



ልጅዎን ጡት ስለማጥባት የእውነታ ጥራዝ ወረቀት

ልጅዎ ጡት እንዲጠባ ማድረግ

አንድ እናት፤ በጡት የምትመግብበትን ጠቃሚ መንገድ በትክክል የምትረዳው የህጻኑን የአመጋገብ ዝንባሌ ተከታትላ በዚያው መሰረት በሚገባ የሚጠባበትን መንገድ ስታመቻች ነው። ይህም 'ህጻኑ ባሳየው አዝማሚያ የተያያዘ' ተብሎ ሲጠራ እንዲሁም ህጻኑ በቀጥታ ከተወለደ በኋላ ወይም ከዚያም ጊዜ በኋላ ጀምሮ ሊካሄድ ይችላል።

- በሚቀመጡበት ጊዜ፤ ትንሽ ወደኋላ አጋድሎ በመደገፊያ እየተረዱ ተመቻችቶ መቀመጥ።
- ለመጀመር ዝግጁ መሆን የሚችሉት፤ ልጅዎ በነቃበት ጊዜ፤ ልብሱን ካወለቁለትና በናፒ ቅዘን ጨርቅ ብቻ ሲትውት ነው። የርስዎን ጡት መያዣና ከላይ ያለውን ልብስዎን ያውልቁት። ጡትዎን ለመሸፈንና ከብርድ ለመከላከል ያህል በትክክል ላይ ጨርቅ ጣል ያድርጉበት።
- ህጻኑን በደረትዎ ላይ ያድርጉትና ሰውነታችሁ ይነካካ። ያነጋግሩት፤ ፊት ለፊት እያዩ ሰውነቱን በለስላሴ ዳበስ ዳበስ ያድርጉት።
- ልጅዎን በስተጀርባ ሆኖ ከትክክልዎ ከቁጡ በታች ሆኖ በጥንቃቄ መደገፍ፤ ነገር ግን ለመገለባበጥ ሲፈልግ በራሱ ሳይቸገር ወደሌላው ጡት እንዲገለበጥ ማድረግ። በደረትዎ ላይ እንዳለ ጭንቅላቱን 'ቀና' አድርጎ ከዚያም ወደሌላው ጡት ይደርሳል።
- አገጩ ጡትዎን በነካ ጊዜ፤ በገዛ ራሱ ጡት ላይ ለመለጠፍ ይችላል። ብዙ አለመቻኮል ነው። ልጅዎ ጊዜ ወስዶ በራሱ ጡትዎ ላይ እስኪለጠፍና ተመቻችቶ እስኪጠባ ድረስ በትእግስት መጠበቅ። በልጅዎ!

በእናትና ልጅ መካከል ስለሚፈጠር ልዩ የመቀራረብ ግንኙነት አንደት እንደሆነ አንዳንድ የሆስፒታል ሠራተኞች በጥልቅ ይስረዳሉ። በልጅዎ መሪነት የሚኖረው ግንኙነት ከተጠናከረ በኋላ ይህንን ዘዴ መጠቀም ይችላሉ።

- በአልጋ ወይም በወንበር ላይ ወደኋላ በማጋደልና በመደገፍ እየተረዱ ተመቻችተው የሚቀመጡበትን አማራጭ መንገድ መፈለግ።
- ልጅዎን ጠጋ አድርገውና መላ ሰውነቱን ወደርስዎ አዙረው አቅፍ ያድርጉት። ሞላው ሰውነቱ ወደርስዎ እንዲዘር ትክክሉንና አንገቱን ይደግፋለት፤ ነገር ግን ጭንቅላቱ ወደኋላ ለመታጠፍ ነጻ መሆን አለበት።
- በወገብዎ ዙሪያ ወይም በጎኑ በኩል ልጅዎን ወተፍ ሲያደርጉት የታችኛው እጅ እንዳይንቀረፈፍ ይጠንቀቁ። የልጁ ሰውነት በርስዎ ዙሪያ እጥፍ ዘርጋ ሲል ታዲያ ከዳሌዎ ጋር ተመቻችቶ በመቅረብ አንገቱን በመጠኑ ወጣ አድርጎ ማቀፍ ነው። የሚያቅፋበት ከፍታ ከጡትዎ ጋር ተመጣጣን መሆን አለበት።
- የመቀራረቢያ ግንኙነት በሚያደርጉበት ጊዜ፤ በጡትዎ ጨፍ በአንደኛው በኩል መደገፍ፤ በሌላው በኩል ደግሞ በቀሩት ጣትዎ ጡትዎን ወደላይ ከፍ አድርገው ወደ ህጻኑ አፍንጫ ዘንበል ያድርጉት። ይህ ሲደረግለት አፋን በጡቱ ህብረ ህዋስ ላይ ቆልፎ በቀላሉ መጥባት ይችላል።
- የጡትዎን ጨፍ ወደ ልጅዎ አፍ ከማስገባት ይልቅ ከአፋ በላይ የሚገኘውን አካባቢ አስጠግቶ ማስነካት ይሻላል። ለልጅዎ የሚያስፈልገው ከጡት ጨፍ መጥባት ብቻ ሳይሆን በጡቱ ህብረ ህዋስ ላይም አፋን በደንብ በመቆለፍ እየጠባ መተሳሰሩን እንዲቀጥል መርዳት ነው።
- የልጅዎን የታችኛውን ከንፈር የጡትዎን ጨፍ በማስነካት አፋን በሰፊው መክፈት እንዲችል ቢረዳም በቂ አይሆንም ታዲያ በጡትዎ ህብረ ህዋስዎ እየዳበሱለት አፋን በሰፊው እንዲከፍት ያድርጉት።

- ልጅዎ አፋን በሰፊው በከፈተበት ጊዜ ወደ ጡትዎ ያቅርቡት። በሚያቀርቡበት ጊዜ የታችኛው ከንፈሩን ደግሞ ወደ ጠቆር ያለው የጡትዎ ጨፍ በላይ ያስጠጉትና አፋን በጡቱ ላይ እንዲቆልፍበት በማገልበጥ ይርዱት። የጡትዎን ህብረ ህዋስ ወደ ምላሱ ለማስጠጋት ይሞክሩ። ይሁን እንጂ የርስዎ ህብረ ህዋስ ከልጁ አፍ በላይ እንዳይሆን። የጡትዎ ጨፍ ትልቅ ከሆነ፤ በልጅዎ ከንፈሮች ውስጥ ከላይኛው ከንፈሩ በላይ ሲታይ ገብቶ የሚታየው የጡቱ ጨፍ ተለቅ ያለው ሲሆን ከታች በኩል የሚታየው የጡት ጨፍ ግን አነስ ያለ ሆኖ ይታያል።
- የልጅዎን አገጭ በጡትዎ ላይ ገደል በማድረግ፤ አፍንጫው መተንፈስ በማይከለክልበት ሁኔታ መገኘቱን ያረጋግጡ። በችግር ሁኔታ ላይ ከተገኘ ግን የልጅዎን ሰውነት ወደ እርስዎ ሰውነት ጠጋ ያድርጉት።
- የልጅዎን አፍ በደንብ የተከፈተና በጡቱ ላይ ሆኖ ግጥም ብሎ አየር የሚያስገባ መሆን አለበት።
- የመልካም አጠባብን ሁኔታ ጠብቆ በመጥባት ላይ ከሆነና የጉሮሮ ማንቋረር ካልተሰማበት አቀማመጡ ጥሩ ነው።
- በደንብ ተጠግቶ ካላጠቡት፤ ወይም እየጠባ 30 ሰከንድ ያህል ካለፈ በኋላም ጡትዎ አያመምዎት ከሆነ ማጥባቱን ያቁሙት። ከማጥባት ለማቆም፤ በድጋጅ መካከል ንጹሕ ጣት አስገብተው ጡትዎን ካፋ ማስወጣት። ጡትዎን ካፋ ላይ ማላቀቅ ያለብዎ ልጅዎ የጡቱን ጨፍ መልቀቁን ካወቁ በኋላ ነው።

ልጅ ለመጀመሪያ ጊዜ የወለዱ እናቶች፤ ለመጀመሪያ ጡት በሚያጠቡበት ጊዜ ትንሽ ግር ሊላቸው ይችላል። ሆኖም ይህ ለጥቂት ጊዜ ብቻ እንጂ ብዙ ጊዜ አይቆይም። እርስዎም ሆኑ ልጅዎ በደንብ ማጥባትንም ሆነ መጥባትን ትለማመዳላችሁ። በአጭር ጊዜ ውስጥ ተግባሩ እየቀለለ ይመጣል። ልጅዎን እንደት ማጥባት እንዳለብዎ የጤና ጥበቃ ነርሶች ያሳይዎታል። እርዳታ በፍርሃት ሳቢያ ከንመጠየቅ አይቆጠቡ።

ጡት ማጥባት አይጎዳም። ጉዳት ካደረሰ እርዳታ መጠየቅ። ጡት ማጥባት ሲጀመር በመጀመሪያዎቹ ቀና የልጅዎን በጡት ላይ አቀማመጥ ጥንቃቄ ማድረግ የጡት ጨፍች እንዳይጎዱና ህመም እንዳይፈጥሩ ጥሩ የመከላከያ ዘዴ ነው።

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 በሰለጠኑ የጡት ማጥባት አማካሪዎች ፈቃደኛ በሆኑ ሠራተኞች በኩል ምክር ይቀርባል።

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

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