

KATAK – JOÑAN MŌKAJIM MAKE

Ālikin riiti katak in, jipede ekatak (survey) link eo ijo jemļokin im uwaake jejo kajjitōk ko im kwōnaaj bōk credit in katak kōn kilaaj in mōñā ūne.

EŅJAKE EO ILO AŪJPITŌĻ:

Ijjino eo Eṃṃan Ñan Kaninnin Ippān Jinen



Jeraaṃṃan ilo am bōrṓro!

Karuwaineneik juon eo ekāāl uwaan baamle eo am ej menin lañlōñ im maroñ barainwōt wōr eñjake dedodo. Juon men eo elōñ mama ro rōkāāl rej kūkūṃkūṃ kake ej kaninnini ajri eo ippāer. Kajjioñe kaninnin ilo raan ko jejo imaan lowaan aujpiōl emaroñ lukkuun jibañ kapidodoik kilen kaninnin ñan eok im niñniñ eo nejim.

Nuuj eo eṃṃan in bwe elōñ men ko komaroñ jino kōṃṃani ñan kōppojak. Ilo mooj, kwōj kōṃṃane juon iaer kio! Menin ekkatak kein emoj ļami ñan kōpooj eok bwe kwōn jeļā kilen im pojak ñan kaninnin. Jen etal wōt im jinoe!

Ilo Ilen Bōrōro

Wāwein eo eŃman tata űan kōppojak űan kaninnin ippān jinen ej buul im katak melele ko mokta jān an niűniű eo lotak. Erkein jet melele in kōkapiloklok ko renaaj jibaű eok jino elewetak im kajjioűe kaninnin ippān jinen.

- Riit bōok ko im bwebwenato ko ikijjien kaninnin ippān jinen. Aolep jikin kein www.kellymom.com im www.breastmilkcounts.com rōmman űan jinoe.
- Alwoje pija ko pijan kaninnin ippān jinen. Ewōr pija in kōmelele ko rekkar rej pād ilo: www.breastmilkcounts.com. Jiped wōt “Mom’s Playground” ijo loűin page eo innām “Video Blogs” ilo page eo maanlook.
- Kajjioű bōk melele ippān juon mōttam ak uwaan baamle eo am im ededeļok an kar kaninnin nejin ippān. űe kwōjaje kajjien jabdewōt eo ear kaninnin nejin ippān innām kajjioű kobaļok ippān juon online support doulul
- Bōk kilaaj in kaninnin ippān jinen, kobaļok ippān La Leche League eo am ak etal ippān juon doulul eo ej jutak likin kaninnin ippān jinen ijo jikūm. Elōn mama ro rej etal ilo iien eo rej bōrōro űan kappuk melele im kalōk jemdoon ko mōkta jān an niűniű eo lotaktok.
- Kajjitōk ippān WIC clinic eo ijo jikūm űe ewōr ippāer counselor ikijjien kaninnin ippān jinen ak juon eo tōllōkin im etijemļok ikijjien kaninnin ippān jinen. Kōmmane juon am appointment ippān űan bōk melele ikijjien kaninnin ippān jinen im enaaj ekkar űan aikuj ko am make mokta jen iien am kōmour.



Keememej:

Kwōjjab make iam! Ewōr ro/wāwein ko rōpojak im rej kōttar in jutak likūm űan tōpark kattōpar ko am űan kaninnin niűniű ippām. Ilo am pād lowaan aujpitōļ, kajjitōk am lo juon eo etijemļok ikijjien kanninin mekarta kwōj lōmņak eŃman jabdewōt. Kōnono ippān WIC clinic eo am ikijjien wāwein jibaű ko űan jutak likin kaninnin im komaroű būki. Ewōr Rikapilōk ro Rōtijemļok ikijjien Kaninnin (Internationally Board-Certified Lactation Consultants - IBCLCs) im ro rej Tijemļok ikijjien Mōűā Ūne (Registered Dietitians) ilo elōű iian WIC wōpij ko rōmaroű jibaűeok kōn ejjeļok oűān.

The Oklahoma Breastfeeding Hotline ej talboon line eo an IBCLC ro, free űan jinaű im ewōr rijerbal ro ie 24 awa juon raan, im 7 raan juon week days a week: 1-877-271-MILK (6455)



Rōjañ ro renaaj jibañ eok ālikin kōmour bwe ren bar katak eļapļok kōn kaninnin ippān jinen. Kōnono ippān taktō eo am ak midwife eo kōn am kōᄂaan kaninnin niñniñ ippām im kaninnin ilo karōk ko ñan iien am kōmour. Erkein ej jet men ko renaaj jibañ koᄂiro niñniñ eᄂᄂakūt ilo juon ijino eᄂᄂan ñan kaninnin.

- **Jijibur (kil ñan kil) ᄂōjin wōt kōmour.** Jijibur (kil ñan kil) ᄂōjin wōt kōmour. Kajjitōk bwe en iwōj niñniñ eo nejm ñan ioon ubōᄂ ālikin wōt an ļotak im ᄂoᄂoᄂkajļok jān an ajri eo tutu. Eaorōk ñan jiburi (kil ñan kil) ilo aūjpitōļ IM barinwōt ālikin jepļak ñan kapjuknen. Erkein ej jet wāwein an kaninnin jibañ koᄂiro niñniñ eo:

Ñan Niñniñ:

- Bidodoļok an tudek eo liji im anbwiniñ bōk ōn ko
- Bidodoļok an anbwiniñ niñniñ loloorjake joñan an bwil im moļo
- Kadikļok an niñniñ jejañjañ
- Jokkun wōt juon ilo wāwein menono im an baᄂ menono.
- Bōbrae jān dik joñan tōñal ilo bōtōktōk (unin an ekkā aikuji kakkobaba ko)
- Jibañ kōkajoorļok an tōprak kanninin ippān jinen
- Kōkajoorļok korak ikōtaan niñniñ im jinen

Ñan Mama:

- Kōkajoorļok an kaninnin tōprak
 - Kaļapļok dānnin koppan ittūt
 - Kadikļok nana an mour ᄂōjin kōmour
 - Kadikļok tōᄂoļok ᄂōjin kōmour
 - Kōkajoorļok korak ippān niñniñ
- **Jab leļok riabin ninnin ak bato ko.** ᄂōkaj im ļelok riabin ninnin ko enaaj kaapañ an niñniñ eo ekkejel ilo ittūt eo im ᄂooj kakkōļle ko raorōk ke ekwōle. Niñniñ enaaj ninnini pein, tōtōmtōm/kōjañ tien, im kappuk ninnin. Aaorōk bwe en ekkejel niñniñ eo nejūᄂ ilo an waļok kakkōļle eo jinoin tata kōnke enaaj penļok an ekkejel ilo an jañ.
 - **Niñniñ ej pād ippām ilo ruum eo.** Awa ko 24-48 jinoin im ālikin kōmour elap aer aorōk ñan elewetak im kamminene kaninnin. Likūti wōt niñniñ eo ippām enaaj jibañ kōᄂᄂan bwe kōmiro niñniñ eo nejūᄂ en maroñ kamminene ippān doon ilo ejeļok kabbōjrak ko.
 - **Kōᄂᄂan joñan riļotok ro am.** Memakijkij an wōr riļotok ro emaroñ kaᄂoᄂᄂok im ekkā an kaapañ kamminene kaninnin. Karūmijļok kaninnin emaroñ kōᄂᄂan an jab maat koppan ittūt eo im kōᄂᄂan an dikļok dānnin koppan im dik an niñniñ eo nejūᄂ ektak boun. Ejjab nana kajjitōk ippān rijerbal ro ilo aūjpitōļ bwe ren kōᄂᄂan joñan riļotok ro ñan eok kōnke am ba “jaab” epen. Barainwōt, ejjab nana karoñ baamle im ro mōttam bwe eᄂᄂanļok ippām ñe renaaj kōttar ļowaj eok ālikin am diwōj im pād ᄂweo.

Ālikin Kōmour: Raan Ko Jejjo Imaan

Kio ke emōj ad kōnono kōn ta ko komaroñ kōmmani űan kōpojak, jen etal wōt im kōnono kōn raan ko jejjo ilowaan aujpitōļ. Elōñ mama ro rej bwilōñ ilo aer jab eñjake an kajju boļ ittier ālikin kōmour. Aindrein. Anbwinnim ej jino ejaak dān eo ainwōt milik (colostrum) kōtaan 16 im 22 wiik in bōroro. Eñin ej milik eo niñniñ enaaj bōke ilo raan ko jejjo imaanin an mour. Dān eo āinwōt milik (colostrum) jān eok eobrak kōn ritarinae (antibodies) űan kōbare im kōjparok maññal ko an niñniñ eo nejūm jān kij (germs), kij ko (bacteria), kij kapopo ko emōj aer deloñ anwin (infection). Niñniñ eo nejūm ej aikuji juon wōt tijibuun in colostrum ilo raan eo kein kajuon in an ajri eo mour. Dānnin koppan ittūm ej barainwōt ļapļok āinwōt an ļojien niñniñ eo nejūm eddōkļok.

Jen āliji kilen amiro niñniñ eo nejūm maroñ jinoe kaninnin ilo wāwein eo eweppān.

Jijibur (kil űan kil) niñniñ eo nejūm ilowaan aolepān awa eo kein kajuon in mour mōjin wōt kōļotak.

Wanmaanļok wōt im jijiburļok (kil űan kil) űan joñan maroñ elaptata ilo raan ko imaan an mour.

Kōkejel niñniñ eo nejūm ilowaan awa kein kajuon mōjin ļotak im diktata 8-12 alen ilo juon raan. Keemejmej im

kōjerbal kilen kōkejel āinwōt kar kōnono kaki űan bōbrae jān metak im űan kaļapļok joñan milik niñniñ ej bōke.

Ļoor kakkōļein an niñniñ eo nejūm kwōle āinwōt kar kōnono kaki űan am maroñ jeļā űaat kwōaikuj kōkejele niñniñ eo nejūm. űe eaitokļok jān 2-3 awa in an niñniñ eo nejūm kiki, karuji ajri eo im kaninnini.

Jab leļok riabin ninnin ak bato ko. Ļelok bato ak riabin ninnin eo emaroñ kaapañ an niñniñ eo ekkejel ilo ittūt eo ak

jab jejjet an ekkejel im maroñ kōmman metak. Formula emaroñ barainwōt kakkure sil ak kōbar in colostrum eo im kōpeļļok iajan an kij ko (germs) im kij ko (bacteria) deloñe anbwinnin niñniñ eo nejūm.

Kōkejele ej bar aorōk űan bōbrae jān an metak ittūt, bōran ittūt im jibañ kapidodoikļok kōmaatļok ittūt ko. űan kilen kōkejele ilo kaninnin, loor buñtōn kein:

1. Kapedoiki niñniñ eo nejūm ippām bwe ļojien ajri eo en jelamae ļojiem, kōjerbal juon pet ak eļļoke peim im kōjparok anbwinnin. Keemejmej: Ļoje űan Ļoje.
2. Kōjparok bōran niñniñ eo nejūm ijo likin-kōnwaan (kōjerbal ļopiden peim kōtaan aerān) im addi-lep im addiin-ijitōñ ko tulikin ļojiliñin. Kōjparok im jab jibede kapin-bōran niñniñ ko.
3. Likūti bōran ittūm ilo kōtaan bōṭin im tien lōñ. Ilo iien eo ajri eo ej waļañi, lewaj űan ittūt eo im kajitļok bōran ittūt eo űan bōrwaj in ļojiin niñniñ eo. Jiṁwinñiin niñniñ eo eaikuj itaak ippān ittūt eo im bōṭier ejjab itaak ippān ittūt eo.



STOP!

Jiped Ijin űan kadedeikļok Ekkatak (Survey) eo űan bōk credit



Find us on  