

კუკუთი კვიზის სასწაული

განკუთენილია ჯანდაცვის მუშაკებისათვის და
დედებისათვის

ავტორები:

ქეთევან ნემსაძე;
ლალი ბეიტრიშვილი;
მედეა ბელეშაძე;
ნინო კიკნაძე;
თამარ ბახტაძე;
მაია ხერხეულიძე

წინამდებარე სახელმძღვანელო მომზადებულია
გაეროს ბავშვთა ფონდის
ფინანსური მხარდაჭერით

შინაარსი

წინასიტყვაობა

კუქუთი კვება

5

კუქუთი კვებასთან
დაკავშირებული პრობლემები

13

მეკუქური ქალის კვება

19

კუქუთი კვების დაბრკოლებები

20

ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი

23

წინასიტყვაობა

ძუძუთი კვების მნიშვნელობა ბავშვის სიცოცხლის გადასარჩენად ფართოდ აღიარებული და დასაბუთებული ფაქტია.

ქალის რძე საუკეთესო, განუმეორებელი, სტერილური და ცოცხალი ბიოლოგიური საკვებია, რომლის შემადგენლობა ბავშვის ინდივიდუალური მოთხოვნების მიხედვით იცვლება. იგი უზრუნველყოფს ბავშვს ადვილად მოსანელებელი მაღალხარისხიანი კვებითი ნივთიერებებით, ოპტიმალური თანაფარდობით. ჩვილობის ასაკში ძუძუთი კვება მოზარდის ჯანსაღი ფიზიკური და გონებრივი განვითარების საფუძველია. ქალის რძე ეხმარება ჩვილს იმუნიტეტის ჩამოყალიბებაში და მნიშვნელოვნად ამცირებს სხვადასხვა დაავადებების განვითარების რისკს.

ძუძუთი კვება ასევე სასარგებლოა დედებისათვის. იგი იცავს დედას მშობიარობის შემდგომი სისხლდენისაგან, აგრეთვე ამცირებს სარძევე ჯირკვლების და საკვერცხის სიმსივნური დაავადების რისკს. დედა ბუნებრივად დაცული დაუგეგმავი ორსულობისგან.

სამყაროში არ არსებობს კავშირი უფრო ძლიერი და ამავე დროს უფრო ფაქიზი, ვიდრე კავშირი დედასა და შვილს შორის. ძუძუთი კვება უზრუნველყოფს დედისა და ბავშვის ფსიქოლოგიურ და ფიზიოლოგიურ კეთილდღეობას. ის ამყარებს უხილავ, ინტიმურ კავშირს დედასა და ბავშვს შორის.

ამ ცოცხალი ჯაჭვის შენარჩუნება ერთნაირად სასურველია და აუცილებელია როგორც ჩვილისთვის, ისევე დედისთვის. “ოცნების პროდუქტი”, ანუ დედის რძე ყოველთვის მზადაა ზუსტად იმ სახით (შემადგენლობით და ტემპერატურით), როგორც თქვენს შვილს სჭირდება. ის ბუნებრივად განახლებადი პროდუქტია.

ძუძუთი კვება ის ბუნებრივი რესურსია, რომელზეც უარის თქმა ზედმინენვით მაღალფასეული პროდუქტის დაკარგვის ტოლფასია.

ქუჩუთი კვება

სწორი ქუჩუთი კვების თანამედროვე პრინციპებია:

- ◆ ქუჩუთი კვების დაწყება მშობიარობიდან 1/2-1 საათის განმავლობაში;
- ◆ ექსკლუზიური (მხოლოდ) ქუჩუთი კვება 6 თვის მანძილზე;
- ◆ დამატებითი საკვების დაწყება 6 თვის შემდეგ და ქუჩუთი კვების გაგრძელება 2 წლამდე.

ექსკლუზიური ქუჩუთი კვება ანუ მხოლოდ ქუჩუთი კვება - ნიშნავს ჩვილის კვებას მხოლოდ დედის რძით, ინდივიდუალური რეჟიმით, მოთხოვნების მიხედვით 8-12-ჯერ დღე-ღამეში, სხვა საკვებისა და სასმელის (მათ შორის წყლის) დამატების გარეშე.

რა თქმა უნდა იცით, რომ დედის რძე ახალშობილისა და ჩვილის საუკეთესო საკვებია. კაცობრიობამ მთელი თავისი ისტორიის მანძილზე უზარმაზარი ტექნიკური რევოლუცია მოახდინა, დაიპყრო კოსმოსი, შეძლო გამოეგონებინა ტელევიზორი, კომპიუტერი, დაამზადა მრავალი ხელოვნური ნარევი, მაგრამ დედის რძის ანალოგი, მაინც ვერ შექმნა!

ბანტარესაბთ, რატომ არის დედის რქა ბავშვისთვის ასეთი შეუცვლელი?

- დედის რქე ცოცხალი ნივთიერებაა, რომელიც მუდმივად იცვლება ბავშვის მოთხოვნილების შესაბამისად;
- სრულფასოვანი საკვებია. მასში საუკეთესო თანაფარდობით არის ნარმოდგენილი ბავშვისათვის საჭირო ყველა სასიცოცხლო ნივთიერება;
- დედის რქე - ბავშვის პირველი აცრაა, ის ხომ პატარას სხვადასხვა ინფექციების, ალერგიული თუ სხვა სახის დაავადებებისაგან იცავს;
- ადვილი მოსანელებელია;
- ძუძუთი კვება ხელს უწყობს ბავშვის სრულყოფილ ფიზიკურ და გონებრივ განვითარებას;
- უსაფრთხო და მოსახერხებელია, არ მოითხოვს ადუღებას და შეთბობას;
- ხელს უწყობს ბავშვის ენისა და სახის კუნთების განვითარებას, რასაც დიდი მნიშვნელობა აქვს შემდგომში სწორი თანკბილვის და მეტყველებისთვის.



ძუძუთი კვება იცავს ქალს მშობიარობის შემდგომი სისხლდენის-
აგან, ხელს უწყობს საშვილოსნოს შეკუმშვას და მისი პირვან-
დელი ფორმის აღდგენას, იცავს ხელახალი დაორსულებისაგან,
ამცირებს სარძევე ჯირკვლისა და საკვერცხის სიმსივნური დაა-
ვადებების რისკს:

- ძუძუთი კვება უფრო ხილდება თქვენი ოჯახის ბიუჯეტს;
- იგი ხიდია დედასა და ბავშვს შორის. ბავშვი იღებს სითბოსა და სიყვარულს და კვებასთან ერთად დედასთან ურთიერთობის მოთხოვნილებასაც იკმაყოფილებს.

ბახსოვდით: ყველა ქალს აქვს უნარი თავისი რძით გამოკვებოს თავისი შვილი, თუ იგი იცავს ძუძუთი კვების პრინციპებსა და ტექნიკას.

როგორ ხდება რძის გამომუშავება და რა უწყობს მას ხელს?

რძის პროდუქციას და გამოყოფას ქალის ორგანიზმში გამო-
მუშავებული ჰორმონები არეგულირებს, რომლებიც ძუძუს ნო-
ვის დროს წარმოიქმნება. ე.ი. რაც უფრო ხშირად წოვს ბავშვი,
შესაბამისად მეტია რძის რაოდენობა. ქალის ორგანიზმი იმდენ
რძეს გამოიმუშავებს, რამდენსაც გასცემს. „ეს მოთხოვნისა
და მიწოდების ბუნებრივი სისტემაა“. რძის წარმოქმნას მთელი
რიგი ფსიქოლოგიური ფაქტორებიც უწყობს ხელს:

- დედის სურვილი ძუძუთი კვებოს ბავშვი;
- დედის დადებითი ემოციური განწყობა;
- დედა-შვილის კანით კანთან კონტაქტი;
- მშვიდი და მყუდრო ოჯახური გარემო.

**ბახსოვდით, რძის პროდუქცია არ არის
დამოკიდებული სარძევე ჯირკვლის
ზომასა და ფორმაზე და არც დიდი
რაოდენობით სითხეების მიღებაზე.**

როგორ უნდა კვებოთ კუჭითი თქვენი პატარა?

- ბავშვი უნდა კვებოთ ხშირად, მოთხოვნების მიხედვით, როდესაც იგი მთელი სხეულით განიშნებთ, რომ შია (სხვადასხვა ინტონაციის ბგერები, ტუჩების ცმაცუნის, წოვითი მოძრაობა, ტირილი) და არა საათობრივი რეჟიმით. იგი უნდა იკვებებოდეს, როგორც დღისით ისევე ღამით. გახსოვდეთ, ღამის კვება ხელს უწყობს რძის გამომუშავებას. კვების სიხშირე პირველი კვირის განმავლობაში, დღე-ღამეში დაახლოებით 8-12-ს უნდა შეადგენდეს. 1-1,5 თვის ასაკში ყველა ბავშვი გამოიმუშავებს კვების საკუთარ რიტმს;
- უნდა იცოდეთ, რომ ახალშობილი თავად არეგულირებს მისაღები საკვების რაოდენობას; თუ ბავშვს არ აკმაყოფილებს ერთი ძუძუ, შესთავაზეთ მეორეც.
- აუცილებელია, რომ ერთი ძუძუ ბოლომდე დაიცალოს, ვინაიდან რძის „ბოლო“ ულუფა ცხიმით მდიდარია და თუ ბავშვი მას ვერ მიიღებს, მალევე მოშივდება და წონაშიც ვერ მოიმატებს. თუ ბავშვს უჭირს ძუძუს დაცლა, გამოიწველეთ რძე და მიეცით კოვზით;
- პირველი 6 თვის განმავლობაში ქალის რძე ბავშვის მოთხოვნილებას საკვებასა და სითხეზე მთლიანად აკმაყოფილებს. სითხეების მიწოდება, ან ადრე დაწყებული დამატებითი საკვები ამცირებს რძის წარმოქმნას და საკვების მონელების პრობლემებსაც ქმნის.

6 თვის ასაკიდან ბავშვს აუცილებლად სჭირდება დამატებითი საკვები. დამატებითი კვების დაგვიანებული დაწყება ისევე საზიანოა, როგორც ნაადრევი. ვინაიდან შეიძლება ბავშვს საჭირო ნივთიერებები დააკლდეს, რაც მის ჯანმრთელობაზე აისახება.

**გააგრძელეთ კუჭითი კვება 2 წლამდე
(დღეში ერთხელ მაინც).
ეს დაიცავს ბავშვს სხვადასხვა
დაავადებისაგან**

რას ნიშნავს სწორი მოჭიდება?

ძუძუთი კვება წარმატებით მიმდინარეობს, თუ ბავშვი სწორად ეჭიდება ძუძუს.

სწორი მიჭიდების განსაზოვრციელებლად პირველ რიგში მოთავსდით მოხერხებულად, ბავშვი მთელი სხეულით მოაბრუნეთ თქვენსკენ.

ძუძუ მოთავსეთ ხელის 4 თითსა (ძუძუს ქვემოთ) და ცერს შორის (ზემოთ). ნოვის დაწყებამდე დვრილით გაულიზიანეთ ბავშვს პირის კუთხე, რომ მან პირი ფართოდ გააღოს (ისე, თითქოს ამტენარებს) და მხოლოდ დვრილს კი არა, მის ირგვლივ მუქი რგოლის (არეოლას) 2 სმ-ს მაინც მოეჭიდოს. თუ ბავშვი პირს ფართოდ არ აღებს და მხოლოდ დვრილს ეჭიდება, იგი ვერ გამოწოვს რძეს და დვრილის დახეთქვასაც გამოიწვევს.



სწორი მოჭიდება



არასწორი მოჭიდება

**გადახედეთ მოცემულ ცხრილს, იგი დაგეხმარებათ
სწორი მოჭიდავის განსწორებაში**

სწორი მოჭიდავის ნიშნები	არასწორი მოჭიდავის ნიშნები
ბავშვი მთელი სხეულით შემოტრიალებულია თქვენსკენ და ეხება თქვენს სხეულს	ბავშვი შემოტრიალებულია თქვენსკენ, თუმცა თქვენს სხეულს არ ეხება
პირი ფართოდ არის გაღებული, ტუჩის ლორწოვანი ჩანს	პირი მოკუმულია ისე, თითქოს მოჭიდებულია სანოვარაზე, ტუჩის ლორწოვანი არ ჩანს
ლოყები გამობერილია და არ მონაწილეობს წოვის აქტში	ლოყები მონაწილეობს წოვის აქტში
ბავშვის ნიკაპი მიბჯენილია ძუძუზე	ნიკაპსა და ძუძუს შორის მანძილია დარჩენილი
ბავშვის პირის ღრუში დვრილთან ერთად მოთავსებულია არეოლას 2 სმ	ბავშვის პირის ღრუში მოთავსებულია მხოლოდ დვრილი
ბავშვის ზედა ტუჩთან არეოლას უფრო მეტი ნაწილი ჩანს, ვიდრე ქვედა ტუჩთან	არეოლა კარგად ჩანს ორივე ტუჩის გარეთ
1-2 წოვით აქტს მოყვება ყლაპვა	ყლაპვა მოყვება 10-12 წოვით მოძრაობას
ბავშვი კმაყოფილია, და მშვიდი	ბავშვი უკმაყოფილოა, ტირის
თქვენ ტკივილი არ განუხებთ	ტკივილის გრძნობა მკერდის არეში

ქუჩუს ნოვა შესაქლებელია სხვადასხვა პოზიციაში.

დააკვირდით მოცემულ სურათებს და აირჩიეთ ის მდგომარეობა, რომელშიც თავს მოხერხებულად იგრძნობთ და ბავშვიც კარგად მოეჭიდება ძუძუს.



გვერდზე წოლის პოზიცია



ზურგზე წოლის პოზიცია



აკენის პოზიცია



რაგბის ბურთის პოზიცია



ეს პოზიცია მოსახერხებელია ტყუპების კვების დროს

გამოიყენოთ თუ არა საწოვარა?

ნუ გამოიყენებთ საწოვარას, ვინაიდან ძუძუს და საწოვარას წოვის პროცესი მკვეთრად განსხვავდება ერთმანეთისაგან. ბოთლიდან წოვის შემდეგ, ბავშვები ხშირად არასწორად ეჭიდებიან ძუძუს და მალე თავს ანებებენ მას.

მივაქცევთ ყურადღება რძის ფერს?

ხსენი, ანუ პირველადი რძე მოყვითალო ფერისაა. ქალის რძეს კი თეთრი, ხშირად მოცისფრო ფერიც დაკრავს.

ბანსოვდით: ქალის რძის ფერი არ განსაზღვრავს ცხიმოვანობას და მის კვებით ღირებულებას. ყველა ქალის რძის შემადგენლობა, მათ შორის ცხიმის შემცველობაც მუდმივად იცვლება ბავშვის მოთხოვნილების მიხედვით. ამიტომ არ არის მიზანშეწონილი მისი გამოკვლევა.

თქვენი პატარა მხოლოდ კუჭითი იკვებება, ალბათ ბავშვობისას, ყოფნის თუ არა რძე?

ის საკმარისი რაოდენობით რძეს იღებს, თუ:

- შარდავს 6-8 ჯერ მაინც დღე-ღამეში;
- ყოველდღიურად აქვს კუჭის მოქმედება (ზოგჯერ ყოველი კვების შემდეგ);
- კვების შემდეგ დაკმაყოფილებულია;
- წონის ნამატი კვირაში საშუალოდ 125-150 გრამს შეადგენს.

ქუჩუთი კვებასთან დაკავშირებული პრობლემები

ქუჩუთი არასწორი კვების შემთხვევაში შესაძლოა პრობლემები გაგიჩნდეთ, რომელთა უმეტესობა, იმდენად ადვილი მოსაგვარებელია, რომ გაგიკვირდებათ კიდეც. გაეცანით შესაძლო პრობლემებს და ჩვენს რჩევებს:

სარკვევი ჯირკვლის გამკვრივება

თქვენ შეიგრძნობთ ჩხვლეტასა და ტკივილს მკერდის არეში, ქუჩუ გამაგრებული და გადავსებულია, კანი და დვრილის ირგვლივი რგოლიც გადაჭიმულია;

გამომწვევი მიზეზებია:

ქუჩუთი იშვიათი კვება, ქუჩუს არასრული დაცლა, არასწორი მოჭიდება.

როგორ უნდა მოიქცეთ?

- ხშირად ანოვეთ ქუჩუ პატარას;
- კვების შემდეგ რძე გამოიწველეთ;
- დაიდეთ თბილი საფენი მკერდზე კვების წინ, ცივი საფენი კი კვების შემდეგ;
- ქუჩუსთან მოჭიდების სწორი პოზიცია დაიკავეთ;
- თუ ქუჩუ გადავსებულია და გამკვრივებული, გამოიწველეთ მცირე რაოდენობის რძე კვების წინ, რათა ბავშვი ადვილად მოეჭიდოს ქუჩუს.

დვრილების დაზიანება და დახეთქვა

ამ შემთხვევაში თქვენ შეიგრძნობთ ტკივილს, განსაკუთრებით ბავშვის ძუძუზე მოჭიდების დროს.

გამომწვევი მიზეზებია:

არასწორი მოჭიდება და პოზიცია; დვრილების მოსაბანად საპნისა და ანტისეპტიკური საშუალებების გამოყენება, მჭიდრო თეთრეულის ტარება.

როგორ უნდა მოიქცეთ?

- გააგრძელეთ ძუძუთი კვება;
- ძუძუსთან მოჭიდების სწორი პოზიცია დაიკავეთ;
- ყოველი კვების შემდეგ წაისვით დვრილზე გამონველი-ლი რძის მცირე რაოდენობა და ჰაერზე გაიშრეთ.

მასტიტი

ამ დროს გრძნობთ ჩხვლეტასა და ტკივილს მკერდის არეში; ძუძუს უბანი გამკვრივებული, შენითლებული, შეშუპებული და ცხელია; შესაძლოა შეგამცივნოთ და სიცხემაც აგინიოთ.

გამომწვევი მიზეზებია:

ძუძუს არასრული დაცლა; ძუძუთი იშვიათი კვება; არასწორი მოჭიდება და პოზიცია; დახეთქილი დვრილიდან ინფექციის შეჭრა.

როგორ უნდა მოიქცეთ?

- გააგრძელეთ ძუძუთი კვება (მასტიტი ძუძუს ქსოვილის ანთებაა და არა რძის);
- გაზარდეთ კვების სიხშირე;
- გამოასწორეთ ძუძუსთან მოჭიდება. კვებეთ ბავშვი სხვადასხვა პოზიციაში, რათა ადვილად გაიხსნას ყველა სადინარი;
- ხშირად გამოიწველეთ რძე;
- დაიდეთ თბილი საფენი შენითლებულ ადგილას, ყოველი კვების წინ;
- ხშირად დაისვენეთ;
- მაღალი ტემპერატურით, შემცივნების და ძლიერი ტკივილის შემთხვევაში მიმართეთ ექიმს.

არასწორი მკურნალობის შემთხვევაში მასტიტი ადვილად რთულდება აბსცესით (გამკვრივებული უბნის დაჩირქება), ასეთ შემთხვევაში, დროებით შეწყვიტეთ კვება დაზიანებული ძუძუდან, რძე დღეში ექვსჯერ მაინც გამოიწველეთ და გადაღვარეთ. დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს, რომელიც ქირურგიულად დაამუშავებს დაჩირქებულ უბანს და დაგინიშნავთ მკურნალობას ანტიბიოტიკებითა და ანთების საწინააღმდეგო საშუალებებით.



რძის ნაკლებობა

რძის ნაკლებობა შეიძლება იყოს ქვეშეპირი და ცრუ. მშობიარობიდან რამდენიმე კვირაში, ძუძუ თანდათან ერევა რძის წარმოქმნის პროცესებს, ქალს უჭრება ჩხვლეტისა და სისავსის შეგრძნება და ამიტომ ქალს ხშირად ერევენება, რომ საკმარისი რძე არა აქვს.

რძის ნაკლებობის გრძნობა დედას ბავშვის ზრდის „კრიტიკულ პერიოდებშიც“ უჩნდება (დაბადებიდან მე-3 მე-4 დღე, მე-3 მე-4 კვირა და მე-3 მე-4 თვე); ეს თქვენს ორგანიზმში ჰორმონალური ცვლილებების პერიოდია, რაც ქალის რძის რაოდენობაზე აისახება. ამ დროს პატარას მეტი რძე სჭირდება და ღამითაც უფრო ხშირად იღვიძებს. ნუ შეშფოთდებით, გაიხსენეთ, ბავშვი რაც მეტს გამოწოვს, მით მეტი რძე გამოიშუშავდება. ასე, რომ, სულ ცოტა ხანში რძის რაოდენობა მოიმატებს და ბავშვიც დაკმაყოფილდება.

რძის გამოწველა

დააკვირდით ნახატს და ადვილად მიხვდებით, თუ როგორ უნდა გამოიწველოთ რძე. გამოწველამდე დაიდეთ თბილი საფენი და გაიკეთეთ მასაჟი სარძევე ჯირკვალზე, რძის გამოსაწველად კი ერთი ხელის სამი თითით ზენოლა გააკეთეთ მხოლოდ არეოლაზე. რძე მოაგროვებთ სუფთა ჭურჭელში და კოვზით მიეცით ბავშვს. გამოწველილი რძე შეგიძლიათ შეინახოთ მაცივარში, გამოყენების წინ შეათბეთ წყლის აბაზანაზე, მას ადუღება ან გასტერილება არ სჭირდება. თუ დამოუკიდებლად გიჭირთ ამ პროცედურის ჩატარება შეგიძლიათ დახმარება სთხოვოთ ექიმს, ექთანს ან ოჯახის წევრს. თქვენ უკვე იცით, რომ გამოწველა ეფექტური საშუალებაა რძის ნაკლებობისა და მასტიტის სამკურნალოდ. ამავე დროს, ხელს უწყობს დედას, შეინარჩუნოს რძის წარმოქმნის უნარი, როცა ბავშვი დროებით მოცილებულია ძუძუს.



როგორ შეუწყობთ ხელს რძის გამოუმუშავებას?

- ხშირად კვებეთ ბავშვი ძუძუთი;
- გამოიწველეთ დარჩენილი რძე და მიეცით ბავშვს კოვზით;
- ხშირად დაისვენეთ, ეცადეთ დაიძინოთ იმ დროს, როცა ბავშვს სძინავს;
- მიიღეთ მრავალფეროვანი საკვები და საკმარისი სითხე წყურვილის დასაკმაყოფილებლად;
- მიმართეთ ექიმს კონსულტაციისათვის.



ბრტყელი და ჩაბრუნებული დვრილები

ზოგიერთ ქალს ბრტყელი ან ჩაბრუნებული დვრილი აქვს. უნდა გახსოვდეთ, რომ ბავშვი ეჭიდება არა დვრილს, არამედ არეოლას და თუ დვრილი ნევადია, ანუ თითებით შეხებისას იგი წინ იწევა, ძუძუთი კვება ადვილი განსახორციელებელია. კვებეთ ბავშვი სწორ პოზიციაში, კონსულტაციისთვის მიმართეთ ექიმს.

მედიკამენტები და კუჭუთი კვება

წამლების დიდი ნაწილი ადვილად გადადის რძეში, ამიტომ, არ მიიღოთ არც ერთი წამალი, ექიმის რჩევის გარეშე.

დედის დაავადებები და კუჭუთი კვება

უნდა იცოდეთ, რომ დაავადებებთან დიდი ნაწილი არ წარმოადგენს ძუძუთი კვების შეწყვეტის მიზეზს. ნებისმიერი დაავადებისას მიმართეთ ექიმს კონსულტაციისთვის.

როდის დაიწყეთ დამატებითი კვება და რა საკვები უნდა მიიღოთ პატარას?

ძუძუთი კვებაზე მყოფ ბავშვს 6 თვიდან ესაჭიროება საკვების დამატება, ხოლო ხელოვნურ კვებაზე მყოფს 4,5-5 თვიდან.

- ახალი საკვები მიანოდეთ მცირე რაოდენობით მაგ. 2-3 ჩაის კოვზი და თანდათან გაზარდეთ ულუფა; თავიდან ბავშვს მხოლოდ ერთი სახეობის საკვები შესთავაზეთ. თუ ბოლომდე ვერ ჭამს, ნუ დააძალებთ. თუ ვერ კმაყოფილდება, შეგიძლიათ ცოტა საკვები კიდევ დაუმატოთ;
- საკვები მიეცით კოვზით და არა სანოვარათი!
- საკვები უნდა მომზადდეს სისუფთავის ყველა წესის დაცვით;
- თავდაპირველად ბავშვს საკვები თხელი პიურეს სახის უნდა იყოს. ასაკის მატებასთან ერთად შეგიძლიათ საკვების მასა გაამკვრივოთ, რომ პატარა ლეჭვასაც შეეჩვიოს;
- თუ ბავშვი ძუძუზეა, ჯერ ძუძუ შესთავაზეთ, შემდეგ დამატებით საკვები, 9 თვიდან კი პირიქით, ჯერ საკვები და შემდეგ ძუძუთი ჩაატკბარუნებინეთ პირი. ხელოვნური კვების დროს ერთი კვება, თანდათან, მთლიანად იცვლება დამატებითი საკვებით;
- დამატებით კვებებს შორის აუცილებელად დაიცავით ინტერვალი 3,5 - 4 სთ. კვებათა შორის დასაშვებია ნახემსება, მაგალითად, ხილ-ფაფის მიწოდება;
- თქვენ ხომ უკვე იცით, რომ საკვების სხვადასხვა ჯგუფი არსებობს. ყოველდღიურად მიანოდეთ პატარას საკვების, თუნდაც, მცირე ულუფა თითოეული ჯგუფიდან.
- მიმართეთ ექიმს, რომელიც აგისწინთ, თუ როდის და რომელი საკვები უნდა დაუმატოთ პატარას.

პასხოვდით: 1 წლამდე ასაკის ბავშვს ნუ აჭმევთ კვერცხის ცილას, თაფლსა და ციტრუსებს. 9 თვემდე კი ძროხის განუზავებელი რძის მიცემაც არ არის სასურველი.

მექუქური ქალის კვება

მექუქურ ქალს მრავალფეროვანი საკვები სჭირდება.

ორსულობამდელ პერიოდთან შედარებით, ქალმა დამატებით უნდა მიიღოს 500 კკალ-ით მეტი (რაც დაახლოებით შეესაბამება 2 ჭიქა მანონს ან 2 ჭიქა რძეს);

- უნდა გახსოვდეთ, იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც ქალის კვება არ არის სრულყოფილი, რძის შემადგენლობა მნიშვნელოვნად არ იცვლება და კვლავაც გაცილებით უკეთესია ბავშვისათვის, ვიდრე ნებისმიერი სხვა საკვები;
- სითხე მიიღეთ მოთხოვნილების მიხედვით, რომ დაიკმაყოფილოთ გაძლიერებული წყურვილის გრძნობა;
- ყოველი ახალი საკვები მიიღეთ მცირე ულუფებით. თუ ბავშვი მუცლის ტკივილმა არ შეაწუხა და არც გამონაყარი აღინიშნა, თამამად შეგიძლიათ მიიღოთ ახალი პროდუქტი. წინააღმდეგ შემთხვევაში კი, დროებით შეწყვიტეთ ამ საკვების მიღება.

ძუძუთი კვების პერიოდში ნუ მოსწევთ თამბაქოს. გახსოვდეთ, ნიკოტინი იწვევს დედის ორგანიზმში C-ვიტამინის ცვლის დარღვევას. შეზღუდეთ კოფეინის შემცველი პროდუქტები: ყავა, მუქი ჩაი, კოკა-კოლა, მოერიდეთ გაზიანი სასმელების, შებოლილი, დაკონსერვებული პროდუქტების, ალკოჰოლის (არაყი, ღვინო, ლუდი) მიღებას. ალკოჰოლი ადვილად გადადის რძეში და ახალშობილებში მძიმე ნევროლოგიურ დაზიანებას იწვევს. სასურველია, დედის საკვებში არ შედიოდეს დიდი რაოდენობით სანელებლები (მაგ; ნიორი, ხახვი, სუნელი), ვინაიდან ისინი გემოსა და სუნს უცვლის რძეს, და პატარა ველარ ცნობს მის საყვარელ საჭმელს. არ დაივიწყოთ კვების პირამიდა. ეცადეთ ყოველდღიურად მიიღოთ ცილით, რკინით, ვიტამინებით და იოდით მდიდარი პროდუქტების თუნდაც მცირე რაოდენობა.

ძუძუთი კვების დაბრკოლებები

ძუძუთი კვების დაბრკოლება შესაძლოა გამოწვეული იყოს პირის ღრუს ანატომიური და ფუნქციური ხასიათის დეფექტებით.

ტუჩისა და სასის ნაპრალი ანატომიურ დეფექტებს მიეკუთვნება. ტუჩის ან სასის ნაპრალით დაბადებული ბავშვების ძუძუთი კვება შესაძლებელია. ამ ანატომიურმა დეფექტებმა შესაძლოა გამოიწვიოს კვებასთან დაკავშირებული სირთულეები, მაგრამ ბევრი მათგანი, მათ შორის ძუძუთი კვებასთან დაკავშირებული პრობლემები, დროებითი და გადაჭრადია.

შესაძლოა, ბავშვს აღენიშნებოდეს იზოლირებულად ტუჩის, სასის ან ერთდროულად ორივე ნაპრალი.

ტუჩის ნაპრალი „კურდღლის ტუჩი“

ტუჩის ნაპრალი შეიძლება იყოს ცალმხრივი ან ორმხრივი. მცირე ან დიდი ზომის.

მართვა

- ტუჩის ნაპრალის შემთხვევაში მიზანშეწონილია ძუძუთი კვების დროს ბავშვი მოთავსდეს ვერტიკალურ ე.წ. „დათვის“ პოზიციაში. ამ პოზიციაში სარძევე ჯირკვალი ხურავს დეფექტს. ასევე შესაძლებელია, რომ კვების დროს დედამ დეფექტი დახუროს თავისი ცერით.
- დიდი დეფექტის შემთხვევაში დვრილი უნდა მოთავსდეს პირის ღრუში დეფექტის მხრიდან, რომ დვრილმა გადაინაცვლოს ნაპრალის სანინაალმდეგო მხარეს, ხოლო სარძევე ჯირკვლით ამოივსოს დეფექტი.
- დიდი დეფექტის შემთხვევაში ზოგჯერ საჭირო ხდება ბავშვის კვება გამოწვევლილი რძით კოვზის, ჭიქის ან ზონდის მეშვეობით.

სასის ნაპრალი „მგლის სასა“



სასის ნაპრაღმა შესაძლოა მოიცვას რბილი სასა ან მაგარი სასა ან ორივე ერთად. მცირე ზომის ნაპრაღი ზოგჯერ მხოლოდ რამდენიმე მილიმეტრისაა და ამ შემთხვევაში კვებასთან დაკავშირებული პრობლემები მინიმალურია. ხოლო თუ ნაპრაღი დიდია (მოიცავს რბილ და მაგარ სასას ერთად) ან შერწყმულია ტუჩის ნაპრაღთან, მაშინ ძუძუთი კვება საკმაოდ რთულია.

მართვა

- მცირე დეფექტის შემთხვევაში მიზანშეწონილია ძუძუთი კვების დროს ბავშვი მოთავსდეს ვერტიკალურ ე.წ. „დათვის“ პოზიციაში.
- ძუძუთი კვება შესაძლებელია „მოცეკვავის ხელის“ პოზიციაში. (მოათავსეთ ხელი ძუძუს ქვეშ „ფინჯნისამებრ“ და ფრთხილად დაიკავეთ ბავშვის ყბა, როგორც სურათზეა ნაჩვენები)
- ზოგიერთ შემთხვევაში კვება შეიძლება განხორციელდეს სპეციალური გრძელი სანოვარათი.
- სასის დიდი ზომის დეფექტის შემთხვევაში ეფექტურია ხელოვნური ობტურატორის გამოყენება, რომელიც ხურავს სასის დეფექტს.
- თუ დეფექტი დიდი ზომისაა საჭირო ხდება ბავშვის კვება გამონვეილილი რძით კოვზით, ჭიქით ან ზონდით.



ჰიპერსენსიტიური პირის ღრუ

ძუძუს ძებნის რეფლექსის საპასუხოდ ბავშვი პირის გაღების და გამლიზიანებლის მიმართულებით სახის შებრუნების ნაცვლად წინ სწევს ტუჩებს (ხორთუმისებრ). ასეთი რეაქცია უფრო ხშირად ვლინდება დაბადების შემდეგ პირველ 2 საათში.

მართვა

- მიზანშეწონილია ჩატარდეს ლოყის შიგნითა ზედაპირის და ღრძილების ძლიერი მასაჟი საჩვენებელი თითით ხანგრძლივი ზენოლით, მიმართულება — ყბის ძვლის უკანა ნაწილიდან ტუჩისკენ. თავი უნდა აერიდოს სწრაფ, მსუბუქ შეხებებს (როგორცაა პირის ღრუს განმენდა), რომელიც იწვევს აგზნებას და პირის ღრუს კუნთების დაჭიმვას.

ჰიპოსენსიტიური პირის ღრუ

ზოგიერთ ჩვილს ძუძუს ძებნის რეფლექსის საპასუხოდ დუნე რეაქცია აღენიშნება, პირის ღრუ მოშვებულია და ბავშვი ვერ ეჭიდება ძუძუს.

მართვა

- მიზანშეწონილია ჩატარდეს ლოყის შიგნითა ზედაპირის და ღრძილების მსუბუქი მასაჟი საჩვენებელი თითით სწრაფი დარტყმითი მოძრაობებით, მიმართულება — ყბის ძვლის უკანა ნაწილიდან ტუჩისკენ.

ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი (ლაგ-ი)

ბავშვის დაბადებიდან მომდევნო ორსულობამდე სასურველია 1-2 წელი გავიდეს.

ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი არასასურველი ორსულობის თავიდან აცილების (კონტრაცეპციის) ბუნებრივი მეთოდია, რომელსაც მეძუძური ქალის ორგანიზმის ფიზიოლოგიური თავისებურებები უდევს საფუძვლად. ძუძუთი კვების (ლაქტაციის) პერიოდში ქალი კარგავს ნაყოფიერების უნარს, რაც მენსტრუაციის დროებითი შეჩერებით (ამენორეით) ვლინდება. სწორად განხორციელებული ძუძუთი კვებისას, პირველი 6 თვის განმავლობაში ქალის ორგანიზმში წყდება კვერცხუჯრედის მომწიფების გამომწვევი ჰორმონების გამომუშავება.

მეთოდის უპირატესობანი:

- მაღალეფექტური (სულ მცირე 98%);
- ადვილად გამოსაყენებელი;
- მშობიარობის შემდეგ დაუყოვნებლივ იწყება;
- ხელს არ უშლის სქესობრივ ურთიერთობას;
- არ აქვს გვერდითი მოვლენები;
- ემყარება დაფუძნებულ კულტურულ და რელიგიურ პრაქტიკას.
- სასარგებლოა როგორც დედის, ასევე ბავშვისათვის.

ამ მეთოდის გამოყენებისას დედას საშუალება ეძლევა, მეტი დრო დაუთმოს მშობიარობის შემდეგ ძალების აღდგენასა და ბავშვის ზრდა-განვითარებაზე ზრუნვას. ბავშვი კი დედის ყურადღებასა და სწორ მოვლასთან ერთად ლებულობს მისთვის ყველაზე იდეალურ და სრულფასოვან საკვებს.

გამოყენების წესი

ბავშვი კუჭუთი უნდა კვებოთ შემდეგნაირად:

- ჩვილი უნდა იღებდეს მხოლოდ დედის რძეს და არავითარ შემთხვევაში სხვა დამატებით საკვებს, სითხეს ან წყალს.
- ბავშვი უნდა კვებოთ ხშირად, მისი მოთხოვნილების შესაბამისად, დაახლოებით 8-12-ჯერ დღეში-ღამეში. კვებათა შორის ინტერვალი არ უნდა აღემატებოდეს 3-4 საათს დღისით და 6 საათს ღამით.

ლექტაციური ამენორეის მეთოდის არგორითმი

