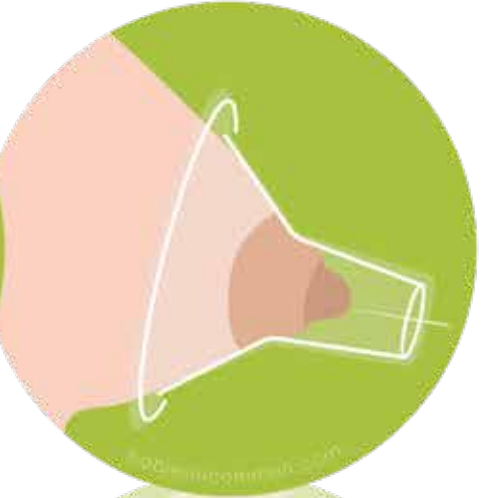
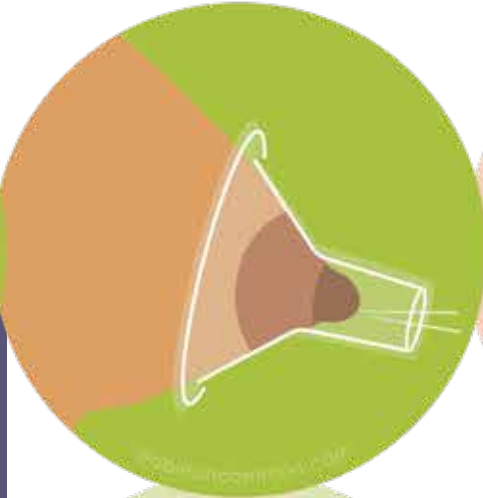
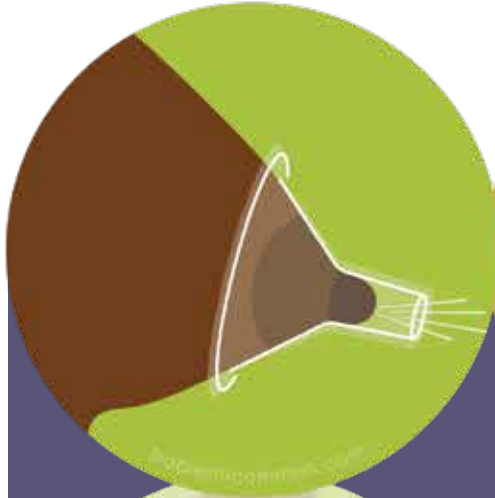


ምርጥ የ Flange መመሪያ

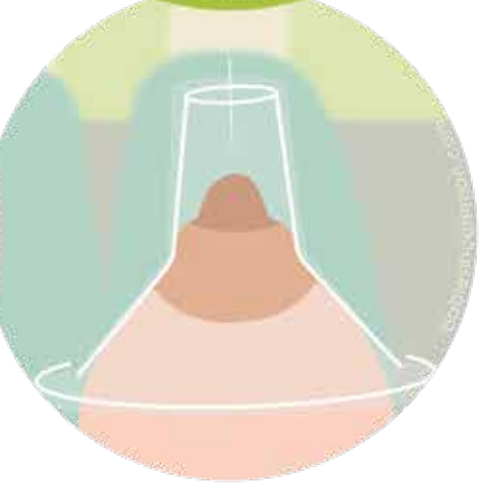
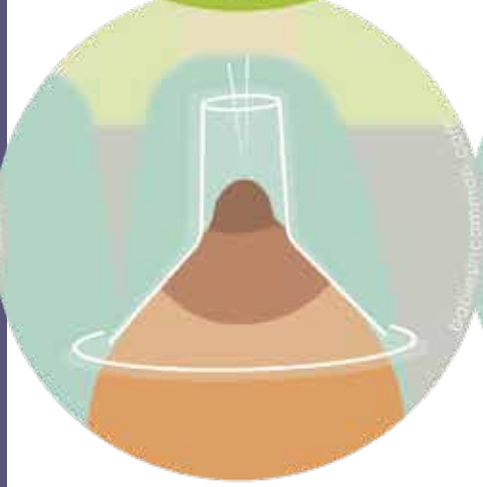
ለተሻለ ምቹነት፣ ቅልጥፍና እና የወተት ምርት
ለመጭመቅ በውጤት ላይ የተመሰረተ ዘዴ

ስሜት — ጥንካሬ — ፍጥነት — አቅርቦት

የጎን እይታ



የወላጅ እይታ



ምርጥ በልክ የተሰራ

- የጡት ጫፍ ብቻ ወደ ዋግምቦ መሳብ
- የጡት ጫፍ ጎኖች የዋግምቦ ግድግዳዎችን ይነካሉ
- የጡት ጫፍ በዋግምቦ ውስጥ ትንሽ ወደ ሂላ እና ወደፊት ይንቀሳቀሳል
- በሚጭመቅበት ጊዜ ወተት የሚረጭ
- ከ 15-20 ደቂቃዎች ለመጭመቅ በጣም ጥሩ የሆነ (ሁለቱም ጎኖች በተመሳሳይ ጊዜ)
- ምንም ስሜት የለውም ወይም ለስለስ ያለ ጉተታ

በጣም ትልቅ

- ሊያሳምም ይችላል
- ከመርጨት ያነሰ ወተት ወይም ብዙ ጠብታዎች ሊያገኝ ይችላል
- የጡት ጫፍ በዋግምቦ ውስጥ ከጎን ወደ ጎን ሊንቀሳቀስ ይችላል
- መጭመቅ ብዙ ጊዜ ሊወስድ ይችላል
- ለጡት ጫፍ እብጠት እና ጉዳት የበለጠ እድል አለው
- ፅልሙተ ጡት ወደ ዋግምቦ ውስጥ ገብቶ ሊያብጥ ይችላል
- ጊዜ ያለፈባቸው ምክሮች ይህ የተሻለ በልክ የተሰራ እንደሆነ ያመለክታሉ፤ አዳዲስ ክሊኒካዊ ማስረጃዎች ይህ በጣም ትልቅ ሆኖ አግኝተውታል

እጅግ በጣም ትልቅ

የማቀናጀት ስሜት (መጠን፣ ቅርጽ፣ ቁስ)

የትኛው የማቀናጀት መጠን፣ ቅርጽ ወይም ቁስ በጣም ምቹ ነው (ደግሞም ብዙ ወተት ያወጣል)?

ብዙ ጊዜ፣ ከጡቱ ጫፍ ትክክለኛ መጠን ጋር በጣም ቅርብ የሆነ ማቀናጀት ጥሩ ስሜት አለው (እንዲሁም ብዙ ወተት ያወጣል)። እያንዳንዱ የጡት ጫፍ ምን ያህል ስፋት እንዳለው በመለካት ይጀምሩ (የግራው ከቀኛ የተለየ ሊሆን ይችላል)።

1. የጡቱን ጫፍ ትንሽ እንዲጣበቅ ለማገዝ በቀስታ ይንኩት/ይሳቡት።
2. በሴንቲሜትር (ሴሜ) ወይም ሚሊሜትር (ሚሜ) ያለው መሳሪያ ይጠቀሙ። ከጡት ጫፍ አንድ ጠርዝ ቀጥሎ ካለው ዐ ይጀምሩ። መሳሪያው የጡቱን ጫፍ መንካት እያስፈልገውም።
3. መጫመድያውን በዝቅተኛ ወፍ/የጥንካሬ ደረጃ ላይ ያብሩት እና በ2 ወይም 3 ጠንካራ የፕላስቲክ የማቀናጀት መጠኖች ለመጫመድ ይሞክሩ። አንድ ከጡት ጫፍ ያነሱ፣ አንድ ተመሳሳይ መጠን ያለው፣ እና አንድ ከጡት ጫፍ ትንሽ የሚበልጥ።
 - ምርጥ በልክ የተሰራ ወይም ጥሩ በልክ የተሰራ፡- የጡቱ ጫፍ ሳኖች የማቀናጀት ምግምር ይነካሉ እና የጡቱ ጫፍ ቀስ በቀስ በትንሹ ወደ ኋላ እና ወደፊት ይንሸራተታል። እንዲሁም ምቹ መሆን አለበት እንዲሁም ወተት በቀላሉ መውጣት አለበት።
 - በጣም ትንሽ፡- የጡቱ ጫፍ በቀላሉ በምግምር ውስጥ አይንቀሳቀስም እንዲሁም ያነሰ ወተት ይወጣል/ምንም አይወጣም።
 - በጣም ትልቅ፡- ሊያሳምም ይችላል፣ የጡቱ ጫፍ ከወትሮው የበለጠ እንዲጨምር(እንዲያበጥ) እና ትንሽ ወተት ያወጣል።

ስለ ንብር ያለው የጥንካሬ ዘይት ወይም በማቀናጀት መታጠብ ላይ የጡት ጫፍ ቅጣት ምቹነትን ይጨምራል። መጫመድ ጥሩ ስሜት እንዲሰማ ማድረግ እና ብዙ ወተት ማውጣት አለበት!

የመጫመድ ጥንካሬ (የወፍ ግፊት/መጠን)

በጡቱ ጫፍ ላይ ያለው መጫመድ ምን ያህል አጥብቆ ይጎትታል?

የጡቱን ጫፍ ወደ ማቀናጀት ምግምር የመሳብ ጥንካሬው በመጫመድ ላይ የተመሰረተ ነው። ሁሉም መጫመድያዎች ተመሳሳይ አይደሉም። ሁሉም የሚጨምቁ ወላጆች በሚጨምቁበት ጊዜ በጥንካሬ መሳብ እያስፈልጋቸውም። አንድ ጊዜ ወተት መርጨት ከጀመረ እና የተሟላ ምቹነት ካለ፣ በዚያ የወፍ መጠን ይቆይ እና በመጫመድ የኡደት ፍጥነት ይንቀሳቀሱ።

ምቹ ከሆነ እና ብዙ ወተት እየተረጨ እንደሆነ ካዩ በሚጨምቁበት ጊዜ የመጎተት ጥንካሬውን ይጨምሩ።

መጫመድ ከመጀመሪያው እስከ መጨረሻው ምቹ መሆን አለበት - “የሚታገሱት” ነገር መሆን የለበትም። የመጫመድ ጊዜው ሲጠናቀቅ የጡት ጫፎች ጥሩ ስሜት ሊኖራቸው ይገባል። የጡቱ ጫፍ (ስፋት) መጠን ከመጨመቱ በፊት እንዳለው ተመሳሳይ መሆን አለበት (ነገር ግን የጡቱ ጫፍ ከመጫመድ በኋላ ሊረዝም ይችላል)።

የመጫመድ ፍጥነት (የኡደት ፍጥነት፣ ምት፣ ንዝረት)

ጥሩ የሆነው የመጫመድ ፍጥነት ስንት ነው?

ብዙ ወተት እንዲወጣ የሚረዳው ፍጥነት። ፍጥነት፣ ወይም ኡደት ብቻ ሳይሆን፣ ምትም ጭምር ነው። አንዳንድ መጫመድያዎች ቀላል ምቹ ሲኖራቸው ሌሎች ደግሞ አማካኝ ጫፍ አሏቸው። ምትን ለመደነስ እንደ ሙዚቃ ያስቡ። አንዳንድ ምቹ ፈጣን፣ ቀስ ያሉ፣ ወይም የፈጣን እና ቀስ የሚል ጥምረት ናቸው። ባለው መጫመድ ለሰውነትም የተሻለ የሚሰራውን ይመልከቱ። አንዳንድ መጫመድያዎች በብዛት የመጎተት እና የመልቀቅ ምት ሲኖራቸው ሌሎች ብዙ ንዝረት አላቸው።

ጠቃሚ ምክሮች፡-

- በጣም ፈጣን በሆነ ምት ይጀምሩ እና ወተት ከ 20-30 ሰከንድ ባለው ጊዜ ከወጣ በኋላ፣ ዝግ ወዳለ ምት ይቀይሩ - ብዙ የወተት ጠብታዎች መውጣት አለባቸው።
- በሚጨመቅበት ጊዜ የወተት ጠብታዎች የተወሰነ ጊዜ ላይ መረጨት ካቆሙ፣ ከ 1-2 ደቂቃ ምቹ መልሰው ወደ ፍጥነት ይቀይሩት ከዚያም በድጋሚ ዝግ ወዳለ ይመልሱ።

ሙሉውን የመጫመድ ጊዜ በፈጣን ምት ላይ የሚያቆይ ሰዎች አሉ - ብዙ ወተት በምቹ ለማግኘት የትኛው የተሻለ እንደሚሰራ ለማወቅ ምቹን ይለዋውጡ። አንዳንድ ወላጆች ለሰውነታቸው በተሻለ ሁኔታ የሚሰሩ የተለየ መጫመድ ማግኘት ሊያስፈልጋቸው ይችላል። የመጫመድ ጊዜ በሃሳብ ደረጃ ከ 15-20 ደቂቃ ሊወስድ ይችላል።

የወተት አቅርቦት (ጠብታዎች፣ እንጥብጣቢ፣ ጠንካራ የወተት ጠብታዎች በጣም ጥሩ ናቸው)

አንድ ሰው በሚጨምቅበት ጊዜ ምን ያህል ወተት ማግኘት ይኖርበታል?

መልሱ በብዙ ምክንያቶች ላይ የተመሰረተ ሲሆን ግብ ግን በሚጨመቅበት ጊዜ የወተት ጠብታዎችን ለማየት ነው። ጠብታዎች እና እንጥብጣቢ በሚጨመቅበት ጊዜ ጥሩ ሲሆኑ ነገር ግን፣ በሃሳብ ደረጃ፣ በአብዛኛው የሚጨመቅበት ጊዜ የወተት መረጨት ይታያሉ/ይሰማሉ።

ጥቃሚ ምክሮች፡-

- ብዙ ሰዎች ከፍተኛውን ወተት የሚያገኙት በጣም ጥሩ የሆነ በልክ የተሰራ ማቀናጀት ሲኖራቸው ነው። እንዲሁም በጣም ትልቅ ከሆኑት ማቀናጀቶች ይልቅ በሚጨመቅበት ጊዜ በአጭር ጊዜ ውስጥ ተመሳሳይ መጠን ያለው ወይም ብዙ ወተት ሊያገኙ ይችላሉ።
- በሚጨመቅበት ጊዜ በአጭር ይዘ መጫመድ እና ከመጫመድ በኋላ ወተት በአጭ መሳብ ብዙ ወተት ለማውጣት ይረዳል።
- የግራ ጡት ከቀኛ ጡት የሚበዛ ወይም ያነሰ ወተት ሊሰራ ይችላል
- በጠዋት ስዕታት ብዙ ወተት ማግኘት የተለመደ ነው።

በአጠቃላይ ብዙ ወተት ለማምረት ከፈለጉ፣ በመጫመድ እና በወተት አቅርቦት ላይ ከተሰማሩ የጡት ማጥገት ልዩ ባለሙያ እርዳታ መጠየቅ ጥሩ ነው።

ስለ የሲልክን ማቀናጀት እና ማስገቢያዎች?

በሚጨምቁበት ጊዜ ተጨማሪ ወተት ለማግኘት ለሚፈልጉት ነገር ግን የሲልክን ማስገቢያዎች ወይም የሲልክን ማቀናጀቶችን መሞከር ለሚፈልጉ ወላጆች፣ ለእያንዳንዱ የጡት ጫፍ ተሰማሚ መጠን ለማግኘት በመጀመሪያ ጠንካራ የፕላስቲክ ማቀናጀቶችን መሞከር የተሻለ ነው። ከዚያም የሲልክን ማቀናጀቶችን እና/ወይም ማስገቢያዎችን ይሞክሩ እና ምቹነትን እና የተጨመቀውን ወተት መጠን የተሻለ ከሆነው በልክ የተሰራ ማቀናጀት ከመጠቀም ጋር እንዲያደቁ እንደሚገባ ይመልከቱ። ብዙ ሰዎች ጥሩ መጠን ባለው ጠንካራ ማቀናጀት ተጨማሪ ወተት እንደሚገኝ፣ እንዲሁም ሙሉ ለሙሉ ምቹ እንደሆኑ አውቀዋል።

እርዳታ ይፈልጋሉ? በሚጨመቅበት ጊዜ የተለያዩ የማቀናጀት አማራጮችን የመመልከት ልምድ ያለው የጡት ማጥገት ባለሙያ ያግኙ። ለእርስዎ ተሰማሚ የሆነውን የማቀናጀት መጠን እንዲያገኙ ለመርዳት በአካል ወይም በቪዲዮ ስብሰባ ማድረግ ይችላሉ። ጥያቄዎች ካለዎት ወይም በልክ የተሰራ ማቀናጀትን በተመለከተ በአቅራቢያዎ የሚረዳዎን ሰው ለመፈለግ እርዳታ ከፈለጉ፣ እባክዎን በአካባቢዎ የሚገኘውን የWIC ክሊኒክ ያነጋግሩ።

የ Flange FITS™ መመሪያ በ Jeanette Mesite Frem MHS፣ IBCLC፣ RLC፣ CCE. በሃላፊነት ማግኘት እንዲሁም ማሰራጨት ተፈቅዷል። አርትዕ ማድረግ ወይም መቀረጥ አይፈቀድም። የአርትዕ እገዛ፡ Nikki Lee፣ RN፣ BSN፣ MS፣ IBCLC፣ RLC፣ CCE እና Washington State Dept of Health WIC (የዋሽንግተን ግዛት የጤና መምሪያ ሴቶች ጨቅላ ህጻናት እና ልጆች) ፕሮግራም። Stephanie Audette Connor፣ ግራፊክ ንድፍ አውጪ በዚህ ጽሁፍ ውስጥ ያለው መረጃ የመጣው ከቤቢስ እን ኮመን የተገኘ ነው። በዚህ ጽሁፍ ውስጥ ያለው መረጃ ፍትሃዊ ተደራሽ ለማድረግ አለማ ብቻ በ Department of Health WIC Program (የዋሽንግተን ግዛት የጤና መምሪያ WIC ፕሮግራም) ተከታታይ ትርጉሞች ተካሂደዋል።

የማቀናጀት መጠን ለመገመት ከመጫመድ በፊት የጡት ጫፍ ይለኩ።

