

unicef 
Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu



Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



unicef 

Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu

Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Ofisi
e-posta: unicef@tut.by

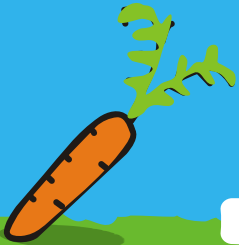
**KUVVETLENDİRME
FELSEFESİ**

Modern medeniyetin gelişimi insanlığın karşısına çıkan birçok sorun genellikle insanlık tarafından yaratılmıştır, yaratılmaya da devam etmektedir. Bizler sağlığınıza zayıflatır, vücudumuzu savunmasız hâle getirir, çeşitli virüslerin mutasyonuna ve yeni hastalıkların ortaya çıkmasına katkı sağlarız. İnsanlık yüzyıllar içinde çeşitli genetik mutasyonlar biriktirerek bunları nesilden nesle aktarır, bu da er ya da geç tüm insanlığın biyolojik ölümüne yol açacaktır; ünlü genetik evrimci Theodosius Dobzhansky bunu 1930'da söylemiştir!

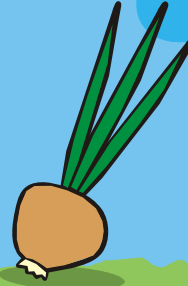
Bugün sağlıklı yaşam tarzı ve çevremizdeki dünya ile uyumlu ilişkiler kurma konusu her zamankinden daha da güncel. Bu konu hakkında çok fazla şey yazılıp söylenmektedir; kendileri ve çevrelerindeki dünyaya karşı sağlıklı bir tutumun tüm ilkelerini amaçlı olarak kullanmakla kalmayıp aynı zamanda bunları teşvik eden münferit topluluklar ve insan grupları bulunmaktadır.

Çoğu insan sağlıklı olduğu sürece bu fikirlere karşı "sağırdır". İnsanlar çoğunlukla kendilerini iyi hissetmediğinde; sağlık sorunları sadece hayattan zevk almalarını değil, yaşamalarını da engellemeye başladığında sağlıkları için eyleme geçer. Dedikleri gibi "bıçak kemiğe dayandığında" vücudu temizlemek, buzlu suda yıkanmak, oruç tutmak gibi alternatif tıp yöntemleri aramaya koyuluruz. En ısrarcı olanlar ve sağlıklı olmak isteyenler sağlıklarını korumayı başarırlar, ancak bir hastalığı önlemek her zaman tedaviden daha kolaydır.

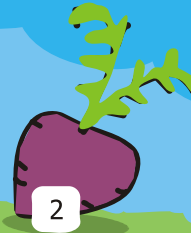
HERKES SAĞLIĞIN EN DEĞERLİ ARMAĞAN OLDUĞU KONUSUNDA HEMFİKİRDİR. NASIL SAĞLIKLI OLUNUR, SAĞLIK NASIL KORUNUR VE ÇOCUKLARA NASIL AKTARILIR?



1



2



Elbette işe kendimizden ve hatta hamile kalmadan önce başlamalıyız. Bebeğinizin sağlığını hamileliğinizin 3. ayında düşünmeye başladıysanız, tam 3 ay geç kalmışsınız demektir! “Nasıl sağlıklı olunur?” sorusuna spesifik, açık ve ayrıntılı bir cevap vermek zordur, çünkü bunun sadece “içki içmeyin, sigara içmeyin” gibi sıradan bir yanıtı yoktur. Bu esasen felsefi bir sorudur; insanın kendisiyle, bedeniyle, doğayla ilişkisine, insanın bu dünyadaki yerine ve uyum içinde olma yeteneğine dair bir sorudur. Elbette insan biyolojik ve toplumsal bir varlıktır, ancak son zamanlarda sosyal bağlama giderek daha fazla dikkat edilmektedir, çünkü insan doğaya büyük ölçüde boyun eğdirmiş olsa da, biyolojik yasalara göre gelişen canlı bir doğal organizma olmaktan çıkmamıştır. Üstelik insanların bu örüntülere müdahale ederek yarardan çok zarar verdiği de artık bir sır değildir.

Bildiğimiz gibi insan sağlığı %10-20 oranında kalıtıma, %10-20 oranında çevreye, %8-12 oranında sağlık koruma düzeyine ve %50-70 oranında yaşam tarzına bağlıdır. İnsana canlılık ve enerji veren temel doğal unsurlar arasında hava, toprak ve su yer alır. Suyun öneminden ve çocuklarımızı sağlıklı tutmak için suyu nasıl kullanabileceğimizden bahsedeceğiz.

ÖNEMLİ GERÇEKLER

1. Su eşsiz özelliklere sahiptir; çevredeki biyolojik alana bağlı olarak değişen 140’tan fazla farklı yapısal özelliği vardır. Eski çağlardan suyun yapısı değiştirilebilmekte ve güçlendirilebilmektedir. Kutsal kilise suyunu ve suyu “güçlendiren” Alan Chunak olgusunu açıklayan suyun bu özelliğidir.

2. İnsan vücudunun yüzde 80’i sudan oluşur. İnsan suyla kökteş bir varlıktır; suyun içinde doğan bir insan onu kolayca ana unsuru hâline getirir, burada daha hızlı gelişir ve iyileşir, tüm bunlar dünya çapında ünlü B.Charkovsky’nin çalışmalarıyla kanıtlanmıştır.



3. Doğumdan sonraki ilk hafta bebeği güvenle suyun altına sokabilirsiniz, ancak bir ay sonra bunu yaparsanız, yüzme refleksi kaybolur ve bebek suda boğulabilir, öksürebilir ve korkabilir ve ona yüzmeyi ve dalmayı öğretmek çok sabır gerektirir.

4. Nikitin, Arshavskiy ve birçok takipçisinin deneyimleri, bebek için **doğal ve arzu edilen çevresel faktörün doğum anından itibaren soğuk su olduğunu göstermektedir**. Ünlü Rus fizyolog I. Arshavskiy olgunlaşmamış bebekleri her beslenme öncesi 5-10 saniye boyunca buz musluğu altına koyarak gelişimlerini iyileştirmiş ve hızlandırmıştır. Çünkü ancak bu canlandırıcı işleminden sonra bebek ısınabilmiştir ve yemeye başlamıştır. I. Arshavskiy soğuk su ve açlık gibi gelişimi güçlü bir şekilde teşvik eden doğal sert faktörler aracılığıyla olgunlaşmamış, halsiz, üşütmüş, meme istemeyen (şu anda bebeklerin yarısından fazlası böyle doğuyor) bebekleri geliştirebilmişti. I. Arshavskiy gelişimi güçlü bir şekilde teşvik eden doğal sert faktörlerin, yani soğuk su ve açlığın yardımıyla gelişimi normal seyrine döndürmüştür.

5. Soğuk su bağışıklığı artırır. Temel kurala göre sıcak yaşamın her gününde vücut giderek daha fazla “solar”, savunma mekanizmaları körelir.

6. Buzlu su daha yoğun ve en önemlisi ani bir strestir, neredeyse bir şoktur. Birkaç saniyelik soğuk banyodan sonra, bağışıklık sistemi, cilt damarları, metabolizma, hastalıklıları yok etme ve yeni hücrelerin oluşturma faaliyetleri sıçrama yapar ve bir gün boyunca yüksek seviyede kalır. 11 dereceden daha soğuk buzlu su ile ıslatıldığında kişinin vücut ısısı aniden yükselir (42 dereceye kadar) ve hemen ardından normale döner. Bu sırada patojenik mikroplar ölür. Buzlu suyun özelliklerini ve yetişkinler için alıştırma yöntemlerini Porfiriy Ivanov'un günümüzde kronik hastalıklardan ilaçsız kurtulmanın en güçlü sistemlerinden biri olarak kabul edilen “Doğal İyileşme Sistemi” adlı kitabında okuyabilirsiniz.



Günümüzde, SHÇ (Sık Hastalanan Çocuklar) tanısı giderek daha fazla duyulmaktadır. Eğer çocuğun sağlığı bebeklik döneminde enfekte insanlarla, kontamine çevreyle temastan korunarak korunabilmişse, bu durumda çocuk anaokuluna, ilkokula gittiğinde defalarca kez hastalanır. Bir yandan da bu normaldir; bir çocuğun bağışıklık sistemi bu şekilde gelişir, farklı patojenler ve virüslerle nasıl savaşıacağını öğrenir. Ancak hem ebeveynler hem de çocuk doktorları, giderek artan sayıda çocukta hastalıkların kronikleştiğini belirtmektedir. Günümüzde kimse “Bir hafta anaokuluna gidiyoruz, bir ay hastayız, bir hafta yine gidiyoruz, yine hasta oluyoruz...” sözlerine şaşırıyor. Ne yazık ki “Daha tam iyileşmeden yine hastalandı” ifadesi de yaygınlaştı.



“Bünyeyi güçlendirme ve birçok hastalığın önlenmesi için küçük çocukların soğuk suyla yıkanması çok faydalıdır.”
S.G. Ztbelin (1735-1802)

SOĞUĞA ALIŞTIRMA, VÜCUDUN OLUMSUZ ÇEVRE KOŞULLARINA KARŞI DİRENCİNİ ARTIRMAK İÇİN DOĞAL FAKTÖRLERİN BİLİMSEL TEMELLİ SİSTEMATİK BİR KULLANIMIDIR.

Vücudun çeşitli meteorolojik koşullara karşı direncini artıran bir faktör olarak soğuğa alıştırma, antik çağlardan beri bilinmektedir. Günümüze kadar ulaşan soğuğa alıştırma deneyimi bin yıldan daha eskidir. İbn-i Sina (Avicenna) “Tıp Kanunları” adlı eserinde bebekler de dâhil olmak üzere soğuk suyla yıkanmaktan bahseder. 10. yüzyılda yaşayan tarihçi Nestor, bebeklerin doğumdan hemen sonra hamamda buharla ve soğuk suyla yıkanmaya başladığını anlatmıştır. Herodot ve Tacitus’a göre eski İskitler de yeni doğan bebeklerini soğuk suyla yıkamıştır. Soğuğa alıştırma prosedürlerinin zayıf çocuklar için uygun olmadığı yanlış bir kanıdır. Sadece akut ateşli hastalıklar soğuğa alıştırma için bir engeldir.

AŞAĞIDAKİ KURALLARA UYULMALIDIR:

- Bünye güçlendirme prosedürleri her mevsimde kesintisiz olarak, tahriş edici etki dozunda kademeli bir artışla sistematik olarak kullanılmalıdır.
- Prosedürler yaş dikkate alınarak her çocuk özelinde özenle seçilip uygulanmalıdır.
- Tüm bu prosedürleri olumlu duygular temelinde yürütmek gerekir.

Bu prosedürlerin uygulanmadığı takdirde bünye güçlendirmenin olumlu etkisi azalır veya tamamen ortadan kalkar.

Bünye güçlendirme prosedürleri **genel** ve **özel** olarak ikiye ayrılır.

Genel prosedürler doğru bir günlük modu, rasyonel beslenmeyi, beden eğitimi etkinliklerini içerir.

Özel prosedürler ise şunlardır:

- havayla bünye güçlendirme (hava banyoları)
- güneşle bünye güçlendirme (güneş banyoları)
- suyla bünye güçlendirme (su prosedürleri)

1. HAVAYLA BÜNYE GÜÇLENDİRME

Bir bebek için ilk bünye güçlendirme prosedürü hava banyolarıdır. Yeni doğan bir bebek için ideal oda sıcaklığının 23°C, 1 ile 3 aylık arasında 21°C, 3 ay ile 1 yaş arasında 20°C, 1 yaş üzerinde ise 18°C olması gerektiği unutulmamalıdır. Emen bebeklerin enerji tüketimleri ve oksijen tüketimi yüksektir (yetişkinlere göre 2,5 kat daha fazla), bu nedenle odayı kış aylarında günde 4-5 kez 10-15 dakika havalandırmak, yaz aylarında ise pencereleri neredeyse sürekli açık tutmak gerekir. Pencere ile havalandırma çocukların odada bulunduğu sırada yapılabilir; hava sıcaklığı 1-2°C azalır, bu da güçlendirici bir faktördür. Tam havalandırma çocuk odada değilken yapılmalıdır. Sıcaklık ve nemi otomatik olarak düzenleyen klima ve mikro iklimlendirme sistemleri de kullanılabilir.

Yeni doğanlar yaz aylarında doğumdan hemen sonra başlangıçta 20-40 dakika olmak üzere dışarı çıkarılabilir ve bu süre yakın zaman içerisinde günde 6-8 saate kadar çıkarılabilir.

Kış aylarında çocuklar ilk olarak 2-3 haftalıkken en az -5°C hava sıcaklığında 15-20 dakika dışarıya çıkarılır ve açık havada kalma süresi kademeli olarak günde 2 kez 1,5-2 saate kadar çıkarılır.



Doğrudan hava banyosu doğumevinde bebeklerin bezleri değiştirilirken bebek kısa bir süre için kıyafetsiz bırakıldığında başlar. Hava banyoları iyi havalandırılan bir odada $+20-22^{\circ}\text{C}$ (bebekler için) ve $+18-19^{\circ}\text{C}$ (1-2 yaş arası çocuklar için) hava sıcaklıklarında yapılmalıdır. Başlangıçta işlemin süresi 1-2 dakikadır, her 5 günde bir 2 dakika artar ve 15 dakikaya (6 aya kadar olan çocuklar için) ve 30 dakikaya (6 aydan sonra) ulaşır. Hava banyolarını fiziksel egzersizle birleştirmek çok faydalıdır.

2. GÜNEŞLE BÜNYE GÜÇLENDİRME

UV ışınları vücudun patojen bakterilere karşı direncini aktif olarak etkiler. Bununla birlikte çocuğun yaşı ne kadar küçükse, UV ışınlarına karşı duyarlılığı o kadar yüksektir. Bu nedenle bir yaştan altındaki çocuklar için güneş banyosu uygun değildir. Ayrıca 1 ile 3 yaş arası çocuklar için dikkatle reçete edilirler ve sadece daha büyük yaşlarda oldukça yaygın olarak uygulanırlar. Dağınık güneş ışığında oldukça fazla UV ve nispeten daha az kızılötesi ışın bulunur ve bu çocuğun vücudunun aşırı ısınmasına neden olur, bu da özellikle nörorefleks uyarılabilirliği artmış çocuklar için tehlikelidir.

Sonbahar, kış ve ilkbahar aylarında doğrudan güneş ışığı aşırı ısınmaya neden olmaz, bu nedenle bu ışınların çocuğun açık yüzüne gelmesi yalnızca kabul edilebilir değil, aynı zamanda gereklidir. Yaz aylarında bebekler için $+22^{\circ}\text{C}$ ve üzeri, 1-3 yaş arası çocuklar için $+20^{\circ}\text{C}$ hava sıcaklığında, tercihen rüzgârsız havalarda, hafif hava banyoları önerilir.

Bebeklerde ilk banyo süresi 3 dakika, daha büyük çocuklarda 5 dakika ve her gün artırılarak 30-40 dakika ve daha fazladır. $+30^{\circ}\text{C}$ ve üzeri hava sıcaklığında güneş banyosu kesinlikle uygun değildir. Güneş banyosundan sonra çocuklara su prosedürleri uygulanabilir. Islak cilt vücutta hipotermiye neden olduğundan sıcaklık yüksek olsa bile çocuğu mutlaka kurulamak gerekir.



3. SUYLA BÜNYE GÜÇLENDİRME

Suyla bünye güçlendirme, hava prosedürlerine kıyasla vücut üzerinde daha güçlü bir etkiye sahiptir. Suyla bünye güçlendirme yöntemi çocuğun yaşına bağlıdır. Sıradan su prosedürlerine (yüz yıkama, yıkanma) bir bünye güçlendirme unsuru eklemek gerekir.

SU PROSEDÜRLERİ GELENEKSEL VE GELENEKSEL OLMAYAN YA DA YOĞUN OLARAK ÜÇE AYRILIR.



GELENEKSEL SU PROSEDÜRLERİ

DOĞUMDAN İTİBAREN 2-3 AYLIĞA KADAR ÇOCUKLAR

1. Genel banyolar: çocuk her gün $+37-36^{\circ}\text{C}$ sıcaklıktaki suyla 5 dakika boyunca yıkanır, ardından 2°C daha düşük sıcaklıktaki suyla ıslatılır.
2. 1-2 dakika süren yüz yıkama ve yıkanma başlangıçta $+28^{\circ}\text{C}$ sıcaklıkta suyla gerçekleştirilir, su sıcaklığı 1-2 günde bir $1-2^{\circ}\text{C}$ düşürülerek $+20-22^{\circ}\text{C}$ 'ye getirilir.
3. Yerel ıslak ovma: $+33-36^{\circ}\text{C}$ sıcaklıktaki suyla nemlendirilmiş bir eldivenle kollar elden omuza, ardından bacaklar ayaktan dize 1-2 dakika boyunca ovulur. Her beş günde bir sıcaklık 1°C artırılarak $+28^{\circ}\text{C}$ 'ye çıkarılır. Vücudun her bir uzvu ıslak ovma işleminden hemen sonra hafifçe kızarana kadar kurulanır.



2-3 İLE 9-10 AYLIK ARASI ÇOCUKLAR

1. Önceki yaş grubu gibi.
2. Önceki yaş grubu gibi.
3. Genel ıslak ovma. Önce kollar, sonra bacaklar ve son olarak göğüs ve sırt ovulur. Su sıcaklığı yerel ovma işlemleriyle aynıdır. Suyu tuz eklenebilir (1 bardak suya 2 çay kaşığı tuz). Aynı kurala uyulmalıdır: vücudun her uzvu ovulduktan hemen sonra kurulanmalıdır.

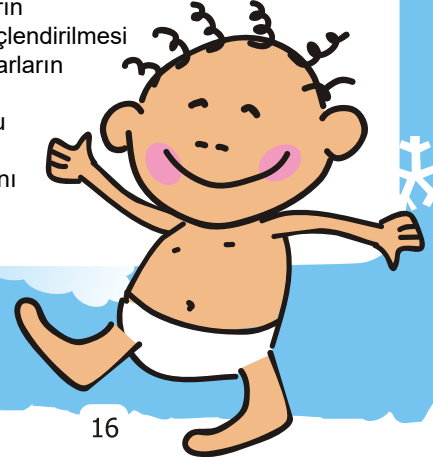
9-10 AYLIKTAN 1 YAŞA KADAR ÇOCUKLAR

1. Önceki yaş grubu gibi.
2. Önceki yaş grubu gibi.
3. Genel ıslatma. Bu işlem sırasında çocuk oturabilir ya da ayakta durabilir. Esnek duş hortumu çocuğun vücuduna yakın tutulmalıdır (25-30 cm). Su püskürtme güçlü olmalıdır. Önce sırt, sonra göğüs, karın ve son olarak kollar ıslatılır. Islattıktan sonra hafifçe kızarana kadar kurulmalıdır. Başlangıçta su sıcaklığı +35-37°C'dir, daha sonra her 5 günde bir 1°C düşürülerek +28°C'ye getirilir.

KONTRAST VE GELENEKSEL OLMAYAN BÜNYE GÜÇLENDİRME

Çıplak vücudun kar, buzlu su, eksi sıcaklıktaki hava ile en azından kısa bir süre temas ettiği herhangi bir yöntem yoğun (geleneksel olmayan) bünye güçlendirme yöntemlerine dâhildir.

Ebeveyn sağlık kulüplerinde erken yaştaki çocukların yoğun bünye güçlendirmesi için yeterli deneyim vardır. Ancak neredeyse bu tür bir bünye güçlendirmenin kullanılabilirliğini teyit eden bir bilimsel araştırma yoktur. Bu nedenle, erken yaştaki çocukların bünyelerinin güçlendirilmesi ile ilgilenen yazarların çoğunluğu, çocukların buzlu suya girmesinin uygun olmadığını düşünmektedir.



Geleneksel ve yoğun bünye güçlendirme arasında bir geçiş adımı olarak kontrast bünye güçlendirme vardır: kontrast ayak banyoları, kontrast ovma, kontrast duş, sauna, Rus banyosu vb. Kontrast bünye güçlendirme, sadece soğukla bünye güçlendirmeden daha etkilidir.

Çocuklar için en yaygın yöntem **ayakların suyla kontrast ısıtılmasıdır** (ayaklar soğuksa, soğuk suyla ısıtılmamalıdır, önceden ısıtılmalıdır!) Sağlıklı bir çocukta soğuk ayak banyosu, zayıf bir çocukta ise sıcak ayak banyosu uygulamak iyi olacaktır. Çocuğunuzla kendinize özgü oyunlar icat edebilirsiniz, ona güneyde suyun ılık, kuzeyde ise soğuk olduğunu söyleyebilirsiniz: "İşte şimdi seninle güneye gidiyoruz oradaki su ılık ve sonra kuzeye gidiyoruz, burada da su serin! Ne kadar rahatlatıcı!"



Ebeveynlerin her türlü bünye güçlendirme işlemini olumlu bir duygusal durumda gerçekleştirmeleri çok önemlidir, ancak bu şekilde çocuklarına canlılık ve neşe aktarabilirler, ebeveynler sistematik bünye güçlendirme uygularsa ve çocuklarına örnek olursa, bu durumda bünye güçlendirme felsefesi günlük bir uygulama hâline gelecek ve sağlıklı bir yaşam tarzına ve zevke yol açacaktır.

Kaynaklar:

1. Nikitin B.P., Nikitina L.A. "Çocuklarımızın Sağlık Kaynakları."
2. Timofeeva A.M. "Bir çocuk doktorunun konuşmaları".
3. Arshavskii İ.A. "Bebeğiniz hastalanmayabilir."

Şehir Klinik Çocuk Psikiyatri Dispanseri Psikologu
A.V. Simonenko