

## Qanday qilib ko'krak nasosi yordamida sut kelishini saqlash mumkin?

- Tanangiz ishlab chiqaradigan sut hajmi kun davomida ko'kraklaringiz necha bor bo'shatilishiga bog'liq. Ko'kragingizni farzandingiz emganidagi kabi bo'shatish sog'ilgan sut yaxshi kelishini ta'minlaydi.
- Ko'p chaqaloqlar kuniga 8 martadan 12 martagacha emadi. Nasos bilan sog'ish chaqaloqlarni emizish tartibiga yaqin shaklda amalga oshirilishi lozim.
- Barqaror sut kelishini ta'minlash uchun kun davomida har uch soatda yoki 24 soatda kamida sakkiz marta sog'ing. Ayrim onalar sog'ish vaqti kelganini eslatish uchun telefonlariga signal yoqib qo'yishni foydali deb biladi.
- Sog'ishga odatda 15-20 daqiqa ketadi. Sut kelishini yaxshilash uchun sutingiz kelishdan to'xtaganda ikki daqiqa sog'ing.
- Agar chaqalog'ingiz yaxshi emmayotgan bo'lsa, ikkitalik sog'ish to'plamiga ega tibbiy yoki shifoxona darajasidagi elektr ko'krak nasosidan foydalaning. Agar to'g'ri ko'krak nasosidan foydalanayotganingizga ishonchingiz komil bo'lmasa, laktatsiya bo'yicha maslahatchidan so'rang.
- Sut chiqarish (yoki qo'yib yuborish) refleksi ko'krak sutni ishlab chiqarishiga sabab bo'ladi. Ayrim onalarda suti oqayotganda ko'kraklarida qichishish hissi yuz beradi. Nasosdan foydalanganda ushbu refleksni stimulyatsiya qilish muhim. Sut kelishini osonlashtirish uchun chaqalog'ingizning rasmiga qarang yoki chaqalog'ingizning kiyimi yoki uning hidi urgan adyolni oling yoki farzandingizni ko'rib turganda sog'ing. Tinchlanish yoki chuqur nafas olish mashqlari ham yordam berishi mumkin.
- Turli taomlardan iborat sog'lom, yaxshi balansga ega parhezga amal qiling. Yoningizda butilkada suv olib yuring va ko'p suv iching. Alkogol, kafein va chekishni cheklang.
- Ayrim dorilar sut kelishiga ta'sir etishi mumkin. Dorilar qabul qilishdan oldin shifokor bilan maslahatlashing.

### Ko'krak nasosi ijarasi

- Tibbiy nasoslarni kunlik, haftalik yoki oylik foydalanish uchun ijaraga olish mumkin. Batafsil ma'lumot uchun shifokoringizdan so'rang yoki nasos ijarasi nuqtalarini aniqlash uchun [Emizish tibbiyoti markaziga \(Center for Breastfeeding Medicine\)](#) 513-636-2326 raqamiga qo'ng'iroq qiling.
- Agar WIC imtiyozlaridan foydalansangiz, mahalliy WIC boshqarmasi sizga farzandingiz ema olmasa ijaraga bepul nasos taqdim etishi mumkin.
- Ko'pchilik sug'urta kompaniyalari jumladan, Medicaid, "tibbiy ehtiyoj" bo'lganda nasos ijarasi pulini qoplab beradi (masalan, chaqaloq ko'krakni ema olmasa). Shifokoringiz sizga resept berishi mumkin. Agar sug'urta qamrovi bo'yicha savollaringiz bo'lsa, sug'urtalovchi tashkilotingizga murojaat qiling. Ayrim sug'urta tashkilotlari uzoq muddat foydalaniladigan tibbiy jihozlarni o'zlari tanlagan shifokorlardan ijaraga olinishini talab qiladi. Agar ko'krak sutini nasos bilan chiqarib tashlash uchun sababni so'ragan sug'urta tashkilotiga tibbiy ehtiyoj mavjudligi aytilgan xat kerak bo'lsa shifokoringizga murojaat qiling.

### Sut to'plash

- Sutni toza joyda sog'ing. Yuzalarni antibakterial nam salfetka bilan tozalang.
- Sog'ishdan oldin qo'llaringizni yuving.
- Ikkita ko'krakni sog'ish uchun to'plamni yig'ing. Sut keltiruvchi gormonlarni oshirish va vaqtini tejash uchun bir vaqtda har ikki ko'krakni sog'ing.

- Ko'krak uchlarini ko'krak nasadkalari markaziga joylang va nasosning so'rish kuchini past qilib yoqing. Qulaylik darajasiga qarab so'rish kuchini oshirishingiz mumkin. Qattiq so'rish ko'proq sut chiqarilishiga olib kelmaydi.
- 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 kelishi kamayishiga va foydalanish davom etilganda og'riqqa olib kelishi mumkin. Yordam olish uchun laktatsiya bo'yicha maslahatchiga murojaat qiling.
- Qulay o'tirib oling va tinchlanish uchun bir necha bor chuqur nafas oling.
- Sutni saqlashga oid ma'lumot olish uchun "[Sog'lom bolalar uchun sog'ilgan sutni to'plash, saqlash va foydalanish](#)" salomatlik mavzusiga murojaat qiling.

### Nasosni tozalash

- Har safar foydalanilgandan keyin nasosning sut bilan kontaktida bo'lgan barcha qismlarini tozalash uchun idish sovundan foydalaning (to'plash uchun butilkalar, flaneslar, orqaga oquvchi klapanlar va membranalar). Barcha qismlarni ajrating va rakovinada iliq, ko'pirgan suvda yuving. Yaxshilab chayqang. Toza qog'oz sochiq bilan quritib arting. Orqaga oquvchi klapanini yig'ishdan oldin ingichka oq membrananing quruq ekaniga ishonch hosil qiling.
- Agar orqaga oquvchi klapan yaxshi ishlasa, nasos naychasida sutni ko'rmaysiz. Agar sut naychaga tushayotgan bo'lsa, uni yuving, chaying va quriting.
- Agar naychada namlik hosil bo'lsa, qismlarni tozalayotganda nasosni yoqilgan holatda qoldiring va butilkalar va korpuslarni naychadan ajrating. Naycha ichidagi havo oqimi uni quritadi. Naycha polga tegmasligiga ishonch hosil qiling.
- Ko'krak nasosi va hisoblagichni sog'ishdan keyin antibakterial nam salfetka bilan arting.
- To'plamning sutga tegadigan qismlarni kuniga bir marta sterilizatsiya qiling. Qismlarni 15 daqiqa qaynatish, idish-tovoq yuvish mashinasida yuvish yoki sterilizatsiya xaltasi yordamida sterilizatsiya qilish mumkin.

### Qo'shimcha ma'lumot

- Sog'ish og'ritmasligi lozim. Agar og'riq sezayotgan bo'lsangiz laktatsiya bo'yicha shifokoringizga murojaat qiling.
- Sut miqdori orqaga oquvchi klapan darajasiga yetsa nasosni to'xtating va butilkani almashtiring.
- Agar sut kelishida qiyinchilikka duch kelsangiz, iliq, nam kompressdan foydalangan holda sog'ishdan oldin va sog'ish vaqtida ko'kragingizni sekin massaj qiling. Ko'kraklaringiz nasos bilan sut sog'ilgandan keyin yumshab qolishi lozim.
- Sut kelishini oshirish uchun ko'proq sog'ing. Ko'krak tez-tez sog'ib bo'shatilganda bir necha kundan keyin sut kelishi oshishni boshlaydi.
- Ayrim onalar sog'ishga sarflangan vaqt va sog'ilgan sut miqdorini jurnalga yozib borishni foydali deb biladi. Siz yetarlicha ko'p sog'ayotganingizga ishonch hosil qilish uchun jurnalningizni tekshirishingiz mumkin.

Last Updated: 05/2024 by Olga Tamayo, MSN, RNC, IBCLC