

ՆՈՐԱԾՆԱՅԻՆ ԿՈՒԽԿԱՆԵՐ

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ
ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



ՆՈՐԱԾՆԱՅԻՆ ԿՈՒԽԿԱՆԵՐ

Նորածնային կոլիկան սկսվում է կյանքի առաջին շաբաթներին և կարող է շարունակվել մինչև 3-4 ամսականը:

Սովորաբար այն դիտվում է երեկոյան ժամերին և կարող է տևել մինչև 3 ժամ:

ԻՆչ նշաններով է դրսևորվում.

- Երեխան կրկնվող լացի դրվագներ է ունենում (լացն անմխիթար է, բավական ուժեղ),
- լացի ընթացքում դեմքը կարմրում է, թաթիկները բռռնացք է անում,
- ոտիկները ձգում է կամ մոտեցնում է փորին,
- ոտիկները ձգելու ընթացքում երբեմն կարող են գազիկներ դուրս գալ:



Կոլիկայի պատճառն անհայտ է: Կարծիք կա, որ որոշ երեխաներ գերզգայուն են արտաքին ազդակների հանդեպ. նրանց նյարդային համակարգը դեռևս բավարար հասուն չէ և չի ինքնակառավարում:

Նորածնային տարիքում երեխայի արտահայտված լացի պատճառ կարող են լինել նաև որոշ հիվանդություններ, ուստի մանկաբույժի կողմից այլ խնդիրների ժխտումից հետո միայն կարելի է խոսել նորածնային կոլիկայի մասին:



ԻՆՉ ԱՆԵԼ ԿՈՒԽԿԱՅԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

- Երեխային կարող է հանգստացնել ծնողների մեղմ խոսքը կամ երգը:
- Ծնողների ձեռքերի, ծնկների կամ փորի վրա փոքրիկին փորիկի վրա պառկեցնելն ու մեջքը մերսելը ևս կարող է օգնել:
- Կարելի է երեխային գրկած քայլել կամ զբոսանքի տանել:
- Շատ երեխաների օգնում է լոգանքը:
- Մեղմ աղմուկը («սպիտակ աղմուկը»)՝ վարսահարդարիչի, հեռուստացույցի, փոշեկուլի համաչափ աղմուկը երբեմն հանգստացնում է:



- Կուրծք ուսող որոշ փոքրիկների օգնում է լացի ընթացքում կերակրելը կամ ծծակ տալը:
- Որոշ փոքրիկներ հանգստանում են, երբ ոտիկներն ու թաթիկները նուրբ փաթաթում են մեծ կտորով (չշփոթել բարուրելու հետ, չի կարելի ոտքերը ուղղել և ամուր բարուրել):



ԻՆՉ ՉԱՆԵԼ

- Դեղորայք մի՛ տվեք:
- Բուսական եփուկներ (օր.՝ սամիթի ջուր) մի՛ տվեք: Դրանք չեն օգնում և կարող են վտանգավոր լինել:
- Թափահարված երեխայի համախտանիշից խուսափելու համար երեխային ուժգին մի՛ օրորեք:
- Եթե նյարդայնացած եք, երեխային փոխանցեք ընտանիքի այլ անդամի:



ԵՐԵՒԱՅԻ ԱՆՎՏԱՆԳ ՔՈՒՆ

Նորածնի խնամքի մեջ կարևոր մաս է կազմում քնի ճիշտ կազմակերպումը: Մինչև 1 տարեկան երեխաների շրջանում կա քնի ժամանակ հանկարծամահության վտանգ, սակայն այն կարելի է զգալիորեն նվազեցնել՝ ապահովելով անվտանգ քնի միջավայր և հետևելով անվտանգ քնի կանոններին:

- Երեխան պետք է քնի միայն մեջքին պառկած դիրքում:
- Անկողնում փափուկ պարագաների օգտագործումն արգելված է (բարձեր, փափուկ խաղալիքներ, վերմակ, կողային պաշտպանության բարձիկներ):
- Մինչև 6 ամսական երեխան պետք է քնի ծնողների հետ նույն սենյակում, բայց առանձին մահճակալներում:
- Պետք է խուսափել ծխախոտի ազդեցությունից մինչև երեխայի ծնունդը և դրանից հետո:



Երեխային հանգստացնելու համար կարելի է առաջարկել ծծակ: Ծծակը կարող է օգնել հանգստացնել երեխային, հեշտացնել քունը և նվազեցնել հանկարծակի մանկական մահվան համախտանիշի ռիսկը քնի ընթացքում: Սակայն այն խորհուրդ է տրվում առաջարկել միայն կրծքով կերակրումը լավ հաստատվելուց հետո (սովորաբար 3–4 շաբաթական տարիքից):

ԾԾԱԿԻ ԱՆՎՏԱՆԳ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄ

- Օգտագործե՛ք երեխայի տարիքին համապատասխան, ամբողջական (մեկ կտորից) և մաքուր ծծակ:
- Հաճախ լվացե՛ք օճառով և ջրով:
- Մի՛ թաթախեք ծծակը շաքարի, մեղրի կամ այլ քաղցր նյութերի մեջ և մի՛ «մաքրեք» ձեր բերանով:
- Մի՛ կախեք երկար ժապավենից կամ թելից՝ շնչափնության վտանգի պատճառով: