

Chaqalog'ingizni ko'krak suti bilan oziqlantirish

Oziqlantirish uchun belgilar

Chaqalog'ingiz och qolganiga oid quyidagi belgilarni namoyish etganda emizishni boshlang:

- Yalash
- So'ruvchi harakatlar
- O'ralib olish
- Qo'lini yuzi yoki og'ziga olib kelish

Yig'lash och qolganini bildiruvchi eng oxirgi belgi bo'lib, ko'p bolalar jahli chiqqanda va yig'lashni boshlaganda ko'krakni qabul qilishda qiynaladi.

Tana holati

- Qulay joylashib oling.
- Chaqalog'ingizni ko'krak balandligida ushlang. Soningizga bitta yoki ikkita yostiq qo'ying.
- Chaqalog'ingizni yuzini o'zingizga qaratib ushlang.
- Ko'kragingizni ushlab turing, shu bilan birga chaqalog'ingizning og'ziga qaratilgan holatda ko'kragingiz asosini siqing.
- Chaqalog'ingizning burni ko'kragingiz uchi balandligida bo'lsin.

Ko'krakni tutib olish

- Ko'kragingizni ushlab turgan holatda ko'krak uchini yuqoriga o'ynating va chaqalog'ingizning lablariga toki og'zi katta ochilguncha suring.
- Bitta tezkor harakat bilan chaqalog'ingizning og'zi ochilganda avval iyagini yaqinlashtirib ko'kragingizga bosing.
- Iyagi ko'krakka botgan holda yuqori va pastki lablari areolaning ustida jipslashishi kerak
- Ko'krakning jigarrang qismining (areola) ko'pi chaqaloqning og'zida bo'lishi kerak

So'rish

- Chaqalog'ingiz boshida tez so'rish bilan oziqlanishni boshlaydi. Shundan keyin uning so'rishi chuqurlashadi va siz uning muntazam sut yutishini ko'rasiz va eshitasiz.
- Chaqaloq so'rganda siz qattiq tortilishni his qilasiz. Agar emizish vaqtida bir necha sekunddan ortiq vaqt davomida og'riq his qilsangiz, jimjilog'ingizni chaqalog'ingiz og'zining chetiga qo'ying, shunda u ko'krakni qo'yib yuboradi.
- Qaytadan ko'krakni tutib olishni takrorlang.
- Agar og'riq davom etsa, sertifikatga ega emizish bo'yicha maslahatchi (IBCLC) bilan gaplashing.
- Agar chaqalog'ingiz ko'krakni so'rishni to'xtatsa, sutni uning og'ziga tomizish uchun ko'krakni yengil siqing yoki unga so'rishni davom ettirishni eslatish uchun iyagiga turling.
- Chaqalog'ingiz to'g'ri joylashgan bo'lsa, ko'krakni ushlab olsa va yaxshi so'rsa, u emishdan uxlab qolish yoki ko'krakni qo'yib yuborish orqali kutilmaganda to'xtaydi.
- Uni kekirtiring va ikkinchi ko'krakni bering. Har ikki ko'krak bilan emizish kamida 20 daqiqa davom etishi lozim.

Biz bilan bog'lanish

Ushbu salomatlik mavzusi 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.

Reviewed: 03/2022, per Olga Tamayo