

Bolaniyo‘qotgandan keyin ko‘krak suti

Bolani yo‘qotgandan keyin ona ko‘krak sutini nima qilishi mumkin?

Bolani yo‘qotgandan keyingi qiyin paytda oilalar ko‘plab qiyinchiliklarni boshdan kechiradi. Onalar yo‘qotishlarni yengishni qayerdan boshlashni bilmasliklari odatiy hol. Onalar darhol duch keladigan qiyinchiliklardan biri ko‘krak sutini nima qilish kerakligi. Biz ona va uning yaqin(lar)iga barcha ishtirokchilar uchun to‘g‘ri qaror qabul qilishda yordam berish uchun bir qancha ma‘lumotlarni to‘pladik. Bu variantlar onaga o‘z his-tuyg‘ulari va tanasi nimalarni boshdan kechirayotgani, xususan, suti bilan nima qilishni tanlashi uchun yordam berishdir.

Kutilmagan qaror

Organizmingiz sut berishga tayyorlangan yoki bolangiz uchun sut bergan va sizning sutingiz endi unga ortiq kerak emasligini darhol tushunmaydi.

- Agar sizda hali sut bo‘lmasa, bolani yo‘qotganingizdan keyin ham sutingiz “kelishini” ko‘rishingiz mumkin. Bu ham hissiy, ham jismoniy ajablanarli va og‘riqli bo‘lishi mumkin. Ayrim onalar sut kelganda ko‘proq qayg‘urishlari mumkin, boshqalari esa sut bolasini oziqlantirganini bilib, biroz taskin topadi.
- Bolangiz yo‘qolganda u kattaroq bo‘lsa,ehtimolki, sizda sutning doimiy zaxirasi bo‘ladi. Ayrim onalar tanalari oziqlantirish uchun sut chiqarishda davom etayotganda, qo‘shimcha hissiy va jismoniy og‘riqni boshdan kechirishadi.

Sutingiz uchun variantlaringiz bo‘ladi. Faqat sizga to‘g‘ri keladigan to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri qaror yo‘q. Qaror qilguningizcha sutingiz xavfsiz saqlanishi mumkin. Ehtimolliklarga quyidagilar kiradi:

- Saqlagan sutingizni sut bankiga xayriya qiling yoki sog‘ishda davom eting.
- Doimiy sog‘ishda davom eting.
- Sut zaxirangizni ko‘krakdan ajrating (quriting),
- Sog‘ilgan yoki saqlangan sutingizni har qanday suyuk yoki muzlatilgan oziq-ovqat kabi tashlang.

Yaqinlaringiz yo‘qotishdan keyingi sarguzashtlarning bu qismida bir xil darajada hayratlanishlari mumkin. Ko‘plab odamlar bu vaqt mobaynida sizga qanday yordam berishni bilmaydi. Yo‘qotishdan keyin laktatsiya jarayonini tushinishi kerak bo‘lgan har bir kishiga ushbu ma‘lumotni ulashing.

Sutingizni Sut bankiga xayriya qiling.

Ayrim onalar sog'ayish jarayonining bir qismi sifatida saqlangan yoki o'z bolalari hurmatiga va boshqa kasal bolalarga yordam berish uchun chiqarishda davom etayotgan sutini xayriya qilishadi. Ayrimlar uchun sutni tashlash qiyin bo'lishi mumkin. Butun dunyoda ko'krak suti banklari bor va ular qon banklariga o'xshaydi. Sut bankiga xayriya qilingan ko'krak suti pasterizatsiya qilinadi va kasal chaqaloqlarni oziqlantirish uchun kasalxonalariga yuboriladi. Sut banklari bolaning xotirasi sharafiga sutning qanchaligi yoki oz bo'lishidan qat'iy nazar har qanday miqdordagi sutni qabul qiladi.

Sut donorlari telefon orqali tekshiriladi va jarayonda qo'shimcha ma'lumot beriladi. Sutni tekshirish, yetkaib berish va jo'natish sut banki tomonidan amalga oshiriladi. Sut donorligi haqida ko'proq ma'lumot olish uchun Shimoliy Amerika Inson suti banki uyushmasi bilan bog'laning.

Biz hech qaysi onaga sutini boshqa onaga to'g'ridan-to'g'ri berishni tavsiya qilmaymiz. Ko'krak suti boshqa bolaga berilishidan oldin har doim pasterizatsiya qilishi lozim.

Ko'krak sutingizni Sog'ishda davom ettirishni tanlash

Ayrim onalar sog'ayish jarayonida o'zlariga yordam berish uchun, xayriya qilish uchun yoki boshqa sabablarga ko'ra sutini sog'ishda davom ettirishni afzal ko'rishadi. Ayrimlari qisqa vaqt davom etadi, boshqalari esa uzoqroq davom etadi. Sutdan ajralish jarayoni istalgan paytda boshlanishi mumkin. Organizmingiz chiqaradigan sut miqdori ko'kraklaringiz necha marta bo'shatilganiga bog'liq. Sutni muntazam va to'liq olib tashlash ko'krak suti bilan ta'minlashga yordam beradi.

- Sut chiqarish 24 soatlik vaqt davomida muntazam ravishda amalga oshirilishi kerak.
- Sut ta'minotini saqlab qolish uchun qo'lda sog'ish, qo'lda sut pompasi, shaxsiy sut pompasi va/yoki tibbiy sut pompasidan foydalanishingiz mumkin.
- Agar siz Ayollar, chaqaloqlar va bolalar (WIC, Women, infants and children) dasturi imtiyozlarini olsangiz, qarzdor pompasini mahalliy WIC ofisingizdan olishingiz mumkin.
- Ko'plab sug'urta kompaniyalari shaxsiy sut pompasi narxini qoplaydi. Agar sug'urta qoplamangiz bo'yicha savollaringiz bo'lsa, sug'urtalovchingizga murojaat qiling. Sug'urtalovchingizga ko'krak suti sog'ishingiz sababini ko'rsatuvchi tibbiy zarurat xati kerak bo'lsa, davolovchi vrachingizga murojaat qiling.
- Pompani toza joyga qo'ying. Sirtlarni antibakterial salfetka yoki sprey bilan tozalang hamda qo'llaringizni yuving.
- Sut chiqarish uchun to'plamingizni yig'ing. Iloji bo'lsa, ikkala ko'kragingizni bir vaqtda sog'ing.

- Ko'kraklaringiz uchlarini ko'krak qalqonlari (flanslar) markaziga joylashtiring va pompani minimal sozlamaga sozlab yoqing. So'rishni qulay darajaga oshirishingiz mumkin.
- Shishaga sut spreysi yoki tomchilari tushayotganini ko'rsangiz, pompani o'chirmang. Hech qanday spreys yoki tomchi qolmasa, pompani to'xtating.
- Agar bir necha daqiqadan keyin sut kelmasligini ko'rsangiz, pompani to'xtating va bir necha soatdan keyin qayta urinib ko'ring (quyidagi "Qiyinchiliklar" bo'limidagi "Ko'krak kengayishiga" qarang).
- Sog'ish og'ritmasligi kerak. Og'riqni sezsangiz, texnikangizni laktatsiya bo'yicha mutaxassis bilan muhokama qiling.
- Pompani tozalash va sterilizatsiya qilish bo'yicha ishlab chiqaruvchining ko'rsatmalariga amal qiling.
- Sog'ilgan sut ko'krak suti uchun maxsus shishalar yoki paketlarda saqlanishi mumkin.
- Yangi sog'ilgan sut xona haroratida (77°F yoki sovuqroq) to'rt soatgacha, muzlatgichda to'rt kungacha, sovutgich kamerada taxminan olti oygacha; agar qabul qilinsa 12 oygacha saqlanishi mumkin.
- Ayrim onalar sutni qachon va qancha miqdorda berayotgani haqida jurnal yuritishni foydali deb hisoblashadi.
- Sut yo'llari tiqilib qolgan yoki mastit belgilariga e'tibor bering (quyida "Qiyinchiliklarga" qarang).

Sut zaxirangizni ko'krakdan ajratishni (quritishni) tanlash

To'laqonli sutdan ajratish bir necha hafta davom etishi mumkin, biroq odatda jarayon tezroq ketadi. Sutdan ajratishning kaliti siz uchun qulay bo'lgan darajada sekin harakat qilishdir. Yodda tutingki, bu ham davolanish jarayonining bir qismi va turli xil his-tuyg'ularni boshdan kechirish normal holatdir. Quyida bir nechta maslahatlar:

- Agar sutingiz endigina kelayotgan bo'lsa va sut berishni davom ettirgiz kelmasa, o'zingizni qulay his qilish uchun ko'krakdan yetarlicha sutni chiqaring va qolgan qismini qoldiring. Butunlay to'lishiga qadar buni davom ettiring. Qo'lda sog'ish uchun qo'llaringizdan yoki sut pompasidan foydalaning.
- Belgilangan sut ta'minotini ko'krakdan chiqarish jarayonini boshlash uchun, ko'kragingizdan sutni ko'krak qafasidagi yoki pompalanganingizda tez-tez olib tashlashda davom eting.
- Tayyor bo'lganingizda sutni kamroq chiqarishni boshlang. Masalan, ilgari ko'kraklardan sutni har uch soatda chiqargan bo'lsangiz, bir necha kun davomida bu vaqtni to'rt soatga, yana bir necha kundan keyin besh soatga va hokazoga uzaytirishni boshlang.

- Kamroq sut sog‘a boshlanganingizda, sut sog‘ish uchun sarflaydigan vaqtni ham kamaytirishingiz mumkin. Masalan, ilgari har safar ko‘kraklardan sutni taxminan 10 daqiqa davomida chiqargan bo‘lsangiz, bir necha kun davomida bu vaqtni har safariga to‘qqiz daqiqaga, yana bir necha kundan keyin sakkiz daqiqaga va hokazoga kamaytirishni boshlang.
- Tartibingizni o‘zgartirganda ko‘kraklaringizni to‘lgan deb his qilsangiz, orqaga bir qadam tashlang va jarayonni ilgari gidek bajaring. Ko‘kraklaringizni qulay his qilganingizda, sog‘ayish jarayonini davom ettirishingiz mumkin.
- Sut berish vaqtida ko‘kraklaringiz noqulay darajada to‘lgan bo‘lsa, siz oz miqdorda sutni qo‘lda sog‘ishingiz yoki pompalashingiz mumkin. To‘lishni yengillashtirish va qulay his qilish uchun yetarli darajada olib tashlang. Ko‘krak og‘rig‘ini kamaytiradigan dorilar haqida davolovchi vrachingiz bilan gaplashing.
- Sut yo‘llari tiqilib qolgan yoki mastit belgilariga e‘tibor bering (quyida).

Qiyinchiliklar

Ayrim onalar sut chiqarish yoki sutdan ajratish jarayonida ko‘krak kengayishi, sut kanallarining tiqilib qolishi va/yoki mastitni boshdan kechiradi.

Ko‘krak kengayishi

Ko‘krak kengayishi ko‘kraklarning shishishidir. Bunday shishish ko‘kraklarda issiqlik, noziklik yoki noqulaylik tug‘dirishi va sut oqishini qiyinlashtirishi mumkin.

Ko‘kraklaringiz haddan tashqari to‘lib ketishidan oldin sutni sog‘ib, to‘yinganlikni yengillashtiring. Agar shishishni his qilsangiz, sutingizni qo‘lda sog‘ish uchun pompa yoki qo‘llaringizdan foydalaning. Agar simptomlaringiz ko‘krak qizishi, qizarishi, shishishi, ko‘krakning kasallangan qismida isitma, titroq va grippga o‘xshash alomatlar paydo bo‘ladigan darajada yomonlashsa, darhol davolovchi vrachingizni chaqiring. Bu mastit bo‘lishi mumkin.

Tiqilgan sut kanali

Toraygan sut kanali (tiqilgan kanal nomi bilan tanilgan) ko‘krakning yallig‘lanishidan kelib chiqadi. Odatda kasallangan ko‘krak uchini eslatadi. U issiq bo‘lishi va ko‘krak uchida biroz qizarish bo‘lishi mumkin. Bu sut kamroq yoki yetarlicha sog‘ilmaganda sodir bo‘lishi mumkin.

Toraygan kanalni davolash quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- Og‘riq yo‘qolguncha ko‘kragingizga sovuq kompressorlarni iloji boricha uzoqroq va tez-tez qo‘llang.
- Yallig‘lanishga qarshi dori (masalan, ibuprofen) qabul qilishingiz mumkin-mumkin emasligi, uni qancha miqdorda va qanchalik tez-tez qabul qilishingiz mumkinligini davolovchi vrachingizdan so‘rang.

- Agar pompalasangiz:
 - Sutni avvalgidek muntazam ravishda sog'ing. Agar siz yaqinda sutdan ajratishga qadam qo'ygan bo'lsangiz, toraytirishdan oldin qilgan ishingizga qayting.
 - U qismni tez-tez sog'mang yoki massaj qilmang. Bu ko'proq tirnash xususiyati va yallig'lanishga olib kelishi mumkin, bu esa kanalning yanada torayishiga olib keladi.

Toraygan kanallar ba'zida mastit deb ataladigan infeksiyaga olib keladi. Agar sizning simptomlaringiz 24 soat ichida yaxshilanmasa, har qanday vaqtda yomonlashga yoki sizda isitma, titroq yoki tez yurak urishi paydo bo'lsa, sizda mastit rivojlanishi mumkin. Agar bunday bo'lsa, davolovchi vrachingiz bilan bog'laning.

Mastit

Mastit ko'krakning yallig'lanishidir. Mastit ko'krakdan sutni chiqarmaslikdan paydo bo'ladi. Simptomlar orasida ko'krakning kasallangan qismida isitma, titroq va grippga o'xshash og'riqlar bilan ko'krakdagi qattqlik, qizarish, shishish bo'lishi mumkin. Agar simptomlar 12 soatdan 24 soatgacha muddatda yaxshilanmasa, davolovchi vrachingiz bilan bog'laning.

Siz uchun Yordam

Davolovchi vrachingiz sizga yo'qotishdan keyin duch keladigan ko'plab qiyinchiliklarda yordam bera oladi.

Biz Cincinnati Children's siz va yaqinlaringizga yordam berish uchun shu yordamiz:

- Emizish tibbiyoti markazi (Center for Breastfeeding Medicine) | 513-636-2326 ga telefon qiling
- Ayrilik (qayg'u) qo'llab-quvvatlash | 513-636-8484 ga telefon qiling

Resurslar

Shimoliy Amerika Inson suti banki uyushmasi | 817-810-9984 ga telefon qiling
Ko'krak massaji va Perinatal yo'qotishdan keyin qo'lda sog'ish videosi
Ko'krak sutini saqlash

Agar ushbu ma'lumotni chop etilgan holda o'qiyotgan bo'lsangiz va uni onlayn ko'rishni istasangiz, bu yerdan toping:

<https://www.cincinnatichildrens.org/milkandloss> (faqat ingliz tilida mavjud)

Bu qiyin paytda yaqiningizni qo'llab-quvvatlash bo'yicha yordamni bu yerda topa olasiz: <https://www.cincinnatichildrens.org/milkandloss-supporter> (faqat ingliz tilida mavjud)

So'nggi yangilanish 04/2024

Laktatsiya bo'yicha maslahatchi Robin Steffen tomonidan ko'rib chiqilgan