















# ՆԵՐԿԱՅԱՑՆՈՒՄ ԵՆՔ ԱՇԽԱՐՀԻ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՄՆՈՒՆԴԸ՝

## ՄԱՅՐԱԿԱՆ ԿԱԹԸ



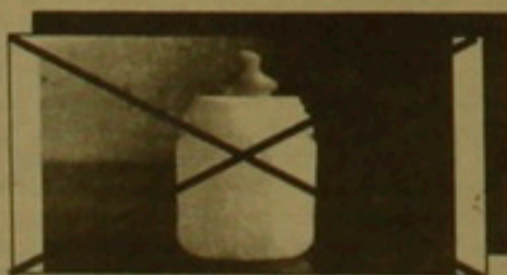
Բոլոր մանուկները սիրում են այն: Էժան է: Անարաս: Միշտ թարմ: Կարիֆ չունի ռաֆագվելու կամ սառեցվելու: Պատրաստ է մասուցման:

«Նախքան փոփոխելու ծնվելը մտածե՛ք էի, որ կաթս չի բավարարի նրան, կամ կլինի նորս ու անորակ: Բայց, երբ հայտնաբերեցի կրծքով սնուցման նոր մախադայմանները, հաղթահարեցի մտավախություններս: Հետեւելով մի ֆանի դարձ գուցումների դուր էլ կարող եմ հաջողությամբ կրծքով կերակրել ձեր մանկիկին»:

### Հետեւե՛ք գուցումներին՝ կհասնե՛ք հաջողության



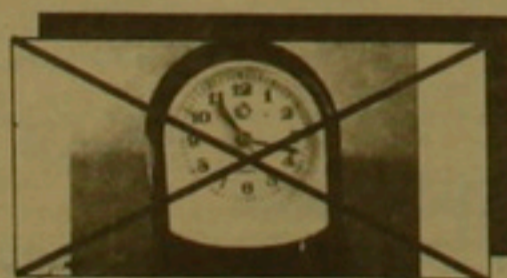
Սկսե՛ք կրծքով կերակրել ծննդաբերությունից անմիջապես հետո՝ կես ժամվա ընթացքում, հենց ծնարանում: Որքան արագ, այնքան լավ:



Ո՛չ կաթ, ո՛չ ջուր, ո՛չ թեյ, ո՛չ հյութ: Ոչինչ հարկավոր չէ, բացի մայրական կաթից առաջին 4-ից 6 ամսում:



Հիվանդանոցում երեխային միշտ ձեր սենյակում դրե՛ք: Այսօրվա կարող եմ հաճախ կերակրել թե՛ ցերեկը եւ թե՛ գիշերը:



Ուժեղ սով մի՛ կերակրե՛ք: Կերակրե՛ք ցողահանջ՝ եւ ցերեկը, եւ գիշերը: Հաճախ կերակրե՛ք: Հաճախակի կերակրումները կնպաստեն կաթնարտադրությանը:

**Կերակրե՛ք միայն ու միայն կրծքով 4-ից 6 ամիս:**

Մայրական կաթ: Սա միակ սնունդն է, որն անհրաժեշտ է երեխային կյանքի առաջին 4-ից 6 ամսում: Այն փոփոխի կողմնակի վարակիչներից:

**Մի՛ մտածե՛ք ձեր կաթի քանակի ու որակի համար:**

Մի՛ մտածե՛ք, որ աղմուկ սնունդը կվնասի ձեր կաթնարտադրությանը: Նույնիսկ փչ սնվելով դուր երեխային կադահովե՛ք բավարար սննդարար կաթով:



Կրծքով կերակրելու նոր գուցումների գրույկը ձեռք բերելու համար դիմե՛ք ձեր Երջանի թղիկիկին