

Emizishni boshlash

Emizishning dastlabki bir necha haftasi siz va chaqalog'ingiz uchun o'rganish davri bo'ladi. Chaqalog'ingizni emizishda o'zingizga ishonch hosil qilish uchun ma'lum vaqt, sabr va mehnat talab etilishi mumkin.

Har kungi emizishlar va taglik almashtirishlar uchun sodda jadval yuriting. Chaqalog'ingizning emishini kuzatib borish sizga uning yetarlicha ko'krak suti iste'mol qilayotganini bilishga yordam beradi. Siz daftarga quyidagi ma'lumotlarni yozib borishingiz mumkin:

- Chaqaloq ko'krak sutini emishni boshlagan vaqt.
- Chaqaloq ko'krak sutini emgan daqiqalar soni
- Qaysi ko'krakni emgani. Agar chaqaloq har ikki ko'krakni emgan bo'lsa, buni yozib qo'ying.
- Ho'l bo'lgan tagliklar va ich kelishi.

Farzandingizning shifokori bilan ko'rishganda jadvalni o'zingiz bilan ovoling.

Quyidagi yo'riqnoma sizga chaqalog'ingizni emizishning dastlabki 28 kunida nimalarni kutishingiz mumkinligini tushunishda yordam beradi.

1-kun

- Kuni to'lib tug'ilgan chaqaloqlar odatda hayotlarining birinchi soatidayoq emishni boshlashga tayyor bo'ladi
- Chaqaloqlar uyqu bosqichidan keyin darhol tug'ruqdan keyingi eng faol vaqtini boshdan kechiradi
- Tug'ishingiz bilan chaqalog'ingizni ko'krakka qo'ying
- Chaqaloq birinchi kunda bir necha marta emishi lozim
- Dastlabki 24 soatda chaqaloq bir yoki ikki marta tagligini ho'llashi yoki ichi kelishi mumkin

2-4-kun

- Chaqalog'ingiz emish uchun uyg'onishni boshlaydi va oziqlanishga tayyor ekanini bildiruvchi belgilarni namoyish etadi. Chaqalog'ingiz oziqlanishga tayyor ekanini bildiruvchi belgilarga o'ralib olish, lablarini cho'pillatish, qo'l yoki barmoqlarini so'rish kiradi
 - Yig'lash ochlikning eng oxirgi belgisidir
- Chaqaloqlar har bir-uch soatda yoki 24 soatda 8 martadan 12 martagacha oziqlanadi

- Yangi tugʻilgan chaqaloqlarning qorinlari kichkina boʻladi, shunga ular tez-tez oziqlanishadi
- Bu kabi takroriy oziqlantirishlar farzandingizga koʻproq sut ishlab chiqarishni chaqiradigan kolostrum deb nomlanadigan foydali moddalarga boy sut emish imkonini taqdim etadi
- Chaqalogʻingiz uxlab qolishi yoki qoʻyib yuborishidan odin birinchi koʻkrakni 10-30 daqiqa emishi mumkin
 - Chaqaloqni kekirtirishga urining va keyin ikkinchi koʻkrakni bering
 - Baʼzi emadigan chaqaloqlar koʻp kekirmaydi
 - Ayrim chaqaloqlar har oziqlanishda faqat bitta koʻkrak bilan toʻyib qoladi
- Farzandingiz kuniga kamida ikki-toʻrt marta taglik hoʻllashi va ichi kelishi lozim
 - Axlati rangi toʻq yogʻsimon mekoniy shaklidan jigarrang yoki yashil rangga kirishi lozim
 - Axlata chiqarish koʻproq boʻlishni boshlaydi
- Chaqaloqlar biroz vazn tashlashi mumkin
 - Sutingiz kelgani sari, chaqalogʻingiz yana vazn toʻplashni boshlaydi
 - Chaqaloqning vazni qanchalik tez oʻlchanishi lozirligi va u qancha vazn tashlashi xavfsiz ekanini bilish uchun shifokoringiz bilan maslahatlashing
- Siz emizishni boshlagan dastlabki kunlarda bachadoningiz tortilishini his qilishingiz mumkin
- Siz va chaqalogʻingiz emishni oʻrganayotganda koʻkragingiz uchlari biroz sezuvchan boʻlishi mumkin
 - Agar koʻkragingiz uchlari bir haftadan uzoqroq muddat sezuvchan boʻlsa yoki koʻkraklaringiz uchlari ogʻrisa, yorilsa yoki qonasa shifokoringiz yoki emizish boʻyicha maslahatchi bilan gaplashing

3-5-kun

- Sutingiz tez koʻpayishni yoki “kelishni” boshlaydi
- Chaqalogʻingiz kuniga har oziqlanishda taxminan 10-30 daqiqa davomida sakkizdan 12 martagacha emadi
- Sutingiz kelganda va chaqalogʻingiz yaxshi oziqlanganda axlata och sariq, suyuq va donli boʻlishi kerak
 - Beshinchi kunga kelib, chaqalogʻingiz har kuni olti-sakkiz marta taglik hoʻllashi va bir necha bor ichi kelishi lozim
- Sut kelganda koʻkraklar toʻla, ogʻir va issiq his etilishi mumkin
 - Sutingiz kelganda bajarish lozim boʻlgan eng muhim ish shuki, chaqalogʻingizni tez-tez emizib ortiqcha sutni koʻkrakdan chiqarib tashlashdir
 - Koʻkraklaringizni yumshatish uchun emizishdan oldin biroz massaj qilishingiz mumkin
 - Qattiq dagʻallashish yuz berganda chaqaloqni emizishdan oldin shishishni kamaytirish uchun bir qancha sovuq paketlardan foydalanish talab etilishi mumkin

- Ko'krak uchidan bir necha tomchi sutni qo'lda siqib chiqarish uni yumshatishi mumkin va chaqalog'ingiz uni osonlik bilan tutib emadi
- Chaqaloqni ko'krakka o'rgatish yoki boshqa muammo borasida yordam olish uchun emizish bo'yicha maslahatchi bilan bog'laning.

5-28-kun

- Chaqalog'ingiz kuniga har oziqlanishda taxminan 10-30 daqiqa davomida sakkizdan o'n ikki martagacha emadi
- Chaqalog'ingiz birinchi ko'krakni o'zi tashlab yuborishini kuting, shunda u yetarlicha emib, yuqoriroq darajadagi sut yog'iga to'yinib oladi
- Chaqalog'ingiz har kuni kamida olti-sakkizta taglik ho'llashda va kamida ikki yoki uch marta suyuq, sariq, donli axlat chiqarishda davom etishi lozim
- 2 haftalik bo'lganda chaqalog'ingiz tug'ilgandagi vazniga qaytishi kerak
- Chaqaloq yaxshi vazn to'plaganda va har kuni tagliklar ho'l bo'lishi va ich kelishi normal darajada bo'lganda emizish tartibini chaqaloqning o'zi hal qilishiga imkon bering
- Har qanday emizishga oid muammolar borasida shifokoringiz yoki emizish bo'yicha maslahatchi bilan bog'laning

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.

Last Updated 03/2024 per Keri Robison , Lactation Consultant
