

د دې لوست تر لوستلو وروسته په پای کې د سروې پر لینک کلیک وکړئ چې یو څو پوښتنې ځواب کړئ او د خپل ټولګي لپاره د تغذیې تعلیم کریدیت ترلاسه کړئ.



Women Infants and Children

د روغتون تجربه:

د مور شیدې ورکول یو غوره پیل



میندواري مو مبارک شه!

که څه هم کورنۍ ته د یوه نوي غړي راتګ له هیجان ډک وي، خو دا سخت کار هم دی. یو شی چې زیاتره نوي میندې یې په اړه اندېښمني وي، هغه د مور شیدې ورکول دي. په روغتون کې په دغو لومړیو څو ورځو کې د تې ورکولو بڼه پیل کول تاسې او ستاسې ماشوم ته د تې ورکول ډېر زیات آسانوي.

ښه خبره دا ده چې ځینې داسې کارونه دي چې تاسې یې همدا اوس ترسره کولای شئ تر څو ځان دغه کار ته چمتو کړئ. یو یې تاسې همدا اوس هم ترسره کوئ! د دې لوست پلان داسې جوړ شوی دی چې تاسې ته هغه وسایل درکړي چې خپلې د مور شیدې ورکول موخې پرې ترلاسه کړئ. را ځئ چې پیل یې کړو:

د ميندواری پر مهال

- د مور شيدې ورکول په اړه کتابونه او مقالې ولولئ: www.kellymom.com او www.breastmilkcounts.com دواړه د پيلولو لپاره ښه آدرسونه دي.
- د مور شيدې ورکول په اړه ويډيوگانې وگورئ. معلوماتي ويډيوگانې په دغه وېبپاڼه کې تر لاسه کړئ: www.breastmilkcounts.com. د پاڼې په سر کې پر "Mom's Playground" کليک وکړئ او بيا په راتلونکې پاڼه کې "Video Blogs" کليک وکړئ.
- له يوې داسې ملگرې يا د کورنۍ له غړې سره خبرې وکړئ چې په برياليتوب سره يې خپل ماشوم ته ټي ورکړی وي. که داسې څوک نه پېژنئ چې ماشوم ته يې شيدې ورکړې وي، نو هڅه وکړئ چې له يوه انلاين د ملاتړ ګروپ سره يو ځای شئ.
- د مور شيدې ورکول په يوه ټولګي کې گډون وکړئ، خپل محلي له La Leche League سره يو ځای شئ يا هم محلي د ټي ورکولو ملاتړ ګروپ کې گډون وکړئ. زياتره ميندې د ميندواری پر مهال په دغو ټولګيو کې گډون کوي، تر څو د ماشوم له نړۍ ته راتلو وړاندې ملگرتياوې جوړې کړي.
- خپل محلي د WIC کلينیک څخه پوښتنه وکړئ چې آيا دوی د ټي ورکولو سلاکار يا هم د ټي ورکولو يو ځانګړی متخصص لري او که نه. تر زېږون وړاندې د ټي ورکولو په اړه سلا مشوره واخلئ، تر څو د ټي ورکولو پر داسې يوه پلان خبرې اترې وکړئ چې ستاسې اړتياوې پوره کوي.

د مور شيدې ورکول ته د چمتووالي تر ټولو غوره لار دا ده چې د ماشوم تر زېږېدو وړاندې چې څومره ډېر معلومات تر لاسه کولای شئ، هغه تر لاسه کړئ. دلته درته يو څو وړانديزونه وړاندې کوو چې په عملي کولو سره به يې تاسې د مور شيدې ورکول په ډېره غوره توګه پيل کړئ.

په ياد ولرئ:

تاسې يوازې نه ياست! د ملاتړ او مرستې يوه پراخه سيستم شته او ستاسې د مرستې غوښتلو غږ ته منتظره دی؛ دغه سيستم به له تاسې سره د ټي ورکولو په برخه کې خپلو ته په رسېدو کې مرسته وکړي. حتی که تاسې فکر کوئ چې هر څه سم روان دي، بيا هم کله چې په روغتون کې ياست نو د شيدو ورکولو له يوه متخصص سره وگورئ. خپل له WIC کلينیک سره د مور شيدې ورکول د هغه ملاتړ په اړه خبرې وکړئ چې تاسې ته د لاسرسۍ وړ دی. زياتره WIC د Internationally Board-Certified Lactation Consultants (IBCLCs) دفترونه او تائيد شوي د تغذيي متخصصين (Registered Dietitians) چې تاسې ورته په وړيا توګه لاسرسۍ کولای شئ.

د Oklahoma Breastfeeding Hotline (د اوکلاهاما د شيدو ورکولو د مرستې عاجل شمېره) د مرستې يوه وړيا شمېره ده چې په اوونۍ کې 7 ورځې او په ورځ کې 24 فعاله ده او د IBCLC کارمندان پکې خدمات وړاندې کوي:
1-877-271-MILK (6455)





- تر زېږون سملاسي وروسته ماشوم په سينه پورې ونيسئ. د روغتون له قابلو څخه وغورائ چې ماشوم مو تر مينځلو وړاندې ستاسې پر سينه کېږدي. دا ډېره زيات مهمه ده چې ماشوم په روغتون کې ډېر په سينه پورې ونيسئ او همدارنگه په کور کې هم دغه کار وکړئ. تاسې او ستاسې ماشوم ته يې ځينې گټې دا دي:

ماشوم ته:

- بڼه هاضمه او غذايي موادو بڼه جذب
- ماشوم په آساني سره خپل د بدن حرارت تنظيمولای شي
- د ماشوم ژړا را کموي
- تنفس او د زړه ضربان ثابتوي
- په وينه کې د قند له را ټيټېدو څخه مخنيوی کوي (چې دا د تقوینتي خوړو لپاره يو ډېر لامل دی)
- د مور شيدې ورکول برياليتوب زياتوي
- تړاو زياتوي

مور ته:

- د مور شيدې ورکول برياليتوب زياتوي
- شيدې زياتوي
- د زېږون وروسته ژور خپگان را ټيټوي
- د زېږون وروسته وينه بهېدل را ټيټوي
- له ماشوم سره تړاو زياتوي

- د چوشکونو يا بوتلونو نه کارول نوزېږي ماشوم ته چې چوشک ورکړل شي، نو له دې سره بيا ماشوم له سينې څخه په تغذيه ستونزې پيدا کوي او همدارنگه د ماشوم د ولېرې مهمې نښانې پټوي. ماشوم چې وړی وي، نو خپلې گوتې رووي، شوندي رودې او خپل غومبري ټيټوي. دا ډېره مهمه ده چې د ولېرې د لومړيو نښو نښانو په ليدو سره بايد ماشوم ته شيدې ورکړل شي؛ ځکه ماشوم چې په ژړا شي، نو بيا ورته د شيدو ورکول هم سختېږي.

- له خپل ماشوم سره په څونه کې پاتې کېدل. تر زېږون وروسته لومړي 24-48 ساعتونه ډېر زيات مهم دي چې تې ورکول بايد پکې جوړ شي. ماشوم چې مو درسره په يوه څونه کې وي، نو تاسې او ماشوم مو يو له بل څخه زده کړه کولای شئ او دا زده کولای شئ چې له مزاحمت پرته څنگه ماشوم ته تې ورکړئ.

- مراجعين محدود کړئ. که ملاقات کونکي يو په بل پسې را روان وي، نو دا مو ستړې کوي او د تي ورکولو د عادت جوړول مختل کوي. د تي ورکول چې وځنډوئ، نو سينې مو کمې خالي کېږي او دا بيا د شيدو د کمېدو او د ماشوم لپاره د وزن نه اخیستلو لامل کېدلای شي. د روغتون له کارکوونکي څخه وغورائ چې ملاقات کونکي محدود کړي، ځکه پخپله چا ته نه ويل سخت وي. دا هم بڼه خبره ده چې کورنۍ او ملگرو ته مو ووايست؛ تر هغې پورې دې صبر وکړي چې تاسې له روغتون نه کور ته ولاړه شئ.

هغه کسان چې له تاسې سره به مرسته کوي، هغوی هم وهڅوئ چې د تي ورکولو په اړه لا زيات څه زده کړي. له خپل ډاکټر يا قابلي سره د تي ورکولو اړوند د خپلې غوښتنې په اړه خبرې وکړئ او د تي ورکول په خپل د ولادت يا زېږون په پلان کې شامل کړئ. دلته ځينې شیان دي چې که پخپل د ولادت په پلان کې يې شامل کړئ، نو له تاسې او ماشوم سره به مو د تي ورکولو په يوه غوره پيل کې مرسته وکړي.

تر زېږون وروسته: لومړی څو ورځي

اوس چې پر دې و غږېدو چې تاسې د چمتوالي لپاره څه کولای شئ، نو راځئ چې پر دې و غږېږو چې په روغتون کې په لومړيو څو ورځو کې بايد څه وکړئ. زياتره ميندي حيراني پاتې وي چې تر زېږون وروسته يې سينې په اتومات توگه ولې ډکې نه حس کېږي. دا نورمال خبره ده. ستاسې بدن د ميندواري د 16مې او 22مې اوونۍ ترمنځ د کولستروم جوړول پيلوي. کولستروم هغه شېده چې ماشوم يې د ژوند په لومړيو څو ورځو کې ترلاسه کوي. ستاسې کولستروم ټينگ وي او له انتې يادې څخه غني وي چې دا ستاسې د ماشوم کولمې پوښې او له ميکروبونو، بکتريا او عفونت څخه يې ساتي. ستاسې ماشوم د ژوند پر لومړي ورځ يوازې او يوازې يوې د چای کاشوغي په اندازه کولستروم ته اړتيا لري. ستاسې د ماشوم معده چې غټېږي، نو ستاسې شېده به هم ورسره زيات شي.

راځئ دا په لنډه توگه ووايو چې تاسې او ستاسې ماشوم د تي ورکول په بڼه توگه څنگه پيل کولای شئ.

د ماشوم تر زېږون وروسته ماشوم سمدستي په سينه پورې ونيسئ او د ژوند په دغه لومړي ساعت کې ټول ساعت په سينه پورې ونيسئ. چې څومره يې امکان وي، هغومره ماشوم په سينه پورې ونيسئ، په تېره بيا د ژوند په لومړيو ورځو شپو کې.

ماشوم ته تر زېږيدو وروسته په لومړي ساعت کې دننه تې ورکړئ او په ورځ کې لږترلږه 8-12 ځله تې ورکړئ. په ياد مو وي چې د تي ورکولو پر تخنيکونو بحث وکړئ تر څو له تريخوالي څخه مخنيوی وکړئ او دا د ماشوم د شيدو تر لاسه کولو اندازه زياته کړئ. د خپل ماشوم د ولېږې نښانې تعقيب کړئ، دغه نښانې مو وړاندې يادې کړي، تر څو پر دې پوه شئ چې کله بايد ماشوم ته تې ورکړئ. که ماشوم مو تر 2-3 وېده کېږي، نو راويش يې کړئ او شېده ورکړئ.

بوټلونه يا چوشکونه مه کاروئ. ماشوم ته چې يو بوټل يا چوشک ورکړئ، نو ماشوم بيا له سينې څخه د شيدو په اخيستلو کې ستونزه لري يا هم په ناسم ډول د مور شيدې روي چې دا بيا د درد لامل کېږي. وچ شېده هغه ساتونکې پرده پرانيسلای شي چې کولستروم جوړه کړي وي او له دې سره بيا ميکروب او بکتريا ستاسې د ماشوم سيستم ته ننوتلای شي.

د مور شيدې ورکول د دې لپاره هم مهم دي چې سينې او د تي څوکي مو و نه وپرسېږي او سينې مو په بڼه توگه خالي شي. د بڼه تي روللو لپاره لاندي گامونه تعقيب کړئ:



1. خپل ماشوم دننه خوا ته تاو کړئ چې د ماشوم نس ستاسې نس ته مخامخ شي، دا ډاډه کړئ چې د ماشوم ټول بدن د يوه بالښت يا ځنگل په وسيله سره تر ملاتړ لاندې دی. په ياد ولرئ: نس په نس.
2. د خپل ماشوم له سر څخه د هغه د خټ په وسيله ملاتړ وکړئ (خپل ورغوی مو د ماشوم د اوږو د هډوکو ترمنځ کېږدئ) او بټې گوتي او د شهادت گوتي مو د ماشوم تر غوږونو شاته کېږدئ. پام مو وي چې د ماشوم د سر پر شا زور ونکړئ.
3. خپله د تي څوکه د ماشوم د پزې او پورتنۍ شونډې ترمنځ کېږدئ. کله چې ماشوم خپله څوله پرانېزي، نو بيا خپلې سينې ته را نږدې کړئ، د تي څوکه مو د ماشوم د خولي پورتنۍ برخې ته مخامخ کړئ. د ماشوم زنه بايد ستاسې پر سينه وي او پوزه يې بايد ستاسې له سينې څخه پورته وي.

دلته کليک وکړئ چې سروې تکميل کړئ او کريډيټ ترلاسه کړئ

ودرېږئ!