ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

կրծքով կերակրելու համար

Կրծքով կերակրելը

Ամբողջ կյանք տևող նվեր

- Առաջին վեց ամիսների ընթացքում ձեր երեխային միայն կրծքի կաթ է հարկավոր:
- Կրծքով կերակրվող երեխաներն առողջ երեխաներ են: Արհեստական սնունդ (ֆորմուլա) ուտող երեխաների մոտ ավելի հաճախակի են առաջանում ականջի բորբոքում, փորլուծություն և ալերգիաներ: Ֆորմուլա ուտող 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 երկունքից 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:
- Կրծքով կերակրելը հարմար է. եթե տնից 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:

Ներսում՝

Լավ սկիզբ

Հարմար դիրքեր գտնելը

Կուրծք բռնելը

Ընտանիքը, ընկերներն ու հայրը նույնպես կարող են օգնել

Կրծքով կերակրելու մասին հարցեր ու պատասխաններ

Լավ սկիզբ

Երեխաները ծնվում են, որ սնվեն կրծքով:
Թողեք, թող ձեր երեխան հետևի իր բնական բնազդներին:
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 շշեր 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 կրծքով կերակրելու խորհրդատու, 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:
- Ձանգահարեք WIC (Կանանց, նորածինների և երեխաների ծրագիր) գրասենյակ, եթե կրծքով կերակրելու հետ կապված օգնություն եք ցանկանում:

Հարմար դիրքեր
գոնելը

Հետ պառկած

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

- Հարմարավետ հետ հենվեք, օգտագործեք բարձեր հենվելու համար, եթե ցանկանում եք:
- Երեխային մոտեցրեք մաշկը մաշկի 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:

Խաչաձև օրրան

Հարմար է փոքր երեխաների համար:

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

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

Սեղմում կամ ֆուտբոլային դիրք

Հարմար է մեծ կրծքով կանանց համար:

- Տեղադրեք մեկ կամ ավելի բարձեր ձեր կողքին՝ ձեր ձեռքը հենելու համար:
- Տեղադրեք երեխային բարձի վրա՝ նրա ոտքերը ձեր թևքի տակ դնելով:
- Սահեցրեք ձեր ձեռքը երեխայի մեջքի տակ ու ձեռքով պահեք նրա վիզը:
- 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 ծալված վերմակի օգնությամբ:

Օրրանի 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 բռնելը

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

Բռնելը հեշտ է տրվում շատ մայրերին ու երեխաներին, սակայն ոմանց մի փոքր օգնություն է հարկավոր: Ահա մի քանի ակնարկներ՝

- Գտեք հարմարավետ դիրք ու լավ հենվեք: Ձեզ շատ մոտեցրեք երեխային:
- Թող երեխայի քիթն ու ձեր 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 (արեոլա) 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 չի բռնում: WIC-ի անձնակազմն օգնեց ինձ մի քանի տարբեր դիրքեր փորձարկել: Ես հույսս երբեք չէի կորցնում: Շնորհակալություն, WIC:

–WIC մայր

Ընտանիքը, ընկերներն ու

հայրը նույնպես կարող են օգնել

- Սահմանափակեք այցելուներին ու այցելության ժամերը, մասնավորապես հիվանդանոցում, երբ մայրն ու երեխան սովորում եմ կրծքով կերակրելուն:
- Պահեք երեխային մաշկը մաշկի:
- Սովորեք երեխայի նորմալ վարքին, մասնավորապես լացելիս ու քնելիս: Օգնություն խնդրեք WIC անձնակազմից:
- Քաջալերեք մորը խոսքերով. ամեն ինչ ավելի հեշտ կլինի 6 շաբաթից:
- Խոսացեք մոր ցանկությունների մասին:
- Եթե անհրաժեշտ է, մոր համար կրծքով կերակրելու օգնություն խնդրեք:
- Խնդրեք տատիկին երեխաներին դպրոցից բերել:
- Օգնեք սնունդ պատրաստել, մաքրել, լվացք և այլ տան գործեր անել:
- Ընկերներին խնդրեք սնունդ բերել:

Կրծքով կերակրելու մասին հարցեր ու պատասխաններ

Արդյո՞ք ես կաթ կունենամ անմիջապես երեխայիս ծնվելուց հետո:

- Այո: Ու չնայած, որ ձեր կուրծքը փափուկ է, դուք արդեն մի քիչ սկզբնակաթ եք արտադրում:
- 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: Սկզբնակաթը պարունակում է սպիտակուց, վիտամիններ և շատ հակամարմիններ, որոնք պաշտպանում են ձեր երեխային հիվանդություններից:

Արդյո՞ք ես բավական կաթ կունենամ երեխային կերակրելու համար:

- Այո: Որքան շատ կերակրեք երեխային, այնքան շատ կաթ կարտադրեք:
- Նորածին երեխաները փոքր ստամոքս ունեն, մոտավորապես նրանց բռունցքի չափ: Նրանց անհրաժեշտ է կրծքով կերակրել 10 կամ ավելի անգամներ 24 ժամվա ընթացքում:
- Մի քանի օրից դուք կսկսեք ավելի շատ կաթ արտադրել:
- Ծծակներ կամ շշեր օգտագործելը կարող է խանգարել կրծքով կերակրելուն, և նվազեցնել ձեր կաթի քանակը:
- Առաջին մի քանի օրերից հետո ձեր կուրծքը կլցվի ու կամրանա: Այնուհետև, մի քանի շաբաթից ձեր կուրծքը ավելի կփափկի և այդքան ամուր չի լինի: Սա նորմալ է. ձեր կաթի պաշարը համակերպվում է երեխայի կարիքներին: Ձեր կաթը ՉԻ դադարել:

Ինչ հաճախականությամբ պետք է կերակրել երեխային:

- Կերակրեք երեխային, երբ նա սոված է:
- Կրծքով 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:
- Երեխան ավելի հաճախ է ուտում, երբ արագ է մեծանում՝ մոտավորապես 2-շաբաթական, 6-շաբաթական և 3-ամսական տարիքում:
- Թող ձեր երեխան որոշի, թե երբ է ուզում ուտել և երբ է ուզում դադարել:

Ինչպես 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: 5 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:

Ընդգծեք՝ 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 կպչուն

Օրեր 3–4
Կանաչավունից մինչև դեղին և ոչ այնքան թանձր

Օր 5
Մանանեխի գույնի կամ դեղին, գնդիկներով և ջրիկ

Եվ ձեր երեխան կունենա ավելի ու ավելի շատ թաց տակդիրներ:

Ինչպես 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:

Ինչպե՞ս իմանամ, որ երեխաս արդեն 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

Ի՞նչ կարող եմ անել, եթե կրծքերս այտուցված են, կոշտ և շատ լցված:

Եթե ձեր կուրծքը շատ լիքն է, ապա հնարավոր է՝ երեխան չկարողանա լավ բռնվել նրանից: Ահա, թե ինչպես կարող եք փափկացնել ձեր կրծքերը, նախքան երեխային կերակրելը՝

- Կրծքերին տեղադրեք ջերմ կտոր կամ սրբիչ, կամ ջերմ լոգանք ընդունեք:
- Թեթևակի մերսեք կրծքերը դեպի կրծքապտուկ:
- Ձեռքով մի քիչ կաթ ճզմեք՝ արեղան փափկացնելու համար, որպեսզի երեխան կարողանա կրծքից բռնվել:
- Կերակրելուց հետո պաղ կտոր տեղադրեք կրծքերին՝ այտուցվածությունը նվազեցնելու համար:
- Եթե շարունակում եք այտուցված, կոշտ կրծքերի խնդիր ունենալ, զանգահարեք ձեր WIC կրծքով կերակրելու խորհրդատուին:

Այտուցված կուրծք չունենալու համար, կերակրեք ձեր նորածնին 10 կամ ավելի անգամներ 24 ժամվա ընթացքում: Մի հետաձգեք կամ բաց թողեք կերակրումը:

Ես գիտեի, որ երեխաս կուշտ է, երբ նա թեքում էր գլուխը, դադարում էր ուտել ու քնում էր:
–WIC մայր

Ինչպե՞ս կարող եմ կրծքով կերակրել մարդաշատ վայրերում:

- Մանկական վերմակի մի անկյունը մտցրեք ձեր կրծքկալի ուսադրի տակ և ծածկեք երեխային:
- Փորձեք երեխայի սլինգ: Եթե այն ճիշտ օգտագործվի, ապա կարող եք կրել և կրքծով կերակրել՝ խանութ գնալիս կամ զբոսնելիս:
- Անթև շապիկի վրայից հագեք 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:
- Վարժվեք տանը ձեր երեխայի հետ նախքան դուրս գնալը, որպեսզի արդեն հարմարավետ զգաք:
- Ըստ Կալիֆորնիայի օրենքի, դուք իրավունք ունեք կրքծով կերակրել մարդաշատ վայրերում:

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

- Ճիշտ է ուտել տարատեսակ առողջ սնունդներ, ինչպես օրինակ՝ մրգեր, բանջարեղեն, չմշակված հատիկներ, սպիտակուց պարունակող սնունդ ու ցածր յուղայնության կաթնային մթերքներ: Սակայն, դուք միևնույն է «լավ» կաթ կտաք, նույնիսկ եթե «ճիշտ» սնունդներ չեք կերել ամեն օր:
- Շատ հեղուկ խմելը չի ավելացնի կաթը, բայց բավականին հեղուկ խմեք՝ ծառավ չլինելու համար:
- Սահմանափակեք 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 սպասեք 2-3 ժամ մինչև կրծքով կերակրելը:

Զրուցեք 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

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

CDPH

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

Կալիֆորնիայի Հասարակական առողջության դեպարտամենտ, Կալիֆորնիայի WIC ծրագիր

Այս հաստատությունը հավասար հնարավորություններ տրամադրող է:

1-800-852-5770 #910253 (Armenian) Rev 1/15