

Breastfeeding Tips for New Mothers

Шинэ эхчүүдэд хүүхдээ хэрхэн хөхүүлэх талаарх зөвлөмж

Mongolian

October 2018

Хүүхдээ хөхөөр хооллох нь ээж, хүүхдийн эрүүл мэндэд чухал.

Та төрөөд хүүхдээ хөхөөр хооллоход суралцах хэрэгтэй бөгөөд үүнд цаг хугацаа, тэвчээр орно. Тиймээс суралцах үедээ хэн нэгний тусламжийг авах хэрэгтэй.

Эхний өдрүүд

- Төрсний дараа эх, хүүхэд арьсаар хүртэх мэдрэмж авах нь хөхөөр хооллолтонд нэн тустай.
- Нярай хүүхэд төрснийхөө дараах хэдэн цагт маш цочмог байдаг. Хүүхэд чинь хооллоход бэлэн болсон шинж тэмдэг үзүүлж байна уу хараарай. Хүүхэд тэр үед ихэнхдээ олон цагаар унтдаг.
- Бага ч гэсэн уургаа хөхүүлэх нь таны хүүхдийн дархлааны системд тустай.
- Нярай эхний хоёр өдрийн дотор илүү мэдрэг болж, өлсөх шинж тэмдэг илэрхий болж эхэлнэ. Энэ үед нярай 24 цагийн дотор 12 хүртэлх удаа ч хөхөөр хооллох хэрэгтэй болж магадгүй.
- Таны хөх цөөхөн хэдэн хоногт томорч хатуурна. Хүүхдээ тогтмол хөхүүлж, мөн нэг хөхөн дээрээ хүүхдийнхээ байрлалыг сольж болно. Хөхний толгойг амлуулахдаа бага зэрэг сүү саан, хөхний толгойг чийгтэй болгож байгаад амлуулахад амархан, зөв амална. Хэрвээ таагүй мэдрэмж байвал хүйтэн жин, зөөлөн массажыг зөвлөгөөнд дурдсаны дагуу хийгээрэй.
- Эх баригч эмчээсээ хүүхдээ хөхүүлж байх үедээ хажуудаа суугаад ярилцаач гэж хүсээрэй.
- Зөв байрлалд суун хөхнийхээ толгойг хүүхэддээ зөв амлуулах нь аливаа хүндрэлээс урьдчилан сэргийлэх болно.
- Хүүхэдтэйгээ үргэлж ойр дотно байх нь түүний өлсөх, ядрах шинж тэмдгүүдийг нь таньж сурахад тустай.
- Хэрвээ таны хүүхэд таньтай хамт биш эсвэл та хүүхдээ өөрөө хөхүүлэх боломжгүй байгаа бол хөхөө хэрхэн саах талаар тусламж аваарай. Хөхөө саах нь таны сүүний гарцад сайнаар нөлөөлж, мөн саасан сүүгээрээ хүүхдээ ч хооллох болно.

Өлсөх шинж тэмдэгүүд (CUES)

- Сэрэх үедээ эвшээж, суниана.
- Амаа хөдөлгөнө, уруулаа хөхнө.
- Гараа амандаа хийнэ.
- Уйлах нь хүүхэд стресстэй байгаагийн шинж ба өлсөж буйгаа хүчтэй илэрхийлж буй дохио.

Аль хөхөө хөхүүлэх вэ? Хэдий хугацаагаар хөхүүлэх вэ?

- Хөхүүлэх болгондоо хөхөө соль.
- Эхний өдрүүдэд хоёр хөхөөр яг ижил хугацаа болон давтамжаар сольж хөхүүлээрэй. Харин сүү орж, тогтвортой болсоны дараа нэг хөхөө бүрэн суллаж хөхүүлээд хүүхэд цадаагүй, дахин хөхөхийг хүсэж байвал нөгөө хөхөө хөхүүлнэ.
- Ихэнх хүүхдүүд цадталаа хөхдөг. Тиймээс хөхүүлэх тогтсон хугацаа гэж байхгүй.
- Хүүхэд өсөхийн хэрээр хооллох хугацаа багасна.

Биеийн байрлалаа зөв аван, хүүхэддээ хөхөө зөв амлуул

- Гараа савантай усаар угаагаад цэвэр усаар зайлан, хатаа.
- Тухтай байрлал эзэлж, нуруугаараа юм налж болно.
- Хүүхэдтэйгээ илүү дотно холбоо үүсгэж, шүргэлцэхийн тулд өлгийг нь тайл.
- Хүүхдээ өөрлүүгээ харуулан, гарын шуун дээрээ хэвтүүлэн тэвэр – хүүхэд гэдсээрээ ээжтэйгээ наалдсан байхаар.
- Хүүхдийнхээ толгойноос илүү мөр болон хүзүүг нь гараараа дэмжиж өг.
- Хүүхдийн эрүү хөхний нөсөөт хэсэгт хүрч, хамар нь хөхний толгойтой нэг шугаманд байхаар хөхний толгойг амлуулна.

- Хүүхдээ амаа том ангайхыг хүлээ. Хүүхдийнхээ уруулыг хөхнийнхөө толгойгоор зөөлөн товшиж, бага зэргийн сүү аманд нь сааж, амаа том ангайхад нь туслаарай.
- Хөхнийхөө толгойг хүүхдийнхээ тагнай руу чиглүүлэн үмхүүлээрэй. Хүүхэд нь зөвхөн хөхний толгойг бус хөхний нөсөөт хэсэгтээ хамт үмхэсэн эсэхийг хянаарай.
- Хүүхэд хөхөө хурдан хөхөж эхлээд, яваандаа удаан болж, үе үе завсарлана.
- Хүүхэд амнаасаа хөхийг гаргахад хөхний толгой үрчийсэн байвал та амлуулахдаа буруу хийгээд байна гэсэн үг.
- Эхний хэдэн өдөрт хөхний толгой эмзэг байж арчилгаа шаардах нь хэвийн. Харин өвдөлт, хагаралт, цус гарах нь үргэлжилбэл энэ нь асуудалтай байна гэсэн үг бөгөөд эмнэлгийн ажилтнаас тусламж хүсээрэй.

Хөхний сүү тогтворжих

- Төрсний дараа 3-5 хоногийн дараа таны хөх сүү сайн ордог болно. Хэрвээ хөхөнд өөрчлөлт орохгүй байвал эх баригч эмчдээ хэлээрэй. Таны хөх төрснөөс хойш 2-4 долоо хоногт сүүгээ тогтмол, бүрэн боловсруулж сурна.
- Сүү хөхүүлж эхлэх эхний үед цэхэр өнгөтэй усархаг байна. Энэ сүү нь таны хүүхдийн цангааг тайлдаг.
- Ингээд хөхүүлээд дуусах дөхөхөд өтгөн, тослог болсон байдаг. Энэ нь таны хүүхдийг цатгах болно.

Шөнө хөхүүлэх нь

- Олон хүүхэд эхний хэдэн сардаа өдрийн цагаар их унтдаг. Тэд эхийнхээ хөхийг үдээс хойш болон үдэш их хөхдөг.

Зарим мэдвэл зохих зүйлс

- Хөхний сүү маш хурдан шингэдэг бөгөөд хүүхдийг ойр ойрхон хөхүүлэх хэрэгтэй.
- Хүүхдээ цагийн хувиараар бус өлсөх үед хөхүүлдэг ээжүүд илүү сүү сайтай байдаг.
- Хүүхдийг цагаар хооллохын тулд соосог хөхүүлэх эсвэл хөхний сүүний оронд нэмэлт тэжээлээр хооллох нь хөх зангиран уураг, сүүгээр бөглөрөх, хөхний үрэвсэл, эсвэл сүүний гарц багасах зэрэг эрсдэлтэй. Мөн хүүхэд харшилтай болохоос гадна бусад хүндрэлийг үүсгэдэг.
- Хэрэв та хөхөөр хооллох талаар хүндрэлтэй байгаа бол эрүүл мэндийн мэргэжилтэнтэй ярилцах нь чухал эсвэл та Australian Breastfeeding Association Counsellor-той **1800 686 268** утсанд хандаарай.

Хэрвээ танд тусламж хэрэгтэй бол доорх газруудад хандана уу!

- Оршин суугаа газрынхаа Төрөх газарт
- Оршин суугаа газрынхаа Child and Family Health Nurse
- Australian Breastfeeding Association Helpline
Холбогдох утас: **1800 686 268**, 7 хоногийн өдөр бүр ажиллана, эсвэл www.breastfeeding.asn.au сайтаар холбогдоно уу.
- MotherSafe (Жирэмсэн ба хөхүүл үеийн эмийн эмчилгээ)
Хэрвээ та Сиднейн дүүргүүдээс алслагдсан байвал **(02) 9382 6539** эсвэл **1800 647 848** дугаараар холбогдоно уу. Даваа - Баасан гаригуудад өглөөний 9 цагаас оройн 5 цаг хүртэл ажиллана.
- Хөхөөр хооллох зөвлөгч (IBCLC) www.lcancz.org/find-a-consultant.htm
- Та ажлын бус цагаар холбогдож болох утасны дугаарууд таны хүүхдийн Baby's Personal Health Record (Цэнхэр дэвтэр)-т бичигдсэн байгаа

Хэрвээ надад англиар ярихад тусламж хэрэгтэй болбол яах вэ?

Англи хэлээр ойлгох, ярилцах шаардлагатай бол мэргэжлийн орчуулагчид танд туслахад бэлэн байгаа. Таны гэр бүлийнхээ гишүүн эсвэл найз нөхөд англиар ярьдаг байж болох ч эрүүл мэндийнхээ асуудлаарх мэдээллийг мэргэжлийн орчуулагчдаар орчуулуулах нь дээр гэж зөвлөө. Орчуулгын Алба нь үнэгүй бөгөөд мэдээллийн нууцыг хадгалах журамтай байдаг, та **131 450** утсаар холбогдоорой.

Ашигласан материалууд

Зөв хооллох төв, NHMRC-ийн 2012 оны Эрүүл мэндийн салбарын ажилчдад зориулсан нярайн хооллолтын тухай удирдамж.

Орон нутгийн холбогдох дугаарууд

Орон нутгийн төрөх эмнэлэг/эх баригч:

Утасны дугаар: