



# Ես Երեխա եմ ՈՒՆԵՆՈՒՄ – Ի՞Նչ ԱՆԵՄ

## Երբ զանգահարել բժշկին

Անմիջապես զանգահարեք բժշկին, եթե՝

- Ձեր հեշտոցից արյուն, ջուր կամ հեղուկ է արտազատվում
- Հեշտոցային գարշահոտ արտազատումներ ունեք, արյուն կամ քոր
- Փսխում եք ամեն տեսակի սնունդ և ջուր ընդունելիս
- Ձղաձգություն կամ բուք ցավ եք զգում մեջքի ստորին մասում
- Ձգացում, իբրև երեխան ներքև է սեղմում կամ վերև բարձրանում
- Երեխան դադարում է շարժվել
- Կետեր եք տեսնում կամ Ձեր տեսողությունը պարզ չէ
- Տենդ, սարսուռ կամ ուժեղ գլխացավեր ունեք

## Խուսափեք

Այն բաներից, որոնք կարող են վնասել Ձեր երեխային:

Մի՛

- ընդունեք տաք լոգարան կամ շոգեբաղնիք
- փոխեք կատվի աղբամանը (կարող եք Ձեզ վատ զգալ)
- ընդունեք փողոցային թմրադեղեր, ինչպիսիք են ամֆետամինային խմբից սփիդ կոչվող թմրադեղը, մարիխուանան կամ կոկայինը
- շնչեք ներկի կամ մաքրող միջոցների գոլորշիներով
- ընդունեք խանութից գնված դեղամիջոցներ
- ծխեք կամ շնչեք այլ ծխողի ծուխը
- ընդունեք բժշկի նշանակված դեղորայքը, եթե վերջինս չգիտի Ձեր հղիության մասին
- օգտագործեք գարեջուր, գինի կամ այլ ոգելից խմիչքներ
- ստացեք ոչ անհրաժեշտ ռենտգենային ճառագայթում:

Անմիջապես այցելեք բժշկի: Ձեր բժիշկը կերաշխավորի Ձեր և Ձեր աճող երեխայի առողջ լինելը: Եթե խնդիրներ ծագեն, ապա նրանք արագ կհայտնաբերվեն: Բժիշկը կհետազոտի Ձեր արյունը և մեզը: Կարող է կարիք լինի՝ ուլտրաձայնային հետազոտության, որպեսզի տեսնեք երեխային էկրանի վրա, արյան անալիզ՝ բարձրացրած շաքարի քանակը որոշելու համար (հղիության շաքարախտ) և երեխայի սրտի աշխատանքի հետազոտություններ:

## Ձեր Աճող Երեխան

Ձեր երեխան արագ է աճում:

Առաջին Եռամսյակ (1-3 Ամիսներ)	Երկրորդ Եռամսյակ (4-6 Ամիսներ)	Երրորդ Եռամսյակ (7-9 Ամիսներ)
Կազմավորվում են երեխայի մարմնի մասերը Բաբայիում է սիրտը Կշիռը՝ մոտ մեկ ունցիա, բոյը՝ 3-4 մատնաչափ	Լսում է Ձեր ձայնը Շարժվում է և հպում Կշիռը՝ մոտ մեկից - մեկ ու կես ֆունտ, բոյը՝ 12-14 մատնաչափ	Ծծում է բուք մատը Կազմավորվում են թոքերը Կշիռը՝ 6-9 ֆունտ, բոյը՝ 20 մատնաչափ

## ԻՆչ Կարող եք Զգալ

Երեխայի աճի հետ զուգահեռ, Ձեր մարմինը ենթարկվում է փոփոխությունների: Ահա այդ փոփոխությունների մի քանի օրինակ և ինչպես են իրենց զգացնել տալիս:

Ի՞նչ է դա:	Ինչպե՞ս է զգացնել տալիս:	Ի՞նչ կարող եմ անել:
Առավոտյան սրտխառնոց	Կարող է ստամոքսում տհաճ զգացումներ ունենաք և/կամ փսխեք:	Կերեք փոքր չափաբաժիններ: Կարող է օգնեն այնպիսի պարզ ուտեսներ, ինչպիսիք են կռեկերները, հավկիթները, տոստեր և խնձորի այլուրեն:
Այրոց	Կարող է այրոց զգաք ստամոքսի վերին մասում կամ կրծքում:	Կերեք փոքր չափաբաժիններ: Խուսափեք կծու/յուղոտ ուտելիքից: Հարցրեք բժշկին, կարող եք արդյոք օգտագործել անտացիդներ:
Մեջքի ցավ	Կարող եք մեջքում ցավ զգալ:	Երկար մի կանգնեք կամ նստեք: Պառնեք կողքի վրա՝ ոտքերի միջև բարձ ղնելով:
Փորկապություն	Կարող է դժվարին, չոր գալարակծկանք ունենաք, որը դժվարությամբ դուրս գա:	Մանրաթելերով հարուստ սնունդ կերեք: Շատ ջուր խմեք: Արտաթորման համար ոչ մի դեղորայք մի ընդունեք:
Թուրք	Կարող է այտուցված, ցավոտ երակներ ունենաք հետանցքի (մարմնի այն մասը, որտեղ կատարվում է գալարակծկանքը): Նրանք կարող է թոր գան կամ արյունահոսեն:	Գալարակծկանքի ժամանակ խուսափեք փորկապությունից և լարումներից: Կօզնեն տաք լոգարանը, այնուհետև սառույցի մի պարկ:
Այտուցված ոտքեր	Կարող է հեղուկի ավելցուկ ունենաք ոտքերում և կոճերում:	Նստելուց ոտքերը բարձր դրեք: Քիչ աղ (սոդիում) պարունակող սնունդ օգտագործեք:
Հոգնածություն	Հնարավոր է, որ անչափ հոգնածություն զգաք:	Ավելի շատ հանգստացեք, փորձեք քնել: Թող Ձեզ որևէ մեկը օգնի տան գործերով:
Տրամադրության փոփոխություններ	Կարող է մեկ րոպե շատ երջանիկ զգաք, իսկ հաջորդ պահին շատ տխուր կամ վախեցած:	Կիսվեք ընկերների, ընտանիքի և բժշկի հետ Ձեր զգացումներով:

# Երկուսի Փոխարեն Ուտելը

Ձեր երեխայի սնունդը կախված է Ձեզանից: Հարկավոր է, որ 15-35 ֆունտով ավելացնեք Ձեր կշիռը՝ Ձեր չափսերին համապատասխան: Բոլոր խմբերի սնունդն օգտագործեք:

**Հացահատիկ.** օրական առնվազն 4 (չորս) մեկ ունցիանոց չափաբաժին: Այս տեսակի սնունդը Ձեզ և երեխային էներգիա է հաղորդում: Փորձեք՝ թուխ բրինձ, շիլա, վարսակ, հացեղեն, կռեկերներ, մակարոնեղեն կամ եգիպտացորենի բլիթներ: Ընտրությունը հիմնեք անմշակ/ամբողջական հացահատիկների վրա: ԱՎՆԱՐԿ՝ հացի մեկ կտորը կազմում է մոտ մեկ ունցիա:

**Բանջարեղեն.** օրական առնվազն 2 բաժակ: Այս տեսակի սնունդը Ձեզ և երեխային մանրաթելեր, վիտամին A և ֆոլաթթու է հաղորդում: Փորձեք մուգ կանաչ կամ գազարագույն բանջարեղենները՝ բրոկոլի, սպանախ, լատուկ, գազար կամ լոլիկ: ԱՎՆԱՐԿ՝ մեկ բաժակը թենիսի գնդակի չափ է:

**Սրգեղեն.** օրական առնվազն 1 բաժակ: Այս տեսակի սնունդը Ձեզ և երեխային մանրաթելեր, վիտամին C և ֆոլաթթու է հաղորդում: Փորձեք՝ բանան, սեխ, հատապտուղներ, խնձոր և նարինջ:

**Կաթ, Յոգուրտ և Պանիր.** օրական առնվազն 4 (չորս) մեկ բաժակի չափով: Փորձեք՝ քիչ յուղայնություն կամ յուղայնություն չպարունակող կաթ, յոգուրտ, պանիր կամ պաղպաղակ: Ջրուցեք բժշկի հետ, եթե չեք կարող կամ չեք սիրում նմանատիպ սնունդ: Ֆետա, կապույտ պանիր և որոշ տեսակի մեքսիկական փափուկ պանիրներ մի կերեք: ԱՎՆԱՐԿ՝ յոգուրտի մեկ տուփը կազմում է մոտ մեկ բաժակ: Պանրի մեկ ունցիան մոտավորապես չորս գառի չափ է:

**Սսեղեն, Հավ, Չկնեղեն, Չոր Լոբի, Հավկիթ և Ընկույզ.** օրական 3 կամ ավելի չափաբաժին կերեք (առնվազն 5 ունցիա): Փորձեք՝ ոչ յուղոտ միս, հավ, հնդկահավ, հավկիթ, լոբի, սիսեռ, ընկույզներ և սերմեր: Լավ եփեք միսը և հավը: Չկնեղենի մասին. մի կերեք շնածուկ, թրածուկ, Թագավորական Սկումբրիա կամ լոֆուլատիլուս, քանի որ նրանք հարուստ են սնդիկով: Շաբաթական կարող եք ուտել մինչև 12 ունցիա այլ տեսակի ձկնեղեն, ինչպիսին է մանր ծովախեցգետինը, սաղմոնը և լոբոն: Ալբակոր (սպիտակ) թունան ավելի շատ սնդիկ է պարունակում, քան պահածոյած թեթև թունան: Սահմանափակեք սպիտակ թունայի քանակը մինչև շաբաթական 6 ունցիա: ԱՎՆԱՐԿ՝ մեկ մսի չափաբաժինը հավասար է խաղաթղթերի կապուկին:

**Չեթեր.** օրական 4-6 թեյի գդալ խմեք: Օգտագործեք ջրիկ ձեթեր, ինչպիսին են կանոլայի, ձիթապտղի և եգիպտացորենի ձեթերը: Սահմանափակեք կենդանական յուղերը, ինչպիսին են կարագը և խոզաճարպը: ԱՎՆԱՐԿ՝ մեկ թեյի գդալը քառորդ 25 ցենտանոց դրամի չափ է:

**Վիտամիններ ընդունեք,** եթե նշանակված են բժշկի կողմից: Ստացեք 400 մկգ ֆոլաթ (վիտամին, որը օգնում է Ձեր երեխայի ուղեղին և ողնաշարին) հացահատիկներից, մրգեղենից, բանջարեղենից կամ հաբից: Ֆոլաթը հայտնի է նաև ինչպես ֆոլաթթու:

Պետք է պակասեցնեք կոֆեինի քանակը: Կոֆեինը նյութ է, որը պարունակվում է սուրճի, թեյի, կոլայի և շոկոլադի մեջ: Օրական 1-2 գավաթ սուրճից կամ թեյից, կամ 1-2 շոկոլադի ավել մի օգտագործեք: ԱՎՆԱՐԿ՝ սոդան և շոկոլադը հարուստ են կալորիաներով: Դրանք չպետք է ամեն օր օգտագործեք:

**WIC (Կանայք, Նորածիններ և Երեխաներ)** ծրագիրը կարող է Ձեզ և երեխային առողջ սնունդով ապահովել: Հնարավորություն կունենաք սովորելու, ինչպես ընտրել ճիշտ սնունդ: WIC-ը կտեղեկացնի Ձեզ նաև ձեր շրջակայքում գործող այլ առողջական և հասարակական ծառայությունների մասին: Այսօր խոսեցեք Ձեր բժշկի հետ WIC-ը այցելելու մասին: Կարող եք նաև զանգահարել WIC **1-888-942-2229** հեռախոսահամարով:



# Վարժվեք

Օրական երեսուն (30) րոպե մարզանքը կբարելավի Ձեր ինքնագզացումը: Ձբոսանքը և լողը լավ ընտրություն են:

Որոշ շարժումներ, որոնք կոչվում են «կեզելի» վարժություններ, կարող են ամրացնել կոնքային մկանները (այն մկանները, որոնք կծվում են արտաթորելու ժամանակ): Սեղմեք այդ մկանները, կարծես փորձում եք մեզը պահել: Սեղմեք, պահեք, թուլացրեք. կրկնեք 10 անգամ: Սա կօգնի Ձեզ զսպել միզելու ցանկությունը և կպատրաստի Ձեր մարմինը ծննդաբերության:

Ահա այն բաները, որոնք չպետք է անեք: Նրանց շարքին են պատկանում այն մարզածները, որոնց ժամանակ կարող եք ընկնել, օրինակ չմուշկներով սահելը: Մի սկսեք նոր մարզած կամ ծանր վարժությունների ծրագիր:



# Խնամեք Ձեր Երեխային

Երեխային առաջնային անհրաժեշտ բաները շատ հեշտ են՝ անչափ սեր և սնունդ: Երեխային շատ սեր հաղորդեք՝ նրան դիպչելով, գրկելով, օրորելով, իր հետ խոսելով:

- Կրծքի կաթը երեխայի համար ամենալավ սնունդն է: Կրծքի կաթը՝
- Օգնում է երեխային առողջ մնալ
  - Օգնում է Ձեզ կապ հաստատել երեխայի հետ
  - Անվճար է
  - Միշտ պատրաստ է - հարկավոր չէ շշեր տաքացնել կամ լվանալ
  - Օգնում է Մայրիկին կշիռ կորցնել

Եթե կրծքով կերակրելու վերաբերյալ օգնության կարիք ունեք, դիմեք Ձեր բժշկին: WIC ծրագիրը կարող է պատասխանել Ձեր հարցերին և օգնություն առաջարկել: Ձանգահարեք WIC՝ 1-888-942-2229 հեռախոսահամարով: Կարող եք նաև «La Leche League» կազմակերպություն զանգահարեք՝ 1-800- 525-3243 հեռախոսահամարով: Որոշ կանայք չեն կարող կամ չեն ցանկանում կրծքով կերակրել: Ամեն ինչ նորմալ է, երեխան լավ կլինի: