ԿՐԾՔՈՎ ՍՆՈՒՑՄԱՆ ՄԱՍԻՆ

Կրծքի կաթը երեխայի աճի և զարգացման համար լավագույն սնունդն է, ուստի աշխատեք կյանքի առաջին 6 ամիսներին երեխային բացառապես կրծքով կերակրել:

ԿՐԾՔՈՎ ՍՆՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՎԵԼՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Կրծքի կաթը՝

- Կատարյալ սնունդ է. պարունակում է բոլոր անհրաժեշտ բաղադրամասերը երեխայի աճի և զարգացման համար:
- Դյուրամարս է և հեշտորեն է յուրացվում:
- Պաշտպանում է երեխային վարակներից:

Կրծքով կերակրումը՝

- Ապահովում է էմոցիոնալ շփում և զարգացում,
- Պահպանում է մոր առողջությունը,
- Նվազեցնում է կրծքի և ձվարանի քաղցկեղի զարգացման ռիսկերը:

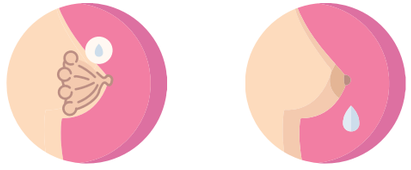
ԿՐԾՔԻ ԿԱԹԻ ԷՎՈԼՅՈՒՑԻԱՆ

Կաթնախեժը արտադրվում է հղիության վերջում և ծննդաբերելուց հետո առաջին 2 օրը, այն՝

- ✔ Հագեցած է սպիտակուցներով, պարունակում է աճի գործոններ,
- ✔ Պարունակում է ճարպերի և լակտոզի ավելի քիչ քանակ, քան հասուն կաթը,
- ✔ Հարուստ է հակամարմիններով և ունի լուծողական ազդեցություն:

Խեժի բարձր խտությունը և քիչ ծավալները պաշտպանում են նորածնի երիկամները ավելորդ հեղուկից:
Սրանով է պայմանավորված առաջին օրերին կրծքերի «քիչ լցվածությունը»:

Անցումային կաթը արտադրվում է 2-3 օրից մինչև առաջին 2 շաբաթը, երբ «կրծքերը լցվում են». այն պարունակում է շատ ճարպեր, լակտոզ և ջրալույծ վիտամիններ:



Հասուն կաթն արտադրվում է երրորդ շաբաթից սկսած, ունի իմունոգլոբուլինների և ընդհանուր սպիտակուցի ավելի քիչ քանակ:

ԿՐԾՔՈՎ ԿԵՐԱԿՐՄԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ

Նշված կանոնների իմացությունը կօգնի Ձեզ արդյունավետ դարձնել կրծքով կերակրումը:

1. Նորածնին կրծքով կերակրեք ըստ պահանջի, սովորաբար 2-3 ժամը մեկ, թե՛ գիշերը, թե՛ցերեկը:
2. Կերակրման հաճախականությունը տատանվում է. փոքրիկն օրվա ընթացքում կարող է 8-12 անգամ կուրծք ուտել:
3. 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: Ճիչը և լացը սնունդ պահանջելու վերջին, հուսահատ ճիգերն են: Դրանք կարող են ավարտվել կրծքից հրաժարվելով՝ «խռովելով»:
4. Յուրաքանչյուր կերակրման տևողությունը պետք է 15-20 րոպեից ոչ պակաս լինի, որպեսզի երեխան կարողանա ստանալ կրծքի կաթի առավել յուղոտ, հետին կաթը և հագենա:
5. 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:
6. Կրծքով կերակրվող երեխան լրացուցիչ հեղուկի՝ ջրի, սամիթի եփուկի, թեյի, հյութերի կարիք չունի (նույնիսկ շոգ եղանակին):
7. Մինչև 1 ամսականը մի օգտագործեք ծծակներ:
8. Կերակրման 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:
9. Կերակրող մայրիկը հիմնականում կարող է ուտել ամեն ինչ, չկա որևէ սահմանափակում: Մենդակարգը պետք է ներառի բազմազան սնունդ, որպեսզի կարողանա լրացնել կալորիաների, վիտամինների ու մակրո-միկրո էլեմենտների պահանջը, որոնց կարիքը ունի թե՛ նոր ծննդաբերած մոր օրգանիզմը, թե՛ երեխայի օրգանիզմը:

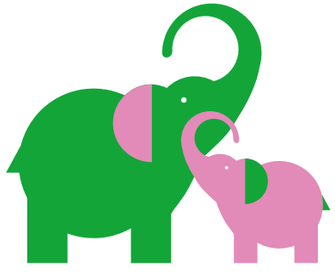
ԻՆՉՊԵ՞Ս ՕԳՆԵԼ ՆՈՐԱԾՆԻՆ ԳՂՏԱԼ

- ✔ Կերակրման ընթացքում կամ վերջում առաջացած գղտոցն օգնում է փոքրիկին ազատվել ստամոքսում կուտակված օդից:
- ✔ Գղտոցը հեշտացնելու համար երեխային ուղղահայաց դիրքով պահեք կամ փորիկը հենեք Ձեզ և զգուշորեն հարվածեք մեջքին:

ԻՆՉՊԵ՞Ս ՀԱՄՈԶՎԵԼ, 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 է, ինքնուրույն թողնում է կուրծքը և քնում է,
- երեխան առնվազն 500-600գ ավելացրել է քաշը առաջին 1 ամսվա ընթացքում,
- կերակրումից առաջ կրծքագեղձերի լցվածության զգացում ունեք, որն անցնում է կերակրումից հետո:

ԻՆՉՊԻՍԻ՞Ն ՊԵՏՔ Է ԼԻՆԻ ՆՈՐԱԾՆԻ ԿՂԱՆՔԸ

- Կրծքի կաթով սնվող նորածնի կղանքը կարող է լինել դեղին, շագանակագույն, կանաչ, կոնսիստենցիան պետք է լինի փափուկ, այուրեանման կամ ջրիկ:
- Երեխայի աղիները կարող են գործել շաբաթը մեկ անգամ կամ օրվա ընթացքում մի քանի անգամ: Որոշ փոքրիկների աղիները գործում են ամեն ուտելու ընթացքում կամ հետո:
- 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, եթե կղանքը սև է կամ սպիտակ: