Ձեր ԵՐԵԽԱՅԻՆ ճանապարհը

ԾՆՎԵԼՈՒ ՊԱՀԻՑ *մինչև* 6 ԱՄՍԱԿԱՆ

Կալիֆորնիայի
ԵՐԵԽԱՅԻ
ՎԱՐՔ
Արշավը

Ձեր երեխայի մասին

Երեխայի անունը

Ծննդյան ամսաթիվը

Ժամանակը

Ծննդյան վայրը

Քաշը

Երկարությունը

Աչքերի ու մազերի գույնը

Անձնական նշումներ՝

Այստեղ տեղադրեք
ձեր երեխայի նկարը
(2.5″ x 3.5″դրամապանակ):

Կալիֆորնիայի

ԵՐԵԽԱՅԻ

Վ Ա Ր Ք

Ա ր շ ա վ ը

Երեխա ունենալը շատ ուրախ ժամանակ է: Ձեր երեխայի վարքին սովորելը կարող է օգնել ձեզ հասկանալ ձեր երեխայի կարիքները: Այս գրքույկը պատասխանում է ձեր հնարավոր հարցերին ու մտահոգություններին քնի, նշանների և լացի մասին:

ՔՈՒՆ

Գիշերն արթնանալը կարող է դժվար լինել: Երեխաների քունը տարբերվում է մեծահասակների քնից:

Սովորեք, թե ինչպես են քնում երեխաները:

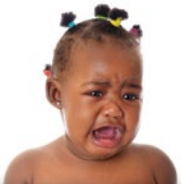
էջ 3

ՆՇԱՆՆԵՐ

Ձեզ արդյո՞ք դժվար է հասկանալ, թե ինչ է ուզում ձեր երեխան:

Սովորեք, թե ինչպես է ձեր երեխան հաղորդակցվում ձեզ հետ:

էջ 9



ԼԱՑԵԼԸ

Երեխաները լացում են շատ տարբեր պատճառներով, և ոչ միայն երբ սոված են:

Սովորեք երեխայի լացի այլ պատճառները, ու թե ինչպես կարող եք հանգստացնել ձեր լացող երեխային:

էջ 15

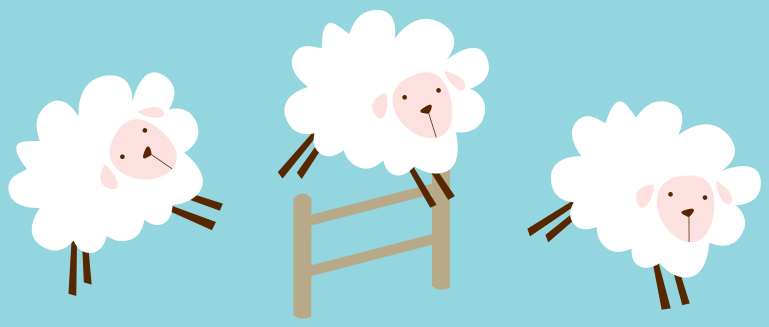
Ձեր նորածին երեխան հաճախ է արթնանալու: Նրա ստամոքսն այնքան փոքր է, որ նա պետք է հաճախ ուտի:

Առողջ

ՔՈՒՆ

ԵՐԵԽԱՅԻ *համար*

Գիշերն արթնանալը կարող է դժվար լինել նոր ծնողների համար: Եթե իմանաք, թե ինչ կարող եք ակնկալել, ապա դա կօգնի ձեզ ավելի հանգիստ ու վստահ զգալ:



Ձեր երեխան քնած է.

ԻՆՉ ԱԿՆԿԱԼԵԼ

Փոքր երեխաները պետք է արթնանան գիշերը: Գիշերն արթնանալը կարևոր է երեխայի առողջության համար: Երեխաները պետք է արթնանան ուտելու համար, և երբ նրանց օգնություն է հարկավոր ապահով ու հարմար զգալու համար: Հիշեցեք, որ բժիշկները խորհուրդ են տալիս երեխաներին քնեցնել մեջքի վրա:

Երեխայի քնի ձևերը

Որոշ երեխաներ մյուսներից ավելի երկար են քնում: Մեծանալով՝ երեխայի քունը կփոփոխվի և ավելի գուշակելի կլինի: Ահա, թե ինչ կարող եք ակնկալել՝

Նորածինմինչև 6 շաբաթական

Նորածին երեխաները քնում են մոտավորապես 14-ից 16 ժամ 24 ժամվա ընթացքում: Կարող է թվալ, թե նրանք այդքան չեն քնում, քանի որ նրանք շարունակ քնում են միայն մի քանի ժամ: Սա նորմալ է:

Առաջին 6 շաբաթների ընթացքում ձեր երեխայի քունն անգուշակելի կլինի: Նա դեռ սովորում է իրեն շրջապատող նոր աշխարհին, և կարող է օրերն ու գիշերները խառնել:

6-ից 8 շաբաթական

Ձեր երեխան կարող է գիշերն ավելի երկար քնել, քանի որ ցերեկը նա ավելի երկար է արթուն լինում: Գիշերն արթնանալը դեռևս նորմալ է ու առողջարար:

Մոտավորապես 3 ամսական

Ձեր երեխան ամենաերկար ժամանակահատվածը կքնի գիշերը ու արդեն ոչ այնքան հաճախ կարթնանա:

Մոտավորապես 6 ամսական

Ձեր երեխան արդեն կարող է քնել մինչև 6 ժամ շարունակ:

Կարող է ժամանակ լինել, երբ երեխան ավելի հաճախ արթնանա, կապված աճի, հիվանդության, օրակարգի փոփոխության կամ նոր հմտություն սովորելու (օրինակ՝ գլորվել կամ սողալ) հետ:

Երեխայի քնի 2 տեսակները

Ձեր երեխան պետք է անցնի թեթև և խորը քնի ժամանակաշրջաններ: Քնի երկու տեսակներն էլ կարևոր են ձեր երեխայի առողջության համար:

ԹԵԹԵՎ ՔՈՒՆ

Երեխաների ուղեղին թեթև քուն է հարկավոր աճի ու զարգացման համար: Երեխաներն երազներ են տեսնում թեթև քնի ժամանակ: Երազ տեսնելը առողջարար է նրանց համար:

Թեթև քնի ընթացքում երեխաները կարող են՝

- շարժվել և ձայներ հանել,
- Շարժում են աչքերը և արագորեն բացում ու փակում են աչքերը,
- արագ և դանդաղ շնչառություն ունենալ,
- երազներ տեսնել,
- հեշտությամբ արթնանալ:

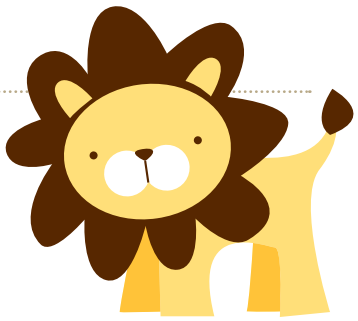
ԽՈՐԸ ՔՈՒՆ

Երեխաներին խորը քուն է հարկավոր, որպեսզի իրենց ուղեղը հանգստանա:

Խորը քնի ընթացքում երեխաները կարող են՝

- շատ չշարժվել,
- ձեռքերն ու ոտքերը թուլացնում են և կախ գցում,
- կանոնավոր, հանդարտ շնչել,
- ծծելու շարժումներ անել,
- հեշտությամբ չարթնանալ:

Նորածինները քնում են՝ երազելով թեթև քնի ընթացքում: Որոշ նորածիններ կարող են հեշտությամբ արթնանալ, եթե նրանց ցած դնեք թեթև քնի ընթացքում: Սպասեք խորը քնի նշաններին, նախքան երեխային ցած դնելը:



Ակնարկներ քնաթաթախ ծնողների համար

Նոր ծնողները կարող են ակնկալել ավելի քիչ քնել: Մի քանի ամիսների ընթացքում ձեր քունը բաղկացած կլինի 2-3-ժամանոց հատվածներից: Այս ակնարկները ՉԵՆ օգնի, որ ձեր երեխան քնի ամբողջ գիշեր, սակայն դրանք կօգնեն ՁԵԶ մի քանի րոպե ավել քնել: Հիշեցեք, որ գիշերն արթնանալը կարևոր է ձեր երեխայի առողջության համար:

1

Գիշերը ձեր երեխային ձեզ մոտիկ տեղադրեք:

Մանկաբույժները խորհուրդ են տալիս տեղադրել երեխայի անկողինը կամ օրորոցը ձեր սենյակում առաջին մի քանի ամիսների ընթացքում: Երբ ձեր երեխան արթնանում է և որևէ բանի կարիք ունի, ձեզ պետք է չէ հեռու գնալ:

2

Փորձեք «սպիտակ աղմուկ»

Որպեսզի երեխայի ամեն մի փոքր ձայնից չարթնանաք, ցածր երաժշտություն կամ հովիար միացրեք: Դուք կլսեք, երբ ձեր երեխան իրոք կունենա ձեր կարիքը, սակայն չեք արթնանա նրա ամեն մի շարժումից:

3

Լուսավորությունը պակասեցրեք

Գիշերվա ընթացքում երեխային կերակրելու, բղկացնելու կամ տակդիրը փոխելու ժամանակ քիչ լույսեր միացրեք, որպեսզի դուք ավելի արագ կարողանաք կրկին քնել: Լույսը ՄԻ պակասացրեք, եթե ձեր ամբողջական ուշադրությունը պահանջող բան եք անում, օրինակ՝ դեղորայք տալը:

4

Քնեք, երբ ձեր երեխան քնում է:

Սա կարող է անհնարին թվալ, սակայն փորձեք քնել այն ժամանակ, երբ քնում է երեխան: Նույնիսկ 90-րոպեանոց քունը կարող է օգնել ձեզ ավելի թարմ զգալ:

5

Օգնություն խնդրեք

Ձեր փոքրիկին խնամելը կարող է դժվար աշխատանք լինել: Խնդրեք ընտանիքի անդամներին ու ընկերներին օգնել տան գործերում:

Դուք և ձեր երեխան կստեղծեք
ձեր հատուկ լեզուն:

Երեխայի

ՆՇԱՆՆԵՐԸ

Երեխաներն օգտագործում են իրենց մարմիններն
ու ձայները տեղեկացնելու համար ծնողներին,
թե երբ են ուզում ուտել, սովորել, խաղալ
կամ հանգստանալ: Սա կոչվում է նշաններ:

ՀԱՍԿԱՑԵՔ

ձեր երեխայի նշանները

1. Երեխաները ծնվում եմ հաղորդակցվելու ունակությամբ: Նրանք նշաններ են օգտագործում ծնողներին ցույց տալու համար, թե ինչ է իրենց հարկավոր:

2. Նորածինները դեռևս սովորում են տիրապետել իրենց մարմիններին: Երբեմն դժվար է հասկանալ նրանց նշանները: Ձեր երեխային հետևելը կօգնի ձեզ սովորել հասկանալ, թե նա ինչ է ուզում:

3. Պրակտիկայի օգնությամբ, ձեր երեխան ավելի լավ կսովորի նշաններ անել, իսկ դուք՝ դրանց ավելի լավ արձագանքել:

4. Ձեր երեխայի նշաններին արագ արձագանքելով՝ դուք կսովորեք իրար հետ հաղորդակցվել: Նա վստահություն ձեռք կբերի, որ իր աշխարհին ապահով է ու անվտանգ:

Երբ ձեր երեխան սոված է

Նորածիններին պետք է հաճախ կերակրել: Նրանք ավելի հավանական է, քան ավելի մեծ երեխաների դեպքում, սոված են, երբ լացում են: Սովի նշաններին հետևելն ու դրանց արձագանքելը կարող է օգնել լացը կանխել.

ՍՈՎ

Երբ ձեր երեխան սոված է, նա կարող է՝

- ձեռքերը բերանի մոտ պահել,
- ծալել ձեռքերն ու ոտքերը,
- ծծելու ձայներ հանել,
- ծալել շուրթերը,
- կուրծք որոնել:

ԿՇՏԱՑՈՒՄ

Երբ ձեր երեխան կուշտ է, նա կարող է՝

- դանդաղ ծծել կամ դադարել ծծելը,
- ձեռքերը թուլացնել:
- երեսը շրջել կրծքապտուկից,
- հրել,
- քնել:

Ես ուզում եմ քո կողքին լինել

Երբ ձեր նորածինը մի քիչ մեծանում է, դուք ավելի հեշտ կկարողանաք հասկանալ, թե երբ է նա պատրաստ հաղորդակցվել, սովորել կամ խաղալ:

Նա կարող է՝

- թուլացնել դեմքը և մարմինը,
- հետևել ձեր ձայնին կամ դեմքին,
- Դեպի ձեզ ձգվել
- ուշադիր նայել ձեր դեմքին,
- բարձրացնել գլուխը:

Ինձ հարկավոր է որոշ բան փոխել

Սովորելը ծանր աշխատանք է երեխաների համար, ու նրանք կարող են հեշտությամբ հոգնել: Ձեր երեխան ձեզ ցույց կտա, երբ ինչ-որ բան պետք է փոխվի:

Նա կարող է՝

- ուրիշ կողմ նայել, շրջվել կամ մեջքը ճկել,
- խոժոռվել կամ աչքերը փայլացնել,
- պնդացնել ձեռքերը կամ ոտքերը,
- հորանջել կամ քնել:

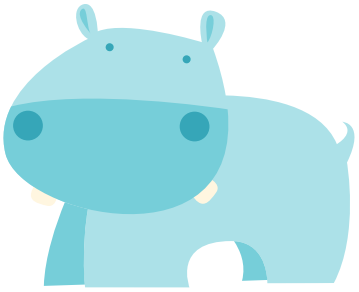
Նշաններին արագ արձանագանքելը, նախքան երեխան կսկսի նյարդայնանալ, կնվազեցնի երեխայի լացը:

Ի՞նչ պետք է անեմ, եթե երեխայիս ինչ-որ բանի փոփոխություն է պահանջվում:

Երբ ձեր երեխան ձեզ նշաններ է տալիս, որ նա գերհոգնած է, ապա նրան հանգիստ տվեք շրջապատող աշխարհից:

- Շրջեք նրան կամ դադարեցրեք անելիք գործողությունը ու ձեր մարմնին մոտ պահեք:
- Փոխեք միջավայրը: Մարդիկ կամ աղմուկները կարող են շատ հոգնեցուցիչ լինել երեխաների համար: Նրան աղմուկից հեռու տարեք և սպասեք մինչև նա կրկին պատրաստ կլինի հաղորդակցվել:
- Եթե նա հոգնած է, ապա քնացրեք նրան: Հանգստյան ժամն օգտագար է երկուսիդ համար էլ:
- Երեխայի քույրերին ու եղբայրներին սովորեցրեք երեխայի նշաններին: Նրանց ցույց տվեք, թե ինչպես է երեխան նրանց հասկացնում, որ հանգստի կարիք ունի:

Նորածինները կարող են նաև զգայուն լինել իրենց մարմնի ներսում տեղի ունեցող պրոցեսներին: Որոշ երեխաներ կարող են նյարդայնանալ ուտելուց անմիջապես հետո: Համբերատար եղեք. միգուցե նրան հարկավոր է բղկալ, նա գազեր ունի կամ ուզում է արտաթորել:



Չնայած, որ դժվար է լսել երեխայի լացը, այնուամենայնիվ լացելը նորմալ է բոլոր երեխաների համար: Դա ձեզ հետ նրանց հաղորդակցվելու մեկ միջոցն է:

ԼԱՑԵԼԸ

Երեխաները լացում են շատ տարբեր պատճառներով, և ոչ միայն երբ սոված են:

Երեխայի
ԱՐՑՈՒՆՔՆԵՐԸ

Լացելը կարող է նյարդայնացնել նոր ծնողներին, **սակայն լացելը նորմալ է:** Սա երեխաների՝ իրենց կարիքները հաղորդելու կարևոր ուղի է: Մեծանալով՝ երեխան ավելի լավ կկարողանա տեղեկացնել ձեզ, թե ինչ է ուզում, և ավելի քիչ կլացի:

Լացելով՝ երեխան ուզում է ձեզ ասել...

Ինձ հարկավոր է որոշ բան փոխել:
Ես կուզենայի հանգստանալ:
Պետք է փոխել տակդիրս:
Ուզում եմ քեզ մոտիկ լինել:
Ես շոգում եմ կամ մրսում եմ:
Ինձ պետք է բղկացնել:
Հնարավոր է, ես հիվանդ եմ:
Ես սոված եմ:
Ես վախենում եմ:
Ես հոգնած եմ:

Ձեր լացող երեխային հանգստացնելու քայլերը

Երեխաներն օգտագործում են լացը որպես շատ բաներ հաղորդելու միջոց: Նրանք օգտագործում են լացը տեղեկացնելու ծնողների, որ նրանց օգնության կարիքն ունեն: Երբ ձեր երեխան լացում է՝

1 Փորձեք հասկանալ, թե ինչու է նա լացում:

Օրինակ, նա՝

- Կարի՞ք ունի, որ տակդիրը փոխեք:
- Ծոգում է կա՞մ մրսում է:
- Գերհոգնա՞ծ է:
- Հոգնա՞ծ է:
- Սովա՞ծ է:
- Անհանգի՞ստ է:

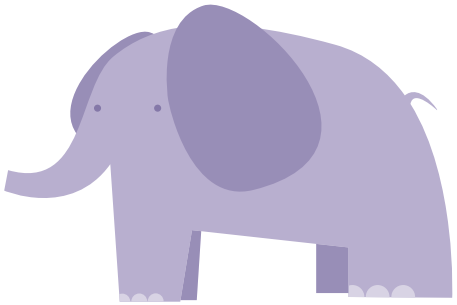
Հնարավոր է, որ արդեն ստուգել եք ամեն ինչ, սակայն երեխան շարունակում է լացել: Երբ սա տեղի է ունենում՝

2 Ձեր երեխային ձեզ մոտիկ պահեք:

3 Նույն գործողությունը նորից ու նորից կրկնեք:

Կարող եք փորձել հետևյալը՝

- նրբորեն խոսել կամ երգել,
- երեխային զգուշորեն ճոճել, օրորել կամ շարժել,
- նրբորեն մերսել նրա մեջքը, ձեռքերն ու ոտքերը:



Հիշեցեք համբերատար լինել: Ձեր երեխային հանգստացնելը ժամանակ է պահանջում: Մի քանի րոպե նույն գործողության կրկնությունը, նախքան մեկ այլ բան փորձելը, կարող է հաջողության գաղտնիքը լինել: Եթե երեխան շարունակում է լացել կամ ավելի է բարկանում, ապա փորձեք ստորև նշված առաջարկություններից մեկը:

Ձեր լացող երեխային դիմանալու ակնարկներ

Կարող է որոշակի ժամանակ անցնել, նախքան լացող երեխան հանգստանա: Սա կարող է շատ նյարդայնացնել ծնողներին:

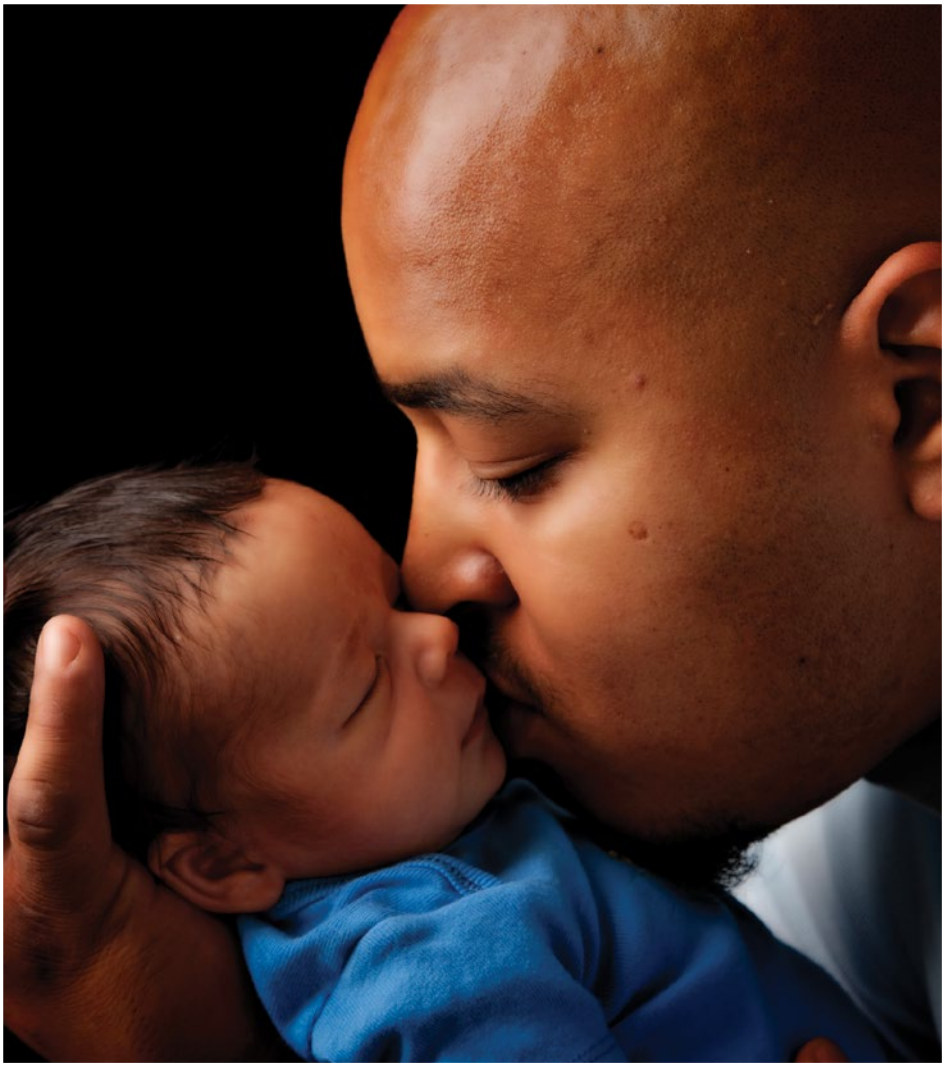
- Խնդրեք ընկերոջը կամ ընտանիքի անդամին օգնել ձեր երեխայի հետ:
- Եթե բարկանում եք կամ նեղվում եք, երեխային մի ապահով տեղ պառկացրեք մի քանի րոպեյով և դադար արեք:
- Հիշեցեք, որ մեծանալով՝ երեխաներն ավելի քիչ են լացում:
- Դիմեք WIC կամ ձեր բժշկին, եթե կարծում եք, որ ձեր երեխան շատ է լացում:

Շնորհավորում ենք:

Նոր ծնող լինելու հրաշքի ու երջանկության մի մասն է տեսնել, թե ինչպես է զարգանում ձեր երեխայի բնավորությունը: Ձեր երեխան մեծանում ու անընդհատ փոխվում է: Հաջորդ մի քանի ամիսների ընթացքում ձեր երեխան կսովորի գլորվել, նստել, սողալ և քայլել: Վայելեք այդ բոլոր պահերը:

Ձեր երեխային ճանաչելը - DVD

Այս գրքույկի հետ տրվող DVD-ն պարունակում է հրաշալի երեխաների ու երեխաների վարքի հոլովակներ, որոնք կարող եք դիտել ընտանիքի և ընկերների հետ:



CDPH

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

UCDAVIS
HUMAN LACTATION CENTER

Կալիֆորնիայի Հասարակական առողջության դեպարտամենտ, Կալիֆորնիայի WIC ծրագիր:
Այս հաստատությունը հավասար հնարավորություններ տրամադրող է:
1-800-852-5770
In collaboration with UC Davis Human Lactation Center
5/15 #970029 Armenian
Երեխայի վարքի ուսումնասիրության մասին տեղեկությունների համար այցելեք http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICCaliforniaBabyBehaviorCampaign.aspx