

ՓՈՐԿԱՊՈՒԹՅՈՒՆ

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ



ԻՆՉ Ե ՓՈՐԿԱՊՈՒԹՅՈՒՆԸ

Տարբեր երեխաներ տարբեր հաճախականությամբ և քանակությամբ են կղազատում ունենում: Ոմանք՝ օրական մեկ անգամ, իսկ մյուսները՝ յուրաքանչյուր ճաշից հետո (օրական մոտ երեք անգամ):

Բացառապես կրծքով կերակրվող երեխաները կարող են կղազատվել ամեն կերակրումից հետո (օրական 5-6 անգամ) կամ օրինակ շաբաթը մեկ անգամ. երկու իրավիճակն էլ նորմալ է համարվում:

Կղազատման նորման որոշելու համար ամենակարևորն այն է, թե որքան փափուկ է կղանքը: Առաջարկում ենք օգտագործել բրիստոլյան մանկական սանդղակը՝ որոշելու Ձեր երեխայի կղանքի փափկությունը: Նորմալ է համարվում 3-րդ կամ 4-րդ տիպի կղանքը:

Կղանքի բրիստոլյան սանդղակ	
	Տիպ 1 Առանձին պինդ գնդիկներ, պնդուկի նման
	Տիպ 2 Երշիկանման, բայց գնդիկավոր
	Տիպ 3 Երշիկանման, սակայն անհարթ մակերեսով
	Տիպ 4 Երշիկի կամ օձի նման, հարթ և փափուկ
	Տիպ 5 Փափուկ գնդիկներ, հարթ եզրերով
	Տիպ 6 Փափուկ կտորներ, անհարթ եզրերով, շիլայանման
	Տիպ 7 Ջրիկ, առանց պինդ կտորների

Փորկապություն է համարվում ոչ միայն ուշ-ուշ կղազատումը, այլև դժվարացած, ցավոտ կղազատումը, պինդ կղանքը, կանոնավոր կղազատման բացակայությունը կամ նշվածներից որևէ մեկը:

Փորկապության հիմնական երկու տեսակ ենք տարբերում՝ օրգանական և ֆունկցիոնալ:

Օրգանական փորկապություն

Օրգանական փորկապությունը առաջանում է որևէ հիվանդության պատճառով, ինչպես օրինակ՝ ցելիակիա (գլյուտեն անտանելիություն), վահանաձև գեղձի խնդիրներ կամ այլ խանգարումներ:

Ֆունկցիոնալ փորկապություն

Ֆունկցիոնալ փորկապությունը առավել հաճախ հանդիպող տեսակն է: Այն հատկապես բնորոշ է երեխայի զուգարանային վարժանքի կամ հավելյալ սննդի ներմուծման շրջանում:

Ֆունկցիոնալ փորկապություն կարող է առաջանալ, երբ երեխան փորձում է հետաձգել կղազատումը: Օրինակ՝

- Երեխան կարող է չցանկանալ կղազատել, քանի որ պինդ կղանքն անցնելիս ցավ է առաջացնում:
- 2-5 տարեկան երեխաները հաճախ փորձում են վերահսկել իրենց որոշումները, և այս շրջանում կարող է հայտնվել այսպիսի վարքագիծ:
- Երբեմն երեխաները չեն ուզում դադարեցնել խաղը՝ զուգարան գնալու համար:
- Ավելի մեծ երեխաները կարող են խուսափել կղազատելուց դպրոցում կամ հանրային զուգարաններում:

Ֆունկցիոնալ փորկապության մեջ մեծ դեր ունի նաև սննդակարգը, որը պարունակում է մեծ քանակով վերամշակված մթերքներ և քիչ բջջանք:

Մեծ քանակով կովի կաթի օգտագործումը նույնպես կարող է հանգեցնել փորկապության:

Փորկապության ժամանակ երեխան կարող է ունենալ՝

- որովայնացավեր,
- խխորժակի անկում,
- գրգռված վարքագիծ,
- կղաքսումներ ներքնազգեստին:

Երկարատև կոշտ և մեծ տրամագծի կղազատումը կարող է հանգեցնել հետանցքի ճաքի ձևավորման, և կարող է կղազատման վերջում թարմ արյուն դիտվել:

Երկար ժամանակ կղանքով գերլցված ուղիղ աղին միշտապես ձգված է և կարող է կղազատում տեղի ունենալ երեխայի կամքից անկախ: Բժշկական տերմինաբանությամբ դա կոչվում է անկողապահություն:



ԻՆՉՊԵՍ ԽՈՒՄԱՓԵԼ ՓՈՐԿԱՊՈՒԹՅՈՒՆԻՑ

Չուգարանային ճիշտ սովորույթներ

Երբ երեխան անցում է կատարում տակդիրից զուգարանի, կարևոր է զարգացնել կանոնավոր զուգարան նստելու սովորություն: Կարևոր է, որ՝

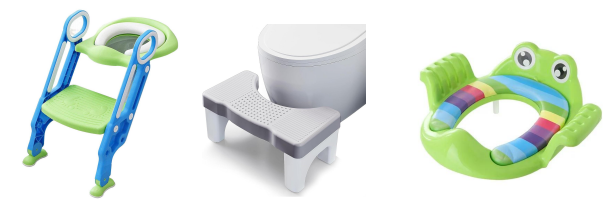
- Երեխան նստի զուգարանակոնքին ճիշտ դիրքով՝ չխաչելով ոտքերը և դրանք ճիշտ բարձրության վրա դնելով: Ցանկալի է զուգարան նստել սնունդ ընդունելուց 5-10 րոպե անց, նույնիսկ եթե երեխան չի զգում ցանկություն: Պետք է նստել 3-5 րոպե:



- Գովաբանել երեխային զուգարանակոնքին նստելու համար, եթե նույնիսկ կղազատում տեղի չի ունենում:

- Սովորեցնել երեխային ճանաչել և արձագանքել կղազատման ցանկությանը:

- Շատ երեխաներ վախենում են զուգարանակոնքի մեջ ընկնելուց: Այստեղ կարող են օգնության գալ մանկական հատուկ նստադիրները կամ ոտքի աթոռակները:



- Չուգարանային վարժանքի ընթացքում առաջացած բացասական փորձառության և երեխայի մոտ վատ հույզերի առաջացման դեպքում որոշակի ժամանակով պետք է դադարեցնել վարժանքը՝ թույլ տալով երեխային մոռանալ դրա հետ կապված վատ ասոցիացիաները:

- Պարզեք՝ արդյո՞ք երեխան անհանգստանում կամ խուսափում է դպրոցի, մանկապարտեզի կամ խնամքի կենտրոնի զուգարանից օգտվելուց և ի՞նչ կարելի է անել խնդիրը լուծելու համար:

ԱՌՈՂՑ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳ

Կարևոր է հետևել երեխայի առողջ սննդակարգին. նա պետք է ուտի

- Օրական առնվազն երկու չափաբաժին միրգ: Շատ բջջանք պարունակում է դեղձը, ծիրանը, սալորը, սալորաչիրը, չամիչը:

- Օրական առնվազն երեք չափաբաժին բանջարեղեն:

- Զիչ մշակված հատիկեղեն, օր.՝ մանրացված ցորեն, ամբողջական հացահատիկ կամ վարսակի այուր: Պետք է խուսափել ռաֆինացված հատիկներից (սպիտակ այուր, սպիտակ բրինձ):

- Ամբողջական հատիկավորներ՝

1. Ամբողջական վարսակ
2. Ամբողջական բրինձ
3. Ամբողջահատիկ այուրից պատրաստված հաց
4. Զինոա
5. Բուլդուր

Եթե երեխան 18 ամսականից մեծ է, պետք է նվազեցնել կովի կաթի ընդունումը մինչև առավելագույնը 500մլ օրական, խուսափել քաղցր ըմպելիքներից: Բավարար ջրի օգտագործումը կօգնի կղանքի փափկեցմանը: