

Sog'ib olingan ko'krak sutini sog'lom chaqaloqlar uchun to'plash, saqlash va foydalanish

Ko'krak sutingizni to'plash

- Nasos bilan sog'ishdan oldin qo'llaringizni yuving.
- Toza sog'ish to'plamidan foydalaning. Har bir foydalanish orasida nasos qismlarini tozalash uchun nasosingiz bilan berilgan ko'rsatmalarga amal qiling.
- Qulay o'tirib oling. Chaqalog'ingiz haqida o'ylang yoki uning rasmiga qarang. Tinchlanish texnikalari ko'krakdan olib tashlanadigan sut miqdorini oshirishi mumkin.
- Sut ko'krakdan erkin chiqishiga yordam tariqasida nasos bilan sog'ishdan oldin bir necha daqiqa ko'krakka iliq namlangan latta qo'yishingiz mumkin. Iliq namlangan taglik issiqlikni ushlashda foyda beradi.
- Olib tashlanadigan sut miqdorini oshirish uchun nasos bilan sog'ishdan oldin va jarayonda ko'kraklaringizni ohista massaj qiling.
- Sutni sog'ib olayotganda flanes (ko'krak uchini qoplovchi bo'lak) to'g'ri o'lchamga ega ekaniga ishonch hosil qiling. Nasos ishlayotganda ko'kragingiz uchi kameraga ishqalanmasligi yoki qattiq siqilmasligi lozim. Noto'g'ri flanes o'lchami sut ishlab chiqarish kamayishiga va foydalanishda davom etganda og'riqqa olib kelishi mumkin.
- Agar nasosingizda vakuum nazorati bo'lsa, sut oqishi uchun zarur bo'lgan darajada tortish kuchidan foydalaning. O'zingizga qulay darajaga sozlang.
- Bitta nasosda sog'ishga odatda har bir ko'krak uchun 10-20 daqiqa ketadi. Ikki talik to'plash to'plamlari sog'ish uchun ketadigan vaqtni taxminan jami 15 daqiqagacha tushiradi.

Ko'krak sutingizni saqlash

- Nasos bilan sog'ilgan sutni odatiy bolalar butilkalarida (shisha yoki plastik) saqlash mumkin. Uyda foydalanish maqsadida inson sutini saqlash uchun maxsus xaltalar ham mavjud. Yopishdan oldin xaltalarning ustki qismidagi havoni siqib chiqaring. Xaltalarni zanjim bilan siqing va to'kilishning oldini olish uchun yuqoriga qaratib qo'ying. Har bir to'plovchi konteynerga sut sog'ilgan sana yorlig'ini yopishtiring.
- Agar bir butilkadan ko'proq sut to'plasangiz, sovitkich yoki muzatgichga joylashdan oldin har ikki idishdagi sutni sekin aylantirish orqali aralashtiring.
- Muzlatilgan sut kengayadi, shuning uchun konteynerni $\frac{3}{4}$ nisbatida to'ldiring. Kerak bo'lsa ikki xil sog'ish vaqtdan olingan sultarni aralashtirishingiz mumkin. O'zingizga keragidan ortiq sutni eritib yurmaslik uchun bitta konteynerga ikkidan to'rt unsiyagacha sut joylang!
- Sutni tashishda uni termos xaltaga yoki muz paketlariga ega kulerga joylang. Sutni yetib borgan joyingizda foydalaning, sovuting yoki muzlating.
- Yangi olingan ko'krak suti eng ko'p miqdorda infeksiyaga qarshi xususiyatlarga ega, undan keyin sovutilgan va keyin muzlatilgan sut keladi.

Sog'lom bolalar uchun inson sutini saqlashga oid yo'riqnomalar

- Xona haroratidagi yangi olingan sut: To'rt soatgacha muddatda 77° F (25° C) haroratda saqlansin.
- 40° F (4° C) haroratda sovutilgan sut: To'rt kungacha saqlansin.
- Sovutkichning alohida eshikli muzlatgich qismida 0° F (-18° C) yoki sovuqroq haroratdagi sut: Olti oy ichida ichgan ma'qulroq. 12 oygacha foydalanishga yaroqli.
- Sovitkichdagi to'liq eritilgan sut: Bir kungacha (24 soat) saqlansin.
- Muz paketlari bor kulerdagi yangi olingan sut: 24 soatdan ko'p bo'lmagan muddat saqlansin.
- Chaqaloq oziqlanib bo'lgandan keyin butilkada qolgan sut: Ikki soat ichida foydalanish kerak va keyinga olib qo'yish mumkin emas.

Sog'ib olingan ko'krak suti bilan muomala va foydalanish

- Sut bilan muomala qilishdan oldin qo'llaringizni yuving.
- Ko'krak sutini eritish uchun sut bor konteynerni sovutkichda bir necha soatga yoki kechasi qoldiring.
- Eritilgan sutni qaytib muzlatmang.
- Sovutilgan yoki muzlatilgan sutni isitish uchun sut konteynerini oqib turgan issiq suv ostida ushlab turing. Siz uni yana iliq suvli idishga solib qo'yishingiz mumkin. Suv sathi butilka qopqog'i yoki xaltaning tepa qismiga tegmasligi lozim.
- Sutni hech qachon mikroto'lqinli pechda isitmang. Mikroto'lqinlar sutda issiq dog'larni hosil qilishi mumkin. Sutni mikroto'lqinda yoki o'ta issiq suvda isitish uning infeksiyalarga qarshi xususiyatlarini ham susaytirishi mumkin.
- Saqlash vaqtida sut ajraladi va uning qaymog'i yuqoriga chiqadi. Aralashtirish uchun butilkani yengil tarzda aylantiring. Qattiq silkitmang.

Biz bilan bog'lanish

Ushbu mavzu bo'yicha qo'shimcha ma'lumot olish uchun 513-636-2326 raqami orqali Ko'krak bilan oziqlantirish tibbiyot markaziga (Center for Breastfeeding Medicine) qo'ng'iroq qiling.

Last reviewed: 09/2023 by Robin Steffen, MSN, RN, IBCLC