ՁԵՐ ՆՈՐԱԾԻՆ ԲԱԼԻԿԻ ԽՆԱՄՔԸ

Այս գրքույկում ներկայացված խորհուրդները հիմնված են ժամանակակից մոտեցումների վրա և կօգնեն Ձեզ ավելի վստահ խնամել Ձեր նորածին բալիկին:

ԻՆՉՊԵ՞Ս ԱՆՎՏԱՆԳ ԴԱՐՁՆԵԼ ՓՈՔՐԻԿԻ ՈՒՂԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Երեխային մեքենայով տեղափոխման դեպքում պարտադիր օգտագործեք նորածնի համար նախատեսված նստատեղ (carseat), որը պետք է ամրացրած լինի մեքենայի հետևի նստատեղին:

ՓՈՔՐԻԿԻ ՔՈՒՆԸ

- Նորածիններն օրվա մեջ քնում են 14-17ժամ:
- Կարիք չկա տանն անաղմուկ միջավայր ստեղծել. մեղմ աղմուկը կարող է նույնիսկ նպաստել երեխայի քնին:
- Երեխայի քնելու սենյակի ջերմաստիճանը պետք է 20-23° C լինի:
- Մահճակալի մեջ հարթ, կոշտ ներքնակ դրեք:
- Չի՛ կարելի բարձ օգտագործել մինչև 1 տարեկանը:
- Նորածնին պառկեցրեք մեջքի վրա և պարբերաբար փոփոխեք գլխի դիրքը՝ դեֆորմացիայից խուսափելու համար:
- Նորածնի անկողնում արգելվում են փափուկ խաղալիքները, երեխայի հասակը գերազանցող ծածկոցները, կողային բարձերը: Անկողնու մակերեսը պետք է լինի դատարկ և հարթ:
- Երեխային ուժգին մի՛ օրորեք կամ թափահարեք (երեխայի թափահարման համախտանիշը կանխելու համար):

ՆՈՐԱԾԻՆ ՁԲՈՍԱՆՔԸ

- Կյանքի առաջին օրերից փոքրիկին տարեք զբոսանքի (տարվա բոլոր եղանակներին): Սկսեք 10-15 րոպեից և, ավելացնելով, հասցրեք 1-2 ժամի:
- Հեռու պահեք երեխային արևի ուղիղ ճառագայթներից:
- Շոգ եղանակին երեխային զբոսանքի տարեք մինչև կեսօր և ժամը 17:00-ից հետո:
- Շատ ցուրտ եղանակին (-10°C-ից ցածր) փոքրիկին կարող եք պատշգամբ դուրս բերել, սակայն պաշտպանեք նրան քամուց:

ՆՈՐԱԾՆԻ ՀԱԳՈՒՍՏԸ

Նորածնի համար հնարավորինս պարզ, հարմար և ազատ հագուստ ընտրեք:

Մի՛ բարուրեք փոքրիկին, քանի որ

- բարուրած փոքրիկն ավելի շուտ է մրսում,
- բարուրած երեխան ավելի շատ է քնում և հետևաբար ավելի քիչ է կուրծք ուտում,
- բարուրը դժվարացնում է երեխայի շնչառությունը,
- բարուրը խիստ բացասական է ազդում երեխայի կոնքազդրային հոդի զարգացման վրա և կարող է հոդախախտի առաջացման պատճառ դառնալ:

Արգելվում է երեխայի ձեռքին կամ պարանոցին վզնոց/վզկապ/աչքուլունք կապելը. ակտիվ շարժվելու ընթացքում կամ բերանը տանելով փոքրիկը կարող է շնչահեղձ լինել:

ՆՈՐԱԾՆԻ ԼՈԳԱՆՔԸ

- Նորածնի լոգանքը կարող եք կազմակերպել ամեն օր կամ շաբաթը 3-4 անգամ:
- Ամեն օր գոլ ջրով լվացեք երեխայի դեմքը, ձեռքերը:
- Երեխային լողացրեք՝ զգուշորեն ընկղմելով նրան ջրի մեջ, գլուխը ջրից դուրս պահելով, ջրի ջերմաստիճանը՝ 37 ℃:
- Օգտագործեք մանկական գել, խուսափեք հակամանրէային օճառներից:

- Մինչև պորտային մնացորդի ընկնելը կարող եք մարմինը ուղղակի սրբել սպունգով:

Ի՞ՆՉ ՉԻ ԿԱՐԵԼԻ ԱՆԵԼ ԼՈԳԱՆՔԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

- Ոչ մի վայրկյան չի՛ կարելի նորածնին առանց հսկողության թողնել:
- Մի՛ լողացրեք կերակրելուց անմիջապես հետո և սոված վիճակում:
- Մի՛ լողացրեք ծորակից հոսող ջրի տակ. 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 կարող են երեխայի մոտ հոդախախտ, կոտրվածք և այլ վնասվածքներ առաջացնել:

ԻՆՉՊԵ՞Ս ԽՆԱՄԵԼ ԵՐԵԽԱՅԻ ՍԵՌԱԿԱՆ ՕՐԳԱՆՆԵՐԸ

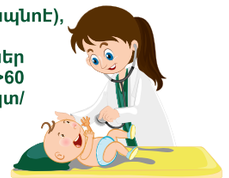
- Ամեն անգամ տակդիրը փոխելիս լվացեք կամ խոնավ բամբակով/մանկական խոնավ անձեռոցիկով սրբեք երեխայի սեռական օրգանները: Հիշեք, որ աղջիկների մոտ մաքրելիս Ձեր ձեռքի շարժումը պետք է ուղղված լինի սեռական ճեղքից դեպի հետանցք:
- Մի՛ փորձեք ետ քաշել տղա երեխայի առնանդամի ծայրային մաշկը: Այն ամրացած է առնանդամի գլխիկին, քաշելով կարող եք վնասել այն:
- Եթե նորածին աղջկա սեռական ճեղքից կաթնագույն կամ արյունային արտադրություն տեսնեք, իմացեք, որ դա անցողիկ վիճակ է և բուժում չի պահանջում:

ԻՆՉՊԵ՞Ս ԽՆԱՄԵԼ ՊՈՐՏԸ

- Պորտալարի մնացորդը սովորաբար ընկնում է կյանքի 5-15րդ օրը:
- Պորտը պետք է մաքուր, չոր և բաց վիճակում պահել:

- Պորտալարի մնացորդի չորացման ընթացքում կարող է արյունային կամ շճաարյունային մի փոքր արտադրություն լինել. հատուկ բուժում չի նշանակվում:
- Բժշկի ցուցումով պորտը կարելի է մշակել 70% սպիրտով:
- Չի թույլատրվում պորտը մշակել բրիլիանտ-կանաչի (զելյոնկա) կամ այլ անտիսեպտիկի լուծույթով:

⚠ ՎՏԱՆԳԻ ՆՇԱՆՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Անհապաղ դիմեք 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: