

ՎԱՂ ՀԱՍՏԱԿԻ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՄՆՈՒՑՄԱՆ և ԽՆԱՄՔԻ ԹԵՄԱՆԵՐՈՎ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԲԵՐ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ



Սահակյան Անուշ, MD, MPH
Վորլդ Վիժն Հայաստան
Երևան, 31 մայիս, 2016

Մանուկների և վաղ տարիքի երեխաների առողջության ու սնուցման բարելավում

- Ֆինանսավորումը՝ ԱՄՆ Միջազգային զարգացման գործակալության կողմից
- Իրականացվում է ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամի (ՅՈՒՆԻՍԵՖ) կողմից՝ ՀՀ առողջապահության նախարարության և Վորլդ Վիժն Հայաստանի հետ համատեղ:
- Ծրագրի տևողություն՝ Փետրվար 2014-Հուլիս 2016
- Ծրագրի իրականացման վայրը՝

Հանրապետության ողջ տարածքում, ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ը՝ 10 մարզերի համայնքներում, Վորլդ Վիժն-ը՝ ՎՎ 13 ՏԶԾ, 213 համայնք

Ինչո՞ւ էր անհրաժեշտ այս ծրագիրը

- Հայաստանում վաղ տարիքի երեխաների սնուցման կարգավիճակը գնալով վատանում է:
- Մինչև 5 տարեկան երեխաների 19 տոկոսը թերաճ է, 8 տոկոսը՝ խիստ թերաճ, այսինքն՝ իրենց տարիքի համեմատ շատ կարճահասակ են:
- Գերքաշուրթյունը երեխաների մոտ 15 տոկոս է:
- Թերաճության պատճառը շատ ժամանակ ոչ ճիշտ սննդակարգն է, որը հաճախ ծնողների գիտելիքների պակասի հետևանք է:
- Խնդիրը ավելի սուր է աղքատ ընտանիքների և գյուղաբնակ երեխաների պարագայում:
- Կրճբով սնուցման գործելակերպի բարելավման և տարիքին համապատասխան հավելյալ սնուցման ապահովման անհրաժեշտություն կա:

Ո՞րն է ծրագրի նպատակը

- Ծրագրի նպատակն է նվազեցնել մինչև 2 տ երեխաների թերսնուցումը՝
- սնուցման վերաբերյալ քաղաքականությունների շրջանակի բարելավման,
- երեխաների սնուցման վիճակի գնահատման և արդյունավետ խորհրդատվություն տրամադրելու համար անհրաժեշտ բուժաշխատողների հմտությունների ու գիտելիքների բարելավման,
- ընտանիքներում/համայնքներում երեխաների սնուցման ու խնամքի գործելակարգի բարելավման միջոցով:

Ծնողների կրթություն



Ծնողական կրթության կենտրոնների հիմնում ԱԱՊ հաստատություններում



Ալավերդու ԲԿ-ի ծնողական կրթության կենտրոն



Ծնողական կրթության կենտրոններ

- Հիմնվել են 101 կենտրոններ ԱԱՊ հաստատություններում:
- ՀՀ առողջապահության նախարարի 2016թ. մայիսի 12-ի «Առողջության առաջնային պահպանման հաստատություններում ծնողական կրթության կենտրոնների աշխատանքի կազմակերպման գործելակարգը, ծնողական կրթության դասընթացի ծրագիրը հաստատելու մասին» N1423 – Ա հրամանը:

Ծնողական կրթության նյութերի տպագրում



5 տեսակի երեխայի սնուցման թեմայով գրքույկներ

ՀԱՎԵԼՅԱԼ ՍՆՆԴԻ ՆԵՐՄՈՒԾՈՒՄԸ

Տարիք	Հավելյալ սննդի տեսակը/խտությունը	Հաճախականությունը	Սննդի քանակը 1 կերակրման համար
6-8 ամիսներ	Սկսել խիտ շիլայից, լավ տրորած սննդից Շարունակել լավ տրորած ընտանեկան ճաշատեսակներով	Օրական 2-3 կերակուր և հաճախակի կրծքով կերակրումներ Ըստ երեխայի ախորժակի կարելի է առաջարկել 1-2 միջանկյալ ուտեստ	Սկսել 2-3 գդալից, աստիճանաբար ավելացնել քանակը՝ հասցնելով մինչև 250 մլ բաժակի կեսը
9-11 ամիսներ	Ընտանեկան կտրտված կամ մանրացված սննդատեսակներ և ուտելիք, որ երեխան կարող է ինքը վերցնել	Օրական 3-4 կերակուր և կրծքով կերակրումներ Ըստ ախորժակի կարելի է առաջարկել 1-2 միջանկյալ ուտեստ	150-180 մլ (250 մլ բաժակի մոտավորապես 2/3-ը)
12-23 ամիսներ	Ընտանեկան կերակրատեսակներ, որ անհրաժեշտության դեպքում պետք է կտրտվեն կամ մանրացվեն	Օրական 3-4 կերակուր և կրծքով կերակրումներ Ըստ ախորժակի կարելի է առաջարկել 1-2 միջանկյալ ուտեստ	150-250 մլ (2/3-ից մեկ բաժակ)

Եթե 1-2 տարեկան երեխան կրծքով չի կերակրվում, պետք է տալ օրական 1-2 բաժակ կաթ կամ 1-2 լրացուցիչ կերակուր

ՃԱՇԱՑԱՆԿԵՐ

ԱՌԱՋԻՆ ՇԱԲԱԹ

Կլեմ21սկզբ

Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 2 կերակրում հավելյալ սննդով՝ բրնձով կաթնային շիլա (կաթնով) 2-3 թեյի գդալ (համեմատաբար նոսր)

Կլեմ2ձիվ

Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 2 կերակրում հավելյալ սննդով՝ բրնձով կաթնային շիլա (կաթնով)՝ 20-30 մլ (աստիճանաբար խտացնել)

Չորեքշաբթի

Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 2 կերակրում հավելյալ սննդով՝ բրնձով կաթնային շիլա (կաթնով)՝ 50-60 մլ (ավելի խիտ)

7-8 ԱՄՍԱԿԱՆ ԵՐԵԽԱՅԻ ՄՈՏԱԿՈՐ ՕՐԱԲԱԺԻՆ

Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի, 3 կերակրում հավելյալ սննդով և 1-2 միջանկյալ ուտեստ

Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
Նախաճաշիկ	Բրնձով և դդումով կաթնային շիլա՝ 100-120 մլ, դեղձի պյուրե՝ 30 մլ
Միջանկյալ ուտեստ	Կաթնաշոռ՝ 20 գ, 1/3 բանան և կրծքով կերակրում (ցերեկային քնից առաջ)
Ճաշ	Կարտոֆիլով, բրոկոլիով և մսով ապուր՝ 100-110 մլ, գազարով և խնձորով աղցան՝ 50 մլ
Միջանկյալ ուտեստ	Խորոված խնձոր շաքարավազով
Ընթրիք	Սուֆլե դդումով և սպիտակաձավարով՝ 110-140 մլ
Գիշերային քնից առաջ	Կրծքով կերակրում

1-2 ՏԱՐԵԿԱՆ ԵՐԵՆԱՅԻ ՄՈՏԱԿՈՐ ՕՐԱԲԱԺԻՆ

Շարունակվող կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի, 3-4 կերակրում հավելյալ սննդով և 1-2 միջանկյալ ուտեստ

Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
Նախաճաշիկ	Վարսակի փաթիլներով ապուր-այուրե՝ 150-220 մլ և 1 դեղձ
Միջանկյալ ուտեստ	Զվածեղ 1 ձվով
Ճաշ	Սիսեռով և կարտոֆիլով ապուր՝ 150 - 200 մլ, ձկան գնդիկներ 2-3 հատ (50-60 գ), ծիրանի և խնձորի կոմպոտ՝ 100 մլ (ճաշից մեկ ժամ անց)
Միջանկյալ ուտեստ	Պանիր 30 գ, հաց 1 կտոր
Ըսթրիք	Սուֆլե դդումով և սպիտակաձավարով՝ 150-200 մլ
Գիշերային քնից առաջ	Կրծքով կերակրում

Ծնողական կրթության տեսանյութերի պատրաստում

- 4 ֆիլմ երեխաների սնուցման թեմաներով
- 4 ֆիլմ պատվաստումների թեմաներով
- 4 սոցիալական գովազդ երեխաների սնուցման թեմայով
- Վաղ հասակի երեխաների սննդի պատրաստման թեմայով 8 տեսադաս՝ «Ինչ եփել այսօր» հեռուստահաղորդումներ
- Երեխաների անվտանգության թեմայով 3 ֆիլմեր
- Առողջ երեխայի բուժհսկողություն, սկրինինգներ
- Մանկական հիվանդությունների վարում
- Հայրերի ներգրավվածություն
- Հեռուստահաղորդումներ՝ երեխաների սնուցման, անվտանգության, հայրիկների ներգրավվածության թեմաներով:

Ծնողական կրթության տեսանյութերի հղումներ

- **nutrition.am կայք**
- Ուսուցողական տեսաֆիլմեր հղիների և երիտասարդ մայրերի համար:
- Ֆիլմ 1. https://www.youtube.com/watch?v=-_2o8jif9fM
- Ֆիլմ 2 <https://www.youtube.com/watch?v=e0awcl9Yb64>
- Ֆիլմ 3 <https://www.youtube.com/watch?v=WB7rV0VIq3U>
- Ֆիլմ 4 <https://www.youtube.com/watch?v=zUWja5rrSdl>
- Ֆիլմ 5 <https://www.youtube.com/watch?v=wfbT4GD8dDg>

Ծնողական կրթության տեսանյութերի հղումներ

- Սննդի պատրաստման ֆիլմեր
- https://www.youtube.com/watch?v=C01aml_8c1w
- <https://www.youtube.com/watch?v=-1hJFnM85AM>
- https://www.youtube.com/watch?v=mpS_XUoj-O4
- <https://www.youtube.com/watch?v=jpZ0HXVBXt8>
- https://www.youtube.com/watch?v=b9piNQ_WmTE
- <https://www.youtube.com/watch?v=tAKpqe9g0Ps>
- <https://www.youtube.com/watch?v=n7Kyn15XfEY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=SHinXERS6Bw>

Ծնողական կրթության տեսանյութերի հղումներ

- Երեխաների սնուցման թեմաներով ֆիլմեր
- <https://www.youtube.com/watch?v=J5sXr7StmNU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=5hjNu-QQKdc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=d3kPPVKP6aE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=aOJsKbDwDjw>
- Ֆիլմ Հավելյալ սնունդ և երեխայի զարգացում - Կարևոր է առաջին 1000 օրը

<https://www.youtube.com/watch?v=9Jmf3XKcjhl>

- Ֆիլմ Ինչպես ճիշտ կերակրել և հոգ տանել նորածիններին

<https://www.youtube.com/watch?v=-gYSohwc8xk>

Դասընթացներ երեխաների ծնողների համար երեխայի սնուցման և խնամքի տարբեր թեմաներով



Մասնակցել են 10000 ծնող/խնամող

Մանուկ պատրաստման պրակտիկ դասընթացներ







USAID
ԱՄԵՐԻԿԱՅԻ ԺՈՂՈՎՈՐԻՑ



ՀՀ առողջապահության
նախարարություն

World Vision
Հայաստան





USAID
ԱՄԵՐԻԿԱՅԻ ԺՈՂՈՎՈՐԻՑ



ՀՀ առողջապահության
նախարարություն

World Vision
Հայաստան





USAID
ԱՄԵՐԻԿԱՅԻ ԺՈՂՈՎՈՐԻՑ



ՀՀ առողջապահության
նախարարություն

World Vision
Հայաստան





USAID
ԱՄԵՐԻԿԱՅԻ ԺՈՂՈՎՈՐԻՑ



ՀՀ առողջապահության
նախարարություն



World Vision
Հայաստան



Մանկի պատրաստման պրակտիկ դասընթացներ



Մրցույթներ երեխաների սնուցման և խնամքի թեմաներով



Մրցույթների հաղթող թիմերի աշխատածրոյվներ



Հանրային միջոցառումներ՝ երեխաների սնուցման, խնամքի թեմաներով









USAID
ԱՄԵՐԻԿԱՅԻ ԺՐՈՂՎՈՐԻՑ



ՀՀ առողջապահության
նախարարություն

World Vision
Հայաստան







Լուսանկարչական ցուցահանդես





USAID
ԱՄԵՐԻԿԱՅԻ ԺՈՂՈՎՈՐԻՑ



ՀՀ առողջապահության
նախարարություն

World Vision
Հայաստան

Թեմատիկ լուսանկարներ



Թեմատիկ լուսանկարներ



Թեմատիկ լուսանկարներ





USAID
ԱՄԵՐԻԿԱՅԻ ԺՈՂՈՎՈՐԻՑ



ՀՀ առողջապահության
նախարարություն

World Vision
Հայաստան

Թեմատիկ լուսանկարներ



Թեմատիկ լուսանկարներ





USAID
ԱՄԵՐԻԿԱՅԻ ԺՈՂՈՎՈՐԻՑ



ՀՀ առողջապահության
նախարարություն

World Vision
Հայաստան

Թեմատիկ լուսանկարներ



Ինտերակտիվ ներկայացումներ





Շնորհակալություն