



እንዴት ጡት ማጥባት ይሠራል የእውነታ ወረቀት

እንዴት ጡት ማጥባት ይሠራል

ልጅዎ በብዛት ጡትዎን ሲጠባ ጡትዎ በዚህ መጠን በበለጠ ወተት ይፈጥራል። ልጅዎ ጡትን በሚመጠምጥበት ጊዜ የጡት ሆርሞኖች ስለሚለቀቁ ነው። ታዲያ የተለቀቀው ሆርሞን ወተት በመፍጠር ወተቱ 'እንዲወርድ' ወይም እንዲፈስ ያደርገዋል።

በመጀመሪያ የሚወጣው የጡት ወተት እንገር (colostrum) ተብሎ ሲጠራ፤ ይህም ወፈር ያለ እና ብጫማ ህብረ ያለው ይመስላል። አንዳንድ ሰዎች እንገር (colostrum) ለህጻን ጥሩ አይደለም ይላሉ፤ ነገር ግን እንገር በጣም አስፈላጊ ነው። ህጻኑን የሚመግቡትንና ከበሽታ ለመከላከል የሚረዱ ንጥረ ነገሮችን በውስጡ የያዘ ነው። ይህ ወተት ቀስ በቀስ እየቀጠነና የውሀ መልክ እየያዘ ሲሄድ፤ ነገር ግን በእንገር ወተት ላይ ለልጅዎ አድገትና የምግብ ፍላጎት ለማሟላት የሚችሉ ሁሉን ነገሮች የያዘ ነው።

የጡት ወተት በሚገባ ስለመፍሰሱ የሚያውቁበት የተለያዩ መንገዶች ይኖራሉ:

- የህጻኑ አጠባብ፤ በፍጥነት በጣም ትንሽ ወተት በመሳብ ይጀምርና የፍጥነቱ ደረጃ ተለውጦ መጥባቱና መዋጡ በሀበረት ሲፈራረቁ፤ በአንድ ሰከንድ አንድ ጊዜ እየሰበ ሲውጥ ይሆናል።
- አንዳንድ አናቶች በጡታቸው ውስጥ የመወጋጋት ስሜትና እንደመርፌ የሚወጋ ህመም ሲያጋጥሟቸው።
- አንዳንድ ጊዜ በጡት ውስጥ ወተት በመሙላቱ ድንገተኛ ስሜት ሲያጋጥም እንዲሁም ሌላው ጡትዎ ደግሞ ወተት ማንጠባጠብ ይጀምር ይሆናል።
- ሊጠማዎት ይችላል።

የመረበሽ ስሜት፣ ህፍረት፣ መጨናነቅ ወይም ከፍተኛ ድክመት አንዳንድ በወተት ፍላሽ ላይ ችግር ይፈጥራል። ከተዘናኑ የጡትዎን ወተት በቀላሉ እንዲፈስ ይረዳል።

- እራስዎን ያመቻቹ። በአጠገብዎ የሚጠጣና ጤናማ የሆነ ምግብን ያስቀምጡ።
- ለልጅዎ ወደ ጡት ከማስቀመጥዎ በፊት ከጡትዎ ላይ ትንሽ ወተት በመጭመቅ እንዲንጠባጠቡ ማድረግል።
- ልጅዎ እየጠባ እያለ ጡትዎን በቀስ አድርገው ማሻሻት።
- የልጅዎ በጡቱ ላይ ጥሩ አቀማመጥ ስለመኖር ማረጋገጥ ነው።

ልጄ በቂ ወተት ስለማግኘቱ እንዴት ማወቅ እችላለሁ?

ጡትዎን የሚጠባ ህጻን በቂ ወተት እዳገኝ ለማወቅ:

- ህጻኑ የሚመገበው እንደፈለገ እንጂ በተወሰነለት ሰዓት ካልሆነ። ይህም በ24 ሰዓታት ውስጥ ቢያንስ ከ6 እስከ 8 ጊዜ ከጠባ። አንዳንድ ህጻናት በ24 ሰዓታት ውስጥ ከ10 እስከ 12 ጊዜ ወይም ከዚያ በላይ ሲጠቡ ይሆናል።
- በ24 ሰዓታት ውስጥ ቢያንስ ከ6 እስከ 8 ጊዜ የቆሽሹና የበሰበሱ የጨርቅ ናፒዎች ወይም ከ3 እስከ 5 ጊዜ በጣም የጨቀዩ የሚጣል ናፒዎች ሊታዩ ይችላሉ። በ24 ሰዓታት ውስጥ በጣም ትንሽ ህጻን ልጅ 2 ወይም ከዚያ በላይ ለሰላሳ ሰገራ ሊወጣው ይችላል።

- ልጅዎ ንቃት ያለው ስሜታዊና ደስተኛ ይመስላል።

ልጅዎ በሳምንታት ጊዜ ውስጥ ክብደቱ ቀስ በቀስ እየጨመረ እንደሚሄድ ነው። የልጅዎ ጭንቅላት/ራስ እንደሚያድግና ቁመትም እንደሚጨምር ነው።

በበለጠ ስለማንበብ

- ልጅዎን ጡት ስለማጥባት እውነታ ወረቀት

የበለጠ መረጃ ለማግኘት ለርስዎ ህጻን ጤና ጥበቃ ማእከል ወይም የአውስትራሊያ የጡት አጥቢ ማህበርን (ABA) ያነጋግሩ።

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum
1800 686 268

የአውስትራሊያ የጡት አጥቢ ማህበር (ABA)፤ የእርዳታ ስልክ መስመር በሳምንት 7 ቀን አገልግሎት የሚሰጥ ሲሆን በበለጠ የጡት ማጥባት አማካሪዎች ፈቃደኛ በሆኑ ሠራተኞች በኩል ምክር ይቀርባል።

በእንግሊዝኛ የስልክ ጥሪ ለማካሄድ እርዳታ ከፈለጉ ለትርጉምና አስተርጓሚ አገልግሎት (TIS) በስልክ 131 450 መደወል ነው።

ለመማክርትና ለበለጠ መረጃ በኢሜል: www.breastfeeding.asn.au ይቀርባል።