



ՀՀ առողջապահության
նախարարություն



ԿԱՐԵՎՈՐԷ ԱՌԱՋԻՆ 1000 օրը

ՃԻՇՏ ՍՆՈՒՑՈՒՄ ԸՂԻՈՒԹՅՈՒՆԻՑ
ՄԻՆՉԵՎ ԵՐԿՈՒ ՏԱՐԵԿԱՆ

Հուսաբերիկ
կրճով կերակրման վերաբերյալ



ԿՅԱՆՔԻ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ՍԿԻԶԲԸ

Բնությունը հոգացել է, որ երեխայի ծնունդի հետ ապահովվի նաև նրա սնունդը: Մոր կրծքերը սկսում են արտադրել կաթնախեժ, որը ոչ միայն հագեցնում է երեխայի ֆազը, այլ նաև պաշտպանում է նրան ամենատարբեր հիվանդություններից՝ ապահովելով կյանքի լավագույն սկիզբ:

ԿՐԾՔՈՎ ՄՆՈՒՑՈՒՄԸ

Լավագույն սնունդն է մանկան համար

Պաշտպանում է մանկանը վարակներից

Նվազեցնում է հետագայում ֆրոնիկ հիվանդությունների զարգացման հավանականությունը

Նպաստում է երեխայի մտավոր զարգացմանը

Նպաստում է մոր և մանկան միջև մտերմիկ, հուզական կապի և սիրո առաջացմանը

Նվազեցնում է մոր նոր, անցանկալի հղիության հավանականությունը:

Նվազեցնում է մոր կրծքագեղձերի և ձվարանների ֆազցկեղով, սակավարյունությամբ, ոսկրերի դյուրաբեկությամբ հիվանդանալու հավանականությունը



Խորհուրդ է տրվում՝

- Կրծքով սնուցումը սկսել հետձննդյան առաջին ժամվա ընթացքում՝ ապահովելով մաշկը մաշկին շփում առնվազն կեսից մեկ ժամվա ընթացքում:
- Երեխային կերակրել ըստ նրա պահանջի՝ այն-հան հանախ և այնհան երկար, որհան նա ցանկանում է, լինի գիշեր, թե ցերեկ:
- Կյանքի առաջին վեց ամիսների (180 օր) ընթացքում երեխային բացառապես կրծքով կերակրել և չտալ նրան որևէ այլ սնունդ կամ հեղուկ, այդ թվում՝ ջուր, սամիթի ջուր, թեյ, հյութեր կամ այլ հեղուկներ, նույնիսկ շոգ եղանակին պայմանով, որ նա հանախ և ըստ պահանջի է կերակրվում:
- Շարունակել կրծքով սնուցումը մինչև երեխայի երկու տարին լրանալը կամ ավելի երկար՝ վեց ամսական հասակից երեխային տալով նաև համապատասխան, անվտանգ հավելյալ սնունդ:

Կրծքով կերակրման դիրքերը

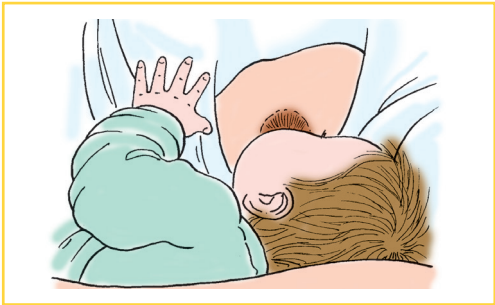
Հետևե՛ք, որ երեխան կուրծքն արդյունավետ ծծի: Կուրծքն առաջարկե՛ք այնպես, որ երեխան այն հնարավորին չափ խորը բռնի, հատկապես ստորին շրթունքի կոզմից: Այդ դեպքում երեխայի կզակը հըպվում է մոր կրծքին, հարպտկային մուգ շրջանակն ավելի շատ երևում է վերին շրթունքից վերև, քան ստորին շրթունքից ներքև, երեխայի բերանը լայն

բացված է, ստորին շուրթը դուրս է շքջված, քեիկները կլոբ են և լսվում կամ երևում է, թե ինչպես է երեխան կուլ տալիս: Մայրը ցավ չի զգում, և պտուկները չեն ճաճում կամ բորբոսվում:

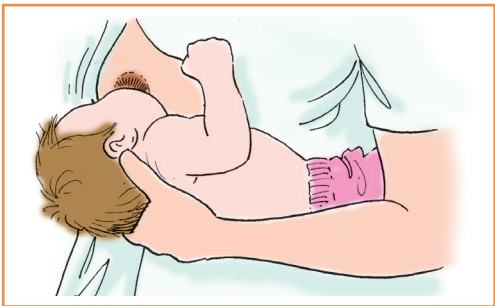
Դուք կարող եք երեխային կերակրել տարբեր դիրքերով.

- **նստած (դասական դիրք).** Երեխային պահե՛ք իրեն առաջարկվող կրծքի կողմի ձեռքի վրա՝ երեխայի գլուխը՝ նախաբազկին, ճիշտ կրծքի դիմաց,
- **նստած (հակառակ ձեռքի դիրք).** պահե՛ք երեխայի մարմինն ամբողջ երկարությամբ այն ձեռքի վրա, որը կերակրող կրծքի հակառակ կողմում է. հարմար է կուրծքը դժվարությամբ վերցնող և անհաս նորածիններին կերակրելու համար,

Նստած դիրք
(դասական դիրք)



Նստած դիրք
(հակառակ ձեռքի դիրք)



- **նստած (ֆուտբոլի գնդակի դիրք).** Երեխային պահեք թևի տակ և ձեռքով բռնեք երեխայի ուսերը, գլուխն ու պարանոցը՝ առաջարկելով նույն կողմի կուրծքը. հարմար է կեսաբյան հատումից հետո, երկվորյակների համար և խցանված կաթնածորանների դեպքում,
- **պառկած.** Երեխային պառկացրեք Ձեր կողքին՝ դեմքով և ողջ մարմնով դարձած դեպի Ձեզ և

Շատ մտիկ. այս դիրքը Ձեզ հանգստանալու հնարավորություն կտա:

Նստած դիրք
(Ֆուտբոլի գնդակի դիրք)



Պսակած
դիրք



Կրճուկ սնուցման դժվարություններ

Անբավարար կաթնարտադրություն և կաթնարտադրության ավելացում

Երբեմն մայրերն անհանգստանում են, որ երեխան բավականաչափ կաթ չի ստանում, հատկապես եթե նա շատ է լաց լինում, հաճախակի կամ երկարատև կերակրել է պահանջում, կերակրումից հետո բավարարված չի թվում ու նյարդայնանում է կամ հրաժարվում կրճից: Սակայն այս նշանները ոչ միշտ են վկայում այն մասին, որ երեխան բավականաչափ կաթ չի ստանում: Ավելի հավաստի նշաններ են՝

- երեխայի քաշի ավելացումը,
- միզելու հաճախականությունը:



Հիշե՛ք՝

- Եթե միայն կրճուկ սնվող երեխան առաջին վեց ամիսների ընթացքում քաշն ավելացնում է ամսական 500գ-ով կամ ավելի, ուրեմն նա բավա-

բար ֆանակուրջամբ կար է ստանում:

- Եթե Դուք երեխային կերակրում եք միայն կրծ-
քով, ջուր չեք տալիս, և նա օրվա ընթացքում մի-
զում է 6 անգամ կամ ավելի հաճախ, իսկ մեզն
անգույն է կամ բաց դեղնավուն, ուրեմն երեխան
բավարար ֆանակուրջամբ կար է ստանում: (Երե-
խային ջուր կամ այլ հեղուկներ տալու դեպքում
այս նշանը կորցնում է իր նշանակությունը:)

ՊՏՈՒԿՆԵՐԻ ՎՆԱՍՈՒՄ ԵՎ ՃԱՔ

Պտուկների վնասման հիմնական պատճառը
կուրծքը սխալ դիրքով ծծելն է, երբ երեխան կուրծքը
խորը չի պահում բերանում և ծծում է միայն պտու-
կը: Կերակրման վերջում պտուկը երեխայի բերանից
դուրս բերելիս այն տափակած տեսք է ունենում, և
գազաթին կարող է գունատ բիծ նկատվել, որը շու-
տով վերածվում է նախ:

- Պտուկների վնասումը կանխելու և նախքան բուժելու
համար ամենակարևորը կերակրման դիրքը շտկելն
է: Փորձե՛ք կերակրել տարբեր դիրքերով և անհրա-
ժեշտության դեպքում դիմե՛ք բուժաշտատղին:
- Մի՛ սահմանափակե՛ք կերակրելու տևողությունը:
- Յուրաքանչյուր կերակրումից հետո պտուկն օձե՛ք
մի ֆանի կաթիլ կրած կաթով և թողե՛ք, որ չորա-
նա բաց վիճակում: Պտուկները չոր պահե՛ք:
- Խուսափե՛ք դեղորայքային ֆուլֆների օգտագոր-
ծումից: Դրանց մեծամասնությունը օգտակար չէ
և կարող է բարդությունների տեղիք տալ:
- Խորհուրդ չի տրվում պտուկները հաճախակի
լվանալ օճառով. դա կարող է պտուկների վնաս-
ման պատճառ դառնալ:
- Երբեմն, երբ երեխայի բերանի լորձաթաղանթը
ախտահարված է կաթնախտով (սպիտակ կե-
տիկներ կամ փառ բերանի խոռոչում), կարող են
վարակվել նաև մոր պտուկները: Այդ դեպքում
ցավը շատ ուժեղ է, կարծես կուրծքը ասեղներ են
մտցնում, և դիրքը շտկելիս չի նվազում: Հարպըտ-
կային շրջանակի մաշկի գունավորումը կարող է
նվազել կամ ստանալ բաց վարդագույն երանգ:
Այդպիսի նշաններ հայտնաբերելիս դիմե՛ք բժշկի:

Կուրծքը կթելը կարող է օգտակար լինել կրծքով կերակրումը հաջողությամբ սկսելու ու շարունակելու հարցում, այդ պատճառով ցանկալի է, որ Դուք իմանաք, թե անհրաժեշտության դեպքում ինչպես կարելի է կթել կրծքի կաթը:

Հավագույն ձևը կաթը ձեռքով կթելն է:

Կրծքի կաթը կթելու համար նախօրոք պետք է տաքան ախտահանել. լվացե՛ք այն օճառով և ջրով, մեջը լցրե՛ք եռման ջուր և թողե՛ք մի քանի րոպե և երբ պետք լինի կթել կաթը, ջուրը թափե՛ք:

Հավ լվացե՛ք Ձեր ձեռքերը և հարմարավետ տեղավորվե՛ք:

- Բթամատը դրե՛ք հարպտկային շաքարի ՎԵՆԻՆ մասում, իսկ ցուցամատը՝ պտուկի և հարպտկային շաքարի ՍՏՈՐԻՆ մասում՝ բթամատի դիմաց: Մյուս մատները պետք է պահեն կուրծքը:
- Կուրծքը թեթևակի սեղմե՛ք բթամատով և ցուցամատով՝ կրծքավանդակի պատի ուղղությամբ: Չպետք է չափազանց խորը սեղմել, հակառակ դեպքում կաթնաձորանները կարող են խցանվել:
- Բթամատով և ցուցամատով սեղմե՛ք կուրծքը պտուկի և հարպտկային շաքարակի մասում: Այնուհետև պարբերաբար սեղմե՛ք և բաց թողե՛ք:
- Նույն ձևով սեղմե՛ք հարպտկային շաքարի կողմի մասերից՝ համոզվելու համար, որ կաթը կթվում է կաթնագեղձի բոլոր մասերից:
- Խուսափե՛ք պտուկները սեղմելուց: Հնարավոր չէ կթել՝ պտուկները սեղմելով կամ ձգելով: Դա նման է նրան, որ երեխան ծծի միայն պտուկը:
- Եթե կաթը կրում եք երեխային տալու համար, ապա կրծքերը կթե՛ք 3 ժամը մեկ ցերեկը և գունե մեկ անգամ՝ գիշերը: Կաթը կարող եք պահել մաքուր, փակ ամանում, սառնարանում՝ մինչև 2-3 օր, իսկ սենյակային ջերմաստիճանում՝ մինչև 6-8 ժամ: 37°C-ից բարձր ջերմաստիճանի պայմաններում կաթը չի կարելի պահել:



