



ՀՀ առողջապահության
մախարարություն

unicef 

ԿԱՐԵՎՈՐԷ ԱՌԱՋԻՆ 1000 օրը

ՃԻՇՏ ՍՆՈՒՑՈՒՄ ԸՂԻՈՒԹՅՈՒՆԻՑ
ՄԻՆՁԵՎ ԵՐԿՈՒ ՏԱՐԵԿԱՆ

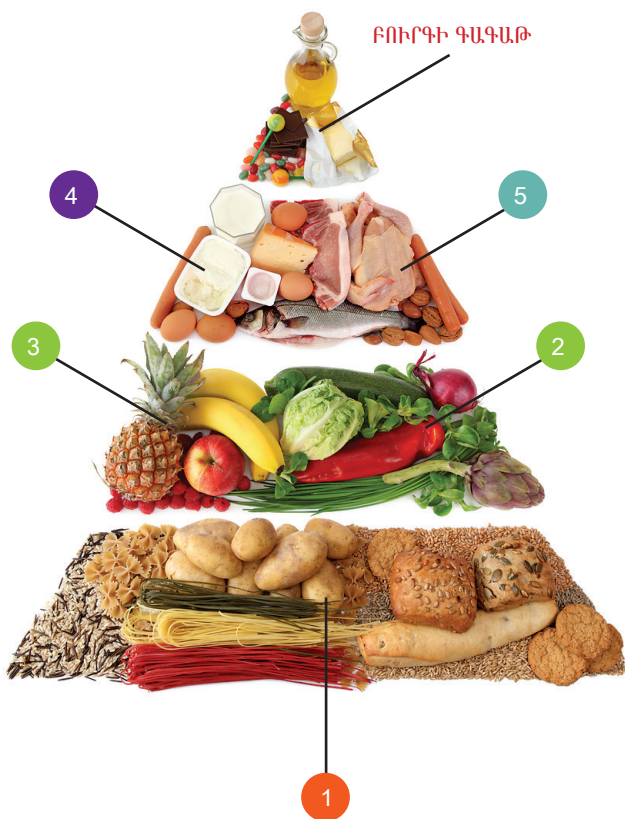


Հուշաթերթիկ
հղիների և
կերակրող մայրերի
առողջ սնուցման
վերաբերյալ

Հղիների առողջ սնուցման սկզբունքները

Հղիության ընթացքում Ձեր ապրելակերպը, սովորություններն ու սնուցումը շատ կարևոր են Ձեր և Ձեր ապագա երեխայի առողջության համար: Ընտրե՛ք առողջ սննդակարգ՝ հետևելով սննդային բուրգի պահանջներին:

Սննդային արժեքավորությամբ սննդամթերքը բաժանվում է 5 հիմնական խմբերի: Խորհուրդ է տրվում օրվա ընթացքում օգտագործել տարատեսակ մթերքներ բոլոր սննդային խմբերից, քանի որ սննդամթերքի ոչ մի առանձին տեսակ չի կարող Ձեզ ապահովել բոլոր անհրաժեշտ սննդանյութերով:



Ածխաջրեր

Հացը, հացահատիկները, մակարոնեղենը, բրինձը, հնդկաձավարը, վարսակաձավարը, եգիպտացորենը, ձավարեղենը պեժ և կազմեն Ձեր սննդի հիմնական մասը և օգտագործվեն ամեն օր: Այս խմբի մրբերհներն օրգանիզմն ապահովում են էներգիայով և գգալի դեր են խաղում նաև ածխաջրերի, բջջանյութի, վիտամինների (B խմբի վիտամիններ, վիտամին C, ֆոլաթթու, կարոտինոիդներ), հանհանյութերի (երկաթ, ցինկ, կալիում, կալցիում, մագնեզիում) և որոշ սպիտակուցների պաշարը լրացնելու գործում: Օրական անհրաժեշտ է այս սննդատեսակներից ուտել 6-11 բաժին: Մեկ բաժինը մեկ մեծ կտոր հացն է (30-40 գրամ) կամ եփված 1 բաժակ մակարոնը կամ 1/2 բաժակ բրինձը, ձավարեղենը, միջին չափսի մեկ կարտոֆիլը, միջին չափսի բուլկին:

Հղիության ժամանակ հնարավոր փոքրապայությունը կանխելու նպատակով առաջարկվում է հիմնականում ուտել խոշոր աղվածի ցարենի ալյուրից կամ տարեկանից պատրաստված հաց («սև» կամ «գորշ»):

Խումբ 2 և 3

Բանջարեղեն և մրգեր

Բանջարեղենը և մրգերը հարուստ են վիտամիններով, քաղանքանյութով, հանհային և այլ օգտակար նյութերով, որոնք ապահովում են պտղի նորմալ զարգացումը, հղիության բնականոն առաջընթացը: Կանաչ տերևավոր կանաչեղենում (սպանախ, հազար (մարոլ), նեխուր, այլ բանջարներ), կանաչ լոբու, բագուկի, կաղամբի, լուլիկի մեջ պարունակվող ֆոլաթթուն (վիտամին B₉) շատ կարևոր է մինչև բեղմնավորումը և հղիության ժամանակ, հատկապես վաղ շրջանում, քանի որ կանխարգելում է պտղի նյարդային խողովակի արատների և այլ արատների առաջացումը:

Մրգերում և բանջարեղենում պարունակվող երկաթը և ֆոլաթթուն նպաստում են սակավարյունության կանխարգելմանը, ապահովում պտղի բնական առողջարարությունը:

Բուսական բջջանյութը կօգնի Ձեզ խուսափելու փոքրկապությունից, իսկ վիտամին C-ն կբարձրացնի Ձեր դիմադրողականությունը, կբարելավի երկարի ներժծունը բուսական սննդամթերքից: Բանջարեղենը և մրգերը աղֆատ են ճարպերով և էներգիայով, ուստի դրանց օգտագործումը նվազեցնում է գիրության վտանգը:

Բուսական սնունդը բացի սննդաբար նյութերից պարունակում է նաև կենսաբանորեն ակտիվ որոշ բաղադրիչներ, որոնք հայտնի են ֆրոնիկ հիվանդությունների, այդ թվում ֆաղցկեղի որոշ տեսակների, սրտանոթային և նյութափոխանակային հիվանդությունների նկատմամբ իրենց պաշտպանական հատկություններով:

Օրական մի ֆանի անգամ կերե՛ք տարբեր բանջարեղեն (3-5 բաժին) և մրգեր (2-4 բաժին): Մեկ բաժինը մեկ միջին չափսի լուլիկն է կամ խնձորը, դեղձը, տանձը, ծիրանը, 2 սալորը, 1/3 բաժակ սև կամ կարմիր հաղարջը, մորին, ազնվամորին կամ 1 բաժակ (մոտ 100 գ) բանջարեղենը, լոբին, գազարը, բազուկը, սոխը, դդումը, դդմիկը, կանաչ տերևավորները (հազարը, նեխուրը, սիբեխը, սպանախը, այլ բանջարեղեն) կամ էլ մեկ բաժակ (200 մլ) թարմ ֆամած մրգի կամ բանջարեղենի հյութը: Ձմռանը կարելի է օգտագործել սառեցրած կամ չորացրած մրգեր և բանջարեղեն:

Առաջին, երկրորդ և երրորդ խմբի սննդատեսակները պետք է Ձեր սննդի հիմնական մասը կազմեն և օգտագործվեն ամեն օր:

Խումբ 4

Կար և կարնամբերք

Կարնամբերքը անփոխարինելի ամինաթթուների, սպիտակուցների, հանքային նյութերի, որոշ վիտամինների (B և A խմբի վիտամինների), կալցիումի հիմնական աղբյուրներից մեկն է, որն անհրաժեշտ է Ձեր երեխայի ուղեղի, էնդոկրին գեղձերի, ոսկրերի և ատամների զարգացման, իսկ կրծքով կերակրելու ժամանակ՝ նաև կարնագոյացման համար:

Օրգանիզմը կալցիումի որոշակի պաշար ունի, այդ իսկ պատճառով պտուղը կալցիումի անբավա-



բարություն չի ունենում, մինչդեռ կալցիումի պակասը Ձեր օրգանիզմում կարող է ուղեկցվել որոշ շեղումներով, օրինակ՝ մեջքի ցավերով, եղունգների դյուրաբեկությամբ, ձկնամկաններում ջղակծկումներով և այլն:



Օրական խորհուրդ է տրվում օգտագործել 3 բաժին ցածր յուղայնությամբ կաթնամթերք: Մեկ բաժինը 200 մլ մածունն է կամ կաթը, 45 գրամ պանիրը կամ 100 գրամ կաթնաշոռը:

Կարագը, կաթի սերուցքը, կաթնասերը չեն պարունակում անհրաժեշտ ամինաթթուներ, կալցիում, այլ հիմնականում պարունակում են հարպեր:

Ամեն օր պետք է օգտագործել բուսական յուղեր (ձիթապտղի, եգիպտացորենի կամ արևածաղկի):

Խումբ 5

Միս, ձուկ, թռչնամիս, ընդեղեն և ընկուզեղեն

Այս խումբը կենդանական և բուսական սպիտակուցների, երկաթի հիմնական աղբյուրն է և ներառում է միսը, ձուկը, թռչնամիսը, ձուն, եփված հատիկ լոբազգիները (լոբի, սոյա, սիսեռ, ոսպ, բակլա) և ընկուզեղենը (կաղին, գետնանուշ, նուշ, ընկույզ), որոնք անհրաժեշտ հումք են պտղի օրգանների ձևավորման և մոր նորմալ կենսագործունեության համար: Մեկ բաժինը 80 գրամ ոչ յուղոտ ձուկը, հովի, տավարի միսն է կամ 2 միջին չափսի ձուն կամ 1-1,5 բաժակ եփած լոբազգիները (150-200 գրամ) կամ էլ 2/3-1 բաժակ ընկուզեղենը (մոտ 100 - 150 գ): Այս մթերքների օրական պահանջարկը 3 բաժին է:

Երկաթի ամենալավ աղբյուրներն են մսի ոչ հարպոտ տեսակները, հատկապես լյարդը, և բանջարեղենի որոշ տեսակները, օրինակ՝ կանաչ տերևավորները, եփած կանաչ լոբին: «Կարմիր» մսի փոխարեն գերադասելի է օգտագործել թռչնի միս (հավի, հնդկահավի) և ձուկ: Պետք է խուսափել նրբերժիկ, երշիկեղեն, պահածոյացված ու ապխտած մսամթերք ուտելուց: Հավի, ձկան կամ մսի պահանջարկը օրը մինչև 2 բաժին է:



Անհրաժեշտ է սննդակարգում ներառել նաև ընդդեմը և ընկուզեղենը, որոնք ոչ միայն բուսական սպիտակուցների, այլ նաև ֆոլաթթվի լավ աղբյուրներ են, սակայն պետք է հիշել, որ այդ մթերքներից երկարը նույնքան հեշտությամբ չի ներծծվում, որքան մսամթերքից: Երկարի ներծծումը բարելավելու համար ընդդեմը և ընկուզեղենը պետք է գուցակցել վիտամին C-ով հարուստ սննդամթերքի (մրգեր, բանջարեղեն) կամ մսամթերքի ֆիշ ֆանակների հետ:

Թեյը և սուրճը նվազեցնում են երկարի ներծծումը, այդ պատճառով կարևոր է, որ դրանք խմեք ուտելուց առնվազն մեկ ժամ առաջ կամ հետո: Հնդկանուրառամբ, խորհուրդ է տրվում հղիության ընթացքում սահմանափակել կոֆեինի օգտագործումը, որի մեծ պարունակություն կա թեյի, կակաոյի, կոլաների մեջ: Սուրճի և թեյի օգտագործումը պետք է սահմանափակել՝ օրական ոչ ավելի, քան 3-4 գավաթ:

Երկարի ամբողջարարությունը հանգեցնում է սակավարյունության, ինչը կարող է պատճառ դառնալ հիպոֆոսֆի և հղիի հիմնական իջեցման, հոգնածության, պտղի զարգացման խանգարումների, հղիության վաղաժամ ընդհատման, հետծննդյան արյունահոսությունների:

Բուրգի գազարը ներառում է սննդամթերքի որոշ տեսակներ, որոնց մի մասը պետք է ուտել սահմանափակ քանակությամբ (բուսական յուղեր), իսկ մյուսները՝ հազվադեպ:

Այս խմբի մեջ մտնում են կարագը, մարգարինը, խոզանաբլի, շաքարը, շոկոլադը, հրուշակեղենը, սոսիսները, պաղպաղակը, այլ խոսքով՝ ճարպի, խոլեստերինի, շաքարի և աղի բարձր պարունակությամբ և բարձր կալորիականությամբ մթերք:



Այս խմբից կենդանական նարպերի փոխարեն գերադասելի է օգտագործել բուսական յուղերը (օրինակ՝ ձիթապտղի, եգիպտացորենի կամ արևածաղկի), իսկ եթե դա անհնար է, աշխատեք ուղղակի պակասեցնել օգտագործվող նարպերի քանակը: Քաղցրեղենը, հրուշակեղենը կարելի է օգտագործել ոչ հաճախ, քան շաքարը մեկ անգամ: Պետք է խուսափել գազավորված, շաքար պարունակող, ինչպես նաև կոլայի տիպի ըմպելիքներից:

Հիշե՛ք. պտղի նորմալ ձևավորման և զարգացման համար խիստ անհրաժեշտ յոդը և վիտամին D-ն:

Յոդ. Հայաստանում անեցված միջոցն ու բանջարեղենը և այլ սննդամթերքը չնչին քանակությամբ են յոդ պարունակում, հետևաբար յոդը ստացվում է հիմնականում յոդացված աղի միջոցով, ուստի հետևե՛ք, որ Ձեր օգտագործած աղը լինի յոդացված և ճիշտ պահպանված: Յոդի անբավարարությունը շատ բացասաբար է ազդում պտղի նյարդային համակարգի, ֆիզիկական և մտավոր զարգացման վրա:

Այն օգտագործե՛ք ըստ մինչ հղիությունն ունեցած Ձեր պահանջարկի, սակայն պետք է խուսափել այն չարաշահելուց: Աշխատե՛ք օգտագործել միմիայն յոդացված աղ, որպեսզի Դուք և հատկապես Ձեր երեխան ստանաք բավարար քանակությամբ յոդ հղիության և կրծքով կերակրելու շրջանում:

Վիտամին D. Վիտամին D-ն շատ կարևոր է պլանտի ոսկրագոյացման, ռախիտի կանխարգելման, Ձեր առամեկերի ու ոսկրերի առողջության համար:

Հիշե՛ք, որ վիտամին D-ն առաջանում է մաշկում արևի լույսի ազդեցության տակ: Անհրաժեշտ է շատ ժամանակ անցկացնել դրսում, հատկապես՝ արևոտ եղանակին: Վիտամին D-ով հարուստ են նարպոտ ձուկը, ձուկը, կարագը, լյարդը:

Հեղուկների ընդունումը

Խմե՛ք բավարար քանակությամբ ջուր՝ օրը 6-8 բաժակ: Կրծքով կերակրող կինը պետք է խմի այնքան, որ չունենա ծարավի զգացում:

Հղիության ընթացքում չի կարելի՝

- օգտագործել ալկոհոլ, որը կարող է դառնալ պտղի մտավոր և ֆիզիկական զարգացման զանազան խանգարումների պատճառ,
- ծխել. նիկոտինի թափանցումը պտղի օրգանիզմ կարող է պատճառ դառնալ մեղմացման, զարգացման խանգարումների, վաղաժամ ծննդաբերության, ինֆեկցիաների վիժման:

Կնոջ առողջ սնունդը կրճով կերակրելու ընթացքում

Հղիության ընթացքում ֆաշը սովորաբար ավելանում է միջինը 10-14 կգ-ով: Հնարավոր է, որ ծննդաբերությունից հետո Ձեր ֆաշը 3-4 կգ-ով ավելի լինի, քան եղել է մինչ ծննդաբերությունը: Մի՛ ջանացե՛ք անմիջապես նվազեցնել. հղիության ժամանակ կուտակված պաշարները, հատկապես հարպը, կօգտագործվեն կաթնարտադրության ընթացքում: Կրճով կերակրելը կօգնի վերականգնելու Ձեր նախկին ֆաշը և մարմնակազմվածքը, քանի որ այն պահանջում է էներգիայի մեծ ծախս:

Կրճով կերակրելու ժամանակ առողջ սննդի սկզբունքները հիմնականում նույնն են, ինչ հղիության ժամանակ:



Հիշե՛ք՝

- Ձեր կաթի ֆանակը շատ փչ է կախված նրանից, թե որքան ե՞ք ուտում կամ որքան հեղուկներ ե՞ք խմում: Որքան հաճախ կերակրե՞ք երեխային, այնքան շատ կաթ կունենա՞ք: Թույլ տվե՛ք, որ երեխայի պահանջարկը կարգավորի Ձեր կաթնարտադրությունը:
- Ալկոհոլը ներթափանցում է կրծքի կաթի մեջ, այդ պատճառով ալկոհոլ մի՛ օգտագործե՛ք: Հիշե՛ք, որ ոչ մի ալկոհոլային խմիչ՝ չի նպաստում կաթնարտադրությանը:
- Կրծքով կերակրելիս երբեմն մայրը նկատում է, որ որոշակի սնունդ օգտագործելու դեպքում երեխան դառնում է անհանգիստ: Դա լինում է այն պատճառով, որ ընդունած սննդից որոշ նյութեր անցնում են կաթի մեջ: Անհանգստության պատճառ կարող է դառնալ ցանկացած մթերք, այդ պատճառով կարի՛ք չկա քվարկելու այն ուտելիքները, որոնց օգտագործումից պետք է խուսափել: Դուք ին՞չ կարող ե՞ք նկատել, թե որոնք են դրանք: Ձեր օգտագործած կովի կաթի, սոյայի, ձվի, գետնանուշի և այլ մթերքների մեջ պարունակվող սպիտակուցների հանդեպ երեխան կարող է ալերգիա զարգացնել, իսկ սուրճի, թեյի և այլ ըմպելիքների մեջ պարունակվող կոֆեինը կարող է թափանցել կրծքի կաթի մեջ և անհանգստություն պատճառել երեխային: Մի՛ չարաշահե՛ք սուրճը, թեյը կամ կոլաները (կոֆեինի օգտագործման հանձնարարականները հիմնականում նույնն են, ինչ հղիների համար):
- Եթե Դուք ծխում ե՞ք, ապա հավանական է, որ Ձեր երեխան ավելի շատ լաց լինի: Ծխելը կարող է ոչ միայն նվազեցնել կաթնարտադրությունը, իջեցնել կաթի որակը և դանդաղեցնել Ձեր երեխայի աճը, այլ նաև վնասել նրա թոփերը: Մի՛ ծխե՛ք և մի՛ թույլ տվե՛ք ուրիշների՝ ծխել տան ուրե՛կ սենյակում: Դա բարձրացնում է երեխայի հանկարծամահության վտանգը:



- Որոշ դեղանյութեր ներթափանցում են կրծքի կաթի մեջ, այդ պատճառով ցանկացած դեղ ընդունելուց առաջ խորհրդակցե՛ք բժշկի հետ: Այնուամենայնիվ, Ձեր ընդունած դեղանյութերը մեծ մասամբ անվտանգ են երեխայի համար, օրինակ՝ ջերմիջեցնողները, ցավազրկողները, հակաալերգիկ դեղանյութերը, հակաբիոտիկների մեծ մասը և այլն: Հազվադեպ բժիշկը կարող է խորհուրդ տալ ընդունած դեղանյութերի պատճառով ընդհատել կրծքով կերակրելը:

Խորհուրդներ սննդի անվտանգության և հիգիենայի վերաբերյալ

Հղիության և կրծքով կերակրելու ժամանակ Դուք պետք է հատկապես ուշադիր լինե՛ք, որպեսզի խուսափե՛ք սննդի միջոցով փոխանցվող վարակներից և սննդային թունավորումներից:

Հղիության ընթացքում որոշ մանրէներ և մակարոնյոճներ կարող են վտանգավոր լինել Ձեր դեռ չծնված երեխայի համար:

- Խուսափե՛ք հում կամ կիսաեփ ձու պարունակող սննդամթերքից. ձվի և՛ սպիտակուցը, և՛ դեղնուցը պետք է լավ եփված լինեն:
- Մի՛ օգտագործե՛ք տանը պահածոյացված մթերքներ:
- Խուսափե՛ք հում, չպատերիզացված (կամ չեփված) կաթից:
- Միսը և բոչնամիսը խնամֆով ջերմային մեակման ենթարկե՛ք:
- Միսը պահե՛ք փակ տարայում, այնպես, որ նա չծորա և չաղտոտի մյուս մթերքները: Առնա՛լ մասնաբաժիններ մի փանի անգամ չսառեցնել ու հալեցնել: Մսի մեակումից հետո լվացե՛ք ձեռքերը և խոհանոցային մակերեսները:
- Մանրակրկիտ լվացե՛ք մրգերը և բանջարեղենը:
- Սնունդը լավ եփե՛ք: Այն կրկնակի տաքացնելու դեպքում համոզվե՛ք, որ բոլոր մասերը հասել են եռման աստիճանի:

- Վիտամինները պահպանելու համար բանջարեղենը եփե՛ք փոքր քանակությամբ ջրում, խուսափե՛ք գերեփելուց. մթերքը խորհուրդ է տրվում շոգեխաշել կամ եփել միկրոալիֆային վառարանում:
- Լոբազգիները եփելիս նախ այն քրջե՛ք եփելուց առնվազն 4-5 ժամ առաջ, որից հետո ջուրը քափե՛ք, լվացե՛ք և սառը ջրով եփե՛ք Ջեր ցանկացած եղանակով:
- Ստուգե՛ք պիտանելիության ժամկետը սննդի փաթեթի վրա, ինչպես նաև պահպանման պայմանները:
- Օգտագործե՛ք ձեռնոցներ այգեգործական և կենցաղային աշխատանքների ժամանակ, ձեռքերը լվացե՛ք աշխատանքից հետո:
- Ջեռքերը հաճախակի լվացե՛ք՝ սննդամթերք պատրաստելուց ու ուտելուց առաջ և հետո, տրանսպորտից, գուգարանից օգտվելուց, կենցաղային, հողագործական աշխատանքներից և կենդանիների ձեռք տալուց հետո:
- Խոհանոցը մաքուր պահե՛ք: Հում սննդամթերքի հետ շփվելուց հետո ամանեղենն ու խոհանոցային պարագաները լավ լվացե՛ք:
- Տնային կենդանիներին հեռո՛ւ պահե՛ք սննդից, ամանեղենից և ընդհանրապես խոհանոցից: Խուսափե՛ք կառունների հետ շփումից, հավաքե՛ք կառվի արտաթորանքները միայն ձեռնոցներով: Կառունները կարող են լինել տոքսոպլազմոզի վտանգավոր աղբյուր, որը կարող է պտղի զարգացման արատների պատճառ դառնալ:



