чүлмәккә йөрибез

 **«Яңа уенчык»**

 Чүлмәк белән танышыр вакыты җиткәч, ә бу 10-12 айларда булырга тиеш, бала аны нәкъ шулай дип кабул итәргә мөмкин. Башта, бәлки, ул аның белән уйнамакчы булып карар, тик баланы әкренләп аңа утыртып йомышын йомышлатырга өйрәтә башларга кирәк. Горшокны күренә торган урынга куегыз. Кирәк вакытта бала аның янына үзе килә торган булсын.

 Шуны белү зыян итмәс: бала «кәкәй» итәсе килүне «пес» итәсе килүгә караганда тизрәк аерырга өйрәнә. Өч яшендә, сабый чүлмәккә ияләнгәч, төннәренн ул памперсыз гына йоклый алачак, чөнки бу яштә сидек куыгы сидекне озак вакыт тотып торырга сәләтле була. Малайларга - алгы өлеше күтәрелеп торган, кызларга теләсәнинди чүлмәк ярый.

 Кайбер сабыйлар исә, памперсны өстен күреп, чүлмәктән баш тарта. Бу очракта, көннәр җылы торган вакытта, баланы памперссыз калдырсаң яхшы. Юеш ыштан белән йөрү рәхәт түгеллеген аңлап, чүлмәккә йөрергә өйрәнәчәк. «Син зур инде, зурлар памперс кими», - дип аңлатырга тырышып карагыз.

Чүлмәкне сайлаган вакытта аның бала өчен уңайлымы - түгелме икәнлегенә иґтибар итегез. Биек чүлмәкләр яхшырак - аларга утырырга да, торып китәргә дә уңайлы. Бу җәһәттән урындык рәвешендәгеләре яхшы. Бала анды рәхәтләнеп утыра алачак, өстәвенә анны, урындыгын алып, бала үскәч тә кулланырга була.

 Бала чүлмәкне:

- ашар алдыннан һәм ашаганнан соң, йоклар алдыннан һәм йокыдан торганнан соң;

 - «кәкәй» итәсе килү реҗимы көйләнгәннән соң, әйтик, иртәнге аштан соң;

 - бәдрәфкә барасы килүнең беренче билгеләре (уйнаудан туктый, катып кала, йөзенә җитди кыяфәт чыгара) вакытында ук тәкдим итегез;

- баланы утырткач, янында булыгыз, сөйләшегез яки әкият сөйләгез;

- «туалет эшләрендә» уңышлар алган өчен, сабыйга махсус бүләкләр (уенчыклар, наклейкалар ) бүләк итегез;

- чүлмәккә ирәнгән чакта, балага уңайлы ыштаннар, подгузниклар кидертегез.

 Бала онытылып, астына сигән очракта, аны ачуланырга ашыкмагыз. Киресенчә, чүлмәккә утырган саен аны мактап торыгыз. Кайбер балалар, йомышларын үтәп бетермәгән көе, чүлмәктән торып китәргә омтыла. Андыйларны уенчыклар, китаплар белән алдап торырга була. Тик бала чүлмәктә артык озак утырырга тиеш түгел.

 **Игътибар!** Әгәр дә 4 яшенә бала чүлмәккә йөрергә өйрәнмәгән икән, аны педиатрга күрсәтергә кирәк. Аска «пес» итүгә пиелонефрит, шикәр диабеты, эндокрин узгәрешләр һәм бөер авырулары сәбәпче булырга мөмкин.

Утыргычны бергәләп сайлыйбыз

 Соңгы елларда машина йөртүчеләр өчен шактый яңалыклар кертелде. Шуларның берсе - балалар утыргычы. Әйтүләренчә, машинада барганда балага әнисе алдында түгел, махсус утыргычка утыртсаң, аның иминлеге ышанычлырак санала икән. Әлеге утыргычны ничек сайларга?

Балалар өчен утыргычларның төрлесе була. Кукрәк балалары өчен дә махсус җайланмалар бар.

Балага 3 яштән ким икән, башка төрле утыргыч сатып алырга кирәк. Махсус утыргычларны алганда баланың авырлыгын белергә киңәш итәләр. Кайбер әти-әниләр аның төсенә, бәясенә игътибар итә. Әмма иң мөһиме, анда дигән маркировка ECE R 44/03 булырга тиеш. Әлеге хәрефләр һәм саннар Европа таләпләренә дә туры килә дигәнне аңлата. Мондый язулы кәнәфи күрәсез икән, димәк, аның сыйфатына шикләнмичә сатып алырга була дигән сүз.

 Алыр алдыннан балагызны утыргычка утыртып карагыз уңайлыгын тикшерегез. Чөнки юлда барганда уңайсыз утырган бала әти-әнисен үзенә җәлеп итәргә тырышып көйсезләнә башлый. Кечкенә балалар өчен утыргычның 5 урыннан беркетелгәнен, каешы Y рәвешендә эләктергәнен сатып алырга тырышыгыз. Мондый каеш баланы имгәнүләрдән саклый. әгәр дә утыргыч каешлар белән бергә сатылса, аның беркетелүенә һәм киңлегенә игтибар итәргә кирәк. Иң яхшы утыргыч - бала өчен уңайлы һәм җиңел булганы.аны күчереп йөрткәндә яки икенче машинага куйганда урнаштыру авырлыклар китереп чыгарырга тиеш түгел.

