

613  

---

4-13



Ա. Ս. Խ. Հ. ԱՌԺՈՂԿՈՄՍ  
ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՄՅԻ ԿԵՆՏՐՈՆԱԿԱՆ ՏՈՒՆ

ՎԱՂ ՀԱՍԱԿԻ ՅԵՐԵՒԱՆԵՐԻ  
ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ  
ՅԵՎ  
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ



613  
4-19

Ա. ԶԵՐՆԵՇՐ  
Մասսաչուսեթսի նահանգի Վաշինգտոնի քաղաքի  
Բ ա գ ու — 1936



20 JUL 2010

Ա. Ս. Խ. ԱՌԺՈՂԿՈՄԱՏ  
ՄԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ԿՈՒՂՏՈՒՐԱՅԻ ԿԵՆՏՐՈՆԱԿԱՆ ՏՈՒՆ

| | Arp.  
| 3-4257a

PM

613

Վ-19

ՎԱՂ ՀԱՍԱԿԻ ՅԵՐԵՄԱՆԵՐԻ  
ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

ՅԵՎ

ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

ՀԱՄԱՌՈՏ ՉԵՌՆԱՐԿ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ԿԱԶՄԵՑԻՆ

Բժիշկներ՝ Ն. Ֆ. Արտաուզեն, Ա. Գ. Զլատկովսկայա, Յե. Ի. Սաֆրոնովա,  
մանկարան Ն. Ռ. Նյգես, բույր-հրահանգիչ Յե. Ե. Ցոպալի

Խմբագրությամբ  
Ն. Ֆ. ԱՆԳՍՏՈՒՉԵՆԻ

26 նկարով



ИИВ. № 15500



07 AUG 2013

2773

### ԾԱՆՈՒՑՈՒՄ

«Վաղ հասակի յերեխաների առողջաբանությունը և դաստիարակությունը» գրքույկը կազմել են մի շտաբ հեղինակներ՝ մայրության և մանկության պաշտպանության ինստիտուտի մասնագետներ: Նա մայրերի համար պիտի լինի յերեխաների խնամքի և դաստիարակության ձեռնարկ: Գրքույկում մատչելի կերպով շարդրված է մանկան դաստիարակության նշանակությունը՝ նրա ծնվելու առաջին որից մինչև 3 տարեկանը և հատուկ ուշադրություն է դարձված մանուկներին մանկական հիմնարկներում և տանը դաստիարակության կապակցման վրա:



40566-63

### ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

### ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ՆՁԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Առողջաբանությունը մի գիտություն է այն մասին, թե ինչպես պիտի կազմակերպել մարդու կյանքը, վորպեսզի նա առողջ լինի: Ով ուզում է առողջ կյանք վարել, պետք է իմանա, թե ինչպես է կառուցված մարդու որգանիզմը, իմանա իր մարմինը խնամելու կանոնները, իմանա թե ինչպես պիտի սարքել իր բնակարանը, իր հագուստը, իր սնունդը, ինչպես կազմակերպել իր աշխատանքները և իր հանգիստը:

Առողջաբանության կանոնների համաձայն ճիշտ կազմակերպել յուրաքանչյուր առանձին մարդու կյանքը կարելի չէ միայն այնտեղ, վորտեղ հասարակական առողջաբանությունը կանգնած է մեծ բարձրության վրա: Խորհրդային միությունում շատ մեծ ուշադրություն է դարձված հասարակական առողջաբանության վրա, այսինքն կյանքը առողջաբանության կանոններով կազմակերպելու վրա:

Կուսակցությունը և կառավարությունը շատ մեծ ուշադրություն են դարձնում քաղաքների սոցիալիստական վերակառուցման գործին, նոր ֆաբրիկաների ու գործարանների կառուցմանը և հսերի վերակառուցմանը՝ գիտության ու տեխնիկայի բոլոր կանոններով:

Բնակարանային նոր շինարարությունը պլանավորվում և կատարվում է առողջաբանության բոլոր կանոններով: Նոր տները, ֆաբրիկաներն ու գործարանները կառուցվում են այնպես, վոր աշխատավորները նրանցում ստանան շատ ոգ և արևի լույս:

Բնակչության առողջացման գործում մեծ դեր է խաղում քաղաքների կանաչադարձումը: Մեր Միության բոլոր քաղաքներում տրակում են այգիներ, բուլվարներ, ծափավոճեճ են պարկեր: Պակաս ուշադրություն չի դրաճվում հասարակական մանդի առողջաբանության հարցին: Ավելի ու ավելի ծավալվում են խոշոր ճաշարաններն ու ֆաբրիկ-խոճանոցները, վորոնք գանվում են մշտական սանիտարական հսկողության տակ:

Ֆիզկուլտուրան, սպորտը, հանգստյան տները և այլն—այս ամենը տանում են դեպի այն առողջաբանական պայմանների անշեղ բարձրացումը, վորոնց մեջ ապրում և աշխատում է մեր Միության աշխատավոր բնակչությունը:

Հասարակական առողջաբանության մեջ է մտնում նաև մանկական հիմնարկների առողջաբանությունը: Կուսակցությունը և կառավարությունը շատ մեծ հոգատարությամբ են շրջապատում յերեխաներին: «Մենք պետք է դաստիարակենք առողջ, կենսուրախ, խորհրդային յերկրի հզորությունը բարձրացնելու ընդունակ բանվորներին»



սերունդ, — ասել է ընկ. Ստալինը: Հիմնարկները՝ մանկամասերն են, մանկապարտեզները, դպրոցները գտնվում են մասնագետ բժիշկների մշակական հսկողութան տակ. այդ բժիշկներին յուրաքանչյուրն ամենից առաջ պիտի լինի բժիշկ—առողջաբան:

Առողջաբանութունը հիմնական միջոցն է վարակիչ հիվանդութունների դեմ կռվելու համար. առաջնությունը, մալարիան, հողացավը, թոքերի բորբոքումը, փորլուծությունը, կաշու հիվանդութունները, քուլթիզը, դիֆտերիաը և շատ ուրիշ հիվանդութուններ շատ չեն դարգանում այնտեղ, ուր կյանքը կազմակերպված է առողջաբանութան կանոնների համաձայն:

Ֆիզիկական և մտավոր աշխատանքը ավելի արտադրողական է դառնում այնտեղ, փորտեղ նա ընթանում է առողջաբանական պայմաններում:

Իրա համար ել միանգամայն անհրաժեշտ է, վոր առողջաբանական տեղեկությունները տարածվեն ընկերության լայն մասաների մեջ և վոր յուրաքանչյուրը պաշտպանի ու կատարի առողջաբանութան այն բոլոր պահանջները վորոնք անհրաժեշտ են հասարակական առողջաբանութունը բարձր մակարդակի վրա պահելու համար: Այսպես որինակ, ողի մաքրություն պահպանել դործարանում, ցեխում, ահումբում, ընկերանում արտաքննողում, վազոնում և այլն:

Անձնական առողջութունը—դա առողջաբանութան այն մասն է, վոր վերաբերում է առանձին մարդուն, այն պայմաններն ու սովորությունները, վորոնք նպաստում են յուրաքանչյուր առանձին մարդու առողջութան պահպանմանը և ոգնում են ամբողջ որգանիզմի կանոնավոր դարգացմանը: Որինակ առողջապահական պահանջ կարող է ծառայել սպիտակեղենը փոխելը, վորոշ ժամանակինց հետո բաղնիս գնալը, առողջարար կերակրով սնվելը, ի չարը չգործադրել վորիլից խմիչքները, ապրել մաքուր շենքում, մաքրել ատամները և այլն: Անձնական առողջութան պահանջների կատարումը կախված է յուրաքանչյուր մարդուց:

Առանձնապես անհրաժեշտ է անձնական առողջաբանութունը կիրառել վաղ հասակի յերեխաների վերաբերմամբ: Փոքր յերեխաների կյանքն ամբողջովին կախված է շրջապատողներից: Յեթե յերեխաներին դաստիարակում են առողջաբանութան կանոններով, յերեխաները քիչ են հիվանդանում և՛ փորհարինքով, և՛ անգլխական հիվանդութամբ, և՛ վարակիչ այլ հիվանդութուններով: Այն հիվանդութունները, վորոնցով յերեխաները հիվանդանում են վաղ հասակում, հաճախ իրենց հետքերն են թողնում յերեխայի ամբողջ կյանքի վրա:

Դա վերաբերում է և՛ յերեխաների հասարակական դաստիարակութանը մանկական հիմնարկներում (մանկամասեր, մանկատուն, մանկապարտեզ), և յերեխաների տանը մնալուն: Մանկական հիմնարկների կազմակերպիչներն ու ղեկավարները ծնողների հետ միասին՝ պետք է կազմակերպեն յերեխաների կյանքը, առողջաբանութան բոլոր կանոններով:

Առանձնապես պիտի հիշել, վոր յուրաքանչյուր յերեխայի կատարյալ առողջութան համար՝ պետք է կարողանալ կանոնավոր վարվել նրա հետ ու կանոնավոր դաստիարակել նրան:

Յեթե առողջաբանական կանոնները պահպանելով մենք կանխում

ենք հիվանդութունները՝ ապա կանոնավոր դաստիարակելով յերեխային, մենք կանխում ենք նյարդախնդրության, յերեխայի վարքի անկաշունութան դարգացումը:

Վաղ հասակի յերեխաների դաստիարակութանը վերաբերող հատուկ գիտելիքներ ձեռք բերելու համար, մայրը պետք է հաճախի մանկական կոնսուլտացիան, մայրութան և մանկութան պաշտպանութան հատուկ ցուցահանդեսները, որինակ՝ Մոսկվայում—Մայրութան և մանկութան պաշտպանութան ինստիտուտի ցուցահանդեսը (Մոլյանկա, 14), Մայրութան և մանկութան պաշտպանութան ցուցահանդեսը—Մարդային Մուզեյ (Կրոսլովսկինկայա, 20): Այստեղ կարելի է լուսանկարներով և պատկերներով ծանոթանալ դաստիարակութան առողջաբանութան հետ, կարդալ դաստիարակութան անհրաժեշտ կանոնները: Վաղ հասակի յերեխայի դարգացման ու դաստիարակութան հարցերի մասին խորհուրդ իմանալու համար պետք է դիմել բժշկին և մանկավարժին՝ վաղ հասակի յերեխաների կոնսուլտացիայում կամ կանանց կոնսուլտացիայում, կոնսուլտացիայի բժշկի ու մանկավարժի ցուցմունքով՝ կարդալ գրքույկներ վաղ հասակի յերեխաների դաստիարակութան մասին: Միայն այն ժամանակ կարելի է առողջ և ամրակազմ յերեխա աճեցնել, յեթե նրան դաստիարակենք առողջաբանութան բոլոր կանոններով: Միայն առողջաբանութունն է պաշտպանում նրան շատ վտանգներից՝ վարակիչ հիվանդութուններից:

Յերեխայի առողջաբանութունը պիտի գիտենան վոշ միայն նրանք, վորոնց յերեխաները դաստիարակվում են տանը, այլև նրանք, վորոնց յերեխաները մանկամասերում են: Մանկամասերում յերեխան մաքրութան մեջ է, այնտեղ նրան դաստիարակում են առողջարանութան կանոններով: Յեթե մայրը յերեխային մանկամասերից տուն բերի և տանը կեղտ ու անկարգութուն լինի, ապա յերեխան կհիվանդանա: Մանկամասերում յերեխային կանոնավոր կերակրում են, իսկ յեթե տանը մայրը յերեխայի մարսողութունը փչացնի անհամապատասխան և անժամանակ կերակրվելով, յերեխան փորլուծություն կստանա:

Մայրը յերեխային մանկամասերից տուն բերելով պետք է խստիվ կիրառի առողջաբանական կանոնները:

Յուրաքանչյուր մայր տեղեկանալով առողջաբանութան կանոններից, պետք է խնամքով կատարի այն:

Մոր և յերեխայի առողջութունը պահպանելու հիմնական միջոցառումներից մեկը—դա հղի կնոջ առողջութանը կանոնավոր հետևելն է կինկոնսուլտացիայում և ծննդաբերութան կանոնավոր կատարումը, ծննդյան տներում:

Մինչև Հոկտեմբերյան հեղափոխութունը ցարական Ռուսաստանում հղի կնոջ նկատմամբ հոգատարութուն չի յեղել, ծնունդների մեծ մասը կատարվել է հակաառաջապահական պայմաններում՝ առանց բժշկական ոգնութան, տատմբների մասնակցութամբ, վորոնք տեղեկա լինելով վարակում էին կանանց: Ծննդատեղից մահացութունը շատ բարձր է յեղել:

ԽՍՀՄ ում հղի կինը շրջապատված է արտասովոր հոգատարութամբ. հղիութունն անցնում է ուշադիր հսկողութամբ կինկոնսուլտացիայում: Կինկոնսուլտացիան հետևում է հղիութան կանոնավոր



ընթացքին. հղիութեան անկանոն ընթացքի ժամանակ կինը կանխավ ուղարկվում է ծննդաբերական տունը՝ հղիների պալատը՝ հատուկ ոգնութեան համար: Կանայք այժմ ծնում են հիանալի կազմակերպված ծննդանոցներում, ուստի և ծննդաբերութեանից հետո հիվանդացումն ու կանանց և յերեխաների մահացումը զգալիորեն պակասել է:

Մինչև ծննդաբերութեանը աշխատավարձի պահպանումով տրվող արձակուրդը կնոջը հնարավորութիւն է տալիս հանգիստ կերպով հասունացնելու արգանդի մանկանը, և մանուկը ծնվում է ամրակազմ ու կենսունակ:

Ծննդաբերութեանից հետո աշխատավարձի պահպանումով տրվող արձակուրդը կնոջը հնարավորութիւն է տալիս նորածնին ամենալավ կերպով խնամելու՝ նրա կյանքի ամենալավ շրջանում:

Հիվանդ յերեխային կոնսուլտացիայում ամենալայն ոգնութիւն է հասցվում: Յեթե անհրաժեշտ է, վոր մայրը խնամի հիվանդ յերեխային, բժիշկը մորը գործից ազատելու թուղթ է տալիս:

Յեթե յերեխային չի կարելի բժշկել կոնսուլտացիայում վոտքի վրա, նրան ոգնութիւն են հասցնում բժիշկին ու քույրը տանը: Հիվանդանոցում տեղավորելը նույնպես կոնսուլտացիայի պարտականութիւնն է:

Կոնսուլտացիան կազմակերպում է առողջարար հրապարակներ թուլացած յերեխաների համար. նա հոգում է նաև, վոր ամեն մի յերեխա կարողանա յերկարատև ոգավել թարմ ոդից առանց մեծ նեղութիւն պատճառելու մորը, և կազմակերպում է զբոսանքի խմբակներ ու հրապարակներ: Վերջապես՝ խրոնիկական հիվանդ յերեխաները կոնսուլտացիայի միջոցով բժշկվելու համար տեղավորվում են սանատորիայում:

Այդպիսով տեսնում ենք, վոր հղի կնոջ, մոր և նրա յերեխայի կյանքը շրջապատված է հոգատարութեամբ: Հարկավոր է միայն, վոր իրենք՝ ծնողները կանոնավոր մտտենան յերեխաների դաստիարակութեան գործին:

Մանկամտութեամբ յերեխային ընդունում են յերկու ամսական հասակից. մինչև այդ նա գտնվում է կոնսուլտացիայի հսկողութեան տակ:

Մանկամտը չհաճախող բոլոր յերեխաները մինչև 3—4 տարեկան հասակը պետք է նշանակված ժամերին այցելեն կոնսուլտացիաները: Այն մայրերը, վորոնք առողջ յերեխայով կանոնավոր հաճախում են կոնսուլտացիաները և կատարում են առողջաբանութեան բոլոր կանոնները, նրանց յերեխաներն ավելի առողջ են լինում, հիվանդանալիս ավելի րավ են տանում հիվանդութեանները, քան թե նրանք, վորոնք անկանոն են հաճախում կոնսուլտացիան և չեն կատարում առողջաբանութեան կանոնները: Այսպես ուրեմն՝ մայրը պետք է կանոնավոր կերպով իր յերեխային ցույց տա կոնսուլտացիայում, իսկ հիվանդութեան հենց առաջին նշանները յերեվալուն պես՝ դիմի բժշկին: Կոնսուլտացիան զբաղվում է պրոֆիլակտիկայով, այսինքն հիվանդութեանները կանխելով, և բժշկում է յերեխային, յեթե նա հիվանդացել է:

Կոնսուլտացիայում մանկավարժը բացատրում է, թե ինչպես պիտի դաստիարակել յերեխային վաղ հասակից: Սովորաբար դաստիար-

րակութեան մասին քիչ են մտածում և վատ են դաստիարակում, — յերեխաներն աճում են քմահաճ, յերես տված կամ ընդհակառակը, վախեցրած: Կոնսուլտացիայի մանկավարժի ընդունելութեանը կանոնավոր հաճախելը պարտադիր է:

Յեթե յերեխաների կամ կանանց կոնսուլտացիայում մայրերի համար կազմակերպում են դասընթացներ, ապա յուրաքանչյուր կին պիտի հաճախի այդ դասընթացները. այնտեղ մայրը կսովորի, թե ինչպես դաստիարակել առողջ ու ամրակազմ յերեխա: «Մենք պետք է դաստիարակենք առողջ սերունդ, առողջ յերիտասարդութիւն: Հենց նա, այդ յերիտասարդութեանը պիտի վերջացնի, ավարտի կոմունիզմի գործը, նա պիտի մարտեր մղի կոմունիզմի համար, և նա այդ մարտերին պիտի հանդիպի ամրակազմ, առողջ, պողպատե շղերով ու յերկաթե մկաններով».— ասել է ԼՆՆՆԸ:



ԱՌԱՋԻՆ ՄԱՍ

ԻՆՉՊԵՍ Ե ԱՃՈՒՄ ՅԵՎ ԶԱՐԳԱՆՈՒՄ  
ՅԵՐԵԽԱՆ

1. ՆՈՐԱԾԻՆ ՅԵՐԵԽԱՆ ՅԵՎ ՆՐԱ ԱՌԱՆՁՆԱՃՏԿՈՒԹՅՈՒՆ  
ՆԵՐԸ

Վաղ մանկությունը—դա շամեն մի կենդանի եյակի ամենաանոգ-  
նական դրության ժամանակն է: Մատաղահաս, չամբապնդված, կա-  
նոնավոր խնամքից ու հոգատարությունից զուրկ որգանիզմը՝ կո-  
րուստի յե մատնված, և վատ խնամքի դեպքում՝ քիչ յերեխաներ են  
ապրում:

Բնության մեջ կենդանի եյակները հասունանում են տարբեր ժամ-  
կետներում: Ամենապարզ որգանիզմները վորոնք կազմված են միայն  
մի բջջից, արդեն իրենց գոյության մի ժամից հետո ընդունակ են բաղ-  
մանալու և հասունացած են: Ավելի բարդ որգանիզմը պահանջում է  
ավելի յերկար ժամանակ, և վորքան բարդ է որգանիզմը, այնքան ավե-  
լի յերկարատև է նրա մանկությունը, այնքան ավելի ժամանակ է պա-  
հանջում կանոնավոր խնամք և հոգատար հսկողություն ունենալու:  
Վոչ մի կենդանի այնքան յերկարատև մանկություն չունի ինչպես  
մարդը:

Զվից հենց նոր դուրս յեկած ձուտը վորտքի յե կանգնում, վազվը-  
զում է, կերակուրը կտցահարում, պաշտպանվում է իր վրա հարձակ-  
վող պարազիտներից, քորում է իրեն կտուցով, թաթիկներով: 6—7 ամ-  
սում ձուտն արդեն հասունացած հավ է դառնում և ձու ածում:

Քուռակը, հորթը՝ ծնվելուց հետո հենց նոր չորացած, վորտքի յեն  
կանգնում և քայլում: Մի տարեկան կենդանին արդեն անցած է հա-  
մարում մանկությունը: Մոտ 3 տարեկան լավ մեծացրած հորթը, կա-  
րող է արդեն ինքը հորթ բերել: Այսպես չէ մարդը: Նրա մանկության  
շրջանը շարունակվում է անհամեմատ ավելի, և հասուն ենք համար-  
ում միայն մոտ 18 տարեկան մարդուն:

Հասուն մարդ դառնալու համար յերեխան պիտի անցնի դարգաց-  
ման շատ բարդ ուղի: Նրա որգանիզմում պիտի կատարվեն շատ փո-  
փոխություններ, նրա ֆիզիկական և մտավոր զարգացման պրոցես-  
ները ավելի բարդ են, քան թե բոլոր այլ կենդանիներինը, դրա հա-  
մար ել նա ավելի դանդաղ է զարգանում:

Արդեն 3 տարեկան յերեխան ավելի յե զարգացած, քան թե ամե-  
նախելոք կենդանին, մինչև իսկ մարդուն ամենամոտ յեղած կենդանին՝  
հասունացած կապիկը:

Բայց 3 տարեկանում յերեխան դեռ շատ հեռու յե հասունությու-  
նից:

Մանկության յերկարատևությունը, յերեխայի անոգնական դրու-  
թյան յերկարատևությունը պահանջում է, վոր նա այդ ամբողջ ժա-  
մանակի ընթացքում դրված լինի լավ հոգատարության պայմաննե-  
րում և մեծ ուշադրության ներքո: Այն ժամանակ յերեխան կաճի, կամ-  
բապնդվի, կհասունանա և կզարգացնի իր ընդունակություններն ու  
ձիրքերը:

Յեթե յերեխան ծնվել է բարենպաստ կերպով, առողջ ծնողներից,  
ապա ծնվելու մոմենտից նրա զարգացումը կատարվում է անընդ-  
հատ: Վորպեսզի նրա զարգացման բարդ ուղին անցնի ամենապաս-  
տավոր պայմաններում, նրա համար ավելի քիչ ցնցումներով, պետք  
է յերեխային շրջապատողներն իմանան յերեխայի պահանջները: Այդ  
պահանջներին համապատասխան անհրաժեշտ է ստեղծել վորոշ պայման-  
ներ, փոփոխել, վերացնել միջավայրի աննպաստ պայմանները՝ յերե-  
խայի ավելի լավ զարգացման շահերից յեղնելով, նրա զարգացման  
շեղումների դեպքում նրա ժամանակին ոգնություն հասցնել:

Յերեխան ծնվելով մոր արգանդից անցնում է արտաքին միջա-  
վայրը: Նրա համար կյանքի պայմանները միանգամից խիստ փոխ-  
վում են:

Մոր որգանիզմում նա գտնվում է համաչափ, համեմատաբար  
բարձր ջերմաստիճանում. արտաքին միջավայրում ջերմաստիճանը  
շատ ավելի ցածր է և մեծ տատանումներ է անում: Մինչև ծնվելը նա  
սնվել է մոր հյութերով, այժմ ինքը պիտի վորոշ ջանքեր անի կե-  
րակուր ստանալու համար: Մինչև ծնվելը նա չի շնչել, նրա թոքերը  
կուչ յեկած դրության մեջ են յեղել, այժմ նրա թոքերը պետք է  
ուղղվեն, լայնանան, նա պետք է ինքնուրույն շնչի: Հենց ինքը՝ ծըն-  
վելու մոմենտը՝ ծննդյան նեղ ուղիներով անցնելը՝ կապված է յերե-  
խայի համար մի ամբողջ շարք վտանգների հետ:

Առողջ յերեխան աշխարհ գալով բարձրաձայն ձշում է: Ողն առա-  
ջին անգամ մտնում է նրա թոքերը, յերեխան դարձյալ ու դարձյալ  
ձշում է, այդ ժամանակ թոքերն ավելի լավ են ուղղվում և նա ավե-  
լի խորն է շնչում: Յուրաքանչյուր մայր պետք է ուրախանա և վոր-  
ջունի այդ ձիչը՝ վորպես յերեխայի կանոնավոր զարգացման նշան:

Յեթե յերեխան ծնվելիս վորևէ պատճառի հետևանքով չի շնչում  
ու չի ձշում, բժիշկները բոլոր միջոցները ձեռք են առնում, վոր նա  
ձչա. նրան չըմփացնում են, մերթ տաք, մերթ ցուրտ ջրի մեջ են  
կոխում, վորպեսզի մաշկի զրգռումից՝ յերեխան ձչա. և բժիշկը չի թող-  
նում յերեխային, մինչև վոր չլիսի նրա ձիչը:

Ծնվելուց անմիջապես հետո մանկաբարձուհին և բժիշկն ուշադրու-  
թյամբ դնում են յերեխային. նրանք պետք է վորոշեն, թե, արդյոք,  
յերեխան աշխարհ է յեկել կանոնավոր ձևավորված, թե վորև է պակա-  
սություն ունի: Դա շատ կարևոր է, վորովհետև մի քանի պակասու-  
թյունների դեպքում անհրաժեշտ է անհապաղ ոգնություն, իսկ վորոշ  
դեպքում ել հաղորդել յերեխայի ազգականներին, վորպեսզի ծնողնե-  
րը յերեխային կերակրելիս և դաստիարակելիս տանն ել համապա-  
տասխան միջոցներ ձեռք առնեն:

Միջին յերեխան ծնվելիս կշռում է 3000—3200 գրամ (7<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-8 գրբ-



վանքա): Տղաներն աղջիկներէց մի քիչ ծանր են լինում: Պատահում է 4000 գրամ կշիռ ունեցող յերեխա, լինում են և հսկա—յերեխաներ 5000 գրամանոց, ավելի մեծ կշիռ ունեցող յերեխաներ սակավ են լինում: Մեծ կշիռը դեռ նշան չէ յերեխայի առողջութեան: Չափազանց փոքր կշիռը—2500—2600 գրամ—շատ դեպքում նշան է ժամանակից առաջ ծնվելուն:

Նորածնի մարմինը ոճված է հատուկ ոճանյութով, վորը յերեխայի մաշկը մոր արգանդում պահպանում է զավակատան հեղուկի ազդեցութեանից: Ծննդից անմիջապես հետո յերեխայի մաշկը վառ-կարմիր գույն ունի, հարուստ է արյունատար անոթներով, վորոնց մեջ շատ արյուն կա: Նորածնի մաշկը պատած է աղվամազով, բարակ է, նուրբ, հեշտութեամբ կարելի չէ վերալորել, նրա մեջ հեշտութեամբ կարող են միկրոօրգանքներ մտնել: Իրա համար ել յերեխայի կաշին պետք է պահպանել, մաքուր պահել, թույլ չտալ չանգուստներ գրգռուներ առաջանալուն: Միկրոօրգանքները մանր կենդանի էյակներ են, հասարակ աչքով անտեսանելի, նրանք յերեւում են մանրադիտակի ոգնութեամբ. մանրադիտակը մի առանձին գործիք է ապակիների մի ամբողջ սխտեմով. այդ ապակիները միկրոօրգանքները մեծացնում են 800 և ավելի անգամ: Որում, բնակարանում կահկարասիների, առարկաների, սպիտակեղենի ու շորերի վրա, հասուն մարկանց մաշկի և բերնի, քթի, բերնախոռոչի լորձաթաղանթների և այլնի վրա՝ կան բազմաթիվ զանազան միկրոօրգանքներ: Նրանց շարքում լինում են այնպիսիները, վորոնք կարող են ծանր հիվանդութեաններ պատճառել այն դեպքում, յերբ մտնում են յերեխայի որգանիզմի մեջ: Որգանիզմի մեջ նրանց մտնելու առաջն առնել կարելի չէ գլխավորապես յերեխայի շուրջը խիստ մաքրութեան պահելով:

Մաշկում քրտինքի և ճարպի գեղձեր են գտնվում: Ճարպի գեղձերն արտադրում են ճարպ, վորն ոճում է մաշկը և նրան փափակացնում: Գրտինքի գեղձերը սկսում են քրտինքը լավ արտադրել 3-4 ամսակալում: Մաշկի վատ խնամքի դեպքում, աղտոտվում են այն անցքերը, վորոնց միջով դուրս են գալիս ճարպն ու քրտինքը. անցքերը փակվում են և հետագայում գեղձերը բորբոքվում են՝ ուռուցեցներ են գոյանում թարախակալած տեղեր և այլն:

Շատ յերեխաների կաշին ծնվելու յերկրորդ օրը գեղնավուն է դառնում, նորածինների այդ գեղնացավը անցնում է առանց վորև է բժշկութեան:

Պորտակապը, վորի միջով յերեխան կապված է յեղել մոր որգանիզմի հետ, ծնվելուց հետո կտրում են: Պորտակապանը ընկնելուց հետո՝ պորտի վերքը պետք է խնամքով պահվի ամեն մի աղտոտումից:

Նորածնի հասակը միջին հաշվով 50 սանտիմետր է: Գլուխը նրա մարմնի ամենամեծ մասն է և կազմում է նրա մարմնի ամբողջ յերկարութեան մի քառորդը, այն ինչ հասուն մարդու գլուխը մարմնի յերկարութեան համեմատութեամբ բավականին փոքր է և կազմում է մեկ ութերորդականը: Գլխի շրջագիծը 34—35 սանտիմետր է և 3 4 սանտիմետրով մեծ կրծքի շրջագիծից: Չեռքերն ու վուռքերը կարճ են:

Նորածնի յերեխան բարձր ձայնի և ուժեղ լույսի գեպքում ցրնց-

վում է, աչքերը կկոցում: Գլուխը նա չի կարողանում պահել, վորն անողնական կերպով կախ է ընկնում: Չեռքերով ու վոտներով նա անկանոն շարժումներ է անում:

Նորածնի մարմնի ջերմաստիճանը, վոր չափում են հետի անցքով, 36,8—37,5 աստիճան է: Յերեխայի որգանիզմն իր արտաարգանդային կյանքի սկզբում դեռևս չի կարողանում բավականաչափ կարգավորել իր մարմնի ջերմաստիճանը և հեշտութեամբ մրսում է: Յեթե յերեխային բավականաչափ տաք չիաթաթենք և թողնենք ցուրտ տեղ, նա շատ շուտով կմրսի, իսկ դա կարող է հասցնել ծանր հիվանդութեան և մինչև իսկ մահվան:

Առողջ նորածին յերեխան նորմալ պայմաններում, կարծես թե շարունակում է իր արգանդային կյանքը. նա շատ յերկար է քնում: Յերեխայի արտաթորութեանները առաջին օրերին լինում են մուգ կանաչագույն և թանձր (սկզբնական կղկղանք), իսկ հետո ընդունում են ավելի բաց, դեղին գունավորում և դուրս են գալիս 3-4 անգամ: Նրանց հոտն առանձնահատուկ է, վոչ գարշելի:

Մեղը գալիս է որական 20 անգամ: Յերեխայի սիրտը, վոր նրա բուռնցքի մեծութեանն ունի, մի րոպեյում 120—140 անգամ է խփում:

Կրծքի վանդակը կառուցված է այնպես, վոր կողերը գնում են վորնաշարից համարյա ուղիղ անկյունով, չեն թեքված դեպի ցած, ինչպես հասակավորինը: Իրա համար ել կողերի չափսը շնչառութեան ժամանակ շատ փոքր է, և յերեխան շնչում է մակերեսորեն: Շնչառութեանը կատարվում վոչ միայն կողերի բարձր ու ցածր շարժվելու ոգնութեամբ, այլև ստոծանու մասնակցութեամբ, այսինքն մկանային այն թաղանթի ոգնութեամբ, վորը գտնվում է փորի և կրծքի խոռոչների միջև: Իրա համար ել մայրը հաճախ նկատում է, վոր յերեխան շնչում է «փորիկով»:

Վորովհետև յերեխան խորը չի շնչում, ապա ողի իր պահանջը նա բավարարում է նրանով, վոր շնչում է հաճախ՝ մի րոպեյում — 40 50 անգամ շունչ առնելով:

Կրծքավանդակը ամեն մի բարուրակապով ճնշելը վտանգավոր է, քանի վոր առանց այդ ել յերեխան չի կարողանում խոր շունչ քաշել՝ շնորհիվ իր կրծքավանդակի հատուկ կազմվածքի:

Յերեխայի կանոնավոր զարգացման ամենագլխավոր ցուցանիշներից մեկը նրա քաշի փոփոխութեանն է:

Առաջին 2—4 օրում յերեխայի քաշը պակասում է: Ամենից շատ պակասում է ծնվելուց հետո, առաջին օրը, 2 րդ օրը պակասում է ավելի քիչ, 3—րդ օրը՝ ել ավելի քիչ: Ընդհանուր ամամբ պակասում է 150—300 գրամ, իսկ յերեքին ել ավելի, բայց վորոշ դեպքերում քաշը բոլորովին չի պակասում: 4—րդ օրից հետո՝ քաշը սկսում է ավելանալ, և վորոշ յերեխաների սկզբնական քաշը 10-րդ օրը վերականգնում է: Յերեխաներ ել կան վոր սկզբնական քաշին հասնում են ավելի դանդաղ՝ 2—3-րդ օրը շաբաթվա վերջին:

Քաշի լավ կամ վատ աճումը կախված է այն բանից, թե յերբ է յերեխան ծիծը բռնել, ինչպես է ծծում, կուրծքը ինչպես է կաթ առլիս, ինչպես են յերեխային ընդանրապես խնամում:

Քաշը հետագայում անընդհատ աճում է: Առանձնապես քաշը յե-



ռանդուն կերպով ավելանում է կյանքի առաջին ամսում, միջին հաշվով որակյան 25 գրամ, ամսական՝ մոտ 750—800 գրամ:

5-ից 7-րդ որում պորտապարանը ընկնում է և նրա տեղը վերք գոյանում: Մաքրություն և լավ խնամքի դեպքում նա արագորեն յավանում է և ստացվում պորտի բնորոշ կտրվածքը: Վատ խնամքի և վերքի կեղտոտ պահելու դեպքում, կարող է պորտի բորբոքում առաջ գալ, իսկ յերբեմն ել արյան վարակում, վոր շատ ծանր և վտանգավոր հիվանդություն է վորի հետևանքով քիչ յերեխաներ չեն մուտնում:

Նորածնի վոսկորները նուրբ, կակուղ են. գանգի վոսկորները չեն հյուսվիլ, գազաթի ու ճակատի վոսկորների միջև կա մի տարածություն, վորտեղ դեռ վոսկոր չկա. դա մեծ գաղտունն է, վորը փակկած է կակուղ, բայց ամուր թաղանթով. ծոծրակում գանգի կողքից կան նույնպիսի փոքր գաղտուններ: Ծնորհիվ այդ առանձնահատկությունների գանգի վոսկորները ծննդյան ուղիներով անցնելիս՝ մեկը մյուսի վրա յեն անցնում, գլխիկի չափը փոքրանում է, և նա կարողանում է հարմարվել ծննդյան ուղիներին ու առանց քլասովելու ավելի հեշտ անցնում նրանց միջով:

Յերիտասարդ մայրերը յերբեմն վախենում են ձեռք տալ գլխիկին, ոճել կամ լվանալ այն, վախենալով՝ քլասել թաղանթը և կակուղ վոսկորները: Այս վախն ավելորդ է, քանի վոր խնամքով վերաբերվելու դեպքում քլաս չի կարող առաջանալ:

Յերբեմն ծննդաբերության ժամանակ գանգի վրա մաշկի վերնուկրրի տակ տեղի յեն ունենում արյունահոսումներ, վոր վախեցնում են ծնողներին, բայց այդ ուռուցքները վորոշ ժամանակից հետո անցնում են:

Փոքրիկ գաղտունները ծածկվում են 3—4 ամսականում, մեծ գաղտունը փոքրանում է աստիճանաբար և փակվում է 1 տարեկուն 4 ամսականում: Այդ ժամանակ գանգի վոսկորներն ավելի ամրանում են:

Նորածինի վոսկորներն իրենց կառուցվածքով բավականին տարբերվում են հասակավորների վոսկորներից, և միայն 2 տարեկանում յերեխայի վոսկորները մոտենում են հասակավորի վոսկորների կառուցվածքին. բայց մանկական որդանիզմում. դեռ չեն առաջացել բոլոր վոսկորները, յերեխան դեռ չունի մի քանի մանր վոսկորներ: Այսպես, որինակ, յենթադաստակի վոսկորները հիմնադրվում են միայն առաջին տարվա վերջին, այն ել վոշ բոլորը և վերջանում են 10-14 տարեկանում, իսկ իրենց կատարյալ զարգացմանը հասնում են ել ավելի ուշ:

Այդպիսով դանդաղ, աստիճանաբար ձևավորվում է յերեխայի կմախքը:

Նկատելի առնելով վոսկորների կակուղությունը և նրանց զարգացման այդպիսի յերկարատևությունն անհրաժեշտ է կմախքի կանոնավոր զարգացման համար՝ ստեղծել բարենպաստ պայմաններ, սկսած կյանքի առաջին որից: Յերեխայի կերակուրը այնպես պիտի լինի վոր նրա մեջ գտնվին վոսկորների կառուցելու համար պետքական բույսեր նյութերը: Վոսկորների աճումը, զարգացումը պահանջում է նույնպես, վոր յերեխան լայնորեն ոգավի թարմ ողից և արևի լույսից:

Մի տարեկանի հիմնական կերակուրը, վորի շնորհիվ վոսկորները կանոնավոր աճում են, կնոջ կաթն է, ճիշտ կազմված խառնուրդներ՝ լրացուցիչ սնունդը, իսկ հետագայում՝ յերեխան պետք է սնվի միայն ճիշտ կազմված արհեստական կերակրով:

Յերեխային փաթաթելու շրերով չպետք է ճնշել, պետք է յերեխային ազատություն և հնարավորություն տալ շարժվելու, բայց վորպեսզի վոսկորները չծուլեն նրան չպետք է ստիպել նստելու, կանգնելու և քայլելու: Վոսկորների ծուլմանն ազդում են շատ որգանները գործունեություն վրա: Յեթե յերեխան ուսխիտային սապատ է ստացել, նրա կրճքի խոռոչի ամբողջ կառուցվածքը փոխվել է. ապա փոխվում է թոքերի դիրքը, տեղափոխվում են սիրտն ու խոշոր անոթները և նրանց կանոնավոր աշխատանքը խանգարվում է:

Առանձնապես աղջիկներին համար ծանր են վորնաշարի ծուլմաները: Վոսքերի ծուլմը վորնաշարի և այլ վոսկորների ծուլմն ազդում է կոնքի կառուցվածքի վրա: Անկանոն ձևավորված, ծուլած կոնքը հետագայում կարող է հասցնել այն բանին, վոր կինը չի կարողանա կանոնավոր ծնել: Այդպիսի դեպքերում պատահում է, վոր մայրն ու յերեխան մահանում են կամ նրանց կարելի յե փրկել միայն լուրջ անդամահատության ողնուղթամբ (մոր փորի մկաններ և արգանդի հատում):

Յեթե վոսկորների ուսխիտային փոփոխությունն ուժեղ զարգացած են, ապա խախտվում է հասուն մարդու աշխատունակությունը: Ռախիտի առաջն առնելը և բժշկելը սոցիալական շատ մեծ նշանակություն ունի:

Ռախիտը և մանավանդ նրա ծանր տեսակները կանխելու համար՝ մանկական կոնսուլտացիաներն ու մանկամտերները առողջացուցիչ և բուժական միջոցառումներ են կիրառում.— յերեխաների հատուկ բուժում թարմ ողով, արևի և ողային վանաններ «լեռնային արև» լամպով ճառագայթում անել, մասսաժ, մարմնամարզություն կատարելը, ձկան յուղի ու գանազան դեղերի գործածությունը:

Մաքուր ամբողջ մտավոր կյանքը, բոլոր շարժումները կախված են նրա նյարդային սխտեմի գործողությունից: Զգայարանների գործունեությունը, տեսողությունը, լսելիքը, հոտառությունը, շոշափելիքը, տաքի ու ցրաի, ցավի և այլ զգացումը կանոնավոր է կատարվում, յեթե մարդու նյարդային սխտեմը նորմալ է, գործում են նրա հետ միասին մյուս բոլոր մնացած որգանները (աչք, ախանջ և մյուսները): Մարդ կանոնավոր է շարժվում, յեթե նրա նյարդերը կանոնավոր կառուցված և զարգացած են և նյարդային սխտեմի գլխավոր կենտրոնական որգանը, վորը կոչվում է գլխի ու մեջքի ուղեղ ու նարդային սխտեմի մյուս մասերը:

Յերեխան ծնվում է այնպիսի նյարդային սխտեմով, վորը դեռ զգալիորեն պետք է փոխվի ու զարգանա, մինչև վոր նա կարողանա հասակավորի պես շոշափել, շարժվել և իր ու մյուսների համար պետքական գործողություններ կատարել:

Բայց նա վաղ հասակից կարող է շատ բան անել. ծնվելուց հետո առաջին որերն արդեն նա կարողանում է ծծել, նրա ձեռքերն ու վոտքերը շարժվում են, նա կարողանում է բանալ և փակել աչքերը: Մտի զարկելը, շնչառությունը, մարսողությունը և կերակրի մնա-



ցորդները արտաթորումը, մեզի առանձնանալը ու միզելը—այս բո-  
լորը կապված է գրա համար բավականաչափ զարգացած ներվային  
սխտեմի գործունեություն հետ: Տաք վաննայում նա զգում է տա-  
քությունը: Նա հանգիստ է, այդ դուր է գալիս նրան, յեթե մրսում է  
ապա նա ճվում է: Նա զգում է համը՝ յեթե նորածնի լեզվին կաթե-  
ցնենք մի քաղցր կաթիլ, նա ծծում է կուլ է տալիս. թթուն և դառը  
ծամածուրթյուններ են առաջ բերում, լեզուն բերնից հանում է, դուրս  
է մղում անզուրկան կաթիլը: Ուժեղ հոտն, որինակ՝ անուշահոտ  
յուղերի (զուլի) սուր հոտն առաջ է բերում ծամածուրթյուններ,  
ճվում:

Մակերևոց հետո՝ նորածնի ուղեղն ուժեղ կերպով աճում և որե-  
ցոր զարգանում է: Ամբողջ ուղեղը մի տարեկան դառնալիս մեծա-  
նում է 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> անգամ, յերեք տարեկան դառնալիս յետապատկվում է:  
Յերեխայի վաղ մանկություն նյարդային սխտեմը պահանջում է  
ամենախնամոտ վերաբերմունք: Նյարդային սխտեմի ավելորդ զբը-  
գուցմանը կարող են անբարենպաստ կերպով ազդել յերեխայի հե-  
տագա զարգացման վրա: Նարդային սխտեմի կանոնավոր զարգացման  
համար պետք է վոչ միայն կանոնավոր խնամել յերեխային և կա-  
նոնավոր կերակրել, այլև կյանքի այնպիսի պայմաններ ստեղծել,  
վորոնք նպաստում են նյարդային սխտեմի զարգացմանը:

Վերև ասվեց, վոր նորածինը շատ քնքուշ էյակ է, վորի կյանքը  
պահպանելու և զարգացնելու համար հարկավոր են խնամքի ու  
աննդի վորոշ պայմաններ:

Պատահում է, վոր դեռ ծննդյան տանը նորածին յերեխան հի-  
վանդանում է վարակվելով կեղտոտ ձեռքերի ու առարկաների միջո-  
ցով կամ հիվանդ մորից (որինակ գրիպով): Այնտեղ, վորտեղ ծննդ-  
յան տան բոլոր պայմաններ և նրա ամբողջ առողջան կազմակերպված  
է այնպես, վոր կեղտ չկա ու նորածինին լավ խնամում են,—յերե-  
խաների վարակումը շատ սակավ է լինում: Ծննդյան տներում կան  
մասնագետներ, մանկական բժիշկներ, վորոնց վրա պարտակնություն  
է դրված՝ հետևելու յերեխայի առողջությանը և կանոնավոր խնամ-  
քին:

Հատուկ ուշադրություն է արժանի այն, վոր նորածին յերեխան  
ունի մի շատ կարևոր առանձնահատկություն, ավելի մեծ յերեխանե-  
րի համեմատությամբ նա սակավ է հիվանդանում մի քանի մանկա-  
կան վարակիչ հիվանդություններով.—այդպիսի հիվանդություններն  
են՝ դիֆտերիա, կարմրուկը, քութեշը: Յերեխայի որդանիզում կան  
պաշտպանող մարմիններ, վոր մտել են մոր որգանիզմից արգանդային  
կյանքի ժամանակ և շարունակում են մտնել մոր կաթով կերակրվե-  
լիս: Վարակիչ հիվանդությունների նկատմամբ այդ անզգայունակու-  
թյունը կոչվում է իմունիտետ (անվարակելիություն): Սակայն  
յերեխայի աճումով, աստիճանաբար, մոտավորապես 3 ամսական  
ժամանակ այդ՝ մորից ստացված իմունիտետն անհետանում է և  
յերեխան կարող է հիվանդանալ ամեն մի վարակիչ հիվանդությամբ:

Կյանքի յուրաքանչյուր օրում, յերեխայի որգանիզմը փոխվում  
է զարգանում է: Նա դեռ յերկար մնում է անոգնական, բայց ուշա-  
դիր հայրն ու մայրը յուրաքանչյուր օր նկատում են նրանում մի  
նոր բան. դա վկայում է յերեխայի աճումը, զարգացումը, այն վոր

նա ավելի ու ավելի գիտակից է դառնում, վոր փոխվում, աճում են  
նրա պահանջները: Այնտեղ, վորտեղ ծնողները ցանկանում են ճշը-  
գրիտ կերպով հետևել յերեխայի զարգացմանը, շատ ոգտակար է դի-  
տողությունների որագիր պահել: Կոնսուլտացիայի բժիշկն ու ման-  
կավարժը կարող են սովորեցնել թե ինչպես սկսել ու կազմել որա-  
գիրը:

## 2. ՅԵՐԵՒԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ՆՐԱ ԿՅԱՆԲԻ ԱՌԱՋԻՆ ԱՄ- ՍՈՒՄ

Մի ամսական յերեխան նույնպես անոգնական է, ինչպես և  
նորածինը, նա դեռ գլխիկը չի կարողանում պահել, բայց նրա կեր  
պարանքը բավականին փոխվել է. նրա դեմքն այնպես կախ ընկած  
չէ, ինչպես նորածինը, գլուխն ավելի կլոր է դարձել, մազերը թափ-  
վել են և նորերն են գուրս յեկել, նա ամբողջովին կլորացել է, նրա  
բաշը 750-800 գրամ ավելացել է: Նրա հասակն աճել է 3-4 սանտի-  
մետր: Նա հետևում է լույսի պայծառ կետին, նա լսում է ձայները:

Մի ամսական յերեխան շարունակում է շատ քնել՝ 20 ժամ որա-  
կան, արթնանում է ուտելու համար և այն դեպքերում, յերբ թաց  
բարուրները զրգուում են մաշկը:

## 3. ՅԵՐԵՒԱՆ 2-ԻՑ ՄԻՆՉՅԵԿ 6 ԱՄՍԱԿԱՆԸ

Յերկրորդ ամսի ընթացքում յերեխան նույնպես յեռանդով ավե-  
լացնում է քաշն ու հասակը: Յերկու ամսական յերեխան արդեն  
ավելի լավ է պահում գլխիկը, ծոճրակի մկանները մի քիչ ու-  
ժեղանում են: Յեթե նրան յերեսն ի վար դնենք, նա կարող է գլու-  
խը բարձրացրած պահել. նրա աչքերը խոհուն կերպով են նայում,  
կաց լինելիս, արցունք է թափում նա կարծես ականջ դնելով հնչուն-  
ների լսում է մոր ձայնը: Նա ինքը սկսում է արտասանել հնչյուն-  
ներ՝ բվում է.—դա ապագա խոսքի առաջին բառերն են:

Առաջին յերկու ամսում յերեխան բավականին զարգանում և ամ-  
րանում է: Նրա մարտողության գործարանների գործունեությունը կար-  
գի յե ընկնում: Նա դիմացկուն է դառնում ջերմաստիճանի փոփոխու-  
թյունների նկատմամբ: Նրան խնամելը փոքր ինչ թեթեվանում ու  
հեշտանում է: Պորտի վերքը վաղուց լավացել է, մաշկն այնպես հեշ-  
տություն է ձանկուտվում: Այդ ժամանակ մայրն էլ վերականգնում է  
իր ուժերը: Մոր սեռական որգանները նորմալ դրություն են ստա-  
նում: Յերկրորդ ամսը այն ժամանակն է, յերբ ծիծ տվող մայրը, յեթե  
նա աշխատում է արտադրության մեջ, իր առողջական դրությունը  
կարող է գործի անցնել. իսկ վոչ արտադրությունում աշխատող կա-  
նայք կարող են աշխատանքի անցնել 6 շաբաթից հետո: Աշխատան-  
քի անցնելու համար մայրը պետք է գիտակցաբար պատրաստվի:  
Ծննդաբերությունից վեց շաբաթ հետո նա անպայման պետք է գնա  
կինկոնսուլտացիայի բժշկի մոտ, նրա հետ խորհրդակցի իր առողջու-  
թյան մասին: Նա պետք է կազմակերպի յերկու ամսական յերեխայի  
կյանքը, նախորդ նրան մանկամսուր մտցնի կամ տանն ապահովի



յերեխայի ինամբը, հաշվի առնի իր աշխատանքի ժամանակը և համապատասխան կերպով ժամանակը բաշխի յերեխային կերակրելու համար:

Մայրը մասամբ յերեխայի խնամքը հանձնում է մանկամուսուրին կամ ծծմորը:

Մայրը պետք է լավ հիշի, վոր յերեխայի առողջութունը պահպանելու համար՝ նա պետք է յերեխային կերակրի մինչև 9 ամսակա- նը բժշկի ցուցմունքով:

Յերեք ամսականում յերեխան լավ է պահում գլուխը: Ուրախ շար- ժումներով նա պատասխանում է փաղաքշական կանչին, մեղրդիական ձայնին: Յերգը նրան հանգստացնում է, նա ժպտում է: Թաթիկներով նա փորձում է բռնել առարկաները:

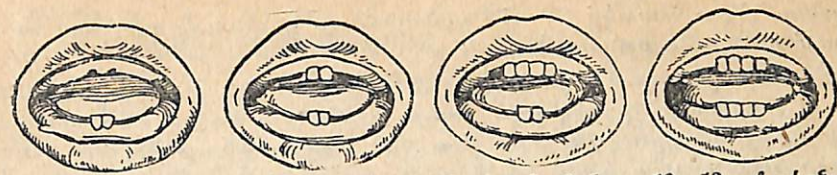
4-րդ ամսում յերեխան մեծ հաջողություններ է ունենում շար- ժումների ասպարեզում: Յեթե նրա ձեռքերից բռնենք ու բարձրաց- նենք, նա վտանները դեմ է տալիս: Չեղբերով ավելի վստահորեն է բռ- նում առարկաները: Այդ հասակում ծնողները նկատում են, վոր յե- րեխան շատ թուրք է արտադրում, թքագեղձերն սկսում են ուժեղ կեր- պով գործել, թուրք յերբեմն հոսում է բերնից: Այդ առատ թքահո- սությունը նորմալ յերեկույթ է: Անհրաժեշտ է յերեխային հագցնել բարսկ, ուտինազոժ կրծկալ, վորպեսզի շորերը չթրջվեն:

5 ամսականում մեջքի մկաններն այնքան արդեն ամրապնդվել են, վոր յերեխան կարող է վորոշ ժամանակ նստել: Վեց ամսականում նա արդեն լավ նստում է:

#### 4. 6 ԱՄՍԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԻՆՉԵՎ 1 ՏԱՐԵԿԱՆ ՅԵՐԵԽԱՅԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

6—7 ամսականում նորմալ յերեխայի առաջին ատամները դուրս են գալիս—2 միջին ստորին կտրիչները: Յերեխայի առաջին կյան- քում այդ մոմենտը կարևոր է նշել, վորովհետև սովորաբար ատամ- ները դուրս գալու հետ ծնողները կապում են դանազան հիվանդու- թյուններ՝ փորլոծություն, դոզոցք և այլն: Հաճախ փորլոծության դեպքում ծնողները չեն դիմում բժշկի ոգնությունը, կարծելով, թե փորլոծությունը նշան է յերեխայի ատամների դուրս գալուն: Ատամ- ների դուրս գալը պետք է անցնի առանց հիվանդանալու, անկատե- լի: Ատամը դուրս գալու մասին մայրը պետք է իմանա, յերբ յերե- խային կերակրելիս առաջին անգամ ատամը զարկի գգալին: Յեթե պատահաբար վորև է հիվանդություն զուգադիպել է ատամները դուրս գալուն, ապա այդ հիվանդությունը կապ չունի ատամի դուրս գալու հետ և կարիք ունի հատուկ բժշկություն:

Ատամները դուրս են գալիս հետևյալ կարգով.—6—7 ամսականում դուրս են գալիս յերեկու միջին ստորին կտրիչները, 7—8 ամսակա- նում յերեկու միջին վերին կտրիչները, 8—9 ամսականում՝ վերին կող- քերի կտրիչները, 10—12 ամսականում՝ ստորին կողքերի կտրիչները: Այդպիսով մեկ տարեկան դառնալիս յերեխան ունենում է 8 ատամ (կտրիչներ) (նկար 1):



6—7 ամսական 7—8 ամսական 8—9 ամսական 10—12 ամսական



1 տ. 2 ամ. — 1տ. 4ամ. 1տ. 6ամ. — 1տ. 8ամ. 2 տարեկան

Նկար 1. Ատամների դուրս գալը.

Ը 9-99-504

5—6 ամսականում յերեխան կրկնապատկել է իր քաշը և կշռում է 6500—7000 գրամ: Նա նստում է, նա բռնում է առարկաները և պահում, նա ճանաչում է մորն ու հարազատներին, զանազանում է ոտարներին, նա լսում է յերգի մեղրդիական ձայները, հետաքրքրվում է այլ յերեխաներով:

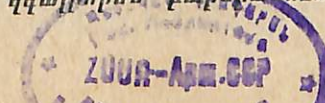
Մինչև 5—6 ամսական դառնալը յերեխան սերտ կապված է մոր հետ, քանի վոր կերակրվում է բացառապես մոր կաթով: Բայց հաջող զարգանալու համար այդ հասակից նա կարիք ունի բացի մոր կաթից այլ կերակուրի. ստամոքսի, աղիքների, յենթաստամոքսային դեպձի արտադրած մարսողական հյութերն արդեն կարող են մարսել ավելի բարդ կերակուր: Յերեխան շիւր յե ստանում: Նրան կարելի է յա տալ պտղափեսել: Դա յերեխայի ինքնուրույն ապրելու առաջին ետապն է: Հետագայում նա յուրաքանչյուր ամիս ստանում է նոր լրացուցիչ սնունդ և աստիճանաբար ավելի ու ավելի ազատվում է մոր հետ ու- նեցած կապից, ավելի ու ավելի անկախ է դառնում:

7—8 ամսականում նա ինքը բարձրանում սողում է: 9 ամսակա- նում կանգնում է, նստում է բարձրանում, կրկնում է իրեն մատչելի շարժումները՝ փորձելով իր ուժերը և կատարելագործելով իր նվաճում- ները: 10 ամսականում վորոշ յերեխաներ արդեն ման են գալիս, բայց սովորաբար յերեխան առաջին քայլերն անում է մի տարեկան հասակից:

Անհրաժեշտ է յերեխայի համար շենքն ու ամբողջ խնամքն այն- պես կազմակերպել, վոր նրա շարժումները չսահմանափակվեն: Յերբ յերեխան շարժվում է՝ փորսող է տալիս, ման է գալիս, ցատկում է,—նա խոր շունչ է քաշում, նրա սիրտն ավելի յնոսանդալին է գոր- ծում, արյունն ավելի արագ է մղվում ամբողջ մարմնով: Բոլոր որ- զանները գործում են ավելի լավ:

Յերեխայի կյանքի ամբողջ առաջին տարվա ընթացքում կշիռն արագորեն ավելանում է: 5—6 ամսականում նրա կշիռը կրկնապատկ- վում է, մեկ տարեկանում յնոսապատկվում է:

Քաշի հետ միասին զգալորեն բարձրանում է հասակը: Միկ տա-





բեկանում նրա հասակը 70—75 սանտիմետր է լինում, այսինքն ա վե-  
լանում է 20—25 սանտիմետրով:

Մարմնի զանգվածի յեռանդագին աճման այդ պրոցեսը պահան-  
ջում է յերեխայի որգանիզմի բոլոր բջիջների, մանավանդ ստամոք-  
սա-աղիքային ուղու բջիջների շատ մեծ աշխատանքը: Իր մեծ աշխա-  
տանքի համապատասխան՝ յերեխայի աղիքները համեմատաբար յեր-  
կար են հասակավորի աղիքներին: Հասակավորի աղիքները 4—5 ան-  
գամ ավելի յեն նրա հասակից, իսկ յերեխայի աղիքները 6 անգամ  
յերկար են նրա հասակից:

Լորձաթաղանթը, վոր ծածկում է աղիքների ներսի մակերեսը,  
պատած է թելիկներով, վորոնց միջոցով յերեխայի աճման համար  
անհրաժեշտ սննդանյութերը մարսված կերակրից, այսինքն կաթից  
ծծվում են: Մսնդանյութերն ապա ընկնում են աբյան մեջ, աբյունը  
տանում է այդ նյութերը բոլոր բջիջներին վորպես շինանյութ և դը-  
րանք ծառայում են յերեխայի որգանիզմի զարգացման համար:

Մարսողության բոլոր որգաններն՝ ստամոքսի, աղիքների, Լյարդի  
աշխատանքը մանավանդ յերեխայի կյանքի առաջին տարում պահան-  
ջում են հատուկ ուշադրություն:

Աղիքները պետք է գործեն անընդհատ: Կերակուրը թե վորակով և  
թե քանակով պետք է համապատասխանի որգանիզմի պահանջներին:  
Աղիքները ավելորդ վոչինչ չպիտի ստանան, այն, ինչ վոր անկարող  
են մարսելու:

Աղիքային հիվանդության վտանգը առանձնապես մեծ է յերեխայի  
կյանքի առաջին տարում, աղիքային հիվանդացումը վոչ միայն կանգ-  
նեցնում է քաշի ավելացումը, այլև յերբեմն շատ խիստ իջեցնում է  
քաշը, և դա՛ հաճախ յերկար ժամանակ խանգարում է յերեխայի հե-  
տագա զարգացումը:

Յերեխայի ամբողջ վաղ մանկությունը ընթացքում, յերբ որգանիզ-  
մը կազմվում է աճում է, կանոնավոր կերակրելը առաջնակարգ նշա-  
նակություն է ստանում:

Յերեխան խաղով, շարժումներով ահադին յեռանդ է գործադրում,  
և դա պետք է լրացվի համապատասխան սնունդով: Հասակավորի  
սննդանյութը գնում է որգանիզմի մաշված բջիջների նորոգման և  
գործադրած յեռանդի վերականգնման համար, իսկ յերեխայի մոտ  
բացի նորոգումից և վերականգնումից սննդանյութը գնում է և աճման  
համար: Իրանով է տարբերվում յերեխան հասակավոր մարդուց:

Շատ պատասխանատու յե այն շրջանը, յերբ յերեխան բացի մոր  
կաթից սկսում է աստիճանաբար վարժվել ուրիշ սննդի, իսկ մյուս  
կողմից սկսում է ավելի շատ շարժվել (առաջին տարվա յերկրորդ  
կիսը): Այդ ժամանակ յերեխաները հաճախ հիվանդանում են: Իրա  
համար ել մայրը պետք է խնամքով կատարի կոնսուլտացիայի բժշկի  
և մանկամտերի բժշկի բոլոր պրոֆիլակտիկ (հիվանդության առաջն  
առնող միջոցներ) խորհուրդը, հիվանդության առաջն առնելն ավելի  
հեշտ է, քան բժշկելը: Այդ «փորսողային» (ինչպես ասում են մանկա-  
մտերներում) հասակին հատուկ ուշադրություն են դարձնում բժիշկ-  
ները հենց մանկամտերներում: Յերեխաներին այս հասակում ավելի  
դժվար է և՛ կերակրել և՛ դաստիարակել, քան թե կյանքի ամենաա-  
ռաջին ամիսներում և մի տարեկանը լրացրած յերեխաներին:

## 5.1 ՏԱՐԵԿԱՆԻՑ ՄԻՆՉԵՎ 3 ՏԱՐԵԿԱՆ ՅԵՐԵԽԱՅԻ ՋԱՐԳԱՅՈՒՄԸ:

Մի տարեկանում յերեխան սկսում է իր ինքնուրույն, մորից ան-  
կախ կյանքը. նա կարվում է ծծից և աստիճանաբար անցնում է  
ընդհանուր սնունդի: Նրա մկաններն ամրացել են, նա շարժվում է  
ինքնուրույն կերպով: Ճիշտ է, դա դեռ առաջին, անվստահ քայլերն  
են, բայց դա և՛ առաջին քայլերն են դեպի նրա հետագա կատարելա-  
գործությունը:

Մի տարեկանում յերեխան ավելի շատ ժամանակ է արթուն մնում,  
քնում է ընդամենը 16 ժամ, յերբեմն ավելի քիչ:

Այն կապակցությամբ, վոր փոխվել է յերեխայի կերակուրը, փոխ-  
վում է նաև արտաթորության բնույթը՝ դուրս է գնում որական 1—2  
անգամ, կղկղանքն ավելի ձևավորված է դառնում:

Մի տարեկան յերեխան միգում է ավելի ուշ ուշ՝ որական մոտ 12  
անգամ նայած թե որվա ընթացքում ինչ քանակությամբ հեղուկ է  
ստացել:

Տարվա ընթացքում մի քանի անգամ փոխվում են մազերը, և յե-  
րեխայի գլուխը մի տարեկանում ծածկվում է խիտ մազերով:

Մի տարեկանում յերեխան յեռապատկում է իր քաշը և աճում է  
20—25 սանտիմետր:

Յերեխան իր զարգացումով մի տարեկանում բավականին առաջ է  
գնում: Յեթե նորածնին համեմատենք մի տարեկան յերեխայի հետ՝  
պարզ կլինի, վոր յերեխայի զարգացման անցած ուղին հսկայական է:  
Հետագա իր ամբողջ կյանքում մարդն իր զարգացման մի տարում  
այնպիսի ետապ չի կատարում, ինչպես կյանքի առաջին տարում:

Վերևը մատնանշվեց, վոր կյանքի առաջին ամիսներում յերեխան  
չի վարակվում մի քանի մանկական վարակիչ հիվանդություններով  
շնորհիվ մորից ստացած իմունիտետի (անվարակելիություն): 3—5  
ամսականում յերեխան կորցնում է այդ իմունիտետը, կարող է վա-  
րակվել մանկական բոլոր վարակիչ հիվանդություններով:

Բայց գիտությունն ապացուցել է, վոր նախազգուշական պատվաս-  
տումների միջոցով, կարելի յե որգանիզմի մեջ առաջացնել անվա-  
վարակելիություն դեպի մի քանի վարակիչ հիվանդությունները: Ծաղ-  
վի, կաբժուրեկի, դիֆտերիաի պատվաստումը յերեխաների մեջ իմուն-  
տետ է առաջացնում դեպի այդ հիվանդությունները, ուստի վորոշ  
պատվաստումները ՄՍՀՄ-ում պարտադիր են:

Միանգամայն անհրաժեշտ է պատվաստել նախազգուշական ծաղի-  
կը սկսած կյանքի 2-րդ ամսից և նախազգուշական պատվաստ կա-  
տարել դեֆտերիաի դեմ 6 ամսականից հետո:

Յեթե յերեխան շփվել է կարմրուկ ունեցող հիվանդի հետ, ապա  
նրան պետք է նախազգուշական պատվաստ անել կարմրուկի դեմ:  
Պատվաստումներն անվտանգ են և յերեխային պաշտպանում են այն  
հիվանդությունից, վորի դեմ պատվաստում է արված նրան: Յեթե  
այնուամենայնիվ յերեխան հիվանդանում է, ապա պատվաստելուց  
հետո նրա հիվանդությունն անհամեմատ թեթեւ է անցնում:

Վտորի կանգնելու մոմենտից, յերեխայի կերպարանքը փոխվում է.  
վողնաշարը, ներքին որգանների աշխատանքը նույնպես փոխվում են:



Նորածինի վողնաշարն ուղղաձիգ է յեղել, առանց կորուժյուններին աստիճանաբար նա ստանում է իր բնորոշ կորուժյունը վզի և գոտկատեղի մասերում: Կողերը մոտենում են հասկավորի կողերի դուրսը՝ նրանց ուղղութունը վողնաշարից վոչ թե ուղիղ անկյունով է, այլ դեպի առաջ և մի քիչ դեպի ցած: Այդ պատճառով կողերի թուփը շնչառությամբ ժամանակ ավելի յե, յերեխան շունչ է քաշում ավելի խոր և ավելի սակավ: Սկզբում նա մի րոպեյում, շնչում է 40—50 անգամ 2 տարեկանում նա շնչում է մի րոպեյում 20—25 անգամ: Միտը մի րոպեյում դարկում է 100—110 անգամ վոչ այնքան հաճախ ինչպես առաջին ամիսները:

Յերեք տարեկանում հասակն ու քաշը մեծանում են վոչ այնքան յեռանդուն, ինչպես առաջին տարում: 2-րդ տարին յերեխան ավելանում է 2—2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> կիլոգրամ և կշռում է 11—12 կիլոգրամ: Նրա հասակը մեծանում է 10 սանտիմետր:

Յերկրորդ տարեկանում՝ վերջանում է կաթնատամների դուրս գալը հետևյալ կարգով.—Մեկ տարեկան: և 2 ամսականից—1 տարեկան և 4 ամսականում դուրս են գալիս առաջին փոքր սեղանատամները՝ վերին և ստորին, 1 տարեկան և 6 ամսականից—1 տարեկան 8 ամսականում՝ ժանիքները: 2 տարեկանում դուրս են գալիս յերկրորդ փոքր սեղանատամները:

Յերկու տարեկան յերեխան ունի 20 կաթնատամներ, փորոնք ըսկըսում են փոխվել 6—7 տարեկանում: Կաթնատամները շատ քնքուշ, փխրուն են, բավականին հաճախ հիվանդանում են: Դրա համար ել պիտի ուշադիր կերպով հետևել ատամներին:

Անհրաժեշտ է յերեխային աստիճանաբար սովորեցնել ուտելուց հետո բերանը վողողելը. 2 տարեկանից հետո՝ պիտի սովորեցնել ատամը մաքրել, փափուկ խոզանակ գործածել (առանց ատամնափոշու): Կաթնատամները, վոր փչանան, յերեխային պարբերաբար ցուց տալ ատամնաքուժին՝ հիվանդացումները կանխելու համար: Առողջ կաթնատամները առողջ մշտական ատամների յերաշխիքն են:

Ատամները դուրս գալու մոմենտից՝ յերեխայի դեմքն զգալիորեն փոխվում է: Նորածնի գլուխը մեծ է, բայց գանգի մասերը միատեսակ չեն զարգացած: Գլխի ամենամեծ մասը՝ դա գանգի խոռոչն է, վորի մեջ գտնվում է գլխի ուղեղը: Դեմքի վոսկորները զարգացած չեն, ուստի նորածնի դեմքը փոքր է: Հենց վոր ատամները դուրս են գալիս, այն մոմենտից, յերեք յերեխան սկսում է ծամել ավելի պինդ կերակուր, սկսում են ուժեղ կերպով աճել վերին ու ստորին ծնոտները, իսկ նրանց կապակցությամբ նաև դեմքի մյուս վոսկորները՝ այտուկները, քթոսկրները և մյուսները: Դեմքի վոսկորների ամենաուժեղ աճումը տեղի յե ունենում կյանքի առաջին յերկու տարիներում: Դեմքի վոսկորներն աճում են և յերկարությամբ և լայնությամբ, յերեխայի դեմքն ավելի արտահայտիչ է դառնում:

Նորածնի գլխի շրջագծից կրծքի շրջագծից ավելի մեծ է, մի տարեկանից հետո դրանք հավասար են, իսկ հետո կուրծքը սկսում է դանդաղորեն առաջ անցնել գլխի շրջագծից՝ մնալով դեռևս նույն մակարդակի վրա: Մարմնի մասերի չափերն ել այդ ժամանակամիջոցում զգալիորեն փոխվում են, գլուխը կազմում է մարմնի մի հինգերորդական մասը:

Յերեխայի բառերի ու պատկերացումների պաշարը մեծանում է, նա կարիք է զգում ուրիշ յերեխանների հետ տեսնվելու, շփվելու, նա ավելի հաճախ է հանդիպում յերեխանների կուլեկտիվին: Յերեխայի դասվի տարակուսթյան մեջ այդ կարևոր մոմենտը, այսինքն շատ յերեխանների հետ շփվելը, կարող է առաջացնել հի անդուժյունով վարակվելու վտանգ: Այդ հասակում վորպեսզի կանխենք վարակիչ հիվանդուլության դեպքերը առողջաբանության միջոցները պետք է կիրառել վոչ միայն մի յերեխայի ընտանիքում. հարկավոր է, վոր սանիտարական առողջաբանական կանոնները և վորոշումներն իրագործվեն ամբողջ շենքերում, հարկերում և բնակարաններում: Անհրաժեշտ է հասարակական գիգիենան և պրոֆիլակտիկան մեծ բարձրության վրա դնել: Յուրաքանչյուր մայր և յուրաքանչյուր հայր պետք է այդ մասին հոգա այն կուլեկտիվում, վորտեղ ինքն ապրում է:

3 և 4 տարեկանում քաշը և հասակը փոքր ինչ դանդաղ է բարձրանում: Յերեք տարեկանում քաշն ավելանում է 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—2 կիլոգրամ և յերեխան միջին հաշվով կշռում է 12<sup>1</sup>/<sub>2</sub> կիլոգրամ: Հասակն սճում է 8 սանտիմետր: 4 տարեկանում քաշն ավելանում է 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> կիլոգրամ, միջին հաշվով յերեխան կշռում է 14 կիլոգրամ: Հասակն ավելանում է 5—6 սանտիմետր:

Յերեխայի աճման և շարժումների զգալի դարգացման հետևանքով՝ փոխվում է յերեխայի արտաքին կերպարանքը: Յերեխայի մարմնի ձևի նախկին կլորությունը, լցվածությունը նվազում է, նա ավելի ձգվում է հասակով, ավելի վայելչակազմ է դառնում: Այդ պրոցեսը նկատվում է 4 տարեկանում, բայց յերեխան առանձնապես ուժեղ ձգվում է 6 տարեկանում: Նման դեպքում յերեխայի նվազելը չպիտի համարել հիվանդություն. դա նորմալ պրոցես է:

Յերեք յերեխան սկսում է ընդհանուր կերակուրներ ուտել, պիտի հիշել, վոր կարակուրը միշտ թարմ, լավ յեփված պիտի լինի: Յերեխայի կյանքի առաջին յերեք տարվա ընթացքում աղիքները յեռանդազին աճում են և անհրաժեշտ է այնպիսի կերակուր տալ, վորն առաջ չբերի աղիքների գրգռում և հետագա հիվանդացում:

Նայած կերակուրի ընույթին փոխվում է և յերեխայի արտաթորությունը. ձևավորված կղկղանքը լինում է որական 1—2 անգամ: Մսեղեն կերակուր ուտելու դեպքում կղկղանքը բաց շահանակագույն է լինում, անդուրեկան հոտով: Յեթե կերակրի մեջ կանաչեղեն կա, կղկղանքը մուգ-շահանակագույն է:

Որական միզում է 9—12 անգամ: 2—3 տարեկան յերեխան քնում է (հաշվելով նաև ցերեկվա քունը) 12—14 ժամ, արթուն է լինում 10—12 ժամ: 4—ամյա յերեխան ավելի քիչ է քնում՝ 11 ժամ, և որվա մեծ մասը նա արթուն է լինում:



## ՅԵՐԿՐՈՐԴ ՄԱՍ

# ՄԻՆՉԵՎ 3 ՏԱՐԵՎԱՆ ՅԵՐԵԽԱՅԻ ԽՆԱՄՔԸ

## 1. ԻՆՉՊԵՍ ՊԻՏԻ ՊԼՏՐԱՍՏԵԼ ՍԵՆՅԱԿԸ ՆՈՐԱՄԻՆ ՅԵՐԵԽԱՅԻ ԿԱՄԱՐ

Յուրաքանչյուր կին, վոր սպասում է յերեխա ծնվելուն, պետք է ամեն ինչ պատրաստի նախորոք մինչև նրա աշխարհ գալը:

Ծննդյան տնից յերեխային պետք է մաքուր սենյակ բերեն՝ ուստի այնտեղ, ուր հնարավոր է պետք է սենյակը ներկել ու սպիտակացնել կամ փոխել պատտառը: Յեթե հնարավոր չէ նման մեծ նորոգումներ անելը, ապա անհրաժեշտ է խնամքով սրբել պատերը և առաստաղն ու ինչ վոր կարելի յն լվանալ տաք ջրով՝ մոխրաջրով կամ սապնով:

Պետք է այնպես հավաքել սենյակը, վոր վոչ մի ավելորդ բան չլինի սենյակում, վոր փոշի հավաքվելու տեղ չմնա, վոր սենյակը հեշտութեամբ կարելի լինի մաքուր պահել: Հարկավոր է դուրս տանել բոլոր ավելորդ առարկաները, թափ տալ ներքնակները, յեթե փայտոլիններ կան, ապա վոչնչացնել նրանց: Լուսամուտները այնպիսի վարագույրներ կախել, վոր հեշտութեամբ լվացվում են, և վոր հնարավոր լինի մաքրութիւն պահպանել:

Մայրը պետք է ունենա առանձին մաքուր մահճակալ:

Յերեխայի համար նախապես պիտի պատրաստել մահճակալ ու անկողին: Չպետք է գնել որորոց կամ ճոճան: Առաջին ժամանակում կարելի յն հարմարացնել գործված դամբուղ, ֆաներային արկղ՝ մաքուր լվացած տաք ջրով սապնով կամ մոխրաջրով, և դնել 2 իրար կապած աթոռի կամ տաքուրետի վրա: Բայց այնտեղ, ուր հնարավորութիւն կա, պետք է միանգամից ձեռք բերել մահճակալ: Մահճակալներից առողջապահականը յերկաթե կամ փայտե մահճակալն է՝ ներկած եմալի կամ յուղաներկով: Շատ կարևոր է յերեխայի մահճակալի համար տեղ ընտրելը.— յերեխայի մահճակալը, մոր մահճակալից և պատուհանի լուսից հեռու չպիտի լինի: Յերեխայի մահճակալը չպիտի դրվի մութ անկյունում, վառանի մոտ, քոզի հետևում: Պետք է այնպես դնել մահճակալը, վոր սենյակում ապրողները չանցնեն նրա մոտով, որինսակ՝ չի կարելի մահճակալը դնել ճաշի սեղանի մոտ:

Մահճակալի մոտ պատից չպիտի դրդ, նկարներ և այլն կախել: Յերեխային անկողնի մեջ պիտի դնել այնպես, վոր նրա աչքի մեջ ուղղակի լույս չնկնի, այսինքն գլուխը պիտի դնել դեպի լույսը:

Բնակարանի բնդեանուր գիզիեման պետք է պահպանեն բնակարանի

նի բոլոր բնակիչները: Սանիտարական—առողջապահական կանոններն ընդհանուր ոգտագործման տեղերի վերաբերմամբ պետք է խստիվ կատարվեն յուրաքանչյուր բնակվող, յուրաքանչյուր ընտանիք շահագրգրված է, վոր նախասենյակը, միջանցքը, խոհանոցը, արտաքնոցը և վաննան մաքուր պահվեն: Մուրը, ցեխը, փոշին, խոնավութիւնն այդ տեղերից տարածվում են բոլոր սենյակները, և ամենից շատ դրանից առեժոճ են ծծկեր ու փոքր յերեխաները:

Յուրաքանչյուր ընտանիք իր սենյակի մաքրութեան համար ինքն է պատասխանատու, ուստի նա պետք է կատարի հետևյալ կանոնները վորպես սանիտարական միջոցով.—

ա) ամեն ուր սենյակը ամբողջովին մաքրել, փոշին սրբել թաց փալասով (այդ փալասն ամեն ուր լվանալ):

բ) վոչ պակաս քան որական 3 անգամ ոգտափոխել սենյակն այնքան ժամանակ, վոր բոլոր անկյուններում զգացվի թարմ ոգ:

գ) կենտրոնական տաքացման ապարատներն ամեն ուր սրբել թաց փալասով: հետևել, վոր հոլանդական վառարանի փականները կարգին լինեն:

դ) սենյակում վոչ մի աղբ չպահել:

յե) սենյակում ըստ հնարավորութեան կերակուր չեփել և լվացք չանել:

Բոլոր հասակավորները գործից տուն գալով յերեխային մոտենալուց առաջ, պետք է լվանան. ձեռները և փոխեն բանվորական զգեստը, կամ նրա վրայից հագնեն մաքուր, լվացված շոր: Դա հարկավոր է, վորպեսզի յերեխան վորևէ ինֆեկցիա (վարակ) չստանա:

Բնակարանում տեղի ունեցած մանկական վարակիչ հիվանդութեան յուրաքանչյուր դեպքի մասին՝ պետք է իսկույն տեղեկացնել տան բոլոր անդամներին ու բնակիչներին. յուրաքանչյուր բնակիչ պիտի իմանա, թե բժիշկը նախագգուշական ինչ միջոցներ է առաջարկել, յեթե հիվանդ յերեխային թողել են բնակարանում: Վարակիչ հիվանդութեան դեպքի թագցնելը—վոճրագործութիւնն է: Բացի դրանից՝ յուրաքանչյուր վարակիչ դեպքի մասին պետք է տեղեկացնել մանկամուտերին կամ այն կոլեկտիվին, ուր գտնվում է հիվանդացած յերեխան (զբոսախմբակներ, հրապարակներ, մանկապարտեզներ, դպրոցներ) կոլլեկտիվ յերեխաների մեջ վարակի տարածման դեմ միջոցներ ձեռք առնելու համար:

Կոնսուլտացիայի բուժող բժշկի և սանիտարական բժշկի այն բոլոր պահանջները, վոր վերաբերում են վարակիչ հիվանդին և դիզինֆեկցիա անելուն, պետք է ամենախիստ կերպով կատարել՝ վարակը տարածելուց խուսափելու համար:

## 2. ՅԵՐԵԽԱՅԻ ՄԱՅՃԱԿԸ

Յերեխան յերկար ժամանակ համարյա ամբողջ որն անց է կացնում իր մահճակալի վրա: Մահճակալը նրա «բնակտարածութիւնն» է: Ուստի մահճակալի կանոնավոր կառուցվածքը և առողջապահական դրութեան մեջ պահելը շատ մեծ նշանակութիւն ունի յերեխայի կանոնավոր դարացման համար:

Այն զամբոյուղի կամ արկղի մեջ, վոր ծառայում է վորպես ժամանակավոր մահճակալ, պետք է դնել հարթ, վոչ շատ փափուկ ներք-



նակ: Այդ ներքնակը կարելի յե լցնել մազով, ծովախոտով, չոր խոտով, մանր տաշեղով, խսիրով, վորը կարիք յեղած դեպքում պետք է թափ տան կամ փոխեն: Ներքնակի խոտը մաքուր պետք է լինի: Ներքնակի քսակը պետք է վաճառ: Ներքնակի վրա մոմլաթ (կլեյոնկա) են գցում վորպեսզի ներքնակը չթրջվի, մոմլաթի վրայից փռում են մաքուր սավան:

Յերեխային կարելի յե պառկեցնել բոլորովին առանց բարձի: Բարձ դնելու դեպքում պետք է դնել տափակը, վոչ բմբուլի, այլ ձիւ մազի՝ մաքուր վացած (չոգեհարել և չորացնել): Բարձը չպիտի փափուկ լինի, վորովհետև փափուկ բարձի վրա գլխի մաշկը կքրտնի և յերեխան կանհանգստանա: Բարձի լայնքը պետք է հավասար լինի մահճակալի լայնությանը:

Յերեխային զանբուլի կամ արկղի մեջ կարելի յե դնել մինչև 3—4 ամսական հասակը, իսկ հետո նրան հարկավոր է մահճակալ: Նրա մեջ յերեխան սովորելու յե կանգնել ու ման գալ: Մահճակալի կողքերը բարձր պետք է լինեն, վոր յերեխան մինչև մեկ տարեկան հասակը վայր չընկնի այնտեղից:

Պետք է իմանալ, վոր յերեխան իր մահճակալում պետք է թարմ ող ստանա, մլասակար է նրան խոր դնել, կողքերը քողով ծածկել, խիտ կտորից առագաստ շինել. այդ ամենը խանգարում է թարմ ողի անցնելուն, մահճակալում ստացվում է անմաքուր ող և առատությամբ բազմանում են միկրոբները, վորոնք կարող են ընկնել յերեխայի որգանիզմի մեջ: Ցանցառ կտորից կարած առագաստը թույլ է տրվում միայն այն դեպքում, յերբ նա հարկավոր է ձանձերից ու մոծակներից պաշտպանելու համար:

Յերեխային ծածկելու համար պետք է սավանով պատած վերմակ ունենալ քաթանից, ձմեռը տաք ֆլանելից կամ բայկից: Վերմակը բացառապես պիտի գործադրվի յերեխային տանը ծածկելու համար: Զրոսանքի համար ցանկալի յե ունենալ յերկրորդ վերմակ, ձմեռվա համար՝ ավելի տաքը:

Յերեխային հագցնելու և բարուրելու համար պետք է հատկապես առանձին հարմարեցված տեղ կազմակերպել, ամենից լայն առանձին սեղան կամ պահարան (կոմոդ) ունենալն է: Յեթե սենյակում տեղ չկա բարուրելու համար սեղան դնել, ապա կարելի յե մոր հավաքած մաքուր մահճակալի վրա հատուկ շոր փռել և նրա վրա հագցնել յերեխային:

Յերեխայի մահճակալում պիտի բացարձակ մաքրություն պահվի: Անհրաժեշտ մաքրությունը պահպանելու համար պետք է ամեն առավոտ հանել ներքնակը, թափ տալ փողոցում բաց լուսամուտից կամ մի ուրիշ տեղ. պետք է մահճակալը սրբել թաց փալասով: Ներքնակի վրա փռվում է սավանը, վոր կարելի յե 5-6 որը մեկ փոխել, կեղտոտված դեպքում անմիջապես պետք է փոխել: Վերևից փոփռվում է մոմլաթը, մոմլաթի վրա դարձյալ փռվում մի սավան կամ բարուրաշոր: Այն բարձը, վորի վրա քնում է յերեխան, պետք է ամեն որ թափ տալ և շուռ տալ: Բարձի յերեսը պիտի փոխել 2-3 որը մեկ, իսկ յեթե սիրտը թափելուց նրանք կեղտոտված են, ապա ավելի հաճախ:

### 3. ՆՈՐԱԾԻՆ ՅԵՐԵԽԱՅԻՆ ԽՆԱՍԵԼՈՒ ՀԱՍԱՐ ԱՆՀՐԱԺԵՏ ԱՈՒՐԿԱՆԵՐԸ

Մի բաժակ կամ բանկա բամբակի կտրտած կտորներով կամ յեռացրած հնոտիքով ծծապտուկը վաճառու և յերեխային խնամելու համար, մի ջրաման ծածկված մաքուր պնակով կամ ապակե կափաքիչով, մաքուր շիշ լցրած յեռացրած ջրով՝ մոր ծծապտուկը և յերեխայի յերեսը վաճառու համար: Այդ ջուրը պետք է որական 3-4 անգամ փոխել: Ապա հարկավոր է ջուրը չափելու ջերմաչափ, յերեխայի համար առանձին սապնաման սապնով, վազելինի յուղ, 2 աման կամ խոր ափս՝ մեկը յերեսը վաճառու, մյուսը յերեխայի մարմինը մաքրելու համար:

Այդ բոլոր առարկաները պետք է պահել դարակի վրա, միշտ իր վորոշակի տեղը և լավ կլինի այնտեղ վորտեղ յերեխային բարուրում են:

Դարակի մոտ պիտի սրբել կախել մոր ձեռքերը սրբելու համար և լողասավան 2 ողակով սավանը լավ չորացնելու համար, յերեխաներին սրբելու համար ավելի լավ է ամեն անգամ նոր սավան վերցնել:

Յերեխայի վաննան, տաշտակը կամ կոնքը փոշուց պաշտպանելու համար, պետք է կախել կամ դնել բարձր տեղ և ծածկել մաքուր սավանով կամ բարուրաշորով:

### 4. ՅԵՐԵԽԱՅԻ ՀԱԳՈՒՍԸ.

Հագուստի նպատակն է յերեխային պաշտպանել մրսելուց և կեղտոտվելուց. վոտները արանքում դրվող շորն ու բարուրը պետք է լավ ծծեն հեղուկը, արտաթորություններն ու մեղը:

Դեռ նոր ծնվելիք յերեխայի համար հագուստներ պատրաստելիս պետք է խորհուրդ հարցնել կոնսուլտացիայում, թե ինչից և ինչ ձևով կարելի սպիտակեղենը: Հին ձևերը հաճախ անհամապատասխան են լինում. դրանք ունենում են կոպիտ կարեր, վոր անհանգստացնում են յերեխային, դրանց վրա ավելի շատ կտոր է գնում քան պետք է: Կոնսուլտացիայում կարելի յե տեսնել կանոնավոր կարած սպիտակեղեն և ստանալ անհրաժեշտ ձևվածք:

Նորածնի անհրաժեշտ սպիտակեղենը՝ 1) առաջը բաց շապիկ առանց կոճակի և տեսմաների, 2) տաք բաճկոնակ, կտրվածքը մեջքից (տրիկոտաժի կամ բուամադեյի). 3) վոտնարանքի շորեր. 4) բարուրի շորեր՝ բարակ ու տաք. 5) փոքրիկ մոմլաթ. 6) տաք կամ գործվածքից վերմակ. 7) գլխաշոր. 8) սավաններ. 9) բարձի յերեսներ. 10) յերասրբիչ:

Պատրաստած բոլոր սպիտակեղենը պիտի վաճառու և հարթուկել: Ինչից պատրաստել սպիտակեղենը: Պետք է իմանալ, վոր կոպիտ գործվածքը կարող է անհանգստացնել յերեխային, կարող է մաշկի հիվանդություն առաջացնել. ամենափոքրերի համար առաջին ժամանակները լավ է բարուրաշորեր շինել հին սպիտակեղենից: Իսկ առհասարակ պետք է վերցնել քաթան, չթե կտոր, բյաղ, բաց գույնի չիթ, բուամադեյի:



Բարուրաշորի ծայրերը պետք է վրա տալ, բայց վոչ կոպիտ կա-  
րով, վորպեսզի կարերը յերեխային չանհանգստացնեն:

Պետք է հիշել վոր, չվացած սպիտակեղենը չպիտի բանեցնել, վո-  
րովհետև չվացած կտորը միշտ կեղտոտ է, ող չի անցկացնում և  
խոնավութուն չի ծծում:

Սպիտակեղենը մաքուր պահելու համար պիտի վորոշ տեղ հատ-  
կացնել, կարելի յե պահել զամբյուղում, սնդուկում, արկղում, պահա-  
րանում կամ հոմոզում: Յերեխայի մաքուր սպիտակեղենը չպիտի  
խառնել հասակավորների մաքուր սպիտակեղենի, կամ յերեխայի  
կեղտոտ սպիտակեղենի հետ:

Յերեխայի սպիտակեղենը պետք է լվանալ առանձին կոնքում կամ  
տաշտակում և չխառնել հասակավորների լվացքի հետ:

Կեղտոտված բարուրալաթերը պետք է նախ մաքրել, ապա լվանալ  
այնպես, վոր արտաթորութեան հետքեր չմնան:

Սպիտակեղենը պետք է յեռացնել, մի քանի անգամ վորողել սառը  
ջրով, չորացնել, ամենից լավ է թարմ ողում, և հարթուկել յերկու  
յերեսից: Միզով թրջված և միայն չորացրած սպիտակեղենները չի կա-  
րելի բանեցնել, վորովհետև դա կարող է յերեխայի մաշկի հիվան-  
դութուն առջացնել: Միզով թրջված բարուրալաթերը լավ պիտի  
վորողել սառը, ապա տաք ջրում և չորացնել:

Մաքուր սպիտակեղենի զամբյուղը կամ սնդուկը չի պիտի կոխել  
մահճակալի տակ և առհասարակ դնել հատակին, վորովհետև հատա-  
կից սպիտակեղենի վրա կընկնեն շատ փոշի ու բակտերյաներ:

Կեղտոտ սպիտակեղենը պետք է պահել առանձին քսակում, վորը  
նույնպես լվացվում է: Նման քսակներ պետք է ունենալ 2-3 ը: Կեղ-  
տոտ սպիտակեղենի քսակը պիտի դնել մի վորոշ տեղ, յեթե կարելի  
յե վանայի սենյակում կամ արտաքնոցում:

Յերեխային ծնողան սնից սուև բերելը յերեխային ծննդյան տնից  
տեղափոխելու համար պիտք է վերմակ իր տակի սավանով, տաք  
կամ գործվածքային, նայած տարվա յեղանակին, տաք խանձարուր,  
յեթե շատ ցուրտ է կարելի յե վերցնել մաքուր բամբակե վերմակ,  
մաքուր լվացած շալ, ապա բարուրը, դիտակապը, բաձկնակը, բաց  
շապիքը, վորտառանկի շորը, մուլաթը: Յեթե յերեխան ժամանա-  
կից առաջ է ծնված, ապա ծննդաբերական տանը կբացատրեն, թե  
ինչպես պետք է նրան ավելի լավ հագցնել և տուն տանել, նման  
դեպքերում յերեխայի տակը պետք է դնել տաք շուր լցրած ջեռակ  
(գրելիկ) և առանձնապես խնամքով հագցնել յերեխային, վորպեսզի  
նրա մարմինը չսառչի:

Ծննդաբերական սնից վերադարձող մոր համար պետք է վերցնել մա-  
քուր սպիտակեղեն, մաքուր լվացած շոր, մաքրած վերաբկու. բացի  
գրանից պիտի տանել նաև սրբիչ՝ վորը կապելու համար: Այդ  
բոլոր անհրաժեշտ իրերը պետք է նախորդ պատրաստելու կապել:

Մաքուր յանհանգստությունը նորածնի համար: Յերեխան առողջ  
լինելու և լավ զարգացնելու համար, անհրաժեշտ է խիստ մաքրու-  
թուն պահել նրա շուրջը և նրան խնամելիս: Առանձնապես դա վե-  
րաբերում է նորածին յերեխային, վորը հենց նոր է բերված ծննդա-  
բերական տնից և վորի պորտապարանը դեռ չի ընկել կամ ընկնե-

լուց հետո դեռ վերքը չի լավացել: Այդ վերքի աղտոտումը կարող  
է յերեխայի ծանր հիվանդացման պատճառ դառնալ:

1. Մորթի մեջ, լորձաթաղանթի վրա այնտեղը, վորտեղ գտնվում  
է պորտակալը կամ նրա ընկնելուց հետո պորտի վերքը, հեշտու-  
թյամբ կարող են ընկնել միկրոբներ և առաջ բերել ծանր ու միջնե  
խակ մահացու հիվանդութուն:

2. Պետք է իմանալ, վոր նորածինը դեռ ուժ չունի ծանր հիվան-  
դութուններին դիմանալու համար:

3. Յերեխայի շուրջը մանրադննիս ըզհանուր մաքրութունը քչա-  
ցնում է միկրոբների քանակը, պաշպանում է նրան հիվանդութուն-  
ներից:

Նորածին յերեխայի յերեսը, մարմինը պետք է ամեն օր լվանալ,  
լողացնել կարելի յե պորտակալը ընկնելուց հետո՝ բժշկի թույլ-  
տվութեամբ, ըստ վորում առաջին վաննաները պետք է պատրաս-  
տել յեռացրած ջրից վորպեսզի հում ջրի մեջ առատութեամբ գտնվող  
միկրոբները չընկնեն պորտի վերքի վրա:

### 5. ԾՃԿԵՐ ՅԵՐԵԽԱՅԻ ԽՆԱՄԲԸ

Ծճկեր յերեխայի հանդես գալը միշտ մեծ փոփոխութուններ է  
մտցնում յերեխային շրջապատող հասակավորների կյանքում. նրան  
խնամելը պահանջում է շատ հոգս և աշխատանք:

Յերեխան առողջ է, հանդիստ, կանոնավոր զարգանում է այն  
ժամանակ, յերբ իր կյանքի առաջին օրից կանոնավոր խնամք ու  
սնունդ է ստանում:

Յեթե ուժեղ կանոնավոր է, այսինքն յեթե օրը կանոնավոր է  
բաշխված, յերեխան կանոնավոր կզարգանա:

Այդ պատճառով, ընտանիքում յերեխան գալու առաջին օրվանից՝  
յերեխան պետք է խստիվ սահմանված ժամերին սնունդ ստանա քնի,  
լողանա և զրոսնի:

Նորածին, ծճկեր յերեխային խնամելիս՝ հսկայական նշանակու-  
թուն ունի մաքրութունը: Մայրը, կամ նրան փոխարինող անձը  
պետք է ինքը հաճախ լողանա, հաճախ փոխի սպիտակեղենը, այն-  
պիսի շորեր հագնի, վորը հնարավոր լինի շուտ-շուտ լվանալ:

Անհրաժեշտ է ամենախիստ մաքրութուն այն սենյակում, վոր-  
տեղ ապրում է յերեխան: Սենյակը հարկավոր է ամեն օր մաքրել՝  
փոշին սրբել թաց շորով, և հատակը մաքրել նույնպես թաց փալա-  
սով: Սրբելիս պետք է բաց անել լուսամուտը կամ ողանցքը: Ամառը  
սենյակի լուսամուտները պետք է բանալ ամբողջ օրը, յեթե հնարա-  
վոր է նաև գիշերը: Չմեռը ողանցքերը պիտի բանալ, յերբ յերեխային  
զրոսանքի յեն տանում. կարելի յե ողանցքը բաց անել և յերեխայի  
ներկայութեամբ՝ ծածկելով տաք վերմակով:

Այն սենյակում, ուր ապրում է յերեխան, շոգ չպիտի լինի, ամե-  
նահարմար ջերմաստիճանն է 15-18 աստիճանը:

Վորպեսզի շնքում հեշտ լինի հավաքել և մաքրութուն պահելը,  
պետք է այնպես կահավորել, վորպեսզի այնտեղ ըստ հնարավորու-  
թյան քիչ ավելորդ առակներ լինին, վորոնց վրա փոշի յե նստում:  
Բնակարանը պետք է սարքվի ու կահավորվի այնպես, վոր այնտեղ  
հարմար լինի ապրելը, բայց ավելորդ մանր զարդարանքները, մեծ



թվով ծաղիկները, արձանիկները, ավելորդ կարասիքը՝ այդ ամենը միայն ավելորդ աշխատանք են տալիս և դժվարացնում են մաքրություն պահելը:

Ծծի յերեսայի որվա կարգը (ոեծիմը): Սովորաբար փոքր, ծծի յերեսան որական 6—7 անգամ կերակրվում է՝ սկսած առավոտյան 6-ից: Կերակրելուց առաջ մայրը պետք է լվացվի, լվանա ծծերը, փոխի բարուրնեզը յեթե նա թաց է, և նստի նրան կերակրելու: Յեթե մայրը կերակրում է յերեսային պառկած, պիտի նուշնպես նախապես լվացվի, լվանա ծծերը և մահճակալի վրա յերեսայի տակ մաքուր բարուրաշոր գցի, ինչպես դա արվում է ծննդաբերական տանը: Առաջին կերակրումից հետո յերեսային պիտի պարկեցնել քնելու: Մայրը պատրաստում է յերեսայի «տուալետի» համար ամեն ինչ:

Յերեսայի «տուալետ»-ը շինել նշանակում է նրան լավ դիտել, լվանալ, շորերը կարգի բերել, շորերը փոխել: «Տուալետ» բառի փոխարեն գործ են անում նաև «հավաքել» բառը: Իլխավոր «տուալետը» կամ գլխավոր «հավաքումը» կատարում են առավոտյան և յերեսային:

Յերկրորդ անգամ կերակրելուց կես ժամ առաջ՝ մայրը վերցնում է յերեսային մահճակալից, բաց է անում յերեսը, վիզը, ձեռքերը՝ լվանում անելով յեռացրած տաք ջուրը հատուկ դավաթի կամ ափսեյի մեջ: Ավելի հարմար է, յեթե վորև է մեկը անում է ջուրը, վորով մայրը լվանում է նախ յերեսայի յերեսը, վիզը, հետո ձեռները: Ապա մայրը նայում է յերեսայի ականջները և սրբում է ականջի կունքը թաց, փափուկ սրբիչի ծայրով (առողջ յերեսայի ականջում վոչ մի արտադրանք պիտի չլինի): Մայրը լսափողը չպիտի մաքրի:



Նկար 2. Յերեսայի քիթը մաքրելը:

Յեթե յերեսայի քիթում կեղտ կա, մայրը քիթը սրբում է հետեվյալ ձևով՝ վորորած բամբակը թրջում է յեռացրած ջրում կամ թաթախում է վազիլինի յուղում և ամեն մի քթածակը մաքրում է առանձին բամբակով (նկար 2):

Յեթե յերեսայի աչքերը չեն թարախակալում, մայրը չի լվանում աչքերը: Շատ հաճախ քնից հետո՝ յերեսաների աչքերը ձպոտում են. այդ դեպքում սովորաբար բավական է յերեսը լվանալիս յեռացրած ջրով առանձին բամբակով լվանալ ամեն մի աչքը՝ սրբելով աչքի արտաքին անկյունից դեպի քիթը:

Յերեսայի բերանը յերեքը չեն սրբում բացառությամբ, յերես կոնսուլտացիայի բժիշկը բերնի բժշկություն է նշանակում:

Յերեսայի բերանը վոչինչ չպիտի դնել բացի մաքուր լվացած ծրծակից, վորպեսզի կեղտ չնկնի բերանը և հիվանդացնի յերեսային: Դա առանձնապես վերաբերում է յարուսիկ ծծակին, վոր մայրերը տալիս են յերեսաներին: Սարուսիկ ծծակ չպետք է տալ: Պետք է և կարելի յի յերեսայի համար այնպիսի ոեծիմ ստեղծել, վոր յերեսային հանդիստ լինի առանց ծծակի:

Անհրաժեշտ է մատնանշել յերեսայի շուրթերը համբուրելու գնասակար սովորությունը: Հասակավորների բերնում և քիթում միշտ գտնվում են բազմաթիվ միկրոբներ, վորոնք համբուրելիս կարող են ընկնել յերեսայի բերանն ու քիթը և հիվանդացնել նրան: (Իրիպ, անգլիսա, դիֆտերիա և այլն):

Ամեն առավոտ մայրը նայում է յերեսայի մաշկը և յեթե կարմրություն կամ դալուկություն է նկատում բամբակը թաթախում է արևածագի կամ վազիլինի տաքացրած յուղի մեջ և քսում է կարմրած ու դալկացած տեղերին ու մի բարակ շերտ տալի է ցանում: Ավելորդ տալիք գունդ է դառնում և փչանում է մորթը: Փոշին ցանվում է հետևյալ կերպ. լցվում է մաքուր բանկայի կամ փոքրիկ բաժակի մեջ, բերանը կապվում է մարլայով, այդ մարլայի միջով փոշին ուղղակի թափ են տալիս յերեսայի մաշկի վրա: Վերջացնելուց հետո՝ մարլայի վրայից պետք է ծածկել մաքուր պնակով, վորպեսզի փոշին չմտնի:

Մաշկի խնամքի գործում մեծ նշանակություն ունի յերեսային լողացնելը: 3—5 ամսական յերեսային անհրաժեշտ է շուտ-շուտ լողացնել, հնարավորության դեպքում ամեն որ: Լողացնել կարելի յի որվա վոր ժամանակ ուզեք, ավելի հարմար է յերեսային ժամը 9-ին կերակրելուց առաջ:

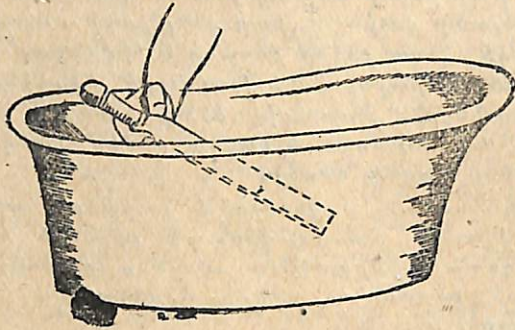
Լողացնելու համար պետք է պատրաստել վաննա, կոնք կամ ցինկապատ տաշտակ, վոր պիտի տաք ջրով լավ յողանակով ու սապնով լվանալ: Յերեսայի լողանալու վաննան, կոնքը կամ տաշտակը հնարավորության դեպքում չպիտի բացնեցնել վորև է ուրիշ նպատակի, որինակ լվացքի համար:

Նախ վաննայի մեջ լցնում են տաք ջուրը, վորպեսզի նա սպանի վաննայի մեջ յեղած միկրոբները: Վաննայի մեջ ցուրտ ջուր խառնելուց առաջ պետք է պատրաստել անհրաժեշտ իրերը: Յերեսային սրբելու, հազցնելու և փաթաթելու համար: Մայրը պատրաստում է մաքուր սպիտակեղենը, սրբելու համար ցանկալի յի թավ սրբիչ կամ տաք սավան, ծայրահեղ դեպքում թեթև բարուրաշոր:

Վաննան նստարանների կամ աթոռների վրա պիտի ամուր կանգնի: Վաննայի աջ կողմը սեղանի կամ աթոռի վրա դրվում է յերեսայի սապոնը մաքուր սապնամանում, ապա մի սափոր ջուր յերեսային:



խային վողողելու համար: Սափորի մեջ լցվում է 1—2 աստիճան ափելի տաք ջուր, քան թե վաննայում է, վորովհետև նա կառույի, մինչև վոր մայրը կողոպտի յերեխային: Մայրը հագնում է մաքուր գոգնոց, լվանում է ձեռները, հանում է յերեխայի շորերը, դնում է կեղտոտ սպիտակեղենը հատուկ քսակում: Ապա մայրը տաք ջրին խառնում է ցուրտը:



Նկար 3. Վաննայում ջրի ջերմաստիճանը չափելը:

Ջրի ջերմաստիճանը պիտի վորոշել վող թե ձեռքով, այլ լավ ստուգված ջերմաչափով (նկար 3): Ջրի ջերմաստիճանը պիտի լինի 35—36 աստիճան: Վաննան այնքան ջուր պետք է ամել, վոր պեսզի յերեխայի մարմինը ծածկվի ջրով: Լողացնելիս յերեխայի գրլուխը պետք է ընկած լինի մոր ձախ նախաբազուկի վրա, իսկ մարմինը ջրով ծածկված: Մայրը յերեխային միանգամից չի կոխում ջրի մեջ, վորպեսզի նա չվախենա: Յերեխային ձախ ձեռքով պահելով՝ մայրն աջ ձեռքով սապնում է յերեխայի գլուխը: Յերեխային պիտի լողացնել միայն մաքուր լվացած ձեռներով: Սպունգ կամ բումազեյ չպիտի բանացնել՝ դրանց ավելի դժվար է լվանալ քան թե ձեռները:

Յեթե գլխին թեփ կամ կեղևիկներ կան, ապա դա հարկավոր է պոկել, այլ լողացնելուց քիչ առաջ քսել վազելին կամ ձեթ: Դրանից թեփը կամ կեղևիկը հեշտությամբ կպոկվի լվանալիս և մայրն այդ պիտի կմաքրի:

Ապա սապնած ձեռքով մայրը լվանում է վիզը, կուրծքը, կոնատակերը, ձեռքերը (առանձնապես ափերը), հետո սկսում է լվանալ մեջքը, հետույքը, վտաններն ու առանձնապես ուշադրությամբ լվանում է աճուկը (վտանների արանքը): Յերեխը լվանում են առանձին պնակից վերցրած մաքուր ջրով: Ապա յերեխային շուռ են տալիս փորի վրա և սափորից մեջքին են ամում նախորդ պատրաստած մաքուր ջուրը:

Վողողելով յերեխային՝ մայրը նրան դնում է բարուրաշորի վրա, Փոքր յերեխաների մարմինը չորացնելու համար պետք է մաքուր փափուկ բարուրաշորը թեթևակի հպել մաշկին: Առանձնապես կարևոր է, վոր մորթի բոլոր ծալվածքները չոր լինեն:

Սապնով յերեխային պետք է լողացնել 5-որը մեկ անգամից վող ավելի: Սապնը ուտիչ չպիտի լինի:

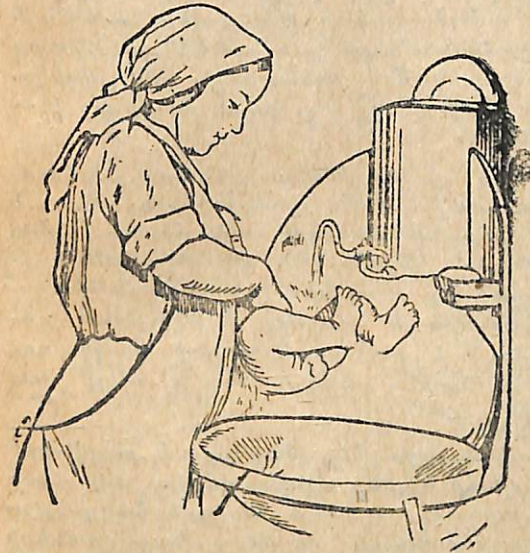
Առաջին վաննաները, քանի դեռ յերեխայի պորտը դեռ չի լավացել, պետք է յեռացրած ջրից պատրաստել. յեռացրած ջրից պիտի վաննաներ պատրաստել նաև այն ժամանակ, յերբ մաշկի վրա փոքրիկ խոցիկներ ու վերքեր կան՝ վորպեսզի հում ջրից վերքի մեջ միկրոբներ չընկնեն:

Սենյակում լողացնելիս շոգ և տոթ չպիտի լինի: Լողացնել կարելի է յե ողի այն ջերմաստիճանի դեպքում, վորով յերեխան սովորաբար ապրում է:

Առողջ յերեխան անընդհատ պիտի քնի գիշերվա ժ. 12 ից մինչև առավոտյան ժ. 6-ը: Յերեխան հեշտ է վարժվում այդ կարգին: Յեթե յերեխան գիշերը լաց յեղավ, նրա բարուրը պետք է փոխել՝ թաց լինելու դեպքում: Իսկ յեթե նա հասգիստ քնում է, ամբողջ գիշեր նրան կարելի է շուռ չտալ:

Յերեխան պիտի քնի սովորական լույսի տակ: Պետք է սովորեցնել նրան կատարյալ խաղաղության քնի ժամանակ:

Պետք է հիշել յերեխայի խնամքի մի փասակար սովորության մասին՝ դա յերեխային ձեռքերի վրա, հատկապես որորելու համար շինած մահճակալում որորելն է:



Նկար 4. Ծծկեր յերեխայի լվացումը:

Վում հեղուկները պարունակող կեղտ: Բացի դրանից յերկար յեղունգներով յերեխան հեշտությամբ կարող է իր մաշկը փրստել: Ավելի լավ է փոքր մաքուր մկրատով կարել յեղունգները: Նախապես պետք է մկրատը լվանալ տաք ջրով ու սապնով:

Յերեխայի գլխի մասերը պահանջում են ուշադիր խնամք: Պետք է ունենալ առանձին սանր ու առանձին փափուկ խողանակ, վորոնցով պիտի սանրել փոքրիկի գլուխն ամեն որ, առավոտյան տուուրետի ժա-

1) Նախաբազուկ—ձեռքի մի մասը՝ արմունկից մինչև թաթը:



մանակ: Սանրն ու խողանակը պիտի պահել առանձին քսակում և լվանալ տաք ջրով ու սապնով:

Յուրաքանչյուր արտաթորելուց հետո՝ յերեխային պիտի լվանալ մաքուր ձեռքով (նկար 4): Փոքրերին, մանավանդ աղջիկ յերեխաներին չպիտի հետույքից դեպի սեռական որգանների ուղղութեամբ լվանալ, այլ առջևից դեպի հետ, վորպեսզի կեղտը չմտնի սեռական որգանների մեջ: Սեռական որգանները պետք է լվանալ տաք ջրով, ըստ վորում աղջիկների սեռական ձեղքը սրբել չի կարելի:

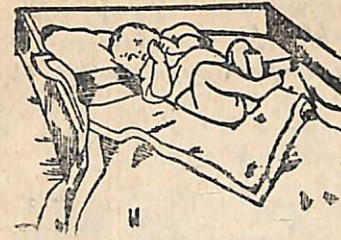
Ծծկեք յերեխաների հագուստը: Փոքր յերեխաների հագուստը, ինչպես և հասուն մարդկանց հագուստը պետք է պաշտպանի ցրտից և կեղտից: Ըստ վորում հագուստն այնպես պիտի լինի ձևած և հարմարեցրած, վոր չխանգարի յերեխայի շարժումները. յերեխայի շարժումներին ճնշումը միասակար և նրանց զարգացման համար: Յերեխայի սպիտակեղենը կարելի չէ կարել չթից կամ քաթանից: Կտորը ըստ հնարավորութեան պիտի վերցնել բաց գույնի, վորովհետև նրա վրա ավելի լավ կարելի չէ տեսնել կեղտը:

Փոքրիկ, ծծի յերեխայի շորը բաց շապիկն է, այսինքն մի շապիկ, վորը մեջքի կողմից վերից վար կտրված է: Յեթե տաք է, կարելի չէ սահմանափակվել մի բաց շապիկով. յեթե քիչ ցուրտ է, ապա այդ շապիկի վրայից պիտի հագցնել բաճկոնակ, վորը կապվում կամ կոճկվում է առջևից: Բաճկոնակն ունի ավելի յերկար թևեր, վոր հասնում է մինչև թաթերը: Սովորաբար բաճկոնակները կարվում են ավելի տաք կտորից (բաց գույնի բուժաղեյից կամ տրիկոտաթից): Յե՛վ շապիկը, և՛ բաճկոնակն այնպես պիտի փաթաթել, վոր բարուրաշորերը թացանալու դեպքում դրանք չոր մնան:

Յերեխային այնպես պիտի հագցնել, վոր չխանգարվեն նրա շարժումները: Բարուրակապերը միանգամայն անթույլատրելի չեն: Պետք է վերջնականապես դեն շարտել մի քանի մայրերի՝ այն համոզմունքը, թե բարուրակապերով ամրացնելով յերեխային, վոտները չեն ծուլում: Վոտների ծուլությունը հետևանք է ուխիտ (անզլիտական հիվանդություն) հիվանդություն: Վոտների և ձեռների վարժությունն բացակայությունը, վոր ստացվում է բարուրակապերով կապկպելու դեպքում՝ միայն խանգարում են նրանց զարգացմանը և ավելի շուտ կարող է նպաստել նրանց ծովելուն:

Բաց շապիկը պետք է բավական լայն լինի թևանցքի և բացվածքի մասում, շապիկի բացվածքը պետք է լինի մինչև վերջը, վորպեսզի ավելի քիչ անհանգստացնի յերեխային շորերը հանելիս և հագցնելիս: Յերեխային այնքան ազատ պիտի բարուրել, վորպեսզի նրա վոտների շարժումը չճնշվի, իսկ ձեռները պետք է բոլորովին ազատ մնան հենց ծննդյան որից:

Սովորաբար ծծկեք յերեխային բարուրում են այսպես՝ մեծ, տաք բուժաղեյի բարուրաշորի վրա դրվում է վոչ մեծ մոմլաթ, վրան բարակ բարուրաշոր, նրա վրա նստատակի շորը, այսինքն յեռանկյունի կամ անկյունով ծալած քառանկյունի շոր. նստատակի շորը դրվում է յերեխայի կոնքի տակ և մեծ բարուրաշորերը պահպանում է կեղտոտվելուց (նկար 5):

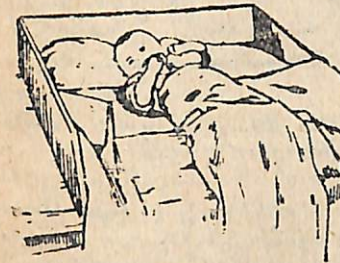


Նկար 5.—Բարուրելու առջին մոմենտը: Յերեխան պառկած է բարուրելու համար պատրաստած բարուրաշորերի և նստատակի շորի վրա:



Նկար 6.—Բարուրելու յերկրորդ մոմենտը: Փաթաթում են շապիկն ու բաճկոնը, վոտների արանքում դրվում է նստատակի շորը:

Վորտեղ հնարավոր է, լավ է նստատակի շորը շինել մի քանի անգամ ծալած մարլայից: Մարլան լավ է ծծում ջուրը և լավ է լվացվում:



Նկար 7.—Բարուրելու 3-րդ մոմենտը: Բարակ բարուրաշորը փաթաթում է յերեխայի մարմին, յերեւում է մոմլաթը:



Նկար 8.—Բարուրելու 4-րդ մոմենտը: Տաք բարուրաշորը փաթաթվում է նրա ազատ ծայրերը փաթաթվում են յերեխայի վոտները շուրջը:

Այսպես փոխելով նրա սպիտակեղենի՝ մայրը հագցնում է յերեխայի շապիկն ու բաճկոնակը, վոտների արանքն է դնում նստատակի շորը (նկար 6): Հետո փաթաթում է յերեխային նախ բարակ բարուրով, ապա տաքով (նկար 7): Յերկու բարուրաշորերի ստորին ծայրերը փաթաթում են այնպես, վոր յերեխայի վոտները ազատ չլինեն, այլ լինեն ինչպես քսակում (նկար 8): Բարուրաշորերի միջև դրած մոմլաթը, պետք է գտնվի յերեխայի նստատեղի տակ: Այդպիսով փաթաթված յերեխան դրվում է մաքուր մահճակալի վրա: 4 ամսական յերեխայի համար վոտաշոր են սաքքում բարուրաշորից կամ նրան հագցնում են հատկապես կարած վարտիկ, յերեխայի համար այսպես ավելի հարմար է շարժվելը:

Վերմակները պետք է լինեն լավ լվացվող բարակ և տաք կտորից: Ամառը կարելի չէ գործածել կտորե վերմակ, ձմեռը՝ տաք, բայկից կամ ֆլանելից. բարուրի և բամբակի վերմակները հարմար չեն. նրանք չափազանց տաք են, և դժվար է մաքուր պահել, այսինքն լվանալ:







անհանգստանում կամ լաց ե լինում, ապա կամ թաց ե նրա տակը կամ անհարմար ե պռակած և կամ հիվանդ ե: Այդպիսի դեպքերում պիտի յերեխային պղն տանել, նայել յերեխային նրա շորերը, յիթե հնարավոր ե վերաջնել յերեխային անհանգստացնող պտտձառը և նորից գուրս գալ զըոսանքի:

Մեծ յերեխաները 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> տարեկանից հետո կարող են իրենք քայլեն զըոսանելիս նաև շատ ցուրտ որերին:

Տարբեր հասակներում յերեխան զըոսնում ե ասրբեր ձևով: Համաձայն դրան պետք ե ասրբեր ձևով կազմակերպել առողջ և հիվանդ յերեխայի զըոսանքը: Հիվանդ յերեխայի համար թարմ ողը հաճախ հանդիսանում ե ամենազլխավոր դեղը: Այդ բանը նկատի առնելով՝ մայրը պետք ե խստիվ կատարի կոնսուլտացիայի ու քրոջ ցուցմունքները, թե ինչպես պիտի ման անել յերեխային:

## 7. ԶՐՈՍԱՆՔԱՅԻՆ ԽՄԲԱԿՆԵՐ

Վոչ միշտ մայրը կամ տնեցիներից վորեե մեկը այնքան ժամանակ ե ունենում, վորպեսզի յերեխայի հետ զըոսնի այնքան, վորքան այդ հարկավոր ե նրան: Շատ դեպքերում մայրը ստիպված ե լինում յերբ իր գործերով գուրս ե գալիս, յերեխային վերցնել հետը և դա փոխարինում ե յերեխայի զըոսանքին: Վորոչ մայրեր այնպես զբաղված են տնային տնտեսությամբ, վոր նրանց յերեխաները միշտ գտնվում են բնակարանում, չեն ոգտվում ողից, ուստի և մեծանում են թույլ ու հիվանդոտ: Այդպիսի դեպքերում յերեխաներին ու մայրերին ահագին ոգուտ են տալիս «զըոսանքային խմբակները»:

«Զըոսանքային խմբակներում» յերեխան հնարավորություն ունի թարմ ողում որակն մի քանի ժամ անցկացնելու: «Զըոսանքային խմբակները» կազմվում են մի խումբ յերեխաներից, (5 ից մինչև 12—15), վորոնց հետ լինում ե 1—2 մայր՝ նայած յերեխաների քանակին և հասակին, և հերթով ման են ամում: Մնացած մայրերն ազատ են և կարող են մի քանի ազատ ժամեր զործադրել տնտեսության մեջ աշխատելու կամ ուսման վրա: Ինչպես են կազմվում այդ զըոսանքային խմբակները: Կոնսուլտացիայի տեղամասային բժիշկը և նրա ոգնականուհին՝ տեղամասային քույրն իմանալով թե վորտեղ, վոր տանը կամ բնակկոտպում մի խումբ վաղ հասակի յերեխաներ կան, կոնսուլտացիայում ընդունելության ժամանակ՝ զրուցելով մայրերի հետ պատմում են նրանց, թե անհրաժեշտ ե յերեխաներին ավելի շատ ժամանակ բաց ողի մեջ պահել, բայց այնպես անել, վոր մայրերը շատ չծանրաբեռնվեն:

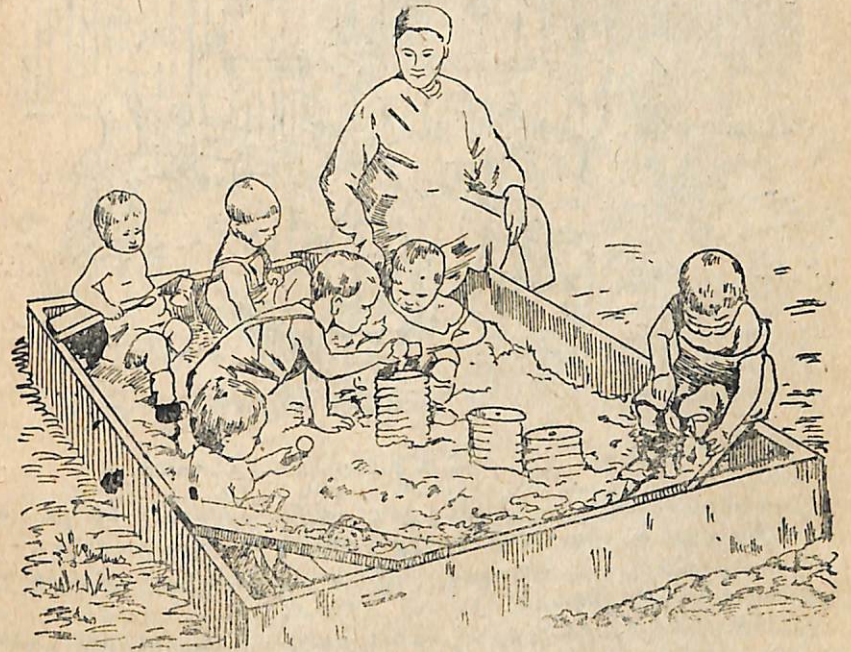
Ավելի ակտիվ մայրերը, վորոնք գիտակցաբար են վերաբերվում յերեխայի կանոնավոր կյանքի կազմակերպմանը, իսկույն արձագանքում են բժիշկի ու քրոջ խորհուրդներին: Կազմվում ե մայրերի մի խումբ, վորոնք ցանկանում են կազմակերպել զըոսանքային խմբակ: Մի քանի բացատրական զրույցներից հետո՝ սկսում են հավաքել յերեխաներին: Այդ նախապատրաստական շրջանում անհրաժեշտ ե պարզել շատ ու շատ եյակն հանգամանքներ, վորպեսզի նման զըոսանքի արդյունքը շոշափելի լինի, այսպես՝

1) Հաշվի առնել յերեխաների առողջ դրությունը, հասակը և զարգացումը:

2) Նախորոք վորոշել, թե յուրաքանչյուր մայր կարող ե և վոր ժամերին խմբակում հերթապահություն պիտի անի:

3) Հաշվի առնել ունեցած սարքավորումը. — յերեխաների տաք շորերը, վոր զըոսանքը չխանգարվի ցրտի պատճառով. վտտնամաններն ու կրկնակոշիկները, վոր խոնավ յեղանակի դեպքում չխանգարի զըոսանքը. այն յերեխաների մահճակալները կամ սալակները, վորոնք դեռ ման չեն գալիս, խաղալիքները և մանկավարժական իրերը (սալակներ, սահնակներ, թիակներ և այլն) խմբակի միացյալ զըոսանքի համար:

4) Տվյալ, կամ հարևան տան բակում կամ պարտեզում գտնել այնպիսի տեղ, ուր կարելի յի հավաքել յերեխաների խմբակն զըոսանքի համար. այդ տեղը պիտի լինի հանդարտ, մաքուր, արտաքնոցից հեռու, ծնողներն ընդհանուր ուժերով պետք ե այդ տեղը կարգի բերին, հավաքեն աղբը, մաքրեն, ավելեն (նկար 11):



Նկար 11. — Զըոսանքային խմբակը հերթապահ մոր հետ:

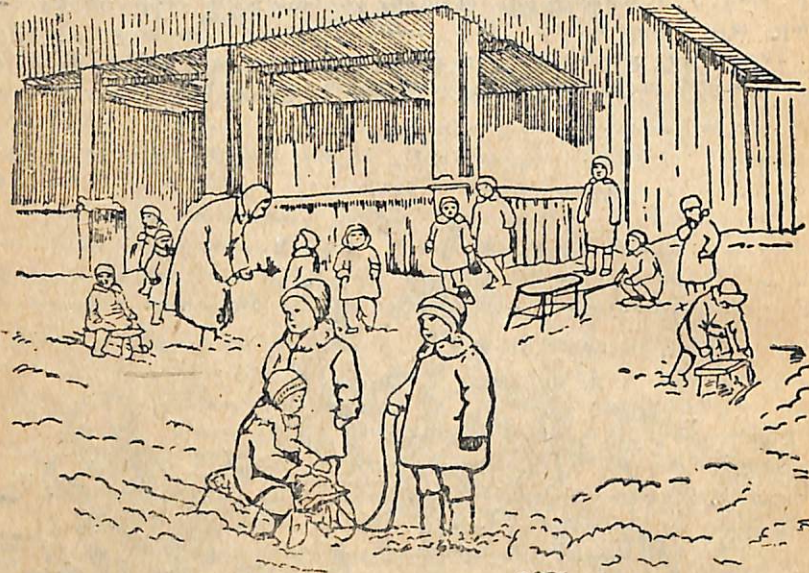
5) Շատ կարևոր ե զըոսանքի վայրում ծածկ ունենալ վորպեսզի յերեխաները անձրևի և ձյունի ժամանակ պատսպարվեն:

6) Խմբակի կազմակերպման որից պետք ե տաք շենք վորոնք, վորովհետև խիստ սառնամանիքի և սաստիկ անձրևի ժամանակ կարիք կլինի յերեխաներին տաք բնակարան տանել. սովորաբար տրամադրում են տան կարմիր անկյունը, մոր սենյակը, վորը կամովեն տալիս ե խմբակին մի քանի ժամով, կամ ակումբում հատկացնում են մի



սենյակ: Տաք շենքն առանձնապես անհրաժեշտ է, յերբ կազմակերպվում է միատեղ սնունդ:

7) Շատ կարևոր է կազմակերպել յերեխաների կողքիցով սնունդը. դրա համար պիտի կազմակերպել մայրերից մեկի խոհանոցում կերակրի պատրաստումը կամ պատրաստի սնունդ վերցնել մոտիկ մանկամուտրից կամ սննդակայանից (կաթնեղենի խոհանոց): Առհասարակ լավ է պատրաստի կերակուր ստանալ. յերեխաներն ուտում են կանոնավոր պատրաստած, բազմազան, լիարժեք կերակուր, իսկ մայրերն ազատվում են մթերքների մասին հոգալուց և կերակուր պատրաստելու հոգսից: Յերեխաներին միատեղ կերակրել կազմակերպելը մեծ ազդեցություն ունի յերեխաների ու մայրերի վրա: Յերեխաները սովորում են կարգի ու կարգապահության, արագորեն սովորում են զը-



Նկար 12. — Զրոսանքային խմբակը ձմեռ ժամանակ:

գալով ուտելուն, կերակուրը ցրիվ չեն տալիս, սովորում են չչտապել, չպահանջել վորև է զվարճանք՝ իրենց բաժինն ուտելու համար:

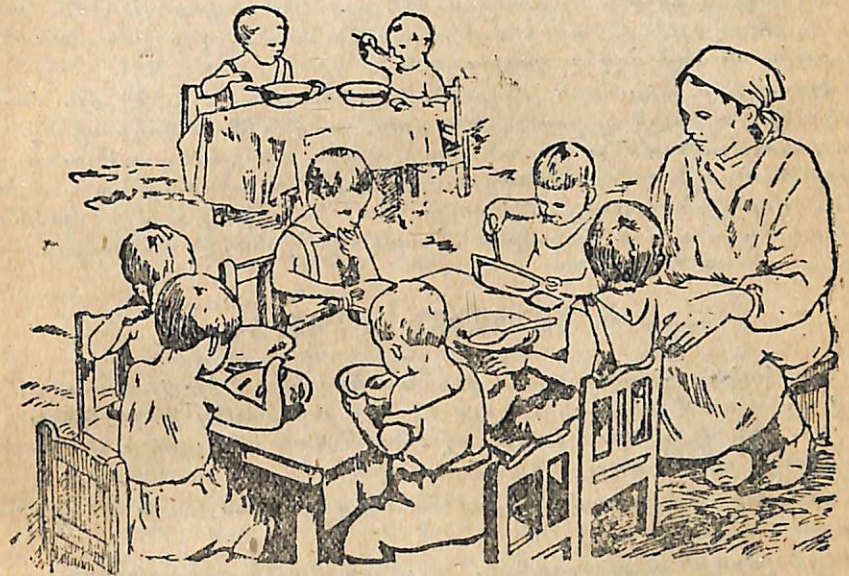
Միատեղ սնվելը ամենայնով միջոցն է, վորպեսզի յերեխաներն ախորժակով ուտեն (նկար 13):

Զրոսանքային խմբակներ կազմակերպելու հենց սկզբից՝ բժիշկն ու քույրը ծնողների հետ միասին պետք է այդ աշխատանքին գրավեն տնավարչությունն ու բնակկոտայի կուսակազմակերպությունը: Առանց նրանց ուղնություն ղեկավար կլինի վորև է բան անել:

Փորձը ցույց է տվել, վոր զրոսանքային խմբակների առաջին քայլերը միանգամից նվաճում են հասարակական կազմակերպությունների համակրանքը և ուշադրությունը, հարմար են մայրերի և ողտակար յերեխաների համար:

Յնթև կանավորման համար վորև է բան պակասում է, ապա մայրերը

միջոցներ են ձեռք առնում, վոր անհրաժեշտ իրերը վորև է տեղից գտնեն, որինակ՝ կերակուր տանելու աման, մահճակալներ և խաղալիքներ: Նման դեպքում մեծ դեր է խաղում մասնակցողների ակտիվությունը. իրերի մի մասը ձեռք են բերում կոնսուլտացիայի բժշկի, քրոջ և մանկավարժի ցուցմունքով, իրենց՝ մայրերի հաշվին, մի մասը տալիս է տան վարչությունը. վորոշ դեպքերում ընդառաջ է գալիս կոնսուլտացիան: Որինակ՝ շատ կարևոր է խմբակի համար ունենալ վերանդա, այսինքն պարտեզում կամ բակում ծածկած շենք: Դա աշխատանքը շինելու համար, իսկ կոնսուլտացիան փող է տալիս աշխատանքը շինելու համար, հայրերը ձրիաբար տալիս են իրենց արությունը տալիս է փայտեղեն, հայրերը ձրիաբար տալիս են իրենց աշխատանքը շինելու համար, իսկ կոնսուլտացիան փող է տալիս պակասող նյութերի, որինակ մեխի և ապակու համար:



Նկար 13. — Զրոսանքային խմբակի յերեխաների միատեղ ուտելը:

Աշխատանքն սկսելուց առաջ՝ մայրերին մանրամասն հրահանգում են, թե ինչում պիտի կայանա իրենց հերթապահությունը խմբակում. հերթապահ մայրը հետևում է բոլոր յերեխաների դրությանը, զբահերթապահ մայրը հետևում է բոլոր յերեխաների դրությանը, զբահերթապահ մայրը հետևում է բոլոր յերեխաների դրությանը, զբահերթապահ մայրը հետևում է բոլոր յերեխաների դրությանը, զբահերթապահ մայրը հետևում է բոլոր յերեխաների դրությանը, զբահերթապահ մայրը հետևում է բոլոր յերեխաների դրությանը:

Հերթապահ մայրը պիտի հետևի, թե արդյոք, յերեխաներից վորև է մեկը չի հիվանդացել: Մայրերը վորոշ ժամին բերում են իրենց յերեխաներին և հանձնում հերթապահ մորը և ապա վորոշ ժամանակ գալիս են նրանց հետևից: Նայած, թե վորքան զբաղված են մայրերը, ինչպես է սարքավորված խմբակը, յերեխաներն այստեղ անց են կացնում ժամը 2 ից մինչև 4-ը:

Կոնսուլտացիայի բժիշկը, մանկավարժը և քույրը բոլոր յերեխաներին, հատուկ հաշվի են վերցնում, առանձնապես ուշադիր կերպով



հետևում են նրանց և հաճախ, սկզբում ամեն որ հաճախում են խմբակը: Նրանք ոգնում են խմբակը կազմակերպելու աշխատանքին և սանիտարական—կուլտուրական զրույցներ են անում մայրերի հետ: Փորձը ցույց է տվել, վոր յերեխաները զբոսանքային խմբակներում վոչ միայն առողջանում են, այլև նրանք ավելի քիչ են հիվանդանում ու հեշտությամբ են տանում հիվանդությունները: Կոնսուլտացիայի բժշկի, քրոջ և մանկավարժի զրույցներից այստեղ մայրերն աստիճանաբար շատ բան են սովորում:

Բժշկի ու քրոջ զրույցներից, սեփական փորձից մայրերն իմանում են, թե ինչպես կանոնավոր կերպով խնամել մի քանի յերեխայի, շատ բան են սովորում և՛ յերեխաների դաստիարակության, և՛ հիվանդությունների մասին:

Խմբակում բժշկի նշանակումով և քրոջ ղեկավարությամբ յերեխաներին ողբային ու արևի վաննաներ են անում, վոր շատ ոգտակար են ուսխիտի դեմ մղվող պայքարում:

Խմբակի յերեխաների թիվը հաճախ ավելանում է, և այն ժամանակ մեկ մայրը չի կարող ղեկավարել, արդեն 2—3 հոգի պիտի հերթապահություն անեն: Հասունանում է այն անհրաժեշտությունը, վոր խմբակում աշխատի մասնագետ—քույրը. մայրերը պետք է աշխատեն, վոր կոնսուլտացիան քույր տա խմբակին, և այն ժամանակ խմբակը դառնում է իսկական մշտական հիմնարկ՝ մանկական հրապարակ:

## 8. ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՀՐԱՊԱՐԱԿ

Մանկական հրապարակում յերեխաները մնում են 6—8 ժամ: Այստեղ աշխատում է քույրը, բայց 15—20 յերեխայից կազմված խումբը նա մենակ չի կարող կառավարել: Ուստի և մայրերի հերթապահությունն անհրաժեշտ է նաև հրապարակում:

Հրապարակներն ավելի լավ են սարքավորված, քան թե խմբակները:

Հրապարակի սարքավորման, քույր պահելու և այլ ծախսերը ստացվում են նույն աղբյուրներից: Հրապարակը հասարակ մանկամասեր է, վորտեղ մայրերը՝ տանտիրուհիները, ծառայողները, ուսանողուհիները հանձնում են իրենց յերեխաներին: Վորպես կանոն, հրապարակում կազմակերպվում է սնունդը. դրա համար պետք են ամաններ, դուլլեր, մեծ կաթսաներ կերակուր բերելու համար, ավաններ, գդալներ, գավաթներ, ամանեղենը լվանալու թաս: Յերեխաների համար պետք են անձեռոցիկներ: Դա ձեռք է բերվում նույնպես զանազան աղբյուրներից, ամանեղենի մի մասը տալիս են իրենք՝ ծնողները:

Բայց դա քիչ է, պետք են բանող ձեռքեր, այսինքն հերթապահ մայրեր՝ կերակուր բերելու, ամանեղենը լվանալու և ճաշին հերթապահություն անելու համար: Փորձը ցույց է տալիս, վոր այդ աշխատանքը շատ ղեպքերում միանգամայն համապատասխան է մայրերի ուժերին:

Յերեխաների միատեղ դաստիարակությանը բժշկի, մանկավարժի և քրոջ—դաստիարակչուհու հսկողությամբ, նրանց միատեղ և կանո-

նավոր ուտելը, բաց ողում մնալը.—այս ամենն այնպես լավ են ազդում յերեխաների վրա, վոր մայրերը գոհունակությամբ են իրենց ժամանակը տալիս այդ աշխատանքին:

Մի քանի ամիս աշխատելուց հետո, մայրերի համար միանգամայն պարզվում է, թե վորքան ոգտակար են զբոսանքային խմբակները և մանկական հրապարակները, թե վորքան նրանք թեթևացնում են իրենց տնային աշխատանքը և մայրերի համար ազատ ժամանակ են թողնում: Այստեղից ցանկություն է առաջ գալիս ամրաստեղծելու այդ խմբակներն ու հրապարակները, վերածելու նրանց տնային մանկամասերների: Թե կոնսուլտացիան և թե շրջառողջբաժինը՝ լայնորեն ընդառաջում են այդ ցանկություններին:

Ակտիվիստ—ծնողների և կոնսուլտացիայի համերաշխ ջանքերով, տնավարչության և բնակկոոպի կուսակցական կազմակերպությունների աջակցությամբ՝ կազմակերպվում են տնային մանկամասերներ:

Պետք է լավ հիշել՝ 1) վոր տնային մանկամասերում մայրերը պետք է ոգնեն, 2) վոր տնային մանկամասերում պետք է գործադրվի այն հիմնական կանոնը, թե յերեխաները ողում յերկար պետք է լինեն:

Վորքան լավ լինի յերեխաների համար խմբակներում, հրապարակներում և մանկամասերում, վորքան մայրերն ավելի շատ ազատ վեն յերեխաների մասին հոգալուց՝ այնքան ավելի հեշտ կլինի մայրերի համար կատարել իրենց տնային, արտագրական աշխատանքը կամ սովորելը:

Այդպիսով, յերեխաների առողջացումը և նրանց կանոնավոր կոմունիստական դաստիարակությունը ստեղծվում են մայրերի ջանքերով՝ կոնսուլտացիայի հետ միատեղ և իրենց հերթին տանում են զեպի կնոջ ազատագրումը:

Նման զբոսանքային խմբակներ, մանկական հրապարակներ բազմաթիվ բնակկոոպերում արդեն կազմակերպված են. այն մայրերը, վորոնք պատրաստվում են կազմակերպելու նկարագրված հիարկները, նրանց համար շատ ոգտակար կլինի ծանոթանալ արդեն գոյություն ունեցողների աշխատանքի հետ, վերցնել այդ աշխատանքում ունեցած նրանց փորձը:



## ՅԵՐՐՈՐԴ ՄԱՍ ԿԵՐԱԿՐԵԼՈՒ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Յուրաքանչյուր բույսի, կենդանի օրգանիզմի կանոնավոր աճման ու զարգացման համար հարկավոր է վորոշ սնունդ: Այդ հարցի յերկարամյա ուսումնասիրութիւնը ցույց է տվել, վոր ծծկեր յերեխայի զարգացման ու աճման համար ամենալավ ու հուսալի սնունդը կնոջ ծծի կաթն է: Յերեխային պետք է կերակրել վորոշ կանոններով, և առաջինը, վորի մասին պիտի հոգալ, դա կերակրող մոր առողջութեան լավ դրութիւնն է և նրա կանոնավոր սնունդը:

Կերակրող մայրը պետք է ուտի այնքան, վորքան նա կերել է ֆիզիկական միջին աշխատանք կատարելիս: Բայց յերեխային տված կաթի փոխարենը լրացնելու համար՝ մոր սննդին պետք է ավելացնել նաև վորոշ քանակութեամբ մթերքներ: Յեթե հնարավոր է, մոր որդանիզմի այդ կորուստը լավ կլինի լրացնել կաթով: Յեթե մայրը լավ չի մարսում մաքուր կաթը, կարելի յե խառնել սուրճի ու թեյի հետ և մասամբ այն փոխարինել հացով, շաքարով, յուղով, պտուղներով և այլն:

Մայրը պետք է ուտի վորոշ ժամերին և այն սովորական կերակուրը, վորին նա վարժվել է: Սովորական համեմբերի չափավոր քանակը ֆրասակար չէ: Պետք է անպայման գործածել կանաչեղեն և պտուղներ՝ թե յեփած և թե հում: Վոզելից խմիչքները՝ գարեջուրը, գինին ֆրասակար են թե մոր և թե յերեխայի համար:

Այնպիսի կարծիք կա, թե պետք է վորքան կարելի յե շատ խմել մանավանդ կաթ: Այդ կարծիքը սխալ է: Հեղուկի մեծ քանակութիւնն ից մոր ծծի կաթը չի ավելանում: Մայրը պետք է խմի այնքան, վորքան ուզում է սիրտը: Սովորաբար ծիծ տվող մայրը ծարավի մեծ զգացում է ունենում:

### 1. ԿՐԾՔՈՎ ԿԵՐԱԿՐԵԼԸ

Կրծքով, կամ ինչպես ասում են քնական կերակրելն ամենալավ սնուցումն է յերեխայի համար: Մինչև այժմ, չնայած բժիշկների բուրբ փորձերին, կրծքի կաթին համարժեք կերակուր չի գտնված: Կրծքով կերակրելիս յերեխան զարգանում և աճում է ավելի լավ, քան այլ սնուցման ժամանակ: Ծծով կերակրելիս յերեխաները սակավ են հիվանդանում փորլուծութեամբ, նրանց մեջ սակավ է զարգանում ռախիտը: Յեթե յերեխային կրծքի կաթով են կերակրում, նա ավելի հեշտութեամբ է տանում վարակիչ հիվանդութիւնները: Այսպիսից պարզ է, վոր յուրաքանչյուր մայր պետք է ինքը կերակրի իր յերեխային: Բայց վորպեսզի յերեխան մոր կաթը ստանալով առողջ լինի

և լավ զարգանա՝ անհրաժեշտ է, վոր մայրը նրան կերակրի կանոնավոր, ժամերով:

Կրծքի կաթը մարսվում է յերեխայի ստամոքսում և այնտեղից անցնում է աղիքները մոտավորապես 3 ժամում, դրա համար ել պետք է կերակրել 3 ժամից մեկ:

Յեթե յերեխան ծիծը ստանում է անկանոն կերպով կամ ավելի հաճախ, քան թե 3 ժամից մեկ, ապա նրա ստամոքսում կուտակվում է չմարսված կերակուր և յերեխան անհանգստանում է: Իր անհանգստութեամբ յերեխան վիշտ ու ավելորդ հոգս է պատճառում մորը, զրկում է նրան քնից, վոր վատ է ազդում ծծմոր առողջութեան վրա: Անկանոն, անժամանակ կերակրելիս յերեխան կարող է լուրջ հիվանդանալ:

Անհրաժեշտ է գիշերը 6 ժամ դադար անել, վորպեսզի յերեխայի ստամոքսը և մոր ծծերը հանգստանան և յերեխան գիշերը սովորի քնել: Մինչև յերեք ամսականը կերակրելու ամենահարմար ժամերն են՝ առավոտյան ժ. 6, առավ. ժ. 9, ցերեկվա ժ. 12, ցերեկվա ժ. 3, յերեկոյան ժ. 6, յերեկոյան կ. 9 և գիշերվա ժ. 12-ին: Յերեխային ավելի հաճախ կարելի յե կերակրել միայն բժշկի թուլյութութեամբ:

Շատ դեպքերում, կարելի յե կերակրել ավելի ուշ-ուշ՝ 3<sup>1</sup>/<sub>4</sub>—4 ժամը մեկ, այսինքն որական 5—6 անգամ: Կերակրման ճշգրիտ ժամացուցակը մայրն ամենից լավ կկազմի խորհրդակցելով կոնսուլտացիայի բժշկի հետ:

Այդ կարգն առանց յերեխային ֆրասելու կարելի յե փոխել, յեթե մոր համար նրա կենցաղային պայմանների շնորհիվ՝ հարմար է կերակրելու ուրիշ ժամաբաշխումով: Որինակ՝ կարելի յե առաջին կերակուրը նշանակել առավոտյան ժ. 7-ին: Բայց գլխավորը ցերեկը 3-ժամյա դադարներն են և գիշերը 6-ժամյա դադարը:

Յերեքին, յերեխան կերակրելու գաղափարների ժամանակ անհանգիստ է լինում. յեթե անհանգստութեան ուրիշ պատճառ չկա, ապա կարելի յե յենթադրել, վոր նա ծարավ է և կարելի յե տալ նրան 2—4 թեյի գդալ յեռացրած շուր, — յերեխան հանդարտվում է և համբերատարութեամբ սպասում է հերթական կերակրմանը:

Կերակրման տևողութիւնը կախված է մոր ծծում յեղած կաթի քանակութիւնից, ծծապտուկների թուլութիւնից կամ ամրութիւնից և հենց յերեխայի դրութիւնից: Թույլ յերեխային ավելի շատ ժամանակ է պետք՝ հարկավոր քանակութեամբ կաթ ծծելու համար: Սովորաբար յերեխային ծծի վրա պիտի պահել մոտ 10—20 րոպե: Ավելի տևողական ծծին աննպատակ է. դա գատարկ խաղ է յերեխայի համար, դա ֆրասակար է՝ հոգնեցնում է մորը և նպաստում է ծծապտուկների վրա ճեղքվածքներ առաջանալուն:

Ծծերը պետք է տալ հերթով՝ մեկ կերակրելիս աջը, մյուս անգամ կերակրելիս— ձախը: Յերկու ծիծը միանգամից կարելի յե տալ միայն բժշկի թուլյութութեամբ, ըստ վորում մայրը պետք է տա նախ այն ծիծը, վորով վերջացրել է նախորդ անգամ: Յեթե լավ կաթ տալու դեպքում յերկու ծծով միանգամից կերակրեն, ապա ծծի գեղեկը լիովին չեն դատարկվում, կաթը նրանցում լճանում է և փչանում:

Կերակրելուց առաջ կաթը կրծքից չպիտի քամի, իսկ կերակրելուց հետո պետք է քամել միայն այն դեպքում, յեթե բժիշկը նշա-



նակել ե: Կերակրելուց հետո՝ կաթի քամելը անհրաժեշտ է լինում գլխավորապես յերեխայի թուլութեան դեպքում. յեթե յերեխան կուրծքը մաքուր չի ծծում, դրանից կարող է պակասել պատրաստվող կաթի քանակը: Յեթե յերեխան վորե է պատճառով չի ծծում այնքան, վորքան իրեն հարկավոր է, որինակ՝ թուլութեան պատճառով, ապա նրան խմացնում են նաև մոր կրծքից կթած կաթ:

Մայրը պետք է կերակրի յերեխային, հանգիստ պայմաններում, վոչինչ չպիտի գրավի մոր ուշադրութենը:

Յերեխային միշտ պիտի կերակրել շատ մաքուր պայմաններում: Մայրը պետք է հետևի իր սեփական մաքրութեան, հաճախ զնա բաշտիս, հաճախ փոխի սպիտակեղենը, մաքուր շոր հագնի այնպիսի կտորից, վորը հեշտութեամբ է վազվում: Կերակրող մոր շորը (բաճկոնը) պետք է այնպես ձևված լինի, վոր հեշտ լինի ամբողջ կուրծքը վանալ: Որական մեկ անգամ կուրծքը վանում են սապնով:

Կերակրելուց առաջ մայրը վանում է ձեռները, ծծապտուկը յեռացրած ջրով և նստարանը դնելով վոռքի տակ՝ նստում է կերակրելու: Այդպիսի դիրքով մայրը չի հոգնի ծիծ տալիս: Մայրը պիտի հետևի, վոր ծիծը չծածկի յերեխայի դեմքը և չխանդարի, վոր ողն ալատ մտնի յերեխայի քիթը (նկար 14): Հենց սկզբից պետք է սովորեցնել յերեխային, վոր բերնով բռնի վոչ միայն ծծապտուկը, այլև նրա շուրջը գտնվող մորթը (ծծապտուկային շրջանակը), — այն ժամանակ ծծապտուկի վրա սակավ են դոյանում ձեղքվածքներ:

Այն դեպքերում, յերբ յերեխան վատ է ծծում ծիծը, որինակ, յերբ մոր ծծապտուկները փոքր են, կանոնավոր չեն դարգացած կամ նրա են ընկած, պետք է դիմել կոնսուլտացիայի բժշկի խորհրդին:

Յուրաքանչյուր մայր պետք է կերակրի իր յերեխային ծծով, վորովհետև ծծի կաթից լավ կաթ չկա:

Մինչև իսկ սիֆիլիսով, թորքախտով, սակավարնութեամբ, շղային և այլ հիվանդութեաններով հիվանդ մայրերը կարող են և պետք է կերակրեն իրենց յերեխաներին, յեթե բժիշկը թույլ է տալիս:

Ծիծ տվող մայրը պետք է հոգա իր առողջութեան մասին, հաճախի կինկոնսուլտացիա: Ընդհանուր ահարութեան դեպքում՝ անհրաժեշտ է դիմել ներքին հիվանդութեանների բժշկին:

Գրիպով, անգլինայով և այլ նման հիվանդութեանների դեպքում մայրը կարող է կերակրել յերեխային: Վորպեսզի յերեխային չվարակի, նա պետք է խնամքով վանա ձեռներն ու կուրծքը, թաշկինակով



Նկար 14. — Մոր կանոնավոր դիրքը՝ յերեխան կերակրելու:

կապի քիթն ու բերանը, շատ չթեքվի դեպի յերեխան. — այդպիսով կարելի յե խուսափել յերեխային վարակելուց:

Ծիծ տվող մայրը կարող է հղիանալ, յեթե մինչև իսկ նրա դաշտանը չի բացվել: Նոր հղիութենը հաճախ փաստակար է ծիծ տվող մոր համար, փաստակար է նաև այն յերեխայի համար. վորին կերակրում է ու պտուղի դարգացման համար: Ուստի ծիծ տվող մայրը հնարավորութեան չափ պետք է խուսափի հղիանալուց, նա կամ նրա ամուսինը կինկոնսուլտացիայի բժշկի խորհրդով հղիանալու դեմ միջոցներ պիտի գործածեն: Հակաբեղմնավորման միջոցներ:

Յեթե ծիծ տալու շրջանում մայրը նորից հղիացել է, նա պիտի դիմի բժշկի խորհրդին: Իսկ յեթե մայրը պառկում է հիվանդանոցում վիժելու համար (աբորտ), նա հիվանդանոցում պիտի կթի իր կաթը և ուղարկի յերեխային. այդպիսով պահպանվում է ծծով յերեխային կերակրելը:

Այն դեպքերում, յերբ մայրը բացակայում է տնից, չպիտի յերեխային ծծից կտրել. մայրը համաձայն իր աշխատանքի ժամերին կարող է վորոշել ծիծ տալու ժամերը: Յեթե մայրը ստիպված է ամեն ուր յերկար ժամանակով հեռանալ տնից և բաց թողնել կերակրելը, ապա նա զնալուց առաջ պետք է ծծից կթի կաթը: Թե ինչպես պիտի կրծքից կթել կաթը, այդ ցուցմունքը մայրը կստանա կոնսուլտացիայի բժշկից:

Յեթե մոր բնակարանը մոտիկ է նրա աշխատանքի տեղից, կամ յեթե յերեխան գտնվում է մանկամսուրում, վորը հեռու չէ մոր աշխատանքի տեղից, ապա նա իրավունք ունի և պետք է վորոշ ժամերին զնա յերեխային կերակրելու:

Յեթե կթած կաթը յերեխան խմում է գալով, ապա կթած կաթը բաժակով լավ պիտի ծածկել յեռացրած, մաքուր պնակով և դնել ցուրտ տեղ կամ ցուրտ ջրում:

Յեթե յերեխան կթած կաթը խմում է շից ծծակի միջոցով, ապա մայրը կթած կաթը բաժակից լցնում է մաքուր վազած և յեռացրած շի մեջ ու դնում ցուրտ տեղ: Յեթե մայրը կաթը կթում է 2 անգամ կերակրելու համար, նա ինքն է ամուսին յերկու շի մեջ: Շշերը պիտի փակել յեռացրած (ախտահանած) խցաններով, շորի կտորով կամ բամբակով: Ախտահանել՝ նշանակում է վոչնչացնել բոլոր միկրոօրգանիզմները, շորի կտորներն ախտահանվում են յեռացնելով, բամբակն ախտահանվում է հատուկ գործիքներով. շատ հարմար են ձեռնապակե խցանները՝ սետմինե շրջանակով և զգանակով վորոնց կարելի յե յեռացնել:

Կերակրելուց առաջ շիչն զգուշութեամբ պիտի դնել տաք ջրի մեջ՝ տաքացնելու համար: Վորպեսզի իմանալ, թե արդյոք կաթը բավականաչափ տաքացված է, շիջ մոտեցնում են թշի մորթին, յեթե դուրեկան տաքութեն է զգացվում, կարելի յե կաթը տալ յերեխային:

Վոչ մի դեպքում չի կարելի յերեխային տալ նախորդ կերակրումից հետո մնացած կաթը:

Հաճախ դեպքեր են լինում, յերբ յերեխային ծիծ է տալիս ուրիշ կին՝ յերբեմն կարճ ժամանակով, յերբեմն ավելի յերկար: Այդ բանը կարելի յե անել միայն շատ մեծ զգուշութեամբ. ուրիշ կինը՝ ոտար կամ բարեկամ, կարող է վորե է վարակել հիվանդութեանով հիվանդ



լինել, որինակ՝ սիֆիլիսով. յերբեմն ել, յեթե յերեսան հիվանդ ե սիֆիլիսով նրան կերակրող կինը կարող ե վարակվել յերեսայից:

Յեթե կարիք կա, վոր յերեսային ուրիշը կերակրի, ապա այդ կնոջը պետք ե յենթարկել բժշկական մանրամասն քննության՝ թորքախտի, սիֆիլիսի, տրիպերի, մաշկի հիվանդությունների նկատմամբ: Յեթե յերեսային կերակրում են բավականաչափ չքննված կնոջից կթած կաթով, ապա կաթը պիտի յեռացնել մի րոպեյի ընթացքում: Անցյալներում նման դեպքերում դիմում էյին այսպես կոչված ծծմոր ոգնության: Ծծմայր էյին դառնում կամ յերեսա ունեցող անտեր մենակ կանայք կամ այնպիսի կանայք, վորոնք իրենց յերեսային թողել էյին գյուղում կամ ուղարկել մանկատուն: Մեծ մասամբ յերեսան գյուղում մեռնում եր վատ խնամքից կամ անկանոն սընվելուց: Այժմ վոչ մի կին ծծմայր չի գնա մի ընտանիք՝ մի յերեսայի մոտ, վորովհետև մեզ մոտ իրավազրկություն և գործազրկություն չկա, վորոնք ստիպում էյին կնոջը թողնելու իր յերեսային, վաճառելու իր ծծի կաթը, ներկայումս ծծմորներ կան միայն մի քանի մանկական հիմնարկություններում: Այստեղ նրանք աշխատում են վորպես պրոֆմիության իրավազոր անդամ, յերեսան գտնվում ե իրենց մոտ, նրան լավ խնամում են, նա այնքան կաթ ե ստանում, վորքան իրեն պետք է: Մնացած կաթը մայրը տալիս ե հիվանդ յերեսաներին ու վորբերին, վորոնք գտնվում են այն մանկական հիմնարկությունում, ուր նա աշխատում ե:

Բազի մյղ՝ կան նաև կնոջ կաթի հանձնման կետեր: Այստեղ գալիս են այն մայրերը, վորոնք կաթի ավելցուկ ունեն, կթում են, դրա վճարը ստանում են փողով ու մթերքներով այլ և համարվում են հիմնարկության աշխատակցուհի: Այստեղից կաթը բաժանում են հիվանդ յերեսաներին: Ժամանակին տված կնոջ կաթը փրկում ե յերեսային մահից, որինակ ամառային մանկական փորլուծության դեպքում: Շատ մայրեր տալիս են կաթի ավելցուկը, վորպեսզի ոգնեն կոնսուլտացիային՝ մեծացնելու հիվանդ յերեսաներին:

Ինքն ըստ ինքյան հասկանալի յե, վոր մոր իր յերեսան դրանից չպիտի տուժի: Կոնսուլտացիայի բժիշկը խնամքով հետևում ե այդ հանգամանքին:

Կրճքով կերակրելիս կարող ե պատահել ճախատեսնված արգելքներ ու բարբություններ՝ թե մոր և թե յերեսայի կողմից: Այդ բոլոր արգելքները վերացնում են կանացի ու մանկական բժիշկների ոգնությամբ: Մայրը չպիտի դիմի վոչ մի «տնային միջոցների», այլ բոլոր հիվանդությունների դեպքում՝ պիտի դիմել կոնսուլտացիային:

Մի քանի դեպքերում, որինակ ծծապտուկների հիվանդության դեպքում (ճեղքվածքներ, եկզիմա) յերեսային պիտի կերակրել մակադերի (նա լազկա) միջոցով:

## 2. ԽԱՌԸ ԿԵՐԱԿՐՈՒՄԸ

Բայց պետք ե իմանալ, վոր մակադերի միջոցով յերեսայի համար դժվար ե ծծելը և նա կարող ե քաղցած մնալ: Իրա համար ել չի հանձնարարվում յերկար ժամանակ մակադերի գործածելը:

Յեթե մոր կաթը քիչ ե, յեթե նա ստիպված ե բավական յերկար

ժամանակ տնից բացակայել աշխատանքի գնալիս և չի կարող կթել կաթը, չի կարող տուն գալ յերեսային կերակրելու համար աշխատանքի տեղը տնից շատ հեռու լինելու պատճառով, ապա կոնսուլտացիայի դեկավարությամբ յերեսային խառը կերպով են կերակրում:

Սառը կերպով կերակրելը կատարվում ե այսպես՝ մեկ կամ մի քանի կերակրումը փոխարինվում ե կովի կաթի խառնուրդով կամ ծիծ տալուց հետո՝ յերեսային լրացուցիչ կերպով կերակրում են արհեստական խառնուրդով, ամենից լավն ե գալավով:

Վորպեսզի իմանալ, թե արդյոք, հաջողությամբ ե կատարվում խառը կերակրումը, անհրաժեշտ ե յերեսային կանոնավոր կշռել, ավիլի խնամքով քան թե բնական կերակրման դեպքում, և հետևել կոնսուլտացիայում յերեսային: Յերբեք չի կարելի յերեսային ամբողջովին տալ արհեստակին կերակրում, յեթե նույնիսկ կրճքում մի քիչ կաթ կա: Կանոնավոր խառը կերակրման դեպքում՝ սովորաբար յերեսաները ավելի լավ են դարգանում:

## 3. ԱՐԿԵՍՏԱԿԱՆ ԿԵՐԱԿՐՈՒՄԸ

Յեթե վորե ե պատճառով մայրը չի կարող ծիծ տալ (մահ, ծանր հիվանդություն, կրճքի մկանների փլուս) և չի կարելի ձեռք բերել այլ կնոջ կաթը, ստիպված պիտի դիմել արհեստական կերակրման:

Յերեսային արհեստական սնունդ կարելի յե տալ միայն կոնսուլտացիայի բժշկի դեկավարությամբ: Յերեսայի կյանքի առաջին շաբաթներն ու ամիսները արհեստական կերակրումը վտանգավոր ե: Այն յերեսաները, վորոնք վաղ են անցնում արհեստական կերակրման, տրամադիր են հիվանդանալու, փորլուծություն և ռախիտ ստանալու ու վատ են տանում հիվանդությունները, քան թե խառը և կրճքով կերակրվող յերեսաները:

Շատ հաճախ ծծի կաթը փոխարինում են կովի կաթով՝ խառնելով ջրի կամ բուսածախի (ոտվար) հետ, ավելացնելով շաքար: Այն տեղ, ուր կովի կաթ չկա, կարելի յե բանեցնել այժի և իշուկի կաթը Ամենից լավն ե, յեթե մայրը արհեստական խառնուրդները ստանում ե կաթնային խոհանոցից: Կաթնային խոհանոցում խառնուրդները պատրաստվում են լավ, ստուգված կաթից՝ գիտության բոլոր կանոններով, կոնսուլտացիայի բժշկի հսկողությամբ: Բժիշկն ուսումնասիրում ե յերեսայի պահանջը աննդի նկատմամբ և յուրաքանչյուր յերեսայի տալիս ե հատուկ կերակրատոմս:

Մայրը կաթնային խոհանոցից սնունդ ստանալով՝ համոզված ե, վոր դա լավ վորակի յե և աղատվում ե սլաքաթանալու հոգսից: Մայրը պետք ե հետաջրբով յերեսայի ստացած կերակրի վորակով և իմանա նրա ճիշտ համը:

Կաթնային խոհանոցից սնունդը տալիս են բաժիններով, բերանը պիտի փակած շշերում: Շշերը բերելով տուն՝ մայրը պետք ե նրանց պահի ցուրտ տեղ:

Այնտեղ, ուր սառցարան կամ ցուրտ մառան կա կաթը դնում են սառցարանում: Քաղաքներում սովորաբար այդ բաները չկան: Յեթե կա, ամենից հարմարն ե ողտվել սենյակային սառցարաններով: Իրանք



պատրաստի վաճառվում են կամ տանն են շինում: Ամենահասարակ հարմարությունը.— դա դուլն է, վորի մեջ դնում են սառույցն ու շշերը: Դուլը դնում են մի արկղում ու շուրջը պատում խոտով կամ ծղոտով կամ մանր կտրտած յոլտով, տաշեղով, թեփով: Դուլը փակում են կափարիչով և վերևից դնում են ծղոտի, տաշեղի կամ թեփի բարձ: Խոտը կամ ծղոտը վատ են հաղորդում տաքությունը և սառուցը ամբողջ որը չի հալչում:

Յեթն սառույց չկա, ապա շշերը դնում են սառը ջուր լցրած մեծ ամանում ու այդ ջուրը հաճախ փոխում են, կամ ամանը դնում են ջրմուղի ջրի հոսաքի տակ:

Յեթն մայրը կերակուրը պատրաստում է տանը, նա պիտի հոգա վոր ստանա առողջ կովի լավ անարատ, թարմ կաթ: Երեկայումս Խորհրդային Միության քաղաքներում շուկաներում սանիտարական հսկողություն է սահմանված, վորն ստուգում է կաթի մորակը: Մի քանի տեղերում լավ, յերեսը վրան կաթ են բաժանում կաթնային խոնանոցներում կամ կոոպերատիվների միջոցով: Ծուկայի կաթն աճելի հաջողությունը վերահսկողության յենթարկելու համար՝ մայրերը չպետք է կաթ վերցնեն այն կաթնավաճառներից, վորոնց կաթը բժշկական հսկողության չի յենթարկված:

Կաթնային խոնուրդներ պատրաստելու համար առանձին ամանեղեն է հարկավոր 1) կաթը և բուսաջուրը յեռացնելու կաթսա, 2) քամելու մաղ, 3) ապակե կամ եմալի ձազար, 4) 2 բանկա կափարիչով կրուպայի և շաքարի համար, 5) մեծ կաթսա շշերում կաթն ախտահանելու համար: Նախ պատրաստում են բուսաջուր կոնսուլտացիայի բժշկի մատնանշած կրուպաներից հետևյալ ձևով: Պետք է մաքուր կաթսայի մեջ դնել 1 թեյի գդալ նախապես լվացած կրուպա, ապա լցնել 2 բաժակ ջուր, ավելացնել աղ դանակի քթով և յեռացրնել վոչ թեժ կրակի վրա մոտ 45 րոպե: Ապա պիտի քամել, հուպ չտալով, մաքուր մարլայի կամ մաքուր մաղի միջով: Պիտի ստացվի մի բաժակ բուսաջուր: Յեթն քիչ ստացվի պիտի ջուր ավելացնել:

Ապա կաթը խոնում են բուսաջրին՝ բժշկի նշանակած չափով, ավելացնում են շաքար, քամում են ամբողջ խոնուրդը, լցնում են շշերի մեջ, փակում են ձեռնապակու խցանով կամ բամբակով, վորը պահվում է մաքուր փակ բանկայում: Եշերը դնում են կաթսայի մեջ, աժում են այնքան ջուր, վոր շշերի  $\frac{3}{4}$  մասը ծածկվի ջրով, դնում են կրակի վրա, ջուրը յեռացնում ու ձեռքը պահում են 5 րոպե, աժուր 10 րոպե: Վորպեսզի շշերը չկոտրվեն ու չշարժվեն, նրանց տակ և նրանց արանքում դնում են մաքուր փալաններ: Այդ նպատակի համար հարմար է ունենալ հատուկ հենարան, իսկ ամենից լավն է Սոկոլիտե հատուկ ապարատը:

Կաթսան վերցնում են կրակից և միանգամից չեն թափում տաք ջուրը, այլ աստիճանաբար տաք ջուրը ցրտով փոխարինում են: Ծառ հարմար է կաթսան դնել ջրմուղի կոնքում և զգուշությամբ ծորակից բաց թողնել ցուրտ ջրի բարակ հոսանք: Յերը շշերը բոլորովին սառչեն, կաթսայի շշերը սառը ջրով լցված, մի հով տեղ դնել կամ սառցարան տանել:

Կերակրելուց առաջ վերցնում են մեկ շիշ, տաքացնում են մինչև

հարկավոր ջերմաստիճանը և մաքուր ձեռներով շիշ բլին հագցնում են մաքուր յեռացարած ծածկը:

Կաթ պատրաստելու այդպիսի ձևն ամենալավն է, վորովհետև պատրաստելիս պահպանվում է անհրաժեշտ մաքրությունը:

Յեթն մայրը հարմար շշեր և մեծ կաթսա չունի, պատրաստի խոնուրդը կամ անքաշ կաթը 5-10 րոպե յեռացնում է կաթսայում, ապա կաթսան սառցնում է մի այլ սառը ջուր լցրած անոթում և փակած տանում է ցուրտ տեղ:

Կերակրելուց առաջ խոնուրդը խոնում են մաքուր, յեռացրած գդալով և մի անգամ կերակրելու համար հարկավոր քանակությունը լցնում են մաքուր, յեռացրած շիշը: Կերակրելուց հետո շշում մնացած կաթն արդեն 2 րդ անգամ չի կարելի տալ:

Թե միջքան կաթ պիտի խմի յերեխան, քանի անգամ պիտի կերակրել, կաթին ինպես բուսաջուր խոնել, այդ բոլոր խորհուրդները մայրը կստանա կոնսուլտացիայի բժշկից, վորովհետև արհեստական մսուղ ստացող յերեխան, պետք է գտնվի բժշկի մշտական հսկողության տակ:

Կերակրելուց հետո ռետինե ծծակը պիտի լավ լվանալ տաք ջրով, լավ յեռացնել և պահել մաքուր լվացած, յեռացրած բաժակում կամ թասում, փոշուց պաշտպանելու համար պետք է ծածկել պնակով:

#### 4. ԼՐԱՏՈՒՅԻՉ ՍՆՆՈՒՆԴ

Մինչև 5-6 ամսականը յերեխան պիտի ստանա միայն կրծքի կաթ և միայն այն դեպքում յերբ այդ անհրաժեշտ է, ստանում է խառը սնունդ: 5-6 ամսական հասակում հարկավոր է լրացուցիչ սնունդ տալ: Նրա մարսողության որգաններն արդեն այդ ժամանակ կարող են մարսել ուրիշ կերակուր, վորի կարիքն ունի որգանիզմը:

Չինգ ամսականից յերեխային կարելի յե շիլա (կաշա) տալ: Նայած յերեխայի դրուժյանը՝ կոնսուլտացիայի բժիշկը յերբեմն առաջին լրացուցիչ սնունդը վոչ թե շիլա է նշանակում, այլ կիսել կամ կացուցիչ սնունդը վոչ թե շիլա է յեփել դանազան կրուպաներից: Մկրնական շրջանում ավելի լավ է յեփել այնպիսի կրուպայից, վորն առանձնապես հեշտություն է յեփվում ու շուտ մարսում է յերեխան, որինսկ սպիտակահաստ ձավարից (մաննի):

Շիլա պատրաստելու յեղանակը.— Աժել մի բաժակ ջուր մաքուր լվացած կաթսայի մեջ, ավելացնել աղ թեյի գդալի ծայրով և դնել կրակին: Հենց վոր ջուրը յեռաց, պետք է լցնել 1-2 թեյի լիքը գդալ սպիտակահաստ ձավար, ապա խոնելով յեփել թույլ կրակի վրա, մինչև վոր գոլորշիանա աժած ջրի մոտ կեսը: Այն ժամանակ աստիճանաբար պետք է աժել կես բաժակ հում կաթ, ավելացնել մի տիճանաբար պետք է աժել կես բաժակ հում կաթ, ավելացնել խոնեթելի գդալ շաքարավազ, յեռացնել 1-2 անգամ, շարունակ խոնելով գդալով:

Վեց ամսականից սկսած յերեխային պիտի կերակրել ամեն 4 ժամը մեկ.— առավոտյան ժ. 6-ին կրծքով, առ. ժ. 10-ին կրծքով, ցերեկվա. 2-ին շիլա, յերեկոյան ժ. 6-ին կրծքով, գիշերվա ժ. 10-ին կրծքով: Յերեխային շիլա կարելի յե տալ 180-200 գրամ, այսինքն մոտ մի բաժակ:



Շիրալից հետո աստիճանաբար կարելի յե տալ պտուղի կիսելներ խորոված խնձոր և այլն:

Մրգերից կիսի պատրաստելը.— Վերցնել մի ճաշի գդալ լավ լվացած պտուղ կամ միրգ (լոռամրգի, բայ կեռաս չոր և թարմ, մանր կտրած թարմ խնձոր), վրան ամել մեկ ու կես քառորդ բաժակ ջուր, կաթնայի մեջ յեռացնել 1-2 անգամ, հատապտուղը ջարդել գդալով, քամել մաղաղով կամ մաղով, ավելացնել շաքարավազ (2-3 թեյի գդալ): Ապա վերցնել մի թեյի գդալ կաբատֆիլի ալյուր, լուծել մի քիչ սառը ջրի մեջ և խառնելով լցնել հատապտուղի յեռացող հեղուկի մեջ: Մի անգամ ել կարտոֆիլի ալյուրով յեփ տալ և կիսել պատրաստել:

Ութ ամսականում կարելի յե մի ծիծ տալու կամ մի շիշ խառնուրդի փոփոխելն տալ՝ բանջարեղենի ալյուրի, կրուպայով և քերած բանջարեղենով բուլյոն:

Բանջարեղենից ալյուրե պատրաստելը.— Թարմ բանջարեղենը (գազար, կաբատֆիլ, բողկ, կաղամբ) մաքուր լվանում և յեփում են մինչև փափկելը, քիչ աղ են ամում ջրի մեջ, քամում են մետաղե մաղի միջով, այնպես վոր ստացվի թանձր շիլա: Այդ ալյուրեյին բժշկի խորհուրդով ավելացնում են կարագ կամ կաթ:

Ամեն որ պետք է պատրաստել թարմ ալյուրի: Պետք է հիշել, վոր յերեխային աստիճանաբար, պիտի սովորեցնել յուրաքանչյուր նոր կերակրին, սկզբում տալ վոչ մեծ բաժին և հետևել, թե յերեխան ինչպես և մարտում այդ:

Ութ ամսական յերեխային կերակրում են հետևյալ ձևով՝ առավոտյան Ժ. 6-ին կուրծք, առ. Ժ. 10-ին շիլա, ցերեկվա Ժ. 7-ին կուրծք, յերեկոյան Ժ. 6-ին ալյուր և կիսի, յերեկոյան 10-ին կուրծք:

Յերբ յերեխան սովորել է խառը կերակրին, կարելի յե ծծից կտր և կրծքի կաթը փոխարինելով կովի կաթով:

Մծից պիտի կտրել աստիճանաբար և վոչ թե միանգամից կովի կաթով կերակրելը փոխարինում են նախ մի անգամ կրծքով կերակրելուն, 1--2 շաբթից հետո՝ յերկրորդ անգամ կերակրելուն:

Յերեխային չի կարելի ծծից կտրել ամառը, տարվա տաք յեղանակին և այն ժամանակ, յերբ յերեխան տկար է: Յեթե յերեխան նոր է ծծից կտրվել ու հիվանդացել է, նրան պետք է նորից սկսել ծիծ տալ: Իս միանգամայն հնարավոր է, մինչև իսկ յեթե մորը թվում է, թե նա բոլորովին կաթ չունի արդեն, համառորեն կուրծքը ծծել տալով, իսկ յեթե յերեխան չի ծծում, ապա համառորեն կթելով ծիծը, կհաջողվի ստիպել ծծի դեղձին նորից կաթ շինել: Մինչև իսկ կոնջ կաթի չնչին քանակություներ յերեխայի հիվանդությունը դիպրում կարևոր բուժական ոժանդակություներ են:

Վորպես կանոն 10--12 ամսականում պետք է յերեխային ծծից կտրել: Չափազանց տեղական ծիծ տալը կարող է միասակար լինել մոր ատոլջություն համար և հարկավոր չէ յերեխային: Յերբեմն մայրերը յերկարացնում են ծիծ տալը, կարծելով թե դրանով նոր հղիության առաջը կանոնեն: Վերն արդեն ասվի է, վոր ծիծ տալը նոր հղիության առաջը չի առնում:

Յերբ մայրը յերեխային կտրել է ծծից, կաթի արտադրությունը դադարեցնելու համար անհրաժեշտ է բավական պինդ կապել ծծերը մի քիչ դեպի վեր բարձրացրած դրությունում: 1--2 որ մայրը պետք է քիչ ուտի և քիչ խմի: Կանտուրացիայի բժշկը կվորոշի, թե մայրն, արդյոք, յուժողական կամ այլ դեպ պիտի ընդունի՝ կաթի արտադրությունը քչացնելու համար:

Տասը ամսականից մինչև 1 տարեկանը յերեխային պիտի կերակրել հետևյալ ձևով — առ. Ժ. 6-ին կաթ, Ժ. 10 ին՝ շիլա, Ժ. 2-ը ճաշ (սուպ-պրոտեն, կիսի, խնձոր, միս), յերեկոյան Ժ. 6-ին կաթ սուրճերով կամ պեչենիով, յերեկոյան Ժ. 10-ին կաթ:

Մեկ տարեկանից սկսած յերեխային կերակրում են որական 4 անգամ: Յերեք ամսականից սկսած բժշկի խորհուրդով յերեխային տալիս են մրգերի կամ բանջարեղենի (խմոնի, նարնջի, գազարի, պամիդորի) հում հյութ:

### 5. ՄԻ ՅԱՐԵԿԱՆԻՑ ՄԵՇ ՅԵՐԵԽԱՅԻՆ ԿԵՐԱԿՐԵԼԸ

Մի տարեկանից մեծ յերեխային պիտի կերակրել ճշգրիտ՝ որական 4 անգամ սանձանած ժամերին: Հաճախ անտեսում ենք, վոր մեծ յերեխաներին կերակրում են անկանոն ու առանց բժշկի խորհրդի: Անկանոն կերակրելը վնասակար է յերեխայի համար: Կերակրման արանքներում բացի ջրից, յեթե յերեխան խմել ցանկանա, ուրիշ վոչինչ չի կարելի տալ: Չի կարելի արանքներում քաղցրավենիք, հաց, թխվածք, կոնֆետներ, կաթ տալ, վորովհետև դա խանգարում է յերեխայի կանոնավոր մաքսողությունը և փչացնում է նրա ախորժակը: Առանձնապես պետք է հիշել, վոր կաթով չի կարելի յերեխայի ծարավը կտրել:

Լրացուցիչ սնունդ տալիս՝ յերեխային պիտի սովորեցնել գդալով ուտելը: Մի տարեկանից յերեխայի ձեռքը գդալ պիտի տալ նրան ինքնուրույն կերպով ուտել սովորեցնելու համար: Սկզբում ուտելիս յերեխային պիտի հետևել ու ոգնել: Վորպեսզի հաց ուտելը սովորեցնենք, պետք է մի կտոր հաց դնել յերեխայի մոտ ու հիշեցնել նրան, վոր կծի 2-3 կում ջրալի կերակրից հետո: Յերեխային պետք է նստեցնել ընդհանուր սեղանի վորոշ տեղը կամ, յեթե կա, առանձին մանկական սեղանին: Յերեխային պիտի սովորեցնել ուտելուց առաջ լվանալ ձեռները, կրծկալ կամ մաքուր անձեռոցիկ տեղադրել: Սեղանի վրա պիտի դնել միայն այն կերակուրը, վորը յերեխան պիտի ուտի և վոչ թե բոլորը միանգամից մատուցել նրան: Վոչ մայրը, վոչ էլ նրան փոխարինող անձը չպիտի փչի կերակուրը կամ համը տեսնին նույն գդալով, վորով ուտում է յերեխան, վորպեսզի հասակավորի բերանից միկրոբներ չընկնեն յերեխայի կերակրի մեջ:

Չի կարելի ուտելու ժամանակ դրողեցնել յերեխային, խոսել նրա հետ, թույլ տալ, վոր հացի կտորը ձեռքին կամ իր բաժինը դեռ չկերած վեր կենա սեղանից:

Յերեխային չպիտի տալ միայն բացառիկ սննդաբար կերակուրներ որինակ՝ կաթ, յուղ, ձու, միս, սպիտակ հաց: Կերակուրը պիտի լինի բազմազան՝ բանջարեղեն, շոռ, կաթ, կիսի, կամպոտ, պտուղներ, սև հաց, ձու, միս, ձուկ և այլն:



Միս և ձու կարելի չէ տալ 1 տարեկանից սկսած, վոչ ամեն ուր, սովորեցնել աստիճանաբար սկսելով կես թեյի գդալից:  
Կերակուրը պիտի այնպես պատրաստված լինի, վոր ոգտակար լինի յերեխայի համար, այսինքն մանրացրած (բանջարեղենը, միսը): Միսը սկզբում պիտի տալ մանրացրած յեփած, իսկ յերբ յերեխան սովորի լավ ծամել՝ մանրած կամ տապակած:

Յերեխան 2 տարեկան հասակում կարող է ստանալ այն, ինչ վոր հասակավորը, բացի կոնսերվաներից, յերշիկից, աղ զրած թթուներից և ամեն տեսակի համեմեքից (կծու բոզի, մանանեխ): Յերեխային չգրգռելու համար նման բաներ նրա մոտ չպիտի ուտել:  
Ամեն տեսակի վոզելից խմիչքներն ամենավորը չափով անզամ՝ թուշավոր են և չի կարելի տալ յերեխաներին:

Գաղցրեղեններից յերեխաներին ոգտակար է տալ շատ չափավոր քանաքով թխած շաքար, մուրաբա, թխվածք ու ամեն պատրաստած սուխարի: Պիտի տալ ուտելուց հետո: Բանջարեղեններից ամենից ոգտակարները հատապտուղներն ու մրգեր են: Ամառը մայրերը յերեխան յերեխաներին տայիս են պողպատակ, այդ չպիտի անել:

Յեթե յերեխան ուզում է խմել, նրան կարելի չէ տալ միայն յեռացրած ջուր և կվաս, բլոր մյուս խմելիքները, մանավանդ գարեջուրը փասակար են:

## 6. ԻՆՉՈՒ ՅԵՐԵՒԱՆ ՎԱՅ Ե ՌԻՑՈՒՏ

Մի տարեկանից հետո յերեխան արդեն չի ունենում այն ախորժակն, ինչ վոր ունեւ նա ծծկեր հասակում. հաճախ խաղը նրան ավելի չէ հետաքրքրում, քան թե ուտելը: Յերեխայի ախորժակը վաստանալու գլխավոր պատճառը կայանում է հետևյալում.

1. Յեթե յերեխան տկար է, տաքութուն ունի, մարսողութունը խանգարված է, վորդեր ունի և այլն:
2. Յեթե յերեխան թարմ ոգում քիչ է լինում:
3. Յեթե նա հոգնել է չափազանց յերկարատև զբոսանքի, մանավանդ, յեթե զբոսնել է ծանր վտանամաններով և շորերով:
4. Յեթե նրա նյարդերը գրգռված են: Դա սովորաբար պատահում է այն դեպքում, յերբ հասակավորները չհասկանալով մանկական խաղի կարևորութունը՝ կոպտորեն վերցնում են յերեխային՝ խանգարում նրա խաղը և ուշք չգարծնելով նրա գոտոցին՝ տանում են դեպի լվացարանն ու նստեցնում ուտելու:

Յեթե յերեխան հետաքրքրված է խաղով, անհրաժեշտ և հանգըստութեամբ նրան նախապատրաստել, վոր շուտով պետք է ուտելու գնալ, չշտապելով նրա հետ միասին հավաքել խաղալիքները, թողնել վոր ինքը լվանա ձեռները, բերի իր համար աթոռը, կրծկալը և նստի ուտելու: Ուտելու ժամանակ անհրաժեշտ է պահպանել յերեխայի հանգիստ, առույգ, ուրախ տրամադրութունը:

Վոչ մի դեպքում չի կարելի ուտելու ժամանակ զբաղեցնել խոսակցութեամբ, խաղալիքներով, այլ, ընդհակառակը, նրա ուշադրութունը պիտի կենտրոնացնել ուտելու վրա. ամանն ու կերակուրը գրավիչ ձեփով տալ, նրան փոքրիկ «խնդիրներ» առաջարկել, որինակ՝ ուտել այնպես, վոր ամանի տակը յերևա: Վորոչ յերեխաների համար փասա-

կար չէ մինչև իսկ բաց թողնել մեկ կամ յերկու կերակուր, վորպեսզի քաղցածանալով յերեխան ուտելուց բավականութուն զգաս: Մեծերը յերեխային ցույց չպիտի տան, թե անհանգստանում, ցավում են, վոր նա չի ուտում: Կոնսուլացիան հաճախելիս մայրը պետք է խորհրդակցի մանկավարժ բժշկի հետ այն մասին, թե ինչու յերեխան վատ է ուտում և ինչպես ուղղել այդ թերութունը:

Պետք է մատնանշել, վոր լավ կազմակերպված կոլլեկտիվներում (ղրասանքային խմբակում, հրապարակ, մանկամասեր, մանկապարտեզ) դաստիարակվող յերեխաները՝ շատ սակավ է պատահում, վոր վատ ախորժակ ունենան: Յեղ հաճախ ծնողները չափազանց դարմանում են, ժակ ունենան: Յեղ հաճախ ծնողները չափազանց կարմանում են, յերբ նրանց յերեխան, վորը տանը հրաժարվում է ուտելուց, չնայած ծնողների բլոր ջանքերին՝ մանկամասերում ամեն ինչ շատ լավ է ուտում: Դա կախված է նրանից, վոր մանկամասերում կերակրման գործը կանոնավոր է կազմակերպված, քանի վոր կանոնավոր է կազմակերպված յերեխաների ամբողջ կյանքը:

Պիտի հիշել, վոր աճող որդանիզմի համար սնունդը չափազանց կարևոր է կանոնավոր կերակրման դեպքում, յերեխայի քաշը լավ ալելանում է նա լավ էլ զարգանում է:

Մենք արդեն ասել ենք, վոր կրծքի կաթը առաջին տարվա առաջին կիսին լիարժեք սնունդ է: Դա նշանակում է, վոր մոր կաթը իր մեջ պարունակում է հենց այնքան սպիտակուցներ, ածխածին, ճարպ, աղեր ու ջուր, վորքան հարկավոր է յերեխային: Մոր կաթի մեջ կան նաև այլ անհրաժեշտ նյութեր, վորոնք ոգնում են կերակրի մարսելուն, նպաստում են նյութերի կանոնավոր փոխանակմանը և ոգնում են որդանիզմին՝ կովելու վարակիչ հիվանդութունների դեմ:

Գիտական ավյալների հիման վրա՝ մենք յերեխայի սնունդը դարձնում ենք լիարժեք, մենք ալելացնում ենք այն նյութերը, վորոնք պակասում են, փոփոխում ենք բաղադրութունը՝ դեկավարվելով յերեխայի վրա ունեցած հսկողութեամբ:

Վորպեսզի արհեստական կերակրման ժամանակ ամբողջ սնունդը լիարժեք լինի, կարևոր է նախ՝ վոր մթերքները ամենաթարմ ու լավը լինեն: Փչացած մթերքները յերեխայի համար ավելի փասակար են, քան՝ հասկավորի համար: Ապա՝ պետք է կերակուրն այնպես պատրաստել, վոր մթերքները չկորցնեն իրենց սննդաբար հատկութունները: Առանձնապես կարևոր է ասլ բավականաչափ վիտամիններ արհեստական կերակրման ժամանակ: Թարմ հյութերի մեջ, վորոնց մահատական կերակրման ժամանակ թարմ կարևոր վիտամիններ կան: Չարպուժ, սին խոսվել է վերևում, շատ կարևոր վիտամիններ կան: Չարպուժ, կաթում, յուղում, ձկան յուղում այլ տեսակի վիտամին կա:



# ՎԱՂ ՀԱՍԱԿԻ ՅԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԴԱՍՏԻՐԱՎՈՒԹՅՈՒՆԸ

## 1. ԻՆՉՈՒ ԴԻՏԻ ՎԱՂ ՀԱՍԱԿԻ ՅԵՐԵՒԱՆԵՐԻՆ ՃԻՇՏ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿԵԼ

Յերեխաներին վաղ հասակից ճիշտ խնամելը և ճիշտ սնունդ տալը բավական չէ: Անհրաժեշտ է նաև ճիշտ դաստիարակություն տալ: Նախորդ գլուխներում մենք ասացինք, թե ինչպես պետք է խնամել յերեխային վաղ հասակից և ինչպես կերակրել նրան: Նկարագրեցինք, թե ինչպես մաքուր պետք է պահել յերեխաներին, ինչպես և ի՞նչ կարգով նրանց սնել, թե վորքան անհրաժեշտ է նրանց համար մաքուր ոդը և արևի լույսը, ինչպես պաշտպանել յերեխային վարակիչ հիվանդություններից և այլն: Այս բոլորը վերաբերվում են այսպես կոչված յերեխայի ֆիզիկական դաստիարակությանը:

Բայց զուտ ֆիզիկական զարգացումը չի կարող ապահովել միայն ճիշտ խնամքի և սննդի հոգսով: Մանավանդ բավական չէ միայն ճիշտ ֆիզիկական խնամքը, վորպեսդի յերեխայի մեջ վաղ հասակից զարգանան բոլոր մտավոր ուժերը և տվյալները, վորպեսդի նրա մեջ առաջանա կամք, կարողություն՝ հաղթահարելու խոչնդոտները, վորպեսդի նա մարդ դառնա՝ ընդունակ արտադրական աշխատանքի, պայպեսդի նա ստեղծագործելու և վորպեսդի նա մեծանա վորպես լիակատար արժեք ունեցող, կոմունիստական հասարակության համար բազմակողմանիորեն զարգացած մարդ:

Դաստիարակության հողը պետք է սկսվի յերեխայի կյանքի առաջին օրերից և վոչ թե ասի դեպքում միայն, յերբ շրջապատի կարծիքով նա սկսում է «հասկանալ»: Այդ անհրաժեշտ և, վորովհետև մարդը ծնվելուն պես՝ նրա կյանքը արտահայտվում է վոչ միայն ֆիզիկոգիական պրոցեսներով (սնունդը, շնչելը, կղկղանքը և այլն) այլև զգայարանների գործունեությամբ և զարգացումով:

Մտվելուց յերեխայի ուղեղի զարգացումը դեռ ևս չի վերջանում և յերեխան դեռ ևս բոլորովին չի տիրապետում իր զգայարանական որգաններին:

Ուղեղի զարգացումն ընթանում է շատ արագ կերպով, յերեխայի կյանքի առաջին ամիսներում: Դրա համար ել անհրաժեշտ յե այդ ժամանակվանից սկսած այնպիսի պայմաններ ստեղծել, ուր յերեխայի զարգացումը ավելի քան բարեհաջող կատարվի: Այդ ամիսներում ա-

րագ և լարված զարգացման ընթացքում, յերբ յերեխայի մեջ առաջանում են շատ սովորություններ, յեթե վորեև բան աչքացրող արավի, կամ վատ հատկություններ արմատացնի, հետագայում սնագին ժամանակ և աշխատանք է հարկավոր ուղղելու համար: Դրա համար ել ծնողները նախորդ համապատասխան դիտություն պետք է ձեռք բերեն այն մասին, թե ի՞նչ և ներկայացնում իրենից նորածին յերեխան, ինչպես է նա զարգանում, թե ինչպես շրջապատի պայմանները, մտիկները վարքը աղբում են նրա վրա:

Առանց անհրաժեշտ նախապատրաստություն յերեխայի կյանքի առաջին իսկ օրերում հնարավոր է մեծ սխալներ թույլ տալ: Իերենք որինսկներ:

ԱՌԱՋԻՆ ԱՐԻՆԱԿ.— Յերեու յերիտասարդ, առողջ մայրիք՝ իրենց միևնույն հասակն ունեցող, մոտ յերեու ամսական ու միևնույն քաշն ունեցող յերեխաներին՝ կոնսուլտացիա յեն բերում: Այլոշա անուսով յերեխան լավ բարձրացնում եր գլուխը: Յերբ նրան պարկեցրին փորի վրա, նա յերկար և շեշտակի նայում եր վառ գնդիկին և յերբ շարժում ելին գնդիկը նա հետևում եր աչքերով: Իսկ Վանյա անուսով յերեխան, վրիս նույնպես պարկեցրել ելին փորի վրա, անողնական կերպով մեխել եր յերեսը բարձին և յեր կարողանում հուսացքը կենտրոնացնել գնդիկի վրա և հետևել աչքերով գնդիկներին: Մայրեքին հարց ու փորձ անելով պարզվում է, վոր Այլոշայի մայրը դեռ ևս հղիություն շրջանում կոնսուլտացիայից ստացած խորհուրդներին համաձայն՝ յերբ յերեխան յերբեմն չեք քնում, նրա մահձակալի վրայից կարում եր վառ գույնի խաղալիքներ և յերեխային պարկեցնում եր փորի վրա առանց փաթաթելու:

Դրանից ե, վոր յերեխայի մկաններն ամբացել են, զարգացել են նրա շարժունները, առույգ և ընդունակ են նկատելու վառ գույնի առարկաները այս բոլորը հանգստացրել, զարգացրել են յերեխային:

Վանյա անուսով յերեխայի մայրը զարմացավ, բայց և ուրախացավ, յերբ նա առաջին անգամ իմացավ, վոր յերեխայի շարժունները զարգացնելու համար՝ կարիկի յե նրան փորի վրա դնել: Նա առաջ ել նկատել եր, վոր այդ գրությունը լացի ժամանակ հանգստացնում է յերեխային, վոր նրան դուր է գալիս պարկել առանց փաթաթաների փորի վրա, այս կողմ այն կողմ ընկնել, և վոր ինքը մայրը արգելել է տատիկը խորհուրդ եր տվել, վոր այդ ձևով պահելուց կարող ես յերեխային «չարդել»: Վոր յերեխան նկատում է խաղալիքը, այդ ել նրա համար մեծ նորություն եր. «Իսկ յես ել մտածում ելի, յերբ պիտի մոտենա նրան խաղալիքներ առնելու ժամանակը» — ասում եր այրը:

ՅԵՐԿՐՈՐԴ ԱՐԻՆԱԿ.— Մայրը և տատիկը իրենց 6 ամսական 17 օրական Գալիա անունով աղջկանը կոնսուլտացիա յեն բերում գանդատվելով, վոր նա առավոտյան ժամը 4 ից չի քնում, վոր նրանք ստիպված են հերթով ձեռքերի վրա ման ամել և որորել, վոր ցերեկը նույնպես յի քնում ու քուն է մանում միայն յերեկոյան ժամը 8—ից: Փոքրիկ աղջիկը շարունակ գտնվում է սենյակում, ուր լիք են լինում հասակավորները: Բաց ողում նա լավ է քնում, բայց նրան գուրս չեն բերում, վախենալով, վոր կարող են մրսեցնել: Այդ նշանակում է, վոր 6 ամսական հասակ ունեցող Գալիան սխալ դաստիար-



բակության շնորհիվ, վոր նա ստացել է կոնսուլտացիայի խորհրդին չդիմած իր անփորձ մորից, ձեռք է բերել մի շարք սովորություններ, վոր քնասակար էյին և անհարմար շրջապատողներէ համար: Վոչ ճիշտ ժամերին քնեցնելը և արթուն մնալը՝ խանգարել է յերեխայի ֆիզիկական զարգացմանը, շղային գրգիռներ առաջացնելու վտանգ է ստեղծել և մեծերի համար մի պատուհաս է դարձել: Յեթե մայրը իր ժամանակին դիմեր կոնսուլտացիայի խորհուրդներին, կամ կարգար համապատասխան գրքուկները — այդ բոլորից կարելի յեր խուսափել ամենահասարակ միջոցներով:

**ՅԵՐԻՈՒ ԹԱՐԵԿԿԱՆ, 5 ամսական, 21 որական մի** յերեխայ յե Վալոդիան: Հայրը և մայրը աշխատում են և շատ են զբաղված հասարակական աշխատանքներով: Յերեխան մնում է գայակի հետ, նա շատ լավ հետևում է տղայի սնունդին, մաքրության և գրտնում է նրա հետ: Բայց յերեխան մտավորապես շատ զարգացած է և գայակը չի կարող նրան համապատասխան զբաղմունք տալ, զվարճացնել և ընդհանրապես հետաքրքրել յերեխային: Ծնողների շտապ և պատահամբ գնած խաղալիքները չեն բավարարում յերեխային: Ծնողները հենց վոր յերեկոյան վերադառնում են տուն՝ Վալոդիան նստվում է դեպի նրանց իր հարցերով՝ զրգոված պատասխան է պահանջում, պահանջում է ուշադրություն դեպի իրեն: Յերեխան չի լսում, համառ է, հանդուգն է, շատ դժվարությամբ է համաձայնում քնելու: Վալոդիան այնքան անհանգիստ և անտանելի յեր դարձել ծնողների համար, այնպիսի հիվանդուտ տեսք եր ստացել, վոր ծնողները վերջում են շղային հիվանդությունների բժշկին դիմելու, իսկ վերջինս Վալոդիան յին ուղարկում է մանկավարժի մոտ:

Վալոդիայի այս շղայնությունը և զրգոված միճակը առաջացել է նրանից, վոր նրա շուտ զարգացող միտքը և պահանջները բավարար զարգացնող, ներգործող պատասխան չեն ստացել անփորձ գայակից: Վալոդիան յին համապատասխան խաղալիքներ, զբաղմունք չեն տվել: Իր ուժերին համապատասխան անայլին աշխատանքներ, գրքուկներ չեն տվել: Իրա հետևանքով՝ յերեխան դարձել է անբավարար, անբովանդակ, անգործունյա իսկ սրանից ել առաջացել է շղային գրգովածությունը:

**ՉՈՐՐՈՐԴ ՈՐԻՆՍԱԿ.** — Յերիու տարեկան, 7 ամսական Սերյոժայի ծնողները ապրում էյին նեղվածք սենյակում: Ծնողների փոխհարաբերությունը շատ վատ է յեղել: Նրանք հաճախ կռվել են յերեխայի ներկայությամբ: Մայրը յերեխայի հետ այնքան ել լավ չեր վարվում: հաճախ կշտամբում եր նրան, բղավում եր վրան: Սենյակում մենակ ախրելով՝ Սերյոժան հաճախ վազում եր խոհանոց, ուր նրա համար բավական հետաքրքրություն կար. — պրիմուսը, ծորակը, միս աղալու մեքենան և այլն: Մայրը դուրս եր անում խոհանոցից, զանելով վոր տղան իրեն և մյուս տնտեսուհիներին խանգարում է: Սերյոժան չեր լսում և նորից խոհանոց եր վազում: Այդ դեպքում, մայրը վորպես պատիժ՝ փակում եր նրան արտաքնոցում, գտնելով վոր դա հրաշալի միջոց է կտորելու Սերյոժայի համառությունը: Բայց մի անգամ ել, յերը մայրը Սերյոժային պատժի տեղից դուրս թողեց՝ նկատեց վոր յերեխան չի խոսում, կարծես համբացել եր: Վորոք ժամանակ անցնելուց հետո, Սերյոժան սկսում է խոսել, բայց ուժեղ կակազումով՝ վորը և չի անցնում, մայրը ստիպված է լինում դիմել բժշկի և ման-

կավարժի: Հայտնի չի, կհաջողվի, և շուտով կարելի կլինի Սերյոժային բժշկել կակազելուց: Անտեբությունը և կուպիտ վերաբերմունքը այնպես են փչացրել յերեխայի շղային սխտեմը և արտաքնոցում փակելու այդ անթույլատրելի պատիժը այնպես է ցնցել յերեխային, վոր խոսակցության խանգարում է առաջացրել:

Կարելի յեր բերել ելի մի շարք որինակներ, թե շնորհիվ ծնողների անգիտության յերեխայի զարգացման ընթացքը և նրա պահանջները տարբեր ժամանակում և դանազան հասակում՝ թույլ են տալիս մի շարք սխալներ: Այս սխալները կասեցնում են յերեխայի զարգացումը, հաշմանդամ դարձնում: յերեխան զանում է աննորմալ և շրջապատի համար անտանելի:

Ավելի հեշտ է թույլ չտալ նման աննորմալությունները դաստիարակության մեջ, քան ուղղել սխալ դաստիարակության հետևանքները:

## 2. ԻՆՉ ՊԻՏԻ ԻՄԱՆԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՆԵՐԸ ՅԵՐԵԽԱՅԻ ՎԱՂ ԿԱՍԱԿԻ ՄԱՍԻՆ ՅԵՎ ԻՆՉՈՒՄ ՊԵՏԲ Ե ԿԱՅԱՆԱՆԻ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Յերեխայի ծնունդը, նրա լույս աշխարհ գալը, դա վարկյանական մի փոփոխության է կյանքի մի պայմանից մի ուրիշը, վորոնք շատ սուր կերպով տարբերվում են իրարից: Յերեխայի կյանքի առաջին իսկ որերի դաստիարակության խնդիրը կայանում է նրանում, վոր հնարավորության չափ թեթևացնել յերեխայի համար անցման այդ սուր տարբերությունը և ոգնել նրան հետզհետե հարմարվելու կյանքի նոր պայմաններին: Նորածինի համար պետք է ստեղծել այնպիսի պայմաններ, ուր թե տաքության աստիճանը և թե արտաքին զըրզըրումներից պաշտպանվելու տեսակետից շատ քիչ տարբերվի այն պայմաններից յերը նա մոր արգանդումն եր:

**ՅԵՐԵԽԱՅԻ ԶԻՉԸ.** — Յերեխան լույս աշխարհ է գալիս ճիշով: Կյանքի առաջին ամիսներում յերեխան հաճախ ճչում է: Յե՛վ այդ ճիչը յերեխայի վաղ հասակի անխուսափելի հատկությունն է, որը չպետք է շփոթեցնի ծնողներին: Յերեխայի ճիչը արտահայտում է նրա պահանջան պահանջները, կամ հասկացնել է տալիս այն անհարմարությունների մասին, վորը նա ստանում է արգային պայմանների վորև է ներգործությունից: Յերեխայի ճիչը — դա աղանջան է, վորով և ծնողները պետք է զբաղվեն յերեխայով, պարզեն և վերացնեն նրան անհանգստացնող պատճառները: Յերեխան շատ պատճառներից կարող է ճչալ:

1. Յերեխան ճչում է, յերը նա սոված է:

Զիչը, վոր առաջանում է ուտելու ցանկությունից, յեթե մայրը նրան նորմալ կերպով է կերակրել, ապա մեկ ել լսում է յերեխայի ճիչը, յերը մոտենում և կերակրելու ժամանակը:

Յեթե յերեխային իր ժամանակին չեն կերակրում, կամ մոր կաթը չի բավականացնում, ապա յերեխայի ճիչը տարբեր ժամանակներում է լինում: Առանց հետևելու, առանց կոնսուլտացիայի բժշկի հետազոտության՝ մայրը շատ դժվարությամբ կարող է վերացնել ճչալու պատճառները:



Կրճքով, կամ վոչ կրճքի կաթով ճիշտ կերակրելու դեպքում վե-  
ջանում են այն պատճառները, վորոնք անհանգստացնում եյին յերե-  
խային:

2. Յերեխան ճշում է, յերբ նա հիվանդ է, յերբ նա անզինա, դեղ-  
ձերի, ականջի բորբոքում, ստամոքսի խանգարում ունի, կամ դանա-  
զան պատճառներից սաքությունը բարձրացել է: Կոնսուլտացիայի  
բժշկի ատոլլապահական միջոցները գործադրելուն պես՝ յերեխան  
թեթևանում է:

3. Յերեխան ճշում է, յերբ շրջապատի ողի տաքությունը նրա  
համար տանելի չէ: Փոքրիկ յերեխան շատ շուտ է զգում տաքը և  
ցուրտը:

4. Յերեխան ճշում է, յերբ նրա բարուրները թաց են, յերբ բա-  
րուրների ծալքերը անհանգստացնում են նրա մորթը:

5. Վերջապես յերեխան ճշում է, յերբ նրան նեղացնում են ճան-  
ձերը, փայտոջլինները, լուերը կամ այլ միջատներ:

Ճշալու դեպքում, պետք է պարզել պատճառները և աշխատել վե-  
րացնել այն, իր ժամանակին կերակրել յերեխային, փոխել նրա բա-  
րուրները, յեթե նրանք թաց են, մի լավ նայել, թե արդյոք միջատ-  
ները չեն անհանգստացնում յերեխային ու վոչնչացնել նրանց, հոգալ,  
վոր յերեխան լավ ծածկված լինի, այնքան վոր նրա համար առթ և  
շոգ չլինի, ստուգել, թե արդյոք յերեխայի հագուստը չի նեղացնում  
կամ հարում մարմինը, իսկ յեթե յերեխան նեղացում է, կասկածում  
էք վոր նա հիվանդ է կամ չի կշտանում դիմեք կոնսուլտացիայի  
բժշկին:

Յեթե ճշալու պատճառները պարզ չեն և ամեն ինչ արված է յե-  
րեխային հանգստացնելու համար, այն դեպքում աշխատեք զբաղեց-  
նել յերեխային՝ խոսեցնելով, վառ գույնի առարկաներով, խաղալիք-  
ներով: Միայն է այն կարծիքը, վոր առաջին յերեք ամիսներում յերե-  
խային միայն հետաքրքրում է այն, ինչ վոր կապված է կերակրելու  
հետ, վոր լացի ժամանակ հանգստացնելու ամենալավ միջոցը՝ ծիծ  
տախ է կամ դատարկ բաներով խաբելը: Ընդհակառակը, հայտնի յե,  
վոր վոչ միայն անուշեղբ, այլ այն, ինչ վոր կապված է այլ բարդ  
պահանջների հետ, յերեխայի համար մատչելի յե նրա վաղ հասակից:  
Յերեխային կարող է հետաքրքրել, զբաղեցնել և հանդստացնել մոր  
հանգիստ ձայնը, յերաժշտությունը, ներդաշնակ յերգը, վառ գյունի  
խաղալիքները, լամպի լույսը: Դրա համար ել վատ չեր լինի, հենց  
յերկրորդ ամսից սկսած՝ յերեխայի մանձակալից յերբեմն կախել վառ  
գույնի փայլուն խաղալիքներ, առանձնապես լավ կլինի, յեթե այդ  
խաղալիքները զընզընդան:

Յերեխային հանգստացնելու համար կարիք չկա դիմելու ընդուն-  
ված սովորական միջոցի՝ ձեռքի վրա վերցնել, ման ածել կամ ման-  
ձակալի մեջ որորել: Առհասարակ որորելը, կասեցնում է յերեխայի  
շարժումները և ժամանակավորապես կարծես թե հանգստացնում է,  
բայց պետք է հիշել վոր յերեխան շատ շուտով սովորում է որորելուն  
և միշտ համառ կերպով պահանջում է վոր որորեն իրեն, իսկ դա մեծ  
նեղություն է մեծերի համար:

Ձի կարելի յերեխայի ամեն մի ճիչի մեջ պատճառ գտնել և վորև  
է մի բան «անել»: Բայց հաճախ մոր, հոր և շրջապատողների սիրտը

այնպես սկսում է ցավել յերեխայի ձից, վոր ամեն մի միջոց գործ  
են դնում նրան հանգստացնելու համար:

Դրա համար ել մոռանում են բոլոր կանոնները, վորի մասին նը-  
բանք լսել են կոնսուլտացիայում, կամ կարդացել են. դիմում են  
տատմերներին կամ կախարհուհիներին և հաճախ, քնասում յերեխային:  
Բնական է, ցանկանում են ոգնել յերեխային, և իրենք ել հանգստա-  
նալու, մոնավանդ պիշերը, բայց այդ բնական ձգտումը յերեխային  
խնամելիս չպետք է հասցնի անողորտ և մինչև անգամ քնասակար մի-  
ջոցներ:

Ինու մինչև վերջին ժամանակներս ել կարծում են, վոր յերեխային  
մինչև 6 ամսականը՝ ձեռքերի վրա վերցնել չի կարելի և շատ մայրեր  
հետեվում եյին այդ տեսակետին: Մենք կարծում ենք, վոր ժամանակ  
սո ժամանակ յերեխային ձեռքի վրա պետք է վերցնել, բայց վոչ թե  
հանգստացնելու համար և վոչ թե այն դեպքում յերբ նա ճշում է, այլ  
վորպեսզի նա չսովորի ճշալու ժամանակ իրեն ձեռքերի վրա վերց-  
նելը: Յերեխային ձեռքերի վրա վերցնել և ուղղաձիգ դրությամբ զը-  
լուխը դեպի վեր պահել անհրաժեշտ է նրա համար, վոր մկանները,  
վորոնք պահում են գլուխը՝ ամրանան, քանի վոր մանձակալի վրա  
շարունակ պարկած լինելու պատճառով՝ գլխի մկանները բավարար  
վարժություններ չեն անում: Պարկած դրությունից ուղղաձիգ պահելն  
անհրաժեշտ է և նրա համար, վոր յերեխան սովորում է տեսնել իր  
շրջապատը ավելի լայն և այլ կերպ՝ քան նա տեսնում է մանձակալից՝  
պարկած դրությամբ, այդ դրությունը նրա մեջ մեծ հետաքրքրու-  
թյուն է առաջացնում և լավ է ազդում յերեխայի զարգացման վրա:  
Միայն նկատի պիտի ունենալ, վոր սկզբում յերեխային ձեռքերի  
վրա պետք է վերցնել 3—5 բույեյից վոչ ավել, և այն դեպքում յերբ  
նրա արամադրությունը առույգ է, որինսակ քնից հետո:

Մենք շատ խոսեցինք, թե ինչպես պետք է հանգստացնել ճշող  
դուրբազրդի յերեխային, վորովհետև յերեխայի հանդիստ և ուրախ  
վիճակը մեծ նշանակութուն ունի նրա ճիշտ զարգացման համար:  
Ուրախ արամադրությունն այնքան է անհրաժեշտ յերեխային, վորքան  
արեգակը բուսականության համար:

Անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել վոր յերեխաները վաղ հա-  
սակից ուրախ լինեն և դա կարևոր է, վորովհետև նրա դրությունը  
ամբողջովին կախված է մեծերի դեպի յերեխան ունեցած վերաբեր-  
մունքից:

Ձե վոր նրանք են, վոր սկզբից մինչև վերջը դասավորում են յե-  
րեխայի կյանքը վաղ հասակից: Յեթե նրանք չիմանալով կամ վոչ  
բավարար ուշադրությամբ ձեռնակեն յերեխայի կյանքի դասավորման  
գործը, ապա դա շատ վատ կարող է անդրադառնալ նրա վրա:

### 3. ԶԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ

Մովելու իսկ մոմենտից՝ յերեխան աշխույժ շարժումների ցանկու-  
թյուն է յերեան բերում: Վերցնենք թեկուզ այն, թե ինչպիսի արա-  
դությամբ է կատարվում յերեխայի ուղեղի զարգացումը կյանքի այդ  
վաղ հասակում, վոր նա կարողանում է կատարել և ուղղություն  
տալ զանազան շարժումների:



Իստախարակի երը վոչ միայն միջոցներ պետք է ձեռք առնեն, վոր յերեխան կարողանա շարժումներն առանց ուշացումների կատարել, այլ և շրջապատը, ուր գտնվում է յերեխան, ամեն կերպ պիտի աջակցի իր ժամանակին և ուզիղ զարգացնելու շարժումները: Ուզեղի և շարժումների մեջ շատ սերտ կապ կա, դրա համար ել յերեխայի ճիշտ շարժումների զարգացումը վաղ հասակից ազդում է նրա ուղեղի ճիշտ զարգացման վրա:

Յեթե յերեխայի շարժումների մեջ նկատվում է հետամնացություն կամ անկանոնություն, ապա դա միշտ վկայում է, վոր նրա մտավոր զարգացումը հետ է մնում: Շատ անգամ գիտությունից զազափաթ չունեցող, անգործ մայրը նկատում է, վոր միանգամայն առողջ իր յերեխան, ժամանակին չի կարող սովորել կատարելու այս կամ այն շարժումը:

Գիտակցելով դրա կարեւորությունը՝ նա դիմում է կոնսուլտացիային. «ստուգե՛ք, — ասում նա, — ամեն ինչ տեղն է, բայց յերեխան ձեռքերով ինչ վոր չի կարողանում բռնել»:

Շարժումն այն միջոցներից մեկն է, վորով յերեխան վաղ հասակից հետզհետե ծանոթանում է արտաքին աշխարհի հետ: Հենց վոր գլուխը սկսում է պահել, յերեխան դիտում է, հայացքը հառում է վառ և շարժվող իրերի վրա: Շրջվելով, շոշափելով, բռնելով, նստելով, չորեքթաթ անելով, վոտքի վրա կանգնելով, վաղելով՝ յերեխան ավելի և ավելի յե ծանոթանում շրջապատի հետ, սկսած իր մահճակալից ու վերջացրած սեյնակով, բակով ու փողոցով:

Ապա ինչպես պիտի լինեն նորմալ զարգացող յերեխայի շարժումները մինչև 3 ամսական հասակը:

Նորածին յերեխան անվերջ կատարում է անկանոն շարժումներ: Առաջին ամսում յերք նրան դնում են փորի վրա՝ նա կարողանում է քիչ-քիչ գլուխը բարձրացնել: Յերկրորդ ամսում՝ յերեխան փորի վրա պարկած բարձրացնում է գլուխը: Ուղղաձիգ դրուձյան մեջ նա գլուխը յերկար ժամանակ պահում և շուռ և տալիս: Յերրորդ ամսում՝ գլուխը բոլորովին լավ է պահում, փորի վրա պարկած բարձրացնում է մարմնի վերին մասը, հենվելով արմունկների վրա շրջվում և կողքի վրա, շոշափում է իր ձեռքերը կամ բարուրները:

Մասնանշելով զանազան հասակին յուրահատուկ այս շարժումները՝ պետք է ասել, վոր դրանք վերցրած են մոտավորապես:

Զանազան յերեխանների այս կամ այն շարժումները կարող են սկսվել մի քիչ ավելի շուտ, կամ քիչ հետո՝ նայած յերեխայի առանձնահատկություններին, ժառանգականության, առողջական գրուձյան, սնունդին: Առողջ յերեխանների այս շարժումները տեւում են 2—3 շաբաթ:

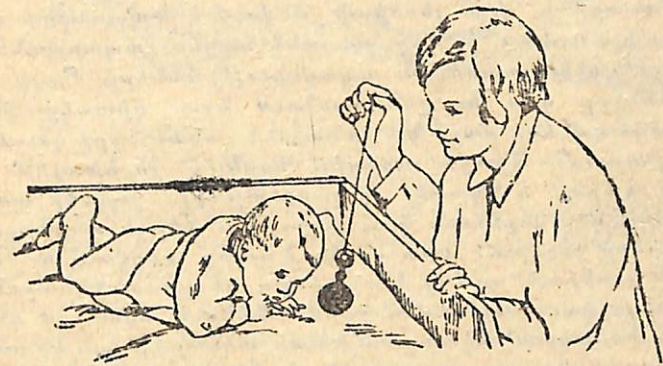
Իհու ևս վաղ հասակից, յերեխայի շարժումների զարգացման համար մեծ նշանակություն ունի նրա հագուստը:

Այնպիսի մի կարևոր շարժում, ինչպիսին է բռնելը, վոր համարվում է յերեխայի առաջին կարևոր շարժումը, ուղղված մի վորոշ նպատակի, կարող է կանգ անել, յեթե յերեխայի ձեռքերը բարուրված են: Յերեխայի ձեռքերը բարուրելով՝ սովորաբար կամենում են խանգարել նրան ձեռքերը շարժելու, փորպեսղի նա չվախենա իր ձեռքերի շարժումից և չձանկոթի իրեն: Իրանից ի հարկե չպիտի վախենալ:

Հենց ծնվելու որից սովորելով ազատ շարժել ձեռքերը, յերեխան այլևս չի վախենա այդ շարժումներից, իսկ վորպեսղի նա իրեն չըձանկոթի, պետք է կտրել նրա յեղունգները:

Բարուրել կարելի յե միայն առաջին որերը. 2—3 ամսականից պետք է հագցնել բարուր—վարտիկ: Այդ ձևի վարտիկներն այն առավելությունն ունին, վոր յերեխան հագնված իրեն ազատ է զգում շարժումներ անելու համար, միայն վոտքերին գուլպաներ հագցնել և գործված լաթեր:

Յորք ամսական յերեխային առանց բարուրի հարկավոր է դնել փորի վրա յերկու տակ ծալած վերմակով ծածկված սեղանի կամ կոշտ անկողնու վրա: Սրանով հնարավորություն ենք տալիս յերեխային ամրացնելու իր մկանները, վորոնք պահում են գլուխը, իսկ հետագայում մարմնի վերին մասը: Յերեխան այդ գրուձյան մեջ կարող է թավալվել: Իսկ այդ բոլորի անհատկություն մասին յերեխային հանգստացնելու բաժնում արդեն խոսել ենք: Սկզբում յերեխային այդ դրուձյան մեջ չպետք է պահել յերկար ժամանակ:



Նկար 15. 2 1/2 ամսական յերեխան, փորի վրա պարկած, սովորում է բարձրացնել գլուխը:



Նկար 16. Հինգ շաբաթական յերեխան սկսում է պահել գլուխը:

Հենց վոր յերեխան սկսում է անհանգստանալ, դա նշանակում է, վոր վարժություններն այլևս նրան սովորական ուրախություն չեն տալիս, և մինչև անգամ հոգնեցնում են: Հետագայում այդ շարժումները կարելի յե կատարել ավելի յերկար տեւողությամբ:

Շարժումները ամրացնում են ամբողջ մարմնի մկանները և նախապատրաստում են յերեխային չորեքթաթ անելու և վոտքի վրա կանգնելու: Լավ կլինի յերեխայի շուրջը զանազան իրեր դնել, վորոնք գրավին նրա ուշադրությունը և ցանկությունն առաջացնեն մեկնվելու և շրջվելու ղեպի իրերը (նկար 15): Յերեք ամսական կ. Ոկսանան, վորին դրել եյին մոր մահ-



ճակարի վրա, շարժումներ անելու համար՝ շրջվում և կողքի վրա, սկսում և դիտել մոր մահճակարի վրա կախած վառ գույներով ու հրաշալի թելերով դորձված խալիչային:

Գլխի համար հենարան ծառայող միաններն ամբողջելու համար՝ յերեխային 2 ռդ ամսում հարկավոր և ձեռքի վրա վերցնել, սկզբում 1—2 բուլե, ապա հետզհետե յերկարացնելով ժամանակը կանգնած դրոթյան մեջ պահել (նկար 16): Մենք մոտավորապես հենք վերցնում այն հասակը, յերբ յերեխան կարող և կատարել այս կամ այն շարժումները:

Իրա համար էլ ժամանակ առ ժամանակ պետք և փորձել, կարճ և արդյոք յերեխան համապատասխան պայմաններում կատարել փորձ և շարժում: Վորև և փորձ լինելու դեպքում, հարկավոր և հնարավորութուն տալ յերեխային վարժություններ անելու շարժումները զարգացնելու համար:

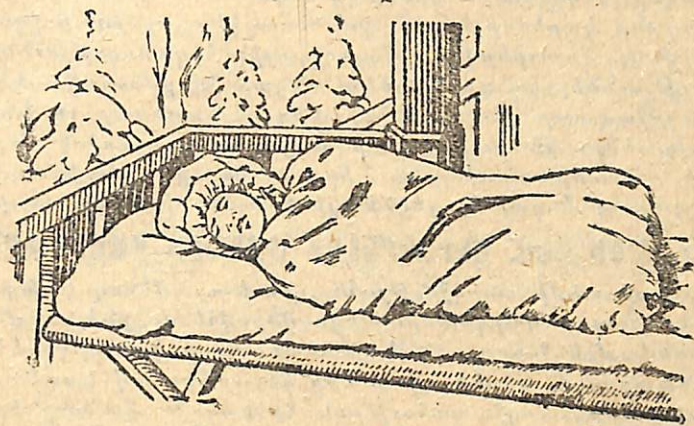
#### 4. ԸՄԲՈՆՈՒՄ

Մենք ասացինք, վոր յերեխան ծնվում և պատրաստի զգայարաններով: Իս նշանակում և, վոր նա ունի արգեն ապարատներ, վորոնք կարող են ընդունել արտաքին տպավորությունները: Բայց այդ տպավորությունները զեռ ևս չեն հասնում նրա գիտակցության: Նրա աչքերը տեսնում են, բայց նա չի նայում, ականջները լսում են, բայց նա չի ունի դրոթում: Միայն ուշադիր նայելով յերեխային՝ զանազան նշաններից կարելի և նկատել (շնչառությունը, յերակի զարկի արագ բարձրումը), վոր յերեխան տպավորություններ և ստանում: Որինակ առաջին որերը յերեխան շատ ուժեղ ձայնից ցնցվում և: Բայց 2—3 շաբթական յերեխան՝ ուժեղ ձայն լսելու դեպքում՝ կենտրոնացնում և լսողությունը, զարգացնում և շարժումները և ականջ և դնում: 2—3 շաբթական հասակում՝ նկատվում և նաև տեսողության կենտրոնացում: Փայլուն առարկաները զբաղվում յեն յերեխայի հայացքը և նրա բոլոր շարժումները կանգ են առնում: Յերկու ամսական յերեխան աչքերով հետևում և շարժվող փայլուն առարկաներին:

Այդ հասակում յերեխան ավելի շատ սկսում և ուշադրություն դարձնել մարդկային ձայնի, քան վորևև արտաքին տպավորության վրա: Յերրորդ ամսում, ձայնից շրջվում և և կարծես աչքերով վորոնում և, թե վորտեղից և լսվում ձայնը: Նկատի ունենալով այս ամենը, մայրերը մի ամսականից յերեխային պետք և ցույց տան, կամ կախեն նրա մահճակարի վրայից գնդգնդուն խաղալիքներ: Յերեխայի ուշադրությունը պետք և գրավել նման խաղալիքները վրա, յերբ նա առույգ և և յերբ քնելու ժամանակը չի մոտեցել:

Նման խաղալիքներ կարող էք պատրաստել ինքներդ: Որինակ փափուկ խաղալիքները կարող էք շինել բաց գույնի հին գուլպաներից և ներկել վառ գույներով: Լավ տաշած, բարակ, չոր փոքրիկ ու փայլուն գույներով ներկած առխտակիներից կարելի յե շինել չխշխկաններ, շարելով մի թելի վրա փնջիկով հինգական հատ: Մրանից շատ գեղեցիկ և հրաշալի ձայնով չխշխկաններ են ստացվում: Միանգամայն հասարակ խաղալիքի տեղ կարող են ծառայել սիսեռով լցրած գունավոր տուփերը, վորին սոսնձում են զանազան գույնի կտորներ

կամ ժայռվեններ, փոքրիկ, գուլպուցյն լավ հովաքները, չինացիների պատրաստած փայլուն ոգային գնդիկները: Այս խաղալիքները կախելու համար անհրաժեշտ և յերեխայի մահճակարի մոտ հարմարեցնել հատուկ ձող (նկար 18): Իսկ յեթե յերեխան քնում և բաց ողում և վող մահճակարի վրա՝ ապա կարելի և ձուլղերից կամար հարմարեցնել:



Նկար 17. Չնեռ ժամանակ, յերեխան քնած և բաց ողում, բամբակեց պատրաստած տպրակի մեջ:

Յերրորդ ամսում անհրաժեշտ և յերեխային խաղալիքներ տալ, վոր նա շոշափի, կամ խաղալիքներն այնպես մոտ կախել մահճակարից, վոր յերեխայի ձեռքը հասնի:

Յերկրորդ ամսում յերեխան արդեն սկսում և ժայտալ և դրանով արտահայտում և իր ներքին դրությունը: Նա ժայտում և, յերբ մեծերը ժայտում են դեպի նրան կամ սիրալիք ձայնով խոսում են նրա հետ:

Յերեք ամսական յերեխան արդեն սկսում և ծիծաղել: Վորոշ ցուցմունքներ էլ կան, վոր յերկու ամսական յերեխան իր լացով արտահայտում և վող միայն Քիդիկական կարիքները և տանջանքները, այլ և իր վիշտն, այն անձնավորության հեռանալու դեպքում, վորին նա սովորել և:

Յերկու ամսական հասակում՝ կարելի յե տարբերել, թե արդյոք յերեխան սովածությունից, ցավից, թե վշտից և լալիս: Իրա համար էլ աչքի տառջ պետք և ունենալ վոր այդ հասակից յերեխայի մեջ առաջանում են զգացմունքներ և վոր հարկավոր և զարգացնել այդ զգացմունքները: Պետք և ժայտալ դեպի յերեխան, խոսել նրա հետ:

Բայց շատ դեպքում ծնողները թույլ են տալիս ավելին: Նրանք ավելի շուտ մտածում են յերեխայի ժայտով և ծիծաղով իրենք ստանալ բավականություն, քան թե խնային նրա շղային սիսեռով չափից ավելի դրգուցելու: Նման դեպքում, ծնողները չափից ավելի յեն գուրգուրում յերեխային, «գրգռեցնում», մատներով չխշխկացնում, թխթխկացնում, բարձր յերգում, յերեխային խուտուտում և այլն և այլն:



Շատ անգամ ծնողները յերեխաներին իրենց համար խաղալիք են դարձնում և պարծենում իրենց ազգականների և ծանոթների մոտ: Այդ բոլորը արդյոք նրա համար քն անում, վոր հիանալի յերեխայի ուրախութեամբ, թե՛ դբադեցնեն ու հանգստացնեն յերեխային նրա լաց լինելու դեպքում. դա միևնույն է—պետք է հիշել, վոր չափազանցութեանը վնասակար է, դա վատ է անդրադառնում յերեխայի նոր ձեւակերպվող շղային սիստեմի վրա:

Չափազանց կարեւոր է դեռ վաղ հասակից յերեխայի շղային սիստեմին զգուշ վերաբերվելը: Շատ շղային հիվանդութեաններ և անհարմարութեաններ, անգամ մեծերի նկատմամբ, առաջանում է նրանից, վոր շրջապատը դեռ վաղ հասակից այնքան էլ չի խնայել նրա շղային սիստեմը: Յուրաքանչյուր մայր, վորը լուրջ է վերաբերում յերեխայի դաստիարակութեանը իր գլխավոր խնդիրներից մեկը պետք է դարձնի հոգալ իր յերեխայի շղային սիստեմի մասին:

### 5. ԲՆԻ ՅԵՎ ԿԵՐԱԿՐԵԼՈՒ ԺԱՄԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՍԸ

Չղային սիստեմի առողջութեան գլխավոր մոմենտը կախված է քնի և արթուն մնալու կարգավորումից, վորովհետեւ քնելու ընթացքում վերականգնվում է շղերի այն ծախսումը, վորը կատարվում է արթուն մնալու ընթացքում: Յերեխայի քունը ճիշտ, կերպով կազմակերպելը— շղային սիստեմի առողջապահութեան հիմնական պահանջներից մեկն է: Որվա ընթացքում ճիշտ բաշխելով յերեխայի քունը՝ պետք է թույլ տալ, վոր նա յերկար ժամանակ քնի, ամենալավ պայմաններ պետք է ստեղծել, վոր նա շուտ, շատ և հանգիստ քնի:

Նորածին յերեխայի վիճակը քնած ժամանակ վոչնչով չի տարբերվում արթուն լեղած դրութեանից: Յերեխան առաջին ամսում շարունակ դռնվում է կիսաքուն—կիսարթուն դրութեան մեջ: Կիսարթուն յերեխան շարժվում է, բայց չի արթնանում, հորանջում է, քնի մեջ ուտում է, լալիս է:

Բայց հետզհետ յերեխայի քնած և արթուն վիճակը ավելի պարզորոշ է դառնում և խորը քունը ավելի յերկար է տևում: Փոքր յերեխաների համար դժվար է նախորոք վորոշել քնելու ժամերի տեվողութեանը և որվա ընթացքում ճիշտ բաշխել քնելու և արթուն մնալու ժամերը:

Իս շատ անգամ կախված է լինում նրա քնածին առանձնահատկութեաններից: Չղային յերեխաները դժվարութեամբ են քնում յեվ նրանց քունը ավելի կարճ է տեվում, մինչ դեռ նրանք ավելի քան կարիք են զգում յերկարատեմ քնի, վորի ընթացքում կատարվում է ներվային ուժի վերականգնումը: Ֆլեգմատիկ (սառնարյուն) թույլ յերեխաները հակված յեն ավելի շատ քնելու, քան դա անհրաժեշտ է նրանց զարգացման համար:

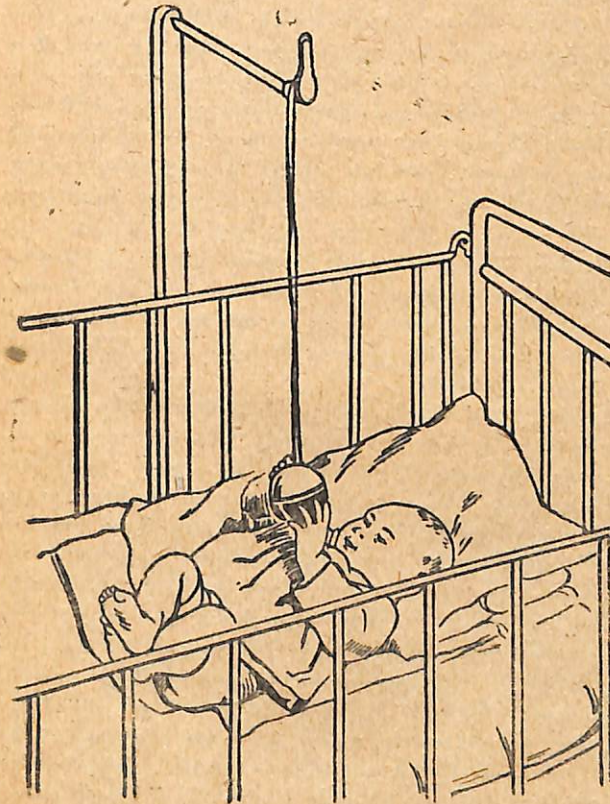
Քնի տեվողութեանը վորոշ չափով կախված է սովորութեանից, վորը յեվ կարելի յէ պատվաստել յերեխայի մեջ: Քունը կարելի յէ կարգավորել: Յերեխայի դաստիարակութեան համար, քունը կարգավորելը կարեւոր խնդիրներից մեկն է համարվում նրա կյանքի առաջին իսկ օրից:

Մի քանի մայրեր հայանում են կոնսուլտացիային, վոր յերեխայի քնի տեվողութեան շրջանը, յերբ նա չի արթնանում և անունդ չի ստանում լինում է յերեկոյան ժամը 9 ից մինչև գիշերվա ժամը 3-ը:

իսկ հետո 3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ժամ. ընտնատուներով սկսում են կերակրել յերեխային: Այսպիսի բաշխումը մենք համարում ենք աննորմալ: Առողջարար է յերեխայի հարմար և մոր համար, յեթե յերեխայի կյանքի առաջին օրից, սովորութեանը դարձնի առանց արթնանալու քնել զոնե գիշերվա ժամը 12-ից մինչև առավոտյան ժամը 6-ը: Մոտավորապես 7—8 ամսականում՝ գիշերվա ժամը 12-ին կերակրելը մեջ տեղից կվերանա և այն դեպքում յերեխան յերեկոյան ժամը 8-ից կսորոզ է քնել անդադար մինչև առավոտյան ժամը 7-ը:

Ի՞նչ միջոցով ստեղծել յերեխայի մեջ նման սովորութեանը: Յերեխայի քունը կարգավորելու համար յերկու վորոշակի պայման կա, վոր և անհրաժեշտ է գործադրել: Առաջինը՝ մաքուր և թարմ ոդր: Յերկրորդը՝ բարեխառն տաք ջրով լողացնելը: Նկատի պիտուեննալ, վոր յերեխան հեշտութեամբ քնում է թարմ ոդում:

Իրա համար էլ ոգտակար է գիշերը քնել սենյակի պատուհանը կամ փեղկը բաց թողնելով: Համեմայն դեպս այն սենյակը, ուր քնում է յերեխան, ոդր պետք է լավ մաքրել, տաք չպիտի լինի յերեխայի քնելու տեղը, ցերեկը բաց ոդում քնացնել, ձմեռը տաք հատուկ կարված տոպրակում (նկ. 17): Յերեխային պետք է լողացնել յերեկոյան ժամը 9 ին. կերակրելուց առաջ: Յեթե լողացնելուց հետո յերե-



Նկար 18. 4 2/3 ամսական առողջ յերեխան խաղում է գնդիկի հետ, վորը կախված է հատուկ ձողից:

խան խոր և անդադար քնում է մինչև ժամը 3-ը ու արթնանում, ապա ժամը 12 ին կերակրելու համար կարելի է հետևյալ կարգը մտցնել. յերեխայի հետ վաղ պարկել քնել, գիշերվա ժամը 11-ին վեր կենալ, լողացնել յերեխային և քնացնել: Այն դեպքում յերեխան կքնի մինչև առավոտյան ժամը 6 ը: Փորձը ցույց է տվել, վոր այս ձեվով բաշխումը լավ կարգավորում է յերեխայի քունը: Կարևոր է և այն, վոր յերեխան ցերեկը քնի վոչ թե մեկ անգամ այն էլ անդադար 6 ժամ, այլ սկզբում որական 3—4 անգամ, ապա 2—3 անգամ և վերջապես 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> տարեկան յերեխան ցերեկը քնում է մեկ անգամ 2 ժամ տեվողութեամբ:



Այս դեպքում ջղային եներգիան միանգամայն վերականգնում է: Որվա մեջ յերեք ամսական յերեխայի քնի և արթուն մնալու համար սահմանվում է հետևյալ կարգը:

Ուտելն՝ առավոտյան ժամը 6-ին, 9-ին ցերեկը՝ ժամը 12, 3, 6-ին-ցերեկոյան՝ ժամը 9-ին. գիշերվա ժամը 11<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-ին:

Քնելն՝ առավոտյան ժամը 7<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—9-ը, 10<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—12-ը. ցերեկը՝ ժամը 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—3-ը, 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—6-ը. յերեկոյան՝ ժամը 7<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—9 ը և լողացնելուց հետո՝ մինչև առավոտյան ժամը 6-ը:

Յերեխային գիշերվա ժամը 12-ին կերակրելիս՝ ման չպետք է ածել ու արթնացնել: այնպես անել վոր նա ուտի կիսաքուն դրության մեջ:

Զրոսնում է՝ ցերեկվա քնելու ժամերի արանքում: Լողացնելը՝ յերեկոյան ժամը 9-ին կամ ժամը 11-ին:

Վերը հիշված 3 ժամ ընդհատումներով կերակրելու կարգը՝ վերցրված է միջին հասակ ունեցող յերեխայի համար: Նայած յերեխայի դրության՝ բժիշկը կարող է կերակրելը նշանակել 3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ժամ ընդհատումներով: Այս դեպքում արթուն մնալու ընդհատումը պետք է նշանակել 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ժամ, իսկ քունը պետք է տեղի ավելի յերկար:

Կարևորն այն է, վոր կրծքով կերակրելու շրջանում յերեխան քնի ուտելուց առաջ, վորովհետև հանգստացած, առույգ յերեխան ավելի յեռանդով և շատ է ծծում կաթը:

Կուշտ յերեխան՝ իր արթուն մնալու ժամանակն ավելի արդյունավետ է անց կացնում նորմալ զարգանալու համար: Այս կանոններն առանձնապես պետք է շեշտել, վորովհետև շատ մայրեր ըստ հին սովորության՝ յերեխային հանգստացնելու և քնացնելու համար ծիծ են տալիս: Դա սխալ է. հոգնած յերեխան ուտելու ժամանակ քնում է, բավարար չափով չի ծծում և դրա համար ել չի կարող պահպանել կերակրվելու նորմալ ընդմիջումը, այսպիսով և խախտվում է նրա ամբողջ օրվա կարգը:

ԿԵՐԱԿՐՆԵԼՑ.—Յերեխան վաղ հասակում կերակուր ընդունելու համար ահագին ուժ է կորցնում՝ ինչպես կուրծքը ծծելու, այնպես ել հետագայում զգալով ուտելը սովորելու շրջանում: Դրա համար ել կարելիոր է, վոր յերեխան կերակուրն ընդունելու բույնային ասույգ լինի, վորով մասին մենք ասեցինք վերը:

Բացի դրանից, կերակրելու ժամանակ այնպիսի պայմաններ պիտի ստեղծել, վոր վոչ մի բան չխանգարի յերեխայի հանգիստը և նրա ուշադրությունը չզրավի ուտելու ժամանակ: Անդամ դեռ շատ վաղ հասակում՝ յերեխաներն ընդունակ են ուշադրություն դարձնել անցնող-զարձողների վրա, նրանց ձայներին ականջ դնելու: Դրա համար ել մայրը կերակրելու ժամանակ՝ ըստ հարավորության պետք է առանձնացած տեղ նստի, որինակ վարագույրի հետևը կամ գոնե կերակրելիս՝ յերեսը շրջի: Նա շրջապատի հետ չպիտի խոսի, ինչպես և յերեխայի հետ ու վոչ ել փաղաքշի յերեխային: Շատ դեպքում ել, վաղ հասակում կերակրելու ժամանակ յերեխային զբաղեցնելը սովորություն է դառնում յերեխայի համար և հետագայում նա հրաժարվում է ուտելուց մինչև վոր նրան այսպես թե այնպես չզբաղեցնեն:

Վորոշ յերեխաներ սովորության են դարձնում յերկար ժամանակ մոր կուրծքը բերանում պահել՝ վոչ թե միայն ծծելու այլ և զվարճության համար: Դա վոչ մի դեպքում թույլ չպիտի տալ, իսկ յեթե առա-

ջացել է այդպիսի սովորություն, պետք է մոռացնել տալ: Յերք նկատում էք, վոր յերեխան կուլ չի տալիս կաթը, այլ միայն տրորում է մոր կուրծքը, անմիջապես դադարեցրեք կերակրելը: Բայց միևնույն ժամանակ պետք է տարբերել, թե արդյոք յերեխան կշտանալուց հետո յե մոր կուրծքը բերնում յերկար ժամանակ պահում, թե նրանից, վոր նա դանդաղ և զվարությամբ է ծծում ու պահանջում է ելի սնունդ: Այս վերջինը կարող է առաջանալ յեթե մոր կուրծք ամուր է կամ կաթը քիչ է: Նման դեպքում՝ յերեխայի սնունդը բավարար լինել կամ չլինելը պետք է ստուգել կշռելով յերեխային կոնսուլտացիայում և խորհրդակցել բժշկի հետ:

Կերակրելու ճիշտ կանոնը կայանում է վոչ միայն նրանում, վոր պահպանվեն հարկավոր ընդմիջումները, այլև նրանում, վոր միշտ նշանակված ժամերին կերակրեն: Նման կարգը յերեխայի դաստիարակության գլխավոր հիմունքներից մեկն է: Մենք խորհուրդ ենք տալիս մայրերին՝ մեծ տառերով մի ցուցակ կազմել, ուր մատնանշել քնելու, կերակրելու, խաղի, զրոսանքի, լողացնելու ժամերը և այն կախել աչքի ընկնող մի տեղում:

Միայն խիստ ուժեղ մեջ մեծացած յերեխան ընդունակ կլինի սովորելու կյանքի կանոններին և աշխատանքի պլանայնությանը: Յերեխայի մեջ այս հատկությունները պետք է դաստիարակել ծնվելու իսկ օրից:

### 6. 3-ԻՑ ՄԻՆՉԵՎ 6—7 ԱՄՍԱԿԱՆ ՅԵՐԵՒԱՆ

Յերեք ամսական յերեխան կարողանում է իր հայացքը հառել փայլուն և շարժվող իրերին, սկսում է ձայներին ականջ դնել: չորս ամսական յերեխայի մեջ ակտիվ հետաքրքրություն է առաջանում դեպի իր շրջապատը: Յերեխան սկսում է ուշադրությամբ դիտել շուրջը, վորոնե վորտեղից է գալիս ձայնը, գլուխը շուռ է տալիս դեպի ձայնի կողմը: Լսելով խաղալիքի զրնգոցը, նա գլուխը շուռ է տալիս, մեկնվում է բռնում և խաղալիքը (նկար 19)

Յերեխան սովորում է ղեկավարել իր մարմինը: Այսպես կուկալով լարված արտահայտությամբ և շարժումներով ցույց տվեց, վոր նրան անչափ հետաքրքրեց ուրիշ աղջկա փայլուն շորը: Փայլուն կտորները հետաքրքրում են յերեխայի ուշադրությունը և նա դադարում է լալուց: 5 ամսական Միլա անունով մի ուրիշ աղջիկ առավոտյան արթնանալուն պես միշտ իր հայացքն ուղղում էր սենյակի այն անկյունը, ուր կախած էր մոր պայժառ վարդագույն թաշկինակը: Յերք մայրը, թաշկինակով ծածկված



Նկար 19. Մի ամսական յերեխայի տեսողության և լսողության զարգացումը:



զլետով, վերցնում եր աղջկանը ձեռքերի վրա, աղջիկը քաշում եր մոր գլուխը դեպի իրեն, վոր տեսնի թաշկինակը:

Մինչև 3 ամսական յերեխայի ձեռքերը, վոր սեղմված են լինում բռունցքում, 3 ամսից հետո հաճախ բացվում են, նա ձեռք ե տալիս բարուրները, շոշափում ե իր ձեռքերը: 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—5 ամսականում բռնում ե իր վոտները, ողակները, խաղալիքը ձեռքը դեպի բերանն ե տանում, յերկու ձեռքերով բռնում ե գնդիկը, կարող ե յերկու ձեռքերով բռնել իր կաթի շերտ ե տանել դեպի բերանը:

Յերեք ամսական յերեխան րլբում ե, իսկ 4 ամսականից կարծես թե իր հետ խոսելիս՝ սլատասխաում են դանազան հնչյուններով «աբբ...բբ»: Յերբ յերեխայի հետ քաղցր ե փաղաքշանքով ես խոսում, նա պատասխանում ե աշխույժ ծիծաղով, իսկ բարկացած ձայնով խոսելու դեպքում, շրթունքները կախ ե գցում ու պատրաստվում լալու: Հինգ ամսական յերեխան իր հարազատներին տարբերում ե ոտարներից: Նա իր անբավականությունը արտահայտում ե լացով, յորբ յերեխայից վերցնում են իր դուր յիկած առարկան: 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ամսական Լուսյան սեղանի մոտ նստելիբ իր 10 տարեկան քրոջ ծնկներին. նա սեղանի վրա նկատեց գուլնդ-գուլն թելեր, մեկնվեց, վերցրեց ե ճարպկությամբ դեպի բերանը տարավ: Քույրը խլեց, թելերը ե մի կողմ դրեց: Փոքրիկ Լուսյան յերկար ժամանակ մեկնվում եր դեպի թելերը, վերջապես նեղացած սկսեց լալ. այդ դեպքում քույրը ավեց նրան ալելի հարմար խաղալիք՝ թեյնոցի կափարիչը:

**ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԸ.** Չորս ամսական յերեխան մահճակալի վրա պարկած հաճախ բարձրացնում ե գլուխը ե թիկունքը, կարծես թե փորձում ե նստել: Մեջքի վրա պարկած ինքը շրջվում ե փորի վրա:

Յերեխան հինգերորդ ամսում, կարող ե նստել մեծերի ծնկների վրա, մեջքով հենվելով դեպի նրանց: Հինգ ամսական յերեխային թելի վրա վերցնելիս՝ վոտքերը չի ծալում, այլ հենվում ե փորձում ե կոխել գետինը: Հինգ ամսական յերեխան բռնում ե խաղալիքը, թափահարում ե, բայց մի ձեռքով բռնել խաղալիքը նա դեռ չի կարող: Վեց ամսական յերեխան փորի վրա պարկած ժամանակ՝ կարող ե շրջվել մեջքի վրա, առանց բռնելու կարող ե նստել կարճ ժամանակով. կարող ե մի ձեռքով բռնել խաղալիքը, ե արդեն աջ ձեռքը ավելի լավ ե գործում: Յոթ ամսականում՝ յերեխան սովորաբար առանց ոգնություն նստում ե ինչպես հարկավոր ե:

Այս բոլորը աչքի առաջ ունենալով հարկավոր ե՝

1) Յերեք ամսական դառնալուց հետո՝ յերեխային փորի վրա դնել ավելի յերկար ժամանակով, վորպեսզի նա շուտ գա:

2) Յերեխայի մահճակալի վրա կախել գնդիկներ, փայտե ողակներ, ողախաղ, փայտիկներ միայն յերկու կողմից ամրացրած՝ մարմնա մարզական փայտի նման. յերեխան բռնում ե այս խաղալիքները ե բռնելով կարող ե ձգվել ու նստել:

Յերեխային չի կարելի նստեցնել բարձրի վրա, ոգտակար ե կատարել հետևյալ վարժությունները, յերկու մեծ մատները մեկնել դեպի յերեխային՝ յերբ յերեխան կբռնի մատները այն դեպքում յերեխայի ձեռքերից բռնած թեթև բարձրացնել ե իջեցնել: Նման շարժումները դուր են գալիս յերեխային, մկանները վարժվում են, ոգնում յերեխային նստելու:

Յերեխան նստած ժամանակ՝ նրա ձեռքը պետք ե գնդուն խաղալիք տալ: Չորսն խաղալիքի ծայրում 2 գնդիկներ են լինում. այդ խաղալիքը պատրաստում են ուտինից ե փայտից, յերբեմն ե մի գնդիկով: Փայտից պատրաստած այդ խաղալիքները պետք ե լավ ներկված լինեն, վորպեսզի գուլնը չտա, վորովհետև յերեխան խաղալիքը բերանն ե դնում: Պետք ե հետևել, վորպեսզի խաղալիքի ծայրի յերկու գնդիկները լավ կպցրած լինեն, վոր նրանց մեջ գտնվող քարի, ապակու կտորները, կամ սիսեռը չթափվի ու ցրվի:

4, 6, 7 ամսական յերեխան՝ սովորաբար պարկած դրուժյան մեջ պետք ե լինի: Նա անքուն յերկար ժամանակ չպիտի նստի մեծերի ծնկերի վրա:

4, 5 ամսական հասակում՝ յերեխան դիտակցություն ե սկսում գալ ե հետաքրքրություն ե շարժում մարդկանց մեջ, իր ժպիտով ու թոթովանքով հետաքրքրիբ ե դառնում շրջապատի համար: Մեծերը հերթով վերցնում են նրան իրենց ձեռքերի վրա, դբաղեցնում են, այնպես վոր յերեխան ամեն ինչի վրա ուշադրություն ե դարձնում, ժպտում ու թոթովում: Այդ ընդհանուր ուշադրությունից, յերեխան գրգռվում հետո հոգնում ե, լալկան ե դառնում ե իր ժամանակին չի քնում:

Ձղային սիստեմը քայքայելուց խուսափելու համար՝ արթուն ժամանակ յերեխային հարկավոր ե յերկար ժամանակ թողնել մահճակալի վրա խաղալիքների հետ խաղալու ե հեռվից հետևել նրան:

Որվա կարգը.— Վեց ամսական յերեխայի համար 2 ժամ անդադար արթուն մնալը հոգնեցուցիչ լինել չի կարող. քնելու ժամերի բաշխումը, յերեխայի կերակրելը, արթուն մնալը մոտավորապես հետևյալ ձևով պիտի լինի:

ՈՒՏԵԼԸ.— Ժամը 6-ին, 9 ե կեսին, ժամը 1-ին, ժամը 4 ե կեսին, ժամը 8-ին ե 12-ին:

ՔՆՆԵԼԸ.— Ժամը 8-ից մինչև 9<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-ը. ժամը 11<sup>1</sup>/<sub>2</sub> մինչև ժամը 1-ը, ժամը 3-ից մինչև 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-ը, ժամը 7-ից՝ մինչև առավոտ: Գիշերվա ժամը 12 ին յերեխային համարյա կերակրում են կիսաքուն դրություն մեջ: Գիշերվա ժամը 12-ից, մինչև առավոտ յերեխային չեն կերակրում:

Յերեխային զբոսանքի՝ պիտի դուրս բերել ե ցուրտ յեղանակին ու նույն ժամերին, յերբ նա պիտի քնի: Ամառը ամբողջ ժամանակ յերեխան բաց ոդում պիտի գտնվի:

ԿԵՐԱԿՐԵԼԸ.— Հինգից—վեցերորդ ամսում սկսում են յերեխային լրացուցիչ կերպով կերակրել շիլայով: Անհրաժեշտ ե շիլան յերեխային թելի դղալով տալ: Վեց-ից մինչև 9-ը ամիսը հետեզհետե յերեխային ծծից կարում են ե սովորեցնում են ջրալի կերակուրների, (շիլա, պյուրեի): Դրա համար ել հետզհետե պետք ե ընտելացնել յերեխային ծծելու փոխարեն՝ ուտել գդալով ե խմել գավաթով:

**ԾԾՆՈՒ ՅԵՎ ԱՆԵՐԵՍ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ**

Չնայած նորմալ պայմաններում 9 ամսական յերեխան դադարում ե ծծել կուրծքը, արդեն սկսում ե ուտել, բայց շատ յերեխաների մեջ դեռ յերկար ժամանակ ծծելու պահանջը մնում ե, նրանք ծծում են մատները, պոռչները, լեզուն, վերմակի ծայրը: Յեթե յերեխայի այդ



ձծեւը սովածութիւնն ից չի, ապա նման աներես սովորութեան դեմ պայքարել կարելի չէ, յերեխայի հետ խաղալու, խաղալիքներով նրան զբաղեցնելու և որվա ժամերը ձիշտ բաշխելու միջոցով:

Վորոշ յերեխաներ անհանգստութեան ժամերին, սովորաբար յերբ նրանք հոգնած են լինում, քնելուց առաջ զբաղվում են աներես շարժումներով, որինակ՝ ականջի ծայրն և ձգում, մատի ծայրով պորտը շուռ և սուռ են անում և այլն:

Նման աներես շարժումներ անում են սովորաբար այն յերեխաները, վորոնք դաստիարակվում են միայլար ձևավորութիւնների տակ, այն յերեխաները, վորոնց հետ չեն խոսում, չեն խաղում, վորոնց չեն տալիս համապատասխան խաղալիքներ: Յերբեմն այս աներես շարժումները յերեխայի մեջ շատ յերկար ժամանակ մնում են, և թողնում են միայն մեծանալուց հետո, յերբ նրաց մեջ հետաքրքրութիւն և առաջանում դեպի շրջապատը: Յեթե յերեխաները չեն թողնում այդ սովորութիւնը, արգելիլը կամ վախեցնելը միտք չունի, պետք և աշխատել յերեխային գրավել խաղերով, զբաղմունքներով:

Այդ շարժումներն փաստակար չեն և առանձին ուշադրութիւն դարձնելու կարիք չկա:

Խոսելով այդ աներես շարժումների մասին մենք պետք և հիշենք և ոնանիզմի մասին:

Յերեխաների մեջ ոնանիզմը լինում է ամենավաղ հասակում, անգամ ծնկեր յերեխաների մեջ:

Ծնկեր յերեխան, մահճակալի վրա պարկած խաղում է իր ձեռքերի վտարների հետ, խաղում և իր սեռական որգանների հետ: Մի անգամ դուրեկան զգացում ստացավ՝ սկսում և հաճախ դիմել այդ միջոցին: Ոնանիզմը յերբեմն առաջանում է սեռական որգանների կեղտոտութեան, փորկապութեան հետեանքով միգամանի վրա յերկար նստելուց՝ արշուներ ու զգնորեն դեպի սեռական որգանները հոսելուց, նեղ, ձգտող վարտիկը սեռական որգանին շփվելուց, վերջապես աղջիկները այսպիսի կոչված փոքրիկ գլխատ—ստորից են ունենում, վորը քոր առաջացնելով սեռական որգանի անցքում՝ կարող և պատճառ դառնալ ոնանիզմով զբաղվելու սովորութեան:

Բայց հաճախ ծնողները իրենք են աշակցում յերեխայի մեջ այդ վաղ զգացմունքի առաջանալուն, յերեխային պարկեցնում են իրենց հետ մահճակալի վրա, գուրգուրում, շոյում, համբուրում են, խուտուտ են անում յերեխային և սինչե անգամ խաղում են յերեխայի սեռական որգանի հետ:

Վնաս է արդյոք ոնանիզմը յերեխայի առողջութեան համար: Գիտնականներն ասում են, վոր ոնանիզմը յերեխաներին փաստ չի տալիս, վոր թե ոնանիզմն է պատճառ դառնում յերեխաների ջղախուլութեան, ինչպես այդ մտածում են շատ ծնողներ, այլ ընդհակառակը հարբեցող և ջղային ծնողների յերեխաները ավելի շուտ են հակված դեպի ոնանիզմը:

Յերեխայի ընդհանուր զարգացման համար, ոնանիզմը փաստակար և վտանգավոր է այն տեսակետից, վոր նա յերեխայի ուշադրութիւնը զրավում է կենդանի գործունեութիւնից, դեպի իր շրջապատը կեն-

դանի հետաքրքրութիւնն ունենալուց և այն բոլորի հանդեպ, ինչ վոր զարգացնում է յերեխային: Զգացումները իր մեջ վերապրելով՝ ոնանիզմը ծանրաբեռնում է յերեխային: Ոնանիզմը վտանգավոր է և այն դեպքում, յերբ մեծերը, ծնողները, անպատրաստ լինելով յերեխայի դաստիարակութեան գործում՝ սկսում են ամաչացնել յերեխային, ամեն կերպ սպառնում և պատժում են յերեխային: Ոնանիզմով զբաղվելու այդ սովորութիւնը ձեռք բերած յերեխան, վոր մինչև հիմա անում էր ազատ, ծնողների ներկայութեամբ՝ այժմ վախենալով ծնողներից՝ ամփոփվում է իր մեջ, ամեն ինչ գողանի յե անում, անվերջ սպառնալիքից և պատժվելուց յերեխան դառնում է յերկչոտ, ընկճված, գիշերները վատ է ջնում, մթութիւնից վախենում է. յերեխան կորցնում է իր առույգ և ուրախ տրամադրութիւնը—այս բոլորը յերեխային անուղղելի փաստ են հասցնում և մինչև անգամ կարող են պատճառ դառնալ ջղային լուրջ բորբոքման:

Ծնողները պետք է միշտ նախազուշակաւ միջոցներ գործադրեն, վոր պեսզի յերեխայի մեջ չառաջանա ոնանիզմը: Դրա համար հարկավոր է.

Միշտ մաքուր պահել յերեխայի սեռական որգանները, յերեխայի համար չկարել սեռական որգանը ձգող նեղ վարտիկներ, 4 ամսական յերեխային հազցնել վարտիկ-բարուր, վոր պեսզի յերեխայի սեռական որգանները ծածկված լինեն. տղա յերեխաների շալվարի առջևից անցք չանել. ինչպես աղջիկներին, նույնպես և տղաներին միզելիս նստացնել, և թույլ չտալ ձեռքով քաշի անդամը դուրս հանի, յերբ պարկած եք յերեխային մինք վերցնի ձեզ մոտ մահճակալի վրա, համբուրելով, գուրգուրելով, խուտուտ անելով միք զարթեցնի յերեխայի մեջ վաղաժամ զգայականութիւն: Գլխավորն այն է, վոր ստեղծվի յերեխայի համար առույգ, ուրախ, լի գորումնեութեամբ մի կյանք. թույլ տալ յերեխային շատ շարժվելու, խաղալու, հետաքրքրել յերեխային իր շրջապատով, իսկ նրա համար լազն և յերեխային տեղավորել կուլեկտիվի մեջ, մսուրում, զբոսանքի խմբակներում:

Իսկ յեթե յերեխայի մեջ առաջացել է այդ սովորութիւնը, ապա հարկավոր է.

Յերեխայի ուշադրութիւնը գրավել վորև և հետաքրքրել զբաղմունքով, քան ոնանիզմն է: Քնելուց առաջ զբոսնել յերեխայի հետ, մաքրել սենյակի ողը, յերեխային շատ տաք չծածկել, վոր նա շուտ քնի:

Ծնողներին նախազուշակացնում է յինք, վոր շատ դայակներ յերեխային քնացնելու, կամ իրենց զգայականութիւնը բավարարելու համար սովորեցնում են յերեխային ոնանիզմի: Շատ մայրեր կոնսուլտացիա յեն գալիս նման գանգատներով իրենց դայակների վրա:

Յեթե մայրը թույլ է տվել մինչև ուշ հասակը, յերեխային մինչև 1 և 1½ տարեկանը ծծելու դատարկ ծծակը, ապա յերբեմն հաջողվում է յերեխայի աչքի առաջ ծծակը վառարանը գցել, կամ պատուհանով դեն շարժել, և նա կսովորի: Յերեխան հաշտվում է այդ տխուր անհրաժեշտութեան հետ, մի քանի օր տխրում է և գործը դրանով էլ վերջանում է:



## 7. ՅՈՒ ԱՄՍԱԿԱՆԻՑ ՄԻՆՉԵՎ 1 ՏԱՐԵԿԱՆ ՅԵՐԵԽԱՆ

Յերեխայի շարժումը այսպես թե այնպես վորոշ նպատակ ունի, յերեխան որիննակ չորհրթթաթ ե անում դեպի գետին ընկած գնդակը կամ մեկնվում ե, մի վորոքով մագլցում ե սեղանի վրա գտնվող դեպի իրեն հետաքրքրող առարկան, գլխով ե ամբողջ մարմնով շրջվում ե դեպի առարկան, վորոնում ե ընկած խաղալիքը:

Յերեխան արդեն կարողանում ե հասկանալ, վոր թոկից ձգելով կարող ե դեպի իրեն քաշել այն իրը, վորը գրավում ե իր ուշադրութունը բայց հեռու յե ընկած իրենից:

Ընդորինակելով մեծերի շարժումները, յերեխան կարող ե «ծափ-ծափ» անել, «միշտ պատրաստ», «ցտեսութուն» անել ձեռքի նշանով ե այն:

Մի տարեկան յերեխան, արդեն հասկանում ե «չի կարելի» կամ «չե, չե» խոսքը: Նրա խաղը հետադրոտական ընույթ ե կրում, խաղալով՝ նա փորձեր ե անում, նա սեղմում ե ուղղիսի խաղալիքը, նա խփում ե մի խաղալիքով մյուս խաղալիքը, համը տեսնում բերան ե տանում, հատակի վրա ե գցում, կարծես թե տարածութունն ե ուղում իմանալ, համեմատում ե ձայները խփելով բանալիով պահարանին, ջրամանին: Սողալուց, նա վորոնում ե թագցրած խաղալիքը, մեծերի կամ իր յերեսին ծածկած բարուրը զեն ե գցում ե ուրախանում ե, վոր տեսնում ե: Մեծերի ուսերի վրայից «կու-կու» թագնվելու խաղն ե խաղում ե գտնելով բարձրաձայն ծիծաղում:

Յերեխայի ճիշտ զարգացման համար անհրաժեշտ են նման խաղերը ե ոգտակար, նրանք զարգացնում ե մեծ ուրախութուն են պատճառում:

Մեկ տարեկան յերեխան սովորում ե կանգնել, վեր կենալ, աշխատում ե առաջ շարժվել, բռնում ե մահճակի պատերը, նստարանից թռչում ե մահճակալի վրա, մի ձեռքով բռած մահճակալը կամ աթոռը ման ե գալիս, առաջ ե շարժում աթոռը, առանց հենարանի, ման ե գալիս ինքնուրույն: Սովորելով վորե ե շարժում անելը յերեխան առանց հոգնելու կրկնում ե այդ շարժումները:

Յերեխան կարողանում ե առարկաները ձեռքերի մեջ պահել: Մի յեզույն ժամանակ խաղալիքը խաղալիքին ե խփում. պատում ե թուղթը, զեն ե գցում իրերը, խաղալիքները հավաքում ե թասի կամ արկղիկի մեջ, նորից ե հանում այդտեղից:

ԻՆՉ ՊԵՏԲ Ե ԱՆԵԼ, ՎՈՐՊԵՍՁԻ ԱՋԱԿՑԵՆՔ ՑԵՐԵԽԱՍԵՆ ԻՐ ԺԱՄԱՆԱԿԻՆ ԶԱՐԳԱՆԱԼՈՒ.— Անհրաժեշտ ե ստեղծել համապատասխան պայմաններ. ձեռք բերել 120 կամ 140 սանտիմետր յերկարությամբ 50—55 սանտիմ. կողքերի բարձրությամբ մահճակալներ, վորպեսզի հնարավոր լինի մահճակալի մեջ մենակ ե հանգիստ թողնել:

Ամառը բաց ողում չոր տեղ, գետնին մաքուր սավան փռելով յերեխային կարելի յե թողնել խաղալու, իսկ ձմեռը սենյակում տաք վերձակի վրա գնելով՝ թողեք խաղալ: Միայն յերեխայի չորս կողմը պետք ե շրջապատել առարկաներով, վորպեսզի իրերից բռնելով՝ վեր կենա ե կարողանա ման գալ շուրջը:

Իսկ ամառը կարելի յե պատրաստել այսպես կոչված վարժարան, վերցնել 4 կարճ փայտ, անկյուններից ամրացնել կոկիկ ձողեր, տա-

բաժությամբ մոտավորապես 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> քառակ. մետր այդ վարժարանում յերեխան կսովորի վեր կենալ ե ման գալ:

Յեթե հատակը ցուրտ ե, կամ այլ պայմաններ թույլ չեն աալիս յերեխային իջեցնել հատակի վրա՝ կարել յե յերեխային թողնել մահճակալի վրա, միայն վերցնել անկողինը ե ֆաներ մահճակալի վրա դնել:

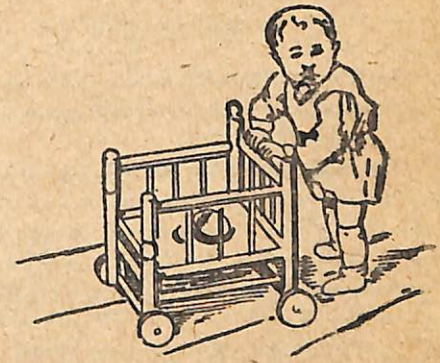
Նման կոշտ մահճակալի վրա յերեխան կսովորի ման գալ, ինչպես ե հատակի վրա:

Այն հասակում յերբ յերեխան ձեռքը բռնած սկսում ե ման գալ, պետք ե տրամադրել նրան թեթև աթոռ կամ գլորան վոր նա կարողանա դեպի առաջ շարժել ե քայլել:

Չեռքերով աշխատելու համար, կարելի յե տալ յերեխի ձեռքը հետևյալ իրերը, զանազան գույնի յերկու փայտյա գնդիկեր, զընգաններ 2 հատ, 2 փայտե գդալ, գդալ ե թաս կամ մայրցարան բարաբան փոքրիկ փայտիկիններ, փայտ ե մուրճ,— յերեխա մեկ խաղալիքով խփում ե մյուսին, նետում ե, թխկացնում ե, յերեխայի ձեռքը տալ փայտե ամանից զանազան ձևի խաղալիքներ, կողով, վորպեսզի նա տարսի գուրս հանի խաղալիքները. փայլուն մեծ կոճակներ, յերեխան ուրախությամբ շոկում հավաքում ե այդ իրերը, յերեխայի ձեռքը տալ թուղթ, վորպեսզի նա ձմլի, պատուրի: Յերեխայի ձեռքը չի կարելի տալ շատ մանր իրեր, նրանք կարող են ընկնել յերեխայի քիթը կամ բերանը ե խեղդոց առաջ բերել:



Նկար 20. 9 ամսական յերեխան սովորում ե վեր կենալ ե ման գալ վարժարանում:



Նկար 21. Մի տարեկան յերեխան սովորում ե ման գալ քաշել խաղալիքների գլորանը:

Տնային տնտեսության շատ իրեր ոգտակար կլինեն յերեխային գրաղվելու համար ե կարող են խաղալիքի տեղ ծառայել, որիննակ գավաթը, մետաղյա գդալը, ապուրամանը, տուփերը ե այլն: Այս խաղալիքները պետք ե մաքուր լինեն առանց սուր ծայրերի ե անվտանգ յերեխայի համար:

Այս խաղալիքները առողջաբանական պետք ե լինեն, պետք ե լվանալ:



Սաղախիքներին հետ զբաղվելով՝ յերեխան շատ բան է ձեռք բերում, շատ բան է իմանում:

Մահճակալի, թե հատակի վրա խաղալիս՝ յերեխայի ձեռքը յերկու խաղալիքից ավելի չտալ:

Սաղախիքները պետք է գնել մտածված, յերեխայի զարգացման պահանջներին համաձայն՝ խորհրդակցելով մանկավարժի կամ կոնսուլտացիայի բժշկի հետ:

Յերեխային թողնելով մենակ խաղալիքների հետ ու հնարավորութուն տալով նրան ինքն իրեն զբաղվելու՝ մենք աջակցում ենք նրա զարգացմանը: Մեծերը յերեխայի հետ մի սենյակում գտնվելով կարող են իրենց գործով զբաղվել, միայն պետք է հետևել յերեխային: Այս պետք է փոխել յերեխայի խաղալիքները յեթե նախկինները ձանձրացրել են, պետք է ցույց տալ թե ինչ պետք է անել խաղալիքի հետ: Մակահս բացի դրանից, մեծերը ժամանակ առ ժամանակ պետք է հատկապես զբաղվեն յերեխայով, յերեխային տեղափոխել մի սենյակից մյուսը, մահճակալի տեղը փոխել վորպեսզի յերեխան կարողանա նոր առարկաների հետ ծանոթանալ: Յերեխային պետք է մոտեցնել պատի ժամացույցին, նրա ուշադրությունը գրավել ժամացույցի չըխկ-չըխկոցի վրա, յերեխային ցույց տալ կատվին, շանը, խոսել նրանց մասին, թագչելուկ խաղալ. սովորեցնել նրան «ծափ-ծափ» տալ, «պատրաստ յեղիր», և առհասարակ զբաղեցնել այլ սովորական խաղերով:

Բայց չափից դուրս յերկար ժամանակով մեծերի հետ շփվելը, շարունակ մեծերի ձեռքերի վրա գտնվելը, խոսակցութունները, յերգելը, պատուհանից ձեռքերը, խուտուտ անելը և այլ «զվարճութունները» հոգնեցնում են յերեխայի ջղային սխտեմը և արդելք կարող են հանդիսանալ յերեխայի հետագա զարգացմանը:

**ՔՈՒՆԸ ՅԵՎ ՈՐՎԱ ԿԱՐԳ ՈՒ ԿԱՆՈՆԸ**

Քունն անհրաժեշտ է յերեխայի ուժերը վերականգնելու համար. այդ հասակում նա որակյան պետք է քնի 3 անգամ 2 1/2 ժամ արթուն մնալու ընդմիջումով:

Յերեխայի քնացնելու ժամանակ նկատում եք, վոր յերեխան շուտ չի քնում, անմիջապես չի հանգստանում, յերեխայի վեր է թռչում մահճակալի մեջ, աշխատում է գրալի մեծերի ուշադրությունը վոր զբաղեցնեն իրեն: Սալայն յեթե միշտ նշանակված ժամին քնացնեք յերեխային՝ նրա համար սովորութուն է դառնում շուտ քնելը:

Յեթե յերեխան քնացնելու ժամանակ վեր է թռչում մահճակալի մեջ կարելի չէ նորից պարկացնել և ձեռքը գնել վտանների վրա: Բայց մի նայեք յերեխայի յերեսին, այլապես նա ելի կցանկանա, վոր զբաղեցնեք իրեն:

**ՈՐՎԱ ՈՐԻՆՍԱԿԻ ԿԱՐԳԸ**

Ունելը. — առավոտյան ժամը 6 1/2 ին. առավոտյան ժամը 10 ին. ցերեկվա ժամը 2 ին և 10 1/2-ին. յերեկոյան ժամը 8 1/2-ին:

Քնելը. — առավոտյան ժամը 8 1/2-ից մինչև ժամը 10 ը. ցերեկվա ժամը 12-ից մինչև ժամը 2 ը. ապա ժամը 4 ից մինչև 5 1/2-ը. յերեկոյան ժամը 8 1/2-ից մինչև առախտ: Լողացնել վերջին անգամ կերակրելուց առաջ:

Միզեցնել քնելուց առաջ և քնելուց հետո: Յերեխան ամբողջ որը ուտում է 5 անգամ:

Գիշերվա ժամը 12-ին կերակրելը վերանում է մեջ տեղից:

7—8 ամսականից, անհրաժեշտ է կերակրելու ժամանակ յերեխային նստեցնել բարձր բազկաթոռի վրա՝ մոտեցնելով մեծերի սեղանին: Մի տարեկանին մոտ յերեխան, կարող է ինքնուրույն ուտել: Հարկավոր է նրան հարմար նստեցնել, վոչ այնքան ցածր, տալով նրան թեյի գդալ: Նա կարող է գավաթը յերկու ձեռքերով բռնած խմել:

Այդ հասակից սկսած՝ յերեխային պետք է սովորեցնել պինդ կերակուրների:

Յեթե յերեխային պինդ կերակուրներ ուտելու չսովորեցնեք, հետո նա դժվարութեամբ է սովորում և փսխում է պինդ կերակուրը: Նրան պետք է տալ հացի կոշտ մասը, գալեթ, կտրտած խնձոր: Բայց պետք է հետևել թե նա ինչպես է ուտում, չի կծում արդյոք մեծ մեծ կտորներ շնչափողը խո չի ընկնում ու խոռացնում:

ՄԻՋԱՄԱՆԻ ՎՐԱ ՆՍՏԵՑՆԵԼԸ.— 6-ից 7 ամսականում, յերբ յերեխան սկսում է նստել, հարկավոր է նրան նստեցնել միզամանի վրա. մինչև մի տարեկան հասակը ավելի լավ է նստեցնել բազկաթոռ—միզամանի վրա՝ իսկ հետո կարելի չէ ուղղակի միզամանի վրա նստեցնել: Յերեխային միզամանի վրա նստեցնելով՝ պետք է հասկացնել տալ, վոր որինակ յեթե նա միզում է, ասել «փիչ փիչ», և «ը-ը» նա դուրս է գնում: Յերեխան հետո ինքն է սովորում այդ հնչյունները արտասանել: Այդ ի հարկե չի նշանակում, վոր յերեխան դուրս գնալուց իմաց է տալիս, բայց սկսում է գիտակցութեան գալ ու զգալ Քիզի ուղիղիական անհրաժեշտութունները:

Սովորաբար մինչև մի տարեկան յերեխան թացացնելուց հետո է միայն իմաց տալիս. 1 1/2 տարեկան յերեխան կարող է իմաց տալ, իսկ 2 տարեկան յերեխան գիշերն անգամ չպիտի միզի տակը: Իրա համար ել մեծերը կանոնավոր ու իր ժամանակին պետք է նստացնեն յերեխային միզամանի վրա և թույլ չտան վոր յերեխան անկողնում կամ հագուստի վրա միզի:

Կարիք չկա, վոր դուրս գնալու համար յերեխային բռնել վորև է ամանի վրա, նա կսովորի այդ ձևով դուրս գնալուն և այլս չի կամենա միզամանի վրա նստել: Գիշերը նույնպես կարիք չկա շուտ-շուտ վեր կացնել և միզամանի վրա նստեցնել: Կարելի չէ ժամը 12 ին նստեցնել միզելու: Յեթե յերեխան թացացրել է, դրեք նրա տակը չոր բարձր՝ աշխատելով չարթնացնել նրան: Յեթե յերեխային գիշերը շուտ-շուտ արթնացնեք բարձրները փոխելու համար՝ ապա նա կարող է սովորել խոր և հանգիստ չընելուն, իսկ դա վատ է անդրադառնում յերեխայի ջղերի վրա:

Պատահում է և այսպես, յերեխան վոր սովորել եր իմաց տալու միզելիս՝ դադարում է հայտնելուց: Պատահում է դա յերեխային կրած հիվանդութուններից, որգանիզմի թուլութունից, յերեխայի ջղային գրութունից: Պատահում են դեպքեր, յերբ յերեխան գիտակցաբար դադարում է իմաց տալուց:

ՈՐԻՆԱԿ.— Յրկու և կես տարեկան մի աղջիկ վաղուց արդեն սովորել էր իմաց տալու. մի անգամ խաղով ընկնելով՝ թացացրեց վարտիկի մեջ. զգալով տաք մեղը նրան այնպես դուր յեկավ, վոր նա դիտավորյալ կերպով իմաց չեր տալիս: Յեվ միայն այն դեպքում, յերբ մեծերը գտնարի.



ցին ուշադրութեան դարձնել յերեխայի չարածիճիութեանները վրա և չեյին շտապում փոխելու նրա թաց վարտիկը՝ յերեխայի մեջ նորից վերականգնվեց իմաց տալու սովորութեանը, քանի վոր սառը, թաց վարտիկը արդեն անդուրեկան եր:

Յերեխային իր ժամանակին սովորեցնելը միզամանի վրա նստելու մեծ նշանակութիւն ունի նրա հանգստութեանը պահպանելու համար: Դրա համար ել ծնողները իր ժամանակին պետք է ձեռք բերեն մեղաման, իր ժամանակին միզեցնել տալ: չպետք է բարկանալ յերեխայի վրա, չնախատել նրան և ի հարկե չխփել, յեթե յերեխան շուտ չի սովորում նախորդ իմաց տալու, այլապես նա ջղայնանում է, իսկ ջղայնութիւնը խանգարում է նրան շուտ դուրս դնալու կամ միզելու: **ՀԱՍԿԱՆԱԼԸ ՅԵՎ ԽՈՍԵԼԸ.**—Ահա մոր հուշատետրում գրի առնված հետաքրքիր տվյալներ, վորից յերևում է, թե ինչպես յերեխայի սեջ զարգանում է հասկանալը և խոսելը:

Ութ ամսական 24 օրական յերեխան գիտե թե վորտեղ է հորյեղբայրը, հայրը, պապիկը:

Ինը ամսականում, յերբ ասում են բաց բերանը, նա հասկանում է: Ինը ամսական 19 օրականում մատով ցույց է տալիս ատամները, վորիկները:

Տասը ամսական 15 օրականում՝ հասկանում է յերբ ասում են— մորդ տուր, հորդ տուր:

Տասնյերկու ամսական 27 օրականում գիտե վորտեղ է վարտիկը, գուլպաները, ձանաշում է գզալը, վերալիւն, արեգակը, ձյունը «Պա պա», «վա վա», «տա-տա» և ասում:

Ինը ամսական 5 օրականում «մա-մա», «նա նա» և ասում:

Տասը ամսական 21 օրականում՝ «տու-տու» (տուր), 11 ամսականում ա՛ն, յերբեմն տուր-ի փոխարեն:

Վորպեսզի յերեխայի խոսքը նորմալ զարգանա, հարկավոր է նրա հետ զբաղվել: Պետք է տան այն առարկաների անունները, վոր նա տեսնում է: Յերեխային հարցնել վորտեղ է շունը, կատուն, ուր է մայրը, հայրը և այլն: Նրա ձեռքերով գործողութիւնը կատարել և ասել, թե ինչ գործողութիւն է այդ: Որինակ յերեխային ստիպել վորն է մեկից առաւ կա վերցնի և տեղն ու տեղը ասի՝ «տուր»:

**ՀԱԳՈՒՍՏԸ.**— Յերբ յերեխան սկսում է ման գալ, ամենա հարմար հագուստը նրա համար հանգիստանում է չիթից կամ բումազեյից կարած լիֆով վարթիկը, առանց կոճիկելու ու բաց է լինում կամ հագցնում են բլուզի վրայից (Նկար 22): Յեթե յերեխայի բերնի ջուրը շատ է գրնում, հարկավոր է լիֆչիկի վրայից կրծկալ կապել, այնպես վոր յերեխան մազլցելու, մանգալու ժամանակ կրծկալը գետնին չքսվի: Հարկավոր է հագցնել գուլպաներ կողքի կապուցներով և փափուկ կոշիկներ:

Ինչրան անհարմար հագուստ է յերեխայի համար չորեքթաթ անիլու, սողալու, սանդուխներով իջնելու բարձրանալու ժամանակ:



Նկար 22. Հարմար հագուստ յերեխայի համար, յերբ նա սկսում է ման գալ:

**ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԸ.** Ստոյլ յերեխան մի տարեկանում, յերբեմն ավելի շուտ կանգնում է, բռնելով առաջ է շարժվում: Մեկ և կես տարեկանում նա ինքնուրույն ման է գալիս, վրտնեքը փոխելով արագ, առանց կանգ-առնելու ման է գալիս:

Նա սովորում է մազլցել բարձր տեղեր՝ բազկաթուղի, մահճակալի աթոռների վրա, իջնել այն տեղից, բարձրանում է աստիճաններից յերկու վրտնեքը մի մի աստիճանի վրա դնելով իջնում է այնտեղից: Նա սիրում է պայուսակը, կողովը, բարձերը, մեծ գնդակները քաշ տալ: Յերեխան անվերջ շարժումներից չի հոգնում, վարժվում է կատարելագործում է իր շարժումները:

Յերբ սովորում է ման գալ, յերեխան սիրում է իր առջևից հրել գլորիչը, արկղը, իսկ 1½ տարեկանում արկղը, տուփը, փոքրիկ սայլակը թել կապած՝ սիրում է հետևից քաշ տալ:

Յերեխային ինքնեքը միք նստացնի, մահճակալի վրա միք գնի, աստիճաններով միք բարձրացնի, յեթե նա ինքուրույն կարող է անել: Այդ բոլորը ջղայնացնում է նրան և հնարավորութիւն չի տալիս նրան կատարելագործելու իր շարժումները: Յերեխային չպետք է ասել «մի բարձրանա», «հանգիստ նստիր», «մի վազվիր», շարժուելութիւնը բնական է ավելի ուշ հասկում: Յերեխային չպետք է արգելել շարժումներ անելու, բայց և աջբաթող ել չպետք է անել, պետք է հետևել, վոր յերեխան չբարձրանա պատուհանի, սեղանի վրա, չփախի իրեն: Դրա համար ել յերեխային այնպիսի իրեր պիտի տրամադրել, վոր մի կողմից բավարարի նրա պահանջները մազլցելու գործում և միևնույն ժամանակ անվտանգ լինի նրա համար: Որինակ կարելի չէ տրամադրել նրան արկղներ, ցածր նստարան, կողովներ, փոքր աթոռներ, գլորիչներ: Այդ խաղալիքները յերեխային տալով՝ մեծերը պետք է հետևեն թե նա ինչպես է ոգտվում դրանցից, յերբեմն պետք է ցույց տալ, թե ինչ պետք է անել այդ խաղալիքների հետ, թե ինչպես դուրս յեյնել դժվարութիւններից:

Յեթե յերեխան ընկալ և յերևում է, վոր ուժեղ-չի խփել, կարիք չկա վախ և ցավակցութիւն հայտնելու, այլ ընդհակառակը՝ հանգիստ պետք է վերաբերվել պատահած դեպքին, պետք է յերեխային համբերութիւն ու արիւթիւն ներշնչել, միևնույն ժամանակ թույլ տալ վոր ինքը վեր կենա:

**ՁԵՌՔԻ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԸ.**—Ձեռքի շարժումներն ավելի ճարպիկ են դառնում, յերեխան կարողանում է փայտը ողակի մեջ հագցնել, մափաղը անցքի մեջ դնել, տուփի, պահարանի դուռը բացում և փակում է, իրերը դասավորում է տուփի, թասի մեջ, հանում է այնտեղից:

Յերեխայի ձեռքը նոր խաղալիքներ տալով՝ պետք է ցույց տալ խաղալիքներից ոգտվելը, իրերը տուփի մեջ դնել, հանել, բանալ, փակել: Յերեխան սկզբում ընդորինակելով՝ սովորում է խաղալը: Յեթե յերեխան ինքը չի կարող, ապա պետք է սովորեցնել նրան բաղմազան գարձնի իր խաղը:



**ԽՈՍԵԼԸ ՅԵՎ ՀԱՍԿԱՆԱԼԸ.**—Մի տարեկան 6 ամսական յերեխան համեմատաբար զարգացնում ե խոսքը: Յերեխաները ճանաչում են առարկաները և կոչում են սկզբնական վանկերով (Չու—Չուր, մա—մայրիկ) կամ ձայնանմանությամբ չփ-չոփ—լողանալը, փիսի-փիսի կատուն, տոպ-տոպ—վտոպ ման գալը, մասա—գառը, բան—կովը: Յերեխին խոսքերի ընդհանուր ձայնն են վորսում, որինակ՝ ոչո-կոչիկը, ատա—տուր: Մի հնչյունով նա անվանում ե մի շարք առարկաներ: Տու տու—գնացքին, կամ այլ բեռնակիր կենդանիներին, բլբլ—շանը, դանուկին, բոլոր աղջիկներին, յերեխաներին Աչո ե անվանում, բացի այս խոսքերից յերեխան մի շարք անիմատ հնչյուններ ե արտասանում, կարծես վարժեցնում ե իր խոսակցության գործիքը—լեզուն:

Իժվար ե վորոշել, թե վոր հասակում յերեխան տիրապետում ե խոսելուն. այս տեսակետից յերեխաներն ունենում են շատ անհատական առանձնահատկություններ. որինակ՝ շատ յերեխաներ մեկ տարեկան 6 ամսականում համարյա վոչինչ չեն խոսում, իսկ 2 տարեկանում անսպասելի կերպով միանգամից սկսում են խոսել. 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> տարեկանում նախադասություններով են խոսում, դրա առիթը հաճախ լինում ե միջավայրի փոխվելը. գյուղից քաղաք տեղափոխվելը, կամ ընդհակառակը:

Յերեխայի խոսքի զարգացման վրա զգալի չափով ազդում ե մեծերի խոսակցությունը: Յերեխան սկսում ե վաղ խոսել այն ընտանիքում, ուր նրա հետ մեծերը պարզ և հանգիստ խոսակցում են, առանց շտապելու յերեխային ասում են առարկաների անունները, զբաղվում են նրա հետ, հարցնում են նրան՝ ցույց տուր կատվին, ժամացույցը, ճրագը, այլ ծանոթների և ազգականների, հարցնում են յերեխային, հիվ ե սա, ինչ ե սա, ուր չկա առանձին իրարանցում, ազմուկ. այնտեղ, ուր յերեխան կարող ե հեշտությամբ լսել և հեշտությամբ վերհիշել: Յերեխայի խոսելու բովանդակությունը և ճիշտ արտասանությունը կախված ե նրանից, թե ինչի մասին և ինչպես են խոսում նրան շրջապատող մեծերը: Յուրաքանչյուր առողջ յերեխա խոսելու գործիք ունի, բայց յեթե նրա շրջապատը համր ե, նա չի կարող խոսել սովորել: Յերեխան նույնպես չի կարող խոսել սովորել, յեթե նա խուլ ե:

Վորպեսզի ոգնեն յերեխային, վոր նա հասկանա, մեծերը խոսելիս հաճախ ընդորինակում են յերեխայի թոթովանքը ընդորինակելով հնչյունը որինակ ասում են՝ «տո-տո» փոխանակ ասելու ման արի, «համ-համ» ուտելու փոխարեն: Հարկավոր ե իր ժամանակին սկսել ճիշտ խոսելը, վոր յերեխան չսովորի ինքը այդպես խոսել:

**ՄՏԱՎՈՐ ԶԱՐԿԱՅՈՒՄԸ.**—Մեկ և կես տարեկանում յերեխան մեծ ընդունակություններ ե յերեխան բերում հասկանալու-գլխի ընկնելու, զժվարին գրություն միջից գուրս գալու ուղղությունը:

Ինչը ամսական յերեխան կարող ե իր մոտ ընկած առարկայից կապած թեից բռնել և քաշել դեպի իրեն: Մեկ տարեկան 3 ամսական յերեխան գլխի յե ընկնում և կարող ե սեղանի վրայի խնձորը փայտով դեպի իրեն քաշել: Իս նշան ե յերեխայի զգալի զարգացմանը: Յերեխան սովորում ե դիմել զանազան գործիքների ոգնութան, այնտեղ ուր նրա ձեռքը չի հասնում:

Ահա ձեզ մեկ տարեկան ժամանակակից յերեխայի զարգացման որինակը (մոր հուշատետրից):

1. Մեկ տարեկան, մի ամսական 19 որական յերեխան վերցնում ե չեմոդանը, դատարկում ե միջի իրերը, դնում ե վտախ տակ և բարձրանում ե բազկաթոռի վրա:

2. Մեկ տարեկան 4 ամսական 28 որական յերեխան նստաբանը մոտեցնում ե լվացարանին:

3. Պատահել ե, յերբ 1 տարեկան 6 ամսական 22 որական յերեխան, վորպեսզի հասկացնի թե ինչ ե հարկավոր իրեն՝ առաջին անգամ դարձվածք ե ասել: Մայրը կառք նստած, յերեխային ծնկերի վրա դրած՝ կայարան ե դնում: Թափահարումից յերեխայի զլխարկն աչքերն ե ընկնում, նա վոչինչ չի տեսնում, ամեն կերպ ուժ ե գործ դնում բարձրացնել զլխարկը, բայց չի կարողանում: Մայրը ուշադրություն չի դարձնում, վերջապես յերեխան արտասանում ե՝ «ամա Միա տյու, տյու» (այսինքն Միշան չի տեսնում):

Մեկ տարեկան մի ամսական 8 որական յերեխան՝ ցույց ե տալիս աչքերը, ատամները, բերանը, ախանջները, քիթը, փորը:

Մեկ տարեկան 1 ամսական 19 որականը ցույց ե տալիս, թե ինչ ձայն ե հանում ձին, կատուն:

Մեկ տարեկան 2 ամսականը՝ մատններով ծածկում ե աչքերը, յերբ խնդրում են, թե փակիր աչքերդ:

Մեկ տարեկան, 3 ամսականը լուսանկարի մեջ ճանաչում ե իր պապիկի նկարը:

Մեկ տարեկան 4 ամսական, 9 որական յերեխան «Նկարներ փոքրերին» և «Լոտո փոքրերին» խաղի նկարներից ճանաչում ե 14 առարկաներ:

Այդ հասակում յերեխաները սիրում են և կարող են հանձնարարություններ կատարել՝ վորե ե բան բերել, մեկն ու մեկին կանչել, մի բան վորե ե մեկին հանձնել: Յերեխաներին ոգտակար ե հանձնարարություններ անել մի կողմից, վորպեսզի յերեխայի մեջ զարգացնել խոսելը, մյուս կողմից ել ուրախություն պատճառել՝ գետակցելով իր ոգտակարությունը:

Վորպեսզի զարգանա նրա խոսքը և զիտակցությունը, յերեխային պետք ե ծանոթացնել նոր առարկաների անունները՝ տալով ավելի շատ տպավորություններ, ցույց տալ յերեխային ձիուն, կովին, առամվայր, ավտոմոբիլը և այլն:

Մեկ և կես տարեկան յերեխայի խաղի մեջ նկատելի յե տեխնիկական ունակություն, նա 4—6 կուրիկներից կարողանում ե աշտարակ շինել: Խաղի մեջ նա արտահայտում ե իր կյանքի փորձը—ցույց ե տալիս իրը և թե դատարկ ամանից ջուր ե թափում. տիկնիկին կերակրում ե, պարկացնում ե քնելու, ծածկում և որորում ե:

Ծնողները պետք ե իմանան, վոր յերեխաները այդ հասակում ընդունում են այն ամենը, ինչ վոր կատարվում ե նրանց շրջապատում և ընդորինակում են մեծերի արարմունքը:

Հիշելով այդ ծնողները իրենց հաշիվ պիտի տան յերեխաների ներկայությունը կատարվելիք արարմունքների համար, հայեցանք, կռիվ և այլ արարմունքներ տեղի չպիտի ունենան:

**ԽԱՂԱՒԻՔՆԵՐ.**—Անհրաժեշտ ե, վոր յերեխան այդ հասակում ու-



նենա այնպիսի խաղալիքներ, վորոնք հնարավորութուն կտան նրան վարժելու իր շարժումները. որինակ տուփերը և արկղերը թել կապալ քաշելու համար, ավտոմոբիլը, գնդակը, սահնակը: Հարկավոր են այնպիսի խաղալիքներ, վորոնք հետ խաղալիս նա կարողանա նմանվել մեծերի գործողութուններին.— արջիկ, տիկնիկ, կողով, պայուսակ, գավաթ, գդալ: Յերեխայի տեխնիկական ունակութունները և կարողութունը զարգացնելու, այլ և գույների, ձևերի մեծութան հետ ծանոթացնելու համար հարկավոր է տալ նրան գանազան փակվող տուփեր, աշտարակներ, («Պիրամիդիկ կոչլած խաղալիք») աղյուսներ: Վոչ մի դեպքում մի անդամից այս խաղալիքները յերեխայի ձեռքը չի կարելի տալ: Յերեխայից պետք է վերցնել այն խաղալիքները, վորոնք կամ ձանձրացրել են նրան կամ հարմար չեն նրա հասակին: Խաղալիքները պետք է իրենց վորոշակի տեղի ունենան արկղերում կամ դարակի վրա:

Պետք է այնպես անել, վոր խաղալուց հետո յերեխան ինքը կամ մեծերի ոգնութեամբ խաղալիքները հավաքի և իր տեղը դնի:

**ՅԵՐԵՒԱՅԻ ԻՆՖԻՆԻՏԻՄՆ ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Մեկ և կես տարեկանում յերեխան կարողանում է բռնել գդալը և ուտել վոչ միայն շիլան (կիսաշրակի կերակուրը հեշտ է տանել մինչեվ բերանը) այլ և ջրալի կերակուրը— սուզը, կիսելը: Յերեխան ինքն

է նստում իր աթոռի վրա, յեթե աթոռը բարձր չէ, կարիք չկա նստացնելու, այլ թույլ տալ վոր ինքը բարձրանա նստի:

Յերեխան արդեն փորձում է ինքը լվացվելու, վորտի տակ նստարան է դնում և ինքն է լվանում ձեռքերը, քիթը: Ծնողները պետք է հոգան յերեխայի համար պատրաստեն հարմար հենարան լվացարանին կից, կամ ցածր նստարանի վրա թաս (լազան) դնեն: Պետք է կախարանը ցածր տեղ խփել և վրան կարծր սրբիչ կախել:

Լավ կլինի, վոր յերեխաները ձեռքերը սեյյակի ջրով լվացվեն և վոչ անմիջապես ջրմուղուց, վորպեսզի



Նկար 23. Մի տարեկան յերեխան նստել է ինքնուրույն և շիլա է ուտում:

յերեխաները չխուսափեն լվացվելուց:

Մեկ և կես տարեկանում յերեխան կարող է հանել իր կոշիկները, յեթե կապերը բացված են, գուլպաները, գլխարկը:

Մեկ և կես տարեկանում կարող է ինքը բարձրանալ իր մահճակալի վրա:

Բայց այս բոլորը յերեխան կատարում է միայն այն ժամանակ յեթե նրան համապատասխան կերպով են դաստիարակում:

Անհրաժեշտ է հարգել յերեխայի ինքնուրույնութունը. կարիք չկա գրկել նրան, նստացնել, կերակրել, այլ հնարավորութուն տալ վոր ինքը նստի, ինքն ուտի, ինքը հանվի:

Չափազանց կարևոր է, վոր յերեխան ապրի հանգիստ շրջապա-

տում, վոր նրա հետ ապրող մարդիկ չհայտնեն միմյանց և յերեխային:

Քուներ.— Յերեխայի զարգացող ջղային սխտեմը, պետք է ունենա բավականաչափ հանգիստ, այսինքն նա բավականաչափ պիտի քնի, 2 անգամ ցերեկը և 11 ժամ դիշերը:

Մեկից մինչև 1½ տարեկան հասակ ունեցող յերեխայի որվա կարգու կանոնը մոտավորապես հետևյալը պիտի լինի:

Առավոտյան ժամը 6-ին կամ 7-ին ուտում է. ապա ուտում է ժամը 9½-ին, 12½-ին և 7½-ին: Քնում է ժամը 9½-ից մինչև 12½-ը, ապա 3½-ից մինչև ժամը 5-ը մաքուր ողում է լինում: Յերեխայի ժամը 8 ից մինչև առավոտյան ժամը 7-ը քնում է:

Միզամանի վրա նստացնել քնելուց առաջ և քնելուց հետո, 1 անգամ էլ արթուն ժամանակ: Վորքան յերկար քնի յերեխան ցերեկը 2 անգամ, այնքան նա հանգիստ և առույժ կլինի: Վորպեսզի չխանգարենք ցերեկը 2 անգամ քնելուն, յերեխային միշտ պիտի քնացնել վորոշ ժամին և վոչ մի դեպքում չխանգարել այդ ռեժիմը: Բավական է միայն 2 որ ցերեկը չքնացնել յերեխային՝ հետևյալ որն արդեն զբժվորութեամբ կընացնենք: Շատ յերեխաներ 4 ամսականից մի տարեկանը ցերեկը արդեն մի անգամ են քնում: Անցման այդ շրջանում պետք է աշխատել վոր յերեխան ցերեկը ժամը 11-ից ուշ չքնի և քնի 3 ժամ, իսկ յերեկոյան քնացնել ժամը 7-ից, այնպես վոր արթուն մնալը տեղի 4 ժամից վոչ ափելի:

ՊԵՏԻ Ե ՍՐԿԹՈՒԲ ՅԵՐԵՒԱՅԻՆ ՍՐԿԵԼԵԼ ՎՈՐԵՎԵ ԲԱՆ.— Պետք է արդյոք յերեխային թույլ տալ անելու այն, ինչ վոր ինքն է ուզում, և պիտք է, նա հասկանա, վոր կան արգելված բաներ, վոր չի կարելի անել: Այս հարցերն առաջ են գալիս այն ժամանակ, յերե յերեխան սկսում է ման գալ, մազլցել սեղանի, աթոռի վրա:

Այդ հասակում բոլոր իրերն այնքան ուժեղ հետաքրքրում են նրան, վոր ուզում է վոչ միայն նայել ու շոշափել ամեն ինչ, այլ և ինքն է ուզում ամեն ինչ անել: Բայց նա դեռ չի հասկանում թե ինչը իր ուժը կպատի և ինչն է իր ուժերից վեր, ինչն է իր համար փաստակար և վտանգավոր այլ և փաստակար բոլորի համար: Ըստ հնարավորութան յերեխայի կյանքը այնպես պետք է դասավորել, վոր արգելված բաներ վորքան կարելի յե քիչ լինեն նրա համար, վոր նրա ձեռքը չընկնի վտանգավոր առարկաներ և կարևոր իրեր: Ընտանիքում կենցաղն այնպես պիտի կազմակերպել, վոր յերեխան չվատի պրիմուսից, չայրվի վառարանից և այլն: Անողուտ է շարունակ յերեխայի վրա բզակելը, թե այս մի ձեռք տուր, այն մի արա: Յեթե յերեխան համառորեն պահանջում է վորև է բան և մեծերի խելացի կարծիքով չի կարելի տալ այն դեպքում յերեխայի ուշադրութունը պետք է գրավել խաղալիքներով կամ խոսակցութեամբ, յերեխան շատ շտով մոռանում է այն, ինչ վոր համառորեն ուզում էր: Յեվ միայն ծայրահեղ դեպքում կարելի յե ասել «չի կարելի»: Յերե ամեն ինչ արդելում էք յերեխային, նա դառնում է անկամ և յերկշտ, զրկվում է յեռանդից, ստեղծագործելուց, իսկ այդ բոլորը կասեցնում են նրա զարգացումը:

Այն դեպքում, յերե յերեխայի այս կամ այն քայլը առաջ կբերի վտանգ իր կամ շրջապատի համար, այդ դեպքում «չի կարելի» խոսքը



պետք է արտասանել հաստատուն, լուրջ տոնով, առանց զիջողութեան: Այդ դեպքում մեծերը ամեն միջոց պիտի գործ դնեն, վոր յերեխան հնարավորութիւն ունենա կատարելու այն, ինչ վոր արգելված չէ: Նման դեպքում, պետք է հեռացնել այս կամ այն իրը, տեղափոխել յերեխային, կամ դուրս տանել յերեխային սենյակից, միևնույն ժամանակ զբաղեցնել նրան:

Յերեխան յերբ լավ է հասկանում, այն դեպքում պետք է բացատրել, ինչու չի կարելի: Կարևոր հանգամանք է և այն, վոր բոլոր մեծերը միատեսակ վերաբերվեն արգելված բանին. այնպես չլինի, վոր այն ինչ արգելում է հայրը, մայրը թույլ տա:

Վորպեսզի յերեխաները մանկութիւնից մեծ հավատով և հարգանքով վերաբերվեն մեծերին, անհրաժեշտ է վոր մեծերը յերեխային ձեռք չառնեն, չծաղրեն և չխաբեն:

Յեթե յերեխային մի վորն է անդուրեկան բան է սղասում, յերբեք չպիտի խաբել նրան: Անհրաժեշտութեան դեպքում ավելի լավ է թեթև ուժ գործ դնել, միայն արագ և ճարպկորեն կատարել, իսկ հետո խրախուսել յերեխային, գովել նրա արիւթթիւնը: Որինակ յերբ նրան լուծողական, ձկան յուղ պիտի տալ, բժշկին ցույց տալու, կոկորդը նայելու դեպքում:

Այնտեղ, ուր շրջապատն այս միջոցառումները արագ և ճարպկորեն է կատարում, ուր վոչ վոք ակ ու վախ չի անում և միանգամայն ավելորդ «խղճահարութիւն» չի ցույց տալիս, այնտեղ յերեխաները հեշտութեամբ ընտելանում են անդուր ընդունելութեան, մինչև անգամ կոկորդը ցույց տալուն:

### 9. ՅԵՐԵՒԱՆ ՄԵԿ ՈՒ ԿԵՍԻՑ ՄԻՆՉԵՎ 3 ՏԱՐԵԿԱՆԸ

Շարժումներ.— Յերեխայի շարժումները հեղտհետե շարունակում են կատարելագործվել, նա սկսում է ղեկավարել իր շարժումները: Նրա քայլվածքը դանդաղ է: Յերկու վոտքը աստիճանների վրա դնելով նա բարձրանում է սանդուխքներով, իսկ 2 տարեկանում՝ նա բարձրանում է աստիճաններով ինչպես հարկն է, դնելով նախ աջ վոտքը, ապա ձախը: Յերկու և կես տարեկան հասակում նա կարող է բարձրանալ և իջնել աստիճաններով առանց բռնելու: Կարող է վազել, թռչել աստիճաններից, կարող է անցնել որինակ փոքրիկ ջրափոսերից: Չի վախենում գետնից մի վոքը բարձր տախտակների վրայից անցնել և ապա թռչել այնտեղից:

Կարող է մազլցել մարմնամարզական սանդուխքներով, յեթե աստիճանների տարածութիւնը 20 սանտիմետր լայնութիւնից ավելիչէ: Յերեխայի սիրած զբաղմունքն է վազել բլրակն ի վեր և այնտեղից վազելով իջնել:

Յերեխայի այս շարժումութիւնն անհանգստացնում է մեծերին, մանաւանդ նեղվածք բնակարաններում, բայց մեծերը պետք է համբերութեամբ վերաբերվեն և խոչնդոտ չհանդիսանան յերեխայի խաղին: Պետք է հիշել, վոր յերեխայի այդ հասակի համար՝ բազմազան շարժումներն անհրաժեշտ են:

Մեկու կես տարեկանում յերեխան կարող է բռնել մատիտը. 2½ տարեկանում կոճկել կոճակները: Նա առանց թափելու զգալով լավ ուտում է. յերեսը, վիզը, ականջները լավ լվանում է ու սրբում:

Մեծերը պետք է համբերութիւն պահպանեն, յերբ յերեխան այդ ժամանակ դանդաղ և վոչ համոզված սովորում է այդ բոլորին: Յեթե մեծերը համբերութիւն չունեն և շուտ վերջացնելու համար իրենք են սկսում հագցնել և լվանալ յերեխայի յերեսն, այն դեպքում յերեխան մի քանի տարի չի կարող սովորել, անել այն, ինչ վոր նա կարող էր անել: Դա կասեցնում է նրա հետագա զարգացումը:

Յեթե մենք առաջարկում ենք յերեխայի դաստիարակողներին հնարավորութեան չափ յերեխային ինքնուրույնութիւն տալ, այդ վոչ թե նրա համար, վոր նրանք ազատվեն յերեխայի խնամքից, այլ վորպեսզի յերեխան մեծերից կախում ունենալուց ազատվի, վստահ համոզված լինի իր վրա, ավելի արիւնա: Դա առանձնապես անհրաժեշտ է նրա անձնավորութեան հետագա զարգացման համար:

Խոսելը յեվ հասկանալը.— Յերկու տարեկանից յերեխայի խոսքը համեմատաբար զարգանում է, տպավորութիւնների և շրջապատի ճանաչելու պաշարը ավելանում է: 1½ տարեկան յերեխան կարճ նախադասութիւններով կարող է խոսել: Որինակ 1 տարեկան 7 ամսական 13 որական յերեխան ասում է՝ «Արուսին տուր նիկի» (նկարները): 1 տարեկան 8 ամսական 15 որական յերեխան, ճիշտ արտասանում է վերջավորութիւնները՝ «Պապին վալայ մուրճով» (պապին մուրճով ցավացրել է իրեն): 1 տարեկան 8 ամսական 4 որականը հասկանում, ճիշտ է գործադրում բայի ժամանակը. «Մաման կառնի ձոր և կաա Արուսին» (մաման կառնի խնձոր և կաա Արուսին): Յերեխան հաշվում է արդեն մինչև 3-ը, իսկ յերբեմն մինչև 5—6: 1 տարեկան 9 ամսական 16 որականն ասում է.— «Յերկու, դար» (յերկու դարակ), 2 տարեկան 6 ամսականը՝ «Սյտեղ՝ մեկ, յերկու յերեք վարագույր, իսկ մեր տանը—մեկ, յերկու» (Մոր հուշատետրից):

Յերկու տարեկանում՝ իր անվան փոխարեն կարող է ասել «յես»: 1½ տարեկանում ցանկութիւն է առաջանում նոր առարկաների անուններն իմանալու: Սկսում է հարցեր տալ. «Իսկ ինչ է սա»:

Յերեք տարեկան յերեխան կարող է իմանալ վոչ միայն սենյակում շրջապատի բոլոր իրերը, այլ և բակի, փողոցի իրերը: Նա ծանոթ է բնութեան յերևույթների հետ:

Գիտե՞ ձյունը, անձրևը: Որինակ պատուհանից յերբ տեսնում է թաց կտուրը, գիտե վոր անձրև է գալիս և չի կարող ման գալու զնալ, գիտե արեգակը, վորոտը: Բանջարեղենների, մրգերի, տնային կենդանիների անունները գիտե: Գիտե կարմիր, կանաչ, դեղին, կապույտ գույները: Նա արդեն հասկանում է տարածութիւնը. փողոցում գտնում է տան ճանապարհը:

Նկարներում պատկերած մարդկանց արհեստը, նշաններով ճանաչում է բժիշկին, շոֆերին, տան հսկիչին: Գիտե տրամվայը, ավտոն, աերուպլանը, զիբիժաբլը, բեռնակիրը: Գիտե թե ինչ է նշանակում փակ բաշխիչը (կոպերատիվ խանութը): Ամեն տեսակ հարցեր է տալիս թե «վորտեղ է ապրում ավտորուսը», «Մտերը վորտեղ են քնում», «Ի՞նչու հազը ամեն տեսակ վատ բան է ուտում, իսկ Արուսին չի կարելի»:

Յերեխաների այս հարցերը անպատասխան չպիտի թողնել, պետք է աշխատել յերեխային տալ մատչելի, հասարակ, պարզ ճիշտ պատասխան:

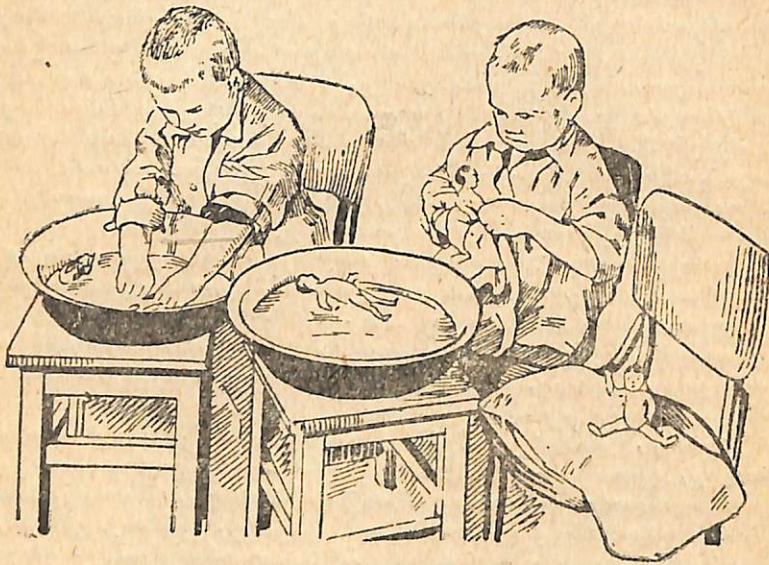
Այս հասակից յերեխաները սիրում յեն, վորպեսզի իրենց համար



կարգան, պատմութիւններ անեն: Պատմածները կարող են շարունակ կրկնվել, բայց նրանք վոչ միայն չեն կորցնում իրենց հետաքրքրութիւնը յերեխայի համար, այլ ուժեղացնում են պատմածն այն տեսակետից, վոր նա մասնակցում է նրա շարահյուսութեանը, սովորելով նախադասութեան ու բառերի վերջավորութեանը:

Պատմածները կարող են լինել յերեխայի իր կյանքից, այն մասին, թե նա ինչ է տեսել և արել: Լավ կլինի, յեթե պատմածի մեջ թվենք մի շարք իրեր: Որինակ՝ յերեխային դուր է գալիս պատմել այն մասին, թե նա ինչպես է գնացել բեռնակրով, տրամվայով, ինչ է տեսել: Մանկան հետաքրքրութիւնը բավարարում են «Լեսնիկա» և Շաբադի (հրատար. 1933 թ.) «Ստատո» Փետերչինկոյի պատմվածքները:

Յերկու տարեկանից հետո յերեխան մեծ հետաքրքրութիւն է ցույց տալիս տեխնիկական հարմարութիւններին.— ծորակին, միս աղալու մեքենային, կարի մեքենային, ասպա տրամվային, բեռնակիրին, անրոպլանին: Իրա հետ միասին նա մեծ ուշադրութիւն է դարձնում մանրամասնութիւնների վրա. անիվի ձևին, տրամվայի վազելուն:



Նկար 24. Հետևում են մեծերի աշխատանքին:

Խաղը.— Մագլցելը, վազելը, կահկարասիքը դես ու դեն տանելը և այլ շարժումները յերեխայի կյանքում մեծ տեղ են զբաղում, բայց 2 տարեկանից սկսած՝ խաղը ընդորինակելու բնույթի տեսակետից ավելի բարդանում է: Նա հետևում է մեծերի աշխատանքին, — թասի մեջ լողացնում է արջիկին, կամ տիկնիկին (նկար 24), պատկերացնում է գետնախնձորը բեռնակրից սրահում թափելը, նստարանի վրա նստած՝ պատկերացնում է շոփերին:

Միրում է նմանվել կենդանիներին, մեքենաներին:

Այդ հասակում, յերեխայի խաղի համար անհրաժեշտ է մուրճ (փայտից), մեխեր և մի կտոր բարակ տախտակ:

Յերեխան այդ հասակում առանձնապես սիրով զբաղվում է ավազի և ջրի հետ: Խաղալով այդ առարկաների հետ՝ յերեխան ծանոթանում է նրանց հատկութեան հետ: Իմանում, է վոր վորոշ առարկաներ ջրի վրա լող են տալիս, իսկ առարկաներ ել կան, վոր սուզվում են ջրի մեջ, վոր թացացրած ավաղով կարելի է ծեփել և այլն: Գրավելով այդ խաղերով յերեխան գործում է ինքնուրույն, մտածելով մի յեզրակացութեան է գալիս և սովորում է ինքնուրույնութեան:

Ջրի հետ խաղալը շատ ոգտակար է յերեխաներին համար, միայն մեծերը հնարավորութիւն տալիս իրենց տան յերեխաներին խաղալու ջրի հետ վորքան ուզում են, միջոցներ պետք է ձեռք առնել, վոր նրանք թրջվեն.— թեվերը վեր քաշել, գոգնոց կամ կրծկալ հագցնել հարչար թասի մեջ ջուր լցնել, տալ բարակ տախտակիկներ, քարեր, տիկմիկ, նավակ ու թող խաղան (նկար 25):



Նկար 25. Ջրի հետ խաղալը:

Ջրի և ավազի հետ խաղալով յերեխաները հետզհետե ձեռք են բերում ունակութիւն, վոր անհրաժեշտ է նրանց իսկական աշխատանքի համար: Յերեխաներն այդ հասակում առանձնապես սիրում յեն աղյուսներից կառուցել, ծնողները սկզբում պետք է ոգնեն նրանց:

Յերեխաների հասարակութիւնը.— Յերեխաների մեջ  $1\frac{1}{2}$  տարեկանից սկսած ցանկութիւն է առաջանում այլ յերեխաների հետ խաղալու: Յերեխաների հասարակութեան մեջ գտնվելը (ավելի լավ է կազմակերպված կոլլեկտիվում՝ մտուրներում, հրատարակներում, խմբակային զրոսանքներում) դաստիարակչական մեծ նշանակութիւն ունի: Յերեխան այստեղ սովորում է իր շահերը համաձայնեցնել այլ յերեխաների շահերի հետ, որինակ նա հասկանում է, վոր յերբ մյուս յե-



րեխաները քնած են չի կարելի աղմկել, վոր ուտելուց միշտ ինքը չպիտի առաջինը ստանա բաժինը, վոր լավ խաղալիքները պետք է բաժանի ընկերների հետ: Հասարակական դաստիարակության այս բարեհաջող ազդեցությունն առանձնապես աչքի յե ընկնում այն յերեխաների նկատմամբ, վորոնք տանը ճիշտ չեն դաստիարակվում:

Կուլեկտիվը սովորեցնում է յերեխաներին ինքնապաշտպանության, պաշտպանել իր տեսակետը, ընդլիմադրել: Կուլեկտիվը սովորեցնում է յերեխաներին ոգնել միմիանց, սովորում է հասկանալ, վոր նա մե- նակ չի կարող անել այն, ինչ կարելի է անել միասին: Վերջապես մե- կըմյուսից ընդորինակելով՝ յերեխաները հեշտությամբ են փորձա- ություն ձեռք բերում, շուտ են սովորում ուտելը, լվացվելը և այլն:

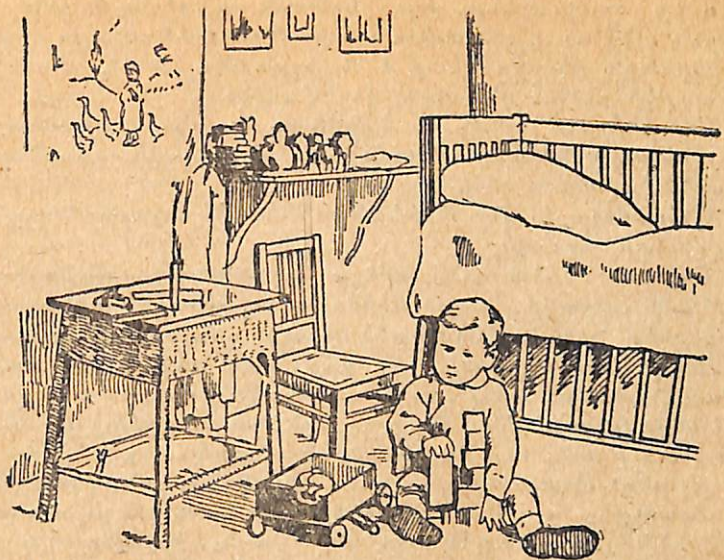
Բայց մեծերը պիտի հոգան, վոր յերեխաների կուլեկտիվը նպատա- կահարմար ձևով կազմվի, այսինքն, ավելի մեծ և ուժեղ յերեխաները չմեծոցնեն փոքրերի, թուլերի ինքնուրույնությունը և նախաձեռնու- թյունը: Յեթե յերեխան գտնվում է ավելի թույլ կուլեկտիվում, քան ինքն, ապա նրա մեջ կարող է զարգանալ ինքնավստահություն, ուրիշներին նեղացնելու հակում:

Մասնանշելով կուլեկտիվի բոլոր դրական կողմերը և գտնելով, վոր յերեխան իր ժամանակի մեծ մասը այնտեղ պետք է անց կացնի՝ մենք անհրաժեշտ ենք գտնում, վոր յերեխան ընդունակ պիտի լինի և մե- նակ խաղալու ու զբաղվելու: Յերեխայի մեջ կենտրոնանալու ընդունա- կությունը զարգացնելու համար՝ դա անհրաժեշտ է:

Առողջ և ամուր փոխարինողներ դաստիարակելու գործը՝ լուրջ խնդիր է: Վորպեսզի ճիշտ դաստիարակեն յերեխային, ծնողները պետք է իմանան, թե ինչպես է նա զարգանում, կարողանան հասկանալ նրա պահանջները, միշտ պետք է կարողանալ զսպել իրեն, չլղայնանալ, միշտ մտածել այն մասին, թե ինչպես վարվել յերեխայի հետ, և ինչ- պես կանդրադառնա նրա վրա ձեր այս կամ այն քայլը:

Յեթե ծնողները բավարար չափով չեն խորանում յերեխայի պա- հանջների մեջ, ապա յերեխայի զարգացման համար անհրաժեշտ պայ- մաններ ստեղծել չեն կարող: Ձեն կարող պատասխանել նրա հար- ցումներին, ցույց տալ նրան նոր բան, պատմել, բացատրել այն, ինչ վոր նրան հետաքրքրում է: Յեթե յերեխան ապրում է այնպիսի պայ- մաններում, ուր անհն ինչ հարմարեցրած է միայն մեծ մարդկանց համար, ուր չկան առարկաներ, իրեր վորոնց հետ նա կարող է վար- վել, խաղալ ըստ իր հայեցողության, յեթե նա յերեխաների հասարա- կությունից զրկված է՝ ապա յերեխան անխուսափելիորեն ջղային, կամակոր և համառ է դառնում:

Սենյակում յերեխայի համար անհրաժեշտ է մի անկյուն հատկա- ցնել, հավաքել այնտեղ նրա բոլոր իրերը, վորոնց հետ նա կարող է խաղալ: Խաղալիքների համար փոքրիկ պահարան և զարակ է հարկա- վոր: յերեխան իր առանձին սեղանը և աթոռը պիտի ունենա, կախա- րան՝ սրբիչի և կրծկակալի համար: Այս բոլոր առարկաները պետք է հարմարեցված լինեն յերեխայի հասակին: Պահարանում կամ դարակի վրա պետք է դարսել թուղթը, մատիտը, մուրճը, փոքրիկ մեխեր, կառուցումների համար աղյուսներ՝ արկղների մեջ: Աղյուսները շատ փոքր չպիտի լինեն և վոչ ել զանազան ձեվերի, կարող է և սովորա- կան աղյուս լինել:



Նկար 26. Յերեխայի անկյունը:

Յերեխան իր անկյունն ունենալով՝ միշտ վորևե խաղով կզբաղ- վի, ախտիվ կլինի և մեծերին չի նեղացնի (նկար 26):

Մեծերի վերաբերմունքը.—Ծնողներ յերեխաների ներկայությամբ շատ լուրջ պետք է լինեն իրենց վարքի մեջ:

1. Չի կարելի յերեխայի ներկայությամբ դյուրագրգիռ, բորբոք- ված լինել: յերեխան ընդորինակելով ախամայից ինքն ել այդպե- սին է դառնում:

2. Յերեխային չի կարելի ստել և խաբել, նա յե կարող է նույնն անել, ապա կորցնում է իր հավատը դեպի մեծերը, ջղային և լար- ված է դառնում:

3. Յերեխային չի կարելի հայհոյել: դա չարացնում է նրան, տրամադրում է նրան ծնողների դեմ կամ վախեցնում ու ընկ- ճում է նրան:

4. Յերեխային չի կարելի վախեցնել, դա նրան ընկճում է յերկշոտ ու ջղային է դարձնում:

5. Յերեխային վոչ մի դեպքում չի կարելի ձեծել, անգամ թեկուզ թեթև հարված տալ, վորովհետև դա խոր կերպով վիրավորում է յե- րեխային, ընկճում է նրան, իսկ յերեթեմե ընդհակառակը չարացնում, համառ և կռվարար է դարձնում:

6. Մյուս կողմից ել չի կարելի շարունակ հաճոյանալ յերեխա- յին՝ քընքջացնել նրան աշվերջ շոյանքներով:

Գնքջացած յերեխան չի հարմարվում կյանքին, քմահաճ է լի- նում, չափից ավելի պահանջլուտ դեպի ծնողները և շղապատը:

Յերկուսից յերեք տարեկան հասակ ուն՝ ցող յերեխաների ծնողները կոնսուլտացիա և մանկավարժի մոտ գալով սովորաբար զանգատ- վաւ են, վոր յերեխան կամակոր, համառ և անհնազանդ է:

### ԻՆՉ ՊԻՏԻ ԱՆԵԼ, ՎՈՐ ՅԵՐԵՒԱՆ ԿԱՍԱԿՈՐ ՉԼԻՆԻ

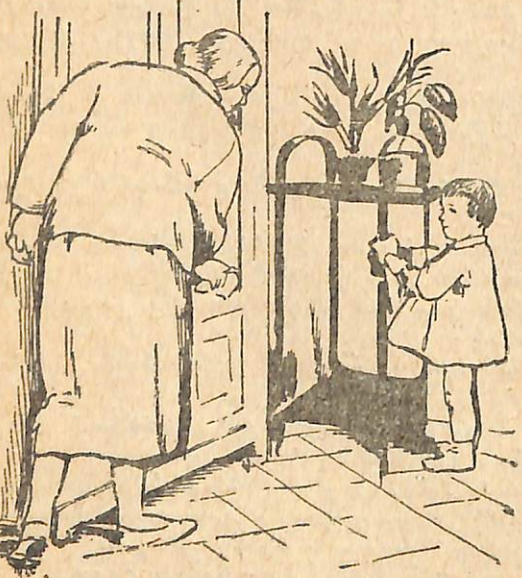
Վերհիշելով այն ամենը, ինչ վոր մենք ասացինք յերեխայի մա-



սին՝ մենք գտնուեմ ենք, վոր յերեխան հանգիստ, նորմալ տրամադրություն ունենա, դրա համար անհրաժեշտ է հետևյալը.

1. Յերեխան ցերեկը պետք է հանգստանա 2-2½ ժամ և յերեկոյան պարկի քնելու վոչ ուշ 8-8½ ժամին:
2. Ընտանիքում պետք է հանգիստ, նորմալ տրամադրություն լինի, յերեխայի ներկայութեամբ վոչ վոք չկռվի, նրա հետ վրդովված տոնով չխոսեն:
3. Անհրաժեշտ է, վոր յերեխան ունենա իր առարկաները խաղալու և զբաղմունքի համար:
4. Յերեխայի հետ անհրաժեշտ է պարապել, բավարարել նրա դիտութեան ծարավը. բայց միևնույն ժամանակ չհոգնեցնել և չըծանրաբեռնել նրան: Հաճախակի հյուր գնալը անթույլատրելի յե, բոլորովին չի կարելի յերեխային վաղ հասակում կինո տանել, յերկար ժամանակ ման ածել կենդանաբանական այգուս և այլն:
5. Անհրաժեշտ է, վոր յերեխան ունենա փոքրիկ, իր ուժի չափ պարտականություն, ուր նա կարողանա յերեխան բերել իր ինքնուրույնությունը: Տնտեսութեան գծով ողնելը, ինքն իրեն ծառայութեան մատուցելը դարձնում են յերեխային առույգ և ուրախ (նկար 27):
6. Յերեխայից պետք է պահանջել այն, ինչ վոր նա կարող է կատարել և այն էլ պիտի պահանջել հանգիստ տոնով:
7. Պետք է ուշադիր լինել յերեխայի կարիքներին, հետևել վոր յերեխայի շրթերը կարգին լինեն, վոչ մի բան չձգի, չճնշի, չսեղմի, չխանգարի նրան:

Այն բոլոր առարկաները, վորոնք առնչություն ունեն յերեխայի հետ և նրան շրջապատող կահավորութեանը կարգ ու սարգին պահվի: Շրջապատի անկարգութեանը յերեխայի մեջ առաջացնում է անհանգիստ տրամադրություն:



Նկար 27. 2½ տարեկան յերեխան ողնում է մորը ամենօրյա սենյակ հավաքելուն:

Յեթե յերեխայի զբոսավերու պատճառը վերացված է, կամ առհասարակ պատճառ գոյություն չունի, բայց յերեխան չի կարողանում հանգստանալ թավավում և հատակին, բղավում է, ապա ամենալավ միջոցն այն կլինի, վոր ուշադրություն չդարձնեն նրա բղավոցի վրա, աշխատեն գրավել նրա ուշադրությունը, ուրախ տոնով առաջարկել վորևէ հետաքրքրական բան տալ նրան, դուրեկան հանձնարարություն, բարձրացնել նրա տրամադրությունը, առողջություն ներշնչել նրան, և յերեխային հետո չհիշեցնել, վոր վատ բան արավ:

Իրգոված յերեխային

վոչ մի դեպքում չի կարելի հայնոյել, ասել վոր նա «անպիտան է»: Մեծերը միշտ պետք է իրենց զսպված և հանգիստ պահեն:

Տնտեսական որեր յեվ նրանց նշանակութունը.—Անհրաժեշտ է յերբեմն փոխել յերեխայի առուրյա կյանքը, հարկավոր է, վոր երեխան իր տոններն ունենա: Այդ հատուկ որերը յերեխայի տրամադրութեան համար այնպիսի բարձր ուրախութեան ըրպեներ են ստեղծում, վորոնք յերկար ժամանակ մնում են յերեխայի հիշողութեան մեջ վորպես կյանքի ետապներ:

Տոների համար պատրաստվելը և ամբողջ նախատոնական հոգսը, յեթե այդ բոլորը կազմակերպված է այնպես, վոր չի հոգնեցնում յերեխային և չի խանգարում որվա սովորական ընթիմը, մեծ նշանակութուն ունի յերեխայի համար, նա դառնում է առույգ և ուրախ, զարգանում է նրա հիշողությունը:

Այդպիսի տոններ կարող են լինել նրա ծննդյան օրը, կենդանաբանական այգին գնալը, ուր յերեխային ցույց են տալիս շատ սահմանափակ թվով վոչ ավելի քան 5 կենդանի, տրամվայով կամ ձիով գնալը, քաղաքից դուրս գնալ ման գալը:

Բացի այդ արտասովոր և տոնական դեպքերից, յերեխային պետք է հետաքրքրել և իր շրջապատի կյանքով: Պետք է ցույց տալ և բացատրել աշխատանքի տարբեր տեսակները: Յուրյց տալ, թե ինչպես է կարգի բերում մայրը սենյակները, ինչպես են շինում տունը, ելեկտրականութեանը ինչպես են անցկացնում, կահ-կարասիքն ինչպես են կարկատում և այլն: Այդ բոլորի ցույց տալը պետք է կապել առողջ, սիրալիր վերաբերմունքի հետ դպի այն մարդկանց, վորոնք աշխատում են, և բացասական, թշնամական վերաբերմունք դեպի նրանց, ովքեր չեն աշխատում:

Յերեխաները շատ լավ են հասկանում աշխատանքի կարևորությունը նրա համար, վոր իրենք շատ սիրով են աշխատում:

Յերեխայի աչքի առաջ կատարվող աշխատանքը ցույց տալուց բացի՝ նրան ցույց պետք է տալ նաև համապատասխան նկարներ: Յերեխաներին հետաքրքրում է աշխատանքային այն յեղանակները, վոր ծնողները կատարում են տանը:

Քաղաքի յերեխաներին քաղաքից դուրս զբոսանքի պետք է տանել: Բացի առողջապահական տեսակետից՝ յերեխաները մատչելի տպավորություններ են ստանում և զազափար են կազմում դաշտային, բանջարանոցի աշխատանքի մասին ավելի լայնանում է նրանց մտահորիզոնը և հարգանքը՝ դեպի աշխատանքը:

Յերեխաներին պետք է հասկացնել կարմիր Բանակի նշանակութեան մասին, գաղափար տալ կարմիր բանակայինների մասին, ծանոթացնել միլիցիոնների աշխատանքի նշանակութեան հետ, վորոնց յերեխաներն ամեն օր տեսնում են քաղաքի փողոցներում:

Միանգամայն անհրաժեշտ է, վոր յերեխաները մասնակցեն հասարակական և հեղափոխական տոներին—Մայիսյան, Հոկտեմբերյան տոներին, վոր նրանք տեսնեն, թե ինչպես են պատրաստվում տոներին և իրենց ուժերի ներածին չափ մասնակցություն ունենան: Տոնական օրերին նրանք պետք է դիտեն ցույցը, մոտակա շենքերի դարձաբանքը: Այդ օրերը յերեխաներին պետք է տալ փոքրիկ դրոշակիկներ, նշանակներ և այլն:



ինքնատիկը յան հասկանալի յե, վոր հասարակական—հեղափոխական տոները՝ մատչելի կերպով պետք ե բացատրվեն յերեսաներին. Հնարավորութեան չափ, յերեսային հատկացրած անկյունում, տոներն վերաբերվող «ցուցահանգես» պիտի կաղմակերպել,—նկարներ, տեղավորել համապատասխան բովանդակութեան բացիկ-նկարներ, առաջնորդների լուսանկարները և այլն: Ամենավաղ հասակից առիթ պիտի տալ յերեսային հետաքրքրվելու վոչ միայն իր ընտանիքով, այլ և շրջապատի յերեվութներով, առարկաներով և անձնավորութեաններով, վորոնք հասարակական նշանակութեան ունեն:

վ.  
Ը.

**ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

**ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**

Առաջին մաս.— Ինչպես ե աճում և զարգանում յերեսան 62

1. Նորածին յերեսան և նրա առանձնահատկութեանները . . . 8
2. Յերեսայի զարգացումը նրա կյանքի առաջին ամսում . . . 15
3. Յերեսան 2-ից մինչև 6 ամսականը . . . . . 15
4. Վեց ամսականից մինչև 1 տարեկան յերեսայի առանձնահատկութեանները . . . . . 16
5. Մեկ տարեկանից մինչև 3 տարեկան յերեսայի զարգացումը 19  
Յերկրորդ մաս.— Յերեսայի խնամքը մինչև 3 տարեկանը
1. Ինչպես պիտի պատրաստել սննյակը նորածին յերեսայի համար . . . . . 22
2. Յերեսայի մահճակալը . . . . . 23
3. Նորածին յերեսային խնամելու համար անհրաժեշտ առարկաները . . . . . 25
4. Յերեսայի հագուստը . . . . . 25
5. Ծծկեր յերեսայի խնամքը . . . . . 27
6. Մեծ հասակի յերեսաների հագուստը տարվա ցուրտ յեղանակներին զրոսնելիս . . . . . 35
7. Զրոսաքային խմբակներ . . . . . 36
8. Մանկական հրապարակ . . . . . 40  
Յերրորդ մաս.— կերակրելու առաջաբանութեանը
1. Կրճքով կերակրելը . . . . . 42
2. Ուտը կերակրումը . . . . . 46
3. Արհեստական կերակրումը . . . . . 47
4. Լրացուցիչ սնունդ . . . . . 49
5. Մի տարեկանից մեծ յերեսային կերակրելը . . . . . 51
6. Ինչու յե յերեսան վատ ուտում . . . . . 52







2149