კმაყოფილებას გვრის. ასე გრძელდება სამჯერ

დღეში თვიდან თვემდე. ასე იქმნება საკუთარი თავის რწმენა, გულლიაობა, ნდობა დედისადმი. მაგრამ თუ ყოველი დაპურება ბრძოლაა, თუ თვითონ კი არ მოითხოვს საჭმელს, არამედ პირში ძალით სტენან, ბავშვი წინააღმდეგობას იჩენს და წინააღმდეგობა თანდათანობით უჯიბიობასა და ადმიანებისადმი უნდობლობაში გადაიზრდება.

მე იმას როდი ვამბობ, თუ ბავშვი ერთი წუთით შეჩერდება, ბოთლი მაშინვე წაართვით-მეთქი. ზოგ ბავშვს ჭამის დროს დასვენება უყვარს. მაგრამ თუ ბავშვი აინუნშიაც არ აგდებს საწოვარას, რომელსაც პირში ძალით ჩრით (იმ შემთხვევის გარდა, როცა კუჭში ჰაერი უგროვდება), მაშასადამე, ის მაძლარია. ზოგჯერ დედები ამბობენ: ათი წუთი რომ ვაცალო, ცოტას კიდე დალევსო, მაგრამ სჯობს, ასე არ მოიქცეთ.

167. რა უნდა ვიღონოთ, თუ ბავშვი დაპურებიდან რამდენიმე წუთის შემდეგ იღვიძებს? რა ვუყოთ? თუ მან 120—150 გ რძე დალია, ალბათ, გაზებმა შეაწუხა და იმიტომ გაეღვიძა. ბავშვი ვერ შეამჩნევს 20—30 გ სხვაობას. თავისი ჩვეულებრივი ულუფის ნახევარიც რომ დალიოს, მე მგონი, მშვიდად იძინებს, ოღონდ, მორიგი კვებისთვის ცოტა ადრე გაიღვიძებს.

როცა დარწმუნებული ხართ, რომ ბავშვი მართლაც ვერ გაძღა, არაფერი არ დაშავდება, თუ ზოგჯერ ნებას დართავთ მონარჩენი რძე მოგვიანებით შესვას. მაგრამ თუ გგონიათ, რომ უკვე გაძღა, საშუალება მიეცით ხელახლა დაიძინოს (მიეცით, ვთქვათ, მატყუარა-საწოვარა). სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ყოველთვის უნდ შეეცადოთ დაპურებიდან დაპურებამდე 2—3 საათი გაიდღეს.

168. როგორ მოვიქცეთ, თუ ახალშობილი თავისი ჩვეულებრივი ულუფის მხოლოდ ნახევარს სვამს. ასეც ხდება, სამშობიარო სახლიდან ახლადმოყვანილი ბავშვი ზოგჯერ ნაკლებ რძეს სვამს, ბოთლს მხოლოდ სანახევროდ ცლის და იძინებს; სამშობიარო სახლში კი დედას არწმუნებდნენ, რომ ჩვილი ბოთლს მთლიანად ცლიდა. დედა აიძულებს ბავშვს ცოტა კიდე დალიოს, ძალდატანებით ჭამა კი, უნდა მოგახსენოთ, ერთობ მძიმე და უმადური საქმეა. მაშ რა ხდება? იქნებ, ბავშვი დაბადების შემდეგ ჯერაც გონს ვერ მოსულა (ზოგი ბავშვი სიცოცხლის პირველ 2—3 კვირას ინერტულია, შემდეგ და შემდეგ კი უფრო აქტიური ხდება).

ჩემი რჩევა ასეთია: როგორც კი ბავშვი თავს დაანებებს ჭამას, თუნდაც მხოლოდ 30—60 გ გაძოსწოვოს, ძალას ნუ დაატანთ. შესაძლოა ბავშვს დროზე ადრე მოშივდეს, შესაძლოა, არა, თუ მოშივდება, აჭამეთ. მაგრამ თქვენ მეტყვიით: გამოდის, რომ მთელი დღე უნდა ვაჭამოთ. ასე ნუ აზვიადებთ. თქვენი მიზანია—აიძულეთ ბავშვი დიდ-დიდი ულუფები მიირთვას და მეტ ხანს იძინოს. ამას მიაღწევთ, თუ ჭამას თავს დაანებებინებთ მაშინ, როცა ბავშვს მეტი აღარ უნდა: დაე, მან გაიგოს, რა ყოფილა შიმშილი. ამით თანდათანობით ისწავლის უფრო მეტი ყურადღებით მოეკიდოს საჭმელს. კვებათა შორის შუალედი 2—2¹/₂-მდე, შემდეგ კი 3 საათამდეც გაზარდეთ. როგორც კი იტირებს, ხელში ნუ აიყვანო; ცოტა მოითმინეთ, იქნებ ძილი შეიბრუნოს. მაგრამ თუ არაფრით არ დაცხრა, მაშინ, რასაკვირველია, დააპურეთ.

თუ საჭმელზე ძალას დაატანთ, მე ვფიქრობ, ბავშვი მაღას სულ დაკარგავს.

თუ ბავშვს მაღა რამდენიმე დღეში არ გამოუკეთდა და ისევ თავისი ულუფის მხოლოდ ნახევარს სვამს, თქვენ კი ექიმთან მისვლაც ვედარ შეიძელით, 2—3 დღის მანძილზე სცადეთ წყლით ხანახევროდ გაზავებული რძე ასვით. როცა საკმაოდ დაიმშვევა, ისევ ჩვეულებრივი რძე მიეცით.

169. იქნებ ბავშვმა კვების დაწყებისთანავე შორთოს ტირილი ან ჩაიძინოს. ამის მიზეზი შეიძლება იყოს საწოლვარას ძალიან პატარა ზომის ან რძით ამოვსებული ნახვრეტები.

170. რამდენ ხანს გამოდგება მაცივრიდან გამოღებული რძე. ოთახის ან სხეულის ტემპერატურაზე ბაქტერიები სწრაფად მრავლდება, ამიტომ საშიშია ბავშვს ის რძე მისცეთ, რომელიც რამდენიმე საათის განმავლობაში ოთახის ტემპერატურაზე იყო. ამასთან, მნაშენელობა არა აქვს იმას, სავსეა ბოთლი თუ ნაკლული.

თუ იძულებული ხართ, ბავშვს სახლს გარეთ აჭამოთ, მაცივრიდან გამოღებულ ბოთლს გაზეთის ათი ფენა შემოახვიეთ — რძე ცივად შეინახება.

თუ თქვენი ბავშვი ისე იძინებს, რომ ბოთლს მთლიანად ვერ ცლის, რძე აუცილებლად ისევ მაცივარში შეინახეთ. ეს რძე

შეიძლება მეორედაც მისცეთ, მაგრამ შესამედ მიცემას არ გირჩევთ.

171. სიცოცხლის პირველ წელს ბავშვს რძიანი ბოთლი საწოლში არ უნდა მისცეთ. ზოგი მშობელი წუხს, როცა მათი ბავშვი საწოვარადან რძის დაღვევას სიცოცხლის მეორე წელსაც განაგრძობს, ზოგი კი ამაში ცუდს ვერაფერს ხედავს. თუ არა გსურთ, რომ ბავშვმა ერთი წლის ასაკს ზევითაც დალიოს რძე საწოვარადან, რძიანი ბოთლი საწოლში არ მისცეთ. 7-დან 10 თვემდე ბავშვი ხშირად უარს ამბობს, საჭმელი დედის კალთაში ჭამოს. მას სურს ბოთლი ხელში თავად დაიკაუოს. პრაქტიკული დედა, თუ ხედავს, რომ მისი დახმარება არ სჭირდებათ, ბავშვს საწოლში დასვამს, — ბავშვი თვითონ დაღვევს თავის რძეს ბოთლიდან და შემდეგ დაიძინებს. ერთი შეხედვით ეს მეტად გულისამაჩუყებელი სანახაობაა. მაგრამ ზოგი ბავშვი, რომელიც ძილის წინ რძიან ბოთლს ეჩვევა, შემდეგ უიმისოდ ვეღარ იძინებს. მოგვიანებით, მეთხუთმეტე, მეთვრამეტე ან ოცდამეერთე თვეზე, როცა დედა აღარ აძლევს რძეს საწოვართი, ბავშვი ანჩხლობს და დიდხანს ვერ იძინებს. უნდა ვთქვა, რომ ასეთი საქციელი ყოველთვის როდია მოსალოდნელი. მეორეს მხრივ, თუ ბავშვს რძიან ბოთლს არ მისცემთ ხელში, ამით საწოვარადან ფინჯანზე გადასვლას დააგვიანებთ. დაე, ბავშვმა თვითონ დაიკაუოს რძიანი ბოთლი, მაგრამ საწოლში კი არა, არამედ მაშინ, როცა თქვენს მუხლებზე ან მაგიდასთან ზის. დაბურების შემდეგ კი საწოლში ჩააწვინეთ.

ვიტამინები აღრეულ ასაკში

172. ბავშვებს აუცილებლად სჭირდებათ D და C ვიტამინების დამატება. (იხ. 401-ე და 402-ე ქვეთავები). ძროხის რძეში და იმ მაგარ საკმელში, რასაც ბავშვს სიცოცხლის პირველ წელს აძლევთ, ეს ვიტამინები ძალიან ცოტა რაოდენობითაა. აშშ-ში D ვიტამინს უმატებენ როგორც რძის ფხვნილში, ისე პასტერიზებულ რძეში.

დედის რძეში C ვიტამინი საკმარის რაოდენობითაა, თუ დედა ბევრ ციტრუსსა და ბოსტნეულს ჭამს (იხ. 401-ე ქვეთავი), მაგრამ D ვიტამინი ნაკლებადაა.

აღრე D ვიტამინს თევზის ქონის, ხოლო C ვიტამინს ფორთოხლის წვენის სახით აძლევდნენ. მაგრამ თევზის ქონს არასასიამოვნო სუნი აქვს, ტანსაცმელზე ლაქებს ტოვებს და, თუ ბავშვს სასულეში გადასცდა, სასუნთქ გზებს აღიზიანებს. ფორთოხლის წვენი კი ახალშობილებში პირველი რამდენიმე თვის მანძილზე დიათეზს იწვევს; გარდა ამისა, ბავშვები ფორთოხლის წვენს ხშირად ამოარწყევენ. ამიტომ ახლა ექიმები ბავშვებს D, C და A ვიტამინების კონცენტრატებს უნიშნავენ. ვიტამინები წლის ყოველ დროსა და სიცოცხლის პირველი თვიდანვე მიეცით.

173. ფორთოხლის წვენი. ჩვეულებრივ, ექიმები რჩევას იძლევიან, ბავშვს ფორთოხლის წვენი რამდენიმე თვის ასაკში მისცეთ. ფორთოხალს წვენი ან თქვენ თვითონ გამოსწურეთ, ან დაკონსერვებული წვენი გამოიყენეთ. ფორთოხლის წვენს, გემოს გასაქარწყლებლად, თანაბარი რაოდენობის ადუღებული წყალი დაუმატეთ. პირველ დღეს 1 ჩაის კოვზი წვენი და ამდენივე წყალი მიეცით, მეორე დღეს 2 ჩაის კოვზი წვენი და ამდენივე წყალი, მესამე დღეს — სამ-სამი კოვზი და ა. შ. 30 გრამამდე (და ამდენივე წყალი). შემდეგ წყლის რაოდენობა თანდა-

თანობით შეამცირეთ, ფორთოხლის წვენისა კი გაზარდეთ. საბოლოოდ ბავშვი 60 გ სუფთა ფორთოხლის წვენს მიიღებს. ფორთოხლის მსხვილმა ნაწილაკებმა საწოვარას ნახვრეტები რომ არ ამოგლისოს, წვენი დოღბანდში გაწურეთ და ბოთლში ჩაასხით. ჩვეულებრივ, 5—6 თვემდე ბავშვები წვენს საწოვართი, შემდეგ კი ფინჯნიდან სვამენ. ბევრი დედა წვენს დაბანამდე აძლევს ბავშვს, რადგან მას, ჩვეულებრივ, ამ დროს არ სძინავს. წვენი ოდნავ შეათბეთ (მაგრამ C ვიტამინი რომ არ დაიშალოს, წვენი არ გააცხელოთ) ან ოთახის ტემპერატურისა დააღვეინეთ. ბავშვების უმრავლესობას უყვარს ფორთოხლის წვენი და კარგადაც ითვისებს მას. მაგრამ ზოგიერთ ბავშვს პირღებინება ეწყება. ზოგჯერ ფორთოხლის წვენი გამოწყარს ან მუცლის ტკივილს იწვევს. ძალიან ცოტაა ისეთი ბავშვი, ვისაც თავიდანვე არ მოსწონს ფორთოხლის წვენი. ზოგს მერე შეიძლება. თუ რაიმე მიზეზის გამო ბავშვმა ფორთოხლის წვენი არ დალია, ერთი-ორი თვე ნულარ მისცემთ ან სცადეთ იგი ჰამიდერის წვენით შეცვალოთ. მაგრამ თუ ისიც არ დალია, მაშინ ვიტამინი მიეცით.

ფ ა ლ ი

174. ბავშვისთვის წყალი აუცილებელია ცხელ ამინდში ან როცა ტემპერატურა აქვს. როგორც წესი, ექიმებს მიაჩნიათ, რომ ბავშვმა წყალი ზემოთ მითითებულ გარემოებათაგან დამოუკიდებლად დღეში 2—3-ჯერ უნდა დალიოს. მაგრამ ეს აუცილებელი არ გახლავთ. ჩვეულებრივ, ბავშვი რძესთან ერთად საკმარის სითხეს ღებულობს.

ბევრი ბავშვი, 2 კვირიდან დაწყებული ერთ წლამდე, წყალს საერთოდ არა სვამს. თუ თქვენს ბავშვს წყალი უყვარს, დააღვეინეთ დღეში ერთხელ ან რამდენჯერმე. დააღვეინეთ ჭამათა შორის შუალედში, მაშინ, როცა მას არ ძინავს (მაგრამ არა ზუსტად კვების წინ). დაე, იმდენი წყალი დალიოს, რამდენიც უნდა. (შესაძლოა, დაახლოებით 60 გ). მაგრამ თუ არ უნდა, ძალას ნუ დაატანთ.

ბავშვს მხოლოდ ადუღებული წყალი მიეცით. წყალი 3 წუთი ადუღეთ. თუ ადუღებული წყალი მაცივარში ინახება, პატა-

რა ბოთლში ჩაასხით და ისევე შეათბეთ, როგორც რძიან ბოთლს ათბობთ ხოლმე.

175. დამტკბარი წყალი. თუ ბავშვი უბრალო წყალს არ სვამს, დამტკბარი წყალი მიეცით. ზოგ შემთხვევაში აუცილებელია, რომ ბავშვმა წყალი დალიოს. მაგალითად, თუ ცდილობენ დამის კვებას გადააჩვიონ ან თუ ავადმყოფობის ან ძალიან ცხელი ამინდის გამო ის ცოტა რძეს სვამს. 500 გ წყალზე ერთ სუფურის კოვზ შაქარს უმატებენ და 3 წუთს ადუღებენ.

176. ყველაფრის სტერილიზება საჭირო არ არის. აუცილებელია რძისა და რძის ჭურჭლის სტერილიზაცია, ვინაიდან რძიან გარემოში ბაქტერიები ძალიან სწრაფად ვრცელდება. ჩვენ მხოლოდ ადუღებულ წყალს ვასმევთ ბავშვს, რადგან აუღუღარ წყალშიც შეიძლება მავნე ბაქტერიები არსებობდეს, თუ წყალსადენის სისტემა სრულყოფილად არ მუშაობს. მაგრამ ზოგი დედა უკიდურესობაში ვარდება და ყველაფერს, რასაც კი ბავშვი ეხება, სტერილიზაციას უკეთებს. ეს აუცილებელი არ არის. არ არის საჭირო თეფშების, ფინჯნებისა და კოვზების გასტერილება, რამდენადაც ბაქტერიები ჭურჭლის სუფთა, მშრალ ზედაპირზე ვერ გამრავლდება. კარგი იქნება, ფორთოხალი დაჭრამდე გარეცხოთ. მაგრამ არ არის საჭირო იმ დანის გარეცხვა, რითაც ფორთოხალს ჭრით. ბაქტერიები ვერ მოასწრებს გამრავლებას წვენში, რასაც ბავშვი მომზადებიდან 10 წუთის შემდეგ დალევს.

ახალი ნაყიდი სათამაშოები, მატყუარა-საწოვარები და კბილებისათვის საჭირო რეზინის რგოლები წყლითა და საპნით გარეცხეთ, მაგრამ შემდეგში მათ ხშირ რეცხვას აზრი არა აქვს (გარდა იმ შემთხვევისა, როცა ეს ნივთები იატაკზე დავარდება), რადგან ამ სათამაშოებზე მხოლოდ ის ბაქტერიები იარსებებს, რასაც ბავშვი დიდი ხანია შეეჩვია.

უბნის ექიმი, რომელიც დიდი ხანია თვალს ადევნებს თქვენს ბავშვს და იცის, როგორ მოქმედებს მისი საჭმლის მომწელებელი სისტემა, კვების ცვლილებებთან დაკავშირებით ყველა საჭირო რეკომენდაციას მოგაწოდებთ. მომდევნო თავში მითითებებს ვიძლევი მხოლოდ იმ მშობლებისთვის, რომელთაც უძნელდებათ ექიმი ხშირად ინახულონ.

მაგარი საჭმელი ბავშვის რაციონში¹

177. არ არსებობს განსაზღვრული ვადა, როცა აუცილებელია ბავშვის რაციონში მაგარი საჭმელი შეიტანოთ. ორმოცდაათი წლის წინათ მაგარ საჭმელს მხოლოდ ერთი წლის ასაკს ზევით აძლევდნენ. დროთა განმავლობაში ექიმებმა სცადეს სულ უფრო და უფრო ადრე შეეტანათ მაგარი საჭმელი ბავშვის რაციონში და აღმოაჩინეს, რომ ბავშვები სიამოვნებით მიირთმევენ ამ საკვებს და ისიც ბავშვებზე სასიკეთოდ მოქმედებს. არის ორი მიზეზი, რის გამოც მიზანშეწონილია ბავშვს საჭმელი სიცოცხლის პირველი წლის პირველ ნახევარში დაუმატოთ. ამ ასაკში მისთვის სულერთია, რასაც შეჭამს, მოზრდილი ბავშვი კი უკვე ჭირვეულია და მომთხონი. მაგარი საჭმელი შეიცავს ნივთიერებებს, განსაკუთრებით რკინას, რომლებიც რძეში ცოტაა ან სულაც არ არის.

¹ „მაგარი საჭმელი“ — ამ ტერმინში ჩვენ ნახარშსა და თხელ ფაფებს ვგულისხმობთ (იხ. 741-ე ქვეთავი) იმ შემთხვევაში, თუ საჭირო გახდა პირველივე თვიდან რძის შეცვლა, კვების რაციონში ნახარში უნდა შეიტანოთ. 5 თვიდან 5%-ანი, 6 თვიდან კი 10%-ანი თაენაფქვი ბურღულის ფაფა უნდა მისცეთ, 5-6 თვიდან საჭმლის დამატება აუცილებელია მაშინაც კი, როცა დედის რძე ბავშვს საკვებით კყოფნის. არც დედის რძის ხარისხს აქვს მნიშვნელობა, ვინაიდან ამ ასაკიდან დედის რძე ვერ უზრუნველყოფს ბავშვის ორგანიზმს მოთხოვნილებას კვების თვისობრივად ახალი ელემენტებით.

ჩვენს დროში ექიმები, ჩვეულებრივ, მიიჩნევენ, რომ ბავშვს მაგარი საჭმელი ერთიდან—ოთხ თვემდე უნდა მიეცეს. მაგარი საჭმლის მეტისმეტად ნაადრევი მიცემა რაიმე განსაკუთრებულ უპირატესობას არ იძლევა. პირველ 2—3 თვეს ბავშვი რძიდან მისთვის აუცილებელ ყველა ნივთიერებას ღებულობს. ბავშვის საჭმლის მომწოდებელი სისტემა ჯერ კიდევ სრულყოფილი არ არის და სახამებელს თითქმის ვერ ითვისებს.

ექიმი ითვალისწინებს ბავშვის მადასაც, მის საჭმლის მომწოდებელ სისტემასაც და განსაზღვრავს იმ ასაკს, როცა შეიძლება ბავშვის რაციონში მაგარი საჭმელი შეიტანოთ.

მაგალითად, თუ 6 კვირის ბავშვს დედის რძე არ ჰყოფნის და შიმშილობს, მის საკვებს შეგიძლიათ მაგარი საჭმელი დაუმატოთ, ამით თავიდან აიცილებთ დამატებითი ხელოვნური კვების სხვა სახეობას. თუ ხელოვნურ კვებაზე მყოფ ბავშვს ყოველთვის ოდნავ თხელი განავალი აქვს, ექიმი გირჩევთ, ცოტა ხანი მოიცადოთ და მაგარი საჭმელი არ მისცეთ, რათა საჭმლის მომწოდებელი ორგანოები არ გაღიზიანდეს. ხშირად დედებს ეშინიათ, თუნდაც ერთი დღით ჩამორჩნენ მეზობლებსა და ნაცნობებს, რომლებმაც ბავშვის რაციონს მაგარი საჭმელი უკვე დაუმატეს, და ექიმს სთხოვენ მათაც დართოს ნება.

178. რძემდე თუ რძის შემდეგ? ბავშვების უმრავლესობა, ვისაც არასდროს არ უსინჯავს მაგარი საჭმელი, ჩვეულებრივ, რძეს მოეღოს და იმედი რომ გაუცრუვდება, ამ საჭმელზე უარს ამბობს, ამიტომ პირველ ხანებში დაიწყეთ რძით, ერთი ან ორი თვის შემდეგ კი მაგარი საჭმელი კვების დასაწყისში ან შუა კვების დროს მიეცით, როცა ბავშვი მიხვდება, რომ მაგარი საჭმელი ისევე კლავს შიმშილს, როგორც რძე.

179. როგორი უნდა იყოს კოვზი. ჩვეულებრივი ჩაის კოვზი პატარა ბავშვის პირისთვის მეტისმეტად პატარაა, კოვზთა უმრავლესობა კი ისე ღრმაა, რომ ბავშვს უჭირს კოვზიდან საჭმლის აღება. სჯობს ბავშვი საყავე კოვზით კვებოთ, რომელსაც უფრო ბრტყელი ფსკერი აქვს. ზოგი დედა ხის ჯოხებს ხმარობს (ისეთ ჯოხებს, რითაც ექიმები ბავშვს ყელს უსინჯავენ).

180. ფაფა. ბავშვის რაციონში მაგარი საჭმლის შეტანისას როგორ რიგს დაიცავთ, ამას არავითარი მნიშვნელობა არა აქვს. ჩვეულებრივ, პირველად ფაფებს აძლევენ, ფაფების ერთადერთი

ნაკლია მათი გემო, რაც ბევრ ბავშვს არ მოსწონს. სხვადასხვა ბავშვს სხვადასხვა ფაფა ურჩევნია. კარგი იქნება, თუ ბავშვს ფაფების ყოველგვარ სახეობას შეაჩვევთ.

181. ფაფების შეყვარებას დრო სჭირდება. ჩვეულებრივ, ექიმები რჩევას იძლევიან | ჩაის კოვზი ფაფით დაიწყეთ და, თუ ფაფა ბავშვს მოსწონს და არც კუჭის აშლილობას იწვევს, მისი რაოდენობა თანდათანობით 2—3 სუფრის კოვზამდე გაზარდოთ. დაე, ბავშვმა რამდენიმე დღის განმავლობაში მხოლოდ გემო გაუსინჯოს ფაფას. ულუფა გაზარდეთ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ფაფა ბავშვს მოსწონს. არ აჩქარდეთ!

უნდა ნახოთ, რა სასაცილოა ბავშვი, როცა ის პირველად სინჯავს უხეშ საჭმელს. სახეზე გაოცება და ზიზღი ატყვია. პაწია ცხვირს იბზუებს და კოპებს კრავს. არ გაუჯავრდეთ! ბოლოს და ბოლოს, ბავშვისთვის ეს მართლაც რაღაც ახალი გემო და კონსისტენციაა. გარდა ამისა, ის ჯერ კოვზსაც ვერ შეჩვევია. როცა ბავშვი ძუძუს წოვს, რძე ავტომატურად ჩადის იქ, სადაც საჭიროა. მაგრამ როცა ჭამას იწყებს, მან არ იცის, რა უყოს პირში მოთავსებულ მაგარ საჭმელს. ბავშვს ერთბაშად როდი შეუძლია საკვები ენის წინა ნაწილით აილოს და ყელისკენ გადაუძახოს, ბავშვი ენით ისეთ მოძრაობას აკეთებს, თითქოს წოვდეს და ამიტომ ფაფის მეტი წილი ნიკაპზე ეღვრება. თქვენ ხელახლა უნდა ჩაუდოთ ფაფით სავსე კოვზი პირში და ასე გაიმეოროთ მრავალჯერ, მაგრამ სასოწარკვეთილებაში ნუ ჩავარდებით — ფაფა მაინც ჩავა ბავშვის კუჭში. კიდევ ცოტა ხანიც და ბავშვი მაგარი საჭმლის ჭამას ისწავლის. ოღონდ მოთმინებას ნუ დაკარგავთ!

დიდი მნიშვნელობა არა აქვს იმას, თუ რომელ კვებაზე მისცემთ ფაფას. მაგრამ იმ საათებში მაინც ნუ აჭმევთ, როცა ბავშვი ძალიან მშვიერი არ არის.

ფაფას მეტწილად დილის 10 საათზე ან საღამოს 6 საათზე აჭმევენ. თავდაპირველად ძალიან თხელი, თითქმის რძის სისქის ფაფა მოამზადეთ. მაშინ ბავშვი ადვილად გადაყლაპავს ფაფას და უცნაურადაც არ მოეჩვენება. გარდა ამისა, ჩვეულებრივ, ბავშვებს წებოვანი ფაფა არ უყვართ. თუ ბავშვი ხელოვნურ კვებაზე გყავთ, რძის დღიური ულუფის ნაწილი ფაფას მოახმარეთ. მაგრამ, როგორც წესი, ბავშვებს ურჩევნიათ, თავისი კუთვ-

ნილი რძის ულუფა დალიონ. ასე რომ, ფაფის მოსამზადებლად შეიძლება ჩვეულებრივი პასტერიზებული რძე ან რძის ფხვნილი გამოიყენოს. რა თქმა უნდა, ფაფის მოხარშვა წყალზეც შეიძლება. მაგრამ არა მკონია, ასეთი ფაფა ბავშვს მოეწონოს.

182. როგორი ფაფები? ჩვეულებრივ, დედები ფაფას ფხვნილისაგან ამზადებენ. ამ ფაფების რამდენიმე ნაირსახეობა არსებობს.

თუ ოჯახში მემკვიდრეობითი ალერგია შეიმჩნევა, ექიმი გირჩევთ, ჯერჯერობით ბავშვს ფაფა არ მისცეთ, შემდეგ კი ბრინჯის, შვრიისა და ქერის ფაფებით დაიწყოთ. თავნათე ქვი ბურღულისგან (მანანას) დამზადებული ფაფა მხოლოდ რამდენიმე თვის შემდეგ აჭამეთ, ვინაიდან ხორბალი სხვა ბურღულზე უფრო ხშირად იწვევს დიათეზს.

ბავშვს შეიძლება ის ფაფა მისცეთ, რასაც მთელი ოჯახი ჭამს. დაიწყეთ თავნათე ქვი ბურღულის ფაფით. ამ ბურღულში უჯრედისი ყველაზე ნაკლებადაა. 5—6 თვის ასაკში შეიძლება ჩენჩოგაცილილი ქერის, შვრიის, ბრინჯის ფაფა და ღომი მისცეთ. ჩვილ ბავშვებში უჩენჩო ქერისა და შვრიის უჯრედისი თხელ განავალს იწვევს. ვიტამინებისა და ცილის შემადგენლობით თავნათე ქვი ბურღულის, შვრიისა და ქერის ფაფები ყველაზე სასარგებლოა. მარილი გემოვნებით უყავით.

183. თუ ბავშვს ფაფა არ მოსწონს. ბავშვმა ფაფის ჭამა დაიწყო. გაივლის ორიოდე დღე და უკვე გეცოდინებათ, თქვენს შვილს მოსწონს თუ არა ფაფა. ზოგი ბავშვი თავისთავს თითქოს ამას ეუბნება: მართალია, ცოტა უცნაური გემო კი აქვს, მაგრამ მაწიერია და მაინც შევჭამო. ასეთი ბავშვები რამდენიმე დღის შემდეგ ფაფას კარგად ეგუებიან და ყოველი კოვზის დანახვისას პირს ბარტყებივით ალებენ. ზოგი ბავშვი კი მეორე დღესვე მტკიცედ გადაწყვეტს, მორჩა, ფაფას აღარ შევჭამო და შესამე დღეს ფაფა დასანახავადაც არ უნდა. რა გაეწყობა, ძალიან ნუ აღელდებით! თუ ფაფას ძალით აჭმევთ, ბავშვი გააფთრებულ წინააღმდეგობას გაგიწევთ. ჩხუბი და დავიდარაბა სასოწარკვეთილებაში ჩაგაგდებთ თქვენცა და ბავშვსაც. ერთი-ორი კვირის შემდეგ კი ბავშვი იმდენად ეჭვიანი გახდება, რომ რძესაც აღარ მიეკარება. ფაფა დღეში ერთხელ უნდა მისცეთ. პირველად სულ ცოტა ფაფა აჭამეთ. იმდენი, რომ მხოლოდ გემო

გაუსინჯოს. შაქარიც დაუმატეთ — იქნებ ბავშვს ტკბილი ფაფა უფრო მოეწონოს. თუ ამ ზომების მიუხედავად 2—3 დღის შემდეგ ფაფას მაინც არ ჭამს, ორიოდ კვირა მოითმინეთ და ბედი ისევ სცადეთ. მაგრამ თუ ფაფა ახლაც არ მოეწონა, ექიმს მოელაპარაკეთ.

იკოდეთ, დიდ შეცდომას დაუშვებთ, თუ ფაფას პირველად ძალისძალათი შეაჭმევთ. ზოგჯერ სწორედ ამ ძალადობის გამო იჩინს თავს ცუდი მადის პრობლემა. ძალდატანებითა ჭამამ მადის გაუარესება რომც არ გამოიწვიოს, დედასა და შვილს შორის უთანხმოების ჩამოგდება მაინც არ არის სასურველი.

თუ ექიმთან მოლაპარაკების საშუალება ვერ გამონახეთ, თქვენი ბავშვი კი კატეგორიულად უარს ამბობს ფაფაზე, იქნებ გახეხილი ხილი ჭამოს. ხილის გემოც უცნაური მოეჩვენება, მაგრამ 2—3 დღის შემდეგ პრაქტიკულად ყველა ბავშვს მოსწონს ხილი. ხოლო კიდევ ორიოდ კვირის შემდეგ ბავშვს იქნებ მოეჩვენოს, რომ ყველაფერი, რასაც კოვზით მიართმევენ, გემრიელია. ჰოდა, სწორედ ამ დროს შეაჭმევთ ფაფას.

184. ხილი. ჩვეულებრივ, ხილი მენიუში ფაფების მიცემიდან რამდენიმე კვირის შემდეგ შეაქვთ. მაგრამ ზოგი ექიმი მიიჩნევს, რომ სჯობს, პირველად ხილი მისცენ, რადგან ბავშვებს, როგორც წესი, ხილი უფრო მოსწონთ.

პირველ 6—8 თვეს ყველა ხილი, ბანანების გარდა, ბავშვებს მოხარშული ეძლევათ. (ხილი ცოტა წყალში უნდა მოხარშოს). (იხ. აგრეთვე 173-ე ქვეთავი). ჩვეულებრივ, ბავშვებს აძლევენ ვაშლს, ატამს, მსხალს, გარგარს, შავქლიავს, ანანასს და ა. შ. შეიძლება აგრეთვე დაკონსერვებული გახეხილი ხილი იყიდოთ ან ბავშვსაც ის ხილი აჭამოთ, რასაც ოჯახის სხვა წევრები ჭამენ. ბავშვის ხილის ულუფა ცალკე გამოყავით, საცერზე გახეხეთ და მყავე გემოს გასაქრობად საკმარისი შაქარი დააყარეთ. თუ ბავშვს დაკონსერვებულ ხილს აძლევთ, სიროფი გადააქციეთ, სიროფი პატარა ბავშვებისთვის მეტისმეტად ტკბილია.

იმის მიხედვით, თუ როგორი მადა აქვს ბავშვს და როგორ ითვისებს ის ხილს, ხილი ნებისმიერი კვებისას აჭამეთ. შეიძლება დღეში ორჯერაც კი მისცეთ. ჩვეულებრივ, ხილი 14 ან 18 საათისათვის დადგენილ კვებაზე აჭამეთ.

მიეცით ბავშვს საშუალება ხილის ყოველ სახეობას მიეჩვიოს. ბავშვების უმრავლესობას ერთ ჯერზე 50—60 გ ხილი ჰყოფნის. მიმზადებული ხილი (ან კონსერვი) მაცივარში 3 დღე შეინახება. ბანანები, რასაც ბავშვს აძლევენ, ძალიან მწიფე უნდა იყოს. ე. ი. ქერქზე შავი ლაქები ჰქონდეს და გული ღიაყავისფერი. ბანანი ჩანგლით კარგად დასრისეთ და, თუ მასა ძალიან სქელი გამოვიდა, ცოტა რძე დაუმატეთ.

მიიჩნევენ, რომ ხილი კუჭის მოქმედებას ახშირებს. მაგრამ ბავშვების უმრავლესობაზე, მათ შორის ახალშობილებზეც, ზემოთ ჩამოთვლილი ხილი, შავქლიავის გარდა, ამგვარ ზემოქმედებას არ ახდენს. შავქლიავი სუსტი საფალარათო საშუალებაა და ამიტომ ირმაგად ფასობს იმ ბავშვებისთვის, რომელთაც ქრონიკული შეკრულობა აქვთ. ამ ბავშვებს ერთ-ერთ კვებაზე გახეხილი შავქლიავი შეგიძლიათ ყოველდღე მისცეთ, სხვა კვებაზე კი რომელიმე სხვა ხილი მიეცით.

მაგრამ თუ თქვენს ბავშვს, პირიქით, კუჭი ადვილად ეშლება, სჯობს ხილი დღეში ერთხელ აჭამოთ, ხოლო შავქლიავი შენიუდან საერთოდ ამოიღოთ.

პირველი წლის მეორე ნახევარში შეიძლება უმი ხილიც აჭამოთ. მაგალითად, გათლილი ვაშლი და მსხალი (კენკრასა და უკურკო ყურძენს, ჩვეულებრივ, 2 წლამდე არ აძლევენ).

185. ბოსტნეული. ფაფების ან ხილის მიცემიდან ორი ან ოთხი კვირის შემდეგ ბავშვის მენიუში გახეხილი მოხარშული ბოსტნეულიც შეაქვთ.

ყველაზე გავრცელებული ბოსტნეულია — ლობიო, ცერცველა, ისპანახი, პამიდორი, სტაფილო, ჭარხალი, კარტოფილი, ნიახური, ბადრიჯანი, გოგრა.

სხვა ბოსტნეულის მიცემაც შეიძლება (ყვავილოვანი ან თავსვეული კომბოსტო, ხახვი, თაღგამი).

ბავშვების უმრავლესობას არ მოსწონს ბოსტნეულის გემო. მაგრამ, თუ თქვენს ოჯახში უყვართ რომელიმე ამ ბოსტნეულთაგანი, მას ბავშვიც შეაჩვიეთ. (ბოსტნეულის ძალიან მკვეთრ გემოს ორგზის მოხარშვა უთუოდ შეარბილებს). პატარა ბავშვებს არ აჭმევენ მოხარშულ სიმინდს იმიტომ, რომ სიმინდის მარცვალს უხეში კანი აქვს.

მიეცით ბავშვს ახალი ან გაყინული ბოსტნეული მოხარშუ-

ლი ან გახეხილი სახათ, მიეცით აგრეთვე დაკონსერვებული ბოსტნეულის პიურე.

უმრავლეს შემთხვევაში ბავშვებს მაინცდამაინც არ სიამოვნებთ ბოსტნეული. თქვენ, ალბათ, მალე შეამჩნევთ, რომ ბავშვს ერთი რომელიმე ბოსტნეული არ მოსწონს. არ დააძალოთ, მაგრამ თვეში ერთხელ მაინც შესთავაზეთ ხოლმე. რად უნდა ჩასტენოთ ძალით ბავშვს საძულველი ბოსტნეული, მაშინ, როცა მრავალი სხვა, არანაკლებ სრულფასოვანი ბოსტნეული არსებობს. ზოგ ბავშვს უყვარს ბოსტნეულზე ცოტა მარილის მოყრა. მარილი ბავშვს არას ავნებს.

თავდაპირველად ბავშვის განავალში მოუნელებელ ბოსტნეულს შენიშნავთ. ეს ნორმალური მოვლენაა, თუ განავალი თხელი არ არის და ლორწოც არ ურევია, მაგრამ სანამ ბავშვის კუჭი არ შეეჩვევა, ბოსტნეულის ულუფას ნუ გაადიდებთ. თუ ბოსტნეული კუჭის აშლილობას იწვევს, ცოტა ხნით თავი შეიკავეთ, ერთი თვის შემდეგ კი ისევ მიეცით, ოღონდ ულუფა შეუმცირეთ.

ჭარხალი ბავშვის განავალსა და შარდს გააწითლებს. ეს კარგად დაიმახსოვრეთ და, როცა ბავშვს ჭარხალს მისცემთ, აღარ ინერვიულოთ, თუ განავალი ან შარდი წითელი ფერის იქნება.

ისპანახისაგან ბავშვებს ზოგჯერ ტუჩები, ზოგჯერ კი ყითა ნაწლავის ლორწოვანი გარსი უსკდებათ. ამ შემთხვევაში ისპანახი რამდენიმე თვის მანძილზე აღარ აჭამოთ. მერე კი ისევ მიეცით.

უფრო მოზრდილ ბავშვებს ბოსტნეულს, ჩვეულებრივ, სადილის დროს აძლევენ. ბოსტნეულის ულუფა თანდათანობით გაზარდეთ რამდენიმე სუფრის კოვზამდე. მომზადებული ბოსტნეული მაცივარში ორ დღეს გაძლებს. მაგრამ თუ მაცივარი არა გაქვთ, ბოსტნეული მეორე დღისთვის არ შეინახოთ, თორემ გაფუჭდება.

186. კვერცხი. კვერცხის გული ძალიან ძვირფასი პროდუქტია: შეიცავს რკინას. დაახლოებით 6 თვის ასაკიდან ბავშვის სისხლის წითელი ბურთულაკები მოითხოვს სულ უფრო და უფრო მეტ რკინას, ვინაიდან ბავშვი სწრაფად იზრდება და აღარ ჰყოფნის რკინის ის მარაგი, რომელიც მის სისხლში გაჩენის

დღიდან არსებობდა. (რძეში რკინა თითქმის არ არას, სხვა პროდუქტებში კი ძალიან მცირე რაოდენობითაა).

კვერცხი სხვა პროდუქტებზე უფრო ხშირად იწვევს ალერგიას, მით უმეტეს, თუ ოჯახში ყველას აწუხებს იგი. ალერგიის ყველაზე უფრო გავრცელებული სახეობაა ეგზემა (დიათეზი). ამ დროს კანი მეტწილად სახეზე და ყურებს უკან წითლდება და იქერცლება. როდესაც ხელით შეეხებით, იგრძნობთ, რომ კანი მკერივი და უხეშია. შემდეგ კანი სველდება და ქერქით იფარება. ეგზემა ქავილს იწვევს.

ალერგია რომ თავიდან აიცილოთ, ასე მოიქეცით: ბავშვს ერთ წლამდე მხოლოდ კვერცხის გული მიეცით, ვინაიდან რკინას სწორედ კვერცხის გული შეიცავს, ხოლო დიათეზს, როგორც წესი, ცილა იწვევს. მიეცით მაგრად მოხარშული კვერცხის გული. კვერცხი 20 წუთი უნდა ხარშოთ. იმიტომ, რომ, რაც უფრო დიდხანს იხარშება ნებისმიერი პროდუქტი, მით უფრო ნაკლებია ალერგიის შესაძლებლობა.

ზოგ ბავშვს არ მოსწონს კვერცხის გულის გემო. კვერცხს ცოტა მარილი უყავით ან ფაფას და ბოსტნეულის პიურეს შეურიეთ. მაგრამ თუ ბავშვმა ამის გამო უარი თქვა ფაფაზე ან ბოსტნეულზე — მეტი რა ჩარაა, მის ნებას უნდა დაჰყვეთ.

ჩვეულებრივ, კვერცხის გული მენიუში შეაქეთ 4 თვიდან 6 თვემდე. მაგრამ ზოგიერთი ექიმი მიიჩნევს, რომ მიზანშეწონილი იქნება 7—8 თვემდე თავი შეიკავოთ, მით უმეტეს, თუ ოჯახში ადგილი აქვს მემკვიდრეობით ალერგიას.

თოხლო კვერცხისა და ერბოკვერცხის მიცემა 9 თვემდე არ შეიძლება. (უმთავრესად ცილის გამო). პირველი ულუფა, როგორც ყოველი ახალი კერძი, მცირე უნდა იყოს.

კვერცხის მიცემა შეიძლება დღის ნებისმიერ მონაკვეთში. როდესაც ბავშვის მენიუში ხორცს შეიტანთ, კვერცხი საუზმეზე ან ვახშმად მიეცით, ხორცი კი სადილად.

187. ხორცი. როგორც გამოკვლევები ცხადყოფს, ხორცი ძალიან სასარგებლოა ბავშვისთვის სიცოცხლის პირველ წელსაც კი. დღესდღეობით ბევრია ისეთი ექიმი, რომელიც რჩევას იძლევა, ბავშვს ხორცი მიეცეთ 2—6 თვიდან მოკიდებული.

ხორცს ან კეპავენ ხორცსაკეპ მანქანაში რამდენიმეჯერ, ან საცერში ატარებენ, ანდა სახეხზე ხეხავენ. იმიტომ ბავშვი, კბი-

ლებიც რომ არ ჰქონდეს, ადვილად ერევა ხორცს. აი, ბავშვისთვის ხორცის მომზადების ყველაზე მარტივი ხერხი: ჩამოფხიკეთ დანის ბლაგვი პირით ან კოვზით ცოტაოდენი სორცი, ჩაღეთ პატარა ქვაბში; ეს ქვაბი მეორე, მღუღარე წყლით სავსე ქვაბში მოათავსეთ და ხარშეთ. როდესაც წითელი ფერი საბოლოოდ გაქრება, სორციც მზად იქნება. ხორცში ცოტა რძე ან წყალი ჩაუმატეთ და ფაფუკ მასას მიიღებთ. ხორცის მომზადების მეორე ხერხი: ხორცის ზედაპირზე ბაქტერიები რომ მოიხსნოს, ხორცი სწრაფად შეწვით, მერე კი კოვზით ჩამოფხიკეთ. წითელი, რბილი ხორცი ჩამოიფხიკება, ძარღვები კი დარჩება. ღვიძლი მანამდე უნდა ხარშოთ, სანამ ფერს შეიცვლის. მერე კი საცერში გაატარეთ. ხორცს მარილი გემოვნებით უყავით.

როდესაც ბავშვი გასეხილ ან ჩამოფხეკილ ხორც შეეჩვევა, მერე შემწვარი და ხორცსაკეპში გატარებული ხორციც მიეცით.

მზა ფარშის ყიდვას არ გირჩევთ, ვინაიდან ფარშს აუცილებლად შეერევა ხორცის ნაწილაკები, რომელსაც ყასაბის ხელი ან ხორცის მანქანა შეჰხებია. გარდა ამისა, მზა ფარშში ყოველთვის ბევრი ქაინი და ძარღვი ურევია.

როდესაც ბავშვი ძროხის ხორცს შეეჩვევა, მერე სხვა ხორციეულიც მიეცით: ქათმის, ცხვრის, ხბოს, ღორის ხორცი და ღვიძლი.

ღორის ხორცი განსაკუთრებული გულმოდგინებით უნდა დამუშავდეს.

188. 6 თვის ბავშვის კვება. 6 თვის ბავშვის კვებაში ფაფები, კვერცხის გული, ხილი, ბოსტნეული და ხორცი შედის. ეს პროდუქტები, ჩვეულებრივ, ასე ნაწილდება: ფაფა და კვერცხი საუზმედ, ხორცი და ბოსტნეული სადილად, ფაფა და ხილი ვახშმად. მაგრამ პროდუქტების განაწილების ასეთი რიგი აუცილებელი არ არის. კვებთ ბავშვი ისე, როგორც ეს უპრიანია თქვენთვის და ბავშვისთვის. მაგალითად, თუ ბავშვს დილით არ შია, საუზმეზე ხილი და კვერცხი მიეცით, სადილად ბოსტნეული და ხორცი, ვახშამზე კი მხოლოდ ფაფა. თუ ბავშვს შეკრულობა აქვს, ვახშამზე ფაფასთან ერთად ყოველთვის აძლიეთ შავქლიავი, საუზმეზე კი სხვა ხილიც მიეცით.

189. უბრალო პუდინგი. პუდინგი თავისი მაწიერობით სხვა

კერძებს აშკარად ჩამოუვარდება. ბავშვის რაციონში. პუდინგს ახალი არაფერი შეაქვს, მომზადებაზე კი უამრავი ღრო იხარჯება. ხილი კი ყოველმხრივ ძვირფასი დესერტია. ოღონდ თუ პუდინგს მთელი ოჯახისთვის ამზადებთ, მაშინ ბავშვსაც მიეცით ნ თვის ზევით.

ზოგჯერ პუდინგს სარგებლობაც კი მოაქვს. მაგალითად, ერთი წლის ბავშვმა შეიძლება უცებ სრულიად აიკრძალოს რძე, მაგრამ პუდინგთან ერთად სიამოვნებით შესვას 200—250 გ. ზოგჯერ ბავშვი სადილზე ძალიან ცოტა კერძს ჭამს, მაშინ ხილთან ერთად დამატებით პუდინგიც მიეცით. პუდინგი კარგად ცვლის აგრეთვე ფაფებს, თუ ბავშვს ისინი შეძულდა, მაშინ ვახშმად ხილსა და პუდინგს ან ბოსტნეულს და პუდინგს მისცემთ. დესერტი, რომელიც ჟელატანს შეიცავს, სასარგებლოა მასში შემავალი ხილის გამო. თავად ჟელატინი ბავშვის კვებისთვის დიდად სასარგებლო არ არის.

თუ თქვენს ბავშვს უყვარს ხილი, კარგად ინელებს მას და, ამავე ღროს, საკმაო რძესაც სვამს, არ არის საჭირო პუდინგების რეგულარული მომზადება. ბავშვმა დღეგამოშვებით მაინც აუცილებლად უნდა ჭამოს უმი ან მოხარშული ხილი.

190. კარტოფილი და სახამებელი. კარგი მადის მქონე ბავშვს კარტოფილი შეიძლება მისცეთ სადილად ან ვახშმად ფაფის მაგიერ. სახამებელს გარდა, კარტოფილი შეიცავს რკინის მნიშვნელოვან რაოდენობას; მინერალურ მარილებსა და C ვიტამინს.

ბავშვის კვების რაციონში მოხარშული ან შემწვარი კარტოფილი სიცოცხლის პირველი წლის მეორე ნახევარში შეაქვთ. როდესაც ბავშვს სამჯერად კვებაზე გადაიყვანთ, კარტოფილი სადილს უფრო ყუათიანს გახდის.

მაგრამ ხშირად ბავშვებს კარტოფილი ყელზე ადგებათ: ამიტომ მოხარშულ კარტოფილს ბლომად დაასხით რძე, სანამ ბავშვი მიეჩვეოდეს. ეს თხელი მასა პატარ-პატარა ულუფებით აძლიეთ, მაგრამ ბავშვი, თუ მაინც ვერ ყლაპავს, დაივიწყეთ კარტოფილის არსებობა ერთი თვით მაინც, მერე კი ხელახლა მიეცით.

თუ თქვენი ბავშვი საკმაოდ მსუქანია და კმაყოფილდება ბოსტნეულის, ხორცის, რძისა და ხილისგან შემდგარი სადი-

ლით, კარტოფილი აღარ მისცეთ, — კარტოფილი ახალს არაა ფერს შემატებს მის კვებას.

დროდადრო კარტოფილი მაკარონით ან ბურღულით შეცვალეთ. თავდაპირველად მაკარონი ან ბურღული აუცილებლად უნდა გაატაროთ საცერში ან ჩანგლით დასრისოთ.

191. თევზი. 10—12 თვის ბავშვის მენიუში შეიტანეთ თეთრი მჭლე თევზი, ისეთი, როგორცაა ქორჭილა, ვირთევზა და სვია.

თუ ბავშვს თევზი არ მოსწონს, ძალას ნუ დაატანთ. თევზი უნდა მოხარშოთ ნელ ცეცხლზე. არსებობს მეორე ხერხიც: თევზის ნაჭერი თასში მოათავსეთ, რძე დაასხით, მღულარე წყლით სავსე ქვაბში ჩადგით და ასე მოხარშეთ. ბავშვს ოჯახის დანარჩენი წევრებისათვის მომზადებული მოხარშული ან შემწვარი თევზიც მიეცით, მაგრამ ნებისმიერ შემთხვევაში თევზი ხელით დააქუცმაცეთ და ფხები ამოაცალეთ.

ზოგჯერ სადილად ხორცის ნაცვლად თევზი მიეცით. სამწუხაროდ, ბევრ ბავშვს თევზი არ უყვარს. ამიტომ ძალასაც ნუ დაატანთ.

მსუქანი ჯიშის თევზები ძნელი მოსანელებელია და ბავშვებსაც ნაკლებად მოსწონთ.

192. საკვები, რომელიც ბავშვმა შეიძლება ხელში დაიჭიროს და ისე ჭამოს. 6—7 თვის ბავშვს შეუძლია საკვები ხელში დაიჭიროს. ამ ასაკში ბავშვს ღეჭვის სურვილი ებადება. გარდა ამისა, ასეთი ჭამა ხელს შეუწყობს შემდგომში დამოუკიდებელი ჭამის ჩვევის გამომუშავებას. თუ ბავშვს არასოდეს არ აძლევდნენ ხელით ჭამის საშუალებას, მე მგონი, კოვზით ჭამის სურვილიც არ გაუჩნდება.

თავდაპირველად ბავშვს ჯერ აძლევენ პურის ქერქს, ორცხობილას ან ნამცხვარს. ბავშვი ღრძილებით იღეჭება და საკვებს წუწნის (იქნებ კბილების ამოსვლის დროა და ღრძილები ექაეება კიდეც, მაშინ საკვების ჩაკბენა მით უფრო მეტ სიამოვნებას მოგვრის), პურს თანდათანობით ნერწყვი ალბობს და ნაწილი პირში ხვდება. ბავშვიც იგრძნობს, რომ მისმა წვალებამ შედეგი გამოიღო. რა თქმა უნდა, პურის მეტი წილი სახეს, თმებს, ავეჯსა და ტანსაცმელს ეღება.

9 თვის ზევით ბავშვის საკვები აღარ გახეხოთ, არამედ ჩან-

გლით დასრისეთ. რამდენიმე ნაჭერს კი ნუ დასრესთ. (მაგალი-
თად, სტაფილო, ლობიოს მარცვალი). ბავშვი ხელით აიღებს ამ
ნაჭრებს და დაღეჭავს.

ბავშვს კბილები ამოსდის დაახლოებით 7 თვის ასაკში, ერთი
წლისას კი 4-დან 6-მდე წვეტიანი წინა კბილი აქვს. მაგრამ სა-
ნამ ბავშვს კბილები არ ამოუვა, საჭმელს კარგად ვერ დაღეჭავს.

193. 9 თვიდან მოკიდებული 12 თვემდე ბავშვს საკვები ნაჭ-
რებად მიეცით. თუ თქვენ სიცოცხლის მეორე წელსაც მხოლოდ
გახეხილ საკვებს აჭმევთ ბავშვს, სულ უფრო და უფრო გაგიძ-
ნელდებათ სხვა სახის საკვებზე გადასვლა. ბევრს ასე ჰგონია,
რომ ბავშვი, სანამ მას საკმარისი კბილები არ ამოუვა, მკვრივ
საკვებს ვერ მოერევა. მაგრამ მართლა აგრე როდია. ბავშვს
ღრძილებისა და ენის მეოხებით ძალიან კარგად შეუძლია მო-
ხარშული ბოსტნეულის, ხილის ან ნამცხვრის დაღეჭვა.

იშვიათად ბავშვს საჭმელი ყელში ეხირება. ეტყობა, ბუნე-
ბამ ამგვარი ხორხი არგუნა. მაგრამ უფრო ხშირად საჭმელი
ყელში არ გადადის იმიტომ, რომ, როგორც ჩანს, პიურედან
მკვრივ საკვებზე გადასვლა მკვეთრად და ძალიან გვიან მოხდა,
ან კიდევ ბავშვს ჭამა არ უნდოდა და დედა ძალას ატანდა.

გახეხილი საკვებიდან მკვრივ საკვებზე გადასვლის დროს
აუცილებლად უნდა გვახსოვდეს ორი უმთავრესი რამ: ჯერ ერ-
თი, ეს გადასვლა თანდათანობითი უნდა იყოს. ჯერ კარგად დას-
რისეთ საჭმელი ჩანგლით და ბავშვს პატარა-პატარა ულუფები
მიაწოდეთ. ბავშვი ნელ-ნელა შეეჩვევა საჭმლის ახალ კონსის-
ტენციას, თქვენ კი ნაჭრების მოცულობას უფრო და უფრო გა-
ზრდით. მეორე ხერხი ასეთია: დაე, ბავშვმა თავისი ხელით აი-
ღოს რაიმე, ვთქვათ, სტაფილოს ერთი ნაჭერი და პირში ჩაი-
ღოს. თუ თქვენ შეეცდებით ნაჭრებით სავსე კოვზის პირში ჩაჩ-
რას, ბავშვს თვალის დასანახავად შეძულდება ამგვარი კონსის-
ტენციის საკვები.

აუცილებელი არ არის ყველა საჭმელი ამ სახით მისცეთ.
ისიც საკმარისი იქნება, თუ ბავშვი ყოველდღიურად საკვების
მხოლოდ ერთ ნაწილს მიიღებს ნაჭრების სახით.

ხორცი კვლავაც კარგად უნდა გაატაროთ ხორცსაკეპ მან-
ქანაში, რადგან ბავშვს გაუძნელდება მთელი ნაჭრის დაღეჭვა.
ხშირად ბავშვები დიდხანს ღეჭავენ ერთსა და იმავე ხორცის

ნაჭერს, მაგრამ ეშინიათ, ვერ ბედავენ დაუღეჭავი ხორცის გადაყლაპვას. ამას შეიძლება ის მოჰყვეს, რომ ბავშვი ან შეიზინლებს ხორცს, ან კიდევ საჭმელი გულზე დაადგება (იხ. 571-ე ქვეთავი).

194. ბავშვის კვება ერთი წლის ბოლოს. ვინ იცის, იქნებ თქვენ თავგზაოც კი აგიბნინოთ ნაირნაირმა კერძებმა. ამიტომ ნება მიბოძეთ დაგისახელოთ ის პროდუქტები, რომლებსაც შეჭამს, ალბათ, თქვენა შვილი წლის ბოლოსთვის.

ს ა უ ზ მ ე: ფაფა, კვერცხი (თოხლოდ მოხარშული), პური, რძე.

ს ა დ ი ლ ი: ბოსტნეული (მწვანე ან ყვითელი, ნაჭრებად დაჭრილი), კარტოფილი (ან მაკარონი და ა. შ.), ხორცი ან თევზი, ხილი, რძე.

ვ ა ხ შ ა მ ი: ფაფა, ხილი, რძე. ყოველდღე უნდა აძლიოთ ხილის წვენი ან ჭამასა და ჭამას შუა, ანდა საუზმეზე.

პ უ რ ი (სასურველია შავი ან რუხი). აძლევენ ჭამის დროს ან ჭამასა და ჭამას შუა. პურს შეიძლება, თხლად წაუსვათ კარაქი ან მარგარინი. ხანდახან ხილის ნაცვლად უბრალო პუდინგი მიეცით. მიეცით პიურეს სახით უმი ვაშლი ან მსხალი. ბანანებიც უმი უნდა იყოს. დანარჩენი ხილი აუცილებლად უნდა მოხარშოთ ცოტა წყალში.

ამგვარად, ერთი წლის ბავშვი თითქმის ყოველივე იმას ჭამს, რასაც მოზრდილი ადამიანი.

რეჟიმის შეცვლა

195. როდის უნდა ვთქვათ უარი ღამის კვებაზე. ეს დამოკიდებულია ბავშვის მდგომარეობაზე. თავი და თავი ისაა, შეუძლია თუ არა ბავშვს მთელი ღამე გაუღვიძებლად იძინოს.

მართალია, ღამის თერთმეტ ან თორმეტ საათზე თქვენ აღვიძებთ ბავშვს ჭამისთვის, მაგრამ ეს კიდევ არ ნიშნავს იმას, რომ ბავშვს ღამის ეს კვება არ სჭირდება. აცალეთ, იქნებ თვითონვე გაიღვიძოს შუაღამისას. მაგრამ თუ რამდენიმე კვირის მანძილზე მაინც თქვენ აღვიძებთ, ცოტა ხანს თავი დაანებეთ და დაელოდეთ, რა მოხდება. თუ ბავშვმა შუაღამისას მშვიერმა

გაიღვიძა, დააპურეთ და რამდენიმე კვირით გადადეთ თქვენი განზრახვა: დაანებებინოთ თავი ღამის კვებას.

რა თქმა უნდა, თუ ბავშვი ძალიან პატარაა, ან ცოტას მატულობს წონაში, ან კიდევ საჭმელს ცუდად ინელებს, უარი არ უნდა თქვათ ღამის თერთმეტ-თორმეტი საათის კვებაზე, თუნდაც ბავშვი თავად არ იღვიძებდეს.

თუ ბავშვი დღენიადაგ თავის თითს სწოვს, მაშასადამე, წოვის მისეული ინსტინქტი დაუკმაყოფილებელი რჩება, — და თუ ღამის კვებაზე უარს იტყვით, მით უფრო გაიძნელებთ ცხოვრებას. მაგრამ, თუ ბავშვი ვერა და ვერ გადააჩვიეთ თითის წოვას, ღამის კვება დიდიხნით მაინც არ უნდა განაგრძოთ. როცა ბავშვი მოიზრდება, ის თვითონ იტყვის უარს გვიან ჭამაზე და საქმეც თავისთავად მოგვარდება.

მამ ასე: ღამის კვებაზე უარი უნდა თქვათ მაშინ, თუ ბავშვი არ იღვიძებს 11—12 საათისთვის და წოვის ინსტინქტი ამ კვების გარეშეც დაკმაყოფილებული აქვს. ღამით კვებას, ჩვეულებრივ, თავს ანებებინებენ 3-დან 6 თვეს შორის. მაგრამ თუ თქვენი ბავშვი თითს წოვს მაშინ 5 ან 6 თვემდე არ დაანებებინოთ თავი.

ბავშვთა უმრავლესობა, როგორც კი ამისთვის მზად იქნება, თვითონვე ანებებს თავს ღამის ჭამას; მაგრამ არიან ისეთი ბავშვებიც, რომლებიც არაფრით არ ეშვებიან საჭმელს ღამით, მით უმეტეს თუ დედა ბავშვის წამოტირებისთანავე მზადაა მაშინვე დააპუროს ის. 7—8 თვის ბავშვს აღარ სჭირდება ღამის კვება, თუ დღისთ კარგად ჭამს და წონაშიც ნორმალურად მატულობს. თუ ბავშვმა იმ დროისთვის გაიღვიძა, არ მიეკაროთ, არა უშავს რა, ცოტა ხანს იტიროს, იქნებ მერე ისევ ჩაეძინოს.

როდესაც საბოლოოდ აიღებთ ხელს ღამის ჭამაზე, რძის დღიური ულუფა გაზარდეთ. ახლა, როდესაც ბავშვის კვება ოთხჯერადი გახდა, ის, ალბათ, თითოეულ ჭამაზე 230—250 გ რძეს დალევს, მაგრამ თუ ბავშვი 180—200 გ-ზე მეტს აღარ სვამს, ნუ დააძალებთ ხოლმე. ე. ი. ბავშვს ეს ადრინდელი ულუფა სავსებით აკმაყოფილებს“¹.

¹ საბჭოთა კავშირში მიღებულია ხუთჯერადი კვება (4 თვის ასაკიდან მოკიდებული, ვდირე სიცოცხლის პირველი წლის ბოლომდე).

196. თუ 3—9 თვის ასაკის ბავშვს დაეკარგა შაქარი. ხდება ხოლმე, რომ ბავშვი თავდაპირველად სიამოვნებით ჭამს მაგარ საკვებს, ორიოდე თვის შემდეგ კი უეცრად უარს ამბობს. ალბათ დადგა ისეთი მომენტი, როდესაც საჭიროა წონაში მატების ტემპი შენეულდეს. პირველ სამ თვეს ბავშვი წონაში თითქმის თითო-თითო კილოგრამს მატულობს, ექვსი თვისთვის კი ორჯერ ნაკლებს — დაახლოებით 500 გრამს. თუ ბავშვი მეტს მატულობს, ის ძალიან მსუქანი იქნება. ბავშვს შაქარი ეკარგება კბილების ამოსვლის დროსაც. ამ დროს ზოგი ბავშვი უარს ამბობს მაგარ საჭმელზე, ზოგს კი თვალის დასანახავად ეჯავრება რძე.

რასაკვირველია, თუ ბავშვს ჭამა არ უნდა, ზედმეტი ჩიჩინი და ხვეწნა-მუდარა ვერას გიშველით. იქნებ უშაქრო რძის მიცემა სჯობდეს ახლა, როდესაც მაგარ საჭმელთან ერთად ბავშვი საჭირო რაოდენობის კალორიებს ღებულობს. ცუდი მადის მიზეზი, ადვილი შესაძლებელია, შაქარიც იყოს. ზოგჯერ საჭირო ხდება ოთხჯერადი კვებიდან სამჯერად კვებაზე გადასვლა (ღამის კვების მიმატებით, თუ ის ბავშვს კიდეე სჭირდება). და თუ ბავშვს შაქარი მაინც არა აქვს, აუცილებელია ექიმის ჩარევა; მან გულდასმით უნდა შეამოწმოს ბავშვის ჯანმრთელობა.

197. როდის უნდა გადაიყვანოთ ბავშვი სამჯერად კვებაზე. (ე. ი. 5 საათის ხანგამოშვებით). ეს დამოკიდებულია თვით ბავშვის მზადყოფნაზე. თუ წინა კვების გასვლიდან 4 საათის შემდეგ ბავშვი შიმშილისგან აყვირდა და ატირდა, მაშასადამე, ჯერ კიდევ ადრეა მისი გადაყვანა სამჯერად კვებაზე.

მაგრამ დადგება დრო, როდესაც ბავშვი თვითონვე გაგაგებინებთ, რომ ის უკვე მზად არის. ვთქვათ, ბავშვი კარგად ჭამს ერთი კვების ჩაგდებით, ე. ი. ექვს საათზე დაღუეს მთელ რძეს, ათზე კი მხოლოდ ნახევარს, თოთხმეტზე ისეუ მადიანად ჭამს, თექვსმეტზე კი უგებურად შეექცევა, — მაშასადამე, საჭიროა კვებათა შორის არსებული პერიოდის გაზანგრძლივება. ბავშვს რაც შეიძლება კარგად უნდა მოშივდეს, თორემ მას შემდგომშიაც ცუდი მადა ექნება. თუ თქვენი ბავშვი თითოს სწოვს, მაშინ კარგი იქნება, ოთხჯერადი კვება ძალაში დარჩეს, მით უმეტეს, თუ არც ბავშვია უარზე.

ზოგჯერ ბავშვი თვითონვე გადადის სამჯერად კვებაზე, მაგრამ ზუსტად 22.00-ზე იღვიძებს ჭამისათვის. თქვენ ახლაც ისე-

ვე, როგორც სხვა შემთხვევაშიც, ბავშვის ნება-სურვილს უნდა დაჰყვეთ. ადრე თუ გვიან ის თვითონვე იტყვის უარს ღამის ჭამაზე.

ზოგჯერ ასეთი პრობლემაც იბადება. ბავშვს აშკარად აღარ სჭირდება ოთხჯერადი კვება, ე. ი. დღის რომელიმე მონაკვეთში ის ძალიან უხალისოდ ჭამს, მაგრამ 6.00-ზე ან კიდევ უფრო ადრე ტირილით იღვიძებს და საჭმელს მოითხოვს. თქვენც იძულებული ხართ დააპუროთ. პოდა, თუ დღეს ასე ადრე გაითენებთ, სამჯერად კვებაზე როგორღა უნდა გადახვიდეთ?

მე ვფიქრობ, ბავშვს გაღვიძებისთანავე რძე ან წვენი უნდა მისცეთ, ცოტა მოგვიანებით კი დანარჩენი საუზმე (ფაფა და ხილი) მიაწოდოთ. რა თქმა უნდა, თუ მთელი ოჯახი ადრე დგება და 7.00-ზე საუზმობს, მაშინ არაფერი უჭირს, ბავშვმაც ამ დროს ისაუზმოს. დედისთვის, რომელსაც სხვა ბავშვებზეც უხდება ზრუნვა, უფრო მოსახერხებელია პატარა ბავშვის სამჯერადი დაპურება მოზრდილ ბავშვებთან ერთად. ამიტომ დედამ მალე უნდა გადაიყვანოს ბავშვი სამჯერად კვებაზე (თუ ის თითხხშირად არ სწოვს), მაშინაც კი, როდესაც ბავშვი სიამოვნებით ჭამს ყოველ ოთხ საათში ერთხელ. მაგრამ თუ დედას მხოლოდ ერთი შვილი ჰყავს და ადვილად ახერხებს მის დაპურებას ყოველ ოთხ საათში ერთხელ, დაე, ბავშვი ამ რეჟიმზე დარჩეს, ოღონდ ერთი პირობით, ის ოთხჯერზევე მაღიანად უნდა მიირთმევდეს საჭმელს. ერთი სიტყვით, მე მინდა გითხრათ, რომ ამ საკითხშიც, ისევე, როგორც ბევრ სხვა საჩოთირო ამბავში, თქვენი მარჩეველი და შემწე უნდა იყოს გონება და საღი აზრი.

მას შემდეგ, რაც ბავშვს სამჯერად კვებაზე გადაიყვანთ, კვების საათები დამოკიდებული უნდა იყოს უმთავრესად მთელი ოჯახის რეჟიმზე და ნაწილობრივ ბავშვის მადაზე. საუზმის დრო, როგორც წესი, 7—8 საათია. შეიძლება ცოტა გვიანაც ასაუზმოთ, თუ ეს თქვენც გაწყობთ და ბავშვსაც, საუზმესა და სადილს შორის ალბათ რაღაცას მიაწვდით ბავშვს. სჯობს წვენი მისცეთ (50—60 გ), რასაც შეიძლება პურის პატარა ნაჭერი ანდა ნამცხვარი დაუმატოთ, თუ ბავშვს ძალიან მოსივდა.

სადილობის დრო 12 საათზე დგება. ზოგი ბავშვი თორმეტის ნახევრამდე ძლივს მიატანს. სადილში, ჩვეულებრივ, შედის მწვანე და ყვითელი ბოსტნეული, ხორცი, კარტოფილი და რძე.

კარტოფილი ბავშვის მენიუში მაშინ შეაქვთ, როდესაც სამჯერად კვებაზე გადაჰყავთ. კარტოფილი მორიგ კვებამდე უზრუნველ-ჰყოფს ბავშვს ენერჯით (კალორიებით); მაგრამ თუ თქვენი ბავშვი ძალიან მსუქანია ან ცუდი შადა აქვს, შეგიძლიათ კარტოფილი არ მისცეთ. სადილის შემდეგ მიეცით ხილი ან პუდინგი. ბავშვს ხილი დღეში ერთხელ მაინც აუცილებლად უნდა მიაწოდოთ. მაგრამ თუ თქვენ გსურთ და ბავშვს კუჭის მოქმედება კარგი აქვს, შეგიძლიათ ხილი დღეში სამჯერაც კი მისცეთ.

ზოგი დედა ჭამასა და ჭამას შუა ბავშვს რძეს ასმევს (ანდა ძუძუს აწოვებს), და თუმცა ბავშვი, ჩვეულებრივ, ძალიან ცოტა რძეს სვამს, ეს მაინც დაუშვებელია. რძე კუჭში 3—4 საათს რჩება, ამიტომ მორიგ კვებამდე ბავშვს აღარ მოშივდება და შადა დაეკარგება. რა თქმა უნდა, თუ თქვენ გინდათ ბავშვი გვიან ავახშმოთ (მაგალითად, 18 საათზე), მაშინ შეგიძლიათ რძე დაახლოებით დღის სამ საათზე მისცეთ.

ბავშვის ვახშმობის დრო, ჩვეულებრივ, საღამოს 5 საათია. ზოგი უფრო ადრეც ვახშმობს. ვახშმად აძლევენ ფაფას, ხილს და რძეს.

სამჯერადი კვების დროს რძის ხარჯვა მცირდება, რადგან ბავშვი ერთ ჯერზე 200—250 გრამზე მეტს ვერ სვამს. ამან არ შეგაშფოთოთ, აღარ მისცეთ რძე კვებათა შორის და რძის საერთო რაოდენობაც ადრინდელ დონეზე დარჩება. ბავშვს სავსებით ეყოფა დღეში დაახლოებით 700 გ რძე. მაგრამ ნუ აუკრძალავთ, თუ ის ყოველ ჭამაზე 300 გრამამდე რძეს სვამს.

198. როდის უნდა დაანებოთ თავი ბავშვის ჭურჭლისა და რძის სტერილიზაციას. ეს ძალიან მნიშვნელოვანი საკითხია და, უმჯობესია, თქვენს ექიმს მოელაპარაკოთ. მაგრამ ამასთან დაკავშირებით რამდენიმე საკითხს მაინც შევეხები.

არსებობს ოთხი ფაქტორი, რაც აუცილებელს ხდის ჭურჭლისა და რძის სტერილიზაციას, როდესაც რძეს ერთი დღე-ღამისათვის ამზადებთ: 1) წყალში შეიძლება იყოს სპიში ბაქტერიები; 2) ბაქტერიები მომზადების დროს შეიძლება მოხვდეს რძეში; 3) რძის გარემოში ბაქტერიები ძალიან სწრაფად მრავლდება, განსაკუთრებით მაშინ, თუ რძე უმაცივროდ ინახება; 4) პატარა ბავშვები ადვილად ავადდებიან კუჭ-ნაწლავთა დაავადებებით.

ამიტომ, სანამ ბავშვს წყალგარეულ რძეს აძლევთ, აუცილებლად უნდა გაუკეთოთ სტერილიზაცია რძესაც და ჭურჭელსაც.

199. თუ ბავშვი პასტერიზებულ რძეზე გადავიდა (ჩვეულებრივ, 9 თვის ასაკში), შესაძლოა ექიმმა ნება დაგართოთ არ აადულოთ რძე, არ გამოხარშოთ ჭურჭელი, თუ რძეს ბოთლში ან ჭიქაში ზუსტად ჭამის წინ ასხამთ, რადგან ბოთლში დარჩენილი ბაქტერიები ვერ მოასწრებს გამრავლებას ჭამამდე. მაგრამ თუ თქვენს ბავშვს კუჭი ადვილად ეშლება, ექიმი გირჩევთ, პასტერიზებული რძეც კი აადულოთ. რძე უნდა აადულოთ ცხელ ამინდშიც და მაშინაც, თუ მაცივარი არა გაქვთ. არაპასტერიზებული უმი რძე, რომელსაც ნებისმიერი ასაკის ბავშვს აძლევთ, აუცილებლად უნდა ადუღდეს.

200. თუ თქვენ რძის ფხვნილს ხმარობთ. ამ შემთხვევაში ფხვნილი აუცილებლად უნდა გაიხსნას მხოლოდ ადუღებულ წყალში. მართალია, ონკანის წყალი შეიძლება გაფილტრულიც და დეზინფექცირებულიც იყოს, მაგრამ არც ის არის გამორიცხული, რომ წყალი რაიმე ბაქტერიებმა გააბინძუროს. რძის ფხვნილი ადუღებული წყლით გაახვეთ ზუსტად ჭამის წინ, რის შემდეგ ბოთლი საკმარისია გაირეცხოს წყლითა და საპნით, ვინაიდან რძე ბოთლში მხოლოდ რამდენიმე წუთს გაჩერდება.

201. როდის უნდა გადახვიდეთ რძის ფხვნილიდან პასტერიზებულ რძეზე. ჯობს მუდამ რძის ფხვნილი იხმაროთ რძის ფხვნილი სტერილური, იაფი, ადვილად შესათვისებელია, ალერგიას იშვიათად იწვევს, შესანახავადაც უფრო მოსახერხებელია.

მაშინ რატომ გადაჰყავთ თითქმის ყველა ბავშვი პასტერიზებულ რძეზე? მხოლოდ იმიტომ, რომ დედას ასე სურს. მას თვითონ არ მოსწონს ფხვნილიანი რძის გემო და ამიტომ, თუ ბავშვი ჩვეულებრივზე ნაკლებს სვამს, დედას ჰგონია, ალარ მოსწონსო და ახალ რძეზე გადაჰყავს.

გარდა ამისა, დედებს ასეთი გადასვლა ბავშვის კიდევ ერთ მიღწევად მიაჩნიათ. ჯერ კიდევ არავის დაუმტკიცებია, რომ ბავშვებს ახალი რძე ურჩევნიათ რძის ფხვნილს, მაგრამ დედების დარწმუნება ვერაფრით ვერ შეეძელი. არც სამედიცინო თვალსაზრისითაა გამართლებული რძის ფხვნილიდან ახალ რძეზე გადასვლის რაიმე საჭიროება.

ბავშვის მზადყოფნა

202. 5 თვის ასაკიდან ბავშვი ფინჯანს შეაჩვიეთ. ამ ასაკში ბავშვი ძალიან ჯიუტი არ არის და ფინჯანს უმტკივნეულოდ შეეგუება. ის, უბრალოდ, მიეჩვევა იმ აზრს, რომ რძის დაღვევა თურმე ფინჯანიდანაც შეიძლება. თუ თქვენ ბავშვს ფინჯანს პირველად 9—10 თვის ასაკში შესთავაზებთ, მე ვფიქრობ, ის გაჯიუტდება და რძეს პირს არ დააკარებს.

პირველად ფინჯანში 10—20 გ რძე ჩაუსხით. ბავშვი ერთი-ორჯერ მოყლუპავს და, ალბათ, ჭამის ეს ხერხი ესიამოვნება კიდევ. ბავშვს, რომელიც ძუძუს წოვს, ფინჯანიდან პასტერიზებული რძე მიეცით, ამ რძეს აღუღება არ უნდა. თუმცა ექიმმა შეაძლება გირჩიოთ პასტერიზებული რძეც აადულოთ.

203. თუ თქვენი ბავშვი უკვე სვამს წვეს ფინჯანიდან ეს კიდევ არ ნიშნავს, რომ ის უდავიდარაბოდ დაღვეს რძეს იმავე ფინჯანიდან. ბავშვმა უკვე იცის, რომელ ფინჯანში შეიძლება იყოს ხოლმე წვენი, მაგრამ ჯერ კიდევ ვერ წარმოუდგენია, რომ ფინჯანში შეიძლება რძეც იყოს.

204. როგორ შევავაროთ ბავშვს ფინჯანი. ექვისი თვის ბავშვს უყვარს საგნების პირში ჩაჩრა. მიეცით ხელში პატარა ფინჯანი, რომელსაც მოხერხებულად დაიჭერს ხელში. ბავშვი ფინჯანით თავს შეიქცევს, პირთან მიიტანს და ისეთ სახეს მიიღებს, თითქოს რაიმეს სვამდეს. როდესაც ბავშვი ფინჯანს ხელში უკვე კარგად დაიკავებს, შიგ ცოტა რძე ჩაუსხით. თუ რძე არ დაექცა და დალია, კიდევ ჩაუმატეთ. ბავშვს, მე მგონი, თავადვე მოეწონება ფინჯანიდან რძის სმა, მაგრამ თუ რამდენიმე დღის განმავლობაში მაინც უარზეა, თქვენც თავი შეიკავეთ და ძალა არ დაატანოთ, თორემ უფრო გაჯიქდება. ამას გარდა, განსოვდეთ, რომ პირველ თვეებში ბავშვი ზედინედ რამდენჯერმე ვერ

მოსვამს ფინჯნიდან, ამას ისწავლის მხოლოდ ერთი წლის ან წლინახევრის ასაკში.

ისიც მოსალოდნელია, რომ ბავშვმა უარი თქვას თავის ფინჯანზე, მაგრამ ალტაცებაში მოიყვანოს სხვა ფერის ან ფორმის ფინჯანმა. ზოგჯერ ბავშვი არა სვამს თბილ რძეს, სამაგიეროდ დიდი სიამოვნებით მიირთმევს ცივს. ხანდახან რძეს გემო და ფერი შეუცვალეთ. კარგი იქნება, თუ ამის თაობაზე ექიმს დაეკითხებით.

205. ზოგი ბავშვი ფინჯანს ადრე ეჩვევა, ზოგი კი გვიან. ზოგი ბავშვი უკვე 7—8 თვის ასაკში მზად არის საწოვარადან ფინჯანზე გადავიდეს. მაგ., ბავშვი უხალისოდ და ცოტა ხანს წოვს ბუძუს (ან საწოვარას), ფინჯანის დანახვაზე კი გამოცოცხლდება ხოლმე. მაშასადამე, ბავშვი თანდათანობით უნდა მოვაშოროთ ბუძუს (ან საწოვარას).

მაგრამ უფრო მეტია ისეთი ბავშვი, ვისაც წოვის პროცესი უდიდეს სიამოვნებას გვრის (ისინი თითებსაც დიდი კმაყოფილებით წოვენ). ასეთი ბავშვები უკანასკნელ წვეთამდე დაცლიან რძეს ბოთლადან და ამრეზით უყურებენ ფინჯანს — არც სურთ გემო გაუსინჯონ ფინჯნის რძეს.

ფინჯანზე გადასვლა თანდათანობით უნდა სდებოდეს

206. ნუ აჩქარდებით. 5 თვის ბავშვს თქვენ ფინჯნიდან აღეკადით რძეს და ისიც ორიოდ ყლუპს სვამდა. თუ 8—9 თვის ასაკში ბავშვი უხალისოდ წოვს საწოვარას და ფინჯანი უფრო მოსწონს, მაშინ თანდათანობით გადადით ფინჯანზე. რა რაოდენობის რძესაც ჩაუმატებთ ფინჯანში, იმავე რაოდენობის დააკელით ბოთლს. ასე რომ, ანლა უკვე ყოველ ჭამაზე შეგიძლიათ ფინჯნიდან დაალევინოთ რძე.

მეორე საფესური აქნება ერთ-ერთი კვების (ბუძუს წოვა ან ბოთლის რძე) შეცვლა რძით, რომელსაც ფინჯნიდან დაალევიანებთ. შეცვალეთ ის კვება, რომლის დროსაც ბავშვი განსაკუთრებით უხალისოდ წოვს საწოვარას. (ჩვეულებრივ, ეს არის სადილის ან საუზმის დრო). თუ ყველაფერი მშვიდობიანად მოგ-

ვარდა, შეცვალეთ კიდევ ერთი კვება, შემდეგ კი მესამეც. ბავშვს ძალიან დიდხანს უჭირს თავი მიანებოს საწოვარას ბოლო კვებაზე. ეს მეტწილად ღამის კვებაა, მაგრამ ზოგიერთ ბავშვს დღის კვება ურჩევნია. საწოვარადან ფინჯანზე გადასვლას წარმატება და მარცხი თან სდევს.

თუ ბავშვს კბილები ამოსდის ან გაცივებულია და თავს შეუძლოდ გრძნობს, რს დროებით დაუბრუნდება წოვას. თქვენი მოვალეობაა ხელი შეუწყოთ ბავშვს და დააკმაყოფილოთ მისი სურვილები. ბავშვი გამოკეთდება თუ არა, ისეუე მოინდომებს ფინჯანიდან სმას.

207. თუ ბავშვი უარს ამბობს ფინჯანზე. თქვენ 5 თვიდან აჩვევდით ბავშვს ფინჯანიდან სმას, ისიც ორ-სამ ყლუპს მოსვამდა ხოლმე. და აი, 9-10 თვის ასაკში, იმის მაგიერ, რომ მთლიანად ფინჯანზე გადაეიდეს, ბავშვი, პირიქით, კატეგორიულ უარს აცხადებს. ის ხელს ჰკრავს ფინჯანს, ხოლო თუ დედას უჭირავს ფინჯანი, ისე სვამს, რომ მთელი რძე გულშეკერდზე ეღვრება.

ბავშვი ზოგჯერ ხელსაც კი აღარ ჰკიდებს ფინჯანს. გულს ნუ გაიტეხთ. ყოველდღე ჩაუსხით ფინჯანში რძე (20-30 გრამამდე) და წინ დაუდგით. მოთმინებით დაელოდეთ, რა მოხდება. თუ მხოლოდ ერთხელ მოყლუპავს ფინჯანიდან, კმარა, ძალა არ დაატანოთ. ისე მიიქეცით, თითქოს ეს თქვენ სრულიად არ გადელეკებთ.

თორმეტი თვის ასაკში ბავშვს შეიძლება გუნება გამოეცვალოს, მაგრამ უფრო მოსალოდნელია, რომ ფინჯანთან მტრული დამოკიდებულება 15 თვემდე და უფრო დიდხანსაც გაგრძელდეს. თქვენი აღშფოთება და ღელვა-წუხილი შედეგს მაინც არ გამოიღებს, თავს კი ტყუილუბრალოდ გაიწვალებთ. ამ ამბავს ძალიან სერიოზულად ნუ მოეკიდებით. კარგი იქნება, თუ დაივიწყებთ, რომ მეზობლის ბიჭი უკვე ფინჯანიდან სვამს. ბავშვსაც ხომ უნდა გაუგოთ. აბა, ერთი წუთით წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ უღმობელი გოლიათის ტყვეობაში ხართ; მას თქვენი ენა არ ესმის და საყვარელი ყავის მაგიერ თბილი წყლის დაღევას გაძალბებთ. რაც უფრო მეტად დაატანთ ბავშვს ძალას, მით უფრო მეტ წინააღმდეგობას წააწყდებით. ბოლოს, ბავშვი ფინჯანს შეეჩვევა, მაგრამ გაცილებით უფრო გვიან. ეს კი არ მოხდე-

ბოდა, თავიდანვე რომ განგაში არ აგეტეხათ და თავი დაგენებებინათ. განსაკუთრებულ შემთხვევებში ბავშვს იმდენად სძულს ფინჯანი, რომ წლების განმავლობაში უარს ამბობს ფინჯნიდან რძის დაღვებაზე.

ზოგჯერ ამგვარი სიძნელეები მადის დაკარგვას იწვევს. როდესაც ბავშვი საწოვარადან ფინჯანზე გადაგყავთ, უსაზღვრო მოთმინებით უნდა აღიჭურვოთ. ბავშვმა რომ საბოლოოდ დაანებოს თავი საწოვარას, რამდენიმე თვე მინც არის საჭირო. განსაკუთრებით აუცილებელია მისთვის საწოვარას რძე დაძინების წინ ან ვახშმად. დღის ამ მონაკვეთში თითქმის ყველა ბავშვს სურს დაკარგული პრივილეგიები აღიდგინოს. ბავშვი, რომელსაც ძალიან უყვარს წოვა, ორ წლამდეც კი მოითხოვს თავის საწოვარიან ბოთლს დაძინების წინ. ამას ზიანი არ მოაქვს.

208. ზოგჯერ დედა დამნაშავე. მე თქვენ გაგაფრთხილეთ, რომ არ შეიძლება ბავშვის გადაყვანა საწოვარადან ფინჯანზე ძალდატანებით; გირჩევთ, არ მიატოვებინოთ ბავშვს საწოვარა, თუ ეს მისთვის აუცილებელია და არ აიძულოთ ფინჯნიდან სმა, თუკი ბავშვი ბრაზობს. მაგრამ ზოგჯერ ასეც ხდება, რომ ბავშვი დედის მოთხოვნით ეტანება საწოვარას. დედა ფრთხილობს, შიშობს: ვაითუ ბავშვი ფინჯნიდან ნაკლებ რძეს სვამს, ვიდრე საწოვარათიო. ვთქვათ, 9 თვის ბავშვი საუზმეზე 160—180 გ რძეს სვამს, სადილად—ამდენსავე, ვახშმად, კი—120 გ. თუ ყოველ კვებაზე დაუმატებთ რძეს ბოთლით, ბავშვი დამატებით 100 გ რძეს მიიღებს. მე მიმაჩნია, რომ 8 თვის ასაკს ზემოთ ბავშვი, რომელიც საერთო ჯამში 500 გ რძეს სვამს ყოველდღე და, ამავე დროს, წოვა დიდად არ ეპიტნავენა, მხოლოდ ფინჯნიდან უნდა სვამდეს.

209. ბანაობა ჭამის წინ უნდა. საერთოდ, დედებს ბავშვის დაბანა საღამოს 10 საათისთვის დადგენილი კვების წინ უფრო ეხერხებათ. თუმცა, ისიც უნდა გითხრათ, რომ ბანაობა ნებისმიერი კვების წინ შეიძლება. (სწორედ წინ და არა შემდეგ, იმიტომ, რომ ჭამის შემდეგ ბავშვი ყოველთვის იძინებს ხოლმე). არიან მამები, რომლებიც სიამოვნებით აბანავენ შვილებს საღამოს 6 ან 10 საათზე. როდესაც ბავშვი მოიზრდება, რა თქმა უნდა, ვახშმის შემდეგ მაშინვე არ ჩაწვება ლოგინში. ამიტომ მისი დაბანა ძილის წინ აჯობებს. ბანაობის დროს შიმშილმა რომ არ შეაწუხოს, ბავშვს ხილის წვენი დაალევინეთ. ბავშვი თბილ ადგილას (მაგ., სამზარეულოში) უნდა აბანავთ.

210. ჩამობანვა. დიდი ხნის წინ დამკვიდრებული წესის თანახმად ბავშვს მთლიანად აბანავენ ან ჩამობანენ ყოველდღიურად. მაგრამ, მე ვფიქრობ, ხშირი ბანაობა მაინცდამაინც საჭირო არ არის. გრილ ამინდში საკმარისია კვირაში ერთხელ ან ორჯერ ბანაობა, ოღონდ იმ პირობით, რომ სახე და ტანის ქვემო ნაწილი ყოველთვის სუფთა ექნება. ე. ი. იმ დღეებში, როდესაც ბავშვს არ აბანავენ, სხეულის ეს ნაწილები მაინც სუფთავდება¹. ახალბედა დედებს პირველად ეშინიათ ჩვილის ბანაობის. ბავშვი უმწეო, სუსტ არსებად მიაჩნიათ, ამას გარდა, ჩვილი ბავშვი, განსაკუთრებით გასაპნული, ხელიდან სხლტება. ბავშვიც ვერ გრძნობს თავს მთლად კარგად აბაზანაში, მასაც ეშინია. ამიტომ პირველი რამდენიმე კვირის ან თვის მანძილზეც კი, სანამ ორივეს გული საგულეს არ გექნებათ, შეგიძლი-

¹ საბჭოთა კავშირში ოჯახებსა და საბავშვო დაწესებულებებში ასეა მიღებული: ბავშვებს ექვსი თვის ასაკამდე ყოველდღიურად აბანავენ, 6-დან 12 თვემდე — დღეგამოშვებით, 1¹/₂-დან 2 წლამდე — კვირაში 2-ჯერ, 4-5 წლიდან კი კვირაში ერთხელ.

ათ უბრალოდ გაასუფთავოთ ბავშვი. ზოგიერთ დედას ურჩევენია ასე გააგრძელოს მანამ, სანამ ბავშვი დაჯდომას არ ისწავლის, მერე კი ჩასვამს აბაზანაში და, მოგეცა ლხენა, აბანავენს. ჩვეულებრივ, სანამ ახალშობილს ჭიპი არ მოსძვრება, მას არ აბანავენბენ. ჩამობანის დროს ბავშვი ან მაგიდაზე დააწვინეთ, ანდა მუხლებზე გადაიწვინეთ. თუ მაგიდაზე აწვენთ, ქვეშ მუშამბა დაუგეთ, მუშამბის ქვეშ დიდი ბალიში ან დაკეცილი საბანი დაუდეთ, ბავშვი მაგიდაზე რომ არ დაგორდეს; ბამბა ან რაიმე რბილი ნაჭერი სუფთა წყლით დაასველეთ და სახე და თავი გაუწმინდეთ. საპნით თავს კვირაში ერთხელ ან ორჯერ ბანენ. ტანი ოდნავ გაუსაპნეთ ხელით ან ბამბით. მერე კი ორჯერ მაინც გაწმინდეთ და დაზილეთ წყლით დასველებული ბამბით ან ნაჭრით. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციოთ კანის ნაოჭებს¹.

211. ბანაობა აბაზანაში. სანამ ბანაობას შეუდგებით, შეამოწმეთ მზადა გაქვთ თუ არა ყველაფერა. იცოდეთ, პირსახოცი რომ დაგავიწყდეთ, იძულებული იქნებით დაბანნილი ტიტველა ბავშვი ხელში აიტატოთ და გასამშრალელების მოსატანად გახვიდეთ.

არ დაგავიწყდეთ საათის მოხსნა. კაბა რომ არ დაგისველდეთ, წინსაფარი აიფარეთ. აი, რა უნდა მოამზადოთ წინასწარ: საპონი (აილეთ ნებისმიერი არატუტიანი საპონი), ნაჭერი (ან ბამბა), პირსახოცი, ყურებისა და ცხვირის გამოსაწმენდი ბამბა (თუკი გამოწმენდა აუცილებელია), ზეთი ან პუდრი (თუ თქვენ საერთოდ ხმარობთ ზეთსა და პუდრს), პერანგები და საგებები.

ბავშვი უნდა აბანაოთ მომინანქრებულ ტაშტში ან პატარა აბაზანაში. შეიძლება აბანაოთ ჩვეულებრივ დიდ აბაზანაში, მაგრამ დედას გაუჭირდება დაბლა დახრა². უფრო მოსახერხებელი რომ იყოს, აბაზანა მაგიდაზე დადგით. წყლის ტემპერატურა დაახლოებით იგივე უნდა იყოს, როგორიც სხეულის ტემპერა-

¹ საბჭოთა ექიმები, ჩვეულებრივ, არ ურჩევენ დედებს ჯანმრთელი ბავშვის დახელებას.

² საჭიროდ მიგვაჩნია, ბავშვებისთვის ცალკე, განსაკუთრებული ჭურჭლის გამოყოფა (დიდი ტაშტი, ბავშვის აბაზანა ან ვარცლი, რომელიც შეიძლება ჩაიდგას დიდების აბაზანაში).

ტურაა (32—38°)¹. სანამ ბავშვს წყალში მოხერხებულად არ დაიჭერთ, ჯობს აბაზანაში სულ ცოტა წყალი ჩაასხათ. თუ ლითონის აბაზანას ხმარობთ, ფსკერზე საგები ჩააფინეთ, რომ ფსკერი სრიალა არ იყოს. ჯერ ბავშვს სახე ჩამობანეთ უსაპნოდ მერე დაბანეთ თავი. საპონი ორჯერ ჩამობანეთ წყლით. ბამბა ძალიან არ უნდა გაიჟღინთოს წყლით, თორემ საპნიანი წყალი თვალებს აუწვავს. შეძლევ ბავშვს ტანზე გასაპნული ხელი წაუსვით.

ბავშვი რბილი პირსასოციით შეამშრალეთ; თუ ჭიპი მომავრალი არა აქვს და ისე აბანავებთ, ბანაობის შემდეგ ჭიპი სტერილური ბამბით გულდაგულ გაუწმინდეთ².

ბავშვების უშრატელესობას უკვე რამდენიმე კვირის შემდეგ ბანაობა ძალიან სიამოვნებთ. ნუ აჩქარებთ ბავშვს. ნურც თქვენ აჩქარდებით, — როგორც მას სიამოვნებს ბანაობა, ისევე ისიამოვნებთ თქვენც მისი დაბანით³.

212. ყურგამა, ცხვირი, თვალეპი, პირი, ფრჩხილები. ბავშვს დაბანეთ მხოლოდ ყურის ნიჟარები, სასმენი მილის გამობანვა საჭირო არ არის. გოგირდი წარმოიქმნება და გროვდება ყურის არხში, რათა დაიცვას და გაასუფთავოს იგი: ყურის არხი დაფარულია პაწაწინა, თითქმის შეუმჩნეველი ბეწვებით, რომლებსაც გოგირდი და დაგროვილი ჭუჭყი ნელ-ნელა მოაქვთ გამოსასვლელისკენ.

თვალეებს წმენდს და ასუფთავებს ცრემლები, რომლებიც ყოველთვის წარმოიქმნება, და არა მხოლოდ მაშინ, როდესაც ბავშვი ტირის. ამიტომ საღ თვალეებს გაწმენდა და გასუფთავება არ სჭირდება.

ჩვეულებრივ, არც პირს სჭირდება მოვლა.

ახალშობილს ფრჩხილები ძირში უნდა დააჭრათ. მაკრატელს აჯობებს ფრჩხილების ბატარა საკვნეტელა.

ცხვირი თვითდასუფთავების სანიმუშო სისტემითაა აღჭურ-

¹ საბჭოთა კავშირში მიღებულია თოთო ბავშვის ბანაობა 36,5—37,5°-ან წყალში. შემდეგ კი შეიძლება 36°-ან წყალში აბანაოთ.

² საერთო აბაზანა ინიშნება მას შემდეგ, რაც ჭიპის კრილობა შესორცდება. მანამდე კი აბაზანისთვის სასურველია მხოლოდ ანადუღარი წყალი იხმაროთ.

³ ბანაობის ხანგრძლივობა ბავშვის სიცოცხლის პირველ წელს 5—7 წუთია, მეორე წელს — 8—10 წუთი, ორი წლის შემდეგ კი — 10—20 წუთი.

ვილი. პაწაწკინტელა ბეწვებს ჭუჭყი და ლორწო გამოსასვლელისკენ გამოაქვს. აქ ისინი გრძელ ბეწვებზე გროვდება, რაც ცხვირში ლიტინს იწვევს. ბავშვი ან ცხვირს აცემინებს ან ხელით ისრესს ცხვირს და ისიც თავისუფლდება დაგროვილი ლორწოსა და ჭუჭყისაგან.

ბანაობის შემდეგ ბავშვს ცხვირი გაუწმინდეთ სველი ბამბის ტამპონით, რაც სწრაფად უნდა გააკეთოთ.

213. თუ ცხვირი გაშხმარი ლორწოთია გაჭედვილი, ამ შემთხვევაში ბავშვს სუნთქვა უჭირს. უფრო მოზრდილი ბავშვები და დიდები ამ დროს პირით სუნთქავენ, მაგრამ ახალშობილებს პირით სუნთქვა უჭირთ. თუ ბავშვს ცხვირი გაჭედვილი აქვს, ზევით აღწერილი ხერხით გამოუსუფთავეთ.

214. ზეთი ან პუდრი (მოსაფრქვევი). დედების უმრავლესობას მოსწონს ბანაობის შემდეგ ზეთის ან პუდრის ხმარება. მაგრამ, კაცმა რომ თქვას, ზეთის წასმის აუცილებლობა არ არსებობს და რომ არსებობდეს კიდევ, ბუნება თვითონვე იზრუნებდა ამაზე. თუ ბავშვს მგრძნობიარე კანი აქვს, რომელიც ადვილად ღიზიანდება, პუდრი, რასაკვირველია, შველის გაღიზიანებულ ადგილებს. ხელისგულზე ცოტა პუდრი დაიყარეთ და ბავშვის კანს მსუბუქად გადაუსვით. ამ მიზნით ნებისმიერი საბავშვო პუდრი, უბრალო ტალკაც კი გამოგადგებათ.

თუ ბავშვს მშრალი კანი აქვს, ზეთის ხმარება სჯობს.

ჭ ი პ ი

215. ჭიპის შეხორცება. საშვილოსნოში ბავშვი ჭიპლარის სისხლძარღვებიდან იკვებება. ბავშვის დაბადებისთანავე ექიმმა ჭიპლარს ჭრის. დარჩენილი ნაწილი ხმება და, როგორც წესი, ერთი კვირის შემდეგ, ზოგჯერ კი უფრო გვიან, ძვრება. ჭიპლარის მოძრობის შემდეგ რჩება ჭრილობა, რომელიც რამდენიმე დღეში, გამონაკლის შემთხვევაში კი — რამდენიმე კვირის შემდეგ შუშდება. თუ ჭიპი ძალიან ნელა ხორცდება, შესაძლებელია ხორკლიანი ქსოვილი წარმოიქმნას. მაგრამ ეს ავადმყოფობა არ გახლავთ და მალე გაივლის. ჭიპი არავითარ მკურნალობას არ საჭიროებს. უბრალოდ, ჭიპის მიღამო მუდამ სუფთა და მშრალი

ლი უნდა იყოს, რომ იქ საშიში ბაქტერიები არ შეიჭრას. თუ ჭიბი მშრალია, ის ქერქით იფარება და მერე ხორცდება. თანამედროვე ექიმებს მიაჩნიათ, რომ საჭირო არ არის ჭიბის შეხვევა. ზოგჯერ ექიმი რჩევას იძლევა, არ დაბანონ ბავშვი, ვიდრე ჭიბი არ შეხორცდება¹. მაგრამ თუ თქვენ ბანაობის შემდეგ ჭიბს სტერილური ბამბით წმენდთ, არხეინად იყავით — საშიში არაფერია, ოღონდ თვალი მიაღვენეთ, რომ სველი საგები არ მიეკაროს შეუხორცებელ ჭიბს. სველი საგები ჭიბს გააღიზიანებს.

თუ ჭიბი დასველდა და ჩირქი სდის, ყოველდღე უნდა გაწმინდოთ სპირტიანი ბამბით და განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციოთ იმას, რომ ჭიბს სველი საგები არ მიეკაროს. თუ ჭიბი და კანი მის ირგვლივ გაწითლდა, ე. ი. ჭიბში ინფექცია შეჭრილა. დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს. სანამ ექიმი მოვიდოდეს, ჭიბს კომპრესი დაადეთ (690-ე ქვეთავი).

თითქმის უკვე შეხორცებულ ჭიბს თუ შემთხვევით კანი მოძვრა, იქნებ სუსხლის 1—2 წვეთმა გამოჟონოს. მაგრამ ეგ არაფერია, ნუ შეშინდებით.

216. ჭიბის თიაქარი. მას შემდეგ, რაც ჭიბის კანი მოშუშდება, შიგნით ჯერ კიდევ რჩება ღრუ (ჭიბის რგოლი), სადაც ადრე სისხლძარღვები იყო. როდესაც ბავშვი ტირის, ნაწლავების ნაწილი ავსებს ამ ღრუს და ჭიბს გარეთ უბიძგებს. ამას ჭიბის თიაქარს ეძახიან. თუ ჭიბის რგოლი პატარაა, ჭიბი ოდნავ გამოიბერება (0,5 სმ). პატარა ჭიბის რგოლი იხურება რამდენიმე კვირის (ან თვის) შემდეგ. თუ ჭიბის რგოლი დიდია, ჭიბი 1 სმ-ზე გამოიბერება და დაიხურება მხოლოდ რამდენიმე თვის (ან რამდენიმე წლის) შემდეგ.

წინათ ეგონათ, რომ ელასტიკური ბანდი ხელს უწყობს ჭიბის რგოლის დახურვას. ახლა ცნობილია, რომ ბანდით შეხვევას სასურველი შედეგი არ მოაქვს. ასე რომ, ტყუილად ნუ გაიწვალავთ თავს.

ჭიბის თიაქარი საშიში არ არის. სხვა სახის თიაქართან შედარებით ჭიბის თიაქარი ბავშვს იშვიათად აწუხებს.

როდესაც მუცლის კანქვეშ ცხიმის ფენა ჩნდება, ჭიბი მუცელში შეწეული ჩანს. მაგრამ ეს ხდება 2—3 წლის ასაკს ზე-

¹ იხ. 211-ე ქვეთავის შენიშვნა.

ვით. ჩველი ბავშვის ტიპი კი (რომელიც შესახედავად ვარდის კოკორს წააგავს) მუცლის ზედაპირზეა ამოზნექილი. ეს თიაქარში არ უნდა აგერიოთ. თიაქარი ისინჯება კანქვეშ, როგორც რბილი საჭაერო ბუშტი. თიაქარის დროს ტიპი გაცალეებით წინ არის გამოწეული.

სასქესო ორგანოები

217. ყველაზე მარტივი და გავრცელებული მეთოდი ის არის, რომ ისაერთოდ ხელი არ ახლოთ ბიჭის სასქესო ორგანოებს. მაგრამ ამ მეთოდს ნაკლიც აქვს. იქმნება ინფექციის შეჭრის საშიშროება. მაგრამ თუ ბავშვს ფურადლება არ აკლია და კარგი მოვლა აქვს, ინფექცია ძალიან იშვიათი შემთხვევაა.

გოგონების ჩაბანვა კი აუცილებელი ჰიგიენური პროცედურაა.

ყიფლიბანდი

218. ნუ შიშობთ მის დაზიანებას. ბავშვის თავის რბილი ნაწილი — ეს არის ოთხი ძელის შეერთების ადგილი, რომლებიც თავის ქალის ზედა ნაწილს წარმოქმნის. ყველა ბავშვს სხვადასხვა ზომის ყიფლიბანდი აქვს. თუ თქვენს ბავშვს დიდი ყიფლიბანდი აქვს — არ შეგეშინდეთ, უბრალოდ, ის უფრო გვიან დაიხურება. ზოგ ბავშვს ყიფლიბანდა 9 თვის ასაკში ეხურება; ჩვეულებრივ, ის იხურება 12—18 თვის ასაკში, ხოლო იშვიათად 2 წლის ასაკში. კარგი განათების დროს შეიმჩნევა, როგორ ფეთქავს ყიფლიბანდი. ფეთქავს გულისცემის რიტმის შესაბამისად.

დედები ზედმეტად უფრთხილდებიან ყიფლიბანდის დაზიანებას; მას იფარავს ბრეზენტისებურა მყარი აფსკი, რომლის დაზიანება პრაქტიკულად შეუძლებელია.

219. როგორ უნდა ნავაცვათ ბავშვს ოთახის ტემპერატურის დროს. ექიმს ძალიან უჭირს ამ კითხვაზე პასუხის გაცემა. მე შემოდგომა მხოლოდ ასე თუ ისე მიახლოებითი რჩევა მოგცეთ.

ბავშვი, რომელიც 2,5 კგ-ზე ნაკლებს იწონის, გარედან უნდა თბებოდეს (ან სულაც ინკუბატორში იმყოფებოდეს) იმიტომ, რომ მას ჯერ კიდევ არ ძალუძს თავისი სხეულის ტემპერატურის მართვა. 2,5-დან 5 კგ-მდე წონის ბავშვს დამატებითი გათბობა არ სჭირდება. ბამბის თეთრეულში ჩაცმული ბავშვი თავს მშვენივრად გრძნობს ორი-სამი თხელი. შალის საბნის ქვეშ ოთახის 20—22° ტემპერატურაზე. იმ დროისთვის, როდესაც ბავშვის წონა 4 კგ-ს მიატანს, მისი ორგანიზმი სხეულის ტემპერატურის უკეთ რეგულირებას ისწავლის. გარდა ამისა, კანქვეშ წარმოიქმნება ქონის ფენა, რომელიც ბავშვს სითბოს შენარჩუნებაში დაეხმარება. ასლა უკვე ძილის დროს ბავშვის ოთახის ტემპერატურა გრილ ამინდში 16°-ს არ უნდა აღემატებოდეს.

არ არის აუცილებელი, რომ ტემპერატურა 16°-ზე დაბლა დასწიოთ. ამ ტემპერატურაზე ბავშვს უფრო თბილად დაახურეთ.

სათამაშო და სასადილო ოთახში შეიძლება იყოს 20—22° ტემპერატურა. ეს ტემპერატურა მიზანშეწონილია როგორც ახალშობილებისთვის, რომლებიც 2,5 კგ-ზე მეტს იწონიან, ისე უფრო მოზრდილი ბავშვებისთვისა და დიდებისთვისაც. ამ ტემპერატურაზე საკმარისია თხელი საბნის დასურვა, ხოლო სანამ ბავშვი ჯერ კიდევ თოთოა, პერანგს ზემოთ თხელი კოფთა ჩააცვიტ. დედები ხშირად მეტისმეტად ფუთნიან შვილებს. ეს ძალიან მავნებელია, თუ ბავშვს მუდამ თბილად აცვია, მისი სხეული ტემპერატურის ცვალებადობასთან შეგუების უნარს დაკარგავს. ასეთი ბავშვი ადვილადაც გაცივდება. იმიტომ სჯობს თხლად ეცვას. თან თვალყურა მიაღვენეთ: როცა ბავშვს შესცივდა, ფერი დაეკარგება და იქნება ტირილიც კი მორთოს. სახან ფერი ყველაზე ზუსტი საშუალებაა იმის ამოსაცნობად, სცივა თუ არა ბავშვს. თითების სიცივეს ნუ ენდობით. უკეთესია კისერი, ფეხები ან ხელები გაუსინჯოთ.

როდესაც ბავშვს სვიტერს ან პერანგს აცმევთ, გახსოვდეთ,

რომ მის თავს კვერცხის ფორმა აქვს და არა ბურთისა, ამიტომ სვიტერი ჯერ ხელით აკრიფეთ და მერე ჩამოაცვით თავზე კეფიდან წინისკენ. ხოლო როდესაც ხდით, ჯერ ხელები გამოაღებინეთ, მერე სახე გაუთავისუფლეთ და ისე გადააძვრეთ თავიდან.

220. ბავშვს ნუ ფუთნით. შალის ან სინთეტიკური საბანი ყველა სახის საბანს ჯობს. ის ერთსა და იმავე დროს თბილიცაა და მსუბუქიც. მაგრამ კიდევ უკეთესია მოქსოვილი თავშალი. ჯერ ერთი თავშალში უფრო მოსახერხებელია ბავშვის შეხვევა და, რაკი ის ჩვეულებრივ საბანზე უფრო თხელია, თუ ძალიან ცივა, შეგიძლიათ რამდენიმე ფენად შემოახვიოთ, მიზანშეწონილად არ მიმაჩნია, ბავშვს სქელი, მძიმე, მაგ., დალიანდაგებული საბანი დაახუროთ.

ყველა საბანი და ზეწარი საკმაოდ დიდი მოცულობისა უნდა იყოს. მაშინ კარგად ამოუკეცავთ საბანს ლეიბის ქვეშ და ბავშვიც ძილში არ გადაიხდის. მუშამბა და საფენები ან ლეიბის ქვეშ ამოკეცეთ, ანდა კუთხეებში მიკერებული თასმებით დაამაგრეთ საწოლზე. ლეიბი საკმარისად ბრტყელი და მაგარი ჯობს, ბავშვი მოხრილად არ უნდა იწვეს. საბავშვო ეტლის ლეიბმა მთელი ეტლის ფსკერი უნდა დაფაროს. პატარა ბავშვს არც საწოლში და არც ეტლში ბალიში არ სჭირდება.

ბავშვს მოქსოვილი ჩაჩი უნდა ეხუროს. ასეთი ჩაჩი ძილში სახეზე რომ ჩამოეფხატოს კიდევ, ბავშვს სუნთქვა მაინც არ გაუძნელებდა, მაგრამ თუ სხვაგვარ ქუდს ახურავთ, თქვენც იქვე უნდა ტრიალებდეთ.

ბევრი დედა ხმარობს საძილე ტომრებს. საძილე ტომრებს ელვა შესაკრავით კრავენ, ყელთან კარგად განასკვავენ და საწოლის კუთხეებზე ამაგრებენ. თქმა არ უნდა, ასეთი ტომრები დიდად ხელსაყრელია, მაგრამ მე მაინც არ გირჩევდით მათ ხმარებას და აი, რატომ: ჯერ ერთი, საწოლზე მიბმული და ამავე დროს კარგა მჭიდროდ საკინძეშეკრული ბავშვი ვაითუ გაიგუდოს, მეორეც — ზოგიერთ სპეციალისტს მიაჩნია, რომ თუ ბავშვი დიდხანს არის შეკრული, უმწეოა და უმოძრაო ჩვილ ასაკში, მაშინ, როდესაც მისი ემოციები ყალიბდება, შესაძლოა სულიერი სამყარო დაუმახინჯდეს და ბუნებრიობის გრძნობა დაეკარგოსო.

საძილე კოსტუმის შეკერვას რაიმე სქელი ნაჭრისაგან თქვენ თვითონვე მოახერხებთ, ან არადა გამოიყენებთ უფროსი ბავშვის ნაქონ ძველ კომბინეზონს, იქნებ ტომარაც კი შეკეროთ, რომელსაც იღლივითან ინგლისური ქინძისთავებით დაამაგრებთ. ამასთან, ბავშვს ტანზე ერთ არ ორ კოფთას ჩააცმევთ. ტომარას ძველ საბნისგან შეკერავთ. გასწვრივი ნაკერი ზემოთ ერთ მესამედზე ღიად დატოვეთ. ბავშვს ტომარაში რომ ჩააწვენთ, ეს ორი ნაჭერი ერთმანეთს გადაადეთ, ბავშვის ტანს მჭიდროდ შემოახვიეთ და ზურგზე, სადაც ხელი ვერ მიუწვდება, ინგლისური ქინძისთავებით დაამაგრეთ. თუ ცივი ამინდი დგას, ორი ტომარა ჩააცვიეთ.

221. სუფთა ჰაერი. ჰაერის ტემპერატურის ცვალებადობა ხელს უწყობს ორგანიზმს გამოიმუშაოს სიცივესთან და სითბოსთან შეგუების უნარი. ბანკის თანამშრომელი ცივ ამინდში უფრო იოლად გაცივდება, ვიდრე ყოველგვარ ამინდს შეჩვეული მაწანწალა. გრილი და ცივი ჰაერი მადას უღვიძებს, ლოყებს წითლად უფერავს და ახალისებს დიდს თუ პატარას. მუდამ თბილ ოთახში გამოკეტილ ბავშვს არც ფერი უვარგა და არც მაღა.

ცივი ჰაერი თბილ ჰაერზე მშრალია. ამიტომ, როდესაც ასეთი ჰაერი ცენტრალური გათბობით თბება, და მით უმეტეს მაშინ, თუ ტემპერატურა ოთახში 22° — აღემატება, სიმშრალე მატულობს. მშრალი, ცხელი ჰაერი აშრობს ცხვირში ტენს და ხელს უწყობს ზედა სასუნთქი გზების ლორწოვანი გარსის ანთებას.

ბავშვი ამის გამო ძლიერ წუხს და, როგორც ჩანს, მის ორგანიზმს საერთოდ უსუსტდება ინფექციებისადმი წინააღმდეგობის გაწევის უნარი.

ყოველი ბავშვი (და ყოველი მოზრდილი) დღეში 2—3 საათს აუცილებლად უნდა იმყოფებოდეს სუფთა ჰაერზე, მით უმეტეს, თუ სახლში ცენტრალური გათბობაა.

როდესაც ბავშვს არ ძინავს, ოთახში შეიძლება 20 — 22° ტემპერატურა იყოს. მაგრამ ძილის დროს აუცილებლად გააღეთ სარკმელი — ტემპერატურა 16° -მდე უნდა დაეცეს. შინ თერმომეტრი იქონიეთ, დახედეთ ხოლმე დღეში რამდენჯერმე და მოკლე ხანში მიხვდებით, როდის ასცილდება ვერცხლისწყლის სვეტი 22° -ს.

გამოუცდელი დედა ზოგჯერ ზედმეტ მზრუნველობას იჩენს და ცდილობს აარიდოს ბავშვი გაცივებას იმით, რომ შეფუთვნილი იყოლიოს ძალიან თბილ ოთახში. ამის შედეგად ბავშვს ზამთარში ნასიცხი უჩნდება.

222. როლის და რამდენ ხანს უნდა ასეირნოთ ბავშვი. კარგი იქნება თუ ახალშობილი, რომელიც 4,5 კგ და მეტს იწონის, დღეში 2—3 საათს გაატარებს სუფთა ჰაერზე. ბავშვი, რომელიც 3,5 კგ და მეტს იწონის, უდაოდ უნდა იმყოფებოდეს სუფთა ჰაერზე (ტემპერატურა 16° უნდა აღემატებოდეს). თავისთავად ტემპერატურა აგრერიოგად მნიშვნელოვანი არ არის. ცივ და ტენიან ჰაერსე გაცილებით ცივა, ვიდრე იმავე ტემპერატურის მშრალ ჰაერზე, ქარის დროს კი უფრო მეტი სიციყეა. ბავშვი, რომელიც 10,5 კგ იწონის, შეგიძლიათ ასეირნოთ დაბალ ტემპერატურაზეც, თუ ქარი არა ქრის და მზე ანათებს. ზამთარში ბავშვი სასეირნოდ გამოიყვანეთ შუადღისას. (დღის 10 საათიდან და დღის 2 საათამდე — კვებათა შუალედში). სეირნობისთვის ეს ყველაზე კარგი დროა. თუ თქვენ ქალაქგარეთ ცხოვრობთ და საკუთარი ეზო გაქვთ, როდესაც ხელსაყრელი ამინდი დადგება, ბავშვი დიდი ხნით შეგიძლიათ დატოვოთ გარეთ. თუ ბავშვი არ შეწუხდება, ცოტა ხანს სახე მზისკენ მიაბრუნებინეთ. (იხ. 223-ე ქვეთავი).

ბავშვი იზრდება, სიფხიზლის პერიოდიც მატულობს. ადამიანების საზოგადოება მისთვის უფრო და უფრო აუცილებელი და საჭირო ხდება. ამიტომ, თუ ბავშვს არ ძინავს, ეცადეთ ერთ საათზე მეტ ხანს მართლ არ დატოვოთ. ბავშვთან ვინმე უნდა იყოს მაშინაც კი, როცა ის თავისთვის ერთობა.

თუ თქვენ ქალაქში ცხოვრობთ, ბავშვი ეტლით ასეირნეთ. თბილი საცვალი, შარვალი და შალის წინდები შევილამაზებთ და სიამოვნებით გაგატარებინებთ ამ დროს. თუ თქვენ გიყვართ ჰაერზე სეირნობა და თავისუფალი დროც გაქვთ, რაც უფრო მეტ ხანს ისეირნებთ პატარასთან ერთად, მით უკეთესი იქნება ორივესთვის.

ზაფხულის ცხელ დღეებში, როდესაც ოთახში სულის მოთქმა ჭირს, ეზოს გრილ და მყუდრო ადგილს შეაფარეთ თავი. ბავშვი აქ დააძინეთ. რაც უფრო მეტ ხანს იძინებს ბავშვი სუფთა ჰაერზე, მით უკეთესია. თუ თქვენს ბინაში სიგრილეა, გარეთ კი

ცხელა, ორი საათით (ერთი საათით დილით, ერთი საათით კი დღის მეორე ნახევარში) მაინც უნდა გამოიყვანოთ ბავშვი ჰაერზე.

როცა ბავშვს სამჯერად კვებაზე გადაიყვანთ, სეირნობის საათები, ალბათ, შეიცვლება, მაგრამ წესი წესად რჩება: ბავშვი ყოველდღე უნდა გამოიყვანოთ სასეირნოდ, ორი-სამი საათი მაინც.

ბავშვი დღითიდღე იზრდება. იზრდება გარემოსადმი მისი ინტერესიც. სადილის შემდეგ რომ სასეირნოდ გამოიყვანთ, იქნებ აღარც კი დაიძინოს, ამიტომ სადილის შემდეგ ოთახში დააძინეთ. მაშასადამე, თქვენ დღის მეორე ნახევარში, განსაკუთრებით ზამთრობით, ცოტა სასეირნოდ რო დაგრჩებათ. დილით 1-2 საათი, ზოლო საღამოს კიდევ ერთი საათი ისეირნეთ. დილის სეირნობის საათი დამოკიდებულია დილის ძილის საათზე. ზოგი ბავშვი 6 თვის ასაკს ზევით საუზმის შემდეგ მაშინვე, ზოგი კი გვიან — ასე 11 საათზე იძინებს. თუ თქვენს ბავშვს არ შეუძლია ძილი სეირნობის დროს, მაშინ საწოლში დააძინეთ, დარჩენილი დრო კი სეირნობისთვის გამოიყენეთ.

223. მზე და მზის აბაზანები. მზის პირდაპირი სხივები ულტრაიისფერ სხივებს შეიცავს, რომლებიც ხელს უწყობს D ვიტამინის წარმოქმნას კანში. ამიტომ კარგი იქნება ბავშვის დატოვება მზეზე ცოტა ხნით. მაგრამ არ დაივიწყოთ სამი რამ: ჯერ ერთი, სიღამწვრის თავიდან ასაცილებლად მზის აბაზანების ხანგრძლივობა თანდათანობით უნდა გაზარდოთ, განსაკუთრებული სიფრთხილე გმართებთ მაშინ, როცა ჰაერი სუფთაა, გამჭვირვალე და მზე მაგრად აცხუნებს.

კანმა მზე რომ მოიკიდოს კიდევ, ხანგრძლივ აბაზანებს მაინც უნდა ერიდოთ. საერთოდ, გაშავება — ეს სხვა არაფერია, თუ არა კანის თავდაცვითი საშუალება მზის ზემოქმეტი სხივებისაგან. ორგანიზმს აუცილებლად სჭირდება მზის სხივების განსაზღვრული რაოდენობა, მაგრამ ნორმაზე მეტის ატანა მას არ ძალუძს. მზით ძლიერი დამწვრობა ისევე საშიშია, როგორც სითბური დამწვრობა. გაითვალისწინეთ ეს და ბავშვი მზეზე დიდხანს არ ამყოფოთ. მზის აბაზანები თბილ ამინდში დაიწყეთ. ბავშვი 4,5 კგ უნდა იწონიდეს. ნახევრად გახდილი ბავშვი, თუ ის ზომიერად ჩასუქებულია, არაფრით არ გაიყინება. გრილ, მაგ-

რამ მზიან ამინდში მხოლოდ ფეხები გაუშიშვლეთ, სახე კი მცხუნვარე მზისგან დაფარული უნდა ჰქონდეს.

ზამთრობით, თუ ოთახში თბილა და ორპირი ქარი არა ქრის, მზის აბაზანები შეგიძლიათ ღია სარკმელთან მოაწყოთ. თავდაპირველად მზის აბაზანების ხანგრძლივობა არ უნდა აღემატებოდეს 2 წუთს. თანდათანობით გაზარდეთ ეს დრო; ყოველდღე უმატეთ 2—2 წუთი. მზის სხივებს ჯერ ბავშვის ზურგი, მერე კი მუცელი მიუშვირეთ. მზის აბაზანებმა ძალიან არ გაგიტაცოთ, მე არ გირჩევდით, განსაკუთრებით ზაფხულში, ბავშვი მზეზე 30—40 წუთზე შეტხანს გაგეჩერებიანთ¹.

ყურადღება მიაქციეთ იმას, რომ ბავშვი მზეზე არ გადახურდეს. კარგი იქნება, თუ ეტლში არ ჩააწვენთ. რაიმე დაუფინეო მიწაზე ან იატაკზე და ისე დააწვინეთ. ამ შემთხვევაში ბავშვი არ გადახურდება, რადგან მის სხეულს ჰაერი ყოველი მხრიდან დაუბერავს. თუ ბავშვი წამოწითლდა, ე. ი. მას ძალიან ცხელია.

თუ მზის სინათლე ინტენსიურია (მაგ., პლაჟზე), ბავშვი ხულ მუდამ ჩრდილში უნდა იყოს, ყოველ შემთხვევაში პირველი 2—3 დღე მაინც, ზოგჯერ არეკლილი მზის სხივები იმდენად ძლიერია, რომ ძალიან ნაზმა კანმა შეიძლება ჩრდილშიც კი მიიღოს დამწვრობა. თუ ბავშვი უკვე ზის ან დაფორთხავს, თავზე აუცილებლად ჭილის ქუდი დაახურეთ. გახსოვდეთ, რომ მზით დამწვრობა მხოლოდ რამდენიმე საათის შემდეგ იჩენს თავს.

კ ი ლ ი

224. რამდენი ხანი უნდა იძინოს ბავშვმა? — ხშირად კითხულობენ დედები. პასუხის გაცემა მხოლოდ თვითონ ბავშვს შეუძლია. ზოგს ბევრი ძილი სჭირდება, ზოგს კი ცოტაც ჰყოფნის. თუ ბავშვი მაძღარია, მოვლილია, დიდხანს იმყოფება სუფთა ჰაერზე და გრილ ოთახში ძინავს — დაე, თვითონ გადაწყ-

¹ მზისა და ჰაერის აბაზანების ხანგრძლივობა დამოკიდებულია ბავშვის ასაკსა და ჰაერის ტემპერატურაზე (ჩრდილში). მაგ., პირველი აბაზანა 3—6 თვის ბავშვისთვის 25°—33° ტემპერატურის დროს არ უნდა გრძელდებოდეს 1 წუთზე მეტს. აბაზანის მაქსიმალური ხანგრძლივობა პროცედურის თანდათანობითი გახანგრძლივების შემდეგ 15 წუთია.

ვიტოს თავისი ძილის საქმე. ახალშობილთა უმრავლესობას, ვინც მამლარია და კუჭიც ნორმალური აქვს, კვებიდან კვებამდე მი-
ნავს. მაგრამ ზოგ ბავშვს დაბადებიდანვე ცოტა ძილი ყოფნის.
ამავე დროს, მათ არაფერი არ აწუხებთ, ამიტომ არავითარი ზო-
მების მიღება არ არის საჭირო.

ბავშვი იზრდება და ზრდასთან ერთად სულ უფრო და უფრო
ცოტა ძინავს. ჩვეულებრივ, სიფხიზლის პირველი პერიოდი და-
ახლოებით საღამოს 4—5 საათზე იწყება. შემდგომში ბავშვი
იფხიზლებს დღის სხვა მონაკვეთშიც. ყოველ ბავშვს ძილის სა-
კუთარი განრიგი აქვს. 1 წლის ასაკის ბავშვი, ალბათ, დღეში
მხოლოდ ორჯერ დაიძინებს, წლიდან და წელიწადნახევრამდე
ასაკისა კი დღეში ერთხელ. მხოლოდ ჩვილ ბავშვზე შეგვიძლია
დანამდვილებით ვთქვათ, რომ მას იმდენი ძინავს, რამდენიც
სურს. 2 წლის ბავშვი — უკვე რთული არსებაა. მას ზოგჯერ იმა-
ზე ნაკლები ძინავს, რაც ორგანიზმს სჭირდება. და ეს უძილო-
ბა ალგზნების, წუხილის ან რაიმე სხვა მიზეზის ბრალია¹.

225. დაძინება. სასურველი იქნება ბავშვი იმ აზრს შეაჩვი-
ოთ, რომ ჭამის შემდეგ დაძინებაა საჭირო². ზოგ ბავშვს ჭამის
შემდეგ თამაში უყვარს. ბავშვი ამ ზნეს უნდა გადააჩვიოთ. 3
თვის ასაკიდან, როცა გაზებით გამოწვეული მუცლის ტკივილი
გაუნელდება, ბავშვი მარტო დაძინებას შეაჩვიეთ.

ბავშვების უმრავლესობა ეგუება როგორც სინუშეს, ისე ზო-
მიერ ხმაურს. ამიტომ ფეხის წვერებზე სიარულს და ჩურჩუ-
ლით ლაპარაკს არ გირჩევთ, თორემ ბავშვი სინუშეს მიეჩვევა
და ყოველგვარი მოულოდნელი ხმები ძილს დაუფრთხობს. თუ
ბავშვი შეჩვეულია სახლის ხმაურს, შეგიძლიათ გულდამშვიდე-
ბით ესაუბროთ სტუმრებს მეზობელ ოთახში, ტელევიზორს უყუ-
როთ ან რადიოს უსმინოთ. თავისუფლად შედით ბავშვის ოთახ-
შიც: მას არ გაეღვიძება³.

¹ საბჭოთა კავშირში მიაჩნიათ, რომ 1—2 წლის ბავშვს დღეში ორჯერ
უნდა აძინებდნენ.

² საბჭოთა კავშირში ასეა მიღებული: ჩვილ ბავშვს გამოძინების შემდეგ
აჭმევენ. დღეში უნდა იცოდეს ერთი რამ: თუ ბავშვი საბავშვო ბავაში დადის,
იქ გამეფებული რეჟიმის დაცვა შინაც აუცილებელია.

³ თუ თქვენ ერთი ოთახი გაქვთ, სასურველია ბავშვისთვის ამ ოთახის
საუკეთესო კუთხე გამოყოთ. დაძინების დროს ხინათლეს მოუკლით და მა-
ლიან ნუ იხმაურებთ. ძილს აკრთობს არა იმდენად ხმების სიძლიერე, რამდე-

226. ზურგზე თუ მუცელზე? ბავშვების უმრავლესობას დაბლებიდანვე მუცელზე წოლა ურჩევნია, მით უმეტეს იმათ, ვისაც გაზები აწუნებთ, იმიტომ, რომ წნევა მუცელზე ამ ტკივილს ნაწილობრივ ამსუბუქებს. სხვა ბავშვები მუცელზეც წვანან და ზურგზეც, ზოგიერთებს კი მხოლოდ ზურგზე ძინავთ. ზურგზე წოლასა და ძილს ორი ნაკლი აქვს: პირველი — ბავშვს რომ აღებინოს, მტერსა და ავს, ვაითუ ნარწყევმა გაგუდოს, მეორე — ბავშვი როცა ზურგზე წევს, თავი მუდამ კედლის მოპირდაპირე მხრისკენა აქვს მიბრუნებული და შესაძლებელია თავი გაუბრტყელდეს. მართალია, ეს გარემოება ბავშვის ტვინს არას ავნებს და თავის ფორმაც დროთა განმავლობაში გამოსწორდება, მაგრამ ამ გამოსწორებას ვინძლო 2 წელიც კი დასჭირდეს. თავის დეფორმაციას აიცდენტ, თუ ბავშვს საწოლში ხან ერთ მხარეს დააწვენთ და ხან მეორე მხარეს, სადაც ადრე ფეხები ეწყობ. ბავშვი თავს მაინც იქით მიაბრუნებს, საითაც ურჩევნია, და, ამგვარად, ხან მარცხენა მხარეს დადებს, ხან კი მარჯვენა მხარეს. დაბადებიდან რამდენიმე კვირის შემდეგ ბავშვი ერთ რომელიმე პოზას — ზურგზე ან მუცელზე წოლას ამოირჩევს და ამ პოზას ძნელად თუ შეაცვლევინებთ.

227. ბავშვმა გვიან უნდა გაიღვიძოს ან თქვენს გაღვიძებამდე წყნარად იყოს. ახალშობილნი, ჩვეულებრივ, მეტისმეტად ადრე — დილის 5—6 საათზე იღვიძებენ. მაგრამ 6 თვის ასაკს ზემოთ ბავშვებს თვითონვე სიამოვნებთ გვიანობამდე ძილი. ბავშვი შეინძრება თუ არა, ბევრი მშობელი მაშინვე იღვიძებს და იმ წამსვე მისკენ გაქანდება. ამით თქვენ ხელს უშლით ბავშვს ძილი შეიბრუნოს ან წყნარად ითამაშოს თავის საწოლში თქვენს გამოღვიძებამდე¹. ბავშვი მიეჩვევა 2—3 წლის ასაკშიც 7 საათზე

ნადაც მათი მონოტონურობა. ამიტომ ოთახში ისეთ საკმეს მოკიდეთ ხელი, რომ იჯდეთ და აქეთ-იქით არ იართოთ, ან სულაც ადექით და სამზარეულოში გადიოთ. ბავშვი რომ დაიძინებს, მერე თავისუფლად შევიძლიათ ოთახში შესვლა და გამოსვლა, ლაპარაკი, შუქის ანთება. მაგრამ ძლიერი შუქი ბავშვს სასეზე არ უნდა სცემდეს, ვინაიდან დამტკიცებულია, რომ ხინათლე თვალის მგრძობიარე აპარატს დაზუჭული თვალებიდანაც აღწევს და ძილის სიღრმეზე მოქმედებს.

¹ ეს ეხება მხოლოდ და მხოლოდ ჩვილ ბავშვებს. უფრო მოზრდილი ბავშვები კი უნდა დაემორჩილონ ერთ წესს: „გაიღვიძე — ადექი!“ კარგი იქნ.

ადრე გაღვიძებას და გაღვიძებისთანავე მშობელს მოითხოვს. ამიტომ, თუ თქვენ დილის 7—8 საათზე ადრე ადგიმა არ გინდათ, ასე მოიქეცით: ვთქვათ, თქვენი ბავშვი დილის 6 საათზე იღვიძებს. მაღვიძარა 5 წუთით გვიან დააყენეთ. რაძენიმე დღის განმავლობაში საათი 5—5 წუთით კიდევ უკან გადასწიეთ. მაღვიძარას ზარზე ადრე გაღვიძებულმა ბავშვმა იქნებ ისევე ჩაიძინოს, თუ არადა წყნარად მინც იწევა ლოგინში. თუ ბავშვმა გაღვიძების უმაღლ ტირილი მორთო, ცოტა ხანს აცალეთ — იქნებ დაწყნარდეს. მაგრამ, რა თქმა უნდა, თუ ტირილი გააბა და აღარ გაჩერდა, მაშინ უნდა შეეხმაროთ. ერთი თვის შემდეგ კი ისევე სცადეთ ბედი.

228. ექვსი თვის შემდეგ, თუ საშუალება გაქვთ, ბავშვი ცალკე ოთახში მოათავსეთ. თუ თქვენთვის მოსახერხებელია, ბავშვი დაბადებისთანავე შეგიძლიათ ცალკე ოთახში დააძინოთ, მაგრამ თქვენც იქვე ახლოს უნდა იყოთ, რომ ბავშვის ტირილი გაიგონოთ. მაგრამ თუ მისი საწოლი დაბადებიდანვე მშობლების ოთახში დგას, 6 თვის ასაკში უკვე სასურველია მისი გადაყვანა სხვაგან. მე არ გირჩევდით 9 თვის მერე ბავშვი ღამით მშობლების ოთახში დატოვოთ. ბავშვი მიეჩვევა მშობლებთან ძილს და, როცა ისინი შინ არ იქნებიან, დაძინების შეეშინდება. რაც უფრო დიდია ბავშვი, მით უფრო ძნელია მისი გადაყვანა ცალკე ოთახში.

ამას გარდა, ბავშვი შეიძლება მშობლების სქესობრივმა აქტმა შეაშინოს. ის ვერ გაიგებს, რა ხდება და შეეშინდება. მშობლებს ჰგონიათ, რომ ბავშვს ძინავს, მაგრამ ბავშვსა ფსიქიატრები ამტკიცებენ, რომ ხშირად ბავშვს ეღვიძება. ეშინია და გატრუნული წევს. მშობლები კი ამას ვერ ამჩნევენ. მაგრამ არც ის იფიქროთ, რომ ბავშვი ძლიერ დაშინდება ან მეტისმეტად დატოკიდებული გახდება მშობლებზე. ამიტომ, სხვა საშუალება თუ არა გაქვთ, იყოს ბავშვი თქვენს ოთახში, ოღონდ მისი საწოლი ფარდით ან შირმით გამოაცალკევეთ.

229. არ ჩაიწვინოთ ბავშვი ლოგინში. პატარა ბავშვები ზოგჯერ შეშინებულები იღვიძებენ ღამით და ტირილ-ტირილით მშობლების ოთახისკენ მორბიან. მშობლები ბავშვს თავისთან

ბა მშობლებმა თავისი რეჟიმი ბავშვის რეჟიმს შეუთანხმონ. თუ ბავშვმა უკვე გაიღვიძა, თქვენც უნდა ადგეთ.

იწვევენ და ფიქრობენ, რომ სწორედ მოიქცნენ. მაგრამ, არა, მათ აშკარა შეცდომა მოუვიდათ. შემდგომში, როცა ბავშვი შიშს დაძლევა, გული მაინც მშობლების თბილი, მყუდრო საწოლისკენ გამოუწევს და თქვენ ძალიან გაგიჭირდებათ ბავშვი ამ ზნეს გადააწვიოთ. ამიტომ, როცა შეშინებული ბავშვი ღამით თავს დაგადგებათ, მოუალერესეთ, დააწყნარეთ, დააძმვიდეთ და აუცილებლად ისევ თავის საწოლში დააწვინეთ. მე ვფიქრობ, არავითარი გამართლება არა აქვს მშობლის ლოგინში ბავშვის ჩაწვენას.

როცა ბავშვს არ ძინავს

30. თქვენი და ბავშვის ურთიერთობის მთავარი დამახასიათებელი ნიშანი უნდა იყოს მშვიდი, მეგობრული განწყობილება. როცა ბავშვს თქვენ აჭმევთ, აცმევთ, ბანთ, ელაპარაკებით, საგებს უცვლით, ხელში აკყავთ, ანდა, უბრალოდ, მასთან ერთად იმყოფებით ოთახში, ის სულ უფრო მეტად გრძნობს, თუ როგორი საჭირონი ხართ ერთმანეთისათვის. როცა თქვენ მას ეალერსებით, ეხუტებით, კოცნით და აგრძნობინებთ დედამიწის 'ბურგზე შენზე უკეთესი არავინააო — ბავშვი ნამდვილად ბედნიერია. რბე ბავშვს სჭირდება ფიზიკური, ალერსი კი — ემოციური განვითარებისთვის. ალბათ ამიტომაც, რომ ჩვენ, დიდები, მუდამ ვცდილობთ ბავშვის გულის მოგებას: ინსტინქტურად ენას ვუჩლექთ, თავს ვუქნევთ და ა. შ. თქვენ წარმოიდგინეთ, ასე იქცევიან ძალიან სოლიდური და უკარება ადამიანებიც კი. მშობლის გამოუცდელი მთავარი ნაკლი ის არის, რომ დედა მეტიმეტად სერიოზულად ეკიდება თავის მოვალეობებს და დედობით ვეღარ ტკება. ამ შემთხვევაში როგორც დედა, ისე შვილი ცხოვრების უდიდეს სიამოვნებასა და სიხარულს მოკლებულნი არიან.

რა თქმა უნდა, მე არ გირჩევთ, როცა ბავშვი ფხიზლობს, ერთთავად ელაპარაკოთ, ანდა გაუთავებლად უდიტინოთ და აბურთავოთ. უთავბოლო თამაში ბავშვს ღლის. და ბოლოს ხელში შეგრჩებათ ან საოცრად განებივრებული, ან კიდევ შინაგანად შებოჭილი ბავშვი. ბავშვისთვის და დედისთვის უფრო უპრიანია ალერსიანი მეგობრობა. თქვენი ხელების სითბო, თქვე-

ნი სახის მშვიდი, ალერსიანი გამომეტყველება, თქვენი ხმის სი-
ფაქიზე და სითბო — აი, ამ მეგობრობის საწინდარი.

231. ბეგობრობა განებოვრების გარეშე. ბავშვს, თუ არ ძი-
ნავს, რა თქმა უნდა, მას დედასთან (ძმებსა და დებთან) ყოფნა
ურჩევნია. უყვარს დედის დაწახვია, მასთან ტიტინი, მისი ხმის გა-
გონება. მაგრამ დაუშვებელია ბავშვის მუდამ ხელით ტარება,
გამუდმებული თამაში და გართობა. ბავშვი ზოგჯერ მარტოც
უნდა დატოვოთ. მართალია, დედის საზოგადოება დიდ სიაძოვ-
ნებას გვრის და სასარგებლოცაა ბავშვისთვის, მაგრამ ნუ დაი-
ვიწყებთ, რომ პატარამ ზოგჯერ თვითონვე უნდა შეიქციოს თა-
ვი. დედა, რომელსაც განსაკუთრებულად უყვარს თავისი პირმ-
შო, ერთი წუთითაც ვერ თმობს მას. ბავშვი სულ ხელში ატატებუ-
ლი დაყავს, ათამაშებს, ერთთავად ელაპარაკება: ბავშვი შეერ-
ვევა დედის გამუდმებულ ყურადღებას და თანდათანობით უფ-
რო და უფრო მოძთხოვნი გასდება. (იხ. 256-ე, 257-ე ქვეთავე-
ბი).

232. სათამაშოები. ბავშვი იზრდება. იზრდება შეაღებებიც
ძილსა და ძილს შუა, განსაკუთრებით დღის მეორე ნახევარში.
როცა ბავშვებს არ ძინაეთ, ისინი ყურადღებას მოითხოვენ, რი-
თიმე სურთ თავის შექცევა. 2, 3, 4 თვის ბავშვებს უყვართ მოძ-
რავი, ჭრელა-ჭრულა საგნების თვალთვალი. სეირნობისას დი-
დი კმაყოფილებით ადევნებენ თვალს ფოთლების ქანაობას.
ჩრდილ-ნათელის თამაშს. შინ საკუთარ ხელებს დასჩერებიან,
შპალერის ნახატებს აკვირდებიან. თოკზე ჩამოცმული ნათელი
ფერის პლასტმასის სათამაშოები საწოლის გარდივარდმო დაუ-
კიდეთ. სათამაშოები ძალიან მაღლა არ დაკიდოთ, — ბავშვი უნ-
და მიწვდეს მათ. თქვენ თვითონვე შეგიძლიათ მუყაოსგან რგო-
ლები გამოჭრათ, ფერადი ქაღალდი შემოაწებოთ და, ბავშვი
რომ ვერ მიწვდეს, მაღლა, ჭერზე ან ჭაღზე ჩამოკიდოთ. ისინი
თვალისთვისაა სასიამოვნო შესახედავი, თორემ დასაღეჭად არ
ვარგა.

კოვზების, პლასტმასის ფინჯნების და სხვა საოჯახო ნივ-
თების დაკიდებაც შეიძლება. არ დაგავიწყდეთ, რომ ბავშვს ბო-
ლოს და ბოლოს ყველაფერი პირთან მიაქვს. 6 თვის ბავშვს დიდ
სიხარულს გვრის სხვადასხვა საგნის: თოჯინების, სათამაშო
ცხოველების, საჩხაკუნოს, კოვზების და მისთანების ხელში და-

ჭერა და პირში ჩაჩრა. არ მისცეთ ბავშვს პირში ჩასადებად და დასაღრღნელად ტყვიის შემცველი საღებავით შეღებილი საგნები. ასევე არ მისცეთ ცელულოიდის სათამაშოები, თორემ შეიძლება პატარ-პატარა მახვილწვერიანი ნაჭილები მოაკბიროს. არ მისცეთ ბავშვს სათამაშოდ მძივები და სხვა რაიმე წვრილმანი ნივთები, ვითუ გადაყლაპოს და ყელში გაეჩხიროს. რუზინის სათამაშოებს ლითონისთავიანი ჩასაბერი მოაცილეთ.

დღის მეორე ნახევარში, როცა ბავშვს საწოლში წოლა მობეზრდება, საწოლიდან მანეთში გადაიყვანეთ. მანეთი თქვენს შორიანხლო უნდა იდგას. თქვენ თუ საერთოდ აპირებთ მანეთის გამოყენებას, ბავშვი 3—4 თვის ასაკიდან უნდა შეაჩვიოთ. შეაჩვიოთ მანამ, სანამ ბავშვი დაჯდომას, ფორთხვას ისწავლის და თავისუფლად მოძრაობის გემოს გაიგებს. თუ არადა, ბავშვი მანეთს გალიად მიიჩნევს. როცა ბავშვი დაჯდომას და ფორთხვას ისწავლის, მანეთში თავს იმით გაირთობს, რომ ერთი სათამაშოდან მეორისკენ გაჩოჩდება. თუ ბავშვს მანეთი მობეზრდება, მაგიდასთან ან მოქანავე სავარძელში დასვით. როცა იქაც მობეზრდება, იატაკზე ჩამოსვით. იატაკზე ფორთხვა შისთვის სასარგებლოც არის და სასიამოვნოც.

233. მანეთი. მანეთის შეძენა სულაც არ არის აუცილებელი. ზოგი ფსიქოლოგი და ექიმი მხარს არ უჭერს ამ იდეას. ისინი მიიჩნევენ, რომ მანეთი საშუალებას არ აძლევს ბავშვს სამყარო შეისწავლოს და დამოუკიდებლობა გამოიმუშაოს. მაგრამ ეს აზრი, რა თქმა უნდა, დამტკიცებული არ გახლავთ. მანეთი დიდად პრაქტიკული და სასარგებლო ნივთია, მით უმეტეს დღენიადაგ მოუცლელი ქალისთვის. სამზარეულოში ან ოთახში დადგმული მანეთი, იქ, სადაც დედა საქმიანობს, საშუალებას აძლევს ბავშვს დაინახოს ყველაფერი, რაც მის ირგვლივ ხდება და ხალხსაც არ მოშორდეს. შემდგომში ბავშვი მანეთიდან სათამაშოების გამოყრას ისწავლის და გახალისდება. როცა ბავშვი ადგომას ისწავლის, მანეთის მოაჯირს ჩაეჭიდება, ფეხქვეშ კი მყარი ნიდაგი ექნება. კარგ ამინდში მანეთი შეგიძლიათ აივანზე, ვერანდაზე ან ეზოში გამოიტანოთ; მანეთიდან ბავშვი თვალყურს ადევნებს ყველაფერს.

234. საქანელა-სავარძელი. ეს ნივთი იქნებ გამოგადგეთ მაშინ, როცა ბავშვი უკვე გამართულად ზის, მაგრამ ჯერ კიდევ

არ დადის. თუ სავარძელს საკმაოდ გრძელი ძირი არა აქვს, ძლიერი გაქანების დროს ბავშვი შეიძლება გადაბრუნდეს. მამა ამ უსიამოვნებას თავიდან აცილებს, თუ საქანელას კაეს დაავრძელებს ან ქანაობის ამპლიტუდას შეამცირებს.

ბავშვი ამ საქანელა-სავარძელში დიდხანს არ გააჩეროთ. ბავშვს სჭირდება დრო, რომ იფორთხოს და დადგომა ისწავლოს.

კუჭის მოქმედება

235. მეკონიუმი. პირველ 2—3 დღეს ახალშობილის განავალი შეიცავს ნივთიერებას, რომელსაც მეკონიუმი ეწოდება. ეს არის მოშავო-მომწვანო ფერის, თხელი ბლანტი ნივთიერება. შემდეგ განავალს მოყვითალო-ყვითელი ფერი ედება. თუ დაბადებიდან ორი დღის მანძილზე ბავშვი კუჭში არ გავიდა, ექიმში უნდა იხმოთ.

236. კუჭის მოქმედება ძუძუთი კვების დროს. ბავშვს შეიძლება დღეში რამდენჯერმე და ბევრჯერაც კი ჰქონდეს კუჭის მოქმედება. პირველ კვირებში ახალშობილი ყოველი ჭამის შემდეგ გადის. განავალი, ჩვეულებრივ, ღია-ყვითელი ფერისაა. ახალშობილის განავალი კონსისტენციით სქელ სუპ-პიურეს ან ცომს წააგავს და პრაქტიკულად თათქმის არასდროს არ არის ძალიან მკვრივი. პირველი 2—3 თვის განმავლობაში ბავშვს ხან ხშირად, ხან კი იშვიათად აქვს კუჭის მოქმედება. ზოგი ბავშვი კუჭში ყოველდღე გადის, ზოგი კი ერთი ან ორი დღის გამოშვებით. ეს გარემოება დედას, ალბათ, შეაშინებს; ის დარწმუნებულია, რომ კუჭმა ყოველდღე უნდა იმოქმედოს. თუ ბავშვი თავს კარგად გრძნობს, სადარდებელი არა გაქვთ რა. ძუძუთა ბავშვის განავალი, თუნდაც კუჭი 2—3 დღეში ერთხელ მოქმედებდეს, მაინც თხელი იქნება.

ზოგჯერ ბავშვს 2—3 დღე კუჭის მოქმედება არა აქვს, მერეც ძლივს გადის, მაგრამ კონსისტენციით განავალი მაინც თხელია, სუპ-პიურეს წააგავს. მე ამას მხოლოდ იმით ეხსნი, რომ თხელი განავალი ყითა ნაწლავზე საკმარის ზედდაწოლას ვერ ახდენს. ჩვეულებრივ ბავშვის კვებაში მაგარი საჭმლის შეტანა კუჭის მოქმედებას აწესრიგებს. ჰკითხეთ ექიმს და, თუ ის

ვირჩევთ, მაგარი საჭმელი ბავშვის რაციონში უფრო ადრეც შეიტანეთ. ბავშვს ძალიან შეეღის მოხარშული შაველიავის პიურეს 2—4 კოვზი. საფალარათო საშუალება არ იხმართო. საერთოდ, იცოდეთ, საფალარათო საშუალებას ან ოყნას რეგულარულად რომ მიმართოთ, ბავშვის ორგანიზმი მათ შეეჩვევა. სჯობს შავქლიავი ან რაიმე სხვა მაგარი საჭმელი მისცეთ.

237. კუჭის მოქმედება ხელოვნური კვების დროს. პირველ ხანებში კუჭის მოქმედება ხშირია. ზოგჯერ ბავშვი დღეში 6-ჯერაც კი გადის, მაგრამ რაოდენობას მნიშვნელობა არა აქვს, თუ განავლის კონსტიტენცია ნორმალურია და ბავშვი წონაში კარგად მატულობს.

ძროხის რძით ნაკვები ბავშვის განავალი ღია ყვითელი ან ჩაღისფერისაა. თუმცა ზოგიერთი ახალშობილის განავალი ფაფუკ ტაფამწვარს ან რაიმე სითხეში ჩაყრილ ხაჭოს ნამცეცებს წააგავს.

ხელოვნურ კვებას ასლავს თავისებური სირთულე, რაც არცთუ ისე იშვიათად გვხვდება: ეს არის მიდრეკილება ყაბზობისკენ (იხ. 269-ე ქვეთავი). პირველ თვეებში იმ ბავშვებს, ვინც ხელოვნურ კვებაზე იზრდება, თხელი, მომწვანო ფერის ან აჭრილი განავალი იშვიათად აქვთ. თუ რძის ულუფაში შაქრის ოდენობას დაუმატებთ, განავალი გაუარესდება. ამ შემთხვევაში კარგი იქნება ბავშვი ხშირად აჩვენოთ ექიმს. ერთი სინჯეთ და შაქარი სულ ამოიღეთ ბავშვის კვებიდან, მაგრამ, თუ ბავშვს ყოველთვის ოდნავ თხელი განავალი აქვს, თვითონ კი მხიარულადაა, წონაში კარგად მატულობს და ექიმს ჯანმრთელად მიიჩნა, კუჭის მოქმედება ნორმალურად ჩათვალეთ.

238. ცვლილებები კუჭის მოქმედებაში. თქვენ დარწმუნდით, რომ თუ ბავშვი კარგად მატულობს წონაში და კუჭის მოქმედებაც ყოველთვის ერთნაირი აქვს, მაშინ განავლის კონსტიტენცია ასა და ფერს მნიშვნელობა არ ეძლევა; მაგრამ თუ კუჭის მოქმედება მკვეთრად შეიცვალა, აუცილებლად მიმართეთ ექიმს. მაგ.: თუ ადრე განავალი ბლანტი იყო, მერე კი უცებ თხელი გახდა და მოქმედებაც გახშირდა, ეს შეიძლება კუჭის აშლილობაზე მიუთითებდეს. ამ დროს გადაუმუშავებელ საჭმელსაც ნახავთ განავალში. თუ განავალი ძალიან თხელია, მომწვანო ფერი დაჰკრავს და სუნიც უცნაური აქვს, თანაც კუჭის მოქმედება გახ-

შირდა, ეს უთუოდ ნაწლავთა მძიმე ან მსუბუქი ფორმის დაავადებაა (ფალარათი). თუ კუჭს დიდხანს არ უმოქმედია, მერე კი უჩვეულო ხმელი და მშრალი განავალი გამოიყო, ეს ზოგჯერ (მაგრამ სავალდებულო არ გახლავთ) გაცივების ან რაიმე სხვა დაავადების მაუწყებელია. მიგეხსენებათ, რომ ინფექცია არა მარტო მადას აფუჭებს, არამედ კუჭ-ნაწლავის ფუნქციასაც ცვლის. საერთოდ, უნდა ითქვას, რომ განავლის სიხშირისა და ფერის შეცვლა იმდენად მნიშვნელოვანი არ არის, როგორც სუნისა და კონსტიტენციის შეცვლა.

თხელ განავალში ხშირად ნახავთ ლორწოს, რაც ადასტურებს სწორედ კუჭ-ნაწლავის დაავადების ფაქტს. ლორწო განავალში გვხვდება მაშინაც, როცა ბავშვს სურდო ან ბრონქიტა აქვს. ჯანმრთელი ახალშობილები პირველ კვირებში ხშირად დიდძალ ლორწოს გამოყოფენ.

როცა ბავშვის კვების რაციონში ახალი სახის ბოსტნეული შეაქვთ, მისი ერთი ნაწილი განავალში გადაუმუშავებელი სახით გამოიყოფა. თუ ამ დროს განავალი თხელდება და შიგ ლორწოც ჩნდება, ბავშვს მეორედ ამ ბოსტნეულის სულ მცირედი ულუფა მიეცით. სხვა შემთხვევაში, სანამ ბავში ახალ ბოსტნეულს არ მიეჩვევა, იგივე ულუფა აძლიეთ ან ულუფა თანდათანობით გაზარდეთ, ჭარხალმა განავალი შეიძლება წითლად შეღებოს. განავალი ჰაერზე ყავისფერს ან მწვანე ფერს იკრავს. ეს არაფერს ნიშნავს.

განავლის ზედაპირზე შემჩნეული ს ი ს ლ ი ს კვალი იმასაც ნიშნავს, რომ სწორი ნაწლავის კედლები გაფხაჭნა ძალიან მკერძოვმა განავალმა. ეს გარემოება, მართალია, ავადმყოფობაზე არ მიუთითებს, მაგრამ ბავში რომ ყაბზობისგან იხსნათ, დროულად მიმართეთ ექიმს. ყაბზოზა ცუდად მოქმედებს ბავშვის არამარტო ფიზიკურ, არამედ ფსიქიკურ მდგომარეობაზეც. (იხ. 362-ე ქვეთავი).

თუ განავალში ბ ე ვ რ ი ს ი ს ლ ი აღმოჩნდა, რაც საკმაოდ იშვიათი მოვლენაა, მიზეზი შეიძლება იყოს ან კუჭ-ნაწლავის არასწორი აგებულება, ან ფალარათის მძიმე ფორმა, ან კიდევ ინვაგინაცია (იხ. 671-ე ქვეთავი). დაუყოვნებლივ გამოიძახეთ ექიმი ან წაიყვანეთ ბავში პოლიკლინიკაში.

ფალარათზე იხ. 275—277-ე ქვეთავები.

239. როგორ უნდა იხმართ საგები. ეს დამოკიდებულია როგორც ბავშვის სიდიდეზე, ისე საგების ზომაზეც. აი, რა არის მთავარი პრინციპი: საგების ყველაზე სქელი ადგილი იქ დადეთ, სადაც მეტი შარღა ხვდება; საგები რამდენიმე ფენად არ მოკეცოთ, თორემ ბავშვს ფეხების განძრევა გაუჭირდება.

ზოგიერთი დედა ბავშვს საგებს უცვლის ორ-ორჯერ, კვების წინ და კვების შემდეგ. მაგრამ ძალიან მოუცლელ დედას მიაჩნია, რომ სახსებით საკმარისია საგები ან ჭამის წინ, ან ჭამის შემდეგ გამოუცვალოს. ეს დროსაც ზოგავს და ენერგიასაც.

თუ ბავშვი ისე ბევრს შარდავს, რომ მთელ საწოლს ასველებს, მაშინ ორი საგები იხმარეთ. მეორე საგები თეძოებზე შემოახვიეთ.

გარეთ გასვლის შემდეგ ბავშვს დუნდულები ხაბავშვო კრემით, გლიცერინით ან უბრალო წყლითა და ბამბით გაუწმინდეთ. თუ აუცილებელია, დუნდულები საპნით დაბანეთ. (საპონი ძალიან კარგად უნდა ჩამოხანოთ). სველი საგების გამოცვლისას ბავშვის ჩამოხანა საჭირო არ არის.

240. საგებების რეცხვა. თუ თქვენს ბავშვს დაოდვილობა ხშირად აქვს, საგებები აუცილებლად უნდა გამოხარშოთ, ან ბოლო გავლებისას წყალში ანტისეპტიკური საშუალება ჩაუმატოთ, რადგან შარდში შეიძლება იყოს ბაქტერიები, რომლებიც ამონიუმს გამოიმუშავენ, ბაქტერიები კი კანის დაოდვილობას იწვევს. ჩვეულებრივი რეცხვის დროს ყველა ეს ბაქტერია როდი ისპობა.

ასალშობილი თუ სუირად ტირის

241. რა ატირებს? ეს კითხვა მოსვენებას არ მოგცემთ განსაკუთრებით მაშინ, თუ პირველი შვილი ტირის. ბავშვი იზრდება, თქვენც განიცდილება გემატებათ. ტირილის ხასიათის მიხედვით უკვე იცით, რა აწუხებს ბავშვს. თანდათანობით ბავშვსაც გამოეღევა ტირილის მიზეზი.

როცა ბავშვი ტირის, თქვენ ნერვიულობთ: „ხომ არ შია? ვაითუ ავად არის? იქნებ ჩაისველა? იქნებ მუცელი ტკივა ან, უბრალოდ, ჭირვეულობს?“ ამავე დროს მშობლებს ავიწყდებათ ტირილის უმთავრესი მიზეზი — დაღლილობა. ზემოთ ჩამოთვლილ კითხვებზე კი, პასუხის გაცემა შედარებით იოლია.

თუმცა ბავშვის ტირილი მარტო ამ მიზეზებით როდი აიხსნება. ასალშობილს (განსაკუთრებით პირველ ბავშვებს) დაბადებიდან 2 კვირის შემდეგ ყოველდღიური ტირილის პერიოდი ეწყება. რა სახელიც არ უნდა უწოდოთ ამ პერიოდს, მისი მიზეზების ახსნა ერთობ მძიმე საქმეა.

ზოგჯერ ბავშვი სისტემატურად ტირის ერთსა და იმავე დროს — დღის მეორე ნახევარში ან საღამოს. თუ ბავშვს მუცელი ებერება, მუცლის ტკივილი და გაზები აწუხებს, ე. ი. მას ჭვავი აქვს, ზოლო თუ მუცელი არ ებერება და მაინც ტირის, მიგვაჩნია, რომ ბავშვი გაღიზიანებულია. თუ ბავშვი დღე და ღამე ტირის, შეწუხებულები ვოხრავთ: ეს რა მოუსვენარი ბავშვიაო. თუ ბავშვი მეტისმეტად ჭირვეულობით გამოირჩევა, ვამბობთ, რომ ის ალგუნებული ბავშვია. მაგრამ ჩვენ ასალშობილთა სხვადასხვანაირი ქცევის მიზეზები არ ვიცით. ჩვენ მხოლოდ ის ვიცით, რომ ამგვარი ქცევა მათთვის ტიპურია და, ჩვეულებრივ, 3 თვის ასაკისთვის თანდათანობით გამოიწორდება: შესაძლოა, ქცევის ყველა ეს ტიპი — ერთი და იმავე მდგომარეობის ვარიანტები იყოს. ჩვენ მხოლოდ ბუნდოვნად გვრძნობთ და გვესმის,

რომ სიცოცხლის პირველი სამი თვე — გარემო სამყაროსთან ბავშვის არასრულყოფილი ნერვული და საჭმლის მომწელებელი სისტემების შეგუების პერიოდია. ზოგ ბავშვს ეს პროცესი ადვილად გადააქვს, ზოგს კი ძნელად.

რაც მთავარია, გახსოვდეთ, თუ ახალშობილი პირველ კვირებში გამუდმებით ტირის — ეს დროებითი მოვლენაა და ბავშვის ავადმყოფობას არ ნიშნავს.

242. იქნებ შია? ბავშვს, ალბათ, ან შედარებით მკაცრი რეჟიმის, ან არადა მისი მოთხოვნის მიხედვით აჭმევთ. ორივე შემთხვევაში თქვენ სულ მალე მიხვდებით, როდის შია მას განსაკუთრებით. თუ წინა კვების დროს ბავშვმა ცოტა რძე დალია და დათქმულ დროზე ორი საათით ადრე გაიღვიძა, მაშინ, ალბათ, შიმშილი ატირებს. ოღონდ ყოველთვის ასე როდია. ხშირად ბავშვი ჩვეულებრივზე გაცილებით ნაკლებ რძეს სვამს, მაგრამ მთელი ოთხი საათი ღრმად ძინავს.

თუ ბავშვმა რძის საჭირო ულუფა მიიღო და 2 საათის შემდეგ ტირილით გაიღვიძა — შიმშილი არ იქნება ამის მიზეზი. თუ ბავშვმა ბოლო კვებიდან 1 საათის შემდეგ ყვირილით გაიღვიძა, ალბათ, გაზები აწუხებს. თუ ბავშვმა 2 1/2—3 საათის შემდეგ გაიღვიძა და ტირის, სანამ სხვა რაიმე საშუალებას მიმართავდეთ, ჯერ ბავშვი დააპურეთ.

როცა ბავშვი შიმშილისგან ტირის, დედა, რასაკვირველია, ფიქრობს, რომ მას ნაკლები რძე აქვს, ხოლო თუ ბავშვი ხელოვნურ კვებაზეა, მაშინ ბავშვს მისი ულუფა ძროხის რძე არ ჰყოფნის. მაგრამ საჭმლის უკმარობა უცებ, ერთ დღეში როდი შეიძინება. ჩვეულებრივ ასე იწყება: რამდენიმე დღის განმავლობაში ბავშვი მთლიანად სვამს რძეს და ტუჩებს კიდევ აცმატუნებს. შემდეგ დღეებში ჩვეულებრივზე ადრე იღვიძებს ხოლმე და ტირის. მერე კი დაპურებისთანავე იწყებს ყვირილს. ბავშვი იზრდება. ზრდასთან ერთად მატულობს საჭმლის მოთხოვნილებაც. ამის შესაბამისად მატულობს ძუძუს რძის მარაგიც. ძუძუს ხშირი და ბოლომდე დაცლა ხელს უწყობს მეტი რაოდენობით რძის გამომუშავებას. რა თქმა უნდა, სავსებით შესაძლებელია, რომ მოკლე დროში რძის რაოდენობამ მკვეთრად იკლოს დედის დადლილობის ან ნერვულობის გამო.

ასლა მინდა ზემოთქმული მოკლედ შევაჯამო. დააპურეთ ბავშვი იმ შემთხვევაში, თუ განუწყვეტლივ ტირის 15 წუთის მანძილზე, ბოლო კვებიდან კი 2 საათზე მეტი ან ორ საათზე ნაკლები დროა გასული, თანაც წინა კვებისას ბავშვმა ძალიან ცოტა რძე დალია. თუ ბავშვი დაკმაყოფილდა და ჩაეძინა, მაშასადამე, თქვენ მისი სურვილი გაგიგიათ. თუ ბავშვმა თავისი ულუფა რძე დალია და მაინც 2 საათზე გაიღვიძა, მაშინ, მე ვფიქრობ, შიმშილი არ აწუხებს. ბავშვის ტირილს თუ გაუძლებთ, აცალეთ, ცოტა ხანს იტიროს და მერე მატყუარა-საწოვარათი დააშოშმინეთ. თუ ამანაც არ უშველა და ტირილს უმატა, მაშინ რა გაეწყობა — უნდა დააპუროთ. ნუ გეშინიათ, ეს ზედმეტი კვება ბავშვს არას ავნებს. (არ გადაიყვანოთ ბავშვი ხელოვნურ კვებაზე მაშინვე, როგორც კი მოგეჩვენებათ, რომ ცოტა რძე გაქვთ. თუ შიმშილის გამო ტირის, მაინც ძუძუ მიეცით).

243. აჟად ხომ არ არის? ჩვილ ასაკში ყველაზე ხშირად გაციება და კუჭ-ნაწლავის დაავადებანი გვხვდება. მათი ნიშნები ცნობილია: სურდო, ხველა ან ფაღარათი. სხვა დაავადება ძალიან იშვიათი მოვლენაა. თუ ბავშვი არა მარტო ტირის, არამედ ცოტა უჩვეულოდაც გამოიყურება, სიცხე გაუზომეთ და ექიმს მიმართეთ.

244. იქნებ ბავშვი სველია ან ჩასვრილი? ყველა ბავშვს როდი აწუხებს სველი ან ჩასვრილი საგებები. ბავშვების უმრავლესობა ამას ვერ გრძნობს, თუმცა, როცა ტირილს მოჰყვება, ცუდი არ იქნება, თუ ზედმეტად გამოუცვლით საგებს.

245. იქნებ ბავშვს საგებების დასამაგრებელმა ქინძისთავმა უჩხვლიტა? ეს 100 წელიწადში ერთხელ შეიძლება მოხდეს, მაგრამ გული საგულეს რომ იქონიოთ, მაინც შეამოწმეთ.

246. მუცელი ხომ არ ხტკივა? მიუხმარეთ ბავშვს ამოაბოყინოს. კუჭის მოუნელებლობაზე (ბოყინი და თხელი, აჭრილი, მწვანე განავალი) იხ. 267-ე, ხოლო გაზების შესახებ — 251-ე ქვეთავი.

247. იქნებ ბავშვი განებივრებულია? ლაპარაკი განებივრებაზე მხოლოდ 3 თვის ასაკს ზემოთ შეიძლება. (იხ. 255-ე ქვეთავი). მე მგონი, რომ პირველ თვეში ბავშვი ჯერ კიდევ ვერ მოასწრებს განებივრებას.

248. იქნებ დაიღალა? თუ ბავშვი ძალიან დიდხანს ფხიზ-

ლობს ან დიდხანს იმყოფება უცხო ადგილსა და უცნობ ადამიანთა შორის, ან მშობლები ბევრ ეთამაშებიან — ყველაფერი ეს შეიძლება ბავშვის ნერვული დაძაბულობისა და გაღიზიანების მიზეზად იქცეს. თქვენ გგონიათ, ბავშვი დაღლილია და მალე ჩაიძინებსო. მაგრამ ხდება პირიქით, სწორედ ახლა გაგიძინებდებათ მისი დაძინება. ბავშვი სულ ველარ დაიძინებს, თუ მშობლები ან უცნობი ადამიანები ეთამაშებიან, ელაპარაკებიან და ამგვარად ცდილობენ მის დაწყნარებას.

ზოგიერთ ბავშვს არაფრით არ შეუძლია მშვიდად დაიძინოს. ისინი ისე იღლებიან სიფხიზლის ყოველი პერიოდის ბოლოს, რომ მათი ნერვული სისტემა ძალიან დაძაბულია და თავისებურ ჯებირს ჰქმნის. ეს ჯებირი ბავშვებმა ძილის წინ უნდა გადალახონ. ასეთ ბავშვებს ტირილი ჰპერივით სჭირდებათ. ზოგი მათგანი ჯერ, რაც ძალი და ღონე აქვს, გაცხარებული ტირის, მერე კი უცებ ან თანდათანობით უკლებს ტირილს და ჩაიძინებს.

ვთქვათ, ბავშვს უკვე აჭამეთ, ძილის დრომაც უწია, ის კი მაინც განაგრძობს ტირილს. მაშასადამე, ბავშვი დაღლილია და საწოლში უნდა ჩააწვინოთ. თუ ტირილი ასე ძალიან სჭირდება, დაე იტიროს 15—30 წუთი. ზოგა ბავშვი უკეთ იძინებს, თუ მარტო დატოვებენ. მარტო დაძინებას ყველა ბავშვი უნდა მიეჩვიოს. მაგრამ ზოგი ბავშვი უფრო მალე იძინებს თუ ხელში აყვანილს აქეთ-იქით დაატარებთ ან ნელ-ნელა არწევთ მის საწოლსა და ეტლს. კარგი იქნება თუ ოთახს ოდნავ დააბნელებთ მაგრამ ასე დაძინებას ბავშვი არ უნდა შეაჩვიოთ. ეს მხოლოდ იმ შემთხვევაშია გამართლებული, თუ ბავშვი ძალიან დაღლილია და ვერ იძინებს. მაშინ, რასაკვირველია, ყოველნაირად უნდა შეუწყვთ ხელი. ოღონდ გახსოვდეთ, ბავშვი შეიძლება ისე შეეჩვიოს ხელში დაძინებასა და რწევას, რომ მომავალში ნერვუბი აგეშლებათ, გაღიზიანდებით და თავებდს დაიწყევლით. ამიტომ, გირჩევთ ზომიერება დაიცვათ.

249. მოუსვენარი ბავშვები. ახალშობილების უმრავლესობა, განსაკუთრებით პირველი ბავშვები, დაბადებიდან რამდენიმე კვირის მანძილზე რამდენჯერმე მაინც ტირიან ძალიან მაგრად. ზოგი ბავშვი ხანდახან მეტიხმეტად დიდხანს ტირის. გულმოსული ტირილის ეს პერიოდი ენაცვლება ხოლმე უჩვეულოდ ღრმა ძილის პერიოდს, როცა ბავშვის გაღვიძება პირდაპირ შე-

უძლებელია. ამგვარი ქცევის ახსნა ჩვენ არ შეგვიძლია. შესაძლოა, ამის მიზეზი საჭმლის მომწელებელი ან ნერვული სისტემის არასრულყოფილება იყოს. მართალია, ბავშვის ეს ქცევა რაიმე დაავადებას არ ნიშნავს და დროთა განმავლობაში ქრება კიდევ, მაგრამ მშობლებისათვის ეს ხანა მაინც ძალიან ძნელად ასატანი ხანაა.

თქვენი ექიმი თუ თანახმაა, ბავშვს მატყუარა-საწოვარა მიეცით, იქნებ ამით დააშოშმინოთ, ან არადა საგებებში მაგრად გამოჰკარით, იქნებ ამან უშველოს. ზოგიერთი დედა და გამოცდილი ძიძები მიიჩნევენ, რომ მოუსვენარი ბავშვები პატარა სივრცეში — მაგალითად კალათაში ან მუყაოს ყუთშიაც კი — უკეთ გრძნობენ თავს. თუ საბავშვო ეტლი ან აკვანი გაქვთ, ბავშვი ძილის წინ ცოტა დაარწიეთ, იქნებ ამ მსუბუქმა მოძრაობამ მასზე დამამშვიდებლად იმოქმედოს. მართალია, მანქანით სეირნობისას ბავშვს ჩაეძინება, მაგრამ შინ რომ დაბრუნდებით, ხელახლა ატყდება ერთი დავიდარაბა. ბავშვი შეიძლება სათბურამ ან წყნარმა მუხიკამაც (იხ. 252-ე ქვეთავი) დაამშვიდოს და ტკიბილად ჩააძინოს.

250. ზეაღმზნები ბავშვი. ეს არის უჩვეულოდ ნერვული და მოუსვენარი ბავშვი. მის კუნთებს არ ძალუძს მთლიანად მოდუნდეს. ბავშვი უმცირეს ჩქამზეც კრთის. მაშინაც კი კრთის, როცა გვერდს ინაცვლებს. მაგალითად, ბავშვი თუ ზურგზე იწვა და გვერდზე გადაბრუნდა, შიშისგან უნებლიედ შეხტება. ასეთ ბავშვს, ჩვეულებრივ, პირველ ორ თვეს ბანაობა არ უყვარს. ზეაღმზნები ბავშსაც აწუხებს სოლმე გაზები და გულმოსული ხშირად ტირის.

ზეაღმზნები ბავშვებისთვის აუცილებელია მშვიდი გარემოს შექმნა, წყნარი ოთახი, ცოტა მნახველი, ხმადაბალი საუბარი, ნელი, ჩუმი მოძრაობანი. საგების გამოცვლის ან ჩაბანის დროს ბავშვი რომ არ გადაკოტრილდეს, დიდ ბალიშზე დააწვინეთ. (ბალიშს წყალგაუმტარი პირი გადააკარით). ბავშვი მეტწილად შეხვეული უნდა გყავდეთ და საბავშვო ეტლში, საწოლში ან რაიმე ყუთში მუცელზე უნდა გეწვინოთ. (იხ. აგრეთვე 249-ე ან 253-ე ქვეთავი). ექიმები ახალშობილებს დამამშვიდებელ წამლებსაც უნიშნავენ ხოლმე.

251. ჭვალი და მუდმივ ჩაბჭირებული ტირილი პირველ ხამ

თვეს. ეს ორი მდგომარეობა ერთმანეთთანაა დაკავშირებული და ნიშნებიც ერთნაირი აქვთ. ჭვალი არის გაზებით გამოწვეული მუცლის მწვავე ტკივილი. ამ დროს ბავშვს მუცელი ებერება. ბავშვი ხანგამოშვებით ფეხებს ღუნავს ან შლის და ჭიმავს, თანაც გულისწამლებად ჩხავის, ზოგჯერ გაზებსაც უშვებს. მეორე შემთხვევაში ბავშვი ყოველდღე, ერთსა და იმავე დროს, რამდენიმე საათის განმავლობაში გულმოსულად ტირის, თუმცა კარგად ჭამს და ავადაც არ გახლავთ. ზოგ ბავშვს მუცლის ტკივილი ატირებს. ზოგს, უბრალოდ, ყოველდღიური ჩაბყირებული ტირილის მოთხოვნნილება აქვს, ზოგსაც ერთდროულად ბუცელიც აწუხებს და ტირილის გუნებაზეც არის. ყველა ეს მოვლენა დაბადებიდან 2—4 კვირის შემდეგ იწყება და, ჩვეულებრივ, 3 თვის ასაკისთვის ქრება. ყველაზე აუტანელი მაინც საღამოს საათებია (18-დან 22 საათამდე).

აი, ტიპური ამბავი: სამშობიარო სახლში დედას უთხრეს, რომ მას წყნარი ბავშვი ჰყავს. რამდენიმე დღის შემდეგ კი, როცა დედაშვილი შინ მოიყვანეს, ბავშვმა 3—4 საათი შეუსვენებლად იტირა. დედამ საგები გამოუცვალა, მუცელზე დააწვინა, წყალიც დაალევინა, მაგრამ ბავშვს მაინც არაფერი ეშველა. ორიოდღე საათის შემდეგ დედას ეჩვენება, რომ ჩვილს შია, რადგან მას ყველაფერი პირისკენ მიაქვს. დედა რძეს აძლევს, ბავშვი ჯერ ხარბად სვამს, მაგრამ მალე თავს ანებებს და ისევ ყვირის. ზოგჯერ ეს გულისგამგმირავი ყვირილი ერთი კვებიდან მეორე კვებამდე გრძელდება, მერე კი ბავშვი „მოჯადოებულივით“ ჩუმდება.

ბევრ ახალშობილს პირველ თვეებში მხოლოდ რამდენიმე ასეთი შეტევა აქვს, ზოგი კი 3 თვის მანძილზე ყოველ საღამოს ამგვარად ყვირის.

ზოგ ახალშობილს გაზები ხშირად აწუხებს, ძალიან ხშირადაც ტირის, მაგ., 18-დან 22 ან 14-დან — 18 საათამდე. სხვა დროს კი ანგელოზივით ძინავს, ზოგი კი უფრო ხანგრძლივად ტირის. ტირილი ხანდახან ნახევარ დღეს ან, რაც გაცულებით უარესია, ნახევარ ღამესაც გრძელდება. ზოგჯერ ბავშვი ჯერ დღისით ჭირვეულობს, ღამით კი ტირილს უმატებს, ანდა, პირიქით. გაზებით გამოწვეული ჭვალი ძალიან ხშირად ჭამის შემდეგ ან ჭამიდან ნახევარი საათის შემდეგ ძლიერდება. გაზ-

სოკდეთ, რომ შიმშილისაგან ბავშვი მხოლოდ ჭამის წინ ყვირის.

დედას აწუხებს ბავშვის ტირილი, ჰგონია, რომ მას რაიმე სერიოზული დაავადება აქვს. თანაც უკვირს, ამდენი ტირილი პატარას რად არ ღლისო. დედა განიცდის, ნერვულობს: ერთ-თავად დაძაბულია, მაგრამ ყველაზე განსაკვიფრებელი მაინც ის არის, რომ ბავშვი, რომელიც ხშირად ტირის, ფიზიკურად კარგად ვითარდება მრავალსაათიანი ტირილისა და ყვირილის მიუხედავად, წონაშიც სწრაფად მატულობს, საჭმელსაც მადიანად შეეძქევა, თავის ულუფას ხელად ყლაპავს და კიდევ მოითხოვს.

როცა ბავშვს გაზები აწუხებს, დედა ფიქრობს, რომ საკვებს მიუძღვის ბრალი (ხელოვნურ საკვებს ან ძუძუს რძეს); თუ ბავშვი ხელოვნურ კვებაზეა, დედა ექიმს ეკითხება. საკვების შედგენილობა ხომ არ შეეცვალაო. კვებაში შეტანილ ცვლილებებს ზოგჯერ მართლაც მოაქვთ შეება, მაგრამ უმრავლეს შემთხვევაში ვერას შევლის. საუსებით ცხადია, რომ კვების ხარისხი სრულიადაც არ არის გაზების გამომწვევი მიზეზი. ბავშვი ნორმალურად ითვისებს მთელ საჭმელს, ტირის კი მხოლოდ საღამოობით. რატომ? ჭვალი (გაზებით გამოწვეული ტკივილი) იცის როგორც ძუძუს რძემ, ისე ძროხის რძემაც. ზოგჯერ ჭვალის მიზეზად ფორთოხლის წვენი მიაჩნიათ.

ჩვენ არ ვიცით ჭვალის ან მუდმივ გულმოსული ტირილის მიზეზები. შესაძლოა, ბრალი მიუძღოდეს ბავშვის არასრულყოფილი ნერვული სისტემის პერიოდულ დაძაბულობასა და გაღიზიანებას. ზოგიერთი ამ ბავშვთაგანი თითქმის მუდმივად ზეაღზნებულია (იხ. 250-ე ქვეთავი). ის ფაქტი, რომ ბავშვი, ჩვეულებრივ, საღამოობით ტირის, მიუთითებს დადლილობაზე, როგორც ტირილის ერთ-ერთ მიზეზზე. ბევრი ახალშობილი 3 თვის ასაკამდე ძილის წინ ზედმეტად აღზნებულია: თუ ცოტა მაინც არ წაიტირეს; ისე ვერაფრით დაიძინებენ.

252. ჭვალის მკურნალობა. რაც მთავარია, მშობლებმა უნდა შეიგრძნონ, რომ ახალშობილთათვის გაზები ჩვეულებრივი მოვლენაა. გაზებს რაიმე ზიანი არ მოაქვთ ბავშვის ორგანიზმისათვის (პირიქით, სწორედ იმ ბავშვებს აწუხებ ხოლმე გაზები, რომლებიც წონაში კარგად მატულობენ). 3 თვის ასაკისთვის ან უფრო ადრე, გაზებით გამოწვეული მუცლის ტკივილი უკვალოდ

ქრება. პრობლემა სანახევროდ გადაწყდება. თუ მშობლები ძალას მოიკრებენ და ბავშვის ჩხავილს მშვიდად, აუღელკებლად გადაიტანენ.

ზეალბგნებ ბავშვებს ესაჭიროება მშვიდი, წყნარი გარემო, უხმაურო ოთახი, ალერსიანი, სათუთი, დინჯი და აუჩქარებელი მოვლა, ხმადაბლა ლაპარაკი, რაც შეიძლება ნაკლები სანახველი. ასეთ ბავშვს არ უტიტინოთ, არ ეთამაშოთ ზომამზე მეტად. ზე-აღმგზნებ ბავშვი არ ასეირნოთ ხალხმრავალ ადგილას. ბავშვს, რომელსაც მუცლის ტკივილი აწუხებს, ისევე ესაჭიროება ალერსი, დიმილი, მშობლებს საზოგადოება, როგორც სხვა ბავშვებს, მაგრამ, ამას გარდა, მან გასაკუთრებული სიფრთხილით უნდა მოეკიდოთ. დედამ ასეთი ბავშვი ხშირად უნდა უჩვენოს ექიმს. ექიმი, ალბათ, დამამშვიდებელ წამლებს დაუნიშნავს. სწორად გამოწერილი წამალი ბავშვს არავითარ ზიანს არ მოუტანს. გარდა ამისა, ბავშვი ამ დამამშვიდებელ წამლებს რამდენიმე თვის მანძილზე რომ ღებულობდეს კიდევ, მაინც არ მიეჩვევა. თუ ექიმის გამოძახებას ვერ ახერხებთ, იქნებ მატყუარასაწოვარამ გიშველოთ. საერთოდ, ეს ძალიან ეფექტური დამაწყნარებელი საშუალებაა, მაგრამ ზოგიერთი მშობელი და ექიმი მატყუარა-საწოვარას არა სცნობს. (იხ. 306-ე ქვეთავი).

გაზებით შეწუხებული ბავშვი თავს კარგად იგრძნობს, თუ მუცელზე დააწვენთ. მუცლის ტკივილს კიდევ უფრო შეუმსუბუქებთ, თუ ბავშვს მუხლებზე ან სათბურაზე მუცლით დააწვენთ და ზურგზე ხელს დაუსვამთ ხოლმე. სათბურას ტემპერატურა მაჯის შიგნითა მხარით შეამოწმეთ. სათბურამ კანი არ უნდა დაგწვათ. სანამ ბავშვს სათბურას დაადებთ, მას საგები ან პირსახოცი შემოახვიეთ.

თუ ტკივილი აუტანელი გახდა, თბილი წყლის ოყნა ბავშვს უსათუოდ მოგვრის შეებას (იხ. 586-ე ქვეთავი). ამ საშუალებას ყოველთვის არ უნდა მიმართოთ. ოყნის გაკეთება შეიძლება მხოლოდ განსაკუთრებით მძიმე შემთხვევაში და ისიც ექიმის ნებართვით.

შეიძლება თუ არა გაზებით შეწუხებული ბავშვი ხელში ავიყვანოთ, აქეთ-იქით ვატაროთ და დავარწიოთ? ბავშვი რომ დაწყნარდეს კიდევ, ამით ხომ არ გავანებიერებთ? ჩვენს დროში აგრერიგად როდი ეშინიათ ბავშვის განებიერებისა. თუ ბავშვი

თავს ცუდად გრძნობს და თქვენ მას შვებას მოგვრით, იმაზე ნუ-
ღარი იფიქრებთ, მომავალში, კარგად როცა იქნება, სულ ხელით
ტარებას მოძთხოვსო.

თუ პატარას ხელში აყვანა ან დარწვევა დააშოშმინებს, უარ-
ზე ნუ დადგებით.

ოღონდ თუ ხელში აყვანამაც არ უშველა და მაინც ტირის,
მაშინ ჯობია არ აიფხანოთ და აქედანვე ხელით ტარებას არ შე-
აჩვიოთ. (იხ. 254-ე ქვეთავი).

ზედმეტად ნერვული ბავშვები ექიმის განსაკუთრებული მე-
თვალყურეობის ქვეშ უნდა გყავდეთ. უმრავლესობა მალე მომ-
ჯობინდება, მაგრამ პირველი 2—3 თვე ბავშვებისთვისაც და
მშობლებისთვისაც მეტად მძიმე ხანაა.

253. მშობლებს უძვირეს მოუსვენარი, ზომიერ შეტად ზეაღზ-
ნებული, გაზებით შეწუხებული და გაღიზიანებული ბავშვის
შოვლა. ხშირად, როცა ასეთი ბავშვი დასამშვიდებლად ხელში
აყვავთ, ის რამდენიმე წუთს გაყურებულია, მაგრამ მერე უარე-
სად აღრიალდება. ამასთან ერთად, რაც ძალი და ღონე აქვს, ხე-
ლებსა და ფეხებს იქნევს. ერთი სიტყვით, ბავშვი ეწინააღმდე-
გება თქვენს მოქმედებას და თითქოს ბრახობს კიდევ, ხელში
რად ამიყვანესო. გულის სიღრმეში ნაწყენი ხართ და განიც-
დით კიდევ ამ ამბავს. თქვენ გეცოდებათ ბავშვი (ყოველ შემთხ-
ვევაში პირველ ხანებში მაინც). თავს უმწეოდ გრძნობთ, ბავშვი
კი უფრო და უფრო ანჩხლობს, თქვენც თავს ვერ იკავებთ და გუ-
ლი მოგდით, თანაც გრცხვენიათ: ამ უსუსურ ჩვილს რას ვერ-
ჩიო. ყოველნაირად ცდილობთ ბრაზი დაიოკოთ და, რა თქმა უნ-
და, თქვენი ნერვული დაძაბულობა ბავშვსაც გადაეცემა.

ამგვარ ვითარებაში თქვენი წყრომა სრულიად სამართლიან-
ია და ნურაფრის ნუ გრცხვენიათ, ოღონდ, თუ გულდამშვიდე-
ბით, სიცილით აღიარებთ გულის მოსვლის ფაქტს და შეეც-
დებით ყოველივე ამას ყურადღება არ მიაქციოთ, რა თქმა უნდა,
ამ მძვინვარე ხანას იოლად გადაიტანთ. გარდა ამისა, გახსოვ-
დეთ, რომ ბავშვს სულაც არ მოსდის გული თქვენზე, თუმცა
ძალიან გაჯავრებული კი ტირის. მან ჯერ კიდევ არ იცის, რომ
თქვენ პიროვნება ხართ და თვითონაც პიროვნებაა.

თუ ბედი არ გწყალობთ, თქვენი და ექიმების ყოველგვარი
ცდის მიუხედავად, მაინც მტირალა შვილის ღედა ხართ, საკუ-

თარ თავსაც უნდა მიხედოთ. შეიძლება ბუნებით მშვიდი, წყნარი ხასიათის ადამიანი ბრძანდებით, მაშინ ბავშვის ტირილი, როცა დარწმუნდებით, რომ ის ავად არ არის და თქვენც მისთვის არაფერი დაგიშურებიათ, დიდად არ შეგაძწოთებთ. მაგრამ ბევრი დედა პირდაპირ ჭკუას კარგავს ბავშვის, მით უფრო პირველი შვილის ტირილის გაგონებაზე: ნერვულობს, წუხს და სასოწარკვეთამდე მიდის. დედამ აუცილებლად უნდა გამოინახოს საშუალება და კვირაში ორჯერ მაინც რამდენიმე საათით სახლსა და ბავშვს მოცილდეს (თუკი შესაძლებელია, უფრო ხშირადაც დატოვოს ბავშვი).

რასაკვირველია, უხერხულად მიგაჩნიათ ვინმეს ბავშვთან დარჩენა სთხოვით: რატომ აკვილო სხვას ჩემი შვილი, სულერთია, მაინც ვერ მოვისვენებ, იქაც ვინერულებო. მაგრამ მე გირჩევთ, ამ პატარა დასვენებას ისე ნუ შეხედავთ, თითქოს ეს თავის გასართობი. რამ სიამოვნება იყოს. დამიჯერეთ, ასე სჯობს თქვენთვის, თქვენი შვილისთვის და მეუღლისთვისაც, თორემ არაქათი გამოგეცლებათ და სრულ დეპრესიამდე მიხვალთ. თუ ბავშვთან სხვას ვერაუვს დაუტოვებთ, დაე, კვირაში ორჯერ ან სამჯერ მასთან თქვენი ქმარი დარჩეს, თქვენ კი სტუმრად ან კინოში წადით. ბავშვს სულაც არ ჭირდება ორი შეწუხებული გულშემატკივარი ერთად. არც სტუმრების მიღებაზე თქვათ უარი. გახსოვდეთ, ყველაფერი, რაც სულიერ წონასწორობას შეგინარჩუნებთ, რაც თქვენს ყურადღებას სხვა რამეზე გადაიტანს, ბავშვისთვისაც სასარგებლო იქნება და მთელი ოჯახისთვისაც.

ბ ა ნ ე ბ ი ვ რ ე ბ ა

254. შეიძლება თუ არა ამ ასაკში ბავშვის განებივრება? ეს საკითხი პირველივე კვირებში წამოიჭრება, როცა ბავშვი ჭამასა და ჭამის შუა, იმის მაგივრად რომ ეძინოს, გამუდმებით ტირის. ბავშვი ხელში აკყავთ და აქეთ-იქით ატარებთ. ის ცოტა ხნით გაყურდება. მაგრამ როგორც კი საწოლზე დააწვენთ, ხელახლა იწყებს ტირილს. პირველი ორი თვის მანძილზე განებივრების დარდი ნუ გექნებათ. როგორც ეტყობა, მტირალა ბავშვი თავს ცუდად გრძნობს ან განერვიულებულია, როდესაც ხელ-

ში აგყავთ და აქეთ-იქით დაატარებთ, მოძრაობა ბავშვზე და-
მამშვიდებლად მოქმედებს. გარდა ამისა, თქვენი ტანის სითბო
და მუცელზე ან ზურგზე ხელის დასმა მას შვებას გვრის. თუ
მანც და მანც სწუხხართ ძალიან გავანებიერეთ, 4—5 თვის
ასაკშიც კი ადვილად შეძლებთ „ცუდ ზნეს“ გადააჩვიოთ.

255. 3 თვის ასაკს უფროსილდით, ამ ასაკის ბავშვის ნერ-
ვული სისტემაც თანდათანობით კალაპოტში ღვება. მაშასადამე,
ქრება ის მიზეზები, რომლებიც ბავშვის უგუნებობას იწვევდა.
(4—5 თვის ბავშვებს გაზეხი იშვიათად აწუხებს).

თქვენ ამჩნევთ, რომ სპაზმებისგან შეწუხებული ბავშვი ახლა
მოულოდნელად აღარ იღვიძებს, მუცლის შებერილობაც არ
ემჩნევა და არც ისე გამწარებით ჩხავის. ის ბავშვები, რომლე-
ბიც პირველი სამი თვის მანძილზე სულ ხელში ატატებული
ჰყავდათ, რა თქმა უნდა, ცოტა განებიერებულები კი იქნებიან.
ისინი მოითხოვენ, რომ ისევ ხელით ატარონ და მთელი ყურად-
ღება მათ დაუთმონ.

ახლა ნამდვილად კარგი იქნება, თუ სიბრაღულის გრძნო-
ბას არ აყვებით და თავს შეიკავებთ. არა, მე იმას როდი ვამბობ,
უღმობელი და მკაცრი გახდით-მეთქი. მაგრამ როცა ბავშვის
დაძინების დრო მოვა, ღიმილით, მაგრამ უყოყმანოდ უთხარით.
რომ მან ახლა უნდა დაიძინოს, თქვენ კი საქმეები გაქვთ გასა-
კეთებელი. უთხარით და მაშინვე გადით ოთახიდან. ბავშვის ყვი-
რილს ყურადღება არ მიაქციოთ (იხ. 260-ე ქვეთავი).

256. მშობლები, რომლებიც შედუმტად ართობენ ბავშვს.
ხშირად დედას ან მამას, ან კიდევ დიდებს ისე ძალიან უყ-
ვართ თავიანთი პატარა, რომ გამუდმებით ეთამაშებიან. თუ
ბავშვს არ ძინავს, ხელში აჰყავთ, მუხლზე ისვამენ და ახტუ-
ნავებენ, აცეკვებენ, აცინებენ, ათასნაირად ართობენ. (ყველა
მშობელი ეთამაშება ასე თავის შვილს, მაგრამ ზომიერებას რო-
დი ჰკარგავს). თანდათანობით ბავშვი დამოუკიდებლად თამაშს
გადაერჩევა. როცა მართო დატოვებენ, მოიწყენს და მოიქუფ-
რება; ტირილს მოჰყვება, იქნებ შემციოდონ და მოვიდნენო. ის,
რაც ადრე დედას მხოლოდ სიამოვნებას გვრიდა, ახლა მძიმე
ზუნდად აწვება.

257. დამყოლი მშობლები. ბავშვი ტირის. დედას ის მაშინვე
ხელში აჰყავს. ორიოდვე თვის შემდეგ, ბავშვი ტირის თუ არ

ტირის, მაინც ხელში აყვანას მოითხოვს. თუ დედა ისევ დაუთმობს, ბავშვი მალე მიხვდება, რომ საწყალი, გატანჯული დედა სრულ მორჩილებაში ჰყავს და იწყება ნამდვილი წამება. ბავშვი ერთთავად ხელში აყვანას მოითხოვს. სულის სიღრმეში დედა, რა თქმა უნდა, არ შეიძლება არ აღშფოითდეს და ლამისაა, ბავშვიც შეზარდეს. მაგრამ მას ამ გრძნობების გამომჟღავნება რცხენია და გამოსავალსაც ვერ პოულობს.

258. განებივრების მიზეზი. რატომ ჰყავს ზოგ მშობელს განებივრებული ბავშვები? ჯერ ერთი, განებივრებული მეტწილად პირველი შვილები არიან. უკლებლივ ყველა მშობელი ოდნავ მაინც ანებივრებს თავის პირმშოს. მშობლების უმრავლესობა პირველ ბავშვს რაღაც საოცარ სათამაშოდ მიიჩნევს. მშობლებს გაგიჟებით უყვართ ბავშვი. მაგრამ მარტო სიყვარული ცოტას ნიშნავს. ხშირად მშობლებს ბავშვებსე გადააქვთ მთელი თავიანთი აუხდენელი ოცნებები და სურვილები. გარდა ამისა, მშობლები გრძნობენ, რომ ისინი სრული პასუხისმგებელნი არიან უმწეო არსების ბედზე და ამიტომაც დელავენ. როცა ბავშვი ტირის, მშობლები თავს ვალდებულად მიიჩნევენ რაღაცით უშველონ მას. მეორე ბავშვის გაზრდისას თქვენ უფრო გულმოცემული და დაიმედებული ხართ, ამიტომ ყველაფერს რეალურად აფასებთ. უკვე იცით, რომ ბავშვს მისივე სიკეთისთვის ზოგჯერ რაღაცაზე უარი უნდა უთხრათ. შეიძლება, ზოგჯერ ძალიან მკაცრი და უღმობელიც კი იყოთ, მაგრამ თავი დამნაშავედ არ მიგაჩნიათ, რადგან იცით, ცამდე მართალი რომ ხართ.

მამ რატომ არის ზოგიერთი მშობლის ბავშვი უფრო განებივრებული? საერთოდ, ბავშვებს ის მშობლები ანებივრებენ, რომლებიც ძალიან დიდხანს ელოდნენ შვილს და ეშინიათ, ვაითუ, მეორე აღარ გაგვიჩნდესო. ანებივრებენ ის მშობლები, რომლებსაც საკუთარი ძალების რწმენა არა აქვთ, შვილის ყურმოჭრილ მონებად ქცეულან და მთელ იმედებსა და აუხდენელ ოცნებებს მასზე ამყარებენ. ანებივრებენ ეს მშობლები, რომლებმაც ბავშვი იშვილეს და მიაჩნიათ, რომ დაკისრებული მისიის გასამართლებლად ზეადამიანური ძალღონის დახარჯვაა საჭირო. აგრეთვე ის მშობლები, რომლებიც ინსტიტუტში ან სამედიცინო სასწავლებელში ბავშვთა ფსიქოლოგიას სწავლობენ ან ამ დარგში მუშაობენ და ამდენად მიაჩნიათ, რომ ორმაგად ვალდებულ-

ნი არიან თავიანთი კომპეტენტურობა დაამტკიცონ. (სინამდვილეში კი თეორიის ცოდნა ბავშვის აღზრდას არსულებს). ბავშვის მშობლებიც ანებივრებენ, რომლებსაც გული მოსდით შვილზე, უჯავრდებიან მას, მერე კი რცხვენიათ ამ გრძნობის და ყოველნაირად ცდილობენ „დანაშაული“ გამოისყიდონ. ანებივრებენ ის მშობლებიც, რომლებიც ბავშვის ტირილს ვერ იტანენ და, მგონი, თავდაყირააც კი დადგებიან, ოღონდ ბავშვმა არ იტიროს.

როგორიც არ უნდა იყოს განებივრების მიზეზი, სულერთია, ყველა ეს მშობელი სიამოვნებით თმობს მთელ თავის უფლებებს და პირად კეთილდღეობას, ოღონდ ბავშვის ყველა სურვილი დააკმაყოფილოს. ბავშვი რომ შეგნებულ იარსება იყოს, კიდეუ არაფერი, ესოდენი მსხვერპლი დიდად საშიში არ იქნებოდა. მაგრამ თავი და თავი ისაა, რომ ბავშვმა არ იცის, რა არის მისთვის კარგი და რა არის ცუდი. ის, ბუნებრივია, მშობლებისგან უყოყმანოდ და მტკიცე უფროსობას მოელის და, ამდენად, თავსაც არხეინად გრძნობს. მაგრამ, თუ მშობლები ყოყმანობენ, სიმტკიცეს ვერ იჩენენ, ცხადია, ბავშვიც ვერ იქნება გულმშვიდად. როცა ატირებული ბავშვი მშობლებს მაშინვე ხელში აპყავთ, თითქოს მისი დატოვება საწოლში საშიში იყოს, ეს, რა თქმა უნდა, შეცდომაა. მერე უკვე ბავშვსაც ეჩვენება, რომ საწოლში გაჩერება რატომღაც საშიში ყოფილა. რაც უფრო ემორჩილებიან მშობლები ბავშვის ჭირვეულობას, მით უფრო მომთხონი ხდება ის. (ასევე ჩვენც, ნებისმიერ ასაკში, ნებისთ თუ უნებლიეთ, სწორედ რომ დამყოლი და თვინიერი ადამიანის დამორჩილებას ვლამობთ).

259. როგორ გამოვასწოროთ განებივრებული ბავშვი. მისი გამოსწორება მით უფრო ადვილია, რაც უფრო ადრე შეამჩნევთ განებივრებას. მაგრამ ეს გადაწყვეტილება თქვენგან ნებისყოფის სიძლიერესა და სიმტკიცეს მოითხოვს. ძალ-ღონე მოიკრიბეთ და გახსოვდეთ, რომ გადაჭარბებული მომთხოვნელობა და სხვისთვის ხელებში ცქერა ბოლოს და ბოლოს გაცილებით მეტ გნებას მოუტანს ბავშვს, ვიდრე თქვენ. განებივრებული ბავშვი არც სხვებისთვის ვარგა და არც თავისთვის. ამიტომ ბავშვი მისსავე სასიკეთოდ უნდა გამოასწოროთ.

მე გირჩევთ შეადგინოთ განრიგი (ჩაიწერეთ კიდეც, თუ საჭიროდ ცნობთ). იმ დროის მეტი წილი, როცა ბავშვს არ სძი-

ნავს, საოჯახო საქმეებით ან რაიმე სამუშაოთი უნდა იყოს დაკავებული. ამავე დროს, ისეთი საქმიანი იერი უნდა მიიღოს, რომ შთაბეჭდილება მოახდინოს არა მარტო ბავშვზე, არამედ საკუთარ თავზეც. თუ ბავშვი წუწუნებს და ხელში აყვანას გთხოვთ, მეგობრული, მაგრამ მტკიცე ტონით აუხსენით, რომ დაკავებული ხართ და ეს სამუშაო აუცილებლად დღესვე უნდა შეასრულოთ. ბავშვი ვერ გაიგებს თქვენს სიტყვებს, მაგრამ ის მიხვდება თქვენი ხმის ინტონაციას. თქვენ თქვენი საქმე განაგრძეთ. ამ წამოწყების პირველი დღის პირველი საათები — ყველაზე მტანჯველი საათებია. ზოგი ბავშვი მალე ეჩვევა ამგვარ ცვლილებას. თუ დედა გვერდით არა ჰყავს, ხელში აყვანასაც არ მოითხოვს, მაგრამ მშვიდად თავს მხოლოდ მაშინ გრძნობს, როცა დედას ხედავს ან მისი ხმა ესმის. როცა თქვენ გადაწყვეტთ, რომ ახლა კი დროა ცოტა გავეთამაშოო, ბავშვი იატაკზე დასვით და გვერდით მიუჯექით. ბავშვი მუხლებზე ამოგაცოცდებათ. ხელში აყვანა და ტარება საჭირო არ არის. სანამ ორივენი იატაკზე სხედხართ, ბავშვს შეუძლია თავი დაგანებოს და სხვა მხარეს გახობდეს, როცა საბოლოოდ დარწმუნდება, რომ არსად არ წახვალთ და მას თავს არ დაანებებთ, ოღონდ თუ ხელში აიყვანთ და აქეთ-იქით ატარებთ, ნურას უკაცრავად და, იატაკზე ვეღარ ჩამოსვამთ, რადგან იმ წუთში ტირილს გააბამს. თუ იმ ხნის მანძილზე, რაც ბავშვთან ერთად იატაკზე ხიხართ, ის მაინც ჭირვეულობს და ტირის, საქმე მოიმაზრებთ და ბავშვი ისევ მარტოკა დატოვებთ.

260. ბავშვს დაწოლა და დაძინება არა ხურს. ეს პრობლემა შეუმჩნეველად ვითარდება. უმრავლეს შემთხვევაში იგი თავს იჩენს იმ ბავშვებში, რომლებსაც სამი თვის ასაკამდე გაზები აწუხებდათ. არდაძინების ეს სურვილი შეიძლება განებივრების ერთ-ერთ ფორმად მივიჩნიოთ. ადრე, როცა ბავშვს გაზები აწუხებდა, დედას ის ხელში აჰყავდა. ხელით ტარება ბავშვსაც ამშვიდებდა და, თავისთავად ცხადია, დედასაც. მაგრამ 3—4 თვის ბავშვს არც ტკივილი აწუხებს და არც არაფრის ეშინია. ახლა უკვე დედაც დარწმუნდა, რომ ბავშვი უბრალოდ გაღიზიანებულია, ბრაზობს და იმიტომ ტირის. ბავშვი ხელით ტარებას მიეჩვეა, ჭირვეულობს და ამგვარ მოვლას დაჟინებით მოითხოვს. როცა საწყალი დედა სულის მოსათქმელად ერთი წუთით სკამზე ჩამოჯდება,

ბავშვი ისე უყურებს, გეგონებათ ეს-ესაა ეტყვის: რატომ და-
ჯექი, იარეო.

პოდა, ბავშვიც თანდათანობით ეჩვევა უძილობას. მას შე-
უძლია არ დაიძინოს ღამის 9, 10, 11 და 12 საათამდეც კი. დე-
და ამბობს: თვალები ეხუჭება, თავი ჩამოუვარდება, მაგრამ რო-
გორც კი საწოლში დაწვენას დაუპირებ, იმ წუთშივე გამოიღვი-
ძებს და ყვირილს ასტეხსო.

დაძინების პრობლემა ქანცს აცლის დედასაც და შვილსაც.
ბავშვი დღისით ჭირვეულობს. ამიტომ შეიძლება მადაც გაუ-
ფუჭდეს. მშობლებიც გულზე სკდებიან, მაგრამ ვერაფერი მო-
უხერხებიან. არ იციან, რა იღონონ. მე მგონი, თავად ბავშვიც
გრძნობს, რომ ასეთი ტირანია ამაოდ არ ჩაუვლის.

ეს ზნე იოლი დასაძლევია მაშინ, როცა ვირწმუნებთ, რომ
იგი ბავშვისთვისაც მავნეა და მშობლისთვისაც. მკურნალობაც
სულ ადვილია. ძილის დრო რომ მოაღწევს, ბავშვი საწოლში
დააწვინეთ, ძილი ნებისა უსურვეთ, ოთახიდან გამოდით და აღ-
არ შებრუნდეთ, ბევრი ბავშვი პირველ ღამეს 20—30 წუთით ტი-
რილით გასკდება, მაგრამ მერე მოულოდნელად დაიძინებს. მე-
ორე დღეს ბავშვები იტირებენ მხოლოდ 10 წუთს, მესამე დღეს
კი ოსინი საერთოდ აღარ ტირიან.

გულჩვილ მშობლებს ბავშვის ტირილს ვერ გააგონებ—მა-
შინვე რაღაც საშინელებას წარმოიდგენენ: ვაითუ, ალებინა, ან
თავი გაეხირა საწოლის ბადეში, ან, მარტო რომ დავტოვე, ვა-
ითუ, შიშით გული გაუსკდესო. დარწმუნებული ვარ, ამ ასაკის
ბავშვს, უბრალოდ, გული მოსდის და იმიტომ ტირის. ამას ის-
იც ადასტურებს, რომ სიცოცხლის პირველ წელს ამგვარი პრობ-
ლემები სწრაფად იკურნება. სულ მალე ბავშვები გაცილებით
მშვიდნი და ხალისიანები ხდებიან. ოღონდ ყოველნაირად უნ-
და ვეცადოთ, თავს მოვერიოთ და, როცა ბავშვი ტირის, მის ოთ-
ახში არ შევიდეთ: ბავშვი შეიძლება უფრო გაბრაზდეს და გა-
ცილებით დიდხანსაც იტიროს. (იხ. აგრეთვე 477-ე ქვეთავი).

თუ გეშინიათ, რომ ჩვილის ტირილი სხვა ბავშვებს გააღ-
ვიძებს, მის ოთახში იატაკზე ხალიჩა დააკეთ და ფანჯარაზე
თხელი საბანი ჩამოაფარეთ. ასეთი ქსოვილები ხმას კარგად ახ-
შობს.

ზოგჯერ აუცილებელია თქვენი მდგომარეობა მეზობლებს

აუხსნათ. სთხოვეთ მოთმინებით აღიჭურვიონ რამდენიმე დღით, იმიტომ, რომ, მართლაც, რამდენიმე დღეში ყველაფერი მშვიდობიანად დაგვირგვინდება.

261. ბავშვი, რომელიც ღამით იღვიძებს. ასეთი ბავშვი ლოგინში სიამოვნებით წვება და მაშინვე იძინებს, მაგრამ, როგორც წესი, ღამით აუცილებლად იღვიძებს. ზოგჯერ ეს ჩვევა თავს იჩენს ძლიერი გაციების ან ყურის ტკივილის დროს; მაშინ ბავშვს ნამდვილად ტკივილი აღვიძებს. მაგრამ, შემდეგ, როცა ავადმყოფობა თითქმის უკვე ჩაელილია, ბავშვის უბრალო წამოფშლუკუნებაზე მშობლები მაინც წამოხტებიან ლოგინიდან და მისკენ გარბიან. ზოგჯერ ბავშვი ღამე გაღვიძებას მიეჩვევა მაშინ, როცა კბილები ამოსდის. ყველა პატარა ბავშვი ისე, როგორც ეს მოზრდილ ადამიანებს ჩვევიათ, გვერდს რომ იბრუნებს ხოლმე, ღამეში რამდენიმეჯერ იღვიძებს, მაგრამ მთლად გამოფხიზლებული არ არის. ოღონდ, თუ ამ დროს ბავშვს ხელში აიყვანთ, ახ თავს ძალას დაატანს, საბოლოოდ გამოფხიზლება და შუალამისას თამაშს დაგიწყებთ.

თუ მშობლებს არ ძალუძთ ბოლო მოუღონ ამ მავნე ჩვევას, ბავშვი ღამეში რამდენიმეჯერ მაინც გაიღვიძებს და სულ უფრო მეტ ხანს იფხიზლებს. ახლა უკვე ხელით ტარებას მოგთხოვთ პატარა და გულიც კი მოუვა, თუ ისევ ლოგინში ჩააწვინეთ. გამიგონია, ზოგ მშობელს, ასე და ამგვარად ბავშვი ღამეში 3—4 საათი მაინც უტარებია. ასეთი ვითარება აღიზიანებს და ასავათებს ორივეს — ბავშვსაც და დედასაც. (იხ. აგრეთვე 477-ე ქვეთავი).

უმრავლეს შემთხვევაში ამ ჩვევისაგან განკურნება სულ ადვილია. ბავშვი უნდა შეეგუოს იმ აზრს, რომ ღამით ატეხილი ტირილით და ყვირილით ვერაფერს მიაღწევს. დაე, იტიროს რამდენიც უნდა — ახლოსაც არ გაეკაროთ. პირველ ღამეს 20—30 წუთს იტირებს (თუძცა ეს წუთები საუკუნედ მოგეჩვენებათ), მომდევნო ღამით ასე ათიოდ წუთს წაიტირებს, მესამე ღამეს კი, შესაძლოა, სულაც არ იტიროს.

მაგრამ აქ არსებითი მნიშვნელობა აქვს ერთ გარემოებას. ბავშვმა, როდესაც ღამით იღვიძებს, მშობლები არ უნდა დაინახოს. რაც არ უნდა მოიმძინარონ მშობლებმა თავი, თუ ბავშვი მათ ხედავს, ის განსაკუთრებით დიდხანს და ძლიერ ტირის.

და ასე გაგრძელდება კარგა ხანს. სანამ ბავშვი ღამით გაღვიძებას გადაერწვეოდეს, რამდენიმე დღის მანძილზე მაინც აუცილებლად სხვა ოთახში უნდა დააძინოთ. მაგრამ თუ ამის შესაძლებლობა არა გაქვთ, ბავშვის საწოლი ფარდით მაინც გამოაცალკევეთ.

262. განუბივრებულ ბავშვს აღებინებს. ზოგიერთ ბავშვს, თუ ის აღზნებულია, ადვილად ეწყება პირღებინება. რასაკვირველია, ეს დედას აფრთხობს. შეშინებული შესცქერის თავის პირმშოს, თავს დასტრიალებს და წესრიგში მოაწყავს, განსაკუთრებული გულისყურით ეკიდება და შემდეგში, როგორც კი ბავშვი დაიყვირებს, დაუყოვნებლივ მიაშურებს მას. ბავშვი გრძნობს თავის უპირატესობას და, როდესაც ბრაზობს, უკვე განგებ ცდილობს ღებინება გაზოიწვიოს. ამას გარდა, ღებინება მასაც აშინებს. მე ვფიქრობ, დედა გულგრილად უნდა შეხვდეს პირღებინებას, თუ იცის, რომ ბავშვი განგებ აღებინებს. თუ დედამ გადაწყვიტა, მიაჩვიოს ბავშვი უდავიდარაბოდ დაძინებას, მაშინ მან უარი არ უნდა თქვას დასახულ გეგმაზე და ბავშვთან არ უნდა შევიდეს. ბავშვის მოწესრიგება კი მერეც შეიძლება, როდესაც მას ჩაეძინება.

საჭმლის მონელების უბრალო გოშლილობა

263. დიაგნოზს თქვენ ნუ დასვამთ — შესაძლოა, ძალიან შეცდეთ. ბავშვის საჭმლის მონელების სისტემაში რაიმე ცვლილების შემჩნევისას დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს. ღებინება, სპაზმები და თხელი განავალი, შესაძლოა, ბევრმა მიზეზმა გამოიწვიოს, რაც ამ წიგნში ნახსენები არ არის. ის, რასაც ქვემოთ გიამბობთ, მხოლოდ დაგეხმარებათ ახალშობილების საჭმლას მონელების დარღვევათა ზოგიერთ, ყველაზე ჩვეულებრივ სახეობაში გაერკვეთ, ოღონდ იმის შემდეგ, რაც ექიმმა დიაგნოზი უკვე დასვა.

264. სლოკინი. ბავშვების უმრავლესობას ჭამის შემდეგ მუდამ ასლოკინებს. როგორც ეტყობა. სლოკინი დიდს არაფერს ნიშნავს და მისი შეჩერებაც იშვიათად ხერხდება. მაინც სცადეთ და ბავშვს ცოტა წყალი დააღვინეთ, — იქნებ ამოზოცი-ნებაამაც უშველოს.

265. ღებინება და ამორწყევა — ახალშობილებისთვის ჩვეუ-
ლებრივი ამბავია. ამორწყევა და ღებინება ეს თითქმის ერთი
და იგივე მოვლენაა. ამორწყევას ჩვენ ვუწოდებთ ისეთ ღები-
ნებას, როდესაც კუჭიდან რძის მხოლოდ მცირეოდენი ნაწი-
ლი ამოდის. ამორწყევა არაფერს ნიშნავს. ის ახალშობილთა
უმრავლესობას პირველ თვეებში ხშირად ახასიათებს. ზოგიერ-
თი ბავშვი ყოველი ჭამის შემდეგ რამდენიმეჯერაც კი ამორწყ-
ყევს, ზოგერთი კი იშვიათად. (ტანსაცმელს, საგებებსა და ზეწ-
რებს რძის ლაქები ადვილად მოსცილდება, თუ მათ წინასწარ
ცივ წყალში დაალობთ).

როდესაც ბავშვს პირველად აღებინებს, დედა ფრიად შე-
შინდება, მაგრამ, თუ ბავშვი საერთოდ ჯანმრთელი და ხალისი-
ანია, ღებინება თავისთავად რაიმე ავადმყოფობა არ არის. ზოგ
ბავშვს, განსაკუთრებით ზეაღვზნებულ ბავშვს, პირველ კვირე-
ბში თითქმის ყოველდღე აღებინებს. (იხ. 250-ე ქვეთავი). რა
თქმა უნდა, თუ თქვენ ბავშვს, წონაში ნორმალური მატების მი-
უხედავად რეგულარულად აღებინებს, აუცილებლად უნდა და-
ეკითხოთ ექიმს, მით უფრო, თუ კუჭის აშლილობის სხვა ნიშ-
ნებიც ჩანს. შეეცადეთ, რომ ბავშვმა ჭამის შემდეგ აუცილებ-
ლად ამოაბოყინოს. უმრავლეს შემთხვევაში ამორწყევას არა-
ფერი არ შველის — არც კვების განრიგის შეცვლა, არც საკ-
ვების რაოდენობის შემცირება.

ღედები ხშირად მეკითხებიან, საჭიროა თუ არა პირღები-
ნების შემდეგ ბავშვის ხელახალი დაპურებაო. თუ ბავშვი წყნა-
რად არის, არ აჭამოთ მანამდე, სანამ შიმშილი არ შეაწუხებს.
შესაძლებელია, ბავშვს კუჭი ოდნავ გაუღიზიანდეს, ჰოდა, ცო-
ტა დასვენების საშუალებაც მიეცით. როცა ბავშვი ამოაღებინებს,
თქვენ თითქმის დარწმუნებული ხართ, რომ კუჭში არაფერი
დარჩა, მაგრამ არა, ასე არ არის, ამონაღები მასა გაცილებით
მეტის შთაბეჭდილებას ტოვებს, ვიდრე სინამდვილეშია. ზოგი
ბავშვი ყოველი ჭამის შემდეგ აღებინებს, მაგრამ წონაში მა-
ინც ნორმალურად მატულობს.

ამონარწყევი რძე შეიძლება უკვე აჭრილი იყოს. რაც შე-
ზემოთ ვთქვი, სულაც არ ნიშნავს იმას, რომ თქვენ ღებინებას
ყურადღება არ მიაქციოთ. ბავშვი, რომელსაც დაბადებიდანვე
ყოველი ჭამის შემდეგ აღებინებს, აუცილებლად ექიმის მუდმი-

ვი მეთვალყურეობის ქვეშ უნდა იყოს. პირველ დღეებში ღებინებას იწყებს კუჭში დაგროვებული ღორწო, რაც, ჩვეულებრივ, დიდხანს არ გასტანს. ღებინება იშვიათად მიანიშნებს რაიმე სერიოზულ დაავადებაზე, მაგრამ თუ მასში მწვანე ნალექი გამოჩნდა, აუცილებელია სასწრაფო სამედიცინო ან კიდევ ქირურგიული ჩარევა.

266. ღებინება კუჭის სარქველის სპაზმის დროს. ამ სახის ღებინება შეიძლება დაეწყოს რამდენიმე კვირის ახალშობილს. ღებინება იწყება მაშინ, როცა კუჭის სარქველი, რომელიც კუჭს ნაწლავებისაგან გამოჰყოფს, მთლიანად არ იღება და საკვებს ცუდად ატარებს. ამგვარი დაავადება უფრო ხშირად ბიჭებს ახასიათებთ. თუ ბავშვს ზოგჯერ ნაძალადევა აღებინებს, ეს მაინცდამაინც არ ნიშნავს, რომ კუჭის სარქველია დამნაშავე. ღებინება შეიძლება ატყდეს კვების დამთავრებისთანავე ან კვების დროსაც კი. თუ ბავშვს ამ ტიპის ღებინება ხშირად აქვს (მაგალითად, დღეში ორჯერ), ის აუცილებლად უნდა იმყოფებოდეს ექიმის მკაცრი მეთვალყურეობის ქვეშ.

თუ თქვენს ბავშვს ადრე არასდროს არ აღებინებდა და უცებ ძლიერი ღებინება აუტყდა, სიცხე უნდა გაუსინჯოთ. ღებინებით ბევრი დაავადება იწყება. მაგრამ თუ სიცხე არა აქვს და საერთოდაც კარგად გამოიყურება, მაშინ ნუ გეშინიათ. მაგრამ თუ ბავშვი გუნებაზე ვერ არის ან დაავადების რაიმე სხვა ნიშანიც შენიშნეთ, ან კიდევ ხელახლა აღებინა, ექიმი იხმეთ.

ახალშობილების უმრავლესობისთვის ამორწყევა მხოლოდ პირველ კვირებშია ნიშანდობლივი, მერე და მერე კი გაუვლის. ზოგ ბავშვს ამორწყევა თავს საბოლოოდ მაშინ ანებებს, როცა ბავშვი დაჯდომას ისწავლის, ზოგჯერ კი მანამდე გრძელდება, სანამ ბავშვი სიარულს არ დაიწყებს. მართალია, ძალიან იშვიათად, მაგრამ ისეც ხდება, რომ ამორწყევა პირველად თავს იჩენს უკვე რამდენიმე თვის ასაკში. ხანდახან ის კბილების ამოსვლის ხანაში ძლიერდება. ამორწყევა დედას ბევრ საზრუნავს უჩენს, მაგრამ ის რაიმე დაავადების მომასწავებელი როდი გახლავთ, თუ ბავშვი წონაში კარგად მატულობს და ხშირად არ ტირის.

267. კუჭ-ნაწლავის მსუბუქი აშლილობა და გაზები. პირველი სამი თვის მანძილზე ბავშვს რეგულარულად აწუხებს შე-

ტყვიითი ხასიათის ტკივილი, რასაც გაზები იწვევს. ეს დაკავშირებულია ღლის გარკვეულ მონაკვეთთან, მაგრამ შეიძლება კუჭნაწლავის აშლილობა დიდხანსაც გაგრძელდეს. მისი დამახასიათებელი ნიშნებია: შფოთვა, ხშირი ტირილი, გაზებზე გასვლა, გაძლიერებული ამორწყვევა, ღებინება, ნაწილობრივ თხელი, ნაწილობრივ კი აჭრილი, მომწვანო ფერის განავალი. ამ შემთხვევაში ბავშვს ზოგჯერ საკვების შეცვლა შეეძლოს. ბავშვი წონაში კარგადაც რომ მატულობდეს, ექიმს მაინც დაეკითხეთ. მაგრამ თუ ბავშვი კუჭის აშლილობასთან ერთად წონაშიც არ მატულობს, მაშინ ხომ ექიმის კონსულტაცია გადაუდებელი საქმეა.

ყ ა ბ ზ ო ბ ა

268. რას მივიჩნევთ ყაბზობად? ზოგ ბავშვს რეგულარულად აქვს კუჭის მოქმედება, ზოგს კი არა. მაგრამ ესენიც და ახინიც სავსებით ჯანმრთელი ბავშვები არიან. თუ ბავშვს კუჭის მოქმედება რეგულარულად არა აქვს, თქვენ ვერც შესძლებთ მის მოწესრიგებას, მერე კიდევ, ასეთი ღონისძიება საჭიროც არ გახლავთ; მეორეს მხრივ, ბავშვის ძალით დასმამ ღამის ქოთანზე, როცა მას სურვილი არა აქვს, ბოლოს და ბოლოს შეიძლება ემოციური ტრაჰმა გამოიწვიოს. თუ დედის რძით ნაკვები ბავშვი დღეგამოშვებით რბილად გადის კუჭში, ამას ყაბზობად ვერ მივიჩნევთ. კუჭის ყოველდღიური მოქმედება ბავშვისთვის სულაც არ არის აუცილებელი.

269. კუჭის სიმაგრე ხელოვნური კვების დროს. თუ ძროხის რძით ნაკვებ ბავშვს მაგარი კუჭი აქვს და გარეთ გასვლა ძალიან უჭირს, ეს უკვე ყაბზობაა. რჩევისთვის ექიმს მიმართეთ. ბავშვის საკვებს შეიძლება შავქლიავის წვენი ან პიურე დაუმატოთ. პირველად მიეცით 2 ჩაის კოვზი საღამოს 6 საათზე კვების დროს. თუ ეს საკმარისი არ აღმოჩნდება, მაშინ 4 ჩაის კოვზი ან უფრო მეტიც მიეცით. ზოგიერთ ბავშვს შავქლიავის წვენისგან სპაზმები ემართება. მაგრამ უმრავლესობა მას კარგად სვამს და ითვისებს კიდევ.

270. ქრონიკული ყაბზობა. კუჭ-ნაწლავის ფუნქციის ეს დარღვევა იშვიათად აქვთ უფროსი ასაკის ბავშვებს, მით უმეტეს,

თუ მათ ბოსტნეულს, ხილსა და ბურღულის ფაფებს აჭმევენ. თუ ბავშვს ყაბზობა აწუხებს, ნუ ეცდებით თავად უმკურნალო! თქვენ ხომ არ იცით, რამ გამოიწვია ყაბზობა. აუცილებლად დაეკითხეთ ექიმს. ბავშვს კი არაფერი აგრძნობინოთ. ბავშვის თანდასწრებით ნუ შეეხებით კუჭის მოქმედების პრობლემას, ნუ დააკავშირებთ ამ პრობლემას ბაქტერიებსა, ბავშვის ჯანმრთელობასა და გუნება-განწყობილებასთან. ნუ ააგუღიანებთ ბავშვს თვალი ადევნოს კუჭის მოქმედებას და თქვენც ნუ მიაქცევთ ამას განსაკუთრებულ ყურადღებას. თავი არიდეთ ოყნას. ექიმის დანიშნულება: დიეტა იქნება ეს, წამლები თუ ფიზიკური ვარჯიში, რაც შეიძლება ძალდაუტანებლად, მხიარულად და ყოველგვარი დაყოვნების გარეშე შეასრულეთ. ნუ ელაპარაკებით ბავშვს, რატომ და რისთვის აკეთებთ ამას თუ იმას, თორემ იცოდეთ, ბავშვი გაიზრდება და ჰიპოქონდრიკი შეგრიებათ ხელში.

ბავშვს თუ ხილი და ბოსტნეული უყვარს, დღეში ორჯერ, სამჯერაც აჭამეთ. შეეკლიათ ან ლეღვი, თუ უარს არ იტყვის, ყოველდღე მიეცით. ყაბზობას შველის აგრეთვე ხილისა და ბოსტნეულის წვენები. თვალი ადევნეთ იმასაც, რომ ბავშვმა ყოველდღიურად ივარჯიშოს. თუ 4—5 წლის ბავშვს, ამ ზოჩების მიუხედავად, ყაბზობა ისევ აქვს, მაგრამ მაინცდამაინც არ აწუხებს, თქვენც ნუ აფორაქლებით. ექიმს კი აუცილებლად მიმართეთ.

271. მტკივნეულ გარეთ გასვლას ადრეულ ასაკში სასწრაფოდ უნდა უმკურნალოთ. თუ 1—2—3 წლის მანძილზე ბავშვს გარეთ გასვლის დროს ტკივილი აწუხებს, დაუყოვნებლივ უმკურნალეთ, თორემ ამის გამო ბავშვი ძალიან ბევრს იფიქრებს, იდარდებს, რასაც შემდგომ, ვაითუ, ფსიქოლოგიური დარღვევები მოჰყვეს (იხ. 272-ე, 362-ე ქვეთავები).

272. „ფსიქოლოგიური“ ყაბზობა. 1 წლიდან 2 წლის ასაკის ბავშვებში ხშირად ვხვდებით ყაბზობას, რასაც ძირითადად ფსიქოლოგიური მიზეზი აქვს. თუ ამ ასაკის ბავშვს ერთჯერ ან ორჯერ მტკივნეული კუჭში გასვლა ჰქონდა, ამას შემდგომ ის შეეცდება კვირაობით ან თვეობითაც კი შეიკავოს თავი. მას უკვე ეშინია ტკივილი არ გაუმეორდეს. თუ ბავშვი 1—2 დღის განმავლობაში თავს შეიკავებს, განაგალი გამაგრდება და ამის

გამო ყაბზობა შეიძლება ძალიან დიდ ხანს გაგრძელდეს. (იხ. 362-ე ქვეთავი). ზოგჯერ ასეც ხდება: დედა დიდი მონღომე-ბით ცდილობს ბავშვი ქოთანს მიაჩვიოს, პატარა კი თავის დამოუკიდებლობას იცავს, ეწინააღმდეგება დედას და თავს იკავებს, ამას კი ყაბზობა მოსდევს (იხ. 361-ე ქვეთავი).

273. დროებითი ყაბზობა ჩვეულებრივი მოვლენაა ავადმყოფობის დროს, — განსაკუთრებით მაშინ, თუ ბავშვს სიცხემ აუწია. ძველად მშობლებსაც და ექიმებსაც ასე მიაჩნდათ: სანამ კუჭ-ნაწლავი არ გათავისუფლდება, ბავშვი არ გამოჯანმრთელდებაო, ამიტომაც პირველ რიგში ყაბზობას წამლობდნენ. ზოგი კი ყაბზობას ავადმყოფობის მთავარ მიზეზად მიიჩნევდა. აუცილებლად უნდა გვახსოვდეს, რომ ნებისმიერი დაავადება, რომელიც ადამიანს მთელ ტანში ამტვრევს, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტზეც იმოქმედებს. ავადმყოფ ადამიანს მადა ეკარგება, საკვები უფრო ნელა მოძრაობს ნაწლავებში და შეიძლება პირღებინებაც კი აუტყდეს. ეს ნიშნები დაავადების სხვა სიმპტომებზე რამდენიმე საათით ადრე შეიძლება გაჩნდეს.

274. სპაზმური ყაბზობა. სპაზმური ყაბზობის დროს განავალს პატარა, მაგარი ბურთულების ფორმა აქვს. ამგვარ განავალს კუჭ-ნაწლავის სპაზმი იწვევს, ასე რომ, მასა რამდენიმე ნაწილად დანაწილდებოდა, რომლებიც შემდეგ ხმება და ბურთულებად დაგროვდება. ზოგიერთი ადამიანის კუჭ-ნაწლავს მიდრეკილება აქვს სპაზმისკენ, მაგრამ რატომ ხდება ასე, ჩვენ არ ვიცით. ზოგჯერ სპაზმი ნერვული დაძაბულობით აიხსნება. კუჭ-ნაწლავის ეს თვისება ხშირად მძიმე სამკურნალოა. ხანდახან კვების კომპონენტების შეცვლა საქმეს შველის, მაგრამ სასურველ ეფექტს მაინც არ იძლევა. საერთოდ, სპაზმური სახის ყაბზობა ბავშვის ზრდასთან ერთად ქრება.

შ ა ლ ა რ ა ტ ი

275. პირველი ორი წლის მანძილზე ბავშვს მეტად მგრძობიარე კუჭ-ნაწლავი აქვს. კუჭის აშლილობაში, იმ ბაქტერიების გარდა, რომლებიც მოზრდილებშიც იწვევენ ფალარათს, ის ბაქტერიებიც მონაწილეობენ, გაციებას ან სხვა დაავადებებს რომ

განაპირობებენ. ბრალი მიუძღვით აგრეთვე იმ ბაქტერიებსაც, რომლებიც არავითარ ზემოქმედებას არ ახდენენ უუროსი ასაკის ბავშვებსა და მოზრდილებზე. აი, რატომ ვიცავთ პატარებს ინფექციებისგან, საგულდაგულოდ ვადულებთ მათ რძეს, თანდათანობით ვცვლით საკვების შედგენილობას და ძალიან ფრთხილად, მცირე რაოდენობით ვუმატებთ ახალ-ახალ სახეობებს.

თუ ბავშვის განავალი ყოველთვის ნორმალური იყო და უცებ თხელი გახდა, იცოდეთ, რომ მის კუჭ-ნაწლავში ინფექცია მოხვდა. ჩვეულებრივ, სხვა ცვლილებანიც აღინიშნება: კუჭის ხშირი მოქმედება, განავლის მოშწვანო ფერი, დამახასიათებელი სუნი.

კუჭ-ნაწლავის აშლილობა ბავშვებში იოლად მიმდინარეობს და სწრაფადაც იკურნება, თუ დროზე უმკურნალებენ. კუჭ-ნაწლავის აშლილობას თუ ერთ-ერთი ამ ნიშანთაგანი ახლავს, მაშინ კუჭ-ნაწლავის აშლილობა მძიმე ფორმისა ყოფილა. ეს სიმპტომებია ძალიან თხელი განავალი, სისხლი და ღორწო განავალში, ღებინება, 38°-ზე მაღალი ტემპერატურა, აგრეთვე ჩაშავებული თვალის უბეები და ბავშვის საერთო ცუდი მდგომარეობა. კუჭის ოდნავი აშლილობის დროსაც კი აუცილებელია ექიმს მიმართოთ. ადრე დაწყებული მკურნალობა სწრაფი გამოჯანმრთელების საწინდარია. თუ ბავშვს კუჭ-ნაწლავის მძიმე ფორმის რომელიმე სიმპტომი გამოაჩნდა, ყოველ მიზეზ გარეშე, დაუყოვნებლივ უხმეთ ექიმს ან ბავშვი მაშინვე სააუად-მყოფოში წაიყვანეთ.

276. პირველი დასმარება ხუსტი ფაღარათის დროს. სანამ ექიმის რჩევას მიიღებთ, ალბათ, რამდენიმე საათი მაინც გავა. ზოგჯერ ოჯახი ისეთ მიყრუებულ ადგილას ცხოვრობს, რომ ექიმთან დაკავშირება ჭირს. ამიტომ, ბავშვს პირველი დასმარება რომ აღმოუჩინოთ, რამდენიმე რჩევას მოგცემთ. მაგრამ ეს იმას როდი ნიშნავს, დედამ თვითონ უმკურნალოს ფაღარათს, თუკი ექიმის გამოძახების საშუალება აქვს.

თუ ბავშვი ძუძუს წოვს, თავი არ დაანებებინოთ დედის რძეს. ოღონდ, კარგი იქნება, თუ ცოტას მოსწოვს. თუ ბავშვი შერეულ კვებაზე გყავთ, სანამ ექიმს არ დაეკითხებით ან სანამ ფა-

ღარათი არ გაუელის, მაგარი საჭმელი არ მისცეთ. ღედის რძე ფაღარათის ბევრ სახეობას შველის.

თუ ბავშვი ხელოვნურ კვებაზეა, ექიმის კონსულტაციამდე რძე სანახევროდ წყლით გააზავეთ (იხ. 145-ე ქვეთავი). გასაზავებლად მოხდილი რძე ჯობს, კარგი იქნება, თუ ბავშვი ცოტა რძეს დალევს, დალევს მხოლოდ იმდენს, რომ შიმშილის გრძნობა დაიკაყოფილოს. თუ გაზავებული რძე ბავშვს არ ჰყოფნის, მაშინ ხშირ-ხშირად აძლიეთ. თუ იძულებული ხართ ბავშვს ისევ თავად უმკურნალოთ, სანამ კუჭის მოქმედება ნორმალური ან თითქმის ნორმალური არ გახდება, მთელი დღის მანძილზე მხოლოდ გაზავებული რძე ასვით. თუ ბავშვს შიმშილი ვერ შეატყვეთ, ე. ი. ჯერ კიდევ ავად არ ყოფილა და ამიტომ რძის ულუყა არ გაზარდოთ. თუ სუსტი ფაღარათი 2-3 დღის შემდეგაც არ გაქრავს, მაშასადამე, იგი უფრო მძიმე ფორმისაა, ამიტომ ბავშვი ექიმს აუცილებლად აჩვენეთ.

თუ ბავშვის რაციონში რძის გარდა მაგარი საკვებიც შედის, სანამ ექიმს არ დაეკითხებით ან სანამ ფაღარათი არ გაუელის, მაგარი საჭმელი სულ უნდა გამორიცხოთ. თუ ბავშვს მადა გაუფუჭდა ან ერთი დღის შემდეგ ფაღარათი არ შენედა, რძე წყლით გააზავეთ. როცა ავადმყოფობა უკან დაიხევეს, ბავშვს ჯერ სუფთა, გაუზავებელი რძე მიეცით, მერე კი უკვე მაგარი საჭმელიც შეიძლება. მაგრამ ყველაფერი ერთბაშად არ მისცეთ, არამედ ყოველდღე რაიმე ახალი საკვები დაუმატეთ. თანაც შემდეგი რიგი უნდა დაიცვათ: 1) კერძები, რომლებიც ჟელატინს შეიცავს; 2) გახეხილი ვაშლი და ფორთოხლის წვენი; 3) ხორცი და კვერცხი; 4) თეთრი ფაფები; 5) ბოსტნეული; 6) კარტოფილი და სახამებლის შემცველი სხვა პროდუქტი; 7) ხილი, კუჭ-ნაწლავის აშლილობის შემდეგ მაგარი საჭმელი ფრთხილად მიეცით: პირველ დღეს ჩვეულებრივი ულუფის მხოლოდ $1/3$, მეორე დღეს $2/3$, მესამე დღეს კი მთლიანი იჯრა. ამ პერიოდში ბავშვისთვის რაიმე ახალი სახეობის საკვების დამატება არა ღირს.

277. რა უნდა იღონოთ ექიმის მოსვლამდე, თუ ბავშვს მძიმე ფაღარათი აქვს. თუ ბავშვს მძიმე ფაღარათის ერთ-ერთი ნიშანი გამოაჩნდა (წყალივით თხელი განავალი, ლორწო ან სისხლი განავალში, ღებინება, 38° -ზე მაღალი ტემპერატურა, სა-

ერთი სისუსტე, ჩაღამებული თვალები), ამ რეცეპტით დამზადებული სასძელი მიეცით: 250 გ წყალი, 1 სუფიის კოვზი (თავდაუდგმელი) შაქარი, 3/4 ჩაის კოვზი მარილი. შეგიძლიათ ბავშვს 30 გრამიდან — 120 გრამამდე მისცეთ ეს სასმელი, იმის მიხედვით, თუ რამდენის დაღვევა სურს და შეუძლია. ბავშვს თუ სძინავს არ გააღვიძოთ, ეს სასმელი მხოლოდ მაშინ მიეცით, როცა ღვიძავს. სანამ ექიმში მოვა, ბავშვი ამ დიეტაზე გყავდეთ. თუ თქვენ იძულებული ხართ 2 ან 3 დღის მანძილზეც კი თავად უმკურნალოთ ბავშვს, სანამ კუჭის მოქმედება თითქმის ნორმალური არ იქნება, ბავშვი ამ სასმელზე გყავდეთ. შემდეგ კი ძალიან ფრთხილად, თანდათანობით დაუბრუნდით ადრინდელ კვებას. ქვემოთ მოწყავს რაციონის გაზრდის თანმიმდევრობა, რაც კუჭ-ნაწლავის მძიმე აშლილობის შემდეგ უნდა დაიცვათ. თუ ავადმყოფობა ხწრაფად იხევს უკან, ერთი სტადიიდან მეორე სტადიაზე გადასვლა ყოველდღე შეიძლება. მაგრამ თუ დაავადება გაჭინაურდა, ყოველ სტადიაზე ორ-ორი დღე უნდა შეჩერდეთ.

პირველი სტადია: მოხდელი რძე, იმავე რაოდენობის წყლით გაზავეებული. თუ მოხდელი რძე არა გაქვთ, მოამზადეთ რძისა (1/2 ულუფა) და უშაქრო წყლის ნარევი. წყალი იმდენი დაუმატეთ, რომ რძის ჩვეულებრივი იჯრა მიიღოთ. ბოთლში მხოლოდ ადრინდელი ოდენობის 2/3 ჩაასხით, დანარჩენი კი მოიტოვეთ იმ შემთხვევისთვის, თუ ვინიცობა ბავშვმა ხშირად მოგთხოვათ საჭმელი (მაგ., ყოველ სამ საათში). მთავარია შიმშალი მოიკლას, თორემ ისე, რაც უფრო ცოტას დალევს, მით უკეთესია მისთვის.

მეორე სტადია: ჩვეულებრივი ოდენობის მოხდელი გაზავეებული და დაშაქრული რძე, ანდა ჩვეულებრივი ოდენობის რძის ნახევრისა და იმდენი წყლის ნახავი, რომ ჩვეულებრივი ულუფა მიიღოთ. ამ ნახავს ერთი სუფრის კოვზი შაქარი უნდა დაუმატოთ.

მესამე სტადია: გაზავეებული მოხდელი რძე ორი სუფრის კოვზი შაქრით ან ჩვეულებრივ ნორმამდე დამატებული წყლის ნახავი 2 სუფრის კოვზი შაქრით.

მეოთხე სტადია (თუ კუჭის მოქმედება ნორმალურია): ჩვეულებრივი რძე.

მეხუთე სტადია: მაგარი საჭმლის თანდათანობითა დამატება, — ისე, როგორც ზემოთ აღვწერე.

თუ განავალი კვლავ გათხელდა, ორი სტადიით უკან დაბრუნდით. თუ ფაღარათმა იმატა, მკურნალობა ისევ თავიდან, ურძეო ნარევით დაიწყეთ, და, რაც მთავარია, აუცილებლად გამოინახეთ ექიმთან დაკავშირების საშუალება.

როდესაც ფაღარათი კლებულობს, განავალი თითქმის ნორმალურია, კუჭის მორიგი მოქმედება კი ცუდი. გულს ნუ გაიტეხთ, მაგრამ საღამომდე მაინც მოიცადეთ და, სანამ ნორმალურ კვებაზე დასაბრუნებელ შემდგომ სტადიაზე გადახვიდოდეთ, ბავშვის განავალი ნახეთ. თავგადაკლული მშობლები, როდესაც მათ ურჩევენ ფაღარათის დროს ბავშვის კვება შეზღუდონ, შეწუხებული არიან: კი მაგრამ, ბავშვი ხომ დაიმშვეაო. შესაძლოა, მართლაც დაიმშეს, მაგრამ სჯობს, ბავშვმა ერთი-ორი დღე იშიმშილოს, ვიდრე უფრო სერიოზულად გახდეს ავად. მაშინ ბავშვი მშიერ დიეტაზე გაცილებით დიდხანს გეყოლებათ.

ორი წლის ასაკს ზევით კუჭ-ნაწლავის აშლილობას ბავშვებში გაცილებით იშვიათად ვხვდებით. მაგრამ თუ მაინც და მაინც იჩინა თავი, საუკეთესო წამლად მიიჩნევენ წოლით რეჟიმსა და კვებას, რომელიც მხოლოდ წყალს, მოხდილ რძეს და ჟელატინით მიმზადებულ კერძებს შეიცავს.

კანის მოვლენები

გამონაყარის სახეობის გამოცნობა მხოლოდ ექიმს ძალუძს, თქვენ კი შეცდომა აღვილად მოგივათ. ამიტომ აუცილებლად მიაკითხეთ ექიმს. ბავშვებს, როცა მათ სულმთლად გაშიშვლებენ, კანზე ბუსუსები დააყრის. ეს გამონაყარი არ არის.

278. დაოდვილობა. ახალშობილთა უმრავლესობას პირველ კვირებში ძალიან ნაზი, მგრძნობიარე კანი აქვს. თუ დაოდვილობამ ჯერ კიდევ სამშობიარო სახლში იჩინა თავი, ბავშვს ძალიან მგრძნობიარე კანი ჰქონია, რაც დამატებით მოვლას მოითხოვს.

დაოდვილობას იწვევს ამონიუმი, რასაც გამოიმუშავენ ბაქ-

ტერიები სველ საგებში. სანამ ბავშვს დაოდეილობა არ ჩაუცხრება, მისი საგებები გამოხარშეთ ან მზეზე გააშრეთ, ან კიდე გასაველებ წყალში ანტისეპტიკური საშუალება ჩაუმატეთ.

დაოდეილობა დროდადრო, თითქმის ყველა ახალშობილს უჩნდება. თუ დაოდეილობა იოლი ფორმისაა და მალე ცხრება, არაერთარ მკურნალობას არ საჭიროებს. ბავშვს წყალგაუმტარი ქვედა საცვალი არ ახმართ. დაოდეილობის ადგილას დასაცავი მალამო წაუსვით. თუთიის მალამო და ლასარის პასტა კანზე დიდხანს ძლებს. მინერალური ზეთი, საბავშვო ზეთი და გლიცერინი კი ძალიან მალე სცილდება ან მათ ტანსაცმელი იშრობს. მაშასადამე, ისინი დაოდეილობის ადგილებს შარდისა და ტანსაცმლის ხახუნისგან ცუდად იცავენ.

თუ დაოდეილობამ მძიმე ხასიათი მიიღო, უნდა გამოიხარშოს ან ანტისეპტიკურ წყალში გაიველოს არა მარტო საგებები, არამედ ყველა ის ნივთი. რასაც შარდი ხვდება: ღამის პერანგები, ზეწრები, დღის პერანგები და ა. შ. მუშამბის გამოხარშვა არ შეიძლება. ის საპნით გარეცხეთ და ანტისეპტიკურ ხსნარში გააველეთ. მწვავე დაოდეილობის დროს, განსაკუთრებით მაშინ, თუ კანზე ბევრი ჩირქგროვაა, მალამოების წასმის ნაცვლად კარგი იქნება, ეს ადგილები ღიად დასტოვოთ. (რა თქმა უნდა, ამ დროს ბავშვი თბილ ოთახში უნდა გყავდეთ). ბავშვს მკერდსა და ფეხებზე თხელი საბანი დაახურეთ, ქვეშ რამდენიმე ფენად მოკეცილი საგები ამოუგეთ. ჰაერის აბაზანები დაოდეილობის მკურნალობის ყველაზე უებარი საშუალებაა, იმისდა მიუხედავად, არის თუ არ არის კანზე ჩირქგროვები.

თუ თქვენს ბავშვს დაოდეილობა ძალიან ხშირად უჩნდება, მისი თავიდან აცილების მიზნით რამდენიმე პროფილაქტიკური ღონისძიება სცადეთ და დააკვირდით, რომელი მათგანი აღმოჩნდება უფრო ეფექტური და რომელი მათგანი წაგართმევთ ნაკლებ დროსა და ღონეს. ეს პროფილაქტიკური ღონისძიებანი, როგორიცაა საგებების მზეზე გაშრობა, ანტისეპტიკური საშუალების გამოყენება წყალში ბოლო გავლებისას ან მალამოების წასმა, რეგულარულად უნდა ჩატარდეს. ერთ-ერთი ან ერთად რამდენიმე ამ საშუალებათაგანის სისტემატური გამოყე-

ნება თქვენ ბავშვს დაიდვილობისაგან ნამდვილად იხსნის. საგებები მარტო კვების წინ ან კვების შემდეგ კი არა, კვებათა შორის შეკვლებშიც უნდა გამოცვალით.

ფაღარათმა შესაძლოა ყითა ნაწლავის ირგვლივ ძლიერი დაიდვილობა გამოიწვიოს. ნუ დასტოვებთ ბავშვს დასვრილ საკვებში. დაიდვილი ადგილი ზეთით გაწმინდეთ, მერე კი თუთიის მადამო წაუსვით სქლად. თუ ამან არ უშველა, მაშინ ჰაერის აბაზანებს მიმართეთ.

279. სახეზე გამონაყარი. ახალშობილებს ხშირად სახეზე ცოტაოდენი გამონაყარი აქვთ, რომელიც იმდენად გაურკვეველი სასიათისაა, რომ სახელიც ვერ გამოუძებნეს. გვხვდება ხოლმე ერთი ბეწო, პრიალა თეთრი მუწუკები, რომლებიც პაწაწკინტელა მარგალიტის თვლებს წააგავენ. მუწუკები ბავშვის ზრდასთან ერთად აუცილებლად ქრება. გვხვდება აგრეთვე პატარა წითელი ლაქების ან გლუვი მუწუკების გროვა ლოყებზე. გამონაყარის ეს სახეობა დიდხანს არ ქრება და დედებს ძლიან ადარდებს. დროდადრო ისინი ფერს კარგავენ, მერე კი ისევ უბრუნდებათ სიწითლე. არავითარი მალამო მათ არ შეეღის, მაგრამ ასაკთან ერთად ეს მუწუკებიც თავისთავად ქრება. დროდადრო ლოყებზე თავს იჩენს მოწითალო ლაქებიც.

ახალშობილებს წოვისგან ხშირად ტუჩებზე აბედეები უჩნდებათ. ზოგჯერ მათ კანი სძვრებათ, დროთა განმავლობაში აბედეები ქრება. ისინი მკურნალობას არ საჭიროებს.

280. ნასიცხი. ცხელი ამინდის დადგომისთანავე ბავშვებს ხშირად იღლიებსა და კისერზე ნასიცხი უჩნდებათ. ნასიცხი პატარა, ვარდისფერი, გაწითლებული კანით შემოფარგლული მუწუკების გროვაა. ჩვეულებრივ, ის კისრის ირგვლივ იწყება, მაგრამ თუ მოიმატა, მკერდზე, ზურგზე, ყურებს უკან და სახეზეც კი შეიძლება მოედოს. როგორც წესი, ნასიცხი ბავშვს არ აწუხებს. მაგრამ თქვენ მაინც ასე მოიქცით: დღეში რამდენიმეჯერ ნასიცხის ადგილები სასმელი სოდის ხსნარში დასველებული ბამბის ტამპონით დაასველეთ (1 ჩაის კოვზი სოდა ერთ ჭიქა სუფთა წყალზე). შეიძლება აგრეთვე კარტოფილის ფქვილის მოყრაც. მაგრამ მთავარი მაინც გრილი ჰაერია. ნუ შიშობთ: თამამად გააშიშვლეთ ბავშვი ცხელ ამინდში.

281. ახალშობილთა ქერქი თავის კანის მსუბუქი გაღიზია-

ნებაა. ძალიან ხშირად გვხვდება ახალშობილებში პირველი თვეების მანძილზე. ახალშობილთა ქერქს აქერცლილი ჭუჭყიანი ლაქების ფორმა აქვს. ეს ადგილები ვაზელინის ან მზესუმზირის ზეთში დასველებული ბამბის ტამპონით გაწმინდეთ. ქერქი დალბება და მერე წმინდა სავარცხლით ადვილად ჩამოივარცხნება. თუ ამ საშუალებამ არ გაჭრა, რჩევისთვის ექიმს მიმართეთ. ახალშობილთა ქერქი რამდენიმე თვეზე მეტხანს იშვიათად გვხვდება.

კირისა და თვალების ლორწოვანი ბარსის დაავადებანი

282. რძიანა — სოკოვანი ინფექცია. რძიანა გარეგნულად რძის ნაღებს წააგავს, რომელიც პირის ღრუს ლორწოვან გარსს ეკვრის, მაგრამ ხელის წასმით მისი მოშორება არ შეიძლება. რძიანას ზედა თხელი ფენა რომ მოვაცილოთ, მის ქვეშ კანი გაწითლდება და ცოტა სისხლიც გამოჟონავს. ბავშვს წოვა უძნელდება. ინფექცია ბავშვის პირის ღრუში ძუძუსთავების ცუდი მოვლის შედეგად იჭრება. მაგრამ რძიანა შეიძლება იდეალურ მოვლის დროსაც კი გაჩნდეს. როგორც კი ეჭვი შეგეპარებათ რძიანაზე, ბავშვი დაუყოვნებლივ ექიმს აჩვენეთ. მაგრამ თუ მაშინვე ექიმს ვერ მიაკითხეთ, ბავშვს ჭამის შემდეგ დაახლოებით 15 გ ადუღებული წყალი დაალევინეთ. შეიძლება ბამბა წყალში დაასველოთ და ბავშვს მოაწოვინოთ. ეს ბავშვის პირის ღრუს რძისაგან გაასუფთაებს, რაც, თავის მხრივ, რძიანას სოკოს საკვებ გარემოს მოუსპობს. რძიანა და ღრძილების შიგნითა მხარის ფერმკრთალი კანი ერთმანეთში არ აგერიოთ.

283. კისტები. ზოგიერთ ახალშობილს ღრძილების მახვილ კიდეებზე კისტები აქვს. ისინი ისეთი თეთრი ფერისაა, რომ დედებს ხშირად კბილები ჰგონიათ, მაგრამ კისტებს მომრგვალებული ფორმა აქვს და კბილებივით არ რაწკუნობს კოვზზე. კისტები, ჩვეულებრივ, თავისთავად ქრება და არაუითარ საშიშროებას არ წარმოადგენს.

284. კონიუნქტივიტი. ბევრ ახალშობილს დაბადების პირველ დღეებში თვალის ლორწოვანი (შემაერთებელი) გარსი (კონიუნქტივა) უღ ზიანდება. ამ ანთებას იწვევს წამალი, რომელსაც ინფექციათა თავიდან ასაცილებლად ბავშვს დაბადებისთანავე უწვეთებენ თვალში.

285. სიელმე. ახალშობილები დროდადრო თვალებს აელმებენ. უმრავლეს შემთხვევაში ბავშვის ზრდასთან ერთად სიელმეც უკვალოდ ქრება, მაგრამ, თუ ბავშვი თვალებს ძალიან ხშირად აელმებს ან თუ 3 თვის ასაკში თვალები ჯერ კიდევ არ მოუწესრიგდა, უსათუოდ ექიმს აჩვენეთ.

ღეღები ხშირად მეკითხებიან, თვალებისთვის საზიანო ხომ არ არის სათამაშოების ჩამოკიდება საწოლის თავზეო; ბავშვი სათამაშოებს რომ უყურებს, ხშირად აღმაცერად იცქირებაო. სათამაშოებს ცხვირის წინ ნუ დაუკიდებთ. მაგრამ გაწვდილი ხელის სიმორეზე ჩამოკიდებული სათამაშოები ნამდვილად არ გახლავთ საშიში. როცა ბავშვს რაიმე საგანი უჭირავს და ათვალთვრებს, თვალებს ცხვირისკენ ატრიალებს, ვინაიდან პატარას ძალიან მოკლე ხელები აქვს და სათამაშოს ძალიან ახლოდან უყურებს. ჩვენ ყველანი ასევე ვატრიალებთ თვალებს შიგნითკენ (ცხვირასკენ), როცა რაიმეს ახლოდან ვათვალთვრებთ. ნუ ღელავთ, ბავშვს თვალები ასე არ დარჩება.

ზოგჯერ ახალშობილებს ერთ-ერთი ზემო ქუთუთო მეორეზე დაბლა აქვს ჩამოწეული, ან ერთი თვალი მეორეზე პატარა უჩანს, უმრავლეს შემთხვევაში დღითიდღე ეს სხვაობა ნაკლებად შესამჩნევი გახდება.

სარძევე ჯირკვლების შესიება

286. ძუძუს ანთება (მაწავართი) — ორივე სქესის ახალშობილებში გვხვდება დაბადებიდან რამდენიმე ხნის შემდეგ. ზოგჯერ შესიებული ჯირკვლიდან რძე გამოდის. ძუძუს ანთებას ჯერ კიდევ ბავშვის დაბადებამდე ღედის შინაგანი სექრეციის ჯირკვლებში მომხდარი ცვლილებანი იწვევს. ანთება არავითარ მკურნალობას არ საჭიროებს და დროთა განმავლობაში თავის-

თავად გაივლის. შესიებული ძუძუს დაზეღა ან ძუძუდან რძის გამოწველა არ შეიძლება, თორემ შეიძლება ძუძუში ინფექცია შეიჭრას¹.

ბავშვის სუნთქვასთან დაკავშირებული ნიკნელენი

287. ცხვირის ცემინება. ახალშობილებს ხშირად აცემინებთ, მაგრამ, თუ სურდო არა აქვთ, ცხვირის ცემინება გაციებას არ ნიშნავს. ცხვირის ცემინებას, ჩვეულებრივ, მტკვერი და ცხვირში დაგროვილი გამხმარი ლორწო იწვევს.

288. ხუსტი ხუნთქვა. ახალბედა მშობლებს ხშირად აწუხებთ ახალშობილების არარეგულარული სუნთქვა, ვინაიდან დროდადრო სუნთქვა ისე მისუსტდება, რომ ძნელი მოსასმენი და ძნელი დასანახავია. მშობლებს ასევე აწუხებთ ძილის დროს ბავშვის ოდნავი ხვრინვა. ორივე ეს მოვლენა სავსებით ბუნებრივია.

289. ხმები, რომლებიც ახალშობილის სუნთქვას მუდმივად თან ახლავს — იშვიათი მოვლენა როდია. ზოგჯერ ბავშვი სუნთქვის დროს ხროტიანებს, მაგრამ ძილში კი არა, როცა ფხიზლობს — მაშინ, მე მგონი, ასე იმიტომ ხდება, რომ ბავშვს ჯერ კიდევ არ ძალუძს რბილი სასის მართვა. ასაკთან ერთად ეს ხროტინიც გაივლის.

უფრო ხშირად გვხვდება სუნთქვის თანმხლები ხზვა ხმები. ზოგ ბავშვს ხმის იოგების ზემოთ მოთავსებული ხორხსარკველები იმდენად რბილი და მოძრავი აქვს, რომ სუნთქვის დროს ისინი შეივნით იზნიქება და ვიბრაციას იწყებს. შესუნთქვისას ისეთი ხმაამალალი ხროტინი ისმის, ასე გეგონებათ, ბავშვი იხრჩობაო.

¹ სარძევე ჯირკვლების შესიების გარდა, გოგონებს შეიძლება ჰქონდეთ სისხლიანი გამონადენი საშოდან და დიდი ხასირცხო ბაგეების შეშუპება, ბიჭებს კი სათესლე პარკის შეშუპება. ვეღა ამ მოვლენას სქესობრივ კრიზს უწოდებენ. სქესობრივი კრიზი დამოკიდებულია ორსულობის ბოლოს ნაყოფის სისხლში დედის ჰორმონთა მიწოდებაზე და გოველგვარი ჩარევის გარეშე მალე ქრება.

მაგრამ არა, ბავშვს შეუძლია სულ ასე ოსუნთქოს. ეს ხომ მხოლოდ მაშინ ისმის, როცა ბავშვი ღრმად სუნთქავს, მაგრამ, თუ ის დაწყნარებულია ან ძინავს, მაშინ ნორმალურად სუნთქავს. ხროტინი სუსტდება, როცა ბავშვი მუცელზე წევს, ეს მოვლენა ასაკთან ერთად გაივლის კიდევ, მაგრამ ბავშვი მაინც აჩვენეთ ექიმს.

მწვავე ფორმის მოულოდნელად გაძნელებულ სუნთქვას სრულიად სხვა მნიშვნელობა აქვს. ის შეიძლება გამოიწვიოს კრუპმა, ასთმამ ან სხვა დაავადებამ და ამიტომ ექიმის დაუყოვნებლივ ჩარევას საჭიროებს.

ბავშვი ექიმს აჩვენეთ გაძნელებული სუნთქვის ყოველ ცალკეულ შემთხვევაში, სულერთია, მუდმივი იქნება ის, თუ მოულოდნელად წარმოიქმნება.

290. სუნთქვის შეკავება მოსდის ზოგიერთ ბავშვს, როცა ის გალურჯებამდე ტირის. პირველად დედა ძალიან დაფრთხება. მაგრამ როგორც ქუხს, ისე არ წვიმს. ასეთი შეტევები საშიში არ არის და მხოლოდ ბავშვის ტემპერამენტზე მეტყველებს. (ეს შეტევები ხშირად იმ ბავშვებსაც მოსდით, რომლებიც სხვა დროს, საერთოდ, მშვიდნი და მხიარულნი არიან). ბავშვის მკურნალმა ექიმმა უნდა იცოდეს, რომ თქვენ ბავშვს სუნთქვის შეკავება ემართება ხოლმე, მართალია, არავითარი მკურნალობა არ არის საჭირო, მაგრამ ექიმში ყურადღებას მიაქცევს ბავშვის საერთო ფიზიკურ მდგომარეობას. ოღონდ, შეტევის შიშით, ბავშვი როცა ტირილს დააპირებს, ხელში არ აიყვანოთ, თორემ გაგინებავრდებათ.

291. მკერდუკანა ჯირკვავალი (თიბუჭური). ამ ჯირკვავალს ძალიან სასიყვარულოდ მიიჩნევენ და შიშით მოიხსენიებენ ხოლმე. გადიდებული მკერდუკანა ჯირკვავალი ხშირად ბავშვის მოულოდნელი სიკვდილის მიზეზადაც მიაჩნდათ. მაგრამ ბევრ შემთხვევაში, როცა ეგონათ, ბავშვი ამ ჯირკვავალის გადიდების შედეგად დაიღუპაო, გამოიკვლეულა, რომ ბავშვი რომელიმე მოულოდნელი დაავადების მსხვერპლი გამხდარა.

დამიჯერეთ, ჯანმრთელი ახალშობილის მკერდუკანა ჯირკვავალი ნუ გადარდებთ. სრულიად ზედმეტია ჯირკვალის რენტგენოგრაფია მისი ზომის გასარკვევად.

ახალშობილისათვის დამასასიანოთხავალი ზოგადი ნარკოზული მოვლენები

292. შეკრთომა. ახალშობილებს აკრთობთ ძლიერი ხმაური და სხეულის მდებარეობის მოულოდნელი შეცვლა. ზოგი ბავშვი მეტად მგრძნობიარეა, ზოგი ნაკლებად. ზოგიერთ ბავშვს, რომელიც ბრტყელ, მაგარ ზედაპირზე წევს, ხელის ან ფეხის მკვეთრად განძრევისას შიში ეუფლება. ასეთ ბავშვს, ალბათ, არ უყვარს აბაზანაში ბანაობა. დედა იძულებული იქნება ბავშვი მუხლებზე დაისვას და ისე დაბანოს, მერე კი ორივე ხელი მაგრად ჩასჭიდოს და აბაზანაში გადაავლოს წყალი. საერთოდ, მგრძნობიარე ბავშვი ყოველთვის მაგრად უნდა გეჭიროთ. ასაკთან ერთად ეს მოვლენები ქრება.

293. კანკალი. ზოგ ახალშობილს დროდადრო აკანკალებს. ბავშვს შეიძლება ნიკაპი, ხელები ან ფეხები აუკანკალებს, განსაკუთრებით მას შემდეგ, რაც ეს-ესაა ტანზე გახადეს ან როცა აღგზნებულია. ამ ამბავმა არ აგაღელვოთ. კანკალი კიდევ ერთი დასტურია იმისა, თუ რაოდენ არასრულყოფილია ახალშობილის ნერვული სისტემა. დროთა განმავლობაში ეს მოვლენაც გაქრება.

294. ტოკვა. ზოგ ბავშვს ძილში კრუნჩხვითი ტოკვა ემართება. ძალიან ცოტა ახალშობილია ისეთი, ტოკვა ხშირად რომ მოსდიოდეს. ეს მოვლენაც ქრება დროთა განმავლობაში, მაგრამ ყოველ შემთხვევისთვის ექიმს მაინც უთხარით.

295. ბავშვები, რომლებიც თავს ურტყამენ საწოლის კედელს, თავს აქანავენ ან მთელი ტანით ირწყვიან. დედა, რასაკვირველია, წუხს, როცა ხედავს, როგორ ურტყამს თავს მისი შვილი საწოლის ძვიდეს. დედას ეს მოძრაობა იმდენად მტკივნეულად და უაზროდ მიაჩნია, რომ ეჭვობს კიდეც, - ნორმალურია თუ არა ჩემი ბავშვიო. დედას ეშინია, ამ დარტყმებით ბავშვმა ტვინი არ დაიზიანოს. და მართლაც, უნდა ვაღიარო, დროდადრო საწოლზე ბავშვის თავის ბრახუნი ერთობ მძიმე გადასატანია.

არიან ბავშვები, რომლებიც თავს აქეთ-იქით აქანავენ. არიან ისეთებიც, რომლებიც ოთხზე დადგებიან და რიტმულად წინ და უკან ირხევიან. ამ დროს, ზოგჯერ, საწოლი ოთახში მანამ დახრივინებს, სანამ კედელს არ მიეხრება.

რას უნდა ნიშნავდეს ეს რიტმული მოძრაობანი? მე ვფიქრობ, ამაზე ზუსტი პასუხის გაცემა ჯერჯერობით ძნელია, მაგრამ არსებობს მთელი რიგი ვარაუდებისა. უწინარეს ყოვლისა, ეს ჩვევა თავს იჩენს ხოლმე სიცოცხლის პირველი წლის მეორე ნახევარში. ამ ასაკში ბავშვებს რიტმის გრძნობა უვითარდებათ, და ისინი ცდილობენ მუსიკის ტაქტს აჟყვნენ. მაგრამ ეს მხოლოდ ნაწილობრივ ხსნის ამ მოვლენას. უფრო ხშირად ბავშვები თავს ურტყამენ ან ირწყვიან დაძინების წინ, ანდა მაშინ, როცა ნახევრად გამოღვიძებული, ხელახლა დაძინებას ლამობენ. ჩვენ ვიცით, რომ დაღლილობისგან ბევრ ბავშვს დაძინება ძალიან უჭირს. დაძინების წინ ასეთმა ბავშვებმა დაძაბულობის ხანა უნდა გავლონ. (ზოგიერთი 2 და 3 თვის ბავშვი ძილის წინ რამდენიმე წუთს თავგამოდებით ყვირის). შესაძლოა, ბავშვები, რომლებიც ძილის წინ თითქოს წოვენ, კედელს თავს ურტყამენ ან მთელი ტანით მოძრაობენ, ამ ხერხით თავს იმშვიდებენ და ნერვულ დაძაბულობას იხსნიან.

ბევრ ექიმს მიაჩნია, რომ სხეულის ამგვარი რიტმული მოძრაობანი ნიშანდობლივია იმ ბავშვებისთვის, რომლებიც ალერსს ნაწილობრივ მოკლებულნი არიან. ამ სიტყვებში სიმართლის მარცვალ დიახაც რომ ურევია. ხშირად ახალბედა მშობლები

ისე სერიოზულად ეკიდებიან თავიანთ მოვალეობას, რომ დრო-დადრო ბუნებრიობასა და ძალდაუტანებლობას, ვაი რომ, ლალატობენ, საუბედუროდ, მათ ავიწყდებათ, რომ ბავშვს ნაზი, ალერსიანი მოპყრობა სჭირდება. ჰოდა, მომავალში ისიც, ალბათ, უცხვირპირო და ალერსმონატრებული კაცი დადგება. ეს ჩვევები ბავშვის ჭკუანაკლებობას როდი ნიშნავს. დარტყმებიც ტვინს როდი დაუზიანებს, მაგრამ ყოველი შემთხვევისთვის, ბავშვი რომ დალურჯებას გადაარჩინოთ, კედლებს რაიმე რბილი ქსოვილი ააკარით. ერთმა მამამ აი, რა ქნა: საწოლის წინა კედელი სულაც ჩამოხსნა და ამის მაგიერ ქსოვილის სქელი ნაჭერი ააკრა. თუ თქვენი ბავშვი ყურისწამლებად აგრიზინებს საწოლს წინ და უკან, საწოლი იატაკზე დამაგრებულ ნოხზე დაადგით ან კედელს რბილი ქსოვილი ააკარით.

ისიც უნდა გითხრათ, რომ ბავშვს ძილის წინ ამ რიტმულ მოძრაობებს ნუ აუკრძალავთ, ნურც გაუჯავრდებით, თორემ გაჯავრება კიდევ უფრო გაზრდის მის ნერვულ დაძაბულობას.

თითის წოვა

296. თითის წოვა იოლი პრობლემა არ გახლავთ. მის შესახებ მრავალი საწინააღმდეგო აზრი არსებობს. მე მოკლედ მოგიტხრობთ, რა ვიცი ამ პრობლემის ირგვლივ და როგორ ავარადოთ მას თავი. წინათ მიაჩნდათ, რომ თითის წოვა უბრალოდ ცუდი ჩვევაა. როცა ბავშვი თითის წოვას იწყებდა, იმას შიშით, რომ წოვა „ჩვევად“ არ ქცეულიყო, დედა ყოველნაირად ცდილობდა აერიდებინა ბავშვი ამ მავნე ზნეს. ახლა ჩვენ ვიცით, რომ თითის წოვის ჩვევა, დასაწყისში მაინც, სულ სხვა ხასიათისაა. თითის წოვის უმთავრესი მიზეზი წოვის დაუკმაყოფილებელი ინსტიქტია. ექიმი დავიდ ლევი მიუთითებს, რომ ბავშვები, რომლებსაც 3 საათში ერთხელ აჭმევენ, უფრო ნაკლებად წოვენ თითს, ვიდრე ისინი, რომლებსაც 4 საათში ერთხელ აჭმევენ. ბავშვები, რომლებიც 10 წუთში გამოსწოვენ რძის აუცილებელ რაოდენობას (თუ საწოვარა ძველია და რბილი), თითს უფრო მეტად სწოვენ, ვიდრე ისინი, ვისაც გასაძლომად 20 წუთი მაინც სჭირდება. |

ექიმი ლევი პატარა ლეკვებს პიპეტით ავუმევედა, ასე რომ, მათ წოვის საშუალება არ ჰქონდათ. ისინი ზუსტად იმ ბავშვებით იქცეოდნენ, რომლებსაც წოვის ინსტინქტი დაუკმაყოფილებელი ჰქონდათ: ლეკვები ისე ინტენსიურად წოვდნენ საკუთარ თათებს, დებისა და ძმების თათებს, რომ მათ ბალანი გასცივდათ.

თუ თქვენი ბავშვი თითის წოვას იწყებს, იმას მაგიერ, რომ მაშინვე გამოაღებინოთ პირიდან, უკეთესი იქნება, ძუძუ, საწოვარა ან მატყუარა-საწოვარა დიდხანს მიაწოვინოთ (იხ 306-ე ქვეთავი). ამავე დროს, კვების სიხშირე და ხანგრძლივობაც უნდა გაითვალისწინოთ.

297. როგორც კი ბავშვი თითის წოვას დაიწყებს, ზომები მაშინვე უნდა მიიღოთ, მერე უკვე გვიან იქნება. ბევრი ახალშობილი პირველ თვეებში სხეულის ნაწილებს ვერ იმორჩილებს. აბა, დაუკვირდით, რა მძიმედ წევს ბავშვი ხელს და გაფაციცებით ეძებს პირით: თუკი შემთხვევით მუჭი პირში მოუხვდა, ხარბად წოვას დაუწყებს და მანამდე წოვს, სანამ მუჭის გაჩერებას შეძლებს. ეს ქცევა იმას მოწმობს, რომ ბავშვის წოვის ინსტინქტი დაუკმაყოფილებელია და ძუძუს ან საწოვარას წოვის დრო აუცილებლად უნდა გაზარდოთ.

ბავშვს წოვის განსაკუთრებულად დიდი მოთხოვნილება 3-4 თვის ასაკში აქვს. დროთა განმავლობაში მოთხოვნილება თანდათან კლებულობს. ზოგი ბავშვი 7 თვის ასაკში უკვე გულგრილად ეკიდება წოვის პროცესს, ზოგს კი ეს ყინი მხოლოდ ერთი წლის შემდგომ გაუვლის.

წოვის ინსტინქტი ყველა ბავშვს ერთნაირი როდი აქვს. ზოგი 15 წუთზე მეტს არასდროს არ წოვს და მაინც თითის წოვის არავითარი სურვილი არა აქვს, ზოგი კი ყოველ ჭამაზე 20 წუთის ან მეტი ხნის განმავლობაში ძუძუს ან საწოვარას თავს არ ანებებს და ამის შემდეგ თითსაც დიდხანს წოვს. ზოგი ბავშვი თითის წოვას ჯერ კიდევ სამშობიარო სახლში იწყებს და შინაც აგრძელებს. მე მგონია, რომ თითის წოვის მოთხოვნილება — თანდაყოლილი მოვლენაა.

თუ ბავშვი თითს წოვს სულ რამდენიმე წუთს, ისიც დაბურების წინ, ასაღელვებელი არა გაქვთ რა. მას ნამდვილად შიამაგრამ, აი, როცა ბავშვი დაბურებისთანავე ან კვებათა შორის

შუალედში იწყებს თითის წოვას, მაშინ, დიახაც რომ კარგად უნდა მოიფიქროთ, თუ როგორ დააკმაყოფილოთ ბავშვის წოვის მოთხოვნილება. ბავშვები თითის წოვას უმთავრესად 3 თვის ასაკამდე იწყებენ.

კბილების ამოსვლის ხანაში (3-დან 4 თვემდე) თითქმის ყველა ბავშვს ჩვევია თავისი ხელების ან თითების კბენა. კბენა თითების წოვაში არ აგერიოთ. რა თქმა უნდა, ის ბავშვი, რომელიც თითს წოვს, კბილების ამოსვლის დროს თავის თითს კბენს კიდევ.

29მ. თითის წოვა ძუძუთი კვების დროს. მე ვფიქრობ, რომ ძუძუს მწოველი ბავშვი თავის თითებს იშვიათად წოვს. ეს, ალბათ, იმიტომ ხდება, რომ ბავშვი დედას იმდენ ხანს ჰყავს ძუძუზე, რამდენიც მას სურს. დედამ არ იცის, ძუძუში აქვს თუ არა კიდევ რძე და ამიტომ მთლიანად ენდობა ბავშვს. როცა ბავშვი ბოთლიდან რძეს სულ გამოწოვს, ის იძულებულია გაჩერდეს ან იმიტომ, რომ ჰაერის მოქაჩვა არ მოსწონს, ან კიდევ იმიტომ, რომ დედა ცარიელ ბოთლს ართმევს. როცა ძუძუს მწოველი ბავშვი თითის წოვას იწყებს, თქვენ, უპირველეს ყოვლისა, კვების დრო 30—40 წუთამდე უნდა გაზარდოთ, თუ, რასაკვირველია, ამის საშუალება გაქვთ. ბავშვი ძუძუდან თითქმის მთელ რძეს 5—6 წუთში გამოსწოვს, შემდეგ კი მხოლოდ წოვის ინსტიქტს იკმაყოფილებს და დარჩენილ რძეს წვეთ-წვეთობით წოვს. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, თუ ბავშვი ძუძუს 35 წუთს მოსწოვს, ის თითქმის იმდენივე რძეს მიიღებს, რასაც 20 წუთშიც გამოსწოვდა. თუ თქვენ ნებას დართავთ ბავშვს, იმდენ ხანს წოვოს ძუძუ, რამდენიც მას უნდა, გაცივებული დარჩებით: ზოგჯერ ბავშვი მხოლოდ 10 წუთს წოვს, ზოგჯერ კი თითქმის 40 წუთს. ეს მაგალითი გვიდასტურებს სარძევე უირკვლის საოცარ უნარს: შეეგუოს ბავშვის მოთხოვნილებებსა და საჭიროებას.

თუ ბავშვი ყოველ ჭამაზე მხოლოდ ერთ ძუძუს ცლის და მეტი არ უნდა, თქვენ ვერაფრით ვერ აიძულებთ მეორეც მოწოვოს. მაგრამ ბავშვი, რომელიც ორივე ძუძუს წოვს ყოველ ჭამაზე და თითს მაინც წოვს, უკვე სხვა პრობლემას წარმოადგენს. წარმოვიდგინოთ, რომ ბავშვი ერთ ძუძუს 10 წუთი წოვს, მერე მას მეორე ძუძუს აძლევენ. ბავშვმა, შეიძლება, ძალიან ბევრი რძე გამოწოვა პირველი ძუძუდან და უსიამოვნოდ გატიკ-

ნული მუცელი აწუხებს, ამიტომ 5 წუთის შემდეგ თავს ანებებს მეორე ძუძუს, თუმცა წოვის მოთხოვნილება ჯერ კიდევ ვერ დაუკმაყოფილებია და თითის წოვას იწყებს.

ბავშვმა რომ ძუძუ დიდხანს წოვოს, ერთ ძუძუზე იმდენ ხანს გყავდეთ, რამდენიც მას უნდა. შეიძლება რძე არ ეყოს, მაგრამ მაინც გააჩერეთ საკმაო ხანს და მერე მეორე მიეცით, დაე, პირველი ძუძუ 20 წუთს მაინც მოწოვოს (თუ ასე სურს), მერე კი მეორე ძუძუ მიეცით, რომელსაც აგრეთვე იმდენ ხანს მოსწოვს, რამდენიც თვითონ უნდა.

299. თითების წოვა ხელოვნური კვების დროს. ჩვეულებრივ, თითის წოვას ბავშვი იწყებს მაშინ, როცა ის თავის ულუფა რძეს უწინდელივით 20 წუთში კი არა, არამედ 10 წუთში გადაყლურწავს. ეს იმიტომ ხდება, რომ ბავშვი იზრდება, ძალას იკრებს, საწოვარები კი ძველდება და რბილდება. როცა ახალ საწოვარას ყიდულობთ, იმისგან დამოუკიდებლად, თუ რამდენ ხანს უნდება ბავშვი თავისი იჯრის შეჭმას, ნახვრეტი არ გაადიდოთ; მაშინ ბავშვს ულუფის გამოსაწოვად მეტი დრო დასჭირდება. მაგრამ თუ ნახვრეტი მეტისმეტად პატარაა, ბავშვი დაიღლებს და საერთოდ გაანებებს თავს წოვას. საწოვარას ნახვრეტი იმ ზომის უნდა იყოს, რომ ბავშვმა, პირველი 6 თვის მანძილზე მაინც, ულუფა რძე 20 წუთში გამოსწოვოს (მხედველობაში გვაქვს დრო, როცა ის ნამდვილად წოვს, დასვენების წუთები არ იანგარიშება).

თუ ისეთი ღონიერი შვილი გყავთ, რომ ულუფა რძეს ახალი საწოვარათიც კი 10—12 წუთში ყლურწავს, მაშინ გახვრეტილი საწოვარები იყიდეთ და გახურებული ნემსით ნახვრეტი თავად გააკეთეთ. (იხ. 165-ე ქვეთავი). აიღეთ წვრილი ნემსი და საწოვარა სწრაფად გახვრიტეთ. მერე შეამოწმეთ, როგორ წამოვა რძე.

300. თუ ბავშვი თითს წოვს, კვებათა რაოდენობა არ შეამციროთ. დღე-ღამეში კვებათა რაოდენობას ბავშვის წოვის ინსტინქტის დასაკმაყოფილებლად ისეთივე მნიშვნელობა აქვს, როგორც კვების ხანგრძლივობას. თუ თქვენ კვების ხანგრძლივობა გაზარდეთ, მაგრამ ბავშვმა თითის წოვას მაინც არ დაანება თავი, მე არ გირჩევდით დღე-ღამის კვებათა რაოდენობაც შეგემცირობინათ. მაგალითად, თუ 3 თვის ბავშვი საღამოს აღარ ჭამს, მაგრამ გამუდმებით წოვს თითს, კარგი იქნება 22 საათზე გააღვი-

ძოთ, თუ, რა თქმა უნდა, როცა გაიღვიძებს, საჭმელზე უარს არ იტყვის. ორიოდე თვის შემდეგ შეგიძლიათ საღამოს კვება მიატოვებინოთ. ეს ეხება ოთხჯერად კვებიდან სამჯერად კვებაზე გადასვლის ხანას.

301. როგორ მოქმედებს თითის წოვა კბილების ზრდაზე. ეს ამბავი თქვენ, რა თქმა უნდა, გაწუხებთ; და მართლაც, თითის მწოველ ბავშვებს ზედა წინა კბილები ხშირად წინ წამოწეული, ხოლო ქვედა წინა კბილები ოდნავ უკან ჩაზნექილი აქვთ. რაც უფრო ხშირად წოვს ბავშვი თითს, მით უფრო მეტად ინაცვლებს ადგილს კბილები. კბილების ადგილმონაცვლეობა მნიშვნელოვანწილად დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ ძევს თითი პირში, როცა ბავშვი მას წოვს. მაგრამ კბილის ექიმები ამტკიცებენ, რომ თითის წოვა არავითარ ზეგავლენას არ ახდენს ბავშვის მუდმივ კბილებზე, რაც დაახლოებით 6 წლის ასაკში ამოადის. სხვანაირად რომ ვთქვათ, თუ თითის წოვას ბავშვი 6 წლამდე დაანებებს თავს (და ეს თითქმის ასეც ხდება), საეჭვოა, რომ მან მუდმივი კბილები დაიზიანოს.

თუმცა, მიუხედავად იმისა, ახდენს თუ არა რაიმე გავლენას თითების წოვა კბილების ზრდაზე, თქვენ მაინც გინდათ, რომ ბავშვი ამ ზნეს რაც შეიძლება მალე გადააჩვიოთ. ყველა ის მითითება, რაზეც ადრე გესაუბრეთ, საშუალებას მოგცემთ თითის წოვას ბოლო მოუღოთ.

302. რატომ არ უნდა მიმართოთ შემზღუდველ საშუალებებს. ბავშვი რომ თითის წოვას გადააჩვიოთ, მე არ გირჩევთ ხელები დაუბათ, იდაყვებზე რეზინის არტაშანი ან ალუმინის ხელხუნდები ჩამოაცვათ. რატომ? ჯერ ერთი, იმიტომ, რომ ბავშვი დაიტანჯება და, მეორეც, შემზღუდველი საშუალებანი, ჩვეულებრივ, არ ჰკურნავს იმ ბავშვს, რომელიც თითს ხშირად წოვს. ყველა ჩვენთაგანს სმენია იმ საწყალი დედების გასაჭირი, რომლებიც ბავშვებს ხელებს უკრავდნენ ან თითებზე რაიმე მწარეს უსვაბდნენ არათუ რამდენიმე დღის, არამედ რამდენიმე თვის მანძილზეც კი, მაგრამ რა წამსაც შეწყვეტდნენ დედები ზემოქმედებას, თითი იმ წამსვე პირისკენ გაქანდებოდა. მართალია, მიღებული ზომები ზოგჯერ ზიზანს აღწევდა, მაგრამ, როგორც მერე გამოირკვა, თურმე ეს ბავშვები ისედაც ძალიან იშვიათად წოვდნენ თითს (ბავშვების მეტი წილი დროდადრო თითებს

წოვს, მაგრამ თქვენს ჩაურევლად მალევე ანებებენ თავს). მე ვფიქრობ, რომ „თავგამოდებული თითისმწოველის“ მიმართ შემსლუდელი საშუალებანი არ გამოგადგებათ: თავს თუ არ დაანებებთ, ბავშვი უფრო გაჯიუტდება და თითსაც კარგა ხანს არ მოეპეება.

303. თითის წოვა უფრო მოზრდილ ბავშვებში. დაასლოებით ერთი წლას ასაკში თათების წოვას უკვე სულ სხვა მიზეზი აქვს: ეს არის დამაწყენარებელი საშუალება, რასაც ბავშვი განსაკუთრებულ შემთხვევაში მიმართავს ხოლმე. ბავშვი თითს მაშინ წოვს, როცა მოწყენილია, დაღლილია, ან რამე აწუხებს, ან კიდევ, მალე რომ დაიძინოს. მოზრდილი ასაკის ბავშვი ჩვილობას უბრუნდება (როცა წოვა მისი დიდი სისარული იყო) და თითს წოვს იმ შემთხვევაში, როცა თავისას ვერ გაიტანს ან რაიმეს ვერ ეგუება.

და თითს მაინც ის ბავშვები წოვენ, ვინც ამას ადრე, წოვის ინსტინქტის დასაკმაყოფილებლად აკეთებდა. ძალიან იშვიათად გვხვდება ბავშვი, რომელმაც თითის წოვა პირველად ერთი წლის მერე დაიწყო.

ცხადია, 1—2—3 წლის ბავშვებს იმ საშუალებით არ მკურნა-¹ლობენ, როგორც ახალშობილებს (ე. ი. ძუძუს ან მანჯარას წოვის დროის გახანგრძლივება). თუ ბავშვი მეტწილად მშვიდად არის, გულდია და მხიარულია, თუ კარგად თამაშობს და მხოლოდ ძილის წინ ან დღის განმავლობაში იშვიათად თუ მოწოვს თითს, მე მგონი, არავითარი ზომების მიღება არ არის საჭირო. მაგრამ თუ ბავშვი თითქმის გამუდმებით წოვს თითს, იმის მაგიერ, რომ ითამაშოს, მაშინ მშობლებს დაფიქრება მართებთ: რა აწუხებს ბავშვს, რად არის აუცილებელი წოვით თავი დაიმშვიდოს და შეიძლება თუ არა რითიმე დაეხმარონ, რომ ეს აუცილებლობა გაქრეს. იქნებ ბავშვი იმიტომაც მოწყენილი, რომ ამ ხანაგები არა ჰყავს ან კიდევ სათამაშოები არ ჰყოფნის; ან იქნებ ერთთავად საბავშვო ეტლში ზის; ან იქნებ ბავშვს გული მოსდის დედაზე, რადგან ის ყველაფერს უშლის და არასდროს არ აძლევს თვითნებურად მოქცევის საშუალებას. კარგი იქნება, თუ ბავშვის ყურადღებას რაიმე სათამაშო საგანზე გადაიტანთ.

აგერ, სხვა ბავშვს თანატოლი მეგობრებიც ჰყავს, შინაც არავინ არაფერს უშლის, მაგრამ მეტიმეტად მორცხვია და ამ

თაისუფლებას ვერ იყენებს. გვერდზე გაღება, ბავშვების თამაშს თვალს ადევნებს და თითს წოვს. მე განა იმას ვამბობ, რომ ყოველი ბავშვი, ვინც კი თითს წოვს, განსაკუთრებულ პრობლემას წარმოადგენს-მეთქი. ყველაზე ბედნიერ და ზედმიწევნით მოვლილ ბავშვებსაც აქვთ წუთები, როცა გუნებაზე ვერ არიან. პატარა ბავშვები, რომლებიც თითს წოვენ, შეიძლება ბუნებით ძალიანაც წყნარნი და მხიარულნი იყვნენ და არავითარ ცვლილებებს არ საჭიროებდნენ. ასე რომ, თუ თქვენი ბავშვი გამუდმებით თითს წოვს, შეეცადეთ ცხოვრება გაუნხალისოთ და გაუმხიარულოთ.

იგივე შეიძლება ვთქვათ ბავშვებზე, რომლებიც საბნის ყურეს ან პალტოს საყელოს წუწნიან, როცა ეძინებათ ან მოწყვნილნი არიან, ან თავს მიტოვებულად გრძნობენ. ბავშვს ამის გამო არ გაუჯავრდეთ და პირიდან თითი არ გამოაღებინოთ. ხშირად ასეთ რჩევასაც გაიგონებთ: კარგი იქნება ამ დროს ბავშვს რაიმე სათამაშო მისცეთო, მაგრამ, თუ თქვენ დაუყოვნებლივ ფეხზე წამოხტებით ხოლმე და რა წამს ბავშვი თითს პირთან მიიტანს, მაშინვე რაიმე ძველ სათამაშოს ჩაჩურთავთ ხელში, ბავშვი ეშმაკურ ფანდს მალე მიგიხვდებათ. ზოგი ბავშვის „მოსყიდვის“ რჩევას იძლევა. თუ თქვენი 5 წლის ბავშვი თითს ისევ წოვს (რაც ძალიან იშვიათი შემთხვევაა) თქვენ უთუოდ წუხართ, რომ მან მუდმივი კბილები არ დაიზიანოს, რამაც ეს-ესაა უნდა ამოჭრას. ამ ასაკში „მოსყიდვამ“, თუ პატარას სასიამოვნო რამეს შეპირდით, იქნებ მართლაც გიშველოთ. მაგრამ 2-3 წლის ბავშვს პრაქტიკულად არ ძალუძს ნებისყოფის გამოჩენა და გასამრჯელოს გულისთვის ინსტინქტის დაკმაყოფილებაზე უარის თქმა. ამიტომ გაწვალდებით და მაინც ვერაფერს მიაღწევთ.

ამგვარად, თუ თქვენი ბავშვი თითს წოვს, ეცადეთ სასიამოვნო ცხოვრება შეუქმნათ. შეახსენეთ, რომ ოდესმე დიდი გაიზრდება და თითის წოვას თავს დაანებებს. მეგობრული წახალისება-წაქეზება ბავშვს აიძულებს თვითონვე მოინდომოს და შეძლოს ამ ჩვევის გადაგდება. გაჯავრება კი ვერაფერი შგილი დამახმარება. რაც მთავარია, ეცადეთ ამაზე საერთოდ არ იფიქროთ, თუ თქვენ ხმას არ იღებთ, მაგრამ მაინც ლეღავთ, ბავშვიც შეწუხდება და ყოველივე ეს უკუერეაქციას გამოიწვევს. გახსოვდეთ,

რომ თითის წოვა დროთა განმავლობაში თავისთავად ქრება: უმრავლეს შემთხვევაში კი მანამდე, სანამ მუდმივი კბილები იჩენს თავს. თუმცა ეს ჩვევა ერთბაშად როდი ისპობა. თითის წოვა იშვიათად ქრება 3 წლამდე. როგორც წესი, ის თანდათანობით კლებულობს და საბოლოოდ ქრება 3-დან 6 წელს შორის.

304. ხშირად ბავშვი თითის წოვასთან ერთად რაიმე სხვა მოძრაობასაც აკეთებს. ზოგი ბავშვი საბანს, საგებს ან ნაჭრის სათამაშოს სრესს და ქაჩავს, ყურებზე ისვამს ხელს ან თმის კულულს გრეხს. ზოგი სახეზე მიიკრავს რაიმე ნაჭერს და თავისუფალ თითს ცხვირზე ან ტუჩზე ისვამს. ეს ჩვევებიც, ისევე, როგორც თითების წოვა, დროთა განმავლობაში გაივლის.

ბავშვი რომ ძველ ჭინჭს ან გაქექილ სათამაშოს, რომლებსაც თითის წოვის დროს გულში იკრავდა, განსაკუთრებულად შეიყვარებს, დედას გული მოსდის, ულამაზოდ ეჩვენება, მაგრამ მეტი რა გზა გაქვთ, შეუმჩნეველად უნდა ააცალოთ ხოლმე ეს საგანი, გარეცხოთ და გააშროთ. ზოგჯერ ბავშვი თანახმაა ძველი სათამაშო ზუსტად ასეთივე ახალი სათამაშოთი შეცვალოს. არ უნდა ვაიძულოთ ბავშვი გადაადგოს ის, რასაც მისთვის დიდი შვება მოაქვს. როგორც კი თაწს მოერევა, ბავშვი მაშინვე გადაეჩვენება ამ ზნეს.

305. კიდევ ერთი ჩვევა. ხანდახან პატარები საკუთარ ენას წოვენ და ლეჭავენ. ზოგჯერ ამას ის ბავშვი ჩადის, რომელსაც თითი რომ არ მოეწოვა, ხელები შეუკრეს. მე გირჩევთ, დაუყოვნებლივ მისცეთ ბავშვს თითის წოვის ნება, სანამ ენის ლეჭვა ჩვევად არ გადაქცევიან. გარდა ამისა, უნდა შეამოწმონ და დარწმუნდეთ, საკმარისად ჰყავს თუ არა ბავშვს თანატოლი მეგობრები და ჰყოფნის თუ არა სათამაშოები და მშობლიური სიყვარული.

მატყუარა-საწოვარა

306. მატყუარა-საწოვარას შვება მოაქვს გაზების დაგროვებისას და ბავშვს თითის წოვას არიდებს. მატყუარა-საწოვარა უნასვრეტებო საწოვარაა. იგი დამაგრებულია პლასტმასის დისკოზე, რაც ბავშვს არ აძლევს იმის საშუალებას, რომ საწოვარი მთლიანად ჩაიდოს პირში.

წინათ, თუ ბავშვი ძალიან ხშირად ტიროდა, მატყუარა-საწოვარებს დიდი გასავალი ჰქონდა. მაგრამ XX საუკუნის პირველ ნახევარში, როცა სისუფთავეს და კარგ მანერებს განსაკუთრებული ყურადღება მიექცა, მატყუარა-საწოვარას ამრეზით შეხედეს და არაჰიგიენურ, არასასიამოვნო ჩვევად აღიარეს. ამ უკნასკნელ წლებში კი მშობლებისა და ექიმების ერთმა ნაწილმა ისევ იბრუნეს პირი მატყუარა-საწოვარასაკენ, რადგანაც იგი შვებას გვრის ბავშვს გაზების დაგროვებისას და თითებას წოვის მავნე ზნესაც არიდებს. მშობლებისა და ექიმების მეორე ნაწილი კი მატყუარა-საწოვარებს ჯერ კიდევ ალმაცერად უყურებს.

ექიმები და მშობლები დაჰკვირვებიან, რომ ახალშობილები, რომლებიც მატყუარა-საწოვარებს მიეჩვივნენ, შემდეგში თითებს იშვიათად წოვდნენ. საწოვარას მიჩვეული ბავშვები 1 ან 2 წლამდე ვერ ანებებენ მას თავს, ზოგიერთი კი 3 წლამდე განაგრძობს წოვას.

მშობლებს ასეთი მდგომარეობა სამარცხვინოდ მიაჩნიათ. ესინი მიიჩნევენ, რომ მატყუარა-საწოვარას წოვა თითის წოვაზე უარესია. ეს უკვე გემოვნებას გააჩნია. მატყუარა-საწოვარას თითების წოვასთან შედარებით აშკარა უპირატესობანი აქვს. ბავშვების უმრავლესობა, ვინც 3 თვიდან წოვს თითს, ასე აგრძელებს 1—2—3 წლამდე და მხოლოდ 3—დან 6 წლამდე თანდათანობით ანებებს თავს. ზოგი ბავშვი კი თითს 6 წლის ასაკს ზეითაც წოვს. იმ ბავშვების ნახევარი (თითის მწოველი ბავშვებისაგან განსხვავებით), ვინც მატყუარა-საწოვარას დაბადებიდანვეა შეჩვეული, უარს ამბობს მასზე 3—დან 6 თვემდე. დანარჩენი ბავშვების უმრავლესობა კი თავს ანებებს 1—2 წლის ასაკში. სხვაობა მართლაც რომ დიდია. რაც შეეხება მეორე უპირატესობას, მატყუარა-საწოვარას წოვა, თითების წოვასთან შედარებით, ამოსაჭრელ კბილებზე ნაკლებ დეფორმაციას ახდენს. მოგახსენებთ ჩემს აზრსაც, თუ რატომ ანებებს ბავშვი საწოვარას წოვას თავს უფრო ადრე, ვიდრე თითების წოვას. პირველ 3—4 თვეს წოვის ინსტინქტი განსაკუთრებით მძლავრია. მაგრამ 3 თვემდე ახალშობილს ჯერ კიდევ არ ძალუძს თითი პირში ჩაიდოს და იქ გააჩეროს. ამრიგად, შესაძლებელია, წოვის მოთხოვნილება თანდათანობით გაიზარდოს და თავი იჩინოს

მაშინ, როცა ბავშვს ბოლოს და ბოლოს შეუძლავა თითი პირში ჩაიდოს. პოდა, ბავშვიც წოვის დაუკმაყოფილებელ მოთხოვნებებს ინახლაურებს. თუკი დედა დაპურებისთანავე, და ისიც პირველსავე დღეს, მატყუარა-საწოვარას მისცემს ბავშვს, ბავშვი იმდენ ხანს მოწოვს, რამდენიც მას სურს და ამით წოვას ინსტინქტს იკმაყოფილებს პირველ თვეებში, როცა ინსტინქტი ფველაზე მეტად მკლავნდება. მაგრამ თუ ბავშვის პირში მატყუარა-საწოვარას დანახვას ვერ იტანთ, აჯობებს სულაც არ იხმაროთ: არც თქვენ გაღზიანდებით და არც ბავშვის შეხედვა გაგაღზიანებთ. თუ თქვენ გრძნობთ, რომ ბავშვს მატყუარა-საწოვარა სჭირდება, მაგრამ მეზობლების ან ნათესაეების გერიდებათ, უთხარით, რომ ახლა ყველა ასე სჩადის, ანდა ეს მათ სულაც არ ეხებათ.

307. როგორ უნდა ვიხმაროთ მატყუარა-საწოვარა. თუ თქვენ მატყუარა-საწოვარას უმთავრესად გაზების დაგროვების დროს ხმარობთ, სწორედ მაშინ უნდა მისცეთ, როცა ბავშვს მუცელი ტკივა. უმრავლეს შემთხვევაში 3 თვის მერე ბავშვს გაზები აღარ აწუხებს.

როგორ მოვიხმაროთ მატყუარა-საწოვარა, თუ გვინდა, რომ თითების წოვა თავიდან ავიცილოთ? ჯერ ერთი, ბავშვების თითქმის ნახევარი არასდროს არ ცდილობს თითი მოწოვას ან ამას იშვიათად, ან კიდევ ცოტა ხნით აკეთებს. ამ შემთხვევაში თავიდან ასაცილებელიც არაფერი გაქვთ. ხოლო თუ თქვენ ბავშვს გაზების დაგროვებით გამოწვეული მუცლის ტკივილი არ აწუხებს, მატყუარა-საწოვარა საერთოდ არ გჭირდებათ. მაგრამ როცა ბავშვი ცდილობს, ჭამის შემდეგ თითი პირში ჩაიჩაროს, ხოლო თუკი ამას მოახერხებს და ხარბად წოვს, ხომ არ აჯობებდა საწოვარა მიგეცათ?

თუ ბავშვი თითის წოვას მიეჩვია, თქვენ კი მხოლოდ რამდენიმე კვირის ან რამდენიმე თვის შემდეგ მოეგეთ გონს, ბავშვი, ალბათ, უარს იტყვის მატყუარა-საწოვარაზე, წოვა სასიამოვნო შეგრძნებას იწვევს როგორც პირში, ისე თითშიც და ისიც მიეჩვევა ამ სიამოვნებას. ამიტომ, თუ საწოვარას ხმარება გადაწყვიტეთ, ის სიცოცხლის პარველივე კვირებში უნდა მისცეთ ჩვილს.

დღის რომელ ნაწილში უნდა მისცეთ მატყუარა-საწოვარა?

ლოგიკური იქნება მაშინ მისცეთ, როცა ბავშვი პირით ეძებს და თითების, ტანსაცმლის ან, რასაც კი მიწედება, ყველაფრის მოწოდებას ღამობს. პირველ თვეებში ბავშვი მხოლოდ ჭამის წინ ან ჭამის შემდეგ ფსიზლობს. მაშასადამე, მატყუარა-საწოვარა-საც სწორედ ამ დროს აძლევენ. მაგრამ თუ კვებათა შორის შე-აღედში ბავშვს არ ძინავს, არა უშავს რა, ნიეციტ მატყუარა-საწოვარა. საწოვარა პირველ სამ თვეს რაც შეიძლება სშირად უნდა მისცეთ, ამგვარად ბავშვი წოვის ინსტინქტს ღაიკმაყოფი-ლებს და საწოვარას მალვე გადაეჩვევა. მე ვფიქრობ, თუ ბავშვი არ იტირებს, როცა ის ჩაძინებას დააპირებს, ან კიდევ როგორც კი ჩაძინებას, მატყუარა-საწოვარა პირიდან განაოცადლოთ. ამას რი მიზეზი აქვს. ბავშვი, რომელიც პირში განრილი საწოვარათი ბილს მიეჩვევა, როგორც კი მატყუარა-საწოვარა პირიდან გა-მოუვარდება, გაიღვიძებს და ყვირილს ატებს, ჰოდა, ღამეში იქ-ნებ ათჯერაც კი წამოხტეთ ლოგინიდან (განსაკუთრებით მაშინ, თუ ბავშვი, რომელსაც ადრე ზურგზე ეძინა, მუცელზე წოლას მიეჩვია). ამას გარდა, თუ ბავშვი მატყუარა-საწოვარათი დაძი-ნებას მიეჩვევა, რამდენიმე თვის შემდეგ, რაც არ უნდა ეძინე-ბოდეს, მატყუარა-საწოვარას გარეშე დაძინებას ვერაფრით ვერ შეძლებს. ამის გამო, ალბათ, ბავშვი მატყუარა-საწოვარას გა-ცილებით გვიან გაანებებს თავს.

მეშ. როგორ გადავაჩვიოთ ბავშვი მატყუარა-საწოვარას. ბევრი დედა ირწმუნება, რომ 3-დან 6 თვემდე ასაკის ბავშვს მატყუარას წოვის ნაკლები მოთხოვნილება აქვს. ზოგიერთი ახალ-შობილი მატყუარა-საწოვარას პირიდან გადმოაგდებს და უარს ამბობს წოვაზე. ამ შემთხვევაში, რა თქმა უნდა, ბავშვი უმტივი-ნეულოდ დაანებებს მატყუარას თავს, მაგრამ, თუ თქვენი ბავშ-ვი 3-დან 6 თვემდე თანდათანობით ჰკარგავს საწოვარას მოწო-ვის ხალისს, გამოიყენეთ ეს ფაქტი და დაიხსენით თავი საწო-ვარასგან. მე იმას კი არ ვამბობ, როგორც კი ბავშვი მატყუარა-საწოვარას ნაკლებად მოსწოვს, იმ დღესვე გადააგლოთ იგი. ბავ-შვის წოვის მოთხოვნილება ასე მკვეთრად არ შემცირდება. მაგ-რამ დაჰყევით მის ნება-სურვილს და ბავშვი ნელ-ნელა გადააჩ-ვიეთ. პირველად არ მისცეთ მატყუარა დღის ერთ მონაკვეთში, როცა ის ბავშვს თითქმის სულ არ ახსენდება. მერე არ მისცეთ დღის სხვა მონაკვეთში და ა. შ. ოღონდ, როცა ბავშვი წუხს და შე-

შფოთებით ეძებს პირით მატყუარას, ნურაფრის ნუ შეგეშინდებათ, ერთი-ორი დღით ისევ მიეცით, მაგრამ, მეორეს მხრივ, თუ ბევრს იყოყმანებთ, გამოგეპარებათ ის დრო, როცა ბავშვი მზადაა თავი ანებოს მატყუარას და ნაღდ შესაძლებლობას ხელიდან გაუშვებთ. მართალია, ბავშვების უმრავლესობა მატყუარა-საწოვარას გადაჩვევის პირველ ნიშნებს 3-დან 5 თვემდე ამჟღავნებს, მაგრამ ზოგს საწოვარა 1 წლის შესრულებამდე სჭირდება, ზოგი კი მხოლოდ მეორე წელს ანებებს თავს. იშვიათად გვხვდება ბავშვები, რომლებიც 2 წლის მერეც არ ეშვებიან მატყუარა-საწოვარას. რა უნდა ქნათ? ძალით დაანებებინოთ თავი? არა! როცა ბავშვი გემუდარებათ მისცეთ საწოვარა, მე მგონია, არ ივარგებს ძალით წაართვათ ის, ან არ მისცეთ, ან მოიგონოთ რომ, დაგეკარგათ. თქვენს ადგილას რომ ვაყო, მე ბავშვს არ გაუუჯავრდებოდი და არც დაეცინებდი მატყუარა-საწოვარას გამო. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ბავშვს უნდა დაეხმაროთ ამ ჩვევიდან „ამოიზარდოს“, მაგრამ შეცდომა იქნებოდა, უბრალოდ წაგვერთმია საწოვარა და ამით ბავშვი დაგვეტანჯა.

309. სიფრთხილე. თუ თქვენ გრცხვენიათ მოზრდილ ბავშვთან ერთად, რომელსაც საწოვარა უდევს პირში, სასეირნოდ გახვიდეთ, შეეცადეთ ბავშვი ქუჩაში უსაწოვაროდ გასვლას შეაჩვიოთ. არ უნდა დაივიწყოთ კიდევ ერთი რამ: როცა ბავშვს პირველი კბილები ამოსდის, მას შეუძლია დაძველებულ საწოვარას რეზინის ნაკუწები მოაგლიჯოს და დაღეჭოს. ბავშვს რეზინის ეს ნაგლეჯები ვაითუ ყელზე დაადგეს. როცა ძველი საწოვარები დარბილდება, ახლები უნდა შეიძინოთ.

ზოგიერთი მატყუარა-საწოვარა ახალშობილისათვის ძალიან გრძელია, ის ბავშვის ხორხს წვდება და შეიძლება შიგ გაეჩხიროს. ამიტომ პატარა ბავშვს შედარებით მოკლე მატყუარა-საწოვარები უყიდეთ.

310. თქვენი ბავშვის აცრათა განრიგი (ექიმის მიერ ხელმოწერილი) შინ უნდა გქონდეთ. აღნიშნეთ ხოლმე სხვადასხვა წამლით გამოწვეული რეაქცია. ეს უთუოდ გამოგადებათ, როცა ბავშვთან ერთად სამოგზაუროდ წახვალთ, ან საცხოვრებელ ადგილს გამოიცვლით, ან სხვა ექიმთან დაგჭირდებათ მკურნალობა. რა თქმა უნდა, შეგიძლიათ წერილობით ან ტელეფონის მეშვეობით თქვენს ექიმს განრიგა გამოჰკითხოთ, მაგრამ, ვაითუ, სიჩქარეში ან მოულოდნელი საჭიროების შემთხვევაში ექიმთან დაკავშირება გაგიძნელდეთ. მაგალითად, თქვენმა ბავშვმა შეიძლება გაიჭრას რამე. ამ შემთხვევაში საჭიროა ტეტანუსის საწინააღმდეგო დამატებითი აცრის ჩატარება და ამიტომ ექიმმაც აუცილებლად უნდა იცოდეს, გაუკეთდა თუ არა ბავშვს ადრე ვაქცინაცია.

311. დიფთერია, ყივანახველა, ტეტანუსი. ჩვეულებრივ, აცრებს ატარებენ ამ სამი დაავადების წინააღმდეგ. ეს აცრა, რაც შეიძლება ადრე, დაბადებიდან ერთი თვის შემდეგ მაინც უნდა გაკეთდეს¹. აცრა ტარდება 3 ეტაპად, ერთი თვის შუალედით (ამავე დროს ყოველ აცრაზე ერთდროულად კეთდება ამ სამი დაავადების საწინააღმდეგო შრატი). მაგრამ თუ ეტაპებს შორის შუალედი ერთ თვეზე მეტია, აცრა მაინც იმოქმედებს.

ამ აცრის თავდაცვითი თვისებები პირველად ძალიან მაღალია, მაგრამ რამდენიმე თვის შემდეგ თანდათანობით სუსტდება. ამიტომ ერთი წლის შემდეგ იმუნიტეტის აღსადგენად საჭიროა ხელმეორედ აცრა (12—18 თვის ასაკში). 4 წლის ასაკში აცრას ოსეე იმეორებენ.

ეს კომბინირებული აცრა ხშირად მძაფრ რეაქციას იწვევს (ყივანახველას ვაქცინის გამო). მატულობს ტემპერატურა, ფუჭ-

¹ საბჭოთა კავშირში ფდტ-ს (პირველი ტური) სამკერადი აცრა 5—6—7 თვის ასაკში ტარდება. აცრათა შორის შუალედი 3—4 კვირაა. რევაქცინაციას ატარებენ მთლიანად ჩატარებული ვაქცინაციიდან 6—9 თვის შემდეგ, მერე კი 3 წლის ასაკში.

დება მაღა, ნემსის განაკეთები ადგილი წიგნდება, ბავშვი ქირვეულობს. ეს ნიშნები, ჩვეულებრივ, თავს იჩენს აკრადან 3—4 დღის შემდეგ. ბავშვის მდგომარეობის შესამსუბუქებლად ექიმს შეუძლია წამლის გამოწერა. მეორე დღეს ბავშვმა თავი გაცილებით უკეთ უნდა იგრძნოს. თუ ტემპერატურა არ დაეცა, მასასადამე, აკრა არაფერ შუაშია, — დამნაშავე ყოფილა რაიმე ინფექცია. კომბინირებული აკრა გაციებისა და ხველის სიმპტომებს არ იძლევა. ჩვეულებრივ, ექიმები კრძალავენ ასეთ აკრას, თუ ბავშვი გაციებულია ან რაიმე სახადი ჭირს.

ხშირად ნემსის გაკეთების ადგილი რამდენიმე თვის მანძილზე გამაგრებულია, — ამან არ შეგაშინოთ.

ახლა მინდა გესაუბროთ ცალ-ცალკე თითოეულ ვაქცინაზე, რომელიც ყდტ-ის (ყივანახველა, ღიფთერია, ტეტანუსი) კომბინირებულ აკრაში შედის.

312. ყივანახველის საწინააღმდეგო ვაქცინა. მზადდება ყივანახველის მკვდარი ბაქტერიებისგან. ის დაავადების თავიდან აცილების აბსოლუტურ გარანტიას არ იძლევა, მაგრამ, თუ აკრილ ბავშვს ყივანახველა მაინც შეეყარა, ავადმყოფობა ძალიან იოლი ფორმით მიმდინარეობს. ყივანახველა მეტად საშიშია ახალშობილებისათვის და სწორედ ამიტომ უკეთებენ მათ ასე ადრე ამ აკრას.

ყივანახველისადმი ორგანიზმის წინააღმდეგობის გაწევის უნარიანობა მწვერვალს აღწევს მხოლოდ 2—3 ნემსის მერე და ისიც რამდენიმე ხნის შემდგომ. ამიტომ არ გაგიკვირდეთ, თუ ყივანახველით უკვე დაავადებულ ბავშვს ერთმა აკრამ არ უშველა.

313. ღიფთერიის ანატოქსინი. ეს არის კომბინირებული აკრის ერთ-ერთი შემადგენელი ნაწილი. ღიფთერიის ბაქტერიები ან ღიფთერიის ტოქსინები შხამიან ნივთიერებას გამოიმუშაებენ. (სწორედ ამ ნივთიერებას მოაქვს ძირითადი ვნება დაავადებული ადამიანისათვის. ეს ნივთიერება ქიმიურად მუშავდება და არაშხამიან ნივთიერებად, ე. ი. ტოქსოიდად იქცევა. ღიფთერიის ტოქსოიდი ორგანიზმში შეყავთ და აიძულებენ ღიფთერიის ტოქსინების საწინააღმდეგო იმუნიტეტი გამოიმუშაოს. ღიფთერიის ტოქსოიდის სამი ნემსი უნდა გაკეთდეს. განმეორებითი აკრები ერთი წლის ასაკში და შემდგომ ყოველ სამ

წელიწადში ერთხელ ტარდება. ასე რომ, ბავშვი დიფთერიისა-
გან თიასქმის ნამდვილად გარანტირებული იქნება.

314. ტეტანუსის ანატოქსინი. ეს არის ყლტ-ის აცრის მესა-
მე შემადგენელი ნაწილი. იგი მსადადება ტეტანუსის ბაქტერიე-
ბით გამოყოფილი შსამიანი ნივთიერებისაგან. ტეტანუსის სა-
წინააღმდეგო რამდენიმე ნემსის შემდეგ ორგანიზმი ტეტანუსის
წინააღმდეგ გრძელვადიან იმუნიტეტს იქმნის. ტეტანუსის ტოქ-
სოდი არ უნდა აეურიოთ ტეტანუსის საწინააღმდეგო შრატ-
ში, რომელიც სწრაფ, მაგრამ ხანმოკლე დამცველ ეფექტს
იძლევა.

ტეტანუსი საშიში დაავადებაა. ტეტანუსის ბაქტერიები, ჩვე-
ულებრივ, მიწაში ან სხვა ადგილებში გვხვდება, სადაც ცხენის
ან ძროხის ნაკელი ეყარა. მაგრამ ტეტანუსის ბაქტერიებს ქა-
ლაქის ქუჩებშიაც ხშირად პოულობენ. განსაკუთრებით სავარა-
უდოა ინფექციის შეჭრა ღრმა ჭრილობაში. ამიტომ, თუ ბავშ-
ვმა სარდაფში ფენი ლურსმნით დაიზიანა, ინფექციის შეჭრის
საშიშროება მეტად დიდია. ბევრს მიაჩნია, რომ ტეტანუსს ყან-
გიანი ლურსმანი იწვევს. არა, ეს სწორი არ არის.

თუ ბავშვის ორგანიზმმა უკვე გამოიმუშავა იმუნიტეტი ტეტა-
ნუსის წინააღმდეგ, ახლა, ჩვენს დღეებში, მძიმე ჭრილობის
შემთხვევაში, ექიმი მაინც აკეთებს კიდევ ერთ აცრას; თუ ექიმ-
მა არ იცის, გაკეთებული აქვს თუ არა ბავშვს ტეტანუსის ტოქ-
სოიდის აცრა, მას ტეტანუსის საწინააღმდეგო შრატი მაინც
შეყავს. აი, რატომ არის აუცილებელი, თან იქონიოთ ბავშვის
აცრათა განრიგი, როცა არა გაქვთ საშუალება თქვენს მკურნალ
ექიმს დაუკავშირდეთ.

ტეტანუსის საწინააღმდეგო იმუნიტეტი ძალიან ნელა იქმ-
ნება. იმუნიტეტი მხოლოდ მეორეული აცრის დროს აღწევს იმ
დონეს, რომელიც უსაფრთხოებას უზრუნველყოფს. ამიტომ უშე-
დევგოა აცრების დაწყება მას შემდეგ, რაც ბავშვმა სერიოზული,
ღრმა ჭრილობა მიიღო. ამ შემთხვევაში აუცილებელია ბავშვს
ტეტანუსის საწინააღმდეგო შრატი გაუკეთდეს.

ამგვარად, ბავშვს პირველი აცრიდან ერთი წლის შემდეგ
განმეორებით აცრას უტარებენ, შემდეგ კი აცრას ყოველ სამ
წელიწადში ერთხელ იმეორებენ. ძირითად აცრასთან ერთად,
მძიმე ჭრილობას შემთხვევაში, ბავშვის ორგანიზმში დამატებით

შეჰყავთ ტეტანუსის საწინააღმდეგო ტოქსოიდი. ეს დამატებითი აცრა ერთბაშად აძლიერებს მის იმუნიტეტს.

315. ტეტანუსის საწინააღმდეგო ანტიტოქსინი (შრატი). ტეტანუსის საწინააღმდეგო შრატი იმაზე დიდი ხნით ადრე არსებობდა, სანამ ტეტანუსის ტოქსოიდს მიიღებდნენ, რომელიც გრძელვადიან იმუნიტეტს უზრუნველყოფს. შრატს ამგვარად ლებულობენ: ცხენის სისხლში ტეტანუსის ბაქტერიები შეჰყავთ და მაშინ სისხლში ამ ავადმყოფობის საწინააღმდეგო იმუნიტეტი გამოიშვება. ცხენის სისხლის შრატი შეყავთ ადამიანის ორგანიზმში, რომელმაც მძიმე ჭრილობა მიიღო. ამგვარად, ადამიანი ცხენისგან „სესხულობს“ ტეტანუსის საწინააღმდეგო დამცველ თვისებებს, მაგრამ მათ ძალა მხოლოდ რამდენიმე კვირის მანძილზე აქვთ. ტეტანუსის საწინააღმდეგო შრატის ერთ-ერთი არასასიამოვნო თვისება ის გახლავთ, რომ შრატი ტემპერატურის აწევას ინიექციიდან ორი კვირის შემდეგაც კი იწვევს. ვარდა ამისა, პირველ შემხაპუნების შემდეგ ორგანიზმი შეიძლება იმდენად მგრძობიარე გახდეს შრატის მიმართ, რომ სხვა დროს, თუ წინასწარ რაიმე ზომები არ იქნა მიღებული, ინიექციამ ორგანიზმზე ძალიან არასასურველად იმოქმედოს.

ხშირად, თუ ჭრილობა ღრმა არ არის ან საეჭვოა, რომ შიგ ტეტანუსის ბაქტერიებს შეეღწიოს, ძნელი გადასაწყვეტია, გაკეთდეს თუ არა ტეტანუსის საწინააღმდეგო შრატი, ამიტომ ყოველ ცალკეულ შემთხვევაში ეს საკითხი უკეთესადაა და მშობლებმა უნდა გადაწყვიტონ. ჩვეულებრივ, შრატი არ შეჰყავთ მაშინ, თუ ბავშვმა რაიმე გაიჭრა ან გაიკაწრა შენობაში.

316. ყვავილის საწინააღმდეგო აცრა. ყველა ახალშობილისათვის აუცილებელი აცრაა. კარგი იქნება, თუ ბავშვს ერთ წლამდე აცრით, — მაშინ ის გაცილებით ნაკლებ მტკივნეულ რეაქციას გამოიწვევს.¹ ყვავილი ძალიან სერიოზული დაავადებაა და აცრა მისი თავიდან აცილების სრულ გარანტიას იძლევა. ყვავილის ვაქცინა შეიცავს ე: წ. ძროხის ყვავილის ვირუსებს ან ბაქტერიებს. ბავშვის სისხლში მოხვედრალი ბაქტერიები ძროხის ყვავილის იოლ ფორმას იწვევს. მაგრამ ყველაზე საოცარია ის არის, რომ, თუმცა ძროხის ყვავილი ძალიან ადვილი დაავადებაა, იგი ადამიანს ყვავილის მძიმე ფორმისაგან იცავს.

¹ საბჭოთა კავშირში ბავშვებს ყვავილზე ხამი თვის ასაკში ცრიალ.

ზოგიერთ ბავშვს სიცოცხლის პირველ წელს ყვავილს არ უცრიან. მაგალითად, იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვს დიათეზი ან კანის რაიმე სხვა დაავადება აქვს, სანამ გამონაყარი არ ჩაიხრება, აცრისაგან თავი უნდა შეიკავოთ. (მაგრამ, თუ ახლომანლო ყვავილს ჰქონდა ადგილი, აცრა ყოველ მიზეზგარეშე უნდა გაკეთდეს).

ბავშვს, რომელსაც კანის დაავადება აწუხებს, ყვავილის აცრა უძნელდება. იგი არასასიამოვნო რეაქციას იწვევს. ყვავილის აცრა გადადეთ იმ შემთხვევაშიც, თუ ძალიან სუსტი და ავადმყოფი ბავშვი გყავთ. ყვავილზე აცრა არ შეიძლება ძალიან ცხელ ამინდში ან იმ შემთხვევაში, თუ ოჯახის რომელიმე წევრი გაციებულა, თუ ბავშვს სურდო აქვს ან, საერთოდ, თავს შეუძლოდ გრძნობს. აცრა უნდა გადაიდოს მაშინაც, როცა ოჯახში არის მეორე ბავშვი, რომელსაც დიათეზი აქვს და ყვავილზე აცრილი არ არის, იმიტომ რომ შეიძლება აცრის შედეგად ყვავილი შემთხვევით მას დაემართოს. გული რომ საგულეს გქონდეთ და ყოველგვარი საფრთხე თავიდან აიცილოთ, ბავშვს განმეორებითი აცრები ყოველ 5 წელიწადში ერთხელ უნდა ჩაუტაროთ. თუ რაიონში ყვავილით დაავადების შემთხვევები გაჩნდა, მაშინ საყოველთაო განმეორებითი აცრა ჩატარდება.

აცრა შემდეგნაირად ტარდება: ექიმს ბავშვს კანზე ცოტაოდენ ვაქცინას წაუსვამს და ამ ადგილზე განაკაწრს აკეთებს. პირველად არაფერი ჩანს, მაგრამ 3 დღის შემდეგ პატარა წითელა მუწუკი ჩნდება, რომელზეც მალე ჩირქგროვა წამოიზრდება. მუწუკი თანდათანობით დიდდება, კანი მის ირგვლივ წითლდება, პატარა ჩირქგროვა წყლულად იქცევა. ყველაზე ცუდი მდგომარეობა მერვე-მეცხრე დღეს შეინიშნება. იოლ შემთხვევაში ეს წყლული კაპიკიანს არ აღემატება, საშუალო შემთხვევაში სიწითლესა და სიმსივნეს ლითონის მანეთიანზე მეტი სივრცე უჭირავს. თუ რეაქცია სუსტია — ბავშვს არავითარი მტკივნეული მოვლენები არ ექნება; თუ რეაქცია საშუალოა — ბავშვი თავს ცუდად გრძნობს, ჭირვეულობს, მადას კარგავს, სიცხეც უწევს.

აცრის ადგილი მერე ხმება და უხეში ყავისფერი ქერქით იფარება, რომელიც რამდენიმე კვირას შემდეგ ძვრება. თუ ბავშვს ეს ადგილი არ ექავება, ტანსაცმლის გარდა არაფრის დაფარე-

მა არ არის საჭირო. ოღონდ, თუ ბავშვი ყვავილის წყლულს იფხანს, დოლბანდის ოთხკუთხა პატარა ნაჭერი პერანგს შიგნიდან ისე მიაკარით, რომ მან სწორედ აცრის ადგილი დაფაროს. თუ აცრის ადგილი ტანსაცმლით დაცული არ არის, ბავშვს მოფხანის საშუალება რომ მოუსპოთ, მას დოლბანდის პატარა ნაჭერი დააფარეთ და ლეიკოპლასტიკით დაამაგრეთ. მაგრამ ლეიკოპლასტიკი მკლავის არგვლივ არ შემოაკრათ, თორემ სისხლის ნორმალურ მიმოქცევას ხელს შეუშლით.

იმ დროიდან, როდესაც მუწუკზე ჩირქგროვა გაჩნდება, ბავშვს აბაზანაში აღარ ბანენ; სანამ ქერქი არ მოძვრება, ბავშვი მთლანად არ უნდა დაბანოთ.

ყვავილის აცრა მძიმე რეაქციას და გართულებებს იშვიათად იწვევს. მაგრამ, თუ ბავშვს ხელი ძალიან გაუწითლდა, ან ძალი ტემპერატურა აქვს, ან გაუმჯობესება მეთუ დღესაც კი არ დაეტყო, აუცილებლად ექიმს მიმართეთ.

— თუ ბავშვს ვაქცინა არ გამოაჩნდა, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ძველ იმუნიტეტს რაიმე ძალა ჰქონდეს შენარჩუნებული. ეს მხოლოდ იმის მაუწყებელია, რომ ვაქცინა ძალიან სუსტი იყო ან მან კანქვეშ ვერ შეაღწია. ამ შემთხვევაში საჭიროა განმეორებითი აცრის ჩატარება, სანამ ბავშვს ვაქცინა არ გამოაჩნდება.

როცა ყვავილის აცრას რამდენიმე წლის შემდეგ იმეორებენ, კანზე ხელახლა უნდა გამოჩნდეს რეაქცია. თუ დროის წყალობით იმუნიტეტი მნიშვნელოვნად შესუსტებულია, მაშინ ორგანიზმის რეაქცია აცრაზე თითქმის იგივე იქნება, როგორც პირველად აცრის შემთხვევაში. თუ წინანდელი იმუნიტეტი ჯერ კიდევ ძლიერია, მაშინ კანზე მხოლოდ უჩირქო პატარა მუწუკი ჩნდება. მუწუკი რამდენიმე დღეში ქრება. თუ კანზე არავითარი რეაქცია არ შეინიშნება, მაშასადამე, ვაქცინას კანქვეშ არ შეულწევია და საჭიროა განმეორებითი აცრა.

317. პოლიომიელიტის (ბავშვის დამბლის) საწინააღმდეგო ვაქცინა. ახლა ეს ვაქცინა ყველგან არის. ამ ავადმყოფობის საწინააღმდეგო აცრა ყველა ბავშვს უნდა გაუკეთდეს. აცრა მნიშვნელოვნად ამცირებს დამბლის წარმოქმნის შესაძლებლობას იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვს პოლიომიელიტი დაემართება. თქვენნი ექიმი აგისხნით, რომელ ასაკში და როგორი შუალედებით უნდა ჩატარდეს ეს აცრა.

დაუპყვრდით, როგორ იზრდება თქვენი ბავშვი

318. ბავშვი ადამიანის განვითარების მთელ ისტორიას იმეორებს. იმაზე უფრო სახალისო არაფერია, ვიდრე თვალყური ადევნო როგორ იზრდება და ვითარდება ბავშვი. პირველად მხოლოდ იმას ამჩნევთ, თუ როგორ იმატებს ზომასა და წონაში, შემდეგ კი ადამიანურ სიბრძნეთა წვდომის უნარსაც იძენს. მაგრამ კაცმა რომ სიმართლე თქვას, ბავშვის განვითარება გაცილებით უფრო რთული პროცესია, ვიდრე ეს თქვენ გგონიათ. ყოველი ბავშვი, განვითარების პროცესში, თანდათანობით, კაცობრიობის მთელ ისტორიას, მის ფიზიოლოგიურ და სულიერ განვითარებას იმეორებს. თავდაპირველად დედის სხეულში ისახება უჯრედი, საიდანაც შემდეგ ადამიანი ვითარდება. ისევე, როგორც ოდესღაც ოკეანეში პირველი ცოცხალი უჯრედი გაჩნდა. რამდენიმე კვირის შემდეგ ამნიონის სითხეში არსებულ ჩანასახს ისეთივე ლაყუჩები უჩნდება, როგორც თევზს, ხოლო როცა ერთი წლის ბავშვი ოთხით სიარულს თავს ანებებს და ორ ფეხზე დგება, ამით ის თითქოს ხარკს უხდის ჩვენ შორეულ წინაპრებს, რომლებმაც ოდესღაც ორ ფეხზე სიარული დაიწყეს. სწორედ ამ დროს სწავლობს ბავშვი ხელების ხმარებას, სწორედ ამ დროს იძენს სიმარდეს. ჩვენა ძველი წინაპრები ორ კიდურზე იმიტომ დადგნენ, რომ მიხვდნენ, ხელებს სხვა უფრო სასარგებლო საქმიანობა შეეძლოთ. 6 წლის შემდეგ ბავშვი ნაწილობრივ თავისუფლდება მშობლებზე დამოკიდებულებისაგან. მისი ცხოვრების ამ პერიოდის უმთავრესი მიზანია გარე სამყაროსთან შეგუება. „თამაშის წესებს“ ის სერიოზულად სწავლობს. იქნებ ბავშვი კაცობრიობის ისტორიის იმ ხანაში იმყოფება, როცა ჩვენი ველური წინაპრები მიხვდნენ, რომ გაცილებით უკეთესია დიდ ჯგუფად გაერთიანდნენ, ვიდრე ტყე-ღრეში ცალკეულ ოჯახებად იხეტიალონ. გაერთიანებული ადამიანები იძულებული იყვნ-

ნენ ერთმანეთთან ურთიერთობა დაემყარებინათ, თავშეკავების უნარი გამოემუშავებინათ, ურთიერთდამოკიდებულების კანონები და წესები დაედგინათ და ყველაფერში გვარის უხუცესებს არ დანდობოდნენ.

319. ბავშვები, რომლებიც ნელა ვითარდებიან. თქვენ უდიდესი ინტერესით ადევნებთ თვალს შვილის ზრდა-განვითარებას: თუ ბავშვი სწრაფად იზრდება, ბავშვითაც ამაყობთ და საკუთარი თავითაც, ის რომ ამ ქვეყნად გააჩინეთ. როცა ბავშვს უხარია თავისი მიღწევები, როცა ის ალტაცებითა და გაკვირვებით ეცნობა გარემო სამყაროს, თქვენც სიამოვნებით იგონებთ საკუთარი ბავშვობის საუცხოო დღეებს. მაგრამ თუ თქვენი ბავშვი რითიმე ჩამორჩება ნაცნობ-მეგობართა შვილებს, რა თქმა უნდა, მაშინვე აღელდებით და შეშფოთდებით. განა მარტო ნერეულობთ, საკუთარ თავსაც ადანაშაულებთ. რას იზამთ, ყველა კარგი მშობელი ასეთია; თუ ყველაფერი რიგზე ვერ არის, წუხან და მარჩიელობენ: სწორედ უვლიან თუ არა ბავშვს, გადასცეს თუ არა მას ჯანმრთელი მემკვიდრეობა და ა. შ.

ბავშვის ნელი განვითარება ძალიან იშვიათად არის დამოკიდებული ბავშვის მოვლაზე ან მემკვიდრეობით დეფექტებზე.

თითოეული ბავშვის განვითარება ღრმად ინდივიდუალურია და, ამასთან, ძალიან რთული მოვლენაც არის (იხ. 53-ე ქვეთავი). ბავშვი საკუთარი მშობლებისა და წინაპრებისაგან მემკვიდრეობით სხვადასხვა თვისებას იძენს: ასაკს, როდესაც ბავშვი სიარულს და ლაპარაკს იწყებს, კბილების ამოსვლის ხანას, სიმალლეს, ნაადრევ ან ნაგვიანებ სქესობრივ მომწიფებას. მაგრამ ამ თვისებებს ოჯახის წევრები სხვადასხვა ზომით ფლობენ, ვინაიდან მემკვიდრეობა სრულიად განსხვავებული თვისებების ნარევია.

ბავშვის განვითარების პროცესების ისეთ ეტაპებს, როგორცაა თავის სწორად დაჭერა, ჯდომა, ფორთხვა, ღვომა, სიარული — მოტორულ განვითარება ეწოდება. განვითარების თითოეული ამ ეტაპისათვის საშუალო ასაკობრივი ნორმატივები არსებობს. მაგრამ პრაქტიკულად სავსებით ჯანმრთელი, ნორმალური ბავშვები განვითარების მხრივ მეტად განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან.

ბავშვის მოტორულ განვითარებას ხელს უშლის ზოგიერთი

ძალზე იშვიათი დაავადება, მაგრამ დიაგნოზის დასმა მხოლოდ ექიმს შეუძლია.

ნორმალური განვითარების შემთხვევათა უმრავლესობა (ათიდან ცხრაზე მეტი) — განვითარების ნორმალური ვარიაციებია.

320. გონებრივი განვითარება. ბავშვის გონებრივი განვითარება, მოტორულისაგან განსხვავებით, უფრო მეტად არის დამოკიდებული გარემოზე, ვიდრე მემკვიდრეობითობაზე. დაბალი ინტელექტის დედების შვილები, თუ აღსაზრდელად მაღალი გონებრივი განვითარების ადამიანებმა აიყვანეს, ამ მხრივ თავის მამობილ-დედობილს ემსგავსებიან.

321. სოცალური და ემოციური განვითარება ნაწილობრივ დამოკიდებულია ტემპერამენტზე, რითაც ბავშვი იბადება, ე. ი. წყნარი იბადება ის, თუ აქტიური. მაგრამ ბავშვის სოციალური და ემოციური განვითარება უფრო მეტად მისი ცხოვრების პირობებზეა დამოკიდებული. არავითარი საფუძველი არა გვაქვს ვიფიქროთ, რომ ისეთი თვისებები, როგორცაა ლოთობა, მატყუარობა, გულქვაობა და ბოროტმოქმედება, მემკვიდრეობით გადაიცემა.

ბავშვი, რომელიც ნელა ვითარდება, რასაკვირველია, ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ უნდა იყოს, ექიმმა, ვინძლო, რაიმე ავადმყოფობა ან ნაკლი აღმოუჩინოს, რაც სამედიცინო ჩარევას საჭიროებს. ექიმის კონსულტაცია მით უფრო საჭიროა, თუ ბავშვი არა მარტო მოტორული, არამედ ნერვულ-ფსიქიკური განვითარების მხრივაც ჩამორჩება.

322. პირველ ორ — სამ კვირას ბავშვი შინაგანად დაძაბულია. ამ პერიოდში მას გარემო სამყაროსთან თითქმის არავითარი ურთიერთობა არა აქვს. ის მეტწილად საკუთარ ორგანიზმს უგდებს ყურს. როცა ორგანიზმი ეუბნება, რომ ყველაფერი რიგზეა, ბავშვსაც მშვიდად ძინავს, როცა ორგანიზმი შიმშილის, კუჭის აშლილობის ან დაღლილობის ნიშანს ავლენს, ბავშვი მთელი თავისი არსებით ეჩვევა ამ უსიამოვნო შეგრძნებებს, იმატომ რომ ჯერჯერობით სხვას არაფერს არ შეუძლია მისი ყურადღება მიიქციოს. ამ ხანაში ზოგ ბავშვს გაზების დაგროვება აწუხებს, ზოგი გამუდმებით ტირის, ზოგი კი დაძინების წინ აყვირდება.

3 კვირის შემდეგ ბავშვი გარემო სამყაროს შემჩნევას იწყებს: თავს ყოველი მხრივ აბრუნებს და საოცრად კმაყოფილია იმით, რასაც ხედავს.

323. ბავშვი ჯერ თავს სწევს. ბავშვი თავისი სხეულის მართვას თანდათანობით სწავლობს: ჯერ თავს ერევა, მერე ხელებს, ტანსა და ფეხებს. ახლად დაბადებულ ჩვილს მხოლოდ წოვა შეუძლია. ის ცდილობს პირით მიწვედეს საწოვარას, თითს ან რაიმე სხვა საგანს, როცა ისინი ლოყას ეხება. თუ ბავშვს თავის განძრევის საშუალებას არ მიეცემთ, გულმოსული ყოველნაირად შეეცდება თავი გაითავისუფლოს. პატარამ თავი რომ არ გაიგულოს, იქნებ ეს ინსტინქტი ბუნებამ წინასწარ გაითვალისწინა? დედები ხშირად კითხულობენ: ბავშვი რომელი ასაკიდან ხელავსო? ეს ისეთივე თანდათანობითი პროცესია, როგორც ბავშვის განვითარების სხვა დანარჩენი ეტაპი. ბავშვს დაბადებისთანავე შეუძლია სინათლე სიბნელისაგან განასხვაოს. ძალიან ძლიერი შუკი მას აწუხებს — იძულებულია თვალები დახუჭოს, პირველ კვირებში ახალშობილი თვალს უშტერებს მის ახლოს მდებარე საგნებს, ერთი ან ორი თვის ასაკში მახლობლებს ცნობს და მათ დანახვას ეხმაურება. სამი თვისთვის კი ბავშვი უკვე ყველაფერს ათვალისწინებს ირგვლივ. პირველ თვეებში ჩვილს უძსელებდა ორივე თვალის კოორდინირება და ხშირად ელმად იცქირება. ბავშვის თვალი ჯერ კიდევ არ არის ძალიან მგრძობიარე, ამიტომ თვალში მოხვედრილი მტვერი არც აწუხებს.

ახალშობილს შიგ ყურში დაგროვული სითხის გამო პირველ ორ დღეს თითქმის სულ არ ესმის, მაგრამ მალე შესანიშნავი სმენა განუვითარდება და ხმამაღალი ლაპარაკი ან ხმაური შეაკრთობს კიდევ. ზოგ ახალშობილს სიყრუე პირველ რამდენიმე დღეს უხანგრძლივდება, ვინაიდან სითხე უფრო ნელა შეიწოვება.

324. ბავშვი ადრე იმიტომ სწავლობს გაღიმებას, რომ გულში არსება გახლავთ. ერთი დღეც დადგება და, ბავშვი უცებ გაგიღიმებთ. ეს, ჩვეულებრივ, მაშინ ხდება, როცა პატარას ალერსიანად ელაპარაკებით, ხოლო ჩვილს ჯერ ორი თვეც არ შესრულებია. მისი პირველი ღიმილი უდიდეს ბედნიერებას მოგანიჭებთ. აბა, დაუფიქრდით, რამდენს ნიშნავს პირველი ღიმილი ბავშვის განვითარებაში. ამ ასაკში მან ჯერ კიდევ არაფერი იცის და არაფერი ძალუძს. ხელებს ვერ ხმარობს, თავსაც კი ვერ აბრუნებს, მაგრამ მან უკვე იცის, რომ საზოგადოებრივი არსებაა.

სიამოვნებს მოყვასთა შორის ყოფნა და სურს სიყვარულს სიყვარულითვე უპასუხოს. თუ ბავშვი სიყვარულისა და ალერსის გარემოცვაში გაიზრდება (თუნდაც დროდადრო ბავშვის მიმართ ზომიერად მკაცრიც კი იყოს), ადამიანებთან მეგობრულ დამოკიდებულებას შეინარჩუნებს, ვინაიდან ეს სიკეთე და სიყვარული მის ბუნებაშივეა ჩასასული.

325. მოძრაობანი. სულ ახლახანს შობილები ძალიან იშვიათად იღებენ თითს პირში. ახალშობილების უმრავლესობას პირველი 2—3 თვის მანძილზე ყოველთვის როდი შეუძლიათ ხელის პირთან მიტანა. გარდა ამისა, მუშტები მაგრად აქვთ შეკუმშული და ჯერ ასე მალე ვერც შესძლებენ ცერათითის გამოცალკეებას და პირში ჩადებას.

საგანს ხელი უნდა ჩასჭიდო და დაიკავო. აი, ეს არის ხელეზის მთავარი ფუნქცია. ახალშობილმა თითქოს წინდაწინვე იცის, რა უნდა აითვისოს ახლო მომავალში. სანამ ახალშობილი შესძლებს რაიმე საგანს ხელი ჩასჭიდოს, კარგა გვარიანი დრო გაივლის. მაგრამ მანამდე მას აშკარა სურვილი აქვს და ცდილობს კიდევ საგანს წაეპოტინოს. თუ ხელში სათამაშოს ჩაუდებთ, ბავშვს ის მაგრად უჭირავს და აქეთ-იქით აქანავებს. ექვსი თვის ბავშვი ეპოტინება და წვდება იმ საგანს, რაც მისგან გაწვდილი ხელის სიშორეზე ძევს. ბავშვი თანდათანობით უკეთ და უკეთ ხმარობს ხელებს. ერთი წლისას უხარია. ნამცეცები, მტვერი ან რაიმე წვრილმანი საგანი თითებით ფრთხილად აიღოს.

326. მარჯვენა თუ მარცხენა ხელი? ეს საკითხი აზრთა სხვადასხვაობას იწვევს. სიცოცხლის პირველ წელს ბავშვები ერთნაირად ფლობენ ორივე ხელს, შემდეგ კი თანდათანობით უპირატესობას აძლევენ ერთ-ერთ მათგანს და ამის მიხედვით ან ცაციები არიან, ან არა. ზოგი ბავშვი რამდენიმე თვეს ძირითადად ერთ ხელს ხმარობს, შემდეგ კი მეორეზე გადადის.

აქამდე მეცნიერებს, რომლებიც ამ საკითხს იკვლევდნენ, მიაჩნდათ, რომ ეს არის თანდაყოლილი თვისება, რაც, ადრე თუ გვიან, ყოველ ადამიანში იჩენდა თავს. ბავშვის მეტყველებისა და კითხვის სპეციალისტები ფიქრობენ, თუ ცაციას ვაიძულებთ, მარჯვენა ხელი იხმაროს, ეს გამოიწვევს ენაბლუობას და სიმწელეებს კითხვის დროს. ისინი ამბობდნენ, უკეთესია, თავი დავანებოთ და არ მივაყენოთ ტრავმა იმას, ვისაც ცაციად მიიჩნე-

ვენო. ამ ბოლო ხანს ექიმმა აბრან ბლაუმ გამოაქვეყნა წიგნი „გაბატონებული ხელი“, სადაც ამტკიცებს, უპირატესობა, რაც მარცხენა ან მარჯვენა ხელს ეძლევა, თანდაყოლილი თვისება კი არ არის, არამედ შეძენილი ჩვევააო. ის ურჩევს მშობლებს, დაბადებიდანვე ბავშვს, რაც შეიძლება ფრთხილად შთაუნერგონ მარჯვენა ხელის უპირატესობა. ექიმ ბლაუს მიაჩნია, ბავშვი, რომელიც, დედის ათასნაირი ღონისძიების მიუხედავად, მაინც მარცხენა ხელს ხმარობს, ამას განგებ, წინააღმდეგობის ჭინით სჩადის. (ამ თვისებას ნეგატივიზმს ვუწოდებთ). მ. ვფიქრობ, ამ ორი ურთიერთსაწინააღმდეგო თეორიიდან მშობლებმა, უმჯობესია, კომპრომისული გადაწყვეტა აირჩიონ. თუ ბავშვი არცერთ ხელს არ აძლევს უპირატესობას (რაც უფრო სავარაუდოა ნთავსთვის, როცა ბავშვი ხელების გამოყენებას იწყებს) ან თუ აშკარად მარჯვენა ხელი ურჩევნია, ცაციად ნუ მიიჩნევთ და საგნები (სათამაშოები, საკვები, ხოლო მოგვიანებით კოვზიც) მარჯვენა ხელში მიეცით. მაგრამ თუ, თავიდანვე ან უფრო გვიან, ბავშვი აშკარა უპირატესობას მარცხენას აძლევს, მე, მაგალითად, დავასა და ჩიჩინს არ დავუწყებდი. თქვენც ამას გირჩევთ. ვთქვათ, ბავშვი ჯიუტობს და იმიტომ ხმარობს მარცხენა ხელს, სულერთია, დავიდარაბით მაინც ვერაფერს გახდებით. პირიქით, ბავშვი უფრო გაჯიქდება და შეიძლება თქვენდამი მტრულადაც კი განეწყოს. ასე რომ, თქვენ გულისხმიერად უნდა მოეკიდოთ ბავშვს და არაფრის გულასთვის არ უნდა ეჩხუბოთ.

327. როგორ ექცევა ბავშვი უცნობ ადამიანებს. თუ დააკვირდებით, როგორ ეხმაურება ბავშვი უცნობ ადამიანებს, ბავშვის განვითარების შესახებ გარკვეული წარმოდგენა შეგექმნებათ. აი, როგორ იქცევა ის ექიმის მისაღებში. ორი ღვის ბავშვი თითქმის არ აქცევს ყურადღებას ექიმს. მაგიდაზე დაწოლილი ჩვილი ექიმის მხარს იქით თავის დედას შესცქერის. სამი თვის ბავშვის გასინჯვა ერთობ სასიამოვნოა. როცა ექიმში იღიმება და ბავშვს ელაპარაკება, ისიც იღიმება და აღტაცებისაგან ხელებსა და ფეხებს აქნევს. ხუთი თვის ბავშვი სხვაგვარად იქცევა. როდესაც უცნობ სახეს ხედავს, გაირინდება, მთელი ტანით დაიძაბება, რამდენიმე წამს უცნობს გამომცდელად და ეჭვის თვალთ შესცქერის, მერე აჩქარებულ სუნთქვას მოჰყვება, ნიკაპი აუკანკალდება და თავგამოდებით აღრიალდება. ბავშვი ისე აღ-

ელდება, რომ ექიმის კაბინეტიდან გაყვანილიც კი დიდხანს განაგრძობს ტირილს. ამ ასაკში ბავშვს ყოველივე უცნობი რამ ადვილად აშინებს. შეიძლება მამისაც კი შეეშინდეს. იქნებ, ბავშვს ამ ასაკში უკვე აქვს იმდენი ჭკუა, რომ თავისიანები უცნობებისაგან გამოარჩიოს. თუ თქვენ ბავშვს უცხო ხალხისა და უცნობი გარემოსი ეშინია, სჯობს ზედმეტ მღელვარებას მოარიდოთ. თუ სხვაგან ზართ, თხოვეთ უცხოებს, სანამ ბავშვი მათ მიეჩვეოდეს, ცოტა მოშორებით იყვნენ. მამას კი ბავშვი მაღლე შეეთვისება.

ერთ წლამდე ზოგი ბავშვი უცნობ ადამიანებს საკმაოდ გულგრილად ეკიდება. ისინი უფრო გატაცებული არიან საკუთარი სათამაშოებითა და ახალ-ახალი გასართობით, მაგრამ ერთი წლის ასაკში ყველაფერი იცვლება. მე მგონი, ყველაზე „საეჭვო“ ასაკი 13 თვეა. როცა ექიმი 13 თვის ბავშვს სინჯავს, ის ფეხზე წამოხტება და მაგიდიდან დედის კალთაში ჩამოცოცებას ლაპობს. პატარა ტირის და დედის მკერდში მაღავს სახეს, ექიმს კოპებშეკრული და ბრაზმორეული შესცქერის. მაგრამ როგორც კი ექიმი თავს დაანებებს, მაშინვე წყნარდება. რამდენიმე წუთის შემდეგ უკვე დიდი გულდასპით ათვალეირებს ექიმის კაბინეტს და ამ „ბოროტ ექიმსაც“ კი უმეგობრდება. (იხ. აგრეთვე 380-ე ქვეთავი).

328. როდის იწყებს ბავშვი გადაბრუნებასა და ჯდომას? გადაბრუნებას, ჯდომას, ფორთხვას, დგომასა და სიარულს — სხვადასხვა ბავშვი სხვადასხვა ასაკში იწყებს. ბავშვის ტემპერამენტსა და წონაზე ბევრი რამ არის დამოკიდებული: მოქნილი, ენერგიული ბავშვი მოძრაობათა თავისუფლებას ესწრაფვის, ჩასუქებული, წყნარი ბავშვი განვითარების ერთი ეტაპიდან მეორეზე გადასვლას არ ჩქარობს.

როცა ბავშვი რამდენჯერმე შეეცდება გადაბრუნებას, მისი მარტო დატოვება ერთი წამითაც აღარ შეიძლება. შემდეგში კი, როცა გადაბრუნებას მართლა ისწავლის, დიდ საწოლზეც კი არ უნდა დატოვოთ მარტო: ისე სწრაფად აღმოჩნდება საწოლის კიდესთან, რომ ნამდვილად გაოცდებით.

ბავშვების უმრავლესობა კარგად ზის (თუ ოდნავ დაეხმარებით) შეიდსა და ცხრა თვეებს შორის. მაგრამ ბევრი ბავშვი, ვინც ფიზიკურად და გონებრივად ნორმალურად ვითარდება,

მხოლოდ ერთი წლის ასაკში სწავლობს დაჯდომას. პირველად ბავშვი წაპოჯდომას ცდილობს: თუ ორივე ხელს ჩაჰკიდებთ, ის ცდილობს წამოიწიოს და დაჯდეს. ბავშვის ასეთ სურვილს რომ დაინახავენ, დედებს ჰგონიათ, უკვე შეიძლება მისი ბალიშზე დასმავ, მაგრამ ექიმებს მიზანშეწონილად არ მიაჩნიათ ბავშვი დავსვით მანამ, სანამ ის რამდენიმე წუთი მაინც დამოუკიდებლად დაჯდომას ვერ შეძლებს. მიუხედავად ამისა, თქვენ შეგიძლიათ ბავშვს ეთამაშოთ, ხელები მოჰკიდოთ და წამოსწიოთ, შეგიძლიათ მუხლებზეც დაისვათ ან საბავშვო ეტლში ზურგს უკან ბალიში დაუდოთ და ისე დასვათ, მაგრამ ყურადღება მიაქციეთ: ზურგი და კისერი ბავშვს გამართული უნდა ჰქონდეს. დიდხანს მოკუზული ჯდომა მას ავნებს.

329. შალალი სავარძელი. სავარძელი ძალზე მოხერხებულია, თუ ბავშვს მაგიდასთან აჭმევთ. მაგრამ ბავშვები სშირად ვარდებიან ამ სავარძლიდან. თუ ბავშვი ოჯახის დანარჩენი წევრებისაგან განცალკევებით ჭამს, სჯობს პატარა მაგიდა და სკამი უყიდოთ. მაგრამ თუ მაინცდამაინც შალალი სავარძელი გინდათ, ისეთი ამოარჩიეთ, რომელსაც ფართო ძირი (ადვილად რომ არ გადაყირაედეს) და ღვედები ექნება. ღვედებით ბავშვს სავარძელზე მიაბამთ. მაგრამ ბავშვი დიდხანს არ დატოვოთ არც მაღალ და არც დაბალ სკამზე, მით უმეტეს, თუ უკვე დგომა ან ფოფხვა შეუძლია; ბავშვს თავისუფლება სჭირდება.

330. გაართეთ ბავშვი, სანამ მას ტანსაცმელს უცვლით. არც ერთ ბავშვს არ ესმის, რომ ამ დროს წყნარად უნდა იწვეს. ეს სრულიად ეწინააღმდეგება მის ბუნებას. მას შემდეგ, რაც ბავშვმა გადაბრუნება ისწავლა, აღშფოთებული ყვირის და წიხლებს ისვრის, სულაც არ სიამოვნებს წყნარად წოლა და ლოდინი, სანამ ტანზე ჩააცმევენ, თითქოს ეს მისთვის გაუგონარი შეურაცხყოფა იყოს.

მაგრამ ბავშვი შეიძლება რითიმე შეიქცეოთ. დედა ცდილობს მისი ყურადღება ლაპარაკით ან ლილინით მიიპყროს, ან იქნებ მხოლოდ ამ შემთხვევისთვის რაიმე განსაკუთრებული სათამაშო, მაგალათად, მუსიკალური ყუთი, უყიდოთ და ხელში მისცეთ.

331. როცა ბავშვი ფოფხვას იწყებს. ფოფხვას ბავშვი 5-სა და 6 თვეს შორის იწყებს და 7 თვისთვის უკვე კარგად დაფოფ-

ხავს. არსებობს ფოფხვის ათასგვარი ხერხი. ბავშვი ერთი ხერხიდან მეორეზე გადადის და ფოფხვას აუმჯობესებს. ზოგი ბავშვი უკან-უკან დაფოფხავს, ზოგი როგორღაც გვერდულად; ზოგი გამართულ ხელ-ფეხზე დაბობდავს, ზოგი ოთხზე, ზოგიერთი კი ერთი მუხლითა და მეორე გამართული ფეხით დაფოფხავს. თუ ბავშვი სწრაფად დაფოფხავს, როგორც წესი, ის სიარულს გვიან იწყებს, ის კი, ვინც მოუქნელად ან საერთოდ არ დაფოფხავს, შეეცდება სიარული ადრე ისწავლოს.

332. როცა ბავშვი დგომას სწავლობს. სხეისი დასმარებით დგომა, ჩვეულებრივ, 7—9 თვის ბავშვს ძალუძს. დამოუკიდებლად ბავშვი 9—12 თვეებს შორის დადგება. ზოგი ბავშვი მერეც წარდგება ფეხზე დამოუკიდებლად, თუმცა ისინი სრულიად ჯანსაღი და გონებრივად სრულფასოვანნი არიან. ჩვეულებრივ, ასე ემართებათ ჩასუქებულ, წყნარ ბავშვებს ან იმათ, ვისი ფეხებიც ნელ-ნელა იკრებს ძალას. თუ ექიმს მიაჩნია, რომ ასეთი ბავშვი ჯანმრთელია, თქვენც ნუ შეშინდებით.

ბევრი ბავშვი, ადგომას რომ ისწავლის, დაჯდომას ვეღარ ახერხებს. საცოდავი რამდენიმე საათს ფეხზე დგას, სანამ არაქათგამოლეულს მუხლები არ მოეკეცება. როდესაც დედა ბავშვს საწოლის კიდეზე ან მანუქზე ხელს გააშეუბინებს და ძალით დასვაძს, მას წამსვე ავიწყდება დაღლილობა და ცდილობს ხელახლა ადგეს, მაგრამ ამ შემთხვევაში რამდენიმე წუთის შემდეგ ბავშვი ტირილს მოჰყვება. რა ჰქნას დედა? ერთადერთი საშუალება ის არის, რომ ბავშვს რაიმე საინტერესო გასართობი საგანი გამოუნახოს და ამით დიდხანს გააჩეროს მჯდომარეობაში. ხშირ-ხშირად ასეირნეთ ბავშვი ეტლით და იმედს ნუ დაკარგავთ, კვირის შემდეგ ის ბოლოს და ბოლოს ისწავლის დაჯდომას. ერთ მშვენიერ დღეს ბავშვი პირველად მოსინჯავს და შეეცდება ძალიან ფრთხილად წამოჯდეს. რამდენიმე კვირის შემდეგ ის მანუქის მოაჯირს ჯერ ორივე ხელით ჩაეჭიდება, მერე კი ცალი ხელით და მანუქს გასწვრივ გაჰყვება და გამოჰყვება. დაბოლოს, როგორც იქნება, უეცრად, ერთი წამით, ხელს შეუშვებს მოაჯირს, თუმცა თვითონაც არ უწყის, თუ რა გაბედული ნაბიჯი გადადგა. ასე ემზადება ბავშვი სიარულისათვის.

მშობლები ხშირად კითხულობენ, სჭირდება თუ არა ბავშვს „ჭოჭინა“, ე. ი. ისეთი მოწყობილობა, რაც, პატარას, სიარულის

დაწყებამდე გადაადგილებაში დაეხმარება. „ჭოჭინას“ მიზანი ბავშვს საინტერესო საქმიანობა გაუჩინოს და მისი უსაფრთხოება უზრუნველყოს. ზოგჯერ ექიმები „ჭოჭინაზე“ უარს ამბობენ. უარს ამბობენ მაშინ, თუ ბავშვი ფეხებს ბრეცს: ვაითუ, „ჭოჭინაში“ კიდევ უფრო მოებრიცოსო. ამასთან ერთად, მე გირჩევთ, ბავშვი „ჭოჭინაში“ დიდხანს არ გააჩეროთ, ბავშვმა ფოფხვისა და გარემო სამყაროს შეცნობის ყველა შესაძლებლობა აუცილებლად უნდა გამოიყენოს.

333. როცა ბავშვი სიარულს იწყებს. ბევრი ფაქტორი განსაზღვრავს იმ ასაკს, როცა ბავშვი დამოუკიდებლად სიარულს იწყებს. თუ ბავშვი იმ მომენტში, როცა სიარულს იწყებს, ორი ოდ კვირით აუად გახდება, დამოუკიდებლად სიარულს ისევე მსჯელოდ რამდენიმე თვის შემდეგ სცდის. სიარულის დაწყების პიველსავე ცდებზე ბავშვი თუ დაეცა და რაიმე იტკინა, შეშინებული კიდევ რამდენიმე კვირას ვერ გაუშვებს ხელს საყრდენს.

ბავშვების უმრავლესობა დამოუკიდებლად სიარულს იწყებს 12-დან 15 თვემდე. ზოგი კი უკვე 9 თვის ასაკში სწავლობს სიარულს. საკმაოდ ბევრი ბავშვია ისეთი, ვინც სიარულს 18 თვის ასაკში ან უფრო გვიან იწყებს, თუმცა ისინი რაქტივიანები არ არიან და არც რაიმე ფიზიკური ნაკლი აქვთ.

როცა ბავშვი სიარულს იწყებს, უამრავი პრობლემა იჩენს თავს: ფეხსაცმელი, დისციპლინა და ა. შ., რაც მომდევნო ქვეთავებში განიხილება.

არ არის აუცილებელი ბავშვს სიარული ჩვენ თვითონ ვასწავლოთ. როცა ამისთვის მზად იქნება, მას ვერაფერი ვეღარ დააკავებს. მახსოვს, როგორ დაატარებდა ერთი დედა თავის პატარა შვილს და სიარულს ასწავლიდა. ბავშვის სიხარულს საზღვარი არ ჰქონდა, — ისე მოსწონდა „ჩამოკიდებულ მდგომარეობაში“ სიარული, რომ მოითხოვდა მთელი დღე ასე ეტარებინათ, საწყალი დედა ცუდ დღეში ჩავარდა. აუტანლად ასტკივდა ზურგი.

დედები ხშირად მეკითხებიან, ზომ არას ავენებს ბავშვის ფეხებს სიარულის ადრე დაწყებაო. ცნობილია, ბავშვის ტანის აგებულება ნებისმიერ დატვირთვას უძლებს, ოღონდ ერთი პირობით, რომ ის დამოუკიდებლად გადადის განვითარების ერთი ეტა-

პიდან მეორეზე. ახლად ფეხადგმულ ბავშვს ზოგჯერ ფეხები ელ-რიცება, მაგრამ ეს ბავშვის ასაკზე როდია დამოკიდებული.

334. ფეხები. პირველ ორ წელიწადს, ბავშვის ტერფებს რომ შეხედავთ, ასე გგონიათ ბრტყელტერფიანობა აქვთ. ეს იმიტომ გჩვენებათ, რომ ბავშვის ტერფი საბოლოოდ ჩამოყალიბებული ჯერ კიდევ არ არის და ფეხებიც ძალიან მსუქანი აქვს. ღვომასა და სიარულს რომ სწავლობს, ბავშვი კუნთებს აეარჯიშებს, რაც ფეხის განვითარებას ეხმარება (იხ. შემდეგი ქვეთავი).

ფეხების ფორმა რამდენიმე ფაქტორს ეყრდნობა. მათ შორის მემკვიდრეობას და რაქიტს (D ვიტამინის ნაკლებობით გამოწვეული ძვლების გარბილება). ზოგ ბავშვს ურაქიტოდაც ებრიცება ფეხები, განსაკუთრებით, კარგად ჩასუქებულ და აქტიურ, ღონიერ ბავშვებს. მაგრამ თუ ბავშვს მიდრეკილება აქვს ფეხების მობრეცისკენ და ამას რაქიტიც ზედ დაემატა, ფეხების მობრეცა განსაკუთრებით სწრაფად და ძლიერად ვითარდება. მეორე ფაქტორა, რაც ფეხების ფორმაზე გავლენას ახდენს, არის მათი ჩვეული მდგომარეობა. მაგალითად, ზოგჯერ ფეხები კოჭიდან ზევით, შიგნითკენ იბრიცება იმიტომ, რომ ბავშვი მუდამ ფეხმორთხმული ზის. ზოგჯერ ტერფები შიგნით იმიტომ იბრიცება, რომ მუცელზე დაწოლილი ბავშვი ფეხებს მუდამ შიგნით აბრუნებს; ზოგი ბავშვი უშნოდ ფეხმოჩორთვილი დადის მას შემდეგ, რაც „ჭოჭინაში“ ჩასვებს: „ჭოჭინა“ რომ ადგილიდან დაძრას, ფეხისგულებს იშველიებს.

როცა ბავშვები სიარულს სწავლობენ, ფეხის წვერებს განზე დგამენ. დროთა განმავლობაში, რაც უფრო კარგად სწავლობენ სიარულს, ფეხს სულ უფრო და უფრო პირდაპირ ადგამენ. ზოგი ბავშვი ტერფებს ისე დგამს, რომ ფეხის წვერები ერთმანეთის საწინააღმდეგო მხრისკენაა მიმართული. ასე დადიოდნენ ჩარლი ჩაპლინისეული გმირები. თუ ახლად ფეხადგმული ბავშვი ტერფებს თითქმის ერთმანეთის პარალელურად დგამს, შესაძლოა, მომავალში მას ფეხმოჩორთვილი სიარული დასჩემდეს. ხშირად ფეხმოქცევით დადის მობრეცილფეხებიანი ბავშვიც.

ექიმი ყურადღებით ადევნებს თვალს ბავშვის ფეხების განვითარებას მას შემდეგ, რაც ბავშვი ღვომას ისწავლის. აი, რატომ არის საჭირო, სიცოცხლის მეორე წელსაც ექიმთან ხში-

რად სიარული. ბავშვის ფეხების სხვადასხვა დეფექტის დროს ექიმს შეუძლია ორთოპედიული ფეხსაცმელი გამოწეროს.

335. როგორი ფეხსაცმელი ჩავაცვათ და როდის? ჩვეულებრივ, ფეხსაცმელი ბავშვს მხოლოდ ქუჩაში სასიარულოდ სჭირდება. ფეხებისა და ხელების სიცივე, ჯერ ერთი, ბავშვს სრულიად არ აწუხებს და, მეორეც, ეს სავსებით ნორმალური მოვლენაა. მაშასადამე, აუცილებელი არ არის სიცოცხლის პირველ წელს ბავშვს მოქსოვილი ფაჩუნები ან რბილი მაშეები ჩავაცვათ. ოღონდ იმ პირობით, თუ შინ იატაკი ძალიან ცივი არ არის.

როცა ბავშვი დგომას და სიარულს ისწავლის, სჯობს სულაც ფეხშიშველა იყოს, თუ რა თქმა უნდა, საამისო პირობები გავაჩინიათ. ბავშვის ტერფის კამარა პირველად შედარებით ბრტყელია. კამარა იბურცება, კოჭები მაგრდება, როცა ბავშვი დგას ან ენერგიულად დადის. (მე ვფიქრობ, სწორედ ამიტომ ვერ ვიტანთ ფეხისგულზე მოლიტინებას. ამგვარად, ბუნება შეგვანსენებს, რომ ტერფის ეს ნაწილი მიწას აცილებული უნდა იყოს). უსწორმასწორო ან ხეშემ ზედაპირზე სიარული ფეხის კუნთების განვითარებასა და გამაგრებას უწყობს ხელს. თუ თქვენი ბავშვი მუდამ გლუვ, სწორ იატაკზე დადის და ფეხზეც მუდამ ფეხსაცმელი აცვია (მით უმეტეს მაგარლანჩიანი ფეხსაცმელი), ტერფის კუნთები სუსტდება და თავს იჩენს ბრტყელტერფიანობა.

რა თქმა უნდა, ბავშვს ფეხზე უნდა ეცვას, როცა ის ცივ ამინდში სეირნობს, ასფალტზე ან რაიმე „სახიფათო“ ზედაპირზე დადის, მაგრამ შინ, 2—3 წლამდე, სჯობს ფეხშიშველი იყოს. თბილ ამინდში ბავშვი ფეხშიშველა უნდა დადიოდეს პლაჟზე, ბალსა და სხვა არასაშიშ ადგილებში. ეს მისთვის ძალიან სასარგებლოა.

ფეხის კუნთებს მუშაობის შესაძლებლობა რომ ჰქონდეთ, ექიმები მშობლებს ურჩევენ, ბავშვს პირველად ნახევრად მაგარლანჩიანი ფეხსაცმელები ჩააცვან. ფეხსაცმელები და წინდები საკმარის დიდი უნდა იყოს, რათა ფეხის თითები არ მოიკეცოს (მაგრამ არც ასე დიდი, ბავშვი რომ წაიქცეს).

ფეხსაცმელი ბავშვებს ძალიან მალე უპატარავდებათ. ზოგჯერ იძულებული ხართ ორ თვეში ერთხელ უყიდოთ. დედამ რამ-

დენიშე კვირაში ერთხელ მაინც უნდა შეამოწმოს, ხომ არ დაუბატარავდა ბავშვს ფეხსაცმელი. ფეხსაცმელი ბავშვის ფეხზე ოდნავ დიდი უნდა იყოს, ვინაიდან სიარულის დროს თითები წინ მიიწევის. როცა ბავშვი დგას, ფეხსაცმლის წვერი 2 სმ-ზე მაინც თავისუფალი უნდა ჰქონდეს. როცა ბავშვი ზის, ფეხი მთლიანად არ ავსებს ფეხსაცმელს, ამიტომ ფეხსაცმელი მაშინ გაუსინჯეთ, როცა ბავშვი დგას. ფეხსაცმელი საკმაოდ ფართოც უნდა იყოს.

თუ ექიმში თქვენს ბავშვს ორთოპედიულ ფეხსაცმელს უნიშნავს, რომელიც სუსტ კოჭებს, ფეხმოქცეულ სიარულს, მობრეცილ ფეხებს ასწორებს, ის, ალბათ, მაგარ უხეშ ფეხსაცმელს გირჩევთ. ორთოპედიული ფეხსაცმელი მაღალი და უხეში უნდა იყოს, მაშინ მას სარგებლობა მოაქვს.

თუ თქვენს ბავშვს ღონიერი ფეხები აქვს, ნასევრად უხეში ფეხსაცმელი უყიდეთ. არა უშავს რა, იაფი იყოს, ოღონდ ფეხზე კარგად ჰქონდეს მორგებული და საკმაოდ დიდი ზომისა იყოს.

336. როცა ბავშვი ლაპარაკს იწყებს. ბავშვების უმრავლესობა 1 წლის ასაკისათვის ბეგრებს წარმოთქვამს; მათ რაღაც გარკვეული მნიშვნელობა აქვთ. მაგრამ ზოგი სრულიად ჯანმრთელი ბავშვი ალაპარაკებას სულაც არ ჩქარობს. როგორც ჩანს, ეს უმთავრესად დამოკიდებულია ბავშვის ტემპერამენტსა და ბუნების თავისებურებებზე. კეთილად განწყობილი, მხიარული ბავშვი ადრე ლაპარაკს ცდილობს. მშვიდი ხასიათის ბავშვი, სანამ თავისი აზრის გამოთქმის სურვილი გაუჩნდება, ჯერ საკმაოდ დიდხანს აკვირდება ყველაფერს.

ლაპარაკის დაწყებისთვის იმ გარემოს, სადაც ბავშვი იზრდება, და ირგვლივ მყოფთა დამოკიდებულებას ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს. ზოგჯერ რაიმე მიზეზით გამოწვეული ნერვული დაძაბულობის გამო დედა ბავშვს თითქმის სულ არ ელაპარაკება, და რადგან დედის მხრივ თანაგრძნობას ვერ პოულობს, ისიც გულჩათხრობილი ხდება. ზოგჯერ უფროსები მეორე უკიდურესობაში ვარდებიან: გამუდმებით ელაპარაკებიან ბავშვს, რაიმეს უბრძანებენ და ამით ყოველგვარ ინიციატივას უსპობენ. ასეთი ბავშვი თავს უხერხულად გრძნობს სხვებთან და საკუთარ თავში იკეტება. ბავშვი ჯერ კიდევ არ არის იმ ასაკისა, რომ უფროსთან კამათი შეეძლოს ან უბრალოდ გაეცალოს იქაურობას. ყველა ადამიანი — მოხუცი თუ ახალგაზრდა — ლაპარაკის,

აზრის გამოთქმის მოთხოვნილებას გრძნობს, როდესაც გულდია, თანამგრძნობ მეგობართა შორის იმყოფება. ბავშვიც არ არის გამონაკლისი, მაგრამ, უპირველეს ყოვლისა, მას ალაპარაკების სურვილი უნდა გაუჩნდეს.

მიიჩნევენ, რომ ლაპარაკს გვიან ის ბავშვები იწყებენ, ვისაც მთელი ოჯახი ემსახურება, ხელს არ ანძრევენებს, ყოველგვარ სურვილს უსრულებს. და მართლაც, ასეთი ბავშვი უფრო ნელა შეივსებს ლექსიკურ მარაგს, მაგრამ სულ გაჩუმებული როდი იქნება; ოღონდ, თუ მშობლებმა შეზღუდეს ბავშვის მისწრაფება ადამიანებთან ურთიერთობისაკენ, ხმის ამოღების უფლება არ მისცეს, ის, მართლაც რომ აღარ ამოიღებს ხმას.

ასეც ხდება, დედა ბავშვს ისეთი გრძელი წინადადებებით ელაპარაკება, რომ პატარას არ ძალუძს ცალკე გამოჰყოს და დაიმასსოვროს თუნდ ერთი სიტყვა. მაგრამ ეს იშვიათად ხდება, ვინაიდან ჩვენ ბავშვებს ინსტინქტურად ველაპარაკებით მოკლემოკლე ფრაზებით და მახვილს მთავარ სიტყვაზე ესვამთ.

თუ ბავშვმა ლაპარაკის დაწყება ძალიან დაიგვიანა, მშობლები მხოლოდ იმაზე ფიქრობენ, რომ მათი ბავშვი გონებრივად ჩამორჩენილია. და მართლაც, გონებრივად ჩამორჩენილი ზოგი ბავშვი ლაპარაკს გვიან იწყებს, მაგრამ ამათგან ძალიან ბევრი პირველ სიტყვებს იმავე ასაკში წარმოსთქვამს, როგორც ნორმალური ბავშვები. რა თქმა უნდა, თუ ბავშვი ფიზიკური განვითარების მხრივ ძლიერ ჩამორჩენილია (მაგალითად, 2 წლის ასაკში სწავლობს დაჯდომას), მაშინ ის ლაპარაკსაც გვიან დაიწყებს. ფაქტები მოწმობენ, რომ ბავშვების დიდი უმრავლესობა, რომლებიც თითქმის არ ლაპარაკობენ 3 წლამდე, ნორმალური გონებრივი განვითარებით გამოირჩევიან ან, კიდევ უკეთესი, საოცრად გონებამახვილები არიან.

მე ვფიქრობ, ძნელი მისახვედრი არ არის, როგორ მოიქცეთ, თუ ბავშვი დიდხანს არ იღებს ხმას. არ გაუბრაზდეთ ამის გამო და არც ნაჩქარევად დაასკვნათ, რომ თქვენი ბავშვი შტერია. დაუყვავეთ, ალერსიანად მოექცეთ და ეცადეთ ინიციატივა ძალიან არ ჩაუხშოთ. შესაძლებლობა მიეცით სხვა ბავშვების საზოგადოებაშიც იტრიალოს, სადაც თავს ბუნებრივად იგრძნობს. ესაუბრეთ მეგობრული ტონით. საუბრის დროს უბრალო, გასაგები სიტყვები იხმარეთ. წაახალისეთ ბავშვი, სახელი უწოდოს

იმ ნივთებს, რაც მას სჭირდება. მაგრამ მინცდამინც ლაპარაკის დაწყებას ნუ მოითხოვთ და თქვენ უკმაყოფილებას ნუ გამოამჟღავნებთ.

ბავშვების უმრავლესობა პირველ სიტყვებს ამახინჯებს. მაგრამ მერე, თანდათანობით, უფრო უკეთ და წმინდად მეტყველებს. ზოგ ბავშვს არ გამოსდის ზოგიერთი ბგერა. ზოგჯერ ამის მიზეზია ენის მოუქნელობა ან მეტყველების სხვა ორგანოს დეფექტი. ბოლოს და ბოლოს, ზოგი დიდი ადამიანიც კი ჩლიფინებს, თუმცა ყოველნაირად ცდილობს ამ ნაკლის გამოსწორებას. ზოგჯერ ბავშვი არასწორად წარმოთქვამს რომელიმე სიტყვას, თუმცა ამავე ბგერებს სხვა სიტყვებში წესიერად ხმარობს. თუ ბავშვი ნორმალურად ვითარდება, თუ მხიარულია და მის ცხოვრებაში ყველაფერი რიგზეა, უმნიშვნელო ჩამორჩენები მეტყველებს განვითარებაში სულაც არ არის საშიში. დროდადრო კარგი იქნება, თუ მეგობრული კილოთი ბავშვს გამოთქმას შეუმსუბუქებთ. მაგრამ შეცდომა იქნებოდა, ბავშვის გამოთქმას სერიოზულად მოვეკიდოთ და დღენიდაღ ვუჩიჩინოთ.

რა ვუყვით ბავშვს, ვინც 3, 4 ან 5 წლის ასაკში იმდენად გაურკვეველად ლაპარაკობს, რომ სხვა ბავშვებს მისი არა ესმით რა და დასცინიან კიდევ? უპირველეს ყოვლისა, აუცილებელია სმენა გაუსინჯოთ. კარგი იქნება, თუ ლოგოპედს მიმართავთ. მაგრამ ის უნდა იყოს თავისი საქმის კარგი მცოდნე, ვისაც უნარი შესწევს პატარა ბავშვებთან საინტერესო გაკვეთილები ჩაატაროს. იმის მიუხედავად, ატარებთ თუ არა ბავშვს ლოგოპედთან, სულერთია, ბავშვმა რაც შეიძლება მეტი ხანი უნდა დაჰყოს ბავშვების, სასურველია, თანატოლების საზოგადოებაში. კიდევ უკეთესი იქნება, თუ ბავშვს კარგ საბავშვო ბაღში მიიბარებთ. გონიერი აღმზრდელი მეტყველების დეფექტიან ბავშვს ამხანაგების დაცინვისაგან ტაქტიანად დაიცავს. ჩვეულებრივ, აღმზრდელს უფრო სწრაფად შეუძლია დაეხმაროს ბავშვს მეტყველების ნაკლი გამოისწოროს, ვიდრე მშობლებს, იმიტომ, რომ ის ნაკლებად დელაუნს ბავშვზე.

საგანგებოდ ენის მოჩლექა გვხვდება იმ ბავშვებში, ვინც პატარა დასა ან ძმაზე ეჭვიანობს, თუ მათ ეჩვენებათ, რომ მშობლები პატარა ძმებისა და დების მიმართ უფრო მეტ სიყვარულს და ყურადღებას იჩენენ. (იხ. 464-ე ქვეთავი). მაგრამ ზოგჯერ

ბავშვი, თუმცა ოჯახში „მეტოქეები“ არა ჰყავს, ენას მაინც უჩ-
ლექს. მაგალითად, მაგონდება ერთი პატარა, ქერაკულულებიანი,
მორთულ-მოკაზმული გოგონა — ოჯახის ერთადერთი ბავშვი.
ოჯახის ყველა წევრი თავს ირთობს პატარათი, მათ ავიწყდე-
ბათ, რომ გოგონა უნდა გაიზარდოს. ენის ჩლექას განაგრძობენ
მაშინაც, როცა ბავშვი უკვე გამოვიდა იმ ასაკიდან, რომელსაც
ენის ჩლექა შეეფერებოდა და ბუნებრივი იყო. ოჯახის წევრები
თავისი საქციელთ იმას ამბობენ, რომ გოგონაში მათ „მომხიბ-
ვლელი თოჯინა“ მოსწონთ. გასაკვირიც არ არის, თუ გოგონაც
სიამოვნებით თამაშობს ამ როლს. მაგრამ როცა ეს ბავშვი თანა-
ტოლებს შორის აღმოჩნდება, მას ძალიან გაუჭირდება: თავისი
ტოლები გოგონას „საყვარელ თოჯინად“ კი არ ჩათვლიან, არა-
მედ დასცინებენ კიდევ.

კბილების ზრდა

338. პირველი კბილების ამოჭრის დრო არაფერს ნიშნავს.
კბილების ზრდა-განვითარება ბავშვებში სხვადასხვაგვარად მიმ-
დინარეობს. ზოგი ბავშვი განურჩევლად ყველაფერს ღეჭავს,
ყოველი კბილის ამოსვლამდე 3—4 თვით ადრე ჭირვეულობს, ტი-
რის და ოჯახის ყველა წევრს სიცოცხლეს უწამლავს. სხვა ბავ-
შვებს კი კბილები უმტკივნეულოდ ეჭრებათ, და დედაც, ერთ
მშვენიერ დღეს, შემთხვევით აღმოაჩენს, რომ მის შვილს კბი-
ლები ამოსვლია.

შედარებით ჯანმრთელი ბავშვის ასაკი, როცა კბილები იჩენს
თავს, მემკვიდრეობით განისაზღვრება. ერთ ოჯახში თითქმის
ყველა ბავშვს კბილები ადრე ამოსდით, სხვა ოჯახში კი — გვი-
ან. არ იფიქროთ, თქვენი ბავშვი სხვებს სჯობია, თუ მას კბილე-
ბი ადრე ამოუვიდა. არც ის იფიქროთ, რომ თქვენი ბავშვი ფი-
ზიკურად და გონებრივად ჩამორჩენილია, რახან კბილებმა და-
იგვიანა.

339. როგორ ეზრდება ბავშვს კბილები. როგორც წესი, პირ-
ველი კბილები დაახლოებით შვიდი თვის ასაკში ჩნდება, მაგ-
რამ უკვე 3—4 თვის ბავშვი სულ წუწუნებს, ყველაფერს კბენს
და ხანგამოშეებით ტირის. პირველ ორწელიწადნახევარში ბავშვს

20 კბილი უნდა ამოუვიდეს, ამიტომ გასაკვირი არც არის, თუ ამ ხნის მანძილზე კბილები აწუხებს. ასევე გასაკებია, რატომ წსნაან კბილების ამოჭრით ყოველგვარ უგუნებობას ამ პერიოდში.

წინათ კბილების ამოჭრა გაციების, ფალარათის, სხეულის ტემპერატურის მომატების მიზეზად მიაჩნდათ, რა თქმა უნდა, ამ ავადმყოფობათა მიზეზი კბილების ამოსვლა როდი გახლავთ, თუმცა კბილების ამოჭრა ზოგიერთი ბავშვის ორგანიზმის საერთო წინააღმდეგობის გაწევის უნარს აქვეითებს და ისინი ამ დროს იოლად ავადდებიან. ამიტომ, თუ კბილების ამოჭრისას ბავშვი ავად გახდება ან სიცხე 38°-ს აღემატება, დიაგნოზის დასასმელად და სამკურნალოდ აუცილებელია ექიმის გაძომახება.

ჩვეულებრივ, პირველად თავს იჩენს ორი ქვედა ცენტრალური კბილი (8 წინა კბილს საჭრელი კბილები ჰქვია). რამდენიმე თვის შემდეგ ამოდის 4 ზედა საჭრელი კბილი. ჩვეულებრივ, ერთი წლის ბავშვს 8 კბილი აქვს. (4 ქვევით და 4 ზევით). რამდენიმე თვის შესვენების შემდეგ თითქმის ერთიმეორის მიყოლებით ამოდის კიდევ 6 კბილი: დარჩენილი 2 ქვედა საჭრელი კბილი და 4 ძირითადი, რომლებიც ყბის გვერდით მხარეებზე განლაგებულია. ძირითად და საჭრელ კბილებს შორის რჩება ადგილი ეშვებისთვის (ბოლოში წამახული კბილები), რომლებიც ძირითადი კბილების ამოსვლიდან რამდენიმე თვის შემდეგ ამოდის. როგორც წესი, ეშვები საცოცხლის მეორე წლის მეორე ნახევარში ამოდის. უკანასკნელად, ჩვეულებრივ, სიცოცხლის მესამე წლის პირველ ნახევარში კიდევ 4 ძირითადი კბილი ამოდის.

340. კბილების ამოსვლის დროს ბავშვი ხშირად იღვიძებს ღამით. განსაკუთრებით მტკიენეულია პირველი ოთხი ძირითადი კბილის ამოსვლა. ბავშვი, ალბათ, იჭირვეულებს და რამდენიმე დღით მადასაც დაკარგავს. იქნებ ღამეში რამდენიმეჯერ გაიღვიძოს კიდევ. ძილი თუ მალე არ შეიბრუნა, უძილობა პრობლემად გადაექცევა. ბავშვის დამშვიდების ყველაზე იოლი საშუალებაა ფინჯნით ან საწოვარათი რძე მისცეთ. მაგრამ თავის შეკავება ხომ ჯობს? როგორც კი კბილები ამოუვა, ბავშვი უშეტეს შემთხვევაში ღამით აღარ გაიღვიძებს. მაგრამ ზოგჯერ ბავშვს ჩვევად გადაექცევა ღამით გაღვიძება, მით უფრო, თუ ის

ხელში აპყავთ და ეთამაშებიან. ამიტომ, მე ვფიქრობ, უკეთესი იქნება, თუ ბავშვს ღამით არ აჭმევთ და ხელშიც არ აიყვანთ, მით უფრო, თუ ის რამდენიმე წუთში თვითონვე დაიძინებს. თუ იძულებული ხართ მაინც აჭამოთ, მაშინ ლოგინში აჭამეთ, მაგრამ როგორც კი კბილები ამოუვა, ეს ღონისძიება დაუყოვნებლივ შეწყვიტეთ.

როცა სიცოცხლის პირველი წლის ნახევარში ბავშვს პირველი კბილები ამოსდის, მაშინაც ხშირად იღვიძებს ღამით.

341. ბავშვს ღეჭვის საშუალება მიეცით. ზოგ დედას თავის მოვალეობად მიაჩნია, არ დართოს ბავშვს ნება რაიმე ჩაიდოს პირში. მაგრამ ბავშვების უმრავლესობას, განსაკუთრებით 6-დან 15 თვემდე, პირში რაღაცის ჩადება ჰაერივით სჭირდება. განუწყვეტელი შეხლა-შემოხლა დედასაც ღლის და ბავშვსაც. უფრო გონიერული იქნება, ბავშვი დასაღეჭად გამოსადეგი ნივთებით უზრუნველჰყოთ, რასაც მახვილი კუთხეები და კიდეები არ ექნება და ბავშვი წაქცევის შემთხვევაში არაფერს გაიჭრის. ღეჭვისთვის ძალიან მოსახერხებელია რეზინის რგოლები. მაგრამ თუ რგოლები არა გაქვთ, რეზინის ნებისმიერი ნაჭერი გაძოდგება, რასაც ბავშვი ხელში ადვილად დაიჭერს. უფრო ხილდით სიფრიფანა ცელულოიდის სათამაშოებს. ზოგჯერ ბავშვები მათ პატარა ნაკუწებს მოაკბენენ, გადაყლაპავენ და, ვაითუ, ყელზე დაადგეთ. თვალი ადევნეთ, ბავშვმა ავეჯსა და სხვა ნივთებს საღებავი არ მოაღრღნას. ბავშვს რაიმე მატერიის დაღეჭვა ურჩევნია. მიეცით ბავშვს ნება, რაც უნდა ის დაღეჭოს, რა თქმა უნდა, მისთვის საშიში ნივთების გამოკლებით. ამ საგნებზე არსებულმა ბაქტერიებმა არ შეგაშინოთ, რადგან საკუთარი ბაქტერიებიცაა, და ბავშვი მათ დიდი ხანია შეეჩვია. რასაკვირველია, რგოლი თუ იატაკზე დავარდა ან ძაღლმა პირი ჩააელო, ის წყლითა და საპნით უნდა გაირეცხოს; დროდადრო გამოხარშეთ ხოლმე ის ჩვარი, რომელსაც ბავშვი ღეჭავს. ზოგ ბავშვს სიამოვნებს ღრძილების ძლიერი მასაჟი.

342. როგორ გავამაგროთ კბილები. უპირველეს ყოვლისა, აუცილებლად უნდა გვახსოვდეს, რომ კბილების გვირგვინი (ე. ი. კბილის ის ნაწილი, რაც ღრძილების ზედაპირზეა ამოშვერილი) წარმოიქმნება ღრძილებში, ბავშვის დაბადებამდე კარგა ხნით ადრე, იმ ნევთიერებათაგან, რომელთაც ორსულობის დროს დე-

და საკვებთან ერთად ღებულობს. გამოკვლეებმა ცხადყო, რომ კბილების გასამაგრებლად განსაკუთრებით სასარგებლოა შემდეგი ნივთიერებანი: კალციუმი და ფოსფორი (რძე და ყველი), D ვიტამინი (კონცენტრატისა და მზის სხივების სახით), C ვიტამინი (კონცენტრატის, ფორთოხლისა და სხვა ციტრუსების, ახალი პამიდორის, კომბოსტოს სახით). A ვიტამინი და B ჯგუფის ზოგიერთი ვიტამინი, როგორც ჩანს, ისევე აუცილებელია, როგორც სხვა ნივთიერებანი.

ბავშვის მუდმივი კბილები, რაც ექვს წელზე ადრე არ ამოდის, დაბადებიდან რამდენიმე თვის შემდეგ ყალიბდება. ამ ასაკში ბავშვი რძიდან ფოსფორისა და კალციუმის დიდ რაოდენობას ღებულობს. ერთი თვის ასაკიდან ბავშვმა უნდა მიიღოს C და D ვიტამინები (ჩვეულებრივ, ამათ ახალშობილებს კონცენტრატის სახით აძლევენ).

343. ფთორი, რასაც წყალი შეიცავს, კბილებს ამაგრებს. ფთორი ძვირფასი ნივთიერებაა კარგი კბილების ასაგებად. ის უნდა შედიოდეს როგორც ფენხშიმე ქალების, ისე ბავშვების კვების რაციონში იმ დროისთვის, როცა მუდმივი კბილები ყალიბდება. იმ ქვეყნებში, სადაც წყალი ფთორს შეიცავს, კბილები გაცილებით ნაკლებად ზიანდება. ბევრ ქვეყანაში წყალში ფთორს უმატებენ. თუ წყალში ფთორი არ არის, კბილის ექიმს შეუძლია, ნაწილობრივ შეავსოს ეს ნაკლი იმით, რომ ბავშვის კბილებს ფთორი თხელ ფენად წაუსვას. ზოგი ახლაც ეწინააღმდეგება წყალში ფთორის ჩამატებას და, მეცნიერების საგულდაგულო გამოკვლევებისა და დადებითი დასკვნების მიუხედავად, მას მაინც საზიანოდ მიიჩნევს. მაგრამ თავის დროზე ბევრი უარყოფდა საყოველთაო ვაქცინაციას და წყლის დაქლორიანებას, თუმცა ეს ახლა ჩვეულებრივ მოვლენად იქცა.

344. შაქარი და სახამებლის შემცველი საკვები ხელს უწყობს კბილების დაშლას. მეცნიერებს ჯერ კიდევ ამომწურავად არ უპასუხიათ კითხვაზე, რა იწვევს კბილების დაშლას. (ამ მოვლენას კარიესი ეწოდება).

ფენხშიმე ქალის საკვებსა და ბავშვის საკვებს უდაოდ დიდი მნიშვნელობა ეძლევა კარიესის თავიდან ასაცილებლად. ერთგვარ როლს მემკვიდრეობაც ასრულებს.

სადაც რომ მიგვარნია, ის კბილებიც კი შეიძლება დაიშა-

ლოს. კბილის ექიმებს მიაჩნიათ, რომ დაშლას უმთავრესად იწვევს რძემკვავა, რასაც კბილებში შერჩენილ შაქარსა და სახამებელში არსებული ბაქტერიები გამოიმუშავენ. რაც უფრო დიდხანს რჩება კბილებზე ამ საკვების ნარჩენი, მით უფრო ძრავდება ბაქტერიები და მით უფრო მეტი რძემკვავა გამოიშვება, რაც კბილს ზრავს. აი, ამიტომ კვებასა და კვებას შორის ტკბილეულის (კამფეტის, ნამცხვრის, ხმელი ხილის, ტკბილი სასმელის, ფუნთუშების) ჭამა განსაკუთრებით უწყობს ხელს კბილების გაფუჭებას.

რა თქმა უნდა, შაქარი ხილსა და ბოსტნეულშიც კი შედის, მაგრამ აქ იგი გახსნილი სახითაა და ამიტომ სწრაფადვე შორდება კბილებს. ხილისა და ბოსტნეულის უხეში უჯრედები კბილის ჯვარისივით მოქმედებს კბილებზე. ჩვენ ყველანი მივირთმევთ სახამებლის შემცველ საკვებს, მაგრამ გარკვეულ საათებში. გარდა ამისა, პური, ბურღული და კარტოფილი კბილებს მალე სცილდება: კბილებს აფუჭებს ხშირი, უგანრიგო „წახემსება“ (განსაკუთრებით თუ ეს ისეთი საკვებია, რაც კბილებზე დიდხანს რჩება. მაგ.: ტკბილი და სახამებელი).

345. კბილების მოვლა. ზოგ ექიმს მიაჩნია, რომ ბავშვს კბილების წმენდა უნდა დავაწყებინოთ მაშინ, როდესაც პირველი 4 ძირითადი კბილი გამოჩნდება, ე. ი. დაახლოებით სიცოცხლის მეორე წლის პირველ ნახევარში. მე მგონი, აჯობებს ორ წლამდე მოვიცადოთ. ამ ასაკში ბავშვი დიდი გატაცებით ბამავს უფროსებს. თუ დედა და მამა კბილებს იხეზავს, მასაც უნდა რომ გასინჯოს. როგორც კი კბილის ჯვარისი დააინტერესებს, მაშინვე უყიდეთ, დაე, სინჯოს კბილების გახეხვა. რა თქმა უნდა, ჯერ მას არაფერი გამოუვა, მაგრამ თქვენ ტაქტიანად მიეხმარებით. იქნებ თქვათ, რომ მე ძალიან ბევრს ვლაპარაკობ ამ თემაზე. ამ მაგალითით მე მინდა გიჩვენოთ, რომ აუცილებელი არ არის ბავშვს რაიმეს გაკეთება ვაიმულოთ, როგორც ეს ბევრ მშობელს ჰგონია, ვინაიდან ბავშვი თავის დროზე უდიდესი სიამოვნებით გააკეთებს იმას, რასაც უფროსები, ალბათ, არასასიამოვნო ვალდებულებად მიიჩნევენ. ოღონდაც, აცალეთ ბავშვს, გასაქანი მიეცით, თვითონვე ისწავლოს ის, რაც საჭიროა.

კბილის ხეხვის მთავარი მიზანია კბილის ზედაპირიდან საკვები ნარჩენების მოშორება. კბილების წმენდა საჭიროა 3-ჯერ

დღეში¹, ყოველი ჭამის შემდეგ. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია კბილების წმენდა ვახშმის შემდეგ. კბილები სუფთა უნდა იყოს მთელი ღამის განმავლობაში, როცა ნერწყვი ძალიან ცოტა რაოდენობით გამოიყოფა.

346. ბავშვი სამი წლის ასაკიდან კბილის ექიმს აჩვენეთ წელიწადში ორჯერ. კბილები, ჩვეულებრივ, გაფუჭებას იწყებს სამი წლიდან. მათი დაბეჭენა აუცილებელია მანამ, სანამ ნასვრეტი ჯერ კიდევ პატარაა. ეს, ჯერ ერთი, ბავშვს კბილს შეუხარჩუნებს, და ნაკლებ ტკივილსაც მიაყენებს. სამი წლის ბავშვს, კბილები სულმთლად საღი რომ ჰქონდეს კიდევ, ექიმს უნდა აჩვენოთ. ამას ორი მიზეზი აქვს: ჯერ ერთი, დარწმუნდებით, რომ ბავშვს კბილები მართლაც საღი აქვს და, მეორეც, ბავშვს მომავალში კბილის ექიმთან მისვლა არ შეეშინდება, — თუ პირველად არაფერი ეტკიება, კბილის დაბეჭენა რომ მოუწევს, შიში აღარ შეიპყრობს.

მშობლები ხშირად ფიქრობენ, რომ სარძევე კბილების შოვლა სავალდებულო არ არის, რადგანაც ისინი მაინც მოსაცვლელიაო. ეს არ არის სწორი. გაფუჭებულმა სარძევე კბილმაც იცის ტკივილი და აქედან ინფექცია შეიძლება მთელ პირის ღრუს მოედოს. მტკივანი კბილის ამოღება თუ საჭირო გახდა, ცარიელი ადგილის გამო მეზობელი კბილები არასწორად გაიზრდება და მომავალში უკანა კბილის ამოსვლას შეუშლის ხელს. გახსოვდეთ, რომ უკანასკნელი სარძევე კბილები იცვლება მხოლოდ 12 წლის ასაკში, ამიტომ სარძევე კბილებიც ისეთივე საგულდაგულო მოვლას საჭიროებენ, როგორც მუდმივი კბილები.

347. მუდმივი კბილები დაახლოებით 6 წლის ასაკში ამოდის. მუდმივი უკანა კბილები სარძევე უკანა კბილების კვალდაკვალ იზრდება. პირველად ქვედა ცენტრალური საჭრელი კბილები მოიცვლება. მუდმივი კბილები ამოსვლის პროცესში აზიანებს და შლის სარძევე კბილების ფესვებს, იქამდე არყვევს მათ, სანამ კბილები სულ არ მოვარდება. სარძევე კბილები იმავე რიგის დაცვით იცვლება, როგორც ამოდის: საჭრელი ანუ საკბეჩი,

¹ ჩვეულებრივ, მიზანშეწონილად მიიჩნევენ კბილების წმენდას დღეში ერთხელ, ძილის მინ, დილით და ყოველი ჭამის შემდეგ კი მხოლოდ წყლის გამოვლებას.

უკანა და ეშვები. სარძევე კბილების მუდმივი კბილებით შეცვლის პროცესი მხოლოდ 12—14 წლის ასაკში მთავრდება 6 წლის ასაკში ამოსული უკანა კბილების მერე, 12 წლის ასაკში, შორე უკანა კბილები ამოდის. სიბრძნის კბილები გაცილებით გვიან, დაახლოებით 18 წლის ასაკში იზრდება (ზოგჯერ კი სულაც არ ამოდის).

ზოგჯერ მუდმივი კბილები მრუდედ ან ადგილშენაცვლებით ამოდის, მაგრამ დროთა განმავლობაში ასე თუ ისე სწორდება. თუმცა წინასწარ ძნელია იმის თქმა, საბოლოოდ როგორ გასწორდება ასეთი კბილები. ექიმს, რომელიც თქვენი ბავშვის კბილებს ყოველ 6 თვეში ერთხელ ამოწმებს, შეუძლია მკურნალობა დაუნიშნოს.

როგორ ვასწავლოთ ბავშვის
ღამის ქოთნის ხმარება

348. ბავშვის მზადყოფნა დამოკიდებულია მის ასაკსა და ინდივიდუალურ თვისებებზე. თქვენ, ალბათ, ბევრისაგან გსმენიათ და უკვე თავადაც მიიჩნევთ, რომ ძალიან ძნელია ბავშვს ღამის ქოთნით სარგებლობა ასწავლოთ. მაგრამ, არა, ყოველივე ეს გაცილებით იოლია. ზრდასთან ერთად ბავშვები საკუთარ კუჭ-ნაწლავისა და შარდის ბუშტის მართვის უნარს იძენენ. დედამ მხოლოდ ყურადღებით უნდა ადევნოს თვალი ბავშვს და, როცა ის მზად იქნება, ქოთანზე დასაჯდომად წაახალისოს.

უნდა გახსოვდეთ, რომ სხვადასხვა ასაკში სხვადასხვა ბავშვის კუჭ-ნაწლავი და შარდის ბუშტი სხვადასხვაგვარად მოქმედებს. გარდა ამისა, ბავშვები ამ სწავლებასაც სხვადასხვაგვარად ეკიდებიან.

349. ზოგ ბავშვს რეგულარული კუჭის მოქმედება აქვს, ზოგს კი — არარეგულარული. ბავშვების უმრავლესობა სიცოცხლის პირველ წელს თითქმის სულ ვერ გრძნობს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას. როგორც კი სწორი ნაწლავი გაივსება, განავალი ისე სწრაფად გამოდის გარეთ, რომ დედა ვერც კი ასწრებს ამის შემჩნევას.

ზოგ ბავშვს დღეში კუჭის პირველი (ანუ ერთადერთი) მოქმედება რეგულარულად ეწყება საუზმიდან რამდენიმე წუთის შემდეგ. სავსე კუჭი განსაკუთრებით ღამის ხანგრძლივი შესვენების შემდეგ აიძულებს კუჭ-ნაწლავს იმუშაოს. ამ „მომენტის“ დაჭერა საკმაოდ ადვილია. მაგრამ ყოველივე ზემოთქმული ჯერ კიდევ იმას არ ნიშნავს, რომ თქვენ უკვე ასწავლეთ ბავშვს ქოთნის ხმარება. პირველ წელს ბავშვმა თითქმის არც კი იცის, რას აკეთებს. ეს იცით მხოლოდ თქვენ. ბავშვი კი ჯერჯერობით მხოლოდ ეჩვევა ქოთანს.

ზოგ ბავშვს კუჭის მოქმედება ღლეში ერთხელ ან რამდენჯერმე აქვს, ისიც სხვადასხვა დროს. თუ ბავშვი არარეგულარულად გადის კუჭში, პირველ წელს ამაოდ დაშვრებით და ბავშვს ღამის ქოთანს მაინც ვერ შეაჩვევთ. ისე ხშირად და თანაც დიდხნით მოვიხდებით მისი დასმა ქოთანზე, რომ ბავშვი მხოლოდ გაგულისდება და წინააღმდეგობას განგებ გაგიწევთ.

350. მეორე წელი. სიცოცხლის მეორე წელს ბავშვი ახალ თვისებებს იძენს, რაც ძალიან უწყობს ხელს დედას. ამ ასაკში ბავშვი ხვდება, რა მაგრად ჰყვარებია თავისი დედა და ყოველნაირად ცდილობს რითიმე ასიაშოვნოს. თუ დედა მეგობრულად აუხსნის ბავშვს, რომ მას ძალიან უნდა შევიღმა ქოთანზე დაჯდომა ისწავლოს, თანაც შეაქვს ხოლმე, როცა პატარა ამას მოახერხებს, მაშინ, ისიც, დედის გულის მოსაგებად, ქოთნით სარგებლობის დიდ სურვილს გამოამჟღავნებს, თუმცა არის ზოგიერთი ისეთი ფაქტორიც, რაც ამას ეწინააღმდეგება.

351. ორი წლის ბავშვს საკუთრების გრძნობა და უჯიათობა ახასიათებს. სიცოცხლის მეორე წლის დასაწყისში ბავშვი სწორი ნაწლავის გაკვებას გრძნობს. მას შეუძლია განზრახ შეიკავოს ან გამოჰყოს განავალი. ბავშვი, როცა თავის განავალს ღამის ქოთანში ან იატაკზე (თუკი საცვალი არ ეცვა) ხედავს, საკუთრების გრძნობა უღვრდება. ცოტათი ამაყობს კიდეც. შეიძლება დედასაც უხმოს და თავისი „შემოქმედება“ აჩვენოს. ბავშვი ჯერჯერობით ზიზღს ვერ გრძნობს. შეიძლება განავლით ითამაშოს ან გემოც კი გაუსინჯოს, როგორც სინჯავს საერთოდ ყველაფერს.

ბევრი ბავშვი, ვინც რამდენიმე თვის მანძილზე ხალისით სარგებლობდა ღამის ქოთნით, უცებ 12 და 18 თვეებს შორის მკვეთრად იცვლის თავის დამოკიდებულებას. ასეთი ბავშვი მორჩილად ჯდება ქოთანზე, მაგრამ არაფერს აკეთებს; როგორც კი ქოთნიდან ადგება, ან შარვალში ჩაისვრის, ანდა პირდაპირ იატაკზე მოისაქმებს, თითქოს ღამის ქოთანი თვალითაც არ ენახოს. ჩვეულებრივ, ეს ემართებათ ხოლმე ჯიუტ ბავშვებს, უფრო ხშირად ბიჭებს. ბევრი რამაა დამოკიდებული დედის საქციელზეც: ბავშვს იძულებით არაფერი გააკეთებინოს, ის უნდა წაახალისოთ.

352. სიცოცხლის მეორე წლის მეორე ნახევარში ბავშვები

ღამის ქოთანს მოითხოვენ. ჩვეულებრივ, ისინი ამის შესახებ გარკვეული სიტყვით ან ბგერით გვამცნობენ, რაც მხოლოდ დედას ესმის, ზოგი ბავშვი ღამის ქოთანს უფრო ადრე მოითხოვს, ზოგი კი — მხოლოდ ორი წლის ასაკის შემდეგ.

იმ ასაკს, როცა ბავშვი დედას აგებინებს ქოთანზე დაჯდომას მინდაო, სხვადასხვა ფაქტორი განსაზღვრავს. მაგრამ ყოველ ბავშვს ეს ხანა თვითნებურად ეწყება. თუ დედა მუდამ გაფაციცებულია და ელოდება მომენტს, როცა ბავშვი ქოთანზე უნდა დასვას, დედის შფოთვა-წუხილი მასაც გადაედება ხოლმე. ა.ე დედა მეგობრულად, ტაქტიანად წაახალისებს ბავშვს, ქოთანზე დაჯდომის სურვილი გამოთქვას, ისიც დედის გულის მისაგებად, ცდილობს დროზე შეამჩნიოს, როდის დასჭირდება ქოთანი. მაგრამ არიან ისეთი ბავშვებიც, რომლებიც ღამის ქოთნისათვის არ მიუჩვევიან და, მიუხედავად ამისა, მაინც ატყობინებენ დედას, როცა ქოთანზე დაჯდომა სურთ. ზოგიერთ ორი წლის ბავშვს არ სიამოვნებს ჩასვრილი ან სველი შარვლის ტარება, ანდა უკვე ეზიზღება განავლის დანახვა ან სუნი. თუ დედა გამოუდგებით უჩიჩინებდა შვილს, შარვლის დასვრა ძალიან ცუდი საქციელიაო, დედის განწყობილება ბავშვსაც გადაედება, მაგრამ, ამავე დროს, სხვა შემთხვევაში, როცა დედას არასოდეს არ გამოუმჩვენებია ზიზღი განავლის მიმართ, ბავშვს ეს გრძნობა მაინც ელვობება.

353. ორი წლის ბავშვი მიბაძვას ცდილობს. ზოგჯერ, ღამის ქოთანზე მიჩვევას ბავშვის წამხედურობაც უწყობს ხელს. ის ბავშვი, ვინც ღამის ქოთანზე არასოდეს არ დაუსვამთ, უცებ ყურადღებას აქცევს, რომ მისი ძმა, და ან ამხანაგი ქოთნით სარგებლობს, ჰოდა, ისიც აიღებს და ქოთანს მოგთხოვთ. ხშირად ბავშვი, როცა ყვილაფერს მიხვდება, ენთუზიაზმით ივსება და უკვე ორი ღლის შემდეგ მხოლოდ ქოთანში მოისაქმებს. იგი ისე ამაყობს თავისი მიღწევებით და ისე ხშირად მოითხოვს ქოთანზე დასმას, რომ თავსაც კი მოგაბეზრებთ.

354. ამ პროცედურის თავიდან ბოლომდე დამოუკიდებელი განხორციელება — ეს არის საბოლოო ეტაპი. მაშინაც კი, როცა ბავშვი ღამის ქოთანს უკვე მიჩვეულია, მაინც ელოდება როდის გახდის დედიკო შარვალს და ქოთანზე დასვამს. მაშასადამე, ჩვეს შეგვიძლია ვთქვათ, რომ ბავშვი ნამდვილად სარგებლობს ქო-

ნით მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როცა თავიდან ბოლომდე ყველაფერს მარტო, დამოუკიდებლად აკეთებს. (ჩვეულებრივ, ეს ხდება 2-დან 2¹/₂ წლამდე).

საქმეს ბევრად შველის დედის წახალისება. გარდა ამისა, ბავშვს შარვალი იოლად უნდა ძერებოდეს, მაგრამ დროდადრო, თითქმის სამ წლამდე, სეირნობის დროს, სტუმრად ან კუჭის აშლილობისას, მოსალიდნელია გაუთვალისწინებელი შემთხვევებიც.

355. მშობლების დამოკიდებულება ღამის ქოთნით ხარკებლობის პრობლემასთან. ეს დამოკიდებულება ისევე, როგორც ბავშვების დამოკიდებულება, ძალიან მნიშვნელოვანი და ხაირგვარია. ერთ პოლუსზე დგანან მშობლები, ვინც ამ პრობლემას დიდ ყურადღებას არ აქცევს. მათ ურჩევნიათ, რაც შეიძლება გვიან მიაჩვიონ ბავშვი ღამის ქოთანს. ამ მშობლებს არ ეზიზზებათ 2 წლამდე, ზოგჯერ კი შეტ ხანსაც — ჩასვრილი საგებების გამოცვლა. მეორე პოლუსზე კი დგანან მშობლები, ვინც მიიჩნევს, რომ ბავშვის ზრდა-განვითარებისა და ხასიათის ჩამოყალიბებისათვის სისუფთავეს დიდი მნიშვნელობა ენიჭება. ამ მშობლებს არ სიამოვნებთ ხოლმე ჩასვრილი ბავშვის გასუფთავება და ძალიან ბრაზობენ, როცა მათ ერთი წლის ან წლინახევრის შვილი ჯერ კიდევ ისვრის შარვალს. ჩვენ ყველანი, მეტად თუ ნაკლებად, მშობელთა ერთ-ერთ ამ ტიპს მივეკუთვნებით. ამ პრობლემასთან ჩვენი დამოკიდებულების ფესვები, ხშირად, ჩვენსავე ბავშვობაშია დასაძებნი. ადამიანების უძრავლესობა ცდილობს ისე აღზარდოს თავისი შვილები, როგორც თავად აღიზარდნენ.

356. თუ მშობლებს ეშინიათ ბავშვს დაესმარონ. ღამის ქოთანზე მიჩვევის პრობლემა განსაკუთრებით რთული გვეჩვენება ფსიქიატრების, ფსიქოლოგების და პედიატრების მიერ უკახასკნელ ხანს გამოქვეყნებული ნაშრომების შემდეგ.

ექიმებმა შეისწავლეს მშობლებისა და ბავშვების გადამეტებული ნერვიულობის მიზეზებუ და დაასკვნეს, რომ ღამის ქოთანზე მიჩვევის ნაადრევი და ძალდატანებითი მეთოდი, რაც ადრე ფრიად გავრცელებული იყო, არაფრად ვარგა. ამ შემთხვევაში ბავშვი ან ძალიან კერპობს, ან კიდევ სიფაქიზეზე ზედმეტად მზრუნველ „პიწკიად“ იქცევა. პედიატრები ამბობენ, რომ ზოგ

დედას, ვისაც ძალიან გაუჭირდა პირველი შვილის მიჩვევა ღამის ქოთანზე, თავზარს სცემდა იმაზე ფიქრიც კი, რომ ასეთივე ბრძოლა უნდა გადაეტანა მეორე ბავშვთანაც. მაგრამ მათღა გასაოცრად, დაახლოებით 2 წლის ასაკში, მეორე ბავშვმა თვითონ მოითხოვა ღამის ქოთანი. ამ გარემოებამ შესაძლებლობა მისცა ზოგიერთ ფსიქიატრს და მათ შორის მეც, გვეფიქრა, რომ, თუ მოვახერხებდით, დაგვერწმუნებინა მშობლები ზედმეტი აქტიურობა არ გამოეჩინათ, იქნებ ბავშვები თვითონვე მიჩვეოდნენ ღამის ქოთანს. მაგრამ, სამწუხაროდ, ამ მეთოდს სასურველი შედეგი არ მოუტანია იმ მშობლებისათვის, ვინც გულის სიღრმეში მისი წინააღმდეგი იყო და მხოლოდ პედიატრის მითითებას ემორჩილებოდა. სასურველი შედეგი არ მოუტანია არც იმ მშობლისათვის, ვისაც „გადამლაშების“ ეშინოდა და რომელიც სულაც არ აქეზებდა ბავშვს ქოთანზე დაჯდომა ესწავლა.

357. მიჩვევის მეთოდები. მე ვფიქრობ, არ არსებობს ერთადერთი შეუმცდარი მეთოდი, რის მიხედვითაც ბავშვი ქოთნის მოთხოვნას ისწავლის. იმას, რასაც გააკეთებს ერთი მშობელი, ვერ გააკეთებს მეორე და, რასაკვირველია, ის, რაც ერთ ბავშვს გამოადგება, მეორისთვის საზიანო იქნება. წარუმატებელი ცდები ნებისმიერ მეთოდს ახლავს. მთავარია ამ პრობლემისადმი განსაზღვროთ თქვენი საკუთარი დამოკიდებულება. მთავარია, იცოდეთ, რაოდენ სხვადასხვაგვარად პასუხობენ ბავშვები ამა თუ იმ მეთოდს. მთავარია სწავლების ამ სახეობისადმი ბავშვის მზადყოფნის პირველ ნიშნებს დაელოდოთ და შერე ისარგებლოთ იმ მეთოდით, რაც წახალისებას გულისხმობს და არა გაკიცხვას.

ადრე მშობლები მეტწილად ერთ მეთოდს მიმართავდნენ: პირველივე თვეებიდან, როცა ბავშვი კუჭში გადიოდა, ღამის ქოთანზე გადააყენებდნენ ხოლმე. მაგრამ ამ მეთოდს დიდი წარმატება არ მოჰქონდა. რამდენიმე თვე მანაც გაივლის, სანამ ბავშვი რაიმეს მიხვდება და ამ პროცედურაში ნებაყოფლობით ჩაებმება.

ადრეული ცდების ძირითადი ნაკლი ის არის, რომ დედა, როგორც წესი, ამ პრობლემას ძალიან დიდ მნიშვნელობას ანიჭებს და სულ უფრო და უფრო მომთხოვნი ხდება; მას ავიწყდება, რომ ამ შემთხვევაში მთავარია თვითონ ბავშვის მხარდაჭერა. შე

უფიქრობ, უკეთესია მივცეთ ბავშვს უფლება თავიდანვე გადაწყვიტოს, რა ქნას. გული ნუ მოგივათ, ჯობს ცოტა მოითმინოთ: ბავშვი წამოიზრდება და თვითონვე მიხვდება, რას მოითხოვენ მისგან მშობლები, ან, ყოველ შემთხვევაში, იქამდე მანც მოიცადეთ, სანამ ბავშვი დამოუკიდებლად დაჯდომას შეძლებდეს.

358. ღამის ქოთნის ხმარების მეთოდები სიცოცხლის პირველი წლის მეორე ნახევრიდან. თუ ბავშვს რეგულარული კუჭის მოქმედება აქვს, მშობლები მას ღამის ქოთანზე სვამენ 7-დან 12 თვემდე. ეს გონივრული მეთოდი გახლავთ იმ მშობლებისათვის, რომლებიც ცდილობენ ბავშვი რაც შეიძლება ადრე მიაწვიონ ქოთანს. ამ ასაკში პატარა უკვე კარგად ზის და თავისი სხეულის ქვემო ნაწილსაც კარგად ერევა. თუ ბავშვს კუჭის მოქმედება ყოველდღე, საუზმიდან ათი წუთის შემდეგ აქვს, წარმატებაც ადვილი მისაღწევია. იმიტომ რომ ამ შემთხვევაში ბავშვს ქოთანზე დიდხანს ჯდომა არ უწევს. ბავშვები საერთოდ ვერ იტანენ ქოთანზე დიდხანს ჯდომას, მოთმინება არ ჰყოფნიან. რა თქმა უნდა, ეს გახლავთ სწავლების სულ პირველი სტადია, ვინაიდან, ერთ წლამდე პატარა ჯერ კიდევ ვერ ერკვევა, რას მოითხოვენ მისგან უფროსები. ის მხოლოდ ერკვევა ქოთანზე ჯდომას. ქოთანი ბავშვებში იმ შეგრძნების ასოციაციას იწვევს, რაც თან სდევს გარეთ გასვლას. თქვენ იტყვიან, რომ ეს გარემოება ხელს უწყობს სწავლების შემდგომ წარმატებას, მაგრამ ბავშვს კუჭის მორიგი მოქმედება დღის მეორე ნახევარში იშვიათად აქვს ერთსა და იმავე დროს. ასე რომ, ამ მომენტის „დაჭერა“ არცა ღირს, მაგრამ თუ ბავშვს კუჭის პირველი მოქმედებაც არარეგულარულად აქვს, მე არ გირჩევთ ამ ასაკში მოქმედების „დაჭერას“. წინააღმდეგ შემთხვევაში პატარა ხშირ-ხშირად და დიდი ხნით უნდა დასვათ ქოთანზე, ეს გარემოება კი ბავშვს სულსწრაფ და უჯიბათ არსებად გადააქცევს.

359. ღამის ქოთანზე მიჩვევის მეთოდი მეორე წლის პირველ ნახევარში. მშობელთა უმეტესობა ღამის ქოთანზე დაჯდომას ბავშვს მეორე წლის პირველ ნახევარში აჩვენებს. ბავშვი იზრდება, თავისი ტანის სხვადასხვა ნაწილს და მათ მოქმედებას ამჩნევს; თუ შემთხვევა მიეცა, საკუთარ მოშარდვას და გარეთ გასვლას აკვირდება. თუ ბავშვს კუჭის მოქმედება რეგულარულად,

ერთსა და იმავე დროს აქვს, ქოთანზე 5—10 წუთით დასვით. პოდა, როცა ქოთანში იმას შონისაქმებს, რასაც უფროსები ელიან, ეს ამბავი ბავშვზე ერთგვარ შთაბეჭდილებას ახდენს. დედას შეუძლია შეაქოს შვილი და ამით კმაყოფილების გრძნობა გაუძლიეროს. რამდენიმე კვირის შემდეგ ბავშვი უფრო შეტად იამაყებს თავისი მიღწევებით. ეს უკვე წარმატების საწინდარია. რაც საჭიროა, იმას რომ აკეთებს — ბავშვმა ეს იცის, მან ისიც იცის, რომ გარეთ გასვლა საჭიროა მხოლოდ ღამის ქოთანში.

330. მოთმინების მეთოდი. ბევრი მშობელი ამჯობინებს წლის მეორე ნახევრამდე მოიცალოს და წაასაღისოს ბავშვი, ქოთანზე დაჯდომის სურვილი მისთვის გასაგები რაიმე სიტყვით ან ბევრით გამოთქვას. მე ვფიქრობ, ეს პრობლემა ყველაზე უფრო უშტკივნეულოდ ამ ასაკში გადაიჭრება. მშობლებს დიდი ძალღონის დასარჯვა არ დასჭირდებათ, ბავშვი თვითონ გამოიჩინოს ინიციატივას და ქოთნით დაინტერესდება. ამ ასაკის ზოგი ბავშვი იმდენად აშკარად გრძნობს სწორი ნაწლავისა და შარდის ბუშტის გაკვებას, რომ ღამის ქოთანს ყოველგვარი შესხენებისა და სვეწნა-მუდარის გარეშე მოითხოვს.

თუ ბავშვს კუჭის მოქმედება რეგულარულად აქვს, მაგალითად, საუზმის დამთავრებისთანავე გადის გარეთ, წლინახევრიდან უკვე შეიძლება მისი დასმა ქოთანზე, — ოღონდ მცირე ხნით. დედამ კმაყოფილება უნდა გამოთქვას, შეაქოს ბავშვი, როცა ის ქოთანში მოისაქმებს და სთხოვოს: ხვალ, ქოთანი თუ შოგინდება, აუცილებლად მითხარიო. თავი და თავი ის გახლავთ, რომ ამ ასაკში ბავშვი უკვე ხვდება, რა უნდათ მისგან.

თუ ბავშვს არ სიამოვნებს ან ეზაზღება კიდევ ჩასვრილი საცვალი, დედამ უნდა უთხრას: თუ ქოთანზე დაჯდომას მომთხოვ, შარვალი მუდამ მშრალი და სუფთა გექნებაო.

იმ შემთხვევაში, როცა მეორე წლის ბოლოს ბავშვი არც ინტერესს ამჟღავნებს და არც ჭუჭყიანი საცვალი ეჯავრება, დედას შეუძლია ტიტლიკანა დატოვოს უფარდაგო ოთანში, ბოლოს და ბოლოს ბავშვი მიხვდება, რაც ხდება. მაშინ დედამ ბავშვს უნდა უთხრას, მეორეჯერ გარეთ გასვლა რომ მოგინდება, ქოთანი მოითხოვეო.

ბავშვი ქოთანს თანდათანობით და ალერსით შეაჩვიეთ. (შე-

ტისმეტი ენერგიულობა არ გამოგადგებათ). ჩვეულებრივ, რამდენიმე კვირა მაინც გაივლის, სანამ ბავშვი მიხვდება, თუ რას სთხოვენ. ჯერჯერობით კი, რომ ჩაისვრის, მხოლოდ შერე აცნობებს ღელას თავის შერცხვენას. ეს უკვე მნიშვნელოვანი პროგრესია, მაგრამ მშობლები აგრე როდი ფიქრობენ. ბავშვი უნდა შეაქოთ და სთხოვოთ, მსგავსი რამ სხვა დროსაც შეგატყობინოთ: იქნებ მოასწროთ, ბავშვი ქოთანზე დასვათ და შარვლის გახდა-გამოცვლასაც გადარჩეთ.

რაღაც არ უნდა დაუჯდეს, ღელამ სიმშვიდე უნდა შეინარჩუნოს. სიმშვიდე და „ხვალის“ რწმენა. იქნებ უამბოთ შვილს, რომ თქვენ, მამამისი, ძმები და დები, ნაცნობ-მეგობრები — ყველანი საპირფარეშოთი სარგებლობთ, რომ ის დღითიდღე იზრდება, რომ სასიამოვნოა მშრალი და სუფთა შარვლით სიარული. რა თქმა უნდა, მე არ ვამბობ, ეს ქადაგება, ყოველდღე, თავიდან ბოლომდე გაიმეორეთ-მეთქი. ოღონდ, კარგი იქნება, დროადადრო რომ შეახსენოთ; უდიდესი მოთმინება გმართებთ. არის დღეები, როცა ღელა რაიმე გარკვეულ პროგრესს ვერ ხედავს და საშინლად ღიზიანდება. თუ დარწმუნდებით, რომ მთელმა თქვენმა მონდომებამ ამაოდ ჩაიარა, რამდენიმე დღე ან კვირა ყველაფერს თავი ანებეთ. გაღიზიანებასა და სასოწარკვეთილებას ერიდეთ. როგორმე სცადეთ არ შეარცხვინოთ და არ დასაჯოთ ბავშვი ჩასვრილი შარვლის გამო. გახსოვდეთ, თუ წახალისების შეთოვლი არა შევლის, სასჯელი მით უფრო ცუდი დამხმარეა.

361. თუ ბავშვი გეწინააღმდეგებათ. 351-ე ქვეთავში ვილაპარაკეთ ღამის ქოთნის უარყოფის მსუბუქ ფორმაზე: ბავშვი, უეცრად, ქოთანში მოსაქმებაზე უარს აცხადებს. მაგრამ როგორც კი ქოთნიდან ადგება; იმწამსვე შარვალს სვრის.

თუ ბავშვი ქოთანზე რამდენიმე კვირის განმავლობაში უარს ამბობს და მისი წინააღმდეგობა დღითიდღე იზრდება, მას შეუძლია, არა თუ ქოთანზე ჯდომის დროს, არამედ მთელი დღის მანძილზე შეიკავოს თავა. შეკრულობის ამ ტიპს ფსიქოლოგიური შეკრულობა ეწოდება. ამ ტიპის შეკრულობას ბავშვის ორგანიზმისათვის ვნება იშვიათად მოაქვს, მაგრამ მისი ნერვული სისტემის მდგომარეობას გვიჩვენებს.

ზოგჯერ ამ წინააღმდეგობის დაძლევა ხერხდება, თუ ღელა ბავშვის გვერდით იმყოფება, ალერსიანად ესაუბრება და დრო-

დადრო შეახსენებს, რომ მან ქოთანში უნდა მოისაქმოს, სხვანაირად რომ ვთქვათ, სიცილ-ხუმრობითა და ალერსით ბავშვის უჯიათობა იქნება გატეხოთ. თუ 10 წუთის შემდეგ ბავშვმა მაინც არაფერი არა ქნა, ააყენეთ და გაუშეით, ვითარებას ნუ გაართულებთ. თუ რამდენიმე წუთის შემდეგ მან შარვალი ან იატაკი დასვარა, თქვენ, რასაკვირველია, გაბრაზდებით. მაგრამ, თუ გაიხსენებთ, რომ ამ გზით ბავშვი თავის დამოუკიდებლობას გიწვევებთ, ალბათ, გაგეცინებათ და გულზეც მოგეშვებათ. ამ გარემოებაში ყველაფერს აჯობებს, ბავშვს უთხრათ: „ხვალ, ალბათ, როგორც დიდი ბიჭი, ამას ქოთანში იზამო“. არ გაგიკვირდეთ, თუ ბავშვს წინააღმდეგობამ რამდენიმე კვირას გასტანა, თქმა არ უნდა, ყოველდღე ერთი და იმავე ტირადის გაძეორებას აზრი არა აქვს. უკეთესი იქნება, რამდენიმე ხნის მანძილზე თავი ანებოთ ყოველგვარ ცდას და მერე, ერთ მშვენიერ დღეს, როცა მოგეჩვენებათ, ახლა კი მოიზარდა ცოტა და დამთბობი გახდაო, ყველაფერი ისევ თავიდან დაიწყეთ.

უფრო ძლიერი წინააღმდეგობის დროს ბავშვმა შეიძლება საერთოდ თქვას უარი ქოთანზე. თუ ის ძალიან არ გაჯიქდა, ზუპრობით, მეგობრული მასლაათით შეიქციეთ და მაინც დასვით. მაგრამ თუ ბავშვი კატეგორიულ უარზეა, მაშასადამე, მას შართლაც ეშინია გარეთ გასვლის და ამიტომ არ უნდა აიძულოთ. რამდენიმე ხნით თავი დაანებეთ. მაგრამ ორიოდ კვირის შემდეგ მეგობრული კილოთი შეახსენეთ, რომ ოდესმე ისიც, სხვა ბავშვების მსგავსად, გამოიყენებს ხოლმე ქოთანს. თვალყური აღევნეთ თქვენს ბავშვს და მალე დაინახავთ, ერთ მშვენიერ დღეს ის საამისოდ მართლაც მზად იქნება. მეორეს მხრივ, თუ დედა ვერ ბედავს ბავშვს ამ თემაზე ელაპარაკოს, ის იფიქრებს, რასაც დედა ჩემგან მოითხოვს, ცუდი ან სახიფათო რამ ყოფილაო, მაგრამ დედის მტკიცე, თვითდაჯერებული, ალერსიანი კილო ბავშვს აღადგენინებს თავის დამოკიდებულებას ქოთანის გამოყენებასთან და დაარწმუნებს, რომ ეს ჩვეულებრივი საქმეა, რომ ეს ერთი მიღწევათაგანია კაცად ქცევის გზაზე.

ზოგ შემთხვევაში შეიძლება ბავშვი „მოისყიდოთ“. მაგალითად, გოგონას ლამაზი, მაქმანიანი პერანგი შესთავაზოთ, ოღონდ იმ პირობით, რომ არ დასვრის და დაასველებს, ბიჭუნას კი კოსტუმს შეპირდეთ, რომელიც მას ძალიან მოსწონს; ზოგ

ბავშვს წაადგება ნახოს, რა ამაყად ხმარობენ ქოთანს სხვა ბავშვები.

362. კუჭის მაგარი, მტკივნეული მოქმედების შიში. ზოგჯერ ბავშვს თანდათანობით ან უეცრად არაჩვეულებრივად მაგარი განავალი ჩამოუყალიბდება. ასეთი განავალი ბავშვს ტკივილს აყენებს გამოყოფის დროს. მაგრამ კუჭის ყველა სახის მაგარი მოქმედება როდია მტკივნეული. მაგალითად, სპაზმური შეკრულობის დროს, როცა განავალი პატარაა, მაგრამ ბურთულების სახით გამოიყოფა, ტკივილი საერთოდ არ შეინიშნება. მტკივნეულად გამოიყოფა ფართო დიამეტრის მქონე მყარი განავლის დიდი ნაწილი. ძალიან მაგრად დაჭიმულ ყითა ნაწლავს რომ განვიღოს განავალი, ნაწლავის კიდეს ისე გაგლეჯს, რომ პაწაწინა ნაპრალი წარმოიქმნება, რაც ყოველი გარეთ გასვლის დროს ძაბულობს. ეს ძალიან მტკივნეული პროცესია და, თუ განავალი კვლავაც მაგარია, ნაპრალი დიდხანს არ შეხორცდება. თუ ბავშვმა გარეთ გასვლის დროს ერთხელ მძაფრი ტკივილი განიცადა, მერე კუჭის მოქმედებას ყოველნაირად არიდებს თავს. თუ ბავშვი მოახერხებს და რამდენიმე დღეს არ გავა გარეთ, განავალი უფრო გამაგრდება და, მაშასადამე, უფრო მტკივნეულადაც გამოიყოფა. ასე რომ, ჯადოსნური წრე იკვრება.

თუ ბავშვს კუჭის მოქმედება გაუმაგრდა, განსაკუთრებით სიცოცხლის მეორე წელს, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს. ამ ასაკში ბავშვი მეტისმეტად მგრძნობიარეა. ექიმი ან წამალს გამოგიწერს, ან კვებაში ცვლილების შეტანას გირჩევს. შეკრულობას ძალიან შევლის შავქლიავი ან მისი წვენი. თუ ბავშვს უყვარს შავქლიავი, ყოველდღე უნდა აჭამოთ. ასევე შევლის პური და განსაკუთრებით კა შვრიის ფაფა.

ბავშვი დაამშვიდეთ, უთხარით, რომ წამლის მიღების შემდეგ არაფერი აღარ ეტკინება. მაგრამ თუ ბავშვს შაინც ეშინია და ქოთანზე არ ჯდება, ამავე დროს კი თქვენც გეჩვენებათ, რომ მას ტკივილი არ შენელებია, აუცილებლად აჩვენეთ ექიმს. იქნებ ყითა ნაწლავზე ნაპრალი გაჩნდა, რომელიც არ შუშდება. ზოგჯერ აუცილებელია ნარკოზის ქვეშ ყითა ნაწლავის გაჭიმვა.

363. რას უნდა ერიდოთ, როცა ბავშვი კატეგორიულად უარყოფს ქოთანს. მართალია, დედას ძალიან უჭირს თავი შეიკავოს და არ გაბრაზდეს, როცა ბავშვი არაფრით არ თანხმდება ქო-

თანზე დაჯდეს, მაგრამ მდგომარეობა რომ არ გართულდეს, მას გამოსავალი მაინც უნდა გამოძებნოს. თუ დედა კატეგორიული უარის მიუხედავად მაინც აიძულებს ბავშვს დიდი ხნით და ხშირ-ხშირად იჯდეს ქოთანზე, ბავშვი უფრო გაკერპდება. თუ მშობლების გულის მოსვლამ შედეგი მაშინვე არ გამოიღო, მართალია, ბავშვი თავს დამნაშავედ იგრძნობს, მაგრამ მაინც არ გამოსწორდება. თქვენ დღენიადაგ არცხვენთ ბავშვს ჩასველებული ან ჩასვრილი შარვლისთვის, გინდათ ზიზღის გრძნობა ჩაუნერგოთ, მაგრამ ყოველივე ამოა. ამით თქვენ ზედმეტად მოფუსფუსე კაცს გაზრდით, ვინც ცხოვრების სიამით ვერ დატკბება, ვისაც რაიმე სიახლის წამოწყებისა ეშინია, ან კიდევ, მაშინვე სულით ეცემა, თუკი სიძნელეს წააწყდა.

როგორ მივამჩვიოთ ბავშვი სიმშრალეს

364. შეჩვევის წინა პერიოდი. ერთის მხრივ, ბავშვი ქოთანში მოშარდვას რომ შეეჩვიოს, გაცილებით ძნელი ან, ყოველ შემთხვევაში, ხანგრძლივი ამბავია. ნებისმიერი ასაკის ადამიანი კუჭში გასვლას უფრო შეიკავებს, ვიდრე შარდს. მაშინ, როცა ბავშვების უმრავლესობა უკვე ორი წლის ასაკისათვის ქოთანს ხმარობს, ორწლინახვერის ბავშვი დღითაც და ღამითაც ხშირად ქვეშ ისველებს. მეორეს მხრივ, ბავშვი იშვიათად გეწინააღმდეგებათ. თუ ქოთანში მოშარდვას დღისით აჩვეეთ; როცა ბავშვს ფიზიკურად უკვე შეუძლია საშარდე ბუშტი მართოს, ის სიამოვნებით აკეთებს ამას, ე. ი. უარს არ ამბობს ქოთანზე დაჯდეს და, ქოთანზე ზის, შარდს არ იკავებს.

365. 12-დან 18 თვემდე ბავშვის შარდის ბუშტს შეუძლია შარდის დიდი რაოდენობა შეიკავოს. ბავშვების უმრავლესობას პირველი წელიწადნახვერის განმავლობაში შარდის ბუშტი ავტი.მატურად და საკმაოდ ხშირად ეცლებათ. დროთა მსვლელობის შემდეგ შარდის ბუშტი სულ უფრო მეტი რაოდენობის შარდს იკავებს. დაკვირვებული დედა სიამოვნებით ამჩნევს, რომ 15-16 თვის ბავშვს, ხშირად, ორი საათის მანძილზე, ჩვეულებრივ, დღის ძილის დროს, საცვლები მშრალი აქვს. ამ შემთხვევაში მნიშვნელობა არა აქვს, ასწავლით თუ არა თქვენ ბავშვს ქოთან-

ზე დაჯდომას. უბრალოდ, ბავშვის საშარდე ბუშტი მომძლავრდა. ზოგჯერ 12 თვის ბავშვიც კი მთელი ღამის მანძილზე არ ისვენებს, თუმცა დედას ჯერ არც უცდია ბავშვი ქოთანზე დაესვა. როგორც წესი, გოგონები ბიჭებზე სწრაფად ერევიან ქოთანში მოშარდვას და მთელი ღამის განმავლობაში არ ისვენებენ. ზოგი ბავშვი, ორი წლის ასაკშიც კი, ყოველ ნახევარ საათში ან ერთ საათში ერთხელ შარდავს. მართალია, ბევრს 15—18 თვის ბავშვს შეუძლია 2 საათის მანძილზე შარდი შეიკავოს, მაგრამ ეს იმას კიდევ არ ნიშნავს, რომ ისინი ქოთანში მოშარდვას უკვე შეეჩვივნენ. თუ დედას ახსოვს, რომელ საათზე მოშარდა ბავშვმა უკანასკნელად, შეუძლია დროულად დასვას ის ქოთანზე, ოღონდ ეს ტაქტიკიანად უნდა გააკეთოს. საეჭვოა, ამ ასაკის ბავშვს ახსოვდეს, რომ აუცილებელია ქოთანში მოშარდოს და ამიტომ ღამის ქოთანი თავის დროზე მოითხოვოს. ისინი ჯერ კიდევ თითქმის ვერ გრძნობენ, როგორ მუშაობს საშარდე ბუშტი.

366. ხშირად ბავშვები ქოთანს მოითხოვენ 18-დან 24 თვემდე. ამ ასაკის ზოგი ბავშვი სავსე შარდის ბუშტს გრძნობს და ამას რაიმე სიტყვით ან ბგერით იტყობინება, რაც მხოლოდ დედას ესმის. ქოთანზე დასმას უფრო ადრე ის ბავშვები მოითხოვენ, ვისაც აქამდე საკმაოდ ხშირად სვამდნენ ქოთანზე და, როგორც იქნა მათი ყურადღება მიიპყრეს. პირველ კვირებში ბავშვი ქოთანს მოითხოვს, მაგრამ შარვალი უკვე სველი აქვს. ზოგ დედას ეს უაზრობად ერევენება. ზოგი კი ფიქრობს, რომ ბავშვი მშობლებს აბუჩად იგდებს. ნუ დაღონდებით. უბრალოდ, სველი შარვლის შეგრძნება სავსე საშარდე ბუშტის შეგრძნებაზე უფრო ძლიერია. ბავშვს საუკეთესო სურვილები ამოძრავებს; ჯერ-ჯერობით მთელ ძალ-ღონეს ზარჯავს და მალე, თუკა ჯეროვნად შეაფასებთ მის თავგამოდებას, ქოთანსაც დროულად მოგთხოვთ.

მაგრამ, მიუხედავად იმისა, რომ ბავშვმა ქოთნის მოთხოვნა ისწავლა, ის ჯერ კიდევ ხშირად ჩაისვენებს. დროდადრო მას უბრალოდ არ ეცლება, სავსე საშარდე ბუშტი შეიგრძნოს. დედას შეუძლია დაიმახსოვროს ის საათები, როცა ბავშვი შარდზე გადის და შეახსენოს ხოლმე. ბავშვი კიდევ ერთ, უკანასკნელ სტადიაზე გადადის. უკვე ამჩნევს, რომ მოშარდვის დროა, ეყო-

ფა პასუხისმგებლობის გრძნობა და უნარი თვითონვე მონახოს ქოთანნი, თვითონვე ჩაიხადოს შარვალი და ა. შ. მაშასადამე, თავიდან ბოლომდე ყველაფერი თვითონ გააკეთოს. ბავშვებზე დაკვირვებამ ცხადყო, რომ ორწლინახეურის ასაკშიც კი ისინი ხშირად ასველებენ საცვალს. ბევრი ბავშვი 3 წლისთვისაც კი არ არის სრული პასუხისმგებელი თავის საქციელზე.

367. შეთოდი, რის შეშვეობითაც სიცოცხლის მეორე წლის დასაწყისიდან დედა შარდზე გასვლის დროს ამჩნევს. არსებობს ორი ძირითადი პრინციპი, რის მიხედვითაც ბავშვს ქოთანში მოშარდვას აჩვენებენ. თუ დედას ურჩევნია, რაც შეიძლება ადრე შეაჩვიოს ბავშვი ქოთანს (როგორც აჩვენა, ალბათ, პირველი წლის ბოლოს ან მეორე წლის დასაწყისში ქოთანში გარეთ გასვლას, თუ ბავშვს რეგულარული კუჭის მოქმედება ჰქონდა), მან ბავშვი ქოთანზე მაშინ უნდა დასვას, როცა ის 2 საათის მანძილზე არ ჩაისველებს. ამ დროს თქვენ თითქმის დარწმუნებულა იქნებით, რომ: 1) საშარდე ბუშტი საკმარისად მომაგრდა. მაშასადამე, სწავლებისათვის თითქმის უკვე მომზადებული ორგანო უნდა ავარჯიშოთ; 2) ბოლო მოშარდვიდან 2 საათის შემდეგ საშარდე ბუშტი სავსე უნდა იყოს. მაშასადამე, ის ძალე უნდა დაიცალოს და ბავშვის ქოთანზე გაჩერება ძალიან დიდხანს არ მოგიწევთ; 3) თქვენი ცდები მოულოდნელი არ იქნება, სწავლებაც თანდათანობითი პროცესია, ვინაიდან პირველ ხანებში იშვიათია, რომ ბავშვმა 2 საათის მანძილზე არ ჩაისველოს. მაგრამ რამდენიმე კვირის შემდეგ ბავშვი უფრო და უფრო ნაკლებად ჩაისველებს.

ბავშვების უმრავლესობა მშრალად წევს დღის ძილისას მთელი ორა საათის განმავლობაში, ზოგიც მშრალია დღის სხვა დროს, ზოგი კი მშრალად იღვიძებს დილით, რითაც ძალიან აკვირვებს თავის დედას.

368. ზოგჯერ დედა იცდის, ბავშვმა ქოთანნი თვითონ შოთხოვოს. მშობლები, რომლებიც საერთოდ არ ჩქარობენ ბავშვს ქოთანზე ჯდომა ასწავლონ (ისინი ელოდებიან იმ დროს, როცა ბავშვი, გარეთ გასვლა რომ მოუნდება, თვითონვე შოთხოვს ქოთანს; ჩვეულებრივ, ეს ხდება მეორე წლის ბოლოს), არც ქოთანში მოშარდვის შეჩვევას ჩქარობენ. ის ბავშვი, რომელმაც 18-დან 24 თვემდე ისწაერა დედას შეატყობინოს კუჭ-

ში გასვლა, დაახლოებით ერთი თვის შემდეგ სავსე საშარდე ბუშტს გრძნობს და დედას აცნობებს, თუკი დედა მას წაახალისებს.

ზოგჯერ დედა უცდის, როდის გამოიჩენს ბავშვი ინიციატივას; მაშინ ბავშვი, ძეორე წლის ბოლოს, ქოთანში მოშარდვას და კუჭში გასვლას თითქმის ერთდროულად იწყებს. როგორც უკვე ვთქვი, პირველ რამდენიმე დღეს სიამოვნება რომ მოგანიჭოთ და თავისი წარმატებებით იამაყო, თავსაც კი შოგაბეზრებთ იმიო, რომ ყოველ 10 წუთში ქოთანს შოგთხოვოთ იმ იშუდით, იქნებ კიდევ შოგშარდოო.

მინდა კიდევ ერთხელ გავუხვავ ხაზი შემდეგ გარემოებას: იმ მშობლებმა, ვისაც ურჩევნია მოიცადოს, ხანამ ბავშვი თვითონ არ დაინტერესდება ქოთნით, არ უნდა იფიქრონ, რომ შესხენება მთელ მეთოდს გააფუჭებს. ბავშვთა უმრავლესობა ძეორე წლის ბოლოს კმაყოფილებით ასრულებს დედის სურვილს, თუ, რასაკვირველია, ეს თხოვნა მეგობრული კილოთია ნათქვამი, თანაც, თუ დედა ითვალისწინებს ბავშვის ასაკს და მისგან შეუძლებელს არ მოითხოვს.

369. ზოგ ბავშვს არ შეუძლია სხვაგან მოშარდოს. ასეც ხდება: ბავშვი ისე ძლიერ ეჩვევა თავის ქოთანს, რომ სხვაგან არსად არ შეუძლია მოშარდოს. არ გაუჯავრდეთ და არც აიძულოთ; თუ საშარდე ბუშტი ისე გაევისო, რომ ტკივილი აწუხებს და მოშარდება მაინც არ შეუძლია, ნახევარი საათით ცხელ აბაზანაში ჩასვით, შესაძლოა, ამან უშველოს. თუ ბავშვთან ერთად საშოგზაუროდ წასვლა გადაწყვიტეთ, მისი ქოთანი აუცილებლად თან წაიღეთ. მაგრამ ჯობს, ბავშვი სხვადასხვა ადგილას, სეირნობის დროსაც კი შეაჩვიოთ მოშარდვას.

370. ბიჭუნა ყველზე მოშარდვას შოგვიანებით სწავლობს. მშობლები ხშირად წუხან, რომ მათ ბიჭუნას არ უნდა ფეხზე მოშარდოს. ამ გარემოებას პრობლემად ნუ აქცევთ. ბავშვი ძალე მიხვდება, რომ ასე მოშარდება უფრო მოსახერხებელია, მით უმეტეს, თუ დაინახა, როგორ აკეთებენ ამას სხვა ბიჭები ან მისი მამა. (იხ. აგრეთვე 511-ე ქვეთავი).

371. როცა ბავშვი მთელი ღამის მანძილზე შირალად წევს. ბევრ გამოცდილ თუ გამოუცდილ მშობელს მიჩნია, დიდაძლე რომ მშრალად იყოს, აუცილებელია ბავშვის გადაყენება ღამით,

ისინი ექიმს ეკითხებიან: ახლა, როცა დღისით, შარვალს შედარებით იშვიათად ისველებს, ვერ შეტყევი, ღამე როგორ საათზე უნდა გადავყენო?.. ეს მცდარი შეხედულებაა. სინაქდვილეში, ბავშვი რომ მთელი ღამით მშრალად იყოს, არაფერიათარი ზომების მიღება არ დაგჭირდებათ. თუ საშარდე ბუშტი საკმაოდ მომაგრდება, თუ ბავშვი არ ნერვიულობს და ქოთანზე მარჯევას არ ეწინააღმდეგება, მას ღამე გადაყენება არ სჭირდება. ასი ბავშვიდან ერთი უკვე 12 თვის ასაკში დღლით მშრალად იღვიძებს, თუმცა ღედას არაფერი უცდია და ბავშვი დღისით ისევ ისველებს ქვეშ. ბევრი ბავშვი, სიცოცხლის მეორე წლის ბოლოს ან მესამე წლის დასაწყისში, მთელი ღამე მშრალადაა, თუმცა დღისით ვერ კიდევ კარგად ვერ გრძნობს საშარდე ბუშტის მუშაობას. ძილის დროს თირკმლები ავტომატურად გამოიმუშავენ ნაკლებ შარდს (მაგრამ ის უფრო მეტად კონცენტრირებულია), ამიტომ საშარდე ბუშტს შეუძლია შარდი ღამით უფრო მეტ ხანს შეიკავოს, ვიდრე დღისით.

ბავშვების უმრავლესობა ღამით არ ისველებს 2-დან 3 წლამდე, მცირე ნაწილი — 1-დან 2 წლამდე. ზოგი კი — მხოლოდ 3 წლის შემდეგ. ბიჭუნები, საერთოდ, უფრო დიდხანს ისველებენ ლოგინში ღამით, ვიდრე გოგონები, ნერვიული ბავშვები კი მშვიდ ბავშვებზე უფრო დიდხანს. ზოგჯერ ეს თვისება მემკვიდრეობითია.

მე ვუვიქრობ, მშობლებმა ღამით ჩასველების წინააღმდეგ არაფერი უნდა იღონონ. საშარდე ბუშტის ბუნებრივი განვითარება და დღისით ქოთნის ხმარება, რის მეოხებითაც ბავშვს ესმის, რომ შარდი აუცილებლად ქოთანში უნდა მოისაქმოს, უმრავლეს შემთხვევაში სავსებით საკმარისია იმისათვის, რომ ბავშვმა ღამით აღარ ჩაისველოს. როცა ბავშვი მშრალად გამოიღვიძებს, მასთან ერთად იამაყეთ და შეაქეთ; რა თქმა უნდა, ამით ბავშვს დიდად შეუწყობთ ხელს.

საიდანა აქვს ადამიანი ენა?

372. სიხალისე. ერთა წელი საოცარი ასაკი გახლავთ. ბავშვს ბევრი ცვლილება ეტყობა: იცვლება გემოვნება. საკვების მიმართ, იცვლება მისი ურთიერთობა ადამიანებთან, იცვლება დამოკიდებულება საკუთარი თავისა და სხვებისადმი, როცა ბავშვი სულ პატარა და სავსებით უმწეო იყო, თქვენ იმას ისე ექცეოდით, როგორც საჭიროდ მიგანდათ: სადაც თქვენ გინდოდათ, იქ დააწვენდით; იმ სათამაშოებს მისცემდით, რასაც შესაფერისად მიიჩნევდით; იმ საკვებს აძლევდით, რაც მისთვის სასარგებლო იყო. ბავშვი მეტწილად უწყინრად გემორჩილებოდათ. მაგრამ ურთიერთობა ერთი წლის ბავშვთან გაგიჭირდებათ. მას თითქოს უკვე ესმის, რომ ბუნებამ მხოლოდ მშობლების კუთვნილ სათამაშოდ როდი გააჩინა, რომ ისიც ადამიანია, პიროვნებაა, რომ მას თავისი საკუთარი სურვილები და აზრები აქვს! როცა თქვენ სთხოვთ ბავშვს, ის გააკეთოს, რაც მას არ მოსწონს, ბავშვი გეწინააღმდეგებათ და ცდილობს თავისი გაიტანოს. ამას მოითხოვს მისი ბუნება. ბავშვი სიტყვით ან ქცევით „არას“ ამბობს იმაზეც კი, რაც მოსწონს. ფსიქოლოგები ამას „ნეგატივიზმს“ უწოდებენ, დედება კი ამბობენ: ჩოჩორივით კერპიაო. მაგრამ, აბა, ერთი წუთით წარმოიდგინეთ, რა მოუვა ბავშვს, „არას“ თქმის სურვილი რომ დაკარგოს. ბავშვი რობოტად, ძეკანიკურ ადამიანად გადაიქცევა. თქვენ ცდუნებას ვერ გაუძლებთ და შეეცდებით მუდმივ მორჩილებაში იყოლიოთ. ბავშვიც შესწყვეტს განვითარებას და ახლის შეცნობის სურვილი დაეკარგება. როცა ბავშვი გაიზრდება და სკოლაში წავა, შოგვიანებით კი სამსახურში ჩადგება, ირგვლივ მყოფი ხალხი ისარგებლებს იმით, რომ მას უარის თქმა არ შეუძლია და ხელში ყოვლად უგერგილო, უხეირო ადამიანი შეგერჩებათ.

373. კვლევის ყინი. ერთი წლის ბავშვი თავგამოდებული მკვლევარია. ყველა ჭუჭრუტანაში მიძვრება, ყველა ღრიჭოში

თითს ჰყოფს, მაგიდას აყირაუებს და ყველაფერს ანჯღრევს, რაც კი მყარად არა ღვას, წიგნის კარადიდან წიგნებს ძირს ყრის, ცდილობს ყველგან აცოცდეს, პატარა საგნებს დიდ საგნებში ჩრის, მერე კი უნდა დიდი საგნები პატარებში ჩასტენოს. სიკაც-გაცილი დედა ჩივის, ყველაფერში ცხვირს ჰყოფსო და კილო-ზე ეტყობა, რომ ძალიან გაღიზიანებულია. დედას არ ესმის, თუ რა მნიშვნელოვანია ბავშვისათვის ეს ხანა. ბავშვმა ყოველ მი-ზეზს გარეშე, აუცილებლად უნდა გაიგოს მის გარშემო არსე-ბული საგნების ზომა, ფორმა და მოძრაობის უნარიანობა, გა-მოსცადოს თავისი ძალები მანამ, სანამ განვითარების მორიგ საფეხურზე ავა, ისევე როგორც მერმისს, სკოლის ერთი კლა-სიდან მეორე კლასში გადავა ხოლმე. „ბავშვი რომ ყველაფერში ცხვირს ჰყოფს“ — მისი კარგი განწყობილების და საღი აზროვ-ნების დასტურია.

თქვენ, ალბათ, უკვე დარწმუნდით, ბავშვი, თუ მას არ სძი-ნავს, არასოდეს ერთ ადგილას არა ზის. ეს ნერვულობის ბრალი არ არის, ეს ყველაფრის შეცნობის მასწრაფება გასლავთ. მოძრაობა კი ბავშვს იმისთვის სჭირდება, რომ ყოველი სიან-ლე ძალაგამოუღველად, დაუღლელად შეისწავლოს და შეიც-ნოს.

თავიდან აიცილოთ უბედური შეპისწავვა და შპში

374. ერთი წელი სახიფათო ასაკია. მშობლებს არ შეუძ-ლიათ თავიდან აიცილონ ყველა უბედური შემთხვევა. რომ შე-ეცადონ კიდევ, მათი გამუდმებული წუხილი და სიფრთხილე ბავშვს გაუბედავ და სხვებზე დამოკიდებულ არსებად გადააქცევს. მაგრამ მძიმე უბედურ შემთხვევათა დიდ ნაწილს იოლად აი-ცილებთ თავიდან, თუ მათი გამომწვევი ჩვეულებრივი მიზეზები გეცოდინებათ და გონივრულ საშუალებებს გამოიყენებთ. აი, ეს საშუალებანიც.

დაბალი მაგიდები და სკამები მაღალ მაგიდებსა და სკამებ-ზე უსაფრთხოა. ოღონდ, თუ მაღალ სკამს ხმარობთ, ფართოძი-რიანი სკამი უნდა შეიძინოთ, ის არ გადაყირაუდება. სკამს და-სამაგრებელი ღვედებიც უნდა ჰქონდეს. ამ ღვედებით, ბავშვს,

რომელმაც უკვე იცის ფოფხვა და ცოცვა, სკამზე მიაბამთ, ხოლო იმ სინს, რაზეც საჭმელს სდებთ, ბავშვმა რომ არ გადააყირავოს, სამაგრი გაუკეთეთ. ღვედები ბავშვის ეტლსაც სჭირდება; ბავშვი, რომელიც უკვე ფოფხავს, ეტლზე ღვედებით მიაბით. ფანჯრებს ან ბადეები გაუკეთეთ, ან საკეტები, მხოლოდ მაღლა დაუყენეთ.

როცა სადილს ამზადებთ ან უფროსები სადილობენ, ბავშვს სამზარეულოში ტრიალის ნება არ დართოთ. შეიძლება ცხელი ცხიმის შხეფები მოხვდეს ან დედამ ცხელი კერძი ზედ გადაახსას, ან იქნებ თვითონ ბავშვმა გადმოაგდოს მაგიდიდან ცხელი ქვაბი. ამ დროს სჯობს, ბავშვი „მანუჟში“ ან ჩასაჯდომ სკამში იჯდეს, ან კიდევ იატაკზე დასვათ და წაქცეული სკამები ირგვლივ შემოუჯაროთ. „მანუჟი“ და ჩასაჯდომი სკამი ქურისგან კარგა მოშორებით დადგით. ბავშვი ზოგჯერ ისე შორს მდებარე საგანს მიწვდება, რომ პირდაპირ ვაგაოცებთ. როგორმე მიეჩვიეთ ქვაბების სახელური ქურის შიგნით შეაბრუნოთ. სუფრას როცა შლით, ცხელი ჩაიდან და ქვაბები მხოლოდ მაგიდის შუაგულში დადგი. ეს იხება აგრეთვე ნავთის ლამპებს. მაგიდას ჩამოგრძელებული სუფრა არ გადააფაროთ, თორემ ბავშვი ადვილად დაითრევს.

თუ ბავშვი ჯერ კიდევ ვერ გადაეჩვია საგნების პირში ჩადებას, პატარა საგნები, როგორიცაა ღილები, ბარდას ან ლობიოს მარცვალი, მძივი და ა. შ., არ მისცეთ. ბავშვს სიმიინდი და თხილი არ აჭამოს, — იქნებ უცებ შეისუნთქოს და ყელზე დაადგეს. მოაშორეთ წვეტიანი ფანქრები და სხვა წვეტიანი საგნები, თუ ბავშვი მათ პირში იდებს.

წყლის ტემპერატურა აუცილებლად გასინჯეთ. უშუალოდ ბავშვის დაბანის წინ. ზოგჯერ ბავშვს ცხელი ონკანიც წვაეს. ბავშვმა ხელი არ უნდა ახლოს ელექტროხელსაწყოებს. არ დატოვოთ ცხელი წყლით სავსე ვედრო იატაკზე.

ელექტროსადენები იდეალურად მოწესრიგებული უნდა გქონდეთ. რაც შეიძლება ადრე ასწავლეთ ბავშვს ელექტროსადენებს ხელი არ ახლოს და არ დალეკოს (იხ. 334-ე ქვეთავი), შტეფსელს, რომელსაც არ ხმარობთ, პლასტიკი დააკარათ ან რაიმე მძიმე ავეჯი მიადგით. ელექტრომასრებში, რასაც ბავშვი ადვილად მიწვდება, ნათურები ჩასვით.

ასანთი ისე მაღლა უნდა დადოთ, რომ 3—4 წლის ბავშვმაც კი, ყოველგვარი ცდის მიუხედავად, ხელი ვერ მიუწვდინოს.

ჭები, აუზები, ცისტერნები საიმედოდ დაგმანული უნდა იყოს.

მინის ნამსხვრევები და კონსერვის ცარიელი ქილგები იმ ვედროში ჩაყარეთ, რასაც ხუფი მჭიდროდ ეხურება. უსაფრთხო საპარსების ნასმარი პირებისათვის თუნუქის კოლოფი იქონიეთ.

არ დართოთ ბავშვს ნება უცხო ძაღლს ეთამაშოს. ამ ასაკში ბავშვმა იქნებ უნებლიეთ შეაშინოს იგი ან რაიმე ატკინაოს და ძაღლი უსათუოდ უკბენს.

375. შხამიანი ნივთიერებანი საგულდაგულოდ შეინახეთ. მოწამვლის შემთხვევათა მეხუთედი ერთი წლის ბავშვებზე მოდის.

„კვლევა-ძიების“ ამ ასაკში ბავშვები აბსოლუტურად ყველაფერს მიირთმევენ, არას დაგიდევნენ გემოვნებას. განსაკუთრებით აბები, სასიამოვნო გემოს წამლები, სიგარეტები და ასანთი მოსწონთ. თქვენ, ალბათ, გაგოცებთ ნივთიერებათა სია, რაც ბავშვების მოწამვლას განსაკუთრებით ხშირად იწვევს:

- 1) ასპირინი და სხვა წამლები;
- 2) თაგვებისა და მწერების მოსასპობი შხამები;
- 3) ნავთი, ბენზინი და ავეჯის საპრიალებელი;
- 4) ტყვია, რაც საღებავის შედგენილობაში შედის, ეს საღებავი ბავშვმა შეიძლება ავეჯს ან სხვა საგნებს მოაღრღნას (ახლა ავეჯსა და სათამაშოებს ისეთი საღებავით ფარავენ, რაც ტყვიას არ შეიცავს. მაგრამ ქეჩაში, ფანჯრის რაფაზე, ვერანდებზე ან ავეჯის გადაღებვისას იქნება ტყვიის შემცველ საღებავს წააწყდეთ);

5) ავეჯის ლაქი;

6) სოდა ან სხვა საღებზინფექციო სოლიანი ნაერთი;

7) მცენარეებისთვის საჭირო შხამქიმიკატები;

8) გაზქურების გასაწმენდი ფხვნილი.

სწორედ რომ ახლა გმართებთ თქვენი ბინის საგულდაგულო შემოწმება. შეეცადეთ ყველაფერს ბავშვის თვალით შეხედოთ. გადამალეთ ყველა წამალი. შესაფერი სამალავი მოუქებნეთ საყოფაცხოვრებო ქიმიას, ვაქსებს, მელანს, სიგარეტს, თუთუნს, მცენარეების შესასხურებელ ნივთიერებებს. შხამიანი ნივთიე-

რებანი ცალკე კარადებში ან თაროებზე იქონიეთ, ოღონდ უვნებელი წამლების ან საკვებში სახმარ ნივთიერებათაგან შორს, რომ უცაბედად არ შეგეშალოთ და სიჩქარეში ხელი არ დააელოთ იმას, რაც საჭირო არ არის. რაც არ უნდა კარგად ჰქონდეს თავი დაცობილი, ბავშვებს შხამიანი ნივთიერების ნადგომი ბოთლები და კოლოფები არავითარ შემთხვევაში არ მისცეთ. რომ არ შეგეშალოთ, წამლიან ბოთლებს რაიმე მყვირალა ეტიკეტი დააკარით. თავგებისა და მწერების საწინააღმდეგო ნივთიერებანი არ შეინახოთ, აუცილებლად გადააგდეთ. თვალი მიაღვენეთ, რომ შხამიანი ნივთიერებების ცარიელი ქილები და კოლოფები დაუყოვნებლივ გადაიყაროს.

376. მორიდეთ ბავშვი საშიშ სანასაობასა და შემაშფოთებელ ხმებს. ერთი წლის ბავშვი ერთი და იმავე საგანმა შეიძლება რამდენიმე კვირის მანძილზე გაიტაცოს, მაგალითად, ტელეფონმა, ელნათურებმა ან თვითმფრინავებმა. ნება მიეცით ხელი ახლოს და ყველაფერი შეისწავლოს, რაც საშიში არ არის. მაგრამ თუ ბავშვს ოდნავადაც კი აშინებს რაიმე ან მისთვის სახიფათოა, უკეთესი იქნება, თუ არ გაამახვილებთ ყურადღებას ამ საგანზე, — სჯობს სხვა რამეთი შეიქცით ბავშვი და ყურადღება სხვა საგანზე გადაატანინოთ, ვიდრე შიში გაუძლიეროთ.

ამ ასაკში ბავშვებს ხშირად უცხო საგნები აშინებს, რაც უფროსებს უეცრად მოძრაობაში მოჰყავთ ან რომლებიც ძალიან ხმაურობს. მაგალითად, პანორამულსურათებიანი წიგნები (როცა წიგნს გადაშლით, სურათები ზე წამოიშორდება). იქნებ ბავშვი შეშინდეს, როცა ქოლგას გახსნით, როცა მტვერსასრუტი ამუშავდება ან საყვირი ახმაურდება, ძალი დიდი ხმა, მატარებელი აგუგუნდება, თუნდაც ფოთლები აშრილდება.

სანამ ბავშვი არ მიეჩვევა, ეცადეთ შემაშინებელ საგნებს მორიდოთ. თუ მტვერსასრუტი აშინებს, რამდენიმე თვე ნუ იხმართ, ყოველ შემთხვევაში მაშინ, როცა ბავშვი შინაა. მერე და მერე მტვერსასრუტი მაშინ ჩართეთ, როცა ბავშვი ცოტა მოშორებით იქნება.

377. დაბანის შიში. ერთიდან ორ წლამდე ბავშვს შეიძლება დაბანის შიში გაუჩნდეს. იქნებ იმიტომ, რომ დედამ უცებ ჩააგდო წყალში, საპონი მოხვდა თვალში ან აბაზანის ნასერეტში გამავალი წყლის ხმაურმა შეაშინა. ბავშვს საპონი რომ თვალყ

ში არ ჩაუვიდეს, ღრუბელი ან ნაჭერი, რითაც ბავშვს ბანთ, ოღნავ დაასველეთ. ბავშვი თუ ისე შეშინებულია, აბაზანაში ჩაჯდომაც კი არ სურს, ძალას ნუ დაატანთ, ტაშტში დაბანეთ.

თუ ერთი წლის ბავშვს არ უყვარს, როცა საჭმლის შემდეგ ხელ-პირს ბანენ, წყლიანი თასი წინ დაუდგით და, სანამ წყალში ხელებს ატყაპუნებს, სველი ხელით სახე ჩამობანეთ.

დამოუკიდებელი და გულლია სასიასი

378. ბავშვი თანდათანობით უფრო დამოკიდებული და უფრო დამოუკიდებელი ხდება. თქვენ ამ სიტყვებში წინააღმდეგობა მოგეჩვენებათ. დედა ჩივის თავის ერთი წლის ბავშვზე: ერთი ვაი-უშველებელს ატეხავს ხოლმე, როგორც კი ოთახიდან გამოვალო. ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ბავშვს ცუდი ზნე უვითარდება. უბრალოდ, ის იზრდება და აზრზე მოდის, რა ძლიერ არას დამოკიდებული დედაზე, მაგრამ, მიუხედავად იმისა, რომ ბავშვს ესმის, რამდენადაა დედაზე დამოკიდებული, მას საოცარი სურვილი ებადება ყველაფერი თავისებურად გააკეთოს, ადამიანებს გაეცნოს, უცნობი ადგილები გამოიკვლიოს.

აბა, დააკვირდით მფორთხავ ბავშვს, სანამ დედამისი სამზარეულოში ტრიალებს. ის ჯერ დიდი სიამოვნებით თამაშობს ქვაბებითა და ტაფებით, მერე ჭურჭლით გართობა ბეზრდება და სასადილოს გამოსაკვლევად მიეშურება. დაფოფხავს მაგიდასა და სკამებს ქვეშ, მტვრის ნამცეცებს უსინჯავს გემოს, მერე კი ფეხზე წამოდგება და კარადის სახელურს ჰკიდებს ხელს. რამდენიმე ხნის შემდეგ ბავშვს ისევ მონატრება ადამიანების საზოგადოება და ისევ სამზარეულოში ბრუნდება. ზოგჯერ დამოუკიდებლობისკენ სწრაფვა იმარჯვებს, ზოგჯერ კი, თავი უშიშრად რომ იგრძნოს, ბავშვი დედის კალთას ეფარება. ამგვარად, ის ორივე ამ მოთხოვნილებას რიგრიგობით იკმაყოფილებს. რამდენიმე თვის გავლის შემდეგ ბავშვი თავის ექსპერიმენტებსა და გამოკვლევებში სულ უფრო და უფრო მეტ მამაცობასა და გამბედაობას იჩენს. მას ჯერ კიდევ სჭირდება დედა, მაგრამ არც ისე ხშირად. ბავშვი სულ უფრო მეტად დამოუკიდებელი ხდება, მაგრამ მისი გამბედაობა ნაწილობრივ იმის რწმენას ემყარება,

რომ ნებისმიერ სახიფათო მომენტში დედა მოევლინება მფარველად.

უნდა გახსოვდეთ, რომ დამოუკიდებლობა ემყარება არა მარტო იმ თავისუფლებას, რასაც თქვენ ანიჭებთ ბავშვს, არამედ უსაფრთხოების იმ გრძნობასაც, რასაც თქვენ მას აძლევთ. ზოგ ადამიანს ეს ამბავი პირიქით წარმოუდგენია. ისინი ცდილობენ დამოუკიდებლობა ბავშვს ასე „განუვითარონ“: დიდი ხნით ტოვებენ ოთახში მარტოდმარტოს, მაშინაც კი, როცა ბავშვს შიშით გული ელევა, ტირის და დედას უხმობს. მე ვფიქრობ, ძალმომრეობითობის მეთოდს არავითარი სიკეთე არ მოაქვს.

ამრიგად, ერთი წლის ბავშვი გზაჯვარედინზე დგას; ხელს თუ არ შეუშლით, იგი თანდათანობით დამოუკიდებელი, უცხო ხალხთან (როგორც უფროსებთან, ისე პატარებთან) უფრო გულდია, თავის თავში მტკიცედ დარწმუნებული და ხალისიანი გახდება. მაგრამ ბავშვს თუ ადამიანებთან ურთიერთობის საშუალებას არ აძლევთ და გამუდმებით თავს დასტრიალებთ (იხ. 477-ე ქვეთავი), ის დედის კალთას მიკერებულ, გულჩათხრობილ და მორცხვ არსებად გადაიქცევა. დამოუკიდებლობაზე ლაპარაკი ხომ საერთოდ ზედმეტია.

ბავშვი სიარულს რომ ისწავლის, საბავშვო ეტლში აღარ ჩასვთ. სასეირნოდ როცა წახვალთ, ეტლი თან არ წაიღოთ. ბავშვი თუ დაითხუპნა, გული არ მოგივიდეთ, შეეცადეთ ნაკლებ სახიფათო ადგილას ასეირნოთ, სადაც გაფაციცებით არ დაგჭირდებათ თვალყურის დევნება, სადაც ის შესძლებს სხვა ბავშვებთან ერთად ითამაშოს და მათ საზოგადოებას მიეჩვიოს. თუ ბავშვმა პაპიროსის ნამწვი აიღო, მაშინვე წამოსტით, წაართვით ნამწვი და ბავშვის ყურადღება რაიმე საინტერესო საგანზე გადაიტანეთ. ბავშვს ნება არ მისცეთ სილა ჯა მიწა შეჭამოს, ამას შეუძლია კუჭის აშლა ან მუცლის ჭიის კვერცხებით დაავადება გამოიწვიოს. თუ ბავშვს ყველაფერი პირში მიაქვს, მაგარი ნამცხვარი ან რაიმე სუფთა ნივთი მიეცით, რისი დაღეჭვაც მას უყვარს. ასე რომ, პირი დაკავებული ექნება, თუ თქვენ ფეხადგმულ, ჯანმრთელ ბავშვს მუდამ ეტლით ატარებთ, რასაკვირველია, უბედური შემთხვევებისაგან კი დაიცავთ, მაგრამ მის განვითარებას შეაფერხებთ და ინდივიდუალობის გამოვლენის შესაძლებლობასაც არ მისცემთ.

379. გამოუშვით ბავშვი მანეჟიდან, თუ ამას მოითხოვს. ზოგი ბავშვი წელიწადნახევრამდე სიამოვნებით თამაშობს მანეჟში, ზოგს კი უკვე 9 თვის ასაკში მანეჟი ციხედ მიაჩნია. ბავშვების უმრავლესობა დიდი კმაყოფილებით თამაშობს მანეჟში, სანამ სიარულს არ დაიწყებს, ე. ი. დაახლოებით 15 თვემდე. მე გირჩევთ, გამოუშვათ ბავშვი მანეჟიდან, როცა მანეჟი მისთვის საინტერესო აღარ იქნება. მე იმის თქმა არ მინდა, რომ ბავშვი მაშინვე გამოუშვათ, როგორც კი აწუწუნდება. რაიმე ახალ და საინტერესო სათამაშოს თუ მისცემთ, ის ერთ-ორ საათს კიდევ შეიქცევს თავს. ბავშვი მანეჟიდან თანდათანობით „ამოდის“. პირველად მანეჟი მხოლოდ მას შემდეგ მოსწყინდება, რაც იქ საკმაოდ დიდხანს ამყოფებენ. შემდეგ და შემდეგ უკვე გული უწუხს და მანეჟში დიდხანს ვეღარ ჩერდება. იქნებ, რამდენიმე თვეც კი გავიდეს, სანამ ბავშვი ხაერთოდ იტყოდეს უარს მანეჟზე, როგორც კი შეატყობთ, რომ ბავშვს ნამდვილად აღარ უნდა მანეჟში დარჩენა, მაშინვე ამოიყვანეთ.

380. მიეცით ბავშვს საშუალება უცნობ ადამიანებს შეეჩვიოს. ერთი წლის ბავშვი სანამ თვალს არ შეაჩვევს, უცნობ ადამიანების მიმართ ბუნებით ეჭვიანი და ურწმუნოა. თვალს რომ შეაჩვევს, მერე დაახლოებას და დამეგობრებას ცდილობს, ოღონდ მისებურად. მაგალითად, ბავშვს შეუძლია შორიანხლო იდგეს და უცნობს ყურადღებით უცქიროს ან დიდის ამბით რაიმე მიაწოდოს და მერე უკანვე წაართვას, ან ყველაფერი, რასაც ორივე ხელით მოერევა, მოიტანოს და მუსხლებზე დაუხვავოს. ბევრ მოზრდილ ადამიანს არ ესმის, რომ სანამ ბავშვი თვალს არ შეაჩვევს, თავი უნდა დაანებონ და არ შეაწუხონ. ისინი, ჩვეულებრივ, მივარდებიან ხოლმე ბავშვს, განუწყვეტლივ ელაპარაკებიან და ისიც იძულებულია თავი დედის კალთას შეაფაროს. ამის შემდეგ ბავშვს უფრო მეტი დრო დასჭირდება, გაბედობა რომ მოიკრიბოს და ვინმეს გაეცნოს. მე ვფიქრობ, დედა კარგს იზამს, თუ მნახველებს იმთავითვე გააფრთხილებს ერთბაშად ნუ მიაქცევთ ყურადღებას, რცხვენია, ცოტა ხანში თავად მოვა თქვენთან და გაგეცნობათო.

როცა ბავშვი სიარულს კარგად ისწავლის, ყველგან თან ატარეთ. ამით შესაძლებლობას მისცემთ, უცნობ ხალხს შეეჩვიოს, თუ მოსახერხებელია, იქ ასეირნეთ ხოლმე, სადაც სხვა ბავშ-

ვებიც იყრიან თავს, ის ჯერ კიდევ პატარაა და არ შეუძლია მათთან ერთად ითამაშოს, მაგრამ მას ზოგჯერ მოსწონს თვალი ადევნოს სხვა ბავშვების გართობას. თუ ბავშვი აქედანვე მიეჩნია ბავშვების გარემოცვას, დრო რომ დადგება, ე. ი. 2-დან 3 წლამდე, დიდი სიამოვნებით მიიღებს მონაწილეობას თამაშობა-გართობაში. ოღონდ, თუ ბავშვი სამ წლამდე არასოდეს არ ყოფილა ბავშვებს შორის, მას შესაჩვევად კარგა დიდი დრო დასჭირდება.

როგორ გავართვათ თაზი

381. ბავშვი ადვილად აყოლებს გულს — ეს მეტად ხელსაყრელი ფაქტია. ერთი წლის ბავშვს სურს ერთბაშად შეიცნოს სამყარო და მისთვის სულერთია, საიდან დაიწყებს. თავდავიწყებით გართულს მაშინვე ავიწყდება გასაღებები, როგორც კი ხელში კვერცხის სათქვეფს მისცემთ. ჭკვიანი მშობლები ბავშვის ამ უნარს გონივრულად იყენებენ.

382. როგორი პირობები შეუქმნათ ბავშვს, რომელიც უკვე დადის. როცა დედას ვეუბნები, ბავშვი სამანუჯო ასაკს გადასცდა და იატაკზე უნდა ჩამოუშვას, შეწუხებული მპასუხობს: ვა-ეთუ, რამე დაიშავოს ან მთელი სახლი გადააბრუნოსო. ადრე თუ გვიან, 10 თვის ასაკში თუ არა, 15 თვის ასაკში მაინც, როცა სიარულს დაიწყებს, ხომ უნდა ჩამოუშვათ იატაკზე. 15 თვის ბავშვის მოვლა და კვალდაკვალ დეენა ისევე გაგიძნელდებათ, როგორც 10 თვის ბავშვისა, რომელ ასაკშიც არ უნდა უბოძოთ თავისუფლება, სულერთია, ოჯახში ბევრი რამ უნდა შეიცვალოს. ამიტომ სჯობს ეს ცვლილებანი დროულად გაკეთდეს.

როგორ ვიხსნათ ერთი წლის ბავშვი უბედური შემთხვევისაგან, ან როგორ დავიცვათ თუნდაც ავეჯი ან სხვა ნივთები ბავშვისაგან? ჯერ ერთი, აუცილებელია ისე მოვაგვაროთ საქმე, რომ ბავშვს შეეძლოს იმ ნივთების უმრავლესობით ითამაშოს, რაზეც ხელი მიუწვდება. მაშინ ბინაში მხოლოდ ნივთების ერთ მეთხედი აიკრძალება. მაგრამ, თუ ეცდებით ნივთიერების სამი მეთხედი აკრძალოთ, თქვენს სახლში ალიაქოთი ატყდება; თუ ბავშვს თავის შესაქცევი გააჩნია, მას აღარ დააინტერესებს ის ნივთები, რასაც ხელი არ უნდა ახლოს. პრაქტიკულად თქვენ

იძულებული იქნებით დაბალი მაგიდებიდან საფერფლეები, ლარნაკები, ნაირნაირი მორთულობა აალაგოთ და სამაგიეროდ ძველი ჟურნალები დააწყოთ. წიგნები თაროზე ისე მჭიდროდ დაალაგეთ, რომ ბავშვმა ვერ შესძლოს მათი გამოღება. სამზარეულოში ქვედა თაროებზე ქვაბები და ტაფები უნდა გეწყოთ, ფაიფურის ჭურჭელი და პროდუქტები კი მაღლა, სადაც ბავშვი ვერ შეწვდება. ერთმა დედამ საწერი მაგიდის ქვედა უჯრები ძველი ტანსაცმლით, სათამაშოებითა და სხვა „საინტერესო“ ნივთებით გამოტენა. ბავშვი თავის გემოზე გადმოაქოთებდა ხოლმე იქაურობას, ყველაფერს ამოალაგებდა და ისევე უკან აწყობდა.

383. როგორ ვასწავლოთ ბავშვს, არ ახლოს ხელი იმას, რისი ხელის ხლებაც არ შეიძლება. ეს გახლავთ უმთავრესი პრობლემა ერთიდან ორ წლამდე. ყოველ ოჯახში მოიძებნება ნივთები, რასაც ბავშვი ხელი არ უნდა ახლოს. მაგიდებზე ღამის ნათურები დგას, რაც ბავშვმა ზონრით არ უნდა დაითრიოს. ბავშვმა არ უნდა გადააყირავოს მაგიდები. არ უნდა ახლოს ხელი ცხელ ღუმელს და არ უნდა აანთოს გაზქურა. ის არ უნდა გადაძვრეს ფანჯრიდან.

384. „არ შეიძლება“ — პირველად მარტო ამის თქმა როდი კმარა. მარტო ამ სიტყვებით: „არ შეიძლება“, ბავშვს ვერ გააჩერებთ, ყოველ შემთხვევაში, პირველ ხანებში მაინც. ბავშვის გაჩერება მომავალშიც კი დამოკიდებული იქნება თქვენი ხმის ტონზე, იმაზეც, ხშირად ხმარობთ თუ არა ამ სიტყვებს, და იმაზეც, დანამდვილებით უკრძალავთ, თუ „არ შეიძლებას“ ჩვევის გამო გაიძახით., მარტო ამ სიტყვების იმედით არ უნდა იყოთ მანამდე, სანამ ბავშვი საკუთარი გამოცდილებით არ დარწმუნდება, თუ რას ნიშნავს ეს სიტყვები და როგორ მოიქცევით თქვენ, თუ ბავშვი არ გაგიგონებთ. მეზობელი ოთახიდან გამაფრთხილებელი ტონით არ დაუყვიროთ — არ შეიძლებაო. მაშინ ბავშვი არჩევანის წინ დადგება. ის თითქოს ფიქრობს: ან დავემორჩილები და ლაჩრად ვიქცევი, ან კიდევ დიდივით იმას გავაკეთებ, რაც მინდაო. გახსოვდეთ, ბუნება აიძულებს ბავშვს ყველაფერი გამოსცადოს და ბრძანებებს არ დაემორჩილოს.

ბავშვი, ალბათ, თავისას განაგრძობს და თან ცალი თვალი თქვენსკენ უჭირავს: აბა, გაჯავრდება თუ არა, დედაო. უკეთესი იქნება, თუ ასე მოიქცევით: როგორც კი ბავშვი აკრძალულ ნივთს

წაეპოტინება, სწრაფად მიდით და ოთახის მეორე კუთხეში გა-
იყვანეთ. ასე და ამგვარად ეტყვიან „არ შეიძლება“-ო და მაშინ-
ვე ნათელყოფთ, თუ რას ნაშნავს თქვენი სიტყვები. ბავშვს იმ-
წუთშივე ჟურნალი, კანფეტების ცარიელი კოლოფი ან რაიმე
სხვა უსაფრთხო და საინტერესო საგანი მიეცით. ძველ „საჩ-
ხაკუნოს“ ნუ მიაჩნებთ, არა აქვს აზრი, იმან ისედაც სომ დიდი
ხანია მოაბეზრა თავი.

მაგრამ, დავეუშვათ, რომ რამდენიმე წუთის შემდეგ ბავშვი
თავისას მაინც არ იმლის, ისევ სასწრაფოდ გადაატანინეთ გუ-
ლისყური სხვა რაიმეზე. მსიარულად და დამაჯერებლად უნდა
იმოქმედოთ, ერთი-ორი წუთით დაუჯექით ბავშვს, აუხსენით,
ახალი სათამაშო როგორ მოიხმაროს, თუ საჭიროა, მოაშორეთ
ის, რის აღებასაც ბავშვი, თქვენს აკრძალვის მიუხედავად, მა-
ინც ცდილობს ან სულაც ოთახიდან გაიყვანეთ. ამგვარად, თქვენ
ტაქტიკიანად, მაგრამ მტკიცედ შეაგნებინეთ ბავშვს, რომ აბსოლუ-
ტურად დარწმუნებული ხართ, ამ ნივთს თამაში არ შეიძლება!
კამათს, მუქარას, მრისხანე მზერას ერიდეთ. არც გაჯავრ-
დეთ. ასეთი საშუალებებით, მე მგონი, მიზანს ვერ მიღწევთ, ბავ-
შვის უჯიათობას კი გააძლიერებთ.

თქვენ, ალბათ, იტყვიან: „კი მაგრამ, მე თუ არ ვასწავლე, ბავ-
შვი ხომ ვერასოდეს ვერ მიხვდება, რა შეიძლება და რა არ შე-
იძლება“. ნუ გეშინიათ, ბავშვი ყველაფერს მიხვდება. გაკვე-
თილს უფრო ადვილად შეითვისებს, თუ უარს მტკიცე, „თავის-
თავად ცხადი“ ტონით ეტყვიან, მაგრამ თუ ოთახის მეორე ბო-
ლოდან უკმაყოფილოდ თითს უქნევთ ბავშვს, ვისაც ჯერ კიდევ
არ ესმის, რომ „არ შეიძლება“ ეს ნამდვილად „არ შეიძლებას“
ნიშნავს, ამით მას დაუმორჩილებლობის გრძნობას უღვივებთ.

არც ბავშვის გაათათხვას გირჩევთ, ვინაიდან ამ დროს იგი
ღირსეულად უკანდახევის ან სხვა საგანზე ყურადღების გადატა-
ნის შესაძლებლობას კარგავს. ბავშვი იძულებული იქნება ლაჩ-
რულად დაგნებდეთ ან ჯობრში ჩაგიდგეთ.

მახსოვს, ერთმა ნაცნობმა ქალმა ჩემთან თავის წელიწადნა-
ხევრის გოგონას ჭირვეული უწოდა. ამ დროს ოთახში ქეთი შე-
მოვიდა. დედას მაშინვე უკმაყოფილება დაეტყო. მან ბავშვს უთ-
ხრა: რადიომიმღებს არ მიეკარო. ქეთის სულაც არ უფიქრია
რადიოზე, მაგრამ, რაკი დედამ შეახსენა, ისიც მაშინვე შებ-

რუნდა რადიომიმღებისაკენ. დედა სასოწარკვეთილებას ეძლე-
ვა ყოველთვის, როცა მისი შვილები დამოუკიდებლობის ნიშ-
ნებს ავლენენ, შიშის ზარს სცემს იმაზე ფიქრიც კი, რომ
მათ გაზრდას ვერ შეძლებს. საკუთარი თავის რწმენა რომ არა
აქვს, პრობლემებს ხედავს იქ, სადაც მათი ნიშანწყალიც არა
ჩანს. ანალოგიურ მდგომარეობაშია გამოუცდელი კელოსიპედის-
ტი, რომელიც შორს, გზაზე დაგდებულ ქვას ხედავს და ეს გა-
რემოება ისე ადელეკებს, რომ სწორედ ამ ქვას ეჯახება.

თუ თქვენი შვილი ცხელ ქურას უახლოვდება, რა თქმა უნ-
და, მშვიდად ვერ იჯდებით და შორიდან არ უყვირებთ: არ შეიძ-
ლებაო! ცხადია, ფეხზე წამოხტებით და ბავშვს იქაურობას გაა-
რიდებთ. ეს ბავშვის გაჩერების ბუნებრივი გზა გახლავთ, თუ
ნამდვილად გსურთ, რომ გააჩეროთ და არა თქვენი სასიათის
სიმტკიცე გამოავლინოთ.

385. ნუ ჩქარობთ, გაბედულად მოიქცით. დედას ბავშვი მა-
ლაზიაში მიჰყავს. მაგრამ ბავშვს არ შეუძლია მთელი გზა
სასლიდან მალაზიამდე წყნარად გაიაროს. ბავშვი ტროტუარზე
დაბოდიშობს, ყველა სახლის კიბეებზე მიძვრება. დედა ეძა-
ხის, აქ მოდიო, ის კი ნაბიჯს ანელებს. მერე თუ დედას გაბრა-
ზება შეატყვო, უკანვე გარბის. დედას გული უღონდება: ეს რა გაუ-
გონარი ბავშვი მეზრდებაო. მაგრამ მთლად ასე როდია. ამ ასაკ-
ში ბავშვს არ ახსოვს სეირნობის მიზანი, ე. ა. მალაზია. მისი
ბუნება მოითხოვს გამოიკვილიოს ყველაფერი, რაც კი გზად შე-
მოსვდება. დედას ყოველი დამახინილი ბავშვს შეახსენებს, რომ მან
თავისი დამოუკიდებლობა უნდა დაიცვას. რაღა ქნას დედამ თუ
მალაზიაში ეჩქარება? აჯობებს ბავშვი ეტლით წაიყვანოს, მაგ-
რამ თუ მალაზიაში წასვლას სასეირნოდ იყენებს, გზას ოთხჯერ
მეტი დრო უნდა მოანდომოს, ვიდრე მარტო წასული მოანდო-
მებდა და ბავშვს კვლევა-ძიების ნება დართოს. და თუ ძალან
ნელი ნაბიჯით ივლის, დროდადრო ბავშვი აუცილებლად მოინ-
დომებს დედას დაეწიოს.

ზოგჯერ სხვა, უფრო რთული სიტუაციაც გვხვდება. უკვე ჭა-
მის დროა, თქვენი პატარა კი გართულია სილაში თამაშით. თუ
ისეთი ტონით ეტყვით ამ სიტყვებს: შინ წასვლის დროაო —
თითქოს ეუბნებოდეთ: გეყოფა ამდენი სიამოვნებაო — იცოდეთ,
წინააღმდეგობას წააწყდებით. მაგრამ თუ მხიარულად შესთავა-

ზებთ: აბა, მოდი, კიბეებსე ავფოფხდეთო, ის ალბათ დაგთანხმდებათ; მაგრამ დაუშვათ, ბავშვი დაიღალა, ჭირვეულობს და ვერაფრით შინ ვერ შეიტყუეთ. ბავშვი ჯიუტობს, მისი საქციელი მეტიხსმეტად ულამაზო ჩანს. ამ შემთხვევაში, გოჭვივით რომ აჭყვირდეს და ფეხები აასარსალოს, მაინც ხელში აიტატეთ და შინ წააბრძანეთ. აქ მერყეობა არ გამოგადგებათ. მთელი თქვენი შესახედაობა მტკიცე გადაწყვეტილებას უნდა გამოხატავდეს: „მე ვიცი, შენ დაიღალე და ჯავრობ, მაგრამ რაკი უკვე შინ წასვლის დროა მორჩა და გათავდა, უნდა წავიდეთ“. არ გაუჯავრდეთ ბავშვს, სულერთია, მაინც ვერ გაიგებს, მტყუანო რომ არის. ნურც შეედავებით, სულერთია, ვერ გადაარწმუნებთ, თქვენ კი ნერვებს მოიშლით. პატარა ბავშვი, რომელსაც თამაში მიატოვებინეს, თავს უბედურად მიიჩნევს და გაკაპასდება, მაგრამ გულის სიღრმეში მაინც მშვიდდება, გრძნობს, რომ დედამისმა იცის, რასაც აკეთებს.

მზნ. როცა ბავშვი ნივთებს ძირს ისვრის. ერთი წლის ბავშვი ნივთებს იატაკზე განგებ ყრის. როცა მაგიდასთან ზის, მთელი სერიოზულობით ისვრის საჭმელს იატაკზე, ან საწოლიდან ზედიზედ ყრის ყველა სათამაშოს, მერე კი ტირის იმის გამო, რომ თამაში უნდა. გულმოსულმა დედამ იქნებ იფიქროს, ბავშვი განზრახ დამცინისო, მაგრამ ამ წუთში ბავშვი დედაზე არ ფიქრობს — თავისი ახალი წარმატებითაა გახარებული და სურს ასე გაერთოს კვლავაც (როგორც მერე, მოზარდობისას, არ მოწყინდება მთელი დღე რომ ისეირნოს ველოსიპედით). თუ გადმოგდებულ ნივთს მაშინვე აიღებთ, ბავშვი იფიქრებს — თურმე ეს ორთა თამაში ყოფილაო და უფრო გახალისდება. ამიტომ ჯობს გადმოყრილი საგნები მაშინვე არასოდეს აკრიფოთ. როცა ბავშვი თავს ასე ირთობს, იატაკზე ჩამოუშვით, მისი საყვარელი სათამაშოები საწოლზე 30 სმ სიგრძის თოკით დაამაგრეთ (უფრო გრძელ თოკში შეიძლება ბავშვი გაებას). რამდენიმე სათამაშო საბავშვო ეტლსაც მიამაგრეთ. რა თქმა უნდა, თქვენ არ მოგწონთ, როცა ბავშვი საჭმელს ძირს ყრის. როგორც კი ამას დაინახავთ, საჭმელი გამოართვით და ბავშვი იატაკზე ჩამოსვით. გაბრაზებით მაინც ვერაფერს მიაღწევთ, სასოწარკვეთილებაში კი ჩავარდებით.

387. ძილის საათები. ძილის საათები დაახლოებით ერთი წლის ასაკში იცვლება. თუ ადრე ბავშვი 9 საათზე იძინებდა, ახლა ის ან საერთოდ იტყვის უარს დილის ძილზე, ან კიდევ დილის ძილის საათი უფრო და უფრო შორს გადაიწეოს. თუ დილის საათი გადაიწევა, მეორე ძილი ბავშვს მოუწევს დღის მეორე ნახევრის შუაში და ეს, რასაკვირველია, ხელს შეუშლის დროულად დაწვეს საღამოს. შესაძლებელია, რომ მან საერთოდ თქვას უარი მეორე ძილზე, მაგრამ ნაჩქარევ დასკვნებს ნუ გამოიტანთ. ამ გარდამავალ ხანაში ბავშვი შეიძლება ისევ დაუბრუნდეს ძილის ადრინდელ განრიგს, რაზეც 2 კვირის წინ უარი თქვა. თქვენ უნდა შეეგუოთ ამ უხერხულ მდგომარეობას. თავი უნდა ინუგეშოთ იმით, რომ ეს დროებითი მოვლენაა. ვთქვათ, ბავშვი უარს ამბობს დილის ძილზე, თქვენ მაინც უნდა დააწვინოთ ის საწოლში 9 საათზე. დაე, ცოტა ხნით დაჯდეს ან დაწვეს, ბავშვი ამ ხერხით ნელ-ნელა შეეჩვევა დღასით ერთხელ დაძინებას. მაგრამ ზოგ ბავშვს გული მოსდის, როცა არ ეძინება და მაინც საწოლში აწვენენ. ამ შემთხვევაში, თქვენ წარმოიდგინეთ, ვერას გახდებით.

თუ ბავშვს ძილი მოერევა სადილის წინ, დედამ სადილის საათი თორმეტის ნახევარზე ან სულაც 11 საათზე უნდა გადმოსწიოს (რამდენიმე დღის მანძილზე). მაშინ, სადილის შემდეგ, ბავშვი დიდხანს იძინებს. მაგრამ იმის შემდეგ, რაც ბავშვი ერთჯერად ძილზე გადავა (დილით ან დღის მეორე ნახევარში), პირველ ხანებში საღამოობით ძალიან დაიღლება. ნაცნობმა ექიმმა ამის თაობაზე, აი, რა თქვა: „პატარა ბავშვის ცხოვრებაში არის ისეთი ხანა, როცა ორჯერადი ძილი მისთვის ბევრია, ერთჯერადი კი არ ჰყოფნის“. ამიტომ ამ პერიოდში ბავშვი საღამოს ცოტათი ადრე დააწვინეთ.

გახშმის საათიც შესაბამისად შეიცვლება.

ყველა ბავშვი ერთსა და იმავე ასაკში ან ერთნაირად როდი იცვლის ძილის საათებს. ზოგი ერთჯერად ძილზე უკვე 9 თვის ასაკში გადადის, ზოგსაც ორ წლამდე დღეში ორჯერ ძინავს.

ბავშვის დამოკიდებულება საქმლის მიჯარო იმნებ შეიცვალოს

338. ბავშვი საჭმელს გემოს უსინჯავს. დაახლოებით ერთი წლის ასაკში ბავშვი უკვე სხვაგვარად ეკიდება საჭმელს. მას ახლა ისე ძალიან აღარ შია და ჭამისას ჭირვეულობს. გასაკვირიც არ არის, ბავშვმა რომ იმდენი ჭამოს, რასაც ადრე ჭამდა, და წონაშიც ისევე სწრაფად მოიმატოს, სპილოსოდენა გაიზრდებოდა. ახლა ბავშვს საშუალება აქვს ყურადღებით შეისწავლოს თავისი მენიუ და გადაწყვიტოს, რა მოსწონს და, რა—არა. ხომ გახსოვთ, როგორ იქცეოდა სუფრასთან მ თავის ასაკში? მას ეგონა, რომ ყოველი ჭამის წინ მიმშლით კვდებოდა, ერთ ამბავში იყო, სანამ გულსაფარს აუფარებდნენ, და მერე ყოველ კოვზს ხარბად ეტანებოდა. ბავშვისთვის სულერთი იყო, რას ჭამდა. ისე შიოდა, რომ სად ჰქონდა საჭმლის ამორჩევის თავი.

საჭმლის ამორჩევას სხვა მიზეზებიც აქვს. ბავშვი თავს უკვე გრძნობს პიროვნებად, რომელსაც საკუთარი სურვილები აქვს. ამიტომ, თუ უწინ რომელიმე საკვებს ეჭვის თვალით უყურებდა, ახლა მას გადაჭრით უარჰყოფს. ბავშვის მეხსიერებაც უმჯობესდება. იქნებ ის თავისთვის ასეც ფიქრობს: „მე რევულუარულად მაჭმევენ, ასე რომ, ყოველთვის მოვასწრებ იმდენი შევჭამო, რამდენიც მინდა“.

სშირად ბავშვს მადა კბილების ამოსვლის დროს უფუჭდება. განსაკუთრებით, როცა პირველი ძირითადი კბილები ამოსდის. ბავშვმა, შესაძლებელია, დიდხანს თავისი ულუფის მბოლოდ ნახევარი ჭამოს, ზოგჯერ კი საერთოდ თქვას უარი საჭმელზე. მთავარია გახსოვდეთ, რომ მადის შეცვლა, კვირიდან კვირამდე ან დღიდან დღემდე, სავსებით ბუნებრივი მოვლენაა. ჩვენ, უფროსებმა, ეს საკუთარი გამოცდილებით ვიცით. დღეს, მაგალითად, პამიდორი გვსურს, ხვალ კი მუხუდოს წვნიანი გვირჩევენია. ბავშვსაც იგივე ემართება, მაგრამ წლამდე ჩვენ ამას ვერ ვამჩნევთ; ბავშვს ამ ასაკში ისე შია, რომ საჭმელზე არასოდეს ამბობს უარს.

339. ექიმ ღვეზის ცდები. ექიმმა კლარა დევისმა ამოცანად დაისახა გამოერკვია, რას შეჭამენ ბავშვები, მხოლოდ საკუთარი სურვილის ანაბარა რომ მივატოვოთ და უბრალო კერ-

ბების ფართო არჩევანი შევთავაზოთო. ცდებისთვის მან ამოირჩია 8-დან 10 თვემდე ასაკის სამი ბავშვი, რომლებსაც ძუძუს რძის მეტი არა ეჭამათ რა, და ამდენად, რაიმე საკვების მიმართ წინასწარ უარყოფითად განწყობილნი არ იყვნენ.

აი, როგორ აჭმევდა ექიმი ამ ბავშვებს. ყოველი ჭამის წინ მათ წინ ედგათ ექვისი ან რვა სხვადასხვაგვარი უბრალო და ყუათიანი კერძი: ბოსტნეული, ხილი, კვერცხი, ფაფა, ხორცი, შავი პური, რძე, წყალი და წვენები. ბავშვებს ეხმარებოდნენ ჭამაში მხოლოდ მაშინ, როცა ისინი მიუთითებდნენ, თუ სახელდობრ რა სურდათ. მაგალითად, 8 თვის პატარა ხელს ჩაყოფდა გახეხილ ჭარხალში, მერე კი თითებს ლოკავდა — მაშინ მას ერთ ჩაის კოვზ ჭარხალს აძლევდნენ. მერე ელოდნენ, კიდევ რას მოითხოვდა. იქნებ, ისევ ჭარხალი ან არადა გახეხილი ვაშლი მოენდომებინა.

ექიმმა დევისმა სამი მნიშვნელოვანი ფაქტორი აღმოაჩინა. ჯერ ერთი, ბავშვები, რომლებიც თვითონ იროწყედენ მენიუს ამ მრავალფეროვანი უბრალო კერძებიდან, ძალიან კარგად ვითარდებოდნენ. არცერთი მათგანი არ გამზდარა ძალიან და არც ძალიან არ გასუქებულა. მეორე, ასეთი ბავშვის კვება, დროის განსაზღვრულ მანძილზე, ყველა აუცილებელ ელემენტს შეიცავდა, თითქოს ისინი ზუსტად მეცნიერული დანიშნულების შესაბამისად იკვებებოდნენ. მესამეც — ბავშვის მადა ერთი ჭამიდან მეორემდე, ერთი დღიდან მეორე დღემდე იცვლებოდა.

ბავშვს შეუძლია შედიხედ რაოდენიმე დღე მეტწილად მწვანელი ჭამოს, მერე, უცებ, სახამებლის შემცველ პროდუქტებს ამოირჩევს. ზოგჯერ კი გაგაოცებთ იმით, რომ სადილად მხოლოდ ჭარხალს შეჭამს და, ამავე დროს, იმაზე ოთხჯერ მეტს, რასაც თქვენ ნორმალურად მიიჩნევთ, და არც ღებინება, არც კუჭის ტკივილი და არც ფაღარათი არ აუტყდება. ზოგჯერ ბავშვი სადილთან ერთად 250 გ რძესაც დალევს, ვასშემად კი საერთოდ უარს იტყვის რძეზე. ექიმი დევისი საკმაოდ დიღხანს აკვირდებოდა, რამდენ ხორც ჭამდნენ ბავშვები. რამდენიმე დღის მანძილზე ბავშვი ხორცის ჩვეულებრივ ულუფას ჭამდა, მომდევნო დღეებში კი უფრო და უფრო მეტ ხორც მიირთმევდა, რის შემდეგაც ხორცის ულუფა ისევ მცირდებოდა. ამ ფაქტმა ექიმი დევისი შემდეგ დასკვნამდე მიიყვანა: ეტყობა, ბავშვის ორგა-

ნიჭმს ძლიერ ესაჭიროებოდა ხორცში შემავალი რომელიღაც ნივთიერება, რამაც მისი გაძლიერებული მოხმარება გამოიწვია. შემდეგ ექიმმა დევისმა მრავალი ცდა ჩაატარა უფროსი ასაკის ბავშვებთან, თვით ავადმყოფ ბავშვებთანაც და იგივე შედეგები მიიღო.

390. რას უნდა მიხედნენ მშობლები. ზემოთქმული იმას არ ნიშნავს, რომ მშობლებმა შეიღეს ყოველ ჭამაზე ექვსი ან რვა თავი კერძი შესთავაზონ. მაგრამ ეს იმას ნიშნავს, რომ მშობლებს შეუძლიათ ენღონ ბავშვს თვითონ ამოირჩიოს, რის ჭამაც სურს, თუ მას ასარჩევად მრავალფეროვანი და ყუათიანი საჭმელი ეძლევა. ამავე დროს, მშობლებმა უნდა გაითვალისწინონ ბავშვის გემოვნება ამ მომენტისთვის. ეს იმას ნიშნავს, რომ მშობლებს შეუძლიათ ნება დართონ ბავშვს, შეჭამოს რომელიმე პროდუქტის ჩვეულებრივზე მეტი რაოდენობა, და არ შეწუხდნენ იმაზე, თუ რა შეიძლება ამას მოჰყვეს. უფრო მეტიც, ეს იმას ნიშნავს, რომ მშობლები არ უნდა შეშინდნენ, თუ ბავშვს დროებით რომელიმე პროდუქტი შეეძულდა.

თანამედროვე ადამიანი ძნელად ეგუება საკითხის ამგვარ დაყენებას. ჩვენ ბევრი რამ გვსმენია კვებისადმი მეცნიერულ დამოკიდებულებაზე, მაგრამ გვაეციწყდება ერთი რამ: ჩვენმა ორგანიზმმა ყველაფერი ეს ჯერ კიდევ მილიონობით წლებს იქნა იცოდა. ყოველმა მუხლუხომ ზუსტად იცის მისთვის საჭირო ფოთლების ჯიში და სხვა ფოთლებს არ გეახლებათ. ირემი მარილის ასალოკად ათასობით კილომეტრს გაივლის, თუკი მის ორგანიზმს მარილი სჭირდება. ბელურამ კარგად იცის, რა არის სასარგებლო მისი ორგანიზმისთვის, თუმცა ამის თაობაზე არცერთი ლექცია არ მოუსმენია. ამიტომ გასაკვირიც არ არის, რომ ადამიანსაც, გარკვეული აზრით, იმის ინტუიციური ცოდნა გააჩნია, თუ რა სჭირდება მის ორგანიზმს. მე იმის თქმა არ მინდა, თითქოს ბავშვი ან უფროსი ადამიანი ყოველთვის მხოლოდ იმას ჭამს, რაც მისთვის მაწიერია. არც იმის თქმა მინდა, თითქოს მშობლებმა არ უნდა იცოდნენ, რა შედეგნილობისაა სადი საკვები. თუ დედა თავის ბავშვს მხოლოდ კანფეტებს აჭმევს და ჩაის ასმევს, ამით ორგანიზმის მოთხოვნილებას ვერ დააკმაყოფილებს. დედამ აუცილებლად უნდა იცოდეს, რით არის მაწიერი ბოსტნეული, ხილი, რძე, ხორცი, კვერცხი, ფაფები და შე-

ემლოს ბავშვი რაციონალური კვებით უზრუნველჰყოს. მაგრამ, ამავე დროს, დედამ აუცილებლად უნდა იცოდეს, რომ საჭიროა ბავშვის ინსტინქტების გაოვალისწინებაც, იცოდეს, რომ ბავშვის მადის ცვალებადობა ბუნებრივია და, საბოლოო ჯამში, ის ყველა აუცილებელ საკვებ ნივთიერებას მიიღებს, თუ მას რომელიმე პროდუქტის აკვიატება და წინასწარ უარყოფა თავიდანვე არ ჩააგონეს.

391. თუ არ უნდა, დაე, ნუ ჭამს ბავშვი ბოსტნეულს. თუ ბავშვმა უცებ აკრძალა ბოსტნეულის ჭამა, რასაც წინა კვირაში ხალისით მიირთმევდა, დაე, ასე იყოს. თუ ძალას არ დაატანთ, მალე ისევე შეიფყარებს ამ ბოსტნეულს. წინააღმდეგ შემთხვევაში იმას მიადწვეთ, რომ ამ კერძისადმი დროებითი გულგრილობა მუდმივ სიძულვილად გადაექცევა. თუ ბავშვმა ორჯერ თქვა უარი რომელიმე ბოსტნეულზე, ორიოდე კვირის განმავლობაში აღარ აჭამოთ.

რასაკვირველია, დედას სწყინს, როცა ბავშვი უარს ამბობს შეჭამოს ის, რაც სპეციალურად მისთვის იყო ნაყიდი და მომზადებული და რაც მას წინა კვირაში ასე მოსწონდა. დედა თავს ვერ იკავებს და ბრახობს. მაგრამ უნდა გახსოვდეთ, რომ ძალდატანება, ჩინინი და მუქარა სულ შეაძულებს ამ კერძს.

თუ ბავშვს ერთი სახის ბოსტნეული უყვარს და სხვას ვერ იტანს, რაც ძალიან დამახასიათებელია ბავშვის სიცოცხლის მეორე წლისათვის, მიეცით ის, რომელიც უყვარს.

თუ ბავშვს არანაირი ბოსტნეული არ სიამოვნებს, უფრო მეტი ხილი აჭამეთ. თუ ბავშვი საკმაო რაოდენობით ღებულობს რძეს, ხილს და ვიტამინებს, ამით ბოსტნეულში არსებული ნივთიერებების დანაკლისს ინაზღაურებს.

392. როგორ მოვიქცეთ, თუ ბავშვს ფაფა მობეზრდა. ბევრ ბავშვს სიცოცხლის მეორე წელს ფაფა ბეზრდება. ნუ აიძულებთ ფაფა ჭამოს. არსებობს უამრავი შემცველი პროდუქტი. მაგ., პური, მაკარონი, ნამცხვარი, კარტოფილი და ა. შ. რამდენიმე კვირის მანძილზე სულაც უარი რომ თქვას სახამებლის შემცველ პროდუქტებზე, ეს მაინც არას აენებს.

393. ზოგჯერ ბავშვი ცოტა რძეს სვამს, მაგრამ ეს თქვენ ნუ აგაღელვებთ. რძე ძალიან ძვირფასი პროდუქტია. ის ბავშვისთვის აუცილებელ ნივთიერებათა უმრავლესობას შეიცავს. 750

გრამამდე რძე სავსებით საკმარისია ნებისმიერი ჰავშვისთვის 1 წლიდან 3 წლის ასაკამდე, თუ მისი კეება ასე თუ ისე მრავალფეროვანია. ამ ასაკის ბავშვების უმრავლესობა 750 გრამზე მეტ რძეს არა სვამს, ზოგჯერ კი უფრო ნაკლებსაც სვამს. თუ მშობლები აფორიაქდებიან და აიძულებენ ბავშვს მეტი დალიოს, ბავშვს რძე თანდათანობით შესძულდება და საბოლოო ჯამში იმაზე ნაკლებს დალევს, ვიდრე დალევდა, თქვენ რომ თავი დაგენებებინათ.

ნუ თხოვთ ბავშვს კიდევ შესვას რძე, როცა მან ცხადად დაგანახათ, რომ მეტი აღარ უნდა, — ყოველთვის, როცა თქვენ რჩევა-დარიგებას ეწინააღმდეგება, მას უკვე ეჩვენება, რომ მეტი რძის დალევა ნამდვილად აღარ შეუძლია. დღეში 200 გრამზე მეტიც რომ არ შესვას, ნუ აღელდებით, აცალეთ მანამ, სანამ თვითონ მოინდომებს მეტი დალიოს.

თუ ბავშვი ისევ ნახევარ ლიტრზე ნაკლებ რძეს სვამს, რძის სხვა ნაწარმი მიეცით (ყველი, ხაჭო, კეფირი და სხვ.). ეს საკითხი უფრო დაწვრილებით 411-ე ქვეთავში განიხილება.

თუ ბავშვი ერთი თვის მანძილზე ყოველგვარ რძის ნაწარმზე უარს ამბობს, ექიმს უნდა მიმართოთ. ექიმი ბავშვს კალციუმს დაუნიშნავს. ბავშვი კი, ალბათ, ადრე თუ გვიან რძეს ისევ შეიყვარებს.

394. ნუ ჩაუწერავთ ბავშვს წინასწარ რომელიმე პროდუქტის სიძულვილს. ჩვენ ამ საკითხს შემთხვევით როდი განვიხილავთ. თავი და თავი ისაა, რომ ჭამასთან დაკავშირებული უსიამოვნებანი, ჩვეულებრივ, ერთიდან ორ წლამდე იჩენს თავს. ბავშვი ჯიუტობს, დედა წუხს, რაც უფრო მეტს ებვიწება დედა, მით უფრო ნაკლებს ჭამს ბავშვი, ხოლო რაც უფრო ნაკლებს ჭამს ბავშვი, მით უფრო მეტს დელავს დედა. ყოველი საუზმე და სადილ-ვახშამი წამებაა და, შესაძლოა, ასე გაგრძელდეს წლობით. მშობლებისა და შვილების ურთიერთობაში დაძაბულობა იზრდება, რასაც აღზრდის სხვა პრობლემებამდე მიეყვარათ.

დაე, ბავშვმა იფიქროს, თითქოს თქვენ კი არ გინდათ ის დააპუროთ, არამედ თავად სურს ჭამოს. ეს იქნება მადის შენარჩუნების ყველაზე საიმედო ხერხი. დაე, თუ მას ასე ძალიან უნდა, ერთი რომელიმე კერძი ბლომად შეჭამოს და მეორეს სულაც არ გაეკაროს. თქვენ მრავალფეროვანი და სრულფასოვანი კვე-

ბა უნდა უზრუნველყოთ, მაგრამ ისეთი საკვები შეარჩიეთ, რომელიც ბავშვს ნამდვილად უყვარს. არ გაგიკვირდეთ, როცა აღმოაჩინოთ, რომ ბავშვს გემოვნება ერთი თვიდან მეორე თვემდე იცვლება.

თუ თქვენ ძალას არ დაატანთ ბავშვს, ის, ალბათ, იმდენს სჯამს, რაც საკმარისია ორგანიზმის მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად, თუმცა საჭმლის რაოდენობა დღითიდღე სხვადასხვა იქნება. მაგრამ თუ თქვენ მიგაჩნიათ, რომ ბავშვის საკვები ყველა აუცილებელ კომპონენტს არ შეიცავს, მიმართეთ ექიმს.

395. თუ ბავშვი ჭამის დროს თამაშობს. ეს შეიძლება პრობლემად იქცეს ერთი წლის ასაკამდეც. ბავშვი იმიტომ ერთობა, რომ მას ახლა ისე აღარ შია. ბავშვს უფრო მოსწონს ცოცხალი ფოფხვა, კოვზით ან საჭმლით თამაში, ჭიქის გაღაბრუნება, ნივთების იატაკზე ჩამოყრა. ერთხელ ვნახე, როგორ აჭმევდნენ პატარა ბიჭს: სკამზე ფეხებით დამდგარიყო და დედისთვის ზურგი შეექცია. მეორეჯერ ოთახში დარბოდა, უკან კი თეფშითა და კოვზით შეიარაღებული მრავალტანჯული დედა დასდევდა.

მაგიდასთან თამაში იმას ნიშნავს, რომ ბავშვი გაიზარდა. ახლა დედა უფრო მეტს წუხს მის ჭამაზე, ვიდრე თვითონ. ყოველივე ეს ძალიან არასასიამოვნოა, განერვიულებთ, გაღიზიანებთ და საბოლოოდ ბავშვის ჭამის მადის დაკარგვას იწვევს. ეს არ უნდა დაუშვათ. თქვენ, ალბათ, შეამჩნიეთ, რომ ბავშვი ჭამის დროს თამაშს იწყებს მაშინ, როცა ის შიმშილს ნაწილობრივ ან შთლიანად იკმაყოფილებს და არა მაშინ, როცა ჯერ კიდევ ძალიან შია. ამიტომ, თუ მის წინ დადგმულ თეფშს უკვე აღარ აქცევს ყურადღებას, ჩათვალეთ, რომ მან უკვე საკმარისად შეჭამა, იატაკზე ჩამოსვით და თეფში აიღეთ.

თქვენ მართალი ხართ, როცა უყოყმანოდ იტყვით, მაგრამ გულის მოსვლა არ შეიძლება. თუ ბავშვი იმწამსვე აზლუქუნდა, ჩემი საჭმელი რად აალაგეო, ამით თითქოს გეუბნებათ: თქვენ ვერ გამოივით, მე ვერ არ დავნაყრებულვარო. ერთხელ კიდევ მიცვით ჭამის საშუალება, მაგრამ თუ შეატყვეთ, რომ თეფშის აღებას არ ნანობს, მოგვიანებით არამცდარამც არ დააპუროთ. თუ მეორე ჭამამდე ძალიან მოშივდა, ცოტა ადრე აჭამეთ. ყოველთვის, როცა ბავშვი საჭმლისადმი ინტერესს დაკარგავს, თეფში

ააცალეთ, მაშინ ის მეტი ყურადღებით მოეკიდება ჭამას და სანამ კარგად არ დანაყრდება, თამაშს არ მოჰყვება.

მაგრამ აქ ერთი რამ უნდა დავსძინოთ. ერთი წლის ბავშვს საოცრად სიამოვნებს ბოსტნეულის პიურეში ხელის ჩაყოფა ან ფაფით მოთხუპნა, თანაც ხალისით ჭამს. მე არ გირჩევთ დაუშალოთ ბავშვს ამგვარი ცდები ჩაატაროს. ეს მისთვის გარემო სამყაროს შეცნობის კიდევ ერთი ხერხია. ოღონდ, თუ ბავშვი თეფშის გადაპირქვაებას ცდილობს, ხელი თეფშს მაგრად ჩასჭიდეთ, ან გვერდზე გასწიეთ, ან სულაც დაანებებინეთ თავი ჭამას.

396. კარგია, როცა ბავშვი ადრე მიეჩვევა თავისი ხელით ჭამას. ის ასაკი, როცა ბავშვი დამოუკიდებლად იწყებს კოვზით ჭამას, უმთავრესად უფროსებზეა დამოკიდებული. ექიმმა დევისმა თავისი ცდების დროს აღმოაჩინა, რომ ზოგი ბავშვი ერთ წლამდეც კი საკმაოდ კარგად ხმარობდა კოვზს. მაგრამ მეტისმეტად მზრუნველი დედის ხელში ბავშვი კოვზს ორი წლის ასაკშიც კი ვერ მოიხმარს. ყველაფერი იმაზეა დამოკიდებული, როდის მისცემთ ბავშვს შესაძლებლობას საკუთარი ძალები გამოისცადოს. ბავშვების უმრავლესობა დაახლოებით ერთი წლის ასაკში გამოთქვამს კოვზით ჭამის სურვილს და, თუ მათ ხელს არ უშლიან, ბევრი მათგანი წლინახევრის ასაკში სხვის დაუხმარებლად შესანიშნავად ხმარობს კოვზს. დამოუკიდებლად ჭამის სამზადისი ჯერ კიდევ 6 თვის ასაკში იწყება, როცა ბავშვს ხელში პური, ნამცხვარი ან სხვა რაიმე უჭირავს და ჭამს. მერე თანდათანობით ვითარდება 9 თვის ასაკში, როცა ჩანგლით დასრესილ საჭმელს აძლევთ, ის კი პატარ-პატარა ნაჭრებს იღებს და პირში იღებს. თუ თქვენ არ აძლევთ ნებას ბავშვს ხელით ჭამოს, მაშინ ის, ალბათ, კოვზით ჭამას სხვა ბავშვებზე გვიან ისწავლის.

ბავშვების მეტი წილი დედას ხელიდან გლეჯს კოვზს, როცა დამოუკიდებლად ჭამის მოთხოვნილებას გრძნობს. დედამ შეიძლება იფიქროს, რომ ბავშვი ჭირვეულობს. მაგრამ არა, ჯობს ეს კოვზი ბავშვს დაუტოვოთ, თქვენ კი სხვა აიღოთ.

ბავშვი მალე ხვდება, რომ კოვზის ხელში დაჭერა ჯერ კიდევ არაფერს ნიშნავს, რომ დამოუკიდებლად ჭამის შესწავლა ძალიან ძნელი საქმეა. რამდენიმე კვირა მაინც დასჭირდება, სა-

ნამ საჭმელს კოვზით აიღებდეს, და მერე კიდევ რამდენიმე კვირა, ეს საჭმელი პირთან რომ მიიტანოს და გზაში არ დაეღვაროს. ბავშვს მალე ღლის უშედეგო ცდები. მალე ღლის და ის საჭმლით თამაშს იწყებს. მაშინ აჯობებს საჭმელი აიღოთ, ოღონდ ცდების ჩასატარებლად ხორცას რამდენიმე ნამცეცი მაინც დაუტოვოთ.

მაშინაც კი, როცა ბავშვი პატიოსნად ცდილობს კოვზით ჭამოს, თვითონაც მოითხუპნება და ირგვლივაც ყველაფერს დასვრის, მაგრამ მეტი რა გზაა, ამას უნდა შეურიგდეთ. ნოხი თუ გენანებათ, ბავშვის სკამის ქვეშ დიდი მუშამბა დააფარეთ.

თუ ბავშვმა კოვზით ჭამა ისწავლა, თქვენი ხელით აღარ აჭამოთ. პირველად ბავშვი ცდილობს დამოუკიდებლად ჭამა ისწავლოს, ისევე, როგორც ცდილობს ყველაფერი თვითონ გააკეთოს. მაგრამ როცა ხედავს, ეს რა ძნელი საქმე ყოფილა და, ამავე დროს, ისევე თქვენი ხელით აჭმევთ, ბავშვი დამოუკიდებლად ჭამის ყოველგვარ ინტერესს დაკარგავს. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, როცა ბავშვი ისწავლის, სულ ცოტა საჭმელი მაინც რომ მიიტანოს პირთან, ყოველი ჭამის წინ რამდენიმე წუთით დამოუკიდებელი მოქმედების საშუალება მიეცით. როცა ბავშვი განსაკუთრებით მშვიდია, ის ყოველნაირად ეცდება შიმშილი დაიკმაყოფილოს. რაც უფრო უკეთ ისწავლის კოვზის ხმარებას, მით უფრო მეტხანს უნდა დატოვოთ საჭმელთან მართლ.

როცა ბავშვი თავის საყვარელ კერძს 10 წუთში შეჭამს, თქვენ საერთოდ უნდა დაანებოთ თავი. ამ საფეხურზე დედები ხშირად ერთ შეცდომას უშვებენ. ისინი, მაგალითად, ასე ამბობენ: ბავშვი უკვე თავისი ხელით ჭამს ხორცსა და ხილს, მაგრამ აქამდე პიურეს, ფაფასა და კარტოფილს მაინც მე ვაჭმევო. ეს უკვე სახიფათოა. ბავშვმა თუ ერთი სახის საჭმელი დასძლია, ის სხვასაც მოერევა. თუ ბავშვს ისევ იმ საჭმელს აძლევთ, რაც მას არ უყვარს, კიდევ უფრო აღრმავებთ ნაპრალს იმ საკვებს შორის, რომელიც ბავშვს მოსწონს და იმას შორის, რითაც თქვენ გინდათ ის დააპუროთ. საბოლოო ჯამში, ბავშვს თვალის დასანახავად შეჯავრდება „თქვენი“ საჭმელი. მაგრამ, თუ თქვენ უზრუნველყოფთ ბავშვის კვებას მრავალფეროვანი კერძებით, ამავე დროს კი მის გემოვნებას გაითვალისწინებთ და ნებასაც დართავთ საჭმელი თავისი ხელით ჭამოს, მაშინ ადვილი მოსალოდ-

ნელია, რომ ბავშვის კვებამ რამდენიმე კვირის მანძილზე ყველა აუცილებელი პროდუქტი მოიცვას, თუმცა ერთი დღე მეორეს როდი დაემსგავსება.

ამგვარად, 12-დან 15 თვემდე ბავშვებს თვითონვე სურთს დამოუკიდებლად ჭამა ისწავლონ, მაგრამ, ვთქვათ და, ამ ასაკში ბავშვს დამოუკიდებლად ჭამის საშუალება არ მისცეს, მერე კი, ორი წლის ასაკს ზევით, ეუბნებიან: შენ უკვე დიდი ხარ, თავად უნდა ჭამო. ბავშვი უარს განაცხადებს, ის სხვისი ხელით ჭამას მიიჩნევს და სულაც აღარ შეეცდება კოვზი ხელში დაიკავოს. ასე რომ, დედამ ხელიდან გაუშვა ბრწყინვალე შესაძლებლობა.

ძვირფასო მშობლებო, ყოველივე ზემოთქმული სიტყვასიტყვით არ გამიგოთ. არ ინერვულოთ, თუ თქვენ შვილს რაიმე არ გამოსდის, ნუ იფიქრებთ, თითქოს არსებობს ერთადერთი ზუსტი ასაკი, როცა შეიძლება ბავშვმა დამოუკიდებლად ჭამა ისწავლოს. არ დაატანოთ ბავშვს ძალა, თუკი საამისოდ მომწიფებული არ არის და არც ინტერესს იჩენს. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ყოველივე ეს სხვა სიძნელეებს გამოიწვევს.

მე მხოლოდ იმის თქმა მინდოდა, რომ თავად ბავშვს უფრო ადრე სურს კოვზი. აითვისოს, ვიდრე ეს ბევრ დედას მიაჩნია. როცა მშობლები შეატყობენ, რომ ბავშვი სულ უკეთ და უკეთ ჭამს თავისი ხელით, თანდათანობით, ნელ-ნელა თავი უნდა ანებონ მას.

სანამ იმ საკვებზე ვისაუბრებდეთ, რის ჭამაც ბავშვს შეუძ-
 ლა, ჯერ აუცილებლად უნდა განვიხილოთ მეტ-ნაკლებად მნი-
 შენელოვანი ქიმიური ნივთიერებანი, რისგანაც ეს საკვები შედ-
 გება. განვიხილოთ აგრეთვე ის, თუ ამ ნივთიერებებს ორგანიზ-
 მი როგორ გამოიყენებს.

ბავშვის ორგანიზმი შეიძლება მშენებარე შენობას შევადა-
 როთ. მის აშენებას და აშენების შემდეგ კარგ მდგომარეობაში
 შენახვას უამრავი, სულ სხვადასხვაგვარი მასალა სჭირდება.
 ადამიანი შეიძლება მოძრავ მექანიზმსაც შევადაროთ. ამ მექა-
 ნიზმს ენერჯის გამოუშვავებისა და ნორმალური მუშაობისათ-
 ვის საწვავი და სხვა ნივთიერებანი ესაჭიროება როგორც
 სჭირდება, მაგალითად, ავტომანქნას ბენზინი, ზეთი და წყალი.

ცილა

397. ცილა ორგანიზმის მთავარი საშენი მასალაა. კუნთები
 გული, ტვინი, თირკმლები უმთავრესად ცილისაგან შედგება (თუ
 არ ჩავთვლით წყალს). ძვლებიც ცილისაგან შედგება, რაც მინე-
 რალური მარილებით ისეა გამჯდარი, როგორც სახამებელი ახა-
 მებს და ამაგრებს მამაკაცის პერანგის საყელოს. ბავშვს, განუ-
 წყვეტელი ზრდის უზრუნველსაყოფად და ნივთიერებათა ცვლის
 შესანარჩუნებლად, აუცილებლად სჭირდება საკვები ცილა.

საკვების მეტი წილი სახეობა ცილას ამა თუ იმ რაოდენო-
 ბით შეიცავს. ცილით განსაკუთრებით მდიდარია საქონლისა და
 ფრინველის ხორცი, თევზეული, კვერცხი, რძე. ესენი „სრულ-
 ფასოვანი ცილის“ შემცველი ერთადერთი პროდუქტებია, — ე. ი.
 ადამიანის ორგანიზმისთვის აუცილებელი ცილის ყველა ელემ-
 ენტის შემცველი პროდუქტები. აი, რატომ უნდა დალიოს ბავ-
 შვმა საშუალოდ დღეში 750 გ რძე, და, ამასთან ერთად, ჭამოს
 ხორცი (ფრინველისა, თევზისა) ან კვერცხი: ეკობს კი ერთიც

და მეორეც ყოველდღე მიიღოს. შემდეგ მოდის მსხვილად ნაფქვავი ბურღული, კაკალი და სახამებლიანი ბოსტნეული (სოია, პარკოსნები, ბარდა). მათში შემავალი ცილა „არასრულფასოვანია“. ხორბალი, მაგალითად, ცილების ერთი ტიპის სახეობებს შეიცავს, ცერცველა — მეორეს. მცენარეული ცილები მრავალფეროვანს ხდის საკვებს, მაგრამ ცხოველურ ცილებს ვერ ცვლის.

მინერალური მარილები

398. მინერალური მარილები სხეულის ყველა ორგანოს აშენებასა და მუშაობაში უდიდეს როლს ასრულებს. ძვლებისა და კბილების სიმაგრე დამოკიდებულია კალციუმსა და ფოსფორზე. სისხლის წითელ ბურთულებში არსებული ნივთიერება უმთავრესად რკინისა და იოდისაგან შედგება (სისხლის წითელი ბურთულები სხეულის ყველა ნაწილს ჟანგბადით ამარაგებს). იოდი ხელს უწყობს ფარისებრი ჯირკვლის სწორ მუშაობას.

ყველა ნატურალური, დაუმუშავებელი პროდუქტი (ხილი, ბოსტნეული, ხორცი, პური და მსხვილი ბურღული, კვერცხი, რძე) ამა თუ იმ მინერალურ მარილებს შეიცავს. მაგრამ მარცვლის დამუშავება და ბოსტნეულის ხანგრძლივი ხარშვა დიდი ოდენობის წყალში მინერალური მარილების მნიშვნელოვან ნაწილს სპობს. ჩვეულებრივ, ბავშვების საკვებში არასაკმარისია კალციუმი, რკინა, ზოგიერთ საცხოვრებელ ადგილას კი — იოდი. კალციუმი მცირე რაოდენობით შედის ბოსტნეულსა და ზოგიერთ ხილში, დიდი რაოდენობით კი — რძესა და ყველში. რკინა შედის მწვანე ფერის ფოთლოვან ბოსტნეულში, ხორცში, ხილში, მსხვილად ნაფქვა ბურღულში, დიდი რაოდენობით კი — კვერცხის გულსა და ღვიძლში. იოდი, ჩვეულებრივ, ნაკლებადაა ზღვისგან დაშორებულ რაიონებში, სადაც სასმელი წყალი, ბოსტნეული და ხილი თითქმის არ შეიცავს იოდს, ხოლო ზღვის თევზი არ იყიდება. ამ რაიონებში ბაზედოვის ავადმყოფობის თავიდან ასაცილებლად სუფრის მარილში იოდს უმატებენ.

399. A ვიტამინი. ეს ვიტამინი აუცილებელია ბრონქული სისტემის, ნაწლავებისა და საშარდე სისტემის შინაგანი გარსის სიმრთელისათვის. აუცილებელია აგრეთვე თვალის სხვადასხვა ნაწილისთვის, იმ ნაწილების ჩათვლით, რაც საშუალებას გვაძლევს სუსტი განათების დროსაც კი ირგვლივ ყველაფერი დავინახოთ. ადამიანის ორგანიზმში ბევრ A ვიტამინს ღებულობს რძის ცხიმიდან, კვერცხის გულიდან, მწვანე და ყვითელა ბოსტნეულიდან, ასევე A ვიტამინის კონცენტრატის სახით. A ვიტამინი არ ჰყოფნის მხოლოდ იმას, ვინც მართლაც ძალიან ცუდად იკვებება ან ნაწლავის მძიმე დაავადების გამო ვიტამინს ვერ ითვისებს; A ვიტამინის ნაკლებობა ამ ადამიანებში ძლიერ გაციებას იწვევს. მაგრამ არაერთი მიზეზი არა გვაქვს ვიფიქროთ, რომ ნორმალურად ნაკვები ადამიანი მეტ A ვიტამინს მიიღებს, ის უფრო იშვიათად გაცივდება ხოლმე.

400. B ვიტამინის კომპლექსი. ადრე მეცნიერები მიიჩნევდნენ, რომ არსებობს ერთი B ვიტამინი, რომელიც ორგანიზმში სხვადასხვაგვარად მოქმედებს. მაგრამ როცა ის შეისწავლეს, აღმოჩნდა, რომ სინამდვილეში B ვიტამინი ათი სხვადასხვა ვიტამინი მაინც არის. მაგრამ ისინი ერთა და იმავე პროდუქტებში გვხვდება. ვინაიდან B ჯგუფის ვიტამინები საკმაოდ კარგად შესწავლილი არ არის, სჯობს საჭმელში ნატურალური პროდუქტები ვიხმაროთ, რაც ამ ვიტამინებს დიდი რაოდენობით შეიცავს, ვიდრე თითოეული მათგანი ცალ-ცალკე აბების სახით მიიღოთ. B ჯგუფის სამი სახეს ვიტამინებს, რომლებიც ადამიანის ორგანიზმისთვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, შემდეგი ქიმიური სახელწოდებები აქვს: თიამინი, რიბოფლავინი და ნიაცინი. ჩვენი ორგანიზმის ყველა უჯრედი საჭიროებს ამ სამ ვიტამინს,

თ ი ა მ ი ნ ი (B₁). ეს ვიტამინი მნიშვნელოვანი რაოდენობით გვხვდება ბურღულში და მსხვილად ნაფქვავ პურეულში, რძეში, კვერცხში, ღვიძლში, ხორცში, ზოგიერთ ბოსტნეულსა და ხილში თიამინი იშლება მაშინ, თუ საკვები დიდხანს მზადდება და განსაკუთრებით თუ სოდას შეიცავს. ისინი, ვინც უმთავრესად თეთრა პურითა და ტკბილეულით იკვებება, თიამინს

საკმაო რაოდენობით ვერ ღებულობენ. ორგანიზმში თიამინის ნაკლებობა ცუდ მადას, შენელებულ ზრდას, დაღლილობას, კუჭ-ნაწლავის აშლილობას, ნევრიტსა და სხვა დარღვევებს განაპირობებს, თუმცა, შესაძლოა, ეს სიმპტომები სხვა მრავალმა მიზეზმაც გამოიწვიოს და ამ მიზეზთა შორის B ვიტამინის ნაკლებობა ჩვეულებრივი მოვლენა როდია.

რიბოფლავინი (B₂). ეს ვიტამინი დიდი რაოდენობითაა ღვიძლში, სორცში, რძეში, კვერცხში, მწვანე ბოსტნეულში, ბურღულსა და მსხვილად დაფქვილ პურეულში, საფუარში. ასე რომ, ნორმალური კვება B₂ ვიტამინის საჭირო რაოდენობას უზრუნველყოფს. B₂ ვიტამინის ნაკლებობა პირის კუთხეების დახეთქვას, ტუჩების, კანის, პირისა და თვალების სხვა დაავადებებს იწვევს.

ნიაცინი (ნიკოტინმჟავა) დიდი რაოდენობით გვხვდება იმავე პროდუქტებში, სადაც რიბოფლავინიც მოიპოვება (გარდა რძისა). ამ ვიტამინის ნაკლებობა პირის ღრუს, კუჭ-ნაწლავისა და კანის დაავადებებს იწვევს, რაც საერთო დაავადების, ე. წ. პელაგრას შემადგენელი ნაწილია.

401. C ვიტამინი (ასკორბინმჟავა) დიდი რაოდენობით გვხვდება ფორთოხალში, ლიმონში, გრეიფრუტში, ახალ და სწორად დაკონსერვებულ პამიდორსა და პამიდურის წვეწმში, უმკობოსტოში. C ვიტამინი მნიშვნელოვანი რაოდენობით გვხვდება აგრეთვე ზოგიერთ სხვა სახის ხილსა და ბოსტნეულში, მათ შორისა კარტოფილშიც. ეს ვიტამინი საჭმლის მომზადების პროცესში ადვილად იშლება. C ვიტამინი აუცილებელია კბილების, ძვლების ზრდისთვის, სისხლძარღვებისა და ორგანიზმის სხვა ქსოვილებისთვის. C ვიტამინი ერთგვარ როლს ასრულებს ორგანიზმის მეტწილ უჯრედთა მუშაობაში. ჩვეულებრივ, ეს ვიტამინი არ ყოფნით ხელოვნურ კვებაზე მყოფ ბავშვებს, რომლებიც ფორთოხლის ან პამიდორის წვენს ან C ვიტამინის კონცენტრატს არ ღებულობენ. ამ ვიტამინის ნაკლებობა თავს იჩენს მტკაენეულ სისხლჩაქცევებში ძვლისაზრდელაზე, შეშუპებულ სისხლდენად ღრძილებში და სხვა მოვლენების დროს.

402. D ვიტამინი დიდი რაოდენობითაა აუცილებელი ორგანიზმის, განსაკუთრებით კბილებისა და ძვლების ზრდისთვის. ეს ვიტამინი სელს უწყობს კალციუმისა და ფოსფორის ათვისებას, რასაც კუჭ-ნაწლავი შეიწოვს. მერე კალციუმი და ფოს-

ფორი სისხლში სვლება, შემდეგ ძვლების მონარდ ნაწილებში გადადის, ამიტომ აუცილებელია ბავშვის საკვების, განსაკუთრებით ჩვილ ასაკში (ორგანიზმის რაც შეიძლება ინტენსიური ზრდის ხანა), D ვიტამინი დაუმატოთ. საკვებში შემავალი ჩვეულებრივი პროდუქტები ამ ვიტამინს ძალიან ცოტა რაოდენობით შეიცავს. მაგრამ მზის სხივების ზემოქმედებით ორგანიზმი მას კანის ზედა ფენებში გამოიმუშავებს და ამგვარი ბუნებრივი გზით ადამიანის ვიტამინის საკმაო რაოდენობას ღებულობს, თუ მსუბუქად ჩაცმული ჰაერზე ხშირად იმყოფება. ცივ ქვეყნებში, სადაც ხალხს თბილად აცვია და დროის უმეტეს ნაწილს დახურულ შენობაში ატარებს, სადაც მზის ირიბ სხივებს ფანჯრის მინები და ჰაერის მტვერი უღობავს გზას, თევზის ქონი და სინთეზური D ვიტამინი — ამ ვიტამინის საუკეთესო წყაროა. თევზი D ვიტამინს ღვიძლში აგროვებს. თევზები იკვებებიან პაწაწინა მცენარეებით, რომლებიც ოკეანის სუდაპირზე დატურავენ. ეს მცენარეები D ვიტამინს მზის სხივების მეშვეობით გამოიმუშავებენ). D ვიტამინის ნაკლებობა იწვევს დაავადებას, რასაც რაქიტი ეწოდება. რაქიტი ძვლების გარბილებასა და დეფორმაციას, კბილების გაფუჭებას, კუნთებისა და იოგების სისუსტეს იწვევს.

მოზრდილები, როგორც ჩანს, საკმარის D ვიტამინს ღებულობენ კვერცხიდან, კარაქიდან, თევზიდან და მზის სხივების მეოხებით, მაგრამ ბავშვი, რომელიც მზეს ნაკლებ ეტანება, საღამო ბავშვის ზრდა არ დამთავრდება, ამ ვიტამინს კონცენტრატის სახით ზამთარ-ზაფხულ უნდა ღებულობდეს. D ვიტამინი ქალებმა დამატებით უნდა მიიღონ ორსულობის ან ძუძუს წოვების დროს.

წყალი და უჯრედისმბა

403. ადამიანის ორგანიზმის ხწორი ფუნქციონირებისთვის წყალი უადრესად მნიშვნელოვანი და აუცილებელი ნივთიერებაა. ზამთა შორის შუალედებში ბავშვს ერთჯერ ან ორჯერ მიეცით წყალი, ცხელ ამინდში კი უფრო ხშირად მიაწოდეთ.

404. უჯრედისი. ეს არის ბოსტნეულის, ხილის, მარცვლეულის ქსოვილი (ქატი, რისი გადამუშავებაც და ათვისებაც ჩვენ

კუჭ-ნაწლავს არ ძალუძს; გამოუყენებელი უჯრედი განავალ-
თან ერთად გამოდის გარეთ, მაგრამ ის ძალიან სასარგებლოა
სხვა მხრივ: უჯრედისი ნაწლავთა შიგთავსის იმ ნაწილს შე-
ადგენს, რაც ხელს უწყობს მათ მუშაობას. თუ ადამიანი თითქმის
არ ჭამს უჯრედისის შემცველ საკვებს, მას ყაბზობა დაეწყება.

ცხიმი, სასამებელი, შაქარი

405. „საწვავი“. აქამდე ჩვენ ვსაუბრობდით ორგანიზმის
სწორი მუშაობისათვის აუცილებელ საშენ მასალასა და სხვა
ნივთიერებებზე. ახლა კი ვისაუბრებთ ორგანიზმისთვის საჭირო
„საწვავზე“. ადამიანის ორგანიზმი „საწვავის“ განუწყვეტელ
მარწოდებას მოითხოვს. როცა ადამიანს ძინავს, მისი გული მაინც
ძგერს, კუჭ-ნაწლავი იკუმშება, ღვიძლი, თირკმელები და სხვა
ორგანოები მუშაობას განაგრძობს. ეს მდგომარეობა წააგავს
ავტომანქანის მდგომარეობას ნეიტრალური სიჩქარის დროს.
როცა ადამიანი იღვიძებს, მოძრაობს, მუშაობს, დარბის, მისა
ორგანიზმი უფრო მეტ საწვავს წვავს, ისევე, როგორც ავტო-
მანქანა. ბავშვის მიერ ყოველდღიურად მიღებული საკვების
მეტ წილს ორგანიზმი აყენებს როგორც საწვავს, მაშინაც კი,
როცა ბავშვი ინტენსიურად იზრდება.

ორგანიზმის საწვავია სახამებელი, შაქარი და ცხიმები (რამ-
დენიმე ცილაც). სახამებელი შედგება ქიმიური ნაერთებისა-
გან — შაქრებისგან კუჭ-ნაწლავში სახამებელი შაქრებად იშ-
ლება, რასაც შემდეგ ორგანიზმი აითვისებს. შაქარსა და სახამე-
ბელს ერთ ჯგუფად აერთიანებენ და მას ნახშირწყლები ეწო-
დება.

406. კანქვეშა ცხიმი. როცა ადამიანი იმაზე მეტ ცხიმს, შა-
ქარს, სახამებელსა და ცილას ღებულობს, რაც მას ესაჭიროე-
ბა, ნამეტო კანქვეშ ცხიმის სახით გროვდება. როცა ადამიანი
საკვებთან ერთად მისთვის აუცილებელი ნახშირწყლების ნაკ-
ლებ რაოდენობას ღებულობს, ორგანიზმი კანქვეშა ცხიმს ხარ-
ჯავს და ადამიანი წონაში იკლებს. ცხიმის ფენა, რომელიც ყვე-
ლა ადამიანს გააჩნია ამა თუ იმ ოდენობით, ორგანიზმისათვის
არა მარტო ღებოა, არამედ სიცვიისგან დამცველი გარსიც.

407. კალორიები. საკვების, როგორც საწვავის, ღირებულება კალორიებით განისაზღვრება, წყალსა და მინერალურ მარილებს კალორიები არა აქვს. ისინი საწვავს არ წარმოადგენს. ცხიმები ბევრ კალორიას იძლევა (ორჯერ უფრო მეტს, ვიდრე შაქარი, სახამებელი ან ცილა). მაშასადამე კარაქი, ერბო, მცენარეული ზეთი და მარგარინი, რაც თითქმის მთლიანად ცხიმებისგან შედგება, აგრეთვე ნალები და მაიონეზი, რაც ბევრ ცხიმს შეიცავს, ენერჯის მდიდარ წყაროს წარმოადგენს.

ასევე ბევრ კალორიას იძლევა შაქარი და სიროფები, რადგანაც ისინი მთლიანად ნახშირწყლებისაგან შედგება და მოუწელებელ უჯრედისს არ შეიცავს.

ცხიმეული, ბურღული და სახამებლიანი ბოსტნეული (კარტოფილი, ბარდა, სიმინდი) მაღალკალორიულია, რადგანაც ძირითადად სახამებლისაგან შედგება. საქონლისა და ფრინველის ხორცი, თევზეული, კვერცხი, ყველი მაღალკალორიული პროდუქტებია, იმის გამო, რომ ცილები და ცხიმები ერთმანეთთანაა შეხამებული. მაგრამ კალორიების დღიურ მარაგს ჩვენ მხოლოდ ამ პროდუქტებისაგან როდი ვიძენთ, რასაც საერთოდ ცოტა ოდენობით ვჭამთ, არამედ ძირითადად პურის, ბურღულის და სახამებლიანი ბოსტნეულის მეშვეობით. რძე კალორიების კარგი წყაროა: ის შეიცავს შაქარს, ცხიმებსა და ცილებს. გარდა ამისა, რძე ერთბაშად ბევრიც შეისმევა. ახალი და მოხარშული ხილი—კალორიების ასევე კარგი წყაროა. ისინი ნატურალურ შაქარს შეიცავს. კიდევ უფრო კალორიულია ბანანი და ხმელი ხილი.

ბოსტნეულის კალორიულობა მერყეობს ზომიერად მაღლიდან დაბლა. ყველაზე მეტ კალორიას იძლევა კარტოფილი, სიმინდი და ლობიო. საკმაოდ ბევრ კალორიას გვაძლევს ბარდა, ჭარხალი, სტაფილო, ხახვი, გოგრა, ყაბაყი და ძირითერა. დაბალკალორიულია კომბოსტო (მათ შორის ყვავილოვანიც), ნიახური, ისპანახი, პამიდორი, სალათა, სატაცური, ბადრიჯანი.

408. კვების საკითხს ჭკვიანურად მოეკიდეთ. ამა თუ იმ საკვების ღირებულება მხოლოდ ვიტამინებით ან მინერალური მარილებით ან მისი კალორიულობით როდი განისაზღვრება. აუცილებელია წონასწორობის დაცვა მაღალ და დაბალკალორიულ პროდუქტებს შორის, ყველა სახის მასაზრდოებელ ნივთიერებათა შორის. თუ თქვენ ყურადღებას გაამახვილებთ კვების მხოლოდ ერთ რომელიმე მხარეზე და დანარჩენებს დაივიწყებთ, შეიძლება დაავადდეთ კიდევ. მაგალითად, მოზარდ გოგონას ფანატიკურად სურს წონაში დაიკლოს. გოგონა მენიუდან გამოირაჯება ყველაფერს, რაც, მისი აზრით, ცოტაოდენ კალორიას მაინც იძლევა და მხოლოდ ბოსტნეულის წვენებით, ხილითა და ყავით იკვებება. ასეთი კვება გოგონაზე, თუ ის დროულად არ შეჩერდა, ძალიან უარყოფითად იმოქმედებს. დედა, რომელიც შეცდომით ფიქრობს, რომ კვებაში მთავარი ადვილი ვიტამინებს უჭირავს, ხოლო ნახშირწყლები ნაკლებ მნიშვნელოვანია, ბავშვს მხოლოდ სტაფილოს სალათით და გრეიფრუტით კვებავს. ასეთი ვახშამი საწყალ ბავშვს კი არა, კურდღელსაც ვერ გააძლევს. ჩასუქებულ ოჯახის ჩასუქებულ დედას კი რცხვენია გაკნაჭული შვილი რომ ჰყავს და მხოლოდ მაღალკალორიულ საკვებს აჭმევს, რის გამოც ბავშვს მადა უფრო უფუჭდება. ამავე დროს, ბავშვი ვიტამინებს და მინერალურ მარილებს მოკლებულია.

409. კვების უბრალო სახელმძღვანელო. კვების საკითხი რთულად ჟღერს, მაგრამ სინამდვილეში მართლა აგრე როდია. საბედნიეროდ, დედას არ სჭირდება თავის შვილს სრულყოფილი დიეტა გამოუგონოს. ექიმ დევისის და სხვების ცდებმა ცხადყო, რომ ბავშვის ორგანიზმი თავადვე ინიშნავს დროის დიდ მონაკვეთზე გაწონასწორებულ დიეტას (იხ. 389-ე ქვეთავი), ოღონდ იმ პირობით, თუ ჭამას არ აიძულებენ, წინასწარ უარყოფითად არ განაწყობენ ამა თუ იმ საკვების მიმართ და თუ ბავშვს ამორჩევის თავისუფლება ენიჭება. მშობლებს წარმოგენა უნდა ჰქონდეთ სხვადასხვა პროდუქტის შეხამებაზე, რაც სრულფასოვან კვებას უზრუნველყოფს. მშობლებმა უნდა იცოდნენ აგრეთვე, რომელი პროდუქტით შეუცვალონ ბავშვს მოყირჭებული საკვები.

ბავშვის ყოველდღიური კვება დაახლოებით ამგვარი უნდა იყოს:

1) რძე ნებისმიერი სახით, სასურველია $\frac{3}{4}$ —1 ლიტრი.

2) ხორცი, ფრინველი ან თევზი.

3) კვერცხი (დამატებითი კვერცხი ნაწილობრივ ცვლის ხორცს და, პირიქით. მაგრამ სასურველია, ერთიც მივცეთ და მეორეც).

4) ბოსტნეული (ყვითელი და მწვანე) დღეში ერთჯერ ან ორჯერ. ნაწილი უმად.

5) დღეში 1—2-ჯერ ხილი. ნახევარი მაინც უმად. (დამატებითი ხილი ცვლის ბოსტნეულს და, პირიქით).

6) კარტოფილი და სხვა სახამებლიანი ბოსტნეული დღეში ერთჯერ ან ორჯერ.

7) მსხვილად ნაფქვავი პური, ფაფები, დღეში ერთჯერ ან სამჯერ.

8) D ვიტამინი კონცენტრატის სახით.

ახლა კი უფრო დაწვრილებით შევეხოთ საკვების სხვადასხვა სახეობას.

როდის და რა სახის საკვები შეიტანოთ ბავშვის რაციონში — ამის გადაწყვეტა მხოლოდ ექიმს შეუძლია. ეს დამოკიდებულია ბავშვის საჭმლის მომნელებელი სისტემის რეაქციაზე ადრე დამატებული ამა თუ იმ საკვების მიმართ, ბავშვის გემოვნებასა და მაღაზიაში არსებულ პროდუქტზე.

ეს განაკვეთი განკუთვნილია იმ მშობლებისთვის, რომლებსაც უჭირთ რეგულარულად იარონ ექიმთან და, მაშასადამე, საკუთარ გამოცდილებებსა და ცოდნის ამარა არიან. თუ თქვენც ამ მდგომარეობაში ხართ, ყური უგდეთ საღ აზრს. ნუ გგონიათ, რომ საკვების ყოველი ახალი სახეობა აუცილებლად განსაზღვრულ ვადებში უნდა დაუმატოთ. ახალი საკვები პირველად ცოტა მიეცით, შემდეგ კი რაოდენობა თანდათანობით გაზარდეთ. განსაკუთრებით ფრთხილად შეიტანეთ ცვლილებები იმ ბავშვის კვებაში, რომელსაც ადვილად ეშლება კუჭი.

რ ძ მ

410. რძე ერთი წლის ასაკის ზევით. რძეში შედის ადამიანის ორგანიზმისათვის აუცილებელი თითქმის ყველა საკვები ნივთიერება: ცილა, ცხიმები, ნახშირწყლები, მინერალური მარილები და თითქმის ყველა ვიტამინი. ბავშვები, რომლებიც სრულფასოვნად იკვებებიან, ყველა ამ ნივთიერებით რძის გარეშეც არიან უზრუნველყოფილი (კალციუმის გარდა). რძე ერთადერთი პროდუქტია, რაც ბევრ კალციუმს შეიცავს, ამიტომ სასურველია, რომ ბავშვმა დღეში $\frac{3}{4}$ -დან 1 ლიტრამდე რძე დალიოს (ნებისმიერი სახით).

მაგრამ გახსოვდეთ, ბევრი ბავშვი სხვადასხვა დღეს სხვადასხვა ოდენობის რძეს სვამს. ამიტომ ბავშვს რძისადმი სიყვარული რომ შეეუნარჩუნოთ, არასდროს არ უნდა ვაიძულოთ იმაზე მეტი დალიოს, რაც მას თვითონ სურს. თუ რამდენიმე

დღის შემდეგ ბავშვი თავის ადრინდელ ნორმას (750 გ) არ დაუბრუნდა, მოიფიქრეთ კიდევ რა გზით შეიძლება მეტი რძე ძაღლებინოთ.

411. უბრალო რძის ნაცვლად. ფაფების მოსამზადებლად ბევრი რძეა საჭირო. რძე შედის სხვადასხვა პუდინგის შემარდგენლობაშიც, — ხაჭოს პუდინგიდან დაწყებული, ბრინჯის პუდინგით დამთავრებული. წყლის ნაცვლად ბოსტნეულისა და ქათმის წვნიანის მოხარშვა რძეშიც შეიძლება. რძეზე მაკარიონი, კარტოფილის პიურე და მრავალი სხვა კერძი მზადდება.

კარგი იქნება, თუ რძეში სუნისა და გემოს შესაცვლელად არაფერს ჩაუმატებთ. მაგრამ თუ საჭირო გახდა, შეიძლება კაკო ან ცხელი შოკოლადი დაუმატოთ. შეიძლება ცივ რძეს რაიმე სიროფი დაუმატოთ და ბავშვს ისე დააღვეინოთ. ჩვეულებრივ, შოკოლადი პატარა ბავშვებში ღიათუზს და კუჭ-ნაწლავის აშლილობას იწვევს, ამიტომ შოკოლადს ორ წლამდე არ აძლევენ. რძეში ვანილის ჩამატებაც შეიძლება, იღონდ რძეს ძალიან ნუ დაშაქრავთ, თორემ ბავშვს მადა წაუხდება.

სამწუხაროდ, ყოველგვარი სიახლეც მოსაწყენი ხდება, ამიტომ სურნელოვანმა რძემ შეიძლება ბავშვს თავი მალე მოაბეზროს, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ დედა, პირველივე დღეს, როცა ბავშვი ერთ ჭიქაზე ნაკლებს შესვამს, აიძულებს ცოტა კიდევ დალიოს. მინდა კიდევ ერთხელ გავიმეოროთ, როცა მშობლები ბავშვს ეუბნებიან: ცოტა კიდევ შესვი შოკოლადიანი რძეო (ან კიდევ სხვა რაიმე), ბავშვს ამ რძის დაღვეის სურვილი ეკარგება.

ყველი რძის ძალიან სასარგებლო ნაწარმია. 30 გრამი მაგარი ყველი იმდენივე კალციუმს შეიცავს, რასაც 230 გ რძე. ნაღნობი ყველი მაგარ ყველზე სამჯერ მეტი უნდა ავიღოთ, რომ იმავე ოდენობის კალციუმში მივიღოთ, რაც ერთ ჭიქა რძეშია. ხაჭოში კალციუმი ცოტაა. კალციუმის ოდენობას მხრივ 1 ჭიქა რძეს 300 გ ხაჭო უტოლდება.

ხ ა ჭ ო შ ი ცოტა ცხიმია, ამის გამო ორგანიზმი მას ადვილად ითვისებს და ბევრიც იჭმება. ხაჭოს ოდნავ მარილიან ან გახეხილ ყველთან და მოხარშულ ბოსტნეულთან ერთად ჭამენ. ძალი ცხიმოვანობის გამო ბავშვს ყველი ცოტა რაოდენობით უნდა მისცეთ. ის ან ნაჭრებად ან კიდევ ბუტერბროდის სახით უნდა

აჭამოთ. თუ, ვინიცობაა, ბავშვი უარს ამბობს რძის ყოველგვარ სახეობაზე, გახეხილი ყველი ყველა კერძს მოაყარეთ. თუ რძე ალერგიას იწვევს, ბავშვმა კალციუმი ექიმის მიერ დანიშნული რაიმე სხვა ფორმით უნდა მიიღოს.

კარაქი ან მარგარინი ბავშვის რაციონში ერთი წლის მერე შეიტანეთ, ისიც თანდათანობით; ბოსტნეულს დაუმატეთ ან პურს წაუსვით. ნალებიც ასევე ცოტ-ცოტა მიეცით, ფაფას, პუდინგს ან ხილს მოასხით და ისე აჭამეთ იმ ბავშვს, ვისაც კარგი მადა აქვს. ორგანიზმის საჭმლის მომნელებელ სისტემას, ცხიჩების მოხმარების ზრდას რომ შეეგუოს, დრო სჭირდება.

ხორცი, თევზი, კვერცხი

412. ხორცი. ბავშვების უმრავლესობა ერთი წლის ასაკისთვის ოჯახთან ერთად ჭამს დაკეპილ ან ხორცის მანქანაში გატარებულ ხორცს, იქნება ეს ძროხის, ბატკნის, ღორის ხორცი, ღვიძლი, ბეკონი თუ ხბოს ხორცი.

ბეკონი ცოტა ცილას შეიცავს, ამიტომ არ შეიძლება ხორცის მაგიერ რეგულარულად აძლიოთ. ღორის ხორცს, რასაც ბავშვს აძლევთ, მეტა წილი ქონი მოაშორეთ. ღორის ხორცი ვიტამინების შესანიშნავი წყაროა. ღორის ხორცი გულდაგულ უნდა მომზადდეს. იგი მთლად უნდა გათეთრდეს, ვარდისფერი უნდა გადაკრავდეს, თორემ ღორის ხორცში შეიძლება პარაზიტული ჭიის — ტრიქინელას კვერცხები აღმოჩნდეს, რაც მხოლოდ ხანგრძლივი ხარშვის შედეგად იღუპება. ძროხის ხორცის სოსისი ან ღორი (ოღონდ შემწვარი არა) ბავშვს მხოლოდ 2 წლის მერე აჭამეთ.

ბევრი ბავშვი, ვისაც ხორცის გემო მოსწონს, თუ ხორცი დაკეპილი ან წვრილ ნაჭრებად დაჭრილი არ არის, ჭამაზე უარს ამბობს. ბავშვს აშინებს ხორცის ნაჭრები, რომლის დაღეჭვაც არ შეუძლია, ამიტომ 5-6 წლამდე დაკეპილი ან წვრილად დაჭრილი ხორცი მიეცით.

413. თევზი. თეთრი, მჭლე თევზი შეგიძლიათ თანდათანობით მისცეთ ერთი წლის ასაკისთვის. თევზს ხარშავენ ან წვავენ. სანამ თევზს საჭმელად მისცემთ, თითებით გაფატრეთ და

მველა ძვალი გამოაცალეთ. მენიუში უფრო ცხიმიანი ჯიშის თევზი თანდათანობით შევა ერთი წლის ასაკს ზევით. ზოგ ბავშვს თევზი უყვარს, მაგრამ უმრავლესობას არ მოსწონს და აპიტომ ქალდატანებასაც აზრი არა აქვს.

414. კვერცხი ძალიან ძვირფასი პროდუქტია. სულერთია, როგორ იქნება მომზადებული: მაგრად თუ თოხლილ მოსარშული, ტაფამწვარი თუ სხვადასხვა კერძისა და სასმელის მოსამზადებლად გამოყენებული. სასურველია, რომ ბავშვმა დღეში ერთი კვერცხი შეჭამოს. თუ ბავშვს კვერცხი უყვარს, შეიძლება ზოგჯერ დღეში 2 ცალიც მისცეთ.

თუ ბავშვს არც ზორცი უყვარს და არც თევზი, ან თუ ეს პროდუქტები ვერ იპოვნეთ, ცილის მოთხოვნილებას დღეში $\frac{3}{4}$ — 1 ლიტრი რძე და ორი კვერცხი დააკმაყოფილებს; ამას დაემატება კიდევ ფაფები და ბოსტნეულში შემავალი მცენარეული ცილა.

თუ ბავშვს კვერცხი არ უყვარს ან ალერგიას იწვევს, მით უფრო აუცილებელია ზორცი რეგულარულად აჭამოთ.

ბოსტნეული

415. ბოსტნეულის სხვადასხვა სახეობა. სიცოცხლის პირველი წლის განმავლობაში ბავშვმა, ალბათ, ქვევით ჩამოთვლილი ბოსტნეულის — ისპანახი, ბარდა, ხახვი, სტაფილო, სატა-ცური, ყაბაყი, გოგრა, პამიდორი, ნიახური, კარტოფილი — უმეტესი ნაწილი გასინჯა.

ერთ წლამდე ბავშვი გახეხილი საკვებიდან ჩანგლით დასრესილ ან ნაჭრებად დაჭრილ საკვებზე უნდა გადავიდეს. (რა თქმა უნდა, ზოგი ბოსტნეულის გახეხვაც შეიძლება).

ბავშვმა მარცვლები მთლიანად რომ არ გადაყლაპოს, ცერცველა უნდა დასრისოთ. თუკი ბავშვს ერთ წლამდე მხოლოდ ადვილად ასათვისებელ ბოსტნეულს აძლევდით, ერთი წლის შემდეგ ეცადეთ ნაკლებ პოპულარული და ძნელად ასათვისებელი ბოსტნეული მისცეთ: კომბოსტო (მათ შორის ყვავილოვანი), თაღგამი, ძირთეთრა. ბოსტნეულის მკვეთრი სუნი ორ წყალში მოხარშვით შეარბილეთ. ზოგ ბავშვს ეს ბოსტნეული მოსწონს და კარგადაც ინელებს მას, ზოგი კი გემოსაც არ გაუსინჯავს.

სიმინდის მარცვალს მსოლოდ 2 წლის მერე აძლევენ. სულ პატარა ბავშვები სიმინდს დაუღუჭავად ყლაპავენ და ისიც განავალს გადაუშუშავებელი გამოჰყვება ხოლმე. ბავშვს მხოლოდ ჭყინტი სიმინდი მიეცით, მარცვალს ძალიან ძირში ნუ მოაჭრით: ის უნდა გადაიხსნას. 3—4 წლის ბავშვს შეიძლება ტაროიანად მისცეთ სიმინდი, მაგრამ მარცვალი რომ გადაიხსნას, მარცვალთა ყოველი მწკრივი შუაში გაჭერით.

თუ ბავშვს კარგი კუჭი აქვს, ადვილად მოსანელებელ უმბოსტნეულს ერთიდან ორ წლამდე აძლევენ. ამთგან საუკეთესოა: კანგაცლილი პამიდორი, სალათა, გახეხილი სტაფილო, წვრილად დაჭრილი ნიასური. ეს ბოსტნეული კარგად უნდა გასუფთავდეს. თავდაპირველად ბავშვს ცოტა ბოსტნეული მიეცით და დააკვირდით, როგორ მოინელებს. უმი ბოსტნეული ფორთოხლის ან დატკობობილი ლიმონის წვენიტ შეკმაზეთ.

ამ ასაკშივე, თუ ბავშვს კარგი კუჭის მოქმედება აქვს, შეიძლება ბოსტნეულის წვენებიც მისცეთ. უმი ბოსტნეული და მათი წვენი გაცილებით სჯობია მოხარშულ ბოსტნეულს, სადაც ვიტამინებისა და მანერალური მარილების ნაწილი საჭმლის მომზადების პროცესში იშლება და წყალში იხსნება.

თუ ბავშვმა უბრალოდ მოხარშული ბოსტნეული დროებით შეიძულა, გაიხსენეთ ბოსტნეულის წვნიანი: ესენია პამიდორის, ბარდის, ხახვის, ისპანახის, ჭარხლის, სიმინდისა და შერეული ბოსტნეულის წვნიანი.

416. ბოსტნეული შეიძლება ხილიტ შეცვალოთ. ვთქვათ, ბავშვი რამდენიმე კვირის მანძილზე ყოველგვარ ბოსტნეულზე უარს ამბობს. ბოსტნეული, როგორც ვიტამინების, მინერალური მარილებისა და უჯრედისის წყარო — ძალიან ძვირფასი პროდუქტია. მაგრამ სხვადასხვა ხილი უფრო მეტ ვიტამინსა და მინერალურ მარილებს და ამავე რაოდენობით უჯრედისს შეიცავს. თუ ბავშვი კონცენტრირებულ ვიტამინს ღებულობს, რძეს სვამს და ხორცსა და კვერცხს ჭამს, ის იმ მარილებსა და ვიტამინებს იძენს, რაც ხილში ცოტა რაოდენობით მოიპოვება. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, თუ თქვენი ბავშვი არა ჭამს ბოსტნეულს, მაგრამ ხალი უყვარს, იგი არაფერს კარგავს. მიეცით ხილი 2—3-ჯერ და ბოსტნეული რამდენიმე კვირით ან რამდენიმე თვითაც დაივიწყეთ. თუ ძალას არ დაატანთ, რამდენიმე თვის შემდეგ ბავშვს ბოსტნეული ისევ შეუყვარდება.

417. რა სახით მიეცეთ. სიცოცხლის პირველი წლის განმავლობაში ბავშვმა, ალბათ, გემო გაუსინჯა მოხარშულ ან დაკონსერვებულ ხილს: გახეხილ ვაშლს, ჭერამს, შავექლიავს, მსხალს, ატამს, ანანასს და უმ მწიფე ბანანს. ერთი წლის ბავშვს ზოგი ხილი უკვე შეიძლება აღარ გაუხეხოთ, არამედ წვრილად დავეჭრათ. დაკონსერვებული ხილი, რასაც უფროსები მიირთმევენ, მეტიმეტად ტკბილი სიროფის გამო, ბავშვისთვის აგრერიგად მაწიერი არ არის და, თუ დაკონსერვებული კომპოტი მაინც მიეცით, ტკბილი სიროფი უნდა გადაღვაროთ.

უმ ხილს, როგორცაა ფორთოხალი, ატამი, ჭერამი, ქლიავი, უკურკო ყურძენი, ერთიდან ორ წლამდე ასაკის ბავშვს აძლევენ, თუკი მას კარგი კუჭის მოქმედება აქვს. უმი ხილი ძალიან მწიფე უნდა იყოს. ხილს კანი მოაცილეთ. ოღონდ, თუ არ გათლით, ხილი საგულდაგულოდ გარეცხეთ, კარგად მოაშორეთ ის ქიმიური ნივთიერებანი, რაც ხეხილს მოასხურეს.

ჩვეულებრივ, უმ ხილს ორ წლამდე არ აძლევენ. ხენდრო ხშირად გამონაყარს იწვევს. სანამ ბავშვი კარგად ლეჭვას არ ისწავლის, მთელ-მთელი რომ არ გადაყლაპოს, კენკრა დასრისეთ, ალუბალს კი კურკა გამოაცალეთ. რა ასაკშიც არ უნდა ღრისცეთ კენკრა ჰირველად, რაოდენობა თანდათანობით მოუმატეთ და, თუ ბავშვს ფალარათი აუტყდა, მაშინვე გაანებებინეთ თავი.

ნესვი და საზამთრო ორი წლის ასაკში მიეცით, ოღონდ ძალიან ფრთხილად: მცირე ულუფა კარგად უნდა დაისრისოს.

მოუხარშავი ხმელი ხილი — შავექლიავი, გარგარი, ლელვი, ფინიკი, ორი წლის ასაკიდან მიეცით, ხმელი ხილი ძალიან კარგად გარეცხეთ, წვრილად დაჭერით ან მთლიანად მიეცით.

ფაფები და პასუპი

418. ფაფები. თქვენი ერთი წლის ბავშვი, ალბათ, უკვე ჭამს საბავშვო ნახევარფაბრიკატებისაგან მომზადებულ ან მოხარშულ შერიის, პურის ფქვილისა და სხვა ფაფებს, რასაც მთელი ოჯახი შეექცევა. სანამ ბავშვს ფაფა უყვარს, დღეში ერთჯერ ან

ორჯერ აჭამეთ. გახსოვდეთ: ბავშვს ან მაგარი, ან თითქმის თხერი საჭმელი უყვარს. მას არ მოსწონს წებოვანი ფაფა. ამიტომ ფაფა თხელი უნდა მოხარშოთ.

თუ ბავშვს ერთი სახის ფაფა შეძულდა, მოუშაადეთ მეორენაირა ფაფა, რომელიც ადრე არ მოსწონდა. ზოგჯერ მოხარშული გაუპრიალებელი ბრინჯი, ღომი ან თავნაფქვი ბურღულის ფაფა მიეცით; ხშირად ბავშვებს მშრალი ფაფები უფრო მოსწონთ (წიწიბურას, ფეტვას და სხვ.) იმიტომ, რომ ამ ფაფებს დიდები და უფროსი ბავშვები ჭამენ. პურის ფქვილისა და შვრიის ფაფა — ყველა ფაფაზე უფრო მაწიერია. ის მდიდარია ვიტამინებით და მინერალური მარილებით (სინდინდის ფქვილისა და ბრინჯის ფაფა ნაკლებ მაწიერია).

419. პური და ფაფა. თუ ბავშვი საუხმეზე ფაფას აღარ ჭამს, შემწვარი პური, მსხვილად ნაფქვავე ფქვილის, ჭვავის ან შვრიის ფქვილის ფუნთუშა მიეცით. პური იგივე ფაფაა, — ოღონდ გამოცხვარი და ფაფასავით მაწიერია. პური რომ ფაფასავით ცხელი არ არის; არამედ ცივია, ამას არავითარი მნიშვნელობა არა აქვს და პურის კეებით ღირებულებასა და მისი ათვისების უნარს ოდნავად არ ამცირებს. პურს კარაქის ან მარგარინის თხელი ფენა წაუსვით. (ერთი წლის ასაკს ზევით). პურზე გახეხილი ხილის ფენა ან ცოტა მურაბაც შეიძლება წაუსვათ (თუ ბავშვს ასე უფრო მოსწონს).

420. ვახშამი. დედები ხშირად ჩივიან: ბავშვს ფაფა უკვე მობეზრდა, პირდაპირ აღარ ვიცი ვახშმად რა ვაჭამო. თუ ვახშმად რამდენიმე თავი კერძი გინდათ აჭამოთ, დაიმახსოვრეთ უბრალო წესი და ბავშვს ერთ ვახშამზე ორი თავი მსუყე კერძი და მეორე ვახშამზე ორი თავი მსუბუქი საჭმელი არ მისცეთ. აი, ეს წესიც: 1) ხილი ან ბოსტნეული; 2) ნოყიერი კალორიული კერძი.

მსუყე იქნება ფაფა, რომელიც ბავშვს გაცილებით მოეწონება, თუ უმი ან მოხარშული ხილის პატარა ნაჭრებს, წერილად დაჭრილ ხმელ ხილს ან თაფლს ჩაუმატებთ.

უფრო მოზრდილ ბავშვს ფაფის ნაცვლად ბუტერბროდი მიეცით. ერთი წლის ბავშვს ჯერ კიდევ უჭირს ბუტერბროდის ჭამა, გარდა ამისა, ბავშვი ბუტერბროდს მაინც დააცალკევებს. მაგრამ დაახლოებით ორი წლის ასაკისთვის ის ბუტერბროდს

იდვილად მოერევა. ბუტერბროდისთვის ჭვავის პური ან მსსვი-
ლად ნაფქვავე ხორბლის პური გამოიყენეთ. ზედ კარაქის, ხა-
ჭოს ან ნაღობი ყველის თხელი ფენა წაუსვით. თუ ბავშვი ბუ-
ტერბროდს ტკბილის გარეშე არა ჭამს, ცოტა მურაბა, თაფლი
ან შაქარი დაუმატეთ. მაგრამ მე არ გირჩევთ ტკბილეულით გა-
ტაცებას. ბუტერბროდი ნაირნაირი პროდუქტისაგან მზადდება.
როგორცაა: უმი ბოსტნეული (სალათა, პამიდორი, გახეხილი
სტაფილო ან კომბოსტო), მოხარშული ან წვრილად დაჭრილი
ხმელი ხილი, კვერცხი, ქაშაყი, ძროსის ან ფრინველის დაკე-
პილი ხორცი, ყველი (გახეხილი ან ნაღობი, მოგვიანებით კი
ნაჭერი ყველი). 3 წლის ასაკს ზევით ბუტერბროდზე შეიძლება
მაიონეზიც წაუსვათ.

ვახშმად ყუათიანი კერძი — ბულიონი, ბრინჯით, ჩენჩო-
გაცლილი ქერით, ან მაკარონით შემზადებული წვნიანი იქნება.
წვნიანში შეიძლება გრენკებიც ჩაუმატოთ.

კვერცხი, საუზმის გარდა, შეგიძლიათ ვახშმადაც მისცეთ.
(ნებისმიერი სახით). პურს მაკრად მოხარშული კვერცხი დაა-
დეთ ან თოხლოდ მოხარშულ კვერცხში პური ან გრენკები ჩაფხ-
ვენით.

უბრალო ნამცხვრის მიცემაც შეიძლება. ნამცხვარს რაიმე
წაუსვით ან ერთ ჭიქა თბილ, ან ცივ რძეში ჩაუფხვენით. ცივ ან
ცხელ რძეში პური ან გრენკები ჩაულბეთ.

კარტოფილი ძალიან ნოყიერი კერძია. თუ ბავშვს უყვარს,
ვახშმისთვის დიდალც რომ გამოდგება. ზოგჯერ შეიძლება მაკა-
რონისა და ვერმიშელის მიცემაც.

პირველი ყუათიანი კერძის ნაცვლად, რასაც მოხარშული ან
უმი ხილი მოჰყვება, შეიძლება მოხარშული ბოსტნეული, ბოს-
ტნეულის ან ხილის სალათა მისცეთ, ამის შემდეგ — რძის ან
ბურღულის პუდინგი, ხოლო უფრო მოზრდილ ბავშვს — ნაყინი.

ბანანი შესანიშნავი დესერტი და ძალიან ნოყიერი ხილია,
საუზმეზე ფაფის ნაცვლად ზოგჯერ შეგიძლიათ ბანანი მისცეთ.
ბავშვს ხაჭო ან ჟელატინზე დამზადებული დესერტიც მიეცით
(სასურველია ხილთან ერთად). ოღონდ იცოდეთ, ისინი საკმარ
კალორიებს არ შეიცავენ, და, მაშასადამე, ბავშვის მადას საფსე-
ბით ვერ აკმაყოფილებს.

არიან ბავშვები, რომლებიც სახამებლის შემცველ საკვებს

ყოველთვის ცოტას ჭამენ და გამრდის, თითქოს სახამებელმა მათ არ სჭირდებათ. ეს ბავშვები რძიდან, ზორციდან, ხილიდან, ბოსტნეულიდან საკმარის კალორიას იძენენ და წონაშიც ნორმალურად მატულობენ. ისინი ამ პროდუქტებიდან B ვიტამინის ვიტამინების საკმარის რაოდენობას ღებულობენ. ასე რომ, თუ ბავშვმა რამდენიმე კვირის მანძილზე პური, ფაფა და სხვა კალორიული საჭმელი არ შეჭამა, ნუ შეშინდებით.

ნაკლებსრულზანოვანი და არასასურველი საკვები

421. ღვეზელი, ტკბილი ღვეზელი, ნამცხვარი. ეს პროდუქტები ბავშვებისთვის არასასურველია იმიტომ, რომ უმთავრესად უმაღლესი ხარისხის ფქვილისაგან, შაქრისა და ცხიმისგან მზადდება ნამცხვრები ძალიან კალორიულია. ბავშვი სწრაფად ძღება, მაგრამ ვიტამინებს, მინერალურ მარილებს, უჯრედისა და ცილებს თითქმის მოკლებულია. ამგვარი სახის საკვებს „არასრულფასოვან“ საკვებს ეძახიან. ის მხოლოდ აკმაყოფილებს ბავშვის მადას, მაგრამ, ამასთან, მნიშვნელოვან მასაზრდოებელ ნივთიერებებსაც აკარგვინებს, რასაც ბავშვი, შესაძლოა, სხვა პროდუქტებიდან მიიღებდა.

რა თქმა უნდა, ბავშვს შეუძლია ნამცხვარი იშვიათად ჭამოს (მაგალითად, დაბადების დღეს). მაგრამ თუ ნამცხვარს რეგულარულად მისცემთ, იცოდეთ, რომ აუცილებელ საკვებს ნივთიერებებს მოაკლებთ. განსაკუთრებული შემთხვევების გარდა, შინ ნამცხვარი არ უნდა გამოაცხოთ.

განსაკუთრებით საშიშია კრემიანი ნამცხვარი. კრემი, მითუმეტეს, თუ ნამცხვარი მაცივარში არ ინახება, ბაქტერიების გამრავლების შესანიშნავი გარემოა. კრემიანი ძველი ნამცხვარი ხშირად მძიმე მოწამვლას იწვევს.

422. ტკბილეული არასასურველია, ვინაიდან ბავშვის მადას სწრაფად აკმაყოფილებს და კბილებსაც უზიანებს. თუ ბავშვი სიამოვნებით ჭამს ხილიან უშაქრო ფაფას, საჭირო არ არის შაქრის დამატება, მაგრამ თუ თქვენი ბავშვის აზრით, ცოტა შაქარი ან ერთი კოვზი თაფლი ფაფას ძალიან აგემრიელებს, ფაფა

დაატკბეთ. მაგრამ არ დართოთ ბავშვს ნება ფაფაში ძალიან ბევრი შაქარი ჩაყაროს. საშაქრე მშვიდად და უყოყმანოდ გვერდზე გასწიეთ. ყელე, მურაბა, დაკონსერვებული ხილი (გარდა ბავშვებისთვის სპეციალურად დაკონსერვებული ხილისა) ძალიან ბევრ შაქარს შეიცავს, და ამიტომ, ბავშვს ხშირად არ უნდა აჭამოთ. თუ ბავშვი მხოლოდ მურაბაგადასხმულ კარაქიან პურს ჭამს, პურს რომ გემო ოდნავ შეეცვალოს, იმდენი მურაბა წაუსვით. თუ მთელი ოჯახი ჭამს დაკონსერვებულ ხილს, ბავშვსაც მიეცით, ოღონდ სიროფი გადაასხით. ქიშმიში, შავქლიავი და ფინიკი, თუ ბავშვი მათ რეგულარულად ჭამს, კბილებზე ცუდად მოქმედებს, ვინაიდან კბილებს დიდხანს არ სცილდება.

423. კანფეტები, ხილეულის წყალი, ნაყინი — არასრულფასოვანი საკვებია, თანაც, ჩვეულებრივ, მათ სწორედ კვებათა შორის შუალედებში ჭამენ, რაც განსაკუთრებით მავნებელია როგორც კბილებისთვის, ისე მადისთვის. ბავშვს არას აენებს სადილის შემდეგ ოჯახთან ერთად დესერტად დაყოლებული კანფეტი ან ნაყინი. მაგრამ ყოველნაირად ეცადეთ ბავშვს კვებათა შორის შუალედებში ტკბილეული არ მისცეთ. კანფეტები რეგულარულად დესერტადაც კი არ გამოდგება. ბავშვი ტკბილეულს რომ არ მიეჩვიოს, კანფეტები, ნაყინი და ხილეულის წყალი არ უყიდოთ, მაგრამ სასკოლო ასაკის ბავშვი უსათუოდ გაიგებს ამგვარი „გულისგამხარებელი“ სასუნთავის არსებობას. თუ ბავშვი ტკბილეულს მხოლოდ იშვიათად მოითხოვს, ჯობს დაუთმოთ და უყიდოთ ხოლმე. ამით ის დარწმუნდება, რომ ისიც სხვა ბავშვებს ჰგავს. მაგრამ თუ ბავშვი კანფეტებს ხშირად ეტანება და, განსაკუთრებით, თუ მას ცუდი კბილები აქვს, მშობლებმა ტკბილეულის ჭამის ნება მხოლოდ განსაკუთრებულ შემთხვევაში უნდა დართონ.

424. ხშირად მშობლები თვითონ უღვივებენ ბავშვს კანფეტის სიყვარულს. ბავშვებს უყვართ კანფეტი. მათი „მშვიერი“ მოზარდი ორგანიზმი დამატებით კალორიას მოითხოვს. ოღონდ, იმ ბავშვმა, ვინც განებივრებული არ არის, ბევრი კანფეტის ჭამა არ იცის, ზოგ პატარას საერთოდ არ უყვარს კანფეტი და ტკბილეული. ექიმმა კლარა დევსმა აღმოაჩინა, რომ ის ბავშვები, რომლებსაც ნება დართეს საჭმელი თვითონ ამოერჩიათ, არცთუ ისე ბევრ ტკბილეულს მიირთმევენ.

მე ვფიქრობ, მშობლები ხშირად თვითონვე უღვიძებენ ბავშვს ტკბილეულის გადამეტებულ სიყვარულს. მაგ., დედა ეუბნება შვილს; სანამ ისპანახს არ შეჭამ, ნაყინს არ მოგცემო, ანღა, ფაფას თუ სულ გაათავებ, კანფეტს მოგცემო. რიცა ბავშვს რაიმეს პირდებით (თუნდაც ჯილდოს, მაგრამ შესრულებას აყოვნებთ), ეს გარემოება სურვილს ამძაფრებს და სულ საწინააღმდეგო ეფექტს ვლბებულობთ. ბავშვი შეჭამს საძულველ ისპანახს და ფაფას, მაგრამ კანფეტსა და ნაყინს ახლა უფრო შეიყვარებს. ჩემი რჩევაა, ბავშვი ასე მოისყიდოთ: „სანამ ნაყინს არ შეჭამ, ისპანახს არ მოგცემ“. ხუმრობა იქით იყოს და, სერიოზულად გირჩევთ, სანამ ბავშვი ერთ თავ კერძს არ გაათავებს, ტკბილეულს ნუ დაპირდებით. დაე, ბავშვმა იფიქროს, რომ უბრალო საკვები ისევე გემრიელია, როგორც ტკბილი კერძი.

425. სიმინდი, ბრინჯი და უმაღლესი ხარისხის ფქვილი ნაკლებ მაწიერი პროდუქტია, ვიდრე მსხვილად ნაფქვავი ფქვილი და შვრია. სიმინდი და ბრინჯი, გადამუშავებამდეც კი, შვრის ბურღულთან, ჭვავის ფქვილსა და ხორბლის მსხვილად ნაფქვა ფქვილთან შედარებით, ღარიბია ვიტამინებითა და ძვირფასი ცილებით. მარცვალი გადამუშავებით ვიტამინების, მინერალური მარილებისა და უჯრედისის მნიშვნელოვან ნაწილს კარგავს. ამიტომ, ისეთი პროდუქტი, როგორიცაა თეთრი პური, მაკარონი, ნამცხვარი, ბრინჯი, ღომი და ა. შ., იშვიათად უნდა აჭამოთ. ყავისფერი არაგლუვი ბრინჯი, თეთრ გლუვ ბრინჯზე უფრო მაწიერია.

თქვენ, ალბათ, ფიქრობთ, რომ მე ვაზვიადებ ტკბილეულისა და ცომეულის საშიშროებას. ბევრ ოჯახში ბავშვებს დაახლოებით ასე აჭმევენ: საუზმეზე — ფაფა (ძალიან ტკბილი) და მურაბიანი პური, სადილად — მაკარონი, თეთრი პური და მურაბა, ნაშუადღევს — ნაყინი და ხილეულის წყალი, ვახშმად — ღვეზელი და პუდინგი. ამასთან ერთად, ბავშვი ხორცს და ბოსტნეულს რომ ჭამდეს კიდევ, მისი მენიუს $\frac{2}{3}$ -ს მაინც „არასრულფასოვანი“ საკვები შეადგენს.

426. ყავა და ჩაი სულაც არ სჭირდება ბავშვს. ისინი ბავშვის კუჭში რძისთვის განკუთვნილ ადგილს იკავებს და, გარდა ამისა, აღმგზნებ ნივთიერებას — კოფეინს შეიცავს. ბავშვების უმრავლესობა უკოფეინოდაც საკმარისად აქტიურია. თუ ბავშვს

სურს „დიდებს“ დაემსგავსოს, რძეში ერთი სუფრის კოვზი ბა-
ცი ჩაი ან ყავა გაურით, მაგრამ ჯობს, ბავშვს ეს სასმელი სუ-
ლაც არ მისცეთ.

ბაყინული პროდუქტები

427. ბაყინული პროდუქტები, თუ მათ რიგგარეშად აღწვამენ, რხევე მაწიერია ბავშვებისთვის, როგორც ახალი და დაჯანსაღებ-
ველი. ბაყინვა საკვებზე ისე მოქმედებს, როგორც ხარშვა,
ე. ი. ამ დროს საკვებს როგორც ადამიანი, ისე ბაქტერიებზე
უკეთ აითვისებენ. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, მომზადებული და
გამლვალ საჭმელი უმ პროდუქტზე სწრაფად ფუჭდება.

რძე, რძეზე დამზადებული პროდუქტები, ბოსტნეული, ფრინ-
ველი, სხვადასხვაგვარი სატენი მალფუჭადი პროდუქტებია,
რომელნიც უმაცუროდ დიდხანს არ ინახება.

უღმინეო კვება

428. იყავით კეთილგონიერნი! ბევრ პატარა ბავშვს ჭამიდან
ჭამამდე აუცილებლად ესაჭიროება წახემსება. მაგრამ კვებათა
შორის შუალედში ნებისმიერი საჭმელი როდი გამოდგება. არც
უდროოდ დროს დაპურება ვარგა.

ბავშვის კუჭი ხილს, ხილისა და ბოსტნეულის წვენს სწრა-
ფად და ადვილად ინელებს. ისინი კბილებს სხვა საკვებზე ნაკ-
ლებად აფუჭებს. რძე კუჭში გაცილებით დიდხანს რჩება, — ასე
რომ, იქნებ ბავშვს მადა გაუფუჭოს. მაგრამ ზოგი ბავშვი ერთ-
ჯერზე საკმარის საჭმელს ვერ ჭამს და მომდევნო დაპურებამ-
დე გაცილებით ადრე შიმშილსა და დაღლილობას გრძნობს.
ასეთ ბავშვს კარგი იქნება რძე მისცეთ განრივის გარეშე. მა-
შინ მორიგი ჭამისთვის არც ძალიან შეწუხდება და მადაც არ
დაეკარგება.

ჭამასა და ჭამას შორის ბავშვს ნამცხვარი, ღვეხელი ან
ტკბილი ორცხობილა არ მისცეთ. მათ სამი ნაკლი აქვთ: ისინი
იმალაკალორიულია, ვიტამინებით და სხვა საკვები ნივთიერე-

ბებით ღარიბია და კბილებისთვის საზიანოა. პური და მაგარი ნამცხვარი კბილებს კარგა ხანს არ სცილდება და, მაშასადამე, ამ მიზნისთვის არ გამოდგება.

კარგი იქნება ბავშვს ჭამათა შორის შუალედში ან მორიგ ჭამამდე არაუგვიანეს საათნახევრით ადრე წაახემსებინოთ. მაგრამ გამოინაკლისი ამ წესშიც არის. ზოგ ბავშვს, მიუხედავად იმისა, რომ კვებათა შორის შუალედში წვენი დალია, მორიგი ჭამის წინ ისე შია და ისეა გაჯავრებული, რომ ისტერიკის საბაბს პოულობს და ჭამაზე საერთოდ ამბობს უარს. ამ ბავშვს, როგორც კი სეირნობიდან შინ მობრუნდება. ერთი ჭიქა წვენი დაახვედრეთ. ეს ხასიათსაც გამოუკეთებს და მადლსაც. ასე რომ, თქვენს ბავშვს კვებათა შორის შუალედში რა აძლიოთ და როგორ აძლიოთ, ამას საღი აზრი და ბავშვის მოთხოვნილება გიკარნახებთ. ძალიან ბევრ ბავშვს უგანრიგო ჭამა სულაც არ სჭირდება. უკიდურეს შემთხვევაში შეიძლება კვებათა განრიგი შეცვალოთ და კარგა ხნის მანძილზე დაიცვათ იგი.

ზოგი დედა ჩივის, რომ ბავშვი მაგიდასთან ცუდად ჭამს, მაგრამ მერე რიგგარეშე დაპურებას მოითხოვსო. ეს პრობლემა წარმოიშვა მას შემდეგ, რაც დედა ეხვეწებოდა და აიძულებდა ბავშვს დადგენილ საათებში ეჭამა და, პირიქით, კვებათა შორის დაპურებაზე უარს ეუბნებოდა. ხეწნა-მუდარა ბავშვს მადლს სულ უკარგავს. თუ რამდენიმე თვე ასე გაგრძელდა, სასაღილო ოთახის მართო დანახეაც კი გულის ზიდებას გამოიწვევს. მაგრამ, როგორც კი საღილი დამთავრდება (თუმცა ბავშვმა ძალიან ცოტა შეჭამა), კუჭი ნორმალურ მდგომარეობას უბრუნდება და, როგორც ყოველი ჯანმრთელი ცარიელი კუჭი, საკვებს მოითხოვს. ამ პრობლემის გადაწყვეტა ასე შეიძლება: უდროოდ როს ჭამაზე უარი არ უთხრათ ბავშვს. გარდა ამისა, დადგენილ საათებში ჭამის პროცედურა იმდენად სასიამოვნო უნდა გახადოთ, რომ ბავშვი კმაყოფილებით დაელოდოს საჭმელს. საკვები გემრიელი, მადის აღმძვრელი და მიმზიდველი უნდა იყოს: ბავშვმა ის გაცილებით მეტი კმაყოფილებით უნდა შეჭამოს, ვიდრე ის საჭმელი, რასაც ჭამათა შორის შუალედში სთავაზობენ.

429. დაახლოებითი მენიუ

ს ა უ ზ მ ე ;

- 1) ხილი ან ხილის წვენი;
- 2) ფაფა;
- 3) კვერცხი;
- 4) რძე.

ს ა დ ი ლ ი (ან ვახშამი)

- 1) ფრინველისა და საქონლის ხორცი ან თევზეული (ან დამატებით კვერცხი);
- 2) ბოსტნეული (უმი ან მოხარშული);
- 3) კარტოფილი;
- 4) უმი ხილი (იშვიათად პუდინგი);
- 5) რძე.

ვ ა ხ შ ა მ ი (ან სადილი)

- 1) ნოყიერი კერძი, მაგალითად: ფაფა ან პური

ან ბუტერბროდი

ან კარტოფილი

ან წვნიანი კრეკერით, გრენკებით, მაკარონით, ვერმიშელით და ა.შ.

ან ნებისმიერად შემზადებული კვერცხი პურთან ერთად

ან (მაგრამ ხშირად არა) პუდინგი, მაკარონი;

- 2) უმი ან მოხარშული ბოსტნეული ან ხილი;

- 3) რძე.

გარდა ამისა, ვიტამინების კონცენტრატი ყოველდღე მიეცით. თუ აუცილებელია, ჭამათა შორის შუალედში ხილი ან წვენი აძლიეთ და, თუ გსურთ, ყოველ ჭამაზე მსხვილად ნაფქვა-ვი პური მიატანებინეთ.

თამაში და გულდიაობა

430. თამაში ბავშვისათვის სერიოზული საქმიანობაა. როცა უფროსები თვალს ადევნებენ, როგორ აწყობენ ბავშვები კუბურებს, ომიბანას თამაშობენ, ანდა თოკზე ხტუნვას სწავლობენ, ისინი ფიქრობენ, რომ ბავშვები უბრალოდ ერთობიან და რომ თამაშს არაფერი აქვს საერთო ისეთ სერიოზულ საქმიანობასთან, როგორცაა გაკეთილებების მომზადება, მომავალში კი — სამსახური. ეს მცდარი აზრი ბავშვობიდანვე ჩაგვიინერგეს, გვასწავლიდნენ, რომ თამაში — გართობაა, საშინაო დავალებათა მომზადება — ვალდებულება, ხოლო სამსახური — მოსაწყენი და მძიმე აუცილებლობა; ბავშვი რომ სათამაშოს ერთი ხელიდან მეორეში გადაიტანს ან კიბეზე აცოცებას ლამობს, ანდა კუბურებს მატარებლის ვაგონებივით ჩაამწყკრივებს, ის ამ დროს დაძაბულად მუშაობს — სამყაროს სწავლობს. ბავშვი ისევე ემზადება მომავალი სასარგებლო შრომისათვის საზოგადოებაში, როგორც ეუფლებიან სტუდენტები თავიანთ მომავალ პროფესიას ინსტიტუტში.

ბავშვებს თამაში სწორედ სიძნელის გამო მოსწონთ. ყოველ ცისმარე დღეს, ყოველ წუთს ისინი საქმიანობის სულ უფრო ახალი და ძნელი სახეობისაკენ მიილტვიან. ბავშვები ცდილობენ გააკეთონ ყველაფერი ის, რასაც სხვა ბავშვები და უფროსები აკეთებენ.

ერთი წლის ბავშვის დედა ჩივის, რომ მის შვილს კუბურები კი არ აინტერესებს, არამედ ქვაბებითა და ტაფებით ერთობა. ბავშვი ხედავს, რომ დედამისი ქვაბებით „თამაშობს“ და არა კუბურებით, ამიტომ მასაც ქვაბები უფრო იტაცებს. აი, რატომ არის ყველა ბავშვი პაპიროსით მოზიბლული.

431. უბრალო სათამაშოები ვველაზე კარგი სათამაშოებია. საერთოდ, ბავშვებს უბრალო სათამაშოები უფრო მოსწონთ და დიდი ხნითაც ირთობენ ხოლმე თავს, — იმიტომ კი არა, რომ

ისინა მომთხოვნნი არ არიან, არამედ იმიტომ, რომ მდიდარი წარმოსახვა აქვთ. სათამაშო მატარებლები ორგვარია. ერთი მათგანი სულ ნ.მდვილსა ჰგავს და რელსებზე დარბის. მეორე კი უბრალო ხის ნაჭრებისგანაა გაკეთებული, რომლებიც ადვილად ეხსნება ერთმანეთს. პატარა ბავშვს უძნელდება მოსამართი რკინიგზით თამაში, ვაგონებშიც ვერაფერს ჩააწყობს, სანამ სახურავი არ გატყდება; ასეთი სათამაშო ბავშვს ძალე ბეზრდება. კუბურებით აშენებული მატარებელი კი უფრო საინტერესოა. ერთმანეთთან შეერთებული ორი კუბური — ეს უკვე მისაბმელიანი სატვირთო მანქანაა. თუკი ზემოდან პატარა კუბურებსაც დააწყობთ, სატვირთო მატარებელი გამოვა, რომელსაც ტვირთი დააქვს ერთი ქალაქიდან მეორეში. როდესაც სეულეთი მობეზრდება, ყოველი კუბურა ნავად გადაიქცევა და ამ ფლოტილიას ბარჯა — დიდი კუბურა წაიყვანს. ამ კუბურებით ბავშვს დაუსრულებელივ შეუძლია ითამაშოს.

ხელმოკლე მშობლები წუხან ხოლმე, როცა არა აქვთ საშუალება ბავშვებს ძვირფასი საჩუქრები უყიდონ. მაგრამ, თქვენ წარმოიდგინეთ, ხანდახან ერთი უბრალო მუყაოს კოლოფიც კი საკმარისია. მუყაოს კოლოფი საწოლიც არის, სახლიც, საბარგო მანქანაც, ტანკიც, ციხესიმაგრეც და ავტომობილების სადგომიც. მაგრამ ის არ იფიქროთ, რომ ბავშვებს საერთოდ არ უნდა უყიდოთ კარგი სათამაშო. დრო მოვა, თქვენი ბავშვი სამთელიან ველოსიპედს მთისურებს და თქვენც სიამოვნებით უყიდით, თუკი საშუალება გექნებათ. მაგრამ თავდაპირველად შეიძინეთ უბრალო სათამაშოები, მერე კი თანდათანობით დაუმატეთ უფრო რთული და ძვირადღირებული, როგორც მისი გემოვნების, ისე თქვენი შესაძლებლობის გათვალისწინებით.

გაცილებით ადრე, სანამ ბავშვი სათამაშოებს ხელში აიღებდეს, მას საწოლის თავზე დაკიდებული ფერად-ფერადი სათამაშოების ცქერა უყვარს.

5—6 თვისას უკვე მოსწონს სათამაშოების ხელში დაჭერა, გაჩხაკუნება და პირში ჩადება. განსაკუთრებით კარგია პლასტმასის სათამაშოები (მაგალითად, დიდ რგოლზე ჩამოცმული პატარ-პატარა რგოლები). მათ არც საღებავი სცილდება და არც ცელულოზის სათამაშოსავით შეიძლება მათი გაკეჩრა.

ერთი წლიდან წლინახევრის ასაკამდე ბავშვი გატაცებით

თამაშობს იმით, რომ ერთ სათამაშოს მეორეში დებს და ხელს აკრავს, იატაკზე აჩოჩიალებს. ოთხ თვალზე შემდგარი ხის ბლოკი — უკლებლივ ყველა ბავშვის საყვარელი სათამაშოა, მაგრამ არც თოკგამობმული მუყაოს კოლოფია ნაკლები. ბავშვები ჯერ სწავლობენ ნივთების გაგორებას თავის წინ, მერე კი თოკობმულს მიათრევენ. ბავშვი გაცილებით უკეთ ერთობა ხოლმე ქვაბებითა და სხვა საოჯახო ნივთებით, ვიდრე კუბურებითა და ბლოკებით.

ბავშვების უმრავლესობას უყვარს რბილი სათამაშოები — თოჯინები და ცხოველები, მაგრამ ზოგიერთი მათგანი ამ სათამაშოებს გულგრილად უყურებს.

ორი წლის ასაკისათვის ბავშვს სულ უფრო აინტერესებს დიდებისა და უფროსი ბავშვების მიბაძვა. თავდაპირველად იმას ბაძავს, რასაც დედა და მამა აკეთებს, მაგალითად: იატაკს გვის, ჭურჭელს რეცხავს ან წვერს იპარსავს. ორი წლის შემდეგ მისი წარმოსახვა უფრო შემოქმედებითია. ამ ასაკში ბავშვები თამაშობენ თოჯინებითა და სათამაშო ავეჯით, ავტომანქანებით. ყველაზე მეტად მაინც კუბურები უყვართ. ერთმანეთზე შედგმული კუბურები მრავალსართულიანი სახლია, ერთმანეთის მიყოლებით ჩამწკრივებული კი — მატარებელი; კუბურებით შეიძლება ნავისა და სახლის მოყვანილობის შემოხაზვა და ასე დაუსრულებლივ. ნაირნაირი ზომისა და ფორმის კუბურებისა და ბლოკების მრავალფეროვნება 6-8 წლის ბავშვს ბევრ სათამაშოს ურჩევნია.

432. ნუ დაუშლით ბავშვს საკუთარ ნებაზე თამაშს. ხშირად, პატარებთან თამაშის დროს, უფროსები ძალიან ართულებენ საქმეს. მაგალითად, დედამ თავის გოგონას თოჯინის სხვადასხვა ტანსაცმელი უყიდა და აცმევს, როგორც წესი და რიგი მოითხოვს, გოგონას კი უნდა, რომ ჯერ პალტო ჩააცვას. ანდა ავადმყოფ ბიჭუნას უყიდეს სურათებიანი წიგნი და ფერადი ფანქრები. ეს სურათები ბავშვმა თვითონ უნდა გააფერადოს. ბიჭუნა იღებს ყვითელ ფანქარს და აფერადებს მთელ გვერდს, ყურადღებას არ აქცევს სურათის მოხაზულობას, და არც იმას, რომ ცა და ბალახი ყვითლად შეღება, მშობლებს უძნელდებათ არ შეამჩნიონ ბავშვის შეცდომა: „არა, არა, ასე არა. მოიტა გაჩვენო როგორ უნდა“. ან კიდევ, მამა, რომელსაც თავად არა-

სოდეს ჰქონდა მოსამართი რკინიგზა, საახალწლოდ თავისი სამი წლის ბიჭუნასათვის ყიდულობს ამ სათამაშოს. მამა ვერ ითმენს, ერქარება სათამაშოს მომართვა. გულდაგულ აბამს ერთიმეორეს რელსებს, ამ დროს კი მისმა ბიჭუნამ ხელი სტაცა ერთ ვაგონს და ოთახის კუთხეში ისროლა. „არა, არა, ასე არა, — ამბობს მამა. — რელსებზე უნდა დავაყენოთ ვაგონები“, ბიჭუნა რელსებზე დგამს ვაგონს და ხელს კრავს — ვაგონი ვარდება. „არა, არა, ასე არა, ძრავა უნდა მოვმართოთ და ის წაიყვანს მატარებელს“. მაგრამ საწყალ ბიჭუნას არ ძალუძს მომართოს ძრავა და ვერც ვაგონების შეყენებას ახერხებს რელსებზე. ამ ასაკში ბავშვები არ მიისწრაფიან რეალიზმისაკენ. მამა უხსნის ბავშვს, როგორ მომართოს რკინიგზა, უხსნის და მოთმინება ეკარგება, ბავშვი კი უვვე მტრულადაა განწყობილი ფოლადის ვაგონებისადმი და უხერხულობას გრძნობს იმის გამო, რომ მამის იმედები ვერ გაამართლა. ის მიუბრუნდება სხვა სათამაშოებს, იმით, რომლებიც უფრო მეტ სიამოვნებას გვრის.

ნუ აჩქარებთ ბავშვს. მოვა დრო და ის სწორად გააფერადებს სურათებს, წესიერად ჩააცმევს თოჯინებს და სიამოვნებით ითამაშებს მოსამართი რკინიგზით. ძალას რომ ატანთ, ბავშვი იძულებულია თავა არაკომპეტენტურად იგრძნოს, რასაც მხოლოდ ზიანი მოაქვს; ბავშვს მაშინ მიანიჭებს სიამოვნებას თქვენთან თამაში, როცა დაივიწყებთ, რომ უფროსი ხართ. დაე, თვითონ გაჩვენოთ, როგორ უნდა თამაში. დაეხმარეთ, როცა დახმარებას გთხოვთ, თუ მისი წლოვანებისათვის შეუწყერებელი, ძალზე რთული სათამაშო უყიდეთ, ან მიეცით ნება ისე მოიქცეს, როგორც მას სურს, ან ნუ უჩვენებთ მანამდე, სანამ ბავშვი წამოიზრდება.

433. ნუ აიძულებთ, არამედ ასწავლეთ ბავშვს სიკეთე. როდესაც წლინახვერის, ორი და ორწლინახვერის ბავშვები ერთად თამაშობენ, ყოველგვარი ცერემონიის გარეშე არსამიყვენ ერთმანეთს სათამაშოებს. პატარა ბავშვი არასოდეს არ თმობს თავის საკუთრებას იმიტომ, რომ „კარგი ბავშვია“. ის ან მთელი ძალით ჩაეჭიდება თავის სათამაშოს და გალახავს კიდევ მოცილეს, ან დაბნეული, უბრძოლველად დათმობს. ამდაგვარი ამბები დედას თავზარსა სცემს. თუ თქვენი ორი წლის ბავშვი მუდამ სტაცებს სხვებს სათამაშოს, ეს სრულებით არ ნიშნავს,

რომ ის მოჩხუბარა გაიზრდება. აცალეთ, ჯერ კიდევ ძალიან პატარაა იმისათვის, რომ სხვებს ანგარიში გაუწიოს. დაე, ხანდახან წაართვას კიდევ სხვებს სათამაშო. ძაგრამ თუ სულ მუდამ წართმევაზე უჭირავს თვალი, მაშინ აჯობებს მოზრდილ ბავშვებთან ათამაშოთ, იმათთან, რომლებსაც უკვე შეუძლიათ თავისი უფლებები დაიცვან. თუკი ერთი ბავშვი მუდამ უთმობს მეორეს, სჯობს ცოტა ხნით ისინი დავაშოროთ ერთმანეთს; თუკი თქვენი ბავშვი მეორეს რაიმეს ატყენს ანდა შეატყობთ, რომ ბრახობს, ულაპარაკოდ მოაცილეთ იქაურობას და რითიმე გაართეთ. ნუ შეარცხვენთ ბავშვს, — ამით ის უფრო აგრესიული გახდება, იფიქრებს, რომ ყველამ უღალატა.

თუკი 3 წლის ასაკის მერეც ბავშვი ძალზე აგრესიულია, თუკი ვერ ისწავლა კოლექტივისათვის ანგარიშის გაწევა, მაშინ აუცილებელია ყურადღებით გაერკვეთ მის ცხოვრებაში. ადრეულ ასაკში ბავშვთა ექიმ-ფსიქიატრს შეუძლია ეფექტური დახმარების გაწევა.

თუ თქვენი ორი წლის ბავშვი არა თმობს თავის საკუთრებას, ის თავისი ასაკისათვის ნორმალურად იქცევა. ნუ გეშინიათ, თანდათანობით, როდესაც აღამიანების სიყვარულს ისწავლის, კეთილიც გახდება. თუკი აიძულებთ სხვას მისცეს თავისი უძვირფასესი ურიკა, თქვენი ბავშვი გადაწყვეტს, რომ მთელი ქვეყნიერება მის წინააღმდეგ აღმდგარა. ეს კი უფრო გაამძლიერებს ბავშვში საკუთრების გრძნობას, ნაცვლად იმისა, რომ ეს გრძნობა შეუწელებს. დაახლოებით სამი წლისათვის ბავშვს სხვა ბავშვებთან ურთიერთობა დიდად სიამოვნებს. თქვენ შეგიძლიათ ასეთნაირად დაეხმაროთ: „ჯერ ჯონმა წაიყვანოს ურიკა, მერი კი შიგ იჯდეს, მერე მერიმ წაიყვანოს, ჯონი კი ურიკაში ჩაჯდეს“. მაშინ ბავშვი სიამოვნებით გაუნაწილებს სხვებს თავის სათამაშოებს და გულიც არ დაწყდება. კოლექტივში ადრეული ასაკის ბავშვის აღზრდის პრაქტიკა გვიჩვენებს, რომ ბავშვებს შორის ნორმალური, დადებითი ურთიერთობის დამყარებას სიცოცხლის მეორე წელსაც შეიძლება წარმატება მოჰყვეს, თუკი ბავშვს სისტემატურად მიუჩვენებთ სათამაშოების გაცვლასა და გემრიელი ლუქმის გაყოფას. სიკეთის ჩვევები ბავშვს ნელ-ნელა უნდა ვასწავლოთ, ფრთხილად გამოვძებნოთ მომენტი, უნდა ვისარგებლოთ ბავშვის შედარებით „დამაკ-

მაყოფილებელი“ მდგომარეობით, უნდა ვერიდოთ „დიდ მსხვერპლს“; არ მოეთხოვოთ იმ სათამაშოს ჯათნობა, რომელიც მისთვის განსაკუთრებით ძვირფასია, ანდა ერთადერთი კანფეტის გაცემა, მით უმეტეს, თუ კანფეტს მას იშვიათად აძლევენ.

434. როგორ ღავესმართ პირველ ბავშვს იყოს გულლია. პირველი შვილები, ჩვეულებრივ, ისევე, როგორც მომდევნო ბავშვები, ბედნიერი და უზრუნველყოფილი იზრდებიან, მაგრამ ზოგიერთ მათგანს უჭირს გარშემო სამყაროსთან შეგუება. ერთი დედა მიაშობდა: „მეორე ბავშვის გაზრდა გაცილებით ადვილია, არ ტირის, ყველაფერი მშვენივრად გამოუდის, სიამოვნებით თამაშობს მარტო და არც უცხოს ჩარევა წყინს“. რამდენიმე წლის შემდეგ მეუბნება: „ჩემი მეორე ბავშვი ისეთი გულლიაა, ისეთი მეგობრული, რომ არ შეიძლება არ გიყვარდეს. როდესაც ქუჩაში მივდივართ, ყველანი უღიმიან. პირველ ვაჟს მხოლოდ ზრდილობის გულისთვის აქცევენ ყურადღებას. პირველს გული მოსდის, მას გაცილებით მეტი ყურადღება სჭირდება, ვიდრე მეორეს“.

როგორ ვლინდება განსხვავება? ზოგ ოჯახში პირველ შვილს განსაკუთრებით უვლიან. მშობლები ერთთავად თავს დასტრიალებენ ბავშვს, ატატებუნი დაჰყავთ, მეტს ეთამაშებიან, ვიდრე სჭირდება, და ამით მის ინიციატივას ახშობენ. ბავშვი ვერ ავითარებს თავის საკუთარ ინტერესებს, — ის იშვიათად ალაპარაკდება პირველი, იმიტომ, რომ მშობლები არ აცლიან, თავად ელაპარაკებიან, ხშირად აჩვენებენ ნაცნობ-მეგობრებს. როდესაც მისი ასეთი დემონსტრირება იშვიათია, საზიანოც არ არის, მაგრამ თუ ეს ჩვევად იქცა, ბავშვი მორცხვი გაიზრდება. თუ ბავშვი ავად გახდა, მშობლები დღე და ღამე მის საწოლთან არიან, უფრო მეტს ღელავენ, ვიდრე იდელებენ შემდგომ, გამოცდილებას რომ შეიძენენ. თუ ბავშვი ჭირვეულობს, ახალგაზრდა მშობლები ამას ძალიან სერიოზულად განიცდიან და ერთ ვაი-უშველებელს ასტეხენ ხოლმე.

მუდმივი ყურადღება ორმხრივ აფუჭებს საქმეს. ჯერ ერთი, ის იზრდება და თავისთავს სამყაროს ცენტრად მიიჩნევს: მიუხედავად იმისა, კარგად იქცევა თუ არა, მუდამ ქებას ელის. მეორეც, მას არ ჰქონდა შესაძლებლობა ესწავლა, როგორ გაერ-

თო თავი, ყოფილიყო გულდია და თავაზიანი სხვების მიმართ.

რა თქმა უნდა, ეს არ ნიშნავს, თითქოს პირველ ბავშვს საერთოდ არ უნდა მიაქციოთ ყურადღება. ალერსი და ყურადღება მას აუცილებლად სჭირდება, მაგრამ ხელს ნუ უშლით ითამაშოს დამოუკიდებლად, სანამ თავად არ მოხერხდება. ეცადეთ, რაც შეიძლება ნაკლებად ჩაერიოთ, მიუთითოთ, გაჯავრდეთ, აღელდეთ. მიეცით ბავშვს შესაძლებლობა თავად დაგეგმაპარაკოთ პირველი. როდესაც სტუმრები გყავთ, იმ წუთშივე ნუ გამოიყვანთ ბავშვს საჩვენებლად, ადროვეთ, სანამ სტუმარს მიენიჭება და თვითონვე გაეცნობა. როდესაც ბავშვი თვითონ მოდის თქვენთან, გთხოვთ ეთამაშოთ ან ისე, უბრალოდ, გეფერებათ, თქვენც ალერსიანად და მეგობრულად მოექცეთ, მაგრამ ნუღარ შეაჩერებთ, თუკი რაიმე სხვა გასართობი ნახა.

ხანდახან პირველი ბავშვი გულჩათხრობილი იზრდება იმის გამო, რომ მშობლები მეტი სმეტად სერიოზულად ეკიდებოდნენ თავიანთი მოვალეობას, — მაგრამ იმიტომ კი არა, რომ ისინი უხასიათონი არიან (შეაძლება ძალიან ხალისიანიც იყვნენ), უბრალოდ, მეტი სმეტად „ზრუნავდნენ“ პირველ ბავშვზე.

თქვენ შე უკეთ გამიგებთ, თუ გინახავთ ოდესმე, როგორ ვდება ცხენზე ახალბედა. ის ზის დაძაბული, დაჭიმული, არ იცის როგორ შეუხამოს ტანი ცხენის მოძრაობებს. ხშირ შემთხვევაში ახალბედა გაუმართლებლად მკაცრია, რის გამოც მასაც უჭირს და ცხენსაც. გამოცდილმა მხედარმა კი იცის, როგორ მოადუნოს ტანი და დამშვიდდეს, როგორ დაუთმოს ცხენს, როგორ შეეგუოს. მაგრამ, ამავე დროს, წონასწორობა არ დაკარგოს, რბილად, მაგრამ მტკიცედ ეჭიროს სადავე; ბავშვის აღზრდას ცოტა რამ აქვს საერთო ცხენოსნობასთან, მაგრამ მიდგომა ისეთივე უნდა იყოს.

სხვა ანალოგიური მაგალითის მოყვანაც შეიძლება: ახალგაზრდა ოფიცერი პირველად ხელმძღვანელობს ოცეულს. მას დიდად არა აქვს საკუთარი ძალის რწმენა, და ამიტომ მეტისმეტად მკაცრი და სერიოზულია, ეშინია, ვაითუ ვერ დავიმორჩილო ხალხიო. გამოცდილ მეთაურს არ ეშინია მეგობრულად მოექცეს ხელქვეითებს და გონივრულად განსაჯოს ყოველივე.

თქვენ შემომედავებით: „მაგრამ შე მართლაც მაქვს გამოცდილება“. კარგ დედობისათვის გამოცდილება არცაა საჭირო,

მეგობრული განწყობილება — აი, რა გჭირდებათ უპირველესად. ბავშვი ვერ ჩამოგაგდებთ უნაგირიდან, როგორც ცხენი, და არც ოცუელის ჯარისკაცებივით დაგცინებთ. ნუ გეშინიათ! იყავით ბუნებრივი და ალერსიანი. ზედმეტ დამაბულობას ზედმეტი უზრუნველობა ჯობს.

აბრეხიულობა და სიმორცხე

435. ბავშვი სწავლობს თავისი აგრესიული ინსტიქტების შემოწმებას. დღეღამე ზოლმე, როდესაც თქვენი ორი წლის ბავშვი თმებში წვდება ამხანაგს? ანდა სათამაშო თოფით გემუქრებათ? ზოგ მშობელს მიაჩნია, რომ ეს აგრესიული მოქმედებანი დაუყოვნებლივ უნდა აღმოიფხვრას. რა თქმა უნდა, ცივილიზაცია შეუძლებელი იქნებოდა, ადამიანებს რომ არ შესწევდეთ უნარი კონტროლი გაუწიონ თავიანთ აგრესიულ ინსტიქტებს, მაგრამ ამან თქვენ არ უნდა შეგაწუხოთ. ბავშვი თანდათანობით, თავისი ზრდისა და განვითარების კვალდაკვალ, შესძლებს დაიმორჩილოს ისინი, რა თქმა უნდა, მშობლებთან კეთილგანწყობილი ურთიერთობის დახმარებით.

წარმოიდგინეთ ბავშვის აგრესიული ინსტიქტების თანმიმდევრული ტრანსფორმაცია. ახალდაბადებული, თუ მას შია, მთელ ქვეყნიერებაზეა შემომწყრალი. დედაზე გაჯავრებულ ერთი წლის ბავშვს შეუძლია ხელიც გამოიღოს. წლინახევრის ბავშვი ოდნავ შეანელებს თავის ბრაზს, მაგრამ ფეხების ბაკუნით მაინც იჯერებს გულს. ორი წლის ბავშვი უყოყმანოდ ჩაარტყამს ნიჩაბს თავში იმას, ვინც სათამაშოს წართმევას დაუპირებს. ოთხი წლის ბავშვი ცოტა უფრო ზრდილობიანია, ის სათამაშოს გამტაცებელს ერთ-ორ წუთს მხოლოდ ეკამათება, მაგრამ მთელი ამ ხნის მანძილზე სწავლობს თავისი ფიცხი გრძნობის თამაშად გადაქცევას. სათამაშო თოფს მოვიღერებთ და გეტყვით: „ბახ-ბახ, მე შენ მოგკალი“. არ უნდა გაუჯავრდეთ ამისათვის და არც ასწავლოთ, რომ ასე მოქცევა არ ვარგა. მან უკვე იცის, რომ მახლობელს ტკივილი არ უნდა მიაყენოს, მაგრამ ასეთნაირად შეიძლება გული იჯეროს. (ამით აიხსნება ნაწილობრივ, რატომ უყვართ ბავშვებს ხიფათით სავსე თავგადა-

საელები). უფრო მეტიც, ომობონას მოთამაშე ბავშვი უფრო ადრე შეძლებს კეთილ ადამიანად ქცევას, ვიდრე ის, ვინც გულში იხვევს ძტრულ გრძნობებს და არაფრით არ ავლენს მათ.

6—10 წლას ბავშვების თამაში უფრო ორგანიზებულია. ომობანას ან „ყაჩაღობანას“ როცა თამაშობენ, ჯგუფებად იყოფიან, წესებს ადგენენ. უფროსი ასაკის ბიჭებს უკვე აღარ აკმაყოფილებთ თამაშობანი. მათ ცელის სპორტი, ორგანიზებული შეჯიბრებები, დებატები და სხვ. ამ სახის საქმიანობასაც სჭირდება აგრესიული ინსტინქტები, მაგრამ ისინი მკაცრად ექვემდებარება უამრავ წესსა და პირობითობას. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, თუ ორი წლის ბავშვი თავში არტყამს ვინმეს, ან 4 წლისა სათამაშო თოფს გიმიზნებთ, ან 9 წლისა სიამოვნებით კითხულობს მოთხრობებს ომზე, ისინი გადიან თავიანთ აგრესიული ინსტინქტების განვითარებისა და მოთვინერების აუცილებელ საფეხურებს, რაც ხელს შეუწყობს მათ გახდნენ ღირსეული მოქალაქენი¹.

მე არ მინდა ვთქვა, რომ თქვენ შეგიძლიათ ნება დართოთ ბავშვს ზედმეტად ღრუჯუ იყოს სხვა ბავშვების მიმართ და არ მიაკციოთ ყურადღება, როცა უფროსი ასაკის ბავშვი გატაცებუ-

1. საბჭოთა პედაგოგია პრინციპულად სხვა შეხედულებისაა ბავშვის აგრესიული ინსტინქტების თამაშობად „გადაქცევის“ თაობაზე და თვით აგრესიულობის ინსტინქტის, როგორც კეცვის თანდაყოლილი თვისების ირსებობაზე. ბავშვი თამაშობაში იყენებს სულ სხვადასხვა მოძრაობას მათი განვითარებისდა მიხედვით, არ ესმის მათი ურთიერთკავშირი და მნაშენელობა გარშემო მყოფთათვის. როდესაც ერთი წლის ბავშვი სახეზე წაუთათუნებს დედას, ეს კიდევ არ ნიშნავს სილის გარტყმას. მაგრამ უკვე ამ ასაკშივე, გონიერი დედა ხელს ფრთხილად მოიშორებს და ბავშვს ეტყვის: „არ შეიძლება“-ო. ზოგიერთი არაშორსმჭერტელი მშობელი აღტაცებაში მოჰყავს ბავშვის ასეთ ქცევას, სერიოზულად არ მიიჩნევს მას და ათამამებს კიდევ („მიდი, შეილო, მიდი, აბა კიდევ ერთჯელ“). ასეთი მშობლები ვერც კი შეამჩნევენ, როგორ შეასწავლეს ბავშვს აგრესიულობისა და უხეშობის ერთ-ერთი ტერხი. ყველაფერი ეს კიდევ უფრო გართულდება იმით, თუ სახეში გარტყმა თან ემთხვევა ბავშვის გულმოსულობას ან უკმაყოფილებას. მსგავსი შეაძლება ცთქვას კოლექტურში ბავშვთა ურთიერთდამოკიდებულებაზეც. აუ ერთი წლის ბავშვები თავში უტყაპუნებენ ერთმანეთს, ეს მოძრაობა მოფერებაში, თავზე ხელის გადასმაში უნდა გადი იყვანოთ, — არ უნდა მივცეთ საშუალება, რომ დარტყმაში გადაიხარ-

ლოა უმოწყალო გასართობებითა და მოთხრობებით უფრო მეტად, ვიდრე მისი კბილა სხვა ბიჭები. ზედმეტი აგრესიულობა აუცილებლად უნდა შევაკავოთ. მაგრამ თუ შეკავება შეუძლებელია, საჭიროა მისი სათავეს ძიება (იხ. 547-ე ქვეთავი).

436. უცენზურო სიტყვები. ზოგჯერ 3 წლის, უფრო ხშირად კი 4 წლის ბავშვს აქვს ხოლმე პერიოდი, როცა მას მოსწონს ცუდი სიტყვების განმეორება. ბავშვები სიცილ-კისკისით უმასპინძლდებიან ერთმანეთს უხამსი სიტყვებითა და გამოთქმებით და მიაჩნიათ, რომ ყოველივე ეს ძალიან სასაცილოა და, ამავდროს, გაბედული. თქვენ შეგიძლიათ სთხოვოთ ბავშვს, დაუყოვნებლივ შეწყვიტოს გინება ან კიდევ აცალოთ, ცოტა ხანს შეიქციოს თავი, მერე კი შეაჩეროთ.

გაცილებით უფრო ადრე, სანამ გაიგებდნენ, თუ რას ნიშნავს ეს სიტყვები, ბავშვებმა უკვე იციან, რომ ისინი უხამსი სიტყვებია. მაგრამ ბავშვებისთვის არაფერი ადამიანური უცხო არ არის. ისინი ხშირად იმეორებენ ხოლმე ამ სიტყვებს იმის დასადასტურებლად, რომ უკვე „დიდები“ არიან და არ ეშინიათ იყვნენ „ცუდები“. ჩვეულებრივ, მშობლებს, თავიანთა „უმანკო ბავშვისაგან“ საგინებელ სიტყვებს რომ გაიგონებენ, თავზარი ეცემათ. როგორღა უნდა მოიქცნენ კარგი მშობლები? რა თქმა უნდა, ჯობს გული არ წაგივიდეთ და არ აგრძნობინოთ, რომ გაოგნებული ხართ. ასეთი რეაქცია მორცხვ ბავშვზე ძალიან დიდ შთაბეჭდილებას მოახდენს. ბავშვი დანაღვლიანდება და იმ ბავშვების საზოგადოებას მოერიდება, ვისგანაც ეს უხამსი სიტყვები გაიგონა. მაგრამ უმრავლესობა ბავშვებისა ალტაცებული

დოს. ბავშვის მრავალფეროვან მოძრაობათა მარაგიდან საჭიროა „გამოვარჩიოთ“ ყველაფერი, რაც „შეიძლება“ და განვავითაროთ ისინი სასურველი მიმართულებით. ამრიგად, ქცევის აგრესიული ფორმების საკითხი გადაწყდება არა იმით, რომ ბავშვი „ჩავრს იყრის“, „გამოსაგალს პოულობს“ რაიმე თამაშობაში, არამედ ურთიერთობის დადებითი სოციალური ფორმების განვითარებით. ამგვარად აღზრდილი ბავშვი არ გახდება იძულებული „ჩავრი იყაროს“ იმიტომ, რომ ამ ბავშვში არ ექნება თავად აგრესიულობა. აქ თქმული არ ნიშნავს იმას, თითქოს ჩვენ პრობაგანდას ვუწევთ ბოროტებისადმი წინააღმდეგობის გაუწევლობის სულისკვეთებით ბავშვთა აღზრდას. საკუთარი ღირსების დაცვასა და შეურაცხყოფელისათვის წინააღმდეგობის გაწევას არაფერი აქვს საერთო თანდაყოლილ აგრესიულობასთან.

დარჩება იმით (გუნებაში მაინც), რომ თავზარი დასცა მშობ-
ლებს.

ზოგიერთი კი, მშობლები რომ მოთმინებიდან გამოიყვანოს,
დროდადრო იმეორებს ხოლმე გინებას. სხვები, რომლებსაც და-
ემუქრნენ და შეაშინეს, შინ აღარაფერს ამბობენ, სახლს გარეთ
კი — იცოცხლეთ! როდესაც თქვენ ეუბნებით ბავშვს, რომ გან-
საზღვრული ბგერების წარმოთქმით მას შეუძლია თავზარი
დასცეს გარშემომყოფთ, ეს იგივეა, რაც მისცეთ ხელში დატე-
ნილი თოფი და უთხრა: ოღონდ, გეთაყვა, არ ისროლოთ. მაგრამ,
მეორეს მხრივ, გულხელდაკრეფილი არ უნდა იჯდეთ და არ
უნდა უსმინოთ, როგორ იგინება თქვენი შვილი. შეგიძლიათ
მკაცრად უთხრათ, რომ აღამიანების უმრავლესობას, და მათ
შორის თქვენც, არ მოსწონს ასეთი სიტყვების მოსმენა და მა-
ნაც არ უნდა იხმაროს.

437. ხიმორცხვე და „დედას ბიჭები“. თუ პირველ ბავშვს
ორი წლის ასაკამდე სხვა ბავშვებთან არ უთამაშია, მაშინ ის
ადვილად თმობს თავის სათამაშოებს და მისი წყენინება ყვე-
ლას შეუძლია. შეცბუნებული ან ჩუმდება და „არას“ ამბობს,
ანდა საჩივლელად დედასთან გარბის. უმრავლეს შემთხვევაში
ეს დროებითი მოვლენაა, რაც გამოუცდებლობითაა გამოწვეული.
თუკი ბავშვს ხშირად აქვს ურთიერთობა სხვა ბავშვებთან, ის
გაბრაზებასაც ისწავლის და თავისი უფლებების დაცვასაც. მაგ-
რამ დედა უფრო გონივრულად მოიქცევა, თუ არ შეიცოდებს
ბავშვს, როდესაც ის ტირილით გამორბის მისკენ, არ დაიცავს
ჩხუბის დროს, არ ურჩევს დათმოს თავისი სათამაშო, არამედ
წყნარად, დინჯად აუხსნის, რომ უმჯობესია თვითონ წავიდეს
და სათამაშო თვითონვე მოიტანოს უკან.

მეორე და მესამე ბავშვი უკვე ერთი წლის ასაკიდანაა იძუ-
ლებული თავი დაიცვას.

თუკი რომელიმე ბავშვი ხშირად აწუხებს თქვენს შვილს,
ამით კი მისი მორცხვობა სულ უფრო მატულობს, უმჯობესია
ერთი-ორი თვით სადმე სხვაგან ასეირნოთ ბავშვი. შესაძლოა,
სხვა ბავშვების წრეში სითამამემ უფრო იჩინოს თავი.

თუკი 3—4 წლის ბავშვსაც არ შეუძლია „ხელის შებრუნე-
ბა“ და ნებას აძლევს სხვას მასზე იმბრძანებლოს, მაშინ ურიგო
არ იქნება ბავშვის ფსიქიატრს მიმართოთ: იქნებ ბავშვს რაიმე
აწუხებს.

მამას შეიძლება არ მოეწონოს, რომ მისი ორი წლის ბიჭი ხანდახან თოჯინებით ერთობა. ორი წლის ასაკში ბავშვები ჯერ კიდევ ვერ ანსხვავებენ მამაკაცისა და ქალის საქმიანობას. სამი წლისათვის ისინი უკვე მეტ უპირატესობას ანიჭებენ თავიანთი სქესისათვის დამახასიათებელ ტრადიციულ თამაშობას. 4 წლისათვის ეს უპირატესობა კიდევ უფრო აშკარა ხდება. 3—4 წლის ასაკის ბავშვისათვის სრულიად ბუნებრივია, რომ მან დროგამოშვებით გოგონებთან ითამაშოს, მით უმეტეს, თუ ახლომანლო მისი ტოლი ბიჭუნები არ არიან. მაგრამ თუკი „სახლობანას“ თამაშობენ, ბიჭს ყოველთვის „მამობა“ ან „ვაჟიშვილობა“ სურს.

თუკი 3—4—5 წლის ასაკის ბიჭი გაურბის ბიჭებთან თამაშს, ანდა „დედის“ და „ქალიშვილის“ როლის თამაში ურჩევნია, მაშასადამე, მას ეშინია ბიჭად ყოფნისა და საჭიროა ექიმ-ფსიქიატრის ჩარევა.

ასეთ ბიჭუნებს მამა უფრო მეტად უნდა დაუახლოვდეს, დაუშეგობრდეს, ან არადა, შესაძლებელია, დედა მეტისმეტ მზრუნველობას აჩენს, ერთი ნაბიჯითაც არ იშორებს ხოლმე ბავშვს?!

438. ბავშვი თუ იკბინება. ერთი წლის ბავშვი ხშირად კბენს დედას. ეს ბუნებრივიცაა: მას კბილები ამოსდის, ღრძილები ექავება და ამიტომაც იკბინება. თუკი მას გული მოსდის დედაზე ან დაღლილია, მით უმეტეს მოუნდება ხოლმე კბენა. ზუმრობით ან გაბრაზებით შეიძლება სხვა ბავშვებსაც უკბინოს.

2—2 $\frac{1}{2}$ წლის შემდეგ ყველაფერი იმაზეა დამოკიდებული, ხშირად იკბინება თუ არა ბავშვი, ან საერთოდ როგორ იქცევა. თუკი ბავშვი დაჩაგრულად გრძნობს თავს, მეტწილად ნერვიულობს, და ამავე დროს, უმიზეზოდ კბენს სხვა ბავშვებს, მაშასადამე, რაღაც ვერ არის რიგზე. შესაძლოა, მას ძალზე მკაცრად ექცევიან შინ, წამდაუწუმ სჯიან, ამიტომაც ბავშვი გამუდმებით დაძაბულია, ნერვიულობს. შესაძლოა, ის ძალიან იშვიათად თამაშობს სხვა ბავშვებთან და ჰგონია, რომ ისინი საშიში არიან, ან იქნებ ეჭვიანობს კიდევ ახალდაბადებულზე და თავისი შიში და უკმაყოფილება სხვა ბავშვებზე გადააქვს, თითქოს ისინიც მისი მეტოქეები არიან. თუკი თქვენ თავად არ შეგწევთ უნარი გაარკვიოთ პრობლემის მიზეზი ან მისი გადაწყ-

ველის გზები მონახოთ, მიმართეთ ექიმ-ფსიქიატრს (იხ. 547-ე ქვეთავი).

439. დაამშვიდეთ ბავშვი, თუ რაიმეს იტყენს. როცა ბავშვი რაიმეს იტყენს ან ტირის, მას უნდა რომ ვინმე მოეფეროს, ნუგეში სცეს. რა თქმა უნდა, მშობლებსაც სურთ მისი მოფერება, დამშვიდება. ეს ბუნებრივია და გასაგები.

ზოგჯერ მშობლებს, რომელთაც სურთ ბავშვს უშიშრობა და გამძლეობა გამოუმუშაონ, ეშინიათ, რომ დამშვიდება-მოფერება მას „დედას ბიჭად“ აქცევს, მაგრამ გადაუჭარბებელი, ზომიერი ნუგეში ბავშვს არას ავნებს, არ გადააქცევს მას ვინმეზე დამოკიდებულ არსებად. ექვსი წლის რომ გახდება, მერე თვითონვე შეეცდება თავი შეიკავოს და არ მიაშურებს დედას ბლავილით.

თუ ბავშვი ყოველგვარი წვრილმანის გამო ტირის, მაშასადამე, მას ძალზე ანებივრებდნენ, მეტიხმეტმა მზრუნველობამ კი იგი სხეებზე დამოკიდებული გახადა. შესაძლოა ისიც, რომ დედამისი მხოლოდ მაშინაა ალერსიანი, როდესაც ბავშვი რაიმეს იტყენს, საერთოდ კი ძალზე მკაცრია; ხანდახან მშობლებს პანიკურად ეშინიათ ბავშვის დაშავებისა. შიში ძალაუნებურად, ნაწილობრივ მაინც გადაღას ბავშვზე; მასაც ეშინია რაიმე ავნოს საკუთარ თავს.

ნუ ფრთხილობთ! ეცით ნუგეში ბავშვს დაამშვიდეთ! მაგრამ მომხდარ ამბავს ხაზს ნუ გაუსვამთ და, როგორც კი თავს უკეთესად იგრძნობს, მისი ყურადღება სხვა საგანზე გადაიტანეთ.

მეგობრული ურთიერთობა მამასთან

440. ბიჭისთვის აუცილებელია მამის მეგობრობა და მხარდაჭერა. ბიჭებსა და გოგონებს ერთნაირად ჭირდებათ მამის ყურადღება, მისი სიყვარული. კარგია, როცა ბავშვებს შეუძლიათ დიდხანს იყვნენ მამასთან, იგრძნონ მისი ალერსი და რაიმეში მოეხმარონ კიდეც. საუბედუროდ, სამსახურიდან შინ მობრუნებულ მამას ყველაფერს ურჩევნია წამოწვეს და გაზეთი წაიკითხოს. მაგრამ მას რომ ესმოდეს, რამდენად ძვირფასია

მისი საზოგადოება ბავშვისათვის, როგორმე წიერეოდა დაღ-
ლილობას; თუმცა არც მამამ და არც დედამ თავს ძალა არ უნდა
დაატანონ. უმჯობესია ითამაშონ ბავშვთან თანუთმეტიოდე წუ-
თი, შერე კი უთხრან: „კმარა, ეხლა მე გაზეთს წავეკითხავ“,
ვიდრე მთელი დღე გაატარონ ზოპარკში და თან თავბედი
იწყველონ.

ზანდაზან მამას რაღაც არ უნდა დაუჯდეს, სურს რომ მისი
შვილი ყოველმხრივ იდეალური გაიზარდოს, ეს კი ხელს უშ-
ლის მამასა და შვილს უბრალოდ გაატარონ ერთად დრო. მაგა-
ლითად, მამას სურს შვილი სპორტსმენად აღზარდოს, და აღ-
რეულ ასაკშივე ასწავლის ფეხბურთის თამაშს, მაგრამ ბავშვს
თამაში რაღაც არ გამოსდის. თუ მამა ყოველ წუთს შენიშნავს
აძლევს, ხავედურობს, თუნდაც მეგობრულად, ბავშვი თავი-
სუფლად ვერ გრძნობს თავს და თამაშიც კმაყოფილებას აღარ
ანიჭებს. მამას გარდა, ბავშვს ეჩვენება, რომ ის არაფრის მაქ-
ნისი არ არის და რომ მამაც ამასვე ფიქრობს. თავის დროზე
ბიჭი შეიყვარებს სპორტს. თუკი ის საერთოდ ცოცხალი ბავშ-
ვია და დარწმუნებულია თავის ძალებში, მამის მხარდაჭერა
მისთვის შესწორებებსა და მითითებებზე უფრო მნიშვნელოვან-
ია. ფეხბურთის თამაში ძალიან კარგია მაშინ, როცა თავად
ბიჭი სთავაზობს მამამისს და ორივენი მხოლოდ გართობისთვის
ითამაშებენ.

ბიჭი სულთ მამაკაცი იმიტომ კი არ ხდება მხოლოდ, რომ
მამაკაცადაა გაჩენილი. ის თავს გრძნობს მამაკაცად და იქცევა,
როგორც მამაკაცი, იმის მეოხებით, რომ შეუძლია მიბაძოს და
მაგალითი აიღოს იმ კაცებისა და უფროსი ასაკის ბიჭებისაგან,
რომლებთანაც მეგობრულადაა განწყობილი. მას არ შეუძლია
მიბაძოს ადამიანს, რომელიც არ მოსწონს. თუკი მამა თავის
ბავშვის მიმართ სულ მუდამ გაღიზიანებულია და მოთმინებას
აღვილად კარგავს, ბიჭი უხერხულობას იგრძნობს არა მარტო
მასთან, არამედ სხვა მამაკაცსა და ბიჭებს შორისაც. ასეთი
ბიჭი დედისკენ უფრო გაიწევს და მის მანერებსა და ინტერე-
სებს შეითვისებს.

ამრიგად, თუ მამას სურს მისი ვაჟიშვილი ნამდვილი მამა-
კაცი დადგეს, არ უნდა გაუჯავრდეს, როდესაც ბავშვი ტირის,
არ უნდა შეარცხვინოს, როცა ბავშვი გოგონების ხათამაშობით

ერთობა, არ უნდა აიძულოს მხოლოდ სპორტს გასდიოს. მამა სიამოვნებით უნდა ატარებდეს დროს თავის ვაჟთან, უნდა აგრძნობინოს ხოლმე, რომ მისი „ძმებიჭია“. მამა და ვაჟიშვილი ზოგჯერ ერთად უნდა მიდიოდნენ სასეირნოდ და ექსკურსიებზე. მათ უნდა ჰქონდეთ თავიანთი საერთო საიდუმლოებანი.

441. გოგონასაც ჭირდება მეგობრული ურთიერთობა მამასთან. ბიჭუნას მამა ჭირდება, როგორც ნიმუში მიბაძვისა, მაგრამ ბევრს არ ესმის, რომ გოგონას განვითარება-ჩამოყალიბებაში მამა ასრულებს მეორეგვარ, მაგრამ არანაკლებ მნიშვნელოვან როლს. გოგონა არ ბაძავს მამას, მაგრამ მისი მხარდაჭერა და მეგობრული განწყობილება ბავშვს საკუთარი ძალების რწმენას მატებს. კარგი იქნება, თუ მამა თავის გოგონას ლამაზ კაბას ან თმის ვარცხნილობას შეუქებს, ან კიდევ, აღტაცებას გამოთქვამს, მოიწონებს მის საოჯახო საქმიანობას; როდესაც გოგონა წამოიზრდება, მამამ აუცილებლად უნდა აგრძნობინოს, რომ აფასებს მის აზრს და ზოგჯერ საკუთარ საქმეებზეც კი ჰკითხოს ხოლმე რჩევა, ხოლო როდესაც გოგონა ქალიშვილობაში შევა და მეგობარ ყმაწვილებს გაიჩინს, მამა მათ კარგად უნდა მოექცეს, თუნდაც, ადვილი შესაძლებელია, ისინი თავისი ქალიშვილის შესაფერისად არც კი მიაჩნდეს.

გოგონა მამამისში იმ თვისებებს სწავლობს, რომლებმაც მამამისი ნამდვილ მამაკაცად აქცია. ამით იგი დიდ ცხოვრებაში გამოსასვლელად ემზადება, ეს სამყარო კი სანახევროდ მამაკაცებისაგან შედგება.

გოგონასა და მამის ურთიერთდამოკიდებულება განსაზღვრავს იმას, თუ რა ტიპის ყმაწვილებთან და მამაკაცებთან ექნება ურთიერთობა ქალიშვილობისას, ვის შეიყვარებს და როგორ წარიმართება მისი ცხოვრება გათხოვების შემდეგ.

442. ხმაურიანი თამაშობანი. მამებს საერთოდ უყვართ ხმაურიანი გასართობები და, რა თქმა უნდა, ბავშვებსაც ძალიან მოსწონთ, მაგრამ ბავშვები ადვილად აღიგზნებიან ხოლმე, რასაც ზოგჯერ კომმარული სიზმრები მოჰყვება. მუდამ უნდა გვახსოვდეს, რომ 2-დან 4 წლის ასაკის ბავშვები ადვილად კარგავენ კონტროლს თავიანთ გრძნობებზე, როგორცაა, მაგალითად, სიყვარული, სიძულვილი, შიში. პატარა ბავშვები მაინცდამაინც მკვეთრ ზღვარს ვერ ავლენენ რეალურსა და არა-

რეალურს შორის. თუ მამა დათვივით დაბაჯბაჯებს და ღრია-
ლებს, ბავშვი ამ წუთში მას მართლა დათვად მიიჩნევს, პატა-
რისათვის კი ეს მეტად ძლიერი განცდაა. ამიტომ, რამდენიც
უნდა ითხოვოს ბავშვმა, ასეთი გართობა დიდხანს არ უნდა გაგ-
რძელდეს; ყურადღება უნდა მიექცეს იმასაც, რომ თამაშის
დროს ადგილი არ ჰქონდეს სირბილსა და ჩხუბს. თამაში უნდა
იყოს უბრალო აკრობატიკა, სხეულის ვარჯიში. მაგრამ დაუ-
ყოვნებლივ უნდა შეწყვიტოთ ყოველგვარი გართობა, თუკი შე-
ამჩნევთ, რომ ბავშვი ძალიან აღგზნებულია.

443. მამა არ უნდა დასცინოდეს ბავშვს. ზოგჯერ, თავის
ბიჭუნას რომ გაუჯავრდება, მამა გულისწყრომას დაცინვით გა-
მოხატავს. ბავშვი ამ დროს თავს დამცირებულად გრძნობს. და-
ცინვა — პატარა ბავშვებისათვის მეტად ძლიერმოქმედი საშუა-
ლებაა.

დაძინებამდე

444. დაწოლის პროცედურა სასიამოვნო უნდა იყოს. ზოგი
ბავშვი სიამოვნებით წვება დასაძინებლად, ზოგი კი ურჩობს
და ბუზღუნებს. რატომ?

ძილისწინა სამზადისი სასიამოვნო უნდა იყოს. გახსოვ-
დეთ, რომ დაღლილი ბავშვისათვის ღოგინში ჩაწოლა დიდი
სიამოვნებაა, თუკი თქვენ ამას უსიამოვნო ვალდებულებად არ
გადააქცევთ. მოამზადეთ ბავშვი ძილისათვის მზიარულად, მაგ-
რამ უყოყმანოდ. ისე მოიქეცით, თითქოს თქვენ აზრადაც არ
მოგდით, რომ შეიძლება ბავშვმა დაწოლაზე უარი თქვას. კარ-
გი იქნება, თუ იშვიათად, მაგ., ახალწლის დამეს, ბავშვს ნებას
დართავთ და შედარებით გვიან დააწვენთ. მაგრამ ბევრ ოჯახში
ყოველ საღამოს ერთი ალიაქოთია ამტყდარი დაძინების გამო.
დღისით ბავშვი დააძინეთ მაშინვე, როგორც კი ისადილებს, სა-
ნა? თამაშით გაერთობოდეს. ვახშამი, მამის სამსახურიდან
დაბრუნება, ბანაობა ძილის წინ — საღამოს ეს საათები — ცოტა
არეულობას ქმნის.

სანამ ბავშვი პასუხისმგებლობის გრძნობას არ შეიძენს,
ე. ი. მინიმუმ 3—4 წლამდე, უმჯობესია ხელი მოეკიდოთ და ისე
მივიყვანოთ საწოლამდე; შეძახილები და ყვირილი ზედმეტია.

სულ პატარა ბავშვი ხელში აყვანილი მიიყვანეთ, 3—4 წლისა კი ხელნაკიდებული, თან ელაპარაკეთ იმის შესახებ, რითაც ის ახლახან იყო გართული.

პატარა ბავშვები მალე წყნარდებიან, თუკი დაძინებას წინ განსაზღვრული რიტუალი უძღვის. მაგალითად, დასაძინებლად ჯერ თოჯინას აწვევენ, მერე დათუნიას, მერე კი დედა ბავშვს აწვენს, კოცნის, საბანს შემოუკეცავს, შუქს აქრობს და გადის. ყველაფერი ეს, რაც უნდა გეჩქარებოდეთ, უსათუოდ ნელა, დინჯად გააკეთეთ. (მაგრამ, მეორეს მხრივ, ნუ მისცემთ ბავშვს უფლებას დაძინების დრო გააჭიანუროს). მთელი ეს პროცედურა ძალიან მშვიდობიანი უნდა იყოს. თუ დრო გაქვთ, ბავშვს წაუკითხეთ ან მოუყვიეთ ზღაპარი, მაგრამ ზღაპარი, კომპარული ნუ იქნება. ბევრი ბავშვი თავს მყუდროდ გრძნობს, თუკი საწოლში თოჯინას ან რაიმე სხვა სათამაშოს ჩაიწვენს.

445. ბავშვი თუ სათამაშოს ლოგინში იწვენს. მავნებელია ეს ჩვევა? რა თქმა უნდა არა. თუკი რომელიმე განსაზღვრული სათამაშო ბავშვზე დამამშვიდებლად მოქმედებს და მასთან თავს მარტოდ არა გრძნობს, მაშასადამე, ეს სათამაშო მისთვის სასარგებლო ყოფილა. ადამიანი საზოგადოებრივი არსებია, მისთვის აუცილებელია სხვა ადამიანებთან ურთიერთობა. არაფერია გასაკვირი იმაში, თუ ბავშვი, მით უმეტეს დედისერთა, თავს მარტო იგრძნობს, როცა ოთახში მის მეტი არავინაა. თუკი ძველისძველ თოჯინას ან დათუნიას სიცოცხლე ჩაჰბერა, მით უკეთესი მისთვის. თოჯინა თუ დაისუარა ან დაიფლითა, ნუ აღელდებით. არ გადაადგოთ! გარეცხეთ და გაასუფთავეთ.

ასევე შეიძლება ითქვას სხვა, ნებისმიერ საგანზე, რომელსაც ბავშვი მთელი არსებით შეეთვისება. ეს შეიძლება იყოს ძველი საბანი, საგები ან, უბრალოდ, ჩვარი; რა თქმა უნდა, ზშირად ხდება, რომ ამოჩემებული საგანი სიძველისაგან ნაცარტუტად იქცევა და, ამასთან ერთად, ეს ჩვევაც ქრება. მაგრამ თუკი ბავშვი სიყვარულს სხვა საგანზე გადაიტანს, ნუ აუკრძალავთ. ასაკთან ერთად ეს მოთხოვნილება გაუვლის. ერთადერთი, რითაც შეგიძლიათ პროცესი დააჩქაროთ, ისაა, რომ დროდადრო აუღელვებლად, ალერსიანად შეახსენოთ ზოლმე ბავშვს, რომ უფროსები ასე არ აკეთებენ. და როდესაც დიდი გაიზრდება, მსგავსი რამ არ დასჭირდება.

446. რამდენი უნდა ეძინოს ბავშვს. ორი წლის ასაკს რომ გადაშორდება, ბავშვმა შეიძლება არ დაიძინოს მარტოობით გამოწვეული ნერვული დაძაბულობის გამო, ლოგინში ჩასვლებისა და სიბნელის შიშით, ან რაიმე ძლიერი შთაბეჭდლების ზეგავლენით. ის შეიძლება „აღაგზნოს“ უფროს ძმასთან მეტოქეობამ ან უმცროს დაზე ეჭვიანობას. შეიძლება გაღიზიანებულია და არ ეძინება იმის გამო, რომ ყოველ საღამოს დედასთან ჩხუბი აქვს დაწოლასზე. შეიძლება მოუმზადებელი საშინაო დავალება აწუსებდეს, ან რადიოგადაცემამ ააღელვა. ყველა ამ პრობლემის გადაწყვეტა ამ წიგნის სხვა ქვეთავებშია მოცემული. თუ ბავშვს ცოტა ძინავს, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მას მეტი არც ესაჭიროება. ორი წლის ბავშვისათვის აუცილებელია საშუალოდ 12 საათი ღამისა და 1—2 საათი დღის ძილი. ჩვეულებრივ, 6 წლისათვის დღის ძილის ხანგრძლივობა კლებულობს, ხოლო ღამის ძილის ხანგრძლივობა იგივე რჩება. 6-დან 9 წლამდე ღამის ძილი ერთი საათით მცირდება, ე. ი. ბავშვი დაწვება 8 საათზე, თუ დღის 7 საათზე იღვიძებს 12 წლის ბავშვი შეიძლება 9 საათზე დავაწინით, ე. ი. კიდევ ერთი საათით გვიან. ეს საშუალო ციფრებია. ზოგი ბავშვისათვის აუცილებელია ხანგრძლივი ძილი, ზოგისთვის კი არა.

ბევრ ბავშვს 3—4 წლის ასაკში უკვე აღარ უნდა დღისით ძილი, მაგრამ უმრავლესობისათვის დღის ძილი აუცილებელია 5—6 წლამდე, უკიდურეს შემთხვევაში, თუ ძილი არა, დასვენება მაინც. ამ დროს ბავშვი წყნარად უნდა ერთობოდეს ოთახში, — ყველაფერი დამოკიდებულია ბავშვის ენერგიასა და ტემპერამენტზე.

ქ ა ლ დ ე ბ შ უ ლ ე ბ ა ნ ი

447. ვალდებულებათა შესრულება სიამოვნებას უნდა გვრიდეს. როგორ უნდა ვასწავლოთ ბავშვს ვალდებულების შესრულება? პატარა ბავშვი თავისი ბუნებით, ისეთ საქმეს, როგორიცაა, მაგალითად, ჩაცმა, კბილების წმენდა, იატაკის დაგვა, ოთახების დალაგება და ა. შ., ძალიან საინტერესოდ და „დიდთა“ საქმედ მიჩნევს თუ მშობლები მოახერხებენ თავიანთ შეილ-

თან კარგი ურთიერთობა შეინარჩუნონ წლების მანძილზე, მოზარდი სიამოვნებით შეასრულებს ხოლმე მათ ყოველგვარ დავალებას: მოიტანს შეშას, გაბერტყავს ნოხებს; მას მოსწონს უფროსების მნიშვნელოვან საქმეებში ჩარევა და სურს ასიამოვნოს მამას და დედას. მშობელთა დიდ უმრავლესობას (ამ წიგნის ავტორის ჩათვლით) ხშირად ბავშვები არ უგონებენ. მაგრამ ჩვენ რომ გვახსოვდეს, თუ როგორ უნდათ ბავშვებს რაიმეში დაგვეხმარონ და გამოგვადგინონ, საშინაო საქმეებს არასიამოვნო ვალდებულებად არ გადავაქცევდით და არ დავასაქმებდით ბავშვებს მაშინ, როდესაც ცუდ გუნებაზე ვართ.

ნუ ელოდებით ბავშვისგან, თუნდაც თხუთმეტი წლის ასაკში, რომ მან მუდმივად აგოს პასუხი თავის მოვალეობათა შესრულებაზე. უფროსებიც სომ არიან ზანდახან უპასუხისმგებლონი. ბავშვს შესხენება ჭირდება ხოლმე, მაგრამ შეახსენეთ ძალიან რბულად, დიდი მოთმინებითა და ტაქტით, „თავისთავად ნაგულსხმევი“ ტონით, ისე, თითქოს უფროს ადამიანს ელაპარაკებით. გაღიზიანებული ბურტყუნი ჩაახშობს „რაიმეს კეთების“ ყოველგვარ სურვილს. ძალზე სასარგებლოა ბავშვს ისეთი დავალებანი მისცეთ, რომელთა შესრულებაც მას შეუძლია ოჯახის სხვა წევრებთან ერთად, მაგ., ჭურჭლის გამშრალება ანდა ბოსტნის გამარგვლა. უფროსებთან მუშაობის დროს ბავშვი ყოველნაირად ეცდება თავი გამოიჩინოს.

448. დამოუკიდებელი ჩაცმა. წლინახევრის ბავშვი ცდილობს თვითონვე გაიხადოს ტანსაცმელი. (წინდას რომ იხდის, თავისკენ ეწევა ხოლმე). ორი წლისა უკვე საკმაოდ სწრაფად იხდის ტანზე. ამ ხელოვნებას რომ დაეუფლება, ცდილობს თვითონვე ჩაიცვას კიდეც, მაგრამ ტანსაცმელი ერთმანეთში ერევა. შესაძლოა, მთელი წელიც გამოხდეს, სანამ ტანსაცმლის ყველაზე იოლი ნაწილების ჩაცმას ისწავლიდეს, ხოლო კიდეც ერთი წლის შემდეგ (4—5 წლის ასაკში) უკვე თასმებსა და ღილებს მოერევა.

1 $\frac{1}{2}$ —4 წლამდე ასაკი მშობლების მხრივ დიდ ტაქტს მოითხოვს. თუ არ მისცემთ იმას, რისი ჩაცმაც მან უკვე იცის, ანდა ზედმეტად ჩაერევით — ამით ბავშვს გულს მოაყვანიებთ. თუ იმ ასაკში, როცა ბავშვს სურვილი აქვს ისწავლოს დამოუკიდებლად ჩაცმა, თქვენ ამის შესაძლებლობას არ მისცემთ,

მოგვიანებით ის ამ სურვილსაც დაკარგავს. მაგრამ თუ სრულიად არ მოეხმარებით ჩაცმაში, საშუელს აღარ დააყენებს, ხოლო წარუმატებლობამ შეიძლება ხალისიც დააკარგვინოს და მონღოებაც. თქვენ უნდა ტაქტიანად მოეხმაროთ ბავშვს. დაე, ტანსაცმელი, რასაც მოერევა, თვითონვე გაიხადოს. წინდას თუ სანასეუროდ ჩამოუწევთ, მერე ადვილად გაიხდის. ტანსაცმელი, რომელიც ბავშვმა უნდა ჩაიცვას, ისე დადეთ, რომ ის შიგ არ გაიხლართოს. დააინტერესეთ ბავშვი ჩაცმის პროცედურით: სანამ თქვენ უფრო რთულ საქმეს აკეთებთ, იმას უფრო საიოლო დაავალეთ, თუ ტანსაცმელი აერ-დაერია, თქვენ თვითონ ნუ ჩააცმევთ, ოდნავ მოეხმარეთ. როცა ბავშვი გრძნობს, რომ მის მხარზე ხართ და არ ეწინააღმდეგებით, ის უფრო დამთმობი გახდება, თუმცა დიდი მოთმინება კი გმართებთ.

449. როგორ ვასწავლოთ ბავშვს სათამაშოების მილაგება. პატარა ბავშვს თქვენ უნდა მიუღაგოთ სათამაშოები. მაგრამ შეგიძლიათ, ეს დალაგება საინტერესო თამაშობად აქციოთ: „კუბურები აქეთ დაეაწყით, ბლოკები კი, აი, აქეთ. აქ კი მანქანების სადგომი იყოს, ყველა მანქანა აქ შევა დასაძინებლად“ და ა. შ. 4—5 წლის ასაკისათვის ბავშვს გამოუმუშავდება სათამაშოების მილაგების ჩვევა. უმეტეს შემთხვევაში მას შეხსენება არ უნდა. მაგრამ თუ თქვენი დახმარება დასჭირდა, მშვიდად, უდავიდარაბოდ დაეხმარეთ.

თუ თქვენ სამი წლის ბავშვს ეტყევით: ახლა კი მიაღავე შენი სათამაშოებიო — ეს უსიამოდ ჟღერს, თუნდაც სიამოვნებდეს სათამაშოების მილაგება; სულერთია, ჯერ კიდევ ძალიან პატარაა იმისათვის, რომ ეს დავალება თავიდან ბოლომდე შეასრულოს. უფრო მეტიც, ბავშვი ჯერ კიდევ უჯიათობის ასაკშია.

როცა დედა მხიარულად ეხმარება სათამაშოების მილაგებაში, ამით ის ბავშვს სწორ ჩვევებს უნერგავს ასეთი ხასიათის ვალდებულებებისადმი. გარდა ამისა, ეს გაცილებით ადვილია, ვიდრე უსასრულო დავა და მიეთმოეთი.

450. ზოზინა. გინახავთ თუ არა ოდესმე, როგორ ელაპარაკება დედა ზოზინა ბავშვს: არიგებს, ეჩხუბება, აფრთხილებს. ჯერ არის და დილით ვერაფრით ვერ ააყენებენ ლოგინიდან, მერე ძლივ-ძლივობით დააბანინებენ ხელ-პირს, ჩააცმევენ, ასა-

უზმებენ და ა. შ. ზოზინა ბავშვი არ იბადება. გამუდმებულმა ჩიჩინმა: „ჩქარა, ჩქარა ჭამე წვნიანი“, „რამდენჯერ უნდა გითხრა, წადი, დაიძინე“, — ის ზოზინად აქცია. მშობლები ადვილად ეჩვევიან ჩიჩინს: „ჩქარა, ჩქარა“, ბავშვებში კი თანდათანობით, შეუგნებლად, უჯიათობა ვითარდება. მშობლები ხშირად ამბობენ, რომ ხანდახან იძულებულნი არიან მთელი დღე ეჩიჩინსონ ბავშვს რაიმეს გასაკეთებლად. იკვრება ჯადოსნური წრე. მაგრამ მშობლები არიან დამნაშავენი, უმთავრესად დედა. შესაძლებელია, ის საერთოდ სულსწრაფი ადამიანია, მიჩვეულია ბატონობას (განსაკუთრებით მამაკაცებს). ასეთ დედას, ჩვეულებრივ, არც კი ესმის, როგორ უკარგავს ინიციატივას თავის ვაჟს.

სიცოცხლის პირველ წლებში, როდესაც ბავშვს ჯერ კიდევ არ შეუძლია მთელი პასუხისმგებლობით შეასრულოს თქვენი მითითებანი, ყოველდღიურად უნდა უხელმძღვანელოთ. რომ მოიზრდება, ბავშვი მოისურვებს თვითონვე აგოს პასუხი საკუთარ დღის რეჟიმზე და თქვენც ნულარ შეახსენებთ ხოლმე. მაგრამ თუ რაიმე დაავიწყდება, ზრდალობიანად უკარნახეთ, რომ ესეც ისეთივე სამსახურია, როგორც აქვს უფროსებს, და დაგვიანება არ შეიძლება. შესაძლებელია, კარგი იყოს ერთიორჯერ დაგვიანოთ საბავშვო ბაღში, ანდა სულაც გააცდენინოთ დღე. ბავშვი თავის დედაზე მეტად განიცდის ხოლმე, როდესაც რაიმეს გამოტოვებს, და ეს მისთვის ყველაზე საიმედო სტიმული იქნება.

იქნებ ისეთი შთაბეჭდილება შეგეკმნათ, თითქოს მე მიმაჩნია, რომ ბავშვს არ უნდა ჰქონდეს დისციპლინა. პირიქით, მე მიმაჩნია, რომ ბავშვი მაშინვე უნდა მიუჯდეს მაგიდას, როდესაც სადილი მზადაა, და დილით დაწესებულ დროზე ადგეს. მე მინდა ხაზი გაუსვა იმ გარემოებას, რომ საჭიროა ნება დავრთოთ ბავშვს გამოიჩინოს ინიციატივა, ხოლო როცა ბავშვი აშკარად ივიწყებს თავის მოვალეობას, საჭიროა შევახსენოთ „თავისთავად ნაგულისხმევი“ ტონით. მაგრამ არ არის საჭირო გამუდმებული ჩიჩინი, ხშირა შეგონება, ვინაიდან ბავშვს თვითონაც აქვს სურვილი გააკეთოს ყველაფერი თავის დროზე და რივიანადაც.

451. ხანდახან დართეთ ნება ბავშვს ითამაშოს ტალახში.

პატარა ბავშვს მოსწონს ისეთი გასართობები, რომლებითაც ითხოვნიან. მაგრამ ეს გასართობი მისთვის სასარგებლოა. ბავშვებს ძალიან უყვართ ხოლმე მიწისა და სილის თხრა, წყალში ჭყუმბალაობა, გუბებში ტყაპუნა, ბალახზე კოტრიალი, ტალახის ზედა. ეს საუცხოო გასართობები ამდიდრებს, აკეთილშობილებს ბავშვის სულს, როგორც მუსიკა და სიყვარული ამადლებს და აფიქიზებს დიდ ადამიანს.

თუ ბავშვს მკაცრად უკრძალავენ ტანსაცმლის დასვრას, ოთახების არუვ-დარევას, და თუ ეს აკრძალვები მას გულთან ახლოს მიაქვს, მაშინ ასეთი ბავშვი ავადმყოფური ფსიქიკის ადამიანად გაიზრდება. თუკი ტალახისა და ჭუჭყის შიში ექნება, მაშინ ის მეტისმეტად ფრთხილი იქნება სხვა გარემოებაშიც, რაც ხელს შეუშლის იყოს თავისუფალი, კეთილი, სიცოცხლის მოყვარული ადამიანი, — ისეთი, როგორც ჩაიფიქრა ბუნებამ.

მე ის არ მინდა ვთქვა, რომ თქვენ გულგრილად უყურებდეთ ყოველგვარ ოინბაზობას, რაც თავში მოუვა თქვენს შვილს. მაგრამ თუ გინდათ მისი შეჩერება, ნუ შეაპინებთ და ნუ გამოიწვევთ მის სიძულვილს. უბრალოდ დააინტერესეთ იგი რაიმე უფრო პრაქტიკული საქმიანობით. თუ მას სურს სილისგან „ნამცხვრების“ გაკეთება, მაშინ, როდესაც საგარეოდაა ჩაცმული, ჯერ აიძულეთ ტანსაცმელი გამოიცვალოს, თუ ძველი ფუნჯი იპოვნა და მოინდომა კედლების შეღებვა, მიეცით საღებავის ნაცვლად ვედრო წყალი და თხოვეთ საბაზანო შეღებოს.

452. კარგი მანერები ბუნებრივი გზით გამოიშუშვდება. მთავარი ის კი არ არის, ბავშვს „გამარჯობა“ და „ემადლობა“ შევასწავლოთ, მთავარია ვასწავლოთ ადამიანების სიყვარული. თუ ბავშვი ვერ შესძლებს ადამიანების სიყვარულს, ბევრიც რომ ეცადოთ, პრიმიტიულ მანერებსაც კი ვერ ჩაუნერგავთ. მეორე ნაბიჯი ისაა, რომ უცნობ პირებთან არამცდარამც არ გაამახვილოთ ყურადღება ბავშვზე. ჩვენ გვიყვარს ხოლმე ბავშვის გამოჩენა (განსაკუთრებით პირველი ბავშვისა) და მის ღირსებათა დემონსტრირება უცხო ადამიანებთან. მაგრამ ორი წლის ბატარას ეს ამბავი აწუხებს; თანდათანობით ის მექანიკურად გრძნობს უხერხულობას, როგორც კი დედა ვინმეს მიესალმება ქუჩაში, იმიტომ, რომ იცის, მოკითხვის შემდეგ აუცილებლად მის გარშემო დაიწყება ლაპარაკი. პირველ სამ-ოთხ წელიწად-

ში ბავშვს ჭირდება დრო, უცნობ ადამიანს რომ შეეჩვიოს. ამიტომ, როცა ვინმეს შეხედებით ქუჩაში, ეცადეთ ბავშვზე არ ილაპარაკოთ. სამი-ოთხი წლის ბავშვი რამდენიმე წუთს ავადღიერებს უცნობს, შემდეგ კი შეუძლია უცებ შეაწყვეტინოს სიტყვა ასეთი წინადადებით: „იცით, დღეს ტუალეტიდან გადმოსეთქილმა წყალმა მთელი ბინა გაავსო“. მართალია, ეს არ არის უზადო ქცევა, მაგრამ ეს ნამდვილი ქცევაა იმიტომ, რომ ბავშვი გრძნობს მოთხოვნილებას გაუზიაროს სხვას ეს თავისი განცდა; თუ სხვა ადამიანებთან კეთილგანწყობილების ეს სულისკვეთება არ ჩაქრა, ბავშვი მაღე ისწავლის საკუთარი მეგობრული დამოკიდებულება საყოველთაოდ მიღებული ფორმით გამოხატოს.

მესამე და, შესაძლებელია, უმთავრესი პირობა — ეს არის მოსიყვარულე ოჯახი, რომლის წევრები ერთმანეთთან ყურადღებიანი არიან. მაშინ ბავშვი სიკეთეს ღრუბელივით იწოვს. ის ამბობს, „გმადლობთ“, იმიტომ, რომ ასე ლაპარაკობენ ოჯახის დანარჩენი წევრები და ამბობენ მთელი, სულითა და გულით. მას მოსწონს ქუდის მოხდით მიესალმოს მანდილოსანს იმიტომ, რომ ასე აკეთებს მამამისი, ბავშვი კი ოცნებობს მამას დაეხმავოს.

რა თქმა უნდა, ბავშვს უნდა ვასწავლოთ იყოს ზრდილობიანი, ყურადღებიანი, დამთმობი, მაგრამ ყოველივე ეს მეგობრულად უნდა გავაკეთოთ. ბავშვი, რომელიც შედარებით კარგად იქცევა, ირგვლივ მყოფთ მოეწონება; მაგრამ არავის უყვარს უხეში, უყურადღებო, უზრდელი ბავშვები. მშობლების მოვალეობაა აღზარდონ ბავშვი ისე, რომ იგი ყველას უყვარდეს. როდესაც ადამიანს კარგად ექცევიან, ის ცდილობს თვითონაც უკეთ მოეპყროს სხვებს.

როდესაც არ მოეწონთ ბავშვის საქციელი, სხვების თანდასწრებით შენაშენას ნუ მისცემთ,—იცოდეთ, მას ძალიან შერცხვება.

დ ი ს ც ი პ ლ ი ნ ა

453. ტიპური დებუნეულობანი დისციპლინის თაობაზე. უკანასკნელ ხანებში ძალიან დიდი ყურადღება ეთმობოდა ბავშვთა ფსიქოლოგიას. ჩვენ, მშობლები, მოუთმენლად ველოდით სა-

ბავშვო ფსიქიატრთა, ფსიქოლოგთა, პედიატრთა და აღმზრ-
დელთა უახლესი გამოკვლევების შედეგებს. გავიგეთ, რომ ამ
ქვეყნად ყველაზე მეტად ბავშვებს ერთგული მშობლების სიყ-
ვარული სჭირდებათ; რომ ბავშვები მთელი არსებით ცდილო-
ბენ უფროსებს მიბაძონ და პასუხისმგებლობის გრძნობა ის-
წავლონ; რომ მცირეწლოვან ბოროტმოქმედს ტანჯავდა არა
სასჯელის ზომა, არამედ სიყვარულის ნაკლებობა; რომ ბავშ-
ვები ცოდნას ელტვიან, თუკი სწავლების პროგრამა ესადა-
გება მათ ასაკს და მასწავლებლებიც შესაფერისი ჰყავთ; რომ
ძმები და დები ერთმანეთზე ეჭვიანობენ მშობლების გამო და
რომ ბავშვებს ხანდახან გული მოსდით მშობლებზე, — მაგრამ
ეს გრძნობები სავსებით ბუნებრივია და ბავშვი ამის გამო არ
უნდა შევარცხვინოთ; რომ ბავშვის დაინტერესება სიცოცხლის
წარმოშობით და სხვადასხვა სქესობრივი საკითხით სავსებით
ბუნებრივი მოვლენაა; რომ აგრესიულ. ინსტინქტთა და სქესობ-
რივი საკითხების ინტერესის ზედმეტად მკაცრი ჩახშობა ნეუ-
როსს იწვევს; რომ შეუგნებელი აზრები ისევე ძლიერია, რო-
გორც შეგნებული; რომ თითოეული ბავშვი — პიროვნებაა, რო-
მელსაც პატივი უნდა ვცეთ. დღეს ყოველივე ეს აღარავის
აღარ უკვირს. მაგრამ როდესაც ასეთი აზრები პირველად გამო-
ითქვა, მრავალი ადამიანის გონებაში რევოლუცია მოახდინა.
ამ აზრთა უმეტესი ნაწილი ეწინააღმდეგებოდა ფართოდ გავრ-
ცელებულ შეხედულებებს. სრულიადაც არ არის გასაკვირი, რომ
მშობელთა უმრავლესობა ასეთმა თეორიებმა სავსებით დააბნია.
ყველაზე ნაკლებ დაიბნენ საკუთარ თავში დარწმუნებული
მშობლები, ისინი, რომელთაც ბედნიერი ბავშვობა ჰქონდათ.
ისინი ეთანხმებოდნენ ახალ თეორიებს, მაგრამ როგორც კი
საქმე მიდიოდა ბავშვების პრაქტიკულ აღზრდამდე, თითქმის
ისევე ზრდიდნენ ბავშვებს, როგორც თვითონვე აღიზარდნენ,
და ეს პრინციპი ისევე იყო გამართლებული მათი ბავშვების
მიმართ, როგორც თავის დროზე მათ მიმართ. სწორედ ეს არის
ბავშვის მოვლა-აღზრდის შესწავლის ყველაზე ბუნებრივი გზა.

აღზრდის ახალმა თეორიებმა ყველაზე მეტი დავიდარაბა
იმ მშობლებს მოუტანა, რომლებიც უკმაყოფილონი იყვნენ სა-
კუთარი აღზრდით. მათ კარგად ახსოვდათ, რომ ძალიან ზში-
რად მშობლებთან დაძაბული ურთიერთობა იჩენდა თავს, რასაც

ისინი მტკივნეულად განიცდიდნენ, მშობლების წინაშე თავს დამნაშავედ გრძნობდნენ, ახლა კი აღარ უნდოდათ, რომ შვილებს ასეთივე გრძნობა გასჩენოდათ მათ მიმართ. ამიტომაც უწყაყმანოდ, უსიტყვოდ მიიღეს აღზრდის ახალი თეორიები. მაგრამ ასეთ მშობლებს ხშირად არასწორად ესმოდათ ეს თეორიები, მაგალითად, მიიჩნევდნენ, რომ ბავშვი არ უნდა იყოს მორჩილებასში, არ უნდა შეუშალო ხელი შინა აგრესიული ინტერესებს გამოვლინებას; თუ წამოიჭრება აღზრდის რაიმე პრობლემა, დამნაშავენი მშობლები არიან; თუ ბავშვი ცუდად იქცევა, მშობლები არ უნდა გაუჯავრდნენ და არ უნდა დატყუდონ, არამედ კიდევ მეტი სიყვარული უნდა აგრძნობინონ. ეს არასწორი შეხედულებანი რეალურ პირობებში მიუღებელია. ამ პრინციპებზე აღზრდილი ბავშვი სულ უფრო და უფრო მომთხოვნი და ჭირვეული ხდება. ამას გარდა, ბავშვი თავს დამნაშავედ იგრძნობს, რადგანაც ესმის, რომ მისი უსაქციელობა შორს მიდის. მშობლები არაადაამინურ ძალებს ხარჯავენ, როდესაც ბავშვი ცუდად ირჯება, მშობლები ყოველნაირად ითმენენ, მაგრამ ბოლოს და ბოლოს უთუოდ იფეთქებენ, მერე კი თავს დამნაშავედ გრძნობენ და ცუდ გუნებაზე დგებიან. ეს კი, თავის მხრივ, ხელახლა იწვევს ბავშვის უზნეობას (იხ. 454-ე ქვეთავი).

ზოგიერთი ძალიან მშვიდობიანი ადამიანი ნებას აძლევს ბავშვს არასასიამოვნოდ მოექცეს არა მარტო მას, არამედ უცხო პირებსაც; ის თითქოს ვერც კი ამჩნევს, რომ ბავშვი უწესობას ჩადის. ამგვარი სიტუაციებს ყურადღებიანმა შესწავლამ დაგვანახა, რომ მშობლებს ბავშვობაში აიძულებდნენ ყოფილიყვნენ მეტისმეტად ზრდილობიანი, ახშობდნენ სიბრაზისა და უსიამოვნების ყოველგვარ ბუნებრივ გრძნობას. და ახლა ასეთი მშობლები გულის სიღრმეში თავისებურ კმაყოფილებას გრძნობენ, როდესაც ნებას აძლევენ ბავშვს ისე მოიქცეს, როგორც მოეგუნება (რასაც მათ ბავშვობაში ყოველთვის უკრძალავდნენ), თანაც თავი ისე უჭირავთ, თითქოს აღზრდის უახლეს თეორიებს მისდევენ.

454. დანაშაულის გრძნობას, რასაც მშობლები განიცდიან, აღზრდის პრობლემებთან მიყვავართ. ცხოვრებაში ხშირად იხეი ასეთი სიტუაცია, რომელიც აიძულებს მშობელს თავი დამნაშავედ იგრძნოს თავისი რომელიმე შეილის მიმართ; ზოგიერთ

მათგანზე საუბარი გვექონდა მე-13 და მე-14 ქვეთაეებში, მაგრამ არსებობს სხვა ცხადზე უცხადესი მიზეზებიც. მაგალითად: დედას სამსახურის დაწყება სურს, მაგრამ დარწმუნებული არ არის, რომ ბავშვს სათანადო მოვლა ექნება; ბავშვი ფიზიკურად ან გონებრივად მოისუსტებს; აყვანილი ბავშვის მშობლებს მიანიძით, რომ მათგან არააღამიანურ ძალებს მოითხოვენ, რათა გაამართლონ დაკისრებული მისია; მშობლები, რომლებაც მუდმივი უკმაყოფილების გარემოში იზრდებოდნენ, მუდმივად გრძნობდნენ თავს დამნაშავედ; მშობლები — პროფესიით ფსიქოლოგები, ფიქრობენ, რომ ვალდებულნი არიან იყვნენ უზადონო, რადგანაც კარგად იციან, რას უნდა აუარონ გვერდი.

როგორც უნდა იყოს დანაშაულის გრძნობის გამოწვევი მიზეზი, მშობლებს უფრო უჭირთ ბავშვის აღზრდა. მშობლები ძალიან ცოტას მოითხოვენ ბავშვისაგან და ძალიან ბევრს სთხოვენ საკუთარ თავს (მხედველობაში გვყავს დედა, რადგან ძირითადად ისაა შვილის აღმზრდელი, მაგრამ ზოგჯერ ზემოთქმული მამასაც ეხება). ხშირად დედა ცდილობს შეინარჩუნოს მოთმინება და დიდსულოვნება, რაც უკვე დიდი ხანაა აღარ ყოფნის, ბავშვი კი სულ უფრო და უფრო ცუდად იქცევა და საჭიროა მკაცრი ზემოქმედება, ანდა დედა ორჭოფობს მაშინ, როდესაც სიმტკიცეა საჭირო.

როგორც უფროს ადამიანს, ბავშვსაც შესანიშნავად ესმის, როდის იქცევა ცუდად, უხეშობს ან ჭირვეულობს, მაშინაც კი, როდესაც დედა ცდილობს არ შეამჩნიოს მისი საქციელი. გულს სიღრმეში ის თავს დამნაშავედ გრძნობს, უნდა რომ შეაჩერონ, მაგრამ თუ ბავშვს არავინ არ გააჩერებს, ის სულ უფრო და უფრო უწყსოდ მოიქცევა, თითქოს სურს გამოცადოს, სანამდე მივა მისი თავზეხელაღებულობა. ბოლოს და ბოლოს დედას მოთმინება ეკარგება, ის ან გალახავს ბავშვს, ან დასჯის. მშვიდობა აღდგენილია, მაგრამ სწინდისიერი მშობლების ყველაზე დიდი უბედურება ისაა, რომ მათ რცხვენიათ თავიანთი გულისწყრომისა, ამიტომ იმის მაგიერ, რომ დაივიწყოს ინცინდენტი, დედა ცდილობს დანაშაული გამოისყიდოს ან ნებას აძლევს ბავშვს სასჯელის სამაგიერო გადაუხადოს, მაგალითად: დასჯის დროს ბავშვის უხეშობას ითმენს. ან სასჯელს ადრე ხსნის, ან კიდევ ცდილობს თვალეზი დახუჭოს ბავშვის ახალ

უსაქციელობაზე. ზოგი დედა თვითონვე იწვევს ბავშვის გაუგონრობას (რა თქმა უნდა, შეუგნებლად), თუმცა ბავშვს არც უცდია სასჯელზე სამაგიეროს გადახდა.

თუ მშობლები შეძლებენ დისციპლინის დამყარებას და სწორ გზას არ გადაუხევევენ, ისინი კმაყოფილებით აღმოაჩენენ, რომ ბავშვი არამც თუ კარგად მოიქცევა, არამედ უფრო ბედნიერიც გახდება. მაშინ მშობლები შეძლებენ უფრო მეტად შეიყვარონ ბავშვი, და იზიც, თავის მხრივ, სიხარულით გამოეპასუება მშობლების სიყვარულს.

455. შესაძლებელია სიმტკიცისა და გულითადობის შეთვისება. ბავშვმა აუცილებლად უნდა იცოდეს, რომ მშობლებსაც აქვთ თავიანთი უფლებები, რომ, სათუთი და აღერსიანი მოპყრობის მიუხედავად, მათაც შეუძლიათ სიმტკიცის გამოჩენა, და უგუნურად ქცევისა და უხეშობის ნებას არ მისცემენ. ბავშვს ასეთი მშობლები უფრო მეტად უყვარდება. ეს აჩვევს ბავშვს სხვა ადამიანებთან შეგუებას. განებივრებული ბავშვი საკუთარ ოჯახშიც კი ვერ გრძნობს თავს ბედნიერად. მაგრამ როდესაც პირველად აღმოჩნდება სხვა ადამიანების კოლექტივში, თუნდაც 2, 4 ან 6 წლის ასაკისა, დიდი გულგატეხილობა მოეღის. მიხვდება, რომ არავინ გაეგება ფეხქვეშ. უფრო მეტიც, ეგონისტობის გამო, არავის ეყვარება ასეთი ბავშვი. ან მთელი სიცოცხლის მანძილზე არავის ეყვარება ის, ან კიდევ, რა მძიმეც არ უნდა იყოს, დათმობა და გულისხმიერება უნდა ისწავლოს.

სიანდისიერი მშობლები ხშირად აძლევენ ნებას ბავშვს ისარგებლოს მათი სისუსტით მანამ, სანამ მოთმინება არ დაეკარებათ და არ იფეთქებენ. მაგრამ ეს ეტაპები შეიძლებოდა სულაც არ ყოფილიყო. მშობლები, რომლებიც საკუთარ თავს პატივს სცემენ, ბავშვს თავიანთი უფლებების შელახვის ნებას არ დართავენ და, სანამ გული მოუკიდოდეთ, მანამდე შეაჩერებენ. მაგალითად, ბავშვი ძალას გატანს, თამაშს გთხოვთ მაშინ, როცა თქვენ დაღლილი ხართ. ნუ შეგეშინდებათ, უთხარით მხიარულად, მაგრამ მტკიცედ: „ახლა მე წიგნს წავიკითხავ, შენ კი შენსას მოკიდე ხელი“. მორჩა და გათავდა!

თუ ბავშვი ჯიუტობს და თავის ამხანაგს, რომელსაც შინ მიეჩქარება, სათამაშოს არ უბრუნებს, ჯერ შეეცადეთ როგორმე ყურადღება სხვა საგანზე გადაიტანოს, ზოლო თუ ეს ვერ

მოახერხეთ, ნუ გგონიათ, რომ არა გაქვთ უფლება მოთმინება დაკარგოთ: თუნდაც აბღაველდეს და ხელიდას დასხლტომას ლა-
მობდეს, მაინც მოაშორეთ იქაურობას.

456. ბავშვის სიბრაზე ბუნებრივი მოვლენაა და საჭიროა
ძას ეს ავჯანსაღო. თუ ბავშვი უხეშად ეპასუხება მშობლებს
(იქნებ რაიმე დაუშალოთ ან ეჭვიანობს თავის ძმებსა და დებ-
ზე), საჭიროა დაუყოვნებლივ შეეახროთ და ზრდილობიანი
მასუხი მოეთხოვოთ. ამავე დროს, მშობლებმა უნდა უახრან
ბავშვს, რომ იციან, მასაც შეუძლია ხანდახან გული მოუკიდეს
მშობლებზე. ყოველივე ეს შეიძლება წინააღმდეგობრივად მო-
ჟიქვენოთ. ეს თითქოს სასჯელის გაუქმების წინადადებას იძ-
ლევა. ბავშვებთან აღმზრდელობითმა მუშაობამ გვჩვენა, რომ
თხინი თავს უფრო დაჯერებულად და უფრო ბედნიერად გრძნო-
ბენ, უფრო უკეთ იქცევიან, როცა მშობლები გონაწრულად
აღვივებენ თვალყურს მათ საქციელს. ამავე დროს, შეგიძლიათ
დააძლევინოთ ბავშვს თავისი სიბრაზე, თუ აგრძნობანებთ, რომ
იცით რაზედაც არის გულმოსული და თქვენ მას არ დასჯათ.

457. მამა მონაწილეობას უნდა ღებულობდეს ბავშვის აღ-
ზრდაში. მამა, რომელიც უკმაყოფილოა იმით, რომ მკაცრად
ზრდიდნენ ბავშვობაში, ამბობს: „არ მინდა, ბიჭს რაიმე ეწყვი-
ნოს ჩემგან, როგორც მე მწყინდა ხოლმე მამაჩემისგან“. ამი-
ტომ ასეთი მამა თავს არიდებს ბავშვის აღზრდას, დისციპლი-
ნის ყველა საკითხს დედას უტოვებს გასარკვევად. თუ ბავშვმა
რითაიმე გააბრაზა, მამა ცდილობს თავი შეიკავოს და დაყაროს
გულმოსულობა, და არავითარ რეაგირებას არ ახდენს ბავშვის
ცუდ საქციელზე. ასეთი კეთილმოსურნეობა (არსებითად მხო-
ლოდ მოწვევებითი) სრულიად ზედმეტია. ბავშვი გრძნობს
მშობლების უკმაყოფილებას, იცის, რომ ქცევის ნორმებს არდ-
ვევს, და უცდის, როდის მისცემენ შენიშვნას. როდესაც მშობ-
ლები ცდილობენ დაფარონ თავიანთი უკმაყოფილება და გულ-
მოსულობა, ბავშვი თავს უხერხულად გრძნობს. ის ფიქრობს,
რომ ძალით შეკავებული სიბრაზე სადღაც გროვდება (რაც ახ-
ლოა ჭეშმარიტებასთან) და თავზარს სცემს იმის წარმოდგე-
ნაც კი, თუ რა მოხდება, როდესაც მშობლები აფეთქდებიან.
პრაქტიკამ გვჩვენა, რომ, თუ მამა თავის ვაჟს ყოველგვარ და-
ნაშაულს პატიობს და მის აღზრდაში არ ერევა, ბიჭს იმ ბავშ-

ვსე მეტად ეშინია მამისა, ვისი მშობელიც უყოყმანოდ გმობს ბავშვის ცუდ საქციელს და არ ეშინა თავისი სამართლიანი გაბრაზება გამომამყდენოს. ამ უკანასკნელ შემთხვევაში ბავშვი პასუხს აგებს თავის უღირს საქციელზე. ეს, რა თქმა უნდა, სასიამოვნო არ არის, მაგრამ არც ტრაგიკულია, ამიტომაც, ნორმალური ურთიერთობა მალე აღდგება. ამრიგად, ბიჭს ჭირდება ძამა, რომელსაც შეუძლია ახლობელი ადამიანი იყოს და ამავე დროს, უწინარეს ყოვლისა, მამად დარჩეს.

458. არ კითხოთ ბავშვს, მას რა სურს, გააკეთეთ უბრალოდ ის, რაც აუცილებელია. მშობლები ადვილად ეჩვევიან ასეთ შეკითხვებს: „ისადილებ ახლა?“, „ჩავიცვით ტანსაცმელი?“, „გინდა ფისი-ფისი?“ სამწუხაროდ, ბავშვის ბუნებრივი პასუხი, განსაკუთრებით 1 წლიდან 3 წლამდე, ასეთია: „არა“. მაშინ საწყალ ღედას ისღა დარჩენია, ესვეწოს და ემუდაროს ბავშვს. დავას ბოლო არ უჩანს. უკეთესი იქნება, თუ არჩევანს არ შესთავაზებთ. როდესაც სადილის დრო მოვა, მოკიდეთ ხელი ან ხელში აიყვანეთ და ისე, რომ ლაპარაკი არ შეწყვიტოთ, მიიყვანეთ მაგიდასთან. თუ გგონიათ, რომ ქოთანზე დაჯდომის დროა, მიიტანეთ ქოთანი, გახადეთ ბავშვს, ოღონდ ნუ ეტყვიან, რისთვის სდით.

როცა გსურთ ბავშვი რაიმე თამაშს მოწყვიტოთ, შეეცადეთ ეს ტაქტიკიანად გააკეთოთ. თუ ვახშმობის დროს თქვენი 15 თვის ბავშვი კუბურებით ერთობა, შეგიძლიათ ამ კუბურებიანად მიიყვანოთ მაგიდასთან და მხოლოდ მაშინ გამოართვათ, როდესაც კოვზს მისცემთ ხელში; თუ თქვენ ორი წლის ბიჭუნა სათამაშო პაღლითაა გართული და ძილის დრომ უწია, უთხარით, რომ ძაღლი ლოგინში ჩაიწვინოს. როდესაც თქვენი სამი წლის ბავშვი თოკგამობმულ მანქანას მოაჩოჩიალებს, მაშინ, როცა ბანაობის დროა, უთხარით, რომ აბაზანაში მანქანით ჯობს წასვლა. როდესაც თქვენ ბავშვის საქმიანობით დაინტერესდებით, ის უფრო დამთმობი გახდება.

რაც უფრო მოზრდილია ბავშვი, რაც უფრო მეტად ყურადღებიანია, მით უფრო ძნელია მოსწყვიტოთ იგი თამაშს. უმჯობესია წინასწარ გააფრთხლოთ. თუ თქვენმა ოთხი წლის ბავშვმა ბლოკებით გემი ააშენა, შეგიძლიათ უთხრათ: „ახლა ქვიშეხები დააყენე მანდ, ვნახო როგორ გაისვრის, სანამ დასა-

ბანუღლა წახვალ“. ეს უკეთესია, ვიდრე თავს დააცხრეთ მოუ-
ღუნებლად და თამაში საინტერესო მომენტში შეაწყვეტინოთ.
აუ უკმაყოფილო ტონით გააფრთხილებთ, უსათუოდ წინააღმ-
დეგობას წააწყდებით, თითქოს თქვენ მის თამაშობაში ოთახის
არეგ-დარევის მეტს არაფერს ხედაუდეთ. ყველაფერი ეს, რა
თქმა უნდა, დიდ მოთმინებას მოითხოვს.

459. თავი არიდეთ ხანგრძლივ ახსნა-განმარტებებს. ერთ-
ერთი ჩემი ნაცნობი ქალი რაიმეს რომ უკრძალავს ბავშვს, დაწ-
ვრალეობით უბხნის ხოლმე მიზეზს. „ჯეკ, ხელს ნუ ჰკიდებ ექი-
მის ლამპას, გატეხავ და ექიმი ველარაფერს დანისაავს“. ჯეკი
შეწუხებულად შესცქერის ლამპას და ბურტყუნებს: „ექიმი ვერ
ხედავს“. ერთი წუთის შემდეგ ბავშვი ცდილობს შექოსასვლე-
ლი კარის გაღებას, — დედა აფრთხილებს: „ნუ გადიხარ ქუ-
ჩაში, ჯეკ, შეიძლება დაიკარგო და ველარც გიპოვნო“. საწყალი
ჯეკი ფიქრობს ამ ახალ ხიფათზე და ბურტყუნებს: „დედა ეე-
ლარ მაპოვნის“. ნუ ელაპარაკებით ბავშვს ამდენ შესაძლო უბე-
ღურებაზე, ვინმელო ამ საუბრებმა ნადელიანი წარმოსახვები
განუეითაროს. ორი წლის ბავშვმა არ უნდა იღელვოს თავის
ქცევის შედეგებზე. თავისი მოქმედების შედეგებს რომ დანა-
სავს, თავადვე მიხვდება, რა შეიძლება ან რა არ შეიძლება. მე
იმას კ არ ვამბობ, თითქოს ბავშვი არასოდეს არ უნდა გავაფრ-
თხილოთ სიტყვიერად, მაგრამ აუცილებლად უნდა გავითვა-
ლისწინოთ მისი აზროვნების დონე. მახსოვს ერთი წესრიგზე
უზომოდ შეყვარებული დედა, რომელიც, მოაწევდა თუ არა
ბავშვის სეირნობის დრო, იმის მაგიერად, უცბად ამდგარიყო
და ბავშვისათვის ტანზე ჩაეცვა, ასეთ საუბარს გაუბამდა ხოლ-
მე შეილს: „ჩაიცვამ პალტოს“ ბავშვი პასუხობდა „არა“. „რა-
ტომ, განა არ გინდა სასეირნოდ წამოსვლა? სუფთა ჰაერზე
გავლა?“ ბავშვი მიჩვეულია დაწერილებით ახსნა-განმარტებებს
და დედას აქეთკენ უბიძგებს. ის კითხულობს: „რატომ?“ მაგრამ
იმითომ კი არ კითხულობს, რომ ნამდვილად აინტერესებს.
„სუფთა ჰაერი ჯანმრთელს და ღონიერს გაგზრდის, აღარ
იავადმყოფებ ხოლმე“. ბავშვი ისევ კითხულობს: „რატომ?“ და
ასე შემდეგ და ასე შემდეგ, მთელი დღის მანძილზე. უმიზნო
დავა და ახსნა-განმარტებები სულაც არ უწყობს ხელს თვინიე-
რა ბავშვის გაზრდას, და, რაც მთავარია, არც დედის პატივისცე-

მას უნერგავს პატარას. ბავშვი მშვიდად არის მაშინ, როდესაც დედა დარწმუნებულია თავის თავში და ავტომატურად, ამავე დროს კი მეგობრულად ხელმძღვანელობს მის ყოველდღიურ საქმიანობას.

არ შეიძლება სიტყვებით პატარა ბავშვის დარწმუნება ან წინასწარ გაფრთხილება. როცა რაიმე აკრძალულის გაკეთება უნდა, მოაშორეთ იქაურობას და რითიმე გაართეთ. უფრო მოზრდილ ბავშვს, თუ ის ქცევის წესებს ივიწყებს, უნდა ეუთხრათ, „არ შეიძლება“ და მისი ყურადღებაც სხვა რაიმეზე გადავიტანოთ. თუ ბავშვი განმარტებას ვთხოვთ, მოკლედ და სადად უნდა აუხსნათ, მაგრამ ნუ გგონიათ, რომ ყოველთვის საჭიროა იმ ბრძანების ასსნა-განმარტება, რასაც თქვენ ბავშვს აძლევთ.

სულის სიღრმეში ბავშვმა იცის, რომ ის ჯერ კიდევ გამოუცდელია. მას მიაჩნია, რომ თქვენ დაიცავთ ყოველგვარი უბედურებისაგან. ბავშვს არაფრის შიში აქვს, როდესაც თქვენ ხელმძღვანელობთ მის ქცევას, ქმედებას, — რა თქმა უნდა, იმ პირობით, თუ ამას გონივრულად, ზომიერების გრძნობით აკეთებთ.

460. ისტერიკა. თითქმის ყველა ბავშვს 1 წლიდან 3 წლის ასაკამდე დროდადრო ისტერიკა ემართება. ამ ასაკში ბავშვს საკუთარი სურვილები უჩნდება, თავს უკვე პიროვნებად გრძნობს. როცა რაიმეს უკრძალავენ, გული მოსდის, ბრაზობს, მაგრამ მშობლებს თავს არ ესხმის, — ალბათ, უფროსები მეტი სიმეტად დიდ და ხელშეუვალ არსებებად მიაჩნია.

როდესაც ბავშვი ძალიან გაგულიანებულია, გამოსავალს იმაში პოულობს, რომ იატაკზე ვარდება, რაც ძალი და ღონე აქვს ბლავის და ხელ-ფეხს, ხანდახან კი თავსაც იატაკს უბრაზუნებს.

იშვიათი ისტერიკა არაფერს ნიშნავს. თქვენ, რა თქმა უნდა, ხანდახან იძულებული იქნებით რაიმეზე უარი უთხრათ ბავშვს. მაგრამ თუ ისტერიკა ხშირად ემართება, თუ დღეში რამდენჯერმე მეორდება, შესაძლებელია, ბავშვი გადაღლილი იყოს ან რაიმე ქრონიკული ავადმყოფობა აწუხებდეს. ისტერიკას ხშირი შეტევები იმაზე მიუთითებს, რომ დედა ვერ ჩაწვდა ბავშვთან ტაქტიანი დამოკიდებულების საიდუმლოს. დედამ საკუთარ თავს რამდენიმე შეკითხვა უნდა მისცეს: აქვს თუ არა ბავშვს შესაძ-

ღებლობა თავისუფლად ითამაშოს სახლს გარეთ, იქ, სადაც დედის მკაცრი თეალი ძალიან არ შეაწუხებს; აქვს თუ არა ისეთი ნივთები, რომლებზედაც შეუძლია აცოცდეს, ან ისეთი, რომელთა ჩოჩიალი და თრევა შეიძლება; აქვს თუ არა შინ საკმაო სათამაშოები და თამაშობისათვის გამოსადეგი საოჯახო ნივთები: ისე თუ არის ბინა მოწყობილი, რომ დედას ყოველ წუთს არ უზღებოდეს ბავშვის დატუქსვა: „ხელს ნუ ახლებ ავეჯს“. ვინც-მღო დედა უნებლიეთ იწვევს ბავშვის უჯიათობას იმით, რომ თხოვს მოვიდეს და ხალათი ჩაიცვას, იმის მაგივრად, რომ თვისიონ ჩააცვას, ანდა ეკითხება, უნდა თუ არა ქოთანზე დაჯდომა, იმის მაგივრად, რომ უბრალოდ გაიყვანოს ბავშვი ტუალეტში, ან კიდევ, თვითონვე დასვას ქოთანზე. თუ იძულებულია ბავშვს თამაში შეაწყვეტინოს, იქნებ დედა უბოდიშოდ ერევა იმის საქმეებში, იმის მაგიერ, რომ ბავშვის აზრებს უფრო გონივრული მიმართულება მისცეს. ხოლო როდესაც თქვენ გრძნობთ, რომ ქარიშხალი უკვე ახლოვდება, ცდილობთ გაართოთ ბავშვი, გადაატანოთ მისი ყურადღება სხვა საგანზე, თუ ქარიშხალს მტკიცე გადაწყვეტილებით ელოდებით?

თქვენ ყოველთვის ვერ მოახერხებთ თავი დააღწიოთ ისტერიკას. ასეთი მოთმინება და ტაქტი, უბრალოდ, არაბუნებრივი იქნებოდა: როდესაც ისტერიკა თავს იჩენს, ეცადეთ არ მიაციოთ ამას ყურადღება და როგორმე დაეხმარეთ ბავშვს; რა თქმა უნდა, დათმობა არ შეიძლება. ზოგჯერ თავისი რომ გაიტანოს, ბავშვი განგებ ასტეხს ხოლმე ისტერიკას. ნუ შეეკამათებით, ასეთ მდგომარეობაში მყოფი, მაინც ვერ მიხვდება, რომ მართალი არ იყო, მაგრამ თუ თქვენც გული მოგივათ, ამით აიძულებთ ისტერიკა განაგრძოს. როგორმე მიეცით შესაძლებლობა ღირსეულად დაგნებდეთ. ზოგი ბავშვი ადვილად ჩერდება, თუ დედა მართკიას დატოვებს და, ვითომ აქ არაფერიო, თავის საქმეებს მიუბრუნდება. ჯიუტი და თავმოყვარე ბავშვი კი მთელ საათს იღრიალებს, სანამ დედა პირველი არ გადადგამს ნაბიჯს მისკენ. მაგალითად, როგორც კი ისტერიკის მძვინვარე ფაზა ჩაივლის, დედას შეუძლია მოულოდნელად საინტერესო წინადადება შესთავაზოს შეიღს და ხელიც მოხვიოს იმის ნიშნად, რომ იგი მზადაა შესარიგებლად.

ძალიან არასასიამოვნოა, როდესაც ბავშვს ისტერიკა ს. აღხ-

მრავალ ქუჩაში ემართება; მაშინ აიყვანეთ ბავშვი ხელში ღიმილათ, თუკი რა თქმა უნდა, კიდევ ძალგიძთ გაღიმება, და მყუდრო ადგილს შეაფარე. თავი, სადაც ორივეს შეგეძლებათ გონზე მოსვლა.

ისეთი შეტევები, როდესაც ბავშვს სული ეხუთება, ლურჯდება და წუთით კარგავს გრძნობას, შესაძლებელია, მისი სიჯიუტისა და სიბრაზის გამოხატულება იყოს.

ეს შეტევები დედას, რაღა თქმა უნდა, შიშს გვრის, მაგრამ როგორმე მიეჩვიეთ მშვიდად გადაიტანოთ ისინი და არ მისცეთ ბავშვს საშუალება, ამ ხერხით თავის მიზანს მიაღწიოს.

461. აუცილებელია თუ არა დასჯა? კარგი მშობლების უმრავლესობა ხანდახან იძულებული ხდება დასაჯოს ბავშვები, მაგრამ, მეორეს მხრივ, ზოგი მშობელი დაუსჯელადაც შესანიშნავად ზრდის თავის შვილებს. ბევრი რამ არის დამოკიდებული ამაზე, თუ როგორ იზრდებოდნენ თვითონ მშობლები: თუ სასჯელს ნამდვილად იმსახურებდნენ ანალოგიურ სიტუაციაში, ისინიც სჯიან თავიანთ შვილებს, ხოლო თუ მათი მშობლები დაუსჯელადაც კარგად ახერხებდნენ ბავშვის აღზრდას, მაშინ ისინიც იოლად გადიან ფონს.

მაგრამ თქვენ წარმოიდგინეთ, რომ ძალიან ბევრი ბავშვი იქცევა ცუდად. ზოგი მშობელი ასეთ ბავშვებს ხშირად სჯის, ზოგი კი — არასოდეს. ზემოქმედებას ახდენს როგორც დასჯის სისტემა, ასევე სასჯელის უარყოფა. ყველაფერს განსაზღვრავს მშობელთა შეხედულება დისციპლინაზე.

აუცილებელია შევიგნოთ, რომ სასჯელი არ არის დისციპლინის მთავარი ელემენტი, არამედ დამატებითი ენერგიული შეხსენება იმისა, რომ მშობლების აკრძალვა საჭიროა დაუყოვნებლივ, სიტყვის შეუბრუნებლად შესრულდეს. ზოგ ბავშვს წამდაუწუმ უპარტყუნებენ და დასჯის მიზნით ყოველგვარ სიამოვნებას აკლებენ, მაგრამ მათი საქციელი სულაც არ უმჯობესდება.

მოყვარული ოჯახი — აი, ესაა კარგი დისციპლინის ყველაზე საუკეთესო პირობა. ბავშვი, რომელიც უყვართ, თვითონაც აუცილებლად ისწავლის სიყვარულს. ჩვენ სიკეთე გვინდა ყველასათვის, გვინდა დაეუხმაროთ ახლობლებს იმიტომ, რომ გვიყვარს ადამიანები და გვინდა მათაც ვუყვარდეთ (დამნაშავე-

რეციდივისტები, ჩვეულებრივ, ისეთი ადამიანები არიან, რომლებსაც ბავშვობაში ახლობლების სიყვარული და ალერსი არ უგრძობნიათ, ცუდი მოპყრობის მეტი არაფერი უნახვთ; ამიტომაც განუვითარდათ მათ გულგრილი დამოკადებულება როგორც სხვების, ისე საკუთარი თავის მიმართაც). 3 წლის ასაკისათვის ბავშვი თანდათანობით გადაეჩვევა სათამაშოების წარსმევას და სხვა ბავშვების წყენინებას. უფრო ხალისიანადაც უნაწილებს სხვებს თავის ქონებას. ეს ხდება არა იმიტომ, რომ სიკეთეს დედა ასწავლის. (თუმცა, რა თქმა უნდა, არც ეს არის გამორიცხული), არამედ იმიტომ, რომ მან უკვე თვისონ ისწავლა სხვა ბავშვების სიყვარული და სიამოვნებს მათთან ურთიერთობა.

მეორე არსებითი ფაქტორი ისაა, რომ ბავშვს აქვს უდიდესი სურვილი, რაც შეიძლება მეტად დაემსგავსოს თავის მშობლებს. 3-დან 6 წლამდე ასაკის ბავშვი განსაკუთრებით ცდილობს იყოს ზრდილობიანი, კულტურული, პაწაუწი აგოს თავის საქციელზე (იხ. 485-ე და 486-ე ქვეთავები).

ამ ასაკში ბიჭს მამაკაცებთან ურთიერთობის მისწრაფება უჩნდება. ცდილობს საშიშროების დროს მამაცობა გამოიჩინოს, ქალებს პატივი სცეს, იცოდეს მუშაობის ყადრი, ერთი სიტყვით, იყოს ისეთი, როგორც მამამისია. ამ ასაკში გოგონას მოსწონს ოჯახური საქმეების კეთება; დამთმობი და მოალერსეა პატარა ბავშვებთან, თოჯინებთანაც კი; ესიყვარულება ოჯახის სხვა წევრებს, — ე. ი. თავის დედიკოს ბაძავს.

სწორედ ამ მიბაძვისა და ადამიანების სიყვარულის წყალობით ბავშვები, მეტწილად, თვითონვე ეუფლებიან ქცევის კულტურას, მაგრამ კარგად მოგეხსენებათ, რომ მშობლებსაც დიდი ჯაფა აწევთ. ბავშვი ენერგიის მომწოდებელია, მშობელმა კი უნარიანად უნდა წარმართოს ეს ენერგია. ჩვეულებრივ, ბავშვებს საუკეთესო სურვილები და მისწრაფებანი აქვთ, მაგრამ ისინი რომ სისრულეში მოიყვანონ, გამოცდილება და თანმიმდევრულობა აკლიათ. მშობლები იძულებული არიან ხოლმე მოაგონონ ბავშვს: „ქუჩაზე მარტო გადასვლა საშიშია“, „ნუ თამაშობ ამ ნივთით, შეიძლება ვინმე დაჭრა“, „უთხარი დეიდას მაღლობა“, „წავიდეთ შინ, უკვე სადილობის დროა“, „არა, მანქანის წაღება არ შეიძლება, ეს ხომ შენი არ არის“, „დიდი

რომ გაიზარდო, კარგად უნდა იძინო“ და ა. შ. ასეთი შენიშვნების ეფექტურობა დამოკიდებულია მშობლების თანმიმდევრულობაზე (აღამიანი, რა თქმა უნდა, სულ მუდამ ვერ იქნება თანმიმდევრული), ნამდვილად აქეთ მშობლებს მხედველობაში ის, რასაც ლაპარაკობენ, თუ ისე, ყასილად „ხმაურობენ“, არსებობს კი აკრძალვის ან შენიშვნის სერიოზული მიზეზი, თუ დედას მხოლოდ თავისი ძალაუფლების დამტკიცება სურს? ან იქნებ, მშობელი საერთოდ ვერ არის გუნებაზე?

ამრიგად, მშობლების მთავარი და ყოველდღიური საზრუნავია სიმკაცრით შეინარჩუნონ ბავშვის კარგი ყოფაქცევის ჩარჩოები. (მე მგონი, როცა ბავშვი რაიმეს აფუჭებს, თქვენ არ დაელოდებით და მერე არ დასჯით, არამედ მაშინვე შეაჩერებთ). სასჯელს მხოლოდ მაშინ მიმართავთ (თუკი საერთოდ ხართ სასჯელის მომხრე), როცა მარტოოდენ სიმკაცრე აღარ კმარა. იქნებ ბავშვს სულმა წასძლია: უნდა გაიგოს, ძალაშია თუ არა კიდევ ორი თვის წინანდელი აკრძალვა. იქნებ ბავშვი ამრეზილია თქვენზე და განგებ იქცევა ცუდად. იქნებ უცაბედად გაუტყდა თქვენთვის ძვირსახსოვარი ნივთი. ან იქნებ მაშინ, როდესაც თქვენ გუნებაზე ვერ იყავთ, ცოტა უხეშად მოგმართათ. იქნებ უყურადღებობის გამო ქუჩის გადაჭრისას ძლივს გადაურჩა მანქანას. თქვენში დუღს სამართლიანი გულისწყრომა ან აღშფოთება და სჯით ბავშვს ან უკიდურეს შემთხვევაში ძალიან გინდათ რომ დასაჯოთ.

სასჯელის აუცილებლობის შემოწმება მის ეფექტიანებაშია, ე. ი. იძლევა თუ არა სასჯელი სასურველ შედეგს რაიმე სხვა სერიოზული ეფექტების გარეშე. თუ სასჯელი აბოროტებს ბავშვს და ის გამომწვევად იქცევა, მაშასადამე, სასჯელს მიზნისათვის არ მიუღწევია. თუ ბავშვი იტანჯება, როდესაც სჯიან, მაშასადამე, ეს მისთვის მეტად ძლიერი საშუალებაა. თითოეული ბავშვი სასჯელზე სხვადასხვანაირად რეაგირებს. ხანდახან ბავშვს მისდაუნებურად გაუტყდება თეფში ან ტანსაცმელი დაეხევა. თუ მშობლებთან კარგი დამოკიდებულება აქვს, მასაც წყინს ეს ამბავი და სასჯელიც აღარაა საჭირო (ის კი არაა, ზოგჯერ პირიქით, ამშვიდებენ ხოლმე), ხოლო თუ თქვენ გაუჯავრდებით ბავშვს, რომელიც ისედაც ნანობს ჩადენილ დანაშაულს, შესაძლოა სინდისის ქენჯნა გაუქრეს და გამოლმა შემოგედავოთ.

ექსზე მეტი წლის ბავშვი საკმაოდ კარგად ერკვევა, სანამ:ლიანად დასაჯეთ თუ არა, მაგრამ ამ ასაკამდე არ არის საჭირო ბრალი დაედოთ და წამლაუწუმ ვუჩინოთ: „თვითონა ხარ დამნაშავე, აკი გეუბნებოდი... აი, ხედავ, რა ჰქენი“... და ა. შ. თქვენც ხომ არა გსურთ ბავშვს რომ დანაშაულის უსიამოვნო გრძნობა გაუჩნდეს. მშობლების მთავარი საზრუნავია დაიცვან ბავშვი უბედური შემთხვევებისგან და არა განსაჯონ დაშვებული შეცდომების შემდეგ.

ძველად ბავშვებს ხშირად უტყაპუნებდნენ და ამას არავითარ მნიშვნელობას არ ანიჭებდნენ. მერე ბევრმა მშობელმა გადაწყვიტა, რომ ცემა საპარცხენოა, მაგრამ ფიზიკური სასჯელის უარყოფამ ყველა აღმზრდელობითი პრობლემა როდი გადაჭრა. თუ მშობლები ბრაზობენ, მაგრამ ბავშვს არ სცემენ, გულმოსულობა სხვაგვარად მჟღავნდება. მაგალითად, შეუძლიათ მთელი დღე თათხონ ბავშვი უგვანო ქცევისათვის: ჩე არ ვქადაგებ ფიზიკურ სასჯელს, მაგრამ მიმანია, რომ სასჯელი გაცილებით უფრო ნაკლებ მავნებელია, ვიდრე ხანგრძლივი ყრუ გაღიზიანება. ბავშვს რომ ცოტას მოარტყამ, გულზეც მოგეშვება და ყველაფერი კალაპოტში ჩადგება. ზოგი მშობელი გვირჩევს, არ დაესაჯოთ ბავშვი მაშინ, როდესაც გული მოგედის, არამედ მოვიცადოთ, სანამ გონს მოვალთ. მე მგონი, ეს რჩევა არაბუნებრივია! რა ულმობელი უნდა იყოს ადამიანი, რომ მაშინ გალახოს ბავშვი, როდესაც აღარ ბრაზობს?!

ზოგი მშობელი ბავშვს ოთახში ამწყვედევს და ამით სჯის. არც ეს ვარგა. ბავშვს საკუთარი ოთახი ციხედ მოეჩვენება. ზოგიერთ ოჯახში ძალიან კარგ შედეგს იძლევა ასეთი მეთოდი: სასჯელის მოხდის მიზნით ბავშვს რამდენიმე წუთით განსაზღვრულ სავარძელზე სუამენ.

თავი არიდეთ მუქარას! მუქარა დისციპლინას ასუსტებს. თქვენ საჭიროდ მიგანჩიათ გააფრთხილოთ ბავშვი: „გზოს თუ გასცდი, ველოსიპედს წაგართმევ, იცოდე“. მაგრამ, გარკვეული აზრით, მუქარა გამოწვევაა. მუქარა გულისხმობს, რომ, შესაძლებელია, ბავშვმა არ დაგიჯეროთ.

მერწმუნეთ, ბავშვი ვერ გაგიბედავთ ურჩობას, თუ მკაცრად გააფრთხილებთ, ველოსიპედით ქუჩაში არ გახვიდეთ, მით უმეტეს, თუ ის დარწმუნებულია, რომ თქვენი სიტყვა კანონ-

ნია. მაგრამ, მეორეს მხრივ, როდესაც აუცილებელია რამდენიმე დღით წაართვათ საყვარელი ველოსიპედი, რასაკვირველია, ჯობს წინასწარ გააფრთხილოთ ბავშვი, არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება დაემუქროთ ბავშვს, და არ შეასრულოთ, ან კიდევ ვერ შეასრულოთ მუქარა. ყოველივე ეს, ბავშვის თვალში თქვენს ავტორიტეტის დაცემის საუკეთესო საშუალებაა. შეუწყნარებელია ბავშვის დაშინება მილიციელებით, ჯადოქრებით და „გუდაანი კაცებით“.

462. მშობლებს, რომლებიც ვერ იმორჩილებენ, ანდა სწორად სჯიან თავიანთ შვილებს, დახმარება სჭირდებათ. ზოგიერთ მშობელს ძალიან უჭირს შეიღებოს დამორჩილება. გვარწმუნობენ, რომ ბიჭი „საოცრად გაუგონარია“, წამხდარია და არაფერი არ ეშველება, სხვისი თვალი ადვილად ამჩნევს, რომ ამ სიტყვებს დედა ჰაიპარად გაიძახის და არ ცდილობს უმსგავსობას ბოლო მოუღოს, თუმცა თავად სჯერა, რომ უკვე ყველაფერი იღონა. ზოგი დედა სჯის ბავშვს, მაგრამ სასჯელი ბოლომდე არ მიჰყავს... ზოგი მუდამ დასჯით იმუქრება, სინამდვილეში კი არასოდეს არ სჯის. არის ისეთი დედა, რომელიც ერთჯერ დასჯის, ათჯერ კი აპატიებს გაუგონრობას. ან კიდევ დედა, რომელსაც დასჯის ან გაწყრომის დროს უეტრად სიცილი აუვარდება... ზოგი დედა, უხეშად უყვირის ბავშვს და მისი თანდასწრებით მეზობელს ეკითხება, გინახავთ ოდესმე ამაზე ცუდი ბავშვიო, — ასეთი მშობლები ქვეცნობიერად ელოდებიან ბავშვის ცუდ საქციელს და არ ძალუბთ მისი შეჩერება. ასეთი მშობლების გულისწყრომა და სასჯელი მხოლოდ და მხოლოდ მათი უძღურებისა და სასოწარკვეთის გამოიმხატველია. მეზობლებს რომ შესჩივიან თავიანთ უბედობას, ცდილობენ ამით გულის დამამშვიდებელი დასტური მიიღონ: მართლაც რომ აუტანელი ბავშვი ჰყავთ. ასეთ დედებსა და მამებს ხშირად გაუხარელი ბაღლობა ჰქონდათ. პატარაობისას არავის დაურწმუნებია ისინი, რომ, საერთოდ, ურავონი არ არიან, და ქცევაც ნორმალური აქვთ. ამიტომაც დაკარგეს საკუთარი თავის რწმენა, ასე რომ, ჩემის აზრით, ასეთ მშობლებს გამოცდილი პედაგოგების დახმარება სჭირდებათ.

463. ეჭვიანობა საპარგებლოც არის და ხანიათ. ეჭვიანობა უფროსისთვისაც კი ყოვლადძლიერი გრძნობაა. გაცილებით მეტად განიცდის პატარა ბავშვი. მას ხომ ისიც არ ესმის, რა არის ამ წუხილის მიზეზი.

თუ ბავშვი ძლიერ ეჭვიანობს, ამას შეუძლია დიდი დადი დაასევას მის ფსიქიკას და ცხოვრებაზე ნაღვლიანი შეხედულება განუვითაროს. მაგრამ ეჭვიანობა ცხოვრების, საერთოდ სიცოცხლის, ერთ-ერთი ნიშანდობლივი მოვლენაა და მშობლებს. არ ძალუძთ მისი თავიდან აცილება მთლიანად. ხამაგიეროდ, მათ შეუძლიათ ეჭვიანობა მინიჭუმამდე დაიყვანონ და ჯანსაღ მეტოქეობად აქციონ. თუ ბავშვი მიხედვება, რომ „მეტოქე“ მას არაფრით ვმუქრება, მეტოქეობის გრძნობა ხასიათს განუმტკიცებს და ცხოვრებისეული სიმბედეებისათვის შეამზადებს.

464. მოესმარეთ ბავშვს, — მას სურს თავი უფრო მოწინააღმდეგედ იგრძნოს. ოჯახში ახალშობილის შემოსვლას პატარა ბავშვების უმრავლესობა თავისებურად ეგებება. მათაც სურთ ისევე პაწაწები იყვნენ, და ეს სრულიად ნორმალური რეაქციაა. ხანდახან საწოვარასაც მოითხოვენ. შესაძლოა, ისევე დაიწყონ ჩასველება და შარვლის დასვრაც. შეიძლება ენაც მოიჩლიქონ ხოლმე, ანდა ისე მოაჩვენონ თავი, თითქოს არ შეუძლიათ დამოუკიდებლად ჩაცმა და ა. შ. ჭკვიანი მშობლები ბავშვის ასეთ ქცევას იუმორით შეხვდებიან, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, როდესაც ბავშვის მისწრაფება დაემსგავსოს ახალშობილს, ჩუქულებრივზე უფრო ძლიერია. მაგალითად, თუ ბავშვი დაჟინებით გთხოვთ, შეგიძლით ხელში აყვანილი ლოგინამდე მიიყვანოთ და გახადოთ, მაგრამ, ამავე დროს, ყოველივე ეს თაშაშობად მიიჩნით. მაშინ ბავშვი მიხვდება, რომ მასაც არ ეუბნებიან უარს და ისევე უელფან, როგორც მის ახალდაბადებულ ძმას (ან დას). ბავშვს ჰგონია, რომ ასეთი მოვლა ძალიან ხასიათმოვნო უნდა იყოს, მაგრამ, მისდა გასაოცრად, გაწბილებული რჩება.

აუცილებლად უნდა გაუხსნათ ხაზი ბავშვის მისწრაფებას დიდობისაკენ. მშობლებს შეუძლიათ დროდადრო მოაგონონ

ბავშვს, რომ ის გაიზარდა, დაჭკვიანდა და მომძლავრდა, რომ მან ბევრი რაღაცის გაკეთება ისწავლა. მე მხედველობაში არა მაქვს, რა თქმა უნდა, რომ ამის თაობაზე მშობლებმა გულის-ამაჩუყებელი ვრცელი სიტყვა წარმოთქვან. მაგრამ გულწრფელად შეაქეთ ხოლმე ბავშვი, როდესაც ამას იმსახურებს, ხანდა-ხან კი ასაღდაბადებულის უმწეობაც აღნიშნეთ სინანულით.

მე არ გეუბნებით, უფროსი ბავშვი ამჯობინეთ-მეთქი. ეს იქნებოდა დროებითი კმაყოფილება, რომელიც შეიძლება შიშისა და უკმაყოფილების გრძნობამ შეცვალოს: ვაითუ, დედ-მამამ ჩემს თავს უმცროსი ძმა ან და არჩიონო. მშობლებმა, რასაკვირ-ველია, არ უნდა დამაღონ ახალდაბადებული ბავშვის სიყვარუ-ლი. მე მინდა ხაზი გაუუსვა იმ გარემოებას, თუ რა დიდი მნიშ-ვნელობა აქვს უფროსი ბავშვისათვის თავისი „უფროსობის“ შეგრძნებას ახალშობილთან შედარებით. უნდა მივცეთ ბავშვს შესაძლებლობა ამით იამაყოს, დროდადრო კი მოვაგონოთ ხოლმე, რა უსუსურია ჩვილი. მაგრამ ნუ გადააჭარბებთ. როდესაც ბავშვი ისეთივე მოვლას მოითხოვს, რაც ახალშობილს ჭირდება, თქვენ კი ეუბნებათ, რომ „პატარასავით იქცევა“, ან აიძულებთ გააკეთოთ ის, რაც მას არ უნდა და თან მოუწოდებთ ისე მოიქცეს, როგორც „დიდს შეეფერება“, ბავშვი კიდე უფრო მეტად დარწმუნდება, რომ პატარად ყოფნა უკეთესი ყოფილა.

465. როგორ უნდა მივცეთ ეჭვიანობას სასურველი გეზი. აი, ერთ-ერთი იმ საშუალებათაგანი, რომლითაც ბავშვი ცდი-ლობს ეჭვიანობით გამოწვეული სულიერი ტკივილს გადატანას: მას თავისთავი ბავშვად აღარ მიაჩნია და ისე იქცევა, როგორც მესამე მშობელი. თუ გული მოუვა ახალშობილზე, ისევე მოიქ-ცევა, როგორც მისი მშობლები იქცევიან; როცა გული მოსდით. თუკი დამშვიდებულია და გულდაჯერებული, მაშინ უმცროს ძმას სიარულში მიეხმარება, ლაპარაკს ასწავლის, სათამაშოებს მო-უტანს და ა. შ. დედასაც ხელს შეაშველებს პატარა ძმის ან დის ჭამაში, დაბანვასა და ჩაცმაში, ტირილის დროს დააწყნარებს, საშიშროებისაგან დაიცავს და დაიფარავს. უფროსი ბავშვი ყო-ველივე ამას მშობლების წახალისების გარეშე შეეცდება. მაგ-რამ თუ ბავშვი თვითონ ვერ ხვდება, თქვენ შეგიძლიათ უკარ-ნახოთ, განუმარტოთ, რით შეუძლია მას დახმარება; ტყუპების დღეები, რომელთაც ძალიან სჭირდებოდათ დამხმარე ხელი, ამ-

ბობდნენ, რომ პატარა სამი წლის გოგონა გასაოცარ უნარსა და შრომისმოყვარეობას იჩენდა თურმე. სულ პაწაწა ბავშვსაც კი შეუძლია პარსახოცი, საგები ან რძიანი ბოთლი მოგიტანოთ.

პატარა ბავშვებს ძალიან უნდათ ახალდაბადებულების ხელში აყვანა, მაგრამ დედებს ეშინიათ და ნებას არ რთავენ. მაგრამ თუ ბავშვი იატაკზე დაფენილ ხალიჩაზე ან საბანზე დაჯდება, ან კიდეც სავარძელში მოიკალათებს, ჩვილი ხელიდანაც რომ გაუვარდეს, დიდად საშიში არ არის; ამ გზით მშობლები ხელს შეუწყობენ თავიანთ შვილს ოჯახის ახალი წევრისადმი მტრული გრძნობა დაძლიოს.

ოჯახში ახალი ბავშვის შემოსვლა ყველაზე მეტად განიცდიან პირველი შვილები, ვინაიდან ისინი მიჩვეული არიან საყოველთაო ყურადღებასა და მშობლების განსაკუთრებულ სიყვარულს. მომდევნო ბავშვი უფრო მშვიდად ხვდება ოჯახის ახალ წევრს იმიტომ, რომ ის იყო „ერთ-ერთი ბავშვთაგანი“ და ასეთივედ დარჩა. პირველი შვილების უმრავლესობას უწინდება მოთხოვნილება მშობლების მსგავსად მოუაროს და მოესათეთოს ჩვილებს, და, ალბათ, ამიტაც აიხსნება ის ფაქტი, რომ ისინი ხშირად მასწავლებლების, ექიმების, აღმზრდელების პროფესიას ირჩევენ, ე. ი. ისეთ პროფესიას, რომელსაც ახასიათებს ზრუნვა ადამიანებზე. როგორც წესი, პირველი ბავშვები შემდგომში კარგი მშობლები დგებიან.

466. როგორ მოვამზადოთ ბავშვი ოჯახის ახალი წევრის შესახვედრად. კარგია, როცა ბავშვმა ადრევე იცის, რომ მას ძმა ან და ეყოლება (თუ ის საკმაოდ მოზრდილია ამის შესახებ). კარგია იმიტომ, რომ ამ აზრს ბავშვი თანდათანობით ეგუება, მაგრამ გადაჭრით ნუ ეტყვი, ბიჭი იქნება თუ გოგო, ვინაიდან ბავშვი ასეთ დაპირებას სერიოზულად მიიღებს. აღმზრდელებისა და ბავშვთა ფსიქოლოგების უმრავლესობა შესაძლებლად მიიჩნევს ბავშვმა წინასწარ იცოდეს, რომ დედის ორგანიზმში ცოცხალი არსება იზრდება. იქნებ მოვასმენინოთ კიდეც, როგორ ინძრევა მომავალი ბავშვი დედის მუცელში, მაგრამ წლინახევრის ან ორა წლის ბავშვი ბევრს ვერაფერს მიხვდება.

ახალი ბავშვის გაჩენამ ბევრი რამ არ უნდა შეცვალოს უფ-

როსი ბავშვის ცხოვრებაში, მით უმეტეს, თუ იგი ერთადერთი იყო ოჯახში. ყველა აუცილებელი ცვლილება ახალშობილის მოყვანაში უნდა მოგვარდეს: თუ საჭიროა უყროსი ბავშვის გადაყვანა სხვა ოთახში, აჯობებს დის ან ძმის დაბადებამდე რამდენიმე თვით ადრე გადაიყვანოთ, ბავშვს კი უსახრათ, რომ ის უკვე გაიზარდა და ახლა სხვა ოთახი ჭირდება. ასევე მოავ- ვარეთ საწოლის საქმეც. თუ საერთოდ აპირებდით ბავშვი სა- ბავშვო ბაღში მიგებარებინათ, აჯობებდა მშობიარობამდე ორი თვით ადრე შინა მინიყვანოთ. ახალშობილის გაჩენის შემდეგ რომ მიიყვანოთ, სამუდამოდ შეიძულებს საბავშვო ბაღს, იფიქ- რებს, რომ თქვენ იგი თავიდან მონიშნოთ. ხოლო თუ წინას- წარ მიიჩნევა და შეიყვარებს საბავშვო ბაღს, ოჯახის ახალი ამბებით თავს არ შეიწუხებს. ბავშვის დამოკიდებულებაზე დე- დასთან და ახალმოვლენილ ძმასა ან დასთან დიდ ზეგავლენას ახდენს ის ხანა, როდესაც დედა სამშობიარო სახლში იმყო- ფება. ამ დროს ბავშვისათვის აუცილებელია სათუთი მოვლა- პატრონობა.

467. როდესაც დედას ბავშვი სახლში მოჰყავს. სამშობიარო სახლიდან დაბრუნება დიდ აღიაქოთს იწვევს ზოლმე. მამა ფუს- ფუსებს, დახმარებას ლამობს, დედა დაღლილია, მისი ფიქრები ერთთავად ახალშობილს დასტრიალებს, უფროსი შვილი კი დედას თავისთვის გაბუტული, ყველასგან მიტოვებული და ფიქ- რობს: „აჰა, აჰ, თურმე ვინ ბრძანდება ეს ვაჟბატონი!“

თუ ყოველივე ეს მართლაც ასე იქნება, უმჯობესია უფროსი ბავშვი ცოტა ხნით სადმე გაგზავნოთ. ერთი საათის შემდეგ, როდესაც ფაციფუცი შეწყდება, დედაც ცოტა დაისვენებს, დად- გება ხელსაყრელი მომენტი ბავშვის შინ დასაბრუნებლად, დე- და მას მიეგებება, მიუალერსებს და მთელ ყურადღებას მხო- ლოდ მასზე გადაიტანს, აცადეთ, უმჯობესია, ბავშვმა თვითონ დაიწყოს ლაპარაკი ახალშობილზე.

პირველი რამდენიმე კვირის მანძილზე, თქვენ ისე უნდა გეჭიროთ თავი, თითქოს ახალდაბადებული ბავშვი დიდად არც გაინტერესებთ. ნუ ილაპარაკებთ ალტაცებით ახალშობილზე, ნუ დასტრიალებთ თავს წამდაუნწუმ და ნუ შეჰხარით. ეცადეთ რაც შეიძლება ნაკლები ყურადღება დაუთმოთ. თუ ეს შესაძლე- ბელია, მაშინ მოუარეთ, როდესაც უფროსი ბავშვი არ გიყუ-

რებთ. ეცადეთ მაშინ დაბანოთ ან აჭამოთ, როდესაც უფროსი ბავშვი სეირნობს ან სძინავს დღისით. ბავშვთა უმეტესობა განსაკუთრებით მაშინ ეჭვიანობს, როდესაც დედა ახალშობილს ძუძუს აწოვებს. თუ უფროს ბავშვს უნდა რომ გიყუროთ, ამ დროს ნუ დაუშლით, მაგრამ თუ მეორე ოთახში თამაშობითაა გართული, ნურც მის ყურადღებას მიიპყრობთ.

თუ ბავშვი გთხოვთ საწოვარადან რძე დააღვეინოთ, მე გირჩევდით უარი არ გეთქვათ და მიგეცათ. როდესაც პატარასადმი შურიტ აღვსილი უფროსი ბავშვი ცდილობს საწოვარადან რძე მოწოვოს, ეს, ცოტა არ იყოს, ნაღვლიანა სურათია; ბავშვი ფიქრობს, რომ დიდად ნასიამოვნები დარჩება. მაგრამ, როგორც კი ჩაიდებს საწოვარას პირში, სიამოვნება უცებ ქრება: დახე თურმე რძე არ ყოფილა თანაც რეზინის გემო დაჰკრავს და ძუნწად მოწვეთავსი შესაძლია, რამდენიმე კვირის მანძილზე ხანდახან მაინც მოგთხოვოთ ბავშვმა რძე საწოვარადან. ნუ შეშინდებით, ნუ გგონიათ, რომ მუდამ ასე გაგრძელდება. დააკმაყოფილეთ მისი სურვილი და, ამავე დროს, ყოველნაირად ეცადეთ გაუქროთ ეჭვიანობის გრძნობა. მალე თვითონვე მოეშვება საწოვარას.

ეჭვიანობის გაძლიერებას სხვებიც უწყობენ ხელს. სამუშაოდან დაბრუნებულმა მამამ როგორმე უნდა დაიოკოს პატარა ბავშვის მოკითხვის სურვილი: „აბა, როგორა გვყავს პაწაწა?“ ჯობს ისე ეჭიროს თავი, თითქოს ჩვილი სახლში არც ჰყავდეთ, ხოლო როდესაც უფროსი ბავშვი რითიმე გაერთობა, მამა პატარას მაშინ მიუტრიალდეს. ბებიასაც შეუძლია ცეცხლზე ნავთის დასხმა, — ადრე მთლიანად პირველ შვილიშვილს ეკუთვნოდა, ახლა კი მოდის საჩუქრით ხელში და უფროსს ეკითხება: „სად არის ჩვენი საყვარელი გერიტი? ნახე, რა მოვუტანე“. რალა თქმა უნდა, უფროს ბავშვს ბებიის მოსვლის სიხარული მწარე სინანულით შეეცვლება. თუ დედას ეუხერხულება სთხოვოს სტუმრებს ერთნაირი ყურადღება დაუთმონ ორივე ბავშვს, მაშინ მას შეუძლია სახლში რამდენიმე იაფფასიანი სათამაშო იქონიოს და უფროს შვილს მაშინ გამოუჩინოს, თუ სტუმარს საჩუქარი მხოლოდ პატარასათვის მოაქვს.

როგორც გოგონასათვის, ასევე ბიჭისათვის ძალიან დამამშვიდებელი იქნება თოჯინებით თამაში. ისინი თოჯინებს ისე-

ვე უვლიან, როგორც ღედა უვლის ახალშობილს: აჭმევენ, ახვევენ და ა. შ. მაგრამ თოჯინებთან თამაშის გარდა, ნება უნდა დართოთ ბავშვს ჩვილის მოვლაშიც წაგეხმაროთ.

468. ეჭვიანობა სხვადასხვაგვარად შეჟღავნდება. უფროსი ბავშვი უმცროსს რომ სცემს, ღედამ იცის მიზეზი. მიზეზი — ეჭვიანობაა. მაგრამ არიან უფრო ზრდილობიანი ბავშვებიც. მაგალითად, ბავშვი ყოველგვარი ენთუზიაზმის გარეშე აკვირდება ახალშობილს და ორიოდე ღლის შემდეგ ღედას ეუბნება, ახლა კი უკანვე წაიყვანე სააუღმყოფოშიო. სხვა ბავშვს მთელი თავისი უკმაყოფილება ღედაზე გადააქვს: მის გასაჯავრებლად ბუსრიდან ნაცარს გამოქექავს და სასტუმრო ოთახის ხაღვინაზე მოაბნევს. ზოგი ბავშვი მტირალა ხდება, დამოუკიდებლობას კარგავს; აღარაფერი აინტერესებს, არც თავისი სათამაშოები, არც სილის „ნამცხვრები“, ერთთავად ღედას დასდევს, კაბაში ხელი ჩაუვლია და თითსა წოვს. ხშირად ასეთი ბავშვი ისევ იწყებს ჩასველებას ლოგინში ღამით. ხანდახან ღლეც ისველებს ხოლმე და შარუალსაც სერის. ზოგჯერ ეჭვიანობა, ერთი შეხედვით, სრულიად საწინააღმდეგო სახეს ღებულობს. ბავშვს შეუძლია მთელი თავისი ყურადღება პატარაზე გადაიტანოს. მაგ., ძაღლს რომ დაინახავს, იტყვის: „ჩვენს პატარას ძაღლედი უყვარს“. სამთელიანი ველოსიპედით მოსეირნე ბავშვებს რომ დაინახავს, ამბობს: „ჩვენს პატარასაც აქვს სამთელიანი ველოსიპედი“. ეს ბავშვი ეჭვიანობს, რასაკვირველია, მაგრამ საკუთარ თავსაც კი არ უტყდება. ასეთ ბავშვს დახმარება უფრო მეტად სჭირდება, ვიდრე იმას, რომელმაც ზუსტად იცის, თუ ვინ არის მისი უსიამოვნების მიზეზი.

ზოგჯერ მშობლები ამბობენ: „ჩვენ არ ვღელავთ ეჭვიანობის გამო. გონი ჭკუას კარგავს პატარაზე“. გაგიხარია, კარგია, როცა უფროსი ბავშვი ამჟღავნებს უმცროსის სიყვარულს, მაგრამ ეჭვიანობა არ უნდა დაგვაკვიწყდეს. ეჭვიანობა შეიძლება აბაზირდაპირ ან განსაკუთრებულ შემთხვევებში გამოემჟღავნოს. ვთქვათ და უფროსი კარგად ექცევა უმცროსს შინ, ოჯახში, მაგრამ როდესაც გარეშენი შეპხარიან პატარას, მაშინ ის უტყობს. ბავშვმა, შესაძლოა, არც კი გამოამჟღავნოს თავისი ეჭვიანობა პირველი თვეების მანძილზე, მანამდე, სანამ პატარა არ დასწვდება მის რომელიმე სათამაშოს. ხანდახან უმცროსი-

უსადმი დამოკიდებულება მაშინ იცვლება, როდესაც პატარა ფეხს აიღვამს.

ზოგი დედა ამბობს: „ძალიან უყვარს პატარა, ისე მაგრად ეხვევა ზოლმე, რომ აატირებს“. ეს შემთხვევითი როდია. სინამდვილეში ჯონის გრძნობები პატარა დისა ან ძმისადმი ურთიერთსაწინააღმდეგოა. უფრო გონივრული იქნება მივიჩნიოთ, რომ ბავშვს უყვარს პატარა და, ამავე დროს, ეჭვიანობს კიდევ, მიახებდავად იმისა, მუდგენდება თუ არა ეს გარეგნულად. თქვენ არ უნდა უარპყოთ ეჭვიანობა, ნუ ეცდებით ძალით ჩაახშოთ იგი; არც ბავშვის შერცხვენაა სავალდებულო. თქვენი ამოცანა ისაა, რომ დაეხმაროთ ბავშვს დაძლიოს ეჭვიანობა და შეიყვაროს პატარა.

469. როგორ მოვეკიდოთ ეჭვიანობის ხსენებას ხასება. როდესაც უფროსი ბავშვი უმცროსს თავს ესხმის, დედას ინსტიქტურად ეშინია, უფროსს ესაყვედურება. მაგრამ ეს საქმეს ვერ შეეღის. ბავშვს ეშინია დედის სიყვარული დაკარგოს და ამიტომ პატარა მაინცდამაინც არ უყვარს.

თუ დედა დაემუქრა უფროს ბავშვს, აღარ შეყვარებო, მით უარესი, ის უფრო გააფთრდება, თუ შეარცხვინა — ბავშვს შეიძლება გული დაეთუთქოს. ეჭვიანობას გაცილებით მეტი მორალური ზიანი მოაქვს და დიდხანსაც გრძელდება მაშინ, როდესაც მას ძალიან ახშობენ.

დედამ, ჯერ ერთი, თავდასხმებისაგან უნდა დაიცვას პატარა, მეორე, აგრძნობინოს უფროსს, რომ მას არ მისცემენ უმცროსის დაჩაგვრის ნებას და, მესამე, დააწყნაროს უფროსი, დააჯეროს, ისევე ისე მიყვარხარ, როგორც მიყვარდიო.

თუ დაინახავთ, როგორ უახლოვდება უფროსი პატარას მოქუფრული სახით და ხელშიც „იარალი“ უჭირავს, მაშინვე წამოხტით, მოაშორეთ იჭაურობას და მკაცრად გააფრთხილეთ, რომ პატარას წყენინება არ შეიძლება. (თუ მოახერხა და მაინც ატივინა რამე, თავს გაცილებით დამნაშავედ იგრძნობს და გულიც ჩაეთუთქება) მაგრამ ზოგჯერ ამის ნაცვლად შეიძლება უბრალოდ მოეხვიოთ და უთხრათ: „მე ვიცი, შენ ხანდახან გული მოგდის პატარაზე, გინდა რომ დედიკო მარტო შენი იყოს, ნუ გეშინია, დედიკოს ისევე ისე უყვარხარ“. როდესაც ბავშვი მიხვდება, რომ დედას ესმის მისი განცდები, მაგრამ მიუხედავად ამისა მაინც უყვარს, წუხილი და შიში გაუქრება.

იცოცხლეთ, იმ ბავშვის დედას, რომელიც მშობლის გასაბრაზებლად ხალიჩაზე ნაცარს ყრის, თაყვის შეკავება გაუძნელდება, მაგრამ დედა უთუოდ უნდა დაუკვირდეს, გაიხსენოს, რა აწყენინა ბავშვს ისეთი, რამაც ასეთი რეაქცია გამოიწვია.

ბუნებით მგრძობიარე და გულჩახვეული ბავშვი ეჭვიანობის გამო ძალიან ნაღვლიანობს. ასეთ ბავშვს უფრო მეტად სჭირდება ალერსი და ნუგეში, ვიდრე იმას, ვინც ეჭვიანობას ამჟღავნებს. თუ ბავშვი ვერ ბედავს აღიაროს ის, რაც აწუხებს, ანუგეშეთ, უთხარით, რომ თქვენ გესმით მისი: „ვიცი, პატარას რომ ვუვლი, შენ მებუტები“ ან რაიმე ამის მსგავსი. თუ ესეც ვერაფერს გშველით, დაიხმარეთ ვინმე, მაშინ დიდი ბავშვისთვის მეტი დრო დაგრჩებათ; დაიხმარეთ, თუნდაც წინასწარ გქონდეთ გადაწყვეტილი, რომ შინამოსამსახურის აყვანის საშუალება არა გაქვთ. თუკი ბავშვს ამის შედეგად სიმკვირცხლე და მზიარულება დაუბრუნდება, დახარჯულ ფულს ნულარ ინანებთ: დედამიწის ზურგზე არაფერია თქვენი ბავშვის ბედნიერებასა და სიმშვიდეზე უფრო ძვირფასი, ზოგიერთ შემთხვევაში კარგი იქნება ბავშვთა ფსიქიატრს მიმართოთ.

როგორ უნდა მოვიქცეთ, თუ უფროსი ბავშვი სათამაშოებს არ აძლევს პატარას? ვაიძულოთ? არა, არაფითარ შემთხვევაში. უნდა მივაცემინოთ მხოლოდ ის სათამაშოები, რომლებიც მას უკვე აღარ სჭირდება. ასეთი წინადადება ბავშვს, ალბათ, მოეწონება და ხელსაც შეუწყობს მის გულუხვობას. მაგრამ შეგნებული გულუხვობა უნდა გამომდინარეობდეს თვით ადამიანისგან, რომელსაც მის ირგვლივ მყოფი ადამიანები უყვარს და თავს უშიშრად გრძნობს. თუ თავმოყვარე და ეჭვიანობით ატანს ბავშვს ვაიძულებთ სათამაშოები პატარა დას ან ძმას დაუთმოს, ამით მხოლოდ მის ეგოიზმსა და შიშს შევუწყობთ ხელს.

ახალშობილისადმი ეჭვიანობის გრძნობა განსაკუთრებით ძლიერი აქვთ ბავშვებს 5 წლის ასაკამდე. ისანი ჯერ კიდევ ბევრად არიან დამოკიდებული მშობლებზე და მათი ინტერესები უმეტესად ოჯახის ფარგლებს არ სცილდება. 6 წლის ასაკს ზევით ბავშვი რამდენადმე შორდება მშობლებს და თანატოლების კეთილგანწყობილების მოპოვებას ცდილობს. ამიტომ ის ისე ძალიან არ განიცდის, ახალშობილის ბატონობას ოჯახში, რო-

გორც ბავშვი 5 წლამდე. მაგრამ არ იქნებოდა სწორი გვეფიქრა, თითქოს 5 წელს გადაცილებული ბავშვი არ ეჭვიანობს. მისთვისაც აუცილებელია დედის ალერსი და სიყვარული, განსაკუთრებით ახალშობილის გაჩენის პირველ ხანებში. ბუნებრივ მერძონობიარე ბავშვი, ან ის, რომელმაც თავისი ადგილი ვერ პოვა გარემო სამყაროში, პატარა ბალღივით საჭიროებს დედის სითბოსა და მზრუნველობას; თქვენ წარმოიდგინეთ, მოზარდ გოგონასაც კი შეუძლია ქვეცნობიერად იეჭვიანოს ჩვილზე.

მინდოდა მიმეცა მშობლებისათვის ერთა გაურთხილება, რომელიც შეიძლება წინააღმდეგობრივადაც კი მოგეჩვენოთ. ხშირად სინდისიერი მშობლები ზედმეტად ირჯებიან, ყოველნაირად ცდილობენ თავიდან აიცილონ უფროსი შვილის ეჭვიანობა. ზოგიერთი მათგანი თავს დამნაშავედაც კი გრძნობს, თუ უფროსმა ბავშვმა ის ახალშობილის საწოლთან დაინახა. ასეთი მშობლები ყოველნაირი ხერხით ცდილობენ უფროსი ბავშვის გულის მოგებას. თუ ბავშვი შეამჩნევს, რომ დედ-მამას მისი ერიდება და რცხენია, თვითონაც უხერხულად იგრძნობს თავს. ასეთი ვითარება აფიქრებინებს, საქმე რაღაც ვერ არის კარგადო და კიდევ უფრო გამომწვევად დაიჭვრს თავს როგორც მშობლებთან, ისე პატარასთან. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, მშობლები რაც შეიძლება გულისხმიერად და დიდი ტაქტიით უნდა ეკიდებოდნენ უფროს ბავშვს, მაგრამ მის წინაშე თავს დამნაშავედ არ უნდა გრძნობდნენ.

470. ახალშობილს განა არ სჭირდება ყურადღება? ჩვენ საკმაოდ ვილაპარაკეთ უფროსი ბავშვის ეჭვიანობაზე; რჩევადარიგებასაც კი ვიძლეოდით, რომ დროდადრო საჭიროა თავი აუარიდოთ ახალშობილს და მთელი ყურადღება უფროსს დაუთმოთ. მაგრამ ახალშობილსაც ხომ სჭირდება ყურადღება და სიყვარული: პირველ ხანებში მას დღე-ღამის სამი მეოთხედი ძინავს. მოსაფერებლად, რასაკვირველია, ძალიან ცოტა დრო რჩება. ეს გარემოება შესაძლებლობას იძლევა უფრო მეტი ყურადღება უფროს ბავშვს მიექცეს. ზედმეტი ყურადღება და მშობლიური სიყვარულის დასაბუთება მას სწორედ ამ პირველ ხანებში სჭირდება. თუ თქვენ მოახერხებთ და ამგვარად მოიქცევით, უფროსი შვილი თანდათანობით მიეჩვევა პატარას და მშობლების სიყვარულის დაკარგვის შიში გაუქრება. იმ დროი-

სათვის, როდესაც პატარა ბავშვი მშობლის მთელ ყურადღებას დაიპყრობს, უფროს ბავშვს აღარაფრის შიში არ შეაწუხებს — გული საგულეს ექნება.

471. უფროსი ასაკის ბავშვებში ეჭვიანობა თითქმის გარდუვალია. მაგრამ თუ იგი სერიოზულ საფრთხეს არ წარმოადგენს, ხელსაც კი შეუწყობს ბავშვებს მეტად დამთმობნი, დამოუკიდებელნი და გულისხმიერნი გაიზარდონ, ე. ი. ნამდვილად კაცური კაცნი დადგნენ.

რაც უფრო კარგი დამოკიდებულებაა მშობლებსა და ბავშვებს შორის, მით უფრო ნაკლებად ეჭვიანობენ ბავშვები. თითოეული ბავშვი კმაყოფილია მშობლიური ამაგისა და სიყვარულის კუთვნილი წილით, და თუ მისი ძმები და დებიც სარგებლობენ მშობლების ყურადღებით, ამას უკვე არად დაგიდევთ.

ბავშვი მშობლების სიყვარულში პოულობს სიმშვიდეს, თვითრწმენას. თავი ამირანად მოაქვს, როცა იცის, რომ მისი მშობლებისათვის სულერთია, ბიჭია ის თუ გოგო, საზრიანია თუ მოსულელო, მხეთუნასავია თუ გონჯი; როცა იცის, რომ მიუსედავად ყველაფრისა, დედ-მამას მაინც უყვარს. მაგრამ თუ მშობლები წაშლაუწუმ აღარებენ მას ძმებსა და დებს (აშკარად ან მალულად), ბავშვი მტრულად განეწყობა, როგორც დედამამიშვილების, ისე მშობლებისადმი.

დედა, რომელიც თავდაუზოგავად ცდილობს სამართლიანობა დაიცვას და არ წააკინკლავს ეჭვიანი შვილები, ეუბნება ერთ-ერთს: „აი, შენ, ჯეკ, წითელი მანქანა“. მეორე მეორეს: „ეს კი შენ, ტომ, ზუსტად ასეთივე წითელი მანქანა“. მაგრამ თითოეული მათგანი იმის მაგიერ, რომ საჩუქარმა აღაფრთოვანოს, ეჭვით შესცქერის მეორის მანქანას და ცდილობს დარწმუნდეს, ჩემსას ხომ არ სჯობიაო. დედის შენიშვნამ მათ ძველი მეტოქეობა გაახსენა. შენიშვნა გულისხმობდა შემდეგს: „იმიტომ გიყიდე ეს ნივთი, რომ არ გეწუწუნა და არ გეფიქრა, თითქოს შენი ძმა უფრო მიყვარს“, ნაგულისხმევი კი უნდა ყოფილიყო შემდეგი: „ვიცოდი, რომ მოგეწონებოდა და იმიტომაც გიყიდე“.

რაც უფრო ნაკლებ შეადარებთ ერთმანეთს ძმებსა და დებს, მით უკეთესი. როდესაც ბავშვს ეუბნებით: „რატომ არა ხარ შენ დასავით თავაზიანი?“ ამით არაკეთილგანწყობილებას იწვევთ

დისადმი, დედისადმი და თვით თავაზიანობისადმიც; როდესაც მოზარდ გოგონას ეუბნებთ: „ნუ სწუხხარ, ბიჭებს თუ ისე არ მოსწონხარ, როგორც შენი და. შენ გაცულებით ჭკვიანი ხარ, ეს კი მთავარია“, ამით ოდნავადაც ვერ შეამსუბუქებთ გოგონას განცდებს.

საერთოდ, დედა არ უნდა ჩაერიოს ბავშვების დავასა და აყალმაყალში, ისინი თვითონ დაიცავენ თავიანთ თავს. თუ დედა დამნაშავის ძებნას შეუღლება, ამით ბავშვებში ეჭვიანობის გაძლიერებას შეუწყობს ხელს. ეჭვიანობა ყველა წერილმანი შეხლა-შემოსლს გამომწვევია. ყოველი ბავშვი ცდილობს, რომ მშობლებმა ის ირჩიონ. თუ მშობელი ყოველთვის ერთ-ერთი ბავშვის მხარეზეა ან ცდილობს გამოარაკიოს, ვინ არის დამნაშავე, ეს მხოლოდ ახალ-ახალ დავიდარებას წარმოშობს, ვინაიდან ყოველ მათგანს თავი უდანაშაულოდ მიაჩნია, მშობლების მხრივ შებრალებას მოელის და მომაჟალ ჩსუბში მეტოქეზე გამარჯვების ზეიმი ახარებს. თუ დედას აუცილებლად მიაჩნია ჩსუბის შეწყვეტა, რაიმე სერიოზულ საფრთხეს სელავს ან ხმაური ნერვებს უშლის, მან მკაცრად უნდა მოითხოვოს აურზაურის შეწყვეტა, არ მოუსმინოს არცერთ მხარეს, უთხრას, რომ სრულიად არ აინტერესებს, ვინაა მტყუანი და ვინ მართალი (თუმცა, შესაძლოა, ერთ-ერთი მათგანი აშკარა დამნაშავე იყოს), მერე კი საუბარი სხვა საგანზე გადაიტანოს და მომხდარი ინციდენტი დაივიწყოს. ერთ შემთხვევაში ბავშვს შეიძლება რაიმე კომპრომისი შევთავაზოთ, მეორე შემთხვევაში კი რითიმე გავართოთ.

როგორია იგი

472. ორი წლის ბავშვი მიბაძვის შემწეობით სწავლობს. ექიმის კაბინეტში სტეტოსკოპს თვათის ადებს გულზე, შინ დედას ყვებდაყვებ დაჰყეება და დედასავით ირჯება, კვას, მტვერს წმენდს, კბილებს იხეხავს, და თანაც ყოველივე ამას ძალიან სერიოზულად ჩადის. გამუდმებული მიბაძვის მეოხებით ბავშვი გივანტურ ნაბიჯებს დგამს ათვისებისა და შეგნების უსაზღვრად.

ორი წლის ბავშვი ჯერ კიდევ დიდადაა დამოკიდებული მშობლებზე. აატარას თათქოს ესმის, ვინ არის მისი მყარკელი. დედები ხშირად ჩავიან: „ჩემო ორი წლის ბიჭუნა ცოტა წაიდელლებს. როცა ქუჩაშა მივდივართ, კაბაზე მეჭვიდება, უცხო ხალხას დანახვისას ზურგს უკან ამომეფარება ხოლმე“. ამ ასაკში ბავშვები ხშირად უმიზეზოდ ტირიან, ეს იგივეა, რაც კაბაზე ჩამოკიდება. ბავშვი დამლამობით იღვიძებს, თავის ლოგინიდან ძვრება და მშობლებთან მიდის, ან არადა, თავის ოთახიდან ეძახის მათ. უდელიდ დარჩენისაც ეშინია, წუხს, როდესაც მშობლები ან ოჯახის რომელიმე წევრი რამდენიმე დღით სადმე მიემგზავრება, ან თუ ოჯახი საცხოვრებელ ადგილს იცვლის. ოჯახის ცხოვრებაში რაიმე ცვლილების დაკვირვებისას ბავშვის მგრძნობიარობაც უნდა გაითვალისწინოთ.

473. ორი წელი ის ასაკია, როდესაც აუცილებელია ბავშვი თანატოლებს შევაჩვიოთ. ორი წლის ბავშვები ჯერ კიდევ არ თამაშობენ ერთად. მაგრამ მათ ძალიან მოსწონთ თვალი ადევნონ ერთმანეთის თამაშს, ანდა, უბრალოდ, თავთავიანთი საქმეებით დაკავებულები ერთმანეთის ახლოს იყვნენ.

ნუ დაზოგავთ თავს, გაიმეტეთ დრო და თქვენი ორი წლის ბავშვს ნუ მოაკლევთ თანატოლების საზოგადოებას კვირამდე რაოდენჯერმე მაინც.

ბავშვმა ჯერ რამდენიმე თვე უნდა გაატაროს სხვა ბავშვებთან, შეეჩვიოს მათთან ურთიერთობას, მერე კი თავის სათამაშოებსაც გაუყოფს და ხალისითაც გაერევა მათ მარაქაში.

ორი წლის ბავშვის უიშიანობა

474. მშობლებთან განშორების შიში. აი, რა ხდება ხანდახან, როცა მგრძნობიარე, მშობლებზე დამოკიდებული ორი წლის ბავშვი, განსაკუთრებით თუ ის დედისერთაა, მოულოდნელად შორდება დედას. იქნებ დედისათვის აუცილებელია ერთი-ორი კვირით ქალაქიდან გასვლა, ან იქნებ სამუშაოზე დაბრუნება გადაწყვიტა და ბავშვისთვის გამდელი (უცხო ადამიანი) აიყვანა. სანამ დედა შინ არ არის, ბავშვი, ჩვეულებრივ, წყნარადაა, მაგრამ საკმარისია დაბრუნდეს დედამისი სამსახურიდან, რომ ტიპასავით მიეკვრება და სხვა ქალს ახლოსაც არ მიიკარებს. ყველაზე უფრო მეტად მაშინ ეშინია დედასთან გაშორება, როდესაც ძილის დრო მოაწევს. ბავშვი ჭირვეულობს, არ მიდის დასაძინებლად. დედა თუ ძალით მოიშორებს თავიდან, ტირილისაგან დაოსდება და ჩაბყირდება. თუ დედა საწოლთან მიუჯდება, ბავშვი წყნარად წევს, მაგრამ საკმარისია დედა გაინძრეს, რომ ისიც წამოხტება.

სანდახან ბავშვს ლოგინში ჩასველების ეშინია, ის დამის ქოთანს მოითხოვს; დედა დასვამს, ბავშვი რამდენიმე წვეთს იზამს, მაგრამ როგორც კი ლოგინში ჩააწვენენ, ისევ ქოთანს მოითხოვს. თქვენ იტყვით, რომ ეს მხოლოდ საბავშვო დედის შესაჩერებლად. დიახ, ნამდვილად ასეა, მაგრამ თავი და თავი ეგ არ არის. ბავშვებს მართლაც ეშინიათ ლოგინის დასველების. ამის გამო დამლაშობით ყოველ ორ საათში ერთხელ იღვაძებენ. დედაც უკმაყოფილოა, ამ ხნის ბავშვი რომ ისველებს. იქნებ ბავშვი ფიქრობს, თუ ლოგინს დავასველებ დედას ნაკლებ ვეყვარები და, შესაძლოა, დამტოვოს კიდევცო. ამრიგად, ბავშვს დაძინების ეშინია და ამ შიშს ორი მიზეზი აქვს.

475. თავიდან მოაშორეთ შიშის საბავშვო. იმ ბავშვებს, რომლებიც ადრეული ასაკიდანვე უცხო ხალხს შეჩვეული და ამის

გამო უფრო დამოუკიდებლნი და ხალისიანი არიან, შიშის გრძნობა მაინცდამაინც არ აწუხებთ.

თუ თქვენი ბავშვი დაახლოებით ორი წლისაა, ეცადეთ თავი აარიდოთ ძირეულ ცვლილებებს მის ცხოვრებაში. თუ შეგიძლიათ ნახევარი წლით მაინც გადასდეთ თქვენი მოგზაურობა ან სამუშაოზე გასვლა, გადასდეთ, მით უმეტეს, თუ მხოლოდ ერთი ბავშვი გყავთ. მაგრამ იქნებ თქვენი გამგზავრება აუცილებელია ახლავე, მაშინ მიეცით ბავშვს შესაძლებლობა შეეჩვიოს და შეიყვაროს ადამიანი, რომლის იმედითაც მას ტოვებთ. თუ ბავშვმა სხვის ოჯახში უნდა იცხოვროს, მაშინ მით უფრო საჭიროა შეაჩვიოთ ახალ გარემოსა და უცხო ხალხს. ამისათვის ორი კვირა მაინც გამოჰყავით. პირველ ხანებში ახალი პირის მარტო გამოჩენაც კი საკმარისია; დაე, ის ნურაფერში ჩაერევა მანამ, სანამ ბავშვი თავად იგრძნობს ნდობასა და სიმპათიას მისდამი, მერე კი თანდათანობით გადაულოცეთ თქვენი ვალდებულებანი. თუ ბავშვი ერთბაშად მთელი დღით უნდა დატოვოთ, დაიწყეთ ნახევარი საათიდან და ნელ-ნელა გაადიდეთ განშორებას დრო. თუ უკან ჩქარა მობრუნდებით, ბავშვი შეეგუება იმ აზრს, რომ თქვენ ყოველთვის ასე მალე მიხვალთ მასთან. ნუ გაემგზავრებით დიდი ხნით (მაგ., მთელი თვით) მაშინვე, როგორც კი ახალ საცხოვრებელ ადგილზე გადახვალთ, ანდა თუ თქვენი ოჯახის რომელიმე წევრი სადმე გაემგზავრა: ორი წლის ბავშვს დიდი დრო სჭირდება, სანამ ოჯახში მომხდარ ყოველ ახალ ცვლილებას მიეჩვეოდეს.

476. როგორ დავაძლევინოთ შიში. თუ თქვენ ბავშვს დაძინების ეშინია — ყველაზე კარგი და, ამავე დროს, ყველაზე ძნელად შესასრულებელი საშუალებაა წყნარად მოუჯდეთ საწოლთან და მოუცადოთ, სანამ ჩაეძინება. ნუ ჩქარობთ გასხლტომას. თუ ბავშვს ჯერ კიდევ არ ძინავს, თქვენი წასვლა შეაშინებს და ძილს გაუფრთხობს. ამ მდგომარეობამ, შესაძლოა, რამდენიმე კვირა გასტანოს, მაგრამ, ბოლოს და ბოლოს, მიაღწევთ იმას, რომ ბავშვს დაძინების აღარ შეეშინდება. თუ ბავშვს ეშინია, რომ თქვენ ისევ დატოვებთ მას, ნურსად გაემგზავრებით მომდევნო რამდენიმე კვირის მანძილზე. თუ ყოველდღე გიწევთ სამსახურში სიარული, გამოემშვიდობეთ

ალერსიანად, მაგრამ მტკიცედ და მხიარულად. ოღონდ თუ ისეთ სახეს მიიღებთ, თითქოს გუნებაში ფაქრობდეთ, განა სწორად ვიქცევი ბავშვს რომ ეტოვებო, ბავშვიც დაფრთხება. ბავშვმა რომ დაიძინოს, მშობლები ზოგჯერ იძულებულნი არიან დღის ძილი გააქუმონ ანდა დაძინების საათი გადაიტანონ, მაგრამ, საერთოდ, ასეთი ცდები სასურველ შედეგს არ იძლევა. არ შევლის არც ექიმის გამოწერილი დამამშვიდებელი წამლები. პანიკური შიშით მოცული ბავშვი აიძულებს თავის თავს საათობით არ დაიძინოს, თუმცა გასავათებული და არაქათვატმოცლილია. ბავშვის დამშვიდებას მხოლოდ თქვენ შეძლებთ.

თუ ბავშვს ეშინია ძილში ლოგინის დასველებისა, დაარწმუნეთ, რომ ამას არავითარი მნიშვნელობა არა აქვს და თქვენ ის მაინც გეყვარებათ.

477. ზედმეტი მზრუნველობა მხოლოდ აძლიერებს შიშს. ბავშვი, რომელსაც ეშინია დედასთან განშორება, მუდამ ეჭვიანობს. პატარას აინტერესებს — დედასაც ასევე ემძიმება თუ არა მასთან დაშორება. თუ დედას სადმე წასვლა უნდა და ვერ გადაუწყვეტია, ყოყმანობს, თუ დედა ბავშვის პირველივე წამოყვირებაზე მასთან განდგება, დედის წუხილი და შფოთიანობა კიდევ უფრო აძლიერებს ბავშვის შიშს: ის ფიქრობს, რომ დედასთან განშორება მართლაც საშიში ყოფილა.

ეს აზრი წინააღმდეგობრივად მოგვიწვევბათ მას შემდეგ, რაც გირჩიეთ: არ მოშორდეთ ბავშვის საწოლს, სანამ პატარას არ ჩაეძინება, ან არ გაემგზავროთ არსად, თუ ბავშვს განშორებისა ეშინია-მეთქი. დედამ მეტი ყურადღება უნდა დაუთმოს ბავშვს, როდესაც იცის, რომ ის შეშინებულია; ისე მოიქეცით, როგორც ბავშვიზ ავადმყოფობის დროს მოიქცეოდით, მაგრამ, ამავე დროს, დედა მხიარული, თავის თავში დარწმუნებული უნდა იყოს; საჭიროა ჩააგონოს მან ბავშვს, რომ შიშისათვის არავითარი საფუძველი არ არსებობს. დედამ უნდა წაახალისოს ბავშვის დამოუკიდებლობისაკენ სწრაფვა, როდესაც ის მორალურად უკვე მზად არის ამისათვის, შეაქოს ხოლმე, როდესაც ბავშვი პირველ დამოუკიდებელ ნაბიჯებს დგამს. ჯედის ასეთი საქციელი შიშის დაძლევის ყველაზე უბარი საშუალებაა.

გადაჭარბებული ყურადღება ბავშვს დამოუკიდებლობას უკარგავს, ეს კი, თავის მხრივ, პანიკური შიშის, ძნელი დაძინებისა და ბავშვის განებივრების უდავო მიზეზია.

ჩვეულებრივ, ზედმეტად ყურადღებიანი არიან ის თავგანწირული, გულჩვილი მშობლები, რომლებიც ადვილად ემორჩილებიან დანაშაულის გრძნობას, თუნდაც არავითარი საფუძველი არ ჰქონდეთ (იხ. მე-14 და 454-ე ქვეთავები). მაგრამ ყველაზე მეტი ზიანი, უმეტეს შემთხვევაში, იმას მოაქვს, რომ მშობლებს არ ძალუძთ დაფარონ გულისწყრომა და გაღიზიანება ბავშვის მიმართ (იხ. მე-8 ქვეთავი). მათ გულზე მოეშვერბათ, თუკი აღიარებენ ისეთი მომენტების გარდუეალობას, როდესაც საშინლად გულმოსულნი არიან ბავშვებზე, აღიარებენ და შეეცდებიან ყოველივე ეს ზუმრობაში გაატარონ.

კარგი იქნება, ზოგჯერ გულახდილად უთხრათ ბავშვს, თუ როგორა ხართ გულმოსული მასზე. ასეთი აღიარება თქვენს ავტორიტეტს არ შელახავს, ოღონდ ზომიერების გრძნობამ და ტაქტიმა არ უნდა გიღალატოთ. ძალიან სასარგებლოა ხანდახან ასეც უთხრათ: ჯიცი საშინლად ბრაზობ, როცა იძულებული ვარ ამგვარად მოგექცე“.

როდესაც შიშის დაძლევის აუცილებლობის საკითხი დგება, ბევრი რამ არის დამოკიდებული იმაზე, თუ პრაქტიკული მოსაზრების გამო რამდენად უნდა დაჩქარდეს ეს პროცესი. არავითარ აუცილებლობას არ წარმოადგენს ვაიძულოთ ბავშვი თავზე ხელი გადაუსვას უცხო ძაღლს ან მდინარის ღრმა ადგილას იცურაოს, ანდა მარტოკამ იმგზავროს ავტობუსით. ამას თვითონვე მოისურვებს, როდესაც გამბედაობა მოემატება, მაგრამ, მეორე მხრივ, თუ ბავშვმა უკვე დაიწყო საბავშვო ბაღში სიარული, მაშინ უმჯობესია ძალა დავატანოთ და მაინც გავაგზავნოთ, თუნდაც ეშინოდეს კიდეც. მაგრამ თუ საბავშვო ბაღის ხსენებაც კი თავზარს სცემს, მაშინ უნდა დაუთმოთ. არ დართოთ ბავშვს ღამით თქვენს საწოლში გადმოსვლის ნება. ის თავის საწოლში უნდა იწვეს. სასკოლო ასაკის ბავშვი, რომელსაც ნევროზი აქვს, ადრე თუ გვიან უნდა დაუბრუნდეს სკოლას. სახვალიოდ გადადება ზიანის მეტს არაფერს მოიტანს. იმ შემთხვევაში, როდესაც ბავშვს ეშინია მშობლებთან განშორებისა, აუცილებელია ჩაუფიქრდეთ, ასრულებს თუ არა აქ რაი-

მე როლს მშობლების გადაშეცემული მზრუნველობა და, თუ ეს ასეა, როგორმე მოერიეთ თქვენს თავს. ორივე ნაბიჯი ძნელი გადასადგმელია, ამიტომ დიდი დახმარების გაწევა შეუძლიათ ექიმ-ფსიქიატრსა და გამოცდილ პედაგოგებს (იხ. 547-ე ქვეთავი).

478. დაძინების მომენტის ზოგიერთი სიძნელე. არ მინდა ისეთი შთაბეჭდილება შეგექმნათ, თითქოს ორი წლის თითოეულ ბავშვს, რომელიც ცუდად იძინებს, საათობით უნდა უჯდეთ და უცადოთ, ხანამ ჩაეძინება. პირიქით! მშობლებთან განშორების ძლიერი შიში ძალიან იშვიათი მოვლენაა, მაგრამ თითქმის ყველა ბავშვს მეტნაკლებად არ სურს მშობლებთან დაშორება. ეს სურვილი ორგვარ ფორმას იძენს. პირველ შემთხვევაში ბავშვი ყოველნაირად ცდილობს დედა ოთახში გააჩეროს, მოითხოვს ღამის ქოთანს, თუმცა რამდენიმე წუთის წინ უკვე მოშარდა. დედამ იცის, რომ ბავშვი განგებ იტყევა ასე, მაგრამ, მეორეს მხრივ, მშობელი ცდილობს წააქეზოს ღამის ქოთნით სარგებლობის სურვილი და ამიტომ ნებას აძლევს ბავშვს ხელმეორედ დაჯდეს ქოთანზე. მაგრამ ჯერ თურმე სად ხარ. როგორც კი ლოგინში ჩააწვენს და ოთახიდან გასვლას დააპირებს, ბავშვი წყალს მოითხოვს, თანაც ისე შესაბრალონად, თითქოს წყურვილისაგან იხრჩობოდეს. თუ დედა დაუთმობს, ბავშვი მთელი საღამოს მანძილზე ხან ღამის ქოთანს მოითხოვს, ხან კი წყალს. მე ვფიქრობ, რომ ბავშვს ცოტათი ეშინია დედასთან განშორება. მისი დამშვიდების ყველაზე უბარი საშუალებაა, თუ მეგობრული, მაგრამ მტკიცე კილოთი ეტყვიოთ, რომ მან წყალი უკვე დალია, ქოთანზე ვჯლიმაც მოათავა, ახლა კი ძილის დროა. ამის შემდეგ ღამე ნებისა უსურვეთ და უყრყმანოდ გადით ოთახიდან. თუ დედა ბავშვის ნებასურვილს დაჰყვება, თვითონაც შეწუხებული სახე აქვს და ორჭოფობს, ამით ის თითქოს ამბობს: „იქნებ ტყუილუბრალოდ არ ნერვულობს ჩემი შვილი“. ბავშვმა რამდენიმე წუთი რომ წაიტაროს კიდეც, გურადლება არ მიაქციოთ. სჯობს ბავშვმა მანძილზე შეიგნოს, რომ ტირილით ვერაყერს გასდება, ვიდრე რამდენიმე კვირის მანძილზე ამაოდ დაშვრეთ.

მეორე შემთხვევაში ორი წლას ბავშვი უბრალოდ გადმოძვრება საწოლიდან და მშობლებს გამოეცხადება. იმდენი ჭკუა

კა აქვს, რომ მიხვდეს, რა გულამაჩუყებლად გამოიყურება ამ წუთში. ბავშვი სისარულისაგან იბადრება, როდესაც მშობლები ეხვევიან და ელაპარაკებიან (დღისით მათ საამისოდ არა სცა-ლიათ). მშობლებს, რა თქმა უნდა, ძალიან გაუძნელდებათ სიმ-ტკიცის გამოჩენა, მაგრამ იმწამსვე დაუყოვნებლივ უნდა დააბ-რუნონ ბავშვი თავის საწოლში, თორემ ღამ-ღამობით ლოგი-სიდან გადმოძვრომა ისე გაუტკბება, რომ დედ-მამა თავებდს დაიწყევილის, რად მივაჩვიეთო.

მშობლები, რომლებმაც არ იციან, რა მოუხერხონ ისეთ ბავშვებს, თავის ლოგინში რომ ვერ ისვენებენ, მეკითხებიან, ხომ არ აჯობებს კარები ჩაუუკეტოთო. მე მგონია, არ არის კარ-გი, ვატყობთ ბავშვი დაკეტილ კართან მანამ, სანამ ჩაეძინება. ამ შემთხვევაში აჯობებს საწოლს ბაღე გაუკეთოთ.

თუმცა მე დარწმუნებული არა ვარ, რომ ბაღე უვნებელია ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით, მაგრამ ეს ღონისძიება გა-ცილებით სჯობს გამუდმებულ შეხლა-შემოხლას საღამოობით. ოღონდ ბაღეს სასჯელად ნუ გამოიყენებთ. უთხარით ბავშვს, რომ ბაღეც დაკერებული საწოლი სახლს წააგავს და სთხოვეთ მოგეხმაროთ ბადის გამოკვრაში. ორი წლის ბავშვების უმრავ-ლესობას ეს იდეა მოსწონს; არხეინად წვეებიან ბადის ქვეშ, ცოტას გამოქჩავენ და როდესაც დარწმუნდებიან, რომ გასასვ-ლელი არსადაა, წყნარად იძინებენ. თუ ბავშვს აშინებს ბაღე, მაშინ, რასაკვირველია, არავითარ შემთხვევაში არ უნდა იხ-მაროთ. არ გირჩევდით ბაღე გამოგეყენებინათ სამი წლის ბავ-შუასათვის, რომელსაც შეიძლება ადვილად განუვითარდეს ჩა-კეტილი სივრცის შიში. მე ვფიქრობ, მომდევნო ბავშვისთვის ახალი საწოლის ყიდვაც რომ დაგჭირდეთ, ორი წლის ბავშვი აუცილებლად გვერდებიან საწოლში უნდა ჩააწვინოთ; ძალიან ხშირად ბავშვები საღამოობით ბინაში ბორიალს იწყებენ მა-შინ, როდესაც საბავშვო საწოლის ნაცვლად მოზრდილის სა-წოლში აწვენენ. მაგრამ თუ ბავშვი გვერდებიანი საწოლიდანაც ისწავლის გადმოძვრომას, მაშინ საწოლის ნაირსახეობას აღა-რავითარი აზრი არა აქვს.

ზოგჯერ, თუ ბავშვს დაძინების ეშინია, მის ოთახში ძმა ან და დააწვინეთ.

479. სიკერაჲ სიცოცხლის შესამე წელს. სიკერაჲ და „ნე-გატიურობა“ ჯერ კიდევ ერთი წლის ასაკში ვითარდება, ასე რომ, თქვენ არაფერი გაგაკვირვებთ. მაგრამ ორი წლის ბავშვის სიკერაჲ ახალ სიმაღლეებს აღწევს და ახალ ფორმებს იძენს. ერთი წლის ბავშვი ეწინააღმდეგება დედას, ორწლიანბავშვისა — საკუთარ თავსაც კი. ბავშვი ძნელად გადაწყვეტს რაიმეს, მაგრამ შემდგომ ამ გადაწყვეტილებას ასჯერ შეცვლის. ის წააგავს ადამიანს, რომელიც ცდილობს ვინმეს უღელი გადაიგდოს, თუმცა, საკუთარი თავის გარდა, არავის უცდია მისი დამონება. ბავშვს სურს ყველაფერი თავისებურად გააკეთოს, მხოლოდ ისე, როგორც ადრე აკეთებდა; სიშმაგემდე მიდის, როდესაც ვინმე ჩაერევა ან მისი რომელიმე ნივთის სხვაგვარად დადებას მოინდომებს.

როგორც ეტყობა, ორი წლის ბავშვის მთავარი თვისებაა მისწრაფება იქითკენ, რომ ყველაფერი თავისებურად, თავის ნებაზე გადაწყვიტოს და წინააღმდეგობა გაუწიოს სხვა ადამიანების ყოველგვარ ჩარევას. საკმარისი გამოცდილების გარეშე ამ ორ ფრონტზე ომის წარმოებას ბავშვი შინაგან ნერვულ დაძაბულობამდე მიჰყავს, მით უფრო, თუ მშობლებს უყვართ მორჩილებაში იყოლიონ ბავშვი. ამ ასაკობრივ ხანას ბევრი აქვს საერთო ხანასთან 6-დან 9 წლამდე, როდესაც ბავშვი ისწრაფვის დამოუკიდებლობისაკენ, ცდილობს პასუხი აგოს თავს საქციელზე, შენიშვნები წყინს და რიცა მისი ნერვული დაძაბულობა სხვადასხვაგვარ ჩვევებში ვლინდება.

ხშირად ორიდან სამ წლამდე ასაკის ბავშვი ძნელი აღსაზრდელია. მშობლებს დიდი ზიფრთხილე და ტაქტი მართებთ და, რაც მთავარია, ნაკლებად უნდა ერეოდნენ ბავშვის საქმიანობაში. დაე, როდესაც მას მოეხანსიათება, მაშინ ჩაიცვას და გაიხადოს. ბანაობისას მიეცით ცოტა თავისუფალი დრო, რომ იჭყუმპალაოს და აბაზანა გარეცხოს. ჭამის დროს ნუ ეჩიჩინებთ: ჭამე, ჭამეო, დაე, თვითონ ჭამოს რაც უნდა; თუ ჭამას თავი დაანება, ნულარ დააძალებთ, ააყენეთ მაგიდიდან. როდესაც დაძინების, სეირნობის ან შინ დაბრუნების დრო მოაწევს, ნუ აჩქარებთ, რაიმე სასიამოვნო თემაზე ესაუბრეთ და ასე

ნელ-ნელა მიიყვანეთ იქ, სადაც საჭიროა. ეცადეთ არაფერზე შეეკამათოთ: დაწყენარდით, ნუ ლელავთ, შემდეგ და შემდეგ შედარებით მშვიდი ცხოვრება გელით.

480. ხანდახან ბავშვი ვერ ეგუება ორივე მშობლის ერთად ყოფნას. ზოგჯერ ბავშვი კარგად იქცევა ერთ რომელიმე მშობელთან, მაგრამ როგორც კი გამოჩნდება მეორე, უკვე ბრაზობს. ნაწილობრივ ეს ეჭვიანობით აიხსნება. გარდა ამისა, ამ ასაკში ბავშვს არ უყვარს, როდესაც მასზე ბრძანებლობენ, და ცდილობს ცოტა თვითონაც იბრძანებლოს; მე მგონი, ბავშვი თავს ზედმეტად გრძნობს ორ ასეთ საპატიო პიროვნებას შორის. განსაკუთრებით არაპოპულარული, ხშირ შემთხვევაში, მამა გახლავთ. საწყალ მამას ხანდახან ჰგონია, რომ შვილს იგი ეჯავრება. რა თქმა უნდა, მან სერიოზულად არ უნდა მიიღოს ბავშვის ასეთი საქციელი. ზოგჯერ საჭიროა მამა და შვილი მარტონი დარჩნენ, ერთად ითამაშონ, რომ ბავშვმა მამამისი მოყვარულ, საინტერესო ადამიანად ცნოს. მაგრამ მან უნდა გაიგოს, რომ მშობლებს ერთმანეთი უყვართ, უყვართ დროს ერთად გატარება და არ მისცემენ შვილს რომელიმე მათგანის დაშინების უფლებას.

მ ნ ა ბ ლ უ ო ბ ა

481. ენაბლუობა — ხშირი მოუღენაა სიცოცხლის შესამეწელს. ჩვენ კარგად არ გვესმის ენაბლუობის მიზეზები, მაგრამ ბევრი რამ მაინც ცნობილია. ხშირი ენაბლუობა — შთამომავლობითი ნაკლია. ბიჭებს უფრო მეტად ახასიათებთ ენაბლუობა, ვიდრე გოგონებს. ხანდახან ენაბლუობა იწყება მამინ, როდესაც უნდათ ბავშვი ცაციაობას გადააჩვიონ. ტვინის ნაწილი, რომელიც გაბატონებული ხელის მოძრაობას აკონტროლებს, მჭიდროდაა დაკავშირებული იმ ნაწილთან, რომელიც მეტყველებას ხელმძღვანელობს. თუ ბავშვს აიძულებთ მარცხენა ხელის მაგიერ მარჯვენა იხმაროს, ეს ზეგავლენას ახდენს მის მეტყველებაზე.

ჩვენ ვიცით, რომ ენაბლუობა ბევრადაა დამოკიდებული ბავშვის ემოციურ მდგომარეობაზე. ნერვული ბავშვები უფრო

ხშირად უკიდებენ ენას. ზოგი ბავშვი ენას უკიდებს მაშინ, როცა აღზნებულია ან ვინმეს ელაპარაკება. ასე, მაგალითად, ერთ პატარა ბიჭს ენა დაება, როცა ოჯახში ახალშობილი და შემოიყვანეს. ბიჭი ეჭვიანობას ამკარად არ ამჟღავნებდა: არც ურტყამდა და არც ჩქმეტდა პატარა დაიკოს; ბიჭი, უბრალოდ, ვერ იყო თავის გუნებაზე. ერთ პატარა გოგონას (2 წლისას) ენა დაება, როცა მისი საყვარელი ბიძა, რომელიც დიდხანს ცხოვრობდა მათ ოჯახში, სხვაგან გაემგზავრა. ორი კვირის შემდეგ გოგონას მეტყველება აღუდგა. მაგრამ, როდესაც ოჯახი ახალ ბინაში გადავიდა, ბავშვმა ისევ მოუკიდა ენას: ახლა უკვე მიტოვებულ სახლს ნაღვლობდა. ორი თვის შემდეგ მამა ფარში გაიწვიეს, მთელი ოჯახი აფორიაქდა და გოგონას ისევ დაება ენა. დედები ამბობენ, როდესაც ჩვენ ვნერვიულობთ, ბავშვი უფრო ძლიერ უკიდებს ენასო. მე მგონი, ყველაზე მეტად ის ბავშვები უკიდებენ ენას, რომლებსაც მთელი დღის მანძილზე მოსვენებას არ აძლევენ: ელაპარაკებიან, ზღაპრებს უყვებიან, აიძულებენ თვითონაც ილაპარაკოს და ლექსები თქვას, ნაცნობ-მეგობრებს წარუდგენენ ხოლმე და ა. შ. ზოგჯერ ენაბლუობა ეწყებათ ბავშვებს მაშინ, როდესაც მამა უეცრად გადაწყვეტს უფრო მკაცრად მოეპყრას შვილს.

ენაბლუობა ხშირად სიცოცხლის მესამე წელს იწყება. რატომ? ეს გარემოება, შესაძლებელია, ორგვარად აიხსნას. ამ ასაკში ბავშვი ძალიან ბევრს მუშაობს თავის მეტყველებაზე. თუ ადრე იგი მოკლე-მოკლე წინადადებებს წარმოთქვამდა, ორი წლის ასაკს ზევით ცდილობს გრძელი წინადადებებით ილაპარაკოს, რათა თავისი აზრები უფრო გარკვეულად გადმოსცეს. ბავშვი წინადადებას სამ-ოთხჯერ იწყებს და ჩერდება ხოლმე, რადგან საჭირო სიტყვებს ვერ პოულობს. დედას ბეზრდება მისი გაუთავებელი ტიტინი, არც აინტერესებს და ამიტომ უხალისოდ, ზანტად აძლევს პასუხს ან თავის საქმეებს განაგრძობს. ბავშვი კი შეწუხებულია იმით, რომ აუდიტორიის ყურადღება ვერ მიიპყრო.

შესაძლებელია, სიკერპეც ახდენს ზეგავლენას ბავშვის მეტყველებაზე: სიკერპეც ხომ განვითარების ამ დაძაბული პერიოდის განუყოფელი ნაწილია.

482. როგორ აღმოუფხვრათ ენაბლუობა. შესაძლოა, თქვენ

ან ვინმე თქვენს მახლობელს, ბევრი ენერგიისა და დროის დახარჯვა დაგჭირდათ ენაბლუობის აღმოსაფხვრელად. მაგრამ გულს ნუ გაიტეხთ, თუ ბავშვს ენა ებმის. ათიდან ცხრა შემთხვევაში ენაბლუობა თავისთავად გაივლის რამდენიმე თვის შემდეგ. ენაბლუობა მხოლოდ იშვიათ შემთხვევაში იქცევა ქრონიკულად. ნუ შეეცდებით ბავშვს მეტყველება გაუსწოროთ და, საერთოდ, ნუ სწუხართ ამის თაობაზე. უკეთესია გამოიკვლიოთ, რა იწვევს ბავშვის ნერვულ დაძაბულობას. თუ ბავშვს თქვენი სადმე გამგზავრება არ ესიაძოვნა, ეცადეთ უახლოეს ორ-სამ თვეში არსად წახვიდეთ. თუ გერჩენებათ, რომ ძალიან ბევრს ელაპარაკებით ბავშვს, ან აიძულებთ ბევრი ილაპარაკოს, ეცადეთ გადაეჩვიოთ ყოველივე ამას. აქვს თუ არა თქვენს შვილს შესაძლებლობა ითამაშოს სხვა ბავშვებთან ერთად, რომლებთანაც თავისუფლად გრძნობს თავს? საკმარისად აქვს თუ არა სათამაშოები და სხვადასხვაგვარი მოწყობილობა შინ ან ეზოში, — იმიხათვის, რომ თქვენს ჩაურევლად გამოიგონოს ათასნაირი გასართობი? მე არ გირჩევთ უგულვებელპყობთ თქვენი შვილი ან იზოლაციაში გყავდეთ, მაგრამ როდესაც ერთად ხართ, დაე, ინიციატივა ბავშვის მხარეზე იყოს. რაიმეს თუ გიყვებათ, ეცადეთ ყურადღებით მოუსმინოთ, გული არ მოაყვანინოთ. თუ ბავშვი ეჭვიანობს, მოიფიქრეთ, ხომ არ შეიძლება ეჭვიანობის თავიდან აცილება. ჩვეულებრივ, ენაბლუობა რამდენიმე თვეს გრძელდება. ამ ხნის მანძილზე ხან ძლიერდება, ხან სუსტდება. ნუ ელით, რომ ენაბლუობა ერთბაშად ჩაივლის. დაკმაყოფილდით თანდათანობითი პროგრესით. თუ ვერ გაიგეთ, რამ გამოიწვია ენაბლუობა, რჩევისათვის ბავშვთა ფსიქიატრს მიმართეთ. ერთმანეთში ნუ აურევთ ენაბლუობასა და მეტყველების დეფექტს.

მეტყველების გამოსასწორებლად არსებობს სპეციალური სკოლები. ეს სკოლები ხშირ შემთხვევაში, მაგრამ, რასაკვირველია, არა ყოველთვის, მეტყველების დეფექტის გამოსწორებას ძალზე შველის. ასეთ მეცადინეობას განსაკუთრებული ხარგებლობა მოაქვს სასკოლო ასაკის ბავშვებისათვის, იმათთვის, ვინც თავად არის მოწადინებული გამოისწოროს მეტყველება. მაგრამ თუ ბავშვი ნერვულია, ჯერ აჯობებს ბავშვთა ფსიქიატრს მოეთათბიროთ, გამოიკვლიოთ და მოხპობთ ნერვულობის მიზეზი.

453. ფრანგილების კენჭა — ნერველოზის ნიშანია. ჩვეულებრივ, ფრანგილებს იკენეტენ ის ბავშვები, რომლებსაც ყველაფერი აღიზიანებთ, მაგალითად, როდესაც გაკვეთილზე გამოძახებას ელიან ან შემადრწუნებელ კინოსურათს უყურებენ. თუ ბავშვი საერთოდ მხიარული და ხალისიანია, ადვილად დასაშვებია ფრანგილების კენჭა ნერვეული დაძაბულობის ნიშანი არც იყოს. და მაინც, ამ მოვლენას ყურადღება უნდა მიექცეს.

თვითონ ბავშვი ზოგჯერ ვერც ამჩნევს, ფრანგილებს რომ იკენეტს, ამიტომ შენიშვნები და სასჯელი ერთი წუთით თუ შეაჩერებს მის მოქმედებას. სასჯელს შეუძლია უფრო გააძლიეროს ნერვეული დაძაბულობა. არც მწარე ნივთიერების წასმა იძლევა სასურველ შედეგს. ამ პრობლემის გადასაჭრელად აუცილებელია გამოვარკვიოთ, რა აწუხებს ბავშვს, რამ გამოიწვია ნერვეული დაძაბულობა. იქნებ მას ხშირად უჯავრდებიან, აფრთხილებენ, რამეს აიძულებენ ან უსწორებენ. იქნებ მშობლები მისგან ძალიან ბევრს მოითხოვენ, მოითხოვენ, მაგალითად, მსოლოდ და მხოლოდ ფრიადზე სწავლას. მოეთათბირეთ ბავშვის აღმზრდელ პედაგოგებს, თუ რადიო, კინო ან ტელეგადაცემანი თქვენ ბავშვზე ცუდად მოქმედებს, უკეთესი იქნება თუ აუკრძალავთ. განსაკუთრებით მავნეა ბავშვის ასაკისთვის შეუფერებელი პროგრამები.

გოგონას სამ წელს ზევით შეიძლება ხუმრობით შესთავაზოთ მანიკიურის გაკეთება, რათა ფრანგილების კენჭის მავნე ჩვევას გადააჩვიოთ.

ფობლავისადმი სიყვარული

484. ამ ასაკში ბავშვის მოვლა უფრო ადვილია. დაახლოებით სამი წლისათვის ბიჭები და გოგონები განვითარების იმ პერიოდს აღწევენ, როდესაც დედა და მამა ამ ქვეყნად ყველაზე უკეთესები ჰგონიათ. ბავშვები ათასნაირ ქათინაურებს ეუბნებიან მშობლებს, სურთ ყველაფერში წაბაძონ, იმასვე აკეთებდნენ, ისევე იცვამდნენ, საუბარში იმავე სიტყვებს და გასოთქმებს ხმარობდნენ, რასაც მშობლები. როცა ორი წლის გოგონას ოთახის დაგვა უნდა, მას ცოცხი უფრო აინტერესებს, მაგრამ როცა ხუთი წლის გოგონა დედის კაბით იმოსება, მას უნდა ისე გამოიყურებოდეს, როგორც დედა. და იმასვე გრძნობდეს, რასაც გრძნობს დედამისი. ნელ-ნელა და მართლაც, თავისდაუნებლიედ, ამ ასაკში გოგონა უკვე ემსგავსება დედას.

ინსტინქტური უჯიათობა, მტრობა, რაც ასე დამახასიათებელი იყო ორწლიანბავშვის ბავშვისათვის, სამ წლის ასაკს ზევით, ბავშვის უმრავლესობას მნიშვნელოვნად უსუსტდება. ახლა ბავშვი არათუ კარგად ექცევა მშობლებს — არამედ დიდ სინაზესაც იჩენს. მაგრამ მათი სიყვარული არ არის ისე ძლიერი, რომ ყოველთვის ყური უგდონ მშობლების სიტყვას და გუგულებავით იყვნენ. ბავშვი რჩება ცოცხალ არსებად მთელი თავისი აზრებითა და ფიქრებით. იგი ცდილობს საკუთარი „მე-ს“ დაშტყიცებას მაშინაც კი, როცა მშობლების ნების წინააღმდეგ მოქმედებს.

როდესაც ხაზს ვუსვამ სამიდან ექვსი წლის ასაკამდე ბავშვების კეთილგანწყობილებასა და დამომობ ხასიათს, მინდა გაძონაკლისის სახით აღვნიშნო ოთხი წლის ასაკის ბავშვებს თავისებურებანი. ამ ასაკის ბავშვები ხშირად ავლენენ თავხედობას, უხეშობას, ყოველწინობენ, ცა ქუდად არ მიაჩნიათ და დედამიწა ქალამნად. აქ კი უკვე დედას სიმკაცრე მართებს.

485. ბიჭს სურს მამას ჰგავდეს. სამი წლის ბიჭუნას უკვე კარგადა აქვს შეგნებული, რომ იგი მამრობით სქესს ეკუთვნის, ამიტომ ძალიან აღტაცებულია მამამისით და, საერთოდ, სხვა მამაკაცებითა და ბიჭებით. ბავშვი ყურადღებით აკვირდება მათ და ცდილობს ზედმიწევნით მიბაძოს ყველაფერში: საქციელი იქნება ეს, გარეგნობა თუ ინტერესთა სამყარო. თამაშის დროს თავს ხან მძღოლად წარმოიდგენს, ხან მფრინავად, ხან მემანქანედ, მილიციონერად ან მეხანძრედ; თავის სამთვლიან ველოსიპედს მანქანად აქცევს, სახლებს, ზიდეებს აშენებს და ა. შ. ბიჭუნა აღიქვამს მამამისის დამოკიდებულებას სხვა მამაკაცებისა და ქალებისადმი, ემზადება საზოგადოებაში მამაკაცის მორალური, სოციალური და პროფესიული ვალდებულებების შესასრულებლად. ამ მხრივ დიდ როლს ასრულებს ბიჭუნას სიყვარული და პატივისცემა როგორც მამამისის, ისე სხვა მამაკაცებისადმი.

486. გოგონას სურს დედას დაემსგავსოს. ამ ასაკში გოგონას უკვე ესმის, რომ ქალი უნდა გახდეს, და ამიტომ ცდის თავის ძალებს ოჯახურ საქმიანობაში. გოგონა ცდილობს დედასა და სხვა ქალებს დაემსგავსოს. ის დიდ ყურადღებას უთმობს საოჯახო საქმეებსა და პატარა ბავშვების მოვლას, თუ ამასვე აკეთებს დედამისი, ან არადა — თოჯინებს. გოგონა ლაპარაკში იმავე გამოთქმებსა და ინტონაციებს ხმარობს, როგორცაც დედამისი. ამავე დროს, ყურადღებით აკვირდება და აღიქვამს დედამისის ურთიერთდამოკიდებულებას ბიჭებსა და მამაკაცებთან.

487. რომანტიკული თაყვანისცემა. სამ წლამდე ბავშვი დამოკიდებულია დედაზე. ეს დამოკიდებულება განსაზღვრავს დედისადმი ბიჭუნას სიყვარულს. მაგრამ სამი წლის ზევით მისი სიყვარული იძენს რომანტიკულ ხასიათს და მოგვაგონებს იმ გრძნობას, რასაც განიცდის მამამისი. ოთხი წლის ბავშვს შეუძლია, მაგალითად, თქვას, რომ დიდი როცა გაიზრდება, აუცილებლად დედიკოს შეირთავს ცოლად. რა თქმა უნდა, მან კარგად არც იცის, თუ რას წარმოადგენს ქორწინება, მაგრამ აბსოლუტურად დარწმუნებულია, რომ დედამისი ყველაზე ღამაში და კარგი ქალია ამქვეყნად. პატარა გოგონას ასეთივე გრძნობათ უყვარს თავისი მამა.

ეს ძლიერი რომანტიკული მიდრეკილებანი ხელს უწყობს ბავშვების სულიერ განვითარებას და საწინააღმდეგო სქესისადაც ჯანმრთელი ურთიერთობის გაღვივებას, რასაც მომავალში ბედნიერი ქორწინება მოსდევს. მაგრამ მედალს მეორე მხარეცა აქვს, რომელიც ბავშვების უმრავლესობისათვის ერთგვარ დაძაბულობას ქმნის, ხოლო ზოგიერთისათვის, საკმაოდ ძლიერსაც. მოყვარული ბავშვი, ბუნებრივია, ცდილობს სიყვარულის საგანი მარტოოდენ მისი იყოს და ამიტომ არ შეიძლება არ ეჭვიანობდეს სხვა მამაკაცისადმი, რომელიც დედამისს უყვარს. ბავშვს შეგნებული აქვს თავისი სიყვარული დედისადმი, აგრეთვე სურვილი — არავის გაუზიაროს ეს სიყვარული, მაგრამ, ამავე დროს, კარგად ესმის, რომ დედა უკვე ეკუთვნის მამამისს. სულის სიღრმეში ეს გარემოება ბავშვს აწუხებს, თუმცა მამაც ძალიან უყვარს. ხანგამოსვებით გულში ნატრობს კიდევ, რომ მამამისი სადღაც გადაიკარგოს, მაგრამ ასეთი მკრეხელური ფიქრებისთვის თავს საოცრად დამნაშავედ გრძნობს და გულუბრყვილოდ სჯერა, რომ მამაც ეჭვიანობს მის მიმართ. ბავშვი ცდილობს ჯავრი გულიდან გადაიყაროს (მამამისი ზომ მასზე ბევრად უფრო ძლიერი და დიდი), მაგრამ ეს ფიქრები დროდადრო ძილში ესტუმრება და მოსვენებას უკარგავს. ამ ასაკის ბიჭუნებს ხშირად ცუდი სიზმრები აქვთ და, ალბათ, ამ საშინელი სიზმრების მთავარი მიზეზია სიყვარულის, ეჭვიანობისა და შიშის შერეული გრძნობა მამის მიმართ.

ანალოგიურად უვითარდება გოგონასაც მესაკუთრეობის გრძნობა. ზოგჯერ, სურს კიდევაც დედას რაღაც დაემართოს (თუმცა, ამავე დროს, დედა ძალიან უყვარს), იმისათვის, რომ მამა მხოლოდ მას ეკუთვნოდეს. შეუძლია ასეც კი უთხრას დედას: „შეგიძლია დიდი ხნით წახვიდე სადმე, ნუ გეშინია, მეც კარგად მოვუვლი მამიკოს“.

ყველა ამ შიშის გარდა, ბავშვებს ისიც აწუხებთ, თუ რად განსხვავდებიან ბიჭები და მამაკაცები. გოგონებისა და ქალებისაგან. (იხ. 495-ე ქვეთავი).

მე მგონი, განვითარების ამ სტადიას ყველა ბავშვი გადის, და ეს გარემოება მშობლებს არ უნდა აღელვებდეს. ოღონდ, თუ ბავშვი ზედმეტად ანტაგონისტურად არის განწყობილი.

თავისივე სქესის მშობლისადმი ან ძლიერ ეშინია მისი, გონივრული იქნება ბავშვთა ფსიქიატრს მიმართოთ.

488. ეს გრძნობები წარმავალია. შესაძლოა, თვით ბუნებამ მიანიჭა ბავშვებს ეს გრძნობები, რათა ქმრისა და მამის, ანდა ცოლისა და დედის მომავალი როლისთვის მოეშზადებინა, მაგრამ, მაღლობა ღმერთს, ბუნებას არ მიუცია ამ გრძნობისთვის ისეთი მთლიანობა და სიძლიერე, რომ მთელი სიცოცხლის ან მთელი ბავშვობის წლების მანძილზე გაგრძელებულიყოს. 5—6 წლის ბავშვს უკვე ესმის ამგვარი სურვილების მთელა ამოება და თავისი ყურადღება საბავშვო ბაღზე, სკოლაზე, მეგობრებსა და ირგვლივ მყოფ ხალხზე გადააქვს. განცდილმა ძლიერმა გრძნობამ მას კარგი სამსახური გაუწია (ისევე, როგორც თავის დროზე ცოცვამ სიარული ასწავლა) და ამოსწურა თავისი თავი; ეს ძლიერი გრძნობა ბავშვის განვითარების მხოლოდ ერთ-ერთი საფეხური იყო.

ზანდაზან მამა, რომელიც მიხვედრალია ბიჭუნას შიშისა და გაღიზიანების მიზეზს, ცდილობს ალერსიანად, რბილად მოექცეს შვილს და თან ისე უჭირავს თავი, თითქოს ცოლი სრულიად არ უყვარს. ამით მამას ბიჭუნასთვის სარგებლობის ნაცვლად ზიანი მოაქვს. თუ ბიჭი დარწმუნდებოდა, რომ მამამისი ვერ არის ნამდვილი ვაჟკაცი, მტკიცე მამა და მოყვარული ქალი, ის იგრძნობდა, რომ დედა მთლიანად მას ეკუთვნის; ეს კი ნამდვილად შეაშინებდა და თავს დამნაშავედ აგრძნობინებდა. გარდა ამისა, მამის ვაჟკაცობა, ეს ისეთი ნიმუშია, რომელიც ბიჭს სიმამაცისა და ვაჟკაცობის მაგალითს აძლევს.

ასევე დედას: მიუხედავად იმისა, რომ მან იცის გოგონას ეჭვიანობის ამბავი, ბავშვისთვის დიდი დახმარების გაწევა შეუძლია. ის უნდა იყოს თავის თავში ღრმად დაჯერებული აყუღლე და დედა, რომელიც გამოიჩინეს ხოლმე სანტიკაცეს იქ, სადაც საჭიროა, და არ შეეშინდება გამოამყდაუნოს ქმრის სიყვარული და ერთგულება.

ბიჭუნას ცხოვრება მნიშვნელოვნად გართულდება, თუ დედას იგი ქმარზე მეტად უყვარს, ან უფრო მეტად უყვარს, ვიდრე მამამისს; ამის შედეგად ბავშვი კიდევ უფრო დამოკიდება მამას და შიშიც კი ექნება მისი.

ასევე მამა, რომელიც ყველაფრის ნებას რთავს თავის გონივრული და ერთგულება.

გონას, ანდა მეუღლის სასჯელსა და განკარგულებებს უგულ-
ვებელჰყოფს, ან კიდევ ისე იქცევა, თითქოს ქალიშვილის სა-
ზოგადოება მეუღლის საზოგადოებაზე მეტად სიამოვნებდეს.
დიდ შავნებლობას სჩადის არა მარტო მეუღლის, არამედ შვი-
ლის მიმართაც. ამის გამო ვეღარც გოგონა ამყარებს დედას-
თან კარგ ურთიერთობას, რაც, თავის მხრივ, ხელს შეუწყობდა
მას მომავალში ბედნიერი ქალი გამხდარიყო.

სხვათა შორის, მამები უფრო მეტს უთმობენ გოგონებს,
დედები კი — ვაჟებს და, პირიქით. ეს გარემოება აბსოლუტუ-
რად ნორმალურია, ვინაიდან საწინააღმდეგო სქესთა შორის
ნაკლები მეტოქეობაა, ვიდრე ერთ და იმავე სქესის წარმომად-
გენელთა შორის.

მშობლებმა სიტყვასიტყვით არ უნდა გაიგონ ყველაფერი
ის, რაზეც ზემოთ ვილაპარაკეთ. ნორმალურ, ჯანმრთელ ოჯახ-
ში მშობლებსა და ბავშვებს შორის ურთიერთდამოკიდებულე-
ბაში გარკვეული წონასწორობა მყარდება. ეს წონასწორობა
წარმართავს ბავშვების განვითარების ამ მონაკვეთს მშობლე-
ბის მხრივ ზედმეტი ძალღონის დახარჯვის გარეშე.

მე ამ საკითხს შევეხე იმ ოჯახებისათვის, სადაც წევრთა
ურთიერთდამოკიდებულება ჩვეულებრივის ფარგლებს სცილ-
დება. მაგალითად, როცა მშობლები წესრიგს ვერ ამყარებენ,
როცა ბიჭი მორცხვობს მამაკაცებთან, როცა გოგონა გამომწ-
ვევად ექცევა დედას და ა. შ.

489. მშობლები უნდა დაეხმარონ ბავშვებს, დასძლიონ ეს
ძნელი პერიოდი. ალერსით და კეთილი სიტყვით უნდა ჩააგო-
ნონ ბავშვს, რომ მშობლები ერთმანეთს ეკუთვნიან, რომ ბიჭს
არა აქვს უფლება განუსაზღვრელად ისარგებლოს დედის ყუ-
რადღებით, გოგონამ კი — მამისა. მშობლები არ უნდა შეაშ-
ფოთოს ბავშვების სიბრაზემ, რაც ეჭვიანობითაა გამოწვეული.
როდესაც ბიჭი აცხადებს, რომ ცოლად დედიკოს შეირთავს,
დედამ კმაყოფილებით უნდა მიიღოს ეს ქათინაური, მაგრამ,
ამავე დროს, საჭიროა აუხსნას შეილს, რომ ის უკვე გათხო-
ვილია, თვითონ კი, როცა გაიზრდება, თავის ტოლ ქალიშვილს
მოძებნის და იმას შეირთავს.

როდესაც მშობლები საუბრობენ ან დროს ერთად ატარე-
ბენ, არ არის საჭირო და არცაა მიზანშეწონილი ნება დარ-

თონ შვილებს გააწყვეტინონ ეს საუბარი. მათ შეუძლიათ ალერსიანად, მაგრამ მტკიცედ შეახსენონ ბავშვს, რომ მათი საუბარ აუცილებელია, და ურჩიონ თავი რითიმე გაირთოს. შეგნებული მშობლები შეეცდებიან ბავშვის თანდასწრებით (ისე, როგორც სხვა ხალხის თანდასწრებით) ურთიერთსიყვარულის გამოვლინება არ გააგრძელონ.

მაგრამ არც ისაა მიზანშეწონილი, ბავშვი თუ უეცრად ოთახში შემოვიდა, დამნაშავედ იგრძნოთ თავი და ერთმანეთს მოსცილდეთ.

როდესაც ბავშვი უდიერად ეპასუხება დედას ან მამას, აუცილებელია შევაჩეროთ და ზრდილობიანი სიტყვა-პასუხი მოვთხოვოთ. მშობლებს შეუძლიათ შეუმსუბუქონ ბავშვს მდგომარეობა, დანაშაულის გრძნობა იმით, თუ ხანდახან მაინც ეტყვიან, რომ მათთვის სავსებით გასაგებია მისი განცდები (იხ. 456-ე ქვეთავი).

490 დაძინების პრობლემა სამიდან ხუთი წლის ასაკამდე. ეს პრობლემა, როგორც წესი, გამოწვეულია მშობლებისადმი ეჭვიანობის გრძნობით. ხშირად ბავშვი ღამ-ღამობით იღვამებს და დაჯინებით თხოულობს მშობლების საწოლში გადასვლას, ვინაიდან ქვეშეცნულად არ უნდა, რომ ისინი მარტონი დარჩნენ. როგორც ბავშვისთვის, ისე მშობლებისათვის სჯობს დაუყოვნებლივ და უყოყმანოდ, მაგრამ ყოველგვარი გაღიზიანებისა და გაბრაზების გარეშე, დააბრუნონ ის საკუთარ საწოლში.

ცნობისმოყვარეობა და წარმოსასმა

491. ბავშვის ცნობისწადილი განუსაზღვრელია. ბავშვს აინტერესებს ყველაფერი, რასაც კი მისი თვალი მისწვდება. მას მდიდარი წარმოსახვა აქვს. შემთხვევითი ფაქტებიდან თავის საკუთარ დასკვნებს აკეთებს; ყველაფერს თავის თავს უკავშირებს. მაგალითად, მატარებელი თუ დაინახა, იკითხავს: „მეც წავალ მატარებლით როდესმე?“ თუ ვინმეს ავადმყოფობას შეიტყობს, მაშინაც: — „მეც გავხდები ავად?“

492. ცოტაოდენი წარმოსახვა ხასარგებლოა. როდესაც 3—4

წლის ბავშვი გამოგონილ ამბავს ყვება, ის არ ტყუის იმ აზრით, როგორითაც ჩვენ გვესმის ტყუილი. მას ცხადად აქვს წარმოდგენილი ყველაფერი, რასაც ამბობს. ბავშვი კარგად ვერც ერკვევა, სად თავდება რეალური და იწყება არარეალური. აი, ამიტომ უყვარს მას ზღაპრებისა და ნაირგვარი ამბების მოსმენა. აი, რატომ არ შეიძლება ბავშვის წაყვანა მისთვის შეუფერებელ კინოსურათზე. ასეთი ფილმები მას აშინებს. არ უნდა გაუჯავრდეთ ბავშვს, როდესაც ის მოგონილ ამბავს ჰყვება, არც უნდა შეარცხვინოთ; თქვენ თვითონაც არ უნდა იღვწოთ, თუ ბავშვი საერთოდ ბედნიერია და უყვარს სხვა ბავშვებთან ერთად თამაში. მაგრამ, მეორეს მხრივ, თუ ბავშვი მთელი დღე წარმოსახულ მეგობრებსა და თავგადასავლებზე ჰყვება, არა გართობის მიზნით, არამედ ისე, თითქოს სჯერა ყოველივე, რასაც ლაპარაკობს, იბადება კითხვა, ბედნიერია თუ არა იგი ნამდვილ ცხოვრებაში. ასეთ ბავშვს შეგვიძლია დავესმაროთ იმით, რომ უზრუნველვყოთ მის კბილა ბავშვებთან ურთიერთობა, რაც უდავოდ სიამოვნებას მიანიჭებს. იბადება კიდევ ასეთი კითხვა: ჰყავს თუ არა ბავშვს საკმაოდ ალერსიანი და ყურადღებიანი მშობლები. ბავშვს უნდა, რომ მას მოეფერონ, მოეაღერონ, ეთამაშონ, გაეხუმრონ და, საერთოდ, მეგობრულად ესაუბრონ ხოლმე. თუ უფროსებს ოჯახში მისთვის არ სცალიათ, ბავშვი თავისთვის წარმოიდგენს ალერსიან, ყურადღებიან მეგობრებს, ისე, როგორც მშვიერი კაცი ოცნებობს პურის ნატეხზე. თუ მშობლები წამდაუწუმ უჯავრდებიან პატარას, ბავშვი გამოიგონებს ხოლმე ბოროტ ამხანაგს, რომელსაც აბრალებს ყველა არსებულ და არარსებულ დანაშაულს.

თუ ბავშვი, განსაკუთრებით 4 წლის ასაკისთვის, უმთავრესად წარმოდგენილ სამყაროში ცხოვრობს და სხვა ბავშვებს ვერ ეგუება, აუცილებელია ბავშვთა ფსიქიატრის დახმარება.

ზოგი დედა, რომელსაც ცხოვრების მეტი წილი თავადაც ოცნებებსა და წარმოსახულ სამყაროში გაუტარებია, თავის ბავშვშიც თუ მდიდარ წარმოსახვით უნარს ჰპოვებს, გამუდმებით უყვება მას ათასნაირ ზღაპარსა და ამბავს, ისე რომ, ორივენი საათობით ცხოვრობენ ხოლმე გამოგონილ და ზღაპრულ სამყაროში. სხვა ბავშვების მონაყოლი დედის ზღაპრების წინაშე უფერულდება. ბავშვს შესაძლოა იმდენად დაეკარგოს ინ-

ტერესი ადამიანებისა და, საერთოდ, ცხოვრებისადმი, რომ შემდეგში ძალზე გაუჭირდეს გარემო სამყაროსთან შეგუება. მე ის კი არ მინდა ვთქვა, რომ დედა სულ არ უნდა უამბობდეს ბავშვს ზღაპრებს, — მაგრამ ყველაფერში ზომიერების დაცვაა საჭირო.

493. რატომ იტყუებიან მოზრდილი ბავშვები. უფრო მოზრდილი ბავშვი, რომელიც ხშირად იტყუება, — უკვე სულ სხვა პრობლემაა. უწინარეს ყოვლისა, ისმის კითხვა, რა აიძულებს ბავშვს იცრუოს? ყოველი ადამიანი, დიდი იქნება ის თუ პატარა, ხანდახან ისეთ მდგომარეობაში აღმოჩნდება, საიდანაც თავის დაძვრენა ტყუილის მეშვეობით უფრო იოლია. ამან არ უნდა შეგაშინოთ.

ცრუპენტელა ბავშვი არ იბადება. თუ ის ხშირად ტყუის, მაშასადამე, რალაციის ძლიერ ზეგავლენას განიცდის, თუ სწავლა არ ეხერხება და ამიტომ იტყუება, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ სწავლის საქმე მას არ აწუხებდეს. პირიქით, ტყუილი სწორედ ამის მანიშნებელია, რომ გული საგულეს ვერა აქვს. ვაითუ სასკოლო დავალებები მის ძალღონეს აღემატება? იქნებ რაიმე ტანჯავს და ეს ხელს უშლის გულისყურით მოეკიდოს სასწავლო საგანს? იქნებ მშობლები მისგან შეუძლებელს მოითხოვენ? თქვენი ამოცანაა — მოსძებნოთ ბავშვის წუხილის მიზეზი. ამაში მისი აღმზრდელი პედაგოგები ან ფსიქიატრი, ან კიდევ ბავშვთა ფსიქოლოგიის სპეციალისტი დაგეხმარებათ.

თავს ნუ მოიტყუებთ. არ აგრძნობინოთ ბავშვს, თითქოს მან შეძლო თქვენი გაცურება. უმჯობესია რბილად უთხრათ: „რად გჭირდება ჩემთან ტყუილი, მითხარი, რა გაწუხებს და ერთად ნოვიფიქროთ, როგორ მოვიქცეთ“. მაგრამ არა მგონია, ბავშვმა ნამდვილად გაითხრათ, რა მოხდა, თუნდაც იმატომ, რომ თვითონაც არაფერი იცის. მაგრამ რომ იცოდეს კიდევ, მაშინვე არ გამოგიტყდებათ. საჭიროა მოთმინებით დაელოდოს და დიდი სიურთხილვე გამოიჩინოთ.

494. ამ ასაკისათვის დამახასიათებელია არარსებული, გამოკონილი მოუსვენრობა და წუხილი. 3—4 წლის ბავშვს სიბნელის, ძალღების, სიკვდილის, სახანძრო მანქანის და ათასი სხვა დავიდარაბის ეშინია. ამ ასაკის ბავშვს იმდენად აქვს განვითარებული ფანტაზია, რომ შეუძლია სხვა ადამიანების ადგილზეც კი წარმოიდგინოს თავი, ან წარმოიდგინოს ის საშიშროებანი, რაც მას სრულიად არ ემუქრება. ბავშვის ცნობისმოყვარეობა მოსვენებას არ აძლევს არც მას და არც სხვებს. ბავშვს არა მარტო აინტერესებს ყოველივე, რაც მის გარშემო ხდება, არამედ ისიც აინტერესებს, ამ მოვლენებს რა კავშირი აქვს პირადად მასთან. ყურმოკვრით გაუგია რაღაცა სიკვდილზე და კითხულობს, რას ნიშნავს ეს? მეც მოვკვდე-ბი თუ არა?

შიში განსაკუთრებით იმ ბავშვებს ახასიათებთ, რომლებსაც ზედმეტად ანერვულებენ, ჭამას ან ღამის ქოთნით სარგებლობას აიძულებენ; ხშირად უკითხავენ ამალელებელ, შიშის მომგვრელ ზღაპრებს; ან იმ ბავშვებს, რომლებსაც წამდაუნუმ ემუქრებიან, ტუქსავენ, ან ზედმეტად მფარველობენ, ან კიდევ დამოუკიდებელი მოქმედების უფლებას არ აძლევენ. შიშის გრძნობა, გაუბედაობა, რაც წლების მანძილზე პატარა ადამიანის ცხოვრებაში გროვდებოდა, ახლა განსაზღვრული შიშის ფორმას იძენს, მაგრამ ნურც იმას იფიქრებთ, რომ ბავშვებს შიში ცუდი აღზრდის შედეგად უვითარდებათ. სულაც არა, ზოგიერთი ბავშვი სხვაზე უფრო მეტად მგრძნობიარე იბადება, მაგრამ, ამავე დროს, ყველა ბავშვს, რა შეგნებულადაც არ უნდა ზრდიდნენ მას, ზოგჯერ რაიმე მოვლენის ან საგნის მაინც ეშინია (იხ. აგრეთვე 487-ე ქვეთავი).

თუ თქვენს ბავშვს სიბნელის ეშინია, შეეცადეთ დაარწმუნოთ, მაგრამ არა სიტყვებით, არამედ თქვენი საქციელით, რომ სიბნელე სრულიადაც არ არის საშიში. ნუ დასცინებთ ბავშვს, მოთმინებას ნუ დაკარგავთ. სიტყვებით ნუ შეეცდებით დაუმტკიცოთ, რომ მისი შიში უსაფუძვლოა. თუ თვითონ დაგიწყით ლაპარაკი, გულმოდგინედ მოუსმინეთ, აგრძნობინეთ, რომ თქვენ ყოველივე კარგად გესმით და აბსოლუტურად დარწმუნ-

წებული ხართ, რომ არავითარი საშიშროება არ მოეღის. ასეთ დროს კარგია თუ ბავშვს მოუალერსებთ, შეახსენებთ, რომ ძალიან გიყვართ და მუდამ მისი მფარველი იქნებით. რასაკვირველია, ასეთ შემთხვევაში არ შეიძლება ბავშვის დაშინება მილიციელებით, „გუდიანი კაცებით“, ჯადოქრებითა და ა. შ. მთარიდეთ შიშის მომგვრელ ფილმებს, ტელეგადაცემებს და ზღაპრებს. ბავშვი ისედაც დაშინებულია თავისი საკუთარი ფიქრებით. შეწყვიტეთ ყოველგვარი იწილო-ბიწილო საცმლის ან ჩასველებული შარვლის გამო. ბავშვის უზადო საქციელი დამოკიდებული უნდა იყოს თქვენს სიმკაცრესა და თანაიმდევრულობაზე. თორემ, ისეც ხდება, ჯერ ბავშვს თავის ნებაზე მიუძვებენ, მერე კი ცუდი საქციელისათვის საყვედურებით აავსებენ. განსაკუთრებით ცუდად მოქმედებს ბავშვზე თქვენი მუქარა: თუ ცუდად მოიქცევი, აღარ მეყვარებიო. ეცადეთ ბავშვს ჯანსაღი გარემო შეუქმნათ. არ მთარიდოთ თანატოლების საზოგადოებას. რაც უფრო მეტად იქნება გართული სათამაშოებით და მომავლის გეგმებით, მით უფრო ნაკლებ ყურადღებას მიაქცევს შიშს. თუ ბავშვი ამით დამშვიდდება, ღამით მისი ოთახის კარი ღია დასტოვეთ ან ოთახში ღამის ნათურა დაუდგით. სინათლე ან ლაპარაკი მეზობელ ოთახში დღე არ შეუშლის ხელს დაძინებას, როგორც შეაშფოთებს ბავშვს საკუთარი შიში. როცა შიში გადაუვლის ბავშვი ისევ შეძლებს ბნელ ოთახში დაძინებას.

ამ ასაკში უნდა ელოდოთ კითხვებს სიკვდილზე. თქვენმა ახსნა-განმარტებამ არ უნდა დააშინოს ბავშვი. შევიძლიათ ასე უთხრათ: „ყველა კვდება“. ადამიანების უმრავლესობა კვდება მაშინ, როცა ძალიან მოხუცდება და დაავადმყოფდება. თუ თქვენ თავად მიგაჩნიათ სიკვდილი ბუნებრივ მოვლენად და არ გეშინიათ მისი, ბავშვსაც გადასცემთ ამგვარ დამოკიდებულებას. ამავე დროს, არ დაგავიწყდეთ გულში ჩაიკრათ ბავშვი, გაულიმით და უთხრათ, რომ თქვენ კიდევ დიდხანს, მრავალწელს იქნებით ერთად.

ამ ასაკის ბავშვებს ეშინიათ ცხოველების, თუმცა, შეიძლება, მათგან არავითარი უსიამოვნება არ შემთხვევოდეთ. ნუ აიძულებთ ბავშვებს ძალღთან მისვლას მხოლოდ იმისთვის, რომ დაარწმუნოთ ძაღლის, არ უნდა გეშინოდესო; რაც უფრო

დაქინებით მოსთხოვთ, მით უფრო მეტ წინააღმდეგობას გაგიწევთ. გაივლის რაძღენიმე თვე, ბავშვი თვითონვე შეეცდება შიშის დათრგუნვას და ძაღლს მოეფერება. ეს მით უფრო ადრე მოხდება, რაც უფრო ადრე მოეშვებით ძალადობას. იგივე შეიძლება ითქვას წყლის შიშზეც. თუ ბავშვი გაგიძალიანდათ, ნუ აიძულებთ წყალში ჩასვლას. რასაკვირველია, ისეც ხდება, რომ ძალისძალად ჩაგდებული ბავშვი უცებ იგრძნობს, რა უდიდესი სიამოვნება ყოფილა წყალი და შიშიც გაუქრება. მაგრამ უმრავლეს შემთხვევაში საპირისპირო შედეგს ვღებულობთ. გახსოვდეთ, ბავშვს თვითონაც ძალიან უნდა წყალში ჩასვლა, მიუხედავად იმისა, რომ გვარიანად ეშინია.

სშირად ბავშვს საკმაოდ ეშინია რაიმე საგნის, მაგრამ თუ გართობა-თამაშობაში ეს საგანიც მონაწილეობს, შიშის დაძლევა ადვილად შეიძლება. შიში გვაიძულებს ვიმოქმედოთ. ჩვენი ორგანიზმი გამოიმუშავებს ადრენალინს. იგი ძლიერ გულის ცემას იწვევს და ორგანიზმს უზრუნველყოფს შაქრით, რომელიც დაუყოვნებლივ გადადის ენერჯიაში. მაშინ ჩვენ ელვის სისწრაფით მოექრივართ, ანდა გარეული მხეცებივით ვიბრძვით. სირბილი და ბრძოლა თრგუნავს სისუსტესა და შიშს, გულხელდაკრეფილი ჯდომა კი არაფერს გვმატებს. თუ ბავშვი მეტისმეტად მშიშარაა, ღამლამობით კოშმარები აწუხებს ან ძილში დადის, მაშინ აუცილებელია ექიმ-ფსიქიატრის ჩარევა.

495. ფიზიკური ნაკლის შიში. მე მინდა განსაკუთრებით შევეხო ამ პრობლემას, რომელიც წარმოიქმნება 2 1/2-დან 5 წლის ასაკამდე იმიტომ, რომ მისი თავიდან აცილება ან შესუსტება დასაშვებად მიმაჩნია. ამ ასაკის ბავშვი მეტად ცნობისმოყვარეა, მშიშარაა და ყველაფერს თავის თავს უკავშირებს. ინვალიდს რომ დაინახავს, კითხულობს, რა დაემართათ. აინტერესებს, მასაც ხომ არ შეემთხვა მსგავსი რამ. ბავშვს აწუხებს არა მარტო ფიზიკური სიმახინჯის შესაძლებლობა, არამედ ბიჭუნებსა და გოგონებს შორის ფიზიკური სხვაობის მიზეზიც.

შეგნებული მშობლები მოელიან ასეთ შეკითხვებს. მსგავს შეკითხვებს იძლევა ყველა ნორმალური ბავშვი 2 1/2-დან 3 1/2 წლამდე. თუ ბავშვი პირველი შეკითხვისთანავე ვერ მიიღებს

შეგნებულ პასუხს, ის საკუთარ დასკვნებს აკეთებს. თქვენ არ უნდა ელოდოთ პირდაპირ შეკითხვას. მაგ.: „რატომ არიან ბიჭები და გოგოები სხვადასხვანაირი?“ ბავშვს შეუძლია ამ თემაზე გადაკრული შეკითხვა მოგცეთ, ან სულაც არაფერი გკითხოთ, თვითონ კი გაურკვეველობა აწუხებდეს. შეკითხვებს ისე ნუ შეხედავთ, თითქოს ეს იყოს არაჯანსაღი სექსუალური ინტერესი. პატარა ბავშვსათვის ეს საკითხი ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც ათასი სხვა. არ უნდა გააჩუმოთ ბავშვი, არც დატუქსოთ, ან გაწითლებულებმა უარი არ უთხრათ შეკითხვაზე. ასეთი ვითარება ისეთ შთაბეჭდილებას შეუქმნის ბავშვს, თითქოს მას საფრთხე ემუქრება, რაც ყოვლად დაუშვებელია. მაგრამ, მეორეს მხრივ, არ არის საჭირო პასუხად მთელი სერიოზული ლექციის წაკითხვა. ყველაფერი გაცილებით უფრო იოლია. უთხარით, რომ თქვენ იცით, მას რა აწუხებს. მერე კი შეეცადეთ გასაგები ენით აუხსნათ, რომ გოგონები იბადებიან არა ისეთებად, როგორც ბიჭები, და ეს ასეც უნდა იყოს. პატარა ბავშვს მაგალითების მოყვანით უფრო დააჯერებთ, უთხარით, რომ ჯონი ისეთივეა, როგორიც მამა, ძია ჰარი, დევიდი და ა. შ., მერი კი — ასეთია, როგორიცაა დედიკო, ქალბატონი ჯენკინსი, ელენე და ა. შ. (დაუსახელებთ ყველა ის პირი, ვისაც თქვენი ბავშვი იცნობს).

ონანიზმის მიზანშეწონი

496. ონანიზმი კი არა, ცნობის წადილია. როდესაც შვიდი თვას ბავშვი ხელს კიდებს თავის სასქესო ორგანოებს, ეს ონანიზმი არ არის, ეს ცნობისმოყვარეობაა. ადრე მან ხელები, ფეხები, თითები აღმოაჩინა, ახლა კი სასქესო ორგანოების ჯერი დადგა. ერთი წლის ბავშვი ღამის ქოთანზე რომ ზიზ, ცნობისმოყვარეობათ ათვალეირებს თავის ტანს. ამას ონანიზმი არ მოჰყვება. თუ არ გსიამოვნებთ, შეგიძლიათ ბავშვის გურადლება სათამაშოზე გადაიტანოთ, მაგრამ აუცილებელი არ არის. უკეთესი იქნება, თუ არ ჩაუნერგავთ ისეთ წარმოდგენას, თითქოს ეს ცუდი საქციელია ან მისე სასქესო ორგანოები დასაგმობი რამ არის. თქვენ ხომ გინდათ, ბავშვმა საკუ-

თარი სხეულისადმი ჯანსაღი, ბუნებრივი დამოკიდებულება შეინარჩუნოს? პოდა, თუ სხეულის რომელიმე ნაწილი ბავშვს აშინებს, მით უფრო მეტ ყურადღებას მიაქცევს მას, ხშირად იფიქრებს მასზე და ყოველივე ამან შეიძლება ცუდი შედეგი გამოიღოს. გარდა ამისა, თუ ერთი წლის ბავშვს დაუყვარებთ, „არ შეიძლებაო“, დაარტყამთ ხელზე ან გააშვებინებთ ხელს, ბავშვი ოჩანი ცხენივით გაკერპდება.

497. ონანიზმი სამი წლის ასაკში — ბავშვის სულიერ ღელვათა შედეგია: სამი წლიდან ექვს წლამდე ასაკის ბავშვები ბევრ შემთხვევაში საოცრად ჰგვანან მოზრდილებს. მათ ძლიერი რომანტიკული გრძნობით უყვართ მახლობელი ადამიანები, განსაკუთრებით მშობლები.

ახლა უკვე დამტკიცებულია, რომ ამ ასაკის ბავშვები სქესობრივი ლტოლვისმაგვარ გრძნობას განიცდიან, რაც ბავშვის ნორმალური განვითარების მნიშვნელოვან საფეხურადაა მიჩნეული (ადრე მიაჩნდათ, რომ მსგავსი რამ მხოლოდ მოზარდისთვის იყო დამახასიათებელი). ჩვეულებრივ მშობლებმა თვითონ მიიღეს არასწორი სქესობრივი აღზრდა და ამიტომ საკუთარი შვილების სქესობრივ განვითარებას თვალს არიდებდნენ. 3-4-5 წლის ასაკში ბავშვებს ფიზიკური ლტოლვა აქვთ მახლობელი ადამიანებისადმი. მთელი ტანით ეკვრიან ხოლმე იმ უფროსებს, რომლებიც უყვართ. მათ აინტერესებთ ერთმანეთის სხეულის დათვალიერება და ხელით შეხება. ეს არის ერთ-ერთი მიზეზი იმისა, რატომ უყვართ ბავშვებს ექიმობანას თამაში.

აუცილებელია შეიგნოთ, რომ ადრეული სქესობრივი ინტერესი ბუნებრივი მოვლენაა და განვითარების პროცესის ერთ-ერთი საფეხურია: რომ სქესობრივ საკითხით დაინტერესება დამახასიათებელია ყველა მორალურად ჯანმრთელი ბავშვისათვის. ყოველივე ამას რომ მიხვდებით, ადვილად შეძლებთ მოცემულ პრობლემას საღი თვალით შეხედოთ. თუ ბავშვს სქესობრივის გარდა სხვა ბევრი ინტერესაც აქვს, თუ ის ძირითადად ბედნიერი და ორგანიზებულია, თამაშობს და მეგობრობს თანატოლებთან, სასოწარკვეთილებას ნუ ღიეცემით. წინააღმდეგ შემთხვევაში ბავშვს დახმარება დასჭირდება.

თუ შემთხვევით თვალს მოჰკრავთ, როგორ ეთამაშება ბავ-

შეუ თავის სასქესო ორგანოებს, რასაკვირველია, ელდა გეცე-
მათ და შეწუხდებით. მაგრამ შენიშვნას ნუ მისცემთ, ეცადეთ
თავი შეიკავოთ და გული არ მოგივიდეთ. უბრალოდ, მკაცრი
კალოთი უთხარი: „დედიკოს არ მოსწონს შენი საქციელი“,
ან კიდევ, „ეს არ შეიძლება, შენ ცუდად იქცევი“. რაიმეთი გა-
ართეთ, ყურადღება სხვა საგანზე გადაატანინეთ. თქვენ იმას
უნდა ცდილობდეთ, რომ ბავშვმა თავი ანებოს ასეთ ქცევას და
არა იმას, რომ მან თავი ბოროტმოქმედად იგრძნოს. ნორმა-
ლური ბავშვისთვის დედის მხოლოდ გაბრაზებაც საკმარისაა,
რომ თავი ანებოს სასქესო ორგანოებით თამაშს. მაგრამ ამის
შემდეგ კარგი იქნება თვალყურს თუ მიადევნებთ ბავშვებს
თამაშობა-გართობას, უნდა დარწმუნდეთ, რომ სქესობრივი ან-
ტერესის დაკმაყოფილების გარდა, მათ ბევრა რამ სხვაცა აქვთ
საინტერესო, სშირად პატარა ბავშვები გაძლიერებული სქე-
სობრივი ინტერესის მქონე უფრო მოზრდილ ბავშვის გავ-
ლენის ქვეშ არიან. რა თქმა უნდა, მშობლებმა ეჭვითა და უნ-
დობლობით არ უნდა უმეთვალყურე ბავშვას თითოეულ ნა-
ბიჯს, რათა დანაშაულზე წაასწრონ და ბრალი დასდონ.

498. 6 წლის ბავშვი თვითონვე ცდილობს კარგად მოიქცეს.
ამ ასაკის ბავშვებს ესმით, რომ ონანიზმი რაღაცით სამარცხ-
ვინოა, მიუხედავად იმისა, მშობლებს არაფერი უთქვამთ ამას
შესახებ. თუნდაც მშობლებმა არაფერი უთხრან, 6 წლის ასაკ-
ში სინდისის გრძნობა უფრო გამაზვილებულია. მაგრამ ამ
ჩვეულებას ყველა ბავშვი მაშინვე როდი ანებებს თავს. თუ
ბავშვი ისეთ წრეში მოხვდა. სადაც ონანიზმს მისდევენ, ისიც
აპყვება იმიტომ, რომ ამ ასაკში ბავშვები ყოველმხრივ ცდი-
ლობენ სხვებს მიჰბადონ.

499. ნებისმიერ ასაკში ონანიზმის მიზეზი მხოლოდ ნერვული
დაძაბულობაა. ზოგჯერ ბავშვები სხვებს თვალწინ ანგარიშ-
მიუცემლად მისდევენ ონანიზმს. ონანიზმი კი არ არის ნერ-
ვული დაძაბულობის მიზეზი, არამედ, პირიქით, ნერვული და-
ძაბულობა იწვევს ონანიზმს. მშობლებს უპირველესი ამო-
ცანაა — გამოარკვიონ ბავშვის ნერვულობის მიზეზი. მაგალი-
თად: რვა წლის ბავშვს შეიძლება ძლიერ აშინებდეს ავადმ-
ყოფი დედის მოსალოდნელი სიკვდილი. საკლასო ოთახში რომ
ზის, მხოლოდ ამაზე ფიქრობს, ფანჯარაში იყურება და ანგა-

რაშენიუცემლად ხელს ჰკიდებს სასქესო ორგანოს. მეორე ჯერად უბედურად გრძნობს თავს ამის გამო, რომ არ შეუძლია ურთიერთობა დაამყაროს სხვა ბავშვებთან და გარემომცველ სამყაროსთან. სამყაროსგან მოწყვეტული იძულებულია თავისი შინაგანი ცხოვრებით იცხოვროს; ამგვარ ბავშვებსა და მათ მშობლებს ფსიქიატრის დახმარება სჭირდება.

ხშირად იმ ბავშვებს, რომლებიც დიდხანს იკავებენ ხოლმე შარდს, სასქესო ორგანოები ხელით უჭირაეთ, — მაგრამ ეს არ ნაშნავს ონანიზმს.

500. რატომ არის მუქარა მავნებელი. ბევრი ფიქრობს, რომ ონანიზმს სიგეჟემდე შეუძლია მიიყვანოს ადამიანი. ეს სწორი არ არის. ასეთი წარმოდგენა იმიტომ გაჩნდა, რომ გონებრივად ჩამორჩენილა ბევრი მოზარდი და ახალგაზრდა კაცი აქტიურად მისდევს ონანიზმს, რაც თავისთავად ნერვული აშლილობის ნიშანი და შედეგია. თუ ბავშვი ხშირად ჰკიდებს ხელს სასქესო ორგანოებს, მაშასადამე მის ცხოვრებაში რაღაც ვერ არის რაგზე. მშობლების ამოცანაა გაიგონ მისი წუხილის მიზეზი.

ნუ დააშინებთ ბავშვს იმით, თითქოს ონანიზმს შეიძლება ავადმყოფობა, სასქესო ორგანოების დაზიანება მოჰყვეს, ანდა მისმა საქციელმა ირგვლივ მყოფთა ზიზლა გამოიწვიოს. ამგვარი დაშინება მავნებელია. რატომ? ჯერ ერთი, იმიტომ, რომ ყველაფერი ეს ტყუილია, და მერე, რაც მთავარია, ბავშვის პლიერი შესანება საზიანო და სარისკოა. მორალურად მტკიცე, თვითდაჯერებულ ბავშვებს ამგვარი მუქარა დიდად არ შეაწუხებთ. მაგრამ მგრძნობიარე ბავშვებზე მეტისმეტად ძლიერ შთაბეჭდილებას მოახდენს. მას შეიძლება განუვითარდეს სქესობრივი საკითხის შიში და მომავალში საერთოდ უარი თქვას ცოლის შერთვასა და ბავშვების ყოლაზე. ონანიზმს თავისთავად ნერვულობა არ მოსდევს, მაგრამ ამ საკითხის ირგვლივ ატეხილმა ალიაქოთმა კი შეაძლება ბავშვის ნერვულობა გამოიწვიოს, მაგონდება ასეთი შემთხვევა: ერთ-ერთი მოზარდი ბიჭის მშობლები საშინლად შეწუხდნენ, როდესაც გაიგეს, რომ მათი შვილი ონანიზმს მისდევდა. ბიჭს მეთვალყურე-კომპანიონი მიუჩინეს. კომპანიონის არსებობა, ერთის მხრივ, მოზარდს გამუდმებით მოაგონებდა ონანიზმს და, მეორეს

მხრავ, თავზარდამცემ შიშს აღუძრავდა. მსგავსი რამ იშვიათად გვხვდება, მაგრამ ჩვენ ვრწმუნდებით, თუ რაოდენ არაგონიერული და სახიფათოა ამ პრობლემის ხელდახელ გადაჭრა. მშობლებმა არათუ უარი უნდა თქვან საერთოდ მუქარაზე, არამედ ყოველნაირად შეეცადონ, რომ ბავშვმა ონანიზმზე ფიქრი გადაიგდოს.

შესაძლოა მკაცრი რეპრესიების მეთოდი მცდარი იყოს, მაგრამ ეს არ ნიშნავს ონანიზმის საკითხის უგულვებელყოფას. ჩვენ ბავშვობიდანვე გვინერგავდნენ, რომ ეს უმსგავსო საქციელია, — ჩვენც სხვაგვარად ველარ ვაზროვნებთ, და, რასაკვირველია, უკმაყოფილონი ვიქნებით ჩვენი შვილებისა, თუ ისინი, რაც ჩვენ არ მოგვწონს, იმას სჩადაან. რაღაც სასწაულით მშობლებმა კიდეც რომ მოახერხონ თავიანთი გულისწყრომის დაფარვა (რაც არასასურველია), ფაქტი მაინც ჯიუტია — ბავშვებს იმ საზოგადოებაში მოუწევთ ცხოვრება, სადაც ამგვარ ამბებს არ აწონებენ. უფრო მეტიც, ცნობილია, რომ ყველა ბავშვი, ვინც ონანიზმს მისდევს, თავს დამნაშავედ გრძნობს, მიუხედავად იმისა, იციან თუ არა რაიმე მისმა მშობლებმა. და ამიტომ, თუ დედა თვალს მოჰკრავს მსგავს საქციელს ბავშვისას, მაშინვე მკაცრი კილოთი უნდა გააფრთხილოს, რომ მას ეს არ მოსწონს, არ უნდა მისი შვილი ასე იქცოდეს და იმედი აქვს მომავალში მსგავსი რამ აღარ განმეორდება. თუ ბავშვი დამშვიდებას საჭიროებს, აუხსენით, რომ ბევრი სხვა ბიჭუნა და გოგონაც იქცევა ასე. მაგრამ შემდეგ, თუკი მოინდომებენ, თავს ანებებენ.

501. ონანიზმისკენ სწრაფვა ძლიერდება ყრმობაში. ამის მიზეზია ორგანიზმში მიმდინარე ძირეული ფუნაოლოგიური ცვლილებები, რომლებიც ბიჭს მამაკაცად და გოგონას ქალად აქცევენ. შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების გაძლიერებული მუშაობა ზეგავლენას ახდენს არა მარტო მოზარდის ორგანიზმზე, არამედ მის აზრებსა და ემოციებზეც. ბავშვი სულ უფრო და უფრო ნათლად გრძნობს მზარდ სქესობრივ სურვილებსა და რომანტიკულ გატაცებებს. ამ სურვილებს ბუნება კარნახობს, მაგრამ მოზარდი ჯერ კიდევ არ არის მზად იმისთვის, რომ თავისი სურვილები და გრძნობება გამოაშკარავოს. უფრო მოზრდილ ასაკში იგივე სურვილები თავის გამოხატულებას

ჰპოვებს ბიჭებსა და გოგონებს შორის რომანტიკულ-მეგობრულ ურთიერთობაში, პაემნებში, ცეკვებში. უფრო მოგვანებით იგივე სურვილებს ნამდვილი სიყვარული და ქორწინება მოჰყვება.

ზოგიერთი სინდის-ნამუსიანი მოზარდა თავს დამნაშავედ გრძნობს არამც თუ მოქმედების, არამედ ონანიზმზე უბრალო გაფიქრების გამოც. ამგვარ ბავშვებს აუცალებლად სჭირდება თქვენი მოფერება-დამშვიდება, თუ ბავშვი ძირითადად ბედნიერაა, კარგად სწავლობს და სხვა ბავშვებთანაც ხალისით მეგობრობს. მაშინ შეგიძლიათ უთხრათ, რომ ყველა ნორმალური ახალგაზრდა განიცდის მსგავს სურვილებს და, რამდენადაც შესაძლებელია, ცდილობს მის ჩახშობას. ამგვარი ახსნა-განმარტება მნიშვნელოვნად შეამცირებს დანაშაულის გრძნობას. ხოლო თუ მოზარდი გულჩათხრობილია, არავის მეგობრობს, ან კიდევ, ცუდად სწავლობს, აუცილებლად უნდა მოეთათბიროთ ფსიქიატრს ან პედაგოგს.

სიმაართლე ცხოვრებაზე („როგორ ჩნდებიან ბავშვები“)

502. სქესობრივი აღზრდა იწყება ადრე, მიუხედავად იმისა, გინდათ ეს თქვენ თუ არა. საერთოდ მიიჩნიათ, რომ სქესობრივი აღზრდა — ეს არას სკოლაში წაკითხული ლექციები ან საუბარი შინ, მშობლებთან.

სქესობრივი აღზრდის ამოცანა ასე იოლად გადასაწყვეტი როდია. ბავშვი მთელი თავისი ცხოვრების მანძილზე ათასგვარ ცხოვრებისეულ ამბებს შეატყობს ხოლმე და, თუ ეს ამბები რიგინად არავინ აუხსნა, არაჯანსაღი გზით „ნათლდება“. სქესობრივი აღზრდა გაცილებით უფრო ფართო ცნებაა, ვიდრე საკითხი იმის თაობაზე, თუ როგორ ჩნდებიან ბავშვები. ეს ეხება მამაკაცებსა და ქალების ურთიერთობის საკითხს, მათ შესაბამის დანიშნულებას ცხოვრებაში. ნება მიბოძეთ, ორი მაგალითი მოგახსენოთ. ბიჭის მამა ცუდად, უხეშად ექცევა მეუღლეს. ერთი მიბრძანეთ, რომელი ლექცია დაუმტკიცებს ბავშვს, რომ ქორწინება — ეს არის ურთიერთსიყვარულსა და

პატივისცემის კავშირი? ბიჭის გამოცდილება სულ სხვაზე ღაღადებს. როდესაც ბავშვი გაიგებს ქორწინების ფიზიოლოგურ მხარეს, ყოველივე ამას იმ უხეშ ურთიერთობათა სურათს დაუკავშირებს, რაც მისთვის კარგადაა ცნობილი, ან არადა, წარმოიდგინეთ გოგონა, რომელსაც გული ეთანადრება იმის გამო, რომ მშობლებს ვაჭიშვილი უფრო უყვართ. მას არასდროს არ ეყვარება მამაკაცები. მუდამ ასე ჩათვლის, რომ ისინი ცხოვრებაში გაცილებით მეტი სიკეთით სარგებლობენ, ქალები კი მხოლოდ მსხვერპლნი არიან. არავითარ წიგნებშია და ლექციებს არ ძალუძთ აზრი შეაცვლევინონ, რაც არ უნდა ისწავლოს, ან რაც არ უნდა გამოსცადოს ცხოვრებაში, მისთვის ყველაფერი ამ ასპექტით იქნება წარმოდგენილი. რომ გათხოვდეს კიდეც, ქმარს ვერ შეეგუება.

ამრიგად, ბავშვის სქესობრივ აღზრდა იწყება მაშინ, როდესაც ისინი აკვირდებიან მშობლების ურთიერთდამოკიდებულებასა და მათ ურთიერთობას შვალეტთან.

503. ბავშვი კითხვებს იძლევა დაახლოებით სამი წლის ასაკში. 2 $\frac{1}{2}$ -დან 3 $\frac{1}{2}$ წლამდე ასაკის ბავშვებს სქესობრივ პრობლემასთან დაკავშირებულ საგნებზე უფრო კონკრეტული წარმოდგენები აქვთ. ამ ასაკში ბავშვი სულს უღებს უფროსებს განუწყვეტელი ტიტინით „რატომ? რატომ?“ შესაძლებელია ისიც გკითხოთ, რატომ არ არიან ბიჭები და გოგონები ერთნაირი (იხ. 405-ე ქვეთავი). ეს მისთვის ისეთივე მნიშვნელოვანი საკითხია, როგორც დანარჩენი სხვა. მაგრამ თუ ბავშვს თავიდანვე არასწორი შთაბეჭდილება შეექმნა, სქესთა ურთიერთობის თაობაზე დამახინჯებული წარმოდგენა ექნება მომავალშიც.

504. „როგორ ჩნდებიან ბავშვები?“ ამ შეკითხვას ბავშვი მოგცემთ დაახლოებით 3 წლას ასაკში. სიმართლის თქმა ხჯობს ათასგვარ მიეთ-მოეთს. მით უმეტეს, თუ შემდეგაც ვერ დააღწევთ თავს ტყუილების თხზვას, შეეცადეთ მარტივად უპასუხოთ. ეტყვიან, რომ „ბავშვი იზრდება დედის ორგანიზმში, — მისთვის განკუთვნილ ადგილას“. თუ ბავშვი ამ პასუხმა დააკმაყოფილა, კაი დაგემართოთ, ჯერჯერობით საკმარისი იქნება, მაგრამ რამდენიმე წუთის ან იქნებ რამდენიმე თვის შემდეგ ის კვლავ და კვლავ განაგრძობს: საიდან ჩნდება ბავშვი

იქ და მერე როგორ გამოდის? პირველი შეკითხვა, ალბათ, შეაკრთობს დედას. მოეჩვენება, თითქოს ბავშვს სურს გაივოს რაიმე ჩასახვასა და სქესობრივ ურთიერთობაზე. მაგრამ, ცხადია, მსგავსი რამ წარმოუდგენელია. ბავშვმა იცის, რომ მუცელში ხვდება ის, რასაც სჭამენ და სვამენ. ამიტომ შესაძლოა იფიქროს, რომ ბავშვიც ამავე გზით ხვდება. ყველაზე მარტივი პასუხი ასეთი იქნება: ბავშვი იზრდება პაწაწინა თესლიდან, რომელსაც მუდამ იყო დედის მუცელში. კარგა ხანი გაივლის მანამ, სანამ ის კვლავ შეგეკითხებათ მამა რაღა როლს ასრულებსო? ზოგიერთი ფიქრობს რომ საჭიროა ბავშვს მამაშინე ვუთხრათ. მამაც მონაწილეობს ბავშვის გაჩენაში იმით, რომ დედის ორგანიზმში თავის თესლს ათავსებსო; იქნებ, მართლა უნდა ვუთხრათ ბავშვს ყოველივე ეს, მით უმეტეს ბიჭს, რომელსაც შესაძლოა ეწყინოს, კაცებს რომ გვერდი აუარეს. მაგრამ სპეციალისტთა უმრავლესობა მიიჩნევს, რომ 3-4 წლის ბავშვისთვის არ არის აუცილებელი ზუსტი წარმოდგენა აქონიოს სქესობრივ ურთიერთობათა ფიზიკურ და ემოციურ მხარეებზე, თანაც ბავშვს მსგავსი რამ არც უკითხავს. ბავშვის ცნობისმოყვარეობა მისი ასაკის შესაბამისად უნდა დაეკმაყოფილოს.

იმ კითხვაზე კი, გარეთ როგორ გამოდისო, შეგაძლიათ უპასუხოთ, რომ ბავშვი როდესაც საკმარის მოიზრდება, სპეციალური, ამ მიზნისთვის განკუთვნილი ნახვრეტიდან გამოდის (და არა ყითადან ან შარდსაწვეთიდან).

505. რატომ არ არის საჭირო ვუთხრათ „მალაზიაში გიყიდეთ“. შეიძლება თქვენ იკითხოთ, უფრო ადვილი არ არის ბავშვს ვუთხრათ, მალაზიაში გიყიდეთო? რა თქმა უნდა, არა! და ამას რამდენიმე მიზეზი აქვს. თუ დედამისი ან დეიდამისი ორსულად არის, ბავშვი ატყობს ცვლალებას მათ აღნაგობაში, ამავე დროს ყურმოკრულად ესმის რაღაც ლაპარაკი, და შესაძლებელია მიხედეს, რომ ოჯახში ბავშვის დაბადებას ელიან. თუ ასეთ გარემოებაში მყოფ ბავშვს დედა ისეთ რაიმეს ეტყვის, რაშიც სინამდვილას ნატამალიც კი არ არის, ბავშვი დარწმუნდება, რომ მას ატყუებენ. რა თქმა უნდა, 3 წლის ბავშვი შეიძლება სინამდვილეს ვერ მიხედეს, მაგრამ 5, 7 ან 9 წლისა კი უსათუოდ მიხვდება. ნუ ეტყვით ბავშვს სიცრუეს, თორემ

მოგვიანებით მანც გაიგებს, რომ მოატყუეთ. თუ ბავშვი შე-
ამჩნევს, რომ სხვადასხვა მიზეზის გამო არ გინდათ სიმართლე
უთხრათ, თქვენს შორის რაღაც კედელი აღიმართება და ბავშ-
ვი თავს უხერხულად იგრძნობს, ხოლო შემდგომ, რაც არ უნ-
და აწუხებდეს მას ეს საკითხი, თქვენ უკვე აღარ მოგპართავთ,
იციტ კიდეც, რატომ უნდა უთხრათ ვ წლავ ბავშვს სიმართ-
ლე? ბავშვი უბრალო შეკითხვებს გაძლევთ და უბრალო პასუ-
ხებითვე კმაყოფილდება. მოგვიანებით თქვენ გაგიაღვილღე-
ბათ პასუხი გასცეთ ბავშვის უფრო და უფრო რთულ შეკითხ-
ვებს.

ხანდახან ბავშვს სიმართლეს ეუბნებიან მას შემდეგ, რაც
უთხრეს, მაღაზიაში გიყიდეთო. ბავშვის გონებაში სიმართლე
და სიცრუე ერთმანეთში იხლართება. ბუნებრივი ამბავია. ბავშ-
ვი, რასაც გაიგონებს, ყველაფერს იჯერებს, ვინაიდან მდიდ-
რული წარმოსახვის უნარი აქვს, დიდი ადამიანავით არ ესწ-
რაფეის სიმართლის გამოძიებას და არასწორი პასუხების უკუ-
ღებულკყოფას. ისიც გახსოვდეთ, რომ ბავშვი ერთი პასუხით
საკმარის წარმოდგენას ვერ მიიღებს, ისევ და ისევ დაუბრუნ-
დება ამ თემას, მანამ შეგიწუხებთ გულს შეკითხვებით, სანამ
საბოლოოდ არ დაკმაყოფილდება. განვითარების ყოველ ახალ
საფეხურზე ბავშვი მზად იქნება ამ თემაზე დამატებითი ინ-
ფორმაცია მიიღოს.

506. თქვენ არ დაგჭირდებათ ერთბაშად სრული სიმართ-
ლის თქმა. ბავშვის შეკითხვები ყოველთვის მოულოდნელია.
მას შეუძლია კითხვა დაგისვით მაღაზიაში ან მაშინ, როდესაც
ორსულ მეზობელს ელაპარაკებით. თქვენ, რასაკვირველია, გე-
ბადებათ სურვილი ხმა ჩააკმენდინოთ. მაგრამ ნუ მოიქცევით
ასე. თუ ეს შესაძლებელია, იმ წუთშივე უპასუხეთ, თუ არადა,
გულგრილად უთხარით: „ამაზე შინ ვილაპარაკოთ, ქუჩაში ლა-
პარაკი უხერხულია“. მაგრამ ამ საუბარს ვრცელი მოხსენე-
ბის ფორმას ნუ მისცემთ. როდესაც ბავშვი გეკითხებათ, რა-
ტომ არის ბალახი მწვანე, ან რატომა აქვს ძაღლს კუდიო,
თქვენი პასუხი სრულიად ბუნებრივია. აბა, იმასაც შეეცადეთ,
ასეთივე ბუნებრივი იყოს პასუხი ბავშვის გაჩენის თაობაზეც.
თქვენ გეუხერხულებათ ამ თემაზე საუბარი, ბავშვისათვის კი
ეს არის უბრალო ცნობისმოყვარეობის დაკმაყოფილება. „რა-

ტომ არ ჩნდება ბავშვი ქორწინებამდე?" ან კიდევ, „რა საჭიროა მამა?“ — კითხულობს 4—5 წლის, ზოგჯერ კი უფრო დიდი ასაკის ბავშვი, თუ ის შემთხვევით არ წააწყდება ცხოველების სქესობრივ აქტს. უსგავს შეკითხვებზე შეგიძლიათ უპასუხოთ, რომ მამის სასქესო ორგანოდან თესლი ხვდება სპეციალურ ადგილას დედის მუცელში, სადაც შემდეგ ბავშვად ჩამოყალიბდება. კარგა დიდი ხანი გაივლის, სანამ ბავშვი შეეცდება წარმოიდგინოს ეს ვითარება; მაგრამ თუ შეგეკითხებით, რაც შეიძლება გასაგებად უამბეთ კაცისა და ქალის სიყვარულზე, მათ ალერსსა და ხვევნა-კოცნაზე.

ბავშვი შეიძლება წააწყდეს მენსტრუაციის კვალს და იფიქროს, რომ ოჯახში ვიღაც დაიჭრა. დედა მზად უნდა იყოს პასუხის გასაცემად. მან უნდა უთხრას ბავშვს, რომ ყველა ქალს აქვს ყოველთვიური დენა და ამას ჭრილობებსა და ტკივილთან საერთო არაფერი აქვს; ხოლო ოთხ წელზე უფროსი ასაკის ბავშვს შეგიძლიათ ელაპარაკოთ მენსტრუაციის დანიშნულებაზე.

507. თუ ბავშვი შეკითხვებს არ იძლეოდა 4—5 წლამდე. მშობლებს ჰგონიათ, მათი შვილი იმდენად გულუბრყვილოა, რომ მსგავსი შეკითხვა ფიქრადაც არ მოსვლია. მაგრამ ის ხალხი, ვისაც ბავშვებთან უმუშავია, აგრე როდი ფიქრობს. მე მგონია, ბავშვებს ისეთი შთაბეჭდილება შეექმნათ (მშობლების ნება-სურვილის მიუხედავად), რომ ეს აკრძალულა თემაა. მშობლები ფრთხილად უნდა იყვნენ. ბავშვს შეუძლია გადაკვრით თქვას რაიმე ან მხოლოდ გაიხუმროს ამ საკითხზე იმის გასარკვევად, თუ როგორ გამოეპასუხებიან მშობლები. მოგიყვანთ მაგალითებს: შვიდი წლის ბიჭუნა, რომელსაც, დედ-მამას აზრით, არავითარი წარმოდგენა არ ჰქონდა ბავშვის გაჩენაზე, შეცბუნებული ადევნებდა თვალყურს ორსული დედის მუცელს და იცინოდა ხოლმე. დედას უნდა ესარგებლა ამ გარემოებით (სჯობს გვიან, ვიდრე არასდროს) და ბავშვისთვის ყველაფერი აეხსნა. ერთ პატარა გოგონას, რომელსაც ძალან აინტერესებდა, რატომ განსხვავდება ის ბიჭებისაგან, უნდოდა ფეხზე მდგომს მოეშარდა. მართალია, გოგონა პირდაპირ შეკითხვას არ იძლეოდა, მაგრამ დედა მოვალე იყო დაემშვიდებინა შვილი და გულითადად გასაუბრებოდა. ცხოვრებაში თითქმის ყოველდღე წარმოიქმნება ისეთი სიტუაციები და საუბრები, რომ-

ლითაც დედამ უნდა ისარგებლოს და ბავშვის ცნობისმოყვარეობა დააკმაყოფილოს.

508. როგორ უნდა დაგვეხმაროს საბავშვო ბაღი ან სკოლა, მშობლებმა ბავშვს დამაკმაყოფილებელი პასუხი თუ მისცეს, ის, დროდადრო, დამატებითი ინფორმაციას მისაღებად, კვლავ განაგრძობს შეკითხვებს. სკოლას დიდი დახმარების გაწევა შეუძლია. ხშირად საბავშვო ბაღებსა და დაწყებით სკოლებში ბავშვებს ცხოველების (კურდღლების, ზღვის გოჭების, თეთრი თაგვებს) მოვლას ავალებენ. ბავშვები ეცნობიან ცხოველთა ცხოვრების ყველა მხარეს: კვებას, ჩხუბს, შეწყვილებას, მემკვიდრეობის გაჩენასა და მათ გამოკვებას. ხოლო, როდესაც საქმე ეხება არაკონკრეტულ პირებს, ბავშვი ამდაგვარ ფაქტებს უფრო იოლად აღიქვამს. გარდა ამისა, ყოველივეს, რაც მას მშობლებისგან ესმის, ემატება სკოლაში მიღებული ცნობები; და, პირიქით, შინ, მშობლებთან საუბარში, მსჯელობს და დამატებით ირკვევს იმ საკითხებს, რასაც სკოლაში ითვისებს.

ძალიან სასარგებლო საქმე გაკეთდებოდა, ზოოლოგიის საფუძვლების შესწავლა მეოთხე კლასიდან რომ დაგვეწყოს. კლასში რამდენიმე გოგონა მაინც იქნება ისეთი, სქესობრივი მომწიფების ხანაში რომ შედის. მათ ძალზე ესაჭიროებათ ზუსტი ცნობები საკუთარ თავზე. ამ თემაზე მეცნიერული თვალსაზრისით მსჯელობა გოგონებს დაეხმარება ეს საკითხი შინ, მშობლებთან, უფრო კონკრეტულად გაარკვიონ.

509. როგორ გადავწყვიტოთ მოზარდის სქესობრივი აღზრდის საკითხი. ჩვეულებრივ, სქესობრივი მომწიფების ხანა გოგონებში 9—13 წლიდან, ბიჭებში კი 11—15 წლიდან იწყება. მიუხედავად იმისა, სწავლობენ თუ არა სკოლაში ბიოლოგიას, მშობლები მოვალენი არიან გაესაუბრონ ბავშვებს წინასწარ, სანამ მათ ორგანიზმში სქესობრივ მომწიფებასთან დაკავშირებული გარკვეულ ცვლილებანი დაიწყებოდეს. ასეთ ვითარებაში პირველი სიტყვა მშობლებს ეკუთვნის.

გოგონა. გოგონას უნდა უთხრათ, რომ მას მომავალ ორ წელიწადში სარძევე ჯირკვლები გაუზრდება, სასქესო ორგანოებთან და იდლიებს ქვეშ ამოუვა თმა, სხეულის აღნაგობა შეეცვლება და წონაც მოემატება, ხოლო 2 წლის შემდეგ შე-

საძლოა, მენსტრუაცია დაეწყოს. გოგონას მენსტრუაციაზე სწორი შეხედულება უნდა შეეუქმნათ. ეს აუცილებელია. ზოგიერთი დედა განსაკუთრებით უსვამს ხაზს იმ გარემოებას, რომ მენსტრუაციის დროს მოსალოდნელია ტკივილი და ინფექციით დაავადების შესაძლებლობა იზრდება, — ამიტომაც დიდი სიფრთხილე გმართებსო. ამგვარი შეგონებები ძალიან ცუდ შთაბეჭდილებას ტოვებს იმ გოგონაზე, რომელიც მეტისმეტად უფრთხილდება თავის ჯანმრთელობას, ანდა ცოტათი უკმაყოფილოა იმით, რომ ბიჭად არ დაიბადა. რაც უფრო მეტად სწავლობენ მენსტრუალურ პერიოდებს ექიმები და აღმზრდელები, მით უფრო მეტად რწმუნდებიან, რომ გოგონებისა და ქალების უძრაველობა მენსტრუაციის დროს ნორმალურად, ჯანმრთელად და ენერგიულად ცხოვრობს, მხოლოდ ზოგიერთ მათგანს აქვს ამ პერიოდში ძიადური ტკივილები. ხშირ შემთხვევაში ტკივილები აქვთ სწორედ იმ ქალებსა და გოგონებს, რომლებსაც თავიდანვე ჩაუნერგეს მეტისმეტად გაფრთხილებოდნენ თავიანთ ჯანმრთელობას.

როდესაც გოგონა ქალად გარდაქმნის პროცესის წინაშე აღმონდება, სჯობს ყოველივე ამას სიხარულით, და არა შიშით და უკმაყოფილებას გრძნობით შეხედეს. მენსტრუაციის რაობას თუ აუხსნით, კარგი იქნება ხაზი გაუსვათ, რომ ეს არის საშვილოსნოს მომზადება იმ დროისათვის, როდესაც გოგონა დედა უნდა გახდეს.

ბიჭი. სქესობრივი მომწიფების დაწყებამდე აუცილებელია გააფრთხილოთ ბიჭი, რომ მის ასაკში ბუნებრივია სქესობრივი ორგანოს დამაბულობა და ღამით გამონადენი. მსგავსი მოვლენა დამახასიათებელია ყველა ნორმალური ბიჭისათვის, ამიტომ მამამ უნდა უთხრას შვილს, რომ ყველაფერი ეს ბუნებრივია. და თუ იშვიათად მეორდება, არც საზიანო არ არის. მაგრამ ნორმალურისა და არანორმალურის საზღვრებას დადგენა ერთობ ძნელი საქმეა. მოზარდს აწუხებს თავისი სქესუალობა, აწუხებს და ეშინია, რაიმეთი არ განსხვავდებოდეს სხვათაგან.

510. ამ თემაზე ბუნებრივი ტონით ილაპარაკეთ. როგორც წესი, ამ თემაზე მამა უნდა ელაპარაკებოდეს ბიჭს, დედა კა გოგოს. მაგრამ მაინც და მაინც აუცილებელი არ არის. ხანდა-

ხან პირაქითაც ხდება. რასაკვირველია, საუბარს საზეიმო ლექციის ელფერი არ უნდა მისცეთ, მაგრამ ყოველ ხელსაყრელ შემთხვევაში ისევ და ისევ უნდა დაუბრუნდეთ ამ საკითხს. მშობლები იძულებული არიან თვითონ წამოიწყონ საუბარი იმიტომ, რომ მოზარდა ამას ვერ ბედავს.

მშობლები, განსაკუთრებით კი ისინი, ვისაც შიში ჩაუნერგეს სქესობრივ პრობლემასთან დაკავშირებულ მრავალ საკითხზე. ხშირად უშვებენ ერთ შეცდომას: ისინი ბავშვის ყურადღებას ამახვილებენ საშიშროებებზე, რაც სქესთა ურთიერთდამოკიდებულებას მოსდევს. დედას ისე შეუძლია დააფრთხოს 'ქალიშვილი დაორსულების შიშით, რომ საწყალ გოგონას ბავშვის დანახვაც კი თავზარსა სცემდეს... ან კიდევ, მამას შეუძლია დააშინოს ბიჭი ვენერული დაავადებებით. რა თქმა უნდა, მოზარდს წარმოდგენა უნდა ჰქონდეს ორსულობის წარმოქმნაზეც, ვენერული დაავადების საშიშროებაზეც, რაც უწყეს-რაგო სქესობრივი კავშირის შედეგია, მაგრამ სქესობრივი პრობლემას ეს უსიამოვნო მხარეები უკანა პლანზე უნდა მოექცეს. მოზარდი სქესთა ურთიერთდამოკიდებულებაზე უნდა ფიქრობდეს, როგორც განმრთელ ბუნებრივ და მშვენიერ ურთიერთკავშირზე.

შეწუხებული მშობლები ვერასდროს დაიჯერებენ, რომ ხალად მოაზროვნე, თავისი ცხოვრებით კმაყოფილ მოზარდს, საკმაოდ მკაცრად გაფრთხილებული რომ არც იყოს, არავითარი უსიამოვნება არ შეემთხვევა. ელემენტარული ხალი აზრი, საკუთარი თავის პატივისცემა და კეთილგანწყობილება ადამიანებთან, რაც მოზარდს მთელი თავისი ცხოვრებას მანძილზე გამოუმუშავდა, საზღვრების გადალახვის უფლებას არ მისცემენ მაშინაც კი, როდესაც იგი, განვითარების სრულიად ახალ ეტაპზე გადასვლასთან დაკავშირებით, დიდ სულიერ მღელვარებას განაცდის.

მოზარდი, რომელსაც ცუდ წრეში ითრევენ და რაიმე ხიფათში ვარდება, ჩვეულებრივ ის ბავშვია, ვისაც წლებას მანძილზე საკუთარ თავსა და სხვებზე ძალიან არეულ-დარეული, ბუნდოვანი წარმოდგენა ჰქონდა.

ნუ დააშინებთ მგრძნობიარე ბავშვს. შიშა არა მარტო

25. ბენჯამინ სპოკი 395

ანერვაულებს, არამედ ნაწილობრივ ხელსაც უშლის ახალგაზრდას ბედნიერება კპოვოს ქორწინებაში.

511. თავდაჭერილობა ოჯახში. ზოგ პატარას მეტისმეტად აღელვებს მშობლების შიშველი ტანის დანახვა. ამის მაზეზია ის ძლიერი გრძნობები, რასაც პატარა ბავშვები მშობლების მიმართ განიცდიან. პატარა ბიჭს თავის დედა ამ ქვეყნად ყველა პატარა გოგონას ურჩევნია. იგი მამის მიმართ გაცილებით უფრო ძლიერ ეჭვსა და მოკრძალებულ შიშს განიცდის, ვიდრე რომელიმე პატარა ბიჭის მიმართ, ამიტომ მოშიშვლებული დედის დანახვა პატარა ბიჭს ძლიერ აღაგზნებს, მამასა კი — უძლურ სიშმაგეს, საკუთარი არასრულყოფილების შეგრძნებას იწვევს, და ყველაფერი ეს ბიჭში შიშისა და დანაშაულს გრძნობას ბადებს. გოგონა, რომელიც ხშირად ხედავს ტანგახდაულ მამას, ზედმეტ მღელვარებას განიცდის.

მე იმის თქმა არ მინდა, რომ მშობლების შიშველი ტანის დანახვა ყველა ბავშვს აღელვებს. არავის უცდია თვალი ედევნებინა ნორმალური ბავშვების რეაქციისათვის, მაგრამ იმდენად, რამდენადაც ცნობილია, რომ ასეთი რეაქცია არსებობს, კეთილი ინებეთ და ბავშვების თანდასწრებით ტანთ ნუ გაიხდით, ნუ შემოუშვებთ ბავშვებს სააბაზანოებსა და საპირფარეშოში, როდესაც თქვენ იქ ხართ, ხოლო თუ შემთხვევით წაგაწყდებით ტანგახდილს, არ შეშინდეთ, არ გაუჯავრდეთ, არამედ წყნარად უთხარით: „გადი ერთი წუთით ოთახიდან, გენაცვალე, ახლავე ჩავიცვამ“.

6-7 წლას ასაკს ზევით ბავშვები უკვე მორცხვობენ; ეს, რასაკვირველია, პატივისცემას იმსახურებს.

საბავშვო ბაღი

512. კარგი საბავშვო ბაღი ოჯახურ აღზრდას ვერ ცვლის, მაგრამ ავსებს კი. საბავშვო ბაღს ბავშვებს უმრავლესობისათვის უდიდესი სარგებლობა მოაქვს. მაგრამ ყველა ბავშვისთვის აუცილებელი როდია. საბავშვო ბაღი განსაკუთრებით ძვირფასია დედისერთა ბავშვისთვის, იმ ბავშვისთვის, რომელსაც არა აქვს სხვა ბავშვებთან ურთიერთობის შესაძლებლობა, ან იმის-

თვის, ვისაც ცუდი საბინაო პირობები აქვს, ან ოსეთი ბავშვთა, რომლის დედასაც რაიმე მიზეზის გამო უჭირს მისი მოვლა. ყველა სამი წლის პატარასათვის აუცლებელია მისი თანატოლების საზოგადოება არა მარტო თამაშობა-გართობისთვის, არამედ, რაც მთავარია, იმისათვის, რომ კოლექტივში ცხოვრება ისწავლოს. ეს კი მთავარი ამოცანაა. პატარასათვის აუცილებელია აგრეთვე ვრცელ არემარე, სადაც შეუძლია იყვიროს და ირბინოს. ბავშვს სჭირდება ფიზიკური ვარჯიშისათვის საჭირო იარაღები, კუბურები, ბლოკები, ფიცრები, თოჯინები, მატარებლები და სხვა ათასგვარი სათამაშო. მას სჭირდება, საკუთარი მშობლებს გარდა, ურთიერთობა სხვა მოზრდელებთანაც. ეს შესაძლებლობანი შინ განა ყველა ბავშვს აქვს?

513. საბავშვო ბაღი საჭიროა არამარტო იმ ბავშვებისათვის, ვისი დედებიც მუშაობენ. დიდი ხანია არსებობს საბავშვო ბაღები, სადაც მოსამსახურე დედებს შეუძლიათ ბავშვები დატოვონ მთელი დღის განმავლობაში. საბავშვო ბაღების საუკეთესო აღმზრდელები ყოველთვის მიისწრაფოდნენ იქითკენ, რომ კარგად გაეგოთ ბავშვების გასაჭირი, ყვარებოდათ ისინი, ყურადღებით მოკიდებოდნენ, სინაზე და ალერსი არ დაეკლოთ პატარებსათვის, საკმაო რაოდენობით მოეწოდებინათ სათამაშოები და თავისუფლება მიენიჭებინათ, თუ სურდათ ყოველმხრივ განვითარებული ადამიანები აღეზარდათ: ვაი-აღმზრდელები კი თავის უპირველეს მოვალეობად მიიჩნევენ უნაკლო დისციპლინის დამყარებას; მათი აზრით, სისუფთავე და კარგი კვება — აი, ყველაფერი, რაც ბავშვებს სჭირდებათ.

ახლა ცნობილია, რომ ყველა პატარა ბავშვს და არა მარტო იმათ, ვისი დედებიც მუშაობენ, აუცილებლად სჭირდებათ სხვა ბავშვების საზოგადოება. ყველა ბავშვს სჭირდება სოვრცე, მუხიკა, საღებავები, პლასტილინი — ყველაფერი ის, რაც მათ სულიერ სამყაროს ამდიდრებს. საკმარისი არ არის, აღმზრდელებს მარტოდენ უყვარდეთ თავიანთი აღსაზრდელები; მათ უნდა ესმოდეთ ბავშვების, საამხოდ კი სპეციალური ცოდნა საჭირო.

514. რა ახაკის ბავშვი უნდა მივიყვანოთ საბავშვო ბაღში. საბავშვო ბაღების უმრავლესობა ბავშვებს 3 წლის ასაკი-

დან ღებულობს. ეს ნამდვილად რომ ყველაზე კარგი ასაკია, თუ, რასაკვირველია, ბავშვი საბავშვო ბაღისთვის მომწაფებულია. ზოგი დედა ფიქრობს, რომ მთავარი სარგებლობა, რაც საბავშვო ბაღს მოაქვს, ეს არის იქ შექმნილი ჩვევები; ბავშვებს შეუძლიათ ხატვა, სიმღერა, ლექსების თქმა და ა. შ. მე გავიგონე ერთ-ერთი დედის სიტყვები: „ოთხი წელი რომ შეუსრულდება, მერე მივიყვან ბაღში, უფრო მეტს შეისწავლის“. უნდა მოგახსენოთ, რომ მცდარი აზრია. ჩვევები — ეს უმნიშვნელო ნაწილია იმ სარგებლობისა, რასაც კარგი საბავშვო ბაღი იძლევა. საბავშვო ბაღის ბავშვებზე კოლექტივის სიყვარულს სწავლობენ, სწავლობენ ერთად მუშაობას, გვეგების მოფიქრებასა და მათ განხორციელებას. საბავშვო ბაღში ბავშვებს შეუძლიათ თავისუფლად ირბინონ, იცეკვონ, იმღერონ. ყველაფერი ეს სჭირდება როგორც სამი წლის, ისე ოთხი წლის პატარას და, რაც უფრო გვიან შევაჩვევთ კოლექტივს, მით უფრო ძნელი იქნება მისთვის.

ზოგ ბავშვს საბავშვო ბაღისთვის ვერ იმეტებენ, ვინაიდან აქამდე ბევრს ავადმყოფობდა და ბავშვებთან ჩქარა იღლებოდა. უნდა ვაღიარო, რომ საბავშვო ბაღში ბავშვები უფრო ხშირად ცივდებიან, ვიდრე შინ, მაგრამ ამ მაზეზით ბავშვის შინ დატოვება ყოვლად შეუწყნარებელია. მაგარ, ჯანმრთელი აგებულების ბავშვს ვერას ავნებს რამდენიმე დღის ავადმყოფობა, თუ ამას, რასაკვირველია, რაიმე გართულება არ მოჰყვება. საბავშვო ბაღის უპირატესობანი ამ ნაკლს ერთითად აანაზღაურებს. ხოლო რაც შეეხება დაღლილობას, ზოგი ბავშვი მართლაც იღლება პირველ დღეებში, მაგრამ მერე უმრავლესობა ეჩვევა საბავშვო ბაღის რეჟიმს და თავს ისე გრძნობს, თითქოს შინ იყოს. ოღონდ, თუ ბავშვი მანც იღლება, ეცადეთ ცოტა ადრე წამოიყვანოთ ხოლმე ბაღიდან.

515. პირველი დღეები საბავშვო ბაღში. გულდია, კეთილი და ბუნჩულა 4 წლის ბავშვი პირველივე დღეებიდან ისე გრძნობს თავს საბავშვო ბაღში, როგორც თევზი წყალში, მაგრამ სამი წლისა, ჯერ კიდევ მაგრადაა დედის კალთას მიკრული; თუ დედა პირველსავე დღეს დასტოვებს შვილს საბავშვო ბაღში, ის ჯერ ხმასაც არ ამოიღებს, მაგრამ ცოტა ხნის შემდეგ დედა მოენატრება, მოიკითხავს და, როცა ვერ

ობონის, შეშინდება; მეორე დღეს კი შესაძლოა სულაც უარი თქვას საბავშვო ბაღში წასვლაზე. დედაზე ასე დამოკიდებუ-
ლი ბავშვი უმჯობესია ბაღს თანდათანობით შეაჩვიოთ. პირ-
ველ დღეებში დედას შეუძლია ბავშვის თამაშს თვალი ადევ-
ნოს შორიახლოდან და შინაც ადრანად წაიყვანოს. დღითი-
დღე დედა და ბავშვი საბავშვო ბაღში სულ უფრო და უფრო
დიდხანს დარჩებიან. ამასობაში ბავშვი შეეჩვევა, შეიყვარებს
აღმზრდელსა და თანატოლებს. ზოგჯერ ბავშვი პირველი რამ-
დენიმე დღის მანძილზე წყნარად არის, მაგრამ უცერად რა-
ღაცას მწარედ იტკენს და დედა მოუნდება. აღმზრდელს შეუძ-
ლია დედას ურჩიოს, რამდენიმე დღე შეილთან ერთად დაჰყოს
საბავშვო ბაღში. მაგრამ თუ დედას დარჩენა მოუწევს, მან შო-
რიდან უნდა ადევნოს თვალი. ბავშვმა თვითონვე უნდა მოინ-
დომოს თანატოლებთან დარჩენა.

ზანდახან დედა ბავშვზე მეტად სწუხს, შეშფოთებული რამ-
დენიმეჯერ ემშვიდობება შვილს და ვერაფრით ვერ თმობს,
ბავშვი კი ამ დროს ფიქრობს: „დედიკო ისე იქცევა, თითქოს
ეშინია, აქ რაიმე საშინელება არ დამემართოს, მოდი, სულაც
არ გავუშვებ!“ გულჩავლი დედა, იცოცხლეთ, სწუხს და ფიქ-
რობს, როგორ დასტოვოს მთელი დღით ბავშვი, რომელიც ერ-
თი წუთით მას არ მოშორებია. ამ შემთხვევაში კარგია აღმზრ-
დელს თუ მიმართავს რჩევისთვის.

ბავშვს თუ ეშინია ან უბრალოდ უარს ამბობს კარგ სა-
ბავშვო ბაღში წასვლაზე, სადაც კეთილი, ალერსიანი აღმზრ-
დელები არიან, მშობლებმა სიმტკიცე უნდა გამოიჩინონ და
აუხსნან ბავშვს, რომ ეს ვალდებულება საბავშვო ბაღში იაროს
ისევე, როგორც მისი მშობლები დადიან ყოველდღე სამსა-
ხურში. თვითონ ბავშვისთვისაა უკეთესი საკუთარ თავს მო-
ერიოს და დამოუკიდებლობას მიეჩვიოს. დედასთან განშორე-
ბა თუ უჭირს, იქნებ რამდენიმე კვირის მანძილზე მამამ ატა-
როს ბავშვი საბავშვო ბაღში, ხოლო თუ მართლა ძალიან ეში-
ნია, ფსიქიატრს მოეთათბირეთ (იხ. აგრეთვე 447-ე ქვე-
თავი).

516. როგორ უნდა მოიქცნენ მშობლები. ზოგიერთი ბავშვი
პირველ დღეებში ძალიან იღლება. ახალი შთაბეჭდილებები, ახა-

ლი მეგობრები, ახალი ამბები, ხალხმრავლობა. ძლიერ შეგავ-
ლენას ახდენს ბავშვის ფსიქიკაზე. თუ ბავშვი სახლში განერ-
ვულებული დაბრუნდა, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ საბავშვო
ბაღს ვერასოდეს ვერ მიეჩვევა. მოეთათბირეთ აღმზრდელს,
იქნებ სჯობდეს ასეთი ბავშვი კვირაში ერთი ან ორი დღე შინ
დატოვოთ, ან არადა საბავშვო ბაღიდან უფრო ადრე წამოიყვა-
ნოთ.

გარე-სამხაროსთან უკუზეზა

517. 6 წელს ზევით ბევრი რამ იცვლება. ბავშვი მშობლისაგან უფრო დამოუკიდებელი ხდება, — ზოგჯერ მისთვის ამხანაგების აზრს უფრო მეტა მნიშვნელობა აქვს, უვითარდება პასუხისმგებლობის გრძნობა იმ საქმეებისა და საგნების მიმართ, რაც მას სერიოზულად მიაჩნია. ხშირად სინდისიც საქმარისად ქენჯნის. ბავშვს უკვე აინტერესებს არითმეტიკა, ძრავის მოწყობილობა და ა. შ. მოკლედ რომ ვთქვათ, პატარა ადამიანი ემანსიპაციას განიცდის თანდათანობით, რათა საზოგადოებაში თავისი კუთვნილი ადგილი, თანასწორუფლებიანი მოქალაქის ადგილი დაიკავოს.

კონტრასტისთვის გაიხსენეთ 3-დან 5 წლამდე ასაკის ბავშვი. ის არ ფარავს მშობლების სიყვარულს, ღრმად სჯერა მათი სიტყვა, ბაძავს მანერებში, საქციელში, ხიამოვნებათ ატარებს იმას, რასაც ტანზე ჩააცმევენ, ხმარობს მშობლებსაგან გაგონილ სიტყვებს, თუმცა ზოგიერთი მათგანის მნიშვნელობა არც კი ესმის.

518. მშობლებისგან დამოუკიდებლობა. 6 წლის ზევით ბავშვს კვლავ ღრმად უყვარს თავისი მშობლები, მაგრამ ცდილობს არ გამოამჟღავნოს ეს სიყვარული. არ მოსწონს, როდესაც კოცნიან, მით უმეტეს სხვების თვალწინ. ბავშვი უგულოდ ექცევა უფროსებსაც, იმ ადამიანებს გარდა, რომლებსაც „შესანიშნავ ხალხად“ მიაჩნევს. ბავშვს არ სურს, რომ იგი ისე უყვარდეთ, როგორც საკუთრება ან „ნასაცილო თოჯინა“. პირადი ღირსების გრძნობით იმსჭვალება და უნდა, რომ მახაც პატივი სცენ. მშობლებზე დამოკიდებულებას გაურბის და ამიტომ იდეებისა და ცოდნის მისაღებად სულ უფრო და უფრო ხშირად მიმართავს უფროს ადამიანებს ოჯახს გარეთ, — იმათ, ვისაც ენდობა. ბუნებისმეტყველების მასწავლებლისგან რომ გაიგონოს, სისხლის წითელა ბურთულაკები უფრო მეტია, ვიდრე

თეთრიო, მამამისი ვერაფრისდიდებით ველარ გადაარწმუნებს, რომ ეს ასე არ არის. ის, რაც მშობლებმა ბავშვს ასწავლეს, არ დავიწყებია. უფრო მეტაც, სიკეთისა და ბოროტების მშობლები-სეულმა პრინციპებმა ისე ღრმად გაიდგეს ფესვები მის ხულ-ში, რომ ისინი უკვე საკუთარ იდეებად მიაჩნია. მაგრამ ბავშვს გული მოსდის ხოლმე, როდესაც მშობლები შეახსენებენ, რო-გორ მოიქცეს: მან ხომ თავადაც კარგად იცის, რა ჰქნას და სურს, შეგნებულ პიროვნებად მიიჩნოს.

519. ცუდი მანერები. ბავშვი უკვე აღარ ხმარობს „დიდურ“ სიტყვებს, — ახლა მის მეტყველებას უხეშობის ელფერი დაჰკ-რავს. მას მხოლოდ ისეთი ტანსაცმლისა და ვარცხნილობის ტარება უნდა, როგორიც სხვა ბავშვებსა აქვთ. შეუძლა გან-გებ იაროს გაღელილი საყელოთი და თასმებშეუკრავი ფეხ-საცმელით. შეუძლია სრულიად დაივიწყოს წესიერი ჭამა, სუფრას ჭუჭყიანი ხელებით მიუჯდეს, პარი საჭმლით გამო-იტენოს ანდა ჩანგალი ურიოს კერძში. შეუძლია ფეხები ურტ-ყას სკამს, პალტო იატაკზე დააგდოს, კარები მიიჯახუნოს ან პირიქით, დააუწყდეს მისი მოხურვა. ბავშვი მიბაძვის საგან-საც იცვლის. ადრე თუ უფროსებს ბაძვდა, ახლა მაგალითს თა-ნატოლებისგან იღებს. საყოველთაოდ აცხადებს თავის უფლე-ბას დამოუკიდებლობაზე. ამავე დროს, სინდისი სუფთა აქვს, იმიტომ არაფერს აკეთებს ისეთს, რაც გაუმართლებელია მო-რალურა თვალსაზრისით. ცუდი მანერები და ცუდი ჩვევები კი მშობლებს გულს უკლავს. ისინი ფიქრობენ, რომ ბავშვმა პირწმინდად დაივიწყა ყოველივე, რაც ასე რუღუნებით შეას-წავლეს. სინამდვილეში კი ეს ცვლილებანი მოწმობს, რომ ბავშვმა სამუდამოდ შეათვისა, რა არის კარგი ქცევა, წინ-აღმდეგ შემთხვევაში ასეთ ამბოხს არ მოაწყობდა; როდესაც ბავშვი იგრძნობს, რომ მისი დამოუკიდებლობა აღიარებუ-ლია, ყოფაქცევაც გამოეცვლება. მანამდე კი კარგი მშობლები იმით მაინც ინუგეშებენ თავს, რომ მათი შვილი ნორმალურად ვითარდება.

რასაკვირველია, ამ ასაკის ყველა ბავშვი როდი იქცევა ამ-გვარად. მშობლები თუ ხალისიანა ხალხია და, ბავშვს მათთან კარგი ურთიერთობა აქვს, შესაძლოა, ჯანყის აშკარა ნიშნებს აღვილი არც კი ექნეს. გოგონებში ასეთი ამბავი ნაკლებად

იჩენს თავს. მაგრამ ნებისმიერ შემთხვევაში, თუ ყველაფერს უფრო ყურადღებით შეისწავლით და დააკვირდებით, აუცილებლად შეამჩნევთ ცვლილებებს ბავშვის საქციელშიც და მის ურთიერთობაშიც ირგვლივ მყოფ ხალხთან.

მაშ რა ვქნათ? იქნებ შესძლოთ თვალი მოარიდოთ ყოველგვარ გამაღიზიანებელ წვრილმანს. მაგრამ ისეთ საკითხებში, რომლებიც მნიშვნელოვნად მიგაჩნიათ, საღ კლდესავით გამაგრებას გირჩევთ. თუ იძულებული ხართ ბავშვს ხელების დაბანა შეახსენოთ ხოლმე, შეეცადეთ ბრძანების კილო ან ბუზღუნა ტონი მოიშოროთ. უთხარით წყნარად, ისე უთხარით, რომ თქვენმა ნათქვამმა უფრო მეტი უჩრობა არ გამოიწვიოს.

520. „საიდუმლო საზოგადოებები“ ამ ასაკში ძალიან პოპულარულია. მეგობრობის ჯგუფი გადაწყვეტს „საიდუმლო საზოგადოების“ შექმნას. იგონებენ განმასხვავებელ ნიშნებს, საიდუმლო შეხვედრების ადგილს ნიშნავენ. შინაგანაწესს ადგენენ. რა საიდუმლოს იცავენ — ამას მოფიქრება იქნებ კიდევ დაავიწყდეთ, მაგრამ თვითონ საიდუმლოების იდეა ძალიან იტაცებთ; ეს, ალბათ, მათი დამოუკიდებლობის დამტკიცების ცდაა.

521. როგორ უნდა დავეხმაროთ ბავშვს, რომ მან კოლექტივის აღიარება დაიმსახუროს. ამისათვის საჭიროა დაბადებიდანვე დავიცვათ აღზრდის შემდეგი პრინციპები: ნუ გაანებივრებთ პატარას ზედმეტი ყურადღებით; ერთი წლის შემდეგ ბავშვთა საზოგადოებით უზრუნველჰყავით; დამოუკიდებლობის გასავითარებლად ერთგვარა თავისუფლებაც მიანიჭეთ; მინამუშამდე დაიყვანეთ ცვლილებები შინ და საბავშვო ბაღში; ნება მიეცით შესაძლებლობისდაგვარად ჩაიცვას, ილაპარაკოს, ითამაშოს, ჯიბის ფულიც კი იქონიოს, ისე მოაქცეს, როგორც მის ირგვლივ მყოფი სხვა ბავშვები. აქცევთან მაშინაც კი, როდესაც არ მოგწონთ მათი აღზრდის პრინციპი (რა თქმა უნდა, იმას არ ვამბობ, რომ ნება დართოთ ბავშვს ხულიგნებს მიბაძოს).

როგორ ურთიერთობაში იქნება მოზრდილი ადამიანი თავის თანამოსამსახურებთან, ოჯახში, ნაცნობებთან, ბევრადაა დამოკიდებული იმაზე, თუ როგორ ექცეოდა ეს ბავშვობაში თავის თანატოლებს. მაღალი იდეალები და პრინციპები, რასაც მშობლები ბავშვს უნერგავენ, მისი ბუნების ნაწილად იქცევა და, ბოლოს და ბოლოს, სალანძღავი სატყვეებისა და უხეშა

მანერებას ხანაც რომ გავლილი ჰქონდეს, მაინც იჩენს თავს. მაგრამ თუ მშობლებს არ მოსწონთ რაიონი, სადაც ცხოვრობენ, არც ბავშვები, რომლებთანაც მათი შვილი მეგობრობს, გამუდმებით ჩასჩინიებენ, ისინი შენი შესაფერისი არ არიან და მეგობრობასაც უშლიან, ამით ბავშვს მომავალში შესაძლოა აღამიანებთან ურთიერთობისა და შეგუების უნარი დაეკარგოს და ბედნიერებაც ვერსად ჰპოვოს.

ბავშვს მეგობრების შექმნის უნარი თუ არ შესწევს, კლასს ხელმძღვანელი უნდა დაეხმაროს. მან ისე უნდა ჩაატაროს გაკვეთილები, რომ ამ ბავშვმა თავისი შესაძლებლობანი წარმოაჩინოს. მაშინ სხვა ბავშვები დააფასებენ მის კარგ თვისებებს და შეიყვარებენ კიდევ. იმ მასწავლებლების შექმნა, რომლებსაც ბავშვები პატივს სცემენ, გასრდის ასეთი ბავშვის პოპულარობას. კარგი იქნება აგრეთვე, თუ მასწავლებელი ბავშვს კლასის ყველაზე პოპულარული მოსწავლის გვერდით დასვაძს, ანდა ორივეს ერთად რაიმე დავალების შესრულებას მიანდობს.

მშობლებსაც, თავის მხრივ, დიდა დახმარების გაწევა შეუძლიათ. სტუმართმოყვარეობა და მეგობრული გულითადობა არ მოაკლოთ თქვენი შვილების მეგობრებს, როდესაც ისინი სტუმრად გეწვევიან. არც გამასპინძლება დაგავიწყდეთ. ოჯახთან ერთად ქალაქგარეთ თუ მიემგზავრებით ექსკურსაზე, ან კანოში მიდიხართ, თქვენი შვილების მეგობრებიც დაატყუეთ (თანაც არამარტო ისინი, ვინც თქვენ მოგწონთ). ბავშვებსაც ახასიათებთ ანგარება. პოდა, ამიტომ მათ ეს ბავშვი უფრო მოეწონებათ, ვინც რაიმე სიამოვნებას მიანიჭებს, მაგრამ, რა თქმა უნდა, ბავშვის პოპულარობა „ნაყიდი“ არ უნდა იყოს, ასეთი პოპულარობა, სულ ერთია, დიდხანს ვერ იბოვინებს. თქვენ ერთი მიზანი უნდა გქონდეთ — მისცეთ თქვენს შვილს შესაძლებლობა თანატოლ მოზარდთა ჯგუფს შეუერთდეს, რომლებსაც იქნებ არ სურთ მისი მიღება თავის წრეში ამ ასაკისთვის ასერიგად დამახასიათებელი ჯგუფური განკერძოებულობის გამო.

522. მას მოსწონს სიზუსტე და წესრიგი. ყურადღებით დააკვირდით, როგორ თამაშობენ ამ ასაკის ბავშვები. მათ მოსწონთ ისეთი თამაშები, რომელნიც მკაცრ წესებსა და გარკვეულ უნარს მოითხოვს. ისეთ გასართობებში, როგორიცაა „კლასობანა“, სახტუნაო, ბურთით თამაში, ცალკეულ ვარჯიშში გარკვეულ წესს ემორჩილება; თუკი მოთამაშე შეცდა, ყველაფერს თავიდან იწყებს. ასეთ თამაშობებში ბავშვებს მოსწონთ სიზუსტისა და წესრიგის თვითონ იდეა. ამ ხანაში ბავშვებს კოლექციონერობაც იტაცებთ. დიდ კმაყოფილებას გრძნობენ, როცა მათი კოლექცია, ქვები იქნება ეს, მარკები თუ ასანთის კოლექციის ეტიკეტები, მოწესრიგებულისა და დამთავრებულის შთაბეჭდილებას ტოვებს.

ამ ასაკში ბავშვებს ხანდახან სურვალი უჩნდებათ მოაწესრიგონ თავიანთი ნივთები. შეუძლიათ საწერი მაგიდის უჯრებს იარლიყები მიაკრან, აკურატულად ჩაამწკრივონ წიგნები. მართალა, წესრიგს დიდი დღე არ უწერია, მაგრამ რაოდენ ძლიერი უნდა იყოს ბავშვის მისწრაფება წესრიგისკენ, თუკი მან საერთოდ ხელი მოჰკიდა ამ საქმეს!

523. ტიკი არ ემორჩილება ბავშვის კონტროლს. ტიკს განეკუთვნება ისეთი მოვლენები, როგორიცაა თვალის ხამხამი, მხრის აჩერვა, სახის დამანჯვა, კისრის ტრიალი, მშრალი ხველა, ქსუტუნა. ტიკი უფრო ხშირად აქვთ ცხრა წლის ბავშვებს, მაგრამ მოსალოდნელია ნებისმიერ ასაკში ორ წელს ზევით; ტიკის დროს მოძრაობანი ძალიან სწრაფად და რეგულარულად, ყოველთვის ერთი და იმავე ფორმით მეორდება. ტიკი მატულობს, როდესაც ბავშვი ნერვულობს. ტიკა რამდენიმე კვირის ან თვის მანძილზე ხან სუსტდება, ხან ძლიერდება, შემდეგ კი ან სამუდამოდ გაქრება, ან ახალი ტიკით შეიცვლება. თვალის ხამხამი, ჩახველება, ქსუტუნა და მშრალი ხველა ხშირად სურდოს მოჰყვება, მაგრამ ბავშვის გამოჯანმრთელებას შემდეგაც გრძელდება. ხოლმე მხრების აჩერვა შეიძლება დაეწყოს მაშინ, თუ ბავშვს ძალიან სრული ტანსაცმელი აცვია, რომელიც ასე გგონია, ეს-ეს არის ჩასძვრებაო. ბავშვმა შეიძლება

ტიკი მეორე ბავშვისაგან გადაიღოს, მაგრამ ამას არ აზამდა, ნერვები რომ დაძაბული არ ჰქონდეს.

ყველაზე უფრო ხშირად ტიკი იმ ნერვულ ბავშვებს ემართებათ, ვისაც მკაცრი მშობლები ჰყავს. ზოგჯერ საკმარისია ბავშვს თვალა მოჰკრან, რომ დედ-მამა იმ წუთშივე შენიშნას აძლევს ან რაიმეს უბრძანებს. იქნებ მშობლები გამუდმებით ტუქსავენ ბავშვებს ან ზედმეტად ტვირთავენ, აიძულებენ მუსიკა, ცეკვები, ენები შეისწავლოს სპორტს მისდიოს. ბავშვს წინააღმდეგობის გაწევა რომ გაეხდეს, შინაგანად ასე დაძაბული არ იქნებოდა. მაგრამ რადგან კარგად არას აღზრდილი, თავს იკავებს, ამიტომ გაღიზიანებაც თანდათანობით გროვდება და ბოლოს და ბოლოს ტიკით ვლინდება.

ტიკის გამო ბავშვს არ გაუჯავრდეთ, არც შენიშვნა მისცეთ. ბავშვს არ ძალუძს ტიკის შეჩერება. მშობლებმა მხოლოდ ხელი უნდა შეუწყონ ბავშვს. წყნარა და ბედნიერი ცხოვრება უნდა შეუქმნან, რაც შეიძლება ნაკლებად დატუქსონ, ეცადონ, რომ სკოლაშიც და სახლშიც ბავშვს ნორმალური პირობები ჰქონდეს.

კომიკსები, რადიო, ტელეხედვა და კინო

524. ბავშვები კომიკსებს სერიოზულად ეკიდებიან. შეგნებული მშობლები, ჩვეულებრივ, შიშობენ, რომ კომიკსები ცუდ გემოვნებას უეითარებენ ბავშვებს, ათასგვარი სისულელით უტენიან თავს, სეირნობისთვის განკუთვნილ დროს ართმევენ, ხელს უშლიან გაკვეთალების მომზადებას და რომ, საერთოდ, ყოველივე ეს ფულის უმიზნო ხარჯვაა. რა თქმა უნდა, ამ ბრალდებებში ჭეშმარიტების მარცვალი ურევია. მაგრამ თუ ბავშვები ერთსულოვნად მიისწრაფვიან რაიმესკენ, ჩვენ იძულებული ვიქნებით ვაღიაროთ, რომ ამას ბავშვებისათვის რაღაც დადებითი, კონსტრუქციული ღირებულება აქვს. უფრო გონიერული იქნება, საუკეთესო ფორმით მივაწოდოთ ბავშვებს ის, რაც მათ სურთ, ვიდრე დღენიადაგ ვიწუწუნოთ და მაინც არაფერა გამოგვივიდეს. უკლებლივ ყველა ასაკის ბავშვი გამსჭვალულია კეთილშობილური მისწრაფებებით იმ გმირული

საქმეებისადმი, რომლებსაც მათი აზრით, უფროსები ახორციელებენ.

ადრეულ ასაკში მათ სულ უბრალოდ შეუძლიათ უფროსების საქმიანობას მიჰბადონ: მატარებლები წაიყვანონ, სახლები ააშენონ, ექიმობანა ითამაშონ და ა. შ. 6 წელს ზემოთ ბავშვების წარმოსახული ცხოვრება ნაწილობრივ სცილდება მათ რეალურ ცხოვრებას. ახლა ისინი უკვე დად დროს ანდომებენ მეცადინეობას სკოლაში. მათ უნდა იწავლონ კოლექტივში ცხოვრებაც. ხოლო, როგორც კი გამონახავენ დროს ოცნებისთვის, მზარდი დამოუკიდებლობის გრძნობა აიძულებთ „საქმენი სადიადონი“ წარმოადგინონ, რასაც საერთო არაფერი აქვთ მშობლებისა და მეზობლების ჩვეულებრივ, ყოველდღიურ საქმიანობასთან. ბავშვებს მიაჩნიათ, რომ ახლა თავადაც კარგად უწყიან ავისა და კარგის გარჩევა, ამიტომ უდიდეს სიამოვნებას ანიჭებთ ის ამბებზე, სადაც კეთილი ებრძვის ბოროტს და იმარჯვებს. მაშასადამე, გასაგებია, რატომ იტაცებთ ბავშვებს კომიკსები. შეცდომა იქნებოდა გეეფიქრა, თითქოს ეს უღმობელი ამბები ბავშვების გასარყენელად არის მოფიქრებული. ის ხალხი, ვინც კომიკსებს ქმნის და ხატავს, უპირველეს ყოვლისა, ბავშვების გემოვნებასა და მოთხოვნილებას სწავლობს. განათლებული მოზრდილი ხალხი კომიკსებს უხეშ, ყოველგვარ ლიტერატურულ ღირებულებასა და კეთილშობილურ იდეებს მოკლებულ შენათითხნად მიიჩნევს. მაგრამ ეს სწორედ იმას ნიშნავს, რომ უფროსები განვითარების სულ სხვა საფეხურზე დგანან, ვიდრე ათი წლის ბავშვები. (ეს ასეც უნდა იყოს). ბავშვებმა უნდა განვლონ თავგადასავლებით გატაცების პერიოდი, სადაც ზეადამიანური ძალა და სამართლიანობა საბოლოო ჯამში მუდამ იმარჯვებს, ხოლო ამის შემდეგ უფრო რთული და დახვეწილი ლიტერატურის კითხვას შეუდგებიან. ისე, როგორც ბალობაში ოთხით სიარული ხელს არ შეუშლის ბავშვს ორ ფეხზე სიარული ისწავლოს, კომიკსების კითხვაც არ შეუშლის ხელს დახვეწილი ლიტერატურული გემოვნებას განვითარებას.

525. კომიკსების შეზღუდვა. რა თქმა უნდა, თქვენ უფლება გაქვთ და არა მარტო უფლება გაქვთ, ვალდებულიცა ხართ აუკრძალოთ ბავშვს მორალურად მიუღებელი კომიკსები. ასევე

უნდა აუკრძალოს კომიკების უზომო კითხვა. ბავშვს უნდა ჰქონდეს სეირნობისა და მეგობრებთან ურთიერთობის დრო. მაგრამ განა, თქვენ ასევე არ აუკრძალავდით მხატვრული ლიტერატურათ უსაზღვრო გატაცებასაც? კარგი იქნება ნორმებს იუ დაუდგენთ: ამდენი და ამდენი კომიკისი კვირაში, ან ამდენი საათის კითხვა ყოველდღიურად. სავსებით ბედნიერი და კარგი მოსწრების მქონე ბავშვაც კი შეიძლება ისე გაიტაცოს კომიკსმა, რომ ყველაფერი დაივიწყოს ამქვეყნად. ნუ გეშინიათ, ეს ამბავი დიდხანს არ გასტანს. მაგრამ თუ ბავშვი მარტოოდენ იცნებებით, ზღაპრებით, რადიოგადაცემებითა და კინოფილმებით ცხოვრობს, აუცალბებელია მშობლებისა და სკოლის დახმარება. ბავშვმა სიხარული უნდა იგრძნოს გართობა-თამაშობებში და მეგობრებთან ურთიერთობაში (იხ. 521-ე ქვეთავი).

526. ხელს უწყობს თუ არა კომიკები, ტელეგადაცემები და კინო ახალგაზრდების დანაშაულობათა ზრდას. ამ კითხვას ზშირად სვამენ მშობლები.

მშობლებს უნდა აინტერესებდათ იმ წიგნების მორალური შინაარსი, რასაც ბავშვი კითხულობს, ან იმ ფილმებისა და ტელეგადაცემების შინაარსი, რასაც ის უყურებს. გაშიშვლებული სიმხეცე და სექსი მავნებელია ყველა ასაკის ბავშვისთვის, ამიტომ მშობლებს უფლება აქვთ მსგავსი რამ აუკრძალონ. მაგრამ პირადად მე არ შემაწუხებდა ნორმალური ნ წლის ბავშვის ბედი, როცა ის კოვბოურ ფილმს უყურებს ტელევიზიით. ამ ფილმში წესიერი ახალგაზრდები როგორც ჯირითსა და სროლაში, ისე ეშმაკობითაც ჯაბნიან ნაძარალებს. გამარჯვებასაც ისინი ზეიმობენ.

527. რადიო და ტელეგადაცემები. რადიო და ტელეგადაცემებით ზედმეტად გატაცებას მშობლებისთვის ერთგვარი სიმძნელები მოაქვს.

პირველი სიმძნელე — ეს არას ბავშვის ფაქიზი მგრძნობიარობა. ზოგს ისე შეეშინდება ზოლმე, რომ ან სულაც ვერ იძინებს, ან არადა კომშარები აწუხებს. ჩვეულებრივ, ასე ემართებათ ექვსი წლის ასაკამდე. მე არ გირჩევთ ნება დართოთ ბავშვს შემადრწუნებელ ტელეგადაცემებს უყუროს. რა თქმა უნდა, თქვენი ბავშვი თავზებელაღებული ახალგაზრდა არ გა-

იზრდება, მაგრამ მსგავსი გადაცემები მას ზედმეტად ააღელ-
ვებს.

მეორე სიძნელეს წარმოადგენს ბავშვი, რომელიც ტელე-
ვიზორთანაა „მიჯაჭვული“, — ე. ი. როცა უკლებლივ ყველა
გადაცემას თავიდან ბოლომდე უყურებს, ერთ წუთს არ შორ-
დება ტელევიზორს, არც ჭამა ახსოვს და არც გაკვეთილების
მოძხადება.

მშობლები და ბავშვები ერთხელ და სამუდამოდ უნდა შე-
თანხმდნენ დღის რეჟიმზე. განსაზღვრული საათები უნდა გა-
მოიყოს სეირნობას, ჭამას, ძილს, საშინაო დავალებებსა და
ტელეგადაცემებს, ბავშვებმაც და მშობლებმაც ეს რეჟიმი მტკი-
(ედ უნდა დაიცვან, თორემ წინააღმდეგ შემთხვევაში, მშობ-
ლები ბავშვს ტელევიზორთან რომ დაინახავენ, დატუქსავენ,
ბავშვი კი, გაიფულებს თუ არა მშობლებს, მაშინვე ჩართავს
ტელევიზორს. ზოგიერთ ბავშვსა და მოზრდილ ადამიანს მე-
ცადინეობაში ხელს არ უშლის ჩართული რადიომიმღები (ის-
ნი გვარწმუნებენ, რომ უკეთესადაც კი მეცადინეობენ), მაგრამ,
მე მგონი, ეს ხდება მაშინ, როდესაც მუსიკა ისმას და არა დიქ-
ტორის ლაპარაკი. თუ ბავშვი გაკვეთილებს უშეცდომოდ და
დროულად ამზადებს, მე ვფიქრობ, შეიძლება მისცენ ნება რა-
დიომიმღები ჩართოს და ისე იმეცადინოს.

თუ ბავშვი საშინაო დავალებებს კარგად ასრულებს, საკ-
მარის დროს ატარებს სუფთა ჰაერზე, მეგობრებთან, თავის
დროზე ჭამს და იძინებს, არც გადაცემების ემინია, მაშინ
დაე, რამდენიც უნდა ამდენი უყუროს და უსმინოს ტელე და
რადიოგადაცემებს. ამისათვის არც ვუსაყვედურებდი და არც
დაეტუქსავდი. საყვედურები და დატუქსავა სულაც არ შეაძუ-
ლებს რადიო და ტელეგადაცემებს, არამედ პირიქით, გახსოვ-
დეთ, რომ ის საოცარი თავგადასავლები, რაც თქვენ დიდ ს-
სულელედ მიგაჩნიათ, იქნებ ძლიერ აღელვებს თქვენს პატა-
რას და გარკვეულ ზემოქმედებასაც ახდენს მის ხასიათზე. გარ-
და ამისა, ბავშვებს აინტერესებთ მსჯელობა ერთმანეთს შო-
რის რადიო და ტელეგადაცემებზე, ისევე როგორც უფროსებს
უყვართ წუგნებზე, სპექტაკლებზე, ახალ ამბებზე საუბარი. ბავ-
შვებისთვის ეს ცხოვრების ნაწილია, მაგრამ, მეორეს მხრივ,
მშობლებს შეუძლიათ უყოყმანოდ აუკრძალონ ბავშვებს ის გა-

დაცემები, რასაც აშკარად არასასურველად მიიჩნევენ¹.

528. კინო. ბავშვებს სათავგადასავლო ფილმებიც მოსწონთ. შვიდი წლის ბავშვი შეგიძლიათ კვირა დღეს მეგობრებთან ერთად კინოში გაუშვათ, ოღონდ დღის მეორე ნახევარში. არ წაიყვანოთ ბავშვები საღამოს სიანსზე. კვირაში ერთი დღეც საკმარისია; ჰიგიენური მოსაზრებებით კინოთეატრი ვერ არის მთლად შესაფერისი ადგილი პატარების გასართობად.

არ გირჩევდით გეტარებინოთ კინოში პატარებო შვიდი წლის ასაკამდე. თქვენ გგონიათ, მულტიპლიკაციური ფილმი მისთვის ღაღად თავშესაქცევი იქნება, მაგრამ ნებისმიერ ფილმში შეხედებით სამ, ოთხ ისეთ ეპიზოდს, რაც პატარა ბავშვს ძალიან შეაშინებს. უნდა გახსოვდეს, რომ 4—5 წლის ბავშვები ცუდად ანსხვავებენ რეალურს არარეალურისაგან. კუდიანი დედაბერი ბავშვებისათვის ცოცხალი არსებაა და მისი ისევე ეშინიათ, როგორც თქვენ შეგაშინებდათ ცოცხალი ბანდიტის დანახვა. ყოველივე ამის გამო, ნუ წაიყვანთ კინოში ბავშვებს შვიდი წლას ასაკამდე (თუ აბსოლუტურად დარწმუნებული არ იქნებით, რომ ამა თუ იმ ფილმში მისთვის მიუღებელი ან საშიში არაფერია). თუ შენიშნავთ, რომ შვადი წლის ან უფრო მოზრდილი ბავშვი ფილმმა შეაშინა, ნულარ ატარებთ კინოთეატრში.

ქ უ რ დ ო ბ ა

629. როდესაც პატარა ბავშვები სხვის ნივთს იღებენ. ეს არ არის ქურდობა; უბრალოდ, ძალიან უნდათ, რომ ეს ნივთი მათი იყოს. ისინი ჯერ კიდევ ვერ ანსხვავებენ ერთმანეთისაგან თავისას და სხვისას. ნუ შეარცხვენთ ამის გამო და ნუ არწმუნ-

¹ ყოველად დაუშვებელია ნებისმიერი ასაკის ბავშვთა ნერვული სისტემის გადატვირთვა უხეში, ამგზნები და ცალმხრივი შთაბეჭდილებებით. ასევე არასასურველად მიგვაჩნია თითოეული ბავშვის (აგრეთვე მოზრდილის) დღის რეჟიმში ნებისმიერი შინაარსის ტელეგადაცემათა „დაკანონებული“ ხაათების შეტანა. მაგრამ, რასაკვირველია, ტელეპროგრამებით გატაცებას, ისე; როგორც დანარჩენ სხვა გატაცებას, რაც დაკავშირებულია გაუნიაკვებელ შენობაში დიდხანს ყოფნასთან, მხედველობის გადატვირთვას, აკრძალვის ზერხით როდი უნდა ვებრძოლოთ, აქ მთავარ როლს ასრულებს გაცილებით უფრო ჯანსაღი და სასარგებლო საქმიანობის პროპაგანდა და ორგანიზაცია.

ნებთ, რომ ცუდად მოიქცა. დედამ უბრალოდ უნდა უთხრას: ეს სათამაშო ჯეკისაა, დაუბრუნოთ, შენ ხომ შინ ისედაც უამრავი სათამაშო გაქვს.

532. რას ნიშნავს ქურდობა უფრო შეგნებულ ასაკში. როდესაც 6—12 წლის ბავშვი სხვის ნივთს იღებს, მან უკვე იცის, რომ ცუდად იქცევა. ის, ალბათ, ჩუმად იმოქმედებს, მოპარულს დამალავს და თავის დანაშაულს უარყოფს.

მშობლები ან მასწავლებლები, თუ ბავშვს ქურდობა შენიშნეს, მეტიხმეტად შეწუხდებიან, მხოლოდ ისღა სურთ, საყვედურით აავსონ ბავშვი და შეარცხვინონ. ეს ბუნებრივიცაა: ყველა ჩვენთაგანს ბავშვობიდანვე ჩაუნერგეს, რომ ქურდობა — სერიოზული დანაშაულია. მშობლებისათვის შევიღის ქურდობაზე უფრო დიდი უბედურება არ არსებობს.

აუცილებლად საჭიროა ბავშვმა იცოდეს, რომ მშობლები ქურდობას არ მოუწონებენ და კატეგორიულად მოსთხოვენ მოპარული ნივთის უკან დაბრუნებას. მაგრამ, მეორეს მხრივ, არასასურველია ასეთი ბავშვის დაშინება, ან იმის თქმა, რომ თქვენ ის აღარ გეყვარებათ.

მაგალითად, იქურდა შეგნებული მშობლების მიერ კარგად გაზრდილმა შვიდი წლის ბიჭმა, რომელსაც საკმარისად აქვს სათამაშოები, სხვა ნივთებიც, აქვს ცოტაოდენი ჯიბის ფულიც. ის, ალბათ, დედას ან ამხანაგებს ფულს ჰპარავს, მასწავლებელს — ავტოკალამს, მერხის მეზობელს — ფანქრებს; ქურდობა ხშირად სრულიად უმიზნოა, ვინაიდან ასეთი ნივთები ბავშვს აქვს. ეტყობა, აქ საქმე გვაქვს ბავშვის გრძნობებთან. ბავშვს თითქოს რაღაც მოთხოვნილება აწუხებს და მის დაკმაყოფილებას სხვისი ნივთების მითვისებით ცდილობს, რომლებიც მას სრულიად არ ჭირდება. მაშ, რა სჭირდება ბავშვს?

უმრავლეს შემთხვევაში ასეთი ბავშვი თავს უბედურად მიიჩნევს, სიმარტოვეს განიცდის. შესაძლებელია, მშობლიური ალერსი აკლია, ან თანატოლებს შორის მეგობრება ვერ გამოუნახავს (მიტოვებულობის გრძნობა, შესაძლებელია, იმ ბავშვსაც კი გაუჩნდეს, რომელიც ამხანაგებას სიყვარულითა და

28. ბენჯამინ სპოკი

პატივისცემით სარგებლობს). მე ვფიქრობ, ის ფაქტი, რომ უკურო ხმარად შვიდი წლის ბავშვები ქურდობენ, მოწმობს, რომ ამ ასაკში ბავშვები განსაკუთრებით მწვავედ გრძნობენ, რაგორ შორდებიან თანდათანობით მშობლებს, და თუ ნამდვილ მეგობრებსაც ვერ იძენენ, თავი მიტოვებულად და ყოვლად უსარგებლო არსებად მიაჩნიათ. ალბათ, ამიტომაც, რომ მობარულ ფულს ამხანაგებს აძლევენ, ანდა მთელი კლასისათვის კანსუქტს ყიდულობენ, ე. ი. ცდილობენ თანაკლასელთა მეგობრობის „ყიდვას“. ამ არცთუ ისე სახარბიელო ასაკში ბავშვებზე, მართალია, შორდებიან თანდათანობით მშობლებს, მაგრამ ხმარად მშობლებმაც იციან კრიჭაში ჩადგომა.

მობარდობის ადრეულ ასაკში ბავშვი უფრო და უფრო განიცდის მორცხვობას, გრძნობიარობას და დამოუკიდებლობის სწრაფვას. იქნებ ესეც აყოს მისი მარტოობის ერთ-ერთი მახეში.

ნებისმიერ ასაკში ქურდობის ერთ-ერთი მიზეზია სიყვარულთა და აღერსდთ დაუკმაყოფილებლობის გრძნობა. დანარჩენი მახეხები ინდივიდუალურია: შიში, ეჭვიანობა, უკმაყოფილება.

531. რა ვუყოთ ბავშვს, რომელიც ქურდობს. თუ თქვენ აბსოლუტურად დარწმუნებული ხართ, რომ თქვენმა შვილმა (ან მანუაფემ) იქურდა, მაშინვე მტკიცედ უთხარიტ, რომ იცით სადაც აიღო, და აიძულეთ მოპარული ნივთი დააბრუნოს. სხვანაირად რომ ვთქვათ, ნუ შეუმსუბუქებთ მდგომარეობას და ნუ მასცემთ ტყუილის თქმის შესაძლებლობას. ბავშვმა უნდა დაუბრუნოს მოპარული ნივთი მეორე ბავშვს ან მალაზიას, სადაც ეს ნივთი აიღო; თუ მალაზიაში მოიპარა, სჯობს წაყვეთ იქ და გამყიდველს აუხსნათ, რომ ბავშვმა ნივთი აიღო, საფასური არ გადაუხდია და ახლა უკანვე აბრუნებსო. მასწავლებელს შეუძლია თვითონ დაუბრუნოს მოპარული საგანი პატრონს და ამით ბავშვი საყოველთაო შერცხვენას გადაარჩინოს. სხვანაირად რომ ვთქვათ, არ არის საჭირო ბავშვის დამცირება, ოღონდ კარგად უნდა შეაგნებინოთ, ქურდობის უფლებას არაფინ მისცემს.

კარგად დაფიქრდით, ჰყოფნის თუ არა სიყვარული და

აღერსა თქვენს ბავშვს ოჯახში, ჰყავს თუ არა მეგობრები ოჯახს გარეთ. თუ საშუალება გაქვთ, მიეცით იმდენივე სიზარჯო ფული, რამდენიც მის თანატოლებს აქვთ. ეს გარემოება შესაძლებლობას მისცემს იფიქროს, რომ ისიც „ისეთივეა, როგორც სხვები“. მაგრამ თუ კვლავ ქურდობს ან ვერ იპოვა თავისი ადგალი ტოლ-მეგობრებში, მაშინ ბავშვთა ფსიქიატრს მოელაპარაკეთ.

რას აძლევს სკოლა ბავშვს

532. როგორ იპოვოს ბავშვმა თავისი ადგილი ცხოვრებაში — აი, ის მთავარი არსი, რასაც სკოლა ასწავლის. ის საგნებია, რასაც სკოლაში გადიან, ამ მიზნის მისაღწევი საშუალებებია მხოლოდ. წარსულში მიაჩნდათ, რომ სკოლის ამოცანაა ასწავლოს ბავშვებს წერა-კითხვა, ანგარიში და დამახსოვრებისოს ზოგიერთი რიცხვი და ფაქტი. ერთ-ერთი შესანიშნავი პედაგოგი ამბობდა, რომ სკოლაში მას ააძულებდნენ ზეპირად ესწავლა წინდებულის განსაზღვრა: „წინდებული — ეს არის სიტყვა, რომელსაც აქვს მდებარეობა, მიმართულების, დროის მნიშვნელობა ან სხვა აბსტრაქტული დამოკიდებულება; იხმარება არსებითის ან ნაცვალსახელებას დასაკავშირებლად სხვა სიტყვებთან ადვერბიალური ან ადექტური აზრით“. მან ეს წესი კი დაიზეპირა, მაგრამ, რა თქმა უნდა, ვერაფერი შეისწავლა. ადამიანი ცოდნით მდიდრდება მხოლოდ მაშინ, როდესაც ეს ცოდნა მისთვის რაღაცას ნიშნავს. სკოლის ერთ-ერთი მთავარი ამოცანაა — ისე საინტერესო და ცოცხალი ფორმით წარმართოს საგნების სწავლება, რომ ბავშვმა თვითონვე მოიხსუროს მათა შესწავლა და დამახსოვრება.

საგნის შესასწავლად მარტო წიგნები და საუბრები როდი კმარა. საგანი გაცილებით ღრმად და სწრაფა ასათვისებელია, თუ მას რეალურ გარემოებაში სწავლობენ. ბავშვებს თუ სკოლის მაღაზიას მივანდობთ, ხურდას დაითვლიან, აღრაცხვას აწარმოებენ და ა. შ. ერთი კვირის მანძილზე ისინი უფრო მეტ არითმეტიკულ მოქმედებას შეითვისებენ, ვიდრე ისწავლადნენ ერთ თვეში წიგნებითა და არაფრისმთქმელი რიცხვებით.

ღრმა განათლებას ცოტა სარგებლობა მოაქვს, თუ ადამიანი ვერ ეგუება ირგვლივ მყოფთ, თუ თავს ვერ ართმევს იმ სამუშაოს, რომელსაც ხელა მოჰკიდა. კარგი პედაგოგი ცდილობს თითოეული ბავშვის სულში ღრმად ჩაიხედოს, დაეხ-

მაროს სუსტი მხარეების დაძლევაში და ფართო თვალთახედვის ადამიანად ჩამოაყალიბოს. მერყევსა და საკუთარ ძალებში დაურწმუნებელ ბავშვს შესაძლებლობა უნდა მიეცეთ თავისი უნარი გამოავლინოს. მეტიჩარასა და თვალსამხევეს უნდა ვასწავლოთ პატიოსანი შრომით მოიპოვოს აღიარება. ბავშვს, რომელსაც არ შეუძლია მეგობრების შექმნა, უნდა დავეხმაროთ უფრო მიმზიდველი და მისაბამი გახდეს ამხანაგების თვალში. ბავშვი, რომელაც წაიზარმაცებს, რითიმე უნდა დავაინტერესოთ.

სკოლა მხოლოდ განსაზღვრულ წარმატებას მიაღწევს, თუ ის მარტოოდენ შემჭიდროებული პროგრამებით სარგებლობს, რის მიხედვითაც მთელი კლასი კითხულობს ქრესტომათიას მეჩვიდმეტე გვერდიდან ოცდამესამე გვერდამდე და არითმეტაჰის სახელმძღვანელოს 128-ე გვერდზე მოცემულ სავარჯიშოებს ხსნის. ამგვარი სწავლება ხელს აძლევს საშუალო მოწაფეს, მაგრამ ნიჭიერი ბავშვებისთვის მეტისმეტად მოსაწყენია, ცუდი მოსწავლეები კი საერთოდ ჩამორჩებიან პროგრამას. თუ ბავშვს წიგნი არ უყვარს, ამ ტიპის სწავლება გაკვეთალზე რაიმე გასართობის მონახვას აიძულებს. ამგვარი სასკოლო პროგრამა ვერაფერს მისცემს გოგონას, რომელიც მარტოობას განიცდის, და ბიჭს, რომელიც ანგარიშს არ უწევს თავის ამხანაგებს.

533. როგორ წარვმართოთ სკოლაში მეცადინეობები ცოცხლად და საინტერესოდ. თუ თქვენ ნამდვილად საინტერესო და ცოცხალ თემას მიაგნებთ, იგი ყველა საგნის შესასწავლად დაგეხმარებათ. მაგალთად, მეორე კლასში მთავარი თემაა — ინდიელები. რაც უფრო მეტი იციან ბავშვებმა ინდიელთა ცხოვრებაზე, მით უფრო მეტის გაგება სურთ. ქრესტომათიაში მოთხრობილია ინდიელთა ისტორია, რას გაცნობაც ბავშვებს ნამდვილად აინტერესებთ. არითმეტიკის გაკვეთილზე სწავლობენ, როგორ ითვლიდნენ ინდიელები და რას ხმარობდნენ ფულის ნაცვლად. ამგვარად, არითმეტიკა განკერძოებული საგანი კი აღარ არის, არამედ ცხოვრებისეული სასარგებლო აუცილებლობა. გეოგრაფია — ეს უბრალო ლაქები როდია რუქაზე, არამედ ადგილები, სადაც ინდიელები ცხოვრობდნენ, მოგზაურობდნენ: ეს არის ცნობები იმას თაობაზე, თუ რითი განსხ-

ვაკდება ერთმანეთისაგან დაბლობ ადგილებსა და ტყეში ცხოვრება. ბუნებისმეტყველების გაკვეთილზე ბავშვებს შეუძლიათ კენკრისაგან საღებავი დაამზადონ და ქსოვილი შეღებონ, ანდა ხაზანდის მარცვალი დათესონ და გაზარდონ, შეუძლიათ აგრეთვე მშვილდ-ისრებისა და ინდიელთა ჩაცმულობის დამზადება.

ზოგი ადამიანი არ იზიარებს იმ აზრს, რომ სავსებით შესაძლებელია სკოლის პროგრამა გადავახალისოთ და საინტერესოდ ვაქციოთ. ისინი მიიჩნევენ, რომ ბავშვმა უნდა გააკეთოს ის, რაც ძნელი და არასასიამოვნოა. მაგრამ თუ ირგვლივ მიმოიხედავთ, დარწმუნდებით, რომ ცხოვრებაში უფრო მეტ წარმატებას აღწევს ის, ვისაც თავისი საქმე უყვარს, — თუ არ ჩავთვლით იმ შემთხვევებს, როდესაც ადამიანს უბრალოდ ბედნიერად სწყალობს. ნებისმიერ სამუშაოში შეხედებით მოსაწყენსა და არასაინტერესოდ დეტალებს, მაგრამ მაინც ჰკიდებთ ხელს, რადგანაც ხედავთ რუტინული სამუშაოს აუცილებლობას, ხედავთ აგრეთვე რუტინულ სამუშაოს კავშირს მის წარმატებულ მხარეებთან.

დარვინი სკოლაში ცუდად სწავლობდა, მაგრამ მოგვიანებით ის დაინტერესდა სიცოცხლის წარმოშობის საკითხით, აწარმოვა ყველაზე შრომატევადი და გულმოდგინე გამოკვლევები, რომლებიც კი ოდესმე უწარმოებია მეცნიერებას, და ევოლუციის თეორია დაამუშავა. ბიჭს შეიძლება არ ესმოდა, რას წარმოადგენს გეომეტრია, სძულდეს და ცუდად სწავლობდეს ან საგანს, მაგრამ თუ სამხედრო მფრინავი გახდა, ცხადად ხედავს რისთვისაა საჭირო გეომეტრია, ესმის, რომ მისი დახმარებით შეუძლია მთელი ეკიპაჟისათვის სიცოცხლის შენარჩუნება და იმავე გეომეტრიის შესწავლაზე ღამეებს ათენებს. კარგ პედაგოგებს შესანიშნავად ესმით, საზოგადოების სასარგებლო წევრი რომ გახდეს, თითოეულმა ბავშვმა აუცილებლად უნდა განივითაროს თვითდისციპლინა. პედაგოგი გამოცდილებამ დაარწმუნა, რომ ამ დისციპლინას ბორკილებით ვერ წამოაცვამ ბავშვს ხელებზე. დისციპლინა ეს არის ის, რაც ადამიანის ბუნებაში ვითარდება. უწინარეს ყოვლისა, ბავშვმა უნდა ვაიგოს თავისი მუშაობის მიზანი და მისი შესრულებისათვის სხვების წინაშე პასუხისმგებლობა იგრძნოს.

534. როდის ეხმარება სკოლა „ძნელად აღზარდულ“ ბავშვებს. საინტერესო, სახალისო პროგრამას სხვა უპირატესობაც აქვს. გარდა იმისა, რომ სასკოლო მეცადინეობას თვალწარმტაც იერს აძლევს. მაგალითად, ბიჭს უძნელდებოდა წერა-კითხვა პირველ ორ კლასში, სადაც მეცადინეობა საგნების მიხედვით ტარდებოდა. ბიჭი დასტოვეს იმავე კლასში, სულის სიღრმეში ის ძალიან განიცდიდა ამ მარცხს, მაგრამ ამას არ აღიარებდა და ირწმუნებოდა, რომ სკოლა სძულდა ადრეც, სანამ უსიამოვნება შეემთხვეოდა, ბიჭი ვერ ეწყობოდა თავის ამხანაგებს. იმის შეგნება კი, რომ ყველას უტყვინოდ მიაჩნია, კიდევ უფრო აუარესებდა მდგომარეობას. ბავშვის თავმოყვარეობა შეილახა, კლასში ხანდახან ძალიან თამამად, გამომწვევად ეჭარა თავი.

მასწავლებელს ეგონა, რომ ბიჭი განგებ იქცეოდა ცუდად. სინამდვილეში კი ბავშვი ცდილობდა ამგვარი არასაიმედო გზით კოლექტივის ყურადღება მიექაო. ეს იყო ჯანსაღი იმპულსი კოლექტივიდან გამეფების თავიდან ასაცილებლად.

მოსწავლე სხვა სკოლაში გადავიდა, სადაც ის კი არ აინტერესებდათ მართო, რომ ბავშვს წერა-კითხვა ესწავლა, არამედ თავისი ადგილიც მოემებნა კოლექტივში. მასწავლებელმა გაიგო, რომ ბიჭს ხატვა და დურჯლობა უყვარდა. ეს იყო ბავშვის დადებითი თვისებებს წარმოჩენის საუკეთესო საშუალება. იმ ხანად მოწაფეები ხატავდნენ სურათს ინდიელთა ცხოვრებიდან, რომელიც კლასში უნდა დაეკიდათ, აკეთებდნენ აგრეთვე ინდიელთა სოფლის მაკეტს. ეს ისეთი სამუშაო იყო, რომელს ვამოც ბიჭი არ ინერვიულებდა — მან იცოდა თავისი საქმე. ბავშვს თანდათანობით გაუღვივდა ინტერესი ინდიელებისადმი. სწორად რომ დაეხატა სურათის კუთვნილი წილი და სწორედ გაეკეთებინა მაკეტის კუთვნილი წილი, საჭირო გახდა წაეკითხა რაიმე ინდიელებზე, მაშასადამე, საჭირო გახდა კითხვა ესწავლა. აი, ბიჭიც გულმოდგინედ შეუდგა მეცადინეობას. ახალი თანაკლასელები არ მიჩინევდნენ ბავშვს უტყვინოდ იმის გამო, რომ კითხვა არ იცოდა, სამაგიეროდ ბავშვებმა იცოდნენ, რომ ის კარგად ხატავდა და მაკეტსაც ჩინებულად აკეთებდა. ზოგჯერ აქებდნენ კიდევ და დახმარებას სთხოვდნენ. ბიჭი „გაღღა“. მაგრამ რამდენი დრო დასჭირდა

აღიარებასა და თანაგრძნობის მოპოვებასი ხოლო როდესაც კოლექტივში ფეხი მტკიცედ მოიკიდა, ამხანაგებთანაც უფრო მეგობრული და გულითადი ურთიერთობა დაამყარა.

535. სკოლის და ცხოვრების კავშირი. სკოლამ თავის მოსწავლეებს უნდა მისცეს უშუალო ცოდნა გარემო ცხოვრებაზე, ადგილობრივ სოფლის მეურნეობაზე, ფერმერების, ბიზნესმენებისა და მუშების საქმიანობაზე. მოსწავლეებმა კავშირი უნდა დაინახონ სკოლაში მიღებულ ცოდნასა და რეალურ ცხოვრებას შორის. სკოლა აწყობს ექსკურსიებს ახლომდებარე სამრეწველო საწარმოებში, იწვევს სხვადასხვა სპეციალობის ადამიანებს მოსწავლეებთან საუბრების ჩასატარებლად, იწონებს გაკვეთილებზე წამოჭრილ დისკუსიების იდეას. მაგალითად, თუ გაკვეთილის თემაა „საკვები პროდუქტები“, კლასს უნდა შეეძლოს დაკვირვება აწარმოოს მთელ პროცესზე: როგორ წველიან რძეს, როგორ უკეთებენ პასტერიზაციას, ასხამენ ბოთლებში და მალაზიებში გზავნიან.

უფროსკლასელებსა და სტუდენტებს სამყაროს შესწავლის შესაძლებლობა ეძლევათ საზაფხულო შრომათ ბანაკებში, სადაც ისინი მასწავლებლებთან ერთად ფაბრიკებსა და ფერმებში მუშაობენ, მერე კი ნანახსა და გაგონილზე მსჯელობენ. ყოველივე ამის შედეგად მათ ნათლად წარმოუდგენიათ სხვადასხვა სპეციალობათა სიძნელები და მათი გადალახვის გზები.

536. დემოკრატია სელს უწყობს დისციპლინას. კარგია სკოლამ უნდა ასწავლოს ბავშვებს, ცხოვრებისა და მუშაობის წესად დემოკრატია აირჩიონ. თუ მასწავლებელი დიქტატორივით იქცევა, ვერავითარი წიგნი ვერ უშველის დემოკრატიული რწმენებ, ჩაუნერგოს თავის მოწაფეებს. კარგი მასწავლებელი წაახალისებს ხოლმე ბავშვებს მონაწილეობა მიიღონ სხვადასხვა ღონისძიებათა დაგეგმვაში, მათი განხორციელების სხვადასხვა გზის მოძებნაში. ნებას აძლევს თვითონვე გაანაწილონ მოვალეობანი. ასე სწავლობენ ბავშვები ერთმანეთის დაფასებას, ასე სწავლობენ გეგმების განხორციელებას არა მარტო სკოლაში, არამედ შემდგომ, მომავალ ცხოვრებაშიც.

გამოცდილებამ გვიჩვენა, რომ თუ მასწავლებელი თვალ-

ყურს ადევნებს თავისი მოწაფეების თითოულ ნაბიჯს, ისინი მუშაობენ, სანამ მასწავლებელი გვერდით ეგულებათ, მაგრამ საკმარისია მოშორდეს მათ, რომ ბავშვებმაც თავი ანებონ მუშაობას და ცელქობა დაიწყონ. ბავშვები ფიქრობენ, რომ მათ საქმიანობაზე პასუხს აგებს მასწავლებელი და არა ისინი, ამიტომ როგორც კი მასწავლებელი მიბრუნდება, სარგებლობენ და იმას აკეთებენ, რაც მოესურვებათ. მაგრამ თუ ბავშვები თვითონვე არჩევენ და აწონ-დაწონიან სამუშაოს, ამავე დროს, მთელი კოლექტივი ჩაებმება მუშაობაში, ისინი ერთნაირი მუყაითობით იშრომებენ როგორც მასწავლებლის თანდასწრებით, ისე მის გარეშე. რატომ? იმატომ, რომ მათ იცოდნენ თავიანთი მუშაობის მიზანი და მთელი ის ეტაპები, რაც უნდა გაეარათ; ისინი გრძნობდნენ, რომ ეს მათა სამუშაო იყო და არა მასწავლებლის. ყოველი მათგანი სიამოვნებათ ასრულებდა მასზე დაკისრებულ მოვალეობას, ამაყობდა თავისი, როგორც კოლექტივის ერთ-ერთი პატივსაცემი წევრის როლით და პასუხისმგებლობას გრძნობდა სხვა ბავშვების წინაშე.

537. ყველა, ვისაც კი რაიმე ესაქმება ბავშვებთან, ერთობლივ უნდა მუშაობდეს. თვით საუკეთესო პედაგოგებსაც კი არ ძალუძთ დამოუკიდებლად გადალახონ ბავშვის აღზრდასთან დაკავშირებული ყველა სიძნელე. მათ აუცილებლად სჭირდებათ მშობლების დახმარება. ამისათვის არსებობს მშობელთა კრებები და პირადი საუბარი, სადაც მასწავლებელსა და მშობლებს შეუძლიათ ერთმანეთს გაუზიარონ თავიანთი აზრი ბავშვებზე, ახსნან თავიანთი მიზნები და შეხედულებანი აღზრდის თაობაზე. მასწავლებელი უნდა დაუკავშირდეს აგრეთვე ჯგუფის ხელმძღვანელს, ექიმს, ვისთანაც ბავშვი მკურნალობს, სხვა პირებსაც, რომლებთანაც მის მოწაფეს ურთიერთობა აქვს. თითოეული მათგანი დად წარმატებას მიაღწევს მუშაობაში, თუ ერთმანეთთან კონტაქტი ექნებათ. ასეთი კონტაქტი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია რაიმე ქრონიკული ავადმყოფობით შეპყრობილ ბავშვებთან. მასწავლებელმა უნდა იცოდეს ავადმყოფობის არსი, უნდა იცოდეს, როგორაა მკურნალობის მეთოდი, რით შეუძლია დაეხმაროს და, საერთოდ, სანამ ბავშვი სკოლაშია, რას მიაქციოს ყურადღება, რას უნდა დაუკვირდეს. მკურნალმა ექიმმა უნდა იცოდეს, როგორ მოქმედებს ბავშვის

მეცადინეობაზე მისი ავადმყოფობა, რა დახმარების გაწევა შეუძლია სკოლას, როგორი უნდა იყოს მკურნალობა, რომ ის არ ეწინააღმდეგებოდეს სკოლაში ჩატარებულ ღონისძიებებს.

აღზრდის ზოგიერთი პრობლემა გადაუჭრელი დარჩება, თუ მათ მასწავლებლების და მშობლების ანაბარად მითითებებით, მიუხედავად იმისა, რომ ამ უკანასკნელთ სიფხინზე და უნარიანობა არ აკლიათ, ამ შემთხვევაში საჭიროა ბავშვის აღზრდაში სპეციალისტის დახმარება. აქამდე სკოლებს თითქოს არა ჰყავდათ ფსიქიატრები, მაგრამ ზოგიერთ სკოლაში მუშაობენ კონსულტანტები, ფსიქოლოგები, ან კიდევ, სკოლა კონსულტაციისათვის იწვევს პედაგოგებს. ისინი ეხმარებიან ბავშვებს, მშობლებსა და კლასის ხელმძღვანელებს შეისწავლონ და გადალახონ ის სიძნელეები, რასაც ბავშვი სკოლაში შეხვდება. თუ ასეთი სპეციალისტი სკოლას არ ჰყავს ან მასწავლებელი პრობლემას ძალიან სერიოზულად მიიჩნევს, გონავრული იქნება რჩევისათვის ბავშვთა ფსიქიატრს მიმართოთ.

538. რა ვიღონოთ, სკოლა რომ კარგი გახდეს. ზოგჯერ მშობლები ამბობენ: „ღიანაც კარგია, როდესაც იდეალურ სკოლებზე ლაპარაკობთ, მაგრამ იმ სკოლაში, სადაც ჩემი ბავშვი სწავლობს, შაბლონური პროგრამებით მეცადინეობენ. ერთი მითხარით, მე რა ვქნა?“ ეს სწორი არ არის. ყველა ქალაქს შეუძლია ისეთი სკოლები ჰქონდეს, როგორიც ბავშვებს სჭირდებათ. სწავლების სასტემის ამოღება თითოეული მოქალაქის საქმეა; ამგვარად ხორციელდება დემოკრატიული უფლებები. მაგრამ აუცილებელია ნათელი წარმოდგენა გვექონდეს იმაზე, თუ რა არის კარგი სკოლა.

მშობლებს შეუძლიათ აქტიური მონაწილეობა მიიღონ მშობელთა კომიტეტის საქმიანობაში; რეგულარულად დაესწრონ მშობელთა კრებებს, აგრძნობინონ მასწავლებლებსა და სკოლის ხელმძღვანელებს, რომ მათთვის სულერთი არ არის, როგორ მიმდინარეობს სწავლება სკოლაში, და თუ საჭირო გახდება ახალი, პროგრესული მეთოდების შემოღება, ისინი მზად იქნებიან დასახმარებლად. სასკოლო სწავლების არცერთი სისტემა არ შეიძლება იდეალური იყოს, მაგრამ მისი სრულყოფისათვის აუცილებელია ყველა მოქალაქის დაინტერესება და აქტიური მონაწილეობა.

ბევრს არ ესმის, თუ რა დიდი მნიშვნელობა ენიჭება კარგ სკოლას ჩვენა ქვეყნისთვის სასარგებლო, ბედნიერი მოქალაქეების აღზრდა-განვითარებისათვის. ისინი ეწინააღმდეგებიან განათლებაზე დახარჯული სახსრების გაზრდას. ამ თანხას კი გამოიყენებდნენ მასწავლებლების ხელფასის გასადიდებლად, თითოეულ კლასში მოსწავლეთა რიცხვის შესამცირებლად, აგრეთვე სკოლის ლაბორატორიებისა და სახელოსნოების მოსაწყობად, კლასგარეშე პროგრამის გასაზრდელად. ამგვარ ღონისძიებათა ნამდვილი ფასი რომ არ გაეგებათ, ბუერი მათ ზედმეტ ფუფუნებად, გართობად, მასწავლებლებისთვის საშუალოთი უზრუნველყოფის საშუალებად მიიჩნევს. ფინანსური თვალსაზრისით, ასეთი დამოკიდებულება ნიშნავს ყაირათობა გასწიო წერალმანებში და მსხვილ საქმეებში კი გამფლანგველობა გამოიჩინო. ფული, რომელაც გონიერულად მოხმარდება ბავშვების კეთილდღეობას, საზოგადოებას ასმაგად დაუბრუნდება. პირველხარისხოვანი სკოლები, რომლებიც შეძლებენ ბავშვების დაინტერესებას, დაეხმარებიან მათ კოლექტივის თანაბარუფლებიან და სასარგებლო წევრებად იგრძნონ თავი, მნიშვნელოვანწილად შეაფერხებენ უპასუხისმგებლო და ბოროტმოქმედ ელემენტთა ზრდას. მაგრამ ამ სკოლების ფასი უფრო ნათლად იჩენს თავს იმ ბავშვებში (ისინი, სულერთია, ბოროტმოქმედებად მაინც არ გაიზრდებოდნენ), რომლებიც შემდგომ თავის ადგილს პოულობენ საზოგადოებაში, საუკეთესო მშრომელის, შეგნებული მოქალაქის სახელს იმსახურებენ, რომლებიც უფრო ბედნიერნი არიან პირად ცხოვრებაში. განა ყოველივე ეს სახელმწიფო სახსრების დახარჯვის საუკეთესო საშუალება არ არის?

თუ ბავშვი ცუდად სწავლობს

539. სწავლაში ჩამორჩენილობას მრავალი მიზეზი აქვს. ინდივიდუალური წარუმატებლობანი უმთავრესად იმ სკოლებში აქვთ, სადაც თითოეული მოსწავლის საჭიროებასა და უნარს არ ითვალისწინებენ, სადაც ბავშვებს უხეშად ექცევიან. მოითხოვენ მხოლოდ და მხოლოდ უსიტყვო მორჩილებას, სა-

დაც კლასები ძალზე გადატვირთულია, რაც თავისთავად ინდივიდუალურ მიდგომას ხელს უშლის.

ცუდი მოსწრების მიზეზა შეიძლება თვითონ ბავშვიც იყოს. იქნებ ჯანმრთელობა არ უწყობს ხელს: სუსტი მხედველობა ან სუსტი სმენა აქვს, იქნებ იღლება ან რაიმე ქრონიკული ავადმყოფობა აწუხებს. ცუდი მოსწრების მიზეზი შეიძლება იყოს ბავშვს ფსიქიკური მდგომარეობაც: ნერვულობა რაიმე მიზეზთა გამო, მასწავლებელთან ან მოწაფეებთან საერთო ენის გამონახვის უუნარობა. ზოგჯერ ბავშვი კარგად ვერ კითხულობს, რადგან უძნელდება დაწერილი სიტყვების გამოცნობა; ზოგი ბავშვი არ სწავლობს იმიტომ, რომ დავალებების გაკეთება ძალიან ეადვილება, ზოგა კი იმიტომ, რომ ძალიან უძნელდება.

ნუ გაუჯავრდებით და ნუ დასჯით ბავშვს, თუ ის ვერ სძლევს საგნებს. შეეცადეთ გამოარკვიოთ, რა არის ამის მიზეზი. მოელაპარაკეთ მასწავლებელს ან სკოლის დირექტორს. შეამოწმეთ ბავშვის ჯანმრთელობა, განსაკუთრებით კი მხედველობა და სმენა.

540. ძალიან ნიჭიერი ბავშვი. როდესაც კლასში ყველა მოსწავლე ერთი და იმავე პროგრამით მეცადინეობს, შესაძლოა, დავალებები ძალიან ადვილი იყოს ზოგიერთი უფრო ნიჭიერი ბავშვისათვის, და ამდენად, მოსაწყენიც კი. არსებობს მდგომარეობიდან გამოსვლის ერთადერთი გზა: მაღალ კლასში გადაყვანა. თუ ბავშვი ფიზიკურად და სულიერად უფრო განვითარებულია, ვიდრე მისი თანატოლები, ეს გადაწყვეტილება დიახვაც რომ სწორა იქნება. წინააღმდეგ შემთხვევაში ბავშვი კლასის ამხანაგებისაგან მოწყვეტილი და განმარტოებული აღმოჩნდება, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ყრმობის ასაკს მაღწევს. ბავშვის ინტერესები მეტწილად მის ასაკზეა დამოკიდებული, ასაკთა სხვაობა კი ხელს შეუშლავს, საერთო ენა გამონახოს ახალ ამხანაგებთან. რა სარგებლობას მოუტანს ბავშვს ინსტიტუტში ძალიან ადრე შესვლა, თუ ამის გამო მუდამ ეული იქნება?

ასეთი ნიჭიერი ბავშვი სჯობს თავისსავე კლასში დარჩეს, ოღონდ ამ პირობით, რომ შესაძლებელი გახდეს სწავლების პროგრამის გართულება ნიჭიერი ბავშვების დონის შესაბამის-

სად. ნიჭიერ მოსწავლეს შეიძლება დაევალოთ ბიბლიოთეკაში რაიმე ძნელი, საინტერესო წიგნის დამუშავება და მოხსენების წაკითხვა. თუ ასეთი ბავშვი ნიშნებისთვის სწავლობს ან კიდევ იმისთვის, რომ მასწავლებელს ასიამოვნოს, ბავშვებია უთუოდ ზედმეტ სახელებს — „ჭკუის კოლოფს“, „გენიოსას“ შეარქმევენ. მაგრამ თუ ის მთელ კოლექტივთან ერთად შრომობს რაიმე თემის შესასწავლად, ბავშვების დიდ პატივისცემას იმსახურებს, რადგან მოსწავლას ნიჭიერება და ჭკუა საერთო საქმისთვის განსაკუთრებით სასარგებლო აღმოჩნდება.

მაშინაც კი, როდესაც თქვენ ბავშვს ძალიან ნიჭიერად მიიჩნევთ, თუ სკოლა წინააღმდეგია, მაღალ კლასში ნუ გადაიყვანთ. მასწავლებელს უკეთ მოეხსენება. თქვენ დიდ ბოროტეას ჩაადენთ, თუ ბავშვს იმ კლასში გადაიყვანთ, რომელიც მის უნარსა და ნიჭს არ შეესაბამება. ამის გამო ბავშვი უფრო ცუდად ისწავლის, ვიდრე შეეძლო ესწავლა, ანდა სულაც იმავე კლასში ჩარჩება და ისევ თავის ამხანაგებს დაუბრუნდება.

ისმება ასეთი საკითხიც: საჭიროა თუ არა ბავშვებს კითხვა და ანგარაში ვასწავლოთ სკოლამდე. მშობლები ამბობენ, რომ ბავშვები ხშირად თვითონ მოითხოვენ ასობისა და ციფრების ჩვენებას. ეს ნაწილობრივ ასეა, და ბავშვის ცნობის-მოყვარეობის დაკმაყოფილებას ზიანიც არ მოაქვს.

მაგრამ ხშირ შემთხვევაში ამ საკითხს მეორე მხარეცა აქვს. არცთუ იშვიათად მშობლები დიდ იმედს ამყარებენ ბავშვზე და უნდათ, რომ მან ყველას აჯობოს. როდესაც ბავშვი სათამაშოებით ერთობა, ამას მშვიდად შესცქერიან. მაგრამ საკმარისია ბავშვი კითხვით დაინტერესდეს, რომ ისინი დიდი ენთუზიაზმით ეხმარებიან მას წერა-კითხვის შესწავლაში. ბავშვაც მშობლების აღტაცებას უფრო მეტი ენერჯით პასუხობს. ამას კა შეუძლია სრულიად მოწყვიტოს ის ასაკისთვის შესაფერის ბუნებრივ საქმიანობას და დროზე ადრე აქციოს „ყოვლისმცოდნე“ არსებად.

მშობლებს, ბუნებრივია, ახარებთ შვილის წარმატებანი. მაგრამ აუცილებლად უნდა გავარჩიოთ, სად თავდება ბავშვის ინტერესები და სად იწყება მშობელთა დიდა იმედები. თუ მშობლები ბუნებით პატივმოყვარენი არიან, გულწრფელად უნდა აღიარონ ეს ნაკლი და ფხიზლად უნდა იყვნენ, რომ პა-

ტივიყოფიერობამ არ წარმართოს მათი შვილას ბედი. ბავშვი ბუნდოვანად აღამიანად გაიზრდება და მშობლების სიამაყე გახდება იმ შემთხვევაში, თუ ისინი მეტიმეტად არ შეზღუდვენ მის თავისუფლებას ნებასმიერ ასაკში: სასკოლო მეცადინეობა იქნება ეს, მუსიკისა და ცეკვის გაკვეთილები, სპორტი თუ მეგობრების არჩევანი.

541. ცუდი მოსწრების მიზეზია ნერვულობა. ბავშვის სწავლას შეიძლება ხელი შეუშალოს სხვადასხვა გარემოებამ, უსიამოვნებამ და ოჯახურმა ალიაქოთმა. დაგისახელებთ რამდენიმე მაგალითს, თუმცა ისინი ყველა შესაძლებლობას როლა ამოსწურავენ.

ექვსი წლის გოგონა ეჭვიანობს თავის უმცროს ძმაზე. ეა ამბავი მას აღიზიანებს, სწავლის ინტერესს უკარგავს. ზოგჯერ გოგონა, ერთი შეხედვით უსაბაბოდ, თავს ესხმის და ეჩხუბება სხვა ბავშვებს.

ბავშვი შეიძლება შეაწუხოს ოჯახის რომელიმე წევრის ავადმყოფობამ, მშობლების მუქარამ ან ცუდად გაგებულმა სქე სობრივი ურთიერთობის საკითხმა.

სწავლების პირველ წლებში ბავშვს შეიძლება ეშინოდეს ხულიგნისა ან ავი ძაღლისა, ქუჩაში მიმავალს რომ შემოხვდება. შესაძლოა, მკაცრი მასწავლებლის შიში აქვს, ტუალეტში გასვლა რცხვენია ან გაკვეთილს ვერ ჰყვება მთელი კლასის წინაშე. უფროს აღამიანს ყველაფერი ეს უმნიშვნელო წვრილმანად ეჩვენება, მაგრამ 6—7 წლის მორცხვი ბავშვისთვის შეიძლება ძლიერი შიშის მიზეზი გახდეს, რომელიც სრულიად ანღუნებს მოსაზრების უნარს.

ცხრა წლის ბავშვი, რომელსაც შინ ხშირად უჯავრდებიან და სჯიან, შეიძლება იმ ზომამდე მივადეს, რომ დაჰკარგოს უნარი რაიმე საგანზე შეაჩეროს თავისი აზრები და ყურადღება.

ჩვეულებრივი ბავშვი, რომელსაც „ზარმაცად“ მიიჩნევენ, სრულებითაც არ არის ზარმაცი. აღამიანა ცნობისმოყვარე და ენერგიულ არსებად იბადება, და თუ მოგვიანებით ის ამ თვისებებს კარგავს, ამაში ბრალი აღზრდას მიუძღვის. მოჩვენებითი სიზარმაცის მიზეზი სხვადასხვაგვარია. ბავშვი შეიძლება უბრალოდ ჯიუტი იყოს იმიტომ, რომ დაბადების დღიდან

მოკიდებული მუდამ რაღაცას ჩასჩინებენ. მაგრამ ის არ ზარმაცობს, როდესაც პირადი გატაცებებითაა გართული. ხანდა-ხან ბავშვი ყოყმანობს, ვერაფრის გაკეთებას ვერ წყვეტს, ვშინია მარცხი არ განიცადოს. ეს თვისება იმ ბავშვს უნვითარდება, ვისი მშობლებიც ყოველთვის კრიტიკულად უყურებენ მის წარმატებებს, ან მისგან ძალაან ბევრს მოითხოვენ.

გასაკვირი კი არის, მაგრამ ზოგჯერ ცუდად სწავლობს ძალიან კეთილსინდისიერი ბავშვი. ის მრავალგზის იმეორებს უკვე დასწავლილ გაკვეთილს ან ამოხსნილ სავარჯიშოს იმის შიშით, რომ იქნებ რაიმე გამომჩნა ან სწორად ვერ გააკეთო. ასეთი ბავშვი უსარგებლო ფუსფუსის წყალობით მუდამ ჩამორჩება ამხანაგებს.

ადრეულ ბავშვობაში სიყვარულსა და ყურადღებას მოკლებული ბავშვი, სასკოლო ასაკს რომ მიადწევს, ნერვული, შეწუხებულა, უპასუხისმგებლო ხდება; არ აინტერესებს სწავლა, ვერ პოულობს საერთო ენას მასწავლებლებსა და თანაკლასელებთან.

როგორც არ უნდა იყოს ბავშვის ცუდი მოსწრების წინაპირობები, საჭიროა, ჯერ ერთი, მოძებნოთ მისი ჩამორჩენის შინაგანი მიზეზი (რხ. 539-ე ქვეთავი), მეორეც, იმისდა მიუხედავად, მიაგენით თუ არა თქვენ ამ მიზეზს, მასწავლებელი და მშობლები შეერთებული ძალებით უნდა შეეცადნონ ბავშვის კარგი თვისებების გამომწეურებას, უნდა შეინსწავლონ მას ინტერესები და თანდათანობით, ნელ-ნელა ჩააბან ბავშვი კოლექტივისა და მის საქმიანობაში.

542. ცუდი კითხვა მხედველობითი მეხსიერების მძიმედ განვითარების გამოა. ჩემთვის და თქვენთვის სიტყვა „აი“ სულ სხვანაირად გამოიყურება, ვიდრე სიტყვა „ია“, მაგრამ ბავშვების უმრავლესობა, ვინც ეს-ესაა კითხვა დაიწყო, მსგავსს წყვილებს თითქმის ერთნაირად აღიქვამს. შეუძლიათ სიტყვა „ასი“ წაიკითხონ, როგორც სიტყვა „ისა“, ანდა სიტყვა „ატამი“ — როგორც „იმატა“. ბავშვებს წერის დროს ხშირად ეშლებათ ასოები, რომლებიც დაწერილობით ერთმანეთს წააგავს. დროთა განმავლობაში ასეთი შეცდომები იშვიათად გვხვდება, მაგრამ მოსწავლეების დაახლოებით 10%-ს (განსაკუთრებით ბიჭებს) რამდენიმე წლის მანძილზე აწუხებს ეს ნაკლი. მათ დიდი

დრო სჭირდებათ იმისათვის, რომ შედარებით კარგი კითხვა ისწავლონ, მაგრამ შეცდომები მართლწერაში, რაც უნდა ბევრი ივარკიშონ, მთელი სიცოცხლის მანძილზე გაპყვებათ ზოლ-მე.

ასეთი ბავშვები მალე ასკენიან, რომ ისინი „უნიჭოები“ არიან და, რადგანაც კლასს ფეხდაფეხ ველარ მიჰყვებიან, სკოლას შეიძულებენ. აუცილებელია ამ ბავშვების დამშვიდება, წახალისება. ბავშვებს უნდა აეუხსნათ, რომ მათი უბედურებაა მხედველობითი მეხსიერების განსაკუთრებული დეფექტი (ისევე როგორც არსებობენ მუსიკალურ სმენას მოკლებული ბავშვები), რომ ისინი არც უნიჭოები არიან და არც ზარმაცები, რომ ადრე თუ გვიან კარგ კითხვასაც ისწავლიან და უშეცდომოდ წერასაც.

543. მეცადინეობის დროს დახმარება. ზოგჯერ მასწავლებელი ურჩევს მშობლებს დამატებით ამეცადინოს ბავშვი რომელიმე საგანში. ხანდახან მშობელი თავადვე გადაწყვეტს ბავშვის „ამოქაჩვას“. აქ დიდი სიფრთხილეა საჭირო. ხშირად მშობლები ცუდი პედაგოგები არიან არა იმიტომ, რომ ცოდნა აკლიათ, ანდა კეთილსინდისიერნი არ არიან, არამედ იმიტომ, რომ ბავშვის წარმატება გულთან ძალიან ახლოს მიაქვთ და ჯავრობენ, თუ ბავშვს რაიმე არ ესმის. ზოგჯერ ბავშვს თვითონაც ბევრი არაფერი გაეგება ამა თუ იმ საგნისა, ანერგულეული მშობელი კი უფრო აუარესებს მდგომარეობას. გარდა ამისა, შესაძლებელია, მშობელმა ისე ვერ აუხსნას. როგორც მასწავლებელმა, და უფრო მეტად დააბნიოს ბავშვი, რომელმაც ეს თემა კლასში ვერ გაიგო.

მე არ ვამბობ, თითქოს მშობლები არასდროს არ უნდა წახმარონ ბავშვებს მეცადინეობაში. ხანდახან მათ დახმარებას კარგი შედეგი მოსდევს, მაგრამ სანამ ბავშვს დაეხმარებოდეთ, მის მასწავლებელს მოეთათბირეთ. დაუყოვნებლივ შეწყვიტეთ ინდივიდუალური მეცადინეობა, თუ ამას წარმატება არ მოჰყვა.

როდესაც ბავშვი გთხოვთ მიეხმაროთ საშინაო დავალების შესრულებაში, არაფერია საგანგაშო, თუ მიეხმარებით და აუხსნით, რაც ბავშვს არ გაეგება (მშობლები უდიდეს სიამოვნებას გრძნობენ ზოლმე, როდესაც შესაძლებლობა ეძლევათ ბავშვის წინაშე თავიანთი ცოდნა გამოამჟღავნონ). მაგრამ

თუ ბავშვი გთხოვთ მის მაგივრად შეასრულოთ საშინაო დავალება, რომელიც ძალიან გაუძნელდა, მასწავლებელს უნდა დაეკითხოთ. კარგი პედაგოგი ამჯობინებს დაეხმაროს ბავშვს, გააგებინოს მასალა და შემდეგ დამოუკიდებლად შეასრულებინოს.

თუ მასწავლებელი გადატვირთულია და ბავშვთან ინდივიდუალური მეცადინეობისთვის ვერ მოიციალა, მაშინ მშობლები უნდა დაეხმარონ. მაგრამ ამ შემთხვევაშიც კი აუცილებელია ბავშვმა დავალება გაიგოს და თვითონვე შეასრულოს. არ მოამზადოთ გაკვეთილები ბავშვის მაგიერ.

544. სკოლაში წასვლის შიში. ხანდახან ბავშვს მოულოდნელად ეუფლება სავსებით აუხსნელი შიში სკოლის წინაშე და უარს ამბობს იქ წასვლაზე. ეს უფრო ხშირად მაშინ ხდება, როდესაც ბავშვი ავადმყოფობის გამო რამდენიმე დღით შინ რჩება, მით უმეტეს იმ შემთხვევაში, თუ ავად გახდა ან რაიმე დაიშვა სკოლაში. ჩვეულებრივ, ბავშვს არ შეუძლია ახსნას, სახელდობრ რისი ეშინია. ამ გარემოებათა შესწავლამ გვიჩვენა, რომ სინამდვილეში შიშის მიზეზს ხშირად არაფერი აქვს საერთო სკოლასთან. ბავშვს შინ დარჩენის ნება რომ დაერთოთ, სკოლის შიში უფრო გაუძლიერდება და ამას ზედ დაემატება სწავლაში ჩამორჩენის შიში, რაც, მისი აზრით, მასწავლებლისა და კლასის ამხანაგების უკმაყოფილებას გამოიწვევს. ამიტომ მშობლებმა დიდი სიმტკიცე უნდა გამოიჩინონ და დაჟინებით მოსთხოვონ ბავშვს სკოლაში წასვლა. ნუ მოატყუებანებთ თავს. თუ ბავშვი ჯანმრთელობას უჩივის, ნუ შეეცდებით დაიყოლიოთ ექიმი, რომ მან კიდევ რამდენიმე დღით შინ დარჩენის ნება დართოს. (რა თქმა უნდა, ექიმმა ბავშვი უნდა გასინჯოს).

545. თუ ბავშვი სკოლაში წასვლის წინ საჭმელს ვერ ჭამს. ხანდახან, სასწავლო წლის დასაწყისში, ამგვარი პრობლემაც კი შეიძლება წამოიჭრას. განსაკუთრებით პირველ და მეორეკლასელი მოსწავლეებისათვის. კეთილსინდისიერი ბავშვი შეიძლება იმდენად მოკრძალებული, მოწინებელი იყოს მასწავლებელთან და თავის კლასთან, რომ სრულიად დაკარგოს მადა სკოლაში წასვლის წინ. თუ დედამ საჭმელი დაამალა, ბავშვს შეაძლება პირღებინება აუტყდეს გზაში ან საკლასო ოთახში,

რის გამო ყველა დანარჩენ უსიაშოვნებას ხირცხვილის გრძნობაც დაემატება.

ნუ აიძულებთ ბავშვს დილით მაინცდამაინც საუზმე ჭმოს. საკმარისია ერთი ჭიქა წვენი ან რძე დალიოს, თუ მისი კუჭი ამას აიტანს, თუ არადა, სულაც მშვიერი წავიდეს. რასაკვირველია, ეს ძალიან ცუდია, მაგრამ ბავშვი, თუ თქვენ გონზე მოსვლას დააცლით, ჩქარა გათავისუფლდება ამგვარი მწერული დაძაბულობისგან და შესძლებს დილით კარგად ისაუზმოს. ჩვეულებრივ, ასეთი ბავშვი ძალიან კარგად ხაღილობს და კიდევ უკეთესად ვახშმობს — ამით იგი გამოტოვებულ საუზმეს ინახლავს. რაც უფრო მიეჩვევა სკოლას ბავშვი, კუჭაც დილდობით უფრო და უფრო მეტ საჭმელს მოსთხოვს, ოღონდ ერთი პირობით, თუ დედასთან დიდი ბრძოლის გადატანა არ მოუხდება.

მორცხვი ბავშვისთვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მასწავლებლის გულისხმიერება. დედა უნდა მოელაპარაკოს მასწავლებელს, აუხსნას მდგომარეობა. მასწავლებელი შეეცადება განსაკუთრებულა ალერსით და ყურადღებით მოექცეს ბავშვს და ნელ-ნელა შეაჩვიოს კოლექტივს.

546. მასწავლებელი და მშობლები. თუ თქვენი ბავშვი კარგად სწავლობს, რასაკვირველია, მასწავლებელთან კარგი ურთიერთობა გექნებათ. მაგრამ თუ ცუდად სწავლობს, ურთიერთობა დაძაბულია და გართულებული.

ძალიან კარგი მასწავლებლებიც და ძალიან უკარგა მშობლებიც, უპირველეს ყოვლისა, ადამიანები არიან. თითოეული მათგანი ამაყობს თავისი საქმით. თითოეულ მათგანს კერძო მსახურთა გრძნობა აქვს ბავშვის მიმართ. თითოეული მათგანი გულში ფიქრობს (ვინ იცის რამდენად სამართლიანად), რომ ბავშვი უფრო კარგ შედეგებს მიაღწევდა, მეორე მხარე რომ ცოტა სხვანაირად მოაყრობოდა. მშობლებს უნდა ახსოვდეთ, რომ მასწავლებლებსაც, ისევე როგორც მათ, სწყინთ ხოლმე რაღაცეები და ამიტომ გაცილებით მეტი სარგებლობას მოტანას შესძლებენ ურთიერთშეთანხმებული, მეგობრული და კეთილგანწყობილი დამოკიდებულებით. ზოგიერთი მშობელი აღიარებს, რომ შიშით ვერ მისულა მასწავლებელთან სკოლაში. მაგრამ განა მასწავლებელსაც არ ერიდება ხანდახან

მშობლებთან გამოჩენა? მასწავლებელთან საუბრის დროს მშობლის ამოცანაა მიაწოდოს მას ინფორმაცია ბავშვის ინტერესებზე, სხვადასხვა მოვლენებთან ბავშვის დამოკიდებულებასა და რეაქციაზე. მასწავლებელი კი თვითონ გადაწყვეტს, როგორ უნდა გამოიყენოს ეს ინფორმაცია. არ დაგავიწყდეთ მადლობა გადაუხადოთ მასწავლებელს იმ თემების სწავლებისათვის, რომლებაც ბავშვს განსაკუთრებით მოსწონს და ეადვილებს.

ბავშვთა ფსიქიატრი

547. ფსიქიატრები, ფსიქოლოგები და ბავშვის აღზრდა. არსებობს არასწორი წარმოდგენა ფსიქიატრთა და ფსიქოლოგთა დანიშნულებაზე, აგრეთვე მათ შორის არსებულ განსხვავებაზე. ბავშვთა ფსიქიატრა — ეს არის განსწავლული ექიმი, რომელიც იკვლევს და მკურნალობს არასწორი ქცევის სხვადასხვა ტიპებს და ემოციურ პრობლემებს. XIX საუკუნეში ფსიქიატრები მკურნალობდნენ უმთავრესად სულით ავადმყოფებს, ამიტომ ბევრი ადამიანი ჯერ კიდევ ვერ ბედავს მათ მიმართოს. მაგრამ ფსიქიატრები კარგა ხანია იმ დასკვნამდე მივიდნენ, რომ სერიოზული, ძნელი პრობლემები ყოველდღიური პრობლემებადან წარმოიქმნება. ამიტომ ფსიქიატრები სულ უფრო მეტი ყურადღებით სწავლობენ ყოველდღიურ პრობლემებს, ვინაიდან დროულად მიღებულ ზომებს უდიდესი წარმატება მოაქვთ უმოკლეს ვადაში.

როდესაც ბავშვი ფილტვების ანთებით ხდება ავად, მშობლები არ ელოდებიან მდგომარეობას გაუარესებას, მაშინვე იწვევენ ექიმს, მით უმეტეს, არ შეიძლება გადავლოთ ექიმ-ფსიქიატრის ჩარევა მანამ, სანამ ბავშვის ფსიქიკური მდგომარეობა სერიოზული გახდებოდეს.

ფსიქოლოგა — იმ სპეციალისტ არაექიმების საერთო სახელწოდებაა, რომლებიც ფსიქოლოგიის სხვადასხვა საკითხს იკვლევენ. ბავშვებთან მომუშავე ფსიქოლოგები სწავლობენ მათი გონებრივი განვითარების დონეს, ათვისების უნარს, სკოლაში ცუდად სწავლის მიზეზებსა და მისი აღმოფხვრის საშუალებებს.

იმედი მაქვს, რომ ოდესმე უკლებლივ ყველა სკოლაში იმუ-
შავენ შტატიანი ფსიქიატრები და ფსიქოლოგები, რათა ბავშ-
ვებს, მშობლებსა და მასწავლებლებს შესაძლებლობა მიეცეთ
კვალიფიციურა დახმარება და რჩევა მიიღონ ნებისმიერ ყო-
ველდღიურ პრობლემაზე. ფსიქიატრთან მიღებაზე მისვლა ისე-
თივე ჩვეულებრივი საქმე უნდა გახდეს, როგორც მივდივართ
ხოლმე ნებისმიერ ექიმთან, როდესაც კონსულტაციის მიღება
გვჭირდება აცრებზე, კვების რეჟიმზე, ავადმყოფობათა პრო-
ფილაქტიკაზე და ა. შ.

ფიზიოლოგიური ცვლილებები

548. გოგონების სქესობრივი მომწიფება. სქესობრივ მომწიფებაში მე ვგულისხმობ ინტენსიური ზრდის ორწლიან პერიოდს, რომელიც წინ უსწრებს სქესობრივ სიმწიფეს. სქესობრივი სიმწიფე გოგონებში აწყება პირველი მენსტრუალური ციკლით. ბიჭებს არ ახასიათებთ ამგვარი მკვეთრად გამოხატული მოვლენა, ამიტომ საუბარს სქესობრივ მომწიფებაზე გოგონებით დავიწყებ.

უწინარეს ყოვლისა, უნდა გვახსოვდეს, რომ სქესობრივი მომწიფება ყველას ერთსა და იმავე ასაკში როდი ეწყება. გოგონების უმრავლესობას იგი 11 წლის ასაკში ეწყება, ხოლო პირველი მენსტრუალური ციკლი უფრო მოგვიანებით, ორი წლას მერე ღვება.

საკმაოდ ბევრ გოგონას სქესობრივი მომწიფება 9 წლიდან ეწყება, მაგრამ ისეც ხდება, რომ ზოგიერთ მათგანს მხოლოდ 13 წლის ასაკიდან ეწყება. განსაკუთრებულ შემთხვევაში კი გოგონების სქესობრივი მომწიფება იწყება უკვე 7 წლის ასაკში ან მხოლოდ 15 წლას ასაკში.

უფრო გვიანდელი ან ადრეული სქესობრივი მომწიფება არ ნიშნავს შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების არასწორ მუშაობას. ეს მხოლოდ იმას ნიშნავს, რომ ეს ჯირკვლები სხვადასხვა განრიგით მუშაობს. ინდივიდუალური განრიგი, როგორც ჩანს, მეტკვიდრეობითი თვისებაა. თუ სქესობრივი მომწიფება მშობლებს, სხვებთან შედარებით, გვიან დაეწყოთ, მაშინ მათ ბავშვებსაც გვიან დაეწყებათ.

ახლა კი თვალი მივადევნოთ გოგონების სქესობრივ მომწიფებას, რომელიც თავს აჩენს 11 წლის ასაკში.

7—8 წლის გოგონა წელიწადში 5—6 სმ-ით იზრდებოდა. 9 წლისათვის ზრდის სიჩქარე დავიდა 4 სმ-მდე წელიწადში. ბუნებამ თითქოს მუხრუჭები ჩართო, მაგრამ უცებ, 11 წლის-

თვის, მუსრუჭებუ ეშვება. მომდევნო ორ წელიწადში გოგონა სწრაფად იყრის ტანს, წელიწადში 8—10 სმ-ით იზრდება. წონაშიც 4,5—9 კგ-ით მატულობს, 2—3,5 კგ ნაცვლად, რასაც წინა წლებში მატულობდა. მაგრამ, ამავე დროს, გოგონა არ სუქდება. ასეთი სწრაფი ზრდით მოზარდს „მგლის“ მადა ეხსნება.

ადგილს აქვს სხვა ცვლილებებსაც. სქესობრივი მომწიფების დასაწყისში გოგონას სარძევე ჯირკვლები უდიდდება. თავდაპირველად დიდდება და ოდნავ წინ გამოიზინიქება პატარა რკალი ძუძუს თავის გარშემო, შემდეგ კი მთელი სარძევე ჯირკვალა შესაბამის ფორმას იძენს. პირველ წელიწად—წელიწადნახევარში გოგონას სარძევე ჯირკვალს კონუსური ფორმა აქვს, მაგრამ მენსტრუალური ციკლის დასაწყისისათვის უფრო მრგვალ ფორმას ღებულობს. სარძევე ჯირკვლის განვითარებასთან ერთად, გოგონას სასქესო ორგანოს მიდამოებში თმა ეზრდება. უფრო გვიან თმა ილღის ქვეშაც ეზრდება. თემოები უგანიერდება, ტანის აგებულება ეცვლება.

გოგონებს, ჩვეულებრივ, მენსტრუაცია 13 წლის ასაკში ეწყებათ. ამ დროისთვის მათი ტანი მოზრდილი ქალს ტანს ემსგავსება. გოგონა თითქმის უკვე აღწევს იმ სიმაღლესა და წონას, რომელიც კარგა ხანს შემორჩება. ამ დროიდან მოკიდებული სიმაღლეში მატება ძალაან კლებულობს. მენსტრუალური ციკლის დაწყებიდან 1 წლის განმავლობაში გოგონა ალბათ 4 სმ-ს მოიმატებს, მომდევნო წელს კი — მხოლოდ 2 სმ-ს. ბევრ გოგონას პირველი ორი წლის მანძილზე თვაური არარეგულარულად მოსდის. მაგრამ ასეთი მდგომარეობა რაიმე პათოლოგიას არ ნიშნავს.

549. სქესობრივი მომწიფება სხვადასხვაგვარად იწყება. ზოგ გოგონას სქესობრივი მომწიფება გაცილებით ადრე ეწყება, ზოგს კი გაცილებით გვიან. თუ ეს ხანა 8—9 წლის ასაკში დგება, რასაკვირველია, ბავშვი უხერხულად გრძნობს თავს მეგობარი გოგონების წრეში, რომლებიც ხედავენ, როგორ სწრაფად იზრდება ეს და ქალს ემსგავსება. მაგრამ ეს ამბავი ყველა გოგონას როდი აწუხებს. ყველაფერი დამოკიდებულია მის სულიერ სიმშვიდეზე, დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად არის მომზადებული გოგონა ქალად გადაქცევის პროცესისათ-

ვს. თუ მას კარგი ურთიერთობა აქვს დედასთან და უნდა, რომ ყველაფრით მშობელს ჰგავდეს, მაშინ ბავშვი კმაყოფილი იქნება ასეთი სწრაფი ზრდით, მიუსხელავად იმისა, რომ თანატოლებს საკმაოდ გაუსწრო. მაგრამ თუ გოგონა უკმაყოფილოა იმით, რომ ქალთა სქესს ეკუთვნის (მაგ., ძმოსადმი ეჭვიანობის გამო) ანდა ქალად გახდომის შიში აქვს, მას დააფრთხობს და შეაშფოთებს ადრეული სქესობრივი მომწიფების ნიშნები.

ასევე სწუხს და განაცდის გოგონა, თუ მისი სქესობრივი მომწიფება დაყოვნდა. ხდება ხოლმე, რომ 13 წლის გოგონას სქესობრივი მომწიფების არავითარი კვალი არ ეტყობა მაშინ, როდესაც მის თვალწინ სხვა გოგონები ძალიან სწრაფად იზრდებიან: თვათონ ჯერ კიდევ შენელებული ზრდის ხანაშია, რომელიც წინ უსწრებს სქესობრივ მომწიფებას. გოგონას ჰგონია, რომ ყველაზე ცუდად გამოიყურება, თავი განუვითარებელ ჯუჯად მიაჩნია. ასეთი გოგონა უნდა დაეამშვიდოთ, უნდა დაეარწმუნოთ, რომ მისი სქესობრივი მომწიფება მართალია, შეყოვნდა, მაგრამ ისეთივე გარდუვალია, როგორც მზის ამოსვლა და ჩასვლა. თუ დედას ან სხვა ნათესავენებს სქესობრივი მომწიფება გვიან დაეწყოთ, გოგონას ეს ამბავი აუცილებლად უნდა ვუთხრათ.

სქესობრივი მომწიფების დაწყების სხვა ვარიანტები არსებობს. ზოგ გოგონას თმა სასქესო ორგანოებთან უფრო ადრე ამოსდის, სარძევე ჯირკვლები კი მერე უნვითარდება. ილლიის ქვეშ თმის ამოსვლა ძალიან იშვიათად არის პირველი დამახასიათებელი ნიშანი (უმრავლეს შემთხვევაში იგი სულ უკანასკნელი ნიშანია). სქესობრივი განვითარების პირველი ნიშნიდან პირველ მენსტრუაციამდე, ჩვეულებრივ, ორი წელი გადის. თუ სქესობრივი მომწიფება უფრო ადრეულ ასაკში დაიწყო, ის, როგორც წესი, უფრო სწრაფადაც — წელიწადნახევარზე ნაკლებ დროში მიმდინარეობს. ამ გოგონებს, რომლებსაც სქესობრივი მომწიფება გვიან დაეწყოთ, პირველი მენსტრუაცია 2 წელიწადზე მეტი ხნის შემდეგ მოსდით. ზოგჯერ ერთი სარძევე ჯირკვალი მეორეზე უფრო ადრე ვითარდება. ეს ჩვეულებრივი მოვლენაა და არაფერს ნიშნავს. ის ბუბუ, რომელიც ადრე განვითარდა, ასევე გადიდებული დარჩება მე-

ორესთან შედარებით, სქესობრივი მომწიფებას მთელი პერიოდის მანძილზე.

550. ბიჭების სქესობრივი მომწიფება გოგონების მომწიფებაზე საშუალოდ 2 წლით გვიან იწყება. თუ გოგონების სქესობრივი მომწიფება საშუალოდ 11 წლის ასაკში იწყება, ბიჭებისა — 13 წლის ასაკში. იგი შეიძლება დაიწყოს 11 წლის ან, იშვიათ შემთხვევაში, უფრო ადრეულ ასაკშიც, მაგრამ შეიძლება დაყოვნდეს 15 წლამდეც კი. ბიჭი გაორმაგებულა სინქარით იზრდება. მისი სასქესო ორგანოები ინტენსიურად ვითარდება და მათ გარშემო თმა იზრდება. მოგვიანებით თმა ამოდის ილღებქვეშ და სახეზე. ბიჭს ხმა ეცვლება და უბოხდება.

ორი წლის მანძილზე ბიჭის ტანი თითქმის მამაკაცური ხდება. მომდევნო ორ წელიწადს სიმაღლეში ხუთ-ხუთ ან ექვს-ექვს სმ-ს მოიმატებს და მერე ზრდა პრაქტიკულად შეწყდება.

ბიჭა, ისევე როგორც გოგონა, ფიზიკური და ემოციური უხერხულობის პერიოდს გაივლის. ის ცდილობს თავისი ახალი ტანისა და ახალი გრძნობების დამორჩილება ისწავლოს. ბიჭს ხმა ხან მაღალი და წვრალი აქვს, ხან დაბალი და ბოხი. ასევეა თვითონაც: ერთდროულად ბიჭიც არის და მამაკაციც, მაგრამ, ამავე დროს, უკვე აღარც ბიჭია და ჯერ კიდევ მამაკაციც არ არის.

აქვე მინდა აღვნიშნო ბიჭებსა და გოგონებს შრის ურთიერთდამოკიდებულებათა ის სიძნელეები, რასაც ადგილი აქვს მომწიფებისა და სიმწიფის ხანაში.

ერთ კლასში სწავლობენ ერთი ასაკის გოგონები და ბიჭები, მაგრამ 11-დან 15 წლამდე გოგონა პრაქტიკულად 2 წლით უფროსია ამავე ასაკის ბიჭზე.

ის წინ უსწრებს ბიჭს განვითარებით, უფრო მაღალია, ინტერესებიც უფრო „დიდური“ აქვს. გოგონას უკვე ცეკვები, მეგობრებთან თავშეყრა იზიდავს, ბიჭების ყურადღების მიპყრობას ცდილობს; ბიჭი კი ჯერ ისევ პატარა ველურია, რომელსაც სირცხვილად მიაჩნია გოგონებს ყურადღება მიაქციოს. ამ პერიოდში კლასგარეშე ღონისძიებებს თუ ჩავატარებთ, სასურველი იქნება სხვადასხვა ასაკის ჯგუფების გაერთიანება, რომ ბავშვებისთვის ამ ღონისძიებებმა საინტერესოდ ჩაიაროს.

ბიჭი, რომლის სქესობრივი მომწიფება შეყვონდა, რომელიც ჯერ კიდევ სხვებზე დაბალია, უფრო მეტად საჭიროებს დამშვიდებას, ვიდრე სქესობრივ მომწიფებაში ჩამორჩენილი გოგონა. ხიმაღლეს, აღნაგობასა და ძალას ამ ასაკის ბავშვების თვალში დიდი მნიშვნელობა აქვს. მაგრამ ზოგიერთ ოჯახში იმის მაგივრად, რომ დაამშვიდონ ბიჭი და აუხსნან, გაივლის დრო და შენც მოიმატებ 24—27 სანტიმეტრსო, ბიჭი ექიმთან მიჰყავთ და სთხოვენ სპეციალური მკურნალობის კურსი ჩაუტარონ. ეს გარემოება ეჭვს აღუძრავს ბიჭს, რომ მისი საქმე მართლაც ვერ არის რიგზე. უფრო ჭკვიანური იქნება, აცალონ ნორმალურ ბიჭს: ის თავისი ინდივიდუალური, თანდაყოლილი „გეგმის“ შესაბამისად განვითარდება.

551. მოზარდთა კანის დაავადება. მოზარდებში სქესობრივი მომწიფება კანის სტრუქტურას ცვლის. ფორები ფართოვდება და მეტ ცხიმს გამოჰყოფს. ცხიმის, ჭუჭყის, მტვრის დაგროვება ფერიჭამიების გაჩენას იწვევს. ფერიჭამია, თავის მხრივ, ადიდებას ფორებს, რაც ადიდელებს ბაქტერიების შეჭრას კანქვეშ. ბაქტერიები კი ინფექციისა და მუწუკების წყაროა.

მოზარდებს მორცხვობა ახასიათებთ. მათ აწუხებთ გარეგნობის სულ უბრალო დეფექტიც კი. მუწუკები ეუხერხულებათ, გამუდმებით ხელით ეხებიან და გამორწყავენ ხოლმე. ამის მეოხებით ბაქტერიები კანის ახლომახლო ადგილებსა და თითებზე ვრცელდება. თითებით კვლავ ეხებიან სახეს, ბაქტერიები ახალ ფერიჭამიებში შეჰყავთ, რაც ახალ-ახალ მუწუკებს აჩენს.

მუწუკების გამორწყვა მხოლოდ ადიდებას და აღრმავებს მათ, ასე რომ, მერე სახეზე იარებიც კი შეიძლება დარჩეს. ზოგიერთ მოზარდს, რომელსაც სქესის საკითხები აინტერესებს, ასე ჰგონია, რომ მუწუკები საჩოთირო ფიქრებით ან ონანიზმით არის გამოწვეული.

თითქმის ყველა მშობელი შეილის მუწუკებს ისე უყურებს, როგორც გარდაუვალ ბოროტებას, და მიიჩნევს, რომ დროთა განმავლობაში ყველაფერი გაქრება. მაგრამ ასეთი შეხედულება სწორი არ არის. თანამედროვე წამლებს უმრავლეს შემთხვევაში სარგებლობა მოაქვს. ბავშვი, რა თქმა უნდა, აუცილებლად უნდა აჩვენოთ მკურნალ ექიმს ან კანის დაავადებათა სპეციალისტს, რომლებიც ყოველ ღონეს იხმარენ მოზარდის გარეგნო-

ბის გასაუმჯობესებლად. (ეს კი ხასიათის გაუმჯობესებასაც გამოიწვევს) და იარების თავიდან ასაცილებლად, რასაც ტოვებენ ხანდახან მუწუკები.

არსებობს აგრეთვე საერთო ზომები, რომლებიც ძალიან სასარგებლოა. ფიზიკური ვარჯიში, სუფთა ჰაერი და მზის აბაზანები ბევრი ადამიანს სახის კანს აუმჯობესებს. შოკოლადის, კანფეტებისა და სხვა მაღალკალორიული ტკბილეულის ჭარბი ხმარება ხელს უწყობს მუწუკების გაჩენას. კარგი იქნება, მოზარდის კვების რაციონიდან ამ პროდუქტებს თუ ამოიღებთ, განსაკუთრებით მკურნალობის პერიოდში. ჩვეულებრივ, სახეს საგულდაგულოდ, მაგრამ ძალიან რბილად იწმენდენ საპნოანი ღრუბლით, მერე ცხელსა და ცივ წყალს ივლებენ. აუცილებლად უნდა აუხსნათ ბაჟშეს, რატომ არ შეიძლება სახეს სელებით შეესოს და მუწუკები გამოირწყას.

მოზარდებს უძლიერდებათ აგრეთვე ოფლის დენა იღლიებს ქვეშ და სუნი. ზოგიერთი ბავშვი და, ასე გასინჯეთ, მშობლებიც კი, ამ სუნს ვერ გრძნობენ, მაგრამ კლასის ამხანაგებისთვის სუნი არასასიამოვნოა, რის გამოც შეიძლება ბავშვს ამრეზით დაუწყონ ცქერა. ყველა მოზარდმა დილით კარგად უნდა დაიბანოს იღლიები საპნით და ოფლის საწინააღმდეგო საშუალებები იხმაროს.

ფსიქოლოგიური ცვლილებანი

552. მორცხობა და ფხუკიანობა. ყველა ფიზიოლოგიურ და ემოციურ ცვლილებას ის შედეგი მოსდევს, რომ მოზარდი დიდ ყურადღებას უთმობს საკუთარ თავს. ის უფრო მორცხვი და მგრძობობიარე ხდება, მტკივნეულად განიცდის სრულიად უმნიშვნელო დეფექტს, ბუზი სპილოდ ეჩვენება, (მაგ., ჭორფლიანი გოგონა ფიქრობს, რომ ჭორფლი მას საშინლად ამახინჯებს), ტანის აღნაგობის ან ორგანიზმის მუშაობის ოდნავი თავისებურება ბიჭს აფიქრიანებს, რომ ის სხვებს არ ჰგავს, რომ ის სხვებზე უარესია. მოზარდი სწრაფად იცვლება, ამიტომ მას უძნელდება გაერკვეს საკუთარ თავში. უძნელდება გაიგოს, თუ რას წარმოადგენს იგი. მოზარდს მოუქნელი, უხეში მოძრაობები ახასიათებს, ვინაიდან წინანდებურად იოლად ველარ იმორჩილებს

თავის ახალ ტანს; თავდაპირველად ასევე უჭირს თავისი ახალი გრძნობების დამორჩილება-გაძლოლა. მოზარდს ადვილად სწყინს შენიშვნები. ზოგჯერ საკუთარ თავს უკვე მოზრდილ, ცხოვრებისეული გამოცდილებით დაბრძენებულ ადამიანად მიიჩნევს და მოითხოვს შესაფერისად მოექცნენ, მაგრამ მეორე წუთში პატარა ბავშვად იქცევა და დედის ალერსი და მფარველობა სწყურია. მოზარდს შეიძლება აწუხებდეს გაზრდილი სქესობრივი სურვილი, მას ჯერ ნათლად ვერ წარმოუდგენია, რა ხდება, საიდან ჩნდება ეს სურვილი და როგორ მოიქცეს. გოგონებსა და ბიჭებს ამ ასაკში ვიღაც-ვიღაცეები უყვართ ხოლმე. მაგ., ბიჭი შეიძლება აღფრთოვანებული იყოს თავისი მასწავლებლით, გოგონას შეიძლება ჭკუის დაკარგვამდე შეუყვარდეს მასწავლებელი ქალი ან კიდევ ლიტერატურული გმირი ქალი. იცით ეს რატომ ხდება? მრავალ წლის მანძილზე გოგოები და ბიჭები თავისი სქესის წარმომადგენელთა საზოგადოებაში ტრიალებდნენ, ხოლო საწინააღმდეგო სქესის წარმომადგენლებს მტრებად მიიჩნევდნენ. ეს ძველთაძველი შუღლი და დაბრკოლებანი ძალიან ნელა ირღვევა. როდესაც მოზარდი პირველად გაბედავს რაიმე საალერსო ფიქრები გაივლოს გულში საწინააღმდეგო სქესის არსებაზე, ამ არსებად, ჩვეულებრივ, კინოვარსკვლავი გვევლინება. რამდენიმე ხნის შემდეგ გოგონები და ბიჭები, რომლებიც ერთ სკოლაში სწავლობენ, ერთმანეთზე ოცნებას იწყებენ, მაგრამ საკმაო დრო გაივლის მანამ, სანამ ყველაზე მორცხვი და გაუბედავი მოზარდი გათამამდება და თავის სიმპათიებს გამოააშკარაებს.

553. თავისუფლების მოთხოვნა ხშირად თავისუფლების შიშს ნიშნავს. თითქმის ყველა მოზარდი ჩივის, რომ მათ თავისუფლებას მშობლები ზღუდავენ, სწრაფად მზარდი ყრმა, ბუნებრივია, იცავს საკუთარ უფლებებსა და ღირსებას, რომლებიც განვითარების მისეულ საფეხურს შეეფერება. ის იძულებულია მშობელს მოაგონოს ხოლმე, რომ უკვე ბავშვი აღარ არის. მაგრამ მშობლებმა პირდაპირი მნიშვნელობით არ უნდა გაიგონ ბავშვის ყოველი მოთხოვნა და ულაპარაკოდ დათმონ თავიანთი პოზიციები. საქმე ისაა, რომ მოზარდს აშინებს ასეთი სწრაფი ზრდა. ის არ არის დარწმუნებული, რომ მას შეუძლია იყოს ისეთი ყოვლისმცოდნე, უნარიანი, დახვეწილი და მომხიბვლელი, როგორც

წარმოუდგენია თავი. მაგრამ ამ ეჭვებს არ აღიარებს არც საკუთარი თავის წინაშე და, მითუპეტეს, არც მშობლების წინაშე. მოზარდს აშინებს თავისუფლება, მაგრამ, ამავე დროს, იბრძვის მშობლის ზედმეტი მფარველობის წინააღმდეგ.

554. მოზარდებისთვის აუცილებელია ხელმძღვანელობა. მასწავლებლები, ფსიქიატრები და სხვა სპეციალისტები, ისინი, ვისაც მოზარდებთან უმუშავეიათ, ამბობენ, რომ ზოგიერთი მოზარდი ამჯობინებს მკაცრი მშობლები ჰყავდეს და ასწავლონ მას ავისა და კარგის გარჩევა. მხოლოდ ეს ისე არ უნდა გაეიგოთ, თითქოს მშობელი მოსამართლედ უნდა ექცეს შვილს. კარგი იქნება, თუ მშობლები მოელაპარაკებიან მასწავლებლებს ან სხვა მოზარდთა მშობლებს, შეისწავლიან იმ გარემოს წესებსა და ადათებს, სადაც ცხოვრობენ. რასაკვირველია, ადათ-წესებზე ბავშვების თანდასწრებით უნდა იმსჯელონ, მაგრამ საბოლოოდ თვითონ უნდა გადაწყვიტონ, რას მიიჩნევენ სწორად და რას არა: თუმცა უნდა ვაღიარო, რომ ეს საკმაოდ ძნელი საქმეა. თუ მშობლების გადაწყვეტილება სწორია, მოზარდი უყოყმანოდ თანხმდება და გულის სიღრმეში მადლობელიც რჩება. ერთის მხრივ, მშობლებს უფლება აქვთ სთქვან: „ჩვენ უკეთ ვიცით“, მაგრამ, მეორეს მხრივ, ისინი უნდა გრძნობდნენ და ამჟღავნებდნენ დიდ ნდობას შვილისადმი, უნდა ენდობოდნენ მის აზრებსა და მის ზნეობას. ბავშვს სწორი გზიდან არ გადაახვევინებს, უმთავრესად, კარგი აღზრდა და იმის შეგნება, რომ მშობლები მას ენდობიან, და არა ის წესები, რომლებსაც დროდადრო ჩააგონებენ. მაგრამ მოზარდს წესებიც სჭირდება. მოზარდებმა ისიც უნდა იცოდნენ, რომ მშობლები საკმარის ყურადღებას უთმობენ მას, ისეთ რაღაცას ასწავლიან, რაც ავსებს მოზარდის ცხოვრებისეულ გამოცდილების თეთრ ლაქებს.

555. მეტოქეობა მშობლებთან. დაძაბულობა, რომელიც ხანდახან თავს იჩენს მშობლებისა და მოზარდების ურთიერთობაში, ნაწილობრივ ბუნებრივი მეტოქეობით აიხსნება. მოზარდი თანდათანობით რწმუნდება, რომ მისი ჯერიც დადგა: მან უნდა დაიპყროს სამყარო, მოხიბლოს საწინააღმდეგო სქესი, დედა ან მამა გახდეს. ის თითქოს ცდილობს მშობლების შევიწროებას და ხელისუფლების სათავეებიდან მათ განდევნას. მშობლები ქვეშევსურულად გრძნობენ ყოველივე ამას და, რა თქმა უნდა, უკმაყოფილონი არიან.

მოსალოდნელია აგრეთვე განხეთქილება მამასა და ქალიშვილს, დედასა და ვაჟიშვილს შორის. 3-დან 6 წლამდე ბიჭი ძლიერ გატაცებულია თავისი დედით, გოგონა კი მამით. 6 წლის შემდეგ ბავშვი ცდილობს დაივიწყოს ეს გატაცება და უარყოფს მას, მაგრამ ყრმობის ასაკში ისევ მშობლებისკენ მიუწევს გული. მიუხედავად ამისა, მოზარდი ქვეცნობიერად გრძნობს, რომ ეს არ არის კარგი. ამ ასაკში მისი პირველი დიდი ამოცანაა მიმართულება შეუცვალოს თავის გრძნობებს. ის ცდილობს მშობლების სიყვარული ამოიგდოს გულიდან. ამით აიხსნება, ნაწილობრივ მაინც, რატომ ექცევიან ბიჭები დედას უხეშად, ხოლო გოგონები რატომ არიან ანტაგონისტურად განწყობილნი მამისადმი.

მშობლებს, უდავოა, უყვართ მოზარდი შვილები, ამიტომ ჩვენთვის ნათელია, თუ რატომ აითვალწუნა დედამ გოგონები, რომლებიც მის ბიჭს მოსწონს, ან კიდევ მამამ რატომ გამოთქვამს უკმაყოფილებას იმ ვაჟებისადმი, რომლებიც თავყვანს სკემენ მის ქალიშვილს.

გამხდარი ბავშვები

556. სიგამხდრეს სხვადასხვა მიზეზი აქვს. ზოგიერთი ბავშვის სიგამხდრე მემკვიდრეობითია. დედის, მამის ან ორივეს ნათესაები გამხდრები არიან; ისინი პატარაობიდანვე უზრუნველყოფილნი იყვნენ სრულფასოვანი და უხვი კვებით; არც ავადმყოფები არიან და არც ნერვულები, უბრალოდ, არასდროს არ ჰქონდათ სურვილი ბევრი ეჭამათ, მით უმეტეს ზედმეტად ააღორიული საკვები.

ზოგიერთი ბავშვი გამხდარია იმიტომ, რომ ჭამის გამო გამუდმებულმა ჩიჩინმა საბოლოოდ დაუკარგა მადა (იხ. 559-ე ქვეთაეი). ზოგ ბავშვს არ შეუძლია ჭამა ნერვული დაძაბულობის გამო. თუ შეძრწუნებული ბავშვი სიკვდილზე ან ჯადოქრობაზე ფიქრობს, თუ ბავშვს ეშინია დედა სხვაგან არ წავიდეს და არ მიატოვოს, მაშინ შესაძლებელია ჭამის მადა ძალიან დაუქვეითდეს. ეჭვიანი უმცროსი და, რომელიც უფროსს ექიშება, ჭამის დროსაც არ ისვენებს. ამრიგად, ნერვული ბავშვის გახდომას ორი მიზეზი იწვევს: ნერვულობა, ერთის მხრივ, აქვეითებს მის მადას, მეორეს მხრივ — აპირობებს ენერჯის დიდძალ ხარჯვას.

ამ ქვეყანაზე ჯერ კიდევ ბევრია ისეთი ბავშვი, რომელიც ცუდად იკვებება საჭმლის ან სახსრების უქონლობის გამო. არსებობს ქრონიკული დაავადებანი, რომლებიც იწვევს საკვების ცუდ მონელებას. მაგრამ ავადმყოფობის დროს გამხდარი ბავშვები თავდაპირველ წონას სწრაფად აღიდგენენ, თუ, რასაკვირველია, გამოჯანმრთელებისას მათ ძალდატანებით არ აჭმევენ და მადის დამოუკიდებლად აღდგენას ელოდებიან.

557. გამხდარი ბავშვის მოვლა. გამხდარი ბავშვი მუდმივ სამედიცინო მეთვალყურეობას მოითხოვს, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ ის ადვილად იღლებს, ძალიან გახდა ან წონაში ცოტა მოიმატა.

სიგამხდრე, დაღლილობა, წონაში ცუდი მატება უფრო ხშირად გამოწვეულია ემოციური განცდებით, ვიდრე ფიზიკური ავადმყოფობით. თუ თქვენი ბავშვი აღგზნებულია ან დეპრესიულ მდგომარეობაშია, კარგი იქნება ბავშვის ფსიქიატრს ან მასწავლებელს მოელაპარაკოთ. ყოველგვარი სულიერი მღელვარების შემთხვევაში, უპირველეს ყოვლისა, გადასინჯეთ ბავშვის ურთიერთდამოკიდებულება მშობლებთან, ძმებსა და დებთან, მეგობრებსა და სკოლასთან. თუ ბავშვს გამუდმებით ეჩხუბებიან ცუდი მადის ვამო, გირჩევთ ამგვარ დავიდარაბას თავი დაანებოთ.

ზოგიერთ გამხდარ ბავშვს ურჩევნია ცოტ-ცოტა ჭამოს, ოღონდ ხშირად. ჯანმრთელ ბავშვს, შესაძლოა, კარგი მადა ჰქონდეს და მაინც გამხდარი იყოს. ცტყობა, ამგვარად ჩაიფიქრა ბუნებამ. ჩვეულებრივ ასეთ ბავშვს შედარებით მცირეკალორიული ხაკეები ურჩევნია, როგორცაა: ხორცი, ბოსტნეული, ხილი და უარს ამბობს მაღალკალორიულ დესერტზე. მაგრამ ზოგ ბავშვს, მიუხედავად ამისა, მაინც უყვარს ნაღები და კარაქი. ფაფის გასაკეთებლად რძის მაგიერ შეიძლება იხმაროთ ნაღები (ჯერ ნახევრად ცხიმოვანი, შემდეგ კი ცხიმოვანი). ცოტაოდენი ნაღები შეიძლება ჩაუმატოთ სუპ-პიურეშიც, მოხარშულ ბოსტნეულს ცოტა კარაქი დუმატეთ, პურს კი კარაქი ბლომად წაუსვით.

ეს ცვლილებები თანდათანობით უნდა განხორციელდეს. საჭმლის მომწოდებელი სისტემისათვის აუცილებელია დრო, რათა ცხიმის გადიდებულ ხმარებას შეეგუოს. მაგრამ თუ ბავშვი უარს ამბობს ამგვარ ცვლილებებზე, ძალას ნუ დაატანთ — ამით მადა გაუუარესდება.

საჭმელში ნაღებისა და კარაქის დამატება ყოველთვის როდი მოქმედებს წონაზე. მთელი უბედულება ის არის, რომ ამგვარი ხერხი ყოველთვის აქვეითებს ბავშვის მადას.

ასე რომ, თქვენ არ გაწუხებთ რაიმე პრობლემა ბავშვის გამო, თუ ბავშვი დაბადებიდანვე გამხდარი იყო, მაგრამ ყოველწელს შედარებით ნორმალურად მატულობს წონაში. სანერვულო არაფერი გაქვთ. როგორც ჩანს, ასეთად ჩაიფიქრა იგი ბუნებამ.

558. დამატებითი დასვენება. თუ ბავშვი გახდა, ნერვულობს, ან ჩვეულებრივზე მეტად იღლება, იქნებ საჭირო იყოს ერთი ან ორი თვით დამატებით დაასვენოთ. მაგრამ ის, რაც ერთი ბავშ-

ვისთვის დასვენებაა, მეორისთვის შეიძლება საზიანო გამოდგეს. ამიტომ ანგარიში უნდა გაუწიოთ თქვენი ბავშვის სურვილებს. სასკოლო ასაკის ბავშვი, ალბათ, წინააღმდეგობას გაუწევს ნებისმიერ რეჟიმს. რომელიც დანარჩენი ბავშვების რეჟიმისაგან განსხვავდება.

სალამოს საათები ოჯახში მშვიდად და წყნარად უნდა გადიოდეს. დაძინებამდე ბავშვს შეუძლია ნახოს ტელეგადაცემა, მოუსმინოს რადიოს; მოუყვივით თქვენს შვილს ზღაპარი ან წიგნი წაუკითხეთ; მამამ და შვილმა შეიძლება ცოტა წაიმუშაონ კიდევ.

სკოლამდელი ასაკის ბავშვი შეიძლება ჩააწვინოთ ლოგინში ვახშობამდე, ვახშამი საწოლში აჭამოთ და დაძინებამდე ასე ამყოფოთ. მაგრამ ბავშვმა არ უნდა იფიქროს, თითქოს ის დასაჯეს და ამიტომ დააწვინეს. მაშინ ბავშვი კმაყოფილებით დაგმორჩილდებათ, ყოველ შემთხვევაში რამდენიმე კვირით მაინც. საწოლიდან დროდადრო რომ გადმოხტეს კიდევ, ბინაში მთელ დღე სირბილს მაინც ასე სჯობს. თუ ღრო გაქვთ, ბავშვი რითიმე გაართეთ, წიგნი წაუკითხეთ, შეეცადეთ როგორმე მოისვენოს ერთ ადგილზე.

ბავშვი შეიძლება საწოლში დასტოვოთ მთელი დღე, საუზმე და ვახშამიც ლოგინში აჭამოთ, ან კიდევ დილით ასაუზმოთ ლოგინში, მერე კი ააყენოთ.

ზოგჯერ ბავშვს ნერვებს უშლის სადილის შემდეგ ლოგინში წოლა, ის, ალბათ, ამჯობინებს წყნარად ითამაშოს ან ახალშობილის მოვლაში წაგეხმაროთ.

მადის უმსახუბ

559. როგორ იწყება მადის პრობლემა. ბევრი ბავშვი ჭამს ცუდად. რატომ? იმიტომ რომ მშობლები მთელი ძალღონით ცდილობენ აიძულონ ბავშვი კარგად ჭამოს. ლეკვებს, მაგალითად, არ აწუხებთ მადის პრობლემა. არც იმ ქვეყნის ბავშვს აწუხებთ, სადაც დედებმა არ იციან კვების წესები და ამიტომ შეშფოთებულად არ არიან. ხუმრობით რომ ვთქვა, ბავშვისთვის მადის დასაკარგავად საჭიროა ცოდნა და დაძაბული მუშაობის რამდენიმე თვე.

ზოგი ბავშვი „მგლის“ მადლით იბადება; მადა არ ეკარგება არც ავადმყოფობის დროს და არც შაშინ, როცა რაიმე აწუხებს. ზოგს კი უფრო ზომიერი მადა აქვს და ავადმყოფობის ან მღელვარების შედეგად ადვილად ჰკარგავს. ზოგი ბავშვი მსუქანი იბადება, ზოგი გამხდარი, მაგრამ ყოველ მათგანს დაბადებიდან თან დაჰყვება ჯანმრთელობისა და წონაში ნორმალური მატებისთვის საჭირო საკმარისი მადა.

უბედურება ის არის, რომ ბავშვს აგრეთვე თან დაჰყვება სიჯიუტის ინსტინქტი, თუ მას ზედმეტად უჩინინებენ, და იმ საკვების ზიზღი, რომელიც უსიამოვნო ასოციაციებს იწვევს; არსებობს კიდევ ერთი სირთულე: ადამიანს მუდამ ერთი და იგივე პროდუქტი როდი უყვარს. რამდენიმე ხნის მანძილზე შეიძლება, საუზმედ ფხალი ან რომელიმე სახის ფაფა ჭამოს, მაგრამ ერთი თვის შემდეგ მათი დანახვაც კი აურთოლებს. ზოგი ადამიანი ძალიან ბევრ ცომეულს და ტკბილეულს ეტანება, სხვებისთვის კი საკმარისია ამ პროდუქტების მცირეოდენი ულუფა.

როდესაც ყველაფერი ეს იცით, მით უფრო ადვილად გაიგებთ როდის წარმოიქმნება მადის პრობლემა ბავშვებში. ჯერ კიდევ ადრეულ ასაკში დედა ცდილობს ძალით დააღვიწოს ბავშვს ზედმეტი რძე. ბავშვს კი აღარ უნდა და ამის გამო ჯიუტობს. ზოგჯერ ბავშვს თანდათანობით არ აჩვენებენ მაგარი საჭმლის მიღებას. ბევრი ბავშვი საჭმლის გარჩევას ერთი წლის ასაკს ზევით იწყებს. ამ დროს ისინი ისე სწრაფად აღარ იმატებენ წონაში, როგორც სიცოცხლის პირველ წელს და, გარდა ამისა, უფრო თაენებანიც ხდებიან. მადის გაუარესებას კბილების ამოჭრაც იწვევს. ბევრი ხვეწნა-მუდარა და ჩინინი კიდევ უფრო აქვეითებს მადას და, შესაძლოა, ბავშვი სამუდამოდ „ცუდ მჭამელად“ გადააქციოს. ძალიან ხშირად მადის პრობლემა წარმოიქმნება ავადმყოფობის შემდეგ. გამოჯანსაღების გზაზე დაძვარ ბავშვს ჯერ კიდევ არ გაღვიძებია მადა, დედა კი ცდილობს საჭმელი ძალით „ჩასტენოს“, — ბავშვი საჭმელს შეიძულებს და ეს ზიზღი შესაძლოა, სამუდამოდ გაჰყვეს.

მაგრამ მადის პრობლემა ყოველთვის ხვეწნა-მუდარის შედეგად არ წარმოიშობა. ბავშვი, შესაძლოა, საჭმელზე უარს ამბობს უმცროს დასა ან ძმაზე ეჭვიანობის, ან კიდევ რაიმე სხვა განსაცდელის გამო. მაგრამ რა მიზეზმაც უნდა გამოიწვიოს

მადის დაკარგვა, დედის შეშფოთება და ხვეწნა-მუდარა საქმეს კიდევ უფრო აუარესებს და ხელს უშლის მადის თავისთავად დაბრუნებას.

ერთი წუთით წარმოიდგინეთ თქვენი თავი ბავშვის ადგილზე. ეს რომ გაგიადვილდეთ, გაიხსენეთ, როდის არ გინდოდათ ჭამა, იქნებ ეს იყო ზაფხულის ცხელი დღე, იქნებ ვინმემ გაწყენინათ ან მუცელი გტკიოდათ (ცუდი მადის მქონე ბავშვი თითქმის ყოველთვის ასე გრძნობს თავს). ახლა კი წარმოიდგინეთ, ერთი ვინმე ახმახი თავზე გადგათ და ალელუებული ადევნებს თვალს ყოველ ნაჭერს, რომელიც კი პირთან მიგაქვთ, თქვენ გასინჯეთ რამდენიმე კერძი, რომელიც ასე თუ ისე მოგეწონათ, იგრძენით რომ დანაყრდით და ჭამას თავი ანებეთ. მაგრამ შეწუხებული ახმახი არ გეშვებათ: „შენ არც კი გაგიხინჯავს გახეხილი ბოლოკი“. უხსნით, რომ ბოლოკს ვეღარ შეჭამთ, მაგრამ მას არ ესმის თქვენი მდგომარეობა და გეუბნებათ, რომ განგებ იქცევით ასე. როდესაც ახმახი გიბრძანებთ, სუფრიდან ვერ ადგები, სანამ მთელ ბოლოკს არ გაათავებო, თქვენ გემოს უსინჯავთ გახეხილ ბოლოკს და ოდნავ გული გერევათ. ახმახი სუფრის კოვზს ბოლოკით ავსებს და პირში „გრურთავთ“, რამაც, ცოტა გაწყდა, კინაღამ დაგაზრჩოთ.

560. მკურნალობა დროსა და მოთმინებას მოითხოვს. როდესაც კვების პრობლემა უკვე წამოიჭრა, მისი გადაწყვეტა დროსა და მოთმინებას მოითხოვს. თუ დედა ერთხელ უკვე შეაშფოთა ბავშვის კვებამ, სანამ ბავშვი ცუდად ჭამს, მისი დამშვიდება ძნელი საქმეა და მაინც, სწორედ დედის შფოთვა-წუხილი და ძალდატანება გახლავთ მთავარი მიზეზი, რაც ხელს უშლის მადის დაბრუნებას. დედა კიდევ რომ მოერიოს თავის თავს და ბავშვს არაფერი აგრძნობინოს, საკმაოდ დიდი დროა საჭირო იმისთვის, რომ ბავშვს საჭმელთან დაკავშირებულმა უსიამოვნო ასოციაციებმა გაუაროს.

ბავშვის მადა შეიძლება შევადაროთ თავვს, დედის თხოვნა-მუდარა კი — კატას, რომელმაც თავი შეაშინა და სოროში გააქცუნა. ვერ აიძულებთ თავვს სოროდან გამოძვრეს მხოლოდ იმიტომ, რომ კატა სხვა მხარეს იყურება. კატამ დიდი ხნით უნდა დაანებოს თავი თავვს, ვიდრე ის დაიჯერებს, საშიშროებამ უკვე გაიარაო და გამოძვრება.

ექიმმა კლარა ღვეისმა დაადგინა, რომ პატარა ბავშვები, რომლებსაც ასე თუ ისე მოსწონდათ სხვადასხვა პროდუქტი, თვითონვე ირჩევდნენ ბალანსირებულ საკვებს შეთავაზებულ ბუნებრივი პროდუქტებიდან. მაგრამ არ გეგონოთ, რომ ბავშვი, ვინც თვეების მანძილზე უარს ამბობდა ბოსტნეულზე, უცებ შეიყვარებს ბოსტნეულს მხოლოდ იმიტომ, რომ ღვამს არჩევის ნება მისცა. მან იქნებ კიდევ გაუსინჯოს გემო ბოსტნეულს ექსკურსიაზე, ლაშქრობაში, სადაც ყველა ბავშვი ჭამს და სადაც არაფერს დარღობს ჭამს, თუ არა საერთოდ იგი, მაგრამ შინ ბოსტნეულის დანახვა მეტისმეტად ბევრ უსიამოვნო ასოციაციას გამოიწვევს და ის კვლავ „არ მინდას“ იტყვის.

561. არც ღვდას აქვს „რკინის“ ნერვები. თუ ბავშვი ქრონიკულად უჩივის უმადობას, ეს გარემოება ღვდას უთუოდ შეაშფოთებს. მას ეშინია, რომ ბავშვს რაიმე ავადმყოფობა არ შეეყაროს, რასაც ვიტამინებისა და მარგი ნივთიერებების უკმარობა გამოიწვევს, ეშინია, რომ ბავშვის ორგანიზმი ინფექციებისადმი წინააღმდეგობის გაწევის უნარს დაკარგავს. როგორადაც არ უნდა დაარწმუნოს ექიმმა მშობელი, რომ ცუდი მადის მქონე ბავშვები სხვებზე ხშირად არ ავადდებიან, ღვდის დამშვიდება მაინც ძნელია.

ქალი, ალბათ, თავს დამნაშავედ გრძნობს, ჰგონია, რომ ნათესაეებს, მეზობლებსა და ექიმს იგი ცუდ ღვდად მიაჩნიათ. მაგრამ მართლა ასე როდია. ისინი კარგად გრძნობენ ღვდის მდგომარეობას, იმათ ოჯახშიც ხომ მოიძებნება ცუდად მჭამელი ბავშვი.

გარდა ამისა, ღვდა ხშირად სასოწარკვეთილია და ბრაზობს „პატარა უსინდისოზე“, რომელსაც სულმთლად „ფეხებზე ჰკიდია“ ღვდის ამდენი მზრუნველობა და ხელშეწყობა. რა თქმა უნდა, ყოველივე ეს ძალიან უსიამოვნო შეგრძნებას იწვევს. ამიტომ შეგნებულ და ჭკვიან ღვდას რცხვენია საკუთარი თავის.

აღსანიშნავია, რომ ცუდი მადის მქონე ბავშვების მშობლები თვითონაც ცუდი მჭამელები იყვნენ ბავშვობაში. მათ ძალიან კარგად ახსოვთ, ძალდატანება და გამუდმებული ხეწნა-მუდარა საწინააღმდეგო შედეგს რომ იძლეოდა, მაგრამ არაფრით შეუძლიათ სხვაგვარად მოიქცნენ. ამ შემთხვევაში მშობლის შუო-

თვა-წუხილი იმის გამოძახილია, რაც ბავშვობაში საკუთარი მშობლებისაგან ჩაესმათ.

562. ცუდი მადა ბავშვისათვის მაინცდამაინც საშიში არ არის. აუცილებლად უნდა გვახსოვდეს, რომ ბავშვის ორგანიზმში აღჭურვილია თანდაყოლილი საოცარი მექანიზმით, რომელიც განსაზღვრავს, თუ როგორი და რა რაოდენობის საკვებია საჭირო ნორმალური ზრდისა და განვითარებისათვის. მაგრამ ცუდი მჭამელი ბავშვი მაინც ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ უნდა იყოს. ექიმი გასინჯავს ბავშვს, დაადგენს, რა და რა ნივთიერებები აკლია, გირჩევთ, რითი შეცვალოთ ის პროდუქტები, რასაც ბავშვი არა ჭამს, გასწავლით, როგორ მოექცეთ ბავშვს და დაგაწყნარებთ.

563. ხაკვებთან არ უნდა იყოს დაკავშირებული არავითარი უსიამოვნო ასოციაცია. ძალდატანებას უნდა ერიდოთ: ბავშვს ისეთი პირობები უნდა შეუქმნათ, რომ თვითონვე მოუნდეს ჭამა.

ბავშვის თანდასწრებით არავითარ შემთხვევაში არ ილაპარაკოთ მის მადაზე, არც დაემუქროთ და არც წაახალისოთ. მე, მაგალითად, არ შევაქებდი ბავშვს, თუ მან განსაკუთრებით კარგად შეჭამა და არც გაუუჯავრდებოდი, თუ პირიქით მოიქცა, რამდენიმე ხნის შემდეგ შეეჩვევით, არ იფიქროთ ამ საკითხზე და ეს იქნება თქვენი დიდი წარმატება. როდესაც ბავშვი დარწმუნდება, რომ ძალას არავენ ატანს, მეტ ყურადღებას დაუთმობს თავის მადას.

ხანდახან ასეთ რჩევასაც გაიგონებთ: „უსიტყვოდ დაუდეთ ბავშვს წინ საჭმელი. მიუხედავად იმისა, ბოლომდე შეჭამა თუ არა, 30 წუთის შემდეგ აიღეთ, და მორიგ კვებამდე აღარაფერი მისცეთ“. ეს კარგი მეთოდია, თუ, რასაკვირველია, სწორად გამოიყენებთ, ე. ი. თუ დედას ნამდვილად არ აღარდებს ბავშვის მადა და ჭამის დროს მეგობრული ურთიერთობა სუფევს. მაგრამ გაღიზიანებული დედა ხანდახან ამ რჩევას სხვადასხვაგვარად ახორციელებს, დაუდებს ბავშვს წინ საჭმელს და გაბრაზებით ეტყვის: „თუ სულ არ გაათავებ სადილს ნახევარ საათში, ვახშმობამდე არაფერს აღარ მიიღებ“. თვითონაც თავზე დაადგება და გაფაციცებით ადევნებს თვალს. ასეთი მუქარა ბავშვს ანტაგონისტურად განაწყობს და უკანასკნელ მადასაც უკარგავს. სხვათაშორის, ჯიუტი ბავშვი ყოველთვის ზეიმობს გამარჯვებას.

თქვეს გიხდათ, ბავშვმა კარგად ჭამოს, რადგან მას ეს სჭირდება, და არა იმიტომ ირჯებით, რომ მადლისთვის წარმოებული ბრძოლიდან გამარჯვებული გამოხვიდეთ. ნუ აიძულებთ ბავშვს ძალით ჭამოს, ნურც საჭმელს გამოსტაცებთ გაბრაზებით ხელიდან.

დაიწყეთ იმ საკვებით, რაც ბავშვს განსაკუთრებით მოსწონს, ისე რომ, პირში ნერწყვი მოხდიოდეს საჭმლის დანახვაზე და მოუთმენლად მოელოდეს როდის მაჭმევენო. 2—3 თვის მანძილზე აჭამეთ მხოლოდ ის სალი საკვები, რაც ბავშვს მოსწონს (თან ეცადეთ, ბავშვის კვება რაც შეიძლება სრულფასოვანი იყოს); ნუ შესთავაზებთ იმ პროდუქტს, რაზეც გადაჭრით ამბობს უარს.

თუ თქვენი ბავშვი საერთოდ კარგად ჭამს და უარს ამბობს მხოლოდ ზოგიერთ საკვებზე, წაიკითხეთ 410-ე და 420-ე ქვეთავები, სადაც მითითებულია, როგორ უნდა შეცვალოთ ერთი სახის პროდუქტი სხვა სახის პროდუქტით, სანამ ბავშვის გემოვნება არ გამოიცვლება და არ გაქრება უნდობლობისა და დაძაბულობის გრძნობა ჭამის პროცესში.

564. თუ ბავშვი თავისთვის ზუსტად განსაზღვრულ მენიუს ადგენს. ხანდახან დედები სწუხან: „ჩემი ბავშვი ჭამს მხოლოდ სოსისს, ბანანს, ფორთოხალს და სუამს ლიმონათს. ხანდახან, შესაძლოა, თეთრი პურის პატარა ნაჭერი ან თრი კოვზი მწვანე ბარდაც შეჭამოს. ეს არის და ეს. სხვა საჭმელს ზედაც არ უყურებს“.

მართლაც რომ შემაშფოთებელი ამბავია, მაგრამ პრინციპი იგივე რჩება. შეგიძლიათ საუზმეზე ბანანი და პურის ნაჭერი მისცეთ, ორი ჩაის კოვზი მწვანე ბარდა და ფორთოხალი — სადილად, ვახშმად კი ისევე ბანანი და პური. ბავშვმა თუ მოგონოვით, დამატებითაც მიეცით ეს პროდუქტები, რა თქმა უნდა, თუკი გაქვთ შინ. რამდენიმე დღის მანძილზე ჰკვებეთ ამ პროდუქტებით. ნუ მისცემთ მხოლოდ ხილის სიროფიან წყალს, ტკბილი სიროფი სულ დაუკარგავს ისედაც ცუდ მადას. ორიოდ თვის შემდეგ შეამჩნევთ, რომ ბავშვი მოუთმენლად ელის ჭამის საათს. დაუმატეთ ორიოდ ჩაის კოვზი სხვა საკვები, რომელიც ბავშვს ადრე უჭამია. არავითარ შემთხვევაში არ მისცეთ ის საკვები, რომელიც სძულდა. ნურაფერს ეტყვიით ახალ ულუფაზე,

პირიც რომ არ დააკაროს, სულერთია, მაინც არაფერი აგრძნობინოთ. ორიოდ კვირის შემდეგ ისევ შესთავაზეთ ეს პროდუქტი, მანამდე კი რომელიმე სხვა თავი საჭმელი გაასინჯეთ. ხშირად მოგიწევთ თუ არა ახალი თავი საჭმლის შეტანა ბავშვის მენიუში, დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ უმჯობესდება ბავშვის მადა და მოსწონს თუ არა მას ეს ულუფები.

565. ნუ აძლევთ უპირატესობას სხვადასხვა სახის საკვებს. დაე, ბავშვმა, თუ მას ძალიან უნდა, ერთი რომელიმე კერძი ოთხი ულუფა შეჭამოს (ოღონდ იმ პირობით, რომ ეს არის უბრალო, საღი საკვები). წვნიანზე თუ უარს ამბობს და დესერტს მოითხოვს, მიეცით დესერტი, თითქოს ამაში უჩვეულოს ვერაფერს ხედავდეთ. „სანამ ბოსტნეულს არ შეჭამ, ხორცს არ მიიღებ“, „სანამ სუყველაფერს არ გაათავებ, კომპოტს არ მოგცემ“ — მსგავსი შენიშვნები საბოლოოდ შეაძულებენ ბავშვს წვნიანსა და ბოსტნეულს. სამაგიეროდ, კომპოტის ჭამის სურვილი გაუასკეცდება. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, სრულიად საწინააღმდეგო შედეგს მიიღებთ.

თქვენ, რასაკვირველია, არ მოგწონთ, ბავშვის კვება ერთფეროვანი რომ არის, მაგრამ თუ მას ცუდი მადა აქვს — ყველაფერს აჯობებს თავი ისე მოაჩვენოთ, თითქოს სრულიადაც არ გადარდებთ ეს ამბავი.

მე ვფიქრობ, მშობლები შეცდომას უშვებენ, როდესაც ცუდად მჭამელ ბავშვს აიძულებენ „მხოლოდ ერთხელ გასინჯოს კერძი“. ბავშვი თუ იძულებული შეიქნება ის კერძი შეჭამოს, რომელიც ძალიან ეზიზღება, მომავალშიც ვერ შეიცვლის თავის დამოკიდებულებას და ვერ შეიყვარებს მას. გარდა ამისა, იძულებითი ჭამა საკვებისგან მიღებულ სიამოვნებას ამცირებს და კიდევ უფრო აქვეითებს ბავშვის მადას. არასდროს არ დაატანოთ ძალა ბავშვს შეჭამოს ის, რაზეც წინა დღეს უარი გითხრათ. ამან შეიძლება მადის დაკარგვა გამოიწვიოს.

566. ბევრს ცოტა სჯობია. თუ ბავშვს ცუდი მადა აქვს, პაპატარ-პატარა ულუფები უნდა შესთავაზოთ. როდესაც თეფშზე ძალიან ბევრ კერძს დაუსხამთ, ბავშვი ყურადღებას გაამახვილებს იმაზე, თუ რამდენის დატოვება მოუწევს. ეს, რა თქმა უნდა, კიდევ უფრო დაუქვეითებს მადას, მაგრამ თუ იმაზე ოდნავ ნაკლებს მისცემთ, რასაც ის ჩვეულებრივ ჭამს, იძულებული

გახდება დამატება მოგთხოვით. ამგვარად, თქვენ ხელს შეუწყობთ ბავშვს, ჭამის პროცესი სასურველ საქმიანობად ექცეს. თუ ბავშვს სულ მთლად არ უვარგა მადა, პაწაწინა ულუფა უნდა შესთავაზოთ: ჩაის კოვზი ხორცი, ჩაის კოვზი ბოსტნეული, ჩაის კოვზი ფაფა. ჭამას რომ დაამთავრებს, გულისკანკალით ნუ შეეკითხებით: „გინდა კიდევ?“ დაე, თვითონვე მოგთხოვით დამატება, თუნდაც ამის მოსაფიქრებლად რამდენიმე დღე დასჭირდეს.

567. როგორ ვასწავლოთ ბავშვს დამოუკიდებლად ჭამა. ცუდად მჭამელ ბავშვს დედამ ხელით უნდა აჭამოს თუ არა? ბავშვი, რომელიც სწორად იზრდებოდა (იხ. 396-ე ქვეთავი), დამოუკიდებლად ჭამას იწყებს, 12-დან 18-თვემდე, მაგრამ მეტისმეტად მზრუნველი დედა, ორ, სამ და ზოგჯერ ოთხ წლამდეც კი ისევ თავისი ხელით აჭმევს ბავშვს (თანაც ათასგვარი გასართობებისა და ზღაპრების მოშველიებით). ამ ასაკში ბავშვს უკვე აღარა აქვს სურვილი დამოუკიდებლად ჭამა ისწავლოს. დედის ხელით ჭამა ბავშვისთვის დედური სიყვარულისა და მზრუნველობის აშკარა გამოვლინებაა, და თუ დედა უეცრად შეწყვეტს მის კვებას, ბავშვს ეწყინება და გული მოუვა. მან შეიძლება 2—3 დღის განმავლობაში საჭმელი აღარ ჭამოს, ამას კი ვერც ერთი დედა ვერ აიტანს: დედა თავის სიტყვას გასტეხს, მაგრამ ბავშვს წყენა გულში მაინც ჩარჩება. როდესაც დედა ერთხელ კიდევ შეეცდება ბავშვი დამოუკიდებლად ჭამას შეარჩიოს, პატარამ უკვე კარგად იცის თავისი სიძლიერისა და დედის სისუსტის ამბავი.

2 წლის ბავშვმა რაც შეიძლება ჩქარა უნდა ისწავლოს დამოუკიდებლად ჭამა. მაგრამ სწავლება რამდენიმე კვირა გავრძელდება და დიდ მოთმინებასა და ტაქტს მოითხოვს. ბავშვს ისეთი შთაბეჭდილება არ უნდა შეუქმნათ, თითქოს ართმევთ იმის უფლებას, რომ დედამ თავისი ხელით აჭამოს. შეეცადეთ საქმე ისე მოაწყოთ, თითქოს ბავშვს თავად უნდოდეს კოვზით ჭამა, თქვენ კი მის ნება-სურვილს ემორჩილებით: რამდენიმე დღის განმავლობაში ბავშვს მისი საყვარელი კერძები მიეცით, დაუდგით წინ მათლაფა და, თითქოს რაღაც დაგავიწყდათ, ერთი წუთით სამზარეულოში ან მეორე ოთახში გადით. დღითიდღე ოთახს გარეთ მეტი დრო დაჰყავით, მობრუნდებით თუ არა, მხიარულად

აჭამეთ საჭმელი. ერთი სიტყვაც არ დაგცდეთ იმის თაობაზე, ხელი ახლო თუ არ მან კერძს. თუ ბავშვს შოთმინება დაელია და მოგიხმობთ, დაუყოვნებლივ შედით ოთახში და მხიარული სახით ბოდიში მოუხადეთ. ორიოდ კვირის შემდეგ ბავშვი დამოუკიდებლად მოერევა თავის სადილს, მაგრამ მეორე დღეს შეიძლება ხელახლა მოითხოვოს, დედამ მაჭამოსო. სანამ სწავლების პროცესი მიმდინარეობს, უკეთესი იქნება, თუ მის ნება-სურვილს დაჰყვებით. ერთი თავი კერძი თუ შეჭამა, მეორის გასინჯვას ნულარ მოსთხოვთ. ბავშვი თუ კმაყოფილია იმით, რომ დამოუკიდებლად ჭამა სადილი, შეაქეთ, მაგრამ ისე ზომიერად, რომ ეშმაკობას ვერ მიგიხვდეთ.

ვთქვათ, ერთი კვირის მანძილზე თქვენ 10—15 წუთით მარტოდმარტოს სტოკებდით ბავშვს გემრიელ საჭმელთან, მაგრამ მან საჭმელს ხელი არ ახლო, მაშინ, კარგი იქნება, თუ აშიშშინებთ; თანდათანობით, 3—4 დღის განმავლობაში, სანახევროდ შეუმცირეთ ჩვეულებრივი ულუფა. შიმშილი აუცილებლად გასტეხს მის უჯიათობას, ოღონდ იმ პირობით, თუ თქვენ ბავშვს მეგობრულად და ტაქტიანად მოექცევით. მალე ბავშვი დამოუკიდებლად შეჭამს კუთვნილ ნახევარ ულუფას, ოღონდ ახლა ნუ აჰყვებით ცდუნებას და თქვენი ხელით ნუ შეაჭმევთ დანარჩენს, დაე, სუფრიდან მშვიერი ადგეს. თუ საჭმელი მიატოვა, ეცადეთ ყურადღება არ მიაქციოთ. ბავშვს შიმშილის გრძნობა თანდათანობით გაუძლიერდება და მალე იძულებულს გახდის უკეთ ჭამოს, მაგრამ თუ კვლავ თქვენი ხელით შეაჭამეთ მიტოვებული საჭმელი, ბავშვი, ალბათ, ვერასდროს ველარ ისწავლის დამოუკიდებლად ჭამას. უკეთესი იქნება, უთხრათ: „მე მგონია, შენ უკვე მამლარი ხარ“. თუ ისევ მოგთხოვთ საჭმელი, ურთიერთობა რომ არ გაამწვავოთ, მიეცით 2—3 კოვზი, მაგრამ მერე ისევ უთხარით: „ახლა კი გეყოფა“.

იმის შემდეგ, რაც 2 კვირის მანძილზე ბავშვი დამოუკიდებლად იკვებება კუთვნილი საუზმით, სადილითა და ვახშმით, ხელახლა არ უნდა დაუწყოთ თქვენი ხელით ჭმევა. თუ ერთ მშვენიერ დღეს ბავშვი ძალიან დაიღალა და გთხოვთ აჭამოთ, რამდენიმე კოვზი მიეცით, შემდეგ კი უთხარით, რომ, როგორც ჩანს, მას არ შია.

მე სპეციალურად ვაქცევ ყურადღებას ამ გარემოებას, რადგან

ძალიან კარგად ვიცი, დედას, რომელსაც რამდენიმე თვის ან წლის მანძილზე აწუხებდა ბავშვის კვების რეჟიმი, და რომელიც დიდხანს აჭმევდა საკუთარი ხელით ბავშვს, ბოლოს კი, როგორც იქნა, დამოუკიდებლად ჭამის ნება დართო, უჭირს თავი შეიკავოს და ისევ თავისი ხელით არ აჭამოს კერძი. როდესაც ბავშვს დროებით მაღა დაეკარგება ან ავადდება, ამ შემთხვევაში, რასაკვირველია, ყველაფრის თავიდან დაწყება მოგიწევთ.

568. სანამ ბავშვი ჭამს, დედა ოთახში უნდა იმყოფებოდეს თუ არა? ეს დამოკიდებულია იმაზე, მიჩვეულია თუ არა ბავშვი დედის თანდასწრებით ჭამას, და აგრეთვე იმაზე, შეუძლია თუ არა დედას თავისი შეშფოთება არ გამოამჟღავნოს. თუ დედა ჭამის დროს მუდამ გვერდით ეჯდა ბავშვს, ახლა კი უცებ ადგება და ოთახიდან გავა, ბავშვზე უთუოდ იმოქმედებს ეს ამბავი. თუ დედას შეუძლია ხალისიანად და მშვიდად იყოს და არ იფიქროს ბავშვის მადაზე, მაშინ მისი ოთახში ყოფნა ორივესთვის სასურველი აღმოჩნდება. მაგრამ თუ დედა ატყობს, რომ, ყოველგვარი ცდის მიუხედავად, მაინც არ შეუძლია არ სწუხდეს ბავშვის მადაზე და ძალით არ შეაჭამოს საჭმელი, მაშინ უკეთესი იქნება, სანამ ბავშვი საუზმობს ან ვახშმობს, ოთახიდან გავიდეს. მაგრამ გასვლასაც გააჩნია. უნდა გახვიდეთ წყნარად, მშვიდი ნაბიჯებით, არა მოულოდნელად, არამედ ტაქტიანად. თანდათანობით და დღითიდღე უფრო მეტი დრო დაჰყავით გარეთ, ისე, რომ, ბავშვმა ცვლილება ვერ შეამჩნიოს.

569. ზღაპრებისა და მოსყიდვის გარეშე ბავშვმა კარგად რომ ჭამოს, არაფრით არ შეიძლება მისი მოსყიდვა. ე. ი. მშობლებმა არ უნდა უამბონ ზღაპარი, თითოეული კოვზი კერძისათვის ცეკვა-თამაში არ უნდა გამართონ და არ დაპირდნენ: მამიკო ყირაზე დადგება, ფხალს თუ შეჭამო. ამგვარი ხერხი საბოლოო ჯამში კიდევ უფრო აქვეითებს ბავშვის მადას, თუმცა იმ წუთში, შესაძლოა, რამდენიმე ზედმეტი ნაჭერიც კი გადაყლაპოს.

ასეთ შედეგს რომ მიაღწიონ, მშობლები იძულებულნი არიან უფრო მეტად მოისყიდონ ბავშვი და ბოლოს ხუთი კოვზი წვნიანისთვის ერთსაათიან წარმოდგენას მართავენ.

ნუ ეხვეწებით ბავშვს სადილი შეჭამოს დესერტის ან კანფეტის, ოქროს ვარსკვლავის ან რომელიმე სხვა პრემიის მისაღებად. ნუ ეხვეწებით ერთი კოვზი კერძი „დეიდის ხათრით“ ანდა

„დედის გულის გასახარად“ შეჭამოს. ნუ ეუბნებით: თუ ამას შეჭამ, დიდი და ძლიერი, ჯანსაღი ბიჭი გაიზრდებაო. ერთი სიტყვით, წესად იღეს საერთოდ არ შეეხვეწოთ ბავშვს ჭამოს საჭმელი.

დედას შეუძლია ჭამის დროს ზღაპარი მოუყვეს ან რადიო ჩართოს, თუ ოჯახში ასეა მიღებული, და ყოველივე ამას არაფერი აქვს საერთო ბავშვის კარგად თუ ცუდად ჭამასთან.

570. არ არის აუცილებელი ბავშვის „დუდუკზე იცეკვოთ“. მე ისე დაწვრილებით შევჩერდი იმაზე, ბავშვმა თავისი ნებასურვილით უნდა ჭამოს-მეთქი, რომ იქნებ ზოგიერთმა მშობელმა სწორედ ვერც გაიმიგო. მავონდება ერთი დედა, რომელიც რამდენიმე წლის მანძილზე თავის პატარა გოგონას ეთამაშებოდა ყოველი ჭამის წინ, აიძულებდა, ეხვეწებოდა, ეკამათებოდა. თორია როცა შეისწავლა, დედა მიხვდა, რომ, შესაძლოა, მის ბავშვს ყოველთვის აქონდა ფარული, ნორმალური მადა და მისწრაფება გაწონასწორებული კვებისკენ, და ამიტომ ბავშვის მადას გაღვივების საუკეთესო საშუალება — ბრძოლის შეწყვეტა იყო. მაგრამ დედა მეორე უკიდურესობაში გადავარდა: ყველაფერზე ეთანხმებოდა შეიღის ხანგრძლივი ბრძოლის შედეგად გოგონას წინააღმდეგობის გაწვევის ძლიერი უნარი განუვითარდა. ბავშვმა თავის სასარგებლოდ დედის შემწყნარებლობა გამოიყენა. მაგალითად, ფაფაში მთელ საშაქრეს ჩააპირქვავებდა ხოლმე, თან კი მალულად თვალს ადევნებდა დედის შეწუხებულ სახეს. დედა ყოველი ჭამის წინ ეკითხებოდა ბავშვს: რომელი კერძი გირჩევნიაო. თუ ბავშვი ეტყოდა; „ძეხვი“ უყოყმანოდ მიდიოდა მადაში და ყიდულობდა ძეხვს, მაგრამ მეორე წუთში, თუ ბავშვი ამბობდა: „არ მირა ძეხვი, სოსისი მომიტანე“, დედაც თავკუდმოგლეჯილი გარბოდა მახლობელ მადაშიაში სოსისის საყიდლად.

მაგრამ არსებობს საშუალო პოზიციაც: თქვენ უნდა მოსთხოვოთ ბავშვს საუხამეზე, სადილსა და ვახშამზე არ დაიგვიანოს: თავაზიანი და ყურადღებიანი იყოს სუფრის წევრების მიმართ, არ დაიწუნოს კერძები და, ასაკის შესაფერისად, სუფრაზე კულტურულად ეჭიროს თავი. კარგია, თუ დედა მენიუს შერჩევისას მაქსიმალურად გაითვალისწინებს ბავშვისა და ოჯახის სხვა დანარჩენი წევრების გემოვნებას. ხანდახან ჰკითხეთ ბავშვს, რა

უფრო ესიაძოვნება. მაგრამ ბავშვს საკუთარი თავი არ უნდა მი-
აწინდეს ისეთ არსებად, რომელსაც ყველა ანგარიშს უწევს. გო-
ნიერული იქნება, თუ მის მენიუში ისეთი პრაქტიკებს შევზღუ-
დავთ, როგორცაა შაქარი, კანფეტები, ლიმონათი, ნამცხვრები.
როდესაც დედამ კარგად იცის, რასაც აკეთებს, ყველაფერი ეს
უყოფმანოდ, ყოველგვარი კამათის გარეშე სრულდება.

571. თუ ბავშვს საჭმელი ყელზე ადგება. ბავშვს, რომელსაც
ერთი წლის ზეეიტაც არ შეუძლია გაუხეხავი საჭმელი გადაფ-
ლაპოს, როგორც ჩანს, ძალით აჭმევდნენ ანდა, ყოველ შემთხვე-
ვაში, დღენიდაგ ჩასწინებდნენ. ბავშვს ძალიან კარგად შეუძ-
ლია გაუხეხავი საჭმელი გადაყლაპოს, მაგრამ როდესაც ძალით
აწირიან პირში, კერძი ყელზე ადგება. ასეთი ბავშვების დედები
ხშირად ამბობენ: „საკვირველია, კერძი თუ მოსწონს, ყელზე არც
ადგება. შეუძლია ხორცის ნაჭრებაც კი გადაყლაპოს, როცა ძვალ-
სა ხრავს“. მკურნალობა სამი ნაწილისაგან შედგება: ჯერ ერთი,
მოუწონეთ დამოუკიდებლად ჭამის სურვილი (იხ. 396-ე ქვეთა-
ვი); მეორე, დაეხმარეთ დასძლიოს საჭმლისადმი ეჭვიანი დამო-
კიდებულება (იხ. 563-ე და 569-ე ქვეთაუები); მესამე, ძალიან
ნელა, თანდათანობით. გადადით გახეხილ საჭმელიდან გაუხეხავ
საჭმელზე.

დაე, ბავშვმა, თუ ეს აუცილებელია, რამდენიმე კვირის ან
თვის მანძილზეც კი ყველაფერი გახეხილი ჭამოს: ჭამოს მანამ,
სანამ ჭამის შიში გაუვლის ანდა ჭამისგან სიამოვნებას იგრძნობს.
ამ პერიოდში შეიძლება სულაც არ მისცეთ ხორცი, თუ მას
წვრილად დაკეპილი ხორცი არ მოსწონს.

სხვანაირად რომ ვთქვათ, გახეხილიდან გაუხეხავ საჭმელზე
გადასვლა ბავშვის რეაქციის შესაბამისად უნდა განხორციელ-
დეს.

ზოგჯერ ბავშვს ყელზე ადგება გახეხილი საჭმელიც კი, ვი-
ნაიდან კერძი ზედმეტად სქელია. ასეთი საჭმელი ცოტაოდენი
წყლით ან რძით გააზავეთ, ანდა წვრილად დაკეპეთ ბოსტნეული
და ხილი, — ოღონდ ფაფად ნუ გადააქცევთ.

572. მკურნალობა დამოკიდებულია სიმსუქნის გამომწვევ მიზეზზე. ბევრს მიაჩნია, რომ სიმსუქნე დამოკიდებულია ჯირკვლების არასწორ მუშაობაზე, მაგრამ სინამდვილეში მარტო ეს მიზეზი არ კმარა. ადამიანის წონაზე რამდენიმე ფაქტორი მოქმედებს: მემკვიდრეობა, ტემპერამენტი, მადა, სულიერი წონასწორობა. თუ დედას, მამას და ნათესაებს მიდრეკილება აქვთ სიმსუქნისაკენ, ბავშვსაც გასუქების მეტი შანსი ექნება. წყნარ, ნაკლებად მოძრავ ბავშვს გამოუყენებელი რჩება საკვები ნივთიერებანი, რომლებიც ორგანიზმში ცხიმის სახით გროვდება. მთავარი ფაქტორი — მადაა.

ბავშვი, რომელსაც მაღალკალორიული პროდუქტები — ნამცხვრები, ლეუწელები, ფუნთუშები — უყვარს, ბუნებრივია, იმ ბავშვზე მსუქანი იქნება, რომელსაც ბოსტნეული, ხილი და ხორცი ურჩევნია. მაგრამ ისმის კითხვა: რატომ უყვარს ზოგაერთ ბავშვს მაღალკალორიული საკვები? ჩვენ არ ვიცით ჭარბი მადის ყველა მიზეზი. მაგრამ ძნელი არ არის გამოიცნო ბავშვი, რომელიც თითქოს იმისთვის დაიბადა, რომ მთელი სიცოცხლე კარგად ჭამოს. დაბადებიდანვე მას ძალიან კარგი მადა დაჰყვა, რომელიც არასდროს ეკარგება. ჯანმრთელად იქნება თუ ავად, აღელვებული იქნება თუ დამშვიდებული, გემრიელი საჭმელი უძევს წინ თუ უგემური, 2—3 თვისთვის ეს ბავშვი უკვე მეტისმეტად მსუქანია და, ალბათ, მთელი ბავშვობის მანძილზე ასე იად დარჩება.

573. ზოგჯერ მიზეზი სულიერი წონასწორობის დარღვევაა. მოგვიანებით, თუ ბავშვებს მადა ძალიან ემატებათ, ამის მიზეზი სულიერი წონასწორობის დარღვევაა. ეს შეიძლება მოუვიდეს შვიდი წლის ბავშვს, რომელიც მარტოობას განიცდის. ამ ასაკში ბავშვი თავისუფლდება მშობლებზე ემოციური დამოკიდებულებისაგან. თუ ბავშვს არ შესწევს იმის უნარი, რომ განუყრელი მეგობრები შეიძინოს, ვისი კეთილგანწყობილებაც მშობლების მიმართ შენელებულ გრძნობას აუნაზღაურებს, ის თავს ეუღლად იგრძნობს ამ უცხო, უზარმაზარ სამყაროში — ამიტომაც ტკბილელი და სხვა მაღალკალორიული კერძი ბავშვს ნაწილობრივ აკმაყოფილებს. განცდები, რაც გამოწვეულია სკოლაში მომხდა-

რი უსიამოვნო შემთხვევებით ან სხვა რაიმე მიზეზით, აიძულებს ბავშვს ნუგეში ჰპოვოს საჭმელში. სქესობრივი სიმწიფის ხანაში წონა ხშირად ზედმეტი ხდება. ამ დროს მადა აქტიურ ზრდას რომ არ ჩამორჩეს, საკმაოდ მატულობს, მაგრამ, შესაძლოა, მართლობის გრძნობაც ასრულებდეს რაიმე როლს. ამ ასაკში ბავშვი გულჩათხრობილი და მორცხვი ჩანს, ყველა იმ ცვლილების გამო, რაც მის ორგანიზმში ხდება; გულჩათხრობა და სიმორცხვე კი ხელს უშლის სიამოვნება ჰპოვოს ამხანაგებთან ურთიერთობაში.

574. შვიდი წლიდან თორმეტ წლამდე წონა ოდნავ აჭარბებს ნორმას. არ მინდა ისეთი შთაბეჭდილება შეგექმნათ, თითქოს ყველა მსუქანი ბავშვი უბედურია. 7-დან 12 წლამდე მზიარულ და წყნარ ბავშვებსაც აქვთ მიდრეკილება გასუქებისკენ, მაგრამ მათ შორის ძალიან ცოტაა ზედმეტად მსუქანი. უმრავლესობა ოდნავ არის ჩასუქებული. ჩვეულებრივ, ჩასუქება გრძელდება სქესობრივი მომწიფების 2 წლის მანძილზე, შემდეგ კი ბავშვები, ყრმობის ასაკს რომ მიუახლოვდებიან, წონაში კლებულობენ. ძალიან ბევრი გოგონა, 15 წელს რომ მიაღწევს, საკმაოდ ტანწერწეტაა. მშობლებისათვის სასარგებლოა იმის ცოდნა, რომ მცირეოდენი სიმსუქნე ხასკოლო ასაკში ჩვეულებრივი მოვლენაა, რომელიც, ხშირად, წლებთან ერთად გაივლის. ამიტომ ბავშვის ზედმეტი წონა ნუ შეგაშინებთ. ნებისმიერი მიზეზი, რომელიც სიმსუქნეს იწვევს, შესაძლოა, ჯადოსნურ წრელ გადაიქცეს. რაც უფრო მსუქანია ბავშვი, მით უფრო ნაკლებ სიამოვნებას ანიჭებს მოძრავე თამაშობანი და სპორტი, და რაც უფრო ცოტას მოძრაობს, მით უფრო მეტ საკვებ ნივთიერებას აგროვებს ცხიმის სახით მისი ორგანიზმი. გარდა ამისა, მსუქან ბავშვს უჭირს საერთო თამაშობებში ჩაბმად და ამის გამო თავს უცხოოდ გრძნობს ბავშვებში, რომლებიც მას დასცინიან და აღიზიანებენ.

575. დიეტის დაცვა ძალიან ძნელია. მაშ რა უწყობ ზედმეტად მსუქან ბავშვს? პირველი წინადადება, რასაც, ალბათ, თქვენ წამოაყენებთ, იქნება ბავშვის დასმა დიეტაზე.

ეს ადვილი სათქმელია, მაგრამ სინამდვილეში მართლა ადვილი როდია. გაიხსენეთ მოზრდილი ადამიანები, რომლებსაც ძალიან აწუხებთ სიმსუქნე, მაგრამ მაინც არ ძალუძთ დიეტის

დაცვა. ბავშვს კი მოზრდილზე ნაკლები ნებისყოფა აქვს. დედა თუ ბავშვს დიეტაზე დასვამს, იძულებული გახდება ან მთელი ოჯახი დასვას დიეტაზე, ან დატანჯოს ბავშვი, მოაკლოს ის საჭმელი, რომელსაც მის თვალწინ ყველა ჭამს და ბავშვსაც გაგიჟებით უნდა. ძალიან ცოტა მსუქანი ბავშვი აღმოჩნდება ისე ჭკვიანი, რომ ამგვარი სიტუაცია სამართლიანად მიიჩნეოს. ბავშვი თავს დაჩაგრულად მიიჩნევს და მით უფრო ძლიერ მიეტანება ტკბილეს. ბავშვი ყველაფერს, რასაც ჭამის დროს მოკლებულია, მაშინ აინახდაურებს, როდესაც მაცივარს დაიმარტოხლებს ანდა საკონდატროსკენ გაქანდება.

მაგრამ დიეტის დაცვა მაინც შესაძლებელია. წინდახედულ დედას შეუძლია სრულიად შეუმჩნევლად იხსნას ბავშვი ცდუნებისგან და მაღალკალიორიული დესერტი მხოლოდ იშვიათ შემთხვევაში მისცეს.

დედამ შინ ნამცხვრები და ფუნთუშეული არ უნდა იქონიოს, ხოლო ბავშვს ჭამიდან ჭამამდე მხოლოდ ხილი აძლიოს. შეუძლია ხშირად მისცეს ის კერძები, რომლებიც ბავშვს უყვარს, მაგრამ, ამავე დროს, გასუქებას ხელს არ უწყობს. თუ ბავშვი თვითონაც მოწადინებულია დიეტა დაიცვას, კარგი იქნება, თუ ექიმთან მარტოს გაგზავნით: მოელაპარაკება ექიმს, როგორც „თანატოლი“, და თავს წარმოიდგენს მოზრდილ ადამიანად, რომელსაც შეუძლია დამოუკიდებლად უხელმძღვანელოს საკუთარ ცხოვრებას. ყოველი მსუქანი ბავშვი უცხო პირისგან უფრო ადვილად მიიღებს რჩევას, ვიდრე შინაურებისაგან. ექიმის დარიგების გარეშე ბავშვმა არავითარ შემთხვევაში არ უნდა მიიღოს წონის დასაქვეითებელი ტაბლეტები, მით უმეტეს, თუ შესაძლებლობა არა აქვს რეგულარულად ეჩვენოს ექიმს.

მომეტებელი მაღა ხშირად ნიშანია იმისა, რომ ბავშვი სინკრტოვეს განიცდის და სულიერი წონასწორობა დარღვეული აქვს, ამიტომ ყველაფერს აჯობებს შეამოწმოს — ბედნიერია თუ არა ბავშვი თავის ოჯახში, მეგობრებს შორის, როგორ სწავლობს სკოლაში. (იხ. 521-ე ქვეთავი).

თქვენს მიერ მიღებული ზომების მიუხედავად, თუ ბავშვი მაინც მსუქანია ან წონაში ძალიან სწრაფად მატულობს, უნდა მოელაპარაკოთ პედიატრსა და ფსიქიატრს. სიმსუქნე — სერიოზული პრობლემაა თითოეული ბავშვისათვის.

576. დიეტის დაცვას ექიმმა უნდა აღევნოს თვალყური. ზოგჯერ მოზარდები ექიმის დაუკითხავად იცავენ დიეტას. ამან, შესაძლოა, ცუდი შედეგი გამოიღოს. მაგალითად, გოგონების ჯგუფი დიდი ენთუზიაზმით გადაწყვეტს დაიცვას საღმრთო ყურმოკრული იდიოტური დიეტა. რამდენიმე დღის შემდეგ ბევრი მათგანი ვეღარ იტანს მოძალებულ შიმშილს და იძულებულია უარი თქვას თავის მტკიცე გადაწყვეტილებაზე. მაგრამ ერთი ან ორი გოგონა ფანატიკური გულმოდგინებით მაინც განაგრძობს დიეტის დაცვას. ზოგჯერ ასეც ხდება, გოგონა იმდენს კარგავს წონაში, რომ ვეღარ აღიდგენს ნორმალურ დიეტას, ძალიანაც რომ სურდეს. დიეტის გარშემო ატეხილმა ჯგუფურმა ისტერიამ თითქოს გაუღვიძა გოგონას საჭმლისადმი საოცარი ზიზღი, რომელიც, ჩვეულებრივ, ადრეული ბავშვობის რომელიღაც გადაუჭრელი პრობლემის შედეგია. ზოგჯერ გოგონა, რომელიც სქესობრივი სიმწიფის ხანაში შედის, ძალიან სწუხს: „ოჰ, როგორ გავსუქდი“, თუნდაც ისეთი გამხდარი იყოს, რომ ნექნები უჩანდეს. შესაძლებელია, ის ემოციურად არ არის მზად მომწიფებისათვის და მკერდის ზრდა ძალიან ადევლებს. დიეტომანიით შეპყრობილ ბავშვს ბავშვთა ფსიქიატრის დახმარება სჭირდება.

თუ ბავშვი და მისი დედა მიიჩნევენ, რომ დიეტა აუცილებელია, საჭიროა ჯერ ექიმს ჰკითხოვო რჩევა. ამას ბევრი მიზეზი აქვს. ჯერ ერთი, ექიმი განსაზღვრავს, არის თუ არა აუცილებელი დიეტა, მეორეც, მოზარდი უფრო ადვილად დაეთანხმება ექიმის რჩევა-დარიგებას, ვიდრე საკუთარი მშობლებისას. თუ ნათელი გახდა, რომ დიეტა აუცილებელია, ის უნდა დანიშნოს ექიმმა. ექიმი გაითვალისწინებს ბავშვის გემოვნებას, ოჯახის ჩვეულებრივ მენიუს და ისეთ დიეტას დაუნიშნავს, რომელიც არათუ უზრუნველყოფს ბავშვს ყველა საჭირო საკვები ნივთიერებით, არამედ ადვილი განსახორციელებელიც იქნება მის ოჯახში. დაბოლოს, იმდენად, რამდენადაც გახდომა კანმრთელობაზე მოქმედებს, ყველა, ვინც დიეტას იცავს, დროდადრო რეგულარულად უნდა ეჩვენოს ექიმს. ექიმი შეამოწმებს, ძალიან სწრაფად ხომ არ კლებულობს წონა, შენარჩუნებულია თუ არა ჯანმრთელობა და ძალ-ღონე.

თუ არ არის შესაძლებლობა ექიმს ეჩვენოს, ბავშვმა კი მტკიცედ გადაწყვიტა დიეტის დაცვა, მშობლებმა აუცილებლად უნდა

მოსთხოვონ ყოველდღიურად მიიღოს შემდეგი პროდუქტები: 700 გ რძე, ფრინველისა და საქონლის ხორცი, თევზი, კვერცხი, მწვანე და ყვითელი ბოსტნეული, ხილი ორჯერ დღეში. ბავშვი უნდა დაარწმუნოთ, რომ ამ პროდუქტების მცირეოდენი ულუფა წონას არ მოუმატებს, მაგრამ სიცოცხლისათვის ძალზე არსებითი და მნიშვნელოვანია.

მაღალკალორიული დესერტი ყოველგვარი რისკის გარეშე შეიძლება გამოირიცხოს ყველა მსუქანი ადამიანის რაციონიდან, ვისაც გახდომა უნდა. ადამიანების უმრავლესობისათვის გახდომა ან გასუქება დამოკიდებულია ცომეულის გამოყენებაზე (ფაფები, პური, კარტოფილი). თითოეული მოზარდი ბავშვი საჭიროებს ამ პროდუქტების განსაზღვრულ რაოდენობას, ისიცი, ვისაც გახდომა უნდა. ძალიან მსუქნებმაც კი არ უნდა დაიკლონ კვირაში 500 გ-ზე მეტი ექიმის გულმოდგინე მეთვალყურეობის გარეშე.

შინაბანი სეკრეციის ჯირკვლები

577. ჯირკვლების დაავადებანი. არსებობს ჯირკვლების გარკვეული დაავადებანი და პრეპარატები, რომლებიც ზეგავლენას ახდენს ჯირკვლების მოქმედებაზე. მაგალითად, თუ ფარისებრი ჯირკვალი არასაკმარისად აქტიურია, ბავშვის ფიზიკური და გონებრივი განვითარება აშკარად ჩამორჩება. ბავშვი ინერტულია, მშრალი კანი, უხეში თმა და დაბალი ხმა აქვს. შესაძლოა, სახე შეშუპებული ჰქონდეს. (ფარისებური ჯირკვლის არასაკმარისი სეკრეცია სიმსუქნეს არ იწვევს). მისი ძირითადი ნივთიერებათა ცვლა (ე. ი. ენერჯის გამოყენების სიჩქარე მშვიდ მდგომარეობაში) ნორმალურზე დაბალია. ფარისებრი ჯირკვლის პრეპარატის შესაბამისი დოზა საოცარ გაუმჯობესებას იძლევა.

ზოგი ადამიანი, ვინც ამ თემაზე საკმაო პოპულარულ ლიტერატურას კითხულობს, ასკვნის, რომ ყოველი ჩია ტანის კაცი, ყოველი ჩამორჩენილი მოსწავლე, ყოველი ნერვული გოგონა, ყოველი მსუქანი ბიჭი, რომელსაც პატარა სასქესო ორგანოები აქვს, ჯირკვლების უკმარისობითაა შეპყრობილი და

შეიძლება განიკურნოს შესაბამისი ტაბლეტებითა და ინიექციებით. დღევანდელ დღეს ამკვარი თვალსაზრისი მეცნიერული მონაცემებით არ მტკიცდება. ჯირკვლების დაავადებას, ზევით დასახელებულს გარდა, სხვა ბევრი ნიშანიც აქვს.

უმრავლეს შემთხვევაში, თუ ბიჭი სქესობრივი მომწიფების დაწყებამდე ზედმეტად მსუქანია 2 წლის განმავლობაში, მისი სასქესო ორგანო უფრო პატარა ჩანს, ვიდრე სინამდვილეშია, პატარად გამოიყურება უზარმაზარ სქელ თეძოებთან შედარებით: მისი ნამდვილი სიგრძის სამ მეოთხედს, შესაძლოა, ქონის ფენა ფარავდეს. ასეთი ბიჭების უმრავლესობისათვის დამახასიათებელია სრულიად ნორმალური სქესობრივი მომწიფება და ბევრი მათგანი ამ დროს წონაში კლებულობს კიდევ.

რა თქმა უნდა, ბავშვი, რომელიც სხვებივით არ ვითარდება, ჭკუანაკლული ან ნერვული ჩანს, გამოცდილმა ექიმმა უნდა განიხილოს. მაგრამ თუ ექიმში დაადგენს, რომ ბავშვის ტანის აგებულება — მისი თანდაყოლილი თავისებურებაა, ანდა გონებრივი დონე მის ყოველდღიურ ცხოვრებაში არსებული რამე მიზეზებით აიხსნება, საჭიროა უბრალოდ დაეხმაროთ ბავშვს ცხოვრებას შეეგუოს და სასწაულებრივად მოქმედ საშუალებათა ძებნა შეწყვიტოთ.

578. სათესლე ჯირკვლები თუ ჩამოსული არ არის. ახალდაბადებული ბიჭუნების განსაზღვრულ ნაწილს ერთი ან ორი სათესლე ჯირკვალი მის ადგილზე, სათესლე პარკში (ტომსიკა, რომელშიც უნდა იყოს მოთავსებული კვერცხები) კი არა აქვს, არამედ უფრო ზევით, საზარდულის მიდამოებში ან მუცელში. ჩვეულებრივ, სათესლე ჯირკვლები ბავშვის დაბადებისთანავე ეშვება სათესლე პარკში. ზოგ შემთხვევაში სათესლე ჯირკვლები სათესლე პარკში ჩადის სქესობრივი მომწიფების ხანაში, რაც ბიჭების უმრავლესობას 13 წლის ასაკიდან ეწყება. ძალიან იშვიათად სათესლე ჯირკვლები არ ჩადის რაიმე დაბრკოლების ან არანორმალური განვითარების გამო.

თავდაპირველად სათესლე ჯირკვლები მუცელში წარმოიქმნება და დაბადებამდე ცოტა ხნით ადრე ქვევით, სათესლე პარკში ეშვება. სათესლე ჯირკვლებზე მიმაგრებულია კუნთები, როჩლებსაც შეუძლია სწრაფად აიტაცოს სათესლე ჯირკვლები საზარდულში ან მუცელშიც კი, თავიდან რომ აიცილოს დაზი-

ანება, თუ ტანის ამ ნაწილს ტრავმას მიაყენებენ, ან თუ ბავშვი ამ ადგილს იფხანს. ბევრ ბიჭუნას სათესლე ჯირკვლები ზევით აწევია და სულ უბრალო გაღიზიანების გამოც. ხანდახან ცივი ჰაერიც კი საკმარისია, რომ სათესლე ჯირკვლები გაქრეს. ხშირად, როდესაც სურთ შეამოწმონ ადგილზე არის თუ არა სათესლე ჯირკვლები, ისინი ქრება. ამიტომ მშობლებმა მხოლოდ იმის გამო, რომ სასქესო ჯირკვლები არ არის სათესლე პარკში, ვაი-უშველებელი არ უნდა ატეხონ და არ უნდა იფიქრონ, რომ მათ ბავშვს სათესლე ჯირკვლები არ ჩამოუვიდა. ამის შესამოწმებლად ყველაზე კარგი დრო მაშინ არის როდესაც ბავშვი ცხელ აბაზანაში ბანაობს. თუ თქვენ ერთხელ მაინც გინახავთ სათესლე ჯირკვლები სათესლე პარკში, შეგიძლიათ დარწმუნებული იყოთ, რომ სქესობრივი მომწიფების ხანაში იქვე იქნება, ასე რომ, არ არის საჭირო არავეითარი მკურნალობა.

ზოგჯერ მხოლოდ ერთი სათესლე ჯირკვალი არ არის ჩამოსული. ამ შემთხვევაში იქნებ საჭირო გახდეს მკურნალობა, მაგრამ ამან არ უნდა შეგაშფოთოთ, რადგან ერთი სათესლე ჯირკვალის საკმარისია ბიჭის ნორმალური განვითარებისათვის. ბიჭი მამად იქცევა იმ იშვიათ შემთხვევაშიც კი, როცა მეორე სათესლე ჯირკვალი არც მოგვიანებით გამოჩნდება.

თუ თქვენ არასდროს გინახავთ 2 წლის ბიჭის ერთ ან ორივე სათესლე ჯირკვალი სათესლე პარკში, ექიმს უნდა მიმართოთ.

თუ თქვენ ბავშვს სათესლე ჯირკვლები არა აქვს ჩამოსული, ნუ ინერვულებთ, არ უნდა შეაწუხოთ ბავშვი ხშირი გასინჯვით და შემფოთებული მზერით — იმის შეგნება, რომ მას რაღაც ნაკლი აქვს, ბავშვის ემოციურ განვითარებას დიდ ზიანს მოუტანს. თუ ექიმმა ნემსებს დაუნიშნავს, მშობლებმა ბავშვის ყურადღება არ უნდა გაამახვილონ მკურნალობის მიზეზზე: მიზეზის ირგვლივ ისე უნდა ილაპარაკოთ, რომ ბავშვს არავითარი ეჭვი არ შეეპაროს.

579. არასწორი აღნაგობის გაუმჯობესება სხვადასხვა მიზეზზეა დამოკიდებული. აღნაგობას რამდენიმე ფაქტორი განსაზღვრავს. პირველი და, ალბათ, ძირითადი ფაქტორია ჩონჩხის თანდაყოლილი თვისება. ზოგიერთ ბავშვს დაქანებული მხრები აქვს. ზოგი სუსტი კუნთებითა და იოგებით იბადება. ზოგიერთ ბავშვს, რამდენი D ვიტამინიც არ უნდა მისცენ, მუხლები მაინც შიგნით შეწეული რჩება. ზოგიერთები „მკერივად ჩასხმულნი“ არიან როგორც თამაშის, ისე დასვენების დროს.

აღნაგობაზე ზოგიერთი ავადმყოფობაც მოქმედებს. მაგალითად, რაქიტი, ბავშვთა დამბლა, ძვლების ტუბერკულოზი. !

ქრონიკული ავადმყოფობისა და სხვადასხვა მიზეზით გამოწვეული მუდმივი დაღლილობის გამო (რაც ცუდ განწყობილებას იწვევს). ბავშვი მხრებში იხრება. ზედმეტი წონა ხანდახან ფეხების შიგნით შეღუნვასა და ბრტყელტერფიანობას იწვევს.

ზედმეტად მაღალი მორცხვი მოზარდი წინ წახრილი დადის. ცუდი აღნაგობის ბავშვი საჭიროებს ექიმის მეთლვაყურეობას, რამაც უნდა დაგარწმუნოთ, რომ მას არავითარი ავადმყოფობა არ აწუხებს. ბევრი ბავშვი მხრებში მოხრილია იმის გამო, რომ თვითდაჯერება აკლია, რაც გამოწვეულია გადამეტებული შეგონებებით ან სკოლაში მომხდარი უსიამოვნო ამბებით, ან კიდევ, მეგობრებისა და გასართობების ნაკლებობით. ენერგიულ, თვითდაჯერებულ ადამიანში ეს თვისებები თავს იჩენს დგომის, სიარულისა და ჯდომისას; მშობლებმა რომ იცოდნენ, რა დიდი კავშირია ბავშვის ემოციურ მდგომარეობასა და აღნაგობას შორის, ჭკუას მოუხშობენ და ყურადღებას მიაქცევდნენ ყოველჯვარ წვრილმანს.

მშობლები, რომლებსაც ბავშვის შესახედაობა ადარდებთ, გამუდმებით აძლევენ შენიშვნებს: „წელში გაიმართე“, „თუ ღმერთი გწამს, სწორად დადექი“ და ა. შ.

მაგრამ მშობლების ჩიჩინი ვერაფერს უშველის მხრებში მოხრილ ბავშვს, — საუკეთესო შედეგს იძლევა მხოლოდ სკო-

ლაში ან პოლიკლინიკაში ჩატარებული ვარჯიში. მშობლებს შეუძლიათ ბავშვი შინაც ავარჯიშონ, თუ, რასაკვირველია, ის წინააღმდეგი არ არის და დედ-მამაც ხალისით ასრულებს ამ მოვალეობას. მაგრამ მშობლების მთავარი ამოცანა მაინც ის არის, რომ სულიერად გაამხნეონ ბავშვი, ე. ი. დაეხმარონ გაკვეთილების მომზადებაში, ხელი შეუწყონ ბავშვს, მეტად ჩაერთოს სკოლის ცხოვრებაში, აღუძრან პატივისცემის გრძნობა საკუთარი თავისადმი და აგრძობინონ, რომ ოჯახში მის ავტორიტეტს აფასებენ.

სსეულის ტემპერატურა

580. როდისაა ტემპერატურა მომატებული. უპირველეს ყოვლისა, უნდა გვახსოვდეს, რომ ჯანმრთელი ბავშვის ტემპერატურა ცვალებადია. ეს დამოკიდებულია როგორც დღის სხვადასხვა მონაკვეთზე, ისე ბავშვის საქმიანობაზე. ჩვეულებრივ ყველაზე დაბალი ტემპერატურა ბავშვს აქვს ადრე დილით, ყველაზე მაღალი კი დღის 4 საათიდან 6 საათამდე. მაგრამ სხვაობა ბავშვის სხეულის ტემპერატურათა შორის დღის სხვადასხვა მონაკვეთში ძალიან დიდი არ არის. გაცილებით მეტია სხვაობა ტემპერატურათა შორის დასვენებისა და აქტიური მოქმედების საათებში. აბსოლუტურად ჯანმრთელ პატარა ბავშვს სიბრძნის შემდეგ შეიძლება ჰქონდეს 37° ან $37,8^{\circ}$ -იც კი (მაგრამ, მეორეს მხრივ, $38,3^{\circ}$ უკვე რაიმე დაავადებაზე მიგვანიშნებს — მიუხედავად იმისა, ვარჯიშობდა თუ არა მანამდე ბავშვი ფიზიკურად). უფროსი ასაკის ბავშვის ტემპერატურა ნაკლებად არის დამოკიდებული მის მოქმედება-საქციელზე; ყოველივე შემოთქმული ნიშნავს იმას, რომ თუ თქვენ გსურთ გაიგოთ ბავშვის ტემპერატურის აწევა ნამდვილად ავადმყოფობამ გამოიწვია თუ არა, ბავშვი ერთი-ორი საათით გაუნძრევლად უნდა დააწვინოთ და სიცხე მერე გაუზომოთ.

უმრავლეს დაავადებათა შორის, რომელთაც თან სდევს სიცხის აწევა, ყველაზე მაღალი ტემპერატურა დღის 4-დან 6 საათამდეა მოსალოდნელი, დაბალი კი — ადრე დილით. მაგრამ არ გაგიკვირდეთ, თუ პირიქითაც მოხდეს.

არის ისეთი დაავადებაც, როდესაც ტემპერატურა საკმაოდ მაღალია მთელი დღის მანძილზე. მაგალითად, ფილტვების ანთება ან როზეოლა. ხშირად, როდესაც ავადმყოფობა უკან იხევს, ტემპერატურა ნორმალურზე დაბალია (36°).

ზამთარში ახალშობილებსა და პატარა ბავშვებს დაბალი ტემპერატურა აქვთ. თუ ბავშვი თავს კარგად გრძნობს, ეს გარემოება საშიში არ არის.

581. თერმომეტრი. რექტალურ თერმომეტრს მრგვალი, ვერცხლისწყლიანი თავი აქვს, რათა სიცხის გაზომვის დროს უკანა ტანი არ დაზიანდეს. შეიძლება ვისარგებლოთ აგრეთვე ჩვეულებრივი თერმომეტრით, რომელსაც წაწვრილებული ვერცხლისწყლიანი თავი აქვს, თუ, რა თქმა უნდა, ზედმიწევნით ფრთხილად ვიმოქმედებთ. ამ ორ სხვადასხვა სახის თერმომეტრს აბსოლუტურად ერთნაირი დანაყოფები აქვს.

უკანა ტანში ჩადებულ თერმომეტრი ერთი წუთის შემდეგ ნამდვილ ტემპერატურას გიჩვენებთ. როდესაც ბავშვს სიცხეს უზომავთ, კარგად დააკვირდით ვერცხლისწყლის სვეტს. პირველ 20 წამში სვეტი სწრაფად იწევს მაღლა და თითქმის იმ დანაყოფამდე აღწევს, რომელზეც ჩერდება. ამის შემდეგ ის ოდნავ მოძრაობს. ეს კი ნიშნავს, რომ თუ ბავშვი ხელიდან გიხლტებათ და თქვენც ნერვულობთ, შეგიძლიათ ერთ წუთზე ნაკლებ დროშიც კი გაიგოთ ბავშვის მიახლოებითი ტემპერატურა. რექტალური ხერხით სიცხეს ზომავენ 5 წლამდე.

582. სიცხის გაზომვა. თავდაპირველად თერმომეტრი ენერგიულად დაიქნიეთ — მინიმუმ 36°-მდე. აჯობებს, რასაკვირველია, ლოგინთან და არა სააბაზანო ოთახში, ხელიდან რომ არ გაგივარდეთ და არ გაგიტყდეთ.

სანამ სიცხის საზომს ბავშვის უკანა ტანში შეიყვანთ, თერმომეტრის თავს გლიცერინი ან რაიმე მალამო წაუსვით. კარგი იქნება, თუ ბავშვს მუცლით გადაიწვენთ მუხლებზე. ვერ ერთი, ამ მდგომარეობიდან თავის დაღწევა გაუძნელებდა, მერე კიდევ, ფეხები ძირს აქვს ჩამოწეული და თქვენ ხელი არ გეშლებათ.

თერმომეტრის თავი ფრთხილად შეიყვანეთ. ხელი მაგრად არ მოუჭიროთ, თორემ შესაძლოა ნაწლავის კედელს მიებჯინოს და ბავშვს ტკივილი მიაყენოს. მერე ხელისგული ბავშვს ღუნღუნებზე დაადეთ, თერმომეტრი კი, როგორც პაპიროსი, ორ თითს შუა მოიქციეთ. უფრო დიდი ბავშვი შეგიძლიათ გვერდზე გადააწვინოთ და ფეხები მოუხაროთ. როდესაც ბავშვი მუცელზე წევს, ყითა ნაწლავის მონახვა ძნელია. ყველაზე მოუხერხებელია ბავშვის დაწვენა ზურგზე, გარდა იმისა, რომ ძნელია თერმომეტრის გაკეთება, ბავშვის ფეხები ისეთ მდგომარეობაში აქვს, რომ, ნებისით თუ უნებლიეთ, შეუძლია დედას ხელი შეუშალოს.

არ აგაღელვოთ სხვაობამ ორ-სამ ხაზს შორის. ექიმს აინტერესებს მიახლოებითი ტემპერატურა. სიცხის გასაზომად ყველაზე საუკეთესო დროა დღის საათები, შემდეგ კი დღის 4-დან 6 საათამდე.

შემდეგი კითხვა: რამდენი დღის მანძილზე უნდა უზომოთ ბავშვს სიცხე?

ზოგჯერ ასეც ხდება. ბავშვი გაცივდა, ტემპერატურამაც აუწია. ექიმი ყოველდღე მოდიოდა. მისი თხოვნით დედა დღეში ორჯერ უზომავდა ბავშვს სიცხეს. ბოლოს და ბოლოს, სიცხემ დაიწია, ბავშვი გამოჯანმრთელდა, ოღონდ სურდო და ცოტა ხველა მაინც აწუხებს. ექიმს მდგომარეობა დამაკმაყოფილებლად მიაჩნია და ნებას რთავს დედას ბავშვი სასეირნოდ წაიყვანოს, როდესაც სურდო და ხველა სავსებით გაუვლის. მაგრამ ორი კვირის შემდეგ შეწუხებული დედა ურეკავს ექიმს და ეუბნება, რომ სურდომ და ხველამ უკვე ათი დღეა რაც გაუარა, ბავშვი კარგად ჭამს, კარგადაც გამოიყურება, მაგრამ საღამოობით ტემპერატურა $37,5^{\circ}$ -მდე იწევს და სასეირნოდ გაყვანას ვერ ვბედავო.

როგორც უკვე აგიხსენით, მოძრავი, ცოცხალი ბავშვისათვის ეს არ არის მომატებული ტემპერატურა. 10 დღე ამაოდ დატანჯეს ბავშვი უპაეროდ. მას შემდეგ, რაც 2 დღის მანძილზე ტემპერატურა არ აღემატება 38° -ს, დაივიწყეთ თერმომეტრი, მით უმეტეს, თუ ბავშვის მდგომარეობა არ უარესდება და ექიმი თვითონ არ გთხოვთ გაუზომოთ სიცხე. ნუ გადაიქცევთ ჩვეულებად წამდაუწუმ უზომოთ სიცხე ჯანმრთელ ბავშვს.

583. ექიმის მოსვლამდე ერთი წლიდან ხუთ წლამდე ასაკის ბავშვების ტემპერატურამ შეიძლება 40° -მდე და უფრო მაღლაც კი აიწიოს, როგორც „ჩვეულებრივი“ დაავადების, როგორცაა, მაგ., გაციება, ანგინა, გრიპი, ისე უფრო სერიოზული ავადმყოფობის დროსაც. მეორეს მხრივ, საშიში ავადმყოფობის დროს შესაძლებელია სიცხე არ აღემატებოდეს $38,3^{\circ}$ -ს. ამიტომ ბავშვის ავადმყოფობაზე ტემპერატურის მიხედვით ნუ იმსჯელებთ. მიმართეთ ექიმს, თუ ბავშვს ავად მიიჩნევთ.

თუ ავადმყოფობის პირველ დღეს თქვენ ბავშვს 40° სიცხე აქვს და ექიმს ერთი საათი მაინც დაავიანდება, კარგი იქნება, ბავშვი წყლით დაზილოთ. რას იწვევს წყლით დაზეღვა? მასა-

ეი ხელს უწყობს სისხლის მოწოლას კანის ზედაპირზე, ხოლო წყლის აორთქლება ზედაპირიდან სისხლს აცივებს.

გახადეთ ბავშვს ტანზე და ზეწარი ან თხელი საბანი გადააჟარიეთ. დაისველეთ ხელი წყლით, გამოუჩინეთ ბავშვს ერთი ხელი და ფრთხილად, ნელ-ნელა გაუკეთეთ მასაჟი ორი წუთის განმავლობაში (თუ წყალი შეგაშრათ, ხელი ისევ დაისველეთ). მერე ბავშვს ხელი საბანში ჩაუმალეთ და მეორე ხელის, ფეხების, გულმკერდისა და ზურგის დაზელვა განაგრძეთ. ნახევარი საათის შემდეგ ისევ გაუზომეთ ტემპერატურა. თუ სიცხეს არ დაუწევია, მთელი პროცედურა თავიდან გაიმეორეთ. ექიმის მოსვლამდე, რა თქმა უნდა, სჯობს, რომ ბავშვის ტემპერატურამ 40°-ს არ მიაღწიოს, ვინაიდან პატარა ბავშვებს მაღალ ტემპერატურაზე კანკალი და ხანდახან კრუნჩხვაც ემართებათ (იხ. 679-ე ქვეთავი). მაღალი სიცხის დროს ბავშვს ნუ შეფუთნით. ჩვეულებრივი ოთახის ტემპერატურაზე ერთი ზეწარიც საკმარისია. თუ ბავშვს თბილად ახურავს, სიცხის ჩამოგდება გავიმწივლებათ. მაგრამ თუ ბავშვს ცივა, რა თქმა უნდა, აუცილებლად თბილად უნდა დაახუროთ.

ბევრ მშობელს ჰგონია, რომ საშიშია თვითონ ტემპერატურა. მაღალი ტემპერატურაც რომ არ ჰქონდეს ბავშვს, ყოველნაირად ცდილობს დაუწიოს. მაგრამ ტემპერატურა ავადმყოფობა როდია, არამედ ერთ-ერთი ხერხი გახლავთ, რომლის საშუალებითაც ორგანიზმი ინფექციას ებრძვის. ტემპერატურის ცვლილებანი ხელს გვიწყობს თვალი ვადევნოთ ავადმყოფობის მსვლელობას. ზოგ შემთხვევაში ექიმი ცდილობს ბავშვს სიცხე დაუწიოს, რადგან ის ხელს უშლის ძილს და ქანცს ართმევს ავადმყოფს, სხვა შემთხვევაში კი — ექიმი თავად ინფექციის წინააღმდეგ ბრძოლაზე ამახვილებს ყურადღებას.

როგორ ვაძლიოთ წამლები და როგორ ვაკეთოთ ოყნა

584. როგორ ვაძლიოთ წამლები. ხანდახან მხოლოდ ეშმაკობით შეიძლება ვაიძულოთ ბავშვი წამალი მიიღოს. ყოველთვის გახსოვდეთ, რომ წამალი ბავშვს ისე, სხვათაშორის უნდა

მისცეთ, თითქოს ფიქრადაც არ მოგდით, რომ მან შეიძლება უარი გითხრათ. თუ შეყოყმანდით ან ვრცელი ახსნა-განმარტება გაუბით, ბავშვი მიხვდება, რომ მისგან წამალზე უარის თქმას მოელიან. გართეთ ბავშვი საუბრით და თან წამალი პირში ჩაასხით. ბავშვების უმრავლესობა ავტომატურად ალებს პირს კოვზის მიახლოებაზე, ისევე, როგორც ბუდეში ჩასმული ჩიტის ბარტყები ალებენ პირს დედის დანახვაზე.

წყალში უხსნადი აბები დანაყეთ და რომელიმე გემრიელ კერძს გაურიეთ. მაგალითად, ვაშლის პიურეს. ოღონდ, ერთ კოვზ პიურეში უნდა გაურიოთ, თორემ, შესაძლოა, ბავშვმა უარი გითხრათ მეორე კოვზზე. შეგიძლიათ მწარე აბი ერთ კოვზ ტკბილ წყალს, თაფლს, სიროფს ან მურაბას გაურიოთ. თვალას წვეთები ან მალამო ზოგჯერ ძილის დროს ჩაუწვეთეთ ან წაუსვით.

როდესაც წამალს რაიმე სასმელში ურევთ, ეცადეთ ისეთი სასმელი გამოიყენოთ, რომელსაც ბავშვი იშვიათად სვამს, თორემ, თუ რძეს ან ფორთოხლის წვეწვს უცნაური გემო დაჰკრავს, ბავშვი ამ სასმელს შემდეგაც, რამდენიმე თვის მანძილზე, ეჭვის თვალით შეხედავს.

585. ნუ მისცემთ წამალს უეჭიმოდ და ნუ განაგრძობთ მკურნალობას ექიმის მეთვალყურეობის გარეშე. მე აგიხსნით, თუ რატომ არის ეს საშიში. ბიჭი გაცივდა და ხველა დააწყებინა. ექიმმა გამოუწერა ხველის საწინააღმდეგო წამალი. ორი თვის შემდეგ ბავშვს ისევ დააწყებინა ხველა და დედამ ექიმის დაუკითხავად ისევ ის წამალი დააღვეინა. პირველად წამალმა თითქოს არგო, მაგრამ მერე ხველება ისე გაუძლიერდა, რომ ექიმის გამოძახება მაინც დასჭირდა. ექიმი მაშინვე მიხვდა, რომ ბავშვს ყვიანახველა ჰქონდა. ამ ავადმყოფობას ექიმი ერთი კვირით ადრე დაადგენდა და ავადმყოფ ბავშვს სხვა ბავშვებისაგან გამოაცალკევებდა, ისინიც რომ არ დაავადებულიყვნენ.

დედას, რომელსაც მოურჩენია სურდო, კუჭ-ნაწლავის აშლილობა და თავის ტკივილი, დიდ მცოდნედ მოაქვს თავი. მაგრამ მისი გამოცდილება ძალიან შეზღუდულია. დედას არ გააჩნია ცოდნის ის მარაგი, რასაც ექიმი ფლობს. დედას თავის ტკივილის ან კუჭის აშლილობის ორ-ორი შემთხვევა ერთი და იგივე ჰგონია. მაგრამ ექიმისათვის ორი შემთხვევაც კი სხვადასხვა

მნიშვნელობისაა და სხვადასხვაგვარ მკურნალობას მოითხოვს. თუ წინა ავადმყოფობის დროს ექიმი ერთ-ერთი ანტიბიოტიკით მკურნალობდა, დედა მსგავსი სიმპტომების გამეორებისას ისევ ამ წამალს იყენებს. თანაც ასე მსჯელობს: წამალი საუკეთესო შედეგს იძლევა, მისი მიღებაც იოლია და დოზაც ცნობილია ადრინდელი მკურნალობიდან. რატომ არ უნდა მივცე ბავშვს?

ხანდახან ეს წამლები საშიშ გართულებებს იწვევს: მაღალ ტემპერატურას, სისხლნაკლებობას, გამონაყარს კანზე, შარდში სისხლის გაჩენას და ა. შ. საბედნიეროდ, ეს გართულებები იშვიათია, მაგრამ მით უფრო სავარაუდოა, რაც უფრო ხშირად და, მით უმეტეს, რაც უფრო არასწორად იყენებს მას ადამიანი. ამიტომ ექიმი, როდესაც ამ წამლებს უნიშნავს, დარწმუნებულია, რომ პრეპარატებით მიღებული კარგი შედეგების შესაძლებლობა სჭარბობს მათ მავნებელ ზემოქმედებას ორგანიზმზე.

ექიმის დანიშნულების გარეშე ავადმყოფს არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება მიეცეს სასაქმებელი საშუალებები. ზოგი ადამიანი მცდარად ფიქრობს, რომ ტკივილებს მუცლის არეში შეკრულობა იწვევს, და ამიტომ მაშინვე სასაქმებელს მიმართავს. ტკივილები მუცლის არეში კი შეიძლება სხვადასხვა მიზეზით იყოს გამოწვეული (იხ. 669—672-ე ქვეთავები). თუ ავადმყოფს ჭიანჭლის შეტევა ან ნაწლავების გადახლართვა აქვს, სასაქმებლის მიღებამ შეიძლება ძალიან არასასურველი შედეგი გამოიღოს. ამიტომ, თუ თქვენ არ იცით, რამ გამოიწვია ტკივილები მუცლის არეში, ბავშვს სასაქმებელი საშუალება არ უნდა მისცეთ.

586. ოყნა და სანთლები. ზოგჯერ ავადმყოფობის დროს ბავშვს კუჭის შეკრულობა აწუხებს. ექიმი უნიშნავს ოყნას ან სანთლებს. ზოგიერთი დაავადების შემთხვევაში ეს საშუალებანი სასაქმებელზე უვნებელია: პირღებინებას არ იწვევს და წვრილ ნაწლავებს არ აღიზიანებს. ექიმი ავადმყოფს ოყნას უნიშნავს იმ შემთხვევაშიც, თუ ბავშვს ძლიერ აწუხებს გაზები.

სანთლები მთლიანად შეყავთ ყითაში, სადაც ისინი ლღვება სანთლები შეიცავს სუსტ გამაღიზიანებელ ნივთიერებებს, რომლებიც ყითას მომჭერის შეკუმშვას იწვევს. ხანდახან სწორნაწლავის შესაკუმშად ხმარობენ თერმომეტრს ან პატარა ოყნას, რომლებსაც ორიოდ წუთით აჩერებენ ნაწლავში. ამის გაკე-

თება შეიძლება მხოლოდ განსაკუთრებულ შემთხვევაში, ისე ექიმის ნებართვით. მკურნალობა არასასურველ შედეგს მოგვცემს, თუ ამ მეთოდს შეკრულობის დროს რეგულარულად გამოვიყენებთ.

მშობლებმა შეკრულობის, ტკივილებისა და ავადმყოფობის დროს მანამდე არ უნდა მიმართონ ოყენასა და სანთლებს, სანამ ექიმი დიაგნოზს არ დასვათ და მკურნალობას არ დანიშნავს. თუ ბავშვს მიდრეკილება აქვს შეკრულობისკენ, მაშინ განსაკუთრებით საშიშია ოყენისა და სანთლების ხშირი გამოყენება, რადგან ბავშვი ყურადღებას მიაქცევს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას და შემფოთდება.

ექიმი გირჩევთ, რა უნდა დაუმატოთ ოყენისთვის გამზადებულ წყალს.

არსებობს საპნიანი წყლის ოყენა. საპნის ნაჭერს მანამდე ანჯღრევენ წყალში, სანამ სითხე ოღნავ არ გათეთრდება. ეს ოყენა კუჭ-ნაწლავს აღიზიანებს, ამიტომ ძუძუთა ბავშვებისათვის რეკომენდებული არ არის. წყალში უმატებენ აგრეთვე ნახევარ ჩაის კოვზ სუფრის მარილს ან ჩაის კოვზ. სასმელ სოდას ერთ ჭიქა წყალზე (250 გ). წყლის ტემპერატურა სხეულის ტემპერატურას უნდა უახლოვდებოდეს. ძუძუთა ბავშვს უკეთებენ 100 — 120 გ წყალს, ერთი წლისას — 250 გ, ხუთი წლისას კი — 500 გ წყალს.

დადეთ საწოლზე მუშამბა და ზევიდან პირსახოცი დააფარეთ. დააწვინეთ ბავშვი გვერდზე და ფეხები მოუღუნეთ. ღამის ქოთანცი იქვე უნდა გედგათ.

ძუძუთა და პატარა ბავშვების ოყენას რეზინის ბოლო უნდა ექნეს. ოყენა მთლიანად გაავსეთ წყლით, რათა ბავშვის სწორნაწლავში ჰაერი არ შეიპაროს. ოყენის ბოლოს გლიცერინი, საპონი ან რაიმე მალაჩო წაუსვით და სწორნაწლავში 3-4 სმ-ზე შეიყვანეთ. ოყენას ხელი ნელ-ნელა მოუჭირეთ. რაც უფრო ნელა უჭერთ ხელს ოყენას, მით უფრო ნაკლებ შეწუხდება ბავშვი და მით უფრო მეტ ხანს გაჩერდება წყალი სწორნაწლავში. სწორნაწლავი ტალღისებურად იკუმშება და იშლება. თუ წინააღმდეგობა იგრძენით, ცოტა ხანს აცალეთ, ოყენას ხელს ნულარ მოუჭერთ. სამწუხაროდ, სწორნაწლავში გარეშე საგნის შეგრძნება

მაშინვე აიძულებს ბავშვს გარეთ გამოაგდოს იგი, ამიტომ თქვენ ბევრი წყლის შეყვანას ვერც შეძლებთ.

ოყნას რომ დაცლით, ორივე მხარიდან ხელი მოუჭირათ ბავშვის ღუნდულებს. წყალი რამდენიმე წუთს მაინც გაჩერდება სწორნაწლავეში და განავალს დააღბობს. თუ 15—20 წუთი მარტო წყალი გამოვა და კუჭი არ იმოქმედებს, შევიძლიათ ხელახლა გაუკეთოთ ოყნა. სწორნაწლავეში წყალი რომ დარჩეს კიდევ, არაკითარ ზიანს არ მოიტანს.

მოზრდილ ბავშვს უფრო მაგარბოლოიანი ოყნაც შეიძლება გაუკეთდეს. არ დაკიდოთ ოყნა ყითადან 30—60 სმ-ზე მაღლა, ვინაიდან ოყნის სიმაღლე განსაზღვრავს წყლის წნევას. რაც უფრო დაბლა ჰკიდია ოყნა, მით უფრო ნელა მოედინება წყალი: ბავშვიც ნაკლებად შეწუხდება და შედეგიც უკეთესი იქნება.

როგორ ეოვწყით ავადყოფ ბავშვის

587. მისი განებივრება აღვილია. როდესაც ბავშვი ნამდვილად ავად არის, მთელი თქვენი გულისყური, მზრუნველობა მისკენა მიმართული, არა მარტო იმიტომ, რომ ამას მოითხოვს ავადმყოფობის ხასიათი, არამედ იმიტომაც რომ თქვენ ის გეცოდებათ. თქვენ არ გიჭირთ ბავშვისათვის ნაირნაირი საჭმელ-სასმელის გაკეთება და მიტანა. თუ ბავშვი უარს ამბობს ერთ რომელიმე კერძზე, მზადა ხართ მაშინვე მეორენაირი მოუშადოთ; ხალისით ყიდულობთ მისთვის ახალ-ახალ სათამაშოებს, ბავშვი რომ გაერთოს და, ამავე დროს, საწოლშიც წყნარად იწვეს. ხშირად ეკითხებით ბავშვს: თავს როგორა გრძნობო. ბავშვი სწრაფად ეგუება თავის ახალ მდგომარეობას და, თუ ავადმყოფობის გამო ჭირვეულობს, თავის ძალაში დარწმუნებული წამდაუწუმ ითხოვს დედას და მბრძანებელივით ექცევა.

საბედნიეროდ, საყმაწვილო დაავადებათა მეტი წილი დიდხანს არ გრძელდება. როგორც კი დედა ბავშვს შეატყობს გამოჯანმრთელებას და დაწყნარდება, შვილის ჭირვეულობას ყურადღებას აღარ აქცევს. ორიოდ დღის შეხლა-შემოხლის შემდეგ ყველაფერი ისევ ძველ კალაპოტს უბრუნდება.

მაგრამ, თუ ბავშვს ავადმყოფობა გაუძნელდა, თანაც ისეთი

მშობლები ჰყავს, რომლებიც ადვილად ეძლევიან პანიკას, გა-
დამეტებულმა ყურადღებამ და მზრუნველობამ შეიძლება ძალი-
ან ცუდად იმოქმედოს ბავშვის მორალურ მდგომარეობაზე. მა-
საც გადაელება უფროსების ღელვა-წუხილი და იქნებ მოშთხონნი
და ჭირვეული გახდეს. მაგრამ თუ ბავშვი უფრო ნაზი ბუნებისაა,
ის ადვილად განაწყენდება, ბუტიაობას დაიწყებს და ადვილად
აღეგზნება, როგორც ეს განებივრებულ მსახიობს სჩვევია. ბავ-
შვი სარგებლობს თავისი ავადმყოფობით, ირგვლივ მყოფთა თა-
ნაგრძნობით და საკუთარი მდგომარეობა დიდ კმაყოფილებას
ანიჭებს. ბავშვის სწრაფვა დამოუკიდებლობისაკენ ისე თანდა-
თანობით სუსტდება, როგორც სუსტდება კუნთი, რომელსაც ნაკ-
ლები დატვირთვა აქვს.

588. ბავშვი უნდა გაართოთ და ჭირვეულობის ნება არ მიხ-
ცეთ. როდესაც ბავშვი ავადმყოფობს, რაც შეიძლება მალე უნდა
დაუბრუნდეთ ცხოვრების ნორმალურ პირობებს - და ნორმალურ
ურთიერთდამოკიდებულებას. მხედველობაში მაქვს ისეთი წვრი-
ლმანი, როგორიც არის თქვენი სახის მშვიდი, მეგობრული გა-
მომეტყველება; ხმის ტონი, როდესაც ეკითხებით ბავშვს, თავს
როგორ გრძნობო, ისეთი უნდა გქონდეთ, თითქოს თქვენ მხო-
ლოდ კარგ ამბავს ელოდებით. (ასეთი კითხვის მიცემა დღეში
ერთჯერ სავსებით საკმარისია).

როდესაც გამოცდილებით დარწმუნდებით, თუ რომელი კერ-
ძი ურჩევნია ბავშვს, ის გაუკეთეთ ხოლმე. ნუ შეეკითხებით
შიშნარევი ხმით, მოსწონს თუ არა კერძი, და, ნურც ზედმეტად
შეაქებთ, როდესაც რამდენიმე კოვზს შეჭამს. განსაკუთრებით
უფრთხილდით ძალდატანებით კვებას, თუ ამას ექიმში აუცილებ-
ლად არ მიიჩნევს. გაუთავებელი ხვეწნა-მუდარა ავადმყოფ
ბავშვს უფრო ადვილად დააკარგვინებს მადას, ვიდრე ჯანმრ-
თელს.

როდესაც ბავშვი საწოლში ხტის, უთხარით, რომ, თუ მშვი-
დად იწევს, მალე გამოჯანმრთელდება. მაგრამ არავითარ შემ-
თხვევაში არ დაეშუქროთ — ავადმყოფობა გაგირთულდებაო. კი-
დეუ უკეთესი იქნება, თუ საერთოდ არ შეეხებით ამ თემას (გარ-
და იმ შემთხვევისა, თუ მართლაც არაფერს არ გიჯერებთ), არა-
მედ ისე გაართობთ ბავშვს, რომ ის იძულებული იქნება მშვი-
დად იწვეს. i

ახალ სათამაშოს თუ უყვდით, ისეთი უნდა შეარჩიოთ, რომ ბავშვმა თქვენს დაუხმარებლად შეძლოს თამაში და, ამავე დროს, ხელი შეუწყოს მისი წარმოსახვის გამდიდრებას (კუბურები, კონსტრუქტორები, საკერავი ან საქსოვი მოწყობილობა, სახატავი ალბომი და ფანქრები, მარკების კოლექცია და ა. შ.). ამგვარი გასართობები გამჭრიახობას მოითხოვს და დიდი ხნით შეაქცევენებს თავს მაშინ, როდესაც ლამაზი, მაგრამ გამოუსადეგარი სათამაშოები სწრაფად კარგავს თავის მომხიბვლელობას და ახალ-ახალი სათამაშოების მადას უღვიძებს.

ახალი სათამაშოები ერთბაშად არ მისცეთ ბავშვის თითო-თითო მიეცით. აუცილებელი არ არის სათამაშოების ყიდვა. ბავშვი კმაყოფილებით ჭრის სურათებს ძველი ყურნალებიდან, ადგენს ალბომს გაზეთების ამონაჭრებიდან, თლის და ჭრის ხის ნაჭრებს. აშენებს რაღაც-რაღაცეებს ქალაქისა და წებოს დახმარებით. თუ ბავშვს დიდი ხნით წოლა ელის, მაგრამ თავს კარგად გრძნობს, ოჯახის რომელიმე წევრმა ყოველდღე, რეგულარულად უნდა ამეცადინოს ის სასკოლო პროგრამით გათვალისწინებულ საგნებში.

ბავშვს, ისე როგორც ყოველ ადამიანს, ხანდახან სხვა ადამიანების საზოგადოებაც სჭირდება. ერთბაშეთ ან წიგნი წაუკითხეთ, მაგრამ ბავშვი თუ სულ უფრო და უფრო მეტ ყურადღებას მოითხოვს, ნუ შეეკამათებით. უბრალოდ, დაადგინეთ განსაზღვრული საათები, როდესაც ბავშვისთვის გცალიათ და მას ეცოდინება, რომ დანარჩენ დროს სხვა საქმეებით ხართ დაკავებული. თუ ავადმყოფობა გადამდები არ არის და ექიმიც ნებას გრთავთ, მოუყვანეთ ბავშვს მისი თანატოლი ამხანაგები, ათამაშეთ, სადილადაც დატოვეთ. ყველაფერი ეს ხელს შეუწყობს ბავშვს, მაქსიმალურად შესაძლებელი ნორმალური ცხოვრებით იცხოვროს. არ დაუშვათ ბავშვის ცუდი ურთიერთობა ან არაგულისხმიერი დამოკიდებულება ოჯახის სხვა წევრების მიმართ. ერთდღე გადამეტებულ ყურადღებას, შემამფოთებელი სიტყვებისა და აზრების გამოთქმას.

589. როგორ დავეხმაროთ. ძალიან ძნელია რჩევა-დარიგების მიცემა იმ შემთხვევაში, როდესაც ბავშვი საავადმყოფოში დასაწოლად უნდა შეამზადდეს. ჩვეულებრივ, საავადმყოფოში ყოფნა დაკავშირებულია ავადმყოფობასთან ან მკურნალობასთან, რაც მშობლებს ძალიან ადარდებთ.

1 წლიდან 3 წლამდე ბავშვი განსაკუთრებით მძიმედ განიცდის მშობლებთან დაშორებას; ჰგონია, რომ მათ ველარასოდეს ვეღარ ნახავს. იგი საავადმყოფოში თავს დაჩაგრულად გრძნობს, როდესაც მშობლები მის სანახავად მოდიან, ბავშვი უხმოდ საყვედურობს მათ და თავდაპირველად სალამზეც კი არ პასუხობს.

სამ წელზე მეტი ასაკის ბავშვს განსაკუთრებით ეშინია საავადმყოფოში დარჩენის, ეშინია ტკივილებისა და ყოველგვარი წამლების. მშობლები თუ შეპირდნენ; საავადმყოფოში ყველაფერი კარგად იქნებაო და მერე კი იქ ბავშვს რაიმე უსიამოვნება შეემთხვევა, ის ნდობას დაკარგავს მშობლებისადმი. მაგრამ, მეორეს მხრივ, მშობლებმა თუ ყველაფერი უამბებს, რაც მას საავადმყოფოში მოეწონება, ბავშვი მოლოდინით უფრო მეტად დაიტანჯება, ვიდრე საავადმყოფოში წოლით.

მშობლები უადრესად დამშვიდებული და თვითდაჯერებული უნდა ჩანდნენ, მაგრამ ისე, რომ მათი სიმშვიდე ყალბად არ ჟღერდეს. თუ ბავშვი აქამდე არასდროს არ წოლილა საავადმყოფოში, ცდილობს წარმოიდგინოს, როგორი იქნება მისი ცხოვრება იქ, და ეშინია.

მშობლებმა უნდა აუწერონ ბავშვს საავადმყოფოს ცხოვრება და არ უნდა ეკამათონ იმის თაობაზე, იქ რაიმე ეტკინება თუ არა. მოუყევით ბავშვს, რომ დიდი დროით მას ექთანს გააღვიძებენ, ხელ-პირს დაბანს ლოჯინში, საუზმესაც ლოჯინში აჭმევენ; რომ მას შესაძლებლობა ექნება სხვა ბავშვებთან ითამაშოს; თუ რამე დასჭირდება, შეუძლია სანიტარი იხმოს, ტუალეტში კი არ წავა, არამედ ღამის ქოთნით ისარგებლებს და ა. შ. უთხარით, რომ დადგენილ საათებში თქვენ მის სანახავად მიხვალთ და რაიმეს მიუტანთ. უთხარით ბავშვს, რომ მასთან ერთად პალატაში სხვა ბავშვებიც იქნებიან. ბავშვთან ერთად შეაარჩიეთ სათამაშოები და წიგნები, რომლებიც თან უნდა წაიჭ

დოს. იქნება სახლში პატარა რადიომიმღები გაქვთ, ან ინათხოვრეთ და ბავშვს თან გაატანეთ საავადმყოფოში. ბავშვს მოეწონება ექთანის გამოსაძახებელი ელექტროზარიც.

ამგვარად, როდესაც ბავშვს საავადმყოფოს ყოველდღიური ცხოვრების სასიამოვნო მხარეზე მოუთხრობთ, თქვენი ნათქვამი სიმართლეს უნდა შეესადაგებოდეს, რადგან თვით ყველაზე უარეს შემთხვევაშიც კი ბავშვი უმეტეს დროს იმის ფიქრში გაატარებს, თუ რითი გაირთოს თავი; რასაკვირველია, ბავშვს ცოტა რამ სამკურნალო პროცედურებზე უნდა უამბოთ. მაგრამ ეცადეთ, მან გაიგოს, რომ ამ პროცედურებს საავადმყოფოს ცხოვრების მხოლოდ უმნიშვნელო დრო მიაქვს.

590. ბავშვმა უნდა გითხრათ, თუ რა აწუხებს მას. ყველაზე მთავარი მაინც ის არის, რომ მისცეთ ბავშვს შესაძლებლობა, გითხრათ, რა აწუხებს მას და გაამბოთ, თუ როგორ წარმოუდგენია საავადმყოფო. პატარა ბავშვები ზოგჯერ ისეთ რალაცეებს წარმოიდგენენ ხოლმე, რაც მოზრდილ ადამიანს აზრადაც არ მოუვა. მაგალითად, ბავშვები ხშირად ფიქრობენ, რომ საავადმყოფოში იმიტომ აწვენენ ან ოპერაციას იმიტომ უკეთებენ, რომ ისინი ცუდად იქცეოდნენ და არ უჯერებდნენ მშობლებს (მაგალითად, არ იცვამდნენ თბილად ან ავადმყოფობის დროს საწოლში წყნარად არ იწვნენ, ან უხეშად უპასუხეს ოჯახის რომელიმე წევრს). ბავშვებს შეუძლიათ წარმოიდგინონ, რომ ნუშურების ამოსაკეთად ყელი უნდა გაუჭრან ან აღენოიდებს რომ მიწვდნენ, ცხვირი უნდა მოსჭრან. შეუმსუბუქეთ ბავშვს კითხვის მიცემის შესაძლებლობა, მზად იყავით საოცარი ამბების მოსასმენად, შეეცადეთ გადაარწმუნოთ და დაამშვიდოთ იგი.

591. უთხარით თავის დროზე. თქვენ თუ რამდენიმე კვირით ადრე იცით, რომ ბავშვს საავადმყოფოში აწვენთ, ისმება კითხვა: როდის უნდა შეატყობინოთ მას? თუ დარწმუნებული ხართ, რომ ბავშვი ამას თვითონ ვერ მიხვდება, მე ვფიქრობ, აჯობებს დააცალოთ უკანასკნელ კვირამდე. განა კარგი იქნება, ბავშვს რამდენიმე კვირა ლოდინით გული გაუწვრილდეს? მაგრამ, მეორეს მხრივ, იქნებ ჯობდეს გულწრფელად უთხრათ სიმართლე ყაჩაღანა შვიდი წლის ბავშვს, მით უმეტეს, თუ ის რალაცას ეჭვიანობს. რასაკვირველია, არასდროს არ უნდა ვუთხრათ ტყუი-

ლი ნებისმიერი ასაკის ბავშვს და საავადმყოფოშიც მოტყუებით არ უნდა წავიყვანოთ.

592. ნახვის დღეები — მძიმე დღეებია პატარა ბავშვისათვის. მშობლების დანახვაზე ბავშვს ახსენდება, თუ რარიგ ენატრებოდა ისინი. ბავშვს შეუძლია გულამოსკვნით იტიროს, როდესაც მშობლების წასვლის დრო მოვა. მშობლებს ისეთი შთაბეჭდილება შეექმნებათ, თითქოს ბავშვი საავადმყოფოში ძალიან დარდობს, სინამდვილეში კი პატარა ბავშვები საოცრად მალე ერევიან საავადმყოფოს ცხოვრებას — მიუხედავად იმისა, რომ თავს კარგად ვერ გრძნობენ და არც სამკურნალო პროცედურები სიამოვნებთ. ისინი სწუხან მხოლოდ მაშინ, როდესაც მშობლებს ხედავენ. მე იმის თქმა არ მინდა, რომ მშობლები საერთოდ არ უნდა მოდიოდნენ ბავშვების სანახავად. მართალია, ბავშვები დარდობენ, მაგრამ მშობლების ნახვას მათთვის მაინც დიდი სიკეთე მოაქვს. ისინი თავს უფრო უშიშრად და თვითდაჯერებულად გრძნობენ. მშობლებს, შეძლებისდაგვარად, ძალიან ხალისიანად და უშუალოდ უნდა ეჭიროთ თავი. თუკი მათ სახეზე წუხილი და სევდა ამოიკითხეს, ბავშვი კიდევ უფრო მეტად დანადვლიანდება.

კვების რეჟიმი ავადმყოფობის დროს

კვების რეჟიმი კუჭ-ნაწლავის აშლილობის დროს განიხილება 276-ე ქვეთავში.

593. კვება გაციების დროს, როდესაც ბავშვს ტემპერატურა ნორმალური აქვს. ყოველთვის, როდესაც თქვენი ბავშვი ავად არის, ექიმი მხედველობაში მიიღებს ავადმყოფობის ხასიათს და ბავშვის გემოვნებას.

უბრალო გაციების დროს ბავშვის კვება ჩვეულებრივი უნდა იყოს. მაგრამ ბავშვს, შესაძლოა, მადა ამ უბრალო გაციებამაც გაუფუჭოს, ვინაიდან ჰაერზე არ დასეირნობს, ნაკლებს მოძრაობს და, ამავე დროს, ყლაპავს ლორწოს. ნუ აიძულებთ ბავშვს იმაზე მეტი შეჭამოს, რაც თვითონ უნდა. თუ ის ჩვეულებრივზე უფრო ცოტას ჭამს, მიაწოდეთ ხოლმე რაიმე სითხე ჭამიდან ჭამამდე. დაე, ბავშვმა, რაც უნდა, ის დალიოს. ზოგიერთ ადამიანს ჰგონია, რომ გაციების დროს კარგია ბევრი სითხის მი-

დება. სინამდვილეში კი სითხის უზომო ხმარებას დიდი სარგებლობა არ მოაქვს.

594. კვების რეჟიმი მაღალი სიცხის დროს. თუ ბავშვს გაციების, გრიპის, ანგინის ან რომელიმე სხვა ინფექციური დაავადების დროს 39° ან მეტი სიცხე აქვს, ის, ჩვეულებრივ, სულ ჰკარგავს მადას. განსაკუთრებით ვერ იტანს მშრალ კერძებს. პირველ ორ დღეს საერთოდ ნუ მისცემთ ბავშვს რაიმე საჭმელს: სითხე კი ყოველ ნახევარ ან ერთ საათში ერთჯერ მიეცით, სანამ დაეძინება. ჩვეულებრივ, ავადმყოფი ბავშვები სიამოვნებით სვამენ ფორთოხლის ან რაიმე სხვა ხილის წვენს და წყალს. არ დაგავიწყდეთ წყალი. წყალში, მართალია, საკვები ნივთიერებები არ არის, მაგრამ ამას არავითარი მნიშვნელობა არა აქვს. სწორედ ამიტომაც, ავადმყოფობის დროს ბავშვები განსაკუთრებული სიამოვნებით სვამენ წყალს. რაც შეეხება სხვა დანარჩენ სასმელს, მათი მიღება დამოკიდებულია ავადმყოფობის ხასიათსა და ბავშვის გემოვნებაზე.

რძის შესახებ არ შემიძლია რაიმე გარკვეული აზრი გამოვთქვა. ავადმყოფი ბავშვები საერთოდ ძალიან ბევრ რძეს სვამენ და თუ, მიუხედავად ამისა, პირღებინება არ აუტყდათ, ე. ი. რძე სწორედ ის პროდუქტია, რაც მათ სჭირდებათ. უფრო მოზრდილ ბავშვს შეუძლია უარი თქვას რძეზე ან რძე ამოაღებინოს. ყოველ შემთხვევაში, რძე მაინც უნდა შესთავაზოთ. 39° სიცხის დროს უფრო ადვილად შეითვისება მოხდილი რძე (მოხადეთ რძეს ნაღები), — ცხიმო რძის ყველაზე ძნელად შესათვისებელი ნაწილია.

შეიძლება ბავშვს სიცხემ არ დაუკლოს, მაგრამ ორი დღის შემდეგ ის შიმშილს იგრძნობს. მიეცით უბრალო მსუბუქი კერძი. მაგალითად, ნამცხვარი, შემწვარი პური, ფაფა, ხაჭო, ნაყინი, ყელე, ვაშლის პიურე, მაგრად მოხარშული კვერცხი.

ისეთი პროდუქტები, როგორცაა ბოსტნეული (მოხარშული და უმი), ხორცი, თევზი; ფრინველი, ცხიმები (კარაქი, მარგარინი, ნაღები), მაღალი ტემპერატურის დროს საერთოდ ცუდად შეითვისება და ბავშვები უარს ამბობენ ჭამაზე. თუმცა ექიმ კლარა დევისის ცდები მოწმობს, რომ გამოჯანმრთელების პერიოდში, როდესაც ტემპერატურა კლებულობს, ბავშვები კარგად

მიერთმევენ ხორცეულსა და ბოსტნეულს და კარგადაც ინელე-
ბენ.

საერთოდ დაიმახსოვრეთ უმთავრესი

ნურასდროს მუ აიძულებთ ბავშვს ჭამოს ის, რაც მას არ
უნდა, იმ შემთხვევის გარდა, როდესაც ექიმი თვითონ უნიშნაყს
ამა თუ იმ კერძს. ძალდატანებითა კვებამ, შესაძლოა, პირლე-
ბინება გამოიწვიოს.

595. ბავშვს თუ აღებინებს. მრავალ ავადმყოფობას ხშირად
თან ახლავს პირლებინება. განსაკუთრებით საწყის პერიოდში,
როდესაც ბავშვს ძალიან სიციხე აქვს. ავადმყოფის კვება მრავ-
ალი ფაქტორით განისაზღვრება და ამიტომ აუცილებელია ექი-
მის რჩევა-დარიგება. მაგრამ თუ თქვენ არა გაქვთ შესაძლებლო-
ბა მაშინვე მიმართოთ ექიმს, შეგიძლიათ ისარგებლოთ ამ ქვე-
თავში მოყვანილი მითითებებით, ავადმყოფობა იწვევს კუჭის
მოქმედების მოშლას; კუჭი ვეღარ იკავებს საჭმელს და იწყება
პირლებინება.

კარგი იქნება, თუ კუჭს დავასვენებთ კერძის მიღებიდან სულ
მცირე 2 საათით მაინც. მერე თუ ბავშვი მოგთხოვთ, მიეცით
ერთი ყლუპი წყალი. თავდაპირველად არაუმეტეს 10—15 გრა-
მისა. თუკი წყალი კუჭში დარჩება და ბავშვი ისევ გთხოვთ, 15—
20 წუთის შემდეგ კიდევ დაალევინეთ ცოტა. თუ ბავშვს ძალიან
სწყურია, თანდათანობით გაზარდეთ წყლის ულუფა, მაგრამ ნა-
ხევარი ჭიქის მეტი მაინც არ დაალევინოთ პირველ დღეს ერთ
ჯერზე არ მისცეთ ნახევარ ჭიქაზე მეტი სითხე. თუ წყლის და-
ლევის შემდეგ პირლებინება არ გამეორდება, მიეცით ცოტა
ფორთოხლის წვენი და გაზიანი სასმელი. თუ პირლებინების
შემდეგ რამდენიმე საათმა მშვიდობიანად ჩაიარა და ბავშვი
საჭმელს მოითხოვს, მიეცით რაიმე მსუბუქი კერძი. მაგალი-
თად, ერთი სუფრის კოვზი ფაფა ან გაშლის პიურე. თუ ბავშვი
რძეს მოითხოვს, მოხადეთ ნალები და ისე დაალევინეთ.

მაგრამ თუ პირლებინება ისევ აუტყდება, არაფერი მისცეთ
ბავშვს ორი საათის მანძილზე, შემდეგ კი ჩაის კოვზი წყალი ან
დაქუცმაცებული ყინული მიეცით. ოცი წუთის მერე დაალევი-
ნეთ კიდევ ორი ჩაის კოვზი წყალი. წყლის რაოდენობა ძალიან
ნელა და ფრთხილად უნდა გაზარდოთ. თუ ბავშვი პირლებინე-
ბიდან რამდენიმე საათის შემდეგაც არ მოითხოვს სასმელს, არ

დაამალოთ — სულერთია, მაინც წაადებინებს. ასეთი სიფრთხილე იმით აიხსნება, რომ ყოველი პირლებინების დროს ბავშვი იმაზე მეტს კარგავს, რაც დალია.

პირლებინება, რომელიც გამოიწვია მაღალმა სიცხემ ავადმყოფობის პირველ დღეს, ხშირ შემთხვევაში მეტად აღარ მეთრდება, მიუხედავად იმისა, რომ სიცხე არ კლებულობს.

ხანდახან, როდესაც ბავშვი ძლიერ იჭიმება, პირლებინებას შეიძლება ოდნავი სისხლიც ამოჰყვეს. თავისთავად ეს საშიში არ არის.

596. ავადმყოფობის დროს ბავშვს საჭმლით ნუ გადატვირთავთ. თუ ბავშვს რამდენიმე დღის განმავლობაში მაღალი სიცხე ჰქონდა და არაფერს ჭამდა, ის, რა თქმა უნდა, გახდება. თავდაპირველად დედა ძალიან დელავს. როდესაც სიცხე დაიკლებს და ექიმი ნორმალური კვების ნებას იძლევა, ის ვეღარ იისმენს და ცდილობს, რაც შეიძლება მეტი საჭმელი მისცეს ბავშვს. მაგრამ ავადმყოფობის შემდეგ ბავშვი ხშირად უარს ამბობს ჭამაზე. დედა ძალას ატანს. გაბეზრებულ ბავშვს კი სრულიად ეკარგება ჭამის მადა.

ამ ბავშვს კარგად ახსოვს, როგორ ჭამდა ადრე, თან არც ისე სუსტადაა, რომ ჭამა ვერ შეიძლოს. იმ დროისათვის, როდესაც სიცხე კლებულობს, ორგანიზმში კიდევ რჩება საკმარის ინფექცია, რომელიც მის კუჭსა და ნაწლავებს ადუნებს. როგორც კი ბავშვი საჭმელს დაინახავს, მისი კუჭ-ნაწლავი გაფრთხილებას იძლევა, რომ საკვების მისაღებად ჯერ კიდევ მზად არ არის.

თუ თქვენ ბავშვს საჭმელს აძალებთ და აიძულებთ მაშინ ჭამოს, როდესაც ავადმყოფობის გამო გული ერევა, საჭმელი უფრო მეტად შეეზიზღება, ვიდრე ჯანმრთელ ბავშვს. დაუინებელი თხოვნითა და გამუდმებული ჩიჩინით იქნებ კარგა ხნითაც დააკარგინოთ ბავშვს ჭამის მადა.

როგორც კი კუჭ-ნაწლავი ავადმყოფობას მოერევა და ისევ ძალუძს საჭმლის გადამუშავება, ბავშვს შიმშილის ძლიერი გრძნობა უბრუნდება. პირველ ორ კვირას ბავშვი ბევრს ჭამს და ხარბადაც, ცდილობს დაკარგული აინაზღაუროს. ხანდახან ორი-ოდე საათიც არ გაივლის ნოყიერი სადილიდან და ბავშვი ისევ მოითხოვს საჭმელს. ზოგჯერ სამი წლის ბავშვი რაიმე განსა-

კუთრებულ კერძს მოითხოვს, ისეთს, რაც მის ორგანიზმს ძალიან სჭირდება.

გამოჯანმრთელების პერიოდში მშობლებმა ბავშვს მხოლოდ ის საჭმელ-სასმელი უნდა შეურჩიონ, რაც მას ენატრება, არაფერი უნდა დააძალონ და მოთმინებით, მაგრამ ღრმა რწმენით დაელოდონ იმ ღროს, როდესაც ბავშვი მზად იქნება დამატებითი ულუფა მოითხოვოს. თუ ერთი კვირის შემდეგ ბავშვს მადა არ დაუბრუნდა, მიმართეთ ექიმს.

ბ ა ც ი ე ბ ა

597. ვირუსები და ბაქტერიები, რომლებიც გართულებებს იწვევენ. თქვენი ბავშვი, ალბათ, ხშირად ცივდება. ჩვენ ჯერ კიდევ კარგად არ გვესმის გაციების ბუნება. გაციება გამოწვეულია ვირუსებით, რომლების გაფილტვრაც შეუძლებელია. ეს მიკრობები იმდენად პაწაწინები არიან, რომ ადვილად გადიან (იფილტრებიან) მოუჭიქავ ფაიფურში. ჩვეულებრივ მიკროსკოპში ისინი არ ჩანან. საერთოდ, მიაჩნიათ, რომ ეს ვირუსები იწვევენ იოლ გაციებას, რომელსაც თან სდევს გამჭვირვალე გამონადენი ცხვირიდან და ყელის ოდნავი ტკივილი. თუ დაავადება არ გართულდა, სამიოდე დღის შემდეგ ეს სიმპტომები ქრება. მაგრამ, ხშირად ასეც ხდება: ვირუსები გრძნობენ, რომ ორგანიზმს ინფექციისადმი ბრძოლის უნარი გააჩნია და ამიტომ მოქმედებას იწყებენ უფრო საშიში ბაქტერიები — სტრეპტოკოკები, პნევმოკოკები და გრიპის ბაქტერიები. ამას ეწოდება „მეორეული შემოსევა“. ჩვეულებრივ, ბაქტერიები ჯანმრთელი ადამიანების ცხვირ-ხახაში ცხოვრობენ ზამთრისა და ზაფხულის თვეებში, მაგრამ მათი მოქმედება შეწყვეტილია ორგანიზმის ბრძოლისუნარიანობით. მაგრამ იმის შემდეგ, რაც ორგანიზმის ბრძოლისუნარიანობას ვირუსები დააქვეითებენ, ბაქტერიებს გამრავლებისა და გავრცელების შესაძლებლობა ეძლევათ და იწვევენ ისეთ დაავადებებს, როგორიცაა ფილტვების ანთება, ყურის ინფექციები და ქაიძორიტი. ამიტომ აუცილებელია მოვუფრთხილდეთ ბავშვს, რომელიც უბრალოდ გაციებულია.

გაციებას რომ თავი ავარიდოთ, ყველაფერს აჯობებს შორს ვიყოთ იმათგან, ვინც უკვე ავად არის.

598. გაციების საწინააღმდეგო ბრძოლისუნარიანობა. ბევრი ფიქრობს, რომ ადამიანი განსაკუთრებით ადვილად მაშინ ცივდება, როდესაც გადაღლილია, ან როდესაც სცივა, მაგრამ ამის დამტკიცება ძნელია. ცივ ამინდს შეჩვეულ ადამიანს გამოუმუშავდება უნარი — წინააღმდეგობა გაუწიოს გაციებას. აი, სწორედ ამიტომ ყველა ასაკის ბავშვმა ზამთარ-ზაფხულ რამდენიმე საათი მაინც უნდა დაჰყოს სუფთა ჰაერზე და გრილ ოთახში დაიძინოს. სწორედ ამიტომ სასეირნოდ როცა მიგყავთ ბავშვი, ძალიან თბილად არ უნდა ჩააცვათ და ღამითაც ძალიან თბილად არ უნდა დაახუროთ.

იმ ბინებში, რომლებსაც ზამთრობით ძალიან ახურებენ, ადამიანებს ცხვირ-ხახა უშრებათ, რაც ინფექციებისადმი ბრძოლისუნარიანობის შესუსტებას იწვევს; ოთახში, სადაც 23° — 24° ტემპერატურაა, ჰაერი ძალზე მშრალია. ბევრი ამოღებულ ცდილობს ოთახის ჰაერის გატენიანებას, დგამს წყლით სავსე ქვაბებს და თასებს, მაგრამ ეს მეთოდი თითქმის არავითარ ეფექტს არ იძლევა. ჰაერის ტენიანობის უზრუნველსაყოფად საჭიროა ოთახის ტემპერატურა 20° — 21° -ზე შევინარჩუნოთ. წესად გკონდეთ ღლეში რამდენჯერმე შეხედოთ თერმომეტრს, როგორც კი ტემპერატურა 20° -ს გადააჭარბებს, გათბობა გამოართეთ. პირიქედ ყველაფერი ეს ზედმეტ საოჯახო დატვირთვად მოგჩვენებათ, მაგრამ თუ რამდენიმე კვირის მანძილზე 20° -ს ტემპერატურაზე იცხოვრებთ, თავს შეუძლოდ იგრძნობთ ოთახში, სადაც ძალიან ცხელა.

როგორ გავლენას ახდენს კვება ორგანიზმის ბრძოლისუნარიანობაზე?

რასაკვირველია, ყველა ბავშვი უზრუნველყოფილი უნდა იყოს სრულფასოვანი კვებით. მაგრამ, აბა, ერთი მითხარით, ვინ დამტკიცა, რომ ბავშვი, რომელიც შედარებით სხვადასხვაგვაროვან საკვებს ღებულობს, უფრო იშვიათად გაცივდება, თუ მის რაციონში ერთი პროდუქტის რაოდენობას შევამცირებთ და მეორე პროდუქტის რაოდენობას გავზრდით. აბა, მაშ, ვიტამინები? მართალია, A ვიტამინს სრულიად მოკლებული ადამიანი უფრო ადვილად ემორჩილება გაციებას და სხვა დაავადებებს, მაგრამ ეს არ ეხება ბავშვებს, რომლებიც შედარებით კარგად იკვებებიან, რადგან A ვიტამინი ჭარბად მოიპოვება რძეში, კარაქში, კვერცხში, ბოსტნეულში.

საერთოდ მიაჩნიათ, რომ რაქიტიან ბავშვს (ვისაც D ვიტამინი აკლია) უფრო ადვილად ემართება გაციებით გამოწვეული დაავადება, როგორცაა ბრონქიტი. მაგრამ თუ ბავშვს არა აქვს რაქიტი და D ვიტამინსაც საკმარის რაოდენობით ღებულობს, ის განა იშვიათად გაცივდება, თუ ამ ვიტამინს მეტი რაოდენობით მიეცემა? ბავშვის რაციონში საკმარის რაოდენობით უნდა იყოს C ვიტამინიც (იხ. 401-ე ქვეთავი).

599. ჩრდასთან ერთად ბავშვი უფრო იშვიათად გაცივდება. 2-დან 6 წლამდე ასაკის ბავშვები ხშირად ცივდებიან, დიდხანსაც ავადმყოფობენ. ავადმყოფობას გართულებაც თან სდევს (საშუალოდ შეიძვერ წელიწადში აშშ-ის ჩრდილოეთ ქალაქებში. ზოგჯერ უფრო ხშირადაც, თუ ოჯახში არიან ბავშვები, რომლებიც საბავშვო ბაღში ან სკოლაში დადიან). 6 წლის შემდეგ გაციებით გამოწვეული ავადმყოფობა იშვიათია და, როგორც წესი, იოლი ფორმით მიმდინარეობს. 9 წლის ასაკის ბავშვი ორჯერ ნაკლებად ხდება ავად, ვიდრე 6 წლისა, ხოლო 12 წლისა— ორჯერ უფრო ნაკლებ, ვიდრე 9 წლისა, ან რიცხვებმა უნდა დაამშვიდოს მოსოხლები, რომლებსაც ჰგონიათ, რომ მათი ბატარა წარამარა ავადმყოფობს.

600. ფსიქოლოგიური ფაქტორი გაციების დროს. ბედიატრები აბსოლუტურად დარწმუნებულნი არიან, რომ ზოგიერთი ბავშვი და მოზრდილი ადამიანიც კი გაცივებით ადვილად ცივდება ნერვული დაძაბულობის ან გულმოსულობის დროს. მე მაგონდება ექვსი წლის ბიჭუნა, რომელიც კითხვაში ჩამორჩებოდა თავის თანატოლებს. ყოველ ორშაბათს ბავშვს ხველა ეწყებოდა დილიდანვე. შეიძლება იფიქროთ, რომ ბავშვი განგებ ახველებდა. მაგრამ, თქვენ წარმოიდგინეთ, სრულიადაც არა. ეს იყო არა მშრალი, ზერელე ხველა, არამედ ნამდვილი, ღრმა, მკერდისმიერი, სველი ხველა. კვირის ბოლოსთვის ხველა თანდათანობით ნელდებოდა და პარასკევს ბავშვი აბსოლუტურად ჯანმრთელი იყო; მაგრამ კვირა საღამოს ან ორშაბათ დილით ყველაფერი თავიდან იწყებოდა. ამ გარემოებაში არაფერია უცნაური და აუხსნელი. ჩვენ ვიცით, რომ ზოგ ადამიანს მღელვარებისგან ხელ-ფეხი უცივდება და ოფლი მოსდის. ვიცით, რომ სპორტსმენს შეჯიბრების წინ, შესაძლოა, კუჭი აეშალოს. ამიტომ მოსალოდნელია, ნერვულმა დაძაბულობამ იმგვარი ზემოქ-

მეღება მოახდინოს ცხვირ-ხახაზე, რომ ბაქტერიების გამრავ-
ლებისათვის საუკეთესო პირობები შექმნას.

601. ინფექცია ერთი ბავშვიდან მეორეზე გადადის. ბავშვის
ხშირ გაციებაზე კიდევ ერთი ფაქტორი მოქმედებს: რაოდენობა
ბავშვებისა, რომლებთანაც ის თამაშობს. ერთმანეთისგან დაშო-
რებულ ფერმებში მცხოვრები ბავშვები გაციებით იშვიათად
ავადდებიან. ბავშვები, რომლებიც საბავშვო ბაგებსა და სკო-
ლებში დადიან, უფრო ხშირად ცივდებიან, თუმცა ბავშვს, რო-
მელსაც გაციების ნიშნებს შეატყობენ, მაშინვე აცალკევებენ
დანარჩენთაგან. როგორც ჩანს, ინფექცია ერთი ? ვშვიდან მე-
ორეზე გადადის სიმპტომების გამოვლინებიდან ერთი დღით
ადრე. ხანდახან ადამიანი ბაქტერიების მატარებელია, შეუძლავ
ისინი სხვას გადასდოს, მაგრამ თვითონ ავად არ ხდება. არიან
ბედნიერი ბავშვებიც, რომლებსაც ავადმყოფობა არ გადაედე-
ბათ, რაც არ უნდა ბევრი ხალხი ავადმყოფობდეს ირგვლივ.

602. შეიძლება თუ არა ოჯახში ინფექციის გავრცელების
შეჩერება? ჩვეულებრივ, როდესაც ოჯახში ვინმე ავად ხდება,
პატარა ბავშვებიც ავადდებიან, თუნდაც იოლი ფორმით, — გან-
საკუთრებით მაშინ, თუ შენობა პატარაა და ყველანი იძულე-
ბული არიან ერთ ოთახში იყვნენ. ამ შემთხვევაში ინფექცია გა-
დაედებათ არა მარტო ცხვირის დაცემინებით ან ხველით; არა-
მედ უბრალო სუნთქვითაც. ცდები მოწმობს, რომ დოლბანდის
ნიღაბი მიკრობების ძალიან უმნიშვნელო რაოდენობას იკავებს.
ამიტომ დედა ბევრს ვერაფერს მოიგებს ნიღბის ტარებით. ბუ-
ბუთა ბავშვები უფრო ნაკლებად ცივდებიან. დედამ რომ ბავშვს
დიდი რაოდენობით არ გადასცეს მიკრობები, მან, განსაკუთრე-
ბით იმ შემთხვევაში თუ ყელი სტკიავა, არ უნდა დააცემინოს
ცხვირი და არ უნდა დაახველოს პატარას თანდასწრებით. დე-
დამ ხელები საპნით უნდა დაიბანოს, ვიდრე ბავშვს ისეთ საგანს
მისცემდეს, რომელსაც ის პირში ჩაიდებს (ჩაის კოვზი, საწო-
ვარა, სათამაშო), ან საჭმელს, რომელიც ბავშვს ხელში უნდა
ეკავოს. იმ განსაკუთრებულ შემთხვევაში, როდესაც პატარა ძა-
ლიან სუსტია, კარგი იქნებოდა მისი იზოლირება: თუ სახლში
არის ცალკე ოთახი, სადაც მისი მოთავსება შეიძლება და, ამავე
დროს, არის ვინმე მოზრდილი ადამიანი, ვინც ბავშვს მოუვლის.
კარგი იქნება, თუ ეს მოზრდილი ადამიანი, რომელიც ოჯახის

ავადმყოფ წევრთა შორის ტრიალებს და, მაშასადამე, ბაქტერიების მატარებელია, არ დაიძინებს ბავშვთან ერთად ერთ ოთახში, და, თუ აუცილებლობა არ მოითხოვს, დიდი ხნითაც არ ღარჩება იქ.

ნუ შეუშვებთ ბავშვთან იმ ადამიანებს, ვინც გაციებულა, ან რაიმე სხვა ავადმყოფობა სჭირს. ნუ მოგერიდებთ, არ შეუშვით ისინი სახლში და არ დართოთ ნება ახლოს მივიდნენ საბავშვო ეტლთან, როდესაც ბავშვს ასეირნებთ. თქვით, რომ ექიმმა კატეგორიულად აგვიკრძალათ ურთიერთობა ავადმყოფებთან.

თუ ოჯახის წევრი ქრონიკული სურდოთი ან ჰაიმორიტით ავად არის 2 კვირის ან მეტი ხნის მანძილზე, ბავშვის განცალკევება ალარც არის საჭირო. ოღონდ სიფრთხილეს თავი მაინც არ სტკივა: ბავშვს თუ რაიმეს უკეთებთ, ხელები უნდა დაიბანოთ და პირი გვერდზე იბრუნოთ.

603. ქრონიკული ხველით შეპყრობილთა რენტგენოლოგიური გამოკვლევა. ოჯახის ნებისმიერმა წევრმა, ვისაც ქრონიკული ხველა აწუხებს, ექიმს უნდა მიმართოს და გულმეკერდის რენტგენოსკოპია უნდა გაიკეთოს. ეს საჭიროა იმისთვის, რომ გამოირიცხოს ტუბერკულოზით დაავადების შესაძლებლობა.

რენტგენოსკოპიის გაკეთება აუცილებელია ოჯახში, სადაც ბავშვი იზრდება ან მის გაჩენას მოელოან. სანამ ძიძა ან შინამოსამსახურე თქვენს სახლში დაბინავდება, სთხოვეთ გულმეკერდის მდგომარეობა გამოიკვლიოს.

604. ახალშობილთა გაციება. სიცოცხლის პირველ წელს ბავშვები იშვიათად ცივდებიან და, ჩვეულებრივ, ავადმყოფობა იოლი ფორმით მიმდინარეობს. ავადმყოფობის დასაწყისში ბავშვს იქნებ რამდენჯერმე დააცემინოს ცხვირი, იქნებ ცხვირიდან გამონადენი ექნეს ან, პირიქით, ცხვირში უჭერდეს. იქნებ ოდნავ ახველებდეს კიდეც. მაგრამ არა მგონია, რომ ტემპერატურამ აუწიოს. როდესაც ბავშვს სურდო აქვს. თქვენ სწუხართ, რომ არ შეგიძლიათ ცხვირი კარგად გამოუწმინდოთ, მაგრამ სურდო ბავშვს საყვებით არ აწუხებს, ოღონდ, თუ ცხვირში უჭერს და ხუნთქვა უძნელდება, ბავშვი ძალიან ბრაზობს და ღიზიანდება. ეს განსაკუთრებით აწუხებს ბავშვს პუპუს ჭამის დროს. ზოგჯერ იმდენად აწუხებს, რომ სულაც თავს ანებებს წოვას.

ოთახის ჭარბი ტენიანობა ხელს უშლის ცხვირში ლორწოს

დაგროვებას. მაგრამ იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვს ძლიერი სურდო აქვს, ექიმი უნიშნავს ცხვირში ჩასაწვეთებელ წამალს, რომელიც ჭამის წინ უნდა ახმაროთ. სურდო მადას არ უკარგავს ბავშვს. ჩვეულებრივ, ავადმყოფობა ერთ კვირას გრძელდება, მაგრამ ხანდახან შეიძლება დიდხანსაც გაჰყვეს, თუმცა დაავადება იოლი ფორმით მიმდინარეობს.

რა თქმა უნდა, ძუძუთა ბავშვის მდგომარეობა შეიძლება გართულდეს, გაციება ბრონქიტში გადაიზარდოს, სხვა გართულებებიც წარმოშვას, მაგრამ პირველ წელს ყველაფერი ეს იშვიათად ხდება, ვადრე უფრო მოზრდილ ასაკში. თუ ბავშვი ახველებს, აჩვენებთ ექიმს, თუნდაც ნორმალური სიცხე ჰქონდეს. აჩვენებთ ექიმს მაშინაც, თუ ბავშვს ავადმყოფური შესახედაობა აქვს. ბავშვი შეიძლება სერიოზულად იყოს ავად ნორმალური სიცხის დროსაც.

605. სურდო, ხველა და მაღალი სიცხე ერთი წლის ასაკს ზემოთ. ზოგიერთი ბავშვი ერთი წლის ასაკს ზემოთაც იოლად იტანს გაციებას, მაგრამ უმრავლესობისათვის ავადმყოფობის ხასიათი იცვლება. აი, დამახასიათებელი მაგალითი. ორი წლის ბავშვი დილით თავს კარგად გრძნობდა. სადილის დროს ჩვეულებრივზე ნაკლები ჭამა და უგუნებობა დაეტყვა. საღამოთი ბავშვი ძალიან გაჭირვებულდა და დედამ ყურადღება მიაქცია. გაუზომა სიცხე, თერმომეტრმა უჩვენა 39°. ექიმის მოსვლამდე სიცხემ 40°-მდე აიწია. ბავშვს ლოყები გაუხურდა და თვალები დაებინდა, მაგრამ სხვა მხრივ ძალიან შეჭირვებული ავადმყოფი არ ჩანდა. მან იქნებ უარი თქვას საჭმელზე, მაგრამ იქნებ კარგადაც ჭამოს. ექიმმა ვერაფერი საეჭვო ვერ ნახა, იმის გარდა, რომ ბავშვს ოდნავ შეწითლებული ჰქონდა ყელი. მეორე დღეს ტემპერატურა კლებულობს, მაგრამ ბავშვს სურდო და ოდნავი ხველა ეწყება. შემდგომში ავადმყოფობა იოლი ფორმით მიმდინარეობს და 2 დღიდან 2 კვირამდე გრძელდება.

ხანდახან ბავშვს მაღალი სიცხის დროს ლებინება ეწყება. განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც დედა ძალიან აჭმევს იმაზე მეტს, რამდენიც ბავშვს უნდა. (თუ ბავშვი უარს ამბობს საჭმელზე, დაუჯერებთ და ძალას ნუ დაატანთ). ზოგჯერ მაღალი სიცხე რამდენიმე დღეს გასტანს და მხოლოდ მერე გამოაჩნდება ბავშვს ავადმყოფობის ნიშნები. ავადმყოფობის დასაწყისში ბავშვს თუ

სურდო არა აქვს, ეს იმით აიხსნება, რომ მაღალი სიცხე ლორწოს ახმობს. ზოგჯერ ბავშვს სიცხე ორ-სამ დღეს აქვს, შემდეგ კი ყოველგვარი სიმპტომების გარეშე ეცემა. ამგვარ შემთხვევას ექიმი გრიპს ან ინფლუენცას ეძახის. ეს ორი ტერმინი გამოიყენება იმ ინფექციის სახელდებისთვის, რომელსაც გააჩნია არა ადგილობრივი სიმპტომები (ისეთი, როგორცაა სურდო ან ფაღარათი), არამედ ზოგადი ნიშნები (მაღალი სიცხე და საერთო სისუსტე). ჩვენ ვეჭვობთ, რომ ერთდღიანი მომატებული ტემპერატურა ზოგჯერ გაციებით გამოწვეული ავადმყოფობაა, რომელიც დასაწყისშივე ჩაქრა. ტემპერატურის აწევიდან 2 დღის შემდეგ ბავშვი თავს სავესებით ნორმალურად გრძნობს, ხოლო როდესაც სასეირნოდ გამოჰყავთ ცივ ამინდში, მას მოულოდნელად სურდო ეწყება.

თუ ტემპერატურა მატულობს არა ერთბაშად, არამედ გაციებითი მოვლენების შემდეგ, ეს, ჩვეულებრივ, მოწმობს, რომ ავადმყოფობა სხვა ორგანოებზეც გავრცელდა. ყოველივე ეს, შენაძლავა, სერიოზულ დაავადებას არ მოასწავებდეს, მაგრამ ექიმმა ბავშვი კიდევ ერთჯერ უნდა გასინჯოს.

606. ექიმის გამოძახება. როდესაც თქვენი ბავშვი პირველად გაცივდება, ექიმი უნდა გამოიძახოთ. რასაკვირველია, ექიმი აუცილებლად უნდა გამოიძახოთ მაშინ, თუ ბავშვს რალაც სხვაგვარი მოვლენები დაეწყო, ტემპერატურამ 38° -მდე და უფრო მაღლა აუწია ან გაციება, სხვა შემთხვევებთან შედარებით, რთული ფორმით მიმდინარეობს. (თუ შუა ღამით შენიშნავთ, რომ ბავშვს ტემპერატურამ 38° -მდე აუწია, არ არის აუცილებელი ექიმი ლოგინიდან წამოაგდოთ, მოიცადეთ დილამდე. მაგრამ განსაკუთრებულ შემთხვევაში, რა თქმა უნდა, შეგიძლიათ ღამითაც იხმოთ ექიმი).

როგორ მრავალჯერ გაცივებულ ბავშვს

607. ბავშვი თბილად გყავდეთ. გაციებას ხშირად ართულებს სიცივე. ამიტომ ყველა ექიმი გირჩევთ, ბავშვი შინ დატოვოთ და ორპირ ქარს მოარიდოთ, სანამ არ გამოჯანმრთელდება. თბილ ამინდში ამ წესის დაცვა აუცილებელი არ არის, მაგრამ მაინც

სასურველია, მით უმეტეს, თუ ბავშვი პატარაა. ქარი არათანაბრად აცივებს ისხეულს და ეს არათანაბარი გაციება ხელს უწყობს ავადმყოფობის გამწვავებას.

დედას სურს, რაც შეიძლება მალე გაიყვანოს ბავშვი სუფთა ჰაერზე და ამიტომ ექიმები ყოველ ზამთარს იძულებულნი არიან არაერთხელ მოისმინონ დედების აღსარება: „ბავშვი გაცილებით უკეთ გრძნობდა თავს, თანაც ისეთი მზიანი დღე იდგა, რომ გადავწყვიტე, სეირნობა არას ავნებს-მეთქი. მაგრამ დამით ბავშვმა ხველას უმატა და ყურის ტკივილმაც შეაწუხა“. მოგიყვანთ უამრავ მაგალითს, რაც მოწმობს, რომ სიცივე ხელს უწყობს გაციებით გამოწვეული ავადმყოფობის გაუარესებას.

მალიან ბევრ ბავშვს გაციების დროს შინ არ აჩერებენ და მაინც გართულებას ადგილი არა აქვს. მაგრამ ყოველთვის ასე როდი ხდება. ექიმს უფრო რთულ შემთხვევებთან აქვს საქმე, და, ალბათ, ამიტომაც არის ასეთი ფრთხილი. კარგი იქნება, თუ პატარა ბავშვს, რომელიც ადვილად ცივდება, ავადმყოფობის უკანასკნელი მოვლენების გაქრობის შემდეგ კიდევ გაუაჩერებთ შინ 1 ან 2 სრულ დღეს. შემდეგ გამოიყვანეთ გარეთ, ქარისაგან დაცულ ადგილას — 20 — 30 წუთით. თუ გაციებამ არ შეუბრუნა, მეორე დღეს შეუძლია ჩვეულებისამებრ ისეირნოს. უფრო დიდი ასაკის ბავშვისათვის ასეთი სიფრთხილე ზედმეტია.

საჭიროა თუ არა დავიცვათ წოლითი რეჟიმი? ეს დამოკიდებულია ბავშვის ასაკზე, ტემპერატურაზე, გუნება-განწყობილებაზე. ამიტომ ამ საკითხის გადაწყვეტა შეუძლია მხოლოდ თქვენს მკურნალ ექიმს. საერთოდ, თუ ბავშვს მაღალი სიცხე არა აქვს, წოლითი რეჟიმი აუცილებელი არ არის. მე მგონია, კარგი იქნება, პატარა ბავშვი 2 დღით მაინც დაეაწვინოთ, მით უმეტეს, თუ ის მძიმედ ავადმყოფობს ხოლმე. თუ 2 დღის შემდეგ მდგომარეობა არ გაუუარესდა და სიცხემ არ აუწია, შეგიძლიათ წამოაყენოთ. მაგრამ ზოგიერთი ბავშვი ვერ იტანს ლოჯინში წოლას, ტირის და ადგომას მოითხოვს. თუ ბავშვი საბანს არ იხურავს და საწოლზე ხტის, აჯობებს თბილად ჩააცვათ და ააყენოთ. თუ ბავშვს სიცხე არა აქვს, საერთოდ ნუ ჩააწვენთ ლოჯინში, მაგრამ გარეთ არ გაუშვათ და რაიმე წყნარი გასართობი გამოუძებნეთ. 5 წლის ან უფრო მოზრდილ ბავშვს, თუ სიცხე არა აქვს, წოლითი რეჟიმი, რასაკვირველია, არ სჭირდება.

დიდი მნიშვნელობა აქვს ბავშვის ჩაცმულობას გაციების დროს. ეცადეთ, რომ ბავშვს თანაბრად თბილად ეცვას. თუ საწოლში ზის, ზემოთ შალის სვიტერი ჩააცვიოთ; ფეხზე ძალიან თბილად არ დაახუროთ. თბილ ოთახში ერთი საბანი მისთვის ხავსებით საკმარისია. თანაბარი სითბოს იგივე პრინციპი დაცული უნდა იყოს მაშინაც, როდესაც ბავშვი საწოლში არ წევს. ბავშვის ფეხები და გულმკერდი თანაბრად თბილად უნდა იყოს შეფუთული. (იატაკთან ახლოს ყველაზე ცივი ჰაერი და ორპირი ქარია). ყველაფერს აჯობებს, თუ ბავშვს გრძელ წინდებს ან „კოლგოტკებს“ ჩააცმევთ.

ავადმყოფი ბავშვის ოთახში 22—23° სითბო უნდა იყოს. (20° იდეალური ტემპერატურაა ჯანმრთელი ბავშვისათვის). ლამითაც შეიძლება სასიამოვნო სითბო იდგეს ოთახში. ეს იმას ნიშნავს, რომ ფანჯარა დაკეტილი უნდა გქონდეთ. ბავშვმა საბანი რომ გადაიხადოს კიდევ, ნუ შეგეშინდებათ, ცივი ჰაერი ჯანმრთელი ბავშვის ორგანიზმს აწრთობს, მაგრამ თუ ბავშვი გაციებულია, მისი ორგანიზმის ზედმეტად გაცივება უკვე საშიშია. თუ გგონიათ, რომ ოთახში დახუთული ჰაერია, დერეფანში გასასვლელი კარი ღიად დატოვეთ ან ორიოდ წუთით ფანჯარა გააღეთ და ოთახი გაანიავეთ.

ჰაერის განიავება აუცილებელია, მიუხედავად იმისა, თუ როგორი ტემპერატურაა ოთახში, სადაც ბავშვი იმყოფება. სარკმლის გაღება აუცილებელია როგორც ზაფხულში, ისე ზამთარში. საჰაერო სარკმელი არასდროს არ უნდა დაკეტილი იყოს, ოღონდ თვალი უნდა მიადევნოთ, რომ ჰაერის ნაკადი უშუალოდ ბავშვს არ ეხებოდეს. თუ ძლიერი ყინვაა, საჰაერო სარკმელს ორი ფენა დოლბანდი ან რაიმე სხვა მსუბუქი ქსოვილი ჩამოაფარეთ. განიავების წინ ბავშვს თბილად დაახურეთ (ისევე, როგორც ჰაერზე ძილის დროს). განიავება კარგია მაშინ, როდესაც ბავშვს სძინავს. თუ ბავშვს არ სძინავს და მისი მდგომარეობაც ხელს გიწყობთ, განიავების დროს მეორე ოთახში უნდა გაიყვანოთ. განიავებას რომ დაამთავრებთ, რამდენიმე წუთი კიდევ მოიცადეთ და ბავშვი ლოგინში მერე ჩააწვინეთ, რადგან მანამდე ოთახის ჰაერი ჩვეულ ტემპერატურამდე გათბება.

608. როგორ გავზარდოთ ტენიანობა თბილ ოთახში. გაციების დროს ექიმები ავადმყოფის პატრონს ჰაერის გატენიანებას

ურჩევენ. ტენიანობა აწყნარებს ცხვირ-ხახის ლორწოვანი გარსის ანთებად პროცესს, განსაკუთრებით სასარგებლოა ტენიანი ჰაერი მშრალი ხველისა და კრუპის დროს. გატენიანება აუცილებელი არ არის თბილ ამინდში, როდესაც გათბობა გამორთულია.

ოთახის ჰაერის გატენიანების რამდენიმე ხერხი არსებობს. შეიძლება იყიდოთ დიდი ზომის ელექტრული გამტენიანებელი ხელსაწყო, რომელიც ერთ საათში სულ ცოტა ნახევარ ლიტრა წყალს აორთქლებს. (პატარა ხელსაწყო არასაკმარისია ოთახისათვის. პატარა ხელსაწყოს გვერდით უნდა მიუჯდეთ და ისე შეისუნთქოთ ცხელი ორთქლი. ბავშვი კი ერთ ადგილზე დიდხანს არ გაგიჩერდებათ).

ჰაერის გასატენიანებლად კარგი იქნება აგრეთვე ქვაბით წყლის ადუღება პატარა ღუმელზე. ქვაბის ფსკერმა მთლიანად უნდა დაფაროს ელექტროღუმელი, მაშინ ღუმელის მთელი სიმხურვალე დაიხარჯება ორთქლის წარმოქმნაზე და არა ოთახის გასათბობად. ფრთხილად იყავით. ელექტროღუმელი და მღუღარე წყლით სავსე ქვაბი ისეთ ადგილზე დადგით, რომ პატარა ბავშვი ვერ მისწვდეს... თუ ბავშვი საწოლიდან ძვრება, არაფრით არ შეიძლება მისი დატოვება ოთახში, სადაც ასეთი გამტენიანებელი დგას. არ დატოვოთ ჩართული ელექტროღუმელი დამით — ვაითუ, ხანძარი გაჩნდეს. ხანდახან ექიმები საჭიროდ მიიჩნევენ წყალში რაიმე სამკურნალო საშუალების ჩამატებას, მაგრამ მთავარი მაინც ორთქლია.

ოთახის გატენიანების კიდევ ერთი ხერხი არსებობს: ცენტრალური გათბობის მილებზე გადააფარეთ წყალში დასველებული ხაოიანი პირსახოცი. პირსახოცი უნდა დასველდეს ყოველ ოც წუთში ერთხელ. ოთახში სველი ზეწრის დაკიდებაც შეიძლება, მაგრამ ზეწარი, ჯერ ერთი, ხელს შეგიშლით საქმიანობაში და, მეორე, იატაკი ზეწრიდან ჩამონადენი წყლით დაგისველდებათ.

609. ცხვირში ჩასაწვეთებელი წამალი. ექიმმა შეიძლება ცხვირში ჩასაწვეთებელი წვეთები გამოგიწეროთ. ისინი ორ ჯგუფად იყოფა. არსებობს სუსტი ზემოქმედების საშუალებანი, რომლებიც ბაქტერიებს კლავს. ეს წვეთები მხოლოდ ზედაპირზე არსებულ ბაქტერიებს სპობს. მეორე ჯგუფის წვეთები იწ-

ვევს ცხვირის ქსოვილების შეკუმშვას. ეს კი ხელს უწყობს ლორწოსა და ჩირქის გამოდევნას. ამ საშუალებათა დიდი ნაკლი ის არის, რომ ქსოვილების შეკუმშვის შემდეგ ხდება რეაქცია და ქსოვილები კიდევ მეტად ფართოვდება, რის გამოც ავადმყოფს ცხვირში აღრინდელზე უფრო „უჭერს“. ამ წამლების ხშირმა ხმარებამ შეიძლება ცხვირის ნაზი ძგიდეების გაღიზიანება გამოიწვიოს. ამ ტიპის წვეთებს სამ შემთხვევაში მოაქვს სარგებლობა. პირველი, როდესაც ბავშვი ვერ სუნთქავს, ბრაზობს, ძუძუს ვეღარ წოვს და ღამით ხშირად იღვიძებს; მეორე, როდესაც გადატანილი მწვავე გაციების ან ჰაიმორიტის მერე ცხვირის შესასვლელები სავსეა სქელი ყვითელი ლორწოთი, რომელიც თავისთავად არ გამოიყოფა; მესამე, როდესაც ექიმს აუცილებლად სჭირდება დახშული ევსტაქის მილის გახსნა (რომელიც აერთიანებს ყურსა და ყელს) ყურის დაავადების დროს.

ცხვირში ჩასაწვეთებელ წვეთებს შვება მაშინ მოაქვს, როდესაც ცხვირის როგორც ქვედა, ისე ზედა შესასვლელებში მოხვდება. ბავშვი ზურგზე დააწვინეთ და თავი კარგად გადაუწიეთ. წამალი ჩააწვეთეთ და ამ მდგომარეობაში ნახევარ წუთს ამყოფეთ. წამალი ცხვირის მთელ შესასვლელში განაწილდება.

წვეთები გამოიყენეთ მხოლოდ ექიმის დანიშნულებით და ისიც ოთხ საათში ერთჯერ. ნუ ისარგებლებთ წამლით ერთ კვირაზე მეტხანს, თუ, რასაკვირველია, ექიმმა არ გირჩიათ გაგრძელება. წვეთების ერთ-ერთი ნაკლი ის არის, რომ პატარა ბავშვების უმრავლესობა გააფთრებულ წინააღმდეგობას უწყევს მშობლებს, არაფრით არ უნდა წამლის ჩაწვეთება. ზოგჯერ ბავშვის მდგომარეობა არც ისე სავალალოა, რომ დაძალებით გული შეეუწუხოთ.

610. ხველის ხაწინააღმდეგო საშუალებანი არ ანადგურებს გაციების გამომწვევ ბაქტერიებს. მათ შეუძლია მხოლოდ შეასუსტოს ლიტინი სასუნთქ მილში, ხველა რომ არ გახშირდეს, ან შეამსუბუქოს ლორწოს გამოყოფა, თუ სასუნთქ მილში ან ბრონქებში ინფექცია შეიჭრა. ლორწოსა და ჩირქის გამოსათავისუფლებლად ამოხველება ხანდახან აუცილებელია. ექიმი ხველების საწინააღმდეგო საშუალებას გამოწერს მაშინ, თუ ავადმყოფს ხველა დაძინებას უშლის ან ყელს უღიზიანებს. თითოეული ბავშვი ან მოზრდილი ადამიანი, ვისაც ხშირად ახველებს, საექიმო მეთვალყურეობას საჭიროებს.

611. ყურის მსუბუქი დაავადებანი. ბავშვების უმრავლესობას ყოველი გაციების დროს ერთი ან ორივე ყურის მცირე ანთება აქვს. ბავშვის გამოჯანმრთელებისთანავე ეს ანთება უკვალოდ ქრება.

612. ყურის ტკივილი. ყურის ანთება ძლიერდება გაციებიდან რამდენიმე დღის შემდეგ და ბავშვს ტკივილები ეწყება. ორი წლის ასაკის ბავშვს უკვე შეუძლია თქვას, სახელდობრ, რა სტკივა. ძუძუთა ბავშვი ყურს ისრესს ან რამდენიმე საათის მანძილზე განუწყვეტლივ ტირის. შეიძლება სიცხემაც აუწიოს. ექიმში, ალბათ, დაასკვნის, რომ ბავშვს აქვს დაფის აპკის ზემო ნაწილის ოდნავი ანთება. ეს აბსცესი არ არის. ჩვეულებრივ, ასეთი ანთება რამდენიმე დღის შემდეგ მკურნალობის გარეშეც ქრება, თუ ბავშვი თბილ ოთახშია და ლოგინში წევს. მაგრამ ზოგჯერ, მკურნალობა თუ არ ჩავუტარეთ, ყურის ანთება შეიძლება აბსცესში გადაიზარდოს.

613. თუ თქვენ ბავშვს ყურის ტკივილი აწუხებს, იმ დღეზე მიმართეთ ექიმს. მკურნალობა კარგ ეფექტს იძლევა ავადყოფობის დასაწყისში, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ბავშვს სიცხე აქვს. სათბურა ან ელექტრული ბალიში ტკივილს ოდნავ შეამსუბუქებს ექიმის მოსვლამდე.

ზანდაზან ყურის ანთების დაწყებისთანავე დაფის აპკი სკდება და გამოიყოფა თხელი ჩირქი. თქვენ შეიძლება აღმოაჩინოთ ყვითელი ლაქა ბალიშის პირზე, თუმცა ბავშვი არასოდეს უჩიოდა ყურის ტკივილს. მაგრამ, როგორც წესი, დაფის აპკი სკდება აბსცესის დაწყებიდან რამდენიმე დღის შემდეგ, რასაც თან ახლავს ყურის ტკივილი და დიდი სიცხე. თუ შეამჩნევთ, რომ ბავშვს ყური უჩირქდება, გამოუწმინდეთ ჩირქი ბამბის ტამპონით, გაუსუფთავეთ ყურის ნიჟარა წყლითა და საპნით და მიმართეთ ექიმს. თუ ჩირქი მაინც გამოდის და კანს აღიზიანებს, ჩირქი ჩამობანეთ და ყურს გლიცერინის მალამო წაუსვით.

ზშირად ბავშვები დროებით კარგავენ სმენადობას ყურის უმნიშვნელო ანთების დროსაც კი. სიყრუე პრაქტიკულად ყოველთვის ქრება, თუ ზომებს დროულად ღებულობენ.

ბრონქიტი და ფილტვების ანთეზა

614. ბრონქიტი. ეს ავადმყოფობა თანდათანობით ვითარდება, ხან მსუბუქად მიმდინარეობს, ხან კი ძალიან მძიმედ.

ბრონქიტიც გაციებით გამოწვეული დაავადებაა, რომელიც ბრონქებზე ვრცელდება. ბავშვს ძლიერი ხველა ეწყება. ზოგჯერ სუნთქვის დროს ახიხინებს და, ხელს მკერდზე თუ დაადებთ, ლორწოს ვიბრაციასაც კი იგრძნობთ.

თუ ბავშვი თავს ცუდად გრძნობს, ხშირად ახველებს, ან კიდევ 38°-ზე მაღალი სიცხე აქვს, ექიმს იმ დღეებზე უნდა მიმართოთ, რადგან თანამედროვე მედიკამენტებს, იმ შემთხვევაში, თუ ისინი მართლაც აუცილებელია და საჭირო, დიდი სარგებლობა მოაქვს.

პუბუთა ბავშვი, რომელსაც ძლიერ ახველებს, მაგრამ სიცხე არა აქვს, აუცილებლად უნდა აჩვენოთ ექიმს, ვინაიდან ამ ასაკში ადვილი მოსალოდნელია უსიცხო, მაგრამ საშიში ავადმყოფობა. ოღონდ თუ ბავშვს კარგი მადა აქვს და საერთო მდგომარეობაც დამაკმაყოფილებელია, საშიში არაფერია.

615. ფილტვების ანთეზა. ფილტვების ანთეზა, საერთოდ, იწყება გაციებიდან რამდენიმე დღის შემდეგ, თუმცა შეიძლება უსიცხოდაც დაიწყო.

თუ ტემპერატურა 39,5—40°-მდე აიწია, ბავშვს სუნთქვა გაუზშირდა და თან ახველებს, ეჭვი უნდა მივიტანოთ ფილტვების ანთეზაზე.

ავადმყოფობის საწყის პერიოდს უმეტეს შემთხვევაში თან სდევს პირღებინება. პატარა ბავშვს, შესაძლოა, კრუნჩხვებიც დაემატოს. თუ მკურნალობა დროულად დაიწყო, თანამედროვე წამლები ბავშვს მალე მოარჩენს. რა თქმა უნდა, აუცილებელია ექიმს გამოძახება ყოველთვის, როცა ბავშვს ხველა და მაღალი ტემპერატურა აქვს.

616. უსიცხო ანთება. კრუპი ეწოდება ბავშვებში სასუნთქი მილის ლორწოვანი გარსის ანთების სხვადასხვა ფორმას (ლარინგიტი). ჩვეულებრივ, ბავშვს ეწყება ხრინწიანი, ყვფისმაგვარი ხველება და ოდნავ გაძნელებული სუნთქვა აქვს.

უსიცხო კრუპის ყველაზე ჩვეულებრივი და მსუბუქი ფორმა იწყება უეცრად, გვიან საღამოს. მთელი ღლის მანძილზე ბავში სრულიად ჯანსაღი, ან კიდევ ოდნავ გაციებული იყო, მაგრამ არ ახველებდა, და აი, უეცრად, ღამით გააღვიძა ხრინწიანმა კრუპულმა, ხველამ და სუნთქვა გაუძნელდა. ბავში ყოველ ღონეს ხმარობს, მაგრამ ამოსუნთქვა ძალიან უჭირს. რასაკვირველია, ის, ვინც პირველად ხედავს ასეთ სურათს, ძალიან შეშინდება. თუმცა მდგომარეობა არცთუ ისე რთულია, ვიდრე ერთი შეხედვით ჩანს, მაგრამ ექიმის გამოძახება კრუპის ნებისმიერი ფორმის დროს მაინც აუცილებელია.

სანამ ექიმი მოვიდოდეს, პირველი დახმარება არის ჰაერის გატენიანება. პატარა ოთახში ჰაერის გატენიანება გაგიაღვილდებათ.

ცხელი წყალი თუ გაქეთ, ბავში სააბაზანოში გაიყვანეთ და ცხელი წყალი მოუშვით. სააბაზანო ორთქლით გაივსება. თუ წყალი არასაკმარისად ცხელია, ელექტრული გამტენიანებელი ჩართეთ ან წყალი ელექტროღუმელზე აადუღეთ. მაგრამ თუ ყოველივე ეს არა გაქეთ, წყალი გაზქურაზე აადუღეთ და ბავშვს ორთქლზე ასუნთქებინეთ. ირგვლივ ტენიანი ჰაერი რომ შეინარჩუნოთ, ბავშვსა და მდულარე წყლით სავსე ქვაბს ქოლგა გადააფარეთ. ტენიანი ჰაერი ბავშვის მდგომარეობას სწრაფად გააუმჯობესებს, ამავე დროს, აუცილებელია ზრუნვა იმ ოთახის ჰაერის გატენიანებაზეც, სადაც ბავშვმა უნდა იძინოს. სანამ კრუპის ნიშნები მთლად არ გაქრება, ბავში ღამ-ღამობით მარტო არ დატოვოთ. დაიძინეთ ბავშვის ოთახში კიდევ სამ დღეს მისი გამოჯანმრთელების შემდეგ და გაიღვიძეთ ყოველ 2—3 საათში ერთხელ, რათა დარწმუნდეთ, რომ ბავში ნორმალურად სუნთქავს. სპაზმური, უსიცხო კრუპი ზოგჯერ მომდევნო ღამესაც მეორდება. ამიტომ აუცილებლად გაატენიანეთ ჰაერი ბავშვის ოთახში სამი ღამის განმავლობაში. კრუპის ეს ფორმა გამოწვეულია

გაციების, ბავშვის ხორხის მგრძობიარობისა და მშრალი ქაერის კომბინაციით.

617. კრუპის შიშიე ფორმა მაღალი ტემპერატურით. კრუპული ხველა და სულის ხუთვა შეიძლება განვითარდეს თანდათანობით ან უეცრად დღის ან ღამის ნებისმიერ მონაკვეთში. ორთქლის შესუნთქვა მხოლოდ ნაწილობრივ ამსუბუქებს ავადმყოფის მდგომარეობას. თუ ბავშვს ახიხინებს და სიცხე აქვს ან სუნთქვა უჭირს და, ამავე დროს, ტემპერატურა მატულობს, ის ექიმის გამუდმებული მეთვალყურეობის ქვეშ უნდა იმყოფებოდეს. თუ არა გაქვთ შესაძლებლობა გამოიძახოთ თქვენზე მკურნალი ექიმი, იხმეთ ნებისმიერი სხვა. და თუ ექიმს თქვენთან მოსვლა არ შეუძლია, ბავშვი საავადმყოფოში წაიყვანეთ.

618. ხორხის დიფთერია. ეს არის კრუპის ისეთი ფორმა, როდესაც თანდათანობით ძლიერდება ხიხინი, ხველა, ძნელდება სუნთქვა (ტემპერატურა ზომიერია). თუ ბავშვს გაუკეთდა დიფთერიის საწინააღმდეგო აცრა, მას ეს დაავადება არ ემუქრება.

619. კრუპის ნებისმიერი ფორმის გაჩენისთანავე დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს. განსაკუთრებით საშიშია დაავადება, თუ ხიხინი და სულისხუთვა გრძელდება სუსტი ფორმის დროსაც და თუ ტემპერატურა 38°-ს აჭარბებს.

ჰაიმორიტი, ანბინა და ლიმფური კვანძების შეშუაება

620. ჰაიმორიტი. ჰაიმორების ღრუები ცხვირის ღრუებს ჰატარა არხებით უკავშირდება. ხანგრძლივი ან შიშიე სურდოს დროს ინფექცია შეიძლება ჰაიმორის ღრუებზე გავრცელდეს. ჰაიმორის ღრუს ავადმყოფობანი უფრო დიდხანს გრძელდება, ვიდრე ჩვეულებრივი სურდო, რადგან ჰაიმორის ღრუ ცხვირის ღრუზე მეტად დახშულია და, ამის გამო, ჩირქი და ლორწო იქიდან ძნელად გამოიყოფა. ჰაიმორიტი ზოგჯერ ძალიან ადვილად მიმდინარეობს: გამოიხატება მხოლოდ ჩირქის ქრონიკული გამოყოფით ცხვირის უკანა ნაწილიდან ყელში. ეს ზოგჯერ ქრონიკულ ხველას იწვევს, მაშინ, როდესაც ბავშვი ლოგინში წვება ან კიდევ დილით, ადგომისთანავე.

ზოგჯერ მოსალოდნელია ჰაიმორიტის გართულება: ავადმყოფობას თან ახლავს სიცხის აწევა და ტკივილი.

რანაირი მკურნალობაც არ უნდა დაუნიშნოს ექიმმა, ერთი რამ მაინც უნდა გახსოვდეთ: ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს ბავშვის მოვლას. საერთოდ ჰაიმორიტიც გაციებით გამოწვეული ავადმყოფობაა, მაგრამ უფრო რთული და, ამავდროს, ძნელად განსაკურნებელი ფორმით გამოხატული. ისევე, როგორც გაციების დროს, ახლაც აუცილებელია ბავშვის ოთახში დატოვება, სადაც თანაბრად თბილი და ტენიანი ჰაერია. ბავშვს თბილად უნდა ჩააცვათ.

621. ანგინა. ანგინას ბაქტერიები იწვევს. ჩვეულებრივ, ამ დროს ბავშვს სიცხე აქვს. ავადმყოფი თავს შეუძლოდ გრძნობს. ხშირ შემთხვევაში ანგინას თან ახლავს თავის ტკივილი და პირღებინება. ნუშურები საკმაოდ გაწითლებული და შეშუპებულია. ერთი ან ორი დღის შემდეგ ნუშურებზე თეთრი ლაქები ჩნდება. მოზრდილ ბავშვს, შესაძლოა, ისეთი ტკივილიც ჰქონდეს, რომ ყლაპვა უჭირდეს. პატარა ბავშვებს კი, პირდაპირ საოცარია, ყელის ტკივილი ხშირად თითქმის არც აწუხებთ.

აუცილებლად უხმეთ ექიმს — მკურნალობის ადრე დაწყებას ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს. თანამედროვე წამლები ავადმყოფობას ჰკურნავს და გართულებებისგან იცავს ბავშვს. (წამლების მიღება საჭიროა სულ მცირე 10 დღის განმავლობაში მაინც). გამოჯანსაღება ხშირად ჭიანურდება. თუ ადგილი აქვს კისრის ჯირკვლების შეშუპებას, არც სიცხე კლებულობს და ბავშვი თავს სუსტად გრძნობს, აუცილებელია წოლითი რეჟიმის დაცვა ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ.

622. ყელის სხვა დაავადებანი. ყელის ათასნაირი დაავადება არსებობს, რომლებსაც სხვადასხვა მიზეზი იწვევს (ფარინგიტები). ავადმყოფობის დასაწყისში ბევრი ადამიანი იტკივებს ყელს. ხშირად ექიმი, რომელიც ავადმყოფ ბავშვს სინჯავს, ავადმყოფობის ერთადერთ სიმპტომად მიიჩნევს ყელის ოდნავ შეწითლებას. ბავშვმა, შესაძლებელია, არც კი იგრძნოს ყელის ტკივილი. უმრავლეს შემთხვევაში სიწითლე მალე ქრება. სანამ სიწითლე მთლად არ გადაუვლის, ბავშვი გარეთ არ უნდა გაუშვით. თუ ბავშვს სიცხემ მოუმატა, თავს სუსტად გრძნობს ან ყელი საკმაოდ გაწითლებულია (ნორმალური ტემპერატურის დრო-

საც კი), ექიმი აუცილებლად უნდა გამოიძახოს. თუ ექიმი ეჭვს მიიტანს სტრუპტოკოკურ ინფექციაზე, მან იქნებ ანალიზისათვის ყელიდან ლორწო აულოს, არადა, მოსალოდნელი გართულებების თავიდან ასაცილებლად რაიმე საშუალება გამოიწეროს.

623. კისრის ლიმფური ჯირკვლების შეშუპება. კისრის ორივე მხარის ჯირკვლები ხანდახან სივდება, თუ მათზე გავრცელდა ინფექცია ყელის ავადმყოფობის დროს, იმისაგან დამოუკიდებლად ავადმყოფობა ადვილად მიმდინარეობს თუ ძნელად. უფრო ხშირად ჯირკვლები სივდება ტონზილიტის დროს ან დაავადების გადატანიდან 1—2 კვირის შემდეგ. თუ ჯირკვლები შესამჩნევად არის შეშუპებული, ან თუ ტემპერატურა 38°-ზე მეტია, ექიმის გამოძახება აუცილებელია. ზოგიერთ შემთხვევაში საჭირო ხდება მკურნალობა, რომელიც მით უკეთეს ეფექტს იძლევა, რაც უფრო ადრე მოჰკიდებენ ხელს.

ყელის ავადმყოფობის ჩაქრობის შემდეგ კისრის ჯირკვლები ზოგჯერ რამდენიმე კვირის ან თვის მანძილზე შეშუპებული რჩება. შეშუპება, შესაძლოა, სხვა მიზეზებმაც გამოიწვიოს. უნდა მიმართოთ ექიმს. მაგრამ თუ ექიმი დარწმუნდება, რომ ბავშვი საერთოდ ჯანმრთელია, ოდნავ შეშუპებულმა ჯირკვლებმა არ შეგაშინოთ.

ნუშურები და აღენოიდები

624. ნუშურებისა და აღენოიდების ამოკვეთა საჭირო არ არის, თუ იხინი ბავშვს არ აწუხებს, მაგრამ ამ საკითხის გადაჭრა საბოლოოდ შეუძლია მხოლოდ ექიმს, ვისი მეთვალყურეობის ქვეშაც იმყოფება ავადმყოფი. ბავშვი აუცილებლად უნდა აჩვენოთ აგრეთვე სპეციალისტს — ოტოლარინგოლოგს. ხანდახან აღენოიდები იმდენად იზრდება, რომ ცხვირის უკანა ნაწილს ახშობს და ხელს უშლის ნორმალურ სუნთქვასა და ლორწოს გამოყოფას.

625. ნუშურები. ჯანმრთელ ბავშვებს ნუშურები უდიდდებათ 7,8 ან 9 წლისთვის, შემდეგ კი თანდათანობით უპატარავდებათ. ადრე მიაჩნდათ, რომ ნუშურების გადიდება ავადმყოფური მოვ-

ლენაა და მათ აჭრიდნენ. ჩვენ დროში ნუშურების სიდიდე გა-
დამწყვეტი ფაქტორი არ არის.

მთავარი ის არის, როგორ მუშაობს ნუშურები და ხშირად
ახიანებს თუ არა მათ რაიმე დაავადება; ნებისმიერ შემთხვევაში
ექიმი ნუშურების სიდიდეს სინჯავს ყელის დაავადების დროს ან
დაავადების ჩაქრობისთანავე. იმიტომ, რომ ამ დროს ნუშურები
ყოველთვის გადიდებულია. თუ ნუშურები და ქსოვილი მათ გარ-
შემო მუდამ გაწითლებული და შეშუპებულია, ეს უკვე ეჭვს ბა-
დებს. ზოგჯერ ნუშურების ქრონიკული ანთება საერთო სისუს-
ტის, ტემპერატურის ქრონიკული მატების, კისრის ჯირკვლე-
ბის შეშუპებისა და სხვა მსგავს უსიამოვნებათა მიზეზად შეიძ-
ლება იქცეს. ნუშურების მდგომარეობის დაზუსტება მხოლოდ
ექიმს შეუძლია.

ტონზილიტის მწვავე ფორმით ან ჩირქოვანი ტონზილიტით.
ხშირი დაავადება ნუშურების ამოკვეთის საკითხს აყენებს.

ზოგჯერ ნუშურებს, თუნდაც ისინი უვნებელი ჩანდეს, სხვა
მიზეზის გამოც ჰკვეთენ; ხშირი გაციების ან ყურის დაავადება-
თა დროს, რემატიზმისა და ქორეის დროს და ა. შ.

თუ ნუშურები ძალიან გადიდებულია, მაგრამ ამავე დროს,
ბავშვი აბსოლუტურად ჯანმრთელია და იშვიათად ცივდება, ამო-
კვეთა აუცილებელი არ არის.

626. ადენოიდები. ეს არის ლიმფოიდური ქსოვილის მტკეა-
ნი ხასის უკან, იქ, სადაც ცხვირის გასასვლელი უერთდება ყელს.
ზომაზე მეტად გადიდებული ადენოიდები ახშობს ცხვირიდან
ყელში გასასვლელს. ამის გამო ადამიანი პირით სუნთქავს და
ძილში ხვრინავს. გადიდებული ადენოიდები ცხვირიდან ლორ-
წოსა და ჩირქის გამოყოფას აძნელებს და ამით ხელს უწყობს
განუწყვეტელ ჰაიმორიტსა და გაციებას. გადიდებულმა ადენო-
იდებმა, შესაძლოა, დაახშოს გასასვლელი ცხვირიდან ყურში და
ხელი შეუწყოს ყურის დაავადებას.

ამრიგად, ადენოიდებს, როგორც წესი, პირით სუნთქვის, ქრო-
ნიკული სურდოსა და ჰაიმორიტის, ყურის ხშირი ან ხანგრძლი-
ვი აბსცესის გამო ჰკვეთენ. მაგრამ სულაც არ არის აუცილებე-
ლი, რომ ადენოიდების ამოკვეთის შემდეგ ბავშვმა ცხვირით ის-
უნთქოს. ზოგი ბავშვი მიჩვეულია პირით სუნთქვას (ისინი თით-
ქოს ამ ჩვეულებით დაიბადნენ). ადენოიდების ამოკვეთა ამცი-

რებს ყურის დაავადებათა შესაძლებლობას, მაგრამ სრულ გარანტიას მაინც არ იძლევა.

თუ ბავშვს ნუშურებს ჰკვეთენ, პრაქტიკულად თითქმის ყოველთვის ჰკვეთენ აღენოიდებსაც (აღენოიდების ამოკვეთა გაცილებით იოლია). მაგრამ მეტწილად ჰკვეთენ აღენოიდებს, როდესაც ისინი ცხვირის გასასვლელს კეტავს, ხოლო ნუშურებს ხელს არ ახლებენ, თუ ისინი ნორმალურად გამოიყურება და არავითარ უხერხულობას არ იწვევს. აღენოიდები ხელახლა იზრდება და განსაზღვრულ სიდიდეს აღწევს. ეს არ ნიშნავს იმას, თითქოს ოპერაცია დაუმთავრებელია და უნდა განმეორდეს. ეს მხოლოდ იმას მოწმობს, რომ ამ ადგილას ორგანიზმს აუცილებლად სჭირდება ლიმფოიდური ქსოვილი და ის ენერგიულად ცდილობს დანაკარგის ანაზღაურებას; თუ აღენოიდი ისევ ძალიან გადიდდა და ისევ ახშობს ცხვირის გასასვლელს, ოპერაცია, შესაძლოა, განმეორდეს, მაგრამ ხელახლა ამოზრდილი აღენოიდების ამოკვეთა უკვე იშვიათად ხდება.

თუ აუცილებლობა არ მოითხოვს, ექიმები, ჩვეულებრივ, ცდილობენ აღენოიდებისა და ნუშურების ამოკვეთა შვიდი წლის ასაკამდე გადასდონ. ამას თავისი მიზეზი აქვს. ჯერ ერთი, შვიდი წლის ასაკს ზემოთ აღენოიდები და ნუშურები პატარავდება და ხორხის მოცულობა კი იზრდება. მეორე, შვიდი წლის ასაკში აღენოიდებისა და ნუშურების ქსოვილი უფრო ენერგიულად აღდგება ხოლმე. მესამე და მთავარი ის არის, რომ ოპერაციამ შეიძლება ძალიან დააშინოს პატარა ბავშვი და კარგა ხნით გაანერვულოს. მაგრამ თუ ოპერაცია გადაუდებელია, იგი აუცილებლად უნდა გაკეთდეს.

თუ ოპერაცია საჩქარო არ არის, სასურველი იქნება, გვიან გაზაფხულზე ან ადრეულ შემოდგომაზე გაკეთდეს, როდესაც ყელის ავადმყოფობა იშვიათი მოვლენაა. თუ ბავშვს ახლახან ანგინა ჰქონდა ან გაციებული იყო, მეორეული ინფექციის თავიდან ასაცილებლად ოპერაცია რამდენიმე კვირით გადაიდება. ოპერაცია გადაიდება იმ შემთხვევაშიც, თუ უბანში პოლიომიელიტის ეპიდემიას აქვს ადგილი, იმიტომ, რომ წინააღმდეგ შემთხვევაში, ვაი, თუ ბავშვს ეს ავადმყოფობა ძალიან მძიმე ფორმით შეხვდეს.

627. ალერგიული თივისშიერი სურდო. იქნებ თქვენ გყავთ ისეთი ნაცნობი, რომელსაც სურდო, ცხვირის ქავილი და ცხვირის ცემინება ეწყება ზოგიერთი ყვავილის მტკრის შესუნთქვით. მისი ორგანიზმი მეტისმეტად მგრძნობიარეა ამ ყვავილის მტკრისადმი, რომელიც სხვა ადამიანებს სულაც არ აწუხებს. ზოგ ადამიანს თივის ცხელება ეწყება გაზაფხულზე, ვინაიდან ისინი მგრძნობიარენი არიან ზოგიერთი ხის მტკრისადმი, სხვებს კი — ზაფხულში, ზოგიერთი ბალახისაგან. თუ თქვენ ბავშვს ყოველ წელს, ერთსა და იმავე დროს ეწყება სურდო და კვირების მანძილზე გრძელდება, მოეთათბირეთ ექიმს. ცხვირის გარეგანი დათვალეიერებითა და კანზე სხვადასხვა მტკრის ზემოქმედების მიხედვით ექიმს შეუძლია დაადგინოს თივის ცხელებაა თუ არა ეს დაავადება.

628. ალერგიული ვაზომოტორული სურდო². ზოგიერთი ადამიანი მგრძნობიარეა ბალიშის ბუმბულის, ძაღლის ბეწვის, ოთახის მტკრის ან სხვა რომელიმე ნივთიერების მიმართ. ბავშვი მთელი წლის მანძილზე იტანჯება ასეთი ალერგიით. მას ძლიერი სურდო აქვს, პირით სუნთქავს, ეს კი ხელს უწყობს ინფექციის გავრცელებას ჰაიმორის ღრუში. ექიმში მიზეზს ეძებს. მკურნალობა თითოეულ შემთხვევაში სხვადასხვაგვარია და დამოკიდებულია ავადმყოფობის მიზეზზე. თუ მიზეზი ბალიშის ბუმბულია, ბალიში უნდა გამოეცვალოს. თუ მიზეზი ძაღლის ბეწვია, ძაღლი უნდა გააჩუქოთ და სხვა ცხოველი შეიძინოთ. თუკი მიზეზი ოთახის მტვერია, რომლის თავიდან აცილებაც ძნელი საქმეა, ექიმში მკურნალობას ნიშნავს და რჩევას იძლევა, ოთახიდან გაიტანოთ ყველაფერი, რაც მტვერს ინახავს, მაგ., ნოხები და ფარდები. ყოველდღიურად უნდა მოირეცხოს იატაკი სველი

¹ ალერგია არის ორგანიზმის შეცვლილი რეაქტიულობა განსაზღვრულ ნივთიერებების განმეორებითი მოქმედების დროს, რომელთა მიმართაც ორგანიზმს განსაკუთრებული მგრძნობელობა აქვს და რომელნიც თავდაპირველად სხვა (ჩვეულებრივ) რეაქციას იწვევდა. ალერგიულ დაავადებებს სხვაგვარად ალერგიულ დიათეზს უწოდებენ.

² ცხვირის ღორწოვანი გარსის ალერგიულ რეაქციასთან ერთად შეინიშნება თვალის კონიუნქტივის მწვავე ანთება და შეშუპება.

ჩვრით, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, როდესაც სიმპტომები ღამით ან ადრე დილით ვლინდება. საგებისა და ბალიშისთვის სპეციალური მტვერგაუმტარი შალითა შეიძინეთ. იყიდეთ ქერულის ტილოს გასაშლელი საწოლი, რომელსაც ბალიშში არ სჭირდება.

629. ბრონქული ასთმა. ეს არის ალერგიის კიდევ ერთი სახე. ამ შემთხვევაში მგრძნობიარე ორგანოდ გვევლინება ბრონქები, რომელთა ლორწოვანი გარსი სივდება და გამოყოფს სქელ ლორწოს, თუ ბრონქებში გამაღიზიანებელი ნივთიერება მოხვდა. გასასხლელები, რომლებშიც ჰაერი გადის, იმდენად ვიწროვდება, რომ ბავშვს სუნთქვა უჭირს და ზული ეხუთება, ამავე დროს, მკერდიდან სტვენა ისმის. ბავშვი ახველებს.

უფროსი ასაკის ბავშვის ქრონიკული ასთმა გამოწვეულია ძირითადად ჰაერში არსებული ნივთიერებებით, როგორცაა, მაგალითად: ცხენის ქერტლი, ძაღლის ბეწვი, ობის სხვადასხვა სახეობა და ა. შ. პატარა ბავშვის ასთმის მიზეზი კი ხშირ შემთხვევაში რომელიმე საკვებია.

საშუალო და მძიმე ფორმის ასთმის დროს ბავშვს გამოიკვლევენ, გამღიზიანებელ ნივთიერებებს განსაზღვრავენ და შეიდეგ შესაბამის მკურნალობას უნიშნავენ. თუ, მკურნალობა არ ტარდება, ასთმის ხშირი შეტევები მავნე ზემოქმედებას ახდენს ფილტვებისა და გულმკერდის ღრუს განვითარებაზე. მკურნალობას განსაზღვრავს ავადმყოფობის მიზეზი. კვების რაციონიდან უნდა ამოიღოთ ყველა ის პროდუქტი, რომელთა მიმართ ბავშვი მგრძნობიარეა. თუ ავადმყოფობის მიზეზი ის ნივთიერებებია, რომლებსაც ბავშვი შეისუნთქავს, აუცილებელია იმავე ზომების მიღება, რაც წლიური ალერგიის დროს. (იხ. 628-ე ქვეთავი).

ასთმის შეტევები მეტწილად ღამით ემართებათ. გარდა იმისა, რომ ბავშვი მგრძნობიარეა სხვადასხვა ნივთიერების მიმართ, ავადმყოფობის თვითგამოვლინებაში მნიშვნელოვან როლს ასრულებს წლის დრო, კლიმატი, ტემპერატურა, ბავშვის მოუსვენრობა და გუნება-განწყობილება. ხშირად ასთმის შეტევას გაცივება იწვევს. ზოგიერთ ბავშვს ასთმის შეტევა (ან ალერგიის სხვა სახის შეტევა) ემართება მაშინ, როდესაც ის ადევლებულია. ბავშვის მდგომარეობა გაცილებით უმჯობესდება, როდესაც ყველა ის პრობლემა გადაწყდება, რაც მას ადევლებს (ზოგჯერ საქმე-

ში ფსიქიატრიც ერევა). სხვანაირად რომ ვთქვათ, ბავშვის ორგანიზმი მთლიანად მოითხოვს მკურნალობას.

ასთმის შეტევის მოსახსნელად მნიშვნელობა აქვს შეტევის სიმძიმესა და ხანგრძლივობას, აგრეთვე იმ სამკურნალო საშუალებებს, რომლებიც, ექიმის აზრით, უფრო მოუხდება ამა თუ იმ ბავშვს. წამლები არის როგორც დასალევი, ისე კანქვეშ გასაყეთებელი. როდესაც ბავშვს სული ეხუთება, ამ წამლებს გარკვეული შეემა მოაქვს.

არ შეშინდეთ, თუ ბავშვს იმ დროს დაეწყება ასთმის შეტევა, როცა ექიმის გამოძახებას სასწრაფოდ ვერ შეძლებთ. თუ ბავშვს სუნთქვა უჭირს, საწოლში ჩააწინეთ. თუ ეს ხდება ზამთარში და თქვენს სახლს ცენტრალული გათბობა აქვს, გაატენიანეთ პერი მის ოთახში, მაგრამ, ამავე დროს, ოთახში უნდა თბილადეს (იხ. 608-ე ქვეთავი). თუ ბავშვს ძლიერ ახველებს, მიეცით ხველის წამალი, ოღონდ ერთი დოზა. ბავშვი რითიმე შეიქცეით, წიგნი წაუკითხეთ. ეცადეთ ბავშვმა შემოფოთება არ შეგატყოთ, თორემ შეშინდება და მდგომარეობა გაუუარესდება.

ძნელია ასთმაზე წინასწარ რაიმეს თქმა. საერთოდ, თუ შეტევები ადრეულ ბავშვობაში იწყება, რამდენიმე წლის შემდეგ უკვალოდ ქრება კიდევ. ოღონდ, თუ უფრო მოზრდილ ასაკში იწყება, მაშინ დიდხანს გრძელდება. ზოგიერთ შემთხვევაში ასთმა სქესობრივი მომწიფების პერიოდში ქრება, ზოგჯერ კითვის ცხელებაში გადადის..

630. ასთმური ბრონქიტი. ამ ავადმყოფობას განსაკუთრებით უნდა გაეხვას ხაზი. ზოგჯერ ახალშობილთ და პატარა ბავშვებს გამწვანებული, ხიხინიანი სუნთქვის შეტევები აქვთ, მაგრამ არა ნებისმიერ დროს, როგორც ტიპური ქრონიკული ასთმის შემთხვევაში, არამედ მხოლოდ მაშინ, როდესაც ძალიან გაციებულები არიან. ეს ავადმყოფობა ხშირად გვხვდება ბავშვებში სამი წლის ასაკამდე. რა თქმა უნდა, არასასიამოვნოა, ბავშვი რომ ასე ცუდად ხდება ყოველი გაციების დროს. მაგრამ მედალს მეორე, დამამშვიდებელი მხარეც აქვს: ორიოდ წლის შემდეგ ბრონქული ასთმის ტენდენცია ქრება. რასაკვირველია, ამ ავადმყოფობის დროს აუცილებლად უნდა მიმართოთ ექიმს. თავად გაციებას, ხველას, ისევე, როგორც ასთმას, მკურნალობა სჭირდება, თუ სახლი თბება, ავადმყოფი ბავშვის ოთახი გაატენიანეთ (იხ.

608-ე ქვეთავი). ნემსებსა და წამლებს, რომლებიც ბრონქებს აფართოებს, ჩვეულებრივი ასთმის დროს ხშირად სარგებლობა მოაქვს, მაგრამ თითქმის არავითარ შედეგს არ იძლევა ბრონქული ასთმის შემთხვევაში.

631. ჭინჭრის ციება. ამბობენ, რომ ჭინჭრის ციებას კანის ალერგია იწვევს, — ყოველ შემთხვევაში ზოგჯერ მაინც. ჩვეულებრივი ტიპის ჭინჭრის ციების დროს კანზე ჩნდება ნაჭრილობების მსგავსი ამობურცული ადგილები. ხშირად ამობურცული ნაწილი ფერმკრთალია, ვინაიდან სიმსივნე სისხლს განდევნის. ეს ადგილები ზოგჯერ აუტანელ ქაველს იწვევს. ზოგ ადამიანს ჭინჭრის ციება ხშირად ან კიდევ თითქმის ყოველთვის ემართება, უმრავლესობას კი სიცოცხლეში ერთჯერ და ორჯერ. ხანდახან ჭინჭრის ციებას იწვევს ორგანიზმის მგრძობიარობა რომელიმე საკვები ნივთიერების მიმართ. ჭინჭრის ციება შეიძლება გამოიწვიოს სხვადასხვა სახის შრატმა. ხანდახან იგი იწყება ზოგიერთი ავადმყოფობის დასასრულს. უმრავლეს შემთხვევაში საერთოდ შეუძლებელია ჭინჭრის ციების მიზეზის დადგენა.

ქაველიანი ჭინჭრის ციების შინაური წამალია ცხელი აბაზანა. რომელშიც სასმელ სოდას უმატებენ. ერთი ჭიქა სასმელი სოდა გახსენით ერთ თას წყალში. ექიმები ავადმყოფს მდგომარეობის შესამსუბუქებლად წამლებსა და კანქვეშ გასაკეთებელ ნემსებს უნიშნავენ.

632. ეგზემა. ეგზემა, ისევე, როგორც თივის ცხელება და ასთმა, ალერგიასთან არის დაკავშირებული. ცხელების დროს ცხვირის ლორწოვანი გარსი მგრძობიარე ხდება რომელიმე საკვები პროდუქტის მიმართ. როდესაც ამ პროდუქტში არსებული ნივთიერებები სისხლში ხვდება და კანს მიაღწევს, კანზე ანთებითი პროცესი იწყება. ზოგჯერ კანი მგრძობიარეა რომელიმე სახის შალის, აბრეშუმის, კურდღლის ბეწვისა და სხვადასხვა ნივთიერების მიმართ, რომლებიც კანზე ხვდება, მაგალითად, იის ძირების ფხენილის მიმართ. თუ ოჯახში იყო ასთმის, თივის ცხელების, ჭინჭრის ციების და ეგზემის შემთხვევა, მაშინ პატარა ბავშვსაც, ადვილი შესაძლებელია, რომ ეგზემა დაემართოს.

მაშინაც კი, როდესაც ეგზემის ძირითადი მიზეზია მგრძობიარობა რომელიმე პროდუქტის მიმართ, მნიშვნელოვან როლს

ასრულებს კიდევ ორი ფაქტორი. პირველი — ეს არის კანის გარეგანი გაღიზიანება. ზოგ ბავშვს ეგზემა ემართება მხოლოდ ციე ამინდში, ზოგს კი — წელიწადის ცხელ დროს, როდესაც კანი ძლიერ ოფლიანობს. ზოგ ბავშვს ეგზემა უჩნდება კანის იმ ნაწილზე, სადაც შარდი ხვდება. თუ ეგზემა თავს იჩენს კანის იმ ადგილებში, რომლებიც უშუალოდ ეხება შალის ნაჭერს, ალერგიის მიზეზად თვითონ შალის ნაჭერი იქცევა. იქნებ მიზეზი იყოს მგრძნობიარობა რომელიმე პროდუქტის მიმართ, შალი კი დამატებითი გამაღიზიანებელი ფაქტორია.

მეორე ფაქტორია ბავშვის სიმსუქნე და წონაში მატების სიჩქარე. მსუქან ბავშვებში ეგზემა გაცილებით ხშირად გვხვდება, ვიდრე საშუალო სიმსუქნის ბავშვებში. გამხდარ ბავშვებს კი ეგზემა ძალიან იშვიათად ემართებათ.

რა თქმა უნდა, თქვენ დაგჭირდებათ ექიმი ეგზემის დიაგნოზის და მკურნალობის საშუალებების დასადგენად. ეგზემა ვლინდება აქერცლილი წითელი, უხეში ლაქების სახით. თუ ეგზემა ახალი დაწყებულია ან მსუბუქი ფორმით მიმდინარეობს, ლაქებს მკრთალი ვარდისფერი ან ვარდისფერ-მოყავისფრო ფერი აქვს. მძიმე ფორმის ეგზემის დროს ლაქები მუქი წითელი ფერისაა, ბავშვს ექაეება ეს ადგილები, კანი ეფხაჭნება და ამის გამო ეგზემა სველდება. მერე ლაქები შრება და ქერქით იფარება. როდესაც ეგზემის ლაქები მორჩება, სიწითლის შემცირების მიუხედავად, კანი კიდევ დიდხანს არის უხეში და აქერცლილი.

ჩვეულებრივ ეგზემა იწყება ღოყებსა და შუბლზე, მერე კი კისერსა და ყურებზე გადადის. აქერცლილი კანი, განსაკუთრებით ყურებზე გამომშრალ მარილს წააგავს. ერთი წლის ასაკის ბავშვს ეგზემა შესაძლოა ნებისმიერ ადგილას დაეწყოს: მხრებზე, ღუნდულებზე, ხელებსა და მკერდზე 1-დან 3 წლის ასაკში ეგზემა, ჩვეულებრივ, გვხვდება იდაყვისა და მუხლის სახსრის მიდამოში. მძიმე ფორმის ეგზემა ძალზე შემაწუხებელი ავადმყოფობაა. ბავშვი გაშმაგებით იფხანს. დედა ყოველნაირად ცდილობს აარიდოს ბავშვი კანის გაფხაჭნა-გაღიზიანებას. ჰოდა, შეიძლება ასე გაგრძელდეს თვეობით.

633. მკურნალობა რამდენიმე ღონისძიებას შეიცავს. ეს დამოკიდებულია უამრავ ფაქტორზე, როგორცაა ბავშვის ასაკი, გამონაყარის ადგილი და ხასიათი, ახალი პროდუქტები, რომლე-

ბიც მისცეს ბავშვს მანამდე, სანამ კანზე გამოაყრიდა, რეაქცია სხვადასხვა სახის მკურნალობაზე და ა. შ. ეგზემის მსუბუქი ფორმის დროს იქნებ საკმარისი აღმოჩნდეს მხოლოდ მალაშო. თუ ეგზემა არ რჩება, ვინძლო ექიმმა დაადგინოს, რომელი საკვების მიმართ არის ბავშვი მგრძობიარე. სულ პატარა ბავშვებს ეგზემა ხშირად ძროხის რძისგან უჩნდებათ. ამ შემთხვევაში კარგია ახალი რძიდან რძის ფხვნილზე გადასვლა: ვინაიდან რაც უფრო ჯადხანს იხარშება კერძი, მით უფრო ნაკლებია ალერგიის შესაძლებლობა. როდესაც ძროხის რძის ფხვნილი არ შველის, შესაძლოა, თხის რძის ფხვნილმა უშველოს. ხანდახან საერთოდ უარს ამბობენ ნამდვილ რძეზე და არჩევენ ხელოვნურ, სოიის მარცვლებისაგან დაყენებულ რძეს. ხშირად ალერგიის მიზეზი ფორთოხლის წვენია.

როდესაც ბავშვს, რომელიც სხვადასხვაგვარ საკვებს ღებულობს, მძიმე ფორმის ეგზემა აქვს, ექიმი თითო-თითოდ აკლებს სხვადასხვა პროდუქტს მიხი რაციონიდან. თუ ეგზემა არ რჩება და მძიმე ფორმით მიმდინარეობს, ექიმს შეუძლია განსაზღვროს გამაღიზიანებელი ნივთიერება კანში სხვადასხვა საკვების ინიექციით. თუ ნემსის ნაჩხვლეტი ადგილი გაწითლდა, ე. ი. ეს საკვები გამაღიზიანებელი ყოფილა. როდესაც ბავშვი მეტისმეტად მსუქანია ანდა ძალიან სწრაფად მატულობს წონაში, ეგზემა შესუსტდება, თუ რაციონში მკვეთრად შევამცირებთ ტკბილეულს.

ყურადღება უნდა მიექცეს გარეშე გამაღიზიანებლებსაც. შალის ქსოვილი, საერთოდ, კიდევ უფრო აღიზიანებს ეგზემის ადგილს. თუ ეგზემა გაჩნდა იმ ადგილებში, სადაც შარდი ხვდება, ისეთივე ზომები უნდა მივიღოთ, როგორც დაოდვილობის დროს (იხ. 278-ე ქვეთავი).

ზოგჯერ გარეშე გამაღიზიანებლად სააონი და წყალი გვევლინება. ამ შემთხვევაში ბავშვის კანის გასაწმენდად უნდა ვიხმაროთ მინერალური ზეთი. თუ ეგზემა უარესდება ქარიან, ცივ ამინდში, ჰეირნობისთვის ქარისაგან დაცული ადგილი შეარჩიეთ.

თუ ისეთ ადგილზე აღმოჩნდით, სადაც ექიმი არ არის, თქვენ ბავშვს კი ძლიერი ქაველიანი ეგზემა დაეწყო, მას პრაით ავენებს, არამედ სარგებლობას მოუტანს ნამდვილი რძიდან ფხვნილის რძეზე გადასვლა.

ბავშვმა წონაში ძალიან სწრაფად რომ არ მონიშნოს, რძეს შაქარი არ დაუმატოთ და ფაფების ულუფაც შეამცირეთ. თუ მოზარდი ბავშვს ძლიერი ეგზემა დაეწყება მას შემდეგ, რაც პირველად ჭამა კვერცხი, მეტად ნულარ მისცემთ კვერცხს მანამ, სანამ ექიმს არ დაექითხებით. გაუმჯობესება ბავშვს მხოლოდ ორიოდ კვირის შემდეგ დაეტყობა. მშობლები ძალიან შეცდებიან, თუ ბავშვის მენიუდან ერთბაშად რამდენიმე სახის პროდუქტს ამოიღებენ. საერთოდ იცოდეთ, რომ თუკი არსებობს ექიმთან მოთათბირების საშუალება, ბავშვის რაციონიდან დამოუკიდებლად არავითარი პროდუქტი არ უნდა ამოიღოთ, ვინაიდან ეგზემა ხან მატულობს, ხან კლებულობს ერთი და იმავე კვების დროსაც კი.

მაგრამ თუ თქვენ თვითნებურად შეცვლით ბავშვის რაციონს, ადვილი მოსალოდნელია, ხან ერთსა და ხან მეორე პროდუქტში შეგეპაროთ ეჭვი. სწორედ ამის გამო, ყოველთვის, როდესაც კი ეგზემა გართულდება, დაიბნევით და ვეღარ გაიგებთ რომელი საკვები ვნებს ბავშვს. ამ მეთოდის საშიშროება ის არის, რომ თქვენ დაამახინჯებთ ბავშვის კვებას, რაც ზიანს მოუტანს მის ორგანიზმს: თუ, ეგზემა ბავშვს ძალიან არ აწუხებს, ნურაფერს შეცვლით მის კვებაში ექიმის დაუკითხავად.

უნდა გახსოვდეთ, რომ ეგზემა ინფექციური დაავადება არ არის. უმრავლეს შემთხვევაში უნდა დაკმაყოფილდეთ მდგომარეობის შედარებითი გაუმჯობესებით.

ჩვეულებრივ, ეგზემა, რომელიც ადრეულ ასაკში იწყება, სავსებით ან ნაწილობრივ ქრება ერთი ან ორი წლის შემდეგ.

კანის დაავადებანი

634. გამონაყარის სხვადასხვა სახეობა. მე მიზნად არ ვისახავ სწორი დიაგნოზის დასმა გასწავლათ. თუ ბავშვს კანზე დააყარა, აუცილებლად ექიმს მიმართეთ. ერთი და იმავე ავადმყოფობით გამოწვეული გამონაყარი სხვადასხვა ადამიანს იმდენად სხვადასხვანაირი აქვს, რომ კანის დაავადებათა სპეციალისტსაც უჭირს ხანდახან დიაგნოზის დასმა. მით უფრო შეცდებიან ნაკლებად გამოცდილი ადამიანები. ამ ქვეთავში მე თქვენ მოგცემთ.

გამონაყარის ყველაზე უფრო გავრცელებულ სახეთა ზოგად დახასიათებას.

წ ი თ ე ლ ა. გამონაყარი ჩნდება ტემპერატურის აწევასა და გაცივების პირველი ნიშნების წარმოქმნიდან 3—4 დღის შემდეგ. გამონაყარი შედგება ბრტყელი ვარდისფერი ლაქებისგან, რომლებიც პირველად ყურების გარშემო ჩნდება, შემდეგ კი თანდათანობით მთელ ტანზე ვრცელდება.

გამონაყარის პირველ დღეს ტემპერატურა ისევ მაღალია (იხ. 643-ე ქვეთავი).

წ ი თ უ რ ა. ბრტყელი ვარდისფერი, სპირად ფერმკრთალი ლაქებია, რომლებიც ძალიან სწრაფად ვრცელდება მთელ ტანზე, დაავადებას ახასიათებს ნორმალური ან ოდნავ მომატებული ტემპერატურა. გაციების არავითარი ნიშნები არ ჩანს, მაგრამ სივდება ჯირკვლები კისერსა და კეფაზე (იხ. 644-ე ქვეთავი).

ჩ უ ტ ყ ვ ა ვ ი ლ ა. ცალკეული წინ გამობურცული მუწუკები. ზოგიერთ მათგანზე პაწაწინა ბებერა ჩნდება, ბებერები რამდენიმე საათის შემდეგ სკდება და პატარ-პატარა ქერქებს, ტოვებს მუწუკები ერთბაშად ჩნდება ტანზე, სახესა და თავზე. დიზენტრიის დასასმელად ექიმი ქერქებს შორის რამდენიმე ახალ ბებერას უძებს (იხ. 646-ე ქვეთავი).

ქ უ ნ თ რ უ შ ა. ტანზე გამოყრამდე ერთი დღით ადრე ბავშვს ტემპერატურა აუწევს, თავი და ყელი სტიკია, აღებიანებს. სინითლე ჩნდება ტანის თბილ, ტენიან ადგილებში: ილიებქვეშ, საზარდულთან და ზურგზე (იხ. 649-ე ქვეთავი).

ნ ა ს ი ც ხ ი. უჩნდებათ ბავშვებს ცხელი ამინდის დადგომისთანავე. ვლინდება კისრის ირგვლივ და მხრებზე პატარა მოყავისფრო-მოვარდისფრო მუწუკების სახით. ზოგიერთ მათგანზე ჩნდება პაწაწინა ბებერები (იხ. 280-ე ქვეთავი).

დ ა ო დ ვ ი ლ ო ბ ა. ჩნდება კანის მხოლოდ იმ ნაწილებში, სადაც შარდი ხვდება. გარეგნულად დაოღვილობა წარმოადგენს ხხვადასხვა ზომის ვარდისფერი და წითელი ფერის ნაწილებს, ანდა აქერცლილ წითელ ლაქებს (იხ. 278-ე ქვეთავი).

ე გ ზ ე მ ა. წითელი ფერის აქერცლილი ლაქებია კანზე, რომლებიც ხან ქრება, ხან ისევ ჩნდება. ეგზემის მიხედვით ფორმის დროს ლაქები იქერცლება, ქავილს იწვევს და ქერქით იფარება. ბუბუთა ბავშვებს, ჩვეულებრივ, ეგზემა ლაყებზე ეწყებათ ერთი წლის

ასაკისას — ტანზე, წლის შემდეგ — მუხლებისა და იდაყვების მიდამოში (იხ. 632-ე ქვეთავი).

ჭინჭრის გამონაყარი ისეთი ბებერებია, რომლებიც თანაბრად ფარავს მთელ ტანს და ქავილს იწვევს (იხ. 631-ე ქვეთავი).

635. მწერების ნაკბენი ადგილი. მწერების ნაკბენი სხვადასხვანაირია: დაწყებული დიდი ამობურცული სიმსივნით და გამხმარი სისხლის სულ პაწაწინა ლაქით დამთავრებული. ნაკბენთა უმრავლესობას ერთი საერთო ნიშანი აქვს: პაწაწინა ნახვრეტი იმ ადგილას, სადაც მწერმა ნესტარი ჩაასო. ჩვეულებრივ, დაკბენილია ხოლმე კანის ღია, ტანსაცმლით დაუფარავი ადგილები.

თუ ნაკბენი ადგილი (მაგალითად, კოლოს ნაკბენი) ქავილს, ტკივილს იწვევს, იქნებ გიშველოთ პასტამ, რომელიც ასე მზადდება: ერთ ჩაის კოვზ სასმელ სოდას უმატებენ რამდენიმე წვეთ წყალს. ფუკტრის ნაკბენ ადგილს სწორედ ეს პასტა წაუსვით, ნესტარი კი პინცეტით ამოიღეთ. ჭიანჭველის ან ბზიკის ნაკბენს ძალიან შეეღის ძმრით შეხელება.

636. მუნი ქერქით დაფარული მუწუკების გროვია, რომელიც აუტანელ ქავილს იწვევს. ჩნდება კანის იმ ადგილებზე, რომელსაც ხშირად ეხება ხელი: მაჯებზე, სასქესო ორგანოზე, მუცელზე, ხელის ზურგზე. განსაკუთრებით ხშირად მუნი თითებს შუა ჩნდება. მუნი არასდროს არ ჩნდება ზურგზე. მუნი გადამდება და მკურნალობას საჭიროებს.

637. სირსველი კაპიკიანისოდენა მრგვალი ლაქებია აქერცლილ კანზე. სირსველის კიდეები დაფარულია ხორკლით. თავის სირსველი — აქერცლილი კანის უთმო, მრგვალი ლაქებია. სირსველი — სოკოვანი დააჟადიბაა, გადამდება და მკურნალობას საჭიროებს. | 498

638. იმპეტიგო (კანის ჩირქოვანი დაავადებაა). ჩვილი ასაკიდან გამოსული ბავშვის იმპეტიგო ნაწილობრივ ყავისფერი, ნაწილობრივ კი ყვითელი ფერის ქერქია. საერთოდ, ქერქი სახეზე, როგორც წესი, იმპეტიგოა. ავადმყოფობა იწყება მუწუკით, რომელსაც მოყვითალო ან თეთრი პატარა ბებერა აქვს. ბავშვს სახე ექავება. ბებერა სკდება და მის მაგიერ ჩნდება ქერქი. მუწუკები ჩნდება სახეზე და ტანის იმ ნაწილზე, სადაც ხელი ინ-

ფექციას შიიტანს. თუ მკურნალობა დროულად არ ჩატარდა, იმპექტივო სწრაფად ვრცელდება. იმპექტივო გადამდები დაავადებაა. საჭიროა ექიმის გადაუდებელი დახმარება.

639. ახალშობილებში ჩირქოვანი დაავადება სხვა ფორმით ვრცელდება. ჯერ ჩნდება ძალიან პატარა ბებერა, რომელიც ყვითელ სითხეს ან თეთრ ჩირქს შეიცავს. ბებერას ირგვლივ კანი წითლდება. ბებერა მალე სკდება და წარმოიქმნება სისხლმდენი ლაქა და არა ქერქი, როგორც უფრო მოზრდილი ბავშვის კანზე. იმპექტივო, ჩვეულებრივ, იწყება კანის სველ ადგილებში: საზარდულითან, ილლიის ქვეშ და იქ, სადაც კანს შარდი ხვდება. იმპექტივო, შესაძლოა, მთელ ტანზეც გავრცელდეს. აუცილებელია ექიმის დაუყოვნებლივი დახმარება. თუ არა გაქვთ შესაძლებლობა ბავშვი ექიმს აჩვენოთ, გულდაგულ გაწმინდეთ გამსკდარი ბებერა ბამბის ტამპონით (ინფექცია რომ კანის ახლომახლო ადგილებში არ შეიჭრას) და ეს ლაქა შეუხვეველი დასტოვეთ. თუ ამისათვის ბავშვს ტანზე გახდა დასჭირდება, ოთახი წინასწარ გაათბეთ. სანამ ბავშვი არ გამოჯანსაღდება, ყოველდღიურად უნდა გამოხარშოთ მისი საგებები, ზეწრები, ქვედა საცვალი, ღამის პერანგები, პირსახოცები და ღრუბელი ან ტილო, რომლითაც ბავშვს ბანთ.

640. ტილები. თმაში ტილის (წილის) კვერცხების პოვნა უფრო ადვილია, ვიდრე თვითონ ტილისა. წილი თეთრი ფერისაა, პაწაწინა კვერცხის ფორმა აქვს და მჭიდროდ არის მიკრული თმაზე. კისერზე, იმ ადგილას, სადაც თმებია, წითელი მუწუკები ჩნდება, რომლებიც ქავილს იწვევს.

641. ხალები. ახალშობილთა უმრავლესობას კისრის უკანა მხარეს წითელი ლაქები დაჰყვება ხოლმე. ლაქები შესაძლოა პქონდეთ აგრეთვე წარბებს შუა და ზემოთა ქუთუთოებზე. ჩვეულებრივ, ეს ლაქები თანდათანობით ქრება და მკურნალობა არ სჭირდება. ხშირად გვხვდება აგრეთვე მუქი წითელი ფერის „ღვინის“ ლაქები კანზე, რომლებიც ზემოთ აღნიშნულს მოგვაგონებს, მაგრამ მოცულობით უფრო დიდია. ისინი კანის სხვა ნაწილებზე გვხვდება და დიდხანს არ ქრება. ზოგიერთი მათგანი უფერულდება, განსაკუთრებით მაშინ, თუ პირველად შედარებით ღია ფერისა იყო. მათი განკურნება იოლი როდია. გვხვდება ხა-

ლების სხვა სახეობაც. თუ ხალი ბავშვს ამახინჯებს, შეიძლება მისი მოცილება.

642. მეჭეჭები. მეჭეჭები სხვადასხვა სახისაა ჩნდება ხელე-
ბზე, ფეხისგულებზე, სახეზე. მეჭეჭებმა რომ არ იმატოს, საჭი-
როა მათი დროული მკურნალობა.

• წითელა, წითურა, როზეოლა

643. წითელა: გამონაყარი ჩნდება ავად გახდომიდან 3-4. დღის
შედეგ. დასაწყისში წითელას ძვირფასი ფორმის გაციების სახე
აქვს. ავადმყოფს თვალები უწითლდება. და. ცრემლი. ხდის. ქვემო
ქუთუთოს. თუ ჩამოუწევთ, დაინახავთ, რომ ქუთუთო შიგა მხრი-
დან ინტენსიური წითელი ფერისაა. ბავშვს ძლიერად, მშრალად
და ხშირად ახველებს. ტემპერატურა. დღითიდღე მატულობს. მე-
ოთხე დღეს ყურებს უკან გაურკვეველი სახის ვარდისფერი ლა-
ქები ჩნდება, ტემპერატურა ძალიან მაღალია, ლაქები თანდათა-
ნობით მთელ სახესა და ტანზე ვრცელდება, უფრო მუქდება და
დიდდება. გამონაყარამდე ერთი დღით ადრე პირის ღრუში, ქვე-
მო ძირითად კბილებთან, პაწაწინა თეთრი ლაქები ჩნდება, რომ-
ლებსაც გარშემო სიწითლე ახლავს. თუ ადრე არასოდეს არ გი-
ნახავთ, ამ ლაქების ცნობა საკმაოდ ძნელია.

ხანამ გამონაყარი მთლიანად არ გამოვლინდება, რასაც 1-2
დღე სჭირდება, ტემპერატურა მაღალი რჩება. წამლების მიუხე-
დავად ბავშვს ძლიერ ახველებს და საერთოდ თავს საკმაოდ ცუ-
დად გრძნობს. შემდეგ კი ავადმყოფის მდგომარეობა სწრაფად
უმჯობესდება.

თუ ტემპერატურა არ კლებულობს გამონაყარიდან ორი დღის
შემდეგ, ან კიდევ უფრო კლებულობს, ხოლო ერთი-ორი დღის
შემდეგ ისევ მატულობს, უნდა ვიფიქროთ, რომ საქმე გვაქვს ავ-
ადმყოფობის გართულებასთან. წითელას ხშირად მოსდევს სხვა-
დასხვა გართულება: ყურის აბსცესები, ბრონქიტი, ფილტვების
ანთება. აუცილებლად გამოიძახეთ ექიმი, როდესაც ბავშვს ახ-
ველებს და მაღალი ტემპერატურა აქვს. დაუყოვნებლივ გამოი-
ძახეთ ექიმი ან წაიყვანეთ ბავშვი საავადმყოფოში, თუ ტემპე-
რატურა არ კლებულობს ან ისევ მატულობს გამონაყარის გაჩე-

ნიდან. 1—2 დღის შემდეგ. წითელას სერიოზული გართულებები მოჰყვება ხოლმე, მაგრამ თანამედროვე საშუალებების დროულ გამოყენებას კარგი შედეგები მოაქვს.

სანამ ტემპერატურა მაღალია, ბავშვს მაღა თითქმის არა აქვს. მას შეუძლია მხოლოდ სითხის დაღვევა, რომელიც ხშირ-ხშირად უნდა მიაწოდოთ. აუცილებლად უნდა გამოუსუფთავოთ პირის ღრუ ღლეში სამჯერ.

ადრე მიაჩნდათ, რომ წითელათი დაავადებულისთვის სინათლე მავნებელია, ახლა კი სინათლეს დიდ საშიშროებად აღარ მიიჩნევენ. მაგრამ თუ სინათლე ბავშვს აწუხებს, ფანჯრებზე ფარდა ჩამოაფარეთ. ბავშვი რომ არ გაგიცივდეთ, ოთახში უნდა თბილოდეს. ავადმყოფის აყენება შეიძლება მხოლოდ ნორმალური ტემპერატურის დადგენიდან ორი დღის მერე. თავისუფლად შეგიძლიათ ნება დართოთ ბავშვს ისეირნოს და ითამაშოს სხვა ბავშვებთან გამონაყარის გაჩენიდან ერთი კვირის შემდეგ, ოღონდ იმ პირობით, თუ ხველა და გაციების სხვა სიმპტომები საკლებით გამქრალია.

წითელას პირველი ნიშნები ჩნდება ავადმყოფთან კონტაქტის გაკვიდიდან მეცხრე — მეთექვსმეტე დღეებს შორის. წითელათი დაავადებულ ბავშვს არ მიაკაროთ სურდოიანი ავადმყოფი, ვინაიდან გართულებებს ყველაზე ხშირად სწორედ მიკრობები იწვევს. ნამდვილი წითელა, როგორც წესი, ბავშვებს მხოლოდ ერთხელ ემართებათ. წითელას თავიდან აცილება ან დაავადების შემსუბუქება შეიძლება გამაგლობულინის დროული ინიექციით. განსაკუთრებით სჭირდება გამაგლობულინი ბავშვს 3—4 წლამდე; ხშირი და სერიოზული გართულებები სწორედ ამ ასაკში იჩენს თავს. თუ საჭიროება მოითხოვს, გამაგლობულინს უფრო მოზრდილ ბავშვსაც უკეთებენ. გამაგლობულინის მოქმედება დაახლოებით ორ კვირას, ზოგჯერ კი მეტ ხანსაც გრძელდება. იშვიათ შემთხვევაში სასურველია დაავადების მიმდინარეობის შემსუბუქება გამაგლობულინის დახმარებით.

644. წითურა. წითურას გამონაყარი ძალიან წააგავს წითელას გამონაყარს, მაგრამ წითურას თან არ ახლავს გაციების ნიშნები (სურდო და ხველა). წითურამ იცის ცოტაოდენი სიწითლე ყელში. ტემპერატურა, ჩვეულებრივ, 39°-ს არ აღემატება. ბავშვი თავს თითქმის ნორმალურად გრძნობს. ბრტყელი, ვარდის-

ფერლაქებიანი გამონაყარი პირველივე დღეს ფარავს მთელ ტანს. მეორე დღეს ლაქები ფედმკრთალდება და ერთმანეთში გადადის.

წითურას ყველაზე დამახასიათებელი ნიშანია — შესიებული, მტკივნეული ლიმფური კვანძები ყურებს უკან და კისრის უკანა მხარეს. კვანძები შესივდება გამონაყარამდე და სიმსივნე გამო-
ნაყარის გაქრობიდან რამდენიმე ხნის მანძილზე კიდევ დარ-
ჩება.

წითურა, ჩვეულებრივ, თავს იჩენს ავადმყოფთან კონტაქტის გასვლიდან მეთორმეტე და ოცდამეერთე დღეებს შორის. დიაგ-
ნოზის დასმა შეუძლია მხოლოდ ექიმს, რადგან წითურას გა-
მონაყარი ძალიან წააგავს წითელასა და ქუნთრუშის გამონა-
ყარს.

წითურა საშიშია ორსული ქალისთვის, განსაკუთრებით პირ-
ველი სამი თვის მანძილზე. წითურამ შეიძლება მავნე გავლენა
იქონიოს ნაყოფზე. თუ ამ პერიოდში ორსული ქალი ავადმყოფ-
თან კონტაქტში მოხვდა, ექიმს უნდა მოეთათბიროს გამაგლო-
ბულინის ინიექციის თაობაზე.

645. როზეოლა. ნაკლებად ცნობილი ინფექციური დაავადებაა,
გვხვდება 1-დან 3-წლის ასაკამდე და ძალიან იშვიათია სამი
წლის ზევით. ბავშვს 3—4 დღის მანძილზე მალალი სიცხე აქვს.
გაციების ნიშანწყალი არ ეტყობა. ამავე დროს, ბავშვი მძიმე ავ-
ადმყოფი არ ჩანს. (ზოგჯერ პირველ დღეს კრუნჩხვები ემართე-
ბა). ერთბაშად ტემპერატურა ნორმალურამდე ეცემა და მოვარ-
დისფრო გამონაყარი ჩნდება, რომელიც წითელას გამონაყარს წა-
აგავს. ამ დროისათვის ბავშვი თავს ნორმალურად გრძნობს, მაგ-
რამ ჭირვეულობს. 1—2 დღის შემდეგ გამონაყარი ქრება. რო-
ზეოლას შემდეგ რაიმე გართულება გამორიცხებულია.

ჩუტყვავილა, ყივანახველა, ყბაყურა

646. ჩუტყვავილა. დაავადების პირველი ნიშანია რამდენიმე
დამახასიათებელი მუწუკი სახესა და ტანზე. ისინი, ჩვეულებრივ,
მუწუკებს წააგავს. მაგრამ ზოგიერთს თავზე პაწაწინა ყვითელი
ბებერა აქვს. მუწუკის ძირი და მისი შემოგარენი გაწითლებუ-
ლია. ბებერები სკდება, ხმება და ქერქი წარმოიქმნება. დიაგნო-

ზის დასმის დროს ექიმი გამხმარ ბებერებს შორის ისეთს ეძებს, რომელსაც თავი ჯერ კიდევ არ მოსძრობია. ახალ-ახალი მუწუკები 3—4 დღის განმავლობაში ჩნდება.

უფროსი ასაკის ბავშვს ან მოზრდილ ადამიანს გამონაყარამდე ერთი დღით ადრე შეიძლება თავის ტკივილი ან საერთო ხისუსტე აწუხებდეს, მაგრამ პატარა ბავშვი ასეთ ნიშნებს ვერ ამჩნევს. პირველად ტემპერატურა თითქმის ნორმალურია, მაგრამ შემდეგი ორი დღის მანძილზე სიცხე მატულობს. ბავშვების ერთი ნაწილი თავს ცუდად არ გრძნობს ავადმყოფობის დროს, ტემპერატურაც 38°-ს ზევით არ აღის, მეორენი კი ძალიან ცუდად არიან და ტემპერატურაც მაღალი აქვთ. მუწუკები, ჩვეულებრივ ქაეილს იწვევს.

თუ ბავშვს გამონაყარი და სიცხე აქვს ან თავს ცუდად გრძნობს, აუცილებელია ექიმის გამოძახება დიაგნოზის დასასმელად და სამკურნალოდ. (ჩუტყვავილა ადვილად შეიძლება აგერიოთ ყვაეილსა და ზოგიერთ სხვა დაავადებაში). სანამ ახალ-ახალი მუწუკები ჩნდება, ბავშვი, როგორც წესი, ლოგინში უნდა იწვევს. ქაეილის დაწყნარება ნაწილობრივ შეიძლება თბილი აბაზანით, რომელშიც სოდას ან სახამებელს ხსნიან (ერთი ჭიქა პატარა აბაზანაზე, ორი კი დიდ აბაზანაზე). ისარგებლეთ მხოლოდ უნაღვეო სახამებლით. ბავშვს ათ-ათ წუთიანი აბაზანა მიაღებინეთ დღეში 2—3-ჯერ. გამხმარ ბებერებს ქერქი არ მოაძროთ. მუწუკების ფხანით ბავშვს ინფექცია შეაქვს კანში, რის გამოც ჩირქეროვები ჩნდება. ამიტომ ბავშვს დღეში სამჯერ დაბანეთ ხელები საპნით და ფრჩხილები ძირში დააჭერით.

ჩუტყვავილა თავს იჩენს დაავადებიდან მეთერთმეტე და ოცდამეერთე დღეებს შორის. ჩვეულებრივ, ბავშვს ქუჩაში გამოსვლასა და სკოლაში სიარულის ნებას რთავენ ავადმყოფობის დაწყებიდან ერთი კვირის ან ახალი მუწუკების გამოყრის შეწყვეტიდან ორი დღის შემდეგ. ბებერების გამხმარი ქერქები გადამდები არ არის. ამიტომ მათ გამო კარანტინის დაცვა აუცილებელი არ არის, თუმცა ზოგიერთ სკოლაში მოითხოვენ, რომ ბავშვი შინ დარჩეს მანამ, სანამ ყველა ქერქი არ მოსძვრება.

შინ ავადმყოფი იზოლირებული ჰყავთ საბოლოო გამონაყარიდან მეხუთე დღემდე. ბავშვები 7 წლის ასაკამდე, რომლებსაც არ შეხვედრიათ ჩუტყვავილა და ავადმყოფთან კონტაქტი არა

ჰქონიათ, იზოლირებულნი უნდა იყვნენ (1-დან 21 დღის ჩათვლით) იმათგან, ვისაც კონტაქტი ჰქონდა.

647. ყოვანახველა პირველი კვირის მანძილზე დაავადება არაფრით ჰგავს ყოვანახველას, უბრალო გაციება ჰგონიათ: ბავშვს ოდნავი სურდო და მშრალი ხველა აქვს. კვირის ბოლოს დედაც ფიქრობს, რომ გაციებამ თითქმის გაუარა და ბავშვს სკოლაში უშვებს (ოღონდ ცოტას ახველებდარ, თავს იმართლებს). მხოლოდ მეორე კვირას იბადება ეჭვი ყოვანახველაზე. დედა ამჩნევს, რომ ბავშვს ღამ-ღამობით ხველების ძლიერი შეტევა აქვს, ერთ ამოსუნთქვაზე ზედიზედ 8-10-ჯერ ახველებს. ერთხელაც იქნება, ღამით, რამდენიმე ხანგრძლივი შეტევის დროს, ბავშვი ხულს ვეღარ მოითქვამს და ღებინება აუტყდება. როდესაც ბავშვი ხველების შეტევის შემდეგ ჰაერის ჩასუნთქვას ცდილობს, უნებლიედ წამოიყვილებს ხოლმე. ამჟამად ყოვანახველის საწინააღმდეგოდ კეთდება აცრები, რომლებიც იმდენად ასუსტებენ ავადმყოფობას, რომ დაყვილება და ზოგ შემთხვევაში პირღებინებაც კი იშვიათი მოვლენაა, მაშინ დიაგნოზს სვაშენ ხველის ხასიათის (სულმოუთქმელი ხველის შეტევა ავადმყოფობის დაწყებიდან მეორე კვირის მანძილზე) და უბანში ყოვანახველით დაავადებულთა ოდენობის მიხედვით.

თუ ბავშვს ძლიერ ახველებს ავად გახდომიდან პირველი კვირის მანძილზე, ნუ იფიქრებთ, რომ მაინცდამაინც ყოვანახველა სჭირს. უფრო მეტიც, ძლიერი ხველა ავადმყოფობის დასაწყისში ყოვანახველის უკუმაჩვენებელია. ყოვანახველა საშუალოდ 4 კვირას გრძელდება, მძიმე შემთხვევაში კი 2-3 თვესაც. თუ მშრალი ხველა ერთ თვეზე მეტს გრძელდება, ექიმს ეჭვობს ყოვანახველაზე.

თუ ექიმს ორჭოფობს, მაშინ ლაბორატორიული ანალიზი უნდა მოვიშველიოთ, რომელიც ზოგჯერ ავადმყოფობის დადგენას გვიადვილებს.

ლაბორატორიული ანალიზის ორი ხერხი არსებობს: პირველი ანალიზის დროს ბავშვმა ფირფიტაზე უნდა დაახველოს. ამ ფირფიტას წასმული აქვს სპეციალური ნივთიერება, რომელშიც ყოვანახველის ბაქტერიები კარგად მრავლდება. თუ ექიმს ფირფიტაზე ბაქტერიებს აღმოაჩენს, იგი დარწმუნებულია, რომ ბავშვს ყოვანახველა აქვს, მაგრამ თუ ექიმმა ბაქტერიები ვერ

ნაბა, ეს კიდევ არ ნიშნავს იმას, რომ ბავშვს ყვიანახველა არ სჭირს. ეს მეთოდი განსაკუთრებით საიმპლოა ავადმყოფობის დაწყებიდან პირველი ორი კვირის განმავლობაში. მეორე ხერხია — სისხლის ანალიზი, რომელიც ხანდახან გარკვეულ შედეგებს იძლევა, განსაკუთრებით ავადმყოფობის დაწყებიდან მესამე, მეოთხე კვირის მანძილზე, მაგრამ ხშირად სისხლის ანალიზიც არაფერს გვეუბნება.

ყვიანახველა შეიძლება მძიმე დაავადებად იქცეს, განსაკუთრებით 2 წლის ასაკამდე. თუ შინ ძუძუთა ბავშვი გყავთ, შავჭირივით უფროთხილდით ყვიანახველას.

ამ ასაკში ყვიანახველა ისეთ გართულებებს იწვევს, როგორცაა საერთო გამოფიტვა და ფილტვების ანთება, ზოგჯერ — ნერვული სისტემის დაზიანებაც. ყვიანახველით დაავადებულ ბავშვთა უმრავლესობა თავს უკეთ გრძნობს, თუ ქუჩასა და შენობაში დღისითაც და ღამითაც სიგრილეა. მაგრამ ბავშვი აუცილებლად მთავრად გაცეხება. საერთოდ ჯანმრთელ ბავშვს, თუ ტემპერატურა ნორმალური აქვს, ავადმყოფობის პერიოდში სეირნობის ნებას რთავენ, მაგრამ სხვა ბავშვებთან თამაშის უფლება არა აქვს. ზოგ ბავშვს ხველის შეტევა იშვიათად ემართება წოლითი რეჟიმის დროს. თუ ბავშვს ხშირი პირღებინება აქვს, ცოტა აჭამეთ, ოღონდ საჭმელი ხშირ-ხშირად მიეცით. კარგი იქნება, თუ საჭმელს მაშინვე მისცემთ, როგორც კი ძლიერი ხველების შეტევა და პირღებინება გაუვლის, ვინაიდან მომდევნო ძლიერი შეტევა, ალბათ, მალე არ განმეორდება. მუცლის კუნთებმა შევება რომ იგრძნოს, მუცელი მჭიდროდ შეუხვეით.

ვინაიდან ყვიანახველა სერიოზული დაავადებაა, საჭიროა ექიმის დროული ჩარევა დიაგნოზის დასასმელად და სწორი მკურნალობის დასანიშნავად. ძუძუთა ბავშვებს განსაკუთრებული მკურნალობა სჭირდებათ, რაც ძალიან კარგ შედეგს იძლევა.

კარანტინის პირობები სხვადასხვა ქვეყანაში სხვადასხვანაირია.

ჩვეულებრივ, თუ პირღებინება აღარა აქვს, ბავშვს სკოლაში წასვლის ნებას რთავენ დაავადებიდან 5 კვირის შემდეგ. ყვიანახველა გადამდებია. ყვიანახველით დაავადების საშიშროება თანდათანობით და მით უფრო სწრაფად კლებულობს, რაც უფრო

ადვილად მიმდინარეობს ავადმყოფობა. ყვიანახველით დაავადებული ბავშვი სხეებისთვის საშიში არ იქნება, თუ მას ორი კვირის მანძილზე ადრინდელივით ძლიერ აღარ ახველებს. ყვიანახველა თავს იჩენს დაავადებიდან 5—14 დღის შემდეგ.

ბუბუთა ბავშვს, რომელსაც ყვიანახველის საწინააღმდეგო აცრა არ ჰქონდა ჩატარებული და ავადმყოფთან კონტაქტში იმყოფება, დაავადების თავიდან ასაცილებლად ან შესამსუბუქებლად შრატი უნდა გაუკეთდეს.

648. ყბაყურა. ეს არის სანერწყვე, ყბა-ყურის ჯირკვლების დაავადება. ჯირკვლები მდებარეობს ჩაღრმავებულ ადგილზე ყურის ბიბილოს უკან. ჯირკვალი ჯერ ამოაყვებს ჩაღრმავებულ ადგილს, ხოლო შემდეგ სახის მთელი ის მხარე გასივდება. სიმსივნის გამო ყურის ბიბილო ზევით აიწევს. თუ თითებს ყბის ქვემო კიდეს გააყოლებთ, მკვრივ სიმსივნეს შეიგრძნობთ, რომელიც თითქოს ჰკვეთს ამ ხაზს.

როდესაც ბავშვს კისრის ორივე მხარეს ჯირკვლები უსივდება, ისმის კითხვა: რით არის ბავშვი ავად? ყბაყურაა ეს თუ ყბა-ყურის ჯირკვლის ერთ-ერთი იშვიათი დაავადებათაგანი (რომელიც შეიძლება რამდენიმეჯერ განმეორდეს?). ან იქნებ ლიმფური კვანძების ჩვეულებრივი ანთებაა?

ლიმფური კვანძები, რომლებიც ზოგჯერ ანგინის შემდეგ ღიზიანდება, ყბა-ყურის ჯირკვლებზე უფრო დაბლა მდებარეობს და სიმსივნე ქვედა ყბას არ ჰკვეთს.

ყბაყურით დაავადებულ ბავშვს, უპირველეს ყოვლისა, სიმსივნე ყურების ქვეშ ემჩნევა. მოსალოდნელია, რომ უფროსი ასაკის ბავშვი ჯირკვლების შესიებადღე ერთი დღით ადრე ყურის ან ყელის ტკივილს უჩიოდეს, განსაკუთრებით ყლაპვის ან ღეჭვის დროს. შესაძლოა, საერთო სისუსტეც იჩინოს თავი. დასაწყისში ტემპერატურა მაღალი არ არის, მაგრამ მეორე და მესამე დღეს, შესაძლოა, ტემპერატურამ მოიმატოს. ბავშვების უპირავლესობას ჯერ კისრის ერთი მხარე უსივდებათ, 1—2 დღის შემდეგ კი სიმსივნე მეორე მხარესაც ჩნდება. ზოგჯერ მეორე მხარე მხოლოდ ერთი კვირის შემდეგ სივდება, ზოგჯერ კი, შესაძლოა, სულაც არ შესივდეს.

ყბა-ყურის ჯირკვლების გარდა სხვა სანერწყვე ჯირკვლებიც

არსებობს. ყბაყურა ხანდახან ამ ჯირკვლებზეც ვრცელდება. (ყბისქვეშა, ენისქვეშა ჯირკვლები).

ყბაყურის იოლი ფორმის დროს სიმსივნე 3—4 დღის შემდეგ ქრება, მაგრამ, ჩვეულებრივ, 10 დღეს გასტანს ხოლმე.

ბიჭებს სქესობრივი მომწიფების პერიოდში ინფექციამ შეიძლება ერთ-ერთი კვერცხი დაუზიანოს. მაგრამ დაავადებამ ორივე კვერცხიც რომ ჩაითრიოს, უნაყოფობა მაინც იშვიათი მოვლენაა.

ყბაყურა გადამდები დაავადებაა, რომელიც ადამიანს შეიძლება მეორედაც დაემართოს. ასე მიაჩნია ზოგიერთ ექიმს და მათ შორის მეც. ამიტომ მოერიდეთ ყბაყურიან ავადმყოფს. იმ ფაქტს, რომ ყბაყურის დროს სახის ორივე მხარე შეგისივდათ, არავითარი მნიშვნელობა არა აქვს. სულერთია, შესაძლებელია ყბაყურა მეორედაც შეგეყაროთ.

თუ ყბაყურაზე ეჭვი გეპარებათ, აუცილებლად გამოუძახეთ ექიმს. დიდი მნიშვნელობა ეძლევა დიაგნოზის სწორად დასმას. ლიმფური კვანძების ჩვეულებრივ ანთებას სრულიად სხვა მკურნალობა სჭირდება.

სანამ სიმსივნე არ ჩაცხრება, ბავშვი უნდა იწვეს. ყბაყურით დაავადებულ ზოგ ავადმყოფს არ შეუძლია მთავე ან ცხარე საჭმლის მიღება (ლიმონის წვენი ან მთავე კიტრი) იმიტომ, რომ ამგვარი კერძი ალიზიანებს ანთებად ჯირკვლებს, მაგრამ ზოგს ასეთი პროდუქტები სიამოვნებს. ყბაყურა თავს იჩენს დაავადებიდან 12—23 დღის შემდეგ.

ქუნთრუშა, ღიჟთარია, აოლიოპილიტი

649. ქუნთრუშა. ჩვეულებრივ, ქუნთრუშა იწყება რომელიმე აქ ჩამოთვლილი სიმპტომით: ხახის ანთება, ღებინება, მაღალი სიცხე, თავის ტკივილი.

გამონაყარი ჩნდება 1—2 დღის შემდეგ, ჯერ კანს თბილ, სველ ადგილებში: საზარდულთან, ილღიებქვეშ, ზურგზეც — თუ ბავშვი ამ მდგომარეობაში იწვა. გარკვეული მანძილიდან გამონაყარი ერთგვაროვან სიწითლედ მოგეჩვენებათ, მაგრამ თუ დააკვირდებით, შეამჩნევთ, რომ ეს არაუწითელი ლაქები.

გამონაყარი შეიძლება მთელ ტანზე, მთელ სახეზე გავრცელდეს, მაგრამ კანი ტუჩების გარშემო ფერმკრთალი რჩება, აუდმყოფს ყელი ძალიან წითელი აქვს. რამდენიმე ხნის შემდეგ კი წითლდება ენაც. რა თქმა უნდა, თუ ბავშვს მაღალი ტემპერატურა და ყელში სწითლე აქვს, აუცილებელია ექიმის სასწრაფო გამოძახება.

ამჟამად ქუნთრუშა ისე მძიმე ფორმით აღარ მიმდინარეობს, როგორც ადრე. ქუნთრუშას იწვევს არა განსაკუთრებული ბაქტერიები, როგორც წითელას, არამედ ის სტრეპტოკოკები, რომლებსაც სხეებში, მაგალითად, შეუძლიათ გამოიწვიოს ანგანა, ჯირკვლების გასიება, ყურის აბსცესი.

ქუნთრუშა დაავადებათა ერთ-ერთი შესაძლებელი ფორმაა, რომელსაც ჩვეულებრივი სტრეპტოკოკები იწვევს. ქუნთრუშით უფრო ხშირად ავადდებიან 2-დან 8 წლამდე ასაკის ბავშვები. ძველად, როდესაც ჯერ კიდევ არ იყო ცნობილი, რომ ქუნთრუშას სტრეპტოკოკები იწვევს, ამ დაავადებას ძალიან უფრთხოდნენ, ვინაიდან ის თავს იჩენდა ერთიმეორისაგან საკმაოდ დაშორებულ ადგილებში და ხშირად ძალიან დიდი ხნის შემდეგ; მაშინ მაინც, რომ ინფექციის გადამდებია მხოლოდ ქუნთრუშით დაავადებული ადამიანი, ამიტომ შეეძლოთ ბრალი დაედოთ იმ სათამაშოსათვისაც კი, რომლითაც თამაშობდა ერთი წლის წინ ავადმყოფი ბავშვი. ამჟამად ცნობილია, რომ ბავშვმა, რომელსაც ქუნთრუშა შეეყარა, ინფექცია ანგინით დაავადებული ან სტრეპტოკოკების მატარებელი ადამიანისაგან მიიღო.

ქუნთრუშა დაუყოვნებლივ და ფრთხილ მკურნალობას მოითხოვს. თანამედროვე საშუალებანი მნიშვნელოვნად ამცირებს ავადმყოფობის ხანგრძლივობასა და გართულებათა შესაძლებლობას. ქუნთრუშამ შეიძლება გამოიწვიოს შემდეგი გართულებანი: ყურის, კისრის ჯირკვლების და თირკმლების დაავადება; ფაქრობენ, რომ გაციება ხელს უწყობს ამ გართულებებს. ბავშვი უფრო ხშირად შეიძლება გაცივდეს ნორმალური ტემპერატურის დადგენიდან მათე და მეთხუთმეტე დღეებს შორის, როდესაც ის სავსებით ჯანსაღად გამოიყურება. ბავშვი საბოლოო განკურნებამდე მეთვალყურეობის ქვეშ უნდა იმყოფებოდეს. აუცილებლად შეატყობინეთ ექიმს ისეთი ახალი სიმპ-

ტომების გაჩენა, როგორცაა ყურების ტკივილი, სიმსივნე კი-
სკარსე, წითელი შარდი ან შარდის შეკავება, სახსრების ტკი-
ვილი და შესიება, სიცხის ხელახლა აწევა.

ქუნთრუშა სწრაფად ვრცელდება ბავშვთა კოლექტივში,
მაგრამ ჩვეულებრივ დღის სკოლაში ეს საშიშროება ამდენად
დიდი არ არის. ამიტომ ძალიან ნუ შეწუხდებით, თუ გაიგებთ,
რომ სკოლაში ადგილი აქონდა ქუნთრუშით. დაავადების შემ-
თხვევას ძნელა დასაჯერებელია, რომ ბავშვი ავად გაგიხდეთ,
მაგრამ ეს მაინც თუ მოხდა, ქუნთრუშა თავს იჩინს დაავადე-
ბიდან ერთი კვირის შემდეგ. ქუნთრუშას ვარანტინის წესება
ზხვადანსხვა ადგილას სხვადანსხვაა.

650. დიფთერია. ეს არის ძალიან საშიში ავადმყოფობა,
რომლის თავიდან აცილებაც შეუძლებელია. თუ ბავშვს სიცოცხ-
ლის პირველ წელს სამჯერ ვაუკეთდა დიფთერიის საწინააღმ-
დეგო ნემსი, შემდეგ კი ყოველ წელს და მერე ყოველ სამ
წელიწადში ერთჯერ, ის პრაქტიკულად ვარანტირებულია ამ
დაავადებისაგან. დიფთერია იწყება საერთო სისუსტით, მა-
ღალი ტემპერატურითა და ყელში სიწითლით. წარმოიქმნება
ჭუჭყისფერი თეთრი ლაქები, რომლებიც ზოგჯერ მთელ ყელს
მოედება. ზოგჯერ დიფთერია ხორხიდან იწყება. ბავშვს ეწე-
ბა ხრინწიანობა და ყფისმაგვარი ხველა, სუნთქვა უძნელდე-
ბა. ყოველთვის, როდესაც ბავშვს სტკივა ყელი, ტემპერატურა
უწევს ან კრუპის ნიშნები ემჩნევა, დაუყოვნებლივ უხმეთ ექიმს.
თუ ეჭვი აქვთ დიფთერიაზე, ბავშვს მაშინვე უკეთდება შრატი
და სხვა წამლები. ავადმყოფობა თავს იჩინს დაავადებიდან ერთი
კვირის განმავლობაში.

651. პოლიომიელიტი. ბავშვთა დამბლის ეპიდემია თავს
იჩინს მეტწილად ზაფხულში ან ადრეულ შემოდგომაზე. თუ
ბავშვს ამ დროს ხდება ავად, მშობლები უპირველეს ყოვლი-
სა, ეჭვობენ დამბლაზე. ის იწყება, როგორც ინფექციური და-
ავადებათა უმრავლესობა, საერთო სისუსტით, მაღალი ტემ-
პერატურითა და თავის ტკივილით. შესაძლოა, ბავშვს აუტყ-
დეს პირღებინება, ჰქონდეს კუჭის შეკრულობა ან ოდნავი აშ-
ლილობა. მაგრამ მაშინაც კი, თუ თქვენს ბავშვს ყველა ეს სიმ-
პტომი აქვს და, გარდა ამისა, ფეხებიც ტკივა, ნაჩქარევი დას-
კვნების გამოტანა მიუტყევებელი შეცდომაა. თქვენს ბავშვს, ალ-

ბათ, გრიპი ან ანგინა ექნება, მაგრამ ექიმის გამოძახება აუცილებელია ნებისმიერ შემთხვევაში.

თუ მათ ახლოს ბავშვთა დამბლის შემთხვევა აღმოჩნდა, შეწუხებული მშობლები კითხულობენ, როგორ უნდა დაიცვან ბავშვები.

ყველაზე საუკეთესო რჩევას მოგცემთ თქვენი მკურნალი ექიმი, რომელმაც კარგად იცის ადგილობრივი პირობები: ნუ შეგვიპყრობთ შიში და ნუ მოაკლებთ თქვენს ბავშვს სხვა ბავშვების საზოგადოებას.

თუ თქვენს უბანში ადგილი აქვს ბავშვთა დამბლით დაავადებას, კარგი იქნება, არ გაუშვათ ბავშვი იქ, სადაც თავს იყრის ბევრი ხალხი, — განსაკუთრებით დახურულ დარბაზებში, როგორცაა კინოთეატრები, მალაზიები და სხვ. ნუ გაუშვებთ ბავშვს აუზში საცურაოდ. აუზით ხომ მრავალი ადამიანი სარგებლობს. მაგრამ ამზნაგების ნახვას ბავშვს ნუ დაუშლით. თქვენი სიცოცხლის დასასრულამდე თუ ასე გაუფრთხილდით შვილს, გამოდის, რომ მთელი ცხოვრება ცხრაკლიტულში უნდა გყავდეთ გამოძწყვდიული. ექიმები ფიქრობენ, რომ გაციება და გადაღლა მეტწილად ხელს უწყობს ამ დაავადებას. ზაფხულში ბავშვები ბევრს ბანაობენ. წყალში დიდი ხნით ყოფნა ბავშვებს აციებს. ნუ მისცემთ ბავშვს წყალში ყოფნის ნებას, სანამ კბილების კაწკაწი არ დაეწყება და არ გალურჯდება.

სოლკის ვაქცინა, რომელიც პოლიომიელიტის ვირუსებისაგან მზადდება, ეხმარება ორგანიზმს საკუთარ დაცვისუნარიანობის გამომუშავებაში, რაც ბავშვს თავიდან აცილებს ავადყოფობის დამბლურ სტადიას. მაგრამ ამისათვის საჭიროა რამდენიმე კვირა. ვაქცინა ვერაფერს შეულის იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვი უკვე იყო ავადყოფთან კონტაქტში. ნაწილობრივ დაცვას უზრუნველყოფს გამაგლობულინი. მაგრამ ის მხოლოდ რამდენიმე კვირის მანძილზე მოქმედებს, ვინაიდან ბავშვის ორგანიზმი თვითონ არ ქმნის გამაგლობულინს. (გამაგლობულინს ღებულობენ მოზრდალი ადამიანის სისხლისაგან, რომლებსაც რამდენადმე გააჩნიათ ამ დაავადების საწინააღმდეგო თვისებები).

ჯერჯერობით ჩვენთვის უცნობია პოლიომიელიტის შეჩერების ხერხები. მაგრამ, მეორეს მხრივ, ბავშვებს უმრავლეს

სობას, რომლებსაც პოლიომიელიტი დაემართათ, დამბლის არავითარი ნიშანი არ აქვთ. თუ დამბლამ მაინც იჩინა თავი, ისიც დროებითი მოვლენაა და უკვალოდ ქრება. მაგრამ იმ იშვიათ შემთხვევაშიც კი, როდესაც დამბლა არ ქრება, ბავშვის მდგომარეობა სათანადო მკურნალობას შედეგად საგრძნობლად უმჯობესდება.

თუ ავადმყოფობის მძიმე ფორმამ ბავშვს დამბლის ოდნავი ნიშნები მაინც დაუტოვა, აუცილებელია კომპლექტური ექიმის მუდმივი მეთვალყურეობა. ის ზომები, რომლებსაც ექიმის მიმართავს დაავადებული კიდურების შეძლებისამებრ სრული განკურნებისათვის, მრავალი ფაქტორით განისაზღვრება. ექიმის თვითონ გადაწყვეტს, რით დაეხმაროს ავადმყოფს დაავადების თითოეულ ეტაპზე; საერთო წესები არ არსებობს. ქირურგებს ძალუძთ ათასგვარი ეშმაკური ოპერაციის ჩატარება, რომლებიც კიდურებს უფრო მოქნილს გახდის და ხელს შეუშლის მათ დეფორმაციას.

კ ა რ ა ნ ტ ი ნ ი¹

652. გადამდები დაავადებით შეპყრობილ ავადმყოფთა იზოლაცია. გადამდები დაავადებით შეპყრობილი ბავშვი აუცილებლად უნდა განვაცალკევოთ ოჯახის სხვა წევრებისგან, რომლებსაც ჯერ ეს დაავადება არ შეხვედრიათ. ბავშვის მოვლა მიანდეთ ერთ ადამიანს. თუ სხვა ბავშვები ავადმყოფთან კონტაქტში იყვნენ მანამდე, სანამ თქვენ გაიგებდით, რით გახდა ის ავად, ბავშვებს, ალბათ, უკვე გადაედოთ ავადმყოფობა. მაგრამ ამ შემთხვევაშიც კი, ზედმეტად რომ არ გაგვერისკა, კარგი იქნებოდა მათი იზოლირება. გარდა ამისა, ავადმყოფობის ბაქტერიებს ისინი სახლის გარეთაც გაიტანენ. რასაკვირველია, ისეთი დაავადების დროს, როგორც

¹ კარანტინი გულისხმობს მთელ რიგ ღონისძიებებს, რომლებიც მიმართულია გადამდებ დაავადებათა გავრცელების წინააღმდეგ, გულისხმობს განსაზღვრული ვადით ავადმყოფთა და იმ პირთა იზოლაციას, რომლებსაც მათთან ურთიერთობა ჰქონდათ. ამ ქვეთავში საუბარია ავადმყოფი ბავშვის იზოლაციაზე ოჯახურ პირობებში.

ცაა წითელა, ყივანახველა და ჩუტყვავლა, ჯანმრთელი ადამიანის მიერ ინფექციის გავრცელების საშიშროება დიდი არ არის, მაგრამ მაინც შესაძლებლად მიგვაჩნია; თუ ბავშვს ქუნთრუშა აქვს, ავადმყოფას ოთახში მხოლოდ ერთი კაცი უნდა შედიოდეს, ვინაიდან ქუნთრუშის გამომწვევი სტრეპტოკოკები ადამიანის ხახაში დიდი ხნის განმავლობაში ცოცხლობს. რაც უფრო ცოტა ადამიანი მიაღებს სტრეპტოკოკებს ავადმყოფი ბავშვისაგან, მით უფრო ნაკლები იქნება რაიონში ქუნთრუშის გავრცელების შესაძლებლობა. ქუნთრუშიანი ბავშვის იზოლაცია კადევ იმიტომ არის საჭირო, რომ ბავშვმა იქნებ ახალი ბაქტერიები მიიღოს, რომლებიც გართულებებს გამოიწვევს ქუნთრუშის შემდეგ.

როგორ დავიცვათ კარანტინი? მოათავსეთ ბავშვი ცალკე ოთახში, სადაც შევა ოჯახის მხოლოდ ის წევრი, ვანც ბავშვს უვლის. შესვლისას მან უნდა ჩაიცვას თეთრი ხალათი, რომელიც კარებთან ჰკიდია, გამოსვლისას კი გაიხადოს; ასე თუ მოიქცევა, ბაქტერებს ტანსაცმლით აღარ გამოიტანს. ავადმყოფის ოთახიდან გამოსვლისას აუცილებელია მაშინვე ხელეზის დაბანა. ავადმყოფის ჭურჭელი ოთახიდან გამოაქვთ თასით და მაშინვე ადუღებენ¹.

ჩვეულებრივ, უფროსებს არ ეკრძალებათ ბინიდან გამოსვლა და მუშაობა, თუ სახლში ასეთი ავადმყოფი ჰყავთ. გამოწინააღმდეგობა მხოლოდ მასწავლებლები, აღმზრდელები და ისინი, ვისაც კვების პროდუქტებთან აქვთ საქმე; რაც შეეხება იმ ოჯახებში სიარულს, სადაც ინფექციური დაავადებისაგან მიდრეკილი ბავშვები ჰყავთ, კარგი იქნება, თუ მათ მოერიდებით. თუ ბავშვებთან ახლოს არ მიხვალთ, ინფექციის გადაცემის საშიშროება პრაქტიკულად ნულს უდრის. მაგრამ თქვენ სასურველი სტუმარი ვერ იქნებით, განსაკუთრებით მაშინ, როცა ისეთ ავადმყოფობასთან გაქვთ საქმე, როგორცაა ბიჭისთვის — ყბაყურა, ყივანახველა — ახალშობილასათვის ან ქუნთრუშა. ოჯახში ერთი წლის შემდეგაც რომ გახდეს ვინმე ავად, ბრალი მაინც თქვენ დაგედებათ. მაგრამ, მეორეს მხრივ, ნუ გეში-

¹ ჭურჭელი, რომელსაც ავადმყოფი ხმარობს, სასურველია არ აურიოთ სხვა ჭურჭელში ადუღების შემდეგაც; ცალკე თასში ან ხელსახოცგადაფარებულ ლანგარზე უნდა იქონიოთ.

ნიათ ნაცნობ-მეგობართა მონახულებისა, თუ თქვენს ბავშუს წაქ-
ლებად საშიში ინფექციურა დაავადება აქვს — მაგ. წითელა,
ჩუტყვავილა და წითურა, მით უმეტეს, თუ ეს დაავადება გა-
დატანილი გაქვთ და თანაც მეგობრის ბავშვები შინ არ
არიან.

თუ ოჯახში ერთ-ერთი ბავშვი ავად არას ნაკლებ საშიში
ავადმყოფობით, სხვა ბავშვებს თითქმის ყოველთვის აძლევენ
სკოლაში სიარულის ნებას. ქუნთრუშის, დიფთერიის, მენინგი-
ტის, პოლიომიელიტის და სხვა სერიოზული დაავადებების
დროს კი დაძმების მიმართ ალბათ უფრო მკაცრ ზომებს მი-
იღებენ. რაც შეეხება ოჯახის წევრ სხვა ბავშვებს, რომლებ-
საც ჯერ არ დამართიათ ესა თუ ის ინფექციური დაავადება,
სხვადასხვა ადვილას და სხვადასხვა სკოლაში მათ მიმართ
სხვადასხვაგვარი ზომებია მასალები. როდესაც ავადმყოფი ბავ-
შვი სახლიდან გამოკვეთ, ეცადეთ სხვა ბავშვებს არ მიაკა-
როთ: ბავშვებთანაც მართალი იქნებით და საკუთარ სინდის-
თანაც.

ტ უ ბ ე რ კ უ ლ ო ზ ი

653. ტუბერკულოზი ახალშობილებში, ბავშვებსა და მოზრ-
დილებში სხვადასხვანაირად მიმდინარეობს. ტუბერკულოზს
ბევრი იმ სახით წარმოიდგენს ზოლმე, როგორადაც ემართებათ
იგი უფროსი ასაკის ადამიანებს. ფილტვებში წარმოიქმნება
„ლაქა“ ან დეფექტი, რომლებიც შემდეგ სიმპტომებს იძლევა:
დაღლილობა, მადის დაკარგვა, სიგამზდრე, სიცხის აწევა, სვე-
ლი ხველა.

ბავშვებში ტუბერკულოზი სხვა ფორმებით გვხვდება. სი-
ცოცხლას პირველ ორ წელს წინააღმდეგობის გაწევა ამ ავადმ-
ყოფობისადმი იმდენად დიდი არ არის, როგორც უფრო მოზრდილ
ასაკში, და ინფექციაც ადვილად ვრცელდება მთელ ორგანიზმ-
ზე. აი, რატომ არ შეიძლება ბავშვებს ტუბერკულოზით დაავა-
დების საფრთხე შევუქმნათ. მთავრად ბავშვი ტუბერკულო-
ზიან ავადმყოფს. შეამოწმეთ, ადასტურებენ თუ არა საექიმო
და რენდგენოლოგიური გამოკვლევები ამ ადამიანის საბოლოო
გამოჯანსაღებას. ამიტომ, თუ ოჯახის რომელიმე წევრს ქრო-

ნიკული სველა აქვს, აუცილებელია მისი გამოკვლევა ტუბ-დისპანსერში ან ექიმ-თერაპევტთან.

უფროსი ასაკის ბავშვებში ტუბერკულოზი უფრო ხშირია, მაგრამ, ჩვეულებრივ, მსუბუქი ფორმით მიმდინარეობს. ოღონდ ეს სრულიადაც არ ნიშნავს იმას, რომ იოლად მოვეკიდოთ ამ დაავადებას, ანდა ბავშვს ტუბერკულოზით დაავადებულებთან ურთიერთობის ნება მივცეთ და ამით მის ჯანმრთელობას საფრთხე შეუქმნათ. შემოწმების შედეგად დადგანდა, რომ ზოგიერთ ქალაქში ბავშვების თითქმის 50% -მა გადაიტანა მსუბუქი ფორმის ტუბერკულოზი. 10 წლამდე. ბავშვების უმრავლესობას ავადმყოფობა არც შეუმჩნევია. რენტგენოლოგიურმა გამოკვლევამ აღმოაჩინა პატარა „იარა“ ფილტვებში ან ლიმფურ კვანძებში ფილტვებთან, სადაც ინფექცია „ჩაცხრა“. მაგრამ ზოგჯერ ტუბერკულოზი საკმაოდ მძიმე ფორმით მიმდინარეობს. ავადმყოფს სიცხე აქვს, მაღა ეკარგება, ფერმკრთალია, გაღიზიანებული, მალე იღლება, და სველი ხველა აწუხებს. (ნახველი ძალიან ცოტაა და იმასაც, ძირითადად, ავადმყოფები ყლაპავენ ხოლმე). ტუბერკულოზი აზიანებს ძვლებს ან კისრის ლიმფურ კვანძებს ფილტვების საფუძველთან.

თუ ბავშვს კარგად უვლიან, უმრავლეს შემთხვევაში აქტიური ტუბერკულოზი ერთი ან ორი წლის განმავლობაში განიკურნება. სწორი მკურნალობა და სპეციალური წამლები ხელს უწყობს გამოჯანსაღებას და ინფექციის საშიში გავრცელების შესაძლებლობას სპობს.

მოზარდები სხვებზე მეტად არიან განწყობილნი ტუბერკულოზის მძიმე, უფროსი ადამიანებისათვის დამახასიათებელი ფორმით დაავადებისადმი. ეს მუდამ განსოვდეთ და ყურადღება მიაქციეთ მოზარდს, თუ ის წონაში კლებულობს, ცუდად ჭამს, დაღლილობას უჩივის და საერთოდ სუსტად გრძნობს თავს, მიუხედავად იმისა, ახველებს თუ არა მას ამ მომენტში.

654. ტუბერკულოზის სინჯი. ორგანიზმში მოხვედრიდან რამდენიმე კვირის შემდეგ ორგანიზმში მგრძნობიარე ხდება ტუბერკულოზური ბაქტერიებს მიმართ. თუ ამ დროს ექიმმა ტუბერკულოზის ინიექციას ჩაატარებს (ტუბერკულოზის არის ნივთიერება, რომელიც ტუბერკულოზის მკვდარი ბაქტერიები-

საგან მზადდება), კანი ამ ადგილას გაწითლდება. ამას ეწოდება დადებითი რეაქცია. (არსებობს მეორე ხერხიც: ხელზე ადებენ სახვევს. ამ შემთხვევაში ინიექცია საჭირო არ არის). სიწითლე გვიჩვენებს, რომ ორგანიზმში უკვე იყო ტუბერკულოზის ბაქტერიები და ის რეაგირებს მათზე. თუ წითელი ლაქა არ გაჩნდება, ე. ი. ორგანიზმში ტუბერკულოზის ბაქტერიები არასოდეს არ ყოფილა. თუ ადამიანის ორგანიზმში ოდესმე იყო ტუბერკულოზური ინფექცია, ის სიცოცხლის ბოლომდე ტუბერკულინზე დადებით რეაქციას მოგვცემს, თუმცა ავადმყოფობამ დიდი ხანია გაიარა¹.

ტუბერკულინის სინჯი კეთდება მაშინ, როდესაც ბავშვი პირველად მიჰყავთ ექიმთან, თუ ბავშვა წელა იზრდება ან ქრონიკული ხველა აქვს, ან თუ ოჯახის რომელიმე წევრს ტუბერკულოზი აღმოაჩნდა².

თუ თქვენს ბავშვს ოდესმე დადებითი რეაქცია აღმოაჩნდება (რაც სავსებით შესაძლებელია და ბევრ ბავშვს აქვს კიდევც), არ შეშინდეთ. ასაღლევებელი არაფერია, რადგან უმრავლეს შემთხვევაში ტუბერკულინის მეოხებით ბავშვობაში გამოვლენილი ავადმყოფობა ან უკვე თავისთავად ჩამქრალია, ან კიდევ სათანადო მოვლა-პატრონობის შედეგად თანდათანობით გაივლის, მაგრამ სიფრთხილეს თავი მაინც არ სტკივა.

პირველ რიგში ბავშვი ექიმს აჩვენეთ. აუცილებელია ფილტვების რენტგენოლოგიური გამოკვლევა, რომელიც დაგვეხმარება აღმოვაჩინოთ აქტიური პროცესი ან შეხორცებული ნაწიბურები. ექიმმა, შესაძლებელია, საჭიროდ მიიჩნოს შემ-

¹ დადებითი ტუბერკულინური რეაქცია მეტწილად მხოლოდ ძუძუთა და პატარა ბავშვების ტუბერკულოზზე მიუთითებს. უფრო მოზრდილ ასაკში, როდესაც ავადმყოფობის სხვა სიმპტომები არ ჩანს, დადებითი ტუბერკულინური რეაქცია მიუთითებს არა დაავადებაზე, არამედ ტუბერკულოზური ჩხირით ორგანიზმის ინფექციაზე.

² ტუბერკულოზური ინფექციის ადრეული ფორმების გამოსაუღუნად საბჭოთა კავშირში ტუბერკულინის სინჯი შეაქვთ გამოკვლევათა იმ კომპლექსში, რომლის საშუალებითაც სისტემატურად წარმოებს საექიმო დაკვირება და მეთვალყურეობა ბავშვების ჯანმრთელობაზე.

უკლებლივ ვველა ბავშვს, დაწყებული სამი თვის ასაკიდან, უკეთესია ტუბერკულინის სინჯი კანზე. თუ რეაქცია უარყოფითი იყო, სინჯს იმეორებენ განსაზღვრული დროის შემდეგ.

დეგი ღონისძიებებიც: სხვა ორგანოების რენტგენოლოგიური გამოკვლევა, კუჭის ამორეცხვა, იმის გასარკვევად, არის თუ არა ტუბერკულოზის ბაქტერიება გადაყლაპულ ნახველში, და სიცხის გაზომვა.

თუ ექიმი დარწმუნებულია, რომ ინფექცია სრულიად გაქრა, ის, ალბათ, ნებას დართავს ბავშვს ნორმალურ ცხოვრებას დაუბრუნდეს, მაგრამ მშობლებს ურჩევს რეგულარულად გაუშუქონ ბავშვს ფილტვები. ექიმი მშობლებს ურჩევს აგრეთვე რამდენიმე წლის მანძილზე განსაკუთრებით მოარიდონ ბავშვს წითელასა და ყვიანახველას, ვინაიდან ეს დაავადებანი ზოგჯერ ხელს უწყობს ახლახან ჩამქრალი ტუბერკულოზური პროცესის გამწვავებას.

თუ ექიმს ეჭვი ეპარება აქტიურ ტუბერკულოზურ პროცესზე ან დადებითი რეაქცია აღმოაჩნდა ბავშვს, რომელიც ჯერ ორი წლის არ არის, ის ერთი წლის განმავლობაში სპეციალურ სამკურნალო საშუალებებით წამლობს ავადმყოფს.

გარდა ამისა, ექიმი სინჯავს ოჯახის ყველა წევრს (აგრეთვე ყველა მოზრდილს, ვისთანაც ბავშვს ხშირი ურთიერთობა აქვს) იმის დასადგენად (თუკი ეს მოხერხდა), ვინ არის ტუბერკულოზური ინფექციის წყარო. ექიმს აანტიერესებს აგრეთვე, ხომ არ გახდა კიდევ ავად ამ ოჯახის რომელიმე სხვა ბავშვი. ოჯახის ყველა ბავშვი უნდა გაისინჯოს ტუბერკულონით. დადებითი რეაქციის შემთხვევაში ბავშვს უნდა გაისინჯოს ექიმმა და ფილტვების რენტგენოლოგიური გამოკვლევა ჩაუტაროს. ასეთი ღონისძიება აუცილებელია, თუნდაც ოჯახის ყველა წევრი მშვენივრად გრძნობდეს თავს და ყოველივე ეს ზედმეტ წვალებად მაჩნდეს. ხშირ შემთხვევაში შემოწმება გვიჩვენებს, რომ ოჯახის ყველა წევრი ჯანმრთელია, და, მაშასადამე, ბავშვი სადღაც სხვაგან დაავადდა. მაგრამ ზოგჯერ აქტიური ტუბერკულოზური პროცესი აღმოაჩნდება ხოლმე ოჯახის იმ წევრს, რომელიც თითქმის ეჭვმიუტანელი იყო. ამ ადამიანს ბედი ეწია: ავადმყოფობა საწყის სტადიაში აღმოუჩინეს. ბედი ეწია მთელ ოჯახსაც, რადგან საფრთხე დროზე იქნება ლიკვიდირებული. ადამიანი, რომელსაც ტუბერკულოზის აქტიური ფორმა აქვს, არ უნდა დარჩეს სახლში, სადაც ბავშვები არიან. ავადმყოფი აუცალეבלად უნდა მოათავსონ

სანატორიუმში, სადაც მის გამოჯანმრთელებას ხელს შეუწყობენ. გარდა ამისა, მისი ყოფნა სანატორიუმში გაცილებით შეამცირებს სხვა ადამიანების დაავადების შესაძლებლობას.

რ ე ვ მ ა ტ ი ზ მ ი

655. რევმატიზმი სხვადასხვაგვარად მიმდინარეობს. რევმატიზმი არის სახსრების, გულისა და სხვა ორგანოთა დაავადება. ამ ავადმყოფობისადმი მიდრეკილება ხშირად მემკვიდრეობითია. ექიმებს მიაჩნიათ, რომ რევმატიზმა რეაქციაა ყელში არსებულ სტრეპტოკოკურ ინფექციაზე. თუ ავადმყოფს დროულად და სათანადოდ არ უმკურნალებენ, რევმატიზმის შეტევები იქნებ თვეობითაც კი გაგრძელდეს. უფრო მეტიც, თუ ბავშვს ისევ შეხვდება სტრეპტოკოკური ანგინა, რევმატიზმიც ხელახლა იჩენს თავს. ასეთია ამ ავადმყოფობის ტენდენცია.

ზოგჯერ რევმატიზმის მძიმე ფორმაც გვხვდება. დამახასიათებელია მაღალი ტემპერატურაც. ზოგჯერ კი ავადმყოფობა ოდნავ ფეთქავს და ტემპერატურაც ოდნავ იწევს. ერთ შემთხვევაში ავადმყოფი უჩივის სახსრებას შესიებას, სიწითლეს და აუტანელ ტკივილს, მეორე შემთხვევაში კი მოვლენები სახსრების მხრივ მეტად უმნიშვნელოა — ავადმყოფს ოდნავი ტკივილი აქვს ხან ერთ, ხან მეორე სახსარში.

როდესაც გულს რევმატული პროცესი აზიანებს, ბავშვი ცუდად გამოიყურება, ფერმკრთალია და ქოშინი აწუხებს. ზოგ შემთხვევაში გულის რევმატული ცვლილებანი უფრო გვიან იჩენს თავს, ვიდრე რევმატიზმის სხვა დანარჩენი სიმპტომები, რომლებიც ისე სუსტად არის გამოხატული, რომ დროზე ვერ ხერხდება ავადმყოფობის დადგენა.

ე. ი. შეიძლება ვთქვათ, რომ ბავშვებში რევმატული პროცესი სხვადასხვაგვარად მიმდინარეობს. თქვენ, რასაკვირველია, მაშინვე მიმართავთ ექიმს, თუ ბავშვს რევმატიზმის მძიმე ფორმის ნიშნები გამოაჩნდა, მაგრამ, გახსოვდეთ, ასევე აუცილებელია არვნოთ ბავშვი ექიმს არამკვეთრად გამოხატული სიმპტომების დროსაც, როგორცაა ფერმიხდილობა, დაღლილობა, ოდნავ მომატებული ტემპერატურა და სახსრების ტკივილი.

ამჟამად ექიმებს ხელთ აქვთ რამდენიმე წამალი; ისინი ეფექტურად ჰკურნავენ ყელის სტრეპტოკოკურ ინფექციას, რომლებიც რევმატული დაავადების საფუძველს წარმოადგენს. მკურნალობას შედეგად მცირდება გულის სარქველთა დეფორმაციის შესაძლებლობა პირველი შეტევის შემდეგ. აუცილებელია, და, ამასთანავე, სავსებით შესაძლებელიც, დავიცვათ ბავშვი მორიგი შეტევებისაგან, — შეტევების თავიდან აცილება კი ნიშნავს გულის შემდგომი ცვლილებების თავიდან აცილებას.

656. სახსრების ყრუ ტკივილი. ადრე მშობლები ყურადღებას არ აქცევდნენ ბავშვების ჩივალს სახსრების ყრუ ტკივილზე. ეს ტკივილი ბუნებრივად მიაჩნდათ. მაგრამ ახლა დადგენილია, რომ რევმატული ტკივილი შეიძლება იოლიც იყოს. ამიტომ, თუკი ბავშვები კადურების ტკივილს უჩივიან, ექიმებს, უპირველეს ყოვლისა, რევმატიზმზე მიაქვთ ეჭვი. მაგრამ რევმატიზმი — როგორც ზოგიერთი მშობელი ფიქრობს — არ არის კიდურების ტკივილის ერთადერთი მიზეზი.

ფეხების ტკივილი იცის ბრტყელტერფიანობამ და სუსტმა მყესებმა, განსაკუთრებით დღის ბოლოსთვის, როდესაც ბავშვი არაქათგამოცლილია. ზოგჯერ ორიდან 5 წლას ასაკამდე ბავშვს ტირილით ეღვიძება ხოლმე და მუხლის ან მახვიის ტკივილს უჩივის. ეს იქნება ერთხელ მოხდეს, ან არადა რამდენიმე კვირის მანძილზე ყოველდამე განმეორდეს. საექიმო გამოკვლევით ცხადი ხდება, რომ ეს არ არის რევმატული ტკივილი, არამედ კუნთების სპაზმია, — როგორც ფიქრობს ბევრი ექიმი. მაშასადამე, ფეხებისა და ხელების ტკივილს სხვადასხვა მიზეზი იწვევს. ამიტომ დიაგნოზის დასასმელად აუცილებლად მამართეთ ექიმს.

657. შუილი გულში. ეს სიტყვები უკლებლივ ყველა მშობელს აფრთხობს. მაგრამ იცოდეთ, რომ სხვადასხვა შუილებთან დიდი უმრავლესობა საერთოდ არაფერს ნიშნავს. არსებობს შუილის სამი ძირითადი სახე: შექენილა, თანდაყოლილი და ფუნქციონური (ანუ უვნებელი)¹.

¹ შექენილი და თანდაყოლილი შუილი განეკუთვნება ე. წ. ორგანულ შუილებს და მოწმობს გულის სარქველური აპარატის თანდაყოლილ ან შექენილ პათოლოგიურ ცვლილებებს. ფუნქციონური შუილი — არაორგანულია და

პირველი კატეგორიის შუილთა უმრავლესობა წარმოიშობა ბავშვობაში გადატანალი რევმატიზმის შედეგად, რომლის დროსაც ზიანდება გულის სარქველები. შემდეგ და შემდეგ სარქველებზე წარმოიშობა ნაწიბურები, რის გამოც ხდება მათი დეფორმაცია. დეფორმაციას სისხლის არასწორ მიმოქცევამდე მივყავართ. თუ ექიმში ბავშვის გულში გაიგონებს შუილს, რომელიც ადრე არ ისმოდა, ეს იმას ნიშნავს, რომ საქმე გვაქვს აქტიურ რევმატულ პროცესთან. თავს იჩენს დაავადების სხვა სიმპტომებაც: მომატებული ტემპერატურა, ხშირა მაკისცემა, მომატებულია ელს (ერითროციტების დალექვის სიჩქარე).

ასეთ მდგომარეობაში მყოფ ბავშვს ექიმში უნიშნავს წამლებს და მკაცრ წოლით რეჟიმს მანამდე, სანამ რევმატული ანთების უკანასკნელი ნიშნები არ ჩაქრება, თუნდაც მკურნალობას ზაგრძლივი დრო დასჭირდეს. მაგრამ თუ აქტიური პროცესის ნიშნები არა ჩანს, შუილი იქნება ძველმა შეხორცებულმა ნაწიბურებმა გამოიწვია, რომელიც წინა შეტევამ დასტოვა (გულას მანკი).

წინათ ბავშვს, რომელსაც სარქველების ადრინდელი ცვლილებებით გამოწვეული გულის შუილი ჰქონდა, ნახევრად ინვალიდად მიიჩნევდნენ. მას უკრძალავდნენ თამაშს, სპორტით გატაცებას, მაშინაც კი, როდესაც აქტიური რევმატული პროცესის არავითარი ნიშნები არ ემჩნეოდა. ახლა ექიმები შესაძლებლად მიიჩნევენ, რომ ბავშვები, ვისაც აქტიური პროცესი სრულიად შეუჩერდათ, თანდათანობათ დაუბრუნდნენ ნორმალურ ცხოვრებას (სპორტისა და ისეთი მოძრავი თამაშობების ჩათვლით, რაც ბავშვს ძალიან არ დაღლის), თუ სარქველებას ცვლილებანი გულის მუშაობას ხელს არ უშლის. ეს გარემოება ორი მოსაზრებით არის ნაკარნახევი. ჯერ ერთა, ყოველდღიური დატვირთვა ხელს უწყობს გულის კუნთების წრთობას, მაგრამ გაცილებით მეტს ნიშნავს — ბავშვის სულიერი მდგომარეობა. თავის ტოლ-ამხანაგებთან ერთად ყოველდღი-

სხვადასხვა ფაქტორზეა დამოკიდებული, რომლებიც განაპირობებს სისხლას მიმოქცევის ზახიათს: მაგალითად, სისხლის ღენის სიჩქარე, გულის კუნთის ტონუსის მდგომარეობა, სისხლძარღვის სანათურის ცვლილებანი და სხვა ფიზიოლოგიური პირობები.

ურ საქმიანობაში ჩაბმული ბავშვი აღარ ფიქრობს: გათავებულია ჩემი საქმეო; აღარც თავის სიბერავეზე წუწუნებს. მაგრამ ამ ბავშვმა რეგულარულად უნდა მიიღოს წამალი სტრუბტოკოკური ინფექციის თავიდან ასაცილებლად.

შუილი, რომელსაც თანდაყოლილი გულას დაავადება იწვევს, დაბადებისთანავე ან რამდენიმე თვის შემდეგ იჩენს თავს. (იშვიათ შემთხვევაში კი რამდენიმე წლის შემდეგ). ეს შუილი, რასაკვირველია, მოწმობს არა ანთებით პროცესს, არამედ, უწინარეს ყოვლისა, გულის არასწორ აგებულებას. თავის თავად შუილს დიდი მნიშვნელობა არა აქვს. მთავარი ისაა, თუ გულის არასწორი აგებულება რამდენად უშლის ხელს მის მუშაობას. თუ გულას არასწორი აგებულება სერიოზულ დაბრკოლებად იქცევა, ბავშვს სილურჯე ან გაძნელებული სუნთქვა ექნება; ზრდის ტემპიც ძალიან შენელებულია.

ბავშვი, რომელსაც გულის თანდაყოლილი შუილი აქვს, სპეციალისტების გამუდმებული მეთვალყურეობის ქვეშ უნდა იყოს. ზოგიერთი სერიოზული თანდაყოლილი გულის მანკი ოპერაციის შედეგად იკურნება.

თუ ბავშვი, რომელსაც თანდაყოლილი შუილი აწუხებს, რაიმე ფიზიკურა დატვირთვის დროს ძალიან არ იღლებს, სული არ ეზუთება და სილურჯე არა აქვს, და, გარდა ამისა ნორმალურადაც ვითარდება, მაშინ მისი სულიერი მდგომარეობისათვის დიდი მნიშვნელობა ექნება არ მიიჩნაონ იგი ინვალიდად, გადამეტებული ყურადღებითა და მზრუნველობით არ მოექიდონ და ნორმალური ცხოვრების ნება დართონ. ბავშვი, რასაკვირველია, ყოველნაირად უნდა მოარიდოთ სხვადასხვა ავადმყოფობას. თუ გაწყრა ღმერთი და ავად გაგახდათ, ზედმიწევნით გულმოდგინედ უნდა მოუაროთ, მაგრამ ასეთი გაფრთხილება ჯანმრთელ ბავშვებსაც არ აწყენს.

ტერმინი „ფუნქციონური“ ან კიდევ „უვნებელი“ შუილი, არაზუსტი გამოთქმაა, ეს ნიშნავს, რომ გულის შუილები გამოწვეულაა არა რევმატიზმით ან თანდაყოლილი მანკით. ასეთი შუილი ძალიან დამახასიათებელია სიცოცხლის ადრეული წლებისთვის, მაგრამ სანამ ბავშვი ყრმობის ასაკს მიაღწევს, თანდათანობით ქრება.

თუ ბავშვს „უვნებელი“ შუილი აქვს, ექვამი თქვენ ამას არ

დაგიმალავთ. მომავალში კი, როცა ბავშვს სხვა ექიმი გასინჯავს, უთხარი, რომ ეს შუილი მას აღრეც ჰქონდა.

65მ. ქორეა — ნერვეული დაავადებაა. ქორეის დროს ხდება მოძრაობათა დარღვევა ტოკვის სახით. ეს მდგომარეობა შეიძლება თვეობით გაგრძელდეს. ტოკვა ხან ოდნავ შესამჩნევია, ხან კი აშკარა. სახის კუნთების შეკუმშვა — მანჭვას იწვევს. ზოგჯერ მხარი ხან ერთ ხან მეორე მიმართულებით ტოკავს. ტანის კუნთების შეკუმშვა არაკოორდინირებულ მოძრაობას იწვევს. ხელები და თითები იჭამება და იკრუნჩხება. ბავშვი იქნებ ცუდად წერა დაიწყოს, ნივთებიც ხელიდან გაუცვივდეს. ბავშვს უნებლიე მოძრაობანი აქვს, ხან ერთი კუნთი იკუმშება, ხან მეორე, მაგრამ ერთი მოძრაობა მეორეს არა ჰგავს. ამ დაავადებას შეტევით შეპყრობილ ბავშვებს რევმატიზმის აშკარა ნიშნებიც ახასიათებთ. რევმატიზმი კი გულსა და სახსრებს აზიანებს. ამ ვითარებამ ბევრ ექიმს აფიქრებინა, რომ ქორეა რევმატიზმის ერთ-ერთი ფორმაა. მაგრამ ზოგიერთ ბავშვს ქორეის ერთი ან ორა შეტევა აქვს ხოლმე და რევმატიზმის ნიშანწყალი არ ეტყობა. ამიტომ მიაჩნიათ, რომ ქორეას ორი ფორმა აქვს: რევმატული და არარევმატული.

ყველაზე ხშირად ეს დაავადება გვხვდება 7 წლის ასაკიდან ყრმობის წლებამდე. ამ ასაკში ზოგჯერ ნერვეულობა თავს არჩენს ტიკსა და მოუსვენრობაში, რაც ხშირად ქორეა ჰგონიათ. ტიკი — ერთი და იგივე, ერთნაირი მოძრაობებია, მაგალითად, თვალების ხამხამი, ჩახველება, მხრებას აჩერვა (იხ. 523-ე ქვეთავი), მაშინ, როდესაც ქორეით დაავადებული ბავშვი ყოველთვის სხვადასხვაგვარ უწესრიგო მოძრაობებს აკეთებს. მოუსვენრობაში მე ვგულისხმობ ისეთ მოძრაობებს, როცა ბავშვი სკამზე ვერ ისვენებს, ფეხებს აქანავებს, მუდამ რალაცას ატრიალებს ხელში და ა. შ.

ქორეის შეტევას დროს ბავშვი ფსიქიკურ მოშლილობის ნიშნებს ამჟღავნებს, ადვილად ტირის ან იცინის, ტყუილურალოდ ღიზიანდება. რას იზამთ, თავს ზევით ძალა არ არის, უნდა შეურიგდეთ ბავშვის მდგომარეობას, ვინაიდან იგი თავის საქციელს ვერაფრით ვერ გაუწევს კონტროლს. ქორეით დაავადებულ ბავშვს ექიზის მეთვალყურეობა სჭირდება. ხანი გამოსდება და ეს დაავადება გაივლის, თუნდაც ბავშვს რამდენიმე შეტევა ჰქონდეს გადატანილი.

შარდის გამოყოფის აშლილობა

659. შარდის შეუკავებლობა ღამით შეაძლება სხვადასხვა მიზეზებმა გამოიწვიოს. ზოგჯერ მიზეზი დაავადებაა. ამ დროს ბავშვს შარდის შეუკავებლობა დღისითაც აქვს. მაგრამ უძრავლეს შემთხვევაში მიზეზი ბავშვის სულიერ მდგომარეობაშია დასაძებნი.

ზოგიერთი სიტუაცია პატარა ბავშვზე იმგვარად მოქმედებს, რომ ის შეუგნებლად ცდილობს ჩვილობის ასაკს დაუბრუნდეს. მაგ., სამი წლის ბავშვი 6 თვის მანძილზე მშრალად იღვიძებდა, მაგრამ ზაფხულში, აგარაკზე რომ გადავიდნენ, ისევ დაიწყო ლოგინში ჩასველება. გულის საღრმეში ბავშვს აშკარად ენატრება თავისი სახლი, თუმცა გარეგნულად არაფერი ემჩნევა.

ოშის დასაწყისში ლონდონიდან ბავშვები გაიყვანეს. ისინი ოჯახს, მეგობრებს, შეჩვეულ გარემოს დააშორეს და... იცით რა მოხდა? ბევრ მათგანს, მათ შორის მოზარდებსაც კი, ღამის შარდის შეუკავებლობა დაეწყოთ. იგივე შეინიშნება საბავშვო სახლებში. ბავშვები ხშირად ასველებენ ლოგინს რაიმე განსაკუთრებული, ამალელებელი შემთხვევის შემდეგ. მაგ., დაბადების დღის აღნიშვნა, ცირკში წასვლა და ა. შ.

აღრეულ ასაკში შარდის შეუკავებლობის ხშირი მიზეზია ოჯახში ახალი ბავშვის გაჩენა.

მშობლებს აუცილებლად უნდა ესმოდეთ, რომ ბავშვები ასეთ სიტუაციებში ლოგინს განგებ არ ასველებენ. ბავშვს ხომ ამ დროს მაგრად სძინავს. შარდვა ხშირად იმ დროს ხდება, როდესაც ბავშვს ესინზმრება, რომ ის საფრთხეშია და თავის გადარჩენა არ შეუძლია. თუ ბავშვი სახლზე ნაღვლობს ან ძმისა თუ დის დაბადებას განაცდის, ღამ-ღამობით შარდის შეუკავებლობა აწუხებს. მას ესინზმრება, რომ ის დაიკარგა, გზა აებნა, დაეძებს დედას, რომელიც ისევ ისეთი თავგამოდებითა და მზრუნველობით მოეპყრობა, როგორც პატარაობისას ექცეოდა.

თუ ბავშვს თავისი სახლი ენატრება, მშობლებმა რამდენიმე დღის განმავლობაში მეტა დრო უნდა დაუთმონ, მარტობა არ აგრძნობინონ და ახალი ცხოვრებისეული ადგილი შეაყ-

ვარონ. თუ ოჯახში ახალშობილი გაჩნდა, მშობლებმა უნდა დაარწმუნონ უფროსი შვილი, რომ ის კვლავაც ისე უყვართ, როგორც უყვარდათ. არ შეარცხვინოთ ბავშვი სველი ლოგინას გამო, — ის ისედაც შეწუხებულია. თქვენ მას მეტ სარგებლობას მოუტანთ, თუ დაარწმუნებთ, რომ სულ მალე მსგავსი რამ აღარ განმეორდება.

რაც შეეხება ბავშვს, რომელიც 3—4, ზოგჯერ კი 5 წლამდე გამუდმებით ქვეშ ისველებს (ბავშვების უმრავლესობა 2-დან 3 წლამდე ღამე აღარ ისველებს), მე ვფიქრობ, მიზეზია ღამის ქოთანის; ალბათ ბავშვს დიდხანს წინააღმდეგობას უწევდა დედას, ის კი აიძულებდა ბავშვს ქოთანზე დაჯდომას ღღისით. ბუნებრივი იქნება, თუ ცოტა ხნით ქოთანს თავს დაანებებთ და არასდროს არ შეარცხვენთ ბავშვს ჩასველებული შარვილისთვის. არ ააყენოთ ბავშვი ღამე ქოთანზე დასაჯდომად, რადგან ის იფიქრებს, ისევ პატარა ვარო, ჰგონიათ, და ჩემი იმედი არა აქვთო. ბავშვს უფრო მეტად სჭირდება მშობლების თანაგრძნობა, მხარდაჭერა, იმის რწმენა, რომ მოიზრდება და თვითონვე დაანებებს თავს ლოგინში ჩასველებას.

ნნ0. შარდის შეუკავებლობის 80% ბიჭებში შეიმჩნევა. ზოგიერთი ფსიქიატრი, რომელიც სწავლობდა ბავშვებში შარდის შეუკავებლობის პრობლემას, ძალიან დამახასიათებლად მიიჩნევს ბიჭების ამგვარ ტიპს: მას არ ჰყოფნის საკუთარი თავის რწმენა, ძალიან ადვილად გამოაქვს მსჯავრი საკუთარ არაკომპეტენტურობაზე. ალბათ, სხვა ბიჭებთან მეტოქეობის ანდა მათთან თავის გატოლების ეშინია. ბიჭს მიაჩნია, რომ დედა ზღუდავს მის თავისუფლებას. დედას, რა თქმა უნდა, უყვარს პირმშო, მაგრამ ისეთი ადამიანისთვის, როგორიც მისი შვილია, დედა დროდადრო ზედმეტ სიმკაცრეს და მოუთმენლობას იჩენს. მკაცრი აღზრდა ნებას არ აძლევს ბიჭს ასეარა წინააღმდეგობა გაუწიოს დედის ნება-სურვილს, ამიტომაც ის პასურად ეწინააღმდეგება: ნელა, ზანტად ირჯება, არ ჩქარობს ხოლმე, ან არადა, სულაც ცუდად იქცევა. დედას მოთმინების ფიალა ევსება. ხშირად მამა არ უწევს ბიჭს საკმარის მორალურ მხარდაჭერას (იხ: ქვეთავები 440-ე და 457-ე).

იმ ზომებს, რასაც იყენებენ მშობლები შარდის შეუკავებლობის წინააღმდეგ, პირუკუ შედეგები მოაქვს. ყოველღამე

ლოგინიდან მძანარე ბავშვის აყენება ქოთანზე დასასმელად კიდევ უფრო არწმუნებს ბავშვს, რომ ის პატარაა (ბავშვებს, ვისაც შარდის შეუკავებლობა აქვს, განსაკუთრებით მაგრად სძინავთ). თუ გადაწყვეტთ, რომ სალამოს 5 საათის შემდეგ ნაკლები სითხე მისცეთ ბავშვს, ის „წყურვილისგან დაიხრჩობა“ (სხვათა შორის, თქვენც ასევე დაგემართებოდათ). ამის გამო მთელი სალამო ერთ ორომტრიალში იქნებით და მეტად გაამწვავებთ ურთიერთობას ბავშვთან. თუ აიძულებთ, რომ თავად გარეცხოთ და გაფინოს ჩასველებული ზეწრები, ბავშვი შეშინდება: სხვა ბიჭებმა არ გაიგონ ჩემი სამარცხვინო საქციელიო. ბავშვი ლოგინს განა იმიტომ ასველებს, რომ საკმარისად არ უჩინინებენ და არ არცხვენენ? ნებისმიერი 5 წლის ბიჭუნა არაფერს დაიშურებდა იმისთვის, რომ ღამე ლოგინი არ დაესველებინა. მე მგონი, ყველაზე კარგი იქნება, მიმართოთ ბავშვთა ფსიქიატრს, მით უფრო, თუ ბავშვს სხვა განცდებიც აქვს. მაგრამ თუ რაიმე მიზეზით ეს არ მოხერხდა, მშობლებსაც შეუძლავთ ზოგი რამ იღონონ. მშობლები ეტყვიან ბავშვს, რომ ბევრ სხვა ბიჭუნასაც შეხვედრია ამგვარი სიძნელე, მაგრამ დროთა განმავლობაში გადაულახავს კიდევო. მშობლებმა უნდა დაარწმუნონ ბავშვი, რომ ისიც აუცილებლად დასძლევს ამ სიძნელეს.

მე ფიქრობ, არ არის საჭირო ბავშვს სითხე შეუზღუდოთ ან შუა ღამისას ააყენოთ მოსაშარდავად.

5-6-7 წლის ბიჭუნას იქნებ სტამული მისცეს ოქროს ვარსკვლავების დაწებებამ კალენდრის იმ რიცხვებზე, როდესაც მან მშრალად გამოიღვიძა. ან იქნებ ჯილდოც აღუთქვათ—ციგურები, ველოსიპედი და ა. შ. კიდევ უკეთესია იქნებ (თუმცა შეიძლება არალოგიკურად მოგეჩვენოთ), თუ მაშინვე მისცემთ ბავშვს იმას, რაზეც დიდი ზანია ოცნებობდა და თქვენ კი უარს ეუბნებოდით სწორედ ლოგინის დასველების გამო. ამ ღონისძიებათა მიზანია, რომ ბავშვმა რაც შეიძლება მალე იგრძნოს თავი თანასწორუფლებიანად ტოლ-ამხანაგებში.

თუ მამა აქამდე არ მონაწილეობდა ბავშვის მოვლა-აღზრდაში, ახლა ის დიდად დაგეხმარებათ. მამამ აქტიური მონაწილეობა უნდა მიიღოს შვილის აღზრდაში: მან უნდა გამოჩაზოს თავისთვის ისეთი საინტერესო საქმიანობა, რომელსაც ნა-

წილობრივ თავის ბატონსაც გაუზიარებს. თუ დედა ხშირად აწუხებს და აიძულებს ბავშვს ოჯახური საქმეები შეასრულოს, ახლა მან სიმკაცრეში ზომიერება უნდა დაიცვას. გაესაუბრეთ ბავშვის მასწავლებელს. ერთობლივი დაკვირვებანი დიდ სარგებლობას მოიტანს.

661. შარდის შეუკავებლობა გოგონებში. გოგონებში შარდის შეუკავებლობის ტიპური სურათი სრულიად განსხვავებულია ბიჭების ტიპური სურათისაგან. ზოგჯერ პატარა ბავშვი თამაშით ისეა გართული, რომ უნებლიეთ შარდი გაეპარება ხოლმე. ძალიან ნუ აღელდებით. მაგრამ თუ ბავშვი არასდროს არ ჩქარობს და ყველაფერს „სახვალიოდ“ ღებს, მაშინ ეს იმის მაუწყებელია, რომ მას ძალაღან მკაცრად ექცევიან. ბავშვს, ეტყობა, წინააღმდეგობის გაწევის იმდენად მყარი ჩვევა გამოუმუშავდა, რომ ის უარზეა არა მარტო მაშინ, როდესაც მშობლები აიძულებენ ქოთანზე დაჯდომას, არამედ მაშინაც კი, როდესაც მისივე საკუთარი ნატურა კარნახობს, რომ „რადაცა უნდა ქნას“. ამას ხშირად სიზარმაცეს უწოდებენ, მაგრამ სინამდვილეში ასეთი წინააღმდეგობა ძალ-ღონის მნიშვნელოვან დაძაბვას მოითხოვს. ეს ბავშვი შეიძლება იმ ავტომანქანას შევადაროთ, რომელსაც მართავენ და მუხრუჭების მოშვება კი ავიწყდებათ.

662. ზოგიერთი „შემთხვევა“. საცხებით ჯანმრთელ, ბედნიერსა და ყოველმხრივ კმაყოფილ ბავშვს უძნელდება თავის შეკავება, თუ რაიმემ ააღელვა ან შეაშინა, ან თუ უცბად გაეცინა. ასეთ დროს ბავშვი ვერ ამჩნევს, როგორ ხდება შარდის გამოყოფა. ეს დაავადება არ არის და არცთუ ისე იშვიათი მოვლენაა.

663. ხშირი შარდვა. ხშირ შარდვას რამდენიმე შესაძლო მიზეზი აქვს. თუ ეს ბავშვს უეცრად დაემართა, მანამდე კი ყველაფერი რიგზე იყო, იქნებ საშარდე გზების ინფექციასთან ან დიაბეტთან გვაქვს საქმე. დაუყოვნებლივ უნდა გაკეთდეს შარდის ანალიზი და აჩვენოთ ბავშვი ექიმს.

ზოგიერთი ძალიან წყნარი და მშვიდი ადამიანის შარდის ბუშტის არ შეუძლია შარდის საშუალო რაოდენობა შეიკავოს, მაშასადამე, ასეთებად გააჩინა ისინი ბუნებამ. მაგრამ ადამიანთა დიდ უმრავლესობას, როდესაც ისინი აღელვებულნი და

დაძაბულნი არიან, ხშირი შარდვის მოთხოვნილება უჩნდებათ. ზოგჯერ ეს ხდება დროებითი დაძაბულობის გავლენით, ზოგჯერ კი ქრონიკულ ხასიათს ღებულობს. შეჯიბრის წინ ნორმალური, ჯანმრთელი სპორტსმენიც კი იძულებულია ყოველ 15 წუთში ტუალეტს მიაშუროს. ამ შემთხვევაში მშობლების ამოცანაა გამოძებნონ ბავშვს ნერვულობისა და დაძაბულობის მიზეზი, თუკი ასეთი რამ საერთოდ არსებობს. ხანდახან მიზეზი უნდა ვეძებოთ ბავშვისა და მშობლების ან სხვა ბავშვებთან მის ურთიერთობაში; ან იქნებ ბავშვს რაიმე უსიამოვნება შეემთხვა სკოლაში. ყველაზე ხშირად ერთად მოქმედებს სამივე მიზეზი. აი, ტიპური მაგალითი: ბავშვი მორცხვია, მასწავლებელი კი ზედმეტად მკაცრი. თუ ბავშვს მასწავლებლის ეშინია, შიშის ნიადაგზე შარდის ბუშტი იმდენად ვერ მოღუნდება, რომ შარდის დიდი რაოდენობა შეიკავოს. ბავშვი ვერ ბედავს ტუალეტში გასვლას, თუ მასწავლებელს ასეთი თხოვნა უბრალოდ და ბუნებრივად არ მიაჩნია, მაშინ მდგომარეობა ძალიან გაურთულდება. ამ შემთხვევაში აიღეთ ექიმისგან ცნობა, სადაც ახსნილი იქნება ბავშვის ბუნება, მისი შარდის ბუშტის მუშაობის თავისებურება, რათა ბავშვს გაკვეთილადან გარეთ გასვლის ნება დაერთოს, თუ მასწავლებელი ისეთი ადამიანია, რომელიც კარგად გაუგებს მშობლებს, მშობლები კი საკმაოდ ტაქტიანი ხალხია, დიდ სარგებლობას მოიტანს პირადი საუბარაც.

664. გამწვანებული შარდვა. იშვიათ შემთხვევაში ბავშვი (ჩვეულებრივ, ბიჭი) იბადება ისეთი ვიწრო შარდსადენი მით ან მისი გარეთა ნახვრეტით, რომ მას შარდის გამოსადენად ძლიერი დაძაბვა უხდება. შარდი წვრილ ნაკადად ან წვეთ-წვეთად მოედინება. აუცილებელია მაშინვე მიმართოთ ექიმს, ვინაიდან ეს თირკმლებისთვის და შინაგანი საშარდე გზებისთვის მავნებელია.

ზოგჯერ, ცხელ ამინდში, როდესაც ბავშვი ძალიან ოფლიანობს და ცოტა სითხეს სვამს, ის ძალიან იშვიათად, 12 საათში ერთხელ ან უფრო იშვიათადაც, შარდავს, ამავე დროს, შარდი მუქი ყვითელი ფერისაა, მკვეთრი სუნისა აქვს და სადაც მოხვდება, ამ ადგილებს აღიზიანებს. ასეთივე მდგომარეობა მალალი ტემპერატურის დროსაც. ცხელ ამინდში ან მალალი

ტემპერატურის დროს ბავშვს ხშირად უნდა შესთავაზოთ წყალი ან მოაგონოთ ხოლმე, რომ დალიოს, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ის ჯერ კიდევ ძალიან პატარაა და თვითონ არ შეუძლია თქვას, რა უნდა.

გოგონებში მტკივნეული შარდვას ყველაზე ჩვეულებრივი მიზეზია საშოს ინფექცია, რომელიც შარდსადენი მილის ქვედა ნაწილზეც ვრცელდება. ამის გამო ბავშვს მუდამ ისეთი შეგრძნება აქვს, თითქოს მოშარდვა უნდა, თუმცა, იქნებ, მას არც შეეძლოს მოშარდვა ან ტკივილს შიშით არც უნდოდეს, ან კიდევ, მხოლოდ რამდენიმე წვეთს გამოჰყოფს. აუცილებელია გავუკეთოთ გოგონას შარდის ანალიზი და ექიმს აჩვენოთ. მანამდე ბავშვს მდგომარეობა შეუმსუბუქეთ თბილი აბაზანით, რომელშიც ერთ ჭიქა სასმელ სოდას გახსნით; აბაზანა დღეში რამდენჯერმე უნდა მიაღებანოთ. აბაზანის შემდეგ ფრთხილად შეუმშრალეთ კანი შარდსადენი მილის მიდამოებში და ბლომად წაუსვით გლიცერინის, ბორის ან თუთიის მალამო, ანდა ჩვეულებრივი საცხი. საცხა გაღიზიანებულ კანს დააცხრობს და დაიცავს.

665. ხასქესო ორგანოს თავის ანთება. ზოგჯერ ხასქესო ორგანოს ნახვრეტის ირგვლივ ანთება ჩნდება, რაც გადატყაუღ ადგილს მოგვაგონებს. ზოგჯერ ადგილი აქვს პატარა შემუბქებასაც, რომელიც ნახვრეტს დაფარავს და შარდის გამოყოფას გააძნელებს. ეს ანთება — დაოდვილობაა, რომელიც ერთ ადგილას არის კონცენტრირებული და რასაც ამონიუმი იწვევს. (ამონიუმის სუნს იგრძნობთ დილით, ბავშვის საწოლში). ამონიუმს გამოიმუშავენ ბაქტერიები შარდისგან, რომელიც საგებებზე, საღამურ პერანგებსა და ზეწრებზე რჩება. ბავშვებს დაოდვილობა უჩნდებათ 1. წლის შემდეგ, როდესაც დედა უკვე აღარ ხარშავს საგებებს და ბაქტერიები თავს იყრის პიყამოებში, ზეწრებზე და ამონიუმს გამოიმუშავენ, როგორც კი ბავშვი ლოგინში ჩაისველებს. დაოდვილობის საწინააღმდეგო საშუალებაა საგებების გამოხარშვა ან წყალში გავლების დროს ანტისეპტიკური წამლის გამოყენება (ახ. 278-ე ქვეთავი). სანამ დაოდვილობა არ გაქრება, ტანსაცმლის ხახუნისგან ამ ადგილების დასაცავად კარგია თუთიის ან სხვა რომელიმე მალამოს ხშირ-ხშირი წასმა, განსაკუთრებით ძალის წინ. თუ

ბავშვს ტკივილები აწუხებს იმის გამო, რომ შარდს დიდი ხნის განმავლობაში იკავებს, კარგი იქნება ნახევარი საათით თბილ აბაზანაში ჩასვით, მაგრამ თუ ამის შემდეგაც ვერ შეძლებს მოშარდვას, ექიმში უნდა გამოიძახოთ.

666. შარდსადენი გზების დაავადება. თირკმლების ან შარდის ბუშტუს მუშაობის დარღვევა იწვევს მოუწესრიგებელ მაღალ ტემპერატურას, მაგრამ, მეორეს მხრივ, შარდის ანალიზის დროს დაავადებას ხშირად შემთხვევით აღმოაჩენენ, თუმცა ბავშვი თავს სავსებით ნორმალურად გრძნობდა. მოზრდილი ბავშვი შეიძლება უჩიოდეს შარდზე ხშირ გასვლასა და წვას, მაგრამ გაცილებით ხშირად სიმტომებო არაფრით მიგვანიშნებს შარდსადენი ტრაქტის დაავადებაზე. ეს დაავადებანი უფრო მეტად გვხვდება ორ წლამდე გოგონებში. აუცილებელია, დაუყოვნებლივი ჩარევა და მკურნალობა, რასაც კარგი შედეგი მოსდევს.

ყველთვის აუცილებელია შარდის ანალიზის გაკეთება, თუ ბავშვს ტემპერატურა აუწევს რაიმე შესამჩნევი მიზეზის გარეშე. ანალიზი აუცილებელია მაშინაც, როდესაც ბავშვს მაღალი ტემპერატურა არ უვარდება რამდენიმე დღის განმავლობაში, თუნდაც გაციების ან ანგონის ნიშნები ჰქონდეს, რადგან ინფექცია ორგანიზმის რომელიმე ნაწილიდან შეიძლება შარდსადენ ტრაქტზე გავრცელდეს და მაღალი ტემპერატურა გამოიწვიოს.

თუ შარდში ბევრი ჩირქია, ის ამღვრეულ იქნება მოთეთრო ფიფქებით. თუ ფიფქები ცოტაა, შეუიარაღებელი თვალით ვერ დაინახავთ, მაგრამ, მეორეს მხრივ, ჯანმრთელი ბავშვის შარდშიც შეიძლება იყოს ფიფქები, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც შარდი გაცივდება. ეს ჩვეულებრივი მინერალური მარილებია. ამიტომ შარდის ანალიზის გარეშე შეუძლებელია დაავადების ნიშნების დადგენა. თუ შარდსადენი ტრაქტის დაავადება ერთხელ და სამუდამოდ არ განიკურნა ან ხელახლა განმეორდება, მაშინ აუცილებლად საჭიროა მთელი შარდსადენი სისტემის სპეციალური გამოკვლევა.

667. ჩირქი გოგონას შარდში ყველთვის როდი ნიშნავს შარდსადენი ტრაქტის დაავადებას. ჩირქი გოგონას შარდში იქნება საშოდან მოხვდეს; ამასთანავე, საშო გარეგნულად, ნორ-

მალური ჩანს, ამიტომ არასდროს არ უნდა ვიფიქროთ, რომ ჩირქი გოგონას შარდში, რომელიც ჩვეულებრივმა ანალიზმა უჩვენა, შარდსადენი ტრაქტის დაავადებას ნიშნავს. უპირველეს ყოვლისა, ანალიზისათვის საჭიროა „სუფთა“ შარდის მიღება. მოიქეცით ასე: გაშაღეთ ლორწოვანი საშოს ნაოჭები, ბამბის ტამპონით ფრთხილად და სწრაფად ჩამობანეთ და ბამბას ტამპონითვე ან პირსახოცით კარგად გაამშრალეთ. ანალიზისთვის მხოლოდ ამის შემდეგ მოაშარდვინეთ გოგონას. თუ ამ ანალიზშიც აღმოჩნდა ჩირქი, მაშინ ექიმში საბოლოოდ რომ დარწმუნდეს, შარდი კათეტერის დახმარებით უნდა აიღოს (კათეტერი რეზინის პატარა მილია), რომელიც პირდაპირ შარდის ბუშტში შეჰყავთ. ასეთნაირად ღებულობენ შარდს, რომელიც კანს არ შეხებია.

გამონადენი გოგონებში

668. გამოიჩინეთ გულისხმიერება. ძალიან ხშირად გოგონებს საშოდან ცოტა გამონადენი აქვთ. უმრავლეს შემთხვევაში ეს გამოწვეულია არასასიში ბაქტერიებით და მალე გაივლის. დიდი რაოდენობის სქელი გამონადენი შეიძლება გამოწვეული იყოს უფრო სერიოზული ინფექციით და დაუყოვნებლივ მკურნალობას მოითხოვს. თუ გამონადენი უმნიშვნელოა, ექიმის კონსულტაცია მაინც აუცილებელია. თუ გამონადენი ნახევრად ჩირქისა და ნახევრად სისხლისგან შედგება, მიზეზი შეიძლება იყოს რაიმე საგანი, რომელიც გოგონამ საშოში მოითავსა, ამან კი საშოს გაღიზიანება გამოიწვია. ოღონდ, ეს თუ ნამდვილად ასეა, ნუ ჩააგონებთ გოგონას, რომ მან თავა დაისახინჩრა და დანაშაულის გრძნობას ნუ გაუღვივებთ. ეს არ არის ბიწიერების გამოვლინება, არამედ ცდების ჩატარებისა და კვლევის ბუნებრივი მისწრაფებაა.

საშოს უმნიშვნელო გაღიზიანების მიზეზი შეიძლება იყოს ონანაზმი. გოგონა უსათუოდ შეშინდება, თუ შეამჩნია, რომ უფროსებს მისი სასქესო ორგანოების მდგომარეობა აწუხებთ. საშოდან გამოყოფილი გამონადენით გამოწვეული წვა შეიძლება უვნებელკყოთ აბაზანით, რომელშიც სასმელ სოდას

უმატებენ. აბაზანას დღეში ორჯერ ღებულობენ, რის შემდეგ საშოს შესასვლელს ოდნავ უსვამენ გლიცერინის ან ბორის მალამოს. რაც მთავარია, უნდა დაარწმუნოთ გოგონა, რომ მას ცუდი არაფერი სჭირს.

მუცლის ტკივილი

კუჭ-ნაწლავს აშლილობაზე იხ. აგრეთვე 275—277-ე ქვეთავები, პირღებინებაზე — 265-ე, 266-ე და 595-ე.

669. გამოიძახეთ ექიმი! არ მისცეთ სასაქმებელი! აუცილებელია ექიმის სასწრაფო გამოძახება, თუ ტკივილი მუცლის არეში ერთ საათზე მეტ ხანს გაგრძელდება, იმის მიუხედავად ავადმყოფს ძლაერი ტკივილი აქვს თუ სუსტი.

მუცლის ტკივილს ათასგვარი მიზეზი იწვევს. ზოგი მათგანი მეტად სერიოზულია. ექიმს შეუძლია ამ ტკივილების გარჩევა-განსხვავება და სწორი მკურნალობის დანიშვნა.

ყოვლად დაუშვებელია სასაქმებლას მიცემა ექიმის მოსვლამდე, ვინაიდან არის ისეთი ტკივილი, რომლის დროს სასაქმებლის მიღება მეტად საშიშია. ექიმის მოსვლამდე გაუზომეთ ბავშვს სიცხე. ექიმისთვის ამას მნაშენელობა აქვს. დააწვინეთ ბავშვი საწოლში და ექიმის დაუკითხავად არავითარი საჭმელი არ მისცეთ. წყალი ცოტა დაალევინეთ.

670. მუცლის ტკივილის მიზეზები. სიცოცხლის პირველ კვირებში ტკივილი შეიძლება გამოიწვიოს გაზებმა და კუჭის მოუნელებლობამ (იხ. 251-ე, 252-ე და 267-ე ქვეთავები).

ერთი წლის ასაკს ზემოთ მუცლის ტკივილის ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული მიზეზია — გაციება, ანგინა ან გრიპა. ეს იმას ნიშნავს, რომ ინფექცია ისევე გავრცელდა კუჭ-ნაწლავზე, როგორც სხვა ორგანოებზე. თითქმის ყველა ინფექცია იწვევს პირღებინებასა და შეკრულობას, განსაკუთრებით საწყის პერიოდში. პატარა ბავშვი შეიძლება მუცლის ტკივალს უჩიოდეს მაშინ, როცა მას სინამდვილეში გული ერევა. ხშირად ამ ჩივილის შემდეგ ბავშვს პირღებინება ეწყება.

არსებობს კუჭისა და ნაწლავებს მრავალნაირი დაავადება, რომელსაც მუცლის ტკივილთან ერთად ზოგჯერ პირღები-

ნება, ზოგჯერ კი ფალარათი ახლავს, ხანდახან კი მუცლის ტკივილს ორივე თან ერთვის. ამ დაავადებებს ზოგჯერ „კუჭ-ნაწლავის გრიპს“ უწოდებდნენ. ხშირად რიგრიგობით ავად ხდება ოჯახს ყველა წევრი. „კუჭ-ნაწლავის გრიპის“ ზოგიერთი ეპიდემია დიზენტერია ან პარატიფი აღმოჩნდება. ამ დროს ტემპერატურა შეიძლება ნორმალურიც იყოს და მაღალიც.

ცუდი მადის მქონე ბავშვები ხშირად უჩივიან მუცლის ტკივილს ჭამამდე ან ამის შემდეგ, როცა სულ ცოტა საჭმელს შეჭამენ. მშობლებს, ჩვეულებრივ, ჰგონიათ, რომ ბავშვი, ჭამას რომ თავი აარიდოს, მუცლის ტკივილს იგონებს. მე კი ვფიქრობ, რომ, ადვილი შესაძლებელია, ბავშვის საწყალი კუჭი მთლად „იკუმშება“ დაძაბულობასგან ყოველი ჭამის წინ და მას მართლაც ტკივა მუცელი. ამ ტკივილს განკურნავს მხოლოდ ის სასიამოვნო გარემო, რაც უნდა შეუქმნათ ბავშვს ჭამის დროს. ბავშვმა საკვებისგან სიამოვნება უნდა მიიღოს (იხ. 563 — 570-ე ქვეთაეები)¹.

საკვებით მოწამვლას იწვევს მავნებელი ბაქტერიებით დაზარალებული უხარისხო პროდუქტი. ზოგჯერ საჭმელს უჩვეულო გემო დაჰკრავს, მაგრამ ზოგჯერ ნორმალური გემო აქვს და მაინც მავნებელია. საკვებით მოწამვლას იშვიათად იწვევს კარგად მომზადებული და მაშინვე მიღებული საჭმელი, ვინაიდან მომზადების პროცესში მიკრობები იღუპება. ყველაზე

¹ მშობლების მდგომარეობა მართლაც სავალალოა, როცა მათი შვილი ჭამის წინ მუცლის ტკივილს უჩივის. კიდევ ეშინიათ არ დაუჯერონ ბავშვს და მუცლის ტკივილი დროულად არ შეატყობინონ ექიმს (იხ. 672-ე ქვეთაე-ი) და, ამასთანავე, იციან, რომ ბავშვმა შეიძლება თავისი ეშმაკობით სადილის ან ვახშმისაგან თავი დაიხსნას. თუ ძალიან ადუღდებით და ბავშვს გამოკითხვას დაუწყებთ, უფრო დაიბნევით. ააყენეთ ბავშვი მაგიდიდან, შეამოწმეთ, ზომ არ უჭერს ტრუსების რეზინა ან ქამარი; ნახეთ, ზომ არ დაუშოკლდა წინდების დასამაგრებელი რეზინები. ეცადეთ, რაიმე საინტერესო საუბრას გაართოთ. ძალიან ხშირად ბავშვი მიყურდება და ტკივილი სულაც მიივიწყდება, მაგრამ თუ თავისი მაინც არ დაიშალა, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს. არასდროს არ თქვათ ბავშვის თანდასწრებით, რა გტკივთ, რა გაწუხებთ და როგორ. ბავშვი ბუნებით მიმბაძველია. ადგება და ისიც გაიმეორებს: „გული მტკივა“, ანდა: „მუცელი მტკივა“ და გირვენებთ კიდევ, სად ტკივა. რა თქმა უნდა, ყოველივე ეს დაგაფრთხობთ, მაგრამ ნუ დაივიწყებთ, რომ მიბაძვის მაგალითი თავადვე აჩვენეთ.

ხშირად მოწამვლას მიზეზია კრემიანი ნამცხვარი და ნანადირევის ხორცის სატენი. ბაქტერიები სწრაფად ვრცელდება იმ პროდუქტებში, რომლებიც დიდხანს და არასწორად ინახება. მოწამვლის ხშირი მიზეზია აგრეთვე არასწორად მომზადებული შინაური კონსერვები.

საკვებოთ მოწამვლის ნიშნებია: პირღებინება, ფალარათი და მუცლის ტკივილი, ხანდახან შეცივება და მაღალი ტემპერატურა. ყველა, ვინც კი გაფუჭებული საჭმელი ჭამა, ასე თუ ისე თითქმის ერთდროულად გრძნობს მის ზემოქმედებას, „კუჭ-ნაწლავის გრიპისგან“ განსხვავებით, რომელიც რიგობით აავადებს ოჯახის წევრებს რამდენიმე დღის განმავლობაში.

უფრო იშვიათად მუცლის ტკივილის მიზეზია ქრონიკულა ზოუნელებლობა, რომელსაც გაზები ახლავს, კუჭ-ნაწლავის ალერგია, ლიმფური კვანძების ანთება, რევმატული ციება, თირკმლების დაავადება და ა. შ. როგორც ხედავთ, აუცილებელაა, რომ ექიმმა გულმოდგინედ გამოიკვლიოს ბავშვი მუცლის ტკივილის დროს, მიუხედავად იმისა, რა ხასიათისაა ეს ტკივილი, მწვავე თუ ქრონიკული, ძლიერი თუ სუსტი.

671. ინვაგინაცია და თიაქრის გაჭედვა. მართალია იშვიათად, მაგრამ მაინც ვხვდებით ისეთ მდგომარეობას, რასაც ინვაგინაცია ეწოდება. ინვაგინაციის დროს კუჭ-ნაწლავი ტელესკოპივით იკეცება და ბავშვს გაუვალობა აწუხებს. ბავშვს მოულოდნელი მტკივნეული სპაზმება ემართება რამდენიმე წუთის ინტერვალით, თუმცა სხვა მხრივ თავს კარგად გრძნობს. ერთჯერ ან რამდენჯერმე იქნება ალბინოს კიდევ. რამდენიმე საათის შემდეგ (ამ ხნის მანძილზე კუჭის მოქმედება ნორმალურია ან შეთხელებული) ბავშვი ღორწოსა და სისხლზე გადის. ასეთი ვითარება შეიმჩნევა 4 თვიდან 2 წლის ასაკამდე, თუმცა შეიძლება ადრე ან გვიანაც მოხდეს. ინვაგინაცია ძალიან იშვიათად გვხვდება, მაგრამ ექიმი დაუყოვნებლივ უნდა გამოაძახოთ. აი, ამიტომ აღვწერე ეს დაავადება.

ასევე იშვიათია, მაგრამ ასევე საშიშია კუჭ-ნაწლავის გაუვალობის სხვა შემთხვევებიც. ნაწლავების ნაწილი შეიძლება მოიდუნოს და გაიჭედოს, მაგალითად საზარდულის ან სხვა სახის თიაქრის დროს (იხ. 674-ე ქვეთავი). ამ მოვლენებისა-

თვის დამახასიათებელია მკვეთრი მტკივნეული სპაზმები და პირღებინება.

672. აპენდიციტი. ნება მომეცით ამ თავითვე უარყო ზო-
ტერთი გავრცელებული დაბნეულობა აპენდიციტის შესახებ.
ტემპერატურა ყოველთვის არ მატულობს. ტკივილები ყოველ-
თვის მწვავე არ არის. ტკივილი, ჩვეულებრივ, გადადის მუც-
ლის მარჯვენა ქვედა მხარეში მხოლოდ მას შემდეგ, რაც შე-
ტევა რამდენიმე ხანს გრძელდება. არც პირღებინებაა აუცილე-
ბელი; სისხლის ანალიზი არ უჩვენებს იმას, რომ ტკივილები
მუცლის არეში აპენდიციტთანაა დაკავშირებული.

აპენდიქსი ბრმა ნაწლავის პატარა წანაზარდია. ზომით არ
აღემატება მოკლე ჭიკაძელას. მდებარეობს მუცლის ქვედა მარ-
ჯვენა ნაწილის ცენტრში, მაგრამ შეიძლება უფრო ქვევით ან
ზევით, მუცლის შუა ნაწილთან ახლოს, ან არადა, თითქმის
ნეკნებს ქვეშ მდებარეობდეს. აპენდიქსის ანთება თანდათანობი-
თი პროცესია, წააგავს ჩირქროვის წარმოქმნას. აი, ამიტომ
მოულოდნელა მკვეთრი ტკივილი მუცლის არეში, რომელიც
რამდენიმე წუთს გრძელდება და შემდეგ სამუდამოდ ქრება,
აპენდიციტით არ არის გამოწვეული. აპენდიციტის მთავარი
ზაშინებლობა ის არის, რომ დაჩირქებული წანაზარდი შეიძ-
ლება გასკდეს, თითქმის ისევე, როგორც ჩირქროვა სკდება
ხოლმე, და ინფექცია მუცლის ღრუს მოედოს. ამას პერიტონი-
ტი ეწოდება. სწრაფად მომწიფებული აპენდიციტის დროს
ჩირქროვა თითქმის 24 საათში უკვე მზადაა გასასკდომად.
აი, რატომ არის აუცილებელი ბავშვი გაასინჯოთ ექიმს¹.

თუ ბავშვს ნამდვილად აპენდიციტი აქვს, ოპერაციის გა-
დადება სახიფათოა.

¹ სამწუხაროდ, ღიდ ქალაქებშიც კი არის შემთხვევები, როდესაც მშობ-
ლები ექიმს ძალიან გვიან მიმართავენ. ერთხელ და სამუდამოდ შეიგნეთ: მუც-
ლის ტკივილის დროს დაუყოვნებლივ უნდა მიმართოთ სამედიცინო დახმარე-
ბას, თუნდაც გერიღებოდეთ ექიმის გამოძახება: იქნებ ბავშვს სერიოზული
არაფერი სჭირს და ექიმში ტყუილა შევაწუხოთ. ამას ვთხოვენ ბავშვთა ქი-
რურგები, რომლებიც დაგვიანებულ შემთხვევაში მთელი თავიანთი ცოდნის,
გამოცდილებისა და მონღომების მიუხედავად, ხშირად უძღურნი არიან გა-
დაარჩინონ ავადმყოფი. გარდა ამისა, ბავშვთა ქირურგები გირჩევენ ყურად-
ღება მიაქციოთ იმ გარემოებას, რომ ხშირად სერიოზული ავადმყოფობის ამ-
კარა სიმპტომები, მაგ., აპენდიციტის საწყის სტადიაში, თანდათანობით სახ-ქს

673. მუცლის ჭიები. ხანდახან მუცლის ტკივილს ჭიები იწვევს. როცა დედა ბავშვის განავალში ჭიებს იპოვის, სასოწარკვეთაში ვარდება, წუხს: ალბათ მოვლა-პატრონობა დავაკელიო. მაგრამ ასეთ თვითგვემას არავითარი საფუძველი არა აქვს.

1 მუცლის ჭიებთაგან ყველაზე გავრცელებულია კუდამახვილები. ისინი წააგავს თითო სანტიმეტრას სიგრძის თეთრი ძაფის ნაწყვეტებს. ჭიები სწორ ნაწლავში ბუდობს, ღამით ვარეთ გამოდის და კვერცხებს ყითას შესასვლელში სდებს. ეს ჭიები ყითას ქავილს იწვევს და ბავშვის ნორმალურ ძილს ხელს უშლის. ადრე ეგონათ, ბავშვი თუ ძილში კბილებს აკრატუნებს, უთუოდ ჭიები ჰყავსო. მაგრამ, როგორც დაკვირვებიდან ჩანს, ეს შეხედულება სწორი არ არის. შეინახეთ პატარა ნაწილი ჭიებიანი განავალსა და ექიმს აჩვენეთ. მუცლის ჭიების ავადმყოფობა მკურნალობას ემორჩილება, მაგრამ მკურნალობა ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ უნდა ჩატარდეს.

ასკარიდები ძალიან წააგავს ჭიაყელებს. ისინი დამახასიათებელ სიმპტომებს მაშინ იძლევა, როცა ბლომადაა. ასკარიდებს განავალში ნახულობენ. ექიმი სათანადო მკურნალობას დანიშნავს.

თ ი ა ქ ა რ ი

674. საზარდულის თიაქარი. თიაქარს ყველაზე უფრო გავრცელებული სახე (ჭიპის თიაქარი) განხილულია 216-ე ქვეთავში. გავრცელების მხრივ მომდევნო ადგილზე დგას საზარდულის თიაქარი. ადამიანის მუცლას კუნთოვან კედელში არის პატარა არხი, რომელსაც საზარდულის არხი ჰქვია. ამ არხის დანიშნულებაა მამაკაცის სათესლე ბაგირაკისა და ქალის საშვილ-ოსნოს მრგვალი იოგის გატარება. თუ საზარდულის არხის

იკვლის და ქრება სწორედ იმ დროისთვის, როდესაც წანაზარდის დაჩირქების პროცესი ვრძელდება და კატასტროფა გარდაუვალია ამიტომ, თუ დაშვებულია პირველი შეცდომა და თქვენ მუცელში ტკივილის ჩივილისთანავე არ მიმართეთ სამედიცინო დახმარებას, ნუ დაუშვებთ მეორე შეცდომას და ნუ იფიქრებთ, რომ ექიმის გარეშეც იოლად გახვალთ, თუ ბავშვი მაინც ვერ არის კარგად ან სიცხემ მოუმატა მას შემდეგ, რაც ტკივილები და პირღებინება

შაგნითა ნახერეტი საშუალო ზომაზე მეტია, ნაწლავების ერთი ნაწილი შეიძლება შიგ გაიჭედოს, როცა ბავშვი ძალიან ტირის ან აჭიმება. თუ საზარდულის არხში ნაწლავის მხოლოდ პატარა ნაწილი მოხვდა გარედან, საზარდულის მიდამოში ამობურცული ადგილი ჩნდება, ხოლო თუ ნაწლავი სათესლის პარკამდე ჩამოვიდა, (ბიჭებში) ეს უკანასკნელი ძალიან გადადეზული ჩანს. საზარდულის თიაქარი გოგონებსაც აქვთ. ეს თიაქარი წარმოადგენს ამობურცულ ადგილს საზარდულში.

გამოვარდნა — ეს უკვე სხვა, ფრიად საყურადღებო, ამგვარი მდგომარეობისათვის დამახასიათებელი ტერმინია. როცა ნაწლავი გაჭიმვისას ქვევით ჩამოდის, ოსეთი შთაბეჭდილება იქმნება, თითქოს რაღაცა იხევა.

უმრავლეს შემთხვევაში ნაწლავი უკანვე ბრუნდება, თუ ბავშვი წყნარად წევს. როცა ბავშვი წამოდგება, ნაწლავი შეიძლება ჩამოვიდეს საზარდულის არხში, მაგრამ ამგვარი რამ ძალიან იშვიათად, მხოლოდ დიდი დაძაბულობა-დაჭიმვისას ხდება.

ზოგჯერ საზარდულის თიაქარი გაიჭედება, ე. ი. ნაწლავის ერთი ნაწილი არხში გაიჩხირება. ამასთანავე, მისი მკვებაუა სისხლძარღვებზე ზედდაწოლას განიცდის. ამგვარად, ადგილი აქვს ნაწლავის ერთ უბანში გაუვალობასა და სისხლის მიმოქცევის შეჩერებას; ეს კი იწვევს პირღებინებას და ტკივილებს მუცლის არეში და აუცილებელია სასწრაფო ქირურგიული ჩარევა (აზ. აგრეთვე 671-ე ქვეთავი).

საზარდულის თიაქრის გაჭედვა უფრო ხშირად სიცოცხლის პირველ ექვს თვეშია მოსალოდნელი. ჩვეულებრივ, ეს მაშინ ხდება, როდესაც თიაქარს ვერ ამჩნევენ. დედა ბავშვის ხელახალი შეხვევის დროს (რადგანაც ის ძლიერ ტირის) პირველად ამჩნევენ ამობურცულ ადგილს საზარდულის არეში. ამ ადგილს ხელით არ შეეხოთ და არ შეეცადოთ ნაწლავი უკანვე ჩააბრუნოთ. ოღონდ ექიმის მოსვლამდე ან სანამ ექიმთან წახვიდოდეთ, ბავშვს ნეკნებს ქვემოთ პატარა ბალიში ამოუდეთ. ტირილი რომ შეწყვიტოს, რძე დაალეინეთ და თიაქარზე ყინული დაადეთ. ამ სამ პროცედურას შეუძლია ნაწლავი თავის ადგილას დააბრუნოს.

თუ თქვენ ეჭვობთ თიაქარზე, ბავშვი დაუყოვნებლივ აჩვენეთ

ნეთ ექიმს. საზარდულის თიაქარი ახლა ადვილად იკურნება ქირურგული გზით.

675. კვერცხის წყალმანკი. ხშირად ეს მდგომარეობა თიაქარში ერევათ, ვინაიდან ასიც იწვევს სათესლე პარკის შესივებას. სათესლე პარკში თითოეული კვერცხი გახვეულია თხელ ტომსიკაში, სადაც რამდენიმე წვეთი სითხეა. ეს სითხეც იცავს კვერცხებს. ძალიან ხშირად ახალშობილებს სითხე ოდნავ მეტია აქვთ, ამიტომ კვერცხები ჩვეულებრივ ზომაზე დიდი ჩანს. ზოგჯერ კვერცხები უფრო მოგვიანებით სივდება. არ შეშინდეთ, კვერცხის წყალმანკი დაავადება არ არის, უმრავლეს შემთხვევაში სითხის რაოდენობა ასაკთან ერთად თავისთავად მცირდება და არავითარი ზომების მიღება არ არის საჭირო.

ზოგჯერ, თუ სამსივნე არ ქრება და სათესლე პარკი ძალიან დიდია — ოპერაცია უნდა გაკეთდეს. ოღონდ დიაგნოზს თქვენ თვითონ ნუ დაუსვამთ ბავშვს. დაე, ამაზე ექიმმა იზრუნოს.

თვალის დაავადებანი

676. რატომ არის აუცილებელი თვალის ექიმის დაკვირვება. ნებისმიერი ასაკის ბავშვი აუცილებლად უნდა აჩვენოთ ექიმს, თუ ის თვალებს ცხვირისკენ ან სხვადასხვა მხარეს აელმებს, თუ სკოლაში ცუდად სწავლობს, თუ თვალების ტკივილს ან თვალების დაღლას უჩაჩის, თუ თვალები უწითლდება ან ხშირი თავის ტკივილები აწუხებს. თუ კითხვის დროს წიგნი თვალელებთან ძალიან ახლოს მიაქვს ან როცა რაიმეს ათვალიერებს და თავს გვერდზე ხრის, ან თუ სკოლაში თვალელების შემოწმებამ დაადსტურა. რომ ბავშვს ცუდი მხედველობა აქვს. თუ ბავშვს ცხრილის წაკითხვა შეუძლია, ეს ჯერ კიდევ იმას არ ნიშნავს, რომ მას აბსოლუტურად კარგი მხედველობა აქვს. თუ არის იმის ნიშნები, რომ ბავშვს თვალეები ეძაბება, უსათუოდ აჩვენეთ თვალის ექიმს. ძალიანაც დარწმუნებული რომ იყოთ, ჩემს ბავშვს მხედველობა კარგა აქვსო, სკოლაში მიღებამდე ბავშვი ოკულისტს მაინც შეამოწმებინეთ. ნ წლის ასაკს ზემოთ აუცილებელია წელიწადში ერთხელ მხედველობის გასინჯვა.

ახლომხედველობა — ყველაზე უფრო გავრცელებული თვალის დაავადება, რომელიც მეცადინეობაში ძალიან უშლის ბავშვს ხელს — ჩვეულებრივ, 6-დან 10 წლამდე ჩნდება. ის შეიძლება ძალიან სწრაფად განვითარდეს, ამიტომ არ უგულებელვყოთ ახლომხედველობის პირველივე ნიშნები (ბავშვს კითხვის დროს წიგნი თვალებთან ახლოს მიაქვს ან ძლივძლივობით არჩევს დაფაზე დაწერილს) მხოლოდ იმიტომ, რომ ბავშვი რამდენიმე თვის წინათ ძალიან კარგად ხედავდა.

თვალის ლორწოვანი გარსის ანთებას (კონიუნქტივიტი) სხვადასხვა მიზეზი იწვევს. ჩვეულებრივ, ბავშვს კონიუნქტივიტი მაშინ ემართება, თუ ის გაცივდა და სურდო აქვს. მაგრამ თუ კონიუნქტივიტი გაციების გარეშე ჩნდება, უსათუოდ მიაქციეთ ყურადღება. კონიუნქტივიტის ნებისმიერ შემთხვევაში აუცილებლად მიმართეთ ექიმს, განსაკუთრებით თუ თვალის გარსი გაწითლებულია ან ჩირქა სდის.

677. ხიწვი თვალში. ხიწვი მაშინვე ამოიღეთ. კარგი იქნება, თუ ხიწვს ექიმი ამოიღებს. თუ ნახევარი საათის განმავლობაში ხიწვი თვალიდან ვერ ამოიღეთ, მაშინ დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს. თუ ხიწვი თვალის გუგაზე ან ფერად გარსზე რამდენიმე საათის განმავლობაში შერჩება, მან შეიძლება სერიოზული დაავადება გამოიწვიოს. თუ რაიმე მიზეზის გამო ექიმთან მისვლა ვერ შესძელათ, შეეცადეთ რომელიმე ამ ხერხით მაინც ამოაცალათ თვალიდან ხიწვი. პირველი ხერხი: ზედა ქუთუთო ორი თითით წინ გამოსწიეთ. ეს საშუალება მისცემს ცრემლებს უკეთ განბანოს თვალი. მეორე ხერხი: ბავშვი თვალს ათავსებს თვალს აბაზანაში, სადაც ბორმეჟავას 2%-ანი სტერილური ხსნარი ასხია. მერე ბავშვი აბაზანასთან ერთად თავს მაღლა სწევს და თვალს რამდენჯერმე ახამხამებს. მესამე ხერხი: დაათვალიერეთ ზემო ქუთუთო, უმთავრესად ხიწვები იქ შემორჩება ხოლმე. ასანთის ღეროს სუფთა ბამბა შემოახვიეთ. ბავშვს უთხარით, ქვევით იყუროს, — ამით ზედა ქუთუთო მოდუნდება; ზედა ქუთუთოს წამწამები თითებთ გეკავით, ასანთის ღერო ქუთუთოს შუაზე დაადეთ და ქუთუთო გადამოაბრუნეთ. ხიწვი თუ დაინახეთ, ძალიან ფრთხილად მოაშორეთ ასანთის ღეროზე დახვეული ბამბით. ამ მანიპულაციას

ჩატარების დროს ძალიან კარგი განათებაა საჭირო. თუ ხიწვო
ვერ იპოვეთ, ტკივილი კი გრძელდება, ან თუ ხიწვი თვალის გუ-
გაზე დარჩა, დაუყოვნებლივ წაუყვანეთ ბავშვი თვალის
ექიმს.

678. **ჯიბლიბო.** ეს არის წასწამების ფოლიკულთა ანთე-
ბა და პრაქტიკულად იგივეა, რაც მუწუკი ნებისმიერ სხვა ად-
გილას. ჯიბლიბოს იწვევს ჩვეულებრივი ჩირქწარმომშვეები
ბაქტერიები, რომლებიც ქუთუთოში იჭრება, როდესაც ბავშვი
თვალს ხელით ისრესს. ჩვეულებრივ, ჯიბლიბო მწიფდება და
სკდება. ექიმი ნიშნავს მაღამოს, რომელიც გამსკდარ მუწუკს
აშუშებს და ინფექციის გავრცელებას ხელს უშლის. მოზრდა-
ლებს ურჩევნიათ ჯიბლიბოს დასამწიფებლად რაიმე ცხელი
საფენი დაიდონ, მაგრამ ამ ზომას თითქმის არავითარი შედეგი
არ მოსდევს. ბავშვს ეს მეთოდი არ მოეწონება. ამ ავადმყოფ-
ობის ყველაზე არასასამოწონო მხარე ის არის, რომ ერთ
ჯიბლიბოს მეორე მოჰყვება ხოლმე, მეორეს — მესამე და ა. შ.
ეს, ალბათ, იმიტომ ხდება, რომ ერთი გამსკდარი ჯიბლიბო
დანარჩენ ფოლიკულებს აზიანებს. ამიტომ როგორმე უნდა შე-
ეცადოთ, არ მოასრესინოთ ბავშვს თვალი, როცა ჯიბლიბო
მწიფდება და სკდება. თუ ბავშვს ზედიზედ რამდენიმე ჯიბლი-
ბო გაუჩნდა, აუცილებლად აჩვენეთ ექიმს. ზოგჯერ ბევრი ჯიბ-
ლიბო იმის მომასწავებელია, რომ ბავშვს შესუსტებული აქვს
ინფექციებისადმი წინააღმდეგობის გაწევის უნარი. თუ ჯიბ-
ლიბო აქვს დედას, მან ძალიან კარგად უნდა დაიბანოს ხოლმე
ხელები; თუ ჯიბლიბო ძმას ან მამას აქვს, კარგი იქნება, თუ
დროებით ბავშვს ხელს არ ახლებენ.

კ რ უ ნ ჩ ს ვ ე ბ ი

679. როგორ უნდა მოვიქცეთ კრუნჩხვების დროს. საერ-
თოდ, ბავშვს კრუნჩხვები აშინებს ხოლმე იმათ, ვინც ამას
შეესწრება, მაგრამ უმრავლეს შემთხვევაში, თავისთავად, კრუნ-
ჩხვები საშიში არ არის. ჩვეულებრივ, კრუნჩხვები ბავშვს მა-
ლე გადაუვლის ხოლმე, მიუხედავად იმისა, ჩატარდა თუ არა
მკურნალობა. შეატყობინეთ ექიმს. მაგრამ თუ რაიმე მიზეზის

გამო არ შეგიძლიათ მაშინვე ექიმს მიმართოთ, არ შეეინდეთ. კრუნჩხვები თავისთავად გაივლის და ბავშვს ექიმის მოსვლამდე ჩაეძინება კიდევ.

ყურადღება მიაქციეთ იმას, რომ ბავშვმა თავი არ დაისახინროს. თუ შეატყობთ, რომ ენას იკვნეტს, ფანქრის საშუალებით გაუღეთ პირი. ბავშვი გრილ აბაზანაში არ ჩასვათ — ეს თითქმის არაფერს შეეღის...

თუ ბავშვს მაღალი სიცხე აქვს, წყლით დაზილეთ. გახადეთ ბავშვს, დაისველეთ ხელი წყლით და ორ-ორი წუთით ჯერ ერთი, მერე მეორე ხელი დაუზილეთ, მერე ფეხები, გულმკერდი და ზურგი. ამასთანავე, არ დაგავიწყდეთ ხელას დასველება. ხახუნის შედეგად სისხლი კანის ზედაპირს მოაწვება, წყლის აორთქლება კი კანს გააგრილებს. თუ კრუნჩხვები გრძელდება ან თუ ტემპერატურა $39,5^{\circ}$ -ზე მეტია, წყლით დაზელვა განაგრძეთ. თუ გინდათ ბავშვს სიცხე გაუნელდეს, საბანი არ დააუაროთ.

კრუნჩხვების დროს ბავშვი გონს კარგავს, თვალებს ატრიალებს, კბილებს ერთმანეთზე მაგრად უჭერს და მთელი ტანი ან ტანის რომელიმე ნაწილი უთრთის. სუნთქვა გაძნელებული აქვს. პირზე შეიძლება ცოტა დორბლიც მოადგეს. ამ დროს ბავშვი ზოგჯერ მისდაუნებურად ჩაისველებს და ისაქმებს.

კრუნჩხვებს ტვინის გაღიზიანება იწვევს. ტვინის გაღიზიანებას კი, თავის მხრივ, ბევრი სხვადასხვა მიზეზი აქვს. ეს მიზეზები ასაკის მიხედვით იცვლება. ახალშობილებში კრუნჩხვების მიზეზი მშობიარობის ტრავმაა.

680. კრუნჩხვების ყველაზე მეტად გავრცელებული მიზეზი 1 წლიდან 5 წლამდე არის ტემპერატურის მკვეთრი მატება გაციებას, ანგინის ან გრიპის დროს. ტემპერატურის ძალიან სწრაფად მატება ნერვული სისტემის გაღიზიანებას იწვევს. ადრეულ ასაკში მაღალი სიცხის დროს ბევრ ბავშვს კანკალი ეწყება, მაგრამ კანკალი ყოველთვის კრუნჩხვებით არ მთავრდება. 2 ან 3 წლის ასაკის ბავშვს მაღალი სიცხის დროს თუ კრუნჩხვება ემართება, ეს მაინცდამაინც იმას არ ნიშნავს, რომ ბავშვი სერიოზულადაა ავად, ან არადა კრუნჩხვები შემდეგშიც გაუმეორდება. —საერთოდ, კრუნჩხვები მოსალოდნელია მა-

ღალი ტემპერატურის პირველ დღეს, — მომდევნო დღეებში კი კრუნჩხვები იშვიათად მოსდით.

ე პ ი ლ ე ფ ს ი ა. ეპილეფსია დროდადრო განმეორებადა კრუნჩხვებია, ემართებათ უფროსი ასაკის ბავშვებს. ეპილეფსიას არ ახასიათებს მაღალი ტემპერატურა და სხვა დაავადებებთან არავითარი კავშირი არა აქვს. არსებობს ეპილეფსიის სხვადასხვა ფორმა. ხანდახან ბავშვი კრუნჩხვების დროს გონებას კარგავს. სხვა ფორმის დროს შეტევები იმდენად ხანმოკლეა, რომ ბავშვი ეცემა, მაგრამ თავის თავზე კონტროლის უნარს ინარჩუნებს. ის, უბრალოდ, ერთი წუთით გაირინდება ხოლმე ანდა მზერა გაუქვავდება.

ყოველი ეპილეფსიანი ბავშვი ექიმ-სპეციალისტის მეთვალყურეობის ქვეშ უნდა იყოს.

ჭრილობა, სისსლის დენა და ჯიდამწვრა

681. ჭრილობები და ნაკაწრები. პატარ-პატარა ჭრილობებისა და ნაკაწრების უებარი წამალია სუფთა წყალი და საპონი, რომელიც ჭრალობას ბამბის ტამპონით ან სუფთა ნაჭრით უნდა წაუუსვათ. საპონი წყლით კარგად ჩამობანეთ. საპონის ჩამოსაბანად და ჭრილობის გასასუფთავებლად შინ ყოველთვის იქონიეთ წყალბადის ზეჟანგი.

ანტისეპტიკური საშუალება იმდენად საჭირო არ არის, როგორც საგულდაგულო გასუფთავება. ზოგაერთი ექიმი გვირჩევს, საერთოდ არ ვისარგებლოთ ანტისეპტიკური საშუალებით. არ იხმართ იოდი. ჭრილობა რომ შედარებით სუფთად იყოს, ბანდით შეახვიეთ.

თუ ბავშვს ღრმა ჭრილობა აქვს, რა თქმა უნდა, აჯობებს ექიმს მიმართოთ. სახის უმნიშვნელო დაზიანების დროსაც კი კარგი იქნება უშუალოდ სპეციალისტს მიმართოთ, რადგან იარა სახეზე ძალიან შესამჩნევია. იგივე ითქმის ხელებისა და მჯეების ჭრალობებზეც, ვინაიდან არსებობს ნერვებისა და მყესების გადაჭრის საშიშროება.

თუ ჭრილობაში ქუჩის მტვერი ან ნეხვის შემცველი მიწა მოხვდა, აუცილებელია ექიმის ჩარევა. ნეხვი ხშირად შეიცავს ტეტანუსის ბაქტერიებს. ექიმი, ალბათ, გირჩევთ ტეტანუსის საწინააღმდეგო შრატის ან დამატებითი აცრის გაკეთებას, განსაკუთრებით ძალიან ღრმა ან ნაჩხვლელი ჭრილობის დროს (მაგ., თუ ბავშვმა ფეხი ლურსმნით გაიხვრიტა).

682. ცხოველთა ნაკბენი. მაშინვე შეატყობინეთ ექიმს. მის მოსვლამდე კი ისევე დაამუშავეთ ნაკბენი, როგორც ჭრილობის დროს დაამუშავებდით. ამავე დროს კი თვალი გეჭიროთ ცხოველზე, ცოფიანი არ იყოს. თუ ცხოველს ცოფის წიშნები გამოაჩნდება ან საშუალება არა გაქვთ მას უთვალთვალთ, ექიმმა ცოფის საწინააღმდეგო აცრა უნდა გააკეთოს.

683. სახვევები. შესახვევი მასალის რაობა დამოკიდებულია ჭრილობის ზომასა და მდებარეობაზე. მომცრო ზომის, წინასწარ დამზადებული ბანდი თითქმის ყველა პატარა ჭრილობას მიესადაგება. დიდი ჭრილობასა ან ნაკაწრისათვის სტერილური დოლბანდის საფენები იხმარეთ, რომელიც მზა სახით იყიდება. შეიძლება იხმაროთ აგრეთვე სუფთა ბამბის ქსოვილიც. სჯობს ქსოვილის ნაჭერი ან დოლბანდას საფენი კანზე ლეიკოპლასტირის წვრილი ლენტებით დაამაგროთ (პატარა ბავშვებს ბანდი მალე ძვრებათ ხოლმე). ბანდი ჭრილობას მოხერხებულად უნდა შემოადგეს, მხოლოდ მაშინ არის იგი სასარგებლო.

ხელს ან ფეხს ლეიკოპლასტირი ირგვლივ არ შემოახვიოთ, ამან იქნებ სისხლის ნორმალური მიმოქცევა შეაფერხოს. თუ შეხვეული ხელი ან ფეხი გაშავდა ან გასივდა, ე. ი. ბანდი ძალიან მჭიდროდ შემოგიხვევიათ. მაშინვე შეხსენათ და ბანდი ზელახლა ფომფლოდ შემოახვიეთ. ბანდით თითის შეხვევაც შეიძლება, ოღონდ არა მჭიდროდ. თუ ბანდი საკმაოდ გრძელია, ის დიდხანს არ მოძვრება.

კანი უკეთ შეხორცდება და ინფექციის შეჭრის საშაშროებაც ნაკლები იქნება, თუ ჭრილობას იშვიათად შეხსნიან და გადაახვევენ ხოლმე. თუ სახვევი მოფამფალდა ან დაისვარა, ძველი ბანდის ფენას გარედან ახალი შემოახვიეთ. საერთოდ, ბანდი ფრთხილად უნდა შემოხსნათ (მაგალითად, თუ ჭრალობის ხაზი ხელს მიჰყვება, ბანდის უკანასკნელი შიგნითა ფენაც ხელის გასწვრივ უნდა შეხსნათ). ასე თუ იზამთ, ჭრილობის კიდეები არ გადაიხსნება და ჭრილობაც მალე შეხორცდება. ჭრილობა პირველ დღეს შეიძლება ფეთქავდეს, მაგრამ ეს საშიში არ არის. ოღონდ, მოგვიანებით, ტკივილი თუ გაძლიერდა, სავარაუდოა, რომ ჭრილობაში ინფექცია შეიჭრა, შეხსენით სახვევა და ჭრილობა დაათვალიერეთ. თუ ჭრილობის ირგვლივ სიწითლე ან შესიება შეამჩნიეთ, ექიმს უნდა მიმართოთ.

თუ ბავშვს მუხლებზე კანი გადაეცყავა, ეს ადგილი მობანეთ. მაგრამ ქერქის წარმოქმნამდე არ შეახვიოთ. თუ ჭრილობას მაშინვე შეახვევთ, ბანდი კანს მიეწებება და, როცა მოხსნით, გამზიარა ქერქიც მოძვრება.

აუ პატარა ბავშვს ტურთან გაეჭრა კანი, სჯობს არ შეუხვიოთ, ვინაიდან ბანდზე შეიძლება ნერწყვი და საჭმლის ნაჰცეცები დაგროვდეს, ჭრილობის ადგილი კი უსათუოდ სუფთა უნდა იყოს.

684. როგორ შევახვიოთ თითი. ყველაზე უფრო ხშირად თათების შეხვევა გიწვეთ. თითის შეხვევა კი, თქვენ წარმოიდგინეთ, საკმაოდ ძნელია. თითს სტერილური დოლბანდის ან სუფთა ბამბის ქსოვილი შემოახვიეთ. შემდეგ კი, ბანდა რომ არ მოძვრეს — ლეიკოპლასტირის ორი ლენტის მოახვიეთ. აიღეთ 30 სმ-მდე სიგრძის ლეიკოპლასტირის წერილი ლენტი, ლენტას ერთი ბოლო ბანდის ნაწილს დაადეთ ხელისგულზე, მეორე მალა თითის წვერამდე ააყოლეთ, თითის გარეთა მხარეს გადაახვიეთ და ხელზე მიაწებეთ. როცა ლეიკოპლასტირის ხელის ზურგზე აწებებთ, ბავშვს ოდნავ მოახრევეინეთ ხელი მაჯასა და თითებში, ხელს რომ მოძრაობის საშუალება ჰქონდეს. პლასტირის მეორე ლენტი თითის შუა ნაწილს შემოაკარათ, ბანდსა და ლეიკოპლასტირის გასწვრივ. ლეიკოპლასტირი კარგა ხანს არ მოძვრება.

685. სისხლდენა. ჭრილობების უმრავლესობა რამდენიმე წუთის განმავლობაში სისხლმდენაა და ეს კარგია იმიტომ, რომ სისხლს მიჰყვება ჭრილობაში მოხვედრილი ბაქტერიების ერთი ნაწილი, ზომების მიღება საჭიროა იმ შემთხვევაში, როცა ძლიერა ან შეუჩერებელი სისხლისდენაა. სისხლდენა ხელის ან ფეხის ძარღვებიდან ადვილი შესაჩერებელია, თუ კიდურებს ავწევთ. დააწვინეთ ბავშვი და კიდურის ქვეშ, საიდანაც სისხლი სდის, ერთი ან ორი ბალიში ამოუდეთ. თუ ბავშვი შედარებით სუფთა საგნით დაიჭრა (მაგ., დანით) და სისხლი სდის, ჭრილობას შიგნით ნუ გამოუსუფთავებთ. ოღონდ კიდეები ფრთხილად მობანეთ (საპნით, სუფთა წყლით ან წყალბადის ზეჟანგით) მაგრამ თუ ჭრილობაში ჭუჭყს შენიშნავთ, შიგნიდანაც კარგად გამოასუფთავეთ.

სისხლმდენა ჭრილობის შეხვევისას რამდენიმე ფენა დოლბანდია საჭირო (ან ბამბის ქსოვილის რამდენიმე ფენა), ისე რომ სქელი საფენი მიიღოთ. მას შემდეგ, რაც ჭრილობის ირგვლივ ლეიკოპლასტირს (ოღონდ არა მჭიდროდ) ან ბანდს შემოახვიეთ, სისხლს დენა ჭრილობაზე ზედაწოლის გამო უნდა შეწყდეს.

686. ძლიერი სისხლდენა. თუ სისხლის დენა ძალიან ძლიერია, დაუყოვნებლივ შეაჩერეთ ზედდაწოლით და ვინმეს ბანდის მოტანა სთხოვეთ. თუ შესაძლებელია, კიდური ზემოთ ასწიეთ. საფენი სუფთა მასალისაგან გააკეთეთ: სულერთია, ხელშა რაც მოგხვდებათ — დოლბანდის ნაჭერი, სუფთა ცხვირსახოცი ან ტანსაცმლის (თქვენი ან ბავშვის) მეტ-ნაკლებად სუფთა ნაჭერი. საფენი ჭრილობას დაადეთ და ასე მაგრად მიკრული გეჭიროთ, სანამ სისხლისდენა არ შეჩერდება. პირველად დადებული საფენი, მართალია, მთლიანად სისხლით გაიჟღანთება, მაინც არ მოხსნათ; ძველს ზემოდან დაადეთ ახალი საფენი. თუ შეატყობთ, რომ სისხლის დენა შეჩერდა, თანაც შესაფერისი მასალა ხელთა გაქვთ, ჭრილობა მაგრად შეახვიეთ. საფენი იმდენად სქელი უნდა იყოს, რომ შეხვევოხას ჭრილობას მაგრად დააწვეს. თითისთვის პატარა საფენიც საკმარისია, მაგრამ თეძოსა ან მუცლისთვის აუცილებელია სქელი საფენი. თუ სახვევი სისხლის დენას ვერ აჩერებს, ჭრილობას ხელით დააწექით. თუ ძლიერი სისხლის დენის მომენტში შესახვევი მასალა ან რაიმე ნაჭერიც კი არა გაქვთ, ჭრილობის კიდეებს ხელი მოუჭირეთ ან სულაც ჭრილობის შიგნით ღრმად დააწექით ხელით.

ძლიერი სისხლის დენის უმრავლესობა ხელის უბრალო დაწოლითაც კი შეჩერდება. თუ ოდესმე პირველი დახმარების კურსებზე სისხლდენის შესაჩერებელი ლახტის დადება გისწავლიათ ან თუ ისეთ სისხლის დენასთან გაქვთ საქმე, რომელიც უბრალო დაწოლით არ წყდება, მაშინ ლახტი დაადეთ, თუმცა ლახტის დადება იშვიათად ხდება აუცილებელი.

ის კი, ვინც ლახტის დადება არ იცის, არც უნდა შეეცადოს. ლახტის შესუსტება აუცილებელია ყოველ ნახევარ საათში ერთხელ.

687. სისხლდენა ცხვირიდან. ცხვირიდან სისხლდენის შეჩერების რამდენიმე უბრალო ხერხი არსებობს. ხშირად საკმარისია წყნარად იჯდეთ რამდენიმე წუთის განმავლობაში. ბავშვი სისხლს არ გადაყლაპავს, თუ თავს დაბლა დახრის. თუ ზის, თავი ოდნავ დაბლა უნდა დახაროს, ხოლო თუ წევს, გვერდზე მიაბრუნოს. არ მისცეთ ნება ცხვირი მოიხოცოს ან ნესტოებს ცხვარსახოცი მოუჭიროს. შეიძლება ოდნავ მიიღოს

ცხვირსახოცი ნესტოებთან. სისხლის დენა გაძლერდება, თუ ბავშვის ცხვირს ხელს ახლებთ.

თავზე ცივი დადება ხელს უწყობს სისხლძარღვთა შეკუმშვას და სისხლის დენის შეჩერებას. კისრის უკანა მხარეს, შუბლს ან ზემო ტუჩს რაიმე ცივი უნდა დაადოთ. ამისთვის გამოდგება ცავე წყალში დასველებული ნაჭერიც, ყინულიანი ბუშტიც და მაცივრიდან გამოღებული ნებისმიერი ბოთლიც კი.

თუ ამ ზომების მიუხედავად, სისხლდენა 10 წუთზე მეტ ხანს გაგრძელდა, მიმართეთ ექიმს. თუ ცხვირის შესასვლელუბის შემავიწროებელი წვეთები გაქვთ, ბამბა დაასველეთ და ცამპონი ნესტოში შეიტანეთ. ზოგჯერ ძლიერ სისხლდენას ასეც შეაჩერებთ: 10 წუთის განმავლობაში ნელ-ნელა მოუჭირეთ ხელი ნესტოებს. ხელი ასევე ნელ-ნელა და ფრთხილად გაუშვით.

სისხლის დენა ცხვირიდან შეიძლება გამოიწვიოს ცხვირში ხელის გარტყმამ, ცხვირში თითის შეყოფამ, გაციებამ და სხვა დაავადებებმა. თუ ბავშვმა რაიმე თვალსაჩინო მიზეზის მიუხედავად ხშირად იცის ცხვირიდან სისხლის დენა, ის ექიმმა უნდა ნახოს, ვანაიდან არსებობს ისეთი დაავადებანი, რომლებიც ზოგჯერ ცხვირიდან სისხლდენას იწვევს. მაგრამ თუ ბავშვი ჯანმრთელია და არაფერი სტკივა, ექიმი მოუწვავს იმ სისხლძარღვს, რომელიც გაზუდმებით სკდება. სისხლძარღვის გამოცნობა შეიძლება მხოლოდ სისხლის დენას შეჩერების უშუალოდ.

688. დამწვრობა. დამწვრობის მკურნალობა არსებითად შეიცვალა ამ ბოლო წლებში და ახლაც იცვლება. კარგი იქნება წინასწარ ჰკითხოთ თქვენს მკურნალ ექიმს, რა უნდა გააკეთოთ ამ დროს. ექიმის მოსვლამდე ბავშვს პირველი დახმარება აღმოუჩინეთ. თუ ძლიერი დამწვრობაა და თანაც სააუადმყოფოში ვიდრე ექიმის მოსვლას, სააუადმყოფოში წასვლას გირჩევთ.

პატარა დამწვრობის დროს კარგ შედეგს იძლევა სუფთა ვაზელინის წასმა, რის შემდეგ დამწვარ ადგილს დოლბანდის სახვევი დაადეთ. თუ ვაზელინი არა გაქვთ, შეიძლება მცენარეული ზეთი ან კარაქი იხმაროთ.

მეორე, ნაკლებ ეფექტურა მეთოდია დამწვარი ადგილის დასველება საჭმელი სოდის ხსნარით. (ნაკლული ჩაის კოვზი - სოდა ჭიქა წყალზე). დოლბანდის საფენი ამ ხსნარში დაასველეთ და დამწვარ ადგილს დაადეთ. დროდადრო, სანამ მალამოს არ იშოვნით, დოლბანდის საფენი სოდიანი ხსნარით დაასველეთ ხოლმე.

ძლიერი დამწვრობის დროს ბებერები ჩნდება ან კანი იყვლიფება. ზოგიერთი ბებერა სკდება და ინფექცია კანში ადვილად იჭრება. თუ ბავშვს ერთი ან ორი პატარა გაუმსკდარი ბებერა აქვს, ნუ შეეცდებით მათ გახეთქვას ან ნემსით გაჩხვლეთას. თუ თავს დაანებებთ ბებერებს, ინფექცია ნაკლებადაა მოსალოდნელი. პატარა ბებერები ზოგჯერ არც კი გასკდება, ისე მორჩება ხოლმე, ან თუ რამდენიმე დღის შემდეგ მაინც გასკდება, მათ ქვეშ უკვე ახალი კანი იქნება. როდესაც ბებერა სკდება, კარგია ზემდეტი კანის მოჭრა. პატარა მაკრატელი და პინცეტი 10 წუთის განმავლობაში უნდა გამოხარშოთ, კანს რომ მოჭრით, ეს ადგილი ვაზელინით დასველებული სტერალური დოლბანდით დაფარეთ. თუ ბებერა დაჩირქდა და გაწითლდა, დაჩირქებული ბებერა გახეთქეთ და სველი სასვევი დაადეთ (იხ. 690-ე ქვეთავი).

ნებისმიერი ხარისხის დამწვრობის ადგილას იოდი ან სხვა რომელამე ანტისეპტიკური საშუალება არასოდეს არ წაუსვათ, — ისინი კიდევ უფრო გააუარესებს მდგომარეობას.

689. მზით დამწვრობა. ყველაზე უბარი საშუალება მზით დამწვრობის წინააღმდეგ — მისი თავიდან აცილებაა. მძიმე მზით დამწვრობა, მართალია, მტკივნეულია, საშიშია, მაგრამ, ამასთან, ადვილი ასარიდებელიცაა. მზეს შეუჩვეველი ადამიანისთვის პლაჟზე გატარებული ნახევარი საათიც კი საკმარისია კანზე რომ მზათ დამწვრობა გამოაჩნდეს.

პირველ დღეებში საჭიროა შევზღუდოთ მზეზე ყოფნის ხანგრძლივობა. შეხედვით ან ხელის შეხებით შეუძლებელია იმის გარკვევა, გადახურდა თუ არა ბავშვი, ვინაიდან მზით დამწვრობა თავს იჩენს მხოლოდ რამდენიმე საათს შემდეგ. კარგი იქნება, თუ პირველ დღეებში პლაჟზე, ბავშვს ხელები, ფეხები, სახე და ტანი დაფარული ან დაცული ექნება მზისგან, იმ დროის გამოკლებით, როცა ის ზღვაში ბანაობს. ბავშვს შუბ-

ლისა და ცხვირის დასაცავად ფარფლებიანი ქუდი დაახურეა. მხრების დასაცავად პერანგი ჩააცვი, ფეხებზე კი — რეიტუ-
შები ან კომბინიზონი. განსაკუთრებით უფროხილდით ფეხების
ჟიპანა მზარეს, თუ ბავშვი მუცელზე წევს.

სხვადასხვა სახის ზეთი, რომელაც ხასიამოვნო ფერის
შიშავის გარანტიას იძლევა, მხოლოდ ოდნავ იცავს კანს მზის
ნსივებისაგან.

მზით დამწვრობას შეეღის ჩვეულებრივი მკვებავი საცხი
ან ვაზელინი. საშუალო ხარისხს დამწვრობის დროსაც კი
ადამიანი გრძნობს შეცივებას, ტემპერატურის მომატებას და
საერთო სისუსტეს. ამ შემთხვევაში კარგი იქნება, რჩევა პი-
თხოთ ექიმს, ვინაიდან მზით დამწვრობა შეიძლება ისეთივე
საშაში აღმოჩნდეს, როგორც სითბური დამწვრობა. მზით დამწ-
ვარი კანი, სანამ სიწითლე არ ჩაცხრება, მზისგან დაფარული
უნდა გქონდეთ.

690. ექიმთან კონსულტაციამდე როგორ გამოვიყენოთ სვე-
ლი სახვევი კანის ინფექციების დროს. თუ ბავშვს, ხელის ან
ფეხის თითის წვერზე ან ფრჩხილების ირგვლივ კანი დაუ-
ჩირქდა, ან თუ ინფექცია ტრილობაში შეიჭრა, ან კიდევ სხვა
რაიმე ჩირქგროვა აქვს, აუცალეבלად აჩვენეთ ექიმს. მანამდე
კი ბავშვი წყნარად უნდა იყოს, — სასურველია ლოჯინში იწ-
ვეს.

პირველი დახმარების საუკეთესო საშუალებაა სველი სახ-
ვევი. ის არბილებს კანს, აჩქარებს ბებერას გასკდომას, ხელს
უწყობს ჩირქის გამოყოფას და ნასვრეტს ღიად სტოვებს.

მოამზადეთ ხსნარი. ჭიქა წყალში ჩაყარეთ სუფრის კოვზი
ინგლისური ან სუფრის მარილი და აადუღეთ. სახვევი მარი-
ლიანი ხსნარით კარგად გაქლენილი უნდა იყოს. დროდადრო
(რამდენიმე საათში ერთხელ) სახვევი უნდა დასველდეს.

სახვევმა რომ სისველე კარგახანს შეინარჩუნოს, განსა-
კუთრებთ ღამით, და, ამავე დროს, ბავშვს ტანსაცმელი არ
დაუსველდეს, გარედან რაიმე წყალგაუმტარი ნაჭერი შემოახ-
ვიეთ (მაგ., პოლიეთილენის ტომსიკა). ისე შემოახვიეთ, რომ
პოლიეთილენის ნაჭრის ერთი ნაწილი სახვევის გარეთ დარ-
ჩეს და ეს ნაწილი ლეიკოპლასტირის ლენტებით დაამაგრეთ.

სპლასტირი მჭიდროდ არ შემოახვიოთ ფეხს ან ხელს — მოსალოდნელია სისხლის მიმოქცევის დარღვევა).

თუ კანზე ჩირქროვიან ბავშვს სიცხემ აუწია ან ხელებსა და ფეხებზე წითელი ზოლები გაუჩნდა, ან თუ ბავშვს ილღიანსა და საზარდულის ლიმფურ კვანძებში მტკივნეული შეგრძნება აქვს, მაშასადამე, ინფექცია უკვე მთელ ორგანიზმში ვრცელდება და მდგომარეობა საშიშია. დაუყოვნებლივ წაიყვანეთ ბავშვი ექიმთან ან საავადმყოფოში, თუნდაც მთელ დამეს მოგიწიოთ მგზავრობამ. თანამედროვე წამლებს ძალუბთ საშიში ინფექციების განკურნება!

იოგების დაჭიმვა, მოტანსილობა, თავის ტრავმა

691. იოგების დაჭიმვა მკურნალობას მოითხოვს. თუ ბავშვს მუხლის სახსრის მეყესები დაეჭიმა, მოხერხებულად დააწვინეთ². თუ მუხლი გასივდა, ექიმს მიმართეთ, ვინაიდან მოსალოდნელია ძელის მოტეხილობა ან გაბზარვა.

მუხლის დაზანების შემთხვევაში ყოველთვის მიმართეთ ექიმს. თუ, ვინიცობაა, ხრტილი დაზიანდა და სათანადო მკურ-

¹ მითითებული საშიში გართულებები ხშირად გამოწვეულია ჩირქოვანი პროცესების თვითმკურნალობით, როცა ქირურგიული ჩარევის ეშინიათ, გახსოვდეთ, რომ ქირურგი რიგ შემთხვევებში კონსერვატული მკურნალობით კმაყოფილდება (ოპერაციის გარეშე), თუ მას დროულად და ადრინადად მიმართეს და მკურნალობაც კარგ შედეგს იძლევა. უნდა გახსოვდეთ ასევე: რომ ოპერაციული მკურნალობა დაჩირქების მხოლოდ განსაზღვრულ სტადიაში ტარდება, როცა ჩირქროვა ხაყესებით „მზადა“ გასასკდომად. ამიტომ ქირურგიული კაბინეტის ზღურბლთან გულისკანკალით ნუ ელოდებით დაუყოვნებლივ „ოპერაციას“, ის იქნებ სულაც არ გაკეთდეს ან საჭირო გახდეს სხვა დროს. ხშირად მშობლები არ მიმართავენ ზოლმე ქირურგებს იმის შიშით, რომ მათ „გაჭრა უყვართ“. საჭიროა გახსოვდეთ, რომ ნებისმიერი ოპერაცია, უწინარეს ყოვლისა, მძიმე საშუალოა, დროის დამატებით ხარჯვას მოითხოვს და ქირურგს, თუკი ამას ავადმყოფის ინტერესები მოითხოვს, ათასგზის ურჩევნია მისი თავიდან აცილება.

² შინაგანი სისხლდენისა და სახსრის გასივების თავიდან ასაცილებლად დაჭიმვის ადგილზე სქელი საფენი დაადეთ და ისე შეახვიეთ სახსარო, რომ მისი მოძრაობა შეზღუდოთ. (ცერისებურად). პირველად ცივი საფენის დადება საჭირო, მაგრამ არაერთარ შემთხვევაში არ დაადოთ ხაბბურა.

ნალობა არ ჩატარებულა, ტკივილები შეიძლება წლობით გაგრძელდეს; თუ ბავშვი მაჯაზე დაეცა და მშვიდ მდგომარეობაში ან მოძრაობისას ტკივილს უჩივის, მოტეხალობა უნდა ვივარაუდოთ, თუნდაც სიმსივნე და გამრუდება არ ეტყობოდეს. ნებისმიერი დაჭიმულობა, თუ ის ტკივილს ან სიმსივნეს იწვევს, ექიმის ჩარევას მოითხოვს; და არა მარტო ამიტომ, რომ შესაძლოა, მოტეხილობასთან გვეკონდეს საქმე, არამედ იმიტომაც, რომ სწორად დადებული არტაშანი ან სახვევი ხელს უწყობს დაჭიმული კიდურის განკურნებას. გაბზარული და დაჭიმული ადგილი ხშირად დასაწყისში უმტკივნეულოა, მაგრამ შემდეგ ტკივილი თანდათანობით მძაფრდება.

692. მოტეხილობა. მოზრდილების მყიფე ძვლები მართლაც რომ ტყდება, ბავშვის შედარებით რბილი ძვლები კი ახალგაზრდა მწვანე ტოტებივით იდრიკება და იხლიჩება. მოტეხილობათა მეორენაირი ტიპი გულისხმობს მზარდი ძვლის ბოლოს მორყევას ან მოტეხვას, ძალიან ხშირად ეს ხდება მაჯაში. არის ისეთი მოტეხილობაც, რომელიც გარედან თითქმის შეუმჩნეველია. მოტეხილი კიდური, მართალია, გარედან მთელი ჩანს, მაგრამ სივდება და მტკივნეულია. რამდენიმე საათის შემდეგ კიდურზე მოშავო-მოლურჯო ლაქები ჩნდება. მარტო ექიმს ძალუძს განასხვავოს ძლიერი დაჭიმულობა მოტეხილობისაგან და ისიც ხშირად მხოლოდ რენტგენოსკოპიის მეოხებით. მოტეხილა ლავიწის ძვალი იმდენად დეფორმირებული არ არის, თქვენ რომ შეამჩნიოთ.

თითების ძვლები, როდესაც ბურთი თითებს ხვდება, ხშირად იხლიჩება. ამ დროს თითი მხოლოდ სივდება, მოკვიანებით კი ლურჯდება.

ბავშვი თუ საჯდომით დაეცა, აქნებ ერთ-ერთი ნეკნი გაეზხაროს. ამავე დროს, გარედან აქაც არაფერი ჩანს, მაგრამ ბავშვი ზურგის ტკივილს უჩივის, როდესაც წინ იხრება, დარბის ან ხტის. საერთოდ, თუ კიდურის ტკივილი არ ცხრება, სიმსივნე მატულობს ან მოშავო მოლურჯო ლაქები ჩნდება, ეჭვი მოტეხილობაზე უნდა მიიტანოთ. შეეცადეთ ეჭვმიტანილი მოტეხილობის ადგილი მეტად ადარ გააღიზიანოთ, არ ამოძრავოთ დაზიანებული კიდური და არც ბავშვს მისცეთ ამის უფლება. უკეთესი იქნება ბავშვი იქვე დატოვოთ, სადაც კი-

დური დაიზიანა, თუკი ექამს მაშინვე მოიყვანთ. მაგრამ თუ აუცილებელია ბავშვის გადაყვანა, თავდაპირველად არტაშანის მაგვარი რამ დაადეთ.

არტაშანმა სარგებლობა რომ მოგიტანოთ, ის საკმაოდ გრძელი უნდა იყოს. კოჭის მოტეხილობის დროს არტაშანი მუხლამდე უნდა წვდებოდეს, მუხლის მოტეხილობას დროს კი — თეძომდე. თეძოს მოტეხილობის დროს დაგჭირდებათ ფიცარი — ილლიიდან მოკიდებული ვიდრე ქუსლამდე. მავის მოტეხილობისას არტაშანი თითებიდან იდაყვამდე უნდა დაადოთ. გრძელა არტაშნის გასაკეთებლად დაგჭირდებათ ფიცარი. მოკლე არტაშანს პატარა ბავშვისთვის რამდენიმე ფენად დაკეცილი მუყაოსგან გააკეთებთ. დაზიანებული კიდურის გადაადგილებისას დიდი სიფრთხილეა საჭირო. ეცადეთ, მოტეხილობის ადგილს არ შეეხოთ. არტაშანი 4—6 ადგულას უნდა დაამაგროთ ცხვირსახოცების, ბანდების ან ტანსაცმლის მეშვეობით. მაგრამ ძალიან მჭიდროდ არ უნდა დაამაგროთ. ზურგის დაზიანების დროს, თუ ბავშვის გადაყვანა აუცილებელია, ბავშვი საკაცზე დააწინეთ. საკაცის ნაცვლად შეიძლება კარებაც გამოიყენოთ. გადაყვანისას თვალყური მიადევნეთ, რომ ბავშვს ზურგი გამართული ან შიგნით შეწეული ჰქონდეს. არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება იმის დაშვება, რომ ბავშვის ზურგი გარეთ გამოედუნოს. ამიტომ, თუ საკაცის ნაცვლად ლეიბს ან სხვა იმპროვიზირებულ საკაცეს გამოიყენებთ, რომელიც აზნიქება, ავადმყოფი მუცელზე დააწინეთ. კისრის დაზიანების დროს კისერი გამართული უნდა იყოს, მაგრამ თუ ეს არ ხერხდება, შეიძლება კისრის უკან გადახრა (თავი წინ არ უნდა გადმოიხაროს). ლავიწის მოტეხილობის დროს დიდი სამკუთხა ნაჭრისგან გადასახვევი გააკეთეთ და ხელას ქვემო ნაწილი ჩამოჰკიდეთ, გადასახვევი კი კისერზე შეკარით.

თუ საექიმო დახმარების მოსვლამდე დაზარალებულს შესცივდა, საბანი ან ტანსაცმელი უნდა დააფაროთ.

693. თავის ტრავმები. მას შემდეგ, რაც პატარა გვერდზე გადაბრუნ-გადმობრუნებას ისწავლის (და მამასადამე, ლოგინიდან ჩამოცურებასაც), ახსშირად დაეცემა, დაცემის დროს კი თავს დაარტყამს. პირველად მშობლები თავს დამნაშავედ გრძნობენ. მაგრამ თუ დედ-მამა ბავშვს ისე საგულდაგულოდ

უელის, რომ ცივ ნიავეს არ აკარებს, ბავშვი არასდროს ეცემა. მაშასადამე, პირმშობე უფრო მეტს ზრუნავენ, ვიდრე საჭიროა. ბავშვს, რა თქმა უნდა, ძელები საღი შერჩება, მაგრამ ხასიათი კი ნამდვილად წაუხდება.

თუ თავის დარტყმისას ბავშვმა ტირილი შეწყვიტა 15 წუთის შემდეგ, სახის ფერიც ჩვეულებრივი აქვს და არც აღვინებებს, მაშინ ძალიან საეჭვოა, რომ დაცემის დროს ტვინი დაეზიანებინოს. ბავშვი მაშინვე შეიძლება ნორმალურ ცხოვრებას დაუბრუნდეს.

უფრო მაგარი დარტყმის დროს, ბავშვს, ჩვეულებრივ, პირღებინება ეწყება, კარგავს მადას, რამდენიმე საათის მანძილზე ფერმკრთალია, თავის ტკივილის ნიშნებს ამჟღავნებს, ადვილად აძინებს, მაგრამ მალე იღვიძებს. თუ ბავშვს რომელიმე ამ ნიშანს შეამჩნევთ, აუცილებლად დაუკავშირდით ექიმს. ექიმი გასინჯავს ბავშვს და, შესაძლებელია, თავის ქალის რენტგენოლოგიურ გამოკვლევაზეც გაგზავნოთ. ბავშვისთვის უზრუნველჰყავით მაქსიმალური სიმშვიდე 2-3 დღის განმავლობაში და ყოველი ახალი სიმპტომი აცნობეთ ექიმს. ინციდენტის პირველ ღამეს ერთხელ მაინც გააღვიძეთ ბავშვი და დარწმუნდით, რომ გონება არ დაუკარგავს. თუ მეორე დღეს ბავშვის მდგომარეობა არ გაუმჯობესდა, ხელახლა აცნობეთ ეს ექიმს. თუ ბავშვი გონს ჰკარგავს დაცემის შემდეგ ან უფრო მოგვიანებით, რასაკვირველია, ის დაუყოვნებლივ უნდა გასინჯოს ექიმმა, ისევე, როგორც იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვი თავის ტკივილს ან მხედველობას უჩივის, ან თუ მოგვიანებით პირღებინება აუტყდება.

სიმსივნე, რომელიც ნატკენ ადგილას ჩნდება, სერიოზულ საფრთხეს არ წარმოადგენს. თუკი სხვა სიმპტომები არ ჩანს, სიმსივნე კანის შიგნით სისხლძარღვის გასკდომის შედეგად წარმოიშობა.

ბარეში საბნები

694. ჩაყლაპული საგნები. პატარა ბავშვები ზოგიერთ შავკლიავის კურკას, ზურდა ფულს, ინგლისურ ქინძისთავს, ღილს და სხვა რაღაცეებს ყლაპავენ. ჩამოთვლა შორს წაგვიყვანს.

ბავშვის კუჭ-ნაწლავს ძალუძს ამ საგანთა უმრავლესობის გამოყოფა. ყველაზე საშიში საგნები გახლავთ ნემსები და ქინძისთავები.

თუ ბავშვმა ღილის ან კურკის მსგავსი რომელიმე გლუვი საგანი გადაყლაპა, ნუ შეგეშინდებათ. არც ზედმეტი პური და ატანებინოთ, გადაყლაპულის წასაწვეად. უბრალოდ, რამდენიმე ღლის მანძილზე გასინჯეთ ხოლმე განავალი, რომ გული საგულეს გქონდეთ, საგანი გარეთ გამოვა. რა თქმა უნდა, დაუყოვნებლივ უნდა მიმართოთ ექიმს, თუ ბავშვს პირღებინება ან კუჭის ტკივილი დაეწყო, ან თუ გადაყლაპული საგანი საყლაპავ მილში გაეჩხირა და ტკივილს იწვევს, ან თუ რაიმე მახვილი საგანი, ქინძისთავის ან ნემსის მსგავსი რამ გადაყლაპა.

695. თუ ბავშვს ყელში გაეჩხირა. როცა ბავშვს ჩასუნთქვის ან ხველის დროს სასუნთქ მილში რაიმე ჩაუვარდება და სულს ვეღარ ითქვამს, თავით ძირს დაჰკიდეთ და ენერგიულად დაარტყით ზურგზე ხელი. მაგრამ თუ ამან არ უშველა, მაშინვე ახლოს მდებარე პოლიკლინიკაში ან საავადმყოფოში გააქციეთ. ერთი წუთიც არ დაკარგოთ!

ყელში გაჩხერილი მახვილი საგანი, მაგალითად, თევზის ფხა, თუმცა ყლაპვის დროს გაღიზიანებას და ტკივილს იწვევს, მაგრამ მაინც იმდენად საშიში არ არის, როგორც ყელში მოხვედრილი ის საგანი, რომელიც სუნთქვას უშლის ხელს. დაუყოვნებლივ წაუყვანეთ ბავშვი ექიმს. ზოგჯერ ყელის დათვალიერებისას ექამი ვერ პოულობს გარეშე საგანს, თუმცა ბავშვი მაინც უჩივის ტკივილს. როგორც ჩანს, ეს საგანი უკვე ამოვარდა (მაგ., ხველის დროს), ბავშვს კი მხოლოდ ყელის გაფხაჭვნის შეგრძნება აქვს.

696. გარეშე საგნები ცხვირსა და ყურებში. პატარა ბავშვები ხშირად ცხვირში ან ყურებში რაღაც საგნებს იჩრიან, მაგ., მძივის მარცვლებს ან ქალაღლის ბურთულაკებს. როცა მათ ამოღებას ცდილობთ, ფრთხილად იყავით, რომ საგანი უფრო ღრმად არ შეიტანოთ! თუ ცხვირში ან ყურში გლუვი მყარი საგანი მოხვდა, ნუ ეცდებით მას ამოღებას, თქვენ ნამდვილად უფრო ღრმად შეიტანთ მას! ოღონდ, თუ ცხვირში ან ყურში რაიმე რბილი საგანი მოხვდა და თანაც ასე თუ ისე

სხლოს არის, პინცეტის მეშვეობით, ალბათ, გამოიღებთ. თუ ფარეშე საგანი ცხვირშია ღრმად, ბავშვს ცხვირი მოახოცი-
ნეთ. მაგრამ თუ ბავშვი იმდენად პატარაა, რომ ცხვირის მო-
ხოცვის დროს ჰაერს შიგნით ისუნთქავს — ცხვირის მოხოცვა
არ შეიძლება. ცოტა ხნის შემდეგ ბავშვმა შეიძლება თვითონვე
დააცემიზოს ცხვირი და იქ გაჩხერალი საგანი თავისით გამო-
ფარდეს გარეთ. მაგრამ თუ გარეშე საგანი არ გამოვიდა, ბავშ-
ვი ექიმს წაუყვანეთ. ექიმი ნამდვილად შესძლებს მის გამო-
ღებას. გარეშე საგანი, თუ ის ცხვირში რამდენიმე დღეს დაჰ-
ყოფს, ჩვეულებრივ, ცუდი სუნის მქონე სასხლიან გამონადენს
იწვევს. ასეთი გამონადენი, თუნდაც ერთი წესტოდან, ყოველთ-
გის უნდა მიგანიშნებდეთ, რომ ცხვირში რაღაც საგანი არის.

ხელოვნური სუნთქვა

697. უწინარეს ყოვლისა, საჭიროა წყლის გამოღვევა გონ-
წასული ბავშვის ფილტვებიდან. ამისთვის 10 წამით მუცელ-
ზე დაწვინეთ ისე, რომ თემოები დაახლოებით 30 სმ-ით თავ-
ზე მაღლა ჰქონდეს. (ბავშვი მუხლზე, ყუთზე ან სხვა რაიმე
საგანზე გადააწვინეთ).

(სუნთქვა შეიძლება შეწყდეს მაშინ, თუ ბავშვი გაიგუდა,
დენმა დაჰკრა ან თუ გაზი ისუნთქა. დაუყოვნებლივ დაუწყეთ
ხელოვნური სუნთქვა და მანამდე განაგრძეთ, სანამ ბავშვი და-
მოუკიდებლად დაიწყებს სუნთქვას ან საშედიცინო დახმარება
მოგისწრებთ — ორი საათის განმავლობაში მაინც არ უნდა და-
ანებოთ თავი. ოღონდ, თუ ბავშვი სუნთქავს, ხელოვნური სუნ-
თქვის ჩატარება საჭირო არ არის).

ჰაერი რომ ფილტვებში თავისუფლად შევადეს, ბავშვს თავი
რაც შეიძლება უკან გადაუწიეთ და ასე გეჭიროთ.

დაზარალებულს ჰაერი ჩაჰბერეთ, მაგრამ არაძლიერად (პა-
ტარა ბავშვის ფილტვები ვერ დაიტევს თქვენს შიერ ამოსუნ-
თქულ ჰაერს). მოაშორეთ ტუჩები, ბავშვის ფილტვებს შეკუმშ-
ვისა და ჰაერის გამოღვევას საშუალება მიეცით, მანამდე კი
თქვენ მორიგი შესუნთქვა გააკეთეთ. შემდეგ ისევ ჩაჰბერეთ

პაერი ბავშვის ფილტვებში და ასე განაგრძეთ ხელოვნური სუნთქვა და ოდნავ სწრაფი და მოკლე-მოკლე ჩასუნთქვებით, ვიდრე მოზრდილთა ნორმალური სუნთქვაა.

მ ო წ ა მ ვ ლ ა

698. დაუყოვნებლივ უხმეთ სამედიცინო დახმარებას, თუ ბავშვმა შესამიანი რამ გადაყლაპა. თუ ფიქრობთ, რომ ახლომდებარე საავადმყოფოს სასწრაფო დახმარების განყოფილებაში უფრო ადრე მიხვალთ, ბავშვი თვითონვე წაიყვანეთ, დაურეკეთ საავადმყოფოში და გააფრთხილეთ, რომ მოწამლული ბავშვი მიგყავთ. ისინი მზად დაგხვდებიან. თან წაიღეთ ის საწამლავი, რითაც ბავშვი მოიწამლა, და ცოტა ამონაღება მასაც¹.

699. მოწამულის დროს პირველი დახმარების საუკეთესო საშუალებაა კუჭის ამორეცხვა და პირღებინება.

700. პირღებინების გამოწვევის უბრალო ხერხი. ამისთვის საჭიროა ბავშვს ყელში ღრმად ჩაუყოს ორი თითი. თუმცა, ამას ყოველთვის როღა მოსდევს პირღებინება. დაწვინეთ ბავშვი საწოლზე მუცლით ისე, რომ თავი გადმოკიდებული ჰქონდეს. სანამ პირღებინება შეუწყდება, ბავშვი ამ მდგომარეობაში გყავდეთ. დაუდგით ქვეშ ტაშტი, რადგან ექიმს დასჭირდება ამონაღები მასის ანალიზის გაკეთება. ნუ გეშინათ, ღრმად ჩაუყავით ბავშს თითები ყელში და რამდენიმე წამი შიგ ამოძრავეთ: ბავშვს უკეთ ამოაღებინებს. თუ ბავშვს ერთხელ ამოაღებინა, ეს არ არის საკმარისი. თუ ზოზინებთ და სწრაფად ვერ ახერხებთ პირში თითების ჩაყოფას, ბავშვმა შეიძლება გიკბინოთ. მაგრამ თუ პირღებინება გრძელდება, კბენა ვერ მოახერხებს.

701. მიეცით ბავშვს რაც შეიძლება მეტი თბილი წყალი ან

¹ თუ უბედური შემთხვევის დროს ბავშვთან ორი კაცი მაინც აღმოჩნდება, ერთ-ერთმა სასწრაფოს უხმოს, მეორემ კი ბავშვს პირველი დახმარება აღმოუჩინოს ქვემოთ მითითებული საშუალებებით. ვინაიდან პირველი საექიმო დახმარება ხშირად ადგილზევე ტარდება, მხედველობაში იქონიეთ, რომ კუჭის ამოსარეცხად თბილი წყალია საჭირო.

რძე. ეს პირღებინების პროცესს დააჩქარებს. მას შემდეგ, რაჲ ბავშვს კარგად ამოაღებინებს, წყალი კიდევ მიეცათ და პირღებინება ხელახლა გამოიწვიეთ.

702. პირღებინების გამოწვევის სხვა ხერხი. თუ ბავშვი იმდენად მოზრდილია, რომ უსიამოვნო დავალების შესრულება ძალუძს, იქნებ შესძლოთ პირღებინების გამოწვევა, თუ მას აიძულებთ დალიოს ჭიქა წყალი, რომელშიც ერთ კოვზ სუფრის მარილს ან იმდენ საპონს უმატებენ, რომ წყალი აქაფდეს. ეს პირღებინების კარგი საშუალებაა. როცა ბავშვს ამოაღებინებს, შეეცადეთ კიდევ ერთი ჭიქა ხსნარი დააღვეანოთ და პირღებინება ხელახლა გამოიწვიოთ.

703. ნუ უგულვებელყოფთ სამედიცინო დახმარებას მაშინაც კი, თუ ბავშვი შხამის მიღებიდან ერთი ან ორი საათის შემდეგ თავს კარგად გრძნობს. ზოგიერთი საწამლაეი (მაგ., ასპირინი) შენელებულ რეაქციას იძლევა. ზოგიერთ შემთხვევაში საჭიროა საგულდაგულო სამედიცინო დაკვირვება. სულ ცოტა 12 საათის განმავლობაში მაინც.

მგზავრობა ჩვილ ბავშვთან ერთად

არსებობს რძის ნარევის მომზადებისა და მგზავრობისას მისი გადატანას რამდენიმე ხერხი. რომელ ხერხს ამოირჩევთ, ეს დამოკიდებულია თქვენს შესაძლებლობაზე, იმ კეთილმოწყობაზე, რაც გზაში გექნებათ, და აგრეთვე იმაზეც, თუ რამდენად ხანგრძლივია ეს გზა.

704. რძის ფხვნილის დამატება ყოველ ბოთლზე. თუ გზაში ერთ დღე-ღამეს ან უფრო მცირე ხანს დაჰყოფთ, შეიძლება თან წაიღოთ აუცილებელი რაოდენობის ბოთლები, სადაც მხოლოდ ჩვეულებრივი წესით სტერილიზებული წყალი და შაქარი იქნება. ყოველი ჭამის წინ ბოთლში საჭირო ოდენობის რძის ფხვნილი ჩაყარეთ, ბოთლს საწოვარა ჩამოაცვიოთ, შეანჯღრიეთ და შეათბეთ. თან წაიღეთ აგრეთვე რძის პატარა ქილები. რაც გჭირდებათ, იმდენი დახარჯეთ, დანარჩენი კი გადაყარეთ. ასე რომ, რძე მუდამ სტერილური გექნებათ (მიუხედავად იმასა, რომ მაცივარი არა გაქვთ), რადგანაც კვებამდე თავდაცობილ ქილაში სტერილურად შეინახება.

705. მგზავრობისათვის განკუთვნილი პორტატიული მაცივარი. იგი ძალიან ხელსაყრელია, თუ მოგზაურობა დღე-ღამის განმავლობაში ან უფრო ცოტა ხანს გრძელდება. მოამზადეთ და გააცივეთ მაცივარში ბოთლების საჭირო რაოდენობა, როგორც ამას ყოველთვის აკეთებდით. ბოთლები სამგზავრო მაცივარში ანდა ქვაბში, სადაც ბავშვის ბოთლებს ხარშავენ, ცივადვე შეინახება. ეს მეთოდი შეიძლება გამოიყენოთ რძის ნარევისათვის, რაც რძის ფხვნილზე ან პასტერიზებულ რძეზეა მომზადებული, ან პასტერიზებული რძისთვის. ადგილი დაგჭირდებათ მანქანაში სამგზავრო მაცივრისათვის ან დიდი ქვაბისათვის. ქვაბი გარედან, ხუფი კი შიგნიდან 10 ფენა გაზეთით შეფუთეთ და თოკი ისე შემოახვეთ, რომ ხუფი ადვილად ეხდებოდეს. წინასწარ, ვიდრე გაემგზავრებით, ბოთლები ქვაბში

სადგარზე დადგით და ქვაბში წაჭრებად დატეხილი იმდენი ყინული ჩაყარეთ, რამდენიც ჩაეთიოს. (დაფხვნილი ყინული ძალიან სწრაფად დნება). რძე ცივად შეინახება მრავალი საათის განმავლობაში; ხოლო მისი სიცივე დამოკიდებული იქნება იმ ადგალის ტემპერატურაზე, სადაც თქვენს იმპროვიზებულ მაცივარს ინახავთ¹.

706. რძით ხავსე ლიტრიანი ბოთლის გაცივება. ადგილის ეკონომიის გამო მთელი დღე-ღამისათვის განკუთვნილი რძის რაოდენობა შეიძლება წინასწარ სტერილიზებულ დიდ ბოთლში ჩავასხათ და სამგზავრო მაცივარში ან ყინულიან ქვაბში ჩაედგათ. თუ ბავშვი სტანდარტულ პასტერიზებულ რძეს სვამს, თან წაიღეთ ჩვეულებრივი რძით ხავსე ბოთლები, რასაც ყინულიან ქვაბში მოათავსებთ.

თუ მატარებლით ან თვითმფრინავით მგზავრობას აპირებთ, წინასწარ გაიკეთ, შესაძლებელია თუ არა ბოთლის შენახვა მატარებლის ან თვითმფრინავის მაცივარში. ყოველი კვების წინ რძე პატარა ბოთლში ძაბრით გადმოსხით. კვების შემდეგ ბოთლა, საწოვარა და ძაბრი საპნიანი წყლითა და ჯაგრისით გარეცხეთ. ან არადა, თან წაიღეთ სუფთა პატარა ბოთლებისა და საწოვარათა საკმაო რაოდენობა, რაც მგზავრობის მთელ მანძილზე გეყოფათ.

707. როგორ შევინახოთ ცივად ერთი ან ორი ბოთლი. თუ მგზავრობის დროს ბავშვის კვება ერთჯერ ან ორჯერ დაგჭირდებათ, ერთი ან ორი კარგად გაცივებული ბოთლი 10–15 წუთს გაზეთში შეახვიეთ ან ტომსკა-თერმოსში ჩადგით. (ტომსკა-თერმოსი სიცივეს კარგად ინახავს). მატარებლით თუ მგზავრობთ, სთხოვეთ ოფიციანტს, ერთი ან ორი ბოთლი ვაგონ-რესტორნის მაცივარში შევინახოთ. მაცივრები ზოგიერთ თვითმფრინავშიც არის.

708. რძის ნარევის მომზადება ყოველი კვების წინ ხანგრძლივი მოგზაურობისას. რამდენიმე დღით მგზავრობა დიდ სიძნელესთანაა დაკავშირებული. გაითვალისწინეთ მოგზაურობის ხასიათი, ბავშვს რაციონის შედგენილობა, საჭმლის მონელე-

¹ ამჟამად ჩვენი სამამულო მრეწველობა მცირე ზომის პორტატიულ გადასატან მაცივრებს უშუქებს („მაცივრები ტურისტებისთვის“). თუ ბავშვებთან ერთად ხანგრძლივად მგზავრობთ, შევიძლიათ ამ მაცივრებით ისარგებლოთ.

ბის უნარი და ექიმს წინდაწინ მოელაპარაკეთ. წინასწარ გა-
იგეთ აგრეთვე, რისი იმედი უნდა იქონიოთ გზაში, თუ ბავშვს
რძის ფხვნილით კვებავთ, უფრო მოსახერხებელი აქნება, ულუ-
ფა რძე ყოველი ჭამის წინ გაუმზადოთ. საამისოდ რძის ფხვნი-
ლის ქილებს გამოიყენებთ და მაცივარი აღარ დაგჭირდებათ.
თან წაიღეთ იმდენი ქილა რძე, რამდენჯერაც უნდა აჭამოთ
ბავშვს გზაში. წაიღეთ აგრეთვე ქილა შაქარი ან ბოთლი სი-
მინდის სიროფი. რაც შეეხება წყალს, ეს ყველაზე იოლი გა-
დასაწყვეტი საქმეა. იყიდეთ აფთიაქში 1 ბოთლი სტერილური
დისტილირებული წყალი. როცა ეს წყალი გათავდება, გზაში
მეორე იყიდეთ. ისიც სტერილური იქნება და შედგენილობით
პირველისაგან არ განსხვავდება. (დისტილირებულ წყალს არა-
ერთარი გემო არა აქვს!) შეგიძლიათ სახლიდან ადუღებული
წყალი წაიღოთ ბოთლით ან დოქით. (სასურველია, მატარებ-
ლის ან გზად შემხვედრი წყალსადენის წყალი არ იხმაროთ.
ჯერ ერთი, ის მაინც უნდა აადუღოთ, და მეორეც, წყლის
შეცვლამ შეიძლება საჭმლის მონელებაზე იმოქმედოს). რძის
ნარევის მოსამზადებლად ხელთ უნდა გქონდეთ ათასგვარი მო-
წყობლობა: ძაბრი, საწყაო, დანა კონსერვის გასახსნელად და
პატარა სუფთა ბოთლებისა და საწოვართა საკმარისი რაოდე-
ნობა (ისინი მანამდე უნდა გეყოს, სანამ გარეცხვის საშუალე-
ბა მოგეცემათ).

ყოველი კვების წინ პატარა ბოთლში წყლისა და სირო-
ფის საჭირო რაოდენობა ჩაასხით, შემდეგ ახლად გახსნილი
ქილიდან რძეს ფხვნილი დაუმატეთ. საწოვარა ჩამოაცვიოთ და
კარგად შეანჯღრიეთ. ექიმი გირჩევთ, თუ რამდენი უნდა იყოს
პროპორცია თითოეული ბოთლისთვის.

• ბოთლი შეგიძლიათ მატარებელში, ცხელი წყლის ავზთან
გაათბოთ. სთხოვეთ ვაგონ-რესტორნის ოფიციანტს ან მზა-
რეულს, ან თვითმფრინავის სტიუარდესას, ბავშვის რძიანი
ბოთლი შეათბონ. თუ მანქანით მგზავრობა გადაწყვიტეთ, რძი-
ანი ბოთლების გასათბობად სპეციალური ელექტროქვაბი უნდა
შეიძინოთ, — ქვაბი შეიძლება სანთებელას ბუდეს მიუერთოთ.
ან ბოთლების გასათბობად სპირტქურა წაიღეთ.

რამდენადაც თქვენ, ალბათ, შესაძლებლობა არ გექნებათ
ბოთლები და საწოვარები გამოხარშოთ, როგორც კი მოახერ-

ხებთ, ისინი საპნითა და ჯავრისით გულმოდგინედ გარეცხეთ. შემდეგ სუფთა წყალი გამოაღეთ და გასაშრობად გადმოაპირ-ქვავეთ. სუფთა, მაგრამ არასტერილურა ბოთლები საშინაო არ არის, რადგან ბოთლებში კვებათა შორის შუალედებში რძე არ ასხია და, ამდენად, ბაქტერიები გამრავლების საშუალებას მოკლებულნი არიან.

709. მაგარი საკვები. ბავშვის საკვები მეტწილად საბავშვო კონსერვების სახით წაიღეთ, გახსნამდე შეათბეთ და საკვები ბავშვს პარდაპირ ქილიდან აჭამეთ. აუცილებელი არ არის ბავშვს გზაშიც ისეთივე სრულყოფილი კვება ჰქონდეს, როგორც შინ აქვს (მაგალითად, კარტოფილი), თან წაიღეთ საკვების მხოლოდ საჭირო რაოდენობა, რაც მას განსაკუთრებით უყვარს და რასაც კარგად იხელებს. ჩვეულებრივ, ბავშვი გზაში უფრო ცოტას ჭამს, ვიდრე შინ. თუ ბავშვმა გზაში ჩვეულებრივზე ბევრად ცოტა შეჭამა, მაშინაც ნუ დაატანთ ძალას. დაე, რამდენიც სურს, იმდენი ჭამოს. ბავშვს, ალბათ, მგზავრობისას მცირე ულუფა უფრო სიამოვნებს, ოღონდ საჭმელი უფრო ხშირად უნდა მისცეთ.

710. ბავშვის საჭმელი ერთი წლის ასაკს ზევით. უკეთესია, თუ ბავშვს მატარებელში წყალს არ დააღვინებთ და რაიმე უცხო საჭმელს არ აჭმევთ. წყლით სავსე ბოთლი თან წაიღეთ. თუ ბავშვს საზოგადოებრივ ადგილებში საჭმელს უყიდით, ერთდღეთ კრემიან ნამცხვარს, რძის პუდინგებს, ცივ ხორცს, თევზს, ცივ კვერცხებს, მაიონეზით ან არაჟნით მომზადებულ ხალათებს. ეს პროდუქტები ბაქტერიების გამრავლების კარგი წყაროა, მათ უმეტეს, თუ არაპიფიენურ პირობებშია მომზადებული და მაცივარში არ ინახება. უკეთესია ამოირჩიოთ ცხელი საჭმელი, ხილი, რასაც თვითონვე გაფცქვნით, რძე ბოთლით ან პაკეტით. (რასაკვირველია, შეგიძლიათ ბუტერბროდებზე შინ დაამზადოთ და თან წაიღოთ. მაგ.: ბუტერბროდი ჯემით, ჰამიდვრითა და ა. შ.). მაშინაც კი, თუ ბავშვს საგზაო ან ვაგონრესტორანში აჭმევთ, ან იმ საჭმელს აძლევთ, რაც თვითმფრინაუში მოაქვთ, თქვენი საჭმელი მაინც თან იქონიეთ, ვინიცობაა ბავშვს კვებათა შორის შუალედში წახემსება მოუნდეს ან სადილმა დააგვიანოს. შეიძლება წაიღოთ ერთი კოლოფი მარილიანი ნამცხვარი (ბავშვს მანქანამ რომ არ

აწყინოს), პურის კვერი, შაქარყინული (თუმცა შინ თქვენ ტკბილეულს ზღუდავთ), ყველი, მაგრად მოხარშული კვერცხი (თუ ბავშვს უყვარს), ხილი, რძე თერმოსით, ქილა შავქლავის პიურე (ყაბზობის თავიდან ასაცილებლად).

711. სხვა რჩევა-დარიგებანი. თუ საშუალება გაქვთ, პატარა ბავშვთან ერთად მგზავრობა, რა თქმა უნდა, მაღალი კლასის ვაგონით ჯობს. ცალკე კუბეში თავს ხალვათად იგრძნობთ, მით უმეტეს, თუ ბავშვი ტირის.

ნურც ბავშვას საყვარელ სათამაშოებს დაივიწყებთ, იმ სათამაშოებს, რომლებთანაც ერთად ბავშვი დასაძინებლად წვება. ცუდი არ იქნება, თუ რამდენიმე ისეთ ახალ სათამაშოსაც წაიღებთ, რაც ბევრ დროსა და დიდ ჯახირს მოითხოვს: თოჯინა, რომელსაც უამრავი სამოსი აცვია, ერთმანეთზე გადაბმული პატარა ვაგონები, გასაფერადებელი წიგნი ან გამოსაჭრელი ქაღალდი, ფერადი ფანქრები. 3 წლის ან უფრო მოზდილ ბავშვს უყვარს თავისი სათამაშოების ჩალაგება პატარა ჩემოდანში. კარგია, თან წაიღოთ მუშამბის ორი დიდი ნაჭერიც: ერთი ლეიბზე გადასაფარებლად, რაზეც ბავშვი დაიძინებს, და მეორე — სასტუმროს ნომერში ხალიჩის დასაფარავად, სადაც ბავშვს აჭმევთ ან დასვამთ, ან იმ საწოლზე გადასაფარებლად, რაზეც ბავშვს შეახვევთ ხოლმე.

თუ მანქანით მგზავრობთ, კარგი იქნება შეისვენოთ ხოლმე არა მარტო საუზმის, სადილის ან ვახშმის დროს, არამედ მათ შორის შუალედებშიც. მიეცით ბავშვს საშუალება ირბინოს და ფეხი გამართოს. ისეთი ადგილი აირჩიეთ, რომ ბავშვს წამდაუნწუმ არ უყვიროთ: გზაზე არ გახვიდეთ. მაგ., ქალაქის პარკში ან მინდორში. ზოგ შემთხვევაში აუცილებელია თან წაიღოთ ღამის ქოთანის, რასაც ბავშვი ძალიან მიჩვეულია.

თუ თქვენი ბავშვი ჯერ ასევე ზოხავს, მანქანის თავისუფალი სივრცე წინა და უკანა დასაჯდომის შორის ბარჯით ამოავსეთ და ზედ რაიმე რბილი ქსოვილი გადააფარეთ, მაშინ ბავშვს საცოცხად და დასაძინებლად მშვენიერი ადგილი ექნება.

თუ ბავშვს ფეხზე დგომა უნდა, მანქანის იატაკზე დააყენეთ და არა დასაჯდომზე. წინა დასაჯდომის უკანა მხარეს რბი-

ლი რამ ნაჭერი ჩამოაფარეთ, ბავშვი რომ არ მიეჯახოს, თუ მანქანამ მკვეთრად დაამუხრუჭა.

მანქანით, თვითმფრინავით ან მატარებლით მგზავრობასას ძალიან მოსახერხებელია სპეციალური საწოლი ან უბრალო კალათა. ბავშვს ამ საწოლით გაუღვიძებლად გადაიყვანთ და გადმოიყვანთ. დედისთვისაც ასე სჯობს, თუმცა ზოგჯერ შეიძლება საწოლის დადგმა მუხლებზეც კი მოუწიოს.

მანქანით მგზავრობის დროს კარგია, დაიცვათ შემდეგი წესი: შეჩერდით ღამის გასათევად არა უკვიანეს 16 საათისა. სასტუმროში ოთახი დროულად დაიბევეთ, თორემ იძულებული იქნებით გატანჯულ ბავშვებთან ერთად კადევ რამდენიმე საათი იმგზავროთ. ხშირად მაშაკაცებს მანქანის ტარება ისე გაიტაცებთ ხოლმე, სურთ დღეში გარკვეული მანძილი დაფარონ და გაჩერებაზე უარს ამბობენ, თუმცა უკვე დაღამდა. საჭიროა, გამგზავრებამდე მოელაპარაკოთ მეუღლეს და წინასწარ დათქვით დრო, როცა ღამის გასათევად შეჩერდებით.

დღენაკლი ბავშვი

ბავშვს, რომელიც 2,5 კგ-ზე ნაკლებს იწონის, განსაკუთრებულად მოვლა სჭირდება, მიუხედავად იმისა, დროულად დაიბადა იგი თუ ნაადრევად. ნაადრევად დაბადებული მით უმეტეს საჭიროებს ექიმის მეთვალყურეობას. ძალიან მცირე წონის ბავშვს, ჩვეულებრივ, სამშობიარო სახლში ტოვებენ და, თუ ინკუბატორი აქვთ, იქ ათავსებენ.

712. მთავარია სითბო. ოჯახსა ძირითადი ამოცანაა დღენაკლი ბავშვი სითბოში ჰყავდეთ — სითბო ჩვილისთვის მთავარზე მთავარია. ბავშვი გრილ ჰაერზე სწრაფად კარგავს სითბოს. მის ორგანიზმს არ გააჩნია საკმარისი უნარი, სითბო გამოიმუშაოს და სხეულის ტემპერატურა მოიწესრიგოს. ბავშვი, დაბადებისთანავე, უფრო ადრე, ვიდრე მას კიბლარს მოაჭრიან, ბამბის საგებსა და თბილ საბანში უნდა შეახვიოთ.

713. ტემპერატურა ბავშვის ოთახში დღითაც და ღამითაც 27° უნდა იყოს. ოთახში ძალიან უნდა თბილოდეს. პატარა ოთახის გათბობა უფრო ადვილია, ვიდრე დიდი ოთახისა. ბავშ-

ვი დროებით შეაძლება სამზარეულოში გყავდეთ, თუკი სხვა ოთახს სპეციალურად ვერ გაათბობთ.

714. ჰაერი ბავშვის ოჯახში რამდენადმე ტენიანი უნდა იყოს. 27° ტემპერატურიან ოთახში ჰაერი ძალიან მშრალია (ზაფხულის გარდა). ჰაერი გაატენიანეთ ერთ-ერთი იმ მეთოდით, რაც 608-ე ქვეთავშია აღწერილი თუ ოთახში მხოლოდ წყლიან ქვაბს დადგამთ, ამით საჭმელს თითქმის არაფერი ეშველება.

არ არის აუცილებელი ოთახი აბანოდ გადააქციოთ, ისე როგორც კრუპის დროს. უბრალოდ, ბავშვს სუნთქვა რომ გაუადვილდეს, ჰაერი რამდენადმე გაატენიანეთ.

715. დღენაკლი ბავშვის ლოგინი. ვიდრე ბავშვს ლოგანს გაუშლით, ლეიბი ბატარეაზე ან ლუმელთან ახლოს გადადეთ და გაათბეთ. როგორც კი ლოგინს გაშლით, მზად უნდა გქონდეთ ცხელი წყალი სათბურასთვის, ან კიდევ, გაცხელებული აგურები ან ქვიშიანი ტომსაკები. საწოლად შეიძლება კალათა, ხის ან მუყაოს ყუთი გამოდგეს. საწერი მაგიდის უჯრა არ ივარგებს, რადგან ის მეტისმეტად პატარაა. არც ბავშვის საწოლი ვარგა — საწოლი ძალიან დიდია და მასში სითბოს შენარჩუნება ძნელაა. თუ სპეციალური ლეიბი არა გაქვთ, შეიძლება ძველი გაზეთების დასტა გამოიყენოთ, რაზეც დაკეცილ პატარა საბანს ან საგებს დააფენთ. ლეიბის ნაცვლად ბალიშს ნუ გამოიყენებთ. ბალიში ძალიან რბილია.

აი, საწოლის მომზადების ერთ-ერთი ხერხი. საწოლის კადეებს პატარა ან დიდი საბანი შემოაფინეთ. საბნის კადეები შეიძლება საწოლს გადმოცილდეს. (საბნის ნაცვლად საწოლის კედლები და ძირი 10 ფენა გაზეთით შევიძლიათ ამოაკოთ).

დაფინეთ ლეიბი, მას წყალგაუმტარი ქსოვილი ან რამდენიმე ფენა გაზეთი გადააფარეთ; ქსოვილი ან გაზეთები ლეიბის ზომისა უნდა იყოს, რომ ლეიბის ქვეშ ამოკეცვას არ საჭაროებდეს. ზეწრის ნაცვლად დაკეცილი საგები იხმარეთ, რომელსაც ლეიბის ქვეშ ამოკეცვა არ სჭირდება. საგებსა და საბანში თავისუფლად შეხვეული ბავშვი ზურგზე დააწვინეთ. ამის შემდეგ საწოლის ზევიდან დადი ან პატარა ზომის შალის საბანი ისე გადააფარეთ, რომ ის ბავშვის სხეულს არ

ეხებოდეს და სახეს არ უფარავდეს. ბავშვს თავზე არაფერი დააფაროთ.

716. ლოგინის გათბობა. თუ ბავშვი 2 კგ-ს ან მეტს იწონის და მის ოთახში ხერხდება 27° ტემპერატურის შენარჩუნება, საწოლის დამატებითი გათბობა აქნება არც დაგჭირდეთ. გათბობა, ალბათ, აუცილებელი გახდება მაშინ, თუ ბავშვი 2 კილოზე ნაკლებს იწონის ან ტემპერატურა ოთახში 27°-ზე დაბალია.

ლოგინის ტემპერატურა 27°-დან 32°-მდე უნდა იყოს. ტემპერატურა თერმომეტრით შეამოწმეთ. ბავშვის სხეულის ტემპერატურა რომ 35°-დან 37°-მდე შეინარჩუნოთ, თქვენ საკუთარი დაკვირვებების საშუალებით შეიძლება განსაზღვროთ, როგორი უნდა იყოს ტემპერატურა საწოლში.

უკეთესი იქნება, ბავშვის საწოლი ჩვეულებრივი რეზინის სათბურებით გაათბოთ, რასაც ლეიბის კიდეებთან აწყობენ. თუ სათბურები არ გაქვთ, შეიძლება ჩვეულებრივი ბოთლები იხმაროთ, მაგრამ ბოთლებს საცობი ან ხრახნიანი სახურავი მჭიდროდ უნდა დაახუროთ. საცობებს წყალი არავითარ შემთხვევაში არ უნდა გასდიოდეს. ლოგინის გასათბობად შეიძლება აგრეთვე ცეცხლზე შემთბარა აგურები, ქვიშიანი ან კენჭებიანი ტომსიკები გამოიყენოთ.

მაგრამ გახსოვდეთ: გასათბობად რაც არ უნდა გამოიყენოთ, არ ჩააწყოთ ბავშვის ლოგინში მანამ, სანამ ძალიან კარგად არ შეგრილდება. ბავშვი შემთხვევით რომ არ დაიწვას, შეგრილებულ საგნებსაც კი ზემოდან რაიმე ქსოვილი გადააფარეთ. საამისოდ ხაოვანი პირსახოცი, ნაქსოვი საბანი ან ორი ფენა საგები გამოდგება. თუ მეტისმეტად სქელ ფენას გადააფარებთ, სითბო საკმარისი ოდენობით ლოგინში ვეღარ შეაღწევს. რასაკვირველია, ბავშვს დაწვისგან საბანიც კი დაიცავს, მაგრამ სათბურები მაინც უნდა შეახვიოთ.

ოღონდ, ბავშვის დაწვის შაშით, მეორე უკიდურესობაში არ გადავარდეთ და სათბურები ოდნავ არ შეათბოთ. სათბურა სხეულის ტემპერატურასთან შედარებით უფრო თბილი უნდა იყოს. სათბურა ან აგური ოდნავ გაცივდება თუ არა, ახლით შეცვალეთ. თუ სათბურა ბავშვის სხეულზე უფრო ცივია, ბავშვსაც

გააცივებს და მის საწოლსაც. სათბურას გამოცვლა ალბათ ყოველ საათში ერთხელ მოგიწევთ.

717. ბავშვის სხეულის ტემპერატურა რეგულარულად შემოწმეთ. რაც შეიძლება ბაღე შეიძინეთ ნებისმიერი სახის თერმომეტრი. ბავშვს თერმომეტრი ილღიაში გაუკეთეთ წუთნახვერის განმავლობაში და ხელა დაუკავეთ, რომ არ გაანძვრიოს. ტემპერატურა ისე უნდა გაზომოთ, რომ ცივი ჰაერი საწოლში არ შეიჭრას: ბავშვს საბანი არ გადახადოთ, ისე შეყავით ხელი საწოლში.

ტემპერატურის გაზომვის სიხშირე დამოკიდებულია იმაზე, წარმატებით ახერხებთ თუ არა ბავშვის სხეულის ტემპერატურა 35—37°-მდე შეინარჩუნოთ. ტემპერატურა დაბადებიდან ნახევარი საათის შემდეგ გაზომეთ; მერე კი, როცა ბავშვს გამთბარ საწოლში მოათავსებენ, ტემპერატურა ყოველ საათში ერთხელ შეამოწმეთ. თუ ბავშვის ტემპერატურა დამაკმაყოფილებელია, მორიგა გაზომვა ორ საათში ერთხელ, შემდეგ კი ოთხ საათში ერთხელ ჩაატარეთ. თუ ყველაფერი რიგზე იქნება, ტემპერატურის გაზომვა საკმარისია ყოველ 6 საათში ერთხელ. ოღონდ, თუ შეამჩნევთ, რომ ტემპერატურა 35°-ს ქვევით დაეცა, სათბურები დაამატეთ და ტემპერატურა ყოველ საათში ერთხელ გაზომეთ, ვიდრე ორი საათის განმავლობაში საჭირო საზღვრებს მიაღწევს. თუ ბავშვის სხეულის ტემპერატურა 37°-ზე მეტია, ყველა სათბურა ააცალეთ და ტემპერატურა ყოველ საათში ერთხელ გაზომეთ, ვიდრე ნორმალურ ფარგლებს მიაღწევს. ამის შემდეგ ტემპერატურა გაზომეთ ორ საათში ერთხელ, შემდეგ ოთხ და ექვს საათში ერთხელ.

მე ვახსენე ციფრები 35—37°. ჩვენი მიზანია ტემპერატურის ამ დონეს მივადწიოთ. მაგრამ პირველ რამდენიმე დღეს, თუ ბავშვი ძალიან პატარაა, შესაძლოა, ვერ მოახერხოთ ტემპერატურის აწევა 34°-ს ზევით.

ბავშვს გამთბარი საწოლიდან ნუ ამოიყვანთ. საგებები და ზეწრები საწოლშივე გამოუცვალეთ. ტემპერატურაც იქვე გაუსინჯეთ და ლოგინშივე აჭამეთ. თუ აუცილებლობა არ მოითხოვს, საწოლზე ჩამოფარებულ ფარდას ხშირად და ძალიან ფართოდ ნუ გადასწევთ.

718. ოთახის ერთი თერმომეტრი მაინც არის საჭირო. რასაკვირველია კარგია, თუ ორი თერმომეტრი გაქვთ, ან თუ შეგიძლიათ, იყიდოთ ან ითხოვოთ. შეიძლება აგრეთვე ოთახის, ქუჩისა და წყლას თერმომეტრიც გამოიყენოთ. ერთ თერმომეტრს ბავშვის საწოლ-ინკუბატორში დებენ, მეორეს საწოლის შორიახლოს ჰკიდებენ. თუ მხოლოდ ერთი თერმომეტრი გაქვთ, მეტწილად ბავშვის საწოლში იქონიეთ. დროდადრო კი, ასე ოციოდე წუთით, გამოიღეთ და ოთახის ტემპერატურა შეამოწმეთ.

კარგი იქნება, თუ ტემპერატურა ბავშვის საწოლში ორისამი გრადუსზე მეტად არ შეიცვლება. ჩვეულებრივ, 1,3 კგ წონის ბავშვის საწოლში აუცილებლად 29—32° ტემპერატურა უნდა იყოს. დიდი წონის ბავშვის სხეული საკმარის სითბოს 26—29° ტემპერატურის დროსაც ინარჩუნებს.

719. მიმართვა საავადმყოფოში. მაშინაც კი, როცა ძალიან შორს ხართ, ყოველი ღონე იხმარეთ და ბავშვი კარგ საავადმყოფოში მოათავსეთ, სადაც აქვთ მოწყობილობა დღენაკლი ბავშვისთვის, მით უმეტეს, თუ მისი წონა 1,8 კგ-ია.

თუ ექიმს დაუყოვნებლივ ვერ დაუკავშირდით, ბავშვი საავადმყოფოში არ წაყვანოთ, სანამ მოძრავ ინკუბატორს არ იშოვნით ან გასათბობი საწოლის სწორ ფუნქციონირებას არ მოაგვარებთ. სანამ ბავშვის სხეულის ტემპერატურა 35—37°-ზე არ შეჩერდება და სანამ არ იშოვნით მანქანას გასათბობი მოწყობილობით (თუ ზაფხული არ დგას), სჯობს ბავშვი რამდენიმე საათით ან ორიოდე დღითაც კა შინ, სითბოში დატოვოთ, ვიდრე გზაში გაგიცივდეთ.

კარგი იქნებოდა დღენაკლი ბავშვი საავადმყოფოში ინკუბატორით (ინკუბატორი ბევრ საავადმყოფოსა და პოლიკლინიკას აქვს) ან გასათბობი ლოჯინით გადაგეყვანათ. იყავით ძალიან ფრთხილად, ყურადღება მიაქციეთ მანქანის რყევამ სათბურები ძირს არ გადმოყაროს, ან ბავშვი შემთხვევით მათ არ შეეხოს.

დღენაკლი ბავშვები, ჩვეულებრივ, სპეციალურ განყოფილებებში ჰყავთ, მაინაძღე, სანამ მათი წონა დაახლოებით 2,2 კგ-ს არ მიაღწევს.

720. დღენაკლი ბავშვის შეხვევა და ჩაცმა. რამდენადაც დღენაკლი ბავშვი თბილ ოთახში (29°) და კიდევ უფრო თბილ საწოლში (29°—32°) იმყოფება, აუცილებელი არ არის მისი ძალიან თბილად შეხვევა. ბავშვი გადასახვევად საწოლიდან არ ამოიყვანოთ, ხშირად არც საწოლა გადაღელოთ. რაც უფრო სადაა ბავშვის ტანსაცმელი, მით უფრო ადვილი გამოსაცვლელია. ბავშვი ისეთ საგებში ან შალის საბანში შეახვიეთ, რომლის დაჭრა და დაპატარაება არ დაგენანებათ. საგების ნაცვლად ღუნდულებს ქვეშ დოლბანდში გახვეული ბავშვა ამოუგეთ.

721. საოჯახო ინკუბატორი. თუ ბავშვს საავადმყოფოში ვერ გადაიყვანთ, შინ კი ელექტროგაყვანილობა გაქვთ, შეიძლება ინკუბატორი თქვენ თვითონ გააკეთოთ. ამისათვის საჭიროა გამოითალოს ხის ხუფი, რაც ბავშვს ნიკაპამდე გადაეფარება საბნის ნაცვლად. ხუფის წვეროზე შიგნითა მხრადან 25—40 სანთლიან ელექტრონათურას ჰკიდებენ (ნათურა მავთულის ბადით უნდა იყოს დაცული, რათა გამოირიცხოს ნათურასა და ბავშვის სხეულთან, ან მის ტანსაცმელთან კონტაქტი) ხუფის წინა მხარეს ჰკიდებენ ფარდას ან ფლანელის ნაჭერს, რომელიც ბავშვის ყელამდე ეშვება. ფარდა საწოლიდან სითბოს გარეთ არ უშვებს.

722. ყოველდღიური მოვლა. რაც შეიძლება ნაკლებად შეეხეთ და ნაკლებად ამოძრავებთ ბავშვი. თბილი საწოლიდან სამ დღეში ერთხელ ამოიყვანეთ ხოლმე, ისიც რამდენიმე წამით და აწონეთ. დღენაკლი ბავშვი რაც შეიძლება იშვიათად უნდა შეაწუხოთ. ამიტომ მთლიანად არ დაბანოთ. კუჭის მოქმედების შემდეგ ღუნდულები თბილ წყალში დასველებული ბამბას ტამპონით გაუწმინდეთ ხოლმე.

ზეწარი და წყალგაუმტარი საგები ყოველდღე გამოცვალებთ. წამოსწიეთ ბავშვი ერთი ხელით, მეორეთი კი უკვე ნახმარი ზეწარი გამოიღეთ და ახალი დაუფინეთ. 2—3 დღის შემდეგ, როცა მიერვევით ბავშვის სხეულის ტემპერატურის საჭირო დონის შენარჩუნებას, ტემპერატურის გაზომვა დღეში ორჯერაც კმარა.

1—2 კვირის შემდეგ, თუ ბავშვი 1,8 კგ-ს იწონის, მის საწოლში 27°-ზე მაღალი ტემპერატურა საჭირო აღარ არის.

თუ ოთახში მუდამ 27° სითბოა, შეგიძლიათ ბავშვის საწოლი აღარ გაათბოთ. ყველაფერი დამოკიდებულია ბავშვის სხეულის ტემპერატურაზე. როცა ბავშვი 2,3 კგ-ს აიწონის, ოთახის ტემპერატურა 24°-მდე შეამცირეთ, 2,7 კგ-ის დროს კი — 21°-მდე. ამის შემდეგ ჩვეულებრივი საბავშვო ტანსაცმელი და ჩვეულებრივი საწოლი იხმარეთ.

რამდენადაც დღენაკლ ბავშვს მიდრეკილება აქვს სხვადასხვა დაავადებებისადმი, უკეთესია რომ მას ერთი ან ორი ადამიანი უვლიდეს და ბავშვის ოთახში სხვა არავინ შედიოდეს, სანამ მისი წონა 2,7 კგ-ს მიაღწევს.

თუ ბავშვს მომვლელი თავს ოდნავ მაინც შეუძლოდ გრძნობს, ის აუცილებლად უნდა შეიცვალოს.

თუ სასწორი გაქვთ, ბავშვი კვირაში ორჯერ აწონეთ. აწონეთ საბნითვე და რაც შეიძლება სწრაფად. შემდეგ საბანი გამოწონეთ და მისი წონა საერთო წონას გამოაკელით. რაც უფრო ცოტას იწონის ახალშობილი, წონაში მით უფრო ნელა მატულობს. პატარა წონის დღენაკლმა ბავშვმა შეიძლება კვირის მანძილზე წონაში დაიკლოს, შემდეგ ამ წონაზე შეჩერდეს, მერე კი მატება დაიწყოს. ზოგჯერ 3 კვირაც კი გაივლის, სანამ ბავშვი თავდაპირველ წონას აღიდგენს. პირველ ხანებში ბავშვი დღეში 15-დან 30 გრამამდე იმატებს. იმ დროისთვის, როცა მისი წონა 2,7 კგ ან 3,2 კგ-ს მიაღწევს, ბავშვი, ალბათ, ყოველდღიურად 30-დან 60გ-მდე მოიმატებს.

723. როგორ ვკვებოთ დღენაკლული ბავშვი, თუ არა გვაქვს შეხაძლებლობა ექიმს მივმართოთ. კვება დღენაკლი ბავშვის მოვლის ყველაზე ძნელი და, ამავე დროს, ყველაზე სახაფათო უბანია, რადგან პირველ დღეებში მას შეიძლება საჭმელი გადასცდეს და სუნთქვა შეეკრას. თუ საშუალება გაქვთ ბავშვი დაბადებიდან 5 დღის შემდეგ საავადმყოფოში მოათავსეთ, კარგი იქნება შინ სულაც არ ატყამოთ.

ოღონდ, თუ იძულებული ხართ ბავშვს შინ მოუაროთ, პირველად დაბადებიდან მხოლოდ 72 საათის შემდეგ, ე. ა. სიცოცხლის მეოთხე დღის დასაწყისში ატყამეთ¹. ამ რამდენიმე

¹ საბჭოთა პედიატრები მიიჩნევენ, რომ დღენაკლი ბავშვის პირველი კვება არ უნდა გადაიდოს დაბადებიდან 8-12 საათის იქით.

დღის მანძილზე ბავშვი კარგ სუნთქვას ისწავლის. თუ ჩვილის გუშკერდიდან ისეთი ხმა ისმის, თითქოს ბრონქებში სისველე აქვს, ან თუ სუნთქვაში რაიმე შეფერხება შეამჩნიოთ, კიდევ ერთი-ორი დღეც მოითმინეთ და ჭამა მერე დააწყებინეთ.

ქვემოთ მოყვანილი პრაქტიკული მითითებანი გათვალისწინებულია მხოლოდ იმ იშვიათ შემთხვევებზე, როცა მშობლები სრულიად მოკლებული არიან სამედიცინო დახმარებას.

დღენაკლ ბავშვს პირველად საჭმელი ძალიან პატარა ულუფებად მიეცით. ბავშვს რძე ადვილად გადასცდება ხოლმე და მაინც, უშეტეს შემთხვევაში, რძასადმი მისი მოთხოვნილება საკმაოდ დიდია. სანამ ბავშვი 2,2 კგ-ს მიაღწევს, ის, როგორც წესი, ძალიან სუსტია და საწოვარას ან ძუძუს ვერ წოვს. ამიტომ მას პიპეტით — საწოვარათი, კვებავენ. კარგს იზამთ, თუ პიპეტზე რბილი რეზინის მაღაკს ჩამოაცმევთ, რათა ბავშვს პირის ღრუ არ გაეფხაჭხოს. პიპეტი ყოველი ჭამის წინ უნდა გამოიხარშოს.

რასაკვირველია, დედის რძე (თუკი დედას რძე აქვს) გაცილებით უკეთესი და უვნებელია. დედამ ყოველ 3—4 საათში ერთხელ ძუძუდან რძე უნდა გამოიწველოს (იხ. 120—123-ე ქვეთავი). რძე მაცივარში შეინახეთ. კვების წინ კი სუფთა ფინჯანში გადმოასხით.

ბავშვის დაბადებიდან მეოთხე დღეს, თუ დედას რძე არ მოუვა, აუცილებლად უნდა მოამზადოთ რძის ნარევი ძროხის რძეზე, მაგრამ 10 დღის მანძილზე მაინც ცალდეთ სარძევე ჯირკვლებს რძე გამოამუშავებინოთ. 15 გრამის გამოწველაც რომ მოახერხოთ, ბავშვისთვის ესეც კარგია, თუმცა დედის რძეს რძის ნარევიც უნდა დაუმატოთ.

რძის ნარევის ყველაზე ხელსაყრელი რეცეპტი ასეთია:

ნახევრად მოხდილი რძის ფხენილი	350 გ.
წყალი	175 გ.
სიმინდის (შაქრის) სიროფი	2 სუფრის კოვზი.

შეიძლება ნახევრად მოხდილი პასტერიზებული რძე დაალეგინოთ ან მოუხდელი პასტერიზებული რძისა და მოხდილი რძის თანაბარი ულუფები შეურიოთ და ის ასვათ. მაგრამ თუ სამედიცინო დახმარებას მოშორებული ხართ, ალბათ, რძის პროდუქ-

ტების მაღაზიაც ძალიან შორს გექნებათ. ზოგ მაღაზიაში თუნუქის ქილებში მოთავსებული ნახევრად მოხდილი რძის ფხვნილი იყიდება. ზემოხსენებული ნარევის მოსამზადებლად დაგჭირდებათ:

ნახევრად მოხდილი რძე . . . თავდაუღმელი 6 სუფრის კოვზი.
წყალი 500 გ.
სიმინდის (შაქრის) სიროფი . . . 2 სუფრის კოვზი.

თუ ნახევრად მოხდილი რძის ფხვნილს ვერ იყიდით, იქნებ მოახერხოთ მოხდილი და მოუხდელი რძის ფხვნილის ყიდვა.

მოუხდელი რძის ფხვნილი . . . თავდაუღმელი 2 სუფრის კოვზი.
მოხდილი რძის ფხვნილი . . . თავდაუღმელი სამი სუფრის კოვზი.
სიმინდის (შაქრის) სიროფი . . . 2 სუფრის კოვზი.
წყალი 500 გ.

თუ ვერც ერთი სახის მოხდილი რძე ვერ იშოვებთ, ასეთი ნარევი მოამზადეთ:

რძის ფხვნილი 170 გ.
წყალი 340 გ.
სიმინდის (შაქრის) სიროფი . . . 2 სუფრის კოვზი.

რძის ნარევი ყოველდღე მოამზადეთ და 3 პატარა ბოთლში ჩაასხით. ყოველი კვების წინ რძის საჭირო რაოდენობა ჩაის კოვზით არწყუთ და პატარა ფინჯანში ჩაყარეთ. 24 საათის შემდეგ რძის ნარევი აღარ ივარგებს და ამიტომ უნდა გადაღვაროთ.

ჭამის დროს ბავშვს თავსა და მხრებს ქვეშ პატარა ბალიში ამოუდეთ. პირველ ორ-სამ დღეს, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ბავშვი 1,8 კგ-ზე ნაკლებს იწონის, ძალიან ფრთხილად აჭამეთ. პირში 2—2 წვეთი ჩააწვეთეთ და დაელოდეთ, სანამ გადაყლაპავს. ნუ გაგიკვირდებათ, თუ თავდაპირველად ყოველ კვებაზე თითქმის ერთ საათს დახარჯავთ. თანდათანობით ბავშვი სწრაფად ყლაპავს მიეჩვევა.

724. როგორ ვისარგებლოთ ცხრილით (იმ შემთხვევაში, თუ ექიმის რჩევა-დარიგებას მოკლებულნი ვართ). ცხრილში ნაჩვენები საკვების რაოდენობა მიახლოებითია. ზოგ ახალშობილს რძის რაოდენობის სწრაფი გაზრდა ესაჭიროება. მაგრამ პირველ ორ-სამ დღეს ძალიან ბევრ რძეს ნუ მოუმატებთ. შესაძლოა, ბავშვს რძე გადასცილდეს და სუნთქვა შეიკრას.

დღენაკლი ბავშვის კვების სამაგალითო ცხრილი

ბავშვის არსებობის დღე	I	II	III	IV
	ჩაის კოვზების რაოდენობათა შეფარდება მიახლოებით წონასთან ყოველი კვების დროს			
	0,9 კგ	1,4 კგ	1,8 კგ	2,2 კგ
მეხუთე	1/2	1/2	1	2
	1	1	2	4
მეექვსე	1 1/2	2	4	6
მეშვიდე	2	3	5	7
მერვე	2 1/2	4	6	8
მეცხრე	3	5	7	9
მეათე	3 1/2	5	7	10
მომღევნო 2—10 დღე	4	6	8	50 გრამიანი 8 ბოთლი ან 57 გრამიანი 7 ბოთლი
	5	7	9	70 გრამიანი 7 ბოთლი
მომღევნო 2—10 დღე	შემდგომ გაა- დიდეთ, რო- გორც ნაჩვენებია II სვე- ტის ქვემოდან მეორე სტრი- ქონში (6 ჩაის კოვზამდე).	შემდგომ გაა- დიდეთ, რო- გორც ნაჩვენებია III სვე- ტის ქვემოდან მეორე სტრი- ქონში	შემდგომ გაა- დიდეთ, რო- გორც ნაჩვენებია IV სვე- ტის ქვემო- დან მეორე სტრიქონში	

ცხრილი გვიჩვენებს დღეში ნახევარი ან ერთი კოვზის და-
მატებას, მაგრამ ეს ცვლილებები ერთი კვებიდან მეორემდე, თან-
დათანობით უნდა შევიტანოთ. მაგალითად, თუ თქვენ გინდათ
24 საათის განმავლობაში 2 ჩაის კოვზიდან 3-ზე გადასვლა, მი-
ეცით ბავშვს 2 1/4 ჩაის კოვზი ზედიზედ ორ კვებაზე. მორიგ
კვებაზე 2 1/3 ჩაის კოვზი მიეცით, შემდეგ, 2 3/4 ჩაის კოვზი, ბო-
ლოს კი 3 ჩაის კოვზი. ნუ აჩქარდებით. ბავშვს ულუფა არ გაუ-
დიდოთ მისი სურვილისა და შესაძლებლობის გაუთვალისწინებ-
ლად. უკეთესია ბავშვი განრიგს რამდენიმე დღით ჩამორჩეს, ვი-
დრე რაიმე ხიფათი შეგვემთხვეთ.

ცხრილის ბოლოს მითითებული არ არის ბავშვის წლოვანე-
ბა, ვინაიდან ამ დროისთვის ბავშვების ერთი ნაწილი მორიგ და-

მატებას 2—3 დღის შემდეგ საჭიროებს, მეორე ნაწილი კი მხოლოდ 10 დღის შემდეგ.

როდის უნდა გავზარდოთ რძის ულუფა? დღენაკლმა ბავშვმა, არა მგონია, შიმშილი შეგატყობინოთ, როგორც ამას იზამდა ნორმალური წონის ბავშვი. მაგრამ თუ დღენაკლი ბავშვი 2—3 დღის განმავლობაში თავის ადრინდელ ულუფას ადვილად სვამდა, ეს იმას ნიშნავს, რომ დროა ულუფა გაუდიდოთ. თუ ბავშვი რამდენიმე დღის განმავლობაში წონაში აღარ მოიმატებს, საჭიროა რძის ულუფა გაზარდოთ, ოღონდ იმ პირობით, თუ ბავშვი სიამოვნებით სვამს გადიდებულ რაოდენობას.

რძის ნარევის ბავშვს აძლევენ სამ საათში ერთხელ, დღისით და ღამით. ჩვეულებრივი განრიგი ასეთია: 6⁰⁰, 9⁰⁰, 12⁰⁰, 15⁰⁰, 18⁰⁰, 21⁰⁰, 24⁰⁰ და ღამის 3 საათი.

როცა ცხრილის ერთი სვეტი ამოიწურება, გადადით მეორეზე. ბოლო სვეტის ბოლო უჯრებში (ბავშვი, რომელიც 2,2 კგ-ს იწონის) მითითებულია ჩაის კოვზებიდან გრამებზე გადასვლა. 2,5—2,7 კგ წონის ბავშვს შეუძლია ღამით 4 საათი შეისვენოს, მაგრამ დღისით ის კვლავ 3 საათში ერთხელ ჭამს. ეს იმას ნიშნავს, რომ რძის საერთო რაოდენობა მ-ის ნაცვლად 7 ულუფაზე უნდა გაიყოს. როცა რძის 500 გ-ზე მეტი რაოდენობა დაგჭირდებათ, 143-ე ქვეთავის რეცეპტები გამოიყენეთ.

725. თქვენ გიჭირთ მღვლეარება დაიოკოთ. როცა ბავშვი 2,7 კგ-ს მიაღწევს, მას ნებისმიერ ახალშობილზე მეტი მზრუნველობა და ალერსი როდი ჭირდება. მაგრამ მშობლებს ვერაფრით დაარწმუნებ. თავდაპირველად ექიმმა თვითონვე აფრთხილებდა მშობლებს, რომ მეტისმეტად დაიმედებულნი არ ყოფილიყვნენ, მაგრამ შემდეგ და შემდეგ, ნელ-ნელა, უფრო და უფრო მეტ იმედს უნერგავდა. შესაძლოა, ბავშვი საავადმყოფოს ინკუბატორში, ექიმისა და მედლების მუდმივი მეთვალყურეობის ქვეშ იმყოფებოდა და მას მილაკის მეშვეობით კვებავდნენ. მშობლებს ბავშვთან დიდი ხნით არ ტოვებდნენ. დედა შინ უბავშვოდ დაბრუნდა და ამას მტკივნეულად განიცდიდა. ორივე მშობელი რამდენიმე კვირის მანძილზე ღელავდა და წუხდა. მართალია, ისინი მშობლები იყვნენ, მაგრამ თავს მშობლებად ვერ გრძნობდნენ.

ზოგიერთი მათგანი ასეთ შემთხვევაში ამბობდა: ეს საავადმყოფოს ბავშვია და არა ჩვენიო, ამიტომ გასაკვირიც არ არის,

როცა, ბოლოს და ბოლოს, ექიმე იტყვის: „ახლა კი შეგიძლიათ ბავშვი შინ წაიყვანოთ“, მშობლებს შიშით გული უსკდებათ, ვადით მომზადებულნი არა ვართო. უცებ აღმოჩნდება, რომ შინ ბევრი რამ მოსაგვარებელია, აკლიათ საგებები, არა აქვთ სხვადასხვა მოწყობილობა და ა. შ. (დედა არ ჩქარობდა, ეგონა, ხანამ 9 თვე გაივლის. ყველაფერს მოვასწრებო). ან უცებ აღმოჩნდა, რომ ერთ-ერთი მათგანი ძალიან გაციებულია. თავს იჩენს მრავალი დაბრკოლება, რაც მათ ძალიან მნიშვნელოვნად მიაჩნიათ და რის გამოც ჯერჯერობით ბავშვი შინ ვერ მიყავთ.

როცა, ბოლოს და ბოლოს, ახალშობილი სახლს მოეველინება, რომელ მშობელს არ აუფანცქალდება გული დღენაკლი ბავშვის დედ-მამა კი სამჯერ უფრო მეტად ღელავს. მათ ათასი რამ აღელვებთ: ოთახის, ბავშვის ტემპერატურა, სუნთქვა, სლოკანი, ბოყინი, კუჭის მოქმედება, რძის ნარევის დამზადება, რეჟიმი, ტირილი, გაზები, განებევრება.

726. თანამგრძობი მეზობლები. ხშირად მეზობლები და ნათესავეები უფრო მეტ შემფოთებას ამქლავნებენ, ვიდრე თვით მშობლები, ისინი ათასნაირ შეკითხვას იძლევიან, ერთ ამბავში არიან, ფუსფუსებენ, მოსვენებას არ აძლევენ მშობლებს. თავგაბეზრებული მშობლები კი მოთმინებას კარგავენ. ზოგიერთი გულშემატკივარი საშინელ ამბებს ჰყვება ხოლმე, რითაც მშობლებს აშინებს: დღენაკლი ბავშვი მთელი სიცოცხლის მანძილზე ავადმყოფი და სუსტი დარჩებაო. ასეთი საუბარი, ყველაფერი ეს, მართალიც რომ იყოს, მაინც ძნელი მოსასმენია მშობლისთვის. მაგრამ უბედურება ის არის, რომ საწყალი მშობლები იძულებულნი არიან ყური უგდონ ამ აბდაუბდას სწორედ მაშინ, როცა თავადვე საოცრად ღელავენ.

დღენაკლი ბავშვის მშობლებმა ხშირად უნდა შეახსენონ საკუთარ თავს, რომ სხვა დღენაკლი ბავშვის მშობლებიც ზუსტად ასეთივე მდგომარეობაში არიან. გარდა ამისა, თუ ისინი მაქსიმალურად დაატანენ თავს ძალას, ისე მოექცნენ შეილს, როგორც ნორმალურ ბავშვს, მაშინ საბოლოოდ დარწმუნდებიან, რომ მათი პატარა, მართლაც, აბსოლუტურად ნორმალურია.

727. კვება. თუ თქვენი ბავშვი 2,5 კგ-ს იწონის იმ დღეს, როცა საავადმყოფოდან გამოიყვანთ, კვება, ალბათ, დღისით ყოველ 3 საათში ერთჯერ, ღამით კი ყოველ 4 საათში ერთჯერ დასჭირ-

დება. ამ ასაკის ბავშვი ყოველ ჭამაზე დაახლოებით 70 გ ჭამს, მაგრამ სხვადასხვა ბავშვს სხვადასხვა რაოდენობის საკვები ჭირდება. როცა ბავშვის წონა 3,2 ან 3,6 კგ-ს მიაღწევს, ის, ალბათ, მოისურვებს კვებათა შორის შუალედი გაიხანგრძლივოს. თუ ბავშვს გამოლვიძებისას აჭმევთ, ამკარად შეამჩნევთ, რომ კვებათა შორის შუალედი ზოგჯერ 4 საათია, ზოგჯერ — 3 ან $3\frac{1}{2}$ საათი. თუ კვების მკაცრ რეჟიმს იცავთ, როცა ბავშვის წონა 3,6—4,1 კგ-ს მიაღწევს, მე გირჩევთ, ბავშვი 4 საათიან შუალედზე გადაიყვანოთ. 3,2-დან 4,5 კგ-მდე წონის ძუძუთა ბავშვებს უკვე შესწევთ ძალა, უარი თქვან ღამის ერთ-ერთ კვებაზე. ისინი, აღარ იღვიძებენ 10 საათზე დაწესებული ღამის კვებისთვის და ღამის მხოლოდ 11 ან 12 საათზე იღვიძებენ.

დედა როგორმე უნდა შეეცადოს, რომ მზადყოფნის ეს ნიშნები არ გამოეპაროს და გამოიყენოს ისინი. სანამ დასაძინებლად დაწვება, დედას შეუძლია ბავშვი გააღვიძოს და დააპუროს იმ იმედით, რომ პატარა დილის 4—5 საათამდე იძინებს. როცა ბავშვი დედის დახმარებით ღამის კვებათა რიცხვს შეამცირებს, ეს კიდევ ერთხელ დაადასტურებს იმას, რომ ბავშვი ნორმალურად ვითარდება. კვების რიცხვის ყოველი შემცირებისას რძის საერთო ყოველდღიური რაოდენობა ბოთლების უფრო მცირე რიცხვზე გაყავით.

რაც მთავარია, თავიდანვე ვუფროთხილდეთ იმას, რომ ბავშვს ზედმეტი რძის დაღვევა არ ღავაძალოთ. ეს ნამდვილად დიდი ცდუნებაა; რადგან ბავშვი ძალიან სუსტად და უმწიოდ გამოიყურება. თქვენ გგონიათ, რომ თუ ბავშვს ცოტა მეტ რძეს ჩაახხამთ, ის უფრო მალე გასუქდება და ბაქტერიებსაც ადვილად მოერევა. მაგრამ გვახსოვდეთ, ინფექციებისადმი წინააღმდეგობის გაწევის უნარს საერთო არაფერი აქვს ბავშვის სიმსუქნესთან. მას ისევე, როგორც ნებისმიერ სხვა ბავშვს, განვითარების საკუთარი გზა და საკუთარი მადა აქვს, რაც ზრდის აუცილებელ სისწრაფეს განაპირობებს. თუ ეცდებით ბავშვს იმაზე მეტი რძე მისცეთ, ვიდრე მას სურს, მადასაც მოუსპობთ და ზრდასაც შეაფერხებთ.

დღენაკლმა ბავშვმა ვიტამინები რეგულარულად უნდა მიიღოს. ექიმში ყურადღებით ადევნებს თვალს, რომ ანემიის ნიშნები არ გამოჩნდეს, რამდენადაც დღენაკლმა ბავშვმა დედისგან რკინა თითქმის ვერ მიიღო.

728. არავითარი სხვა წინასწარი სიფრთხილე. დღენაკლი ბავშვი აბაზანაში შეიძლება დაბანოთ მას შემდეგ, რაც მისი წონა 2,7—3,2 კგ-ს მიაღწევს. ისევე, როგორც სხვა ნებისმიერი ახალშობილი. ისიც შეიძლება სასეირნოდ გამოიყვანოთ და მის ოთახში ფანჯარა ღიად დატოვოთ, თუ ბავშვის წონა 3,6 კგ და 3-ე რის ტემპერატურა $+16^{\circ}$ იქნება. ცივ ამინდში ბავშვი სასეირნოდ გამოიყვანეთ მაშინ, როცა მისი წონა 4,5 კგ-ს მიაღწევს.

რასაკვირველია, აუცილებელი არ არის, რომ მშობლებმა საავადმყოფოდან გამოწერის დღიდანვე დოლბანდის ნიღაბი ატარონ. ბავშვი უნდა მიეჩვიოს ჩვეულებრივ ოჯახურ ბაქტერიებს. დღენაკლ ბავშვთან ისევე, როგორც ჩვეულებრივ ნორმალურ ახალშობილთან, არ უნდა შეუშვათ გარეშე ხალხი, თუკი მათ სურდოს ნიშნებს შეატყობთ. სხვა დანარჩენ შემთხვევაში რაიმე დამატებითი ღონისძიების მიღება აუცილებელი არ არის.

რეზუს-ფაქტორი

729. შეუსაბამობის პრობლემა რეზუს-ფაქტორის მიხედვით ადამიანთა უმრავლესობას სისხლში დადებითი რეზუს-ფაქტორი აქვს, უმცირესობას კი უარყოფითი. არავითარი პრობლემა არ წარმოიქმნება, თუ დედასაც და მამასაც დადებითი ან უარყოფითი რეზუს-ფაქტორი აქვს, ან თუ ცოლს დადებითი, ქმარს კი უარყოფითი რეზუს-ფაქტორი აქვს.

სიძნელე მაშინ იჩენს თავს, თუ ცოლს უარყოფითი, ქმარს კი დადებითი რეზუს-ფაქტორი აქვს. ამერიკაში ასეთი მოვლენა ყოველი მე-8 შემთხვევაა. ამ დროს ბავშვმა შეიძლება მამისგან მემკვიდრეობით დადებითი რეზუს-ფაქტორი მიიღოს. როცა ბავშვი, რომელსაც დადებითი რეზუს-ფაქტორი აქვს, უარყოფითი რეზუს-ფაქტორიანი დედის საშვილოსნოში იზრდება, მისი სისხლის ერთი ნაწილი, განსაკუთრებით, სამშობიარო გზებზე გადაადგილების დროს, შეიძლება მოხვდეს დედის ორგანიზმში მომყოლის მეშვეობით. მაშინ დედის ორგანიზმში უცხო სისხლას სხეულაკებისაგან თავის დასაცავად ანტისხეულებს გამოიმუშავებს (ზუსტად ისევე, როგორც გამოიმუშავებს თითოეული ჩვენგანი ანტისხეულებს წითელას ბაქტერიების წინააღმდეგ, თუ ისი-

ნი მეორეჯერ შემოგვიტევეს). მაგრამ როცა დედის ორგანიზმი საკუთარი პირმშოს სისხლის სხეულაკების წინააღმდეგ ანტისხეულებს გამოიმუშავებს, ისინი მომყოლის მეშვეობით ბავშვის სისხლძარღვთა სისტემაში ხვდება და ბავშვის სისხლის სხეულაკების ნაწილს შლის, თუკი სისხლის სხეულაკების ძალიან დიდი რაოდენობა დაიშლება, ბავშვს დაბადებისთანავე ანემია განუვითარდება, ხოლო დაშლილი სისხლის სხეულაკებიდან წარმოიქმნება ნივთიერება, რაც სიყვითლეს გამოიწვევს.

პირველი მშობიარობის დროს დედის ორგანიზმი ვერ ასწრებს ანტისხეულების წარმოქმნას, რაც მისი შვილის სისხლის დადებითი სხეულაკების დაშლას გამოიწვევდა. მაგრამ ყოველი ახალი ორსულობის დროს დედის სისხლის მგრძობელობა ბავშვის სისხლის დადებითი სხეულაკების მიმართ უფრო და უფრო იზრდება. მაშასადამე, ყოველ ახალ ბავშვთან ერთად სიძნელეც მატულობს. თუმცა ანტისხეულები დედის სისხლში შეიძლება პირველ ორსულობამდე აღმოჩნდეს, თუკი დედას ოდესღაც დადებითი რეზუს-ფაქტორიანი სისხლი გადაუსხეს.

ტყუპები

ერთხელ მე თხოვნით მივმართე ტყუპების დედებს. ვთხოვდი გაეზიარებინათ ჩემთვის თავიანთი გამოცდილება იმ პრობლემათა ირგვლივ, რაც ტყუპების მოვლის დროს წარმოიქმნება. მე მივიღე ორასი უაღრესად სასარგებლო და საინტერესო წერილი. როგორც მოველოდი, ისინი ზოგ საკითხზე მკვეთრად საპირისპირო აზრს გამოთქვამდნენ, ზოგ საკითხებში კი გასაოცარ ერთსულოვნებას იჩენდნენ.

730. გვიშველეთ! ყველა დედამ ერთხმად აღიარა, რომ დასაწყისში მაინც წარმოუდგენლად ბევრი საქმე აქვთ, მაგრამ, სამაგიეროდ, ამ შრომის ჯილდოც უზარმაზარია. თქვენ გჭირდებათ ნებისმიერი სახის დახმარება, რასაც კი მოახერხებთ და როგორც კი მოახერხებთ, და რაც უფრო მეტ ხანს გაგრძელდება ეს დახმარება, მით უკეთესია თქვენთვის. თუ შეძლებთ, დაიქირავეთ ვინმე, თუნდაც ამისთვის ვალიც აიღოთ. შევედრეთ დედათქვენს ან რომელიმე ნათესავ ქალს ერთი-ორი თვით შეგეშველოთ, ან

აიყვანეთ სტუდენტი გოგონა, ვინც მეცადინეობის შემდეგ დაგეხმარებათ. იქნებ მოგეშველოთ ის ქალი, სახლის დასალაგებლად რომ მოდის ხოლმე, ან კიდევ ვინმე, ვინც კვირაში ერთხელ ან ორჯერ ბავშვების მოვლაში შეგცვლით. ასეთი ნაწილობრივი დახმარება სრულ დაუხმარებლობას მაინც ჯობს. უარს ნუ ეტყვით დახმარებაზე მეზობლებს, რომლებსაც შეუძლიათ რეგულარულად შეგცვალონ კვების განსაზღვრულ საათებში. თქვენ ვერ წარმოიდგენთ, რა მოხმარება შეუძლია ტყუპების სამი წლის დასაც კი.

რა თქმა უნდა, დასაწყისში ძირითადი მომხმარე — ტყუპების მამა გახლავთ. ის საშუალებას აძლევს მეუღლეს ღამით დაიძინოს და დაისვენოს, რადგან ღამის კვების დროს ცვლის მას. (ცოლ-ქმარმა შეიძლება ერთმანეთი შეცვალონ: ერთ ღამეს მამამ აჭამოს ბავშვებს, მეორე ღამეს — დედამ, ან ერთ კვებაზე მამამ, მეორეზე — დედამ). მამას შეუძლია დაბანოს ბავშვები საღამოხანს, რძის ნარევი მოამზადოს, სხვადასხვა საოჯახო საქმე იტვირთოს, რაზეც დედას არასოდეს არ რჩება დრო. მაგრამ პრაქტიკულ დახმარებაზე უფრო მნიშვნელოვანია ქმრის მორალური მხარდაჭერა: მოთმინება, თანაგრძნობა, მადლიერება და სიყვარული. აი, როდის შეუძლია ტყუპების მამას თავის მეუღლეს სიყვარული და ერთგულება დაუმტკიცოს და აჩვენოს, რა ვაჟკაციც არის.

731. სარეცხი. ტყუპების დედისთვის მექანიკური დამხმარენი სამმაგად ფასობს. თუ შესაძლებლობა გაქვთ, ახლა კი ნამდვილად საჭიროა სარეცხი მანქანა შეიძინოთ, მით უმეტეს, თუ სამრეცხაოთი ვერ სარგებლობთ.

საგებები და სხვა საბავშვო ნივთები (როგორც უფრო ეხერხება დედას) შეიძლება ყოველდღე ან დღეგამოშვებით გაირეცხოს. თუ ბავშვს დუნდულებს ქვეშ მუშამბას ამოუდებთ, ამით ნაკლებ ზეწარსა და საგებს დახარჯავთ. ძალიან რომ არ დაიტვირთოთ თავი საგებების რეცხვით, საგები ან მხოლოდ ყოველი ჭამის წინ ან მხოლოდ ჭამის შემდეგ გამოუცვალეთ.

ისარგებლეთ სამრეცხაოთი — ეს გახლავთ ძალისა და დროის ეკონომიის მნიშვნელოვანი წყარო.

732. საოჯახო საქმის შემცირება. ტყუპების მოყვარულმა დედამ როგორმე უნდა გამოიძებნოს საოჯახო საქმეების შემცირების

გზა. დედას შეუძლია დაათვალიეროს თავისი მეურნეობა და თავიდან მოიცილოს ყველაფერი ზედმეტი, რაც სახლის დალაგებას მხოლოდ გაუხანგრძლივებს. მან ოჯახის დანარჩენ წევრებს ისეთი ტანსაცმელი უნდა შეურჩიოს, ნაკლებად რომ იჭმუჭნებოდეს და ისვრებოდეს, ადვილად ირეცხებოდეს და დაუთობებას მაინცდამაინც არ საჭიროებდეს. დედას შეუძლია ისეთი სადილ-გახშამი დაამზადოს, რაც ნაკლებ დროსა და ენერგიას მოითხოვს. მაინცდამაინც ნუ გადაჰყვება ჭურჭელს. კერ საპნიაჩ წყალში დააღბოს, მერე კი სუფთა წყალში გააველოს და შეუმშრალებელი დატოვოს.

733. ტყუპების მოსავლელი ნივთების სწორი შერჩევა დიდ დახმარებას გაგიწევთ. ბევრ დედას მიაჩნია, რომ შუაზე გადაკედლილი საბავშვო საწოლი, (რასაც მამა გააკეთებს) პირველ 2 თვეს, სანამ ტყუპები ძალიან გაიზრდებიან და ერთი საწოლი აღარ ეყოფათ, მეტად ხელსაყრელია. კარგია საბავშვო ეტლი, რომლის საწოლიც შეიძლება მაღლა ასწიოთ ან დაბლა დასწიოთ. ეს დაზოგავს მშობლების ენერგიას და წელშიც არ მოხრის მათ. ასეთი ეტლი ბავშვის შესახვევად და ჩასაცმელადაც გამოგადგებათ. კარგი იქნება, თუ კიდევ ერთ კალათას ან ეტლს შეიძენთ. ერთი ბავშვის ტირილმა მეორე რომ არ გააღვიძოს, ოთახიდან ამ კალათით ან ეტლით გაიყვანთ. ბევრი ნივთი, რაც ტყუპებს სჭირდებათ, შეიძლება ნაცნობებისაგან ითხოვოთ ან იყიდოთ.

ტყუპების ორმაგი ეტლი თითქმის არასოდეს არ ეტევა არც ერთ კარებში. გარდა ამისა, რამდენიმე თვის შემდეგ ტყუპები, ასეთი სიახლოვის გამო, ერთმანეთს ძილს დაუფრთხობენ. მაგრამ ორმაგი გასასეირნებელი ეტლი ნამდვილად რომ ხელსაყრელია და რამდენიმე თვის მანძილზე ძალიან გამოგადგებათ.

734. ბანაობა. ეს პროცედურა შეიძლება მნიშვნელოვნად შემცირდეს, თუ ბავშვს სახე და ღუნდულები სულ მუდამ სუფთა აქვს. სახე სუფთა წყალში დასველებული ჩვრით დაბანეთ, ღუნდულები ყოველდღე გაუწმინდეთ საპნიანი ჩვრით და მერე საპონი სუფთა წყლით ორჯერ ჩამობანეთ. თუ ბავშვს კარგი კანი აქვს, დღე-გამოშვებით, კვირაში ორჯერ ან კვირაში ერთჯერაც კი შეიძლება აბანაოთ. თითქმის შეუძლებელია ერთ ჯერზე ორივე ბავშვი ისე სწრაფად დაბანოთ, რომ ისინი შიმშილმა არ შეაწუხოთ და არ აყვირდნენ. მაშინ ასეთ ზომებს მიმართეთ: თქვენმა დამზ-

მარემ აჭამოს იმ ბავშვს, რომელიც პირველად დაბანეს, დაბანეთ ბავშვები საღამო ხანს; როცა მამაც მოგეხმარებათ. ბავშვები სხვადასხვა დღეს ან სხვადასხვა საათზე აბანავენ. ყველაფერი, რაც ბანაობის დროს დაგჭირდებათ, ტანსაცმელი და რძიანი ბოთლები, რომლებიც ცხელი წყლით სავსე ქვაბში აწყვია, დროულად, ბანაობის დაწყებამდე მოიმზადეთ და იქვე, თქვენს ახლოს, ხელმისაწვდომ ადგილზე იქონიეთ.

735. ძუძუთი კვება სასარგებლოც არის და შესაძლებელიც. ჩემს მიერ მიღებული წერილები ცხადყოფდა, რომ ტყუპების დედები ისევე ხშირად კვებავენ მათ ძუძუთი, როგორც ის დედები, ვისაც თითო ბავშვი ჰყავს. (ეს გარემოება კიდევ ერთხელ ნათელყოფს, რომ სარძევე ჯირკვლებს ძალიან დიდი შესაძლებლობანი გააჩნია. მათ შეუძლიათ იმდენი რძე გამოიმუშაოს, რამდენიც ერთს ან ორ ბავშვსაც კი სჭირდება, ოღონდ იმ პირობით, თუ დედა აუცილებელ წესებს იცავს და, საერთოდ, სწორად ეკიდება ძუძუთი კვებას საკითხს). თუ ახალშობილი ტყუპები იმდენად სუსტნი არიან, რომ ძუძუს ვერ სწოვენ, ან მათ სამშობიარო სახლში ცოტა ხნით უდღეოდ სტოვებენ, დედის ამოცანაა, რძე გამოიწველოს ხოლმე და ამით ხელი შეუწყოს სარძევე ჯირკვლების მუშაობას. როცა ახალშობილები ძუძუს წოვას მიერწვევიან, შეიძლება მათ ძუძუ ერთდროულად აჭამოთ. დედას აუცილებლად სჭირდება მოხერხებული სავარძელი, რომელსაც კარგი სახელურები ექნება.

ტყუპების კვების სამი ხერხი არსებობს:

1. დედას შეუძლია სავარძლის საზურგეს მიეყრდნოს ან სავარძელში სანახევროდ წამოწვეს, და თითო მკლავზე თითო ბავშვი დაიწვინოს;

2. დედას შეუძლია იჯდეს პირდაპირ, აქეთ-იქით ბალიშები დაიწვოს, რაზედაც ტყუპებს დააწვენს. ბავშვებს ფეხები დედის ზურგისკენ ექნებათ, თავებს კი დედა ხელით დაუჭერს და ძუძუს ისე მოაწოვებს;

3. შეიძლება აგრეთვე ტყუპები დედამ მუხლებზე დაიწვინოს. ერთი ბავშვი ნაწილობრივ მეორეს დააწვება, ოღონდ, თავები სხვადასხვა მხრისკენ ექნებათ მიმართული. ჩვეულებრივ, იმას, ვინც ქვევით წევს, საწინააღმდეგო არაფერი აქვს.

736. რძის ნარევის შენახვა. ჩვეულებრივ, ტყუპები მცირე

წონისა იბადებიან და კვებათა შორის 3 საათიანი შუალედი სჭირდებათ, რაც საერთო ჯამში, დღე-ღამის მანძილზე, 16 ბოთლ საკვებს შეადგენს. საბავშვო ჭურჭელი დღეში მხოლოდ ერთხელ რომ გამოიხარშოს, ორი ქვაბია საჭირო. თუ მაცივარში ამდენი ბოთლების შესანახი ადგილი არა გაქვთ, რძის ნარევი გაასტერილეთ და ორ დიდ ბოთლში შეინახეთ. ყოველი ჭამის წინ საჭირო რაოდენობა პატარა ბოთლებში გადმოასხით; ბოთლებს საწოვარა ჩამოაცვით.

737. კვებათა განრიგი. დედების უმრავლესობა დარწმუნდა, რომ აუცილებელია რაც შეიძლება მალე შედგეს მკაცრი განრიგი და ტყუილებს ერთდროულად აჭამონ, ან არადა — ერთიმეორის მიყოლებით. წინააღმდეგ შემთხვევაში დედა ოცდაოთხი საათის განმავლობაში მხოლოდ ტყუილების კვებას მოუწდება და სხვას ვერაფერს გააკეთებს (ზოგ დედას პრაქტიკულად მიაჩნია შემდეგი მეთოდი: ისინი ერთი ბავშვის გაღვიძებას ელოდებიან და მეორეს მაშინ აღვიძებენ, როგორც კი დააპურებენ პირველს). ახალშობილთა უმრავლესობა რამდენიმე დღეში ერევეა ამ მკაცრ რეჟიმს. თუ ბავშვი დადგენილ საათზე ადრე იღვიძებს, ცოტა მოითმინეთ, იქნებ მან ისევე ჩაიძინოს. თუ ტირილს უმატა, იძულებული იქნებით, დაუთმოთ და დროზე ადრე დააპუროთ. მაგრამ თანდათანობით უფრო და უფრო უღმობელი უნდა გახდეთ, გახსოვდეთ: ბავშვის საჭმლის მომწელებელი სისტემა რეგულარულ კვებას ერევეა. კარგ დახმარებას გაგიწევთ მატყუარა-საწოვარა, რომელიც საჭმლის მოლოდინში ბავშვს ოდნავ დაამშვიდებს. ზოგი მოუსვენარი ბავშვი ვერაფრით ვერ ეგუება მკაცრ განრიგს. ამ შემთხვევაში აჯობებს რამდენიმე კვირის განმავლობაში ბავშვი „თავისივე მოთხოვნით“ დააპუროთ, თორემ იძულებული შეიქნებით, რამდენიმე საათით მაინც მის თავგანწირულ ტირილს უსმინოთ.

ტყუილები ხშირად დღენაკლნი და პატარა წონისანი იბადებიან. ისინი 3 საათში ერთხელ უნდა დააპუროთ მანამ, სანამ წონა 2,7—3,1 კგ-ს მიაღწევს. თუ ერთ-ერთი მათგანი ცოტა პატარაა მეორეზე, შეიძლება მას კვება 3 საათში ერთხელ დასჭირდეს, მაშინ, როცა მეორეს 4 საათში ერთხელ კვება ჰყოფნის. მაგრამ ამ შემთხვევაშიც კი, ის, ვინც უფრო პატარაა, ღამით 4 საათიან ინტერვალს უძლებს.

738. როგორ ვკვებოთ ბავშვები საწოვარათი. შემიძლია ტყუპების ერთდროულად დაპურების რამდენიმე ხერხი შემოგთავაზოთ. თუკი თქვენ ვინმე მუდმივად გეხმარებათ, რასაკვირველია, ბავშვებს ერთად დააპურებთ. ზოგმა დედამ მოახერხა ერთ-ერთი ბავშვი (უფრო „დამყოლი“) ისე გაეყარჯიშებინა, რომ ის თავის ტყუპის ცალზე ნახევარი საათით გვიან იღვიძებდა, მაგრამ დედების უმრავლესობა გვარწმუნებს, რომ ტყუპები თითქმის ერთდროულად იღვიძებენ და არაფერია იმაზე უფრო ძნელი ასატანი, როცა ერთ ბავშვს აჭმევ და მეორე ამ დროს რაც ძალი და ღონე აქვს გააყვირის. დედამ ტყუპები დივანზე ან საწოლზე აქეთ-იქით რომ მოიწვინოს, ბავშვებს ფეხები დედის ზურგისკენ ექნებათ მიმართული. ამ შემთხვევაში დედა საწოვართ ორივეს ერთდროულად აჭმევს. პირველ კვირებში შეიძლება ერთ-ერთ ბავშვთაგანს რძიანი ბოთლი მიუდგათ, მეორე კი ხელში აყვანილი დააპუროთ, მომდევნო კვებაზე კი ის აიყვანოთ ხელში, ვინც დამოუკიდებლად ჭამდა, და ყოველ ჭამაზე ასე შეუცვალეთ რიგი.

თუმცა, სიმართლე უნდა ითქვას, ზოგიერთი დედის აზრით, ამ ხერხს ერთი დიდი ნაკლი აქვს: ბავშვს შეიძლება საწოვარა დაეკარგოს და ატირდეს, ან უეცრად რძე ყელზე დაადგეს. მაშინ სასწრაფოდ ხელი უნდა უშვათ მეორე ბავშვს და იმას დაეხმაროთ, ვინც დამოუკიდებლად, ვისიმე დახმარების გარეშე ჭამდა. ამ დედებს მიაჩნიათ, რომ ჯობს ბოთლები ორივე ტყუპებს ერთდროულად მიუდგათ. ამგვარად, დედას ხელები თავისუფალი რჩება და საჭიროების შემთხვევაში შეუძლია ორივე ტყუპებს ერთდროულად მიეხმაროს. დედები სამართლიანად აღნიშნავენ, რომ ამ ხერხით ისინი ბევრ დროს იგებენ, მეტი შესაძლებლობა ეძლევათ ახალშობილ ტყუპებს მიეფერონ და მიეაღერსონ. თუ პირველ კვირებში ტყუპები სავსებით არარეგულარულად იკვებებიან, აუცილებლად უნდა ჩაიწეროთ კვების საათი და შესმული რძის რაოდენობა, აგრეთვე თითოეული ბავშვის წონა, და აღნიშნოთ, აბანავით თუ არა ბავშვები. ყოველივე ამას თუ არ ჩაიწერთ, ბევრი რამ დაგავიწყდებათ: ერთ ბავშვს ორჯერ დააპურებთ, მეორე კი ეცდებით. ჰაერი ამოაბოყინებინოთ მეორეს, ვისაც კუჭი ცარიელი აქვს. შეიძინეთ უბის წიგნაკი ან დაფა, სადაც შენიშვნებს ცარცით ჩაიწერთ, ან მუყაოს საათი, რასაც თითოეული ბავშვის

საწოლის თავთან დაკიდებთ, — ოღონდ, საათის ისრები მისა-
ნიშნებელი პატარა ალმით შეცვალეთ.

ბევრი ბავშვი ჰაერს კარგად ამოაბოყინებს, თუ ჭამის შემდეგ
მუცელზე დააწვენთ. ოღონდ გახსოვდეთ, მართალია, ბევრ ბავშვს
აწუხებს ჰაერი კუჭში, მაგრამ ზოგიერთი ამას არავითარ ყურა-
დლებას არ აქცევს და, მაშასადამე, არცაა საჭირო აძულეთ ბავ-
შვი მაინცდამაინც ამოაბოყინოს!

739. მაგარი საჭმელი. ვიდრე ტყუპები მაგარ საჭმელს მიე-
ჩვევიან, დედა კოვზით აჭმევს ერთ ბავშვს, სანამ მეორე ბავშვი
ბოთლიდან თავად სვამს რძეს, მერე კი პირიქით — აჭმევს მეო-
რეს, სანამ პირველი რძეს სვამს. უფრო მეტ დროს მოიგებთ, თუ
მთელ განკუთვნილ მაგარ საჭმელს სამ ჭამაზე კი არა, ორ ჭა-
მაზე მისცემთ. შეგიძლიათ აგრეთვე ერთ-ერთი კვების დროს ფა-
ფა და ხილის პიურე (და სხვა რაიმე მაგარი საჭმელი) საწოვა-
რათი მისცეთ, რომელსაც ქინძისთავის ოდენა ნახვრეტი ექნე-
ბა. მაგრამ ერთ-ერთი კვების დროს ბავშვს საშუალება მიეციოთ
კოვზით ჭამა ისწავლოს. როცა ტყუპები კოვზს შეეჩვევიან, ისინი
საწოლში ან სავარძელში ჩასვით, ირგვლივ ბალიშები შემოუ-
წყეთ და კოვზით ორივეს ერთდროულად აჭამეთ.

ტყუპების ერთდროული კვება კოვზით უამრავ დროს ზოგავს.
სანამ ერთი მათგანი საჭმელს ყლაპავს, დედა მეორეს უღებს
ძირში კოვზს. რა თქმა უნდა, ორი ბავშვის კვება ერთი კოვზით
და ერთი თეფშიდან არაპიგიენური მოგეჩვენებათ, მაგრამ, სამა-
გიეროდ, გაცილებით პრაქტიკული გახლავთ.

ტყუპები აუცილებლად უნდა მიიჩვიონ ისეთ საჭმელს, რა-
საც ისინი ხელში დაიკავებენ (პური, ნამცხვარი, მოხარშული
ბოსტნეული). ამგვარი საჭმელი ტყუპების ძირითად საკვებად
უნდა იქცეს. გარდა ამისა, რაც შეიძლება ადრე წააქეზეთ ტყუ-
პები კოვზით დამოუკიდებელ ჭამას მიეჩვიონ (თუნდაც ერთი
წლის ასაკიდან).

740. მანჯი — განსაკუთრებით ფასეულია, როცა ოჯახში ტყუ-
პები არიან (შეუძლებელია ერთბაშად ადევნოთ თვალი ორ მფორ-
თხავ პატარას). საბედნიეროდ, ტყუპები სიამოვნებით თამაშობენ
მანჯში უფრო მეტ ხანს, ვიდრე ერთი ბავშვი, ვინაიდან ორივე-
ნი ერთად გაცილებით მხიარულად არიან. (მანჯი ორმაგი საწო-

ლის მოვალეობასაც გაგიწევთ მგზავრობის დროს). ტყუპები მანეჟში ჩასვით მაშინ, როცა ისინი ფხიზლობენ. ტყუპები მანეჟში 2—3 თვის ასაკიდან ჩასვით და იმაზე ადრე შეაჩვიეთ მანეჟს, სანამ თავისუფალი გადაადგილებისა და მოძრაობის გემოს გაიგებენ. ტყუპებს მძიმე და მახვილწვერა სათამაშოები არ მისცეთ. ისინი სათამაშოებს ერთმანეთს თავში ურტყამენ და არ ესმით, რომ ეს ტკივილს იწვევს. მოგვიანებით, როცა მანეჟი მოსწყინდებათ, ტყუპები რიგრიგობით სარწეველა სავარძელში ჩასვით: ეს ცვლილება ბავშვებს გაართობს და გაახალისებს.

ერთი წლის შემდეგ კარგი იქნება, თუ ტყუპებს სათამაშოდ ცალკე ოთახს გამოუყოფთ, ხოლო ღია კარებს რაიმეთი ჩახერგავთ. ოთახი ნივთებით არ გადატვირთოთ; ამით უბედურ შემთხვევათა შესაძლებლობას მინიმუმამდე შეამცირებთ (ბავშვები გამომგონებელნი არიან, ერთმანეთს ეხმარებიან თავიანთი ჩანაფიქრის განხორციელებაში და თვალის დახამხამებას ვერ მოასწრებთ, რომ ხიფათს გადაეყრებიან). ასეთ ოთახში ბავშვები სიამოვნებით ითამაშებენ ერთად გაცილებით მეტ ხანს, ვიდრე ერთი ბავშვი.

741. ტანსაცმელი და სათამაშოები. დედები ამბობენ, მაღაზიაში იშვიათად შეხვდები ორ ისეთ კოსტუმს, ჩვენ რომ მოგვეწონება და ზომით, ფასით, შეკერვის ყაიღით და დანიშნულებით გამოსადეგი იყოს. ამიტომ ტყუპების ერთნაირად ჩაცმა ძალიან ძნელია, თითქმის შეუძლებელიცაა. ტყუპები კი იხვეწებიან ერთნაირად ჩაგვაცვითო. ზოგი დედა აღნიშნავს, პრაქტიკულად შეუძლებელია ერთბაშად ორი ერთნაირი კოსტუმის ყიდვა, ამიტომ ისინი იძულებულნი არიან ტყუპებს სხვადასხვანაირად ჩააცვან. ზოგიც ამბობს: ტყუპები ხშირად ატარებენ ნახმარ ტანსაცმელს და ამიტომ თავიდანვე სხვადასხვანაირად აცვიათო, და რადგან მათი ტანსაცმელი სხვებისას არ ჰგავს, ეს მათ ერთგვარ კმაყოფილებასაც კი ანიჭებსო.

ზოგი დედა ორ ერთნაირ სათამაშოს ყიდულობს, რადგან ბავშვები ჩხუბობენ და ერთმანეთს ებუტებიან, ზოგი კი ამბობს, სხვადასხვა სათამაშოს ვყიდულობ და ტყუპები სიამოვნებით უთმობენ ერთმანეთსო (გარდა იმ ნივთებისა, რაც ბავშვებისთვის განსაკუთრებით ფასეულია. მაგალითად, ველოსიპედი, თოჯინა).

მე ვფიქრობ, ყველაფერი ეს დამოკიდებულია უმთავრესად

მშობლების ნება-სურვილზე. თუ მშობლებს მიაჩნიათ, რომ ტყუ-
პებს თითქმის ყოველთვის სხვადასხვაგვარად უნდა ექცვათ და
სათამაშოებიც, აუცილებლობის ან პრინციპის გამო, ერთმანეთს
უნდა გაუნაწილონ, ტყუპებიც, რა თქმა უნდა, ძირითადად ასე
იქცევიან.

თუ ტყუპები მაინცდამაინც ერთნაირ ტანსაცმელსა და ერთ-
ნაირ სათამაშოებს მოითხოვენ და არც მშობლები ეუბნებიან
უარს, არამედ, პირიქით, თითქმის მუდამ თმობენ თავიანთ პო-
ზიციას, ბავშვები დროთა განმავლობაში სულ უფრო და უფრო
მომთხოვნი ხდებიან. რა თქმა უნდა, იგივე პრინციპი განსახლ-
ვრავს მშობლისა და ერთადერთი ბავშვის დამოკიდებულებასაც;
თუ მშობლები თავის სიტყვას მტკიცედ ადგანან, ბავშვები თმო-
ბენ, თუ მშობლები ყოყმანობენ, ბავშვები კამათობენ.

ტყუპების საკუთარი ინდივიდუალობის შეგნებისა და საკუ-
თარი გემოვნების ჩამოყალიბება-განვითარებას ღიდად შეუწყოთ
ხელს, თუ თითოეულ მათგანს ტანსაცმლისთვის საკუთარ უჯრას
გამოუყოფთ და ერთნაირ ტანსაცმელს მფობელის სახელის ან რა-
იმე ნიშნის აღმნიშვნელ იარლიყს დააკრავთ. მსგავსს, მაგრამ
მხოლოდ ფერით განსხვავებულ ტანსაცმელს, ერთი უპირატესო-
ბა აქვს. იგი საკმარისად ერთნაირია იმისთვის, რომ ტყუპები
განასხვავოთ და, ამავდროს, საკმარისად სხვადასხვანაირია იმ-
ისთვის, რომ ტყუპების ინდივიდუალობას ხაზი გაესვას თუ ტყუ-
პის ცალი მუდამ მწვანე ფერის ტანსაცმელს ხმარობს, მეორე კი
მუდამ ყვითელს — გარეშე პირნი მათ ერთმანეთისაგან აღვილად
განასხვავებენ.

742. ინდივიდუალობა. ახლა უკვე ისმის საკითხი, რამდენად
უნდა გავუსვათ ხაზი ტყუპების მსგავსებას საერთოდ და რამდე-
ნად უნდა შევუწყოთ ხელი მათი ინდივიდუალობის განვითარე-
ბას განსაკუთრებით მაშინ, თუ ტყუპები ერთმანეთს ძალიან ჰგვა-
ნან. ყველა ყურადღებას აქცევს ტყუპებს, ყველა აღტაცებულია
ტყუპებით, მოსწონთ, როცა მათ ერთნაირად აცვიათ და ერთნა-
ირად გამოიყურებიან. ტყუპების მშობლებს ხშირად ასეთ უგუ-
ნურ შეკითხვებს აძლევენ: „რომელი უფრო ჭკვიანია?“, „რომე-
ლი უფრო გიყვართ?“. მშობლებს უჭირთ თავი შეიკავონ და არ
დააკმაყოფილონ ცნობისმოყვარეთა სენტიმენტალური ან არაჯან-
სალი კითხვები. რატომ უნდა ავარიდოთ თავი ყოველივე ამას?

მთელი უბედურება ისაა, რომ შესაძლოა ტყუპებს ისეთი შთაბეჭდილება შეექმნათ, თითქოს მათი მომხიბვლელობის ერთადერთი წყარო მსგავსებაა, და ისინიც ყველას მხოლოდ იმიტომ მოსწონთ, რომ ერთნაირი, ლამაზი პატარების ერთნაირად ჩაცმული წყვილია. ეს მართლაც რომ მომხიბლავი სანახაობაა 3 წლის ასაკში. მაგრამ, როგორც ეს ზოგჯერ ხდება, ტყუპები 30 წლის ასაკშიც კი ერთნაირად იცვამენ და ცდილობენ თავიანთი მსგავსებით სხვების ყურადღება მიიქციონ. ისინი იმდენად არიან ერთმანეთზე დამოკიდებულნი, რომ არ შეუძლიათ ვინმე შეიყვარონ და საკუთარი ოჯახი შექმნან. ეს უკვე მომხიბვლელი კი არა, ფრიად და ფრიად დამალონებელი შედეგია.

თუმცა, ზემოთქმული იმას არ ნიშნავს, რომ მშობლებს შეეშინდეთ, ტყუპებს ერთნაირად ჩააცვან ან დაიმორცხვონ, როცა ირგვლივ მყოფნი მათ ბავშვებს ყურადღებას აქცევენ. მსგავსება ტყუპებსაც ანიჭებთ კმაყოფილებას და მათ მშობლებსაც.

ტყუპები სწორედ თავიანთი მდგომარეობის გამო ყალიბდებიან ძლიერ პიროვნებებად. მათ ადრე უვითარდებათ მშობლებისაგან დამოუკიდებლობის გრძნობა, სხვა ბავშვებზე უფრო აქტიურად ერევიან კოლექტიურ თამაშობებში და ერთმანეთისადმი მტკიცე ერთგულება და დიდსულრვნება ახასიათებთ.

მაგრამ ზედმეტად არ უნდა გაუსვათ ხაზი იმ ფაქტს, რომ ისინი ტყუპები არიან, მით უმეტეს, თუ ბავშვები ძალიან ჰგავნან ერთმანეთს. მშობლებმა ტყუპებს მსგავსი სახელები არ უნდა დაარქვან; ყოველ მათგანს თავთავიანთი სახელით უნდა მიმართონ და არა საერთო შექახილით: „ბავშვებო“. ერთნაირად უნდა ჩააცვან მხოლოდ ადრეულ ასაკში; რაც შეიძლება ადრე გამოუნახონ თანატოლი ბავშვები, რომ ისინი მხოლოდ ერთმანეთის საზოგადოებას არ მიეჩვიონ; არ დაუშალონ, თუ მათ ეს სურთ, მეგობრები შეიძინონ; წააქეზონ მეგობრები ან მეზობლები არ მოერიდონ ერთ-ერთი ტყუპის ცალის სათამაშოდ ან სტუმრად მიწვევას (მაშინ მეორეს საშუალება მიეცემა, მშობელთა ყურადღება მთლანად დაიპყროს).

ზოგჯერ ერთ-ერთი ტყუპის ცალი საშინაო დავალებების მომზადებისას მთლიანადაა დამოკიდებული მეორეზე. ამ შემთხვევაში აუცილებელია მათი განცალკევება. მაგრამ თუ აუცილებლობა არ მოითხოვს და ეს კეთდება მშობლების დესპო-

ტური ძალაუფლების გამოსავლენად, ტყუების დაშორება დიდი უგუნურება: 7) ბოროტებაა.

743. თუ თქვენ ერთი ტყუპის ცალი შეორეზე მეტად გიყვართ. კეთილსინდისიერი მშობლები ძალიან სწუხან ხოლმე, როცა ერთ-ერთ ბავშვს ოდნავ მეტ ყურადღებას უთმობენ, ვიდრე მეორეს, ან როცა ერთ-ერთ მათგანს ყოველთვის პირველად აჭმევენ, აცმევენ და ა. შ. (მაგალითად, ის უფრო პატარა და უფრო სუსტია, ან რაიმე სხვა მიზეზის გამო). ამგვარი აბსოლუტური სამართლიანობა საჭიროც არ არის: უფრო მეტიც, ასეთი სამართლიანობისკენ მისწრაფებამ, შესაძლოა, ბავშვების სიყვარულსა და ბავშვებზე ზრუნვას ერთგვარად უზარა დააჩინოს. თითოეულ ბავშვს აუცილებლად სჭირდება მშობლების გულწრფელი სიყვარული იმ თვისებების გამო, რაც მართლაც რომ სიყვარულის ღირსია. ბავშვი კმაყოფილია, როცა გრძნობს დედ-მამის გულში ურყევი ადგილი მიჭირავსო და აღარ აღარდება მის დებსა და ძმებს რამდენ სითბოსა და სიყვარულს უწილადებენ მშობლები. მაგრამ, ბოლოს და ბოლოს, ის აუცილებლად იგრძნობს მშობლების მხრივ რაღაც არაგულწრფელობასა და დაძაბულობას, თუკი ასეთი რამ მართლაც არსებობს მათ ურთიერთობაში. თუ მოინდომებთ ორივე ბავშვს აბსოლუტურად თანაბრად მოექცეთ, თითოეული მათგანი თავის უფლებებს ირწმუნებს და ჟინიანი ვექილივით ეცდება მათ დაცვას. მოერიდეთ ასეთ საუბარს: „დედა პერანგს პირველად ჯემის ჩააცმევს, სამაგიეროდ, შარვალს კი ჯორჯს“, „დედს ჯემის ჯერია მამიკოს გვერდით დაჯდეს“ და ა. შ.

744. ტყუების სასაუბრო ენა. ტყუები ხშირად ურთიერთობის დროს საკუთარი სისტემით სარგებლობენ: ერთმანეთს თვალებით ელაპარაკებიან, რაღაც გაუგებარ სიტყვებს ხმარობენ, ხრუტუნებენ. ასეთ „საუბარს“ შეუძლია სწორი სამეტყველო ენის ათვისება შეაჩეროს და სკოლაში დროებითი ჩამორჩენის მიზეზადაც კი გადაიქცეს. ზოგჯერ მშობლებმა განზრახ არ უნდა შეუსრულონ ტყუებს თხოვნა, სანამ ისინი სიტყვებს ნორმალურად არ წარმოთქვამენ.

745. აუცილებელია თუ არა გაყრას? როცა გაყრას აპირებენ, მშობლები ზოგჯერ ექიმს ეკითხებიან, რა უფრო სჯობს ბავშვისთვის: განქორწინდნენ და ამით სიმშვიდე აღადგინონ, თუ, უსიამოვნების მიუხედავად, ოჯახი მაინც არ დაანგრიონ. რასაკვირველია, ამ კითხვაზე მზამზარეული პასუხი არ არსებობს. გააჩნია, რატომ ვერ ეთვისებიან მშობლები ერთმანეთს და არის თუ არა მათი შერიგების იმედი.

როცა მშობლებს შორის უთანხმოება ჩამოვარდება, თითოეული მათგანი დარწმუნებულია, რომ დამნაშავეა მეორე. მაგრამ უცხო თვალი, ჩვეულებრივ, კარგად ამჩნევს, უბედურება ის კი არ არის, თუ რომელიმე მშობელთაგანი უსინდისო აღმოჩნდა, არამედ ის, რომ მშობლები თავიანთ საქციელს ანგარიშს არ უწევენ. ზოგჯერ თითოეული მათგანი შეუგნებლად ცდილობს მეორე ნახევარმა დედისერთა ბავშვივით მოუაროს და გაანებივროს, ნაცულად იმისა, რომ ორივემ ყოველივე ღონე იხმაროს მტკიცე ურთიერთდამოკიდებულების შესაქმნელად. ზოგჯერ კი ერთ-ერთი მეუღლეთაგანი ვერ ამჩნევს, რამდენად ჩაგრავს მეორეს, ის კი, ვინც მორჩილი ყმის როლში გამოდის, შესაძლოა თვითონვეა დამნაშავე. ზოგჯერ ცოლი ან ქმარი მეუღლეს ღალატობს არა იმის გამო, რომ სხვა ვინმე შეუყვარდა, არამედ რაღაც ფარულ შიშს გაურბის ან შეუგნებლად ცდილობს მეუღლის ეჭვიანობა გამოიწვიოს. თუ ცოლს ან ქმარს, ან ორივეს ერთად, ნამდვილად სურთ ოჯახი შეინარჩუნონ, გამოცდილი ფსიქიატრი ან ის პირი, ვინც მეუღლეების პატივისცემითა და ნდობით სარგებლობს, შეძლებს მათ დაეხმაროს და გაუგებრობათა მიზეზი გამოიკვლიოს.

746. ბავშვი ორივე მშობლის ერთგული უნდა დარჩეს. რა ზეგავლენას მოახდენს ბავშვზე მშობლების განქორწინება და რამდენად დაშინდება პატარა, დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ მოიქცევიან მშობლები გაყრის დროს. როგორც კი საბოლოოდ გადაწყვეტენ დაშორებას, მშობლებმა ეს ამბავი ბავშვს უნდა უთხრან. ოჯახური უსიამოვნება ყოველთვის ცუდად მოქმედებს პატარაზე, მით უფრო მაშინ, როცა ცდილობენ ეს უსიამოვნებანი დამალონ. ბავშვებს უნდა აუხსნათ, მართალია, მშო-

ბლები ერთმანეთს სცილდებიან, მაგრამ თქვენ ისევ ორივეს ეკუთვნით და საშუალება გექნებათ, ორივენი რეგულარულად ნახოთ.

ბუნებრივია, თითოეული მშობელი მიიჩნევს, რომ განქორწინებაში ბრალი მეორეს მიუძღვის და ცდილობს ბავშვები დაარწმუნოს, ბავშვებს კი არ სურთ დაიჯერონ, რომ დედა ან მამა ცუდია. ეს მათთვის დიდი ტრაგედიაა. განქორწინებული მშობლების შვილებს ისევე უნდა სწამდეთ საკუთარი დედ-მამისა, როგორც ბავშვს, ვინც მოსიყვარულე ოჯახში იზრდება. ერთ-ერთმა მშობელმა შვილი თავის მხარეზე რომ გადმოიბიროს კიდევ, შესაძლოა შემდეგ, ხანი როცა გავა, მისი სჯარული დაკარგოს (ჩვეულებრივ, ასე ხდება ყრმობის ასაკში, როცა მოზარდის გრძნობები მახლობელი ადამიანების მიმართ მრავალფეროვან ძირეულ ცვლილებებს განიცდის). ბავშვი უცებ განზე გაუდგება იმ მშობელს, ვისი ერთგულიც იყო ამ ხნის მანძილზე, და მეორეს მიეკედლება. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, თითოეული მშობელთაგანი ბავშვის სიყვარულსა და პატივისცემას უფრო მეტად შეინარჩუნებს, თუ არ ეცდება ბავშვი მეორეს წინაღმდეგ აამხედროს.

როგორ ვუთხრათ ბავშვს მშობლების დაცილების ამბავი? ეს დამოკიდებულია ბავშვის ასაკზე და აგრეთვე იმაზე, თუ რა სურს მას იცოდეს. პატარა ბავშვს დედა ასე ეტყვის: „მე და მამაშენი ხშირად ვკამათობთ და ვჩხუბობთ, ისევე როგორც შენ და ჯიმი. ამიტომ გადავწყვიტეთ, ერთ სახლში აღარ ვიცხოვროთ. მაგრამ სულერთია, მამიკო ისევ შენ მამიკოდ დარჩება, მე კი შენ დედიკოდ“. ასეთი ახსნა-განმარტება შეეფერება პატარა ბავშვის დონეს, ვინც იცის, რას ნიშნავს ჩხუბი და კინკლაობა. მოზრდილი ასაკის ბავშვი კი მოისურვებს უფრო ნათლად გაიგოს განქორწინების მიზეზი. მე შევეცდებოდი მისი ცნობისწადილი დამეკმაყოფილებინა, ოღონდ მოწინააღმდეგე მხარეს-ბრალს არ დავდებდი.

ხშირად მშობლები, რომლებსაც უთანხმოება აქვთ, გულმოდგინედ უმაღავენ ბავშვებს ოჯახურ უსიამოვნებას და ასე ჰგონიათ, პატარები ბაიბურშიც არ არიან. რასაკვირველია, არა ღირს ბავშვების თანდასწრებით დიდი აყალმაყალის ატეხვა, მაგრამ შეცდომა იქნებოდა გვეფიქრა, თითქოს ისინი ვერ ამჩნევენ დაძა-

ბულობას მშობლების ურთიერთდამოკიდებულებაში. როცა ბავშვი მოულოდნელად შედის ოთახში ჩხუბის დროს, მშობლები იმის მაგივრად, რომ გაჩუმდნენ და ბავშვს მკაცრად უბრძანონ, ოთახიდან გადიო, უკეთესი იქნება თუ ადამიანურად, პატიოსნად აღიარებენ: ცოტა წავლაპარაკდითო. თუ აღიარებთ, რომ ჩხუბი და წალაპარაკება მოზრდილებშიც კი ერთ-ერთი გარდაუვალი სასიცოცხლო საკითხია, რომ ადამიანები ზოგჯერ, მართალია, ჩხუბობენ, მაგრამ ერთმანეთის სიყვარულსა და პატივისცემას მაინც არ კარგავენ, რომ შეხლა-შემოხლა და კინკლაობა არ ნიშნავს ქვეყნის დაქცევას, ამით აურზაურს ბოლოს მოუღებთ. საავდრო ღრუბლებს გაფანტავთ.

747. ბავშვთან შეხვედრის თაობაზე წინასწარ მოელაპარაკეთ ერთმანეთს. თუ ბავშვი მუდმივად დედასთან ერთად ცხოვრობს, მამა კი იქვე ახლო სახლობს, შეუძლია მამას გამოსასვლელ დღეებში ეწვიოს. შეილთან გაატარებს მამა აგრეთვე იმ თავისუფალ დღეებს, როცა მას ამის საშუალება ექნება. მამა და შვილი, კვირაში ერთხელ იქნება ეს თუ წელიწადში ერთხელ, ყოველ მიზეზს გარეშე რეგულარულად უნდა შეხვდნენ ერთმანეთს. მამამ ეს შეხვედრები არ უნდა გამოსტოვოს და არც გადასდოს.

ზოგჯერ ბავშვი ნახევარ წელს დედასთან ატარებს, მეორე ნახევარს კი მამასთან. ამგვარ შეთანხმებას, ჩვეულებრივ, ცუდი შედეგი მოსდევს ხოლმე. ინგრევა სასწავლო წლის გეგმები ბავშვი დიდი ხნით შორდება ერთ-ერთ მშობელს და, რაც მთავარია, მას ისეთი გრძნობა ებადება, თითქოს ცხოვრება ორად იყოს გაყოფილი.

თქვენი მხრივ დიდი შეცდომა იქნება ბავშვს დაწვრილებით გამოჰკითხოთ, როგორ გაატარა მან დრო მეორე მშობელთან, რა ნახა და რა მოისმინა იქ, ან ნება დართოთ მეორე მშობელი აუგადა ახსენოს. წინააღმდეგ შემთხვევაში ბავშვი თავს უხერხულად იგრძნობს, როგორც დედის, ისე მამის წინაშე. ბოლოს და ბოლოს, ბავშვმა იქნებ მეტი ველარც აიტანოს და ზედმეტად ეჭვიანი მშობელი შეჯავრდეს.

თუ მშობლებმა ბავშვი ვერ გაიყვეს, ან, თუ მას თავად არ სურს რომელიმე მათგანი ინახულოს, ისინი ბავშვთა ფსიქიატრს უნდა მოეთათბირონ და მასთან ერთად გადაწყვიტონ, როგორ

უმველონ შვილს. ეს უფრო გონივრული საქციელი იქნება, ვიდრე გამუდმებული დავა და კინკლაობა: ბავშვის მეურვე არა მე ვარ და არა მეო.

როცა დედა მუშაობს

748. იმუშაოს თუ არა დედამ? ნებისმიერი ქვეყნის ყველაზე დიდი სიმდიდრეა ბედნიერი ადამიანები, რომლებსაც საზოგადოებისთვის სარგებლობა მოაქვთ, — ადრეულ ასაკში ბავშვის კარგად მოვლა და დედობრივი მზრუნველობა კი საზოგადოების ამგვარ წევრთა აღზრდის ყველაზე ჭეშმარიტი გზაა. ზოგ დედას, განსაკუთრებით იმას, ვისაც პროფესიული განათლება აქვს, მუშაობა სწყურია და საყვარელ საქმეს მოკლებული თავს უბედურად გრძნობს თუ დედას მუშაობის ძალიან დიდი სურვილი აქვს და, ამასთანავე, ბავშვის იდეალური მოვლაც ძალუძს, საკამათოც არაფერია. ბოლოს და ბოლოს, დედა, რომელიც თავს უბედურად მიიჩნევს, ბედნიერ ბავშვს ვერც გაზრდის.

ზოგჯერ ასეც ხდება: დედას მუშაობა, კაცმა რომ თქვას, დიდად არ სჭირდება, მაგრამ მას მაინც სურს იმუშაოს, რადგან სამსახური დიდ კმაყოფილებას მიანიჭებს და, რაც მთავარია, საზოგადოების აქტიურ წევრად აქცევს. ამავე დროს, არ დაგავიწყდეთ, რაც უფრო პატარაა ბავშვი, მას დედის გამუდმებული მზრუნველობა მით უფრო სჭირდება. უმრავლეს შემთხვევაში მხოლოდ დედას შეუძლია ბავშვს გარკვეულობის, უსაფრთხოების, თვითრწმენის გრძნობა გაუღვივოს. ყველასთვის ადვილი გასაგებია, თუ რაოდენ მნიშვნელოვანია პატარა ბავშვისთვის ამგვარი მზრუნველობა. ჰოდა, კარგად როცა დაუფიქრდება, დედამ იქნებ გამოძებნოს საშუალება და საზოგადოების აქტიური წევრობის თავისი სურვილი, მოთხოვნილება და დედობრივი მოვალეობა გააერთიანოს¹.

749. რა სჭირდებათ პატარებს მშობლებისაგან ან იმათგან,

¹ საბჭოთა კავშირში არსებული საბავშვო დაწესებულებათა (ბავები, ბაგა-ბალები, საბავშვო ბალები) ფართო ქსელი შესაძლებლობას აძლევს შეილიან ქალს მრეწველობაში, სოფლის მეურნეობაში, მეცნიერულ და კულტურულ დაწესებულებებში საზოგადოებრივად სსარგებლო შრომას დედობრივ მოვალეობათა შესრულებაც შეუთავსოს.

ვინც მშობლებს ცვლის. სხვადასხვა ასაკში ბავშვს სხვადასხვა რამ სჭირდება. სიცოცხლის პირველ წელს პატარა დედის გამოდებულ ზრუნვას მოითხოვს. ბავშვს კვება სჭირდება. ის ხშირად ჭამს და მისი საჭმელი ცალკე მზადდება. ბავშვის თეთრეულს ხშირი ცვლა და გარეცხვა უნდა. ქალაქელი ბავშვი, რვეულებრივ, ეტლით გამოჰყავთ სასეირნოდ. ნორმალური და სუფიერი განვითარება რომ მიიღოს, ბავშვი ვილაცას გაგიყებით უნდა უყვარდეს, მთელ ქვეყანას ერჩიოს, ეფერებოდეს, ეთამაშებოდეს და ელაპარაკებოდეს, ეხვეოდეს და უდიმოდეს, და სანამ პატარა ფხიზლობს, მის გვერდით იყოს.

750. ინდივიდუალური მოვლა. თუ დედა დღისით მუშაობს, მან ბავშვის ინდივიდუალური მოვლა უნდა უზრუნველჰყოს როგორც შინ, ისე სხვა ადგილას. მომვლელი შეიძლება იყოს ნათესავი, მეზობელი ქალი ან მეგობარი, ვისაც დედა ენდობა. მომვლელი შეიძლება იყოს დაქირავებული პირიც, ოღონდ ისეთი, ვისაც ფულზე მეტად ბავშვები უყვარს. ქალი უნდა იყოს სათნო, კეთილი ხასიათის, იგი მხოლოდ 2—3 ჩვილს უნდა უვლიდეს.

ბავშვის მოვლა 1-დან 3 წლამდე შედარებით ნაკლებ დროს მოითხოვს, ვიდრე ბავშვის მოვლა ერთ წლამდე, მაგრამ ამ ხანაში გაცილებით მეტი გულისხმიერება და ტაქტიკა საჭირო. ბავშვს აუცილებლად სჭირდება დამოუკიდებლობის განვითარება. ამ ასაკის ბავშვს ძალიან ფრთხილად უნდა მოეპყრათ.

უფროსი თუ მეტისმეტად მბრძანებლობს, ბავშვი უარესად უჯიათობს და აღიზნება, მაგრამ თუკი თავის თავში დაჯერებული არ არის, ბავშვს თავს ვეღარ გაართმევს. თუ ბავშვის მიმართ ზედმეტ ყურადღებასა და მზრუნველობას იჩენენ, ამით მის განვითარებას აფერხებენ. ამ ასაკში ბავშვი ერვევა ერთ ან ორ ნაცნობ და ერთგულ ადამიანს, ვინც მას უვლის. მათ გვერდით პატარას არაფრის შიში არა აქვს. მაგრამ თუ ეს ადამიანი მოაშორეს ან ბავშვს ერთთავად სხვადასხვა ადამიანი უვლის, იგი უთუოდ დაიტანჯება. ამ ხანაში განსაკუთრებით საშიშია ბავშვის დატოვება ვინმეს ზედამხედველობის ქვეშ, თუკი მანამდე მარტოდ დედა უვლიდა. საშიშია აგრეთვე იმ ადამიანის შეცვლა, ვინც ბავშვს დედის მაგიერ უვლიდა.

ამიტომ, თუ თქვენ ერთი წლის ბავშვი გყავთ და მუშაობას

იწყებთ, ყველაფერს აჯობებს, მას ისევე, როგორც უფრო ჩვილი ასაკის ბავშვს, ინდივიდუალური მოვლა ჰქონდეს. მაგრამ ამ ასაკში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ისეთი ადამიანის მოძებნა, ვისაც ბავშვები უყვარს, ადვილად ეგუება მათ და ვინც რამდენიმე თვის შემდეგ არ დაგეთხოვებათ.

751. საბავშვო ბაღი. 2-დან 3 წლის ასაკის ბავშვი აჯობებს საბავშვო ბაღში მიაბაროთ, სადაც გამოცდილი პედაგოგები ჰყავთ (იხ. 512-ე ქვეთავი). ბავშვი, რომელიც უკვე საკმაოდ დაზოუკიდებელია, შეიძლება ორი წლის ასაკიდანაც კი მიაბაროთ რიგიან საბავშვო ბაღში, მით უმეტეს, თუ დედამ შესაფერისი მომვლელი ვერ იშოვა ან ბავშვი თანატოლების საზოგადოებას მოკლებულია, — ოღონდ იმ პირობით, თუ დედა დღეში რამდენიმე საათს მაინც დარჩება ბავშვთან. მაგრამ როცა ბავშვი გაუბედავი, მოკრძალებულია და სხვისი მფარველობა სჭირდება, აჯობებს საბავშვო ბაღში ორწლინახევრის ან სულაც სამი წლის ასაკში მიაბაროთ. მეზობლის ქალს, ვისაც ბავშვები უყვარს, შეუძლია სამუშაოს დამთავრებამდე დედას შეენაცვლოს. ბავშვების გასართობად კეთილმოწყობილ ეზოებს დიდი სარგებლობა მოაქვს ყველა ბავშვისთვის, მით უფრო იმათთვის, ვისი დედებიც მუშაობენ.

752. ბავშვის განებივრების ცდუნება. ბავშვს დანატრებული დედა (იხ. დედა, ვინც მუშაობს, თავს რამდენადმე დამნაშავედ გრძნობს, ასე ცოტა დროს რომ უთმობს შვილს) ბავშვს საჩუქრებით ავსებს ხოლმე, არავითარ სიამოვნებას არ აკლებს, შეიძლება, ზოგჯერ თვითონ არც კი სურდეს, მაგრამ შვილის ყოველ აზირებას მაინც ასრულებს და შის გაუთავებელ ცელქობას აინუნშიც არ აგდებს. ამგვარი წაქეზება ბავშვს კმაყოფილებას არ ანიჭებს, პირიქით, იგი უფრო და უფრო მომთხოვნი და ხარბი ხდება. დედას, რასაკვირველია, უნდა უყვარდეს თავისი შვილი და როგორც მას სურს, ისე გამოამჟღავნოს ეს სიყვარული. მაგრამ თუ დედა დაიღალა, თამაშის შეწყვეტისა არ უნდა შერცხვებს. მან ანგარიში უნდა გაუწიოს თავის სურვილებს, ბავშვზე მხოლოდ განსაზღვრული თანხა დახარჯოს, და ბავშვისაგან ზრდილობა და თანაგრძნობა მოითხოვოს — სხვაგვარად რომ ვთქვათ, დედა ისე უნდა მოიქცეს, როგორც ის მშობლები, ვინც ბავშვთან მთელ დღეს ატარებენ. დედის ასეთი საქციელი არა

მართო სარგებლობას მოუტანს ბავშვს, არამედ დედის საზოგადოება მას უფრო და უფრო მეტ კმაყოფილებას მოგვრის.

753. რა თვისებები უნდა გააჩნდეს ქალს, ვინც სამუშაოზე მყოფ დედას ცვლის. ძნელი როდი გახლავთ იმ სათნო თვისებათა ჩამოთვლა, რითაც უნდა იყოს დაჯილდოებული ბავშვის ძიძა. მაგრამ როცა საქმე ცოცხალი ადამიანის არჩევანზე მიდგება, იძულებული ვართ განვსაჯოთ, თუ რომელი თვისება უფრო გამოგვადგება.

უმთავრესი მაინც ქალის ხასიათია. ბავშვთან ურთიერთობაში ძიძას მართებს იყოს ნაზი, ალერსიანი, მშვიდი, გონიერი, გულისხმიერი და თავისთავში დაჯერებული. მას ბავშვი უნდა უყვარდეს, მაგრამ, ამავე დროს, ზედმეტ მფარველობას ერიდოს. ძიძამ ბავშვის მოდრეკა გულის გამაწვრილებელი ჭკუის დარღვევისა და დასჯის გარეშე უნდა შეძლოს. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ძიძა ბავშვთან მეგობრულად უნდა იყოს. მომავალ ძიძასთან წინასწარი მოლაპარაკების დროს კარგი იქნება, თუ ბავშვს თან წაიყვანთ. მაშინ თქვენ თვალნათლივ დაინახავთ, ნამდვილად შეესაბამება თუ არა მისი საქციელი მისსავე დაპირებებს. ერიდეთ ბრაზიან, ჭირვეულ, ფაცურა, იუმორის გრძნობას მოკლებულ ან თეორიებით ზედმეტად გატაცებულ ადამიანებს. მშობლები უპირატესობას გამოცდილ ძიძას ანიჭებენ და ცდებიან კიდევ. რა თქმა უნდა, მათ ურჩევნიათ შვილი ისეთი ადამიანის მეთვალყურეობის ქვეშ დატოვონ, ვინც იცის, როგორ მოიქცეს გაზების ან კრუპის დროს. მაგრამ ბავშვის ცხოვრებაში ავადმყოფობა და უბედური შემთხვევები იშვიათი მოვლენაა. ყოველდღიურობა — აი, რა არის მთავარი. იცოცხლეთ, გამოცდილება კარგი რამ იყოს კარგი ადამიანის ხელში, მაგრამ ცუდი კაცის გამოცდილებას ჩალის ფასი აქვს. გამოცდილ ძიძაზე უფრო დასაფასებელია სისუფთავისა და წესრიგის მოყვარული ქალი. თქვენ ვერ ანდობთ რძის ნარევის მომზადებას იმ ადამიანს, ვინც მისი მომზადების წესებს უარყოფს. და მაინც, თუ ეს აუცილებელია, ზოგი მოუწესრიგებელი ადამიანიც კი აადგება ხოლმე კალაპოტში. კაცმა რომ თქვას, ძიძად ის ქალი ჯობს, ვინც ყოველგვარ წერილმანს არ გამოეკიდება, ვიდრე ის, ვინც ბუზს სპილოდ აქცევს. ქალი, რომელიც ბავშვს სუფთად ვერ შეინახავს — ცუდი ძიძაა.

ზოგ მშობელს მიაჩნია, რომ ბავშვზე გაკლენას ახდენს ძიძის კულტურული დონე. მე ვფიქრობ, პატარა ბავშვისთვის ამ გარემოებას აგრერიგად დიდი მნიშვნელობა არა აქვს. თუ ბავშვი ზოგიერთ მდაბიურ სიტყვას შეითვისებს, მომავალში ის უთუოდ გადაეჩევა მათ ხმარებას, მით უფრო, როცა ბავშვის მშობლები და მეგობრები ამ სიტყვებით არ სარგებლობენ. ძიძა, რომელიც საღამოობით სახლიდან მიდის და დროს სხვაგან ატარებს, შესაძლოა, უფრო დინჯი, თანაბარი ხასიათის ადამიანი და უკეთესი ძიძა გამოდგეს, ვიდრე ის, ვისაც ბავშვს გარდა, ამქვეყნად სხვა არაფერი აინტერესებს. მაგრამ ჯერ კიდევ არავის დაუმტკიცებია, რომ თუ ბავშვის მომვლელად შინაბერას აიყვანთ, ის უთუოდ ჭკვიანი და კარგი ძიძა იქნება.

ხშირად თავს იჩენს სხვა პრობლემაც: ნათესავ ქალს ან ძიძას გამორჩევით უყვარს ოჯახის ყველაზე უმცროსი ბავშვი, მით უფრო, თუ ის ძიძის მოსვლამდე დაიბადა. „ჩემო თვალისჩინო, ჩემო სიყვარულო“. — ასე ეფერება ხოლმე ძიძა პატარას. აქ მაინცდამაინც საგანგაშო არაფერია, თუ ამ სიტყვებს ძიძა ხუმრობით ამბობს, სინამდვილეში კი მას ასევე უყვარს ოჯახის სხვა ბავშვებიც და, რა თქმა უნდა, ისინიც გრძნობენ ამ სიყვარულს. მაგრამ თუ უფროს დას ან ძმას თავი დაჩაგრულად მიაჩნია და გული მოსდის, ძიძა უნდა დაითხოვოთ. ბავშვს გამოუსწორებელ ზიანს მიაყენებთ, თუ ისეთ ადამიანს ანდობთ, ვისი იმედიც პატარას არა აქვს.

უფაიოდ დარჩენილი ბავშვი

754. როცა მამა შინ არ არის. ვთქვათ, ბავშვი დაიბადა, იზრდება, მამა კი ამ ხნის განმავლობაში ქალაქიდანაა გასული. ეს სულაც არ ნიშნავს იმას, რომ მამამ ბავშვის აღზრდაში მონაწილეობა არ მიიღოს, ან ბავშვს რაიმე აკლდეს. პირიქით, მამამ ბევრი რამ უნდა იცოდეს ბავშვზე და რაც შეიძლება ხშირად ღებულობდეს მის ფოტოსურათებს. როცა დედა მეუღლეს წერილს სწერს, ის, ჩვეულებრივ, იმას ყვება, რაც მეტ-ნაკლებად მნიშვნელოვანი ჰგონია: ბავშვი კანმრთელადაა, წონაში კარგად მატულობს, უკვე ორი კბილი ამოუვიდა, ექიმში ამბობს, რომ, ის

ნორმალურად ვითარდება და თავის თანატოლებს გაუსწრო კიდევ. მამას, რასაკვირველია, ყოველივე ეს აინტერესებს. მაგრამ უფრო მეტად ესიამოვნება პატარა, უმნიშვნელო დეტალების, ყოველგვარი წვრილმანის გაგება, რასაც დედა ყურადღებასაც არ აქცევს. ჰოდა, ამიტომ კარგი იქნება, მამას აცნობოთ, რა ომახიანად აბოყინებს მისი შვილი ჭამის შემდეგ და თანაც რა თავმომწონედ გამოიყურება. მოკლედ აუწერეთ ბავშვის ცხოვრების ათიოდე წუთი: აი, პატარა ცდილობს ჟურნალს ხელი წაატანოს, თავს ველარ იმაგრებს და ძირს მოადენს ტყაპანს. აი, ჟურნალის ყდას გემოს უსინჯავს და უცებ იმანჭება, რადგან ჟურნალი თურმე უგემური ყოფილა. როგორი გულისყურით ათვალეირებს სურათებს ჟურნალში, თითქოს რაღაცას ან ვიღაცას სცნობსო. მერე ნაგლეჯ-ნაგლეჯ ხევის ჟურნალს, ერთ ნაგლეჯს მუჭში მოიმწყვდევს და მიფორთხავს. რადიომიმღებთან კი შეჩერდება და მუშტს უბრაგუნებს. თქვენ თვითონვე გაოცდებით, იმდენი რაღაცის მოყოლა შეიძლება თურმე პატარაზე. მამა სიამოვნებით წაიკითხავს წერილს, თვალნათლივ წარმოიდგენს თავის პირმშოს და მის საქციელზე გაეღიმება. სულ მალე ბავშვის სასაცილო სიტყვებს გამოთქმებსაც დაიმახსოვრებთ და მამამისს შეატყობინებთ. თვით უნიჭიერესი მწერალიც ვერ მოიგონებს ისეთ ბავშვურ მეტყველებას, რაც ნებისმიერ ბავშვის თავშესაქცევ, გულისამაჩუყებელ მეტყველებას ნახევრად მაინც შეედრება.

ბავშვს სურათები გადაუღეთ და მამას უკლებლივ ყველა ფოტოსურათი გაუგზავნეთ. თავმოყვარე დედა თაკილობს ისეთი სურათები გაგზავნოს, სადაც მას და მის შვილს სულელური, უღამაზო ან გაჯავრებული სახე აქვთ. მაგრამ მამამ, საკუთარი ოჯახი რომ წარმოიდგინოს, აუცილებელი არ არის ფოტოსურათებზე მხოლოდ გაღიმებული სახეები იხილოს, — ისევე, როგორც მშიერ ადამიანს მარტო კანფეტები ვერ დააპურებს. ისიც გაზსოვდეთ, ბევრი ფოტოსურათის ერთბაშად გაგზავნას, რამდენიმე ცალის რეგულარულად გაგზავნა სჯობს.

კიდევ ერთი სერიოზული და მნიშვნელოვანი საკითხიც უნდა აღვნიშნოთ. მამა ისევე, როგორც დედა, დარწმუნებული უნდა იყოს, რომ ბავშვს ის აუცილებლად სჭირდება. ზოგჯერ დედა ცდილობს ყოველგვარ უსიამოვნებას აარიდოს მამა და თავის გა-

საჭირს უქალავს, ბავშვის მოვლის სიმძნელებს კარგად აუვლიყარ და საოჯახო საქმეებიც ჩინებულად ავაწყევო. ამ შემთხვევაში ბავშვის მამას თავი უსარგებლო, არაფრის მაქნის კაცად მიაჩნია. მაგრამ ისიც უნდა ვთქვა, რომ მამისთვის ძნელია დედის ფარული გულისტკივილი მოისმინოს და გრძნობდეს, რომ ვერაფერი შეიძლება დამხმარება. არადა, არსებობს მრავალი ისეთი პრობლემა, რაზეც დედამ თავის მეუღლეს რჩევა უნდა ჰკითხოს: დააქირავოს თუ არა აგარაკი ზაფხულში, წაიყვანოს თუ არა მომავალ წელს ბავშვი საბავშვო ბაღში, დართოს თუ არა ბავშვს ხეზე ასვლის ნება, მითუმეტეს, თუ ის ამით ხიფათში იგდებს თავს და ტანსაცმელსაც ხევს. რა თქმა უნდა, მამა რომ შინ ყოფილიყო, ამ პრობლემებს გვერდს ვერ აუვლიდა. შორიდან კი შეიძლება ეს პრობლემები ახალი, მოულოდნელი კუთხით დაინახოს და ისეთი რჩევა მისცეს დედას, რაც მას აზრადაც არ მოსვლია. ოჯახურ საქმეებში მამის ჩარევა და მონაწილეობა მამაკაცს ოჯახთან სიახლოვის გრძნობას უღვივებს. იქნებ დედამ იფიქროს, მარტოხელას ისედაც მიჭირს, ვაითუ ქმრის რჩევა-დარიგებამ ცხოვრება უფრო გამირთულოსო. მაგრამ რა გაეწყობა, ბავშვის აღზრდაში ორივე მშობელი უნდა მონაწილეობდეს. თუ მამა ფიქრობს, რომ დედა ბავშვს სწორად ვერ ზრდის, და შინ დაბრუნებისას ბევრი ნაკლის გამოსწორება დასჭირდება, ეს გარემოება კარგა ხნით გაამწევაებს ურთიერთობას ოჯახში; ზოგჯერ მამა (ან დედა) მდგომარეობის შესამსუბუქებლად დათმობაზე მიდის, თუმცა გულის სიღრმეში ამა თუ იმ გადაწყვეტილებას არ ეთანხმება.

755. როგორ ავანაზღაუროთ მამის შინ არყოფნა. შეცდომა იქნებოდა გვეფიქრა, თითქოს მამის შინ არყოფნა ან სიკვდილი არავითარ ზეგავლენას არ იქონიებს ბავშვზე ან დედას გაუადვილდება შეავსოს ეს დანაკლისი. მაგრამ თუ სწორად მოაქცევით, თქვენი ბავშვი, ბიჭი იქნება ის, თუ გოგო, უთუოდ ნორმალური და რიგიანი ადამიანი დადგება. დედის დამოკიდებულებას ბავშვთან გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს. დედა მარტოობას განიცდის, მიჯაჭვულია ბავშვზე, დროდადრო ღიზიანდება და, არცთუ იშვიათად, ჯავრს პატარაზე იყრის. ეს ბუნებრივია და მაინც, დედამ, თუკი მოახერხებს, ნორმალური ცხოვრება უნდა განაგრძოს. ამას ფრიალ დიდი მნიშვნელობა აქვს. რასაკვირ-

ველია, მას ძალიან გაუძნელდება, მით უმეტეს, თუ ბავშვიანია და დამხმარე არაეინ ჰყავს. მაგრამ დედას შეუძლია მეგობრები შინ მოიწვიოს ან თვითონ წაუვიდეს სტუმრად და ბავშვიც თან წაიყვანოს, თუკი პატარა სხვაგან დაძინებაზე უარს არ იტყვის. ბავშვისთვის დედის ხალისიან განწყობილებას გაცილებით მეტი სარგებლობა მოაქვს, ვიდრე იდეალურ რეჟიმს. მაგრამ თუ დედას პირმშოზე მზე და მთვარე ამოსდის და შვილი სალოცავ ხატად ჰყავს მიჩნეული, ამაში სასიკეთოს ვერაფერს ვხედავ.

მამას მოკლებულ ბავშვს, სულერთია, დიდი იქნება ის, თუ პატარა, ბიჭი იქნება, თუ გოგო, სხვა მამაკაცებთან მეგობრული ურთიერთობა სჭირდება. ბავშვს 2 წლამდე რაც შეიძლება ხშირად უნდა შეახსენოთ ხოლმე, რომ ქვეყნად არსებობენ ისეთი სიმპათიური არსებანი, როგორიც მამაკაცებია. ისინი ბოხი ხმით ლაპარაკობენ, ქალებისგან განსხვავებულად იცვამენ და იქცევიან. თუ ახლო მეგობარი მამაკაცები არ გყავთ, არა უშავს რა, მაღაზიის ნოქარი მამაკაციც გამოგადგებათ, თუ ის ბავშვს ალერსიანად ესალმება და უღიმის.

როგორი ურთიერთობა დამყარდება ბავშვსა და მამაკაცებს შორის — ამას უფრო მეტი მნიშვნელობა ეძლევა 3 წლის ასაკში და ამ ასაკს ზევით. როგორც ბიჭს, ისე გოგონას აუცილებლად სჭირდება მამაკაცებისა და უფროსი ბიჭების საზოგადოება, მათთან სიახლოვე.

ბაბუას, ბიძას, ბიძაშვილ ბიჭებს, ვაჟ ჯგუფისხელმძღვანელს, მამაკაც-მასწავლებელს, ოჯახის ძველ მეგობრებს ან ყველა იმთერთად, შეუძლიათ ბავშვს მამა შეუცვალონ, თუკი ბავშვთან ურთიერთობა სიამოვნებთ და საკმაოდ რეგულარულად ნახულობენ მას.

3 წლის ასაკზე უფროსი ბავშვი გონებაში მამის სურათს ხატავს, რომელიც მისთვის იდეალი და შთაგონების წყაროა, მიუხედავად იმისა, ახსოვს თუ არა ბავშვს მამა. სხვა მამაკაცები, რომელთაც ბავშვი ხშირად ნახულობს, რომლებიც მას კმაყოფილებითა და სიამოვნებით ეთამაშებიან, პატარას მამის სახის შექმნას უადვილებენ, გავლენას ახდენენ მის წარმოდგენებზე და მამის ხატებას უფრო მნიშვნელოვანსა და ძვირფასს ხდიან. დედამ, თავის მხრივ, განსაკუთრებული სტუმართმოყვარეობით, გულლიად უნდა მიიღოს ნათესავი მამაკაცები, ამოიჩინოს

სკოლა, სადაც მეტწილად მამაკაცები ასწავლიან, გაგზავნოს ბავშვი საზაფხულო ბანაკში, სადაც ჯგუფისხელმძღვანელად უფროსი ასაკის ყმაწვილები არიან, და ამეცადინოს წრეებში, რასაც კაცები ხელმძღვანელობენ.

უმათო ბავშვს, 2 წლის შემდეგ, განსაკუთრებით სჭირდება სხვა ბიჭებთან ყოველდღიური ურთიერთობა და ტრადიციულ ბიჭურ თამაშობებსა და თავშესაქცევებში მონაწილეობის მიღება.

თუ დედა შეეცდება თავისი სამყარო შვილისათვის უფრო მომხიბვლელი და იოლი გახადოს, ვიდრე ბიჭების სამყაროა (სადაც ბავშვმა თავისი ადგილი თვითონვე უნდა მოიპოვოს), მაშინ ბიჭუნა დროზე ადრე დაკაცდება და ქალური ინტერესები გაელვიძება. რასაკვირველია, დედის საზოგადოება ბავშვს სიკეთეს მეტს არას მოუტანს, თუ ნებას რთავს პატარას დამოუკიდებლად ითამაშოს, თუ მის ინტერესებს იზიარებს და მეტწილად საკუთარ ინტერესებს არ ახვევს თავს. კარგი იქნება აგრეთვე, რაც შეიძლება ხშირად მიიწვიოს ბავშვის მეგობარი ბიჭები შინ, ან ექსკურსიებსა და ლაშქრობებში ისინიც თან წაიყვანოს.

დეფექტიანი ბავშვები

756. ბავშვს ძალდაუტანებლად მოექცით. ბავშვს, რომელსაც რაიმე ნაკლი აწუხებს, ალბათ, მკურნალობა დასჭირდება. მაგრამ ექიმებზე უფრო მეტად მას ირგვლივ მყოფთა ძალდაუტანებელი, ბუნებრივი მოპყრობა ესაჭიროება და აქ, რასაკვირველია, მნიშვნელობა არა აქვს იმას, რა დეფექტი ჭირს ბავშვს: გონებრივი ჩამორჩენილობა, სიელმე, ეპილეფსია, სიყრუე, დაბალი ტანი თუ სხეულის რომელიმე ნაწილის დეფორმაცია. მაგრამ რჩევის მიცემა უფრო ადვილია, ვიდრე მისი შესრულება. ცხადია, ბავშვის ნაკლი მშობლებს ძალიან ადარდებთ. ქვემოთ მე ჩამოვთვლი მაგალითებს და თქვენთვის ნათელი გახდება, როგორ მოქმედებს მშობლებზე შვილების ესა თუ ის დეფექტი.

757. ბავშვის სულიერი მდგომარეობა დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ უყურებს ის თავის ფიზიკურ ნაკლს, და არა თვით ფიზიკურ ნაკლზე. ბავშვს მარცხენა ხელზე დაბადებიდან ორი თითი დაჰყვა. ორწლიანხევრის ბავშვი თავს აბსოლუტურად ბედ-

ნიერად გრძნობდა და მარცხენა ხელს თითქმის მარჯვენა ხელივით ხმარობდა. ბიჭუნას ექვსი წლის დას ძალიან უყვარდა ძმა, ამაყობდა მისით და სადაც კი მიდიოდა, უნდოდა ყველგან თან წაეყვანა. გოგონას ოღნავადაც არ აწუხებდა ძმის ხელის დეფექტი. მაგრამ დედას გული ეთანადრებოდა ამ ნაკლის გამო. როცა კი ვინმე ბავშვის ხელს თვალს შეაელებდა და დააკვირდებოდა, დედა შეკრთებოდა და სახე ისე ეცვლებოდა, თითქოს რამე სტკივაო. დედა მიიჩნევდა, რომ ბავშვისთვის უფრო უპრიანი იყო სხვისი ცნობისმოყვარეობა არ მიეპყრო და შენიშვნები არ დაემსახურებინა. ამიტომ ყოველნაირად ცდილობდა, ბავშვი შინ დაეტოვებინა. დედის საქციელი უფრო მართებულია, თუ დის? ჯერ სხვა კითხვას ვუპასუხოთ. რცხვენია თუ არა ბავშვის თავისი ფიზიკური ნაკლისა? კაცმა რომ სიმართლე თქვას, არა რცხვენია.

რა თქმა უნდა, თითოეულ ჩვენთაგანს ცოტათი მაინც რცხვენია იმ თვისებებისა, რასაც ნაკლად მივიჩნევთ. ასე სწუხან ის ადამიანები, ვისაც ფიზიკური ნაკლი აქვთ, მაგრამ ისინი, ვინც ინვალიდებს ახლოს იცნობენ, მიიჩნევენ, რომ ბევრი მათგანი, საშინელი სიმახინჯის მიუხედავად, ისეთივე გულდია, მხიარული და მშვიდი ადამიანია, როგორც მათი სრული ჯანსაღი მეგობრები არიან. ამავე დროს, თქვენ, ალბათ, იცნობთ ისეთ ვინმესაც, რომელიც ძალიან დარდობს და სწუხს: ყურბანტურა ვარო, თუმცა სინამდვილეში მისი ყურები თვალში არავის არ ხვდება.

მაშასადამე, მხოლოდ მძიმე ფიზიკური ნაკლის გამო როდი არის ადამიანი გაუბედავი, მორცხვი და უბედური არსება.

არის მთავარი პირობები, როცა ბავშვი (უნაკლო და ნაკლოანი) ბედნიერი და გულადი ადამიანი იზრდება: ჯერ ერთი, ოჯახი, სადაც მშობლებს ბავშვი უდიდეს კმაყოფილებას ანიჭებს, უყვართ იგი ისეთი, როგორც არის, თავზე არ დასტრიალებენ და დღედაღამ შეგონებებს არ ჩასძახიან; მეორე, აღრეული ასაკიდანვე სხვა ბავშვებთან ურთიერთობის შესაძლებლობა, რაც ხელს უწყობს ბავშვს კოლექტივი უყვარდეს. თუ მშობლებს თავიანთი შვილის გარეგნობა ერცხვინებათ, გულის სიღრმეში სურთ, რომ ის სხვანაირი იყოს, ზედმეტად მფარველობენ მას და სხვა ბავშვებთან ურთიერთობას უშლიან, ბავშვი გულჩათხრობილი და თავის თავის უკმაყოფილო ადამიანად გაიზრდება. მაგრამ თუ

მშობლები დიდ მნიშვნელობას არ ანიჭებენ ბავშვის მახინჯ ხალს ან უცხოოდ მოჩაზულ ყურს, თუ ბავშვს ისე მოექცევიან, როგორც სავსებით ნორმალურ ადამიანს, ნებას მისცემენ სხვა ბავშვების საზოგადოებაში გაერიოს, ყურადღებას არ მიაქცევენ გარეშე პირების თვალთვალსა და შენიშვნას, მაშინ ბავშვიც სხვების თანასწორად მიიჩნევს თავს და რაღაც „სხვანაირ“, უცნაურ არსებად არ აღიქვამს თავის პიროვნებას.

რაც შეეხება დაჟინებულ მზერასა და შენიშვნებს, შესამჩნევი ფიზიკური ნაკლის ბავშვი ამას უნდა მიეჩვიოს. რაც უფრო პატარაა ბავშვი, ეს გარემოება მით უფრო ადვილი გადასატანია მისთვის. თუ ბავშვს მეტწილად მალავენ და ხალხში იშვიათად გამოჰყავთ, ერთი კვირის მანძილზე ერთი დაჟინებული მზერა უფრო შეაკრთობს, ვიდრე ერთ დღეში ათი შეხედვა, ეინაიდან ის ამგვარ ყურებას მიჩვეული არ არის.

758. ბავშვი უფრო ბედნიერი იქნება, როცა მას არ იცოდებენ. ექვსი წლის ბიჭს ნახევარ სახეს უფარავს ხალი. დედას იგი ძალიან ეცოდება. დედა მკაცრად ზრდის თავის ორ უფროს გოგონას, ბიჭს კი ანებივრებს, ყოველგვარ უხეშ გამოხტომას დების ან თავის მიმართ ადვილად იტანს და არ სჯის. ბიჭუნა არ მოსწონთ არც თავის დებს და არც სხვა ბავშვებს.

მე კარგად მესმის, რატომ ეცოდებათ ასე ძალიან მშობლებს ფიზიკური ნაკლის მქონე ბავშვი და რატომ ეაყრობიან მას ასე ღმობიერად. სიბრაღულის გრძნობა ნარკოტიკულ საშუალებას წააგავს. ნარკოტიკი, პირველად იქნებ სულაც არ სიამოვნებს ადამიანს, მაგრამ შემდეგ და შემდეგ, როცა მიეჩვევა, დაუოკებელ მოთხოვნილებად ექცევა. რასაკვირველია, ასეთი ბავშვის მიმართ ყურადღება და მზრუნველობა აუცილებელია. გონებრივად ჩამორჩენილი ბავშვისგან ნუ მოეღით ისეთი დავალების შესრულებას, რაც მის გონებრივ განვითარებას არ შეესაბამება. ხოლო ბავშვს, ვისაც ხელები კარგად არ ემორჩილება, ცუდი ხელწერის გამო არ უსაყვედუროთ. მაგრამ ფიკიზური ნაკლის მქონე ბავშვს ძალუძს და უნდა იყოს კიდეც ზრდილობიანი, მოახერხოს სხვა ადამიანებთან ურთიერთობა და ოჯახში ხელი მოჰკიდოს მისთვის ადვილად შესასრულებელ სამუშაოს. ყოველი ადამიანი, თუ მან იცის, რომ მისგან ყურადღებასა და გულისხმიერებას მოითხოვენ, ურთიერთობაში გალაღებული და სასიამოვნო კა-

ცი იქნება; ფიზიკური ნაკლის მქონე ბავშვს უნდა, რომ მას ისევე მოექცნენ, როგორც სხვებს, რომ მისგან მოითხოვონ ყველა იმ წესის შესრულება, რასაც სხვა ბავშვებისგან მოითხოვენ.

759. სამართლიანობა ოჯახის სხვა წევრების მიმართ. ოთხი წლის ბიჭუნა ფიზიკური და გონებრივი განვითარების მხრივ თავის თანატოლებს ძლიერ ჩამორჩებოდა. შეწუხებულ მშობლებს ის ერთი ექიმიდან მეორესთან, ერთი საავადმყოფოდან მეორეში დაჰყავდათ. ყველგან ერთსა და იმავეს პასუხობდნენ: ბავშვის დაავადება განუკურნებელია, მაგრამ მშობლებს ნამდვილად შეუძლიათ იგი ბედნიერ და საზოგადოებისთვის სასარგებლო კაცად გაზარდონო. დედ-მამას, რა თქმა უნდა, ასეთი პასუხი არ აკმაყოფილებთ. ბავშვთან ერთად სხვადასხვა ქალაქში მოგზაურობდნენ, ვიდაც-ვიდაცეებს, რომლებმაც მაგიური განკურნება აღუთქვეს მათ, აუარებელ ფულს ახარჯებდნენ. ამის გამო ოჯახის სხვა ბავშვებს მშობელთა აუცილებელი ყურადღება და ზრუნვა მოაკლდათ. მაგრამ მშობლებს ფულის ხარჯვა უფრო აწყობდათ და ისევ და ისევ ცდიდნენ ბედს. მშობლები თავდაუზოგავად ცდილობენ ბავშვის ნაკლი გამოასწორონ. რასაკვირველია, მათი ეს სურვილი ბუნებრივი და სწორია. მაგრამ აქ თავს იჩენს ერთი ძალული ფაქტორი: გულის სიღრმეში მშობლები ფიქრობენ, რომ ბავშვის ნაკლი ნაწილობრივ მათი ბრალიცაა (ესეც სავსებით ბუნებრივია). თუმცა ყველა ექიმი და ყველა წიგნი ნაკლს აბსოლუტური შემთხვევითობით ხსნის. ბავშვობაში ყველა ჩვენგანს აიძულებდნენ რაიმე უსაქციელობის ან იმის გამო, რომ არ გააკეთა ის, რასაც მისგან მშობლები მოითხოვდნენ, თავი დამნაშავედ ეგრძნო. ჰოდა, თუ თქვენ შვილს რაიმე ფიზიკური ნაკლი აღმოაჩნდება, ბავშვობიდან შემორჩენილი დანაშაულის გრძნობა მთლიანად ბავშვზე გადადის. დამნაშავეობის ეს ყოვლად გაუმართლებელი გრძნობა აიძულებს მშობლებს (მით უფრო, თუ ისინი კეთილსინდისიერნი არიან), რაღაც იღონონ, რაღაცა მოიმოქმედონ, თუნდაც ამ მოქმედებას არავითარი აზრი არ ჰქონდეს. მშობლები თითქოს სჯიან საკუთარ თავს, თუმცა ამას თვითონ ვერ გრძნობენ.

თუ მშობლები ამგვარ ტენდენციას მოერიდებიან, ამით გაცილებით ადრე გამოიმუშავენ ბავშვთან მართებული დამოკიდებულების ნორმებს და თავიდან აიცილებენ ზედმეტ უზერსუ-

ლობას როგორც საკუთარი თავის, ისე სხვა დანარჩენი ბავშვების მიმართ.

760. გიყვარდეთ ისეთი, როგორიც არის. ათი წლის ბიჭუნა თავის თანატოლებზე გაცილებით დაბალი იყო, ის კი არადა, დაბალი იყო თავის რვა წლის დაზეც. შეშინებულ მშობლებს ბავშვი სხვადასხვა ექიმთან დაჰყავდათ. ყველა ექიმი ირწმუნებოდა, რომ ბავშვი ჯანსაღია, ზრდის შენელება კი, უბრალოდ, თანდაყოლილი თვისებააო. მშობლები ბავშვზე სხვაგვარადაც ზრუნავენ: სწრაფად რომ გაიზარდოს, აიძულებენ ხშირად და ბევრი ჭამოს, როცა ბიჭუნას და მის დას ან სხვა ბავშვებს სიმაღლეში ადარებენ, გულმხურვალედ არწმუნებენ შვილს, რომ, მართალია, ის დაბალია, მაგრამ სამაგიეროდ ჭკუით ყველას ჯობნის.

ბიჭებს შორის ძალზე ძლიერია მეტოქეობის გრძნობა: ამიტომ პატარა ტანის ბიჭი თავს საკმაოდ დაჩაგრულად გრძნობს. მაგრამ არსებობს ორი ისეთი ფაქტორი, რაც ბავშვს საგრძნობლად დაეხმარება: ჯერ ერთი, ის კმაყოფილი უნდა იყოს თავისი ცხოვრების, თავისი თავის და დარწმუნებული იყოს საკუთარ ძალებში, მეორე გარემოება ის გახლავთ, რომ ბავშვს უნდა სჯეროდეს, თუ რა ცოტას ნიშნავს მშობლებისთვის მისი დაბალი ტანი.

როცა მშობლები ბავშვს აიძულებენ ბევრი ჭამოს, ამით თავიანთ დარდსა და წუხილს ამჟღავნებენ. რასაკვირველია, ბავშვს ჭამის მადა სულაც ეკარგება. როდესაც ბავშვს ამშვიდებენ, სხვა მხრივ შენს დას და შენს თანატოლებს სჯობნისო, მას თავისი სიმაღლე კი არ ავიწყდება, პირიქით, მეტოქეობისა და ჯიბრის გრძნობა უფრო უმძაფრდება. ზოგჯერ მშობლები თვითონვე გრძნობენ, რომ დაბალი ტანის ულამაზო ან ახლომხედველ ბავშვს დამშვიდება სჭირდება, რომ მის ფიზიკურ ნაკლს დიდი მნიშვნელობა არა აქვს. მაგრამ ბავშვს მხოლოდ გულწრფელი შეგონებები თუ დაამშვიდებს, როცა მშობლები თავს უხერხულად გრძნობენ და პირველად ყოველთვის თვითონ ჩამოაგდებენ ხოლმე ამ თემაზე საუბარს, ბავშვი სულ უფრო მეტად რწმუნდება, რომ მისი საშველი არ არის.

761. ძმები და დები ითვისებენ მშობლების დამოკიდებულებას. ბავშვი, რომელიც ახლა 7 წლისაა, ტვინის დამბლით დაიბადა. მის გონებრივ განვითარებას არავითარი ზიანი არ მოსვლია,

მაგრამ ლაპარაკს ძნელად გაუგებდით, თანაც სახე და ხელ-ფეხი მუდამ უცნაურად უკანკალებდა და ამ მოძრაობებს ბავშვი თითქმის ვერასდროს იმორჩილებდა.

დედამ ბავშვის ნაკლს საღი თვალთ შებედა. ის ზუსტად ისევე ექცეოდა ამ ბავშვს, როგორც მის უმცროს ძმას, ოღონდ ესაა, კვირაში რამდენიმეჯერ, სხვადასხვა პროცედურის ჩასატარებლად, სპეციალურ საავადმყოფოში დაჰყავდა. ეს იყო: მასაჟი, ვარჯიშები, მეტყველებისა და სხეულის მოძრაობათა ტრენაჟი. უმცროს ძმასა და მეზობელ ბავშვებს ძალიან უყვარდათ ეს ბიჭი კეთილი ხასიათისა და ენთუზიაზმის გამო. ბიჭი ბავშვების ყოველგვარ თამაშობაში მონაწილეობდა და, თუმცა ხშირად თამაში არ გამოუდიოდა, თანატოლები ამას აინუნშიც არ აგდებდნენ. ბიჭი იქვე ახლო, ჩვეულებრივ სკოლაში დადიოდა. რასაკვირველია, ზოგიერთ საქმიანობაში ის სხვა ბავშვებს ჩამორჩებოდა, მაგრამ ვინაიდან სკოლაში სწავლება ადვილად მისაწვდომი, მოქნილი პროგრამით მიმდინარეობდა, ყველა ბავშვი, თავისი ნიჭისა და უნარის მიხედვით, სხვადასხვა ღონისძიებათა დაგეგმვასა და განხორციელებაში მონაწილეობდა. კარგმა წამოწყებებმა და თანამშრომლობის ჯანსაღმა სულმა ბავშვი თანაკლასელებში პოპულარულ მოწაფედ აქცია.

ბავშვის მამას, ბუნებით უფრო აგზნებად ადამიანს, მიაჩნია, რომ აჯობებდა ბიჭუნა სპეციალურ სკოლა-ინტერნატში მიებარებიანთ, სადაც მსგავსი ფიზიკური ნაკლის მქონე ბავშვები იზრდებიან. მამას ეშინია: ვაითუ უმცროს ვაჟს, როცა ის წამოიზრდება, შერცხვეს უფროსი ძმის უჩვეულო შესახედაობისა და ქცევებისო.

თუ მშობლებს მთელი არსებით უყვართ ასეთი ბავშვი და მას ფიზიკურ ნაკლს არ ამჩნევენ, მაშინ მისი ძმებიცა და დებიც ზუსტად ასევე მოიქცევიან. მაგრამ თუ მშობლებს ბავშვის ფიზიკური ნაკლი ეჩოთირებათ და ცდილობენ უცხო თვალს მორიდონ, ასევე მოექცევიან მას დები და ძმები.

762. მშობელთა გრძნობების ცვალებადობა. როცა მშობლები ბავშვის სერიოზულ ფიზიკურ ნაკლს პირველად შეამჩნევენ, თავზარდაცემულნი მტკივნეულად განიცდიან და სწუხან: „რატომ სწორედ ჩვენს ოჯახს უნდა სწვეოდა ეს უბედურება?“. მერე დანაშაულის გრძნობაც იღვიძებს: „ნეტა რა დავაშავეთ?“. ექიმი

ირწმუნება, ამ ნაკლის თავიდან აცილება შეუძლებელი იყო, მაგრამ განა მშობლებს ასე ადვილად დააჯერებ. მერე კიდევ ათასი ჯურის ნათესავი და ნაცნობ-მეგობარი წაიღებს ხოლმე ტვინს: ესა და ეს სპეციალისტი ახალი მეთოდებით მკურნალობს ამგვარ დაავადებასო და მშობლებს ჩასჩინებენ, ყველა ამ სპეციალისტს მიჰვარონ ბავშვი. ნათესავ-მეგობრებს გული მოსდით ხოლმე, თუ მშობლები ყურად არ იღებენ მათ რჩევას. ვერაფერს ვიტყვია. იმათ, რასაკვირველია, მთელი გულითა და სულით სურთ ბავშვს რაიმე ეშველოს, მაგრამ ვერ გრძნობენ, რომ ამით მშობლების გულისწუხილს უფრო აღრმავებენ.

რაც ხანი გადის, მშობლებს, ჩვეულებრივ, მთელი თავიანთი ყურადღება ფიზიკურ ნაკლზე გადააქვთ და თავად ბავშვი კი ავიწყდებათ. ისინი ველარ ამჩნევენ ბავშვის ბევრ კარგ თვისებას, რასაც ფიზიკურმა ნაკლმა ვერაფერი ავნო. თანდათანობით ეს კარგი თვისებები უფრო ნათლად იჩენს თავს, მშობლები ამ საყვარელ არსებას სხვებისგან აღარ არჩევენ და მიიჩნევენ, რომ მას, უბრალოდ, ბედმა არ გაუღიმა. ამიტომ დედასა და მამას უკვე აღიზიანებს ის ნათესავ-მეგობარი, ვისაც ჯერ კიდევ არ მოხუზრებია ბავშვის ფიზიკურ ნაკლზე ლაპარაკი.

მშობლები უფრო იოლად გადაიტანენ ყველა ამ მტკივნეულ საფეხურს, როცა ეცოდინებათ, რომ ათასობით სხვა კარგი მშობელიც მათ დღეში იყო.

763. მშობლების უმრავლესობას დახმარება სჭირდება. ფიზიკური ნაკლის მქონე ბავშვი, ჩვეულებრივ, ზედმეტ შრომასა და ენერგიას მოითხოვს. ბავშვის ცხოვრება რომ საუკეთესოდ ააწყო, ნამდვილად დიდი გონიერება და სიბრძნეა საჭირო. მაგრამ გამოუცდელია და მეტიმეტი შფოთვა-წუხილი ძალიან შეგიშლით ხელს. ასე რომ, თქვენ, ფიზიკური ნაკლის მქონე ბავშვის მშობლებო, რჩევა-დარიგება და დახმარება გჭირდებათ, და, რასაკვირველია, ამის იმედი უნდა იქონიოთ. მე მარტოლოდენ ექიმის დახმარებას როდი ვგულისხმობ. აუცილებლად უნდა დაეკითხოთ ვინმეს, როგორ მოექცეთ ბავშვს, მათთან ერთად გადაწყვიტოთ პრობლემები, რაც ოჯახის სხვა წევრების მიმართ წარმოიშობა, კარგად აწონ-დაწონოთ ბავშვის ამა თუ იმ სკოლაში მიბარების საკითხი, გაანდოთ თქვენი განცდები და მწუხარება. ყველა ამ საკითხის გამოსარკვევად არა ერთი და ორი ხანგრ-

მლივი საუბარი დაგჭირდებათ იმ ადამიანთან, ვინც გამოცდილი მრჩეველი იქნება და თქვენ დამშვიდებასაც კარგად შეძლებს.

როგორც წესი, ყრუ-მუნჯ, უსინათლო და გონებრივად ჩამორჩენილ ბავშვთა დაწესებულებებში ყოველთვის მოიძებნებიან ადამიანები, ვისაც ენდობით და გულს გადაუხსნით.

764. საცხოვრებელი ადგილის, სკოლის შერჩევა. ჰპეციალური სწავლების საკითხი. ვთქვათ, რაიმე ფიზიკური ნაკლი (მაგალითად, ხელის ან ფეხის უმნიშვნელო დაზიანება, გულის განუკურნებელი დაავადება, რაც დიდად არ ზღუდავს ბავშვის აქტიურობას, ან კიდევ თანდაყოლილი ხალები) არ უშლის ბავშვს ხელს ჩვეულებრივ სკოლაში ისწავლოს. ამ შემთხვევაში ჯობს, ბავშვი ჩვეულებრივ სკოლაში გაგზავნოთ: ვინაიდან მან მთელი ცხოვრება ჩვეულებრივი ადამიანების გარემოცვაში უნდა გაატაროს და ამიტომ, რა თქმა უნდა, კარგი იქნება, თუ საკუთარ თავს თავიდანვე ჩვეულებრივ ადამიანად მიიჩნევს.

765. როგორც კი შესაძლებელი გახდება, ბავშვი ჩვეულებრივ სკოლაში უნდა გადაიყვანოთ. ადრე ასე მიაჩნდათ, რომ ბავშვი, ვისაც სმენა ან მხედველობა ნაწილობრივ დაკარგული აქვს, თავიდანვე სპეციალურ სკოლაში უნდა გაიგზავნოს, ხოლო თუ რაიონში ასეთი სკოლა არ არის, მაშინ სპეციალურ სკოლა-ინტერნატში მოათავსონ. მაგრამ ბოლო წანებში ასეთ დასკვნამდე მივიდნენ: მართალია, განათლება დიალაც რომ აუცილებელია ამგვარი ბავშვისთვის, მაგრამ მის ბუნდოვნებასა და ცხოვრებაში საკუთარი ადგილის პოვნას გაცილებით დიდი მნიშვნელობა აქვსო. ეს იმას ნიშნავს, რომ ჯანმრთელი ბავშვების საზოგადოებაში ფიზიკური ნაკლის მქონე ბავშვი გულდია და ხალისიანი იქნება. ბავშვს ცხოვრებაზე და საკუთარ თავზე უფრო ნორმალური, სალი შეხედულება შეექმნება, თუ ისე გაიზრდება, რომ თითქმის ყველაფერში სხვების თანასწორად მიიჩნევს თავს. გარდა ამისა, ბავშვს გული საგულეს ექნება, თუ თავის ოჯახში იცხოვრებს. რა თქმა უნდა, თუ შესაძლებელია, სჯობს ბავშვმა საკუთარ ოჯახში იცხოვროს. რაც უფრო პატარაა ბავშვი, განსაკუთრებით 6-8 წლამდე, მით უფრო მეტად სჭირდება ახლობელი, მოსიყვარულე, მგრძნობიარე ადამიანების ყურადღება და მზრუნველობა. ბავშვმა უნდა იგრძნოს, რომ ის ვიღაცას ეკუთვნის, ამას კი შინ უფრო შეიგრძნობს, ვიდრე საუკეთესოზე საუკეთესო ინტერ-

ნატში. სასურველია, ჩვეულებრივ სკოლებში არსებობდეს კლასები ფიზიკური ნაკლის მქონე ბავშვებისთვის, სადაც გაკვეთილებს საგანგებოდ მომზადებული მასწავლებლები ჩაატარებენ. მაშინ, ამგვარი ნაკლის მქონე ბავშვები გარკვეულ დროს სპეციალიზებულ კლასში დაჰყოფენ, დანარჩენ დროს კი ჩვეულებრივ კლასში იქნებიან ჯანმრთელ ბავშვებთან ერთად. ზოგიერთ შემთხვევაში ბავშვი შეიძლება ჩვეულებრივ კლასში მიაბაროთ, თუ ექიმი-სპეციალისტი მასწავლებელს იმ თავისებურებებს აუხსნის, რაც ჭან ბავშვის სწავლების პროცესში უნდა გაითვალისწინოს.

ამ იდეის ხორცშესხმას სხვადასხვა ქვეყანასა და სხვადასხვა სკოლაში ბევრი ფაქტორა განაპირობებს: მასწავლებელთა სპეციალური მომზადების ოდენობა და ხარისხი, რა სახისა და რა სიმძიმისაა ფიზიკური ნაკლი, ბავშვის ასაკი და წინასწარი მომზადება და სხვ.

766. ბავშვი, რომელსაც ნაწილობრივ დაეკარგა სმენა. ამ ბავშვმა კითხვა ლოგოპედის დახმარებით უნდა შეისწავლოს. ბავშვს, ვისაც სმენა საგრძნობლად დაქვეითებული აქვს, სასმენი აპარატა, ტურებით კითხვის გაკვეთილები, სმენის ვარჯიში და ლოგოპედთან მეცადინეობა სჭირდება. მხოლოდ და მხოლოდ ამგვარად მომზადებულ ბავშვს შეუძლია ჩვეულებრივ სკოლაში ისწავლოს.

767. თითქმის ყრუ ან სულ ყრუ ბავშვი. საეჭვოა, მან რაიმე სარგებლობა ნახოს ჩვეულებრივ სკოლაში, სანამ ირგვლივ მყოფ ადამიანებთან აქტიურ ურთიერთობას დაამყარებს. აქტიური ურთიერთობის დამყარება კი სასმენი აპარატის მეოხებით ენისა და მტყვევლების ხანგრძლივ და სპეციალურ დაუფლებასა და ტურებით კითხვის ინტენსიურ პრაქტიკას მოითხოვს. ჩვეულებრივ, ასეთი კლასები მხოლოდ დიდ ქალაქებში არსებობს. თუ ყრუ ბავშვი სპეციალური სკოლის მახლობლად ცხოვრობს, მეცადინეობა 2-დან 3 წლის ასაკამდე უნდა დააწყებინოთ. მაგრამ თუ ეს არ მოხერხდა, 4 წლის ასაკისთვის აუცილებლად სპეციალურ ინტერნატში უნდა მოათავსოთ, მაგრამ ისეთ ინტერნატში, სადაც კარგად ესმით პატარა ბავშვების განსაკუთრებული ემოციური თავისებურებანი.

768. უსინათლო ბავშვი. უსინათლო ბავშვი ჩვეულებრივ სკო-

ლაში (ან ჩვეულებრივ საბავშვო ბაღში) ბევრს მიიღებს, მიუხედავად იმისა, რომ საგანგებო მეცადინეობა სჭირდება. საოცრად შთამბეჭდავი და სულის შემძერელი სანახავია 3 ან 4 წლის უსინათლო ბავშვი, რომელიც ჯანმრთელ ბავშვებში თავს შესანიშნავად გრძნობს. გამოუცდელი მასწავლებლები, ისე, როგორც მშობლები, თავდაპირველად ზედმეტ მზრუნველობას იჩენენ უსინათლო ბავშვის მიმართ, მაგრამ თანდათანობით აზრზე მოდიან, რომ ასეთი მზრუნველობა არამც თუ საჭირო არ არის, არამედ ზოგჯერ ხელს უშლის კიდევ ბავშვს. რა თქმა უნდა, გარკვეული სიფრთხილაც საჭიროა და ზოგიერთ დათმობაზეც წასვლა ჩვეულებრივ, ბავშვები ადვილად იგუებენ თავიანთ წრეში ფიზიკური ნაკლის მქონე ბავშვს, როცა შეკითხვებზე პასუხს მიიღებენ და ცნობისწადილს დაიკმაყოფილებენ. საერთოდ, ბავშვები გასაოცარ ტაქტს, გულისხმიერებას იჩენენ და ყოველნაირად ეხმარებიან ფიზიკური ნაკლის მქონე ამხანაგს.

769. სპეციალური სამკურნალო დაწესებულება. თავის ტვინით ან დამბლით დაავადებულ ზოგიერთ ბავშვს მაღალკვალიფიციური მკურნალობა და ვარჯიში სჭირდება, რაც ყველგან როდია ხელმისაწვდომი. ამიტომ, თუ ისეთ ადგილას ცხოვრობთ, სადაც ასეთი სპეციალისტები არა ჰყავთ, კარგი იქნება საცხოვრებელი ადგილი გამოიცვალოთ.

770. ბავშვი ერთი ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ უნდა იყოს. როცა ბავშვს რაიმე ფიზიკური ნაკლი აღმოაჩნდება, რა თქმა უნდა, მშობლები ექიმ-სპეციალისტს მიმართავენ. თუ მშობლები უკმაყოფილონი არიან ან მკურნალობა სახიფათოდ მიაჩნიათ, მათ უფლება აქვთ ექიმების კონსილიუმი მოიწვიონ, სადაც მკურნალი ექიმიც მიიღებს მონაწილეობას. თუმცა ზოგჯერ ექიმი მშობლებს სავსებით კვალიფიციურ პასუხს აძლევს, მაგრამ ისინი, „ყოველი შემთხვევისთვის“, ერთს ან ორ სხვა ექიმს მაინც მიმართავენ. მშობლები შეიძლება დააბნიოს ცოტაოდენმა სხვაობამ ტერმინოლოგიასა და მკურნალობის მეთოდებში. ამის გამო ისინი ადრინდელზე უფრო მეტად შიშობენ და სწუხან.

თუ იპოვით გამოცდილ ექიმს, ვისაც თქვენი ბავშვის ავანჩავანი კარგად ესმის, გირჩევთ არ დაანებოთ თავი და კონსულტაციისთვის რეგულარულად მხოლოდ მას მიმართოთ ხოლმე. ექიმს, ვინც ბავშვს და მის ოჯახს გარკვეული დროის მანძილზე

მანც იცნობს, გაცილებით ჭკვიანური რჩევის მოცემა შეუძლია, ვიდრე იმ ექიმს, ვისაც თქვენ პირველად მიმართავთ. გარდა ამისა, ფიზიკური ნაკლის მქონე ბავშვის სხვადასხვა ექიმთან ტარება არც ფსიქოლოგიური მოსაზრებითაა გამართლებული. თუ რაიმე ახალს წაიკითხავთ დაავადებაზე, რაც თქვენს ბავშვს აწუხებს, მკურნალ ექიმს მოეთათბირეთ და ამ აზრის გამომთქმელთან მაშინვე ნუ გაიქცევით. თუ ეს აღმოჩენა ნამდვილად სარწმუნოა და საიმედო, თქვენი ბავშვის მკურნალ ექიმს უდავოდ ეცოდინება ეს სიახლე და გამოადგება თუ არა იგი თქვენს, ბავშვს, ამასაც დაადგენს.

771. რა უწყობს ბავშვს ხელს, თავისი ნიჭი და უნარი მაქსიმალურად გამოიყენოს. თუ გონებრივად ჩამორჩენილი ბავშვის აღზრდაში რაიმე პრობლემებმა იჩინა თავი — ამის მიზეზი მისი გონებრივი განვითარების დაბალი დონე კი არ არის, არამედ მასთან ურთიერთობის მცდარი მეთოდები. თუ მშობლებს ერცხვინებათ შვილის უცნაური საქციელი, მათ, ალბათ, უჭირთ იმდენად შეიყვარონ ბავშვი, რომ მან თავი მშვიდად და უდრტვინველად იგრძნოს. თუ მშობლებს ჰგონიათ, რომ ბავშვის ფიზიკური ნაკლი მათი ბრალია, ისინი ყოველნაირად შეეცდებიან „მკურნალობის“ ათასგვარ მეთოდს მიმართონ, რასაც არავითარი სარგებლობა არ მოაქვს, ბავშვს კი მეტისმეტად აღიზიანებს და ანერვულებს. თუ მშობლები ნაჩქარევად დაასკვნიან, რომ მათი შვილი უიმედოა და არასდროს „ნორმალური“ არ გახდება, შესაძლოა, ბავშვს სათამაშოებიც მოაკლონ, სხვა ბავშვების საზოგადოებასაც. მოარიდონ და არც შესაფერისი განათლებისათვის იზრუნონ; ყოველივე ეს კი ბავშვს აუცილებლად სჭირდება თავისი შესაძლებლობების მაქსიმალურად გამოვლენისათვის. მაგრამ ყველაზე მეტი საშიშროება მანც ის არის, თუ მშობლები ამჩნევენ შვილის გონებრივ სისუსტეს და მზად არიან დაუმტკიცონ საკუთარ თავსა და მთელ ქვეყანას, რომ ის სხვებს არაფრით ჩამოუვარდება. ასეთი მშობლები ვერ ითმენენ, უნდათ რაც შეიძლება მალე შეაჩვიონ ბავშვი იმ ქცევებსა და მოქმედებებს, რისთვისაც ის ჯერჯერობით მზად არ არის. ისინი ჩქარობენ ბავშვს ქოთანზე დაჯდომა ასწავლონ, იმ კლასში ამეცადონებენ, სადაც მას არ ძალუძს სხვა ბავშვებს დაეწიოს, გააკვეთილების მომზადებაშიც ეხმარებიან და სხვ. გამუდმებული ჩიჩინი და და-

ძაბულობა ბავშვს აღიზიანებს. სიტუაციები, სადაც ბავშვი თავს არაკომპეტენტურად გრძნობს, საკუთარი ძალების რწმენასაც უკარგავს.

გონებრივად არასრულფასოვანი ბავშვი, ვის მშობლებსაც უმაღლესი განათლება არ მიუღიათ და დიდი შეძლებაც არ გააჩნიათ, ხშირ შემთხვევაში უკეთეს შედეგს აღწევს, ვიდრე ის ბავშვი, განათლებული ანდა მეტისმეტად პატივმოყვარე მშობლები რომ ჰყავს. ეს უკანასკნელნი ძალიან დიდ მნიშვნელობას ანაჭებენ სკოლის კარგ ნიშნებს, ინსტიტუტში მოწყობასა და პროფესიის შეძენას.

ამქვეყნად უამრავი ისეთი საქმიანობა არსებობს, რასაც გონებრივად უფრო დაბალი განვითარების ადამიანები უკეთ შეასრულებენ, ვიდრე ჩვეულებრივი ადამიანი. თითოეულ ადამიანს აქვს განათლების უფლება, უფლება აქვს აგრეთვე იპოვოს თავისი ადგილი ცხოვრებაში.

გონებრივად ჩამორჩენილი ბავშვი თავისი უნარისა და შესაძლებლობების მიხედვით უნდა განვითარდეს. დამოუკიდებლად ჭამასა და ღამის ქოთნის ხმარებას მაშინ კი არ უნდა შეაჩვიოთ, როცა ასაკი უწევს, არამედ როცა მისი გონებრივი განვითარების დონე დაგაკმაყოფილებთ.

ბავშვს უნდა მიეცეს მიწის თხრის, შენების, ცოცვის, რალაც-რალაცების გამოგონების შესაძლებლობა განვითარების იმ პერიოდში, როცა ის ამ სახის საქმიანობისათვის მზად იქნება. ბავშვს სჭირდება სათამაშოები, რაც მას მოსწონს, სჭირდება ბავშვების საზოგადოება, ვისთანაც თავს თავისუფლად და კარგად იგრძნობს (დაე, ისინი ან რამდენიმე წლით მასზე უმცროსნი იყვნენ). ბავშვი იმ სკოლაში უნდა მიიბაროთ, სადაც მისი მეცადინეობა უშედეგო არ იქნება და სადაც ის თავის ადგილს იპოვის. ირგვლივ მყოფთ ბავშვი აუცილებლად უნდა უყვარდეთ, მას კარგ თვისებებს ჯეროვნად უნდა აფასებდნენ. ბავშვს ეს ჰაერით სჭირდება.

ვისაც თვალი უდევნებია გონებრივად ჩამორჩენილი ადამიანებისათვის, მან კარგად იცის, რამდენად ბუნებრივი, მეგობრული და სიმპათიურია უმეტესი მათგანი, როცა ოჯახის წევრებს ისინი უყვართ ისეთები, როგორებიც ბუნებამ გააჩინა.

გონებრივი განვითარების მხრივ უმნიშვნელოდ ან საშუა-

ლოდ ჩამორჩენილი ბავშვი, ჩვეულებრივ, საკუთარ ოჯახში იზრდება. ის თავის ოჯახში, ისე, როგორც ჯანმრთელი ბავშვი, სულიერ მხნეობას და უშიშროების გრძნობას იძენს. კარგი იქნება, თუ ბავშვს საბავშვო ბაღში მიაბარებთ. აღმზრდელები თავად გადაწყვეტენ, რომელი ასაკის ჯგუფი შეეფერება მას.

772. გონებრივად ჩამორჩენილი ბავშვის მოვლა-პატრონობა შინ. როცა მშობლები საბოლოოდ დარწმუნდებიან, რომ მათი შვილი გონებრივად სუსტია, რჩევისთვის ექიმს მიმართავენ. მათ აინტერესებთ, როგორი სათამაშოები და სასწავლო ნივთები სჭირდება ბავშვს და როგორ უნდა ამეცადინონ ის შინ. ბევრს მიაჩნია, რომ ფსიქიკურად განუვითარებელი ბავშვი, არაფრით წააგავს ჯანმრთელ ბავშვებს. თქმა არ უნდა, გონებასუსტი ბავშვის ინტერესები და უნარი მისი გონებრივი განვითარების დონეს შეესაბამება და არა ასაკს. ბავშვი ითამაშებს უმცროსი ასაკის ბავშვებთან იმ სათამაშოებით, რაც ამ ასაკისთვისაა დამახასიათებელი. ფეხსაცმელზე ზონრების შეკვრას და ასოების ცნობას 5-6 წლის ასაკში კი არ ისწავლის, არამედ რამდენიმე წლის შემდეგ, როცა მისი გონებრივი განვითარების დონე 5-6 წლის ბავშვის დონეს მიაღწევს. ნორმალური ბავშვის დედა არც ექიმს ეკითხება და არც სპეციალურ ლიტერატურაში ეძებს, თუ როგორი ინტერესები აქვს მის შვილს უბრალოდ, მშობელი თვალს ადევნებს ბავშვის თამაშს და იცის, რომელი სათამაშო მოსწონს ან აღარ მოსწონს მას. დედა ხედავს, საითკენ უფრო მიუწევს პატარას გული და არჩევანში გულისხმიერად ეხმარება.

დამერწმუნეთ, გონებრივად ჩამორჩენილი ბავშვი ისეთივეა, როგორც ყველა დანარჩენი ბავშვი. ყურადღებით მიადევნეთ თვალი და ადვილად მიხვდებით, რა ანიჭებს მას კმაყოფილებას. ის სათამაშოები უყიდეთ, რასაც სასარგებლოდ მიიჩნევთ. მიეხმარეთ, რომ ტოლ-მეგობრები შეიძინოს, და თითქმის ყოველდღე სიამოვნებით ითამაშოს ამ ბავშვებთან. ასწავლეთ გააკეთოს ყველაფერი ის, რის გაკეთებასაც თვითონვე ცდილობს.

773. ბავშვი შესაბამის კლასში უნდა მიაბაროთ. ამას განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს. როცა დადგება ბავშვის სკოლაში მიბარების დრო, თუ ეჭვი გეპარებათ მის გონებრივ სრულფასოვნებაში, ფსიქიატრს ან ფსიქოლოგს უნდა მოეთათბიროთ. ბავშვი აუცილებლად 5-6 წლამდე უნდა გამოიკვლიოთ, ე. ი.

მანამ, სანამ საბავშვო ბაღში ან სკოლაში მიაბარებთ; არ შეიძლება პატარა იმ ჯგუფში დასვით, რაც მის გონებრივ დონეს არ შეესაბამებს. ბავშვი დღითიდღე დარწმუნდება, რომ სწავლაში სხვებს ჩამორჩება და საკუთარი ძალების რწმენა დაეკარგება. გარდა ამისა, მეორე წელს რომ იმავე კლასში დასტოვონ ან დაბალ კლასში გადაიყვანონ, ამით დიდ სულიერ ტრავმას მიაცენებენ. თუ ბავშვის გონებრივი განვითარების დონე საშუალო დონეს მხოლოდ უმნიშვნელოდ ჩამორჩება, თანაც მეცადინეობა სკოლაში ისეთი პროგრამით ტარდება, როცა ყველას ეძლევა საშუალება შეძლებისდაგვარად წარმოაჩინოს თავისი უნარი, მაშინ ის, მე მეგონი, შეძლებს თანატოლებს მხარი აუბას. მაგრამ თუ გონებრივი ჩამორჩენილობის დონე ფრიად მნიშვნელოვანი ან კიდევ სასკოლო პროგრამა ყველასათვის ერთია, ბავშვი სკოლაში არ უნდა მიაბაროთ მანამ, სანამ ის ამისთვის მზად არ იქნება. უნდა მოიცადოთ ერთი წელი ან უფრო მეტიც. თუ თქვენ ფსიქოლოგს ან ფსიქიატრს ვერ მოეთათბირებთ, დაწვრილებით აუხსენით ბავშვის მდგომარეობა მასწავლებელს ან სკოლის დირექტორს; არც ერთი ფაქტი არ დაუმალეთ. თუ ოდნავ მაინც გეპარებათ ეჭვი, რომ ბავშვი სკოლაში კარგად ვერ ისწავლის, სჯობს, მოიცადოთ, აჩქარებით საქმე არ გააფუჭოთ.

774. სკოლა-ინტერნატი, თუ ის შეტს იძლევა, ჩვეულებრივ სკოლას სჯობს. თუ ბავშვი ჩვეულებრივ სკოლაში სწავლას ჩამორჩა, იქ თავს კარგად ვერ გრძნობს ან მშობლები ვერა და ვერ შეჭკუებიან მის ფიზიკურ ნაკლს, მე ვფიქრობ, კარგი იქნება სახელმწიფო დახმარებით ისარგებლოთ და ბავშვი სპეციალურ სკოლა-ინტერნატში მიაბაროთ. ყოველ შემთხვევაში, მშობლებმა ამ საკითხზე სერიოზულად უნდა იმსჯელონ.

775. გონებრივად უფრო სერიოზულად ჩამორჩენილი ბავშვი. ბავშვი, რომელიც 1½ ან 2 წლის ასაკში ჯერ კიდევ ვერ ჯდება და ირგვლივ მყოფ ბავშვებს და საგნებს ყურადღებას თითქმის არ აქცევს, გაცილებით რთული პრობლემა გახლავთ. მას დიდი ხანს დასჭირდება ისეთი მოვლა-პატრონობა, როგორიც პატარა ბავშვს სჭირდება. ვინაიდან ბავშვი ირგვლივ თითქმის ვერაფერს ამჩნევს, არც ოჯახს და არც მას ძალუძს ერთმანეთთან ნორმალური ურთიერთობა დაამყარონ; ასე რომ, ძალიან ძნელი

გადასაწყვეტია, სად უნდა აღიზარდოს ბავშვი: შინ თუ სპეციალურ სკოლა-ინტერნატში.

ამ საკითხის გადაწყვეტა ბევრ ფაქტორზეა დამოკიდებული: როგორია ბავშვის გონებრივი სისუსტის დონე, როგორი ტემპერამენტი აქვს მას, რა ზეგავლენას ახდენს მისი მდგომარეობა ოჯახის დანარჩენ ბავშვებზე, შეუძლია თუ არა ბავშვს მეგობრები შეიძინოს და მათთან ითამაშოს, არსებობს თუ არა ადგილობრივ სპეციალური სკოლები, სადაც მიიღებენ და დააკმაყოფილებენ ბავშვს, ხელმისაწვდომი და ვარგისია თუ არა სპეციალური სკოლა-ინტერნატები და სხვა, გრძნობს თუ არა დედა კმაყოფილებას ასეთი ბავშვის მოვლისას, თუ ბავშვი მას ფიზიკურად და მორალურად ქანცს აცლის. ბევრ ამ კითხვას, სანამ ბავშვი კარგად წამოიჩინებოდეს, ვერც უპასუხებ.

ზოგიერთი დედა ბუნებით საკმაოდ დინჯი ქალია და მას გონებასუსტი ბავშვის მოვლა არ უძნელდება: ისე ახერხებს მის ზრუნვა-პატრონობას, რომ თითქმის არ იღლება. დედას უნარი აქვს ბავშვის მომზიბლავი თვისებები დაინახოს და ამით ისიამოვნოს. ასეთ დედებს ის სიძნელეები, რაც გონებრივად ჩამორჩენილი ბავშვის აღზრდას თან ახლავს, არ აშინებთ და მთელს ყურადღება მხოლოდ ამ ბავშვზე არ გადააქვთ. ოჯახის სხვა ბავშვები ითვისებენ დედის დამოკიდებულებას გონებასუსტი დის ან ძმის მიმართ. გონებრივად ჩამორჩენილი ბავშვი თავის საუკეთესო თვისებებს მით უფრო გამოავლენს, როცა გრძნობს, იგი სწორედ ისეთი უყვართ, როგორიც ბუნებამ გააჩინა. ამის გამო ბავშვი, ალბათ, სულ თავის ოჯახში უნდა იზრდებოდეს.

მაგრამ ზოგი დედა გონებასუსტი ბავშვის მოვლისას თანდათანობით კარგავს მოთმინებას და ღიზიანდება, თუმცა, რასაკვირველია, თავისი პირმშო უყვარს. ეს გარემოება ძალიან ვნებს მის ურთიერთობას ქმართან და სხვა ბავშვებთან. გონებასუსტი ბავშვი ცუდად მოქმედებს ოჯახის სხვა ბავშვებზეც. დედას დაზმარება და რჩევა-დარიგება სჭირდება: მან მოთმინებით უნდა აიტანოს ყოველგვარი სიძნელე ან ისე მოაწყოს თავისი ცხოვრება, რომ ოჯახის ყველა წევრი კმაყოფილი იყოს.

ზოგჯერ დედა მთელი სულითა და გულით უვლის გონებასუსტ შვილს და ამ ერთგულებაში დიდ სიამოვნებასა და კმაყოფილებას პოულობს. მაგრამ უცხო კაცის თვალი ადვილად ამჩნევს: იმდე-

ნად ძლიერია დედის მოვალეობის გრძნობა, რომ ის არავითარ ყურადღებას არ აქცევს არც ქმარს, არც სხვა შვილებს და ცხოვრების ყოველგვარ სიამეზე უარს ამბობს. საბოლოოდ ოჯახში არაჯანსაღი ატმოსფერო იქმნება, თავად გონებასუსტი ბავშვისთვის კი ასეთ ერთგულებას მხოლოდ ზიანი მოაქვს. მაშინ დედას ვინმემ უნდა ურჩიოს: მეტიმეტს ნუ იზამს და ბავშვზე მზრუნველობასთან ერთად სხვა რამ საინტერესო საქმეც გაიჩინოს.

შვილობილი

776. ცოლსა და ქმარს ბავშვის აყვანა გულით უნდა სწადდეთ. ცოლ-ქმარმა ბავშვის შვილად აყვანა იმ შემთხვევაში უნდა გადაწყვიტოს, თუ ბავშვები ორივეს ძალიან უყვარს და უიმათოდ აღარ შეუძლიათ ცხოვრება. ყველა ბავშვი, „საკუთარი“ იქნება ის თუ შვილობილი, უნდა გრძნობდეს, რომ ის მშობლებს ეკუთვნის, რომ ის მშობლებს ძლიერ და „სამუდამოდ“ უყვართ. შვილობილი სიყვარულის ნაკლებობას გაცილებით მწვავედ განიცდის, ვინაიდან გული საგულეს არა აქვს. მან იცის, რაღაც მიზეზის გამო ნამდვილმა მშობლებმა ის მიატოვეს და ეშინია, ვაითუ ახალმა მშობლებმაც მიატოვონ. დიდი შეცდომაა ბავშვის შვილად აყვანა, თუ ეს მხოლოდ ერთ მშობელს სურს ან კიდევ თუ ცოლიცა და ქმარიც მხოლოდ პრაქტიკული მოსაზრებებით ხელმძღვანელობენ: მაგალითად, უნდათ მეურნეობაში ზედმეტი დამხმარე ან მოხუცებულობაში მზრუნველი და მომვლელი ჰყავდეთ. ზოგჯერ ქალი ოჯახის დანგრევისა და ქმრის დაკარგვის შიშით თანახმაა ბავშვი აიყვანოს. ამ მიზეზების გამო ბავშვის შვილად აყვანა არაკეთილსინდისიერი საქციელია ბავშვის მიმართ. გარდა ამისა, ეს გარემოება მომავალში მშობლებისთვისაც საბედისწერო აღმოჩნდება. შვილობილი, ვინც მაინცდამაინც გულზე არ ეხატათ, უმეტეს შემთხვევაში ძნელად აღსაზრდელ ბავშვად იქცევა.

მარტოხელა ადამიანმა ბავშვი არ უნდა იშვილოს, ვინაიდან როგორც ბიჭებს, ისე გოგონებს ორივე მშობლის ზეგავლენა სჭირდებათ. გარდა ამისა, მარტოხელა ადამიანი ბავშვს ზედმეტად მყარველობს.

ბავშვის შვილად აყვანა ცოლ-ქმარმა ახალგაზრდობაში უნდა გადაწყვიტოს: რაც უფრო ხნიერია ადამიანი, მით უფრო უძნელდება მას ბავშვთან შეგუება და ურთიერთობა. მაგალითად, ცოლ-ქმარი დიდხანს ოცნებობდა ოქროსფერკულულებიან გოგონაზე, ვინც სახლს მხიარული სიმღერითა და სიკაესკასით აავსებდა. ზოგჯერ ოცნების ამ იდეალს თვით ყველაზე საუკეთესო ბავშვებიც კი ვერ უტოლდებიან, რის გამოც ცოლ-ქმარს გული წყდება.

მაინც რომელ ასაკშია დაგვიანებული ბავშვის შვილად აყვანა? თავი და თავი განა განვლილი წლებია. ჰკითხეთ იმ ადამიანებს, ვისაც ეს საქმე ეხება.

ზოგი ბავშვი გულჩახვეულია, ოჯახში თავს ბედნიერად ვერ გრძნობს, ჰოდა, მშობლებიც ფიქრობენ, რომ კარგი იქნება, თუ გოგონას ან ბიჭს იშვილებენ და ამით პირმშოს ამხანაგს შესძენენ. მაგრამ სანამ ამ ნაბიჯს გადადგამდეთ, ბავშვთა ფსიქიატრს ან იმ ადამიანებს უნდა მოელაპარაკოთ, ვისაც ბავშვების გაშვილების საქმე ეხება: ნაშვილებმა შეიძლება ოჯახში თავი უცხოდ იგრძნოს. მაგრამ თუ მშობლები ნაშვილებ ბავშვს მეტ ყურადღებას უთმობენ და ანებიერებენ, მე ვფიქრობ, საკუთარი პირმშო, დაწყნარების ნაცვლად, უფრო განერგულდება. რა თქმა უნდა, ამ შემთხვევაში დიდი სიფრთხილე გმართებთ.

ზოგჯერ ბავშვი აჰყავთ გარდაცვლილი შვილის „სამაგიეროდ“. თუ ოჯახში „საკუთარი“ ბავშვებიც ჰყავთ, ნაშვილები თავს უფლებამოსილად ვერ გრძნობს. მაგრამ ოჯახში სულაც რომ არ იყოს მეტი ბავშვი, მშობლებმა მხოლოდ იმ შემთხვევაში უნდა გადაწყვიტონ ბავშვის შვილად აყვანა, როცა ძალიან ზურთ ბავშვი ჰყავდეთ: რა თქმა უნდა, ცუდი არ იქნება, გარდაცვლილის ასაკის, სქესისა და იერის ბავშვი აიყვანონ, მაგრამ მსგავსება ამაზე შორს არ უნდა მიდიოდეს. ერთ ადამიანს მეორის დამახასიათებელ თვისებებს ვერ მოსთხოვ. ბავშვი, გარდაცვლილის ზუსტი ასლი ვერ იქნება, ამის გამო დედობილ-მამობილიც დანალელიანდება და ბავშვიც ვერ გაიხარებს. ნაშვილებს გარდაცვლილი ბავშვი არ უნდა მოაგონონ ხოლმე და, რაც მთავარია, არც აშკარა, არც გულის სიღრმეში ისინი ერთმანეთს არ უნდა შეადარონ. დაე, ბავშვი ისეთი იყოს, როგორიც არის. (ეს ნაწილობრივ იმ „საკუთარ“ შვილებსაც ეხება, რომლებიც ბავშვის გარდაცვალების შემდეგ დაიბადნენ).

777. დედობილ-მამობილი უნდა გაურბოდეს იმ ბავშვის ნაშ-
დვილი მშობლების გაცნობას, ვის შვილად აყვანასაც ფიქრობენ.
რამდენი წლის ბავშვი უნდა აიყვანონ? კაცმა რომ თქვას, რაც
უფრო პატარაა ბავშვი, მით უკეთესია. გამზრდელები „ანა-ბა-
ნით“ იწყებენ და, როცა ბავშვის აღზრდის ყველა საფეხურს გა-
ივლიან, მას ისე შეერჩევიან, თითქოს ეს მათი საკუთარი შვილი
იყოს. მაგრამ არის ბევრი შემთხვევა, როცა უფრო მოზრდილი
ასაკის ბავშვის აყვანასაც კარგი შედეგი მოჰყოლია.

ჩვეულებრივ, დედობილ-მამობილს აღელვებს ბავშვის მემკ-
ვიდრეობის საკითხი. მათ აწუხებთ, თუ რა გავლენას იქონიებს
მემკვიდრეობა ბავშვის შემდგომ ცხოვრებაზე. რაც უფრო ღრმად
შეისწავლეს პიროვნების განვითარების საკითხი, ამასთან ერ-
თად გონებრივი განვითარების საკითხიც, მით უფრო ნათლად
გაირკვა, რომ მთავარი ფაქტორი — ეს არის გარემო, სადაც ბავ-
შვი იზრდება, განსაკუთრებით მშობლების სიყვარული და ის
გრძნობა, რომ შენ შენს მშობლებს ეკუთვნი. ჯერ არავის დაუმ-
ტკიცებია, რომ სპეციფიკური სოციალური სიმახინჯე, როგორ-
იცაა ალკოჰოლიზმი, ამორალობა, ბოროტმოქმედება ან უპა-
სუხისმგებლობის გრძნობა, მემკვიდრეობით გადადის¹.

778. უნდა უთხრათ თუ არა ბავშვს, რომ ის ნაშვილებია. ისი-
ნი, ვისაც გამოცდილება აქვს, ერთხმად ამბობენ, რომ ბავშვმა
ამის შესახებ უნდა იცოდესო. რაც უნდა საგულდაგულოდ დამა-

¹ საბჭოთა კავშირში ცოლ-ქმარს, ვისაც შვილის აყვანა უნდა (ჩვეუ-
ლებრივ, დახერხული ტიპის აღზრდელითი დაწესებულებიდან — ბავშვთა
ხახლი ან საბავშვო ხახლი), შეუძლია საპატრონაჟო პუნქტის ანდა ჯანმრ-
თელობის, ან სახალხო განათლების ადგილობრივი განყოფილების ნებართ-
ვით რამდენიმე ხანს „თვალი ადევნოს“ ბავშვს და გამოარკვიოს თავისი და-
მოკიდებულება. მაგრამ ამ ხნის მანძილზე არ უნდა შეეცადოს ბავშვის სიმ-
პათია დამისახურეთ, რათა იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვს ვერ წაიყვანთ, მას
ჩემოვე მოციური ტრავმა არ მიადგინოთ ცნობილია, ბავშვები, ვისაც მშობ-
ლები არა ჰყავთ, როგორ ელიან მათ გამოჩენას და ყოველ ადამიანში, ვინც
მათ სიმპათიას დამისახურებს, დედას ან მამას ეძებენ. ზოგჯერ ბავშვები თა-
ვად იჩენენ მოულოდნელ სინაზესა და ნლობას ახალი ადამიანის მიმართ და
ამით მის გრძნობებს აღვივებენ. თუ თქვენ მტკიცედ არა გაქვთ გადაწყვეტი-
ლი ეს ბავშვი იშვილოთ, შეეცადეთ, რაც შეიძლება ფრთხილად აარიდოთ მას
თავი, ალერსით, მაგრამ თავშეკავებით უპასუხეთ მის აღტყინებას. ბავშვის
დარღვს ახალ, დაუმსახურებელ გულისწუხილს ნულარ დაუმატებთ.

ლონ მშობლებმა, ადრე თუ გვიან ბავშვი ამ საიდუმლოს მაინც გაიგებს. უფროსი ასაკის ბავშვი კი არა, მოზრდილი ადამიანიც მძიმედ განიცდის, როცა მოულოდნელად გაიგებს, რომ ის აყვანილია. ამ გარემოებამ შეიძლება კარგა დიდი ხნით დააკარგვინოს წონასწორობა. ვთქვათ, იშვილეს ერთი წლის ბავშვი. როდის უნდა ვუთხრათ ამის შესახებ? განსაზღვრულ ასაკს ვერ დაგისახელებთ. მშობლებმა თავიდანვე ისე, სხვათაშორის უნდა ახსენონ ეს ფაქტი ერთმანეთთან, ბავშვთან ან ნაცნობებთან საუბრის დროს. მაშინ ბავშვი განვითარების იმ საფეხურზე, როცა მას ეს საკითხი დააინტერესებს, თვითონ დაგისვამთ კითხვებს. თანდათანობით ის უფრო და უფრო მეტად მიხედება შვილად აყვანის მნიშვნელობას.

ზოგი მშობელი ცდება, როცა შვილად აყვანის ფაქტს საიდუმლოდ ინახავს. ზოგი საწინააღმდეგო უკიდურესობამდე მიდის, როცა ამ ფაქტს მეტიისმეტად დიდ ყურადღებას უთმობს. მშობლები ფიქრობენ, რაკი სხვისი ბავშვი შვილად აიყვანეს, იდეალურად უნდა შეასრულონ მათზე დაკისრებული მოვალეობა. თუ ისინი ძალიან დიდხანს ფიქრობენ და ყოყმანობენ, როგორ აუხსნან ბავშვს, რომ ის აყვანილია, ბავშვიც ფიქრობს: მერედა, რა მოხდა ასეთით?

მაგრამ თუ მშობლები ისე ბუნებრივად ეკიდებიან შვილად აყვანის საკითხს, როგორც ბავშვის თმის ფერს, ამ ამბავს არც საიდუმლოდ შეინახავენ, მაგრამ არც ისე ხშირად მოაგონებენ ხოლმე ბავშვს.

ვთქვათ, სამი წლის ბიჭუნას ესმის, როგორ უხსნის დედა ნაცნობ ქალს, რომ ბიჭი ნაშვილებია. ის ეკითხება: „დედიკო, რა არის ნაშვილები? დედას ასე შეუძლია უპასუხო: „წინათ ძალიან მინდოდა პატარა ბიჭი მყოლოდა. მინდოდა მყვარებოდა, მომეველო და მეზრუნა მასზე. ამიტომ წავედი ერთ სახლში, სადაც ძალიან ბევრი პატარა ბავშვი ჰყავდათ, და ერთ დეიდას ვუთხარი: „ძალიან მინდა ქერთმიანი და თაფლისფერთვალა პატარა ბიჭი მყავდეს“. დეიდამ შენ მოგიყვანა. ალტაცებული დაერჩი: „ო, ეს სწორედ ისეთი ბიჭუნაა, მე რომ მინდოდა. მინდა ვიშვილო, შინ წავეყვანო და სულ ერთად ვიცხოვროთ-მეთქი“. პოდა, აი, ასე გიშვილე“.

ეს ნაამბობი ბავშვს ძალიან მოეწონება და დედას ხშირად განამოვრებიანებს ხოლმე. ეს ნაამბობი ხაზს უსვამს გაშვილების

დადებით მხარეს, ხაზს უსვამს იმ ფაქტს, რომ დედამ მიიღო სწორედ ის, რაც უნდოდა.

3—4 წლის ბავშვს, სხვა ბავშვების მსგავსად, სურს იცოდეს საიდან ჩნდებიან საერთოდ ბავშვები. ამ კითხვებზე პასუხს ნახავთ 504-ე ქვეთავში. აჯობებს ბავშვს სიმართლედ უთხრათ, ოღონდ ამ სიმართლეს უბრალო და ბავშვისთვის ადვილად გასაგები ფორმა გამოუნახეთ. მაგრამ როცა გამზრდელი დედა უხსნის მას, ბავშვი დედის მუცელში იზრდებაო, ბავშვი ფიქრობს, როგორ შეიძლება ეს ამბავი და დედის ნაამბობი შვილად აყვანის შესახებ ერთმანეთს დაუკავშიროს. ამ საუბრის შემდეგ, ან, შესაძლოა, რამდენიმე თვის შემდეგაც, ბავშვმა დედას ჰკითხოვს: მეც შენს მუცელში გავიზარდო. დედამ უბრალოდ და ბუნებრივად უნდა აუხსნას, რომ სანამ იშვილებდნენ, ის სხვა დედის მუცელში გაიზარდა. ეს ნაამბობი ცოტა ხნით დააშინებს ბავშვს, მაგრამ შემდეგ ის ყველაფერს მიხვდება. საბოლოოდ ბავშვი ყველაზე რთულ კითხვას სვამს: რად მიმატოვა საკუთარმა დედამო. თუ ბავშვს ეტყვიან, რომ დედას არ უნდოდიო, ამით საერთოდ ყველა დედის ნდობას დაუკარგავთ. სახელდახელოდ გამოგონილი მიზეზი ბავშვს მოულოდნელად წონასწორობიდან გამოიყვანს. მე ვფიქრობ, საუკეთესო და ჭკუმაღრიტებასთან ახლო ასეთი პასუხი იქნება: „მე არ ვიცი, რატომ ვერ შეძლო დედამა შენი პატრონობა, მაგრამ დარწმუნებული ვარ, ეს მას ძალიან უნდოდა“. სანამ ბავშვი ამ აზრს შეეჩვევა, ხშირად მოეფერეთ, მიუაღერსეთ და უთხარიან, რომ ახლა ის თქვენ გეგუთვნის და მუდამ თქვენი იქნება.

779. ბავშვს არაფრის შიში არ უნდა ჰქონდეს. შვილობილს შეიძლება ფარული შიში სტანჯავდეს იმისა, რომ დედობილ-მამობილმა შეიძლება ოდესმე ისევე მიატოვოს, როგორც ნამდვილმა მშობლებმა მიატოვეს, ან უარი თქვან მასზე, თუ კარგად არ მოიქცევა, ანდა აიღონ და სულაც გადაიფიქრონ მისი აყვანა დედობილსა და მამობილს ეს ყოველთვის უნდა ახსოვდეთ და უნდა შეჭფიცონ ბავშვს, რომ ისინი არასდროს, არავითარ შემთხვევაში არ იტყვიან, სიტყვასაც კი არ გადაუკრავენ, რომ ასეთი რამ აზრად მოუვიდათ. გაბრაზების ჟამს დაუფიქრებლად წამოსროლილმა ერთმა მუქარამ შეიძლება სამუდამოდ დაამსხვრიოს ბავშვის ნდობა აღმზრდელებისადმი. დედობილ-მამობილ-

მა მხურვალედ უნდა დაარწმუნოს ბავშვი, რომ ის სამუდამოდ მათ ეკუთვნის. ოღონდ ერთი, პატარა შენიშვნაც მაქვს: შეცდომა იქნება, მეტისმეტად ხშირად და მეტისმეტი გულმხურვალეებით უმტკიცოთ ბავშვს თქვენი სიყვარული და ყოველნაირად ეცადოთ უხიფათობის გრძნობა განუვითაროთ. ბავშვს ყველაზე მეტად სიტყვები კი არ დააჯერებს და დაამშვიდებს, არამედ ნამდვილი, ჭეშმარიტი და ბუნებრივი მშობლიური სიყვარულის დამამტკიცებელი საბუთები.

ს ა რ ჩ ე ვ ი

ა ე ტ ო რ ი ს ა გ ა ნ	5
მშობლების შესახებ	7
საკუთარ თავს ენდეთ	7
მშობლებიც აღამიანები არიან	8
ბუნებრივია თქვენი ეჭვები	15
მამის როლი	22
ურთიერთობა ნათესაებთან	24
სტუმრები	28
დახმარება დედას	29
ტანსაცმელი და ზოგიერთი აუცილებელი ნივთი	32
ნივთები, რაც თქვენ დაგჭირდებათ	32
ბავშვის ტანსაცმელი	33
რა უნდა დაუგოთ და დააფაროთ	34
საჭირო, მაგრამ არც მაინცდამაინც აუცილებელი საგნები	35
ბავშვის ჭურჭელი	36
სამედიცინო დახმარება	37
თქვენი შვილი	42
დაე, თქვენი ბავშვი სიხარულს განიჭებდეთ	42
სიმკაცრე თუ ღმობიერება?	45
ასალშობილის კვება	51
რას ნიშნავს ბავშვებისათვის კვება	51
რეჟიმი	53
როგორ ვაჭამოთ	61
სამეოფს თუ ჭამს და წონაში იმატებს თუ არა	63

ბუბუთი კვება	66
ბუბუთი კვების უპირატესობანი	66
ჩეულებრივ, აი რას გვეკითხებიან	67
როგორ მოვაგვაროთ ბუბუთი კვება	73
თუ გგონიათ, რომ ცოტა რძე გაქვთ	82
ბუბუთი კვების ზოგიერთი სპეციალური საკითხი	89
ბუბუს რძის ხელით გამოწველა და გამოსაწველი ხელსაწყოები	95
ბუბუს გაშვებინება	97
ხელოვნური კვება	102
რა ვაჭამოთ	102
შაქარი	104
რძის ნარევი განსაკუთრებული შემთხვევების დროს	106
რძის ნარევის გაცივება	113
როგორ დაეაღვიწყოთ რძე საწოვარადან	113
ვიტამინები და წყალი	120
ვიტამინები ადრეულ ასაკში	120
წყალი	121
ცვლილებანი კვებასა და რეჟიმში	123
მაგარი საჭმელი ბავშვის რაციონში	123
რეჟიმის შეცვლა	135
საწოვარად ფინჯანზე გადასვლა	141
ბავშვის მზადყოფნა	141
ფინჯანზე გადასვლა თანდათანობით უნდა ხდებოდეს	142
ბავშვის ვოველდღიური მოვლა	145
ბანობა	145
ჭიპი	148
სასქესო ორგანოები	150
ციფლიბანდი	150
ტანსაცმელი, სუფთა ჰაერი და მზე	151
ძილი	156
როცა ბავშვს არ ძინავს	160
კუჭის მოქმედება	163
საგები	166
ნიცოცხლის პირველი წლის სიმნელები	167
ახალშობილი თუ ხშირად ტირის	167

განებიერება	176
საჭმლის მონელების უბრალო მოშლილობა	196
ყაბზობა	186
ფლარათი	188
კანის მოვლენები	192
პირისა და თვალების ლორწოვანი გარსის დაავადებანი	195
სარძევე ჯირკვლების შესიება	196
ბავშვის სუნთქვასთან დაკავშირებული სიმნელები	197
სხვა საშიშროებანი	199
ახალშობილისათვის დამახასიათებელი ზოგადი ნერვული	
მოვლენები	199
თითის წოვა	201
მატყუარა — საწოვარა	208
აღრები	213
ზრდა-განვითარება	219
დაუკვირდით, როგორ იზრდება თქვენი ბავშვი	219
კბილების ზრდა	234
ღამის ქოთანი	241
როგორ ვასწავლოთ ბავშვს ღამის ქოთნის ზმარება	241
როგორ მივაჩვიოთ ბავშვი სიმშრალეს	251
ფრთი წლის ბავშვი	256
საიდან აქვს ამდენი ენერგია?	256
თავიდან აიცილეთ უბედური შემთხვევები და შიში	257
დამოუკიდებელი და გულღია ხასიათი	261
როგორ გავართვათ თავი	264
ძილის ზანგრძლივობა იცვლება	269
ბავშვის დამოკიდებულება საჭმლის მიმართ იქნებ შეიცვალოს	270
საკვებ ნივთიერებანი	279
ცილა	279
მინერალური მარილები	280
ვიტამინები	281
წყალი და უჯრედისები	283
ცხიმი, სახამებელი, შაქარი	284
რაციონალური კვება	286
საკვები პროდუქტები	288
რძე	288

ხორცი, თევზი, კვერცხი	290
ბოსტნეული	291
ხილი	293
ფაფები და ვახშამი	293
ნაკლებსრულფასოვანი და არასასურველი საკვები	296
გაყინული პროდუქტები	299
ურეჟიმო კვება	299
საუზმე, სადილი, ვახშამი	301
როგორ მოვუაროთ პატარებს	302
თამაში და გულდიაობა	302
აგრესიულობა და სიმორცხვე	309
მეგობრული ურთიერთობა მამასთან	314
დაძინებამდე	317
ვალდებულებანი	319
ღისციპლინა	324
ექვიანობა და მეტოქეობა	338
ორი წლის ბავშვი	350
როგორია იგი	350
ორი წლის ბავშვის შიშინობა	351
სიკერაჟე	357
ენაბლუობა	358
ფრჩხილების კვნეტა	361
სამიდან ექვსამდე	362
მშობლებისადმი სიყვარული	362
ცნობისმოყვარეობა და წარმოსახვა	367
შიში სამიდან ხუთი წლის ასაკამდე	370
ონანიზმის მიზეზები	373
სიმართლე ცხოვრებაზე (როგორ ჩნდებიან ბავშვები)	378
საბავშვო ბაღი	386
ექვსიდან თერთმეტამდე	391
გარე სამყაროსთან შეგუება	391
თვითკონტროლი	395
კომისები, რადიო, ტელეხედვა და კინო	396
ქურდობა	400
სკოლა	404
რას აძლევს სკოლა ბავშვს	404
თუ ბავშვი ცუდად სწავლობს	411

ბავშვთა ფსიქიატრი	419
სქესობრივი მომწიფება	421
ფიზიოლოგიური ცვლილებებში	421
ფსიქოლოგიური ცვლილებანი	426
კვებისა და განვითარების პრობლემები	430
გამხდარი ბავშვები	430
მადის შესახებ	432
შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლები	448
აღზავობა	451
დაავადებანი	453
სხეულის ტემპერატურა	453
როგორ ვაძლიოთ წამლები და როგორ ვაკეთოთ ოენა	456
როგორ მოვექცეთ ავადმყოფ ბავშვს	460
თუ ბავშვს საავადმყოფოში დაწოლა მოეღის	463
კვების რეჟიმში ავადმყოფობის დროს	465
გაციება	469
როგორ მოვუაროთ გაციებულ ბავშვს	475
ყურის დაავადებანი	480
ბრონქიტი და ფილტვების ანთება	481
კრუპი	482
ჰაიმორიტი, ანგინა და ლიმფური კვანძების შეშუპება	483
ნუშურები და ადენოიდები	485
ალერგიის სხვადასხვა ფორმა	488
კანის დაავადებანი	494
წითელა, წითურა, როზეოლა	498
ჩუტყვაილა, ყვიანახველა, ყბაყურა	500
ქუნთრუშა, დიფთერია, პოლიომიელიტი	505
კარანტინი	509
ტუბერკულოზი	511
რევმატიზმი	515
შარდის გამოყოფის აშლილობა	520
გამონადენი გოგონებში	527
მუცლის ტკივილი	528
თიაქარი	532
თვალის დაავადებანი	534
კრუნჩხვები	536
პირველი დახმარება	539
ჭრილობა, სისხლის დენა და ნიღამწერე	539
იოგების დაჭიმვა, მოტეხილობა, თავის ტრავმა	546
გარეშე ხაგნები	549

ხელოვნური სუნთქვა	•	551
მოწამელა	•	552
განსაკუთრებული პრობლემები	•	554
მგზავრობა ჩვილ ბავშვთან ერთად	•	554
დღენაკლი ბავშვი	•	559
რეზუს-ფაქტორი		572
ტყუპები		573
მშობლები თუ განქორწინდნენ		504
როცა დედა მუშაობს		587
უამომოდ დარჩენილი ბავშვი		591
დეფექტიანი ბავშვები		595
შვილობილი		610

ამ წიგნის მოგვიბიდან 200.000 მანეთი გადაიხდის საკარტველოში
მიწისძვრის შედეგად დაზარალებულთა ფონდში

მთარბმნელი ლ ი ა ნ ა ჩ ხ ი ი ძ ი

სპეც. რედაქტორი ჭ. თითმერია
რედაქტორი ლ. მენთეშაშვილი
მხატვარი ლ. ცუცქირიძე
გრაფიკული გაფორმება ა. თოდრიასი
მხატვრული რედაქტორი ზ. დეისაძე
ტექნიკური რედაქტორი ნ. შანიძე
კონტრ-კორექტორი ე. ცქიტიშვილი
კორექტორები ფ. ლაბაძე, მ. ჩიხრაძე
გამომშვები დ. ნიკოლაიშვილი

გადაეცა ასაწყობად 10.09.90. ხელმოწერილია დასაბეჭდად
20.03.91. ქალაქის ზომა 84×108¹/₂ გარნიტურა ლიტერა-
ტურული. ბეჭდვა მაღალი. ნაბეჭდი თაბახი 18,48. საბ. ქა-
ლადი № 1. ტირაჟი 100.000. შეკვ. № 1530.

ფასი 22 მან.

საქართველოს ჟურნალისტთა დამოუკიდებელი კავშირი,
თბილისი, ერეკლე II მოედანი, № 3

Независимый Союз журналистов Грузии.
Тбилиси, пл. Ираклия II № 3.