614
Գ-97
23.07.2013
20

Ա. ՊՐԵՅՍՄԱՆ

ԾՆՆԴԿԱՆԻ ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԸ

Մինչհեղափոխական Ռուսաստանում աշխատավոր կանանց մեծ մասը ծնում էր հակասանիտարական պայմաններում, տգետ «տատմերների» օգնությամբ: Արդյունքը լինում էր այն, որ ծննդաբերության ժամանակ և նրանից հետո առաջանում էին ծանր հիվանդություններ, որոնք մահվան էին հասցնում ծննդաբերին կամ փոխվում էին խրոնիկական, այսպես կոչված «կանացի հիվանդությունների»: Այդ հիվանդություններն առաջանում էին նաև նրանից, որ աշխատող կանայք հանգստանալու հնարավորություն չունեին ոչ ծննդաբերությունից առաջ և ոչ էլ նրանից հետո:

Սոցիալիզմի հաղթանակը մեր երկրում հասցրեց աշխատավորության նյութական բարեկեցության և կուլտուրական մակարդակի բարձրացման, ծննդատների, կանանց և մանկական կոնսուլտացիաների է՛լ ավելի աճող ցանց ստեղծելուն: Խորհրդային օրենսդրությունն ապահովում է մեր կնոջ համար անհրաժեշտ հանգիստ ծննդաբերությունից առաջ և հետո: Այս բոլորը խիստ կրճատեց հետծննդյան հիվանդությունների թիվը:

Որպեսզի յուրաքանչյուր ծննդկան ավելի լավ նախապահպանի իրեն ու իր երեխային ամեն տեսակի բարդություններից, որոնք կարող են ծագել ծննդաբերությունից հետո, նա պետք է ծանոթ լինի իրեն ու երեխային խնամելու կանոններին:

ԻՆՉՊԵՍ ՆԱԽԱՊԱՀՊԱՆԵԼ ԻՐԵՆ ՀԵՏԾՆՆԴՅԱՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՑ

Պաշտպանեցեք ձեզ վարակվելուց: Ծննդաբերության ժամանակ սեռական օրգանների վրա գոյանում են քերծվածքներ, ճեղքվածքներ, երբեմն մակերեսային կամ ավելի խոր վերքեր: Մեծ մասամբ նրանք առողջանում են առանց հատուկ բժշկական միջամտության: Բայց դրա համար կարևոր է հետևել, որպեսզի նրանց վրա միկրոբներ— հասարակ աչքով անտեսանելի մանրագույն կենդանի օրգանիզմներ— չընկնեն, որոնք ամենուրեք կան մեր շուրջը: Ընկնելով վնասված տեղերի վրա, միկրոբները կարող են հիվանդություն առաջացնել:

Ծննդկանի սեռական օրգանների խնամքը ծննդատանը կատարվում է այնտեղի աշխատողների կողմից, ինքը՝ ծննդկանը ձեռք չպետք է տա իր սեռական օրգաններին:

Ծննդատնից դուրս գրվելուց հետո, ամեն օր, առավոտյան ու երեկոյան, եռացրած գոլ ջրով ու օճառով պետք է լվանալ արտաքին սեռա-

կան օրգանները: Մինչև լվացումն սկսելը խնամքով պետք է լվանալ ձեռները:

Ծննդաբերությունից հետո առաջին յերեք շաբաթվա ընթացքում չի հանձնարարվում վաննա ընդունել կամ բաղնիք գնալ, վորովհետև կեղտոտված ջուրը կարող է ընկնել սեռական օրգանների դեռ ևս չլավացած վերքերի վրա: Սակայն անհրաժեշտ է այդ ժամանակ տաք ջրով ու սապոնով լվանալ մարմինը կամ դուշ ընդունել: Ծննդաբերությունից հետո առաջին շրջանում վոչ մի դեպքում չի կարելի առանց բժշկի թույլտվության ներլվացումներ անել. նրանք կարող են մեծ վնաս հասցնել:

Սպիտակեղենը, անկողինը և այն բոլորը, ինչ շփման մեջ է ծննդկանի հետ, պետք է մաքուր և հարդուկած լինի:

Ծննդաբերությունից հետո առանց բժշկի թույլտվության վեր չկենալ անկողնից: Սովորաբար, յեթե ծննդաբերությունը և հետծննդյան շրջանը նորմալ է անցնում, բժիշկները թույլ են տալիս ծննդաբերությունից հետո 4—5-րդ օրը նստել, իսկ 5—7-րդ օրը վեր կենալ և զգուշորեն քայլել:

Անկողնից վեր կենալուց հետո սկզբնական շրջանում ծննդկանին չի կարելի ծանր աշխատանք կատարել, օրինակ, լվացք անել, հատակները լվանալ, ծանրություններ շարժել և այլն:

Վորովայնի «կախ ընկնելը» կանխելու համար օգտակար է ծննդաբերությունից հետո բանդաժ կրել: Բանդաժը պետք է հագնել անպայման պառկած դրությամբ: Բանդաժը կարելի յե ձեռք բերել դեղատներում կամ մանկաբարձական ցուցումներով շինել լայն սրբիչից կամ ուրիշ կտորից:

Ինչպես սնվել ծննդաբերությունից հետո: Յեթե բժշկի առանձին ցուցումներ չկան, ծննդկանի սնունդը կարող է սովորականը լինել: Ցանկալի յե, վորպեսզի սնունդը բազմազան լինի: Օգտակար են մրգերն ու բանջարեղենը (գազարը, պամիդորը, կաղամբը, սալաթը և այլն): Վոգելից խմիչքների գործածությունը, թեկուզ և փոքր քանակությամբ, շատ վնասակար է թե մոր և թե նրա կերակրած յերեխայի համար:

Հետևվեցեք սեռական օրգանների արտազատումներին: Արտազատումները սեռական օրգաններից շարունակվում են ծննդաբերությունից հետո 4—6 շաբաթվա ընթացքում: Սկզբում արտազատումների մեջ կարող է արյան խառնուրդ լինել, հետո արտազատումները բաց գույնի յեն լինում: Ուշադրությամբ պետք է հետևել այդ արտազատումների բնույթին: Յեթե նրանք դարձյալ արյունոտ են դառնում կամ շարունակում են արյունոտ մնալ ծննդաբերությունից հետո 2—3 շաբաթ անց, հարկավոր է անմիջապես կանանց կոնսուլտացիա դիմել:

Ջերմաստիճանի բարձրանալու, վորովայնում ցավեր զգալու դեպքում հարկավոր է անմիջապես բժշկի դիմել:

Ծննդաբերությունից հետո առաջին օրերին շատ անգամ ցավոտ կծկումներ են զգացվում վորովայնում. հաճախ նրանք լինում են յերեխային կրծքով կերակրելու ժամանակ: Նման ցավերը սովորաբար վոչ մի բուժում չեն պահանջում և իրենք-իրենց անցնում են առանց բժշկական միջամտության:

Սեռական հարաբերություն: Ծննդաբերությունից հետո առաջին վեց շաբաթվա ընթացքում անհրաժեշտ է հրաժարվել սեռական հարաբերությունից:

Կրծքով կերակրելու ժամանակ շատ կանանց դաշտանը դադարում է:

Կանայք կարծում են, թե կրծքով կերակրող կանայք չեն կարող հղիանալ: Այդ սխալ է: Հղիանալուց նախապահպանվելու վերաբերյալ խորհուրդներ ստանալու համար պետք է դիմել կանանց կոնսուլտացիա:

ՅԵՐԵԽԱՅԻ ԿԵՐԱԿՐԵԼՆ ՈՒ ՆՐԱ ԽՆԱՄՔԸ

Ծննդատնից դուրս գրվելուց 2—3 օր հետո յերեխային պետք է բերել մանկական կոնսուլտացիա ցուցումներ ստանալու այն մասին, թե ինչպես կերակրել յերեխային և ինչպես խնամել նրան (մինչ այդ յերեխային պետք է կերակրել ծննդատան բժշկի ցուցումների համաձայն): Յեթե մայրը հիվանդ է կամ թույլ, կամ յեթե յերեխան է հիվանդ, հարկավոր է կոնսուլտացիայից բժիշկ կանչել տուն:

Կրծքով կերակրեցեք յերեխային: Մայրական կաթը լավագույն սնունդն է յերեխայի համար: Նա ուժեղացնում է նրա կանոնավոր աճումն ու զարգացումը և նախապահպանում նրան հիվանդություններից: Կրծքով կերակրելն օգտակար է նաև մոր համար. նա նպաստում է ծննդաբերությունից հետո արգանդի ավելի լավ կծկվելուն:

Յերեխային կերակրեցեք վորոշ ժամերի: Վորպես կանոն, յերեխային ծիծ են տալիս ծննդաբերությունից հետո 12—24 ժամ անց: Հենց առաջին օրերից յերեխային պետք է կերակրել վորոշ ընդմիջումներով, բժշկի կողմից նշված ժամերին (առաջին ամիսներին, սովորաբար, կերակրում են ցերեկները 3—3 և կես ժամը մեկ, իսկ գիշերները 6 ժամով ընդմիջում են անում):

Յերեխային կերակրելիս մաքրություն պահպանեցեք: Կերակրող մոր ստինքների պտուկների նուրբ մաշկը հաճախ վնասվում է, պտուկների վրա ճեղքվածքներ են գոյանում: Այդ ճեղքվածքների միջոցով միկրոբները կարող են անցնել կրծքագեղձերի մեջ և հիվանդություն առաջացնել:

Ծննդկանն իր շապիկը պետք է փոխի յուրաքանչյուր 2—3 օրը մեկ, իսկ լիֆչիկն ամեն օր: Ամեն առավոտ տաք ջրով ու սապոնով լավ լվանալ ամբողջ կուրծքը մինչև գոտկատեղը: Ամեն անգամ կերակրելուց առաջ լվանալ ձեռները:

Պտուկների ճաքերի կամ ստինքների ցավերի դեպքում պետք է բժշկի դիմել:

Հետևվեցեք յերեխայի մաքրությանը: Պորտալարի ընկնելուց հետո յերեխային պետք է ամեն օր լողացնել (մինչև պորտալարի ընկնելը լողացնել չի կարելի): Մինչև պորտի վերքի առողջանալը յերեխային պետք է լողացնել յեռացրած և համապատասխան աստիճանի (28° Ռ. կամ 35° Ց) հասցրած ջրով: Մինչև լողացնելը և լողացնելուց հետո վաննան պետք է լվանալ տաք ջրով ու սապոնով:

Աչքերն ամեն օր պետք է լվանալ յեռացրած սառը ջրով, քիթն ու ականջները մաքրել բամբակից փաթաթված փոքրիկ պատրուգներով, առանձին յուրաքանչյուր քթածակի և ականջի համար: Յեղունգները պետք է հաճախ կտրել, վորովհետև յերեխան յեղունգներով չանգռում է իր դեմքը և կարող է վարակ անցնել դեմքի մաշկի մեջ:

Յերեխայի սպիտակեղենը պետք է մաքուր և չոր լինի: Պետք է հետևել, վորպեսզի յերեխան թաց բարուրաշորերի մեջ չպառկի: Ամեն անգամ, յերբ յերեխան կեղտոտում է, պետք է լվանալ նրան տաք ջրով, մաշկը չորացնել և տալկ ցանել:

832
41

ՀՀ Ազգային գրադարան
NL0275879

3498

Պինդ չբարուրել յերեխային: *Պինդ բարուրելը խանգարում է յերեխայի կանոնավոր աճմանն ու զարգացմանը:*

Յերեխան պետք է քնի առանձին փոքրիկ մահճակալում: Այդ կապահովի թե մոր և թե յերեխայի լավագույն քունը: Մանկական անկողինը չպետք է ծածկել մժեղարգելով (մրջակղամի) ու վարագույրներով. այդ բանը խանգարում է օդի մուտք գործելուն:

Թարմ օդը օգտակար է յերեխային: *Այն սենյակը, վորտեղ գտնվում է յերեխան, պետք է հաճախ օդափոխել: Ամառ ժամանակ յերեխային կարելի յե բաց օդի դուրս բերել կյանքի առաջին իսկ օրերից, իսկ ձմռանը՝ յերկրորդ կամ յերրորդ շաբաթից:*

Պաշտպանեցե՛ք յերեխային վարակից: *Յերեխայի չամրացած օրգանիզմը վատ է պայքարում վարակիչ հիվանդությունների դեմ: Այդ պատճառով կարևոր է նախազգուշացնել նրան վարակից: Մայրը հաճախ պետք է լվանա իր ձեռները, մանավանդ կերակրելուց, լողացնելուց և բարուրելուց առաջ: Վարակիչ հիվանդություններով հիվանդները չպետք է մոտենան յերեխային: Յեթե մայրը հիվանդ է անգինայով, գրիպով, հարբուխով, հազում է, ապա կերակրելու ժամանակ դեմքին պետք է հագնի ամեն անգամ նոր մառլյայի կապ, վորը ծածկի նրա քիթն ու բերանը, կամ քիթն ու բերանը ծածկի թաշկինակով կամ սրբիչով:*

Չպետք է թույլ տալ համբուրել յերեխային, վորովհետև համբուրելիս կարելի յե վարակել նրան:

ՀՍՍՀ-ССР
им. А. Мясникяна

А. Прейсман

ПАМЯТКА РОДИЛЬНИЦЫ

Армгиз. Ереван, 1940 г.

Թարգմ. Ավ. Շարիրյան, պատ. խմբագիր՝ դոցենտ Գ. Մարգարյան
Տեխ. խմբագիր՝ Ա. Գասպարյան, սրբագրիչ՝ Վ. Ավագյան:
Գլավլիտի լիազոր Ս—316. Պատվեր 471. Տիրաժ 3000. Հրատ. 5290.

Հայպետհրատի տպարան, Յերևան, Լենինի 65

614