

بوۋاقتى كېچىسى ئوزۇقلاندۇرۇش زۆرۈرمۇ؟

ئەركىن سىدىق

2014-يىلى 8-ئاينىڭ 8-كۈنى

يېقىندا بىر قېرىنداشىمىز ماڭا توردا ئىنكاس يېزىپ، مەندىن مۇنداق بىر سوئال ئۈستىدە ئىزدىنىپ بېقىشنى ئۆتۈنۈپتۇ: بوۋاقتى كېچىسى ئوزۇقلاندۇرۇش زۆرۈرمۇ؟ مەن بۇ مەسىلە ئۈستىدە ئىزدىنىپ، بەزى قىممەتلىك ئۇچۇرلارغا ئېرىشتىم. تۆۋەندە مەن شۇ ئۇچۇرلارنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمەن.

ئىنگىلىزچە «بوۋاقلار مەركىزى» (Babycenter.com) دەپ ئاتىلىدىغان بىر تور بەت بار بولۇپ، ئۇ تور بەت ھامىلىدار بولغان، يېڭىدىن ئانا بولغان چوكان ۋە ئانىلار ئۈچۈن مۇلازىمەت قىلىدىكەن. ئۇنىڭ ھازىر 39 مىليون ئەزاسى بار بولۇپ، ئامېرىكىدىكى 70 پىرسەنت ھامىلىدار بولغان، يېڭىدىن ئانا بولغان چوكان ۋە ئانىلار ئاشۇ مەركەزنىڭ مۇلازىمىتىدىن پايدىلىنىدىكەن. ئۇلارنىڭ تەھرىر بۆلۈمى تۆۋەندىكى ئۇچۇرنى ئۆزىنىڭ تور بېتىگە چىقىرىپ قويۇپتۇ [1]:

نورمال تۇغۇلغان بالىلار 6 ئايلىق بولغاندىن كېيىن، ئۇلارنى كېچىسى ئوزۇقلاندۇرۇش بولسۇن بولىدۇ. ئامېرىكىنىڭ نېۋادا شتاتى رېنو شەھىرىدىكى بالىلار كېسىلى دوختۇرى سۇزان سورىنسىپ (Susan E. C. Sorensen) نىڭ چۈشەندۈرۈشىچە، 6 ئايغا توشقان بوۋاقلار بىر قېتىم ئوزۇقلىنىپ بولغاندىن كېيىن، يەنە بىر قېتىم ئوزۇقلانغۇچە 6 سائەت ۋاقىت ئويغىنىپ كەتمەي، راھەت ئۇخلىيالايدىكەن.

سىز كېچىسى قوپۇپ بالىڭىزنى ئوزۇقلاندۇرۇشنى ئېغىر كۆرمىگەن تەقدىردىمۇ، ئەڭ ياخشىسى بالىڭىز 6 ئايلىق بولغاندىن كېيىن بالىڭىزنى كېچىسى ئوزۇقلاندۇرماڭ.

سۇزىنىڭ قارىشىچە، بالىڭىز 2 ئايلىق بولغاندىن كېيىنلا ئۇنى ئۆزى ئۇخلايدىغان قىلىشىڭىز بولۇۋېرىدۇ. يەنى بالا 2 ئايلىق بولغاندىن كېيىن، بالىڭىزنىڭ ئۇيقۇسى كېلىپ، تېخى ئۇخلىمىغان ۋاقىتتىلا ئۇنى ياتقۇزۇپ قويۇپ، ئۇنى ئۆزى ئۇخلايدىغان قىلىشىڭىز ھېچ قانداق زىيىنى يوق. ئىككى ئايلىق بالىنى كېچىسى ئوزۇقلاندۇرۇشقا بولمايدۇ. ئەمما، بالىنى ئۆزى ئۇخلايدىغان قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭ ئوزۇقلىنىش ھەرىكىتى بىلەن ئۇيقۇغا كىرىش ھەرىكىتىنى ئايرىۋەتكىلى بولىدۇ. يەنى سىز ھەر قېتىم بالىڭىزنى ئۇخلىتىش ئۈچۈن ئۇنى ئېمىتىشىڭىزمۇ بولىدۇ. شۇنداقلا بالىڭىز كېچىسى ئويغىنىپ كەتكەن تەقدىردىمۇ، ئۇنى قايتا ئۇخلىتىش ئۈچۈن ئۇنى ئېمىتىشىڭىزمۇ بولىدۇ.

بالىڭىز كېچىسى ئوزۇقلانمىسىمۇ بولىدىغان بولغاندا، ئۇنىڭدا مۇنداق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ: سىزنى بەك ئۇزۇن ئېمىپ كەتمەيدۇ، قۇتىدىكى سۈتنى ئىچىپ تۈگەتمەيدۇ، ھەمدە سىزنى ئېمىۋېتىپ ئۇخلاپ قالىدۇ.

ئەگەر بالىڭىز ئەت ئالالمىغان بولسا، ياكى ئۇنىڭدا باشقا نورمالسىزلىق كۆرۈلۈۋاتقان بولسا، كېچىسى ئوزۇقلاندۇرۇش ئىشنى قانداق قىلىش توغرىسىدا سىز چوقۇم دوختۇردىن مەسلىھەت ئېلىڭ.

ئۇيغۇ مۇتەخەسسسلرىنىڭ نەزىرىدە، بىر بوۋاقتىڭ ئاخشىمى ئويغانماي 5 سائەت ئۇخلىغىنى، ئۇنىڭ پۈتۈن بىر ئاخشامنى ئويغانماي ئۆتكۈزگەنلىكى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ [2].

قوشۇمچە: تۇرمۇشنىڭ 18 قائىدىلىرى (ھېكمەتلىك سۆزلەر)

ئامېرىكىدا بىر داڭلىق گۈزەل ئەخلاق تەشەببۇسكارى بار بولۇپ، ئۇنىڭ ئىسمى مايكۇل جوسېفسون (Michael Josephson). ئۇ داۋاملىق «ئەخلاق ئىنتايىن مۇھىم» (Character counts) دېگەن تېمىدا قىسقا ماقالىلەرنى يازىدۇ. ھەمدە مەكتەپ ۋە ھۆكۈمەت ئورگانلىرى قاتارلىق نۇرغۇن جايلارغا بېرىپ، ئەخلاق ھەققىدە لېكسىيە سۆزلەيدۇ. مەن ئۇنىڭ يازغانلىرىنى ناھايىتى ياقتۇرۇپ ئوقۇيمەن. 2014-يىلى 29-ئىيۇل كۈنى ئۇ ئۆزىنىڭ تور بېتىدە «تۇرمۇشنىڭ 18 قائىدىلىرى» (18 random rules of life) دېگەن بىر تىزىملىكنى چىقىرىپ قويدى. گەرچە بۇ قائىدىلەر مەزكۇر ماقالە بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك بولمىسىمۇ، مەن قېرىنداشلارنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن، ئۇنىڭ يازغىنىنى ئۇيغۇرچىغا تەرجىمە قىلىپ، بۇ يەرگە قوشۇپ قويدۇم. مەن ئەسكەرتىپ قويمىسام بولمايدىغان بىر ئىش شۇكى، ئامېرىكا جەمئىيىتى بىلەن ئۇيغۇرلار ياشاۋاتقان جەمئىيەتتە زور پەرقلەر بار، شۇڭا بۇ ھېكمەتلىك سۆزلەردىن جانلىق پايدىلىنىڭ.

تۆۋەندىكىسى مايكۇل جوسېفسوننىڭ يازغىنى [3]:

مەن دۇنياۋى ھېكمەتلىك سۆزلەرنى ئىنتايىن ياخشى كۆرىمەن. ئۇلارنى توپلايمەن، يېزىپ قويمەن، ھەمدە ئۇلارنى باشقىلار بىلەن ھەمبەھرىمان بولۇشنى ئىنتايىن ياخشى كۆرىمەن. تۆۋەندىكىسى تۇرمۇشنىڭ 18 قائىدىسى بولۇپ، ئۇلار سىزنىڭ ئۆيىڭىزدىكى ئەينىكىڭىزگە چاپلاپ قويۇشقا ئەرزىيدۇ. ئەگەر ئۇلارنى كەچلىك تاماق ۋاقتىدىكى ئائىلە مۇزاكىرىسىنىڭ باشلىنىش تېمىسى قىلىشىڭىز تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

1. ھەر قېتىم مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىغاندا، ئۇنىڭ تەجرىبە-ساۋاقلرىنى يەكۈنلەڭ. شۇنداق قىلىشىڭىز بۇنىڭدىن كېيىن مەغلۇپ بولمايسىز.

2. ئۆزىڭىزنىڭ بىر ئىشنى توغرا قىلغانلىقىڭىزغا بولغان قايىللىقىڭىزنىڭ كۈچىيىشى ھەرگىزمۇ سىزنىڭ ئاشۇ ئىشنى توغرا قىلغانلىقىڭىزنىڭ ئېھتىماللىقىنى ئۆستۈرمەيدۇ.

3. ھەقىقىي دوستىڭىز سىزنىڭ ئۆزىڭىزگە نىسبەتەن «مەن بىر ياراملىق ئادەم» دېگەن ھېسسىياتقا كېلىشىڭىزگە ياردەم قىلىدۇ، ھەمدە سىزنى تېخىمۇ ياخشىراق بولۇشقا ئىنتىلدۇرىدۇ.

4. ئەگەر سىز بىر ئورەكنىڭ ئىچىگە كىرىپ قالغان بولسىڭىز، ئۇنى كولاۋېرىشنى توختىتىڭ.
5. نەتىجىگە ئېرىشىش بىلەن كۆڭۈل ئېچىشنى، ھەمدە خۇشاللىق بىلەن بەختنى ئارىلاشتۇرۇپ قويماڭ.
6. ئۆزىنى قىزغانچۇقلۇقتىن يىراق تۇتۇشنى رەت قىلىش ئۆزىنى ئەركىنلىككە ئېرىشتۈرىدىغان ئاچقۇچنى رەت قىلىش بىلەن ئوخشاش.
7. بىر ئادەمگە ئۆچ بولۇش ئۆچ كۆرگەن كىشىگە قارىغاندا ئۆزىنى بەكرەك ئازابلايدۇ.
8. تەلەپكە تايىنىش بىردەم بار بولۇپ، بىردەم يوق بولىدىغان پۇرسەتكە تايىنىشتۇر. ئەگەر سىز پىلان تۈزۈپ قاتتىق تىرىشىسىڭىز، سىزنىڭ غەلبە قىلىش ئېھتىماللىقىڭىز زور دەرىجىدە يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.
9. باشقىلارغا يېقىنلىق قىلىش ئۆزىنى باشقىلاردىن ئۈستۈن قويۇشتىن ياخشى.
10. بىر ئىشنى باشقا ئېلىپ چىقىمىغىچە توختاپ قالماسلىقىڭىزنى قۇدرىتىنى تۆۋەن چاغلىماڭ.
11. ئەڭ ئاددىي ئۈسۈل كۆپىنچە ۋاقىتتا ئەڭ ياخشى ئۈسۈل بولۇپ چىقمايدۇ.
12. باشقىلارنىڭ ماغزىپىنى ئېتىلدۈرۈۋېتىش ئۆزىڭىزنىڭكىنى ئېتىلدۈرۈۋېتىشتىن كۆپ ئاسان.
13. سىز ئاغرىقتىن ساقلىنالمىسىز، ئەمما دەرد چىكىشتىن ساقلىنالايسىز.
14. ئۆزىگە ئىچ ئاغرىتىش يېڭىلىشقا ئېلىپ بارىدىغان ئىستراتېگىيە. ئۇ باشقىلارنى سەسكەندۈرىدۇ، ھەمدە ئۆزىڭىزنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.
15. قىسقىراق يول كۆپىنچە ۋاقىتتا كەمتۈكرەك غەلبىگە ئېلىپ بارىدۇ.
16. ئۆزىڭىزنىڭ پوزىتسىيىسىنى كونترول قىلىڭ. بولمىسا ئۇ سىزنى كونترول قىلىدۇ.
17. ئەھمىيەتلىك بولۇش مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇشتىن مۇھىمراق.
18. دۇنيا سىزنىڭ ساقايتىشىڭىزنى كۈتۈپ تۇرۇۋاتىدۇ.

بۇ ماقالىنى ھېچكىمدىن سورىماي، مەنبەسىنى بەرگەن ئاساستا باشقا ھەر قانداق تورغا چىقارسىڭىز، ياكى ئېلېكترونغا ئوخشاش باشقا ھەر قانداق شەكىلدە ئىشلەتسىڭىز بولۇۋېرىدۇ. بۇ ماقالە بارلىق ئۇيغۇرلارغا مەنسۇپ.

پايدىلىنىش ماتېرىياللىرى:

[1] When can my baby go through the night without a feeding?

http://www.babycenter.com/408_when_can_my_baby_go_through_the_night_without_a_feeding_1368537.bc

[2] 10 Tips for Night Feedings

http://www.askdrsears.com/topics/feeding_eating/feeding_infants_toddlers/10_tips_night_feedings

[3] Eighteen Random Rules of Life

http://whatwillmatter.com/2013/07/commentary_836_2_eighteen_random_life_rules/

بالا تەربىيىسىگە ئائىت ئۇيغۇرچە تور بەتلەر:

<http://www.aybalam.com>

<http://anabala.com/>

<http://www.parzant.com/>

<http://www.ewlat.net/>

بالا تەربىيىسى بۇيۇملىرى بىلەن تەمىنلەيدىغان شىركەتلەر:

http://bbs.izdinx.com/thread_58054_1_1.html

www.qarluq.com

بالا تەربىيىسى ھەققىدىكى مېنىڭ بۇرۇنقى تېمىلىرىم:

1. ئامېرىكا باشلانغۇچ مەكتەپلىرىدىكى «كەسىپ تاللاش» پائالىيىتى
2. مەكتەپ تاپشۇرۇقلىرى قانچىلىك بولسا ئەڭ مۇۋاپىق؟
3. ئامېرىكا باشلانغۇچ مەكتەپلىرىنىڭ دەرسى ۋە ئوقۇتقۇچىلىرى
4. تۇغۇلمىغان بوۋاققا كىتاب ئوقۇپ بېرىشنىڭ پايدىلىرى
5. بۆشۈكنىڭ بوۋاققا زىيىنى بارمۇ؟
6. كىچىك بالىغا كىتاب ئوقۇپ بېرىشنىڭ 10 چوڭ پايدىسى
7. بىر-ئىككى ياشلىق بالىلار تەربىيىسى

8. ئىككى - ئۈچ ياشلىق بالىلار تەربىيىسى
9. ئۈچ - تۆت ياشلىق بالىلار تەربىيىسى
10. تۆت ياشتىن ئالتە ياشقىچە بولغان بالىلار تەربىيىسى

