

ՈՐԴՅՈՒՅՑ

# Կրօնով կերակրելու համար

# Կրծքով կերակրելը

## Ամբողջ կյանք տևող նվեր

- Առաջին վեց ամիսների ընթացքում ձեր երեխային միայն կրծքի կաթ է հարկավոր: Վեց ամսից հետո, կրծքի կաթի հետ մեկտեղ, սկսեք ձեր երեխային առաջարկել մանկական սնունդ:
- Կրծքով կերակրվող երեխաներն առողջ երեխաներ են: Արհեստական սնունդ (ֆորմուլա) ուսող երեխաների մոտ ավելի հաճախակի են առաջանում ականջի բորբոքում, փորլուծություն և ալերգիաներ: Ֆորմուլա ուսող երեխաներն ավելի հավանական է, որ լինեն գերքաշ, չաղ կամ շաքարախտ ձեռք բերեն:

- Կրծքի կաթը միշտ մաքուր է, ապահով և ճիշտ ջերմաստիճանի:
- Կրծքով կերակրելը լավ է ձեզ համար: Այն օգնում է ձեզ ավելի արագ ապաքինվել երկուսից ու ծննդաբերությունից հետո, և կարող է օգնել ձեզ ավելի արագ կորցնել հղիության քաշը:
- Կրծքով կերակրող մայրերն ավելի քիչ հավանական է, որ ձեռք բերեն շաքարախտ կամ քաղցկեղի որոշ տեսակներ: և սրտի հիվանդություն:
- Կրծքով կերակրելը հարմար է. եթե տևից դուրս եք գտնվում, ապա ավելի հեշտ է կերակրել կրծքով: Կարիք չկա շշեր բերելու և լվանալու կամ ֆորմուլա պատրաստելու:
- Կրծքով կերակրելն ավելի օգտակար է միջավայրի համար: Դրա համար անհրաժեշտ չեն փաթեթներ, շշեր, ծծակներ ու այս ամենը լվանալու հեղուկ:

*Մանկաբույժները խորհուրդ են տալիս երեխաներին առնվազն կյանքի առաջին 12 ամիսներին կերակրել կրծքով, կամ ավելի երկարատև, եթե մայրն ու երեխան կցանկանան:*

- Լավ սկիզբ
- Հարմար դիրքեր գտնելը
- Կուրծք բռնելու վերաբերյալ խորհուրդներ
- Ընտանիքի, ընկերների և հայրիկի աջակցությունը շատ կարևոր է
- Կրծքով կերակրելու մասին հարցեր ու պատասխաններ



Ներսում՝

# ԱՎԻԳԲ

## Երեխաները ծնվում են, որ սևվեն կրծքով:

Թողեք, թող ձեր երեխան հետևի իր բնական բնագղներին: Մի փոքր օգնությամբ, նա կարող է կուրծք ուտել:



Ինձ համար կարևոր է կրծքով կերակրելը, քանի որ իմ երեխան ավելի առողջ է, դա հեշտ է անել, ու դա էժան է: -WIC մայր

- Հիվանդանոցում ասացեք ձեր բժշկին ու բուժքույրերին, որ պլանավորում եք կրծքով կերակրել, և խնդրեք, որ նրանք ձեր երեխային շեր ու ծծակներ չտան:
- Ծննդաբերությունից հետո հնարավորինս շուտ կուրծք տվեք ձեր երեխային: Ասացեք ձեր բժշկին ու բուժքույրերին, որ ցանկանում եք մաշկը մաշկի պահել ձեր երեխային՝ ծնվելուց հետո առաջին մեկ կամ երկու ժամվա ընթացքում:
- Հարցրեք հիվանդանոցում՝ արդյոք իրենք ունեն Միջազգային խորհրդի կողմից վկայագրված կրծքով կերակրելու խորհրդատու (IBCLC), ով կարող է օգնել ձեզ:
- Կրծքով կերակրելը պրակտիկա է պահանջում՝ ինչպես, օրինակ, նոր պար սովորելը: Այն հեշտանում է ձեր երեխայի մեծանալու հետ:
- Փորձեք հաջորդ էջերում նշված մի քանի դիրքեր: Մի լարվեք մինչդեռ դուք և ձեր երեխան սովորում եք կրծքով կերակրել:
- Չանգահարեք WIC (Կանանց, նորածինների և երեխաների ծրագիր) գրասենյակ, եթե կրծքով կերակրելու հետ կապված օգնություն եք ցանկանում: կամ հարցեր ունեք:

# ԳՄՈՆԵՐ

## Հետ պառկած

Սա ամենալավ տարբերակն է օգնելու ձեր երեխային օգտագործել իր բնական բնագղները:

- Հարմարավետ հետ հենվեք, օգտագործեք բարձեր հենվելու համար, եթե ցանկանում եք:
- Երեխային մոտեցրեք մարմինը մարմնին կամ թեթև հագուստով (չփաթաթված)
- Դրեք երեխային ձեր կրծքավանդակին, թող նա շարժվի դեպի ձեր կուրծքը: Թուլացեք և վայելեք:
- Ձեր մարմինը պահում է երեխայի մարմինը. բարձեր կամ վերմակներ օգտագործեք, եթե անհրաժեշտ է:



## Խաչածն օրրան

Հարմար է փոքր երեխաների համար:

- Պահեք երեխայի մարմինն ու պարանոցը:
- Դրեք երեխային ձեր մարմնի երկայնքով՝ փորը փորին:
- Տեղադրեք նրա ոտքերը ձեր մարմնի կողքի մասում:
- Երեխան ուտում է ձեր պահող ձեռքին հակառակ կրծքից:



## Սեղմում կամ ֆուտբոլային դիրք

Հարմար է մեծ կրծքով կանանց համար:

Սա հարմար է, եթե մայրը կեսարյան վիրահատություն է ունեցել, կամ երկվորյակներ են ծնվել

- Տեղադրեք մեկ կամ ավելի բարձեր ձեր կողքին՝ ձեր ձեռքը հենելու համար:
- Տեղադրեք երեխային բարձի վրա՝ նրա ոտքերը ձեր թևի տակ դնելով:
- Սահեցրեք ձեր ձեռքը երեխայի մեջքի տակ ու ձեռքով պահեք նրա պարանոցը:
- Պահեք երեխային կերակրող կրծքի նույն կողմի ձեռքով:

## Պառկած

Ամենահարմար դիրքն է այն կանանց համար, ովքեր ծանր են ծննդաբերել կամ գիշերային կերակրման համար:

- Եթե անհրաժեշտ է, հարմարության համար բարձեր օգտագործեք:
- Սկսեք նրա քիթը ձեր կրծքապտուկի դիմաց, ինչպես մյուս դիրքերում:
- Երեխային պահեք ձեռքով, բարձի կամ գլանաձև ծավված վերմակի օգնությամբ:



## Օրրակի դիրք

Ամենահարմար դիրքն է ավելի մեծ երեխաների համար:

- Ձեր ծնկներին բարձ դրեք:
- Տեղադրեք երեխային կողքի վրա՝ փորը փորի ձեզ հետ:
- Դրեք նրա գլուխը ձեր ձեռքին, որպեսզի նրա քիթը լինի ձեր կրծքապտուկի դիմաց:
- Դրեք նրա տակի ձեռքը ձեր կրծքի տակ



# Կուրծք բռնելու

## վերաբերյալ խորհուրդներ

Կուրծք բռնելն այն է, երբ երեխան միանում է կրծքին: Լավ բռնելը կարևոր է, որպեսզի՝

- Համոզվեք, որ երեխան բավականին կաթ է ստանում
- Խուսափեք ցավոտ կրծքապտուկներից
- Օգնեք, որ կուրծքն ավելի շատ կաթ արտադրի

Սկզբում շատ մայրերին ու երեխաներին կարող է անհրաժեշտ լինել մի փոքր օգնություն և խրախուսում: Հիշեք, օգնություն ինդրելու մեջ ոչ մի վատ բան չկա: Ահա մի բանի ակնարկներ՝

- Գտեք հարմարավետ դիրք ու լավ հենվեք: Ձեզ շատ մոտեցրեք երեխային:
- Թող երեխայի քիթն ու ձեռքերը կրծքապտուկը լինեն մի գծի վրա: Այնուհետև երեխայի գլուխը կարող է հետ թեքվել, որպեսզի նրա բերանը վերև ձգվի ու հասնի ձեր կրծքապտուկին: Մեծ բացած բերանն օգնում է երեխային ձեր կրծքապտուկի շուրջը եղած մուգ մաշկի (արեուլա) ավելի մեծ մասը դնել բերանի մեջ:

- Համոզվեք, որ սկզբից երեխայի դունչն ու ներքևի շրթունքը դիպչեն ձեր կրծքին: Երբ երեխան բռնում է կուրծքը, նրա դունչը սեղմվում է կրծքի մեջ:



Դուք գիտեք, որ երեխան լավ է բռնվել ու կաթ է խմում, եթե՝

- Նրա երկու շուրթն էլ բացված են դեպի դուրս, ոչ թե դեպի ներս են սեղմված:
- Այտերը կլորացված են:
- Կարող եք լսել կամ տեսնել, որ երեխան կուլ է տալիս:
- Դուք ցավ չեք զգում կրծքով կերակրելու ժամանակ:

Իմ երեխան կուրծքը չէր բռնում: WIC-ի անձնակազմն օգնեց ինձ մի բանի տարբեր դիրքեր փորձարկել: Ես հույսս երբեք չէի կորցնում: Ընտրահակալուրջություն, WIC: -WIC մայր

# Ընտանիքի, ընկերների և հայրիկի աջակցությունը շատ կարևոր է



Նորածինների  
շփմունքը հայրիկի  
հետ, կապ է  
հաստատում  
սիրով խնամքի  
և շփման  
միջոցով:

- Քաջալերեք մորը խոսքերով. ամեն ինչ ավելի հեշտ կլինի:
- Սահմանափակեք այցելուներին ու այցելության ժամերը, մասնավորապես հիվանդանոցում, երբ մայրն ու երեխան սովորում են կրծքով կերակրելուն:
- Պահեք երեխային ձեզ մոտ մարմինը մարմին:
- Սովորեք երեխայի նորմալ վարքին, մասնավորապես լացելիս ու քնելիս: Օգնություն խնդրեք WIC անձնակազմից:
- Խոսացեք մոր ցանկությունների մասին:
- Ուղեկցեք մայիկին ստանալու կրծքով կերակրելու օգնություն, եթե նա ցանկանում է
- Խնդրեք տատիկին երեխաներին դպրոցից բերել:
- Օգնեք սնունդ պատրաստել, մաքրել, լվացք և այլ տան գործեր անել:
- Ընկերներին խնդրեք սնունդ բերել:



## Կրճքով կերակրելու մասին հարցեր ու պատասխաններ

### Արդյո՞ք ես կաթ կունենամ անմիջապես երեխայիս ծնվելուց հետո:

Այո: Ու չնայած, որ ձեր կուրճքը փափուկ է, դուք արդեն մի քիչ սկզբնակաթ խեժ եք արտադրում՝ ձեր առաջին կաթը:

Այս հատուկ առաջին կաթը թանձր է և դեղին: Այն երեխային օգնում է ծծել սովորել և կուլ տալ, ինչպես նաև պարունակում է այն ամենը, ինչ այժմ հարկավոր է երեխային: Խեժը պարունակում է սպիտակուց, վիտամիններ և շատ հակամարմիններ, որոնք պաշտպանում են ձեր երեխային հիվանդություններից:

Անգամ եթե դուք այս առաջին կաթի շատ փոքր քանակություն ունեք, սկզբնակաթը պարունակում է սպիտակուց, վիտամիններ և բազմաթիվ հակամարմիններ, որոնք պաշտպանում են երեխային հիվանդանալուց:

### Ի՞նչ հաճախականությամբ պետք է կերակրել երեխայիս:

- Կերակրեք երեխային, երբ նա սոված է:
- Կրճքով կերակրեք նորածին երեխաներին 10 կամ ավելի անգամներ 24 ժամվա ընթացքում:
- Եթե երեխան շատ է քնում, ապա, հնարավոր է, անհրաժեշտ լինի, որ արթնացնեք նրան կերակրելու համար:
- Թող ձեր երեխան որոշի, թե երբ է ուզում ուտել և երբ է ուզում դադարել:

### Արդյո՞ք ես բավական կաթ կունենամ երեխային կերակրելու համար:

- Այո: Որքան շատ կերակրեք երեխային, այնքան շատ կաթ կարտադրեք: Անգամ ֆորմուլայի շատ քիչ քանակություն կնվազեցնի ձեր արտադրած կաթի քանակությունը:
- Նորածին երեխաները փոքր ստամոքս ունեն, մոտավորապես նրանց բռունցքի չափ: Նրանց անհրաժեշտ է հաճախ կրճքով կերակրել:
- Մի քանի օրից դուք կսկսեք ավելի շատ կաթ արտադրել:
- Եթե որոշեք ծծակներ կամ շշեր օգտագործել, հետաձգեք այն առնվազն մեկ ամսով՝ վստահ լինելու համար, որ կրճքով կերակրումը լավ է ընթանում:
- Առաջին մի քանի օրերից հետո ձեր կուրճքը կլցվի ու կամրանա: Այնուհետև, մի քանի շաբաթից ձեր կուրճքը ավելի կփափկի և այդքան ամուր չի լինի: Սա նորմալ է. ձեր կաթի պաշարը համակերպվում է երեխայի կարիքներին: Ձեր կաթը ՉԻ դադարել:

### Ի՞նչ է աճի պոռթկումը:














- Աճի պոռթկումը՝ դա կարճ ժամանակահատված է, երբ Ձեր մանուկը ավելի արագ տեմպերով է մեծանում, ավելի մեծ ախորժակ ունի և կարող է ավելի շատ անհանգիստ լինել:
- Աճի պոռթկումները հիմնականում տեղի են ունենում 7-ից 10 օրականի, 2-ից 3 շաբաթականի, 6 շաբաթականի և 3 ամսականի ժամանակ:
- Այդ ժամանակ Ձեր մանուկը կարող է ցանկանալ լինել Ձեզ ավելի մոտ, ավելի հաճախակի կրճքով կերակրվել: Վստահ եղեք՝ Ձեր մարմինը գիտի, թե ինչ անել և ավելի շատ կաթ կարտադրի:



## Ինչպե՞ս իմանամ, որ երեխաս բավական կաթ է ստանում:

- Կարող եք իմանալ, որ ձեր երեխան բավական կաթ է ստանում՝ հետևելով նրա քաշի ավելացմանը և տակդիրների (diaper) քանակին:
- Շատ երեխաներ առաջին մի քանի օրը կորցնում են մի քանի ունցիա: 4 օրից ձեր երեխան կսկսի քաշ հավաքել, և 10-ից 14 օրից կվերադառնա իր ծննդյան քաշին:
- Այս աղյուսակը ցույց է տալիս, թե ձեր երեխան քանի տակդիր պետք է օգտագործի առաջին շաբաթում:
- Նորմալ է, եթե երեխան օգտագործում է **ավելի շատ** տակդիրներ, քան ցույց է տրված, սակայն եթե երեխան օգտագործում է **պակաս քանակ**, ապա զանգահարեք ձեր բժշկին:
- 6-ից 8-շաբաթական տարիքում նա կարող է այդքան կեղտոտ տակդիրներ այլևս չունենալ. դա նորմալ է: Սակայն նա դեռևս կունենա օրական, առնվազն, 5 թաց տակդիրներ:

## Ընդձեռք՝ քանի տակդիր է օգտագործում ձեր երեխան՝

Երեխայի տարիքը	Թաց տակդիրներ	Կեղտոտ տակդիրներ
1 օրական		
2 օրական		
3 օրական		
4 օրական		
5 օրական		
6 օրական		
7 օրական		

## Առաջին շաբաթում ձեր երեխայի կղանքը կփոխվի՝



**Օրեր 1-2**  
Սև, թանձր և կաշուն



**Օրեր 3-4**  
Կանաչավունից մինչև դեղին և ոչ այնքան թանձր



**Օր 5**  
Մանանեխի գույնի կամ դեղին, գնդիկներով և ջրիկ

**Ձեր երեխան կունենա ավելի ու ավելի շատ թաց տակդիրներ:**

## Ինչպե՞ս իմանամ, թե երբ է երեխաս սոված:



Հետևեք սովի այս վաղ նշաններին, նախքան երեխան սկսի լացել՝

- պահում է իր ձեռքերը բերանին մոտ,
- ծալում է ձեռքերն ու ոտքերը,
- ծծելու ձայներ է հանում,
- կլորեցնում է շուրթերը:

Մի սպասեք մինչև երեխան սկսի լացել: Լացող երեխային դժվար է կերակրել:

**• Ինչպէս իմանամ, որ երեխաս արդէն կուշտ է:**

Թող ձեր երեխան որոշի, թե երբ է նա կշտանում: Հետևեք այս նշաններին՝

- Ծծելը դանդաղում է կամ դադարում
- Ձեռքերը թուլանում են
- Երեխան անջատվում է կրծքից
- Երեխան քնում է

Ես գիտեի, որ երեխաս կուշտ է, երբ նա թեքում էր գլուխը, դադարում էր ուտելը և քնում էր:  
- WIC մայր



**Ի՞նչ է գերլցվածությունը:**

Գերլցվածությունը՝ դա այն դեպքն է, երբ Ձեր կրծքերը դառնում են ավելի այտուցված և ցավոտ, հավանաբար, որովհետև Դուք բաց եք թողել կամ հետաձգել եք կրծքով կերակրումը: Ձեր կուրծքը “բարի պես պինդ է” և Ձեր երեխան կարող է չկարողանա լավ բռնել կուրծքը: Խորհրդի կամ առաջնորդության համար զանգահարեք Ձեր WIC-ի Կրծքով կերակրելու խորհրդատուին կամ գործընկեր-խորհրդատուին:

Ահա մի քանի արագ խորհուրդներ վիճակը մի փոքր թեթևացնելու համար՝

- Նախքան կրծքով կերակրելը տաք ցնցուղ ընդունեք կամ տաք թրջոցներ դրեք:
- Ձեռքով սեղմելով կամ պոմպի միջոցով հանեք կրծքի կարթի մի փոքր քանակություն՝ ավելի հեշտ կուրծքը բռնելու նպատակով կուրծքը փափկացնելու համար:
- Եթե Ձեր կուրծքը չափազանց պինդ է, որպեսզի մանուկը կարողանա բռնել այն, զանգահարեք Ձեր WIC-ի կրծքով կերակրելու խորհրդատուին և հարցրեք հետադարձ ճնշմամբ փափկացնելու վերաբերյալ:
- Կերակրելուց հետո 20 րոպե շարունակ սառույցի տոպրակ դրեք Ձեր կրծքի վրա՝ ուռածությունը կրճատելու համար: Դուք կարող եք օգտագործել սառած ոլորի տոպրակները:
- Մի առաջարկեք արհեստական կեր, մի շրջանցեք կամ դադարեք կրծքով կերակրելը: Դա միայն ավելի կվատթարացնի գերլցվածությունը:

**Այտուցված կրծքեր ունենալուց խուսափելու ամենալավ ձևը՝ հաճախ կերակրելն է՝ 24 ժամում 10 կամ ավելի անգամ:**





## Ինչպե՞ս կարող եմ կրծքով կերակրել մարդաշատ վայրերում:

- Մանկական վերմակի մի անկյունը մտցրե՛ք ձեր կրծքկալի ուսադրի տակ և ծածկե՛ք երեխային:
- Փորձե՛ք երեխայի սլինգ: Եթե այն ճիշտ օգտագործվի, ապա կարող եք կրել և կրթծով կերակրել՝ խանութ գնալիս կամ զբոսնելիս:
- Անթև շապիկի վրայից հագե՛ք լայն շապիկ: Սա թույլ է տալիս բացել անթև շապիկը և երեխայի կերակրել, մինչդեռ մյուս շապիկը ծածկում է ձեզ և երեխային: Կարիք չկա ավելորդ իրեր բերել:
- Վարժվե՛ք տանը ձեր երեխայի հետ նախքան դուրս գնալը, որպեսզի արդեն հարմարավետ զգաք:
- Ըստ Կալիֆորնիայի օրենքի, դուք իրավունք ունե՛ք կրթծով կերակրել մարդաշատ վայրերում:

## Արդյո՞ք պետք է հետևեմ, թե ինչ եմ ուտում և խմում մինչդեռ կրծքով եմ կերակրում:

- Անհրաժեշտ չէ հատուկ ուտելիք ուտել կրծքով կերակրելիս: Ճիշտ է ուտել տարատեսակ առողջարար ուտելիքներ: Սակայն, դուք միևնույն է «լավ» կաթ կտաք, նույնիսկ եթե «ճիշտ» սնունդներ չեք կերել ամեն օր:
- WIC-ը կրծքով կերակրող մայրերին ավելի մեծ արժեքի աննդի փաթեթներ է տրամադրում, քան այն մայրերին, ովքեր կրծքով չեն կերակրում: Հարցրե՛ք Ձեր WIC-ի անձնակազմին, թե ինչ է այն պարունակում:
- Բավարար հեղուկ խմե՛ք ծարավը հագեցնելու համար: Շատ հեղուկ խմելը չի ավելացնի կաթը:
- Սահմանափակե՛ք սուրճը, թեյը, կոլաները, էներգիայի խմիչքները և կոֆեին պարունակող այլ խմիչքներ: Չափից շատ կոֆեինը կարող է անհանգստացնել երեխային:
- Մանկաբույժների Ամերիկյան Ակադեմիայի տվյալներով՝ կրծքով կերակրող մայրը կարող է երբեմն ալկոհոլային խմիչք օգտագործել: Պետք չէ չափից շատ կամ կանոնավոր կերպով խմել, քանի որ դա կարող է վնասել ձեր երեխային: Ալկոհոլն անցնում է կրծքի կաթի մեջ. այդ պատճառով, եթե ալկոհոլ եք խմել, ապա սպասե՛ք 2-3 ժամ մինչև կրծքով կերակրելը:

Չրուցե՛ք ձեր WIC խորհրդատուի հետ դեղորայք ընդունելու, ծխելու, ալկոհոլ խմելու կամ այլ անհանգստությունների մասին:

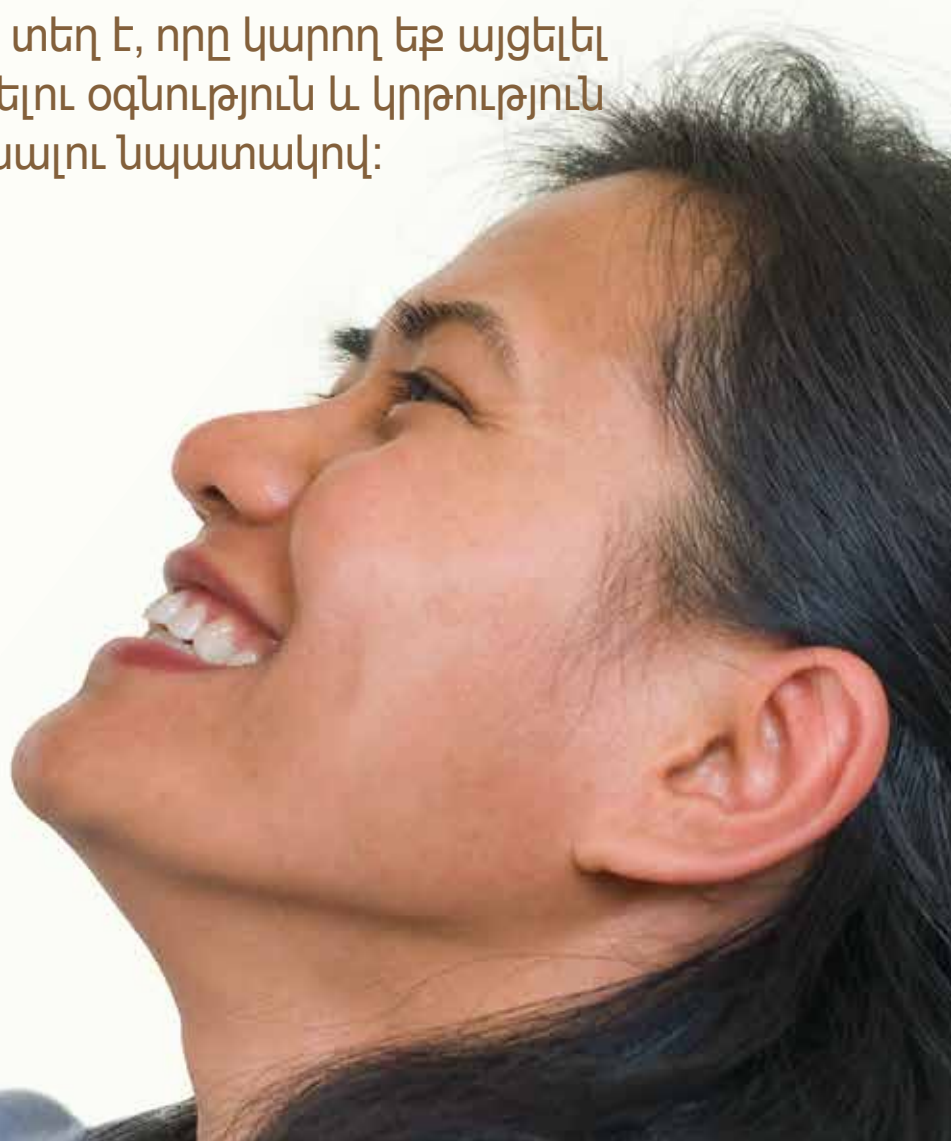
Ինձ համար կարևոր է կրծքով կերակրել, քանի որ դա երեխայի հետ կապ հաստատելու լավ միջոց է, և մի բան, որը միայն ես կարող եմ անել իմ երեխայի համար: Բացի դրանից, դա սնուցիչ է և օգտակար երկուսիս համար:

-WIC մայր



## Ընտանիքները առողջ են մեծանում WIC-ի հետ:

WIC-ը հոյակապ տեղ է, որը կարող եք այցելել կրծքով կերակրելու օգնություն և կրթություն ստանալու նպատակով:



California Department of Public Health, California WIC Program

Այս հաստատությունը հավասար հնարավորություններ տրամադրող է:

1-800-852-5770 #910253 (Armenian) Rev 02/17