



ՁԵՐ ՆՈՐԱԾԻՆ
**ԲԱԼԻԿԻ
ԽՆԱՍՔԸ**



W
WIGMORE

ՁԵՐ ՆՈՐԱԾԻՆ ԲԱԼԻԿԻ ԽՆԱՍՔԸ

Այս գրքույկում ներկայացված խորհուրդները հիմնված են ժամանակակից մտտեցումների վրա, որոնց նպատակն է օգնել Ձեզ՝ վստահությամբ ու ճիշտ խնամել Ձեր նորածին բալիկին:

ԻՆՉՊԵՄ ԱՆՎՏԱՆԳ ԴԱՐՁՆԵԼ ՓՈՔՐԻԿԻ ԱՈՒԱԶԻՆ ՈՒՂԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Շնորհավորում ենք, Դուք արդեն դուրս եք գրվել ծննդատնից:

Եթե երեխային տուն եք տանելու մեքենայով, ապա համոզվեք, որ մեքենայի մեջ նորածնի համար նախատեսված մանկական նստատեղ (carseat) է տեղադրված: Այն պետք է ամրացրած լինի մեքենայի հետևի նստատեղին: Ծայրահեղ դեպքում, եթե դեռ չունեք մանկական նստատեղ, նորածնին գրկած նստեք մեքենայի հետևի նստատեղին:



ԻՆՉՊԵՄ ՊԱՇՏՊԱՆԵԼ ՓՈՔՐԻԿԻՆ ՏԱՐԲԵՐ ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՑ

Նորածնի իմունային համակարգը դեռևս լիարժեք զարգացած չէ, ուստի վարակիչ հիվանդությունների վտանգը նվազեցնելու համար՝

- սահմանափակեք այցելությունները
- հաճախակի լվացեք Ձեր ձեռքերը
- սահմանափակեք նորածնի շփումը այլ մանկահասակ երեխաների հետ
- գերծ մնացեք հավաքների կազմակերպումից

ԿՐԾՔՈՎ ՍՆՈՒՑՄԱՆ ՄԱՍԻՆ

Երեխայի աճի և զարգացման համար լավագույն սնունդը կրծքի կաթն է, ուստի աշխատեք կյանքի առաջին 6 ամիսներին երեխային բացառապես կրծքով կերակրել:

Նշված կանոնների իմացությունը կօգնի Ձեզ արդյունավետ դարձնել կրծքով կերակրումը:



- Նորածնին կրծքով կերակրեք ըստ պահանջի, սովորաբար՝ 2-3 ժամը մեկ, թե գիշերը, թե ցերեկը:
- Կերակրման հաճախականությունը տատանվում է. փոքրիկն օրվա ընթացքում կարող է 8-12 անգամ կուրծք ուտել:

- Կարիք չկա սպասել, որ փոքրիկը լացով ուտել պահանջի: Կան սովի դրսևորման այլ անուղղակի նշաններ. օր.՝ սոված երեխան ձեռքերը բերանն է տանում, բերանով և լեզվով ծծելու շարժումներ է անում, ասես կուրծք է ուտում: Ճիշդ և լացը սնունդ պահանջելու վերջին, հուսահատ ճիգերն են: Դրանք կարող են ավարտվել կրծքից հրաժարվելով՝ «խռովելով»:

- Յուրաքանչյուր կերակրման օրը պետք է 15-20 րոպեից ոչ պակաս լինի, որպեսզի երեխան կարողանա ստանալ կրծքի կաթի առավել յուղոտ, հետին կաթը և հագենա: Թույլ տվեք, որ երեխան ինքն ավարտի կերակրումը: Երբեմն նա կուրծքը թողնում է, մի փոքր հանգստանում, ապա շարունակում է ուտել: Եթե մի կրծքի կաթը բավարար չէ երեխային հագեցնելու համար, առաջարկեք մյուս կուրծքը:

- Կրծքով կերակրվող երեխան լրացուցիչ հեղուկի՝ ջրի, սամիթի եփուկի, թեյի, հյուսթերի կարիք չունի (տույնիսկ շոգ եղանակին):

- Կերակրումների միջև ընդմիջումը կարող է 1-3 ժամ լինել: Մայրական կաթը դյուրամարս է, ստամոքսը կարող է արագ դատարկվել և կերակրումից մեկ ժամ անց երեխան կարող է կրկին ուտելու ցանկություն ունենալ: Մի փոքր մեծանալով՝ մանկիկն ինքն է սահմանում ուտելու իր անհատական ռեժիմը:

- Կերակրող մայրիկը հիմնականում կարող է ուտել ամեն ինչ, չկա որևէ սահմանափակում: Սննդակարգը պետք է ներառի բազմազան սնունդ, որպեսզի կարողանա լրացնել կալորիաների, վիտամինների ու մակրո/միկրո էլեմենտների պահանջը, որոնց կարիքը ունի թե նոր ծննդաբերած մոր օրգանիզմը, և թե երեխայի օրգանիզմը:

ԻՆՉՊԵՄ ՕԳՆԵԼ ՆՈՐԱԾՆԻՆ ԳՐՏԱԼ

Կերակրման ընթացքում կամ վերջում առաջացած գոտոցն օգնում է փոքրիկին ազատվել ստամոքսում կուտակված օդից: Գոտոցը հեշտացնելու համար երեխային ուղղահայաց դիրքով պահեք կամ էլ փորիկը հենեք Ձեզ և զգուշորեն հարվածեք մեջքին:

ԻՆՉՊԵՄ ՅԱՄՈՉԿԵԼ, ՈՐ ԿԱԹԸ ԲԱՎԱՐԱՐՈՒՄ Է

Կարող եք հանգիստ լինել, եթե՝

- օրվա ընթացքում երեխայի տակդիրները 4-6 անգամ մեզով թրջված են լինում,
- կերակրման վերջում երեխան հանգիստ և բավարարված, ինքնուրույն թողնում է կուրծքը և քնում
- երեխան առնվազն 600գ ավելացրել է քաշը առաջին ամսվա ընթացքում
- կերակրումից առաջ կրծքագեղձերի լցվածության զգացում ունեք, որն անցնում է կերակրումից հետո:



ԻՆՉՊԻՍԻՆ ՊԵՏՔ Է ԼԻՆԻ ՆՈՐԱԾՆԻ ԿՂԱՆՔ

- Կրծքի կաթով սնվող նորածնի կղանքը սովորաբար դեղին է, երբեմն՝ կանաչավուն, ջրիկ: Երեխայի աղիները կարող են օրվա ընթացքում մի քանի անգամ գործել: Որոշ փոքրիկների աղիները գործում են ամեն ուտելու ընթացքում կամ հետո:
- Արհեստական կաթնախառնուրդով սնվող նորածնի կղանքը սովորաբար դեղնաշագանակագույն է:
- Երբեմն կղազատման ընթացքում նորածինը կարող է կարմրել և տնքալ: Եթե դրանից հետո արտազատվող կղանքը փափուկ է, ապա անհանգստանալու կարիք չկա:
- Դիմեք բժշկի, եթե կղանքի մեջ նկատեք արյան թելիկներ, կամ եթե կեղտը սև է կամ սպիտակ:

ԱՂԵԽԻԹԵՐԻ (ԿՈԼԻԿԱՆԵՐԻ) ՄԱՍԻՆ

- Աղեխիթերը նորածնի լացի և անհանգստության հիմնական պատճառներից են: Դրանք սովորաբար սկսվում են 3 շաբաթականում և կարող են շարունակվել մինչև 3 ամսականը: Աղեխիթերի առաջացման պատճառը ստույգ հայտնի չէ:
- Աղեխիթերը դեղորայքային միջամտություն չեն պահանջում, ուստի կարիք չկա երեխային որևէ դեղամիջոց տալ կամ տարբեր բուսական եփուկները:
- Երեխային հանգստացնելու համար գրկեք նրան, հպեք Ձեր կրծքին՝ փորձելով տաքացնել փորիկը, և մեղմ հանգիստ ձայնով խոսեք:
- Հաճախակի գբոսանքի տարեք:

ՆՈՐԱԾՆԻ ԼՈԳԱՆՔԻ ՄԱՍԻՆ

- Նորածնի լոգանքը կարող էք կազմակերպել ինչպես ամեն օր, այնպես էլ՝ շաբաթը 3-4 անգամ:
- Ամեն օր գոլ ջրով լվացեք նորածնի դեմքը, ձեռքերը:
- Ամեն անգամ կեղտոտելուց հետո տակդիրը փոխելիս լվացեք երեխայի սեռական օրգանները:
- Լոգանքը կազմակերպեք Ձեզ հարմար ժամին:



- Երեխային լողացրեք մանկական տաշտակում՝ այն նախապես լցնելով 37-38 °C ջրով այնքան, որ նորածնին ջրի մեջ ընկղմելիս նրա մարմինը ծածկվի ջրով: Գլուխը պետք է ամբողջությամբ ջրից դուրս պահել:
- Լողացնելիս նախ լվացեք երեխայի մարմինը, հետո՝ գլուխը: Շաբաթական 2-3 անգամ կարող էք լողացնել մանկական լոգանքի գելով: Լոգանքն ավարտեք երեխայի մարմինը մաքուր ջրով ցայելով:
- Երեխայի լոգանքը պետք է մոտ 10 րոպե տևի:
- Մինչև պորտային մնացորդի ընկնելը երեխային կարող էք ուղղակի սրբել սպունգով:

ԻՆՉ ՉԻ ԿԱՐԵԼԻ ԱՆԵԼ ԼՈԳԱՆՔԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

- Լողացնելիս ոչ մի վայրկյան չի՛ կարելի նորածնին առանց հսկողության թողնել:
- Մի՛ լողացրեք երեխային կերակրելուց անմիջապես հետո, որպեսզի խուսափեք փսխում առաջացնելուց: Ցանկալի չէ նաև լողացնել երեխային սոված վիճակում:
- Մի՛ լողացրեք նորածնին ծորակից հոսող ջրի տակ. հոսող ջրի ջերմաստիճանը կարող է կտրուկ փոխվել և այրվածք առաջացնել:
- Մի՛ օգտագործեք կալիումի պերմանգանատի (մարգանցովկայի) կամ տարբեր բուսական եփուկների լուծույթներ:
- Բացառեք ձեռքերի, ոտքերի և վզի ձգումներն ու մերսումները. դրանք ոչ միայն օգտակար չեն, այլ նաև կարող են վնասել երեխային՝ առաջացնելով հոդախախտ կամ նույնիսկ կոտրվածք:

ԻՆՉՊԵՍ ԻՆՆԱՍԵԼ ԵՐԵՒԱՅԻ ՍԵՌԱԿԱՆ ՕՐԳԱՆՆԵՐԸ

Տղաների մասին

- Ամեն անգամ տակդիրը փոխելիս լվացեք կամ մանկական խոնավ անձեռոցիկով սրբեք երեխայի սեռական օրգանները:
- Մի՛ փորձեք քաշել երեխայի առնանդամի ծայրային մաշկը: Այն ամրացած է առնանդամի գլխիկին, քաշելով կարող էք վնասել այն:
- Երեխայի սեռական օրգանների հետ կապված որևէ անհանգստություն ունենալու դեպքում խնդիրը քննարկեք մանկաբույժի հետ:



Աղջիկների մասին

- Եթե Նորածին աղջկա սեռական ճեղքից կաթնագույն կամ արյունային արտադրություն տեսնեք, իմացեք, որ դա անցողիկ վիճակ է և բուժում չի պահանջում:
- Ամեն անգամ տակդիրը փոխելիս լվացեք կամ մանկական խոնավ անձեռոցիկով սրբեք երեխայի սեռական օրգանները: Հիշեք, որ մաքրելիս Ձեր ձեռքի շարժումը պետք է ուղղված լինի սեռական ճեղքից դեպի հետանցք: Հակառակ ուղղությամբ մաքրելու դեպքում կղանքը կարող է հայտնվել երեխայի սեռական ուղիներում կամ միզուղիներում և բորբոքման պատճառ դառնալ:

ԻՆՉՊԵՍ ԽՆԱՍԵԼ ՊՈՐՏԸ

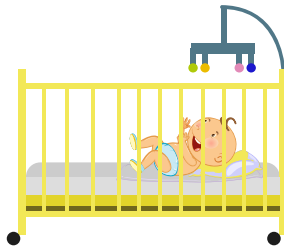
- Պորտալարի մնացորդը սովորաբար ընկնում է կյանքի 5-15րդ օրը:
- Պորտը պետք է մաքուր, չոր և բաց վիճակում պահել: Ուշադիր եղեք, որ պորտալարի մնացորդը կրճատված պորտը վերջային մակերեսը տակդիրի տակ չմնաս:



- Պորտալարի մնացորդի չորացման ընթացքում կարող է արյունային կամ շճարյունային մի փոքր արտադրություն լինել. դրա համար հատուկ բուժում չի նշանակվում:
- Բժշկի ցուցումով միայն պորտը կարելի է մշակել 70% սպիրտով:
- Խորհուրդ չի տրվում պորտը մշակել բրիլիանտ-կանաչի (զեյլոնկա) կամ այլ անտիսեպտիկի լուծույթով:

ՓՈՔՐԻԿԻ ԲՈՒՆԸ

- Սովորաբար Նորածիններն օրվա մեծ մասը (14-17 ժամ) քնած են անցկացնում:
- Կարիք չկա տանն անաղմուկ միջավայր ստեղծել քնի համար. մեղմ աղմուկը կարող է նույնիսկ նպաստել երեխայի քնին:



- Երեխայի քնելու սեյակի ջերմաստիճանը պետք է 20-23 ցելսիուս լինի:

- Նորածնի մահճակալի մեջ հարթ, կոշտ ներքնակ դրեք:
- Փոքր երեխաները բարձի կարիք չունեն:



- Նորածին պառկեցրեք մեջքի վրա:

- Պարբերաբար փոփոխեք գլխի դիրքը՝ դեֆորմացիայից խուսափելու համար:
- Երեխային մի քնացրեք փորիկի վրա՝ Հանկարծակի մանկական մահվան համախտանիշի վտանգը հաշվի առնելով: Արթուն ժամանակ, երբ երեխայի կողքին եք, պարբերաբար մի քանի րոպեով փորի վրա պառկեցրեք, որպեսզի զարգանան որովայնի և պարանոցի մկանները:

ՆՈՐԱԾՆԻ ԶԲՈՍԱՆՔԸ

- Կյանքի առաջին օրերից փոքրիկին տարեք զբոսանքի, տարվա բոլոր եղանակներին: Սկսեք 10-15 րոպեից, օրական 3-5 րոպե ավելացնելով՝ հասցրեք 1-2 ժամի:
- Երեխային հեռու պահեք արևի ուղիղ ճառագայթներից, ամռան ամիսներին գլուխը պաշտպանեք թեթև բամբակյա գլխարկով:



- Շոգ եղանակին երեխային զբոսանքի տարեք մինչև կեսօր և ժամը 17:00-ից հետո:

- Շատ ցուրտ եղանակին (-10°C ցածր), զբոսնելու փոխարեն փոքրիկին կարող եք պարզապես պատշգամբ դուրս բերել:

- Պաշտպանեք երեխային քամուց:



ՆՈՐԱԾՆԻ ՀԱԳՈՒՄՏԸ

Նորածնի համար հնարավորինս պարզ, հարմար և ազատ հագուստ ընտրեք:

Մի՛ բարուրեք փոքրիկին, որովհետև

- բարուրած փոքրիկն ավելի շուտ է մրսում, քանի որ չի կարող վերջույթները շարժել,
- բարուրով սեղմված հատվածներում վատանում է արյան շրջանառությունը,
- բարուրած երեխան ավելի շատ է քնում և հետևաբար ավելի քիչ է կուրծք ուտում,
- բարուրը դժվարացնում է երեխայի շնչառությունը, քանի որ սահմանափակում է երեխայի կրծքավանդակի շարժումները:
- բարուրը խիստ բացասական է ազդում երեխայի կոնքազդրային հորդի զարգացման վրա և կարող է հորախախտի առաջացման պատճառ դառնալ:
- արգելվում է ձեռքին կամ պարանոցին վզնոց/վզկապ/աչքի ուլունք կապելը. ակտիվ շարժվելու ընթացքում կամ բերանը այն տանելով՝ փոքրիկը կարող է շնչահեղձ լինել:



ՊԱՏՎԱՍՏՈՒՄՆԵՐ

- Պատվաստումները փոքրիկին բազմաթիվ վտանգավոր հիվանդանություններից պաշտպանելու անվտանգ և արդյունավետ միջոց են, ուստի հետևեք, որ երեխան ժամանակին ստանա տարիքին համապատասխան պատվաստումները:
- Պատվաստում չստացած երեխան կարող է հիվանդանալ մի շարք վտանգավոր հիվանդություններով. տուբերկուլոզ, պոլիոմիելիտ, դիֆթերիա, փայտացում, կապուկտ հազ, կարմրուկ և այլն:
- Պատվաստումները կատարվում են անվճար առողջության առաջնային պահպանման բոլոր հաստատություններում:



ԻՆՉՊԵՍ ՉԱՓԵԼ ԵՐԵՆԱՅԻ ՋԵՐՍՈՒԹՅՈՒՆԸ

- Խորհուրդ է տրվում երեխայի ջերմությունը չափել Էլեկտրոնային ջերմաչափով՝ այն տեղադրելով անութափոսի (թևատակ) շրջանում: Նորածնի մարմնի ջերմությունը կարող է տատանվել 36.5-37.5°C սահմաններում:



- Խորհուրդ չի տրվում բերանի խոռոչի, ճակատային կամ ականջային ջերմաչափումները, քանի որ ցուցանիշները կարող են ճշգրիտ չլինել:

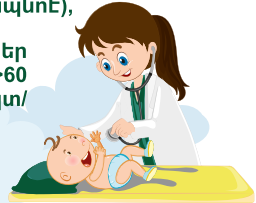
- Լոգանքից կամ շատ տաք հագուստը հանելուց անմիջապես հետո ջերմաչափելու դեպքում ստացած ցուցանիշները ճշգրիտ չեն, ուստի խուսափեք այդ իրավիճակներում երեխայի ջերմությունը չափելուց:



ՎՏԱՆԳԻ ՆՇԱՆՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Պետք է անհապաղ դիմել բժշկի, եթե

- երեխան հրաժարվում է երկու հաջորդական կերակրումներից կամ թույլ է ծծում կուրծքը,
- առկա են ցնցումներ կամ ցնցման նախանշաններ,
- առկա են շնչառության դադարներ (ապնոէ),
- առկա են շնչառական խանգարումներ (շնչառությունը հաճախացած է՝ >60 ակտ/րոպեում, դանդաղած է՝ <30 ակտ/րոպեում) կամ դժվարացած է,
- երեխայի ափերը և ներբանները դեղին են,
- երեխան շարժվում է միայն խթանելիս կամ չի շարժվում նույնիսկ խթանման դեպքում,
- մարմնի ջերմաստիճանը 35°C-ից ցածր է և տաքացնելիս չի բարձրանում,
- մարմնի ջերմաստիճանը 38°C-ից բարձր է,
- առկա է կրկնվող փսխում կամ փորլուծություն,
- առկա է արյունահոսություն պորտային մնացորդից,
- առկա է հարպորտային շրջանի կարմրություն, թարախային արտադրություն կամ արտադրությունը վատ հոտ ունի,
- մաշկի վրա 10-ից ավել թարախաբշտիկ կա կամ նկատում եք մաշկի այտուցվածություն, կարմրություն, պնդացում:



Անկախ գանգատներից մինչև 1 ամսական նորածին երեխան պետք է հսկվի մանկաբույժի կողմից ծննդատնից դուրս գրվելուց 3 օրվա ընթացքում և 14 օրական հասակում: Իսկ 6 շաբաթականից սկսած պետք է կատարվեն կանխարգելիչ պատվաստումները և տարիքային սքրինինգները: