

HƏKİM MƏSLƏHƏTİ

İndiki dövrdə körpələrə, uşaqlara həkimin göstərişi ilə masaj təyin edildiyinin tez-tez şahidi oluruq. Masajın uşaqlar üçün faydası nədir? Heç bir problemi olmayan uşağa da masaj təyin edilə bilərmi? Bu və digər suallarımızı cavablandırmaq üçün fizioterapevt Emin İmanovla söhbətləşdik.

- Hansı hallarda uşağa masaj təyin olunur? Mütləq həkim göstərişi olmalıdır?

- Əgər uşaq, vaxtında, normal doğulubsa, heç bir qüsuru yoxdursa, ümumi inkişafına dəstək və təkan məqsədilə ilk dəfə üç aylığında, ikinci dəfə oturana yaxın - 6-7 aylığında, üçüncü dəfə isə yeriyənə yaxın masaj təyin olunur. Amma qüsurlu, patologiyaya olduğuna görə, hər hansı xüsusi

- Əslində, uşaq da, böyük də masajda tam sakit durmalıdır. Yatanlar da var, amma daxili nevroloji problemi olan uşaqlar sakit durmur, ağlayır, narahat olurlar. Uşaq masaj zamanı sakit dursa, daha yaxşıdır. Əks halda, gərginlik yaranır və əzələlər boş deyilsə, masajist onları əlinin altında hiss etmir.

- Analar özləri masaj edə bilərlər?

- Məsələyə fərqli yanaşmaq lazımdır. Əgər söhbət normal, qüsuru olmayan uşaqdan gedirsə, valideyn mütləq özü uşağın yaşına uyğun aktiv və passiv hərəkətlər etdirə bilər. Peşəkar səviyyədə masaj edə bilməyə də, bacardığı qədər oxalaya bilər. Bunun heç bir ziyanı yoxdur. Əgər uşağa həkim tərəfindən hansısa diaqnoz qoyulursa, təyinat varsa, o zaman müalicəvi masajdan söhbət edilir. Valideyn tibb işçisi deyilsə, müalicəvi masaj edə bilməz. Müalicəvi masajda istifadə olunan fəndlər fərqli olur. Valideyn bunları bilməyindən, etdiyi kortebii masajla uşağın səhhətinə ziyan vura bilər.



- Qarşıdan dəniz mövsümü gəlir. Dəniz suyu da çirklidir. Valideynlər nə etməlidir?

- Dənizin suyu çirkliliyi üçün uşağı dənizin kənarında gəzdirmək, qumda oynaması üçün şərait yaratmaq kifayətdir. Bəzən valideynlər uşağı quma basdırmaq istəyirlər. Amma mən elə bir uşaq tanımıram ki, sakit durub quma basdırılmasını izləsin. Yəni qumun üstündə oynamaq, hərəkət etmək, iməkləmək kifayətdir. Amma günəşin uşağın başına vurması zərərli deyil. Buna görə də süni kölgə yaratmaq lazımdır. Məsələn, özünüzlə çətir götürə bilərsiniz.

- Çox vaxt analar uşağı qumdan çıxarıb dənizə salırlar. Bu, nə dərəcədə düzgündür?

- Uşaq dənizə girmək istəyirsə və onu heç cür saxlaya bilmirsinizsə, dənizə girməsinə icazə verin. Söhbət təmiz sudan gedir. Çiməndən sonra qumda otursun, oynasın. Əgər əvvəl quma basdırırsınızsa, bundan sonra dənizə girmək qəti olmaz. Çünki dəniz suyu ilə qumdakı temperatur arasında iki dəfədən artıq fərq var. Yayda sahiləndən bir metr kənarında suyun temperaturu təxminən 25-26 dərəcədir. Qumun temperaturu isə haradasa 60-70 dərəcəyə qalxır. Buna görə də sudan çıxarıb quma oturmaq olar, qumdan çıxıb suya girmək isə uşaqlarda spazmaya və digər lazımsız fəsadlara gətirib çıxara bilər. Bu səbəbdən qumu çirpib, evdə normal temperaturda çiməndirmək məsləhətdir.

- Həkim, hələ yeriməyə başlamayan uşağı yüyürəyə ("xadelka" - L.M.) qoymaq nə dərəcədə düzgündür?

- Yüyürəkdən istifadə bütün uşaqlar üçün qadağandır. Çünki hələ yeriməyən uşağı yüyürəyə qoyanda uşağı ayağını yerə dirəməsi və hərəkət etməsi üçün məcbur edirik. Amma təbiətin öz qanunları var. Uşağın əzələsi, oynaq və sümükləri öz çəkisinə davam gətirəndə özü ordan-burdan tutub ayağa qalxır və yeriməyə başlayır. Yəni yerimə etapının mərhələ-mərhələ gəlməsi daha yaxşıdır. Əks təqdirdə, uşağı süni şəkildə vaxtından tez yükləyəndə, sonradan müxtəlif deformasiyalara gətirib çıxara bilər. Eyni söz uşağın oturmağına da aiddir. Əgər uşaq özü düz yerdə, xalçanın üstündə yavaş-yavaş çevrilir, iməkləyir, çalışıb-vuruşub otursa, bu, normaldır. Uşağı vaxtından tez divanda oturdub böyür-başını mütəkkə, yastıqla doldurmaqla oturmaq doğru deyil. Çünki onun onurğası və qabırğaları öz çəkisinə davam gətirmirsə, müxtəlif deformasiyaya gətirib çıxaracaq.

- Elə uşaq var ki, 4 ayında oturmaq istəyir, buna cəhd göstərir, başını qaldırır. 4 aylığında uşağı oturtmaq olar?

- Uşağın oturmağı üçün ciddi vaxt çərçivəsi yoxdur. Amma qalxmaq istəmək ayrıdır, öz gücünə oturmağı bacarmaq ayrı. Uşaqlar adətən 6-8 aylığında oturmağına başlayırlar. Amma ciddi vaxt çərçivəsi yoxdur. Həmin fikir yeriməyə də aiddir. 8-9 ayında da yeriyən uşaqlar var, 14 ayında da... Yəni biz deyə bilmərik ki, bu, patologiyadır. Əsas odur ki, özümüzü darıxdırmamalı və uşağı süni şəkildə oturtmağı, yeritməyə çalışmamalıyıq. "Qonşunun qohumunun uşağı filan vaxtı oturdu, filan vaxtı yeridi" deyib, bəhsə girmək olmaz. Bizdə analar başqaları ilə bəhsə girir, nəticədə uşaqlarımıza xəter yetiririk. Bu, yolverilməzdir.

- Valideynlərə nə məsləhət görürdünüz?

- Müşahidələrimə əsasən deyə bilərəm ki, valideynlər uşaqlarını təmiz havada gəzintiyə çox az çıxarırlar. Nədənə biz, havalər soyuq olanda uşağımızın xəstələnməsindən çox ehtiyat edirik. Əgər məsələyə bu prizmadan yanaşsaq, o zaman Şimal ölkələrində yaşayan uşaqlar ilboyu xəstə olmalıdır. Uşaqlar üçün hava çox vacibdir. Valideynlər uşaqlarını havaya kifayət qədər çıxarsalar, bir o qədər də həkimlərdən və dərmanlardan uzaq olacaq, havanın faydasını görəcəklər.

Açıq havada oksigen, uşaqlar və böyüklər üçün çox əhəmiyyətlidir. Çünki beynimiz oksigenlə qidalanır və bütün daxili prosesləri beyin idarə edir. Beyin kifayət qədər qidalanırsa, nevroloji hallar, maddələr mübadiləsi nizamlanır.

“Masaj uşağın iştahasına, yuxusuna yaxşı təsir edir”

Fizioterapevt Emin İmanov: “Qonşunun qohumunun uşağı filan vaxtı oturdu, filan vaxtı yeridi” deyib, bəhsə girmək olmaz”



Lalə MUSAQIZI

göstəriş varsa, bu zaman həkim diaqnoza uyğun olaraq sxemi özü seçir və təyin edir.

- Dediniz ki, həkim göstərişi olmadan da uşağı masaj etmək olar. Körpə üçün masajın faydaları nələrdir?

- Masaj körpəyə həm fiziki, həm də əqli cəhətdən faydalıdır, uşağın ümumi inkişafına təkan verir. İstənilən uşaqda anadangəlmə hipertonus olur. Demək olar, uşaqların əksəriyyətində, təxminən 3 ayına qədər hipertonus olur. Qeyd edim ki, hipertonus əzələlərdə lazımsız gərginlikdir. Bu, üç aya qədər norma sayılır. Əgər üç aydan sonra davam edirsə, demək, masaj təyin olunmalıdır ki, gərginlik aradan götürülsün.

- Masajın təzə doğulan uşaqlarda qidanın sovrulmasına da xeyirli olduğu deyilir.

- Yeni doğulan uşaqlarda mədə-bağırsaq sistemi hələ təzə-təzə formalaşır. Masaj zamanı müəyyən hərəkətləri etdirməklə həzm prosesinə təsir edirik. Bu hərəkətləri valideynlər özləri də edə bilərlər.

- Deyilənə görə, masaj olunan uşaq digər körpələrə nisbətən daha rahat yatır, sakit olur...

- Ümumiyyətlə, masaj uşağın iştahasına, yuxusuna, bayıra çıxmasına yaxşı təsir edir.

- Həm də deyəsən, uşağın çəkisinin də artmasına gətirib çıxarır...

- Əgər körpənin ümumi inkişafı yaxşılaşarsa, təbii ki, boyu, çəkisi bir-birinə uyğun gedir.

- Doktor, uşaqların çoxu masaj prosesində yatır. Yatan uşağı masaj etmək nə dərəcədə düzgündür?

- Bəzi masajistlər masajı yağla, bəziləri "prisipka" ilə edirlər. Hansı daha doğrudur?

- Masajda yağlar, yaxud "prisipka", sadəcə, sürtgü vasitəsi kimi istifadə olunur. Bu iki vasitənin hansının daha faydalı olduğunu deyə bilmərik. Əgər diaqnozda hansısa məqsəd varsa, həkim müalicəvi maz, gel təyin edə bilər. O da bədəne masajdan sonra çəkilir. Ümumiyyətlə, krem, maza, gellə masaj edilmir. Əgər əzələlərdə, oynaqlarda ağrı varsa, müalicəvi vasitə kimi təyin oluna bilər.

- Uşaqlar ac, yoxsa tox qarına masaj edilməlidir?

- Dərhal yeməkdən sonra məsləhət deyil. Elə vaxt seçmək lazımdır ki, yeməkdən müəyyən vaxt əvvəl, ya da sonra edilsin, uşaqlarda diskomfort yaratmasın.

- 1-3 yaşına qədər uşaqları gün ərzində nə qədər masaj etmək lazımdır.

- Ana hər dəfə körpənin pampersini dəyişəndə, uşağa "əl gəzdirə" bilər. Amma böyüyəndən sonra gündə bir dəfə uşağın əlini-ayağını işlətmək kifayətdir ki, bədəninə durğunluq yaranmasın.

- Azərbaycanca uşaqlar əsasən hansı sümük problemlərində əziyyət çəkir?

- Öz təcrübəmə əsasən deyə bilərəm ki, ən çox rast gəlinən problem raxitlik əlamətləri, daha doğrusu, maddələr mübadiləsinin pozulmasıdır. Müəyyən vacib mikroelementlərin, vitaminlərin mənimlənməsi pozulursa, o zaman maddələr mübadiləsi pozğunluğu yaranır. Ola bilər ki, uşaq ana südündən, müəyyən yeməklərdən istənilən qədər kalsium qəbul edir, amma maddələr mübadiləsi pozulduğundan, orqanizm onu mənimləməyə bilmir. Bir yandan qəbul edir, o biri tərəfdən mənimlənməmiş kalsium bədənəndən bayıra çıxır. İkincisi, yeriməyə başlayan uşaqlarda düzdaban, ayriyənə, dayaq aparatının qüsurlarına tez-tez rast gəlinir.