

ԳԼՈՒԽ 12



ՆՈՐԱԾՆԻ ԽՆԱՄԸ

Ոչ մի մայր իր երեխային չի խնամում՝ առանց որևէ մեկի օգնության: Մշտական ուշադրությունն ու խնամքը, որոնց կարիքն ունի նորածինը, կարող են շատ հոգնեցուցիչ լինել: Գրեթե բոլոր մայրերն աջակցություն են ստանում ընտանիքի անդամների, ընկերների, հարևանների, խնամակալների և ուսուցիչների կողմից:

Հաշմանդամություն ունեցող որոշ կանայք հեշտությամբ են սովորում հոգ տանել իրենց երեխաների մասին: Բայց եթե ձեր հաշմանդամության պատճառով աջակցության կարիք ունեք առօրյա գործերում, ապա, հավանաբար, նույն անհրաժեշտությունը կլինի նաև երեխայի խնամքի հարցում: Նորածինն պետք է հաճախակի կերակրել և շոքերը փոխել: Մի հուսահատվեք, բոլոր մայրերն էլ ձեզ պես օգնության կարիք են ունենում:

Կարևոր չէ՝ ինչքան կաջակցեն, միևնույն է, դուք եք ձեր երեխայի մայրը: Եթե որևէ մեկն օգնում է, դա դեռ չի նշանակում, որ այն ազդում է ձեր մայր լինելուն: Նույնիսկ, եթե դիմում եք այլ մարդկանց, որպեսզի օգնեն ձեզ տեսողական, լսողական կամ տեղաշարժման խնդիրների դեպքում, միևնույն է, միայն դուք եք որոշում՝ ինչպես հոգ տանել երեխայի մասին, ապահովել նրա անվտանգությունն ու բարեկեցությունը: Եթե նրան ողջ օրն ու գիշերվա ընթացքում ձեզ մոտ պահեք, ապա նա կտեսնի ձեր դեմքը, կլսի ձեր ձայնը, կզգա ձեր մարմնի բույրը և կհամոզվի, որ դուք եք իր մայրը:

Իմ երեխան գիտե, որ ես եմ իր մայրը: Նա նույնիսկ չի նկատում իմ հաշմանդամությունը:



ՄՈՐԱԾՆԻ ԽՆԱՄԸ

12

Ստեղծեք մտերմություն

Երեխայի մտերմությունը մոր կամ հիմնական խնամակալի նկատմամբ ազդում է նրա ֆիզիկական և մտավոր հետագա զարգացման վրա: Երբ երեխայի և մոր միջև ձևավորվում է սերտ մտերմություն, նա արդեն կարող է վստահել մյուսներին: Եթե ձեր ընտանիքի անդամները օգնում են նրա խնամքի հարցում, շատ կարևոր է, որ հենց ձեզ ճանաչի՝ որպես հիմնական և գլխավոր խնամակալ:

Մտավոր խնդիրներով կանայք

Նրանցից ոմանք կարող են լավ մայրեր լինել: Ձեր ընտանիքի անդամների հետ կարող եք քննարկել, թե դրա համար ձեզ ինչ աջակցություն է անհրաժեշտ:

Մտորելու հարցեր

Երեխաներին պետք է հաճախակի կերակրել և փոխել շորերը ողջ օրվա և գիշերվա ընթացքում: Այդ պատճառով չեք կարողանա լիարժեք քնել: Հնարավոր է, որ կարիք լինի գիշերվա ընթացքում մի քանի անգամ վեր կենալու, և դուք հաջորդ օրը հոգնած լինեք: Բայց փոքրիկին ամենօրյա խնամք է պետք: Ուստի օգնության կարիք կունենաք հետևյալ հարցերում՝

- երեխային մաքուր պահելու,
- իմանալու, թե ե՞րբ բժշկի կարիք ունի,
- անհրաժեշտության դեպքում դեղորայք տալու,
- պաշտպանելու և զերծ պահելու՝
 1. ընկնելուց,
 2. այրվելուց,
 3. կենդանիների հետ շփումից,
 4. թունավորումից,
 5. ինչ-որ բան կուլ տալուց և խեղդվելու վտանգից,
 6. կոտրվածքներից և վնասվածքներից:



Եթե կարող եք կրծքով կերակրել, ապա արհեստական կեր պատրաստելու կարիք չի լինի: Հակառակ պարագայում՝ անհրաժեշտ է մաքուր պահել կաթի շշերը և համոզվել, որ այդ կերը կամ փոխարինող կաթը լավ են պատրաստված:

Կրծքով կերակրում

Հնարավորության դեպքում կրծքով կերակրեք ձեր երեխային: Խեժը (դեղնավուն կաթ, որը ծննդաբերությունից հետո՝ 2-3 օրվա ընթացքում, դուրս է գալիս կրծքից) նրա համար լավագույն սնունդն է: Այն իր մեջ պարունակում է նորածնին անհրաժեշտ ամեն ինչ, օգնում է մարսողությանը և պաշտպանում հիվանդություններից: Մոր կաթով կերակրվող երեխան **դեղաբույսերի, թեյի կամ շաքարաջրի կարիք չունի:** Հնարավորության դեպքում դրանից բացի փոխարինող այլ միջոցներ մի տվեք ձեր երեխային՝ առաջին 6 ամսվա ընթացքում: Եթե դժվարանում եք կրծքով կերակրել, ա-

ՄԱՌՈՂՁ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱՎՈՒՆՔԸ

պա կթեք կաթը և տվեք երեխային այլ եղանակով:

Կրծքով կերակրելը անհրաժեշտ է, որովհետև.

• երեխայի լավ աճի և զարգացման համար լավագույն սնունդն է,

• օգնում է ծննդաբերությունից հետո արգանդի կրճատմանը,

• կրծքի կաթը երեխային է փոխանցում մոր օրգանիզմի իմունիտետը (անընկալունակություն վարակիչ գործոնների հանդեպ) այնպիսի հիվանդությունների հանդեպ, ինչպիսիք են շաքարախտը, քաղցկեղը, նաև բորբոքումների՝ փորլուծության և թոքաբորբի նկատմամբ,

• երեխայի և մոր միջև ստեղծում է ապահովության և մտերմության զգացողություն,

• որոշ կանանց առաջին 6 ամսվա ընթացքում պաշտպանում է հղիանալուց,

• կրծքի կաթն անվճար է:

Հաշմանդամություն ունեցող գրեթե բոլոր կանայք կարող են կրծքով կերակրել իրենց երեխաներին, բայց ոմանք դժվարանում են նրանց ճիշտ դիրքով պահել կամ քիչ կաթ են ունենում: Հաշմանդամության որոշ տեսակների պատճառով կանայք իրենց զգում են շատ թույլ և հոգնած, և պետք է ինքնուրույն որոշեն՝ ուզու՞մ են երեխային կրծքով կերակրել, թե՞ ոչ:

Ինչպե՞ս կերակրել

Երեխաներն հիմնականում ծնվում են ծծելու բնազդով: Սակայն, հնարավոր է, որ օգնության կարիք ունենան կրծքապատուկը բերանում ճիշտ չափով պահելու հարցում:

Այս երեխան բերանով ամուր կառչել է կրծքապատուկից:



Կրծքը բավարար չափով չի հասնում նրան:

Ի՞նչ դիրքով կերակրել

Սկզբում կրծքով կերակրելը կարող է շատ ցավոտ լինել: Բայց եթե երեխային գրկում եք ճիշտ դիրքով, ապա կտվորեք նրա ծծելուն, և ցավը շուտով կանցնի: Եթե այն չի դադարում, ապա փորձեք փոխել ձեր կամ երեխայի դիրքը: Համոզվեք, որ նրա բերանը հասնում է ձեր կրծքին: Եթե այս ամենից հետո դեռ ցավ եք զգում, դիմեք բուժաշխատողի: Հնարավոր է, որ այլ խնդիր լինի:

Որոշ կանայք սովորում են կրծքով կերակրել՝ նայելով իրենց ընտանիքի կամ համայնքի այլ կանանց: Եթե ձեր շրջապատում կա նույն հաշմանդամություն ունեցող կին, որն արդեն մայր է, ապա դիմեք նրան՝ խորհուրդ ստանալու համար:

Նրանցից ոմանք կարողանում են կրծքով կերակրել իրենց երեխաներին, եթե գտնում են առավել հարմար դիրք:

ԾԱՌՈՒՄԻ ԿԴՁՈՍՅԱԴ

Եթե կարողանում եք լիարժեք օգտագործել ձեր ձեռքերն ու մարմնի վերին հատվածը, ապա առանց խնդիրների կկարողանաք կրծքով կերակրել ձեր երեխային: Համոզվեք, որ նա լավ պաշտպանված է, և դուք էլ նստած կամ պառկած եք հարմար դիրքով:



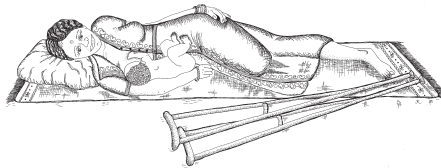
Եթե դժվարություններ կան այդ հարցում, ապա փորձեք գտնել առնվազն հարմար մեկ դիրք: Ահա որոշ առաջարկություններ.

Եթե չեք կարող ինքնուրույն կերակրել նրան, ապա դիմեք ձեր ընտանիքի անդամների կամ ընկերների օգնությանը: Բացատրեք, թե ինչ դիրքով կարող եմ պահել երեխային, որ կարողանաք կրծքով կերակրել: Անհրաժեշտության դեպքում խնդրեք, որ հարմարեցնեն նրա դիրքը ձեզ, հատկապես՝ գլուխը: Եթե նույնիսկ չեք կարողանում գրկել, միևնույն է, նա կկարողանա տեսնել ձեր դեմքը, զգալ ջերմությունը և առնել ձեր մարմնի բույրը:

Շատերին հարմար է, երբ նստում են աթոռին կամ անկողնու վրա՝ հենելով ձեռքերն ու ոտքերը: Համոզվեք, որ երեխան նույնպես լավ պաշտպանված է:

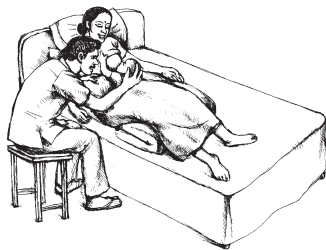


Երեխայի տակ դրեք բարձ կամ փաթաթած շոր:



Որոշ կանանց հարմար է պառկել թեքված, երեխան՝ կողքին:

ԳՅՈՒՄԱԿՈՒԿ ՆԿԱՆՈՒԿ ԵՎ ԿՐԾՔԱՎԵՐՈՒՄ



Եթե դժվար է պահել ձեր կուրծքը, ապա օգտագործեք կրծկալ, որն ունի բացվածք կրծքապտուկի հատվածում: Դուք կարող եք գնել հատուկ կրծկալներ, որոնք ունեն կափարիչներ՝ կերակրելուց հետո կրծքապտուկը փակելու համար: Կամ կարող եք շոր փաթաթել կրծքավանդակի և կրծքի շուրջը՝ վրան բացելով մի անցք՝ կրծքապտուկի համար: Կարելի է նաև ոլորված շոր փաթաթել ձեր կրծքերի տակ:

Երեխայի գլուխը պահեք ձեռքի ափի մեջ կամ ձեր կրծքին մոտ դրված բարձի վրա:

Կամ կարող եք շոր փաթաթել կրծքավանդակի և կրծքի շուրջը՝ վրան բացելով մի անցք՝ կրծքապտուկի համար: Կարելի է նաև ոլորված շոր փաթաթել ձեր կրծքերի տակ:



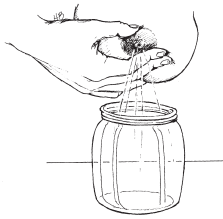
Եթե չեք կարող կրծքով կերակրել Այս դեպքում փորձեք ձեռքով կրծքից կաթը դուրս բերել և 22ի կամ բաժակի օգնությամբ կերակրել երեխային: Եթե չեք կարող ինքնուրույն անել, դիմեք վստահելի մեկի օգնությանը:

Ինչպե՞ս կարելի է ձեռքով կրծքից կաթը դուրս բերել

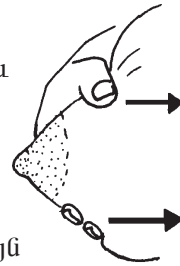
1. Լվացրեք տարան և կափարիչը մաքուր ջրով ու օճառով, թողեք, որ չորանա: Հնարավորության դեպքում օգտագործելուց առաջ եռացրած ջուր լցրեք տարայի մեջ և դատարկեք, այն կապանի մանրէներն ու ապահով կպահի երեխայի կաթը:

2. Լվացրեք ձեր ձեռքերը:

3. Դրեք մատներն ու բթամատը կրծքապտուկի վրա և հրեք դեպի կրծքավանդակ՝ մինչև կրծքապտուկ:



4. Մի ձգեք և ամուր մի սեղմեք այն: Կրծքից կաթի դուրս բերումը ձեզ չպետք է ցավ պատճառի:



5. Սեղմեք ողջ երկայնքով, որպեսզի այն դատարկվի, նույնը կատարեք մյուս կրծքի դեպքում:

Սկզբում քիչ քանակությամբ կաթ դուրս կգա, բայց ժամանակի ընթացքում այն ավելի առատ կլինի: Հնարավորության դեպքում կաթը կրծքից դուրս բերեք 3-4 ժամը մեկ, օրվա ընթացքում՝ 8 անգամ՝ համոզվելու համար, որ բավարար քանակություն է արտադրվում: Սովորաբար կանայք ավելի հեշտությամբ են կարողանում այն դուրս բերել, երբ հանգիստ են ու գտնվում են խաղաղ վայրում: Այդ ընթացքում ձեր երեխայի մասին մտածելը կօգնի, որ կաթն ավելի հեշտությամբ դուրս գա: Հակառակ պարագայում՝ փորձեք տաք, խոնավ կտոր կամ սրբիչ դնել ձեր կրծքի վրա և մերսել այն:

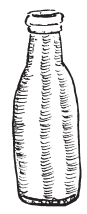
Կաթն ավելի հեշտ դուրս բերելու համար կարելի է պոմպ օգտագործել: Որոշ բուժհիմնարկներ և բժշկական կենտրոններ տրամադրում են էլեկտրական պոմպեր, հնարավոր է, որ կարողանաք այնտեղից մատչելի գնով ձեռք բերել:

Տաք շշի եղանակ

Այս եղանակն օգտագործվում է կաթով լի և ցավոտ կրծքերի դեպքում: Սա կարող է լինել ծննդաբերությունից անմիջապես հետո, ճաքճքված կրծքապտուկների կամ կրծքագեղձի բորբոքումների դեպքում: Եթե չեք կարողանում ինքնուրույն պահել կուրծքը կամ շիշը, դիմեք որևէ մեկի օգնությանը:



1. Մաքրեք 3-4սմ լայնություն ունեցող մի ապակե շիշ: Տաքացրեք և դրա մեջ դանդաղորեն տաք ջուր լցրեք, որպեսզի չկտորվի: Մի քանի բոպե անց դատարկեք այն:



2. Հովացրեք շշի բերանը մաքուր և սառը ջրով, որպեսզի չայրվեք:

3. Այն կրծքապտուկին սեղմեք այնպես, որ դրոշմ առաջանա: Մի քանի անգամ սեղմեք, շիշը հովանալուն պես՝ կաթը հեշտությամբ դուրս կգա:

4. Նույնը կրկնեք մյուս կրծքի դեպքում:

ՇՊՈՂՈՎ ԿՂՁՈՍԱՂ

Ինչպե՞ս պահպանել կրծքի կաթը

Պահեք կաթը մաքուր և փակ տարայի՝ այն շշի մեջ, որի միջոցով կրծքից այն դուրս եք բերում: Ապահովեք զով ջերմաստիճան՝ արևի ճառագայթներից հեռու:

Կաթը կարելի է պահել՝ փակ տարան դնելով սառը ջրում, թաղելով խոնավ ավազի մեջ կամ շշին փաթաթելով միշտ խոնավ պահվող մի կտոր: Այնտեղ կարելի է պահել մինչև 12 ժամ:

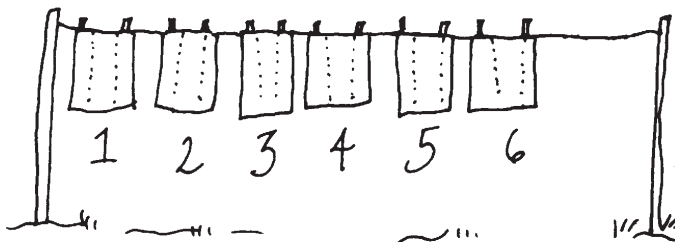
Սառնարան ունենալու դեպքում կարելի է պահել մինչև 2-3 օր: Եթե յուրը կաթից առանձնանա, ապա երեխային տալուց առաջ անպայման թափահարեք շիշը, հետո տաքացրեք՝ այն դնելով տաք ջրով լի տարայի մեջ: Նախապես փորձեք՝ համոզվելու, որ շատ տաք չէ երեխայի համար, քիչ կաթեցրեք ձեր ձեռքին: Այն պետք է ունենա ձեր մարմնի ջերմաստիճանը:



Շիշը կարելի է պահել ջրով լի կավե տարայում:

Զգուշացում.

Փչացած կաթը շատ վտանգավոր է երեխայի համար:



Ավելանում է այն երեխայի քաշը, ով բավարար սնունդ է ստանում և օրական առնվազն 6 անգամ միզում է:

ՄԱՌՈՂԻ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱԿՈՒՄԵՐԸ

Խնամեք ձեր կուրծքը

Ցավող կրծքեր

Ցավը կարող է առաջանալ, երբ կրծքապտուկը վնասված է, կամ կուրծքն այնքան լիքն է կաթով, որ քարացել է: Սովորաբար այն անցնում է 1-2օրվա ընթացքում: Շատ կարևոր է, որ նույնիսկ այս դեպքում շարունակեք կրծքով կերակրել երեխային: Կրծքապտուկի վնասվածքի ժամանակ օգտակար է նաև կերակրելու ընթացքում երեխայի դիրքի փոփոխությունը:



Վնասված և ճաքած կրծքապտուկներ

Այս երևույթը լինում է այն ժամանակ, երբ երեխան միայն կրծքապտուկն է բռնում բերանով և ոչ թե նաև կրծքի որոշ մասը:

Կանխարգելումն ու բուժումը

- Թույլ տվեք, որ նա ուտի այնքան, որքան

ուզում է:

- Կերակրելուց հետո կաթի մի քանի կաթիլ տարածեք կրծքապտուկի վրա:

- Եթե բորբոքում չունեք, խորհուրդ չի տրվում կուրծքը մաք-

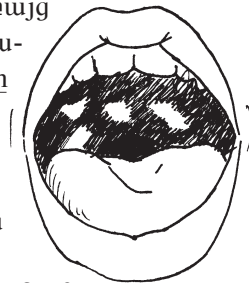


րել օճառով կամ քսուքներով: Կնոջ օրգանիզմն արտադրում է բնական յուղ, որը կրծքապատուկը պահում է մաքուր և փափուկ:

- Խուսափեք կիպ և կոպիտ հագուստից:
- Եթե մեծ է ցավը երեխայի կերակրման ընթացքում, ապա կաթը ձեռքով կրծքից դուրս բերեք և գրայի կամ բաժակի օգնությամբ տվեք նրան: Կրծքապատուկի ճաքերը պետք է լավանան 2օրվա ընթացքում:
- Թույլ մի տվեք, որ ձեր կրծքերը քարանան կամ չափից ավելի լցվեն: Եթե առկա է կաթի ավելի մեծ քանակություն, քան կարող է ընդունել երեխան, ապա կերակրելուց հետո փակեք տաք կտորով կամ սրբիչով և ձեռքով դատարկեք դրանք: Մի քանի շաբաթվա ընթացքում ձեր օրգանիզմը կսկսի արտադրել պահանջվող քանակությունը, և կաթի ավելորդ պաշար չեք ունենա:

Սպոնսափիչ (բերանի (սպոնս) բորբոքում)

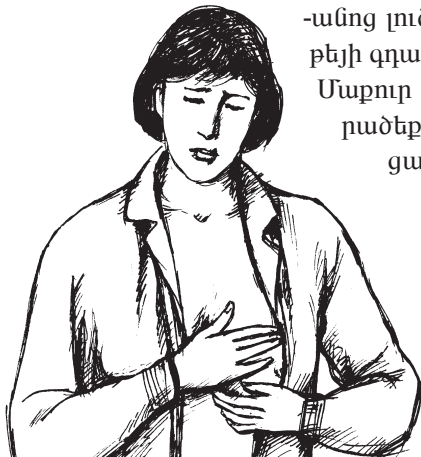
Եթե սնվելիս երեխային պահում եք ճիշտ դիրքով, բայց կրծքերում դեռ ունեք ավելի քան մեկ շաբաթ տևող ցավի զգացողություն, ապա դրա պատճառը կարող է լինել ստոմատիտը (կրծքապատուկի վրա կամ երեխայի բերանում): Ձեր կրծքապատուկներում կարող է քոր առաջանալ, կամ, հնարավոր է՝ զգաք ծակող, այրող ցավ: Երեխայի բերանում կարող են նկատվել սպիտակ կետեր կամ կարմրություն: Նա կունենա ցավի զգացողություն և կլինի շատ անհանգիստ:



Ստոմատիտի հետևանքով վերքեր կամ ճաքեր են առաջանում կրծքապատուկների վրա: Եվ՝ երեխան, և՛ մայրն անհապաղ բուժման կարիք կունենան:

ՆՈՐԱՆՆԻ ԿՆՍԱՐՑ

Ինչպե՞ս բուժել այն



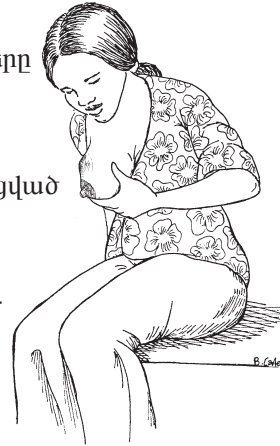
Պատրաստել գինդիան վիոլետի և ջրի խառնուրդ այնպես, որ ստացվի 0.25% -անոց լուծույթ: Օրինակ, եթե այն 1%-անոց է, ապա մեկ թեյի գդալ լուծույթը խառնեք 3 թեյի գդալ մաքուր ջրին: Մաքուր կտորի կամ մատի օգնությամբ լուծույթը տարածեք կրծքապատուկի և երեխայի բերանում առաջացած սպիտակ կետերի վրա՝ օրական մեկ անգամ՝ 5 օրվա ընթացքում: Այն ձեր կրծքապատուկներն ու նրա բերանը կդարձնի վարդագույն, որը բնական է: Շարունակեք կրծքով կերակրել երեխային: Եթե երեք օրվա ընթացքում վիճակի բարելավում չի նկատվում, ապա դադարեցրեք դեղորայքի ընդունումն ու դիմեք բժշկի:

Կրծքագեղձի բորբոքում (մաստիա)

Ցավող կրծքերը, ճաքած ու վերքոտ կրծքապտուկները կարող են հանգեցնել կրծքագեղձի բորբոքման:

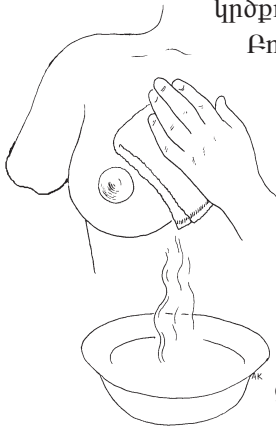
Նշաններն են.

- կրծքի որոշ մասը դառնում է տաք, կարմիր, այտուցված և շատ ցավոտ,
- դող և ջերմություն,
- հաճախ այտուցվում են անոթների ավշային հանգույցները, և վերքեր են առաջանում,
- արքեստ (թարախակույտ կրծքագեղձի մեջ), որն ունի թարախային արտադրություն:



Քուժումը

Շարունակեք երեխային հաճախակի կրծքով կերակրել, նախ՝ բորբոքված կրծքով, կամ ձեռքով դուրս բերեք կաթն ու տվեք փոքրիկին: Բորբոքումը նրան չի փոխանցվի:



- Հանգստացեք և մեծ քանակությամբ հեղուկ ընդունեք:
 - Ամեն կերակրումից առաջ 15 րոպեանոց տաք թրջոց դրեք ձեր յուրաքանչյուր կրծքին: Ցավը մեղմելու համար կերակրման ընդմիջումներին կրծքի վերքերի վրա սառը թրջոցներ դրեք:
 - Կերակրելու ընթացքում մերսեք ցավող կուրծքը:
 - Ցավը մեղմելու համար ընդունեք պառազետամոլ:
 - Ընդունեք հակաբորբոքայիններ: *Դիքլոքսասցիլինը* դրանցից լավագույնն է: Խմեք 500մլ/գրամ, օրական 4 անգամ՝ 7-10 օրվա ընթացքում:

ՄԻԱՎ, ՉԻԱՀ-ն ու կրծքով կերակրումը

Վարակակիր որոշ մայրեր հարուցիչը երեխային են փոխանցում կրծքի կաթի միջոցով: Սակայն ոչ միշտ է այսպես լինում: Ոչ ոք հստակ չի կարող ասել, թե ինչո՞ւ է այն փոխանցվում որոշ երեխաների, իսկ մյուսներին՝ ոչ: ՄԻԱՎ-ը, հավանաբար, մորից երեխային է անցնում կրծքով կերակրման ժամանակ, երբ մայրը՝

- վերջերս է վարակվել ՄԻԱՎ-ով,
- դրա հետ կապված բարդություններ ունի,
- երեխային կրծքի կաթից բացի կերակրում է նաև արհեստական կերերով և այլ հեղուկներով,
- ունի ճաքած և վերքոտ կրծքապտուկներ,
- հիվանդ է ստոմատիտով, որը փոխանցվում է երեխային:

Գրեթե բոլոր մայրերի համար, նույնիսկ՝ վարակակիրների, ամենաապահով տարբերակը կրծքով կերակ-



ՄԱՌՈՒՄ ԻՆՎԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱԿՈՒՄԵՐ

րումն է: Այն վայրերում, ուր ջրի մաքրության խնդիր կա, երեխաները կարող են հիվանդանալ և մահանալ փորլուծության պատճառով: Այն դեպքերում, երբ մարդիկ չեն կարող գնել բավարար արհեստական կերեր, երեխան կարող է մահանալ թերսնումից:

Եթե կինը վարակակիր է

Այն կանայք, ովքեր դեղորայքային բուժում են ստանում ՄԻԱՎ-ի դեմ, քիչ հավանական է, որ հարուցիչը փոխանցեն իրենց երեխային: Սակայն դեղամիջոցներ չստանալու դեպքում ևս դուք կարող եք կրճքով կերակրելը դարձնել ավելի ապահով:

• Երեխային առաջին վեց ամսվա ընթացքում կերակրեք միայն կրճքի կաթով: Նրանք, ովքեր հավելյալ ստանում են արհեստական կերեր, թեյեր, այլ սնունդ կամ հեղուկներ, հնարավոր է, որ վարակվեն ՄԻԱՎ-ով, քան միայն կրճքի կաթ ընդունողները: Երեխայի համար դժվար է մարսել հավելյալ սնունդն ու հեղուկները, դրանք կարող են գրգռել նրա ստամոքսի թաղանթը: Սա նպաստում է երեխայի՝ ավելի հեշտությամբ ՄԻԱՎ-ով վարակվելուն:



• Վեց ամիս հետո դադարեցրեք երեխայի կրճքով կերակրումը, բայց՝ ոչ միանգամից: Սովորաբար մի քանի օր է անհրաժեշտ՝ նրան հետ վարժեցնելու համար:

- Երեխային պահեք այնպիսի դիրքով, որ խուսափեք ճաքած կրճքապտուկից:
- Անմիջապես բուժեք այն և բերանի ու կրճքագեղձի բորբոքումները:
- Խորհուրդ չի տրվում երեխային կերակրել այն կրճքից, որում առկա է մաստիս (կաթնագեղձի բորբոքում) կամ թարախային գոյացություն: Մինչև կրճքի լավանալը՝ երեխային կերակրեք մյուսով:

ՄԻԱՎ-ի վարակը սպանելու համար կրճքի կաթը տաքացնել՝ գրեթե եռացնելու աստիճան (պաստերիզացնել), այնուհետև հովացնել և բաժակի կամ շշի միջոցով կերակրել երեխային: Սա մեծ ջանքեր է պահանջում, բայց կարելի է անել, եթե ունեք մաքուր ջուր, վառելիք և լավ օգնական:

ՄԱՌԱՆՔԻ ԿՂՁՈՒՄ

Ինչպե՞ս պաստերիզացնել
 Կաթով լի ամանը տեղադրեք ջրով լցված տարայի մեջ:
 Այն եռացրեք:
 Տարան անմիջապես վերցրեք ջեռոցից:
 Երեխային կերակրելուց առաջ կաթը հովացրեք:
 Պաստերիզացումից հետո այն ենթակա է օգտագործման միայն մի քանի ժամ: Կրճքի կաթը չպետք է եռացնել:

- Ունեն՞ք բավականաչափ գումար՝ երեխային առնվազն 6 ամիս արհեստական կերով, պահածոյացված կամ մաքուր կենդանական կաթով ապահովելու համար:
- Գիտե՞ք, թե ինչպե՞ս պետք է լվանալ շշերն ու ծծակները և ինչպե՞ս պատրաստել կաթի այլ տեսակներ:



Երբ երեխային տալիս եք արհեստական կեր կամ կենդանական կաթ, ամեն ինչ պետք է շատ մաքուր պահել: Բաժակը, գդալը, շիշը, ռետիկն ծծակները և կաթի ամանը պետք է ամբողջովին լվանալ և 20 րոպե եռացնել՝ յուրաքանչյուր օգտագործումից առաջ: Պատրաստված արհեստական կերը, պահածոյացված կաթը, որն արդեն բացվել է, և կենդանական կաթը երբեք 2 ժամից ավել չպետք է թողնել սենյակային ջերմաստիճանում: Գրանք կարող են փչանալ և վնասել երեխային: Արհեստական կերը կարելի է թողնել սառնարանում՝ մոտավորապես 12 ժամ:

Երեխային օգնել բխկալ

Կերակրելու ընթացքում որոշ երեխաներ օղ են կլանում, որն անհանգստություն է պատճառում նրանց: Կարող եք օգնել՝ դուրս մղելու այն, եթե նրան պահեք ձեր ուսին և շփեք մեջքը, մինչև նստած կամ պառկած է ձեր գրկում:

Եթե միայն մի ձեռք ունեք, կամ էլ դժվարությամբ եք օգտագործում այն, ապա փոքրիկին պահեք ձեր ծնկներին՝ դեմքով ձեզ հակառակ ուղղության վրա, և առողջ ձեռքով գրկեք նրա կրծքավանդակը: Այնուհետև տարութերեք առաջ ու հետ, մինչև բխկալ և հանգստանա:



ՄԱՌԱՆՔԻ ԿՆՆԱՄԵՐ

6 ամսականից մեծ երեխաների սնուցումը

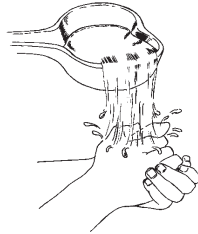
Այս շրջանում կարող եք կրծքի կաթից բացի տալ նաև այլ կերակուրներ: Սակայն սկզբում կերակրեք կրծքի կաթով: Կարելի է սկսել հիմնական մթերքներից պատրաստած շիլաներից: Երեխային անձանոթ մթերքները պետք է լավ եփել, ճզմել և դարձնել այլուրե: Կարելի է նաև սկզբնական շրջանում դրանց խառնել քիչ քանակությամբ կրծքի կաթ, այն կհեշտացնի երեխայի կլման գործողությունը:

Մի քանի օրից ավելացրեք նրան տրվող հավելյալ սննդի չափը: Սկսեք փոքր քանակությունից՝ օրական միայն մեկ անգամ, որպեսզի չառաջանան մարսողական խնդիրներ: Կերակրեք այնպիսի սննդով, որը երեխային հավելյալ էներգիա կտա, օրինակ՝ յուղեղ, հնարավորության դեպքում, նաև երկաթ պարունակող, օրինակ՝ մուգ կանաչ տերևներով բանջարեղեն:

Հիշեք, որ երեխայի ստամոքսը տարողունակ չէ և միանգամից շատ կերակուր չի կարող ընդունել: Կերակրեք հաճախակի, հնարավորության դեպքում՝ օրական 5-6 անգամ, և հիմնականին ավելացրեք հավելյալ էներգետիկ սնունդ: Երեխան ավելի հանգիստ և ուրախ կլինի, եթե կերակրելուց առաջ նախօրոք պատրաստած լինեք ամեն ինչ: Եթե սպասեք, մինչև քաղցից լաց լինի, հետո սկսեք սնունդ պատրաստել,

ապա դժվար թե հանգիստ կարողանաք անել: Երբ ուզում եք կերակրել երեխային **և ունեք տեսողական խնդիրներ, ապա՝**

Միշտ հիշեք, որ պետք է օճառով և մաքուր ջրով լվանալ ձեռքերը: Երեխային նստեցրեք ապահով և հարմար դիրքով, որ չկարողանա շուռ տալ կերակրամանը:

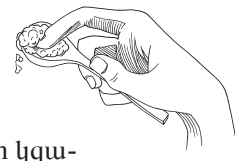


Երբ կերակրում եք ձեռքով՝ առանց գդալի օգնության, յուրաքանչյուր անգամ նրան տվեք սննդի այնպիսի փոքր քանակություն, որ մոտավորապես լինի սիսեռի կամ լոբու չափսի:

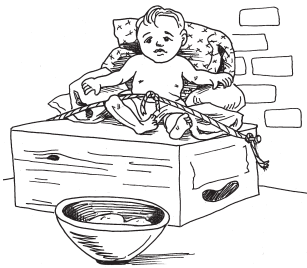
Գդալով կերակրում

1. Մի ձեռքի օգնությամբ գդալով

վերցրեք կերակուրը: Նույն ձեռքի մի մատով այն մոտեցրեք գդալի ծայրին և ավելորդ մասը լցրեք կերակրամանի մեջ:

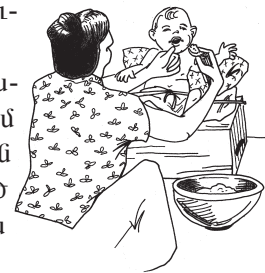


2. Ձեր ձախ ձեռքը դրեք երեխայի կզակին՝ հենց բերանի տակ, և մյուս ձեռքով գդալի պարունակություն-



նը մոտեցրեք բերանին:

Երբ երեխան արդեն կարողանում է ինքնուրույն սնվել, հավանաբար, սկզբում խառնաշփոթ կատեղծի, այդ դեպքում պետք է խնդրեք ձեր ընտանիքի անդամներին, ընկերներին կամ հարևաններին, որպեսզի ասեն, թե որտեղ են թափված սննդի մնացորդները: Եղեք համբերատար, երեխան կմեծանա և ձեզ քիչ հոգսեր կպատճառի:



Եթե առկա են խնդիրներ և հավասարակշռության խախտումներ ձեր մարմնի վերին հատվածում

Դուք կկարողանաք երեխային կերակրել նրա կողքին նստած դիրքով, քանի որ այդպես շատ առաջ չեք թեքվի: Իսկ եթե ինքնուրույն չեք կարող անել, ապա նստեք հնարավորինս մոտ և գրուցեք, մինչ որևէ մեկը կկերակրի նրան: Այս դեպքում երեխան կմտածի, որ դուք քաղցած ժամանակ նրան կերակրողներից մեկն եք:



Մեկ տարեկան և ավելի մեծ երեխաների կերակրում

Այս երեխան կարող է կերակրվել մեծերի սննդով, բայց պետք է ընդունի նաև կրծքի կամ կենդանական կաթ: Ամեն օր երեխային տվեք այն հիմնական կերակուրները, որոնք ընդունված են ձեր համայնքում, հավելյալ՝ նաև այնպիսի էներգետիկ սնունդ, որը հարուստ է սպիտակուցներով, վիտամիններով, երկաթի և հանքային նյութերի պարունակությամբ, որպեսզի նա ուժեղ և առողջ մեծանա: Համոզվելու համար, որ ընդունում է բավարար սնունդ, նրա կերակուրը լցրեք առանձին ասիսեի մեջ և թույլ տվեք, որ սնվի այնքան, որքան իրեն է անհրաժեշտ:



ՄԱՌՈՋ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱԿՈՒՆԹՐ

Երեխային հանգստացնելը

Շատ կարևոր է սա, հատկապես այն ժամանակ, երբ երեխային ինչ-որ բան անհանգստացնում է: Նա մոր կողքին կարող է ապահով և պաշտպանված զգալ: Երբ լալիս է, ու դուք հնարավորություն չունեք մոտենալու, ապա խնդրեք, որ նրան բերեն ձեզ մոտ: Այս դեպքում երեխան կարող է տեսնել ձեր դեմքը, լսել ձեր հանգրստացնող ձայնը, եթե նույնիսկ չեք կարող գրկել նրան:

Եթե ընդհանրապես չեք կարող շարժել ձեր ձեռքերն ու գրկել երեխային
Ահա երկու եղանակ, որոնց միջոցով կարելի է հանգստացնել երեխային.



Որևէ մեկը կարող է նրան մոտեցնել ձեզ այնքան, որ կարողանա տեսնել ձեր դեմքը և զգալ մայրական բույրը:

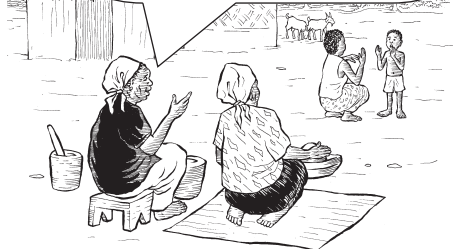
Կամ որևէ մեկը կարող է պահել նրան ձեր դիմաց այնպես, որ հնարավոր լինի հանգստացնել ձեր ձայնի միջոցով:



Երբ առկա են լսողության խնդիրներ

Առողջ երեխան աղմկում է, երբ սոված է կամ անհանգիստ: Եվ եթե դուք լավ չեք լսում, ապա պետք է երեխային հնարավորինս մոտ պահել, որպեսզի կարողանանք հոգալ նրա կարիքները: Բնելիս ևս եղեք շատ մոտ, որ զգաք նրա շարժը: Իմանալու համար, թե երեխան երբ ունի ձեր ուշադրության կարիքը, պետք է մյուս կանանցից ավելի հաճախ գրկեք նրան: Նա շուտ կսովորի ձեր բույրին, զգացողություններին և ձայնի ելևէջներին, ձեր կողքին շատ ապահով և պաշտպանված կզգա:

Իմ թոռնիկն այնքան խելացի է, որ մոր հետ հաղորդակցվում է ժեստերի լեզվով, իսկ ես նրան խոսել եմ սովորեցնում:



Եթե մարդկանց հետ շփվում եք ժեստերի լեզվով, նույնկերպ հաղորդակցվեք նաև երեխայի հետ, նույնիսկ, եթե նա խուլ չէ: Այս եղանակը արդյունավետ կլինի ձեր ողջ կյանքի ընթացքում: Թույլ տվեք, որ նա շփվի նաև ընտանիքի անդամների և լսողական խնդիրներ չունեցող այլ երեխաների հետ, որպեսզի կարողանա խոսել:

ՄԱՌՈՂՈՎ ԿՂՁՈՒՄ

Եթե երեխան անհանգիստ է

Կյանքի առաջին ամիսների ընթացքում որոշ երեխաներ լինում են շատ անհանգիստ, հատկապես՝ երեկոյան ժամերին: Կարող եք նրան հանգստացնել կործք տալով, երգելով, նրա հետ խոսելով, քայլելիս միաժամանակ օրորելու միջոցով: Երեխաները սիրում են, երբ իրենց տեղաշարժում են: Անհանգիստ փոքրիկը կարող է շատ հոգնեցնել և զայրացնել ցանկացած մոր: Հայրը, ընտանիքի անդամները կամ խնամակալները կարող են հոգալ նրա մասին, և դուք ավելի շատ հանգստանալու հնարավորություն կունենաք:

Նրա կողքին քնելը

Շատ մայրեր ավելի հանգիստ են քնում, երբ երեխան իրենց կողքին է: Այդ դեպքում ավելի հեշտ է կրծքով կերակրելը, և կարելի է նրան հանգստացնել՝ առանց վեր կենալու: Դա շատ հարմար է մահ թույլ տեսողություն կամ լսողություն ունենալու պարագայում:

Եթե դժվարանում եք տեղաշարժվել, ապա ձեր կողքին պահեք մի քանի ծծակ, կտորներ կամ տակդիրներ, որպեսզի կարողանաք երեխայի շորերը փոխել՝ առանց վեր կենալու:

Եթե ձեր հաշմանդամությունն այնպիսին է, որ հնարավորություն ունեք թեքվել դեպի երեխան կամ քնում եք նստած վիճակում, ապա կարող եք նրան խնամել հետևյալ կերպ.

Պատրաստեք փոքր փայտե մահճակալ՝ մի մասը բաց, որտեղ կարող է քնել երեխան: Փայտի ծայրերը հարթեք կամ փակեք կտորի օգնությամբ՝ ձեզ կամ փոքրիկին չվնասելու համար:

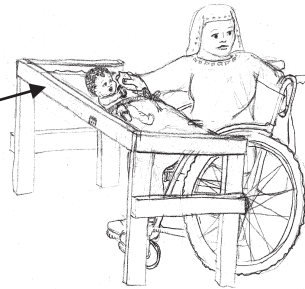


Շորերը փոխելն ու հագցնելը

Առողջ երեխան շատ շուտ է դառնում եռանդուն և աշխույժ: Եվ ձեզ համար դժվար կլինի շորերը փոխել: Ուստի ընտրեք այնպիսի շորեր, որոնք կարելի է հեշտությամբ հագցնել և հանել, օրինակ՝ ճարմանդով կամ կաշուն ժապավենով, սրանք ավելի հարմար են, քան կոճակով հագուստը:

Եթե ունեք ֆիզիկական հաշմանդամություն

Կանանցից ոմանք հեշտությամբ են փոխում երեխայի շորերն ու նրան հագցրնում, հատկապես, եթե կարողանում են նստել: Բայց նրանցից շատերը չունեն մարմնի բավարար հավասարակշռություն և ուժ՝ սա անելու համար: Ահա փայտից պատրաստված սեղանների 2 օրինակ, որոնք չեն վնասի երեխային և նրան ապահով կպահեն: Սեղանը կարելի է պատրաստել ձեզ հարմար բարձրությամբ:

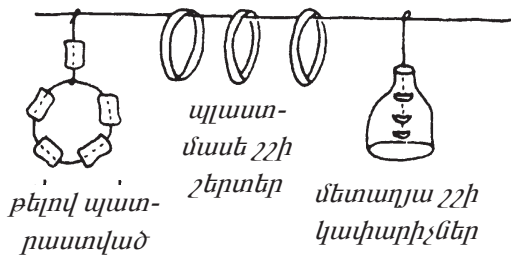


Հարթեցրեք փայտը կամ փակեք այն կտորով այնպես, որ չվնասի ո՛չ ձեզ, ո՛չ երեխային:

Մաքուր պահելը

Շորերը փոխելու ընթացքում նրան կարելի է տալ փոքր խաղալիք, որով կխաղա և չի շարժվի: Փորձեք այդ նպատակով հավաքել 10 տարբեր խաղալիքներ: Տնային շատ առարկաներ ևս կարելի է օգտագործել, օրինակ՝ ձայն հանող հատիկավոր խաղալիք, զանգ, կտորից տիկնիկ, հայելի, գունավոր հուլունքներից պատրաստված թևնոց կամ գունավոր թղթեր: Եթե բոլոր 10-ն էլ արդեն գործածել եք, ապա նորից տվեք առաջինը, որը նա կընդունի որպես նոր: Ահա հասարակ խաղալիքների մի քանի օրինակներ՝

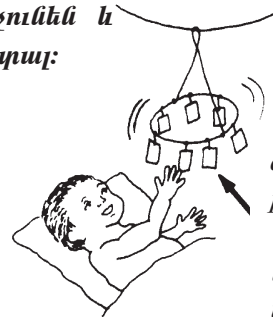
Համոզվեք, որ խաղալիքները սուր եզրեր չունեն և այնքան փոքր չեն, որ երեխան կարողանա կուլ տալ:



թելով պատրաստված

սլափախան 22ի շերտեր

մետաղյա 22ի կափարիչներ



գունավոր թղթի կամ թիթեղի կտորներ, պինդ մետաղալար



Լվացրեք ձեր ձեռքերն՝ ամեն անգամ նրա շորերը փոխելուց կամ գուգարան տանելուց հետո:

Եթե դժվարանում եք օգտագործել ձեր ձեռքերը

Նման խնդիրներ ունեցող կանանցից ոմանք կարող են մաքրել երեխայի հետույքն ու սեռական օրգանները: Բայց սովորաբար դժվարանում են փոխել տակդիրները: Այդ հարցում ձեզ կարող են աջակցել ձեր ընտանիքի անդամներն ու օգնականները: Եթե չեք կարող ինքնուրույն անել, ապա պառկեցրեք նրան այն-



ՄԱՌՈՒՄԻ ԿՂՁՈՒՄ

պես, որ կարողանա տեսնել ձեզ ու լսել ձեր ձայնը:

Եթե ունեք միայն մի ձեռք կամ դժվարանում եք շարժել դրանք, ապա երեխային մեկ ամսականից կարող եք սովորեցնել՝ ինչպես օգնի ձեզ՝ տակդիրները փոխելու հարցում: Երբ տեղադրում եք մաքուր կտորը, բարձրացրեք կամ 2-3 անգամ թեթև հարվածեք նրա հետույքին:

Արեք այսպես ամեն անգամ՝ տակդիրը փոխելիս: Շուտով երեխան ինքը կբարձրացնի հետույքը, երբ դիպչեք դրան:

Հավանաբար, տակդիրները փոխելիս պետք է հանել նաև թրջված ներքնաշորերը: Դրանք լվացրեք և չորացրեք այնպես, ինչպես անում եք տակաշորերի դեպքում: Կպչուն ժապավենները նույնպես կարելի է օգտագործել՝ երեխայի տակաշորերը ամուր պահելու համար:

Առաջարկություններ կույր կամ թույլ տեսողությամբ կանանց

Ձեզ համար դժվար կլինի պարզել՝ երեխան մաքուր է, թե՞ ոչ: Ահա որոշ առաջարկություններ.

Եթե ձեր կողքին բավականաչափ ջուր կա, ապա կարող եք մի ձեռքով պահել նրան և մյուս ձեռքի օգնությամբ լվանալ մարմինը մաքուր ջրով լի դուլի կամ քսաի մեջ:



Երեխային պահեք սեղանի ծայրամասում և մաքուր ջուր լցրեք նրա հետույքին:



ՉԳՂՂՍԻՈՅԿ ՈՎ յՍԴԳՂԳԿԴ ԶՆՍԱՄ

Ջրի քիչ քանակության դեպքում սրբեք երեխայի հետույքը բարակ, խոնավ կտորի միջոցով:

Մի օգտագործեք հաստ կտոր, քանի որ չեք իմանա, թե որ մասն է պետք մաքրել: Այնուհետև լվացրեք այն մաքուր ջրով ու օճառով և թողեք արևին՝ չորանալու:

Երբ լողացնում եք երեխային, ամանի տակ կտոր տեղադրեք և նրան նստեցրեք կամ պատկեցրեք դրա վրա: Այն կօգնի, որ երեխան չսայթաքի:

Եթե նա փորկապություն ունի, մի քիչ բուսական յուղ դրեք ուղիղ աղիքի մեջ կամ կարող եք նույնչափ քսուք կամ յուղ տարածել ձեր մատին և նրբորեն հանել կղանքը: Երեխային յուղեր մի տվեք, օրինակ՝ հնդյուղ (կանեփի), բուսական յուղ կամ լուծողական դեղամիջոցներ:

Ինչպե՞ս գրկել երեխային

Այս գործողությունը ձեզ համար դժվար կլինի, եթե ձեռքերի և ոտքերի հետ կապված խնդիրներ ունեք: Չեք կարողանա պահել հավասարակշռությունը, որի հետևանքով կարող է վնասվել ձեր մարմնի ստորին հատվածը: Պետք է փորձեք տարբեր եղանակներ և օգտագործեք ձեր երևակայությունը, մինչև գտնեք հարմար

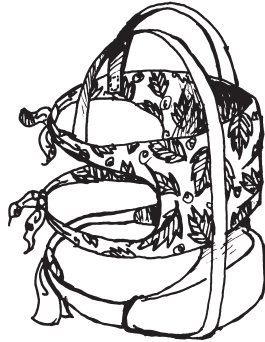


ինչ-որ տարբերակ: Որոշ կանանց համար հեշտ է երեխաներին իրենց մեջքին կրելը, մյուսներին՝ դիմացի մասում: Ձեր երեխան ամսեամիս ավելի աշխույժ ու ծանր կդառնա, և տվյալ եղանակը կարող է չօգտագործվել որոշ ժամանակ անց:

Երեխայի քաշը կարող է ազդել ձեր հավասարակշռությանը: Բայց եթե սկսեք նրան կրել վաղ հասակից, ապա կսովորեք դրան: Երեխայի քաշի և չափսի մեծացմանը զուգընթաց՝ կհարմարվեք նրան կրելուն:

Եթե օգտագործում եք հենակներ կամ ձեռնափայտ, ձեզ համար դժվար կլինի նրան գրկելը: Ուստի ավելի հարմար է կրել նրան ձեր մեջքին:

Եթե լիովին չեք կարողանում օգտագործել ձեր ձեռքերը



Այս միջադիր գոտին կթեթևացնի երեխայի քաշն այնպես, որ մեծ լարվածություն չի ընկնի ձեր ուսերին և ձեռքերին: Սա կարելի է օգտագործել, երբ նրան կրում եք ձեր մեջքի վրա կամ դիմացի մասում:

Երեխային խնամելու հարցերը քննարկենք հաշմանդանություն ունեցող այլ կանանց հետ:



Եթե անվասայլակ կամ սայլակառք եք օգտագործում

Դուք կդժվարանաք գրկել երեխային, եթե օգտագործում եք ձեր ձեռքերը՝ անվասայլակը տեղաշարժելու համար: Բայց տվյալ դեպքում կարող եք գոտի գցել ձեր պարանոցի շուրջը և երեխային ամրացնել այնպես, որ այն ամուր պահի նրան:

Երեխայի աճին զուգընթաց՝ կարող եք ևս մեկ գոտիով ամրացնել նրան, երբ նստած է ձեր գրկում:



ՄԱՌԱՅՆԻ ԿՆՆԱՐԵՐ

Երեխային մոտ պահելը

Երբ սկսում է չոչ անել կամ քայլել, ծնողների համար դժվարանում է նրան իրենց մոտ պահելը: Վազելն ու քայլելը առողջ երեխային բնորոշ հատկանիշներ են և, երբ նոր է սովորում քայլել, հաճախ է վայր ընկնում: Մի՛ մտահոգվեք, սա զարգացող երեխայի համար բնական երևույթ է:

Եթե չեք կարող արագ տեղաշարժվել

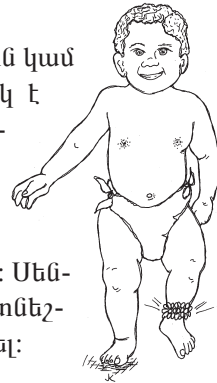
Փոքր երեխան մեծ արագությամբ է շարժվում և հեշտությամբ վնասվում: Եվ եթե չեք կարող նրա հետևից հասնել՝ վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու համար, օրինակ՝ ավտոմեքենային դեմ վազել կամ մոտենալ կրակին, ապա կրծքավանդակից պարան կապեք: Եթե չեք կարող այն պահել ձեռքով, ապա կապեք ձեր մեջքին:



Ունեք տեսողական խնդիրներ կամ կույր եք

Եթե երեխան դեռ շատ փոքր է, քնեք նրա կողքին՝ նույն մահճակալին՝ անհրաժեշտության դեպքում օգնելու համար:

Երբ չոչ անելուց հետո սկսում է քայլել, ապա նրա ոտքին կամ կրծքավանդակից այնպիսի առարկա կապեք, որն աղմուկ է արձակում, օրինակ՝ փոքր զանգակ կամ սերմերով լի պատիճ: Այդ միջոցը կօգնի, որ լսեք և տեղյակ լինեք, թե որտեղ է նա:



Ապահովեք նաև այնպիսի տարածք, ուր երեխան կարող է անվտանգ խաղալ, և չկան սուր եզրերով առարկաներ: Սենյակից սենյակ անցումներում, ինչպես նաև դռան առջև պատնեշներ դրեք, որոնք նա չի կարողանա ինքնուրույն հաղթահարել:

Պահպանենք երեխայի առողջությունը

Նրանց օրգանիզմում հիվանդություններն ավելի արագ են զարգանում: Այն հիվանդությունները, որոնք կարող են օրերի և շաբաթների ընթացքում լուրջ վնաս հասցնել դեռահասներին, երեխաներին կարող են սպանել ժամերի ընթացքում: Շատ կարևոր է հետևել հիվանդության նշաններին և առաջացման դեպքում անմիջապես դիմել բժշկի:

Փորլուծությունը (թույլ կամ ջրալի կղանք) երեխաների համար ավելի վտանգավոր է: Դրանով նրանք հաճախ են հիվանդանում, քան մեծերը:

Փորլուծության դեպքում արագ կատարեք հետևյալը.

- երեխային հաճախակի կրծքով կերակրեք,
- շարունակեք տալ այլ սննդամթերք,
- պարբերաբար մեծ քանակությամբ հեղուկ տվեք:

Դրանք կանխում և բուժում են ջրազրկումը, հատկապես, եթե երեխան սուր փորլուծություն ունի:

ՄԱՌՈՂՈՎ ԿՂՁՈՍԱՂ

Ջրագրկումը կանխող հեղուկների պատրաստման 2 եղանակ

1. Աղով և շաքարավազով (վերջինս կարելի է փոխարինել չմշակված շաքարավազով և կերամաթով): 1լիտր մաքուր ջրին ավելացրեք կես թեյի գդալ աղ: Համոզվեք, որ այն արցունքից աղի չէ: Այնուհետև՝ 8 թեյի գդալ շաքարավազ, լավ հարեք և տվեք երեխային:

2. Հացահատիկի ալյուրով և աղով (բրնձի ալյուրն ավելի օգտակար է, կարելի է գործածել նաև եգիպտացորենի, ցորենի ալյուր, սորգո կամ եփված և ալյուրե դարձրած կարտոֆիլ):

1լիտր մաքուր ջրին ավելացնել կես թեյի գդալ աղ, 8թեյի գդալ (2բուռ) հացահատիկի ալյուր, եփել 5-7րոպե, մինչև ստացվի ջրալի զանգված: Պատրաստեք և անմիջապես տվեք երեխային:

Ամեն անգամ հեղուկը տալուց առաջ համտեսեք՝ համոզվելու, որ այն չի փչացել: Հացահատիկ պարունակող հեղուկները տաք պայմաններում կորցնում են իրենց հատկությունը մի քանի ժամվա ընթացքում:

Ավելացրեք այլ հեղուկների վրա, օրինակ՝ մրգահյութեր, կոկոսի հյութ, ալյուրե դարձրած բանան: Դրանք պարունակում են կալիում, որն օգնում է երեխային՝ ավելի շատ սնունդ և հեղուկ ընդունել:

Կարևոր է.

Նրան տվեք այն հեղուկները, որոնք ընդունված են ձեր բնակավայրում՝ պահպանելով գործածության չափը: Եթե ձեր համայնքում փոքրահասակ երեխաներին հացահատիկի ալյուր են տալիս, ապա դրան այնքան մաքուր ջուր խառնեք, որ ստացվի ջրալի զանգված: Փնտրեք պարզ և հեշտ եղանակներ:

Երեխայի առողջ և առանց հիվանդությունների զարգացման 3 կարևոր եղանակներն են՝

- սննդարար կերակուր,
- մաքրություն,
- պատվաստումներ:



Սննդարար կերակուր

Երեխայի առողջ զարգացման և հիվանդություններից խուսափելու համար անհրաժեշտ է սննդարար կերակուր, բայց, անկախ ամեն ինչից, պետք է կերակրել օրական մի քանի անգամ:

Մաքրություն

Երեխան առողջ կլինի, եթե նա և իր շրջապատը մաքուր լինեն: Ահա որոշ ուղեցույցներ.

- Հաճախակի լողացրեք և փոխեք շորերը:
- Սովորեցրեք ձեռքերը լվանալ արթնանալուց և գուգարանից օգտվելուց հետո, ուտելուց և սննդին ձեռք տալուց առաջ:
- Բացատրեք, թե ինչպես պետք է օգտվել գուգարանից:
- Այն վայրերում, ուր որդեր կան, մի թողեք, որ երեխան մնա ոտաբոբիկ:
- Հետևեք, որ ամեն օր մաքրի ատամները, և թույլ մի տվեք շատ քաղցրեղեն և գազավորված հեղուկներ ընդունի:
- Հաճախակի կտրեք նրա եղունգները:
- Մի թողեք հիվանդ, վերքեր, ոջիլ, քոս կամ խուզող մկնատամ ունեցող երեխաներին առողջների հետ քննն նույն անկողնում և սրբվեն նույն սրբիչով:
- Արագորեն բուժեք այն հիվանդությունները՝ քոս, աղիքային որդ և այլն, որոնք հեշտությամբ են փոխանցվում մեկից մյուսին:
- Թույլ մի տվեք, որ շները, կատուները կամ այլ կենդանիներ լիզեն երեխայի դեմքը, կամ նա կեղտոտ առարկաներ դնի բերանը:
- Խոզերին, շներին և հավերին տնից հեռու պահեք:
- Խմեք միայն մաքուր, եռացրած և գտված ջուր, այն շատ կարևոր է հատկապես երեխաների համար:
- Մալարիայից գերծ պահելու նպատակով, հնարավորության դեպքում, նրա անկողնու վրա մոծակներից պաշտպանող մշուշաքող գցեք:



ՄԱՌՈՂՈՎՈՒՄ ԵՎ ԿՐԻՍՏՈՒՄ

Պատվաստումներ

Պատվաստանյութերը երեխաներին պաշտպանում են վտանգավոր հիվանդություններից: Եթե ձեր համայնքում բուժաշխատողները չեն պատվաստում երեխաներին, ապա դրա համար դիմեք մոտակա հիվանդանոց: Ավելի լավ է երեխային պատվաստել առողջ ժամանակ, քան բուժման համար հիվանդանոց տանել, երբ արդեն հիվանդ է կամ՝ մահամերձ: Սովորաբար պատվաստանյութերն անվճար են տրվում: Տարբեր երկրներում դրանք տալիս են տարբեր հերթականությամբ: Երեխաների համար ամենակարևոր պատվաստանյութերն են՝



12

Պատվաստումներ՝ հետևյալ հիվանդությունների դեմ	Երբ տալ	Գրառումներ
ԳՊՏ փորլուծության, կապույտ հազի և փայտացման	2, 4, 6 և 18 ամսականում	Որոշ երկրներում երեխաներին ներարկում են անում 4-6 տարեկանում
Ողնուղեղի բորբոքման	Որոշ երկրներում առաջին չափաբաժինը տալիս են երեխայի ծնվելու ժամանակ, և ևս 1 ներարկում՝ ԳՊՏ-ի հետ	Այլ երկրներում առաջին 3 ներարկումները տալիս են ԳՊՏ-ի հետ, 4-րդը՝ 12-18 ամսականում, 5- րդը՝ 4 տարեկանում
ԲՅԺ թոքախտի	ծնվելուց հետո անմիջապես, կամ՝ հետագայում	
Կարմրուկի	առաջին ներարկումը ոչ շուտ, քան 9 ամսականում, իսկ 2րդ-ը, սովորաբար, 15 ամսականում	Որոշ երկրներում՝ 3-ը՝ 1-ում ՄՄՌ- պատվաստանյութը (կարմրուկ, խոզուկ, կարմրախտ) տալիս են 12-15 ամսականում, 2- րդը՝ 4-6 տարեկանում
Հեպատիտ Բ լյարդի բորբոքման	3 ներարկումներն էլ տալիս են ԳՊՏ-ի հետ	Որոշ երկրներում ներարկում են ծնվելու ժամանակ, 2 և 6 ամսականում
Հիբ (Հեմոֆոլիս բ տիպի գրիպի դեմ, որն առաջացնում է մենինգիտ և թոքախտ)	3 ներարկումներն էլ տալիս են ԳՊՏ-ի հետ	
ՏԳ- կամ ՏՏ (12տարեկան և ավելի երեխաների օրգանիզմի փայտացումը կանխելու համար)	ներարկում են 10 տարին մեկ, որոշ երկրներում՝ 9-11 տարին մեկ (ԳՊՏ-ից 5 տարի հետո՝ 10 տարին մեկ) և հետո՝ ամեն 10տարին մեկ անգամ	Կանայք պետք է ներարկվեն ամեն հղիության ընթացքում, որպեսզի երեխան չունենա նորածնային փայտացում

ՄԹՂԱՍԿՆԵՐԻ ԻՆՎԵՆՏԱՐ

Երեխաներին պատվաստեք ժամանակին:
Համոզվեք, որ նրանք ստանում են յուրաքանչյուր պատվաստանյութի լրիվ չափաքանակը: