

ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ՁԵՐ ԵՐԵՒԱՅԻ ԱՊԱՅՈՎ և ԱՌՈՂՋ ՔՆԻ ՀԱՄԱՐ

Հարգելի մայրեր և հայրեր,

մանկական հանկարծամահության պատճառը երկար տարիներ մանրամասն հետազոտվել է: Ապացուցվել է, որ երեխայի քնի միջավայրի շատ պարզ միջոցառումներ կարող են նշանակալի իջեցնել մանկական հանկարծամահությունը:

Այդ իսկ պատճառով ստորև նշված կետերը շատ կարևոր են:

- **Ձեր երեխան ամենաապահովը քնում է մեջքի վրա պառկած դիրքում:** Պարզեցրեք երեխային քնելու գերազանցապես մեջքի վրա: Որովայնի վրա պառկած դիրքը երեխան կարող է վայելել միայն, երբ նա արթուն է:
- **Ձեր երեխան ուզում է Ձեզ մոտ լինել:** Պահեք երեխային ձեր սենյակում, բայց **միայն իր մանկական մահճակալում:** Նա միայն քնքշանքի և գրկախառնության համար է ուզում Ձեզ մոտ գալ:
- **Ձեր երեխան սիրում է ամուր հենք:** Այդ պատճառով մանկական մահճակալում դրեք ամուր ներքնակ: Խուսափեք բարձրից և մորթիներից: Ուշադրություն դարձրեք ,որ երեխան գլխով ծածկոցի տակ չմտնի, փափուկ խաղալիքներով և գործվածքներով ծածկված չլինի: Ամենաապահովը քնապարկն է:
- **Ձեր երեխային հաճելի չէ քրտնելը:** Անհրաժեշտություն չկա քնի ժամանակ երեխային գլխարկ կամ ձեռնոցիկներ դնել: Ջերմաստիճանը կառավարելու համար դիպեք ձեռքի դրսային մասով երեխայի ծոծրակին: Իդեալական սենյակային ջերմաստիճանը 18°C է:
- **Ձեր երեխան տուժում է ծխից՝** ծխախոտի ,սիգարի.. Ստեղծեք նրա համար ծխախոտից ազատ միջավայր:
- Եթե Ձեր երեխան սովոր է **ծծակին**, ապա այն պետք է ստանա յուրաքանչյուր քնի ժամանակ:
- Խորհուրդ տրվող պլանային **պատվաստումները իջեցնում են մանկական հանկարծամահության ռիսկը:**



ԱՅՍՊԻՍՈՎ ՁԵՐ ՓՈԹՐԻԿԸ ԿՔՆԻ ՀԱՆԳԻՍՏ!



ARABKIR
JOINT MEDICAL CENTRE
ԱՐԱԲԿԻՐ
ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՀԱՄԱԽԻՐ

ԵՐԵՎԱՆԵՐԻ ԵՎ ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ
INSTITUTE OF CHILD AND ADOLESCENT HEALTH
Mamikoninants str. 30, Yerevan, 375014 Armenia
Tel.: (374 1) 236 883, Fax: (374 1) 284 170, E-mail: aramc@arminco.com