

د دې درس 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 کرډیټ ترلاسه کړئ.



د شیدو د تولید زیاتول

آیا تاسې احساس کوئ چې شیده مو کم دي؟
که دغسې وي، نو تاسې یوازې نه یاست.
زیاتره میندې د شیدو ورکولو پر مهال دغسې احساس کوي.



آیا کله مو له دغو څخه کوم یو یې تجربه کړی دی؟

1. ماشوم مو بیا بیا شیده غواړي. په 24 ساعتونو کې د ماشومانو لپاره 8-12 ځله شیده خوړل نورمال دي. د ودې پر مهال نوزېږي بڼایي دا د شیدو اخیستلو وخت او شمېر زیات کړي. دغه مهال ماشوم ته د وچو شیدو له ورکولو ډډه وکړئ؛ ځکه څومره چې تاسې ماشوم ته ډېر شیده ورکوئ، هغومره مو بدن ډېر شیده تولیدوي.
2. کله چې تاسې په پمپ له سینې شیده وباسئ، نو په سینو کې مو زیات شیده پاتېږي. ستاسې ماشوم چې مستقیماً له سینې څخه شیده ترلاسه کړي، نو دا ورته تر دې ډېره غوره ده چې له یوه پمپ یا بل څخه یې ترلاسه کړي. که تاسې په یوې ډېرې دقیقې لارې پسې گرځئ چې ستاسې ماشوم له سینې څخه څومره شیده ترلاسه کوي، نو په International Board Certified Lactation Consultant (IBCLC) کې د تغذیې د ارزونې یو غونډه واخلي.
3. که ماشوم مو نارامي کوي. ماشوم د مختلفو لاملونو له امله ژاري او نارامي کوي. دا مهمه ده چې د ژړا ټولو احتمالي لاملونو ته یې پام وکړئ. که ماشوم مو وزن اخلي او مناسب شمېر پمپرونه لمدوي او مرداروي، نو د دې لپاره هیڅ معقول دلیل نشته چې دغه نارامي یې د لوړې له امله وبولئ.
4. ماشوم مو هغومره مهال یا هغومره ځله ته نه اخلي چې پخوا یې اخیستله. دا ماشومانو لپاره عادی خبره ده؛ ماشوم چې ته په اغېزمنه توګه رووي، نو بیا د خپلې اړتیا وړ شیده په کم وخت کې ترلاسه کوي. بله دا چې د دوی معدی چې غټه شي، بیا نو ډېر شیده پکې ساتي. له دې سره بیا ماشومان د شیدو خوړولو ترمنځ زیات وخت اخلي.
5. سینې مو هغسې ډکې نه ښکاري، لکه پخوا چې وې. په پیل کې بڼایي بدن مو ستاسې د ماشوم تر اړتیا زیاتې شیدې تولید کړي. دا چې ماشوم مو یوازې د خپلې اړتیا وړ شیدې خوري، نو بیا ستاسې بدن په ورو ورو د شیدو تولید کموي تر څو د ماشوم له اړتیاوو سره ځان برابر کړي.

اوس راځی پر هغو نښو نښانو خبرې وکړو چې دا بڼیې چې ستاسې ماشوم له سینی څخه پوره شیده نه تر لاسه کوي.

1. د وزن اخیستل یې ورو دي یا بېخي وزن نه اخلې. د وزن اخیستل د دې معلومولو لپاره تر ټولو غوره لار ده چې ستاسې ماشوم له سینی څخه کافي شیده اخلې او که نه. ماشومان باید د 10-14 ورځو په عمر کې بېرته د زېږون مهال وزن ته ورسېږي او تر دې وروسته باید په ورځ کې $\frac{1}{2}$ اونس تر 1 اونس پورې وزن واخلي. که ماشوم مو پوره اندازه وزن نه اخلې، نو ژر ژره تر د ماشوم له ډاکټر او IBCLC سره خبرې وکړي.

2. کم شوی تولید. د خپل ماشوم د لمدو او مردارو پمپرونو تعقیبول مهم دي. ماشوم چې د 4 ورځو شي، نو بیا باید په ورځ کې له 6 تر 8 پورې لامده پمپرونه ولري. ماشوم چې د 4 ورځو شي تر 6-4 اوونيو عمر پورې ماشوم باید په ورځ کې 3-4 پمپرونه مردار کړي. یو مردار پمپ باید لږترلږه د یوه د څلورمې برخې په اندازه وي. تر 6-4 اوونيو عمر وروسته دا عادی خبره ده چې د ماشوم د غایطو موادو ډول هره ورځ بدل وي، یا کېدای شي چې تر دې هم په کمه موده کې بدل شي. د لمدو پمپرونو شمېرلو ته دوام ورکړئ، ځکه دا باید د عمر په پام کې نیولو پرته باید په ورځ کې 6-8 دانې وي.

که د ماشوم متیازې کمې شوي وي یا هم په وزن اخیستلو کې ستونزې لري، نو د خپل ماشوم له ډاکټر او یوه IBCLC سره ژر تر ژره خبرې وکړئ. د سینی د شیدو کمېدو د لامل موندل خورا مهم دي. مور به یې احتمالي لاملونو او هغه شیانو بحث وکړو چې همدا اوس یې د خپلو شیدو د زیاتولو او ستاسې د شیدو ورکولو تجربې د ښه کولو لپاره کولای شئ.



د شیدو د کمېدو عام لاملونه

1. **تقویتی شیده.** د تي ورکولو د جلسو تېرول یا هم د سینی د شیدو پر خای ماشوم ته بل څه ورکول په سینه کې شیده را کموي. که تقویتی شیده د طبي لاملونو یا هم وزن اخیستلو له امله باید ماشوم ته ورکړل شي، نو همپشه خپلې سینی د پمپ په وسیله له شیدو خالي کړئ. په یاد مو وي: خالي سینی زیات شیده تولیدوي.
2. **د مور شیدې ورکول ته د مهالوېش جوړول.** دا مهمه ده چې د نوزېري ماشوم د ولېري نینې نیناني تعقیب شي او تی ورکړل شي؛ د دې لپاره باید ساعت ته و نه کتل شي. په لومړیو شپو ورځو کې د ولېري ځینې نینې نیناني دغه دي؛ د لاسونو رودول، د شونډو رودل او د غومبو حرکت.
3. **د تي ورکولو ته وخت ټاکل.** د سینی شیده په پیل کې نري وي او ورو ورو بیا د تي ورکولو په پای کې ټینګېږي او د لوړو غورو شیده وي. دغه د زیاتو غورو شیده د ماشوم وزن زیاتوي او ماشوم د زیات وخت لپاره مور ساتي. ماشوم باید لومړی یوه سینه بڼه خالي کړي، بیا بله سینه ورکړل شي.
4. **ماشوم له سینی د شیدو په اېستلو کې ستونزه لري.** ځینې وختونه ماشوم له سینی څخه د شیدو په اخیستلو کې ستونزه لري. که ماشوم له سینی څخه شیده اېستلای نشي، نو د وخت په تېرېدو سره به د ماشوم شیده کم شي. که داسې احساس کوی چې ماشوم له سینی څخه د شیدو په اېستلو کې ستونزه لري، نو د خپل ماشوم له ډاکتر سره وخت واخلي.
5. **د مور طبي ستونزې.** ځینې طبي ستونزې په کافي اندازه د سینی شیدو د تولیدولو مخه نیسي. که په دغو لاندې مسائلو کې هره یوه یې ستاسې د شیدو جوړولو وړتیا تر اغېز لاندې راولي، نو له خپل ډاکتر سره خبرې وکړئ. ډېر کله د دغو ستونزو درملنه د شیدو له زیاتېدو سره هم مرسته کوي.
 - د زیږون پر مهال د زیاتي وینې ضایع کول
 - د وسپنې کموالی
 - هایپوتایر ایډیزم
 - د جنین کڅوړه چې د زیږون پر مهال جلا شوې نه وي
 - د سینی پخواني عملیات
 - سګرټ څکول
 - هورموني مسله (لکه د زیږون مسلي)
 - درمل (بېلګه: سودافید (Sudafed))

کله چې مو د خپلو شیدو د کموالي لپاره دلیل وموند، نو بیا د خپلو شیدو پر زیاتوالي کار کولای شئ. لاندې ځینې لارې چارې شته چې د شیدو په زیاتولو کې درسه مرسته کولای شي.

د شیدو د زیاتولو لارې چارې

1. د سینی خالي کول زیات کړئ. د شیدو د زیاتولو لپاره تر ټولو غوره لار دا ده چې په یوه ورځ کې د خپلې سینی د خالي کولو شمېر زیات کړئ. که ماشوم مو په سینه پسې خوله کلکه نیسي، نو ډېر ځله سینه ورکړئ. که له سینی مو شیده په پمپ وباسئ، نو ډېر ځله یې وباسئ. موخه دا ده چې تاسې باید په 24 ساعتونو کې خپلې سینی 8-12 ځله خالي کړئ. که تاسې باید د وزن اخیستلو مسألو لپاره باید خپل ماشوم ته تقویتی شیدې ورکړئ، نو د هر ځل تقویتی شیدو ورکولو پر مهال خپلې سینی د پمپ له لارې خالي کړئ.
 2. هره هغه طبي مسأله هواره کړئ چې د شیدو تولید تری اغېزمنېږي. که داسې احساسوئ چې تاسې یا مو هم ماشوم یوه طبي ستونزه لرئ چې د شیدو تولیدولو لپاره ستاسې وړتیا اغېزمنوي، نو ژر تر ژره له خپل ډاکتر سره وغږېږئ.
 3. خان ډاډه کړئ چې د مور شیدې ورکول پر مهال مو ماشوم باید وپېښ وي او شیده په فعاله توګه څښي. د شیدو تېرولو ته یې پام وکړئ او غوږ ورته ونیسئ. که ماشوم مو د سینی رودلو پر مهال وېدېږي، نو را وپېښ یې کړئ.
 4. یوه ورځ د شیدو ورکولو ته جلا کړئ. یو داسې وخت پلان کړئ چې تاسې او ماشوم مو بل هیڅ کار نه کوئ؛ بس یوازې مو ماشوم په غېږ کې واخلي، تې ورکړئ، ماشوم مو پر خپله سینه پرېباسئ او آرام وکړئ.
- که په دغو وړاندیزونو کې یو یې هم ستاسې لپاره کار نه کوي، بیا نو له خپل ډاکتر او د شیدو ورکولو له یوه متخصص سره خبرې وکړئ تر څو نور هغه انتخابونه وګورئ چې بنایي ستاسې لپاره مناسب وي.

د شیدو د کمېدو ستونزه خواشینوونکې وي. تاسې باید پر دې پوه شئ، هر څومره شیده چې تاسې یې خپل ماشوم ته ورکوئ، د ماشوم د روغتیا لپاره ډېر ښه دي. د تې ورکول خورا مهم دي او یوازې تر شیدو پورې نه را محدودېږي. هغه وخت چې تاسې او ماشوم مو یې سره یو ځای تېروئ، د تړاو پیدا کولو ښایسته تجربه ده.

دلته کلیک وکړئ چې سروې تکمیل کړئ او کریدیت ترلاسه کړئ

وږېږئ!

موږ دغلته موندلای شئ:  



د متحدو ایالتونو د کرنې وزارت (USDA) د مساوي فرصت وړاندې کوونکې اداره ده. دا څېړونه د Oklahoma (اوکلاهاما) د روغتیا وزارت (OSDH) لخوا خپره شوې ده چې په مساوي توګه د ګمارونکي او د مساوي فرصتونو وړاندې کوونکي ګمارونکي ده. یو ډیجیټل فایل یې د Oklahoma Statutes د Title 65 د 3-114 مادې پر بنسټ د Oklahoma Department of Libraries له Publications Clearinghouse سره خوندي دی او له لاندې آدرس څخه ډاونلوډ کېدلای شي www.documents.ok.gov | خپرېدو نېټه جنوری 2021