

ԿՐԾԵՈՎ ԿԵՐԱԿՐՈՒՄԸ՝ ԿՅԱՆՔԻ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ՍԿԻԶԲ ՁԵՐ ՓՈԶՐԻԿԻ ՀԱՄԱՐ

ՀԴԻՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿՐԾԵՈՎ ԿԵՐԱԿՐՄԱՆԸ ՊԱՏՐԱՍՏԿԵԼՈՒ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ԺԱՄԱՆԱԿՆ Է

ԿԱԹՆԱԽԵԺ

Կյանքի առաջին ամիսներին կրծքով գիշերային կերակրումները կարևոր են լակտացիայի հաստատման և կաթնարտադրության պահպանման համար: Առաջին 6 ամիսներին խորհուրդ է տրվում շարունակել երեխայի պահանջով նաև գիշերային կերակրումները:

Մոր բավարար քունն ու հանգիստը կարևոր են մոր ֆիզիկական և հոգեկան բարեկեցության համար և նպաստում են կրծքով կերակրման հաջող կազմակերպմանը:

Առաջին շաբաթներին խուսափեք երեխային շիշ կամ ծծակ տալուց. դրանց օգտագործումը թույլատրելի է միայն 1 ամսականից հետո, երբ կրծքով կերակրումը արդեն կայուն է:

ԿՐԾԵՈՎ ԿԵՐԱԿՐՄԱՆ ԲԱՑԱՐՁԱԿ ՀԱՎԱՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐԸ ՀԱՉՎԱԴԵՊ ԵՆ:

Դրանք են՝

Երեխայի մոտ՝

• Գալակտոզեմիա:

Մայրիկի մոտ ՝

• ՄԻԱՎ վարակ

• S-բջջային լիմֆոտրոպ վիրուս (HTLV-1/HTLV-2):

• Էբոլա վիրուսով վարակ:

• Զիմիաթերապևտիկ կամ որոշ ռադիոակտիվ դեղամիջոցների ընդունում:

Ժամանակավոր կամ մասնակի սահմանափակումներ՝

- Ակտիվ, չբուժված տուբերկուլյոզ:
- Կրծքագեղձի հերպեսային ախտահարում (չկերակրել ախտահարված կրծքից):
- Ակտիվ ջրծաղիկ:
- Կապիկի ծաղիկ (Мерок):

Կրծքով կերակրման հակացուցում չեն՝

- Մաստիտը:
- Վարակային հիվանդությունների մեծ մասը (բացառությամբ վերոնշյալների):
- Կրծքագեղձի վիրահատությունները:
- Կարճատև անզգայացումը և վիրահատությունների մեծ մասը:
- Ռենտգեն, ՀՇ, ՄՌՏ և այլ ճառագայթային հետազոտությունները:
- Պատվաստումների մեծ մասը (բացառությամբ դեղին տենդի դեմ պատվաստման):
- Նոր հղիությունը (եթե հղիությունն ընթանում է նորմալ):

Դեղամիջոցների մեծ մասը համատեղելի է կրծքով կերակրման հետ: Եթե անհրաժեշտ է որևէ դեղամիջոց ընդունել, խորհրդակցե՛ք ձեր բժշկի հետ և մի՛ դադարեցրեք կրծքով կերակրումը ինքնուրույն:

«Ուիգմոր կանանց և երեխաների հիվանդանոց»
Հ. Ներսիսյան 10/7, 0014, ք.Երևան,
+374 12345678

«Ուիգմոր ընտանիքի առողջության կենտրոն»
Պուշկին 56, 0002, ք.Երևան,
Լվովյան 2, 0056, ք.Երևան,
Արցախի 17/9, 0005, ք.Երևան,
Զրոբոդյան 36, 0038, ք.Երևան,
+374 12345677

www.wigmore.am

ԿՐԾԵՈՎ ԿԵՐԱԿՐՈՒՄԸ ՓՈԶՐԻԿԻ ԱՌՈՂՋ ԱՃԻ ԵՎ ՉԱՐԳԱՑՄԱՆ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ՄԵԿՆԱՐԿՆ Է:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը (ԱՀԿ) խորհուրդ է տալիս երեխային կյանքի առաջին 6 ամիսների ընթացքում կերակրել բացառապես կրծքի կաթով: 6 ամսականից սկսած՝ խորհուրդ է տրվում շարունակել կրծքով կերակրումը հավելյալ սննդի հետ միասին մինչև 2 տարեկան և ավելի՝ այնքան ժամանակ, որքան ցանկանում են մայրն ու երեխան:

Ամերիկայի մանկաբուժական ակադեմիան թույլատրում է հավելյալ սննդի ավելի վաղ ներմուծումը, եթե երեխան պատրաստ է, բայց ոչ վաղ քան 4 ամսականը:



ԻՆՉՈ՞Ւ ԸՆՏՐԵԼ ԿՐԾԵՈՎ ԿԵՐԱԿՐՈՒՄԸ (ԿԿ)

ԿԿ ՕԳՈՒՏՆԵՐԸ ԵՐԵՒԱՅԻ ՀԱՄԱՐ

- ✓ Կրծքի կաթը լավագույն սնունդն է կյանքի առաջին ամիսների համար. այն պարունակում է երեխայի համար անհրաժեշտ բոլոր սննդանյութերը ճիշտ համամասնությամբ:
- ✓ Հեշտ է մարսվում և հարմարվում է երեխայի աճող կարիքներին:
- ✓ Ամրապնդում է իմունային համակարգը և նվազեցնում վարակների առաջացման հավանականությունը:
- ✓ Նվազեցնում է որոշ հիվանդությունների, այդ թվում՝ ալերգիայի, գիրության և 1-ին տիպի շաքարային դիաբետի զարգացման ռիսկը:
- ✓ Նվազեցնում է մանկական հանկարծամահության համախտանիշի ռիսկը:

ՕԳՈՒՏՆԵՐԸ ՄԱՅՐԻԿԻ ՀԱՄԱՐ

- ✓ Կրծքով կերակրելը նպաստում է ծննդաբերությունից հետո օրգանիզմի վերականգնմանը:
- ✓ Նվազեցնում է հետծննդյան արյունահոսության վտանգը:
- ✓ Օգնում է վերականգնել նախածննդյան քաշը:
- ✓ Նվազեցնում է որոշ հիվանդությունների և կրծքագեղձի ու ձվարանների քաղցկեղի զարգացման ռիսկը:
- ✓ Ամրապնդում է մայր–երեխա հոգեհուզական կապը:

ՕԳՈՒՏՆԵՐԸ ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՀԱՄԱՐ

- ✓ Խնայում է կաթնախառնուրդի պատրաստման վրա ծախսվող ժամանակն ու գումարը:

Հղիության ընթացքում մասնակցեք ապագա ծնողների նախապատրաստական դասընթացների, որտեղ ներառված է կրծքով կերակրման թեման:

Հիշեք, որ կրծքագեղձը և պտուկները հատուկ նախապատրաստման կարիք չունեն:

Կերակրման ժամանակ երեխան բռնում է ոչ միայն պտուկը, այլև արեոլայի մեծ մասը, ուստի պտուկի ձևը սովորաբար չի որոշում կրծքով կերակրման հաջողությունը:

ԾՆՆՂԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ՀԵՏՈ ԱՌԱՋԻՆ ԿԱՐԵՎՈՐ ԲԱՅԼԵՐԸ

ՄԱՇԿԸ ՄԱՇԿԻՆ ՇՓՈՒՄ

- Ծնվելուց անմիջապես հետո երեխային հնարավորինս շուտ պահեք մոր կրծքին՝ ապահովելով մաշկ-մաշկի շփում:
- Սա օգնում է երեխային հանգստանալ, կարգավորում է ջերմաստիճանը, շնչառությունը և սրտի աշխատանքը, ինչպես նաև ամրապնդում է մայր–երեխա կապը:
- Կրծքով կերակրումը ցանկալի է սկսել կյանքի առաջին ժամվա ընթացքում:
- Կեսարյան հատումից հետո նույնպես կարևոր է մաշկ-մաշկի շփումը, եթե դա թույլ է տալիս մոր և երեխայի վիճակը:

ՄԱՅՐԻԿԻ ՍՆՆՂԱԿԱՐԳԸ

- ✓ Կերակրող մոր սննդակարգը պետք է լինի բազմազան և առողջ՝ հարուստ սպիտակուցներով, վիտամիններով, հանքային տարրերով (այդ թվում՝ երկաթով և կալցիումով), բջջանյութով և առողջ ճարպերով:
- ✓ Մոր ընդունած սնունդը, այդ թվում՝ գունավոր մրգերն ու բանջարեղենը, սովորաբար երեխայի մոտ ալերգիայի, գազերի, անհանգստության պատճառ չի հանդիսանում, առանց բժշկական հիմնավորման սննդամթերքների սահմանափակումը կամ բացառումը խորհուրդ չի տրվում:
- ✓ Խուսափեք ալկոհոլից և ծխախոտից: Սահմանափակեք կոֆեինի օգտագործումը մինչև օրական 300 մգ (մոտ 2 բաժակ սուրճ): Եթե օգտագործել եք 1 ստանդարտ ալկոհոլային խմիչք (330 մլ գարեջուր, 150 մլ գինի կամ 45 մլ թունդ ալկոհոլ) սպասեք առնվազն 2 ժամ մինչև հաջորդ կրծքով կերակրումը: Կրծքի կաթը նախապես արտամղելը չի արագացնում ալկոհոլի դուրսբերումը կաթից:
- ✓ Մոր սնունդը չունի ազդեցություն կրծքի կաթի քանակի վրա, և խտացրած կաթով թեյի, գարեջրի կամ այլ՝ «կաթը շատացնող» մթերքների օգտագործումը կաթնարտադրությունը չի ավելացնում: Կաթնարտադրությունը շատանում է երեխայի հաճախակի և արդյունավետ կերակրման կամ կրծքի կանոնավոր դատարկման շնորհիվ:

Քաղցի վաղ նշաններից են՝

- բերանի և շուրթերի շարժումները,
- կուրծք փնտրելու շարժումները,
- ձեռքերը բերանին տանելը,
- անհանգիստ շարժվելը:



Լացը քաղցի արդեն ուշ նշան է:

ՃԻՇՏ ԴԻՐՔԱՎՈՐՈՒՄ ԵՎ ԿՐԾՔԻՆ ՃԻՇՏ ԱՄՐԱԿՑՈՒՄ

ԻՆՉՊԵՍ ԾԻՇՏ ԴԻՔԱՎՈՐԵԼ ԵՐԵՒԱՅԻՆ ԿՐԾՔԻՆ ՄՈՏԵՑՆԵԼԻՍ.

- ✓ Երեխայի գլուխը, ուսը և ազդրը պետք է լինեն նույն գծի վրա:
- ✓ Երեխայի ամբողջ մարմինը պետք է ուղղված լինի դեպի մայրիկը:
- ✓ Երեխան պետք է բռնի ոչ միայն պտուկը, այլև արեոլայի մեծ մասը:

Ճիշտ ամրակցումը օգնում է ստանալ բավարար կաթ և կանխում կերակրման ընթացքում ցավն ու ճաքերը:

Եթե կերակրման ժամանակ ցավ եք զգում, դիմեք մասնագետի դիրքավորումն ու ամրակցումը շտկման նպատակով:

ԿԵՐԱԿՐԵՃ ԸՍՏ ԵՐԵՒԱՅԻ ՊԱՅԱՆՁԻ

- ✓ Առաջարկեք կուրծքը, երբ երեխան դրա կարիքն ունի:
- ✓ Յուրաքանչյուր երեխա ունի իր սեփական ռիթմը:
- ✓ Որքան հաճախ է երեխան կուրծք ծծում, այնքան ավելի շատ կաթ է արտադրվում:

ԸՆՏԱՆԻՔԻ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՇԱՏ ԿԱՐԵՎՈՐ Է ԿՐԾԵՈՎ ԿԵՐԱԿՐՄԱՆ ԿԱՅԱՑՄԱՆ ՀԱՄԱՐ

Օգնեք մայրիկին՝

- ✓ կատարելով առօրյա գործերը,
- ✓ պատրաստելով սնունդ,
- ✓ խնամելով երեխային,
- ✓ ստեղծելով հանգիստ և աջակցող միջավայր:

Ե՛ՐԲ Է ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԵՐԵՒԱՅԻՆ ԿԵՐԱԿՐԵԼ ԱՐՏԱՄՂԱԾ ԿՐԾՔԻ ԿԱԹՈՎ

Առաջնահերթ է երեխային կերակրել անմիջապես կրծքից: Արտամղած կրծքի կաթը կիրառվում է միայն այն դեպքերում, երբ անմիջապես կրծքով կերակրումը ժամանակավորապես հնարավոր չէ կամ դժվարացած է (երեխայի վաղաժամ ծնունդ, հիվանդություն, կրծքին ամրանալու դժվարություն կամ մոր և երեխայի ժամանակավոր բաժանում):

ԿՐԾՔԻ ԿԱԹԻ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄ

Կրծքի կաթը կարելի է պահել՝

- ✓ Սենյակային ջերմաստիճանում (մինչև 25°C)՝ մինչև 4 ժամ:
- ✓ Սառնարանում (≤4°C)՝ մինչև 4 օր:
- ✓ Սառցախցիկում (–18°C կամ ավելի ցածր)՝ մինչև 6 ամիս (ցանկալի է օգտագործել ավելի շուտ):

ԻՆՉՊԵՍ ՕԳՏԱԳՈՐԾԵԼ ՍԱՌԵՑՎԱԾ ԿԱԹԸ.

- ✓ Կաթը տաքացրեք՝ տարան տաք ջրի մեջ դնելով, ջրային բաղնիքով կամ հատուկ կաթի տաքացուցիչի միջոցով:

- ✓ Մի՛ ռռացրեք և մի՛ տաքացրեք այն միկրոալիքային վառարանում:

- ✓ Հալեցված կաթը կրկին մի՛ սառեցրեք:

- ✓ Երեխայի կողմից օգտագործված, մնացորդային կաթը 2 ժամ անց պիտանի չէ կերակրման համար:

